THẾ GIỚI NHỮNG MẬT ĐIỂN

------Mục lục-----

DẪN NHẬP

1. *Thế giới những mật điển .*
2. *Con đường của Yoga và con đường của Mật Tông.*
3. *Hơi thở - Nhịp cầu dẫn đến vũ trụ.*
4. *Những thủ đoạn của tâm thức .*
5. *Năm kỹ thuật để luyện sự chú ý .*
6. *Cách chuyển hoán những giấc mơ .*
7. *Kỹ thuật thư giản .*
8. *Sự chấp nhận hoàn toàn và không chia chẻ của ngã :*
9. *Tìm lại trung tâm của chúng ta .*
10. *Kỹ Thuật Thấm Nhuần Bản Thể .*
11. *Trung tâm nội tại .*
12. *Nhìn Quá Khứ Như Mộng . ----------*
13. *Kỹ Thuật Dừng Lại*
14. *Chuyển hướng năng lượng .*
15. *Tiến đến hiển nhiên nội tại (từ chữ Réalité = Cái thực) .*
16. *Kỹ Thuật Nhìn*
17. *Vượt Qua Đau Khổ Tâm Thức Không Trong Sáng*
18. *Bản Chất Ngôn Ngữ và âm Thanh Trong Sáng*
19. *Từ âm thanh trở về yên lặng*
20. *Tình Yêu Thế Nhân & Tình Yêu Không Biên Giới*
21. *Mật Điển .*

Chương 1 - Thế Giới Của Những Mật Điển

Trước hết ! Thế giới *" Vigyana Bhairava Tantra "* ; không phải tri thức cũng không phải triết học . Giáo điều không có mặt ở đây mà . Tất cả chỉ là những phương pháp , những kỹ thuật . Giờ đây bạn nên cùng chúng tôi xác định rõ một điều : Nó cũng không phải là những nguyên tắc .

Tantra có nghĩa : *kỹ thuật ; phương pháp ; con đường* . Nó không trả lời cho

cái *" Tại sao "* của chân lý mà là : *Làm thế nào để đạt đến Chân lý* . Lý thuyết trở nên vô ích , quan trọng chính là kinh nghiệm . Các bạn phải chịu một sự thay đổi hay nói đúng hơn phải chịu một sự chuyển hóa toàn diện .
Mật tông đòi hỏi các bạn toàn diện trong bản thể nó không chịu cái nữa mùa . Thế nên ta phải có một lối tiếp cận , một thái độ tư duy hoàn toàn khác để tiếp nhận nó . Tuy rằng những câu hỏi của *Devi* bề ngoài có vẽ hơi triết lý .
Khi không biết mình cần dũng mãnh tiến tới nhưng sự hiểu biết sẽ làm chùn bước chúng ta . Như vậy có phải : *" Ai thật sự đạt đến hiền triết sẽ trở nên khờ khạo "* . Họ đơn giản như trẻ con . . . . Như lúc được tình yêu , bạn trở thành con người khác .

Những câu hỏi *Devi* đặt ra . *Shiva* không trả lời nhưng đồng thời trả lời . Khi *Devi* hỏi :

" Cái thực của Ngài là gì ? "

Ông không trả lời ngược lại ông đề nghị một kỹ thuật và *Devi* đã hiểu khi thực hành kỹ thuật đó . Đối với Mật Tông :

" Thực hành là hiểu và không có sự hiểu biết nào khác " (Sự trải nghiệm)

Người ta có thể cho những câu trả lời nhưng tất cả đều láo khoét . Khi đặt một câu hỏi cho nhà triết học trả lời nếu nó đáp ứng . Bạn trở thành học trò của triết thuyết đó ! bằng không bạn sẽ tìm hiểu triết thuyết khác ! ! ? .
Nhưng trước sau gì bạn vẫn là bạn , không một chút gì thay đổi .

Cho dù đúng hay sai bạn vẫn không thể nào trở thành triết thuyết . Lúc nào cũng vẫn chính là bạn , bất cứ màu áo nào bạn khoát lên người nó vẫn cứ là lớp vỏ bọc . Lớp áo không thể là tố chất và tố chất không bao giờ là lớp áo .

Tất cả những điều trong Mật điển là những mẫu đối thoại giữa *Shiva* và *Devi* . Đây không phải là một cuộc đối thoại giữa Thầy trò mà là giữa 2 người tình .

Người học trò ắt trong trạng thái tâm lý của người nữ . Nếu không họ không có gì để học . Nếu bạn hoàn toàn cởi mở chắc chắn bạn sẽ được những câu trả lời . Một điều chúng ta cần phải biết Shiva vừa là đàn ông vừa là đàn bà vì thế bạn nên hấp thụ nơi người Thầy trong tính chất người Nữ như vậy cái học mới phát triển thật sự nơi bạn . Nếu muốn có một sự đổi thay chắc chắn bạn sẽ có được câu trả lời.

Có lẽ đây là lý do mà các Mật điển đều viết bằng ngôn ngữ tình yêu . Vì nó có thể phản ảnh thực tại một cách dể dàng , gần gủi và dễ hiểu . Phương pháp vượt ra ngoài nhận thức còn chúng ta đều hiện thực trong trạng thái vô thức .
Do đó , mục đích của tất cả tôn giáo là : *Đạt đến cái ngoại tại của nhận thức để trở thành rõ biết* . Và nỗi lo của *Krishnamurti* và Thiền tông là phát triển cái rõ biết .
*Shiva là Bhairava - Devi là Bhaira*vi = Những ai đã ra ngoài nhị nguyên .
Trạng thái của Bhairava chính là Tình Thương Tuyệt Đối .

Nhưng làm thế nào đạt đến cái tuyệt đỉnh ;
ra ngoài nhị nguyên ra ngoài sự nhận thức ,
vượt ngoài thân thể , ngoài tâm thức .
Ngoài thế giới được gọi là : Moksha (Sự giải thoát) .
Chính bằng những kỹ thuật , bằng những Mật điển .
1.- " Ồ Shiva , cái thực của anh là gì ? "

Tại sao có câu hỏi này ? Devi đang đắm mình trong tình yêu sâu thẳm nhất . Nghĩa là đột nhập vào cái hiển nhiên nội tại . Các bạn cũng có thể hỏi câu hỏi này nhưng nó không mang cùng một ý nghĩa . Vậy nên cố gắng hiểu tại sao *Devi* hỏi : *" Hiện thực của anh là gì ? " .*
Devi say đắm trong tình yêu mênh mông . Lần đầu tiên các bạn yêu , trái tim các bạn thổn thức tràn ngập niềm vui hẳn nhiên niềm phúc lạc tuôn trào trong bạn . Thế giới không còn tồn tại , chỉ còn bạn - đối tượng và *" Tình yêu "* .

Chỉ còn lại ba ,Chỉ có ba vật thể tồn tại trong Vũ trụ .
Cũng có nghĩa hình tướng của Shiva hoàn toàn tan biến

Hình thái của *Shiva* tan biến . *Shiva* trở thành toàn khối của vũ trụ . Khi anh thật sự thấm nhuần trong tình yêu tức thì thân vật lý tan biến ngay lúc đó . Ngay giao điểm khám phá lập tức mối tiếp xúc - không phải trạng thái bên trong cũng không phải hình tướng bên ngoài .
Nếu bạn thực sự yêu một người , dâng hiến trọn vẹn thực sự với tất cả trạng thái hòa hợp - thì hình thái của đối tượng mờ dần và tan biến như chưa từng tồn tại . Nếu bạn có thể cùng người đạt đến đỉnh cao nhất trongcực điểm - Tình yêu tự tan biến .

Không dựa vào hình thể để đến với tình yêu , bạn bước ngay vào trạng thái của không hình tướng . Đây cũng là một trong những lý do ; vì sao chúng ta sợ rơi vào vực thẳm mênh mông không đáy của cái bao la vô cùng tận . Vì Shiva không còn hình tướng hay thân xác nữa .

Thế là cái *" Không hình thể "* bắt đầu xuất hiện . Người ta buộc mình phải đứng trước một vực thẳm . *Có phải chăng đó là nguyên nhân mà người ta sợ yêu , sợ phải đứng trước vực thẳm không đáy . Cũng có lẽ - Tại vì trên thực tế không ai có hình tướng . Bạn sống và di động qua thân thể nhưng bạn không phải là thân thể .*
Có phải chăng vì các bạn - không muốn phiêu lưu vào cái chiều sâu thăm thẳm của chính bản thể mình . Như thế câu hỏi này không phải là câu hỏi bình thường hay có tính cách hiếu kỳ .
Cũng không phải một câu hỏi mang tính chất vấn nạn . Mà chỉ đơn giản hỏi :

" Ồ ! Shiva , bộ mặt thật của anh là gì ? "

Deva ắt phải tương tư , phải đắm say trong tình yêu . *Sự việc bắt đầu hình thành trong cái thật giản dị là " hình thành "* . Tình yêu có thể chỉ nhìn thấy một người như họ đang nhìn thấy họ - từ bên trong . Như thế Deva chắc phải yêu người bạn tình như yêu chính bản thể mình .
Tình yêu đang lúc thanh xuân , tình yêu trưởng thành có nghĩa tình yêu đến độ chín muồi . Ngôn ngữ không còn cần thiết nữa . *Đối tượng bắt đầu tan biến để trở về cái gọi là : " Không hình thể " . Bấy giờ anh ta có thể tìm thấy ở bất cứ nơi đâu gương mặt thật của chính mình .*

" Ồ ! Shiva , hiện thực của anh là gì ? "

Một câu hỏi làm tình yêu phải trở thành cốt lõi . Trở thành tinh túy và vô cùng mãnh liệt của chính riêng bạn . Khi câu hỏi được thăng hoa , họ trở thành khác nhau tùy thuộc vào tâm tưởng . Như thế sẽ có hằng triệu câu hỏi sáng tạo ra nghi vấn trong tâm trí các bạn . *Deva không tồn tại ? . Bản ngã không tồn tại ? . Khi tình yêu đến cực điểm , người tình bị tan biến ? . Tại sao điều này có thể xảy ra được ? Tại sao . . . ? .*

Vì thực sự tất cả mọi người không ai có hình tướng . *Vì bạn không phải là một thực thể tồn tại miên viễn . Bạn chuyển động* . Tất cả sinh hoạt của cái gọi là sự sống qua thân Vật lý chính là sự chuyển động và điều chắc chắn bạn không thể nào là phần ngoại lệ . *Bạn đã chuyển động - đang chuyển động và mãi mãi chuyển động vì - Tình yêu thấm nhuần từ bên trong .*

" Anh không còn thấy đối tượng từ phía bên ngoài mà chính từ bên trong .
Cũng như anh không còn thấy anh từ bên ngoài mà chính từ bên trong .
Và anh cũng thấy anh từ bên trong chính họ "

Thiền sư *Rinzai* khi đạt đến sự Giác Ngộ . Việc đầu tiên ông là đặt câu hỏi : *" Thân tôi đâu ? "* . Ông tìm kiếm và gọi các đệ tử : *" Làm ơn tìm giùm thân thể ta . Ta đã đánh mất nó ! "* . Hẳn Rinzai đã bước qua trạng thái phi hình tướng . *Nhưng chỉ chính ông mỗi một mình ông kinh nghiệm điều ấy qua thực hành Thiền Định .*

Một người biết về họ . Chỉ là sự phản chiếu qua tấm gương , thỉnh thoảng các bạn nên nhắm mắt lại thiền định trong suy gẫm : *" Nếu không có tấm gương làm sao có thể nhìn thấy khuôn mặt mình ? . Nếu không có tấm gương lấy gì phản chiếu . Cái gọi là gương mặt mình ! "* .

Khi suy ngẫm về thế giới hoặc sống nơi cô độc bạn rất khổ sở . Vì bạn đã trở thành cái bên ngoài . Bị ám ảnh và lệ thuộc chi phối bởi ngoại vi vì nó là sự phản chiếu trở lại cái bóng của chính mình qua hoạt động ngược lại của sự tập trung . *Qua sự can thiệp thô bạo của những người khác . Vì họ tự cho mình có quyền .*

Khi không có gì để phản chiếu chắc hẳn bạn rơi vào cô độc , vào bóng tối hoặc bạn sẽ có một hình tướng hay một khuôn mặt nào khác ? . *Như vậy không thể nào rõ biết thực thể trống không của hình tướng . Cái bạn biết chẳng qua là sự phản chiếu của những gì chung quanh . Bạn trở thành cái bóng của người khác ; hay nói đúng hơn bạn trở thành cái bóng của những cái bóng .*
Chắc chắn một điều *: " Cái có thể biết được chỉ là phần cấu tạo ngoại thể "* . Có lẽ đó là lý do mà chúng ta trở nên không định dạng trong bản thể .

Devi hỏi Shiva :

" Ồ ! Shiva hiện thực anh là gì ? .
Anh là ai ? .
Tại sao anh lại không hình thể "

Những câu hỏi như thế trong tình yêu ; khi bạn tận hưởng niềm hạnh phúc trọn vẹn mà tự nhiên đã trao cho . *Chỉ nên yên lặng ! trong sự yên lặng bạn sẽ hợp nhất ; bạn không còn hiện diện . Đó cũng là lần đầu tiên bạn biết về con người bên trong của mình . Khi biết yên lặng cũng là lúc bạn biết về bạn . Vì bản thể tự nhiên của chúng ta chính là : " Sự yên lặng " .*

Và cũng là một trong những lý do : Tại sao qua nhiều thế kỷ chúng ta không có hình ảnh , tranh , tượng về Shiva mà chúng ta chỉ có ký hiệu *" Shivalingams "* những biểu tượng *" Shivalingams ! "* mà *mỗi một Shivalingam lại là một vầng ánh sáng .*
Vụ trụ chỉ *" huyền bí "* khi bạn nhìn nó với cặp mắt rực rở của trẻ thơ . Khi mà hình thể biến mất người phối ngẫu trở thành : Vũ trụ , Vô tướng , Vô thể . *Nên Devi trực nhận ra nàng không đặt câu hỏi vào Shiva mà là " Vào toàn thể vũ trụ "* . Shiva trở thành toàn khối vũ trụ .
Chỉ khi nào vật thể mất đi hình tướng , không còn biên giới và hòa lẫn vào nhau . Lúc đó vũ trụ hoàn toàn là ánh sáng rực rở . . . . Và Shiva là vô tướng chỉ hiện hữu trong ánh sáng chói ngời của sự yêu thương và cũng là : *" Sự xuất hiện đầu tiên của ánh sáng để hình thành vật chất "* .

Thiền sư Huệ Khả thường hay nói với đệ tử : *" Khi tâm thức nhị nguyên chết*

đi trong thiền định (Tâm thức trong trạng thái nghĩ ngơi dòng tư tưởng không còn cuốn trôi) . Đến với tôi ngay , đừng hoảng sợ . Đó là thời điểm đúng lúc . Bấy giờ chính là lúc mà bạn có thể lĩnh hội một vài điều . Với Tâm Thức nhị nguyên sự truyền đạt không thể xảy ra vì Tâm thức lúc nào cũng xen vào khoảng giữa " .
(Giai thoại khác , Huệ Khả nói với các môn sinh : *" Khi các người mất cái đầu lúc công phu ; kiếm tôi liền tức khắc . Đừng sợ , đó là lúc thuận tiện nhất mà tôi có thể dạy được các người "*) .

Đó cũng là lý do tại sao Devi hỏi :
Hiện thực của anh là gì ? .
Toàn thể vũ trụ huyền bí là gì ? .

Chúng ta biết về vũ trụ nhưng chúng ta không biết về bí ẩn và sự huyền bí của nó . Nhưng đối với những đứa bé ngây thơ , hồn nhiên , trong sáng và những người tình . Họ biết về điều đó .
Thỉnh thoảng những nhà thơ , những kẽ khùng điên cũng có khi biết về điều đó . *Còn chúng ta không biết gì về sự huyền diệu , về vẻ đẹp nguyên sơ của vũ trụ mà lại cứ để cho tất cả sự việc lập đi lập lại một cách cũ rích - cũ rích .*
Không bí ẩn , không thi ca , chỉ nhạt nhẽo với những thánh ca , những tụng thi . Không có sự sáng tạo nào trong âm nhạc - vũ điệu - thơ ca . . . .
Trong cái mênh mông của toàn thể vũ trụ , chúng ta lại nhìn trên các phương diện có tính chất kỹ thuật khoa học , máy móc . Quả thật là đơn điệu ! ! ! .
Những đứa bé hồn nhiên ngắm nhìn vũ trụ với đôi mắt sáng trong đầy bí ẩn thì vũ trụ sẽ là như thế đó ! . Cũng như khi bạn bắt đầu yêu , bạn trở nên ngây ngô khờ khạo như đứa bé ngắm nhìn cái tuyệt diệu của khoảng bao la vô tận . Có lẽ vì thế mà Thượng đế phán rằng : *" Những kẻ nào trong sáng như đứa bé vô nhiễm , sẽ được bước vào thế giới của ta "*.

Nếu vũ trụ không huyền bí - bạn không thể có tôn giáo . Nếu vũ trụ được chứng minh - bạn tiến tới khoa học . Vũ trụ chỉ đẹp khi nào đôi mắt bạn thắm nhuần , sâu lắng . . . *" Toàn thể sinh động , sống động tuyệt vời trong vẻ đẹp của chính nó "* .

Devi nói : *" Huyền diệu toàn thể vũ trụ là gì ? "*

Bất ngờ nàng cho câu hỏi của bản ngã trở thành câu hỏi của vô ngã . Nàng đã hỏi :

" Hiện thực của anh là gì ? "
Rồi chuyển sang :
" Sự huyền diệu của toàn thể vũ trụ là gì ? "

Khi hình tướng không hiện diện . *Tình yêu đang là vũ trụ , vô tướng , vô thể bổng trở nên hằng hữu một cách bất ngờ* . Devi ý thức rằng nàng không hỏi về Shiva mà nàng hỏi về toàn thể vũ trụ .
" Bây giờ Shiva hỏi về toàn thể vũ trụ " , toàn bộ cuộc đời *Shiva* được bao bọc bằng cái " Bây giờ " . Toàn bộ cuộc đời *Shiva* được bao bọc bởi - bầu khí quyển vĩ đại , như *Karl Jaspers* đã định nghĩa về Thượng đế :

" Khi bạn bước vào thế giới sâu lắng của tình yêu ;
Bạn nên tận hưởng nó " .

Con người không còn hiện diện , cấu trúc không hình thành và người tình trở thành cánh cửa đưa bạn vào vũ trụ để sống cuộc sống : Phi thời gian của hiện thực . Sự khám phá , nghiên cứu , tìm tòi có thể là một khoa học , rồi bạn tiến gần đến hệ thống *logique* bạn không chấp nhận phi hình thể . Là vì đối với quan niệm của nhà khoa học là : phân tích , chứng minh . Mọi việc phải có tính cách cố định , phải dựa vào một vật thể hiện hữu , cần phải định danh . v. . .v. . . . Còn trong tình yêu nếu có sự can thiệp của bản ngã mọi vấn đề sẽ không bao giờ kết thúc . Hãy tiêu tan thân thể đi để cái bí ẩn huyền diệu có cơ hội bộc lộ .

Bạn hòa tan vào sự huyền diệu đầy bí ẩn ,
rồi nhận ra rằng mình đang rơi vào chấn động .
Tất cả chỉ là chấn động - Thế giới chấn động . . . . Chấn động . . . .
Toàn thể chấn động . . . . chấn động .
Chỉ chấn động . . .chấn động . . . chấn động . . . và chấn động .

Khi bạn hoàn toàn rơi vào chấn động bất chợt một thế giới khác xuất hiện . Sự vật bổng nhiên không còn biên giới tất cả hòa điệu - nhịp nhàng trong

tấu khúc vũ trụ một cách bất ngờ . Mọi vật bổng nhiên hài hòa và quyện lẫn vào nhau để trở thành một đơn vị , một cấu trúc , một tổng thể . Một vật là mọi vật - mọi vật là một thể không còn khác biệt , không có cá biệt . Vũ trụ đã trở lại chính bản thể tuyệt vời - huyền diệu - rực rở của nó .

Bánh xe cuộc đời vẫn tiếp tục quay trong hành trình miên viễn .
Một biến chuyễn vĩ đại .
Một hành trình liên tục chuyển hoá không dừng dứt ;
trong từng khoảnh khắc - khoảnh khắc .

Vậy ai ? Ai là người có thể cân bằng cuộc sống này . Ai ! ! ? . Trục Trung Tâm ? . Sự cân bằng giữa hai cực đối lập ở đâu ? . Ở một điểm cụ thể nào ? . Nàng sẽ không dừng lại và cứ mãi tiếp tục không ngừng hỏi . Nàng muốn phải giải quyết những thắc mắc , những vấn đề của nàng . Nếu không ai có thể làm cho nàng sáng tỏ , thì nàng tư duy hoặc độc thoại với mình !

Hãy nhớ một điều . Nếu bạn hỏi một vấn đề thuộc về tri thức thì hẳn nhiên bạn đòi hỏi một xác nhận . Do những nhận định sai lầm trong cuộc sống - trong một trạng thái không thuần khiết . *Mỗi câu trả lời lại phát sinh hoặc sáng tạo câu hỏi mới . Cứ như thế cả chuỗi dài vô tận những câu hỏi nẩy sinh trong tâm trí bạn .*

Trả lời lại tạo thêm vướng mắc , một câu trả lời lại tạo thêm những thắc mắc và mâu thuẩn nội tại . Trả lời ? - Không cần thiết . Bạn có thể có vô số câu trả lời , tựu chung chỉ có một câu trả lời . *Chỉ có một câu trả lời duy nhất " Yên lặng " vì yên lặng là hiện hữu là giao cảm một cách toàn bộ .*

Nếu bạn hỏi tôi : *" Ai ! là người sáng tạo thế giới "* ? Tôi nói rằng : *" Nguyên âm A sáng tạo thế giới "* . Chắc hẳn bạn sẽ tiếp tục truy vấn : *" Ai là người , sáng tạo nguyên âm A "* . Cứ thế mà diễn tiến như một trò đuổi bắt cho đến khi cả hai cùng mệt nhoài .

Vấn đề không phải là biện minh hay phải chứng minh - như thế nào hoặc nó là gì ? ! Cái mà ta cần là : *" Làm sao để chuyển hoá - giải phóng , cách mạng tâm thức không thuần khiết . Làm sao để trở lại sự sáng tạo - năng động của tâm*

thức thuần khiết - vô ngã - vô trí mà chưa hề dao động một mảy may ” .

Bạn cảm thấy rằng mình biết câu trả lời . Nhưng những câu hỏi cứ tiếp tục được đặt ra . Nó làm cho Tâm trí bạn lẫn lộn trong công cuộc tìm kiếm sự sáng tỏ . *Tâm thức bạn không ngừng tra hỏi . Tâm trí bạn như một cổ máy nó nghiền nát những câu hỏi và trả lời chỉ để phát minh ra câu hỏi mới . Bản chất nó là như vậy , nó là cổ máy sáng tạo câu hỏi .*

Cho nó bất cứ cái gì ; nó sẽ manh mún để chế tạo ra câu hỏi . Các câu hỏi nhất định phải sinh ra bởi gốc rễ chưa cắt đứt . Chắc hẳn nó sẽ tiếp tục mọc thêm những cành lá mới . *Đó là quá trình diễn tiến của Triết học , đó là lịch sử Triết học .*

Bertrand Russel hồi tưởng khi còn bé . Ông nghĩ rằng một ngày nào đó đủ sự khôn ngoan . Có nghĩa đến lúc trưởng thành sẽ thấu hiểu toàn bộ Triết học . Hiểu biết tất cả những nghi vấn .
Tất cả phương diện sẽ được giải thích rõ ràng không còn điều gì ngăn ngại hay bối rối . Cuối cùng ông tuyên bố *: “ Triết học là thẩm vấn - tra hỏi là tìm kiếm những chuỗi câu hỏi bất tận ”* Ngay bây giờ - hiện thực trong khoảnh khắc này . Nó bao giờ cũng ở đây cũng lúc này .

Devi hỏi :
“ Tháo cho em những nghi tình ? ”
Đừng để ý câu hỏi của Devi .
Nàng không thật sự chờ đợi câu trả lời .
Nàng chờ đợi sự biến đổi của tâm thức .
Nàng tin chắc rằng nó phải xảy ra
và đang chờ đợi nó xảy ra .

Tư tưởng hồ nghi luôn giữ những hồ nghi cho dù nó nhận được bất kỳ câu trả lời nào . Nó vẫn bận tâm tập trung tìm kiếm những câu trả lời ; hầu mong kết thúc vấn đề , nhưng vấn đề thì không thể kết thúc và thế làm thế nào để chờ đợi sự sáng tỏ .

Shiva biết câu trả lời nhưng không trả lời .

Câu trả lời mà các bậc Giác Ngộ đã ban tặng cho tất cả chúng sanh để nâng Tâm thức lên qua Thiền định - Tư duy - Nhận biết . Vấn đề chính là biến đổi tâm thức hồ nghi bằng niềm tin tuyệt đối .

Shiva trả lời bằng cách trình bày 112 phương thức *(kỹ thuật)* cổ điển nhất , mới mẽ nhất nhưng không thể bổ sung hay giảm bớt . Vì nó quá hoàn hão , tinh khiết và tổng hợp tất cả những gì được xem là vĩ đại . . . . Vì đó là phương pháp xóa sạch - chuyển hoá và hoàn thiện tâm thức con người .

112 phương pháp , kỹ thuật Thiền định là : Toàn bộ những phương thức chuyển hoá có tính chất khoa học . Chúng ta nên ứng dụng nó từng bước - từng bước nhỏ thật nhẹ nhàng - ung dung như một trò chơi .

Một cuộc dạo chơi cuối tuần trong khu rừng hay đồi núi như bạn đang ngồi thư giản bên dòng suối với đôi chân đong đưa - đong đưa tưởng chừng dòng nước đang chia xẽ cái mát lạnh cho bạn , tưởng chừng an ủi , xoa dịu những ưu phiền trăn trở , dằn vật trong cuộc sống .

Đầu tiên chúng ta nên tổng quan toàn diện một cách rõ ràng và thông minh . Nhưng bạn phải nhớ chỉ sử dụng trí thông minh như một công cụ một phương tiện để hiểu một cái gì sâu sắc . Đừng tiếp diễn hay phát minh thêm những chướng ngại là vì trí thông minh của bạn thường hay quá sắc sảo nên đôi khi nó quay trở lại đùa cợt hay lừa bịp bạn .

Nội dung Mật điển đã có từ năm ngàn năm về trước cổ đại và vô thủy . Tính chất nghiên cứu của nó tuyệt hão , hoàn tất , tường tận đến căn để . Những phương pháp dường như vĩnh viễn , bất diệt đi vào lịch sử của mọi thế kỷ - thời đại , tồn tại trong tất cả thời điểm . Nó giống những giọt sương mai lấp lánh vì nó quá sáng trong - quá tinh khiết và thuần chất .

Khi nói về kỹ thuật . Bạn hãy để tất cả tri thức quá khứ , sự hiểu biết hay bất cứ tư liệu nào đã gom góp sang một bên . Vì chúng chỉ là những đống rác bên đường mà chúng ta đã gom góp và tích lũy . Nếu bạn muốn thực sự thực hành Pháp bạn phải loại bỏ nó .

Hãy trở thành khờ khạo , dốt nát , hồn nhiên như trẻ thơ ; nhìn mọi sự trong cuộc sống hoàn toàn sáng trong và đơn giản . Nhiều người tin chắc vào kỹ thuật sẽ mang ánh sáng vào tâm thức . Vì thế hãy trở nên yên lặng một cách có ý thức , nhận biết và tỉnh táo .

Nhất là phải nhớ đừng bao giờ phát minh thêm những điều thuộc về : *" Trí -Biện -Luận -Như -Là -Sự -Nhận -Biết "* . Không bao giờ tranh cải ! Vì chính sự tranh cãi sẽ làm cho bạn ngộ nhận thêm rằng : *" Mình lúc nào cũng tỉnh táo - sáng suốt . Lúc nào cũng nhìn toàn diện các vấn đề một cách minh bạch và hoàn hão "* . *Bạn có quyền tự hào như vậy nhưng chắc chắn không bao giờ bạn nhận ra rằng : " Mình đang lìa thực tại "* .

112 kỹ thuật Thiền định đại diện cho khoa học giải thoát tâm thức . Một khoa học không lệ thuộc chủng tộc , giáo điều hay tôn giáo . Mật tông là một kỹ thuật , những kỹ thuật này được người Ấn độ tìm ra nhưng giờ đây nó không thuộc về Ấn độ . Vì nó không lệ thuộc bất cứ một hình thức hoặc tôn giáo nào .

Thánh điện , vô ích : Chính bạn là thánh điện . Bạn chính là phòng thí nghiệm vì kinh nghiệm chỉ diễn ra trong bạn . Cả quá trình phản ứng sẽ diễn ra trong bạn ; ngay trong bản thể bạn .
Đây là một cuộc du hành bất tận nhưng bạn phải đi một mình và chỉ cần bạn đủ dũng cảm dám tham dự . Dám phiêu lưu để dấn bước vào hành trình với tất cả dũng lực vượt những gì ngăn ngại để đi sâu vào với quyết định phải đạt đến chân lý .

Điều quan trọng là , bạn có đủ can đảm lao vào vực thẳm chính mình hay không ? . Đây là một hành trình đẹp - hành trình của những người thuộc về Chân lý .
Mohammedan đi vào chiều sâu của Thiền định , ông ta đã khám phá và đụng đến cốt lõi bên trong . Đạt đến cái gọi là khả năng tuyệt diệu của hiểu biết , đạt đến bí ẩn của sự tồn tại . Ông khẳng định : *" Sự hiểu biết này không qua Tri thức - Kinh sách , mà chỉ kinh qua quan sát và thiền định rõ biết và chứng*

kiến còn tôn giáo chỉ là sự ngẫu hợp " .
Mật giáo ít người biết đến . Nếu có biết cũng thường bị ngộ nhận bởi số đông . Vì nó là một khoa học cực kỳ cao siêu và tinh khiết . Mật giáo thì vô luận lý . Một viên thuốc thì vô luận lý . Nó không luận lý cũng không phản luận lý , nếu ta đưa nó cho người ăn trộm , nó sẽ làm tốt nhiệm vụ .

Cho một Thánh nhân , nó cũng hoàn thành trọn vẹn không hơn không kém . Nó không bao giờ phân biệt giữa người ăn trộm và thánh nhân để đáp ứng . Nó không thiên vị . Ngược lại , bạn vừa luận lý lại vừa phản luận lý .

Tâm thức xáo trộn giữa cái nên và không nên ,
giữa cái luận lý và phản luận lý .
Chỉ vì bạn thiên vị .
Thiền định chính là một viên thuốc .
Vì thiền định không thiên vị .

Cũng như Mật tông không hỏi bạn là ai ? Mật điển sẽ rót đầy bản thể bạn tính chất siêu việt bất kể bạn là gì ? . Bất kỳ bạn là ai mà chỉ cần bạn là con người , không cần bạn thuộc chủng tộc nào , tôn giáo nào cũng đều được chấp nhận .
Mật điển giúp nâng cao trình độ tâm thức để bạn dể dàng đạt đến con đường mình đã chọn . Mật điển là khoa học thuần khiết không lệ thuộc tôn giáo . Tôn giáo là vấn đề thuộc về xã hội . *Còn bạn chỉ cần chuyển hóa chính bạn và sự chuyển hoá này là phương pháp mang đầy đủ tính chất của một khoa học .*

Những nhà truyền giáo thường khuyên : *"Đừng nên hung bạo "* . Nhưng không giúp cho ta một kỹ thuật nào để không còn hung bạo . Tôi đang nỗi giận đây mà ông ta lại khuyên đừng nỗi giận . Cũng như nói : *" Anh hãy biến đi " . Như thế chỉ làm tăng thêm sự giận dữ và mặc cảm thêm hơn vì cái mà tôi muốn là : " Sự đổi thay "* . Nhưng ác nỗi tôi không thể làm được .

Không thể làm được . Tôi cảm thấy thấp kém , phải cho tôi một vũ khí , một kỹ thuật . *Vì giận dữ là dấu hiệu của trạng thái tinh thần bất ổn cho nên khi*

bạn càng mặc cảm thì nhà thờ hoặc chùa chiền lại mọc lên nhiều như nấm .

Khi Tâm thức bạn thay đổi - tính tình bạn thay đổi . Tâm thức trở thành không hiện hữu đó là mục đích rốt cùng của Mật tông . Khi tạo được một trạng thái mà tâm thức không xao động . *Bạn sẽ nhìn thế giới không qua trung gian - và không trung gian .*
Đó chính là lúc bạn đạt đến cái *" thực "* . Lúc ấy sự méo mó không có cơ hội để tồn tại . Thế nên hãy chọn cho mình một phương pháp phù hợp với bạn . Và thực tế khi ta chọn đúng phương pháp sự đột xuất *(déclic)* sẽ xuất hiện .
Nhưng trước hết xin các bạn cứ " vui đùa với kỹ thuật " . Nếu phương pháp thích hợp bạn nghiêm túc thực hành một cách sâu sắc , miệt mài và ngay thẳng với tất cả tâm huyết . Cũng đừng quá lo lắng vì sẽ có vô số phương pháp được dành riêng cho bạn . Và chúng ta sẽ bắt đầu cuộc hành trình vào ngày mai .

Chương 2: Yoga & Mật Tông

Hỏi :
1. – Sự khác nhau giữa Yoga và Mật tông .

2. – Sự tiếp nhận và những kỹ thuật thiền định .
Trên con đường rút lui làm sao biết đúng hướng .

3. – Làm sao xác tín những dấu hiệu thành công
trong kỹ thuật đang áp dụng .

Đáp :

Đó là những vấn đề cần làm sáng tỏ nhằm tránh những lầm lẫn , đồng hóa hay trộn lẫn hai phương pháp làm một hay cho rằng cái này là sản phẩm hoặc biến tấu của cái kia . Đầu tiên - Tantra và Yoga . Tuy nguyên tắc và căn bản khác nhau nhưng cả hai đều tựa vào hành động , phương pháp thực hành . Cho dù cùng dựa vào kỹ thuật nhưng hai con đường chẳng những khác biệt mà còn hoàn toàn đối lập .

Hiểu một cách tường tận . Yoga nghiêng về phương pháp hay kỹ thuật chứ không thiên về triết học . Nó cùng quan điểm với Tantra :

Tất cả phải tùy thuộc vào hành động toàn bộ .
Nhưng kinh qua diễn trình thì khuynh hướng hoàn toàn khác nhau .

Con đường của Yoga là đấu tranh , là phủ nhận . Con đường của một chiến sĩ .
Trong khi Mật tông thì chấp nhận , không chống đối hay xung đột . Cái cần thiết là nhìn toàn diện vấn đề trong sự rõ biết tận tường để vượt ra ngoài vấn đề .

Yoga là kềm hãm , đè nén , che dấu những năng lực . Không cho bộc lộ , phát tiết . *Tantra thì tự do , hoàn toàn tự do* . Chủ động quan sát chính mình từ mỗi khoảnh khắc mỗi sát na - đều tỉnh thức , sáng tỏ . Xác định bạn là gì ? . Là ai ? . Yoga đòi hỏi - Tranh đấu với nội tâm để vượt ra ngoài . Phải hủy diệt cái bạn có - thân thể - bản năng , dục vọng . Để trở thành cái bạn sẽ có .

Mật tông , ngược lại . Chấp nhận cái - Bạn đang là . Điều tối hậu : Không chống đối mà chấp nhận . Hãy để " *Nó* " nẩy mầm chuyển biến , phát triển trong bạn cho đến đỉnh cao . Không có khoảng cách giữa bạn và bản thể . " *Nó* " là một phần của sự trưởng thành , không ngăn cách giữa Bạn và " *thực* " ; đọa xứ và niết bàn ; thiên đàng hay địa ngục . v. . . v. . . mà chỉ cần chuyển hoá . *Với Mật tông - Ta sống rõ biết với dục vọng và nhìn thẳng " Nó " ! . Thế nên hãy hiểu biết và tôn trọng .*

Trong Yoga bạn phải chiến đấu với bản ngã để vượt ngoài nhị nguyên . Phải giết chết bản ngã để từ cái chết chuyển sang cuộc sống mới . Bạn " *sẽ* " được sanh ra lần nữa . . . " *Sự tái sinh hay phục sinh của linh hồn* " *chứ không phải là thể xác* là cái nhìn của Tantra . còn Yoga đi sâu thẳm tận cùng của sự tự giết bản ngã . Hủy diệt thân xác , ham muốn và . . . . tất cả .

Tantra chấp nhận bạn là người có bản ngã và từ đó đi vào vô ngã . Một sự chấp nhận sâu sắc không che đậy . Không phát minh khoảng cách giữa mình và bản thể , giữa Đọa xứ và Niết bàn .

Không có sự hủy hoại bản ngã . Tái sinh - chết - hay tồn tại đều không cần thiết trong Tantra . Cái cần thiết là : Chuyển - Hoá - Tâm - Thức - Của - Chính - Mình . Thí dụ : Tính dục lúc nào cũng hiện diện . *Đó là nguồn năng lượng căn bản , xuyên qua nó bạn được cấu tạo hình hài và tính dục là năng lượng duy nhất bạn có . Thân xác bạn là tính dục . Tâm trí nhân loại , liên quan tới Tính dục - Vị trí căn để của mọi vấn đề lại chính là Tính dục ! ! ! .* Trong Yoga - bạn cần chống đối , phải diệt dục . Loại bỏ dục chỉ để sáng tạo ra trung tâm năng lực nào khác nữa trong bạn ? .

Emaho ! .

Quả là một sai lầm . *Càng chống đối , phân chia càng tạo ra xung đột . Càng thiết lập thêm cơ sở tạo thành hai cực đối lập . Nhưng Tính dục không phải là Trung Tâm Năng Lượng mà nó chỉ dùng để chuyển tải năng lượng " .*

Hãy thay đổi và chuyển hoá chúng . Vâng , bạn có thể cho ra , làm ra nguồn năng lượng nào đó . Nhưng nó đứng ngoài sự tồn tại của trung tâm lực . *Theo Tantra bạn chỉ cần chuyển hoá theo chiều hướng mới , lành mạnh , chứ đừng nên xem nó là kẻ thù mà hãy tìm hiểu và nên làm hoà với nó .*

Tính dục chỉ là dạng năng lượng ; không có gì tội lỗi hay xấu xa . Năng lượng tính dục là tự nhiên , bạn không thể hủy diệt nó . *Không thể nào hủy diệt năng lượng . Bạn chỉ có thể đơn giản trong quan niệm để chuyển hoá , và đưa nó vào chiều không gian mới , vào quan niệm mới , vào sức sống mới .*

Điều quan trọng là : Năng lượng tính dục khi sử dụng - Nó có lợi mà cũng rất nguy hiểm . Đó là hai mặt của một vấn đề tùy theo cách bạn ứng dụng , hay đối xử với nó .

Đè nén hay ham muốn đều là thái độ bệnh hoạn . *Nó trở thành nỗi ám ảnh đưa ta từ tâm trạng này sang tâm trạng khác* . Hãy nhìn nó với tất cả ý thức

nhận biết . Vận hành ham muốn một cách sáng suốt thông tuệ để chuyển hóa năng lượng từ trạng thái tiêu cực sang tích cực .

Bạn có thể xuyên qua Dục , nhưng vẫn bình thản - dường như nó tách rời khỏi bạn . *Nó trở nên " Không phải là vấn đề " ; không phải là vấn đề để giải quyết . Bạn vẫn còn đó nhưng " Vô hình thể " hiện hữu mà không hiện hữu .*

Tantra không kêu gọi một cách dứt khoát và đơn giản như thế . Nó có vẻ như là sự khó khăn là vì làm sao để bạn đi vào ham muốn mà không bị dục lôi cuốn ? . *Làm sao để hành động với Dục với đầy đủ nhận biết và tỉnh thức ?*

Tâm thức thường sợ hãi - Lúc nào cũng cảnh giác , nhắc nhở , đề phòng : " *Tính dục là nguy hiểm , là cạm bẫy , là tội lỗi - là hiểm họa " (bạn đã được dạy như thế) . Không , tính dục không nguy hiểm . Bất cứ hiểu biết nào về tính dục qua tri kiến , tri thức hay định danh đều sáng tạo niềm sợ hãi trong bạn .*

Sự thực bạn hiểu về mình một cách rõ ràng , rõ biết mình đã tự lừa dối như thế nào ! . Nhưng tâm trí chúng ta lại rất xảo quyệt và quá đỗi thông minh . Nó có thể làm bạn tự dối : " *Ta hoàn toàn tỉnh thức trong từng phút giây . Rất ư là tỉnh táo trong mọi vấn đề . Không có gì có thể làm ta mất chủ động . Kể cả Tính dục và . . nói chung là - tất cả mọi thứ " .*

Đó chỉ là tự trấn tỉnh và nó cũng chính là nguyên nhân làm cho bạn luôn luôn sống trong cảm giác , bất an và sợ hãi .

Đối với Tantra - Không có sự sợ hãi - Hay nói một cách khác : *" Sự sợ hãi không tồn tại trong Tan tra "* . Sự sợ hãi chỉ tồn tại trong bản ngã , bản ngã chính là môi trường hoàn toàn thích hợp cho hoá thành sự sợ hãi và cũng chính là nơi trú ẩn tốt nhất , an toàn nhất cho nó .

Yoga kêu gọi là vì ; bạn còn tồn tại bản ngã nhưng bị tiêu diệt lại chính là phó bản - là Tính dục . *Tính dục cần bản ngã để tồn tại - Bản ngã cần tính dục để thỏa mãn và chính bản ngã - chính nó làm tâm trí bạn tưởng rằng mình hoàn toàn bình thường nhưng . . . . " hơi thông tuệ ! ! ! " .*

" Khi tâm trí bị mất bình thường cho chúng ta cảm thấy mình bình thường " . Đối với những người sống vững vàng trên nền tảng nhân tính với lòng từ hoàn hảo . Họ trong sáng với tính dục một cách - tự nhiên . Đối với Tính dục họ thoải mái vì nó hoàn toàn bình dị , trường hợp này hoàn toàn khác hẳn .

Chỉ vì thèm muốn ái dục nên kềm hãm tính dục . Chỉ khi tâm trí bệnh hoạn về tính dục , tâm thức không lành mạnh về tính dục nên đành kêu gào tiêu diệt tính dục . Và Yoga vội vàng ra cáo thị : " Phải xa lánh Tính dục - Phải diệt Dục " . *Chân lý được xây dựng trên nền tảng chiến tranh với khẩu hiệu : " Chỉ có Chiến tranh mới mang lại hoà bình " và chân lý xây dựng trên nền tảng " Huynh đệ tương tàn "* .

Chúng ta không bình thường - không tự nhiên . *Chúng ta bình thường một cách đầy bệnh hoạn , sự ham muốn của được thể hiện bằng tất cả những vô lý , điên loạn mà cứ tưởng lúc nào cũng hành động thông minh và tự chủ .*

Vì tất cả đều như nhau , giống nhau như những giọt nước thế nên chúng ta ảo tưởng rằng đây mới chính là sự thật . Một sự thật hẳn nhiên vì mọi người đều thế ! , một sự thật mặc nhiên được công nhận không cần văn bản xác định . Không cần xác định bằng một thông điệp hay hiến chương của Liên Hiệp Quốc vì đây là – *" Nền tảng tư duy của Nhân loại "* .

Vì những thứ nhân danh ấy mà không thể cảm thấy hay nhận thức : " *Chúng ta chỉ là những kẻ hoang tưởng - Tâm thức chúng ta đang điên loạn , đang đau khổ trong sự ám ảnh của Dục tính "* .

Bằng sự hiểu biết bình thường ; bạn có thể cảm nhận được ngôn ngữ Yoga . Bạn cũng biết rõ ràng : *" Sức hủy diệt của tính dục mạnh như thế nào "* . Nếu lệ thuộc nó bạn trở thành nô lệ , dục tính sẽ biến bạn thành con vật .

Khi buông trôi vào bản năng chắc chắn bạn không còn tự chủ và rơi vào trạng thái vô ý thức . Điều này có lẽ bạn đã có kinh nghiệm ? . Tính dục từng làm bạn tổn thương ! ! ? .

Do đó khi Yoga báo động một cách quyết liệt , nó kêu gọi đấu tranh , bạn hiểu ngay lập tức vì đó là sự đối kháng một kháng cáo dễ dàng kêu gọi ; và có tính cách

thuyết phục nhất - tuy hơi cực đoan . Tantra thì khó hơn là làm sao để đồng hành với nó mà không bị lôi cuốn .

Yoga có nghĩa : đặt hai món chung vào nhau . Hay hai vật cùng hiện hữu và đầy đủ nhị nguyên.
Với Mật tông - hai vật vẫn là hai - nó không thể kết hợp với nhau . Thử thí dụ bạn đang nổi giận –

Mật tông không khuyên bạn đừng nổi giận;
mà nên mạnh bạo nổi giận .
Nổi giận - trong cái rõ biết .
Khi đó ,
Sự nổi giận sẽ trở thành lòng bi .
Và chính sự nổi giận lại là lòng từ cực mạnh .

(Tôi nghĩ bạn nên suy gẫm kỹ về điều này) .

Khi sự điên cuồng đã trở thành tự nhiên thì sự kiện *" Không phải điên "* trở thành bất bình thường . Trong cuộc sống này cái gọi là tự nhiên lúc nào cũng ở số nhiều cho nên những người được xem là *" bất bình thường "* quả thật hiếm hoi .

" Giận dữ là bình thường - trái ngược lại - là bất bình thường ? " . Buddha - Jesu là bất bình thường . Họ ở giữa chúng ta nhưng họ không thuộc về thế giới của chúng ta nên họ bất bình thường ? . Sự bình thường đã trở thành căn bệnh truyền nhiễm do tâm trí nghèo nàn phát minh qua cái mà Yoga gọi là sự sáng tạo .

Đừng lệ thuộc vào giác quan mà chỉ cần nhận biết . Nhận biết cái gì còn ẩn phía sau giác quan , nếu không sự thấy sẽ trở thành vấn đề . Những ám ảnh sau khi ghi nhận những ảnh hình - những đối tượng - thuộc về tính dục , ta sẽ vội vàng cho rằng đôi mắt mình bị quỷ ám .

Nó khiến cho bạn muốn nhìn , làm cho bạn ham muốn . . . Bạn bị mê hoặc nên mù quáng trong cái thấy . khi cảm nhận những điều trong quá khứ là sai lầm bạn đau khổ vì những sai lầm , tức thì bạn muốn hủy diệt - hủy diệt tất cả - hủy diệt những gì bạn cho là phương tiện của cái thấy . Bạn cho

rằng chính cái thấy làm bạn sai lầm bạn muốn hủy diệt - muốn chạy trốn - tất cả - tất cả - đôi mắt - đối tượng . . . . . những liên quan .

Quả thật là sai lầm . Bạn càng chống đối vô tình bạn tạo mảnh đất mầu mở cho sự muốn thấy phát triển . *Bạn vô tình tập trung vào đôi mắt " một cách rất ư là . . . vô ý " , để bạn tự do ngấm ngầm quan sát một cách " rất vô tư " quan sát ngày càng nhiều qua thầm lén .*

Diễn tiến của mặc cảm tội lỗi sẽ dẫn đến - Sự cảm nhận tội lỗi nhiều hơn ., để trong tội lỗi chất chồng thêm mặc cảm phạm tội - Và - quyết định buông thả mình vào dục vọng - trong cái biện minh *" Không thắng nổi sức mạnh của nó " .*

Để rồi bạn đi đến tự hủy diệt trong mặc cảm . Tất cả đều giống nhau có khác nhau chăng chỉ là dạng thức (Đồng tính bất đồng dạng) và chẳng qua bạn ngộ nhận về năng lực của trung tâm tính Dục .

Mắt chưa hề là cái thấy , hay sự thấy .
Đơn giản - chỉ là cánh cửa .
Chỉ là cánh cửa sổ nhỏ mà con người mộng mơ gọi là :
" Cửa sổ của linh hồn " .

Đơn giản là cánh cửa nên diễn tiến những trạng thái trong bạn dễ dàng xuất hiện Tantra chấp nhận tất cả . Dù anh là ai ! . Bước đầu căn bản hoàn toàn chấp nhận , xuyên qua chấp nhận bạn sẽ trưởng thành , bạn mới có thể xử dụng năng lượng và hiểu làm thế nào ứng dụng nó . *Và chỉ khi nào biết chấp nhận chúng ta sẽ dể dàng khám phá và biết :*

Năng lượng là gì ? –
Tính dục là gì ? .
Hay hiện tượng về năng lượng là gì ?

Chúng ta chưa biết gì về điều đó ! . Chúng ta chỉ hiểu qua giáo dục của trường lớp và xã hội . Chúng ta tham dự vào hoạt động tính dục nhưng với tâm trí không thuần khiết mà trong mặc cảm tội lỗi .

Chúng ta tham dự trong trạng thái kiềm hãm , căm ghét , vội vàng . Hoạt động như một hệ thống đã được lên chương trình . *Khi hoàn tất sự việc giống như vừa trút một gánh nặng - hay như vừa làm xong một bổn phận , một nghĩa vụ .*

Hoạt động tính dục vẫn tiếp tục xảy ra như một đáp ứng của bản năng . Không có sự nhạy cảm của tình yêu - cái đẹp . Tất cả mọi động thái đang xảy ra chung quanh , bạn không thể hiểu được - không thể nào bạn hiểu được .

Ngoại trừ bạn là người mẫn cảm sâu sắc . Ngoại trừ bạn đang ở trong Trạng thái lắng đọng của cảm xúc . Hoặc bạn đang trong trạng thái chuyển động vận hành . Có thể trong sự thấm nhuần của yêu thương sẽ cho bạn thấu triệt được điều ấy ! .

Bạn cho rằng bạn hiểu *" Tính dục "* ? . Bạn chỉ có thể hiểu như nhà thi sĩ đi dạo giữa vườn hoa . Bạn có thể đi ngang nghe được hương trong gió với đôi mắt nhắm nghiền . Trong cái vội vàng thoáng chốc ấy bạn đã rời khỏi khu vườn xinh đẹp , thế thì làm sao bạn kiểm soát được hành động mà cho là tỉnh thức - là nhận biết !? .

Tantra chấp nhận - Bất cứ bạn là gì - Bạn là ai ? .

Bạn chính là nguồn năng lượng bí ẩn vô cùng vĩ đại
trong mọi phương hướng .

Tất cả những điều này sẽ phong phú hơn nữa khi sự trực nhận được xảy ra trong chiều thứ tư . Hãy đối diện với *" Tính dục "* , sống trong nguồn năng lượng đó bằng cả tâm hồn , cho phép mọi việc xảy ra - Với sự nhạy cảm , với tự do tâm trí .

Với tất cả những duy trì tỉnh thức để bạn không bị phân chia - để - bạn thật sự yêu thương – Như yêu thương chính bản thể mình trong trọn vẹn của sự hiểu biết . Mỗi một ham muốn là cỗ xe đưa bạn vào thế giới phân chia , và mỗi năng lượng lại là sự trợ giúp . Để rồi cả thế giới đều là đền thờ , là nơi thánh thiện - tinh khiết và sáng trong .

** - Yoga là từ bỏ - là phủ định .*
** - Tantra là chấp nhận - là khẳng định .*

Yoga nghĩ đến những điều phân chia tạo ra những phân biệt tốt , xấu - thánh thiện , tội lỗi . Bác bỏ chấp nhận và cứ thế tiếp tục tìm kiếm sự rối loạn để tranh đấu . Đó là lý do Yoga còn có nghĩa là : *" Đặt để hai sự việc mâu thuẫn , và làm cho chúng gặp nhau " . Như thế lại có nghĩa : thế giới nhị nguyên lúc nào cũng tồn tại - " Đấu tranh với bóng tối " - " Đấu tranh với giận dữ " - " Đấu tranh với căm ghét " – " Đấu tranh với Tính dục " . (Mà kỳ thực những thứ ấy đâu cần bạn tranh đấu !) .*

Toàn bộ là những cuộc đấu tranh với cái gọi là tiêu cực , thường xuyên làm ra những cuộc chiến tranh , tiếp diễn những cuộc đấu tranh mãi mãi vô cùng tận không bao giờ kết thúc vì không thể kết thúc . Tantra không có biên giới - Vì cái vĩnh hằng không có biên giới . Tantra có nghĩa : *" Sự lộ diện " .*

Tantra chỉ hỏi : *" Tại sao lại chấp nhận để cho nhị nguyên phát triển và tạo điều kiện cho nó lộ diện và mạnh thêm hơn ? "* trong khi có thể tự quyết định : *" Giữa làm tan biến ngã chỉ trong giây phút ! và xuyên qua bản ngã bạn trở thành một . Không cần thông qua , đấu tranh hay từ bỏ "* . Chấp nhận thế giới - Chấp nhận thân Vật lý và tất cả những tự nhiên là chấp nhận cái sẵn có bên trong bạn .

Đừng ! sáng tạo thêm bất kỳ một trung tâm nào khác . Đó là Vô minh . Đừng ! sáng tạo thêm bóng tối cho tâm trí mà chỉ nên : Quan sát bạn là gì ? Bạn là ai ? . Nếu phân chia để đấu tranh - bóng tối ắt phải đến .

Đừng đấu tranh với bóng tối mà hãy đem ánh sáng vào , một điều rất dễ hiểu khi bóng tối lui dần , tan biến - tức thì ánh sáng tiềm ẩn sẽ lộ diện . Do đó rất khó khăn để tìm được một Yogi - vượt khỏi vô minh . Họ vẫn cứ tiếp tục thuyết giảng , tiếp tục hô hào Vô ngã nhưng không bao giờ họ là người sống trong cái thường hằng .

Trong tất cả những quá trình kinh qua điều là - Những sáng tạo vô minh . " Đấu tranh là quá trình diễn biến trong tâm thức " . Càng chống đối càng tạo thêm sức mạnh cho cuộc chiến trường kỳ . Bóng tối đến - Bạn là người thắng trận trong cuộc chiến ? . Bạn trở thành : " Vô minh tối thượng " - vì bạn là kẻ thống trị Vô minh ! .

Khi bạn giận dữ , Tantra không khuyên bạn đừng nóng nảy mà khuyên bạn :

Hãy giận dữ bằng cả trái tim (Đại phẫn nộ !) .
Nhưng ! phải nhận biết năng lượng căm ghét - phẫn nộ
đang xãy ra trong tim anh .

Tỉnh thức trong giận dữ đó là phương pháp biến đổi năng lượng tính dục .

** - Nếu bạn nhận biết sự giận dữ - Bạn sẽ được chuyển hoá .*
Vì năng lượng tràn đầy phẫn nộ lại chính là :
" Năng lượng tràn ngập thương yêu " .

** - Nếu bạn chống đối –*
Bạn đánh mất cơ hội chuyển hoá .
** - Nếu bạn thành công trong sự đấu tranh , kềm hãm , đè nén –*
Bạn chỉ là một xác chết biết đi .
** - Nếu không có Tính dục –*
Tình thương không có lý do tồn tại ,
Vì tính dục bị hủy diệt ;
và nguồn năng lượng nuôi dưỡng tình yêu cũng bị triệt tiêu .

**- Nếu chúng ta chấp nhận Tính dục –*
như một phần của cuộc sống tự nhiên ;
Tức thì năng lượng tính dục chuyển hóa
thành năng lượng của sự yêu thương .

Có lẽ toàn bộ cuộc sống chúng ta không trọn vẹn .
Bởi vì :

** - Nơi nào không có thương yêu thế giới ấy không vĩnh hằng .*
** - Nơi nào không có thương yêu ở đó không có giải phóng .*
** - Nơi nào không có chân lý nơi đó không có tự do .*

Sự chuyển hóa năng lượng *là cầu nối từ chiều chuyển động này sang chiều chuyển động khác . Loại bỏ trần gian thì không còn Niết bàn - vì Niết bàn chính là trần gian được chuyển hoá .*

" Tại sao lại chống đối - loại bỏ năng lượng căn bản .
Chính nó lại là khởi điểm xuất phát sức mạnh của năng lực vĩ đại .
Sức mạnh tiềm ẩn bên trong hạt giống " .

Bạn thử nhìn một hạt giống xấu xí , mong manh - yếu đuối . Nhưng khi được chăm sóc gieo trồng , nó tỉnh giấc và nẫy mầm . Những đóa hoa rực rở lại tiếp tục nở ra phục vụ cái đẹp cho cuộc sống .

Đừng ! Đừng vội vứt bỏ những hạt giống . Bạn có nhận ra rằng mình đang hũy diệt những đóa hoa trong nó . Chẳng qua - Vì nó chưa được trưởng dưỡng , nên chưa có cơ hội phục vụ cái đẹp cho bạn .

Bạn chính là - hạt giống chưa nẩy mầm . Mầm là con người bên trong bạn . *Hãy làm cho con người bên trong bạn nở hoa cho dù muộn . Vậy đầu tiên hãy chấp nhận bạn với sự hiểu biết sâu sắc và mẫn cảm . Ý thức trọn vẹn " Sự bệnh hoạn của tâm thức phải cần được chuyển hóa " .*

Những ngôi chùa ở Puri - Konarak có *" Maithun "* - Những tranh tượng lõa thể với hình ảnh những vị thần phối ngẫu được vẽ thẳng trên tường . Vô lý ! Một việc không thể chấp nhận được . *Christian* lẫn *Islam* . . . đều lên tiếng chống đối , văn minh *Hindu* cũng rơi vào mặc cảm tội lỗi .

Họ bối rối vì chính họ sáng tạo ra tôn giáo mới - một pha trộn *" Hindu – Christian "* - Một thất bại tồi tệ nhất vì *" Christian "* thì tốt . Nhưng *" Hindu – Christian "* quả là kỳ dị . Hindu bối rối . Họ đề nghị nên hủy diệt những ngôi chùa này với lý do - Nó không phải là tôn giáo của chúng tôi .

Đúng như vậy - Hình như những bức họa linh thiêng không còn là của họ . Vì Tantra đã không còn sống trong trái tim họ trong một thời gian quá dài . Dài đủ để cho quá khứ lụi tàn thế nên , trong nhiều thế kỷ qua : *" Tantra không còn trong họ - Chỉ có Yoga mới thực sự hiện hữu "* . Và Tantra thì : *" Đến ngưỡng cửa Tình yêu - Hãy nghĩ rằng : Bạn đang bước vào mội nơi linh thiêng và thánh thiện "* . Đó là lý do tại sao có hình ảnh khỏa thân , hòa hợp tính dục làm biểu tượng cho những bí mật - huyền diệu lại xuất hiện trên vách những ngôi đền linh thiêng .

" Khi bạn bước vào ngưỡng cửa của sự hợp nhất .
Đó là sự hài hòa không còn đối tượng " .

Được kết hợp trong tâm thức bạn cảm nhận một thế giới không có biên giới . Trống rỗng - vô cùng tận - tuyệt diệu . Hai phân tử nguyên tố điện từ không thể tách rời , nó tự hài hòa và trở thành một . Không còn sự đối lập trong năng lượng - Hai cực đối nhau trong cái hài hoà tuyệt diệu của đỉnh cao .

Hỗ tương vào đúng thời điểm duy nhất những năng lượng đã gặp gỡ một cách toàn hão toàn vẹn . Trong Dương tính có Âm tính - Trong Âm tính có Dương tính .
Đó là " Phúc lạc tuyệt đỉnh " . Sự phối hợp toàn hảo giữa hai cực - Không phải là Vật lý cũng không phải là tính Dục .

Đó là sự tồn tại hai năng lượng đồng gặp gỡ trong cùng trình độ tâm thức - để đồng thời tan biến - . *Nếu dòng điện mất - có nghĩa mất một " đơn vị cấu tạo tổ chức vận hành cả thế giới "* . *Đừng nhìn trong quan niệm - những cực đối lập nhau . Cực âm và cực dương . Mà hãy nhìn bên trong mạch vận hành nó tạo thành sự chuyển động vòng quanh và thế là dòng điện xuất hiện .*

Đối với Tantra tất cả điều linh thiêng ! Không có gì không thánh thiện - *" Người không tín ngưỡng tất cả mọi thứ điều không thánh thiện " - " Người có tín ngưỡng thì , điều tốt là thiên đàng , và xấu là địa ngục "* . *Đối với Tantra , tất cả điều là bình đẳng là linh thiêng là thánh thiện .*

Một người truyền giáo Christian , ở với tôi vài ngày . Ông ta nói : " Chúa sáng tạo ra thế giới ". Tôi hỏi : " Ai sáng tạo ra sự đau khổ ". Ông trả lời : " Sa – tăng " . Tôi truy vấn : " Ai sáng tạo ra Sa-tăng ". Ông ta ngẩn ra , và nói : " Đương nhiên Chúa sáng tạo ra Sa-tăng " .

Điều này được đặt ra với vấn đề hết sức căn bản :
Sa-tăng tạo ra đau khổ - và Chúa tạo sa-tăng .
Vậy ai mới thực sự là " Người tạo ra đau khổ - Sa-tăng hay Chúa ? " .
Đó là cơ bản của nhị nguyên ;
Một giải pháp thuộc hệ thống logique thường đưa đến chổ phi lý.

Tantra :

" Chúa và Sa-tăng " không phải là hai . Thật sự đối với Tantra không có gì là tội lỗi , địa ngục mà tất cả đều hoàn hảo - tuyệt diệu - và thánh thiện . Đó là triết học phi nhị nguyên (nondualist) , trong cái nhìn phi nhị nguyên .

Không còn có sự hoàn hão vĩnh hằng trong thế gian , trong vũ trụ . Vì tất cả - đều là thế - Đồng như thế (Đồng thể đồng thời) .

Tantra là :

Đi thẳng vào cuộc sống , đi thẳng vào lòng người , đi thẳng vào nhân loại để chia xẻ sự tuyệt mỹ của thế giới .

Tantra là :

" Đạt cái tuyệt đỉnh và ngoài nhị nguyên ra ngoài nhận thức . Điểm chính yếu của nó là lưỡng tính - là trung đạo " .

Xin các bạn làm ơn hiểu những từ ngữ như : Luân lý - Vô luân lý - Phi luân lý . Các bạn đã được dạy thế nào là đạo đức và không đạo đức nhưng rất khó để hiểu được : "phi đạo đức " là gì !

Một người mang trọng bệnh , lên cơn sốt , họ tìm y sĩ để điều trị . Ông ta nói rằng : *" Đầu tiên hãy làm hạ cơn sốt . Khi nào bạn cảm thấy điều hoà và khoẻ lại . Hãy đến tôi sẽ cho thuốc " .*

Một tên trộm đến với vị thánh : " Con là kẻ trộm, xin ngài chỉ cho con làm sao để thiền định ". Vị thánh nói : " Đầu tiên anh hãy bỏ nghề nghiệp tội lỗi đó đi ! Làm sao anh có thể thiền định nếu anh còn là tên trộm " .

Người nghiện ngập đến và nói : " Con đau khổ , xin ngài hãy ban cho giáo huấn để điều trị tâm thức . Làm sao để con có thể thiền định " . Vị thánh nói : " Anh phải rời khỏi tình trạng nghiện ngập , chỉ có như vậy tôi mới có thể dạy anh ! " .

Họ là những người bệnh hoạn , những kẻ bị xáo trộn tâm thần chứ không phải là vị Thánh . Nhưng ông ta phán : *" Đầu tiên bình phục tốt đẹp rồi đến với Thiền định " . Dường như đó là lập trường hợp lý - quan điểm hợp lý - đúng đắn và sâu sắc nhất .*

Nếu bất cứ điều gì cũng phải hoàn thiện trước rồi chuyển hóa sau .
Thế thì tội lỗi từ đâu tới và nó xuất hiện như thế nào? " .

Thiền định là viên thuốc –
Là năng lượng để trị liệu để chuyển hóa ,
cân bằng và đem lại thoải mái ! .
Nếu tất cả đều tốt đẹp thì ai .
" Ai là người cần đến thiền định ? " .

112 kỹ thuật đòi hỏi sự nỗ lực chắc chắn và hoàn tất nơi bạn . Bạn phải vận dụng tất cả sức mạnh quyết tâm của mình để cân bằng , cứu vãn sự xáo trộn nội tại trong bản thể bạn - một cách sáng tạo .

Nếu kỹ thuật phù hợp , nó sẽ làm cho bạn hiểu rõ tất cả những gì về bạn .
Tâm thức hay sự điên cuồng của bạn . . . bộc lộ ra ánh sáng ;
và đó là lần đầu tiên bạn tự phát hiện chính bạn là gì ! .

Bất cứ những gì cần phải làm vấn đề đòi hỏi nơi chúng ta rất quan trọng , cần thiết và cơ bản . *Những tồn đọng của quá khứ , những nhiễu loạn , những*

dự định tương lai , sự mất cân bằng trong hiện tại sẽ quấy rối . Bạn phải tự mình quyết định điều chỉnh , và chuyển hoá chúng bằng con đường quy thuận .

Trên con đường quy thuận - Chỉ có một yêu cầu : Đòi hỏi sự quy thuận toàn diện - quy thuận hoàn toàn triệt để . Không khoan nhượng dù nữa mùa - hay một phần . *Quy thuận là quy thuận - Là dứt khoát bản ngã phải rơi rụng . Có nghĩa bạn không còn nữa . . . . hay nói một cách khác - Bạn không còn tồn tại .*

Trong 112 kỹ thuật không nói về *" Sự quy thuận "* .
Tại sao *Shiva* không nói về điều này .
Có lẽ vì :

" Không có gì để nói .
Không có gì để làm .
Không có ai để giúp đỡ .
Và vì chân lý tự hiển bày " .

Bản thể của Devi chắc chắn tự hiển lộ tự tánh sẵn có nơi cô ta . Tự trong chính *Devi* - Chân lý tự hằng hữu .

Nên Devi đạt đến Shiva không cần qua phương pháp Thiền định ;
mà chỉ cần quy thuận .
Chúng ta phải ghi nhớ điểm quan trọng này .

Những thắc mắc - những vấn đề Devi nêu ra . Không phải cho chính cô ta mà cho toàn bộ những hiện diện trong cuộc sống .

Devi đã tỉnh thức –
Đã hoà nhập sự sống với Shiva –
Đã là một với Shiva –
Đã hoà tan vào ánh sáng rực rở của Shiva .

Cũng có thể đặt ngược vấn đề trong chiều hướng khác :

Nếu Devi đã tỉnh thức –
Thế thì sao cô vẫn hỏi ? .

Những nghi vấn này thực sự không phải cho bản thân; mà cô đang trình bày cho toàn thể thế giới không cần thông qua *Shiva* .

Nên nhớ :
Devi đi bằng con đường quy thuận .
Devi không biết gì về kỹ thuật .
Chính trong sự quy thuận Devi đạt đến tỉnh thức qua :
" Sự yêu thương toàn diện và mãnh liệt " .

Toàn bộ quy thuận của Devi là :

Thổn thức - hiến dâng toàn diện cho yêu thương . Tình yêu tuyệt đối - bao la - vây bọc tồn tại chung quanh mọi hình thể . Có nghĩa tình yêu nuôi dưỡng cô .
Devi trưởng thành trong tình yêu và cô không cần một thứ gì nữa .
Năng lượng Nữ, tạo ra tình yêu thiêng liêng .
Devi " Hạnh phúc và sống động " ,
Cho dù , người yêu có hiện hữu hay không ?.
Điều đó không cần thiết .
Vì tình yêu lúc nào cũng tồn tại trong tim cô .
Với Tình yêu Devi đạt đến sự tỉnh thức;
Mà trong đó :
" Người yêu và người được yêu đã hoà nhập và trở thành một " .
Ước vọng của Devi là Tình yêu ! .
" Và tình yêu là Thượng đế - Là Chân lý cho yếu tố Nữ " .

Đó có thể là lý do *Devi* không cần biết gì về kỹ thuật . *Shiva* nói đến những điều liên quan đến 112 kỹ thuật mà không nói gì về sự quy thuận về việc buông bỏ Bản ngã . Vì thực ra không cần đến những thứ đó .

Sự thực đúng như vậy ! . Bạn chỉ quy thuận khi tất cả mọi ứng dụng trở nên vô dụng - trống rỗng và không thể hiểu bất kỳ phương pháp nào . Cho dù nỗ lực đến

tận cùng , bạn đã cố gắng hết sức mình , đã gõ nhiều cánh cửa , đã qua nhiều đoạn đường . Cuối cùng vẫn không có con đường dành riêng nào cho bạn ! ! ! .

Bạn chấm dứt sự tìm kiếm mệt mõi , mất niềm tin và hoàn toàn tuyệt vọng . Không còn hy vọng vào bất kỳ sự giúp đở nào . Ngay thời điểm đó , đúng lúc bạn hoàn toàn giao phó - không chống cự - Tức thì :

" Sự quy thuận lộ diện một cách tự nhiên không gắng sức .
Đó là lúc toàn thể bản ngã bị đánh rớt không lưu lại bất kỳ một vết tích nào " .

Vì vậy con đường quy thuận còn được gọi là : " Con đường không phương pháp " . Khi quy thuận bạn trở nên cởi mở " Trí Huệ Toàn Trí " xuyên qua như bạn là Pháp khí . Các năng lực thiêng liêng xuyên qua bạn tràn ngập vào ra không ngăn ngại .

" Nhưng quy thuận là gì ? .
Nó , vận hành như thế nào ? .
Nếu quy thuận có tác dụng –
có ích lợi thế cần gì đến 112 phương pháp hay kỹ thuật ? .
Vô ích ! ! " .

Tri thức sẽ hỏi những điều đại loại như thế ! . Rồi nó sẽ tự giải quyết : " *Được rồi ! Vậy ta sẽ chọn con đường quy thuận . Tốt hơn mà không phải tốn công sức tìm kiếm những phương pháp và ai lại có thể xác tín được rằng kỹ thuật sẽ thích nghi với tôi ? ! ! ! " .*

Khi cái tôi không thiết lập ; sự quy thuận sẽ xuất hiện . Bạn hoàn toàn sáng trong ; trong trạng thái vô danh tính . Đi sâu vào bản thể ; bạn tiếp tục suy gẫm , khai thác và tìm hiểu : " Tôi ở đâu ? . Thế nào là vượt khỏi thời gian – và vô minh là gì ? " .

Rinzai đến bên thầy và nói : " *Xin thầy dạy cho con tự do* " . Thầy trả lời : " *Hãy đưa bản ngã con ra . Nếu con hình thành và định danh được nó - ta sẽ giải phóng cho con và con được tự do . Thực sự con đã tự do , danh từ tự do bản thân nó không phải là tự do ! . Sự thật của tự do từ chính con - Từ con .*

Tự do chỉ là trò chơi của ngôn ngữ . Tự do tâm trí , tự do thoát mọi cấu trúc – hình thể , tự do vượt khỏi thời gian , tự do và tồn tại ngay bây giờ và tức thì .

Tự do chỉ được tìm thấy từ chính bản ngã con . Hãy tìm bản ngã ở đâu . Con đang ở đâu ? . Sau đó đến tìm ta ! . Đó là Thiền định - Bây giờ hãy đi đi và Thiền định " .

Rinzai đi vào rừng sâu - Tuần qua tuần - Tháng qua tháng - trôi đi . Rồi quay trở lại trả lời thầy mình *: " Con không phải là hình hài được cấu trúc này . Con chỉ khám phá được điều này " .* Vị Thầy nói : *" Thế là tốt , nhưng con cần phải tự do hơn nữa – Hãy đi và cố gắng tìm hiểu thêm " .*

Rinzai tiếp tục nghiền ngẫm để rồi vào một ngày đẹp trời ; ông đến và nói *: " Con không phải là Tâm trí . Con đã quan sát - Tư tưởng và người quan sát khác nhau . Vậy con được tự do ? " .*

Vị thầy nói : *" Bây giờ con hiểu và đi vào chiều sâu của vấn đề . Nhưng thực sự chỉ mới 3/4 cốt lõi đoạn đường của tự do, của sự giải phóng giải thoát tâm thức . Hãy tiếp tục thiền định " .* Người học trò đi vào tư duy *: " Ta không phải là Thân xác này - Ta không phải là tâm trí này , mà chính là cái ta đã từng là : linh hồn - là Ngã ? " .*

Trong sâu thẳm của tư duy ông chợt hiểu rằng : *" Không có Ngã - Không có cái gọi là linh hồn . Và vô ngã là . . . . " .* Vấn đề trở nên đơn giản - Những danh từ Triết học và cái gọi là Ý thức hệ trở nên sáo rỗng . *" Sống đã là hiểu biết , là tri thức , là tâm hồn là yêu thương , là . . . là . . . " .*

Ông vội chạy đến vị thầy , la lên : *" Bây giờ , không còn gì cả . Tất cả rỗng không " .* Thầy nói : *" Bây giờ đến lúc ta có thể cho con kỹ thuật làm sao để được tự do " . Rinzai* nói : *" Bây giờ con là tự do - không có ranh giới giữa tự do và không tự do Con là bầu trời - là sự rỗng rang . Không có gì để thuyết phục và không thuyết phục " .*

Chỉ khi nào không còn gì cả , thì chính cái không còn ấy lại là tự do . Nếu bạn còn có cái gì ; hẳn vẫn còn bị giam hãm trong những điều kiện . Và vẫn còn tự ép

mình vào sự hạn hẹp . Xin hãy là một không gian trống như một gian phòng sẵn sàng để bày biện . Bạn sẽ tự do đó là điều hẳn nhiên .

Rizai nói : " Con không hiện hữu - Nhưng con vẫn tồn tại ở khắp mọi nơi " . Đó là tự do đầu tiên và *Rinzai* nối liền bước chân thầy , *Rinzai* hỏi : *" Tại sao thầy nói là . Lần đầu tiên con đã sờ chân ngài rất nhiều lần " .*

Vị thầy nói : *" Khi con ở đó - ta lại ở đây - Làm thế nào con có thể chạm vào chân ta , trong khi con dậm chân một chổ . Ngã hay cái tôi nó cứ vẫn liên tục cho con cảm giác về tự ngã . Chẳng có gì thay đổi - thậm chí còn bành trướng thêm hơn nữa . Giờ con đã trở thành vũ trụ - con đã tràn qua biên giới của bản ngã , không gian đã thuần khiết . Đó cũng là Tự do đầu tiên và cuối cùng " .*

Khi buông bỏ , bản ngã sẽ tự rơi rụng , bạn là thung lũng không chiều sâu - vô tận - vô biên . Sức sống hiện diện như đã từng hiện hiện , sự việc bổng như rõ ràng hơn - mãnh liệt hơn như vừa chợt xuất hiện - tràn ngập - ngập tràn khắp mọi chốn , mọi nơi .

Sức mạnh thiêng liêng chuyển động xuyên suốt không ngăn ngại bởi thân vật lý . Tâm thức vượt đến đỉnh cao nhất - Không còn sự phân biệt hay không phân biệt . Thật sự không còn gì tồn đọng trong ta nữa .

Có thể nói :

Sự quy thuận Thầy là quy thuận tiểu ngã .
Vị thầy chia xẻ cho bạn trạng thái để có thể cảm nhận sức sống huyền diệu ;
Hoàn toàn thực trong sự thực của chính nó .

Để cho niềm hạnh phúc tuôn tràn vào tâm hồn bạn một cách tức thời . Nếu bạn không nhận biết sự thực ấy hay chưa thể nhận biết - bất cứ ân điển vi diệu nào từ vị thầy . *Có nghĩa là bạn chưa sẵn sàng , có nghĩa - Bạn chưa buông bỏ bản ngã - để bước vào trạng thái tiểu ngộ .*

Có rất nhiều giai thoại tưởng chừng như vô nghĩa , chẳng qua chúng ta không hiểu sự vận hành của trạng thái xảy ra trong bất ngờ hay đột ngột trong cái nhìn ngạc nhiên của trẻ thơ khi khám phá cái vô bờ bến của đại dương .

Thiền sư Mahakashyapa đến chạm đầu vào tay của đức Phật - Một trạng thái kỳ diệu xảy ra . Không thể định nghĩa - Không thể diễn tả . Không cần đến bất cứ một triết thuyết nào mà ông dường như vỡ tung ra . Rạng rỡ - vui mừng - ca hát - nhảy múa với những điệu vũ bất quy tắc .

Ananda thắc mắc và hỏi Đức Phật : *" Sự việc gì đã xảy ra trong ông ta . Con đã từng sống với Đức Thế Tôn hơn 40 năm . Là thị giả của ngài , đã sờ chân ngài hàng vạn lần . Thế thì tại sao con không cảm nhận bất cứ điều gì cả . Ông ấy điên hay vì muốn chọc giận người khác ? " .*

Đức Phật nói : *" Này Ananda - Vị thiền sư này dù trông giống như điên cuồng nhưng có thể nói : Ông ta hoàn toàn buông xả . Ananda - Tuy ông ở với ta hơn 40 năm , đó là chuyện của ông . Nhưng vấn đề lại ở chổ - ông chính là anh em của ta - Là anh em của Buddha " .*

40 năm trước đây *Ananda* đến với Đức Phật nói : *" Con là anh em của ngài . Khi nào ngài làm phép quán đảnh điểm đạo (Khai Pháp) trong Tăng đoàn con sẽ làm đệ tử ngài . Nếu như ngài bằng lòng cho con ba điều kiện . Con sẽ hướng về ngài mà quy y và con sẽ không còn là người anh em của ngài nữa :*

1-.
Con là người - Lúc nào cũng ở bên cạnh ngài –
Xin ngài giử lời hứa không được bảo con đi nơi khác .
2-.
Con được ngủ cùng phòng - bất cứ nơi nào ngài nghĩ ,
ngài không ra lệnh cho con đi ra ngoài .
Con phải dính liền ngài như một cái bóng .
3-.
Bất cứ ai - Bất cứ lúc nào - Con đưa ai đến ,
ngài đều trả lời bất cứ thắc mắc nào của họ .
Ngài không được nói :
Lúc này không phải là thời gian thuận tiện .

Đức Phật bằng lòng cho con ba điều kiện - trong khi con vẫn còn là anh em của ngài . Nên con tuy là đệ tử của ngài - con phải vâng lời ngài . Nhưng , con vẫn còn là anh em của ngài " .

Buddha hứa với Ananda – và điều đó là khoảng cách - là ranh giới giữa anh và em ; giữa thầy và đệ tử . *40 năm Ananda hầu cận Đức Phật không rời nữa bước . Nhưng sự huyền diệu của tinh thần quy thuận chưa bao giờ hình thành bên trong Ananda .*

Ananda hỏi *: " Tại sao con chưa giác ngộ ? "* , Đức Phật trả lời *: " Này Ananda ! Cho dù đến lúc ta nhập diệt ông cũng không thể Giác Ngộ "* . Và sự thực - Ananda chỉ đạt đến Giác Ngộ sau khi đức Phật nhập Niết Bàn .

Nhưng sự việc gì xảy ra cho Thiền sư *Mahakashyapa* bất ngờ như vậy ? . Ông ta chuyển động - Ông ta đang chuyển động . Nguồn năng lượng đang chảy vào ông điều đặn không ngừng nghĩ . Ông nhảy múa - ca hát - reo cười .

Đó là cuộc sống mới hoàn toàn mới , sự điên khùng này là bước nhảy xuống sự sâu thẳm . Nhưng hẳn nhiên ; bạn phải là vực thẳm - phải là sự chứa chất không cùng tận . Như tử cung của bà mẹ sẵn sàng nhận đón trạng thái của ông ta như đón nhận một hình hài vừa cấu tạo .

Nếu bạn kiêu ngạo - thì làm sao bạn có thể chấp nhận được nơi Vị thầy ngay cả khi nguồn năng lượng đã có sẵn cho bạn . Nguồn năng lượng chảy xuống nhưng vẫn bỏ lở cơ hội . Chỉ vì bạn chưa hề quy thuận .

Hãy khiêm cung hòa ái hơn ngay trong sự quy thuận nhỏ đối với Thầy thì nguồn năng lượng sẽ rót đầy vào bạn . Một cách bất thình lình bạn trở thành cổ xe chứa đầy năng lực vĩ đại . *Bất cứ hai vật trống rỗng ở cùng nhau chúng sẽ trở thành một và bạn không thể nào phân chia cái trống không .*

Có rất nhiều câu chuyện dẫn dắt đến sự Giác Ngộ qua : Ánh mắt - nụ cười - xúc chạm , làm sao có thể xảy ra được - Hoàn toàn vô lý . Bạn sẽ nói như thế ! .: Ánh mắt của vị thầy xoáy trong tâm hồn làm bạn thay đổi toàn diện - làm biến đổi cuộc đời bạn .

Nhưng nó xảy ra chỉ khi nào - Đôi mắt bạn là khoảng không - là vực thẳm không đáy . Nếu bạn thấm nhuần trong ánh mắt ngài - Nó sẽ là - Sự hài hòa toàn diện trong cái Không . Những lần giác ngộ nhỏ là chuẩn bị cho - trạng thái trọn vẹn . Qua sự quy thuận bạn nhận biết những điều ngoài mong muốn của bạn . Chưa , chưa bao giờ bạn dám mơ ước và cảm nhận được một điều như thế ! .

" Đó là những nỗ lực –
là công trình vị thầy đang khôi phục
những tác phẩm bị lãng quên trong bóng tối " .

Bằng tất cả những thương yêu chỉ để giúp đở bạn từng bước , từng bước nhỏ nối tiếp dẫn dắt bạn đi đến niềm tin thực sự vào sự quy thuận . Càng hiểu biết bạn càng mạnh mẽ gom góp tất cả sự can đảm - dũng mãnh để phiêu lưu - để khám phá những điều chưa biết .

Đi từ trạng thái tiểu ngộ , dần đến tỉnh thức rồi Đại toàn thiện tự nhiên . *Chúng ta đang đi đến chân lý bằng con đường đa chiều mà mỗi một khoảnh khắc của hành trình thảy điều cao quý .*

Nhưng dấu hiệu chính xác nào cho chúng ta nhận biết . Kỹ thuật riêng biệt đang thực hành sẽ dẫn đến kết quả tối thiểu của nó ? . Với những dấu ấn trong tâm thức có thể chúng ta nhận biết kết quả của kỹ thuật đang hình thành :

1-. Đầu tiên trong sự nhận biết .

Bạn bắt đầu cảm thấy có sự đổi thay nào đó đang xảy ra trong bạn . *Bạn không còn là con người của quá khứ . Nếu sự ứng dụng hữu ích cho - ngay lập tức bạn là con người khác . Con người của quá khứ đã biến mất , như chưa hề tồn tại .*

Nếu bạn chưa thấy sự huyền diệu - kỳ lạ nào đang xảy ra trong bạn , bạn vẫn đang trong trạng thái bình thường chưa một biến cố gì xảy ra - chắc hẳn bạn đi chưa đúng hướng . Là vì nếu kỷ thuật phù hợp hẳn nhiên bạn đã chuyển hoá và sự đổi thay ắt phải xảy ra .

Cái nhìn của bạn về toàn thể thế giới sẽ khác hẳn , đẹp hơn - rộng hơn - nhẹ nhàng hơn nhưng chẳng có gì để nói - chẳng có gì để làm . Đôi mắt vẫn là đôi mắt của ngày xưa nhưng phía sau giác quan đã có sự thay đổi .

2-.Tất cả những mâu thuẫn , căng thẳng ban đầu rơi rụng được giải phóng .

Nên nhớ một điều - Bạn không cần phải cố gắng hay nỗ lực . Thật sự không cần thiết cho sự gắng sức . Sự gắng sức chỉ làm bạn mệt mõi và nhàm chán . Là vì nếu đúng phương cách - bản ngã tan biến ngay lập tức - trong tức thì . Bây giờ sức sống tuôn tràn vào bạn một cách mãnh liệt - náo nhiệt . Một lễ hội thục sự . Vâng , một lễ hội chỉ có một người tham dự mà hầu như toàn thể vũ trụ .

Định luật Vật lý không còn khống chế bạn . Định luật về sức hút không còn chi phối thân Vật lý - Bạn không còn trọng lượng - Trọng tâm trở nên vô nghĩa .

Bầu trời trở về cái bao la không cùng tận của chính nó - bồng bềnh - bồng bềnh trong chính nó . Một sự huyền diệu - bí ẩn - và hòa điệu . Bạn cảm thấy như bồng bềnh trong trạng thái vô trọng lực .

Thình lình một sức mạnh tuôn tràn , thân vật lý bổng như tan biến . Trọng lượng không còn ý nghĩa - Trọng lượng , không còn khống chế - giam hãm - mà hình như bạn đang ở đâu đó - tận một chân trời nào đó .

Trong cái huyền diệu của không gian vô tận . Sức tác động của lực ly tâm và hướng tâm không còn chi phối . Đó là lý do trong Thiền định người ta có cảm giác như bị mất trọng lượng .

Rất nhiều người đã đặt câu hỏi :

" Tại sao trong Thiền định - Khi nhắm mắt - Họ đang ở trên mặt đất bằng một hai hay bằng bốn chân ? . Họ có cảm giác như bay bổng - bồng bềnh - bồng bềnh , như đang mất thăng bằng , như mặt đất không còn nữa . Nhưng khi mở mắt - Họ vẫn đứng nguyên trên mặt đất ? " .

Thân Vật lý lúc nào cũng bị sức hút của trái đất chi phối . Nên chúng ta thường cảm thấy nặng nề . Nhất là khi bị căng thẳng do áp lực của cuộc sống . *Cảm giác nhẹ nhàng thư thái chính là năng lượng đang chảy vào trong bạn , hóa giải sức tác động của lực hút khiến cho bạn cảm giác bay bổng - dao động .*

Sự đúng hướng có nghĩa chuẩn bị chu đáo và nghiêm túc cho bước nhảy vượt khỏi bản thân - *Có nghĩa vượt khỏi sức khống chế của bản ngã - " Một bước nhảy vượt khỏi biên giới : Có – Không " .*

Vì thế bạn nên đi vào kỹ thuật với ý nghĩ : *" Chuẩn bị sẵn sàng đón nhận nguồn năng lượng "* . Tâm bạn sẽ không còn suy tính và chính trong lúc không còn suy tính ấy . Bổng nhiên bạn phát hiện mình không còn trong thân vật lý .

Không còn lệ thuộc thân vật lý . Sức khống chế của định luật Vật lý (nhị nguyên) không tồn tại . Không còn chi phối , không còn khống chế . Bạn hẳn nhiên trong trạng thái : " Tự - Nhiên - Như - Nhiên - Phi - Nhị - Nguyên " . Bạn lơ lửng - bay bổng - đơn giản - hồn nhiên trong chính bạn .

3-. Những gì bạn đã làm – Từ ăn uống - ngủ nghĩ - đi đứng - nằm ngồi . v . . v . . .

Có nghĩa là tất cả mọi sinh hoạt đều hoàn toàn thay đổi - Sự thay đổi khắp cả mọi chốn , mọi nơi - Bất cứ nơi nào bạn hiện diện . *Thỉnh thoảng - Trạng thái chuyển hoá có kinh nghiệm phát hiện những sợ hãi- Nỗi sợ hãi căn để .*

Đó chẳng qua con người quá khứ của bạn - con người tự ngã còn tồn tại vì nó nuối tiếc thuở vàng son của thời chủ nhân ông . Thời khách trọ nghiễm nhiên trở thành chủ nhà , cái thời nó độc quyền tư hữu .

Thời kỳ bạn và những thói quen là một - là lúc bạn tự đồng hoá mình với thói quen và bạn là nô lệ của thói quen . Thói quen đã trở thành chủ và bạn từ chủ nhân đã trở thành tôi mọi .

Thế giới của thói quen và ham muốn . Cho dù bạn nhiều lần chán chường , mệt mõi nhưng sức mạnh của nó trong hiệp ước bán mình vẫn tồn tại vì bạn đã bán chính mình cho những thói quen và ham muốn .

Chỉ để thỏa mãn cái gọi là ước nguyện mà bạn tự bán mình trong một hiệp ước vô hạn định . Bạn ký một hiệp ước bất tương phân chỉ để đổi lấy sự thỏa mãn ! ! ? .

Bây giờ thực sự bạn cảm thấy có một khoảng cách . Ở khắp mọi nơi bạn đều nhận ra sự cách biệt của thói quen - của sự lệ thuộc - và chính bạn . Bạn trực nhận phương pháp có hiệu quả -

Bạn nhận ra rằng : Do không duy trì được trạng thái năng lượng sẽ giảm đi - Bạn tiếp tục bị tách rời khỏi thế giới phi nhị nguyên - và hiệp ước bán mình có đủ yếu tố để tồn tại . Đây là tiến trình mà bạn phải kinh qua , bạn phải trải nghiệm trong chính bạn .

(Vượt qua - vượt qua - vượt qua khỏi sức mạnh sợ hãi căn để - đến bên kia bờ của sức mạnh phi nhị nguyên . Phúc lạc cho sự vượt qua) .

Bạn trở lại sự hài hoà bản nhiên . Một lần nữa bạn thay đổi - Sự thay đổi lần này không phải ở thế giới bên ngoài mà là bên trong bạn khi kỹ thuật được áp dụng một cách đúng đắn và nghiêm túc . *" Thế giới ở trong ta - ta không ở trong thế giới "* .

Đây là mấu chốt tất cả đều biến mất , đều tan biến - những mắc mướu , then chốt không còn tồn tại . *Chỉ còn lại chấn động - chấn động - chấn động tuyệt vời . Vũ trụ tuyệt vời trong cái rung động tận cùng của thương yêu - không đối tượng . Siva = Devi = Vũ trụ = Chấn động = Căn để của cái không bờ bến yêu thương - Hởi ngọc sáng trong lòng đóa hoa sen " . (Ohm Mani Padme Hùm)*

Cảnh vật vẫn thế - con người vẫn thế - nhưng ta không còn thế ! . Sự tiến hoá tâm thức cao độ . Đưa bạn vào hành trình tuyệt diệu của tình yêu không đối tượng . Bạn ở chuyến bay khác ; độc lập nhưng không còn độc thoại . Một cái gì hình như - nhẹ nhàng - sâu lắng để nhận ra sự việc : " Không còn thế tuy rằng vẫn như thế "
.

Những sự xáo trộn xảy ra , đứa bé bức phá khỏi tuổi thơ để tập làm người lớn . (Những dấu hiệu đổi thay rõ ràng , phân biệt ở thân Vật lý - Để hình thành trai - gái) . *" Nguồn năng lượng phát triển trong thân Vật lý chính là nguồn năng lượng ẩn tàng , chỉ khi nào đúng lúc - đúng thời mới được kích hoạt "* .

Khởi đầu một cảm giác mới lạ làm dứa bé thấy lúng túng - nghi ngờ - phiền muộn - bực bội . Nó trong trạng thái không thuộc vào thế giới nào cả . Nó đang ở khoảng giữa của ngây thơ - hồn nhiên - trong sáng và sự phức tạp của trạng thái trưởng thành . Nó linh cảm một tai họa , một bất hạnh mơ hồ nào đó đang hình thành để phá vỡ cấu trúc mà nó từng quen thuộc .

Nó đang lưng chừng không phải bên này hoặc bên kia . Vì mọi sự đều không rõ ràng hay dứt khoát . Nếu trong sự thực hành cho bạn kết quả như thế . Kết quả thật đáng khích lệ , xin được chúc mừng bạn - Bạn đã đi đúng hướng .

Hẳn bạn hy vọng rằng với sự chúc mừng trên là sự minh định : Bạn trở nên : Yên lặng , Bình an . Rằng bạn đã đạt yêu cầu - là mức đến . . .? . Không ! ngược lại bạn sẽ trở nên dao động nhiều hơn nữa - không yên tĩnh chút nào . Vì sự yên lặng chỉ đến sau : *" Chỉ khi nào cái náo nhiệt chìm lắng chính là lúc chúng ta sống trong trạng thái tuyệt vời của sự yên lặng "* .

Nên nhớ và hiểu một cách rõ ràng :

" Nếu yên lặng mà không có xáo trộn đến trước .
Đó không phải là kỹ thuật phù hợp " .
Nó chỉ là sự điều chỉnh khuôn khổ củ -
một hình thức bình mới rượu củ ".

Nhiều người thích cầu nguyện hơn Thiền định . Đó là sở thích của họ - Không có gì để ồn ào . *Nhưng cầu nguyện đơn thuần chỉ là hình thức ru ngủ - xoa dịu - an ủi - Hình thức của sự trấn an . Nếu nó thích hợp có nghĩa : Bạn hy vọng nó sẽ điều chỉnh lại thế giới theo cách bạn mong muốn .*
Tuy vậy cũng là một kỹ thuật tốt cho những người mới bước vào con đường tịnh hoá . Nếu cảm thấy bất an . Sự cầu nguyện là điều cần thiết . *Họ*

sẽ bớt căng thẳng . Nghĩa là cũng có thể giải quyết một khuôn khổ , một tập quán , một gia đình , một xã hội tuy chỉ là phương cách tạm thời .

Cầu nguyện như là cuộc đối thoại . Nó cần phải có đối tượng cho dù thực hay không . Nhưng từ đó nó dẫn ta vào độc thoại mà độc thoại lại rất gần với thế giới của sự hoang tưởng (Thế giới của sự ảo hóa - Maya) . Nên cho dù nó có tốt cho phương diện nào chăng nữa . Nhưng bạn phải vẫn nhớ cho một điều : Nó vẫn là - Sự chia chẻ cái hợp nhất . Thế nên dù kinh qua nhiều năm tháng đi chăng nữa đau khổ - bất an vẫn tồn tại .

Bạn nên xem Thiền là khoa học , là sự yên lặng thuần khiết , đơn giản . *Đột nhiên yên lặng , yên lặng mà không cần bày tỏ . Kỹ thuật không giúp bạn điều chỉnh hệ thống tư tưởng . Nó chỉ giúp bạn chuyển hoá tâm thức - nhận thức .*

Có ba dấu hiệu biểu lộ một cách rõ ràng để bạn nhận biết :

** Yên lặng sẽ đến không cần điều chỉnh –*
Nó không cần một dấu hiệu.
Vì nó không phải là một dấu hiệu .

** Yên lặng sẽ đến trong bạn*
như nguồn năng lượng tuôn chảy vào bạn .
Không gian trống rỗng rót bản thân nó vào bạn –
không có bất kỳ thứ gì trong bạn .
Chỉ đơn giản là yên lặng .

** Yên lặng không phải là –*
âm thầm điều chỉnh lại xã hội - gia đình –
thế giới - kinh tế thương mại .
Yên lặng là trạng thái vận hành hài hòa
tất cả mọi thứ trong vũ trụ vận hành .

Sự vận hành vi diệu tuôn chảy trong bạn hòa điệu trong tổng thể tối thượng . Nếu bạn đúng hướng , bạn ý thức tất cả như chính nó là thì sự hoảng loạn tâm trí , giận dữ . . . sẽ sáng tỏ - *Ánh sáng hiện diện để bóng tối tan biến .*

Tóm lại đầu tiên - Cảm thấy bực bội - xung khắc - hỗn loạn - vô trật tự - rối loạn xảy ra trong chính bạn . Bạn muốn tắt đi ngọn nến linh thiêng - vừa được thắp sáng trong tâm hồn . Bạn muốn lẫn trốn và tiếp tục ngủ vùi trong giấc mộng . Hãy biết : *" Đó chính là niềm sợ hãi căn để "* .

Ngay thời điểm này - Vị thầy là sự giúp đở cần thiết . Rất có thể ông sẽ nói với bạn : " Đừng sợ hãi đây chỉ là sự bắt đầu . Đừng nên lẫn trốn vì nó chính là nền tảng của ngã và vô minh . Chỉ có ánh sáng mới làm bóng tối lui đi " .

Chỉ có ánh sáng bên trong chiếu sáng bạn mới có thể tỏa sáng . Từ sự tỏa sáng ấy bạn biết được bạn là gì - bạn là ai ? .

Và nếu tiếp tục hành trình phiêu lưu với chính mình trong đơn độc . Tantra sẽ chuyển hóa bạn - sẽ hướng bạn về nơi mà bạn có thể là gì – *" Chân lý vinh quang đang toả sáng "* . Thôi nhé ! thế cũng đủ cho ngày hôm nay .

Chương 3 Hơi Thở Nhịp Cầu Dẫn Đến Vũ Trụ

Shiva trả lời :

1-

Bất ngờ rạng rỡ , kinh nghiệm được phát triển trong một hơi thở .
Sau sự thở vào vừa đúng khi thở ra .
(Cuối hơi thở hít vào - " lặng sâu " - trước khi hơi thở chuyển ra) .
" Sự sống hay tinh hoa " nhận liền Tính Giác .

2-

Lúc hơi sẽ thở ra và cũng vào lúc hơi sẽ hít vào –
lúc đó nếu nhận biết được khoảng giữa ;
việc gì xảy ra khi hơi thở vào –
Quan sát chỉ trong giây phút (sát na) ;
hơi thở không tồn tại nơi khoảng lặng –
trước khi thở ra .

3-

Hay hơn nữa khi không khí hít vào và thở ra quyện với nhau .
Ngay lúc này bạn cảm thấy năng lượng vắng mặt ,
cảm nhận năng lượng hiện diện –
Khoảng lặng .

4-

Hay khi không khí được thở ra có một khoảng cách ,
khi không khí tràn ngập –
Hơi thở tự ngưng bặt .

Tantra :

" Hơi thở ra là sự chết .
Hơi thở vào là tái sinh .
Hơi thở vào được sinh ra lần nữa ;
và hơi thở ra lại mang ta về cõi chết " .

Hãy hình dung khi hơi thở dừng , tất cả đều dừng lại trong khoảnh khắc . Bạn không còn trong thế giới này . Tất cả đột nhiên dừng lại - chựng lại - để hiển lộ sự trống rỗng - Cái hoàn toàn trống rỗng - không là gì ! .

Ngay trong khoảng chết bản ngã tan biến .
Điều gì đang xảy ra - Điều gì có thể xảy ra . . . ? .
Kinh nghiệm này , chỉ khó cho người không thuần thục .

Hãy hiểu hơi thở dừng lại - bạn đang chết . *" Bạn vẫn đang là nhưng bạn chết "* . Chết trong khoảnh khắc , thời gian của một đời người rất ngắn ngủi . Chỉ trong một hơi thở và không bao giờ biết được rằng : *" Mình đã chết bao nhiêu lần trong quá khứ đang chết bao nhiêu lần trong hiện tại và tiếp diễn bao nhiêu lần như thế trong tương lai ? . Sự việc diễn tiến liên tục mà chưa một lần được quan sát . Chưa một lần chúng ta cảm nhận về điều ấy " .*

Hơi thở ra đồng nghĩa với sự chết . Hơi thở vào đồng nghĩa với tái tạo . *Trong mỗi một hơi thở có đầy đủ sự sống và sự chết , cái chết hiện hữu trong mỗi sát na , mỗi khoảng cách còn khoảng giữa hai hơi thở là đời sống ngắn .*

Hãy quan sát - cẩn trọng - chú ý - bạn sẽ cảm nhận được khoảng giữa . Cái khoảng giữa quyết định cho việc tử sinh . Nếu bạn biết được điều này bạn sẽ biết được - cái mà

Shiva gọi là :
" Sự sống - hằng hữu - chân lý - tinh hoa - cái đẹp . . . " .
Không còn cần gì nữa;
sau khi bạn nhận được ơn phước vô biên .
Có nghĩa bạn đã cảm nhận ;
và trải nghiệm hương vị chân lý " Sức sống hằng hữu "

Bạn hãy thử xem .
Có những người đến hỏi : " Làm cách nào để không còn ham muốn " . Hẳn nhiên họ muốn đạt đến trạng thái - Vô Dục . Chắc rằng họ đã đọc ở đâu đó , hay đã nghe nói : " Nếu con người khi không còn ham muốn chắc chắn sẽ đạt đến giải thoát và đau khổ không còn tồn tại ! " .

Tâm thức đã lừa đảo họ . Sự thực cái mà họ muốn chính là : Của cải , Danh tiếng , Quyền lực v . .v . . . Bây giờ nó lại chuyển sang cái muốn vi tế hơn : *" Muốn cái không muốn " .* Nếu bạn ở giây phút hiện tại . Bạn không thể tư duy . Lúc đó tâm thức bạn hoàn toàn nghĩ ngơi .

Shiva đã không nói một lời về cái hiện tại mà ông chỉ đưa kỹ thuật để thực hành để bỗng nhiên chúng ta ở ngay hiện tại . Đó là trạng thái giải thoát - là Niết Bàn .

Và giờ đây , cùng nhau phân tích từng kỹ thuật :

Kỹ thuật thứ 1 :
Kỹ thuật đầu nói về hơi thở .

Prana tiếng Ấn có nghĩa : Là sức sống là hơi thở . Trước khi hít vào và trước khi thở ra có một khoảng ngắn mà bạn ngừng thở . Nhưng giây phút này cực kỳ ngắn nên không bao giờ nhận thấy .

Hãy chú tâm vào giữa 2 thời hít - thở : *Lắng nghe nó trong 1/1000 giây , bạn ngưng thở - trước khi hít vô và thở ra . Không khí xâm nhập vào buồng phổi và khi*

sắp thở ra , hơi thở ngưng hoạt động . Không khí thoát ra ngoài . Ngay lúc này đây trong khoảng 1/1000 giây hơi thở ngưng động ta lại bắt đầu hít vào .

Như thế không có nghĩa tôi dạy bạn thở như thế nào ! và đây cũng không phải là chương trình huấn luyện cách thở . Chắc chắn bạn sẽ không được dạy về hơi thở - về cách thở vì bạn đã thở - đang thở và vẫn thở .

Cho dù bạn không biết gì về hơi thở . Nhưng bạn vẫn cứ thở một cách vô tư . Đó là sự vận hành tự nhiên cho dù bạn muốn hay không muốn . Nên đây không phải là cách luyện thở - mà tơi nhắc bạn chỉ cần quan sát hơi thở ra vào - ra .

Tại sao chỉ cần dùng một kỹ thuật đơn giản như thế để tìm ra cái *" thực" ?* . *Tại sao với một kỹ thuật đơn giản lại có thể đưa chúng ta về thực tại ? . Cái đơn giản mới là vấn đề và trên thực tế bạn chưa hề đơn giản . Muốn hiểu được đơn giản bạn cần có trái tim bình dị , bình dị chính là cỗ xe đưa bạn về thực tại .*

Hãy bình dị và đơn giản cũng như mình *" đang giỡn "* với thực tại . Muốn khám phá - muốn hiểu biết về sự sống một cách rõ ràng cái gì gọi là : Sinh tử - Sáng tỏ - Nguyên tố bất diệt , hay còn gọi là *" Thượng đế"* cái luôn luôn tồn tại trên trái đất này . Và bạn chỉ cần đơn giản và bình dị .

" Bạn có thể biết hơi thở vào ra . Nhưng bạn chưa biết khoảng giữa của hai hơi thở " . Buông bỏ là cơ hội để bạn tỉnh táo - lắng sâu để trong cái bất ngờ nhất bạn chợt biết được , chợt hiểu được - và Emaho ! " nó đấy " .

Không có gì để bổ sung hay cơ cấu thêm kiến trúc của bạn . Tất cả đã tự hoàn hảo ở tại đó hoàn toàn vững chắc và tự hoàn hảo trong cái rõ biết . Vậy chúng ta sẽ thực hành nó như thế nào ? .

Đầu tiên chú ý hơi thở vào , chú ý vào nó và quên tất cả . Quên đi những gì đang có chung quanh *(nội tâm - ngoại cảnh)* chỉ còn hơi thở đi vào ngang qua mũi . Khi luồng khí chạm đến mũi cảm nhận ngay tại đó . Rồi để hơi thở tự vận hành - cảm nhận một cách sáng suốt trọn vẹn bạn đang tràn ngập - lắng sâu trong hơi thở vào .

Đừng đứt đoạn hơi thở - Đừng đi trước hơi thở và cũng đừng đi sau hơi thở như cái bóng , nên đồng hành song đôi - đi cùng lúc với hơi thở - " Hơi thở và hiện thực trở nên làm một " . Hơi thở vào . . . bạn đi vào - chỉ có điều bạn cần bắt được khoãng giữa cũa hai hơi thở và điều này thật không dễ dàng .

. . . . Hít . . . . . Thở . . . . . Hít . . . . . Thở . . . .
. . . . Vào . . . . .Ra . . . . . Vào . . . . .Ra . . . . .
. . . .Hít vào . . .Thở ra . . Hít vào . .Thở ra . . .

Bạn nhận được hơi thở vào - hơi thở ra. Nhưng bạn lại không cảm nhận - thời - trôi qua giữa 2 động tác . *Bạn hãy đi theo hơi thở càng sâu của bạn , đừng đi trước cũng như đừng đi sau nó . Hãy đồng thời là hơi thở .*

Đức Phật Giác ngộ qua Thiền định . Kỹ thuật này là cánh cửa đi vào Thiền định là - tinh hoa - là sức sống tâm linh .

Theo Phật ngữ nó được định danh là *: " Anapanasati-yoga "* . Đức Phật nói : *" Hãy tỉnh thức với hơi thở ".* Ngài không nói về khoảng cách - có lẽ nó không cần thiết . Là vì : *" Nếu chú ý vào khoảng cách của hai hơi thở bạn sẽ rơi vào trạng thái tập trung " sự tập trung thái quá thường gây ra căng thẳng* . Khi bạn trong trạng thái căng thẳng làm sao bạn có thể " nhận biết ".

Đức Phật nhấn mạnh vào yếu tố tỉnh thức :

" Chúng ta phải tỉnh thức .
Hãy tỉnh thức khi bạn hít vào và khi bạn thở ra " .

Như thế ! nếu bám chặt vào khoảng cách giữa 2 thời hít và thở đến một lúc nào đó bạn sẽ thấy được - Giây phút mà bạn ngưng thở " Giây phút nội hỉ ". Bám chặc không có nghĩa là chăm chú vì chăm chú lại đồng nghĩa với căng thẳng và nó sẽ làm dao động (trạo cử) lúc công phu .

Có thể những người phát minh - sự ham muốn và khát vọng sẽ dè dặt tới khoảng cách . Như thế ! có nghĩa bạn đã rời thực tại đã tiến trước một bước . Khi hơi thở vào bạn sẽ di chuyển trước . *Vì bạn không thích khoảng giữa –*

mà khoảng giữa là môi trường chuyển tiếp đến tương lai và không bao giờ là hiện tại .

" Nếu lắng vào khoảng giữa có nghĩa bạn không còn thuộc vào ba thời " . Đức Phật chưa bao giờ nhấn mạnh về điều này - vì kỹ thuật chỉ cần ứng dụng phân nữa . Phân nữa còn lại tự nó sẽ vận hành trong chính nó một cách hoàn toàn tự do . Còn bạn chỉ cần - Rõ biết .

Nếu tiếp tục thực tập hơi thở một cách rõ ràng ;
yêu thích và sống được trong đó .
Bạn có thể nếm trãi kinh nghiệm về khoảng cách
một ngày không xa lắm .

Bạn đang sống trong phúc lạc vì sự tỉnh thức của bạn bén nhạy sâu lắng mãnh liệt hơn bao giờ hết . *" Tỉnh thức "đã được nằm giữa hai ngoặc kép để cho cả thế giới nổ tung , tan biến để rồi cô đọng lại chỉ còn hơi thở vào - ra - là thế giới của bạn .*

Emaho ! .
Trong giới hạn cảm nhận khoảng cách đột nhiên hơi thở biến mất . Khi chuyển động cùng hơi thở trong mỗi phút giây - Hơi thở dừng lại - Hơi thở xuất hiện ; chợt cảm nhận hơi thở vào ra . Đột nhiên hơi thở biến mất . Trong cái thoáng chốc ấy " Sức sống " yên lặng vĩnh hằng cô đọng lại .

Ở Tây Tạng , Trung quốc , Nhật Bản , Miến điện , Thái lan , Tích lan . Khắp cả Á châu trừ Ấn độ . Nhiều người thực hành kỹ thuật độc đáo này và hàng ngàn người đạt đến tỉnh thức cũng nhờ nó . *Nhưng nó chỉ mới là " Sự khởi đầu "* . Một kỹ thuật hữu ích giúp cho hàng triệu người . Cả vùng châu Á đã nổ lực và sống trong Thiền định hằng bao thế kỷ . *Nhưng nó - chỉ là sự khởi đầu .*

Tiếc thay kỹ thuật này làm liên tưởng tới danh hiệu Đức Phật nên người Ấn tránh thực hành nó . Họ muốn quên nó , họ muốn chối bỏ nó , kỳ thực họ phải cố gắng chối bỏ với rất nhiều lý do .

Đức Phật dùng như nó đã từng có để sẵn sàng sử dụng . Bạn hãy thử xem đây là kỹ thuật đơn giản nhất so với - những kỹ thuật khác khó hơn . Có rất nhiều người , rất nhiều người đạt đến niềm nội hỉ cũng từ đó .

Tôi không có ý nói để bạn tin theo , nhưng những kỹ thuật khác thực sự khó khăn hơn nhiều . Đó là lý do Thiền định hơi thở được nhắc đi - nhắc lại - là kỹ thuật đầu tiên . Đây là kỹ thuật đầu tiên của Shiva được nhấn mạnh và trình bày .

Nhiều học giả tin *" Vigyana bhairava tantra "* là của Phật giáo không phải *Hindu* . Nhưng cho dù *Hindu* hay *Buddish* điều cần phải hiểu thật chính xác là : *Chúng ta nên xem phương pháp chỉ là phương tiện giúp ta trên con đường tiến hóa tâm linh đạt đến sự - Tỉnh thức .*

Tất cả những kỹ thuật của *Shiva* đơn giản hướng tư tưởng về hiện tại . *Như vậy bạn không thể : Muốn - Cái - Không - Muốn (Niết Bàn)* . Shiva chỉ cho bạn những kỹ thuật không thông qua tri thức mà không nói : *" Cái Thực là đây đừng tìm kiếm nó vì chắc chắn rằng bạn sẽ gặp lại nó "*. Nó sẽ làm bạn thay đổi vì thay đổi là hệ quả chứ không phải là một sự kiện cụ thể nào khác xảy ra .

Nếu bạn đang trong giây phút thực tại , bạn không thể suy nghĩ . Tâm thức bạn ngưng hoạt động và bạn đang trong trạng thái chưa dấy niệm . Cái Thực lúc nào cũng hiện hữu . Nó đã sẵn có trong bạn chứ không phải là cái phải đạt đến trong tương lai , bạn là cái thực - ở đây - ngay bây giờ , không cần phải tạo ra hoặc tìm kiếm nó .

Tâm thức và cái thực không thể gặp nhau . Cái Thực nằm ở hiện tại còn Tâm thức thì hướng về quá khứ hoặc tương lai , chính vì vậy mà Tâm thức và cái Thực không bao giờ gặp nhau . Có thể tìm nhưng không thể gặp . " Vì khi tìm kiếm thì chính sự kiếm tìm lại là vật cản được đặt để " .

Kỹ thuật thứ 2- :

" Khi hơi được thở ra và không khí được hít vào –
chú tâm ngay lúc này ".

Quan sát chú ý đến sự hồi chuyển vận hành tại điểm giữa của hai hơi thở là kỹ thuật thứ nhì . Tất cả có 9 kỹ thuật liên quan đến hơi thở . Hơi thở chuyển từ thấp đến cao vận hành một lần nữa .

Lập thành một đường cong nối liền hơi thở từ cao đến thấp xuyên suốt cả hai chiều chuyển động - " Thực tại hiện tiền " . Kỹ thuật 1 và 2 đều giống nhau; sự khác biệt rất mong manh ở sự nhấn mạnh : Không là khoảng giữa mà là " bây giờ ".

Trong hồi chuyển hơi thở ra và hơi thở vào tạo thành một vòng tròn . Nên nhớ - Không phải là - hai đường thẳng song song mà lại là vòng tròn dài cong ở hai đầu . Hơi thở vào là ½ vòng tròn - hơi thở ra là ½ vòng tròn .

Nên hiểu điều này :

1-.
Hít vào thở ra sáng tạo vòng tròn .
Chu kỳ hơi thở là vòng tròn ,
vòng tròn chứ không phải đường thẳng song song .
Vòng tròn có thể gặp nhau ,
hai đường thẳng song song không thể gặp nhau trong thực tại .

2-.
Hơi thở vào ra –
không phải là hai cũng không thể cho là một .
Có thể xem là sự phối hợp của hai nửa vòng tròn .
Có thể hai mà cũng có thể một .

Sự phối hợp hoà điệu giữa hai cực Âm Dương vận hành phóng xuất điện năng . Không có dị biệt trong hòa điệu vận hành cho dù bề ngoài chúng có vẻ như hoàn toàn khác biệt . Khác biệt để hài hòa vì hài hoà để vận hành nên làm như khác biệt . (mâu thuẫn để tồn tại) . Vậy hãy để tự vận hành trong sự vận hành của chính nó .

" Lúc vừa thở ra và khi vừa hít vô hãy ý thức vào từng giai đoạn " .

Đây là biến tấu của kỹ thuật trên . *Không phải tập trung vào giữa hai thời hít - thở mà nhằm vào sự trao đổi không khí giữa hai thời hít thở* . Và tại sao phải chú tâm vào sự thay đổi này ? .

Khi hơi hít vào chuyển sang thở ra . *Không khí ở điểm chết như điểm chết trong hộp số xe và chúng ta phải bước qua vùng đất trung tính . Điểm chết là vùng đất trung tính .* Trong vùng đất trung tính bạn không còn là tâm linh hay thể xác bạn không thuộc về vật chất lẫn tâm linh , trong điểm chết bạn là bạn thế thôi .

Tại sao chúng ta nhấn mạnh sự chuyển hướng .

Nhấn mạnh vào sự chuyển động của không khí ? .
Vì sao sự biến đổi này lại quan trọng đến thế ? .
Vì ngay lúc hơi thở biến đổi nó cho bạn cơ hội chuyển hướng .
Nó là bạn khi xâm nhập vào nhưng khi chuyển hướng ;
nó thoát ra ngoài nó không còn ở với bạn .
Cả 2 đã lìa nhau ,
Nếu hơi thở là sự sống thì bạn là sự chết .
Hơi thở là hữu thể thì bạn là vô thể .

Shiva :
" Phát hiện sự hồi chuyển tức thì bạn khám phá chính bản thể mình " .

Khi hít vào chuyển sang thở ra không khí ở điểm chết . Ở miền đất trung tính này bạn trở thành Vô thể - Vô tâm . *Có thể ví bạn là chiếc xe thì cơ thể là một số trong hộp số của bản thể còn tâm thức lại ở một số khác .*

Ta chuyển đổi số mãi không ngừng đến lúc trở về point mort bạn mới là . . . Đơn giản thế thôi ! . *Lúc đó bạn là - Một hiện hữu thuần khiết đơn giản và vô chất .*

Nếu bạn biết lái xe . Bạn hiểu biết về hộp số , mỗi lần sang số bạn phải trở về tụ điểm (point mort) - điểm chết trong hộp số .

" Điểm trung gian " từ số 1 chuyển số 2 - từ 2 qua 3 . . . luôn luôn bạn phải chuyển hướng về tụ điểm - (neutral gear) . *Tụ điểm là khoảng lặng - là cái chết - là trung điểm , là khoảng trống để hình thành chuyển hướng . (Điểm chết = Tụ Điểm = Khoảng lặng = Trung điểm = Trung gian = Sự chuyển đổi = Cái chết = Chuyển hướng = Chuyển đổi = Hoá sinh = Tái tạo = Phục sinh = Trở lại . . . .) .*

Tụ điểm là sự chuyển đổi để chuyển hướng . Khi hơi thở vào - ra nó vòng qua tụ điểm . *Hay nói một cách khác - hơi thở không thể nào tự vào - ra mà không xuyên qua điểm giữa .* Tại điểm giữa này - *Bạn có thể là thân Vật lý , là tâm Vật lý hay vừa thân Vật lý vừa là Tâm Vật lý .*

Bởi vì - Thân Vật lý là công cụ chứa và Tâm Vật lý là phương tiện chuyển vận từ nguồn phát khởi của Tâm thức . Bạn tiếp diễn chuyển động từ trạng thái này qua trạng thái khác . *Như thế bạn phải kinh qua điểm tiếp diễn trung gian chuyển tiếp trước khi chuyển biến cho Thân - Tâm hoạt động .*

Trong vùng nối tiếp - (trạng thái trung gian) bạn đơn thuần - giản dị - sức sống - tinh khiết - rỗng rang . Trạng thái dao động tâm trí không tồn tại . Tâm thức đã xa lìa sự thăng hoa và phô diễn . Bạn kinh nghiệm về hiện thực trong trạng thái yên lặng , đó là lý do tại sao chúng ta nhấn mạnh về " Sự chuyển hướng ".

Mỗi đêm khi chúng ta rơi vào giấc ngủ . Lúc này chính là cơ hội bạn thay đổi trạng thái tâm thức . Bởi vì trong sinh hoạt ban ngày , bạn tựa vào sự vận hành ngoại vi . Một cỗ máy khác trong môi trường sinh hoạt , bạn cần phải chạy theo - sự nhịp nhàng cần thiết để không bị rớt lại .

Bạn không muốn bị tụt hậu - bạn sợ hãi nhịp sống chạy đuổi - bạn sợ hãi tụt hậu . Bạn lo âu - bạn cô độc - bạn sợ hãi cô độc – sợ hãi chính bạn . Vì thế bạn tự tạo cho mình cái vỏ được định danh là " Thích nghi " .

Ban ngày bạn mang tên thích nghi . Thích nghi để tồn tại - bạn tự biện minh thế ! bạn tự dối mình thế . Bạn không biết rằng - thực tế không một ai quan tâm đến người khác vì họ chỉ mãi quan tâm đến chính họ . Vì mãi bận rộn trong cái thích nghi . *Sự quan tâm mà bạn thấy chỉ là lớp vỏ - Một lớp vỏ*

khác của thich nghi . " Quan tâm , để thấy mình có quan tâm - Rồi thôi - Chấm hết ! " .

Trong giấc ngủ thần kinh buông chùng , trạng thái cố gắng trong lớp vỏ thích nghi tạm buông lơi – Đó *chính là dịp có thể chuyển đổi trạng thái tâm thức* . Nhưng sự chuyển đổi xảy ra không hoàn hảo vì những quan niệm , sự thăng hoa . Vì những tất bật của cuộc sống đọng lại thành những nếp nhăn trong tâm tưỡng làm bạn rơi vào giấc mộng .

Bấy giờ giấc mộng lại là chủ nhân của trạng thái tâm thức . Bạn tiếp tục lệ thuộc vào - Sự vận hành khác trong trạng thái hoàn toàn không chủ động . Bạn chưa thể đi vào giấc ngủ mà không có sự hoạt động của thăng hoa , tưởng tượng .

Nên lìa sự vận hành đơn điệu để ngay trong điểm chết - ngay điểm trung gian - bạn có cơ hội chuyển hướng , để cho một phần khác của tâm thức có cơ hội vận hành . Thế nên chuyển hướng lại là : *Trạng thái của tâm thức chuyển hóa .*

Buổi sáng thức dậy khi còn nằm trên giường . Thử lắng nghe " Tâm thức mình hôm nay ra sao . Trạng thái mà bạn có được ngay lúc ấy như thế nào ? ". Có lẽ bạn sẽ cảm nhận được nhiều điều về trạng thái chuyển biến . Cho dù cảm nhận tốt hay xấu bạn cũng nên nhớ lại trạng thái trước khi cảm nhận xuất hiện . Tôi tin rằng - Bạn sẽ hiểu thế nào là - Tâm thức chuyển biến .

Khi ngồi yên lặng - bất ngờ có ai nói điều gì đó làm bạn nổi giận - có nghĩa : Bạn đang chuyển sang trạng thái khác . Tất cả mọi sự sẽ thay đổi - bạn giận dữ hơi thở dồn dập , mất bình tỉnh , xáo trộn - không kiểm soát được tâm trí . Thân thể bạn run lên .

Hình như bạn không còn đứng vững . *Trạng thái phá hoại xuất hiện xâm chiếm - lấn áp hơi thở làm bạn có cảm giác - tức nghẹn - không còn hơi để thở .*

Bạn muốn bùng nổ - đập phá . Cơn lốc phá hoại xâm nhập bạn - bạn muốn đổ vỡ - thèm khát đổ vỡ . Bản năng phá hoại thức dậy khiến bạn đòi hỏi sự vỡ vụn - vỡ tan . Bạn muốn chứng kiến những đổ nát , bạn muốn hủy diệt cả thế giới , muốn thế giới này phải nổ tung .

Thế là bạn tung hê tất cả mọi thứ cho đến khi cơn thịnh nộ tan biến - bạn lại chuyển qua trạng thái khác . Trạng thái của mặc cảm - của hối hận . Nhưng " Không bao giờ bạn bắt được trạng thái trước đó và sau đó " .

Khi cơn giận lui đi và tan biến , hơi thở bạn thay đổi , lượng máu thay đổi . Sự vận hành và nhịp tim thay đổi - hoá chất khác được lệnh từ trung tâm vỏ não tiết ra chuyển vận trong cơ thể bạn .

Toàn bộ hệ thống tuyến mạch thay đổi –
Bạn thay đổi chuyển động qua trạng thái khác .
Lúc này bạn là con người khác .

Nếu như lúc nổi giận bạn trong trạng thái quỷ dữ thì bây giờ có thể - bạn trong trạng thái của thiên thần . Bạn sẵn sàng cho đi , sẵn sàng tạo dựng - vun sới để che lấp , để trấn an mặc cảm tội lỗi . Giống như chiếc xe chưa vận hành , cho nổ máy nhưng không chuyển vận hộp số .

Nó đang trong trạng thái chuyển động tự tĩnh - vận hành trong yên nghĩ - bất động . Bất ngờ bạn đạp ga - Chiếc xe giật lên - rung chuyển nhưng bất động . Nó vận hành trong bất động .Bộ máy đang được đốt nóng để chuẩn bị trạng thái vận hành chuyển động , nhưng chưa chuyển động . Đó là tại sao bạn bị bốc cháy - bốc lửa - bị thiêu đốt .

Trong tư thế - bất động . Bạn bị tê liệt khi cơn giận thiêu đốt . Bạn rơi vào trạng thái bất động hoàn toàn để chuẩn bị chuyển hướng . Máy móc dễ nổ , dễ vận hành , nhưng thường xuyên phải vận hành nếu không nó sẽ bị hỏng .

Bạn là một cỗ máy . Đương nhiên , tuy không phải về kỹ thuật cơ khí nhưng có lẽ còn tinh vi hơn thế nữa . Nó vẫn thường xuyên vận hành . Vì thế trong một ngày bạn có biết bao nhiêu trạng thái . *Điều này phải được nhận thấy ! ! ! nếu bạn chịu khó tìm hiểu* . Khi đi vào một trạng thái . *Tất cả đều thay đổi từ bên trong - bạn đang chuyển hướng . Khi thay đổi - có nghĩa một trạng thái khác đang vận hành .*

Chúng ta thường không ít khẩn trương không biết chú ý - tập trung . Tâm thức ta nhảy từ chủ đề này sang chủ đề khác . Đó là di sản của nhân loại , cái di sản thủy tổ loài khỉ của chúng ta còn lưu lại .

Bộ não con người là sự tiến hoá của bộ não loài khỉ vượn , nó không thể đứng yên . Có lẽ vì thế ! Đức Phật đã nhấn mạnh vào tư thế bất động để ngăn chận tâm thức khỉ này phát triển .

Nhật Bản có Thiền Za-Zen nghĩa là - ngồi bất động . *Không làm gì cả , ngưng tất cả mọi cử động , phải giữ sự bất động như một pho tượng . Nhưng không nhất thiết phải ngồi như vậy trong nhiều năm trời . Chúng ta - không cần điều đó .*

Nếu bạn quan sát được sự biến đổi của hơi thở không thông qua động chuyển của tâm thức không có sự can thiệp của tâm tưởng . Tức là bạn đã đột nhập vào bạn và vào cái bên ngoài bạn . *" Bạn đương nhiên ở trong trạng thái vận hành của bản thể ngoài biên giới tâm thức nhị nguyên ".*

Khi hơi thở chuyển hướng bạn không nên theo đuổi nó . Chỉ cần trong chốc lát - trong khoảnh khắc sẽ dễ dàng cho bạn đi đến trạng thái nhận biết : *Bạn là gì ? . Bạn là ai ? - Sự sanh khởi bắt nguồn từ đâu ? .*

Đó là cái gì ? . Ai là chủ nhân của thân xác này ? . Tôi là sự chuyển động của nguyên tắc vận hành như một cỗ máy ? , hay còn có điều gì khác hơn nữa điều khiển sự vận hành này ? .

Trong chuyển hướng

Shiva nói :

" Tỉnh thức của sự chuyển hướng là thực tại bạn trở nên bất diệt .
Mỗi vật trong vũ trụ hiện hữu nơi bạn .
Mỗi vật nơi bạn hiện hữu trong vũ trụ .
Một nguyên tử bao hàm tất cả yếu tố của địa cầu .
Một giọt nước chứa toàn thể bí mật của đại dương .
Mỗi vận hành Tâm linh cuốn theo tất cả mọi định luật của sự sống ".

Kỹ thuật thứ 3 :

Quan sát chú ý điểm hài hoà hợp nhất của hai hơi thở ;
Bất cứ khi nào hơi thở - hít vào - thở ra quyện vào nhau .

Bạn rơi vào cảm giác mất trọng lượng - mất khí lực . Chính lúc này toàn thể trung tâm lực được năng lượng bao phủ .

Khi hơi thở ngưng đọng bạn sẽ chạm vào trung tâm lực . Điểm giao lưu giữa thở ra và hít vào – " Điểm Toàn Giác ".

Năng lượng chúng ta thường phân tán và chia xẻ với ngoại biên . Thân thể là ngoại biên , là viền chung quanh (ngoại thể) . Chúng ta biết về thân vật lý , biết ngoại vi , về giới hạn , về chung quanh . Nhưng chúng ta chưa bao giờ biết điểm trung tâm ở đâu ?.

Khi hai hơi thở quyện vào nhau chúng đã trở thành một . Bạn không thể khẳng định - đâu là hơi thở vào , đâu là hơi thở ra và rất là khó khăn để phân biệt rõ - ranh giới hay xác định hơi thở nào là - thở ra - hơi thở nào là hít vào .

Khi hơi thở hài hoà , thấm sâu - trộn lẫn vào nhau đấy chính là lúc - chuyển động hình thành . Đó là điểm trọng yếu ngay trong sự hài hoà hai hơi thở . Hơi thở là điện tỉnh (trung tính) - Hơi thở vào ra - là năng lượng hoạt động . Hoạt động khi hơi thở - vào - ra . Hơi thở ngưng bặt - không hoạt động - Bạn đang ở gần trung tâm .

Shiva nói :

" Hãy chú ý vào sự biến đổi tâm thức bạn sẽ Giác Ngộ "

Hay nói một cách khác : " Khi hơi thở vào và ra quyện làm một . Tại đây không còn năng lượng vì lúc đó năng lượng xuất hiện ở trung tâm " . Khi không khí đi vào nó đi đâu ? . Đi về trung tâm . Khi nó ra nó ra đâu ? - Ra khỏi trung tâm . Điểm hài hòa của hơi thở vào , ra - là trung tâm .

Khi hơi thở vào - Nó đi về đâu ? - *Di chuyển đến trung tâm , chạm đến chiều sâu của trung tâm* . Khi hơi thở ra - Nó đi đâu ? - *Hoạt động từ trung tâm - trung tâm của bạn là nơi nó chạm tới và tỏa ra ngoại biên* .

Thiền Taoist và Zen nói :
" Đầu - não - tâm trí không phải là trung tâm -.
Chính cái rún .
Cái rún mới là nơi trung tâm lực - vận hành " .

Cái rún là Trung tâm chứ không phải đầu . Đó là cây cầu nối tiếp giữa bạn và thân Vật lý . Có thể bạn biết về thân Vật lý - nhưng bạn chưa hề biết về trung tâm lực . *Khi hơi thở bạn nhịp nhàng trôi chảy nó di chuyển đến trung tâm lực và tỏa ra .* Nhưng trên thực tế không bao giờ chúng ta hô hấp trọn vẹn hơi thở . *Do đó trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta không thể nào rơi trọn vẹn vào trung tâm lực .* Đó là lý do chúng ta thường cảm thấy hụt hẫng - bất an - dao động , và dễ bị ngoại cảnh chi phối . Chẳng qua tất cả mọi cảm xúc đã rời khỏi trung tâm lực .

Hãy nhìn một đứa trẻ ngủ quan sát hơi thở của nó : Hơi vào bụng phình lên , lồng ngực bất động . *Trẻ em lúc nào cũng ở ngay trung tâm cho nên chúng thật hạnh phúc , thật hồn nhiên , linh hoạt , tràn đầy nhựa sống . Là vì lúc nào chúng cũng sống trong hiện tại . Tâm tưởng chúng không lệ thuộc vào quá khứ hay tương lai* .

" Khi hơi thở bạn chạm đến trung tâm .
Hành động của bạn trở nên hoàn hảo ".

Quan sát đứa bé - Hãy nhìn hơi thở của nó khi ngủ . Hơi thở ra bụng xẹp xuống , lồng ngực không thay đổi , không bị ảnh hưởng , không một trạng thái biến chuyển nào . *Có nghĩa - Nó sử dụng hơi thở qua lổ rún không cần hoạt động buồng phổi* .

Nó đang sử dụng tính năng của lổ rún một cách hoàn hảo tự nhiên - Không chủ động , không thụ động – Nó không cần biết - phải thở như thế nào . *Đó là tại sao những đứa trẻ lúc nào cũng sống trong trạng thái cân bằng chính nó* .

Lúc nào cũng sống trong niềm vui - hạnh phúc đầy sức sống và ngập tràn năng lượng .

Hình như nó không bao giờ biết mệt mỏi , phiền muộn như người lớn . Nguồn năng lượng lúc nào cũng tuôn chảy - miên man - miên man . Nó không ngừng tiếp xúc - với những vật thể gần nhất không phân chia - không phân rẽ trong bản thể - từ thấp đến cao - từ vật nhỏ đến vật lớn . tất cả đều như nhau .

Trong giây phút này , khoảnh khắc bây giờ ,
khoảnh khắc mà quá khứ - vị lai
không có cơ hội hiện diện .
Không có cơ hội tồn tại trong cái " Bây giờ "

Khi đứa trẻ giận . Toàn bộ nguồn năng lượng giận dữ vận hành trong nó . Nó trở thành trạng thái " Phẫn nộ " - nó phẫn nộ thực sự .

Nhưng sự giận dữ của nó mang một vẽ đẹp , vẽ đẹp của toàn bộ năng lượng giận dữ lộ diện . Biểu hiện sự trọn vẹn và hoàn hão mà trọn vẹn thì - luôn luôn tuyệt vời .

Chúng ta thì không thể nào - Không thể nào biểu lộ cái đẹp trong sự giận dữ ! , tuy rằng chúng ta đã từng sống trong trạng thái ấy ở quá khứ nhưng không thể nào chúng ta " Giận mà đẹp ".

Chúng ta trở nên xấu xí vì không thể trọn vẹn mà nó chỉ là những mãng vở vụn , những vở nát của một phần tổng thể . Chúng ta đã trang bị cho mình những tri thức , đồng hoá mình với tri thức và giờ đây lẫn lộn giữa tri thức với bản thể - bản thể và thực tại .

Nên lúc nào chúng ta cũng tự bảo vệ - tri thức bản ngã , lúc nào cũng bám chặc lấy bản ngã chấp nhận những phù phiếm - là thực tại , tìm khoái lạc trong đau khổ như những con phù du lao vào ngọn lửa .

Nhận sự hào nhoáng của hư danh vay mượn làm cứu cánh để thoả mãn - cái hư vọng của bản năng - thế thì làm sao mà - không xấu xí .

Thử hình dung bạn đứng trước tấm gương trong trạng thái cực điểm thoả mãn . Hãy can đảm nhìn - hãy can đảm đối diện với chính mình . Đừng thăng hoa - đừng tán tụng bằng những lời hoa mỹ , đừng che đậy mà hãy trần trụi nhìn .

Nhìn thẳng vào cái trần trụi của thoả mãn . Chúng ta chợt phát hiện - Mình quả thật là đáng chán - đáng kinh tởm ! ! ! . Bạn nhận thấy hình như - có một con vật đang hình thành bên trong - còn tình yêu chỉ là một lớp hoá trang , ngụy trang cho các thế lực hoạt động trong bóng tối . Gương mặt của Tình yêu mà lại như thế sao ? . Quả thật là kinh dị ! ! .

Có lẽ vì trong tình yêu chúng ta xây dựng trên nền tảng tư hữu , của những xung đột - ganh tị - chiếm đoạt - đố kỵ - đối nghịch . Có phải chăng cái mà chúng ta cho là Tình yêu - không thực sự là tình yêu .

Nó chỉ là chiếc mặt nạ , là ngược lại , là đối lập với chính nó . Là bản ngã , là tính dục , là thỏa mãn những khát vọng . *Trong chúng ta , còn ẩn chứa một cái gì đó ? Nổi sợ hãi căn để chăng ? . Có lẽ chính vì sợ hãi đã làm chúng ta tưởng chừng mình lúc nào sống trong trạng thái cô đơn không thể có một sự cảm thông nào - cho dù nhỏ nhoi .*

Tuyệt vọng trong cô đơn - Bạn *" linh cảm "* bị cả thế giới bỏ rơi trong đơn độc . Vì sợ hãi đơn độc nên bám víu vào bất cứ đối tượng nào có thể và vội vàng khoát cho nó lớp vỏ tình yêu ! ! ? .

Chính vì cô đơn mà tình yêu không còn nữa . Cái thiêng liêng của Tình yêu bị hủy diệt . Nỗi sợ hãi đã làm chúng ta trở nên hoang dã . Thế nên ! cái mà chúng ta cho đi - thật tẻ nhạt - ray rức - buồn chán và đau khổ .

Tình yêu phải là một trạng thái vô cùng thiêng liêng , và trọn vẹn trong sự chia xẻ . Yêu thương chỉ để yêu thương trong cái đẹp mênh mông không bến bờ . Tình yêu có nghĩa - không là gì cả . Không một động lực tác động , không động cơ thúc đẩy . Chỉ là cái đơn thuần giản dị của trạng thái chia xẻ toàn diện .

Đứa bé giận dữ - xem chừng hung bạo . Nhưng đó là nó đang thể hiện trọn vẹn vẽ đẹp của bản thể . Hoàn toàn thực , hiển lộ trọn vẹn cái thực , khuôn mặt nó trở nên rực rở sáng chói trong cái đẹp nguyên thủy .

Nó tồn tại - ngay tại đó - tức thì - bây giờ . Sự giận dữ không liên quan tới dĩ vãng hoặc tương lại , không liên quan tới nền hòa bình thế giới . Không ảnh hưởng hay tác động đến bất cứ ai , không liên quan tới cái chúng ta gọi là chung quanh . Không tính toán , không thiệt hơn , không suy tính - tư duy - so lường .

Chỉ là giận " Giận có nghĩa là Giận "- Thế thôi ! , có nghĩa quả tạo thành - nhưng không hệ lụy phát sinh . Nếu bạn chia chẻ cuộc sống thành từng mảng vụn - Chính bạn tự loại mình , tự mình ra khỏi nhịp sống vận hành . Tất cả tư duy và hành động trở nên hạn hẹp , tự tạo cho mình cái rào chắn giữa ta và thực tại .

Nếu toàn bộ năng lượng bị phân chia .
Bạn tạo thành cuộc chiến để nó chống lại chính nó .
Toàn bộ sẽ tiêu tan trong cuộc chiến huynh đệ tương tàn .

Khi bạn sợ hãi bạn không thể thở sâu và dài , hơi thở trở thành ngắn và đứt đoạn . Cho nên cuộc sống chúng ta bổng dưng - ngắn ngủi - buồn chán và tẻ nhạt . *Hơi thở ngắn - tượng trưng cho cuộc sống ngắn , tượng trưng cho sự phân biệt thực tế với lý tưởng - thân phận với bản thể - vật chất với tâm linh .*

Nếu hơi thở sâu dài đến tận cùng cốt lõi của trung tâm đó là bạn đã sống trong cái toàn thể . Cuộc sống là một nguồn năng lượng tuôn chảy , chan chứa , tràn đầy . Sự sống toàn thể chỉ có một không chia cắt - đừng nên chia cắt . Thật ra cũng không dễ dàng cho lắm ; vì bạn không thể làm người chồng hay vợ - trọn nghĩa .

Khi cuộc sống bạn đã là " Tình yêu bất diệt -" , là sự dâng tràn của triều cường , là cực tiểu của triều nhược . Là sinh khí toả khắp những nơi hiu quạnh - đau khổ - hay úa tàn .

Sự sống không cân nhắc , không tính toán - đo lường . Không một chương trình cài đặt hay theo một nguyên tắc , một tiêu chuẩn nào . Nếu cuộc sống rực rỡ - huyền diệu - nhẹ nhàng , tình yêu sẽ nở hoa . Là áng mây lang thang giữa bầu trời tận hưởng mỗi khoảnh khắc từ chân lý ban cho .

Bạn không thể chia xẻ bất cứ tình cảm nào ?
Lang thang như đám mây trắng bồng bềnh - bồng bềnh . . . ở tất cả mọi nơi .
Không dành cho bất cứ một khung trời nào riêng biệt .
Bạn không thể thể hiện được cái riêng tư –
Có nghĩa - bạn chia xẻ nhưng khôngthể chia xẻ cho bất kỳ một ai ! ! ! .
Bạn không của riêng ai cũng không phải của tất cả .

Mây có thể bay khắp mọi nơi nhưng không nơi nào đi đến - không định sẳn hướng bay . Không lên lịch bay nhưng không nơi nào không có mặt . Tồn tại tất cả mọi chiều trong không gian vô tận nhưng lại không có nơi trú ẩn . Chúng ta đã hoà tan trong cái bao la - tràn đầy của nguyên thủy .

Khi sự sợ hãi tiến gần đến cái chết chúng ta cần có một bảo đảm . Một thứ bảo hiểm nhân thọ - cho sự an toàn . Bạn phòng chống - giữ gìn , bạn cảm thấy tất cả mọi việc cần nằm trong sự kiểm soát .

Chúng ta thành lập ủy ban bảo vệ hoà bình - bảo vệ sự sống còn cho toàn thể nhân loại nhưng thực ra chỉ vì sợ hãi cho sự tồn tại của chính mình . Vì nó quá mong manh bạn bắt đầu kềm hãm - đè nén - vây bọc - tạo áp lực . Bạn muốn thành chủ nhân để có thể kiểm soát tất cả mọi sự .

Nhưng bảo vệ , vây bọc v. . v . . . không bao giờ là sự rộng mở toàn diện , nó chỉ mở rộng phạm vi trong một giới hạn nào đó và điều quan trọng là nó giới hạn luôn cả nguồn năng lượng trong chính chúng ta .

Cánh cửa đã không thể mở rộng mà chúng ta còn đóng lại - đóng kín sự tự do vào khuôn khổ - giam hãm mây trời vào không gian hẹp . Giam hãm cánh chim vào chiếc lồng son . *" Bây giờ chim đã bay vào lồng son "*. Tiếng chim hót trong chiếc lồng vàng có còn vút cao trên đỉnh núi giữa đêm trăng tròn không ? - Hỡi sơn ca .

Bertrand Russell nói :

" Tôi yêu nền văn minh , yêu sự khai hoá .
Nhưng nếu chúng ta đạt đến .
Sự tiến hoá vĩ đại thì phải trả một giá rất đắt ".

Bạn không thể hát ca bên đường - không thể nhảy múa là vì bạn không chạm đến trung tâm lực . Nhưng trong một dịp nào đó đi dạo trên đồi . Hít một hơi thật sâu , bạn đang đơn độc giữa bầu trời *(bầu trời thì không bao giờ , giam hãm bạn)* .

Không gian tuy trống vắng nhưng sự trống vắng lại dang rộng đôi tay đón chào . Bạn hiện hữu trong bầu trời - bầu trời hiện hữu trong bạn - bạn hiện hữu trong cái bao la vô giới hạn . Chợt vô tình trong hơi thở sâu lắng bạn cãm nhận trạng thái của hơi thở xúc chạm vào trung tâm lực .

Sự rỗng rang , hỷ lạc , ngập tràn hạnh phúc thức dậy trong bạn . Thế rồi bạn đắm chìm trong cái không thời gian , thời gian trôi qua - Ừ ! thì nó cứ trôi không còn cần thiết . Không cần thiết để cảm nhận 1 - 2 , hoặc bao nhiêu nữa giờ khắc trôi qua .

Bạn vẫn còn đó nhưng thời gian không còn nữa - không gian không còn nữa , ngọn đồi không còn nữa , cho đến khi sự sợ hãi căn để tái chuyển động bạn lại tiếp tục hành vận trong lo lắng . Tiếp tục suy tính - lập kế hoạch , lên chương trình để khi quay lại thành phố trạng thái " rung động đầu đời không còn trong bạn nữa . Cái bất ngờ đã xảy ra bởi vì chúng ta thay đổi " .

Sự thay đổi môi trường , chuyển đổi không gian tạo điều kiện cho tâm thức chuyển hướng . Trong môi trường mới bạn không thở như cũ , trong khoảng khắc hơi thở đến với bạn hoàn toàn mới lạ . Hơi thở đột nhiên chạm vào trung tâm lực và bạn trở về lại trạng thái hạnh phúc và thoải mái của thuở hồn nhiên .

Shiva nói :

" Bạn là mỗi khoảnh khắc chạm đến phần trung tâm lực . Bạn không chạm đến được trung tâm lực , bạn không thể tiếp xúc với hơi thở . Hít một hơi thở chậm và sâu - giao cảm phần trung tâm không phải ở buồng phổi và đó là bí quyết ".

Nếu hơi thở sâu vào phần trung tâm lỗ rún sẽ tái tạo năng lượng kích hoạt đến trung tâm tính dục . Trung tâm tính dục hoạt động mạnh hơn sống động hơn .Trong nền khai hóa văn minh vị trí số hai phải thuộc về năng lượng dục

Hãy ngắm nhìn những đứa trẻ . Lần đầu tiên khi nó sờ đến bộ phận tính dục , nó được nhắc nhở rằng : " Đừng chạm vào đấy ! " . Nếu chúng ta quan sát hơi thở nó bắt đầu dứt đoạn , động tác dừng lại lập tức .

Như thế có nghĩa không phải là hành động mà chính hơi thở tiếp xúc phần trung tâm tính dục . Nếu hơi thở vẫn tiếp tục thì quả khó ngừng hoạt động của bàn tay .

" Trên cơ bản sự cần thiết là hơi thở chuyển đổi hành động dừng lại . Khi ấy hơi thở - Không còn hướng về trung tâm tính dục ".

Shiva dùng những từ rất đối lập :

" Tràn đầy năng lượng " .

" Không có năng lượng ".

" Không có năng lượng " vì thân xác , tâm trí bạn không thể sản xuất .

Năng lượng thân xác và tâm trí không cùng hiện diện .

Vì thế chúng ta ngày càng xa rời chân lý .

" Tràn đầy năng lượng " là năng lượng xuất phát từ vũ trụ năng lượng .

Không phải là năng lượng tạo thành từ thân Vật lý . Năng lượng của thân Vật lý chỉ là quá trình đốt cháy nhiên liệu vật chất để tạo hoạt động hữu vi . Tất cả thức ăn vật uống là những nhiên liệu cung cấp cho năng lượng hoạt động , nên không cung cấp chất liệu qua hình thức ăn - uống . Tức thì thân vật lý từ chối hoạt động .

Đó cũng là một hình thức của sự phản đối , lên tiếng để được cung cấp nhiên liệu chế biến cho năng lượng hoạt động . Nếu không được cung cấp sẽ dẫn đến sự bất

hợp tác của thân Vân lý – và Nó chết ! tiến trình này có thể kéo dài một vài tháng tùy theo sự tích trữ sẳn nhiên liệu của thân .

Trung tâm lực - Không tiếp nhận năng lượng từ thức ăn - uống mà do nguồn cung cấp của vũ trụ . Trung tâm lực không dùng nhiên liệu vật chất làm năng lượng . Nó không tùy thuộc vào bất kỳ thực phẩm nào chúng ta cung cấp cho thân Vật lý . Nguồn của nó là năng lượng vũ trụ . Nguồn năng lượng vô cùng tận cung cấp cho sự vận hành vũ trụ toàn thể .

" Trong khoảnh khắc bạn cảm nhận trung tâm lực . Một điểm trong hơi thở ra - thở vào tại điểm đó là trung tâm của sự hài hòa điều vận tiến trình hơi thở . Nếu bạn biết đều này - Sự tỉnh thức sẽ đến với bạn ".

Kỹ thuật 4 :
Những ai là người thuần thục ? .

Kỹ thuật này khó khăn cho bạn ; bạn không thể thực hành nó nhưng bạn có thể cảm nhận . Làm theo kỹ thuật này bạn sẽ ngừng thở . Nếu bạn đang hít vào bạn sẽ ngạt hơi . Nếu bạn thở ra thì bạn hết hơi bạn không thể thở . Tất cả đều ngưng nghĩ và hoàn tpàn lịm . *" Ngay khoảng lắng đọng này bản ngã tan biến ".*

Tiểu ngã rất cần trong sinh hoạt . Tiểu ngã chính là dòng điện sinh hoạt . Nhưng khi nguy cấp dòng điện tự cắt đứt . Trong lúc quẩn bách bạn không nhớ gì cả . Nghề nghiệpcủa bạn , danh tánh , trương mục , danh tiếng , quyền lực của bạn , tất cả đều tan thành mây khói .

Một chiếc xe đang hướng về bạn ; chỉ một giây thôi bạn sẽ chết . Tại trong khoảnh khắc đó dòng điện bị cắt đứt - Tất cả đều dừng lại . Lúc này đây có một khoảng lắng - khoảng lắng này - vẫn xảy ra ngay cả người không thuần thục .

Đột nhiên hơi thở ngưng hoạt động . Hơi thở vắng bặt , trong cái vắng lặng hơi thở tự dừng lại bất động . *Nếu nhận biết ngay giây phút đó có thể bạn sẽ đạt mục đích . Khi hơi thở là thở ra toàn diện và dừng lại trong chính nó ! .*

Hay hít vào lắng sâu hoàn toàn trong cái dừng lại của chính nó ! . *Đó là khoảng vắng lặng của vũ trụ - Ngã tan biến và đối với người không thuần khiết - quả thật rất khó trong kinh nghiệm này .*

Shiva nói :

" Kỹ thuật này .Không khó mà chỉ khó cho người không thuần khiết ! "

Ai là người thuần khiết ? , rất khó để phân tích được điều này . Đây là điều mà ngôn ngữ gần như không thể diễn đạt được nhưng bạn vẫn có thể cảm nhận được .

Thỉnh thoảng trong khi lái xe bất chợi linh tính của bạn báo sẽ có tai nạn . Bạn cảm nhận tai nạn sắp sửa xảy ra . Hơi thở bạn dừng lại , nếu đang thở ra nó giữ yên trong trạng thái bên ngoài .

Nếu như hơi thở đang hít vào nó sẽ giữ nguyên trạng thái bên trong . Tim bạn sẽ ngừng đập giống như trong tình trạng khẩn cấp . Bạn cảm nhận không còn đủ lượng oxygen để thở tất cả sẽ ngừng hoạt động . Bạn sẽ chết ? . Bạn cảm thấy mình không còn gắn liền với thân thể .

Nó hình như đang tách rời thân thể , hình như nó không còn tồn tại . Nó tan biến . Thân thể bạn tan biến , dường như một sự trống rỗng - Bạn là thân trống rỗng . Ngay khoảnh khắc này bản ngã tan biến . Nếu ý thức từng diễn tiến của mỗi giai đoạn , bạn sẽ đạt được kết quả .

Những thiền gia Nhật Bản thường xuyên sử dụng kỹ thuật này . Nếu không hiểu bạn sẽ cảm thấy kỳ lạ , vô lý , bí mật và ngộ nghỉnh . Ông thầy đuổi trò ra khỏi nhà . Hay đột nhiên đánh học trò không kèn không trống .

Thử tưởng tượng . *Bạn ngồi kế ông thầy bạn đang nói chuyện và bỗng nhiên ông vụt đánh bạn . Để tạo nên khoảng lặng ?* . Nếu có sự phản kháng , phân tích , tìm hiểu trong tâm trí . Tại sao ? . Hành động này vì lý do gì - Có ý nghĩa gì ? chắc chắn khoảng lặng không thể xảy ra . Nếu biết lý do vì sao đánh - thì - Không thể tạo nên khoảng lặng .

Nếu bạn lừa ông thầy và ông đánh bạn , như thế là có mối liên hệ nhân quả . Tâm bạn hiểu và tức khắc nhận ra vì sao ! . *" Vì , Tôi gạt ông nên bị đánh - Nó phải xảy ra như thế ! "* . *Tâm thức bạn chờ đợi mối liên hệ nhân quả mà chờ đợi - hay chuẩn bị thì không có sự ngạc nhiên .*

Đối với thiền sư Nhật . Ông không đánh bạn khi ông bị lừa - có thể ông chỉ cười . *Trong trường hợp này cái cười có thể tạo ra khoảng lặng ? . Bạn đánh lừa . Bạn ăn nói quàng nói xiên và chờ đợi cơn lôi đình của ông . Thật ra lúc này có thể ông cười hoặc nhảy múa và bạn rơi vào ngạc nhiên ! !? .*

Nên nhớ . Thầy không trừng phạt vì bạn gạt ông , có thể ông sẽ phá lên cười . Đó cũng là một sáng tạo khoảng lặng để tạo lập sự dừng dứt trong tâm thức . Thật vậy , đến lúc nào đó sự mong mõi , chờ đợi từ lâu đã hình thành trong tâm trí . Cho nên giữa Thầy và trò không còn khoảng cách . Những yếu tố hóa thành đã đầy đủ *(đầy đủ nhân duyên)* .

Vì thế khi bạn nói những điều vô lễ , đơm đặt những điều phi lý và bạn mong chờ sự phẫn nộ . Chờ đợi một sự trừng phạt . Kết quả lại xảy ra ngược lại - Một phản ứng xuất hiện ngoài kiến thức - ngoài dự kiến .

Cái reo - cười nhảy múa là hành động bất chợt mang tính chất thiêng liêng . Chỉ để sáng tạo - Sáng tạo sự dừng lại . Hệ quả của ngạc nhiên có thể tạo khoảng lắng . Vì bạn không hiểu gì cả , lúc đó tâm thức ngưng hoạt động và khi tâm thức ngưng hoạt động ta cũng ngưng thở . Tất cả đều đúng cả 2 chiều . Nếu ngừng thở thì cũng ngừng tư duy ; Tâm thức ngưng hoạt động thì hơi thở cũng ngưng theo

Vô số giai thoại kể rằng học trò đạt đến trạng thái tĩnh lặng . Vì thầy của họ đột nhiên đánh họ . Có nhiều câu chuyện nói đến vấn đề này . Nói đến nhiều người đã đạt đến - Sự thật ; chỉ qua hành động hay qua những câu hỏi của vị thầy tâm thức .

Chúng ta không thể nào hiểu được - chúng ta ngạc nhiên - hoàn toàn ngạc nhiên . Ngạc nhiên một cách toàn diện vì nó không thể lý luận không thể hiểu . *Cho nên khi tri thức dừng dứt nghĩ tưởng tâm thức ngừng hoạt động và*

hơi thở dừng lại . Hay nói một cách khác : Nếu hơi thở dừng - Tâm thức dừng . Nếu Tâm thức dừng - hơi thở dừng .

Thử hình dung bạn ngưỡng mộ thầy , bạn cảm thấy thơ thới - hân hoan . Bạn đang thưởng thức ông thầy . Bạn nghĩ : *" Lúc này thầy đang hài lòng về mình đây "* . Hay nói đúng hơn bạn đang thoả mãn đang tự bằng lòng với mình .

Khi bạn mãi lang thang trong những nghĩ tưởng như thế . Bổng dưng ông cầm gậy và bổ lên đầu bạn không thương xót . Bạn không hiểu gì cả tâm thức ngưng đọng - Có một khoảng lắng - Khoảnh khắc tuyệt diệu xuất hiện .

Nếu bạn hiểu biết kỹ thuật này có thể bạn sẽ đạt đến giây phút tuyệt diệu . Nếu hiểu kỹ thuật này bạn bắt gặp cái Ngã của bạn , nếu không hiểu những giai thoại này bạn thấy nó khôi hài .

Làm thế nào đạt được Phật tính chỉ vì bị đánh hoặc bị quăng khỏi cửa ? . Nếu bạn không hiểu bạn không thể đạt được nhưng nếu bạn hiểu cách vận hành của kỹ thuật thì bạn cũng dễ dàng hiểu những giai thoại trên .

Ngay cả khi có người giết bạn , bạn chết mà không thể đi đến sự sáng tỏ . Nhưng nếu bạn hiểu tường tận rõ ràng kỹ thuật nó sẽ là trợ thủ , là phương tiện giúp bạn dễ dàng thấu suốt vấn đề .

Tâm thức muốn hoạt động thì cần thở . Tâm thức hoạt động nhanh cần thở nhanh . Vì vậy khi bạn giận dữ hơi thở bạn dồn dập . Nếu tâm thức bạn thuần thục , có nghĩa bạn không còn dục vọng , không đam mê , không tìm kiếm hay chờ đợi bất cứ điều gì .

Thiền tông đặt nền tảng trên thuật 4 của *Civa* và thật là đau khổ , ngày nay phải du nhập Thiền tông từ Nhật Bản vì chúng ta đã đánh mất , chôn vùi toàn bộ truyền thống theo thời gian . Chúng ta không còn biết đến nó nữa , chúng ta không còn biết gì về Thiền .

Từ 30 đến 40 năm nay ; đặc biệt ở phương Tây thiền tông đã chiếm một vị trí khá quan trọng . Nó trở thành mode thời thượng , nó trở nên một phong

trào thịnh hành ở Nhật . Nhưng nếu bạn không hiểu kỹ thuật , bạn sẽ không hiểu Thiền Tông .

Bạn có thể bắt chước nhưng bắt chước không thể nào là trạng thái trải nghiệm . Những mô phỏng chỉ có lượng chứ không thể có phẩm ngược lại còn có thể nguy hiểm nữa là đằng khác .

Thế nên ! Những thực nghiệm cần kinh qua , sống với nó , hết lòng với nó . Ứng dụng kỹ thuật trong sự rõ biết và rồi . . . . . tất cả những điều gì bất ngờ khó tin cũng có thể tạo ra khoảng lắng . Đó là cho những người cho người chưa thuần thục . Còn đối với những người thuần thục thì vô ích , họ không cần đến những kỹ thuật .

Là vì sự vắng lặng - cái tỉnh lặng thường xuyên trong họ , khoảng lặng lúc nào cũng hiện hữu họ thường trực trong sự nghĩ ngơi của Tâm thức không tư lường mà vẫn đầy đủ nhận biết trong sự tỉnh thức , trong Tâm thức thuần khiết . Trong trạng thái hơi thở ngưng đọng và dừng lại vì không còn cần thiết nữa ! .

Thuần thục khe khẽ , ngây thơ thuần thục ,
đơn giản thuần thục trong tư thế ngồi và đột nhiên bạn ngưng thở .
Trên con đường này cái ngã tan biến và bạn gặp cái Chân ngã .
Đó là tinh túy .

Bạn phải hiểu tâm thức thuần khiết có nghĩa - Không còn ham muốn hay tìm kiếm - hoặc chờ đợi bất cứ điều gì . *Khi tâm thức dừng lại bản ngã không còn môi trường hoạt động . Thế thì bạn đương nhiên hoà mình vào cái vô biên vì không còn gì có thể giam giữ bạn .*

Trong chiếc lồng chật hẹp . Chim sơn ca đủ can đảm phá vỡ chiếc lồng son vào đêm trăng tròn . Cất tiếng hót trong ánh sáng vằng vặc bay vút cao trong cái thẫm sâu của bầu trời vô cùng tận . Nó đã là sự tự do .

Bản ngã không tồn tại bạn hoà vào vũ trụ . Bạn là vũ trụ - Bạn là không gian thuần khiết không thể nhiễm ô . *Cũng có thể gọi là : Vô trí - yên lặng thuần khiết không vấy bợn - Sự sáng trong . Hay gì gì đi nữa bạn vẫn là chính bạn một cách trọn vẹn và hạnh phúc chỉ là cái bóng của bạn ! .*

Tâm thức Chuyển động cần sự vận hành của hơi thở và tâm thức tùy thuộc vào hơi thở . Khi bạn hoạt động tính dục - Hay trong trạng thái phẫn nộ . Nhịp tim sẽ đập nhanh và nhanh hơn .

Đó là tại sao trong *"Ayurveda"* một dược phẩm lấy từ thảo mộc trong Y học cổ truyền của Ấn độ ; nói rằng : *" Đời sống con người ngắn ngủi nếu tính dục bị lạm dụng "* . Đời sống của bạn đo lường bằng hơi thở . Hơi thở nhanh - cuộc sống rút ngắn .

Y khoa hiện đại , chứng minh ngược lại : *" Tính dục có nhiệm vụ kích thích làm cho máu lưu thông . Giúp thư giản tìm lại sự thoải mái , quân bình . Những người đè nén tính dục có thể gặp nhiều trở ngại . Có vấn đề , nhất là vấn đề về tim mạch "* .

Tất cả đều đúng .Y khoa hiện đại có lý và *Ayurveda* cũng có lý tuy trên lý thuyết tuy có vẻ mâu thuẫn . Vì *Ayurveda* được biết 5000 năm trước và con người đã sống vào thời kỳ đó họ làm việc lao động chân tay . *Do đó không cần thiết làm cho cơ thể thư giản hoặc sáng chế những phương pháp giả tạo làm máu huyết lưu thông .*

Văn minh hiện đại , thế giới họ là tâm trí - là suy tưởng . Hình như lao động chân tay không thể tồn tại hay phù hợp cho thế kỷ này . Nên tính dục trở thành môn lao động ! . Nó trở thành môn thể thao - thể dục nhịp điệu . Là . . . những hoạt động mà họ tin rằng có thể lấy lại quân bình trong cuộc sống - hay thư giản ! .

Nên họ sử dụng toàn diện năng lượng cho hoạt động tính dục để tim đập nhanh hơn , tuần hoàn máu tăng hơn .Tuy cuộc đời là chuỗi ngày căng thẳng trong công việc thế thì tại sao lại không cần thư giản ! ! ! . *Nhưng thật là vô nghĩa khi sáng tạo ra những phương tiện nhân tạo chỉ để kích thích khí huyết lưu thông ?* . Khi yêu hơi thở dồn dập , khi giận dữ thì hơi thở gia tăng . Lúc yêu đầu óc chứa đầy dục vọng , ham muốn xác thịt thiếu tinh khiết .

Tâm thức thuần thục thì không tham dục , không nguyện vọng , không hành động . Bạn không bị tương lai lôi cuốn . Bạn đơn giản trong hiện tại như mặt nước hồ thu phẳng lặng . Vì vậy hơi thở ngưng đọng vì tự thấy không cần thiết nữa .

Trên con đường , tiểu ngã bổng tan biến - Bạn đạt đến trạng thái nghĩ ngơi , hạnh phúc dang tay chào đón trong hiện tại . Bạn hỷ lạc trong sự thuần khiết mênh mông và chợt nhận ra: *" Cánh cửa lúc nào cũng rộng mở đón chào .*

Bí ẩn thiêng liêng không còn gì bí mật . Toàn bộ sự tồn tại được rót đầy - những điều thiêng liêng . Nhịp thở của bạn cũng linh thiêng – Lời ước nguyện đã trở thành hiện thực " . Bạn đang bước vào sự tột cùng của Chân - Thiện - Mỹ .

Theo tôi nghĩ , chúng ta sẽ áp dụng kỹ thuật từ ngày hôm nay.

Chương 4 : Lật Tẩy Thằng Thầy Dùi

Lật Tẩy Mánh Lới Của Tâm Thức

Hỏi :

1

Thế nào là nhận thức khoảng cách của hơi thở -
Nhận thức khoảng giữa khi hít vào và thở ra sẽ dẫn đến sự tỉnh thức ? .

2

Làm thế nào vừa lao mình vào những hoạt động sinh hoạt hằng ngày .
Đồng thời nhận thức được hơi thở trong trạng thái tỉnh thức
hoà nhịp cùng một lúc ?

3
Có thể dùng tri thức để hiểu biết những kỹ thuật ?

Mở đầu :

Vượt qua vượt qua sự trá ngụy –
Và sự xảo quyệt của tâm thức .
Đến bờ bên kia của sức mạnh " Phi nhị nguyên " .

Đây là những câu hỏi quan trọng mà nhiều người đặt để . muốn trả lời cần kinh qua rất nhiều về sự trải nghiệm vì nó liên quan đến vấn đề thuộc về tri thức và sự ràng buộc của tri thức .

- Điều đơn giản để trở về sự tỉnh thức , đặc biệt nhấn mạnh trong quá trình hơi thở - từ nơi chúng ta có thể đạt đến sự tỉnh thức . Nhưng làm sao để có thể đạt đến và đạt đến bằng cách nào ? .
- Từ sự không sáng tỏ đi đến tự do - chỉ cần nhận chân trạng thái . Nhận chân khoảng cách vi tế giữa hai hơi thở . Từ đó có thể xảy ra những gì và xảy ra như thế nào ? .

Đây là câu hỏi chi tiết và nó cũng là vấn đề của rất nhiều người . Vì thế , chúng ta cần hiểu một cách tường tận , sáng tỏ và rõ ràng . Ta thường nghĩ tỉnh thức tâm linh là một điều khó khăn . Nhưng có bao giờ tự hỏi : *" Cứ nên mãi suy nghĩ về những khó khăn hay quyết định đi đến sự tỉnh thức ? "* .
Điều chúng ta suy nghĩ . Hay nói một cách khác - Để triển khai những gì thuộc về tâm linh quả là phức tạp ; bởi vì nó không phải là một sự thành tựu *hay có thể nói - bạn không thể thành tựu trong lãnh vực tâm linh . Vì làm sao có thể thành tựu với một sự việc đã sẵn có trong ta ?* . Tuy vậy , sự việc cũng không phải quá phức tạp hay lắm nhiêu khê . Vì :

" Sự khai mở tâm linh đã sẵn có nơi bạn –
Sẵn còn ngay trong chính bản thể các bạn " .

Thế thì bạn còn mong muốn là gì khi các bạn đã là : *" Chân tánh ngay trong bản thể"* không có gì gọi là mới lạ . Không có gì để thêm hay bớt trong trạng thái tự nhiên . Bạn đã trọn vẹn - không bao giờ có vấn đề : *" Sắp sửa trở thành hoàn thiện hay tốt đẹp hơn nữa trong tương lai " . Không có gì để vất vã*

chịu đựng ; vì chính chúng ta đã là sự an vui - rỗng rang - nhất thể , toàn thể niềm hỷ lạc đã hiện diện khắp mọi chốn mọi nơi .

Thực ra , không cần làm một chuyến du hành từ điểm này sang điểm khác . Hoặc bỏ mình vào một công việc nặng nề hay cực nhọc để : *" Trở thành chính mình "* . Đây không phải là một chuyến du lịch thăm thú nơi này nơi nọ . Cũng không phải một hành trình đi từ thấp đến cao hay từ bước này sang bước khác .

Thực tế bạn không cần phải đi đâu cả . Chỉ cần bạn xả bỏ việc bám chấp vào bản ngã hay nói một cách cụ thể - Chỉ cần bạn vất bỏ đi tất cả những vụn vặt bám dính trong những suy nghĩ của bạn .

Bạn đang ở đây – ngay tại đây – ngay trong thật tánh của bạn .
Có cái gì để giác ngộ khi các bạn đã là :
Sự rộng mở toàn triệt , nhất thể chân như .

Thế thì , tại sao phải vất vã để trở thành chính mình ? Bạn không cần đi đâu cả - Bạn đã hiện hữu – Cái phải thành tựu đã thành tựu - Cái bạn thấy cần thực hiện đã thực hiện . Còn đây – Đây chỉ là một cuộc khám phá .

Người ta nghĩ rằng đạt đến Tâm thức nghĩ ngơi là một việc vô cùng khó khăn . Thực ra bạn không cần đến động tác thực hiện nó đã sẳn có nơi bạn . Bạn đã hoàn thiện nó sẳn có nơi bạn .

Bạn đã hoàn thiện và bạn " Trở về " trong một ngày rất gần . *Nếu bạn nghĩ rằng đi đến sự tỉnh thức cũng giống như mình đang thực hiện những gì mong muốn – thì quả là một điều sai lầm* . Đương nhiên những mong muốn ấy sẽ chính là những trở ngại .

Nếu không muốn nói : Sự tỉnh thức không thể xảy ra trong điều kiện mong muốn hay áp đặt . Nếu bạn chưa sẳn sàng trở lại những gì gọi là thiêng liêng , bạn không thể hoặc chắc chắn sẽ không bao giờ " Trở về mái nhà xưa " . Bởi vì , sự bắt đầu nếu không được khởi sự từ trạng thái tỉnh thức toàn diện của Tâm thức . Nếu không thế thì làm sao có thể biết được bí mật của những gì được gọi là thiêng liêng .

Khi bạn không phân chia , hay nói một cách khác – Nếu bạn không còn chia chẻ sự kiện đó chính là lúc bạn vượt lên sự chấp ngã hay nhị nguyên , vượt lên khỏi cái gọi là hạnh phúc hay phiền muộn – nghiệp tốt hay nghiệp xấu –

Có nghĩa bạn nhận thức : " Mình đang sống trong sự sáng trong của chân tánh " . Vậy mà bạn còn muốn giác ngộ ? . Không có gì không thể xảy ra . Đó cũng chính là lúc bạn chợt thấy rằng – *Không có con đường nào để đi !* . Còn có nghĩa , chúng ta cần phải đi sâu vào tư tưởng bằng con đường tư duy , bằng sự suy gẫm để khả năng trực nhận thức dậy và từ đó phát hiện ra rằng : *" Toàn bộ hệ thống cuộc đời mà chúng ta cho là quý trọng . Thực sự chỉ toàn những tiêu cực và thối rữa " .*

Chỉ khi nào chúng ta chấm dứt kiếm tìm , toàn thể sức sống sẽ hiển lộ trong bạn một cách rõ ràng . Hay có thể nói một cách khác *: " Hãy từ bỏ sự tìm kiếm dung tục để có thể đạt đến trạng thái phi tìm kiếm " .*

Điều tối hậu là ngay bây giờ - Ngay tại lúc này . Đó chính là khoảnh khắc chúng ta đang sống , cái khoảnh khắc có thể gọi là thực tại . Vì đó là khoảnh khắc thời gian chúng ta sống an vui trong sự rộng mở sáng trong của tình yêu không đối tượng .

Hãy nắm lấy thời gian đích thực , tiếp cận trong sự nhẹ nhàng an vui – chính xác . Tiếp cận một cách thông minh trong sáng . Không nên lãng phí trong những vọng tưởng tương lai , hay nuối tiếc những gì trong quá khứ . Bạn nên tư duy kỹ về vấn đề này . Bạn có thể hiểu tại sao bằng kỹ thuật đơn giản , bằng những phương pháp rất ư là giản dị lại có thể giúp chúng ta trở về thực tại .

Có một điều nên nhớ đây không phải là mong cầu , ước ao , van xin hay cầu nguyện để có thể trở thành một cái gì . Đó chính là khám phá lại toàn thể những gì sẵn có , hay chỉ là lau chùi những nhơ bợn để có thể thấy lại tính phản chiếu của tấm gương bản thể Để có thể thấy lại tấm gương chân tánh bị chôn vùi dấu kín , ẩn tàng sau những lớp vỏ vi tế , sâu xa của thức tâm tiêu cực hay nghiệp lực hiện hành .

Nếu khai triển tâm linh là một thành tựu chắc hẳn rằng rất là khó khăn . *Không những khó khăn mà trên thực tế có thể nói là không đạt được là vì nếu sự phát triển tâm linh không sẳn có nơi bạn chắc chắn không có sự đạt được - vĩnh viễn bạn không thể đạt được . Nếu bạn không sẵn có cá tính thiên sủng , cho dù cố gắng vận dụng đủ mọi cách bạn vẫn không thể tìm được nó .*

Nếu không sẵn có thiên tính ,
dứt khoát bạn không thể tạo cho mình cái thiên tính .
Thật là không tưởng , nếu cho rằng : " Mình có thể tạo ra được thiên tính " .

Vấn đề trên chúng ta cũng có thể đặt theo chiều hướng ngược lại : Bạn đã là cái bạn muốn đạt đến . Cái vô dục đã hiện diện có nơi bạn , ở đây – ngay bây giờ . Ngay tại phút này bạn đã thuộc về " Đấng tối cao " , cái tột đỉnh đã hiện hữu , đang có sẳn trong bạn vậy tại sao lại cần đến kỹ thuật để trợ giúp ? .

Nên nhớ : *" Đây không phải đi đến thành tựu – mà chỉ là khám phá "* . Bạn chỉ tìm kiếm lại những gì bị che dấu trong vùng sâu thẳm nhất của vô minh của cái gọi là nghiệp lực hay cá tính .

Cái gọi là cá tính hay tính cách con người giống như bộ áo quần . Chân tánh chúng ta bị che đậy - dấu kín dưới lớp vỏ bọc những giả danh mà chúng ta ngộ nhận cho là con người thật với những thứ được gọi là : Danh vọng hay địa vị .

Hào quang của sự thành đạt trong xã hội đã phủ bọc kho tàng Tâm linh . *Chúng ta mờ mịt trong mê hồn trận , tánh sáng tỏ bị che ám bằng những giả định , những ước vọng - bằng những cố gắng ngoi lên một vị trí nào đó . Chỉ để phục vụ cho sự ngợi khen hoặc ganh tị .*

Những kỹ thuật có thể làm cho chúng ta trần trụi . Chúng ta có thể vất hết - lột sạch - vất bỏ những thứ giả tạo chẳng qua vì lầm lẫn , nên đã khoát lên đã phủ che con người thực sáng trong và thánh thiện .

Nhưng chỉ khi nào , chỉ khi nào chúng ta hoàn toàn hiện thực trong trạng thái - ở đây và ngay bây giờ . Ta ngộ nhận thân Vật lý này là thực là bất

diệt , sự nhầm lẫn khiến cho ta sống trong cơn mê dài ngắn hằng bao thế kỷ .

Chỉ vì thiếu sự tỉnh thức , thiếu sự nhận biết chân thật , chúng ta đã sống trong những động thái sai lầm huyễn hoặc đầy huyền thoại . Đọa lạc trong thế giới của mộng ảo , hoang tưởng phù phiếm từ kiếp này sang kiếp khác có phải chăng đây là sự ngộ nhận vĩ đại nhất của kiếp người ? .

" Tính cách hay cá tính " là một lớp áo . Cơ thể bạn , hình hài bạn đang được che đậy dưới những lớp áo . Tâm linh bạn cũng được che dấu dưới những lớp vỏ bọc được xem là tính cách hay cá tính .

Bạn có thể cởi những lớp áo để được trần truồng ngay khoảnh khắc này . Bạn có thể lột trần tâm linh ngay tức thì nhưng chúng ta lại không biết lớp vỏ nào bao bọc và cũng không biết làm thế nào để lột bỏ .

Chúng ta đã mang nó từ rất lâu - từ rất nhiều kiếp bạn đã đồng hoá mình với những lớp áo quần . Bạn chấp nhận nó là mình , chấp nhận nó chính là bản thể và nó đã trở thành vật cản hiện thực và hiệu lực nhất .

Thử tưởng tượng : Bạn có một kho tàng , nhưng vì quên hay không nhận ra mình có kho tàng nên bạn đi khất thực trên đường phố . Nếu có ai đó nói rằng : *" Về nhà mà tìm , bạn không cần khất thực nữa . Làm sao mà bạn có thể đi khất thực trong khi tại nhà bạn có một kho tàng vô giá . Với kho tàng ấy bạn ngang hàng với một ông Hoàng từ khuya "* .

Chắc chắn bạn sẽ trả lời : *" Nói bậy . Làm sao có thể như thế được , làm sao tôi lại không biết được mình có hay không có kho tàng . Giả sử như tôi khất thực từ đời này sang đời khác nhưng chắc chắn rằng nghèo vẫn hoàn nghèo . Điều ông nói thật là buồn cười "* .

Sự việc xem ra hỏng bét . Người khất thực không thể tin được điều này mà làm sao có thể tin được . Làm sao có thể tin vì nó như là chuyện cổ tích . Tại sao thế ? , chẳng qua khất thực đã trở thành tập quán nó truyền từ đời này sang kiếp khác . Sự việc lại không đơn giản như : Kho tàng được dấu trong

nhà , chỉ cần đào nó lên . Của cải sẽ xuất hiện và người hành khất trở thành giàu có . Môt kết thúc có hậu .

Về phương diện tâm linh cũng thế , vấn đề không phải là ngày một ngày hai . *Bạn chưa thấy nó không phải là không có nó , không thấy nó không có nghĩa nó không hiện hữu* . Kho tàng thật có nhưng bạn vẫn đi khất thực vì bạn không thể xác định được thực sự mình có kho tàng hay không ? .

Chỉ cần vài động tác – đào lên , tách bỏ những lớp vỏ , theo tôi nghĩ không nặng nhọc lắm đâu và bạn trở lại giàu có ngay lập tức . Chỉ cần đào một chút đất để bỏ đi mà sao hình như nghìn trùng xa cách . *Khi tôi nói bỏ lớp đất đi , không phải là nói bóng gió . Khi nói tan rã để trở về với cát bụi không phải là bóng bẩy hay sáo ngữ .*

Đó chẳng qua tôi muốn nhấn mạnh : Thân xác chúng ta cấu tạo từ nguyên tố đất . Nói thẳng ra cơ thể bạn có từ đất , và bạn tự đồng hoá mình với thân vật lý hay vì ngộ nhận trong những phạm trù , những quy ước , những định danh những khái niệm . Rồi cho rằng thân xác này chính là tôi hay thân xác này của tôi .

Bạn có lần nào thử bóc một củ hành hay thấy người khác bóc củ hành ? . Từng lớp từng lớp rơi rụng ra và cuối cùng cái gì còn lại . . . ? , như thế giờ đây chúng ta chỉ cần dùng kỹ thuật tách bỏ đất cũng có nghĩa xác định đúng vị trí đào một lỗvà kho tàng lộ xuất .

Bằng một kỹ thuật nhỏ trong sự tỉnh giác của tâm thức .
Tỉnh giác một cách hồn nhiên khe khẽ ,
tỉnh thức trong cái hồn nhiên - vô tư – vô tình - vô tội .
Nhận biết trong cái giản đơn khi hơi thở vào ra .
Bạn sẽ nhận biết sự hiện diện tuyệt vời của khoảng lặng hiện tiền ;
trong khoảnh khắc giữa hai sát na .
Khoảng lặng huyền diệu mà chỉ bằng cách tiếp xúc –
và kết hợp với hành trình hít thở .

Chỉ bằng một kỹ thuật nhỏ mà có thể giúp chúng ta thoát khỏi gông cùm , để chợt hiểu nền tảng nào có thể nhận chân sự tỉnh thức . Kỹ thuật tuy đơn giản nhưng có thể giúp bạn như khi bạn đào sâu vào lòng đất mỗi lần một ít .

Đừng gắng sức quá , nên có lối tiếp cận nhẹ nhàng trong từng động tác . Từng bước nhỏ , bước nhỏ nhẹ nhàng thoãi mái - thế thôi . Không gì phải vội vàng hay vất vã . Tôi không nói bạn kiên nhẫn , sự kiên nhẫn không được phép hiện diện trong kỹ thuật này .

Với kỹ thuật của hơi thở sự kiên nhẩn là món xa xí phẩm , tôi chỉ nói từng bước nhỏ nhẹ nhàng nhưng sâu lắng . Để rồi một ngày nào đó trong bạn ngập tràn năng lượng của cuộc sống .

Nhiều người tự hỏi : " Bằng một kỹ thuật đơn giản – như ý thức hơi thở - ý thức không khí ra vào trong cơ thể - ý thức về khoảng lắng chia cắt giữa hai hơi thở . Một kỹ thuật đơn giản như như thế liệu có đủ không ? . Liệu có đủ để đi đến tỉnh thức ? . Liệu có đủ trong những điều giống như một trò đùa lại có thể đưa trở về mái nhà xưa ? " .

Việc đức Phật nhận định giây phút tiếp nối giữa hai hơi thở xem chừng vô lý ! . Có phải chăng đó là sự khác biệt giữa chúng ta và đức Phật - Sự khác biệt giữa vô minh và tỉnh thức . Có nên chăng ; nhận chân khoảng lặng cái khoảng mênh mông vô cùng tận , cái khoảng dường như không còn ranh giới giữa ta - bản thể và vũ trụ hài hoà trong không gian thuần khiết rực rở trong vô vàn ánh sáng tuyệt đối thường trực từ vô thủy đến vô chung .

Có phải chăng khoảng lặng chính là khoảng cách thật lớn giữa đức Phật và chúng ta . Một khoảng cách gần như vô tận , cái khoảng cách nghìn trùng giữa ông hoàng và tên hành khất .

Nếu như không có khoảng cách có nghĩa là kho tàng đã được tìm thấy , người hành khất không còn khất thực trên đường phố , hẳn nhiên danh tự ông hoàng hay hành khất chẳng còn giá trị gì trong khoảng trống này .

Đức Phật đã từng là hành khất như chúng ta lúc ngài còn là một hoàng tử . Cho đến lúc người hành khất qua đời - Có nghĩa hoàng tử trở thành một đạo sư , trở thành bậc Toàn Giác đúng vào lúc ngài tìm ra kho tàng được cất dấu - Vị Hoàng tử chứng ngộ thật Tánh qua 49 ngày chìm sâu vào tư duy . Ngài đã khám phá ra kho tàng Tâm linh ngay chính trong bản thể . Khoảng cách *Gautam Siddhatha và Gautam Bhuddha* thật là vô tận . Cũng như khoảng cách chúng ta và đấng Giác Ngộ .

" Hãy trở lại minh triết bằng cách chuyển động từng bước nhỏ một cách có ý thức . Hãy tỉnh thức trong mọi hành động " .

Là vì kho tàng cất dấu trong chúng ta như đã từng cất dấu nơi đức Phật . Bạn hãy nhớ đây không phải là phương trình phản ứng xảy ra từ từ - cũng không phải gom góp hay tích lũy hoặc dành dụm vốn liếng .

Một tên nô lệ bản năng không thể trở thành người tỉnh thức bằng cách gom góp kinh nghiệm – là vì bản năng khất thực đã ăn sâu vào tiềm thức . Hắn không thể trở thành ông Hoàng nhờ dành dụm – tích lũy của cải .

Không ! một hành khất mãi là một hành khất muôn đời .
ó thể hắn là một hành khất giàu có –
Nhưng một hành khất giàu đáng thương hơn một người nghèo hèn .

Nếu dành dụm để trở thành giàu có hắn lại có thêm sự đau khổ , bởi những căng thẳng , xáo trộn , khủng hoảng , bởi những tham vọng và khát khao . Đã làm kẻ nô lệ giờ lại chất chồng thêm những trói buộc .

Tài sản Tâm linh chúng ta bị chôn lấp , nó giống như một kho châu báu bị lẫn khuất đâu đó trong tâm thức , có nghĩa – Không có gì để thành đạt trong tương lai . Không có một thế giới nào trong tương lai cho chúng ta hiện xuất . Nếu thế giới đó hiện thực , nó chỉ có thể tồn tại trong sự hoang tưởng .

Chẳng qua vì chưa nhận thức rõ ràng , chưa phát hiện ra cái vốn quý sẳn có . Chỉ cần trong khoảnh khắc . Cái khoảng khắc quyết định gã hành khất bỏ lốt nô lệ bản năng để sống trong tự do toàn diện .

Xin nhớ cho , chính các bạn đã là những gì quý báu nhất của cuộc sống này xin xa rời những ảo ảnh mê mờ và nếu còn tin vào những giấc mộng chắc hẳn bạn vẫn còn quằn quại trong đau khổ các bạn vẫn tiếp tục van xin trên hè phố trong khi đang nắm giữ những gì quý giá nhất của cuộc đời . Đó là trạng thái tự do trong tỉnh thức toàn diện .

Với một kỹ thuật đơn giản , đơn giản nhất trong các kỹ thuật lại có thể giúp cho chúng ta ? Nó ví như : Có một người từ khi sinh ra mắt bị bệnh nên không thể thấy , nay chỉ cần một phẫu thuật nhỏ là có thể thay đổi tất cả .

Có nghĩa sau khi giải phẫu , chức năng được khôi phục và người ấy nhìn trở lại bằng chính đôi mắt của mình . *Cái thấy đã sẵn có chẳng qua vì thiếu công cụ thu hình nên tưởng rằng mình không thấy ! .*

Cũng như bạn ở trong ngôi nhà không cửa sau đó khoét một lỗ trên tường và ánh sáng ùa vào . Nếu bạn cho rằng có ánh sáng là nhờ vào cái lỗ nhỏ hay nếu không có cái lổ thì không có ánh sáng ! - Quả là sai lầm . Thực ra cho dù có hay không có căn nhà , ánh sáng vẫn hiện hữu .

Chúng ta đã là những gì chúng ta có thể là , tương lai ẩn náu trong hiện tại , những điều kiện đã sẳn có dưới dạng tiềm ẩn . Chỉ cần một phẫu thuật nhỏ hay chi cần bung một cửa sổ tất cả sẽ hiện diện . Nếu bạn hiểu được rằng : Sự giác ngộ đã hiện hữu thì chỉ một vài gắng sức nhỏ cũng đủ .

Các bạn không cần phải ra sức nhiều sự cố gắng càng nhỏ thì kết quả càng lớn . Thường chúng ta cắm cúi để đạt đến Tỉnh thức , sự gắng sức tự nó đã căng thẳng , trong cái căng thẳng ấy làm sao có thể nhận ra sự thật ? .

Bản ngã là lớp quần áo , cơ thể được che dấu dưới những lớp áo quần trang sức . Cho nên những hoạt động mù quáng được mệnh danh - sự gắng sức – căng thẳng - kể cả cái gọi là hy vọng đều là những trở ngại .

Tâm thức lúc nào cũng lý sự nhằm lẫn tránh thực nghiệm , nó phải nói để khỏi hành động ! . Nhưng với vài động thái thực nhỏ *" Một cố gắng như không cố*

gắng " – Như thuật ngữ *" Tác vô tác "* , bạn dễ dàng trở lại sự nghĩ ngơi của tâm thức .

Càng quần quật kết quả lại càng ít , vì bạn sử dụng cây kiếm thay vì chỉ cần một cây kim . Trong việc này chắc chắn cây kiếm không giúp gì được cho bạn , nó chỉ chiếm chổ và làm bạn trở thành vụng về .

Nếu không muốn nói bạn trở thành khôi hài trong những trang bị như thế . *Thực ra nếu chỉ cần một cây kim , quả nhiên cây kiếm là không phù hợp lắm . Thử nhìn người đồ tể trang bị với những khí cụ tầm cỡ . Còn nhà phẫu thuật , ông ta không cần những dụng cụ lớn lao .*

Nếu bạn đi đến một bệnh viện hay phòng khám tư nhân nào mà nơi đó được trang bị những công cụ như thế - Xin cáo từ là thượng sách . Nhà phẫu thuật không phải là người mổ heo , ông ta phải cần những khí cụ tinh tế . Trong phẫu thuật đòi hỏi sự khéo léo và không thể tùy tiện .

Phẫu thuật não lại cần những phương tiện tinh xảo hơn nữa họ không thể hành sử với những thiết bị thô thiển . *Trong phương diện Tâm linh sự đòi hỏi lại càng cao hơn thế nữa , kỹ thuật giải phẩu tâm linh cần dùng đến những kỹ xảo tinh vi hoàn toàn không thể khinh xuất được .*

Bạn có thể tự hỏi : *" Làm sao có thể tiến hoá với một cố gắng mong manh ? . Bằng một kỹ thuật nhỏ bé giản di lại có thể đưa con người đến sự tỉnh thức ? . Quan niệm này có vẽ như không vững và phản khoa học " .*

Khi nêu lên một vấn đề - *Chắc hẳn bạn chưa hề thực hành hay chưa từng ứng dụng kỹ thuật .*

Bạn có biết gì về nguyên tử ? . Hiện nay khoa học xác nhận phân tử càng nhỏ sức nổ nó càng mãnh liệt . Điều này trước năm 1945 đâu ai chấp nhận (!) thậm chí còn cho đó là điều điên rồ . Nhà thơ – là những kẻ mộng mơ và nhiều tưởng tượng nhất cũng không ngờ được rằng : *" Người ta có thể tiêu hủy 2 thành phố lớn – Hirosima và Nagasaki với hơn 200.000 người xoá tên khỏi cuộc đời chỉ trong vài giây ? " .*

Và với sức nổ bao nhiêu ? - Chỉ một nguyên tử - Một phân tử nhỏ nhất . Không thể nào bằng mắt thường hay dùng một dụng cụ hỗ trợ nào để có thể thấy được nguyên tử , ta chỉ có thể xác nhận những hệ quả của nó gây ra để tin rằng nó hiện hữu .

Từ nhận định này chúng ta đừng vội tin : *" Không ai có thể làm chủ được Hy mã lạp sơn hùng vĩ , nó đã đành phải bất lực trước những vụ nổ hạt nhân cho dù từ con người hay không phải do con người "* .

Nói như thế để thấy vĩ đại chưa hẳn là sức mạnh – mà có thể ngược lại , đơn vị càng nhỏ càng xuyên thấu và tràn đầy năng lực . *Trong cuộc đời không phải nhờ làm những việc lớn mà chúng ta lớn – hay chỉ vì làm những việc nhỏ mà chúng ta nhỏ .*

Mật điển liên quan đến những *" bí mật nguyên tử "* bên trong con người , tâm trí ; sự sáng tỏ . Tantra là sự đạt thành tính chất khai phá những bí mật ẩn tàng trong Tâm thức , những bí mật về sự tập trung và khai thác năng lượng nguyên tử của Tâm thức .

Những bí mật về cách sử dụng sức mạnh nhằm bức phá khỏi sự chi phối của lực tác động nhị nguyên để được bùng nổ , để trở lại trạng thái bềnh bồng – mênh mông – bao la vô cùng tận của vũ trụ tuyến phi nhị nguyên .

Nó có vẻ tầm thường , đơn thuần và giản dị ? không hẳn thế , đừng nên nhận định qua lớp vỏ chủ hay khách quan mà chúng ta nên nổ lực hơn qua Thiền định .

Nên chìm sâu vào khoảng lặng trong sự nghỉ ngơi toàn diện của Tâm thức, chắc chắn chúng ta sẽ nhận thức được tại sao không nên khẳng định một cách dễ dãi như thế . Những kỹ thuật tuy nhỏ nhưng đích thực là những vụ nổ hạt nhân .

Người ta thường nghĩ rằng tầm quan trọng của con người phải dính liền vào độ lớn nhỏ của phương tiện hay khí cụ họ sử dụng . *Einstein* và *Planck* chỉ làm việc trong phòng thí nghiệm với đơn vị chất liệu là những phân lượng tử .

Đứng trước công trình của *Eintein* các chính trị gia phải chấp nhận sự bất lực của mình . Họ làm việc trên tầm mức rộng lớn nhưng họ hoàn toàn không biết những bí mật của đơn vị nhỏ .

Những nhà luân lý luôn đặt trên nền tảng " cao thượng " . Nhưng sự cao thượng được xây dựng trên khuôn khổ trần tục . Họ dâng hiến cuộc đời cho luân lý – . Đổi lại họ sẽ dành được quyền kiểm soát , để dành quyền phê phán hành động của thế nhân ! ! ? .

Mật tông thì chú trọng tới : *" Những bí mật nguyên tử của con người , của tâm thức và lương tâm "* . Mật tông khám phá những bí mật và nếu bạn hiểu được kết quả của nó có thể làm bùng nổ cả vũ trụ .

Nhưng bạn đừng nên bỏ quên điều quan trọng – Khi đã nói : *" Làm thế nào với một bài tập đơn giản mà chúng ta bùng vở tâm thức ? "* . Bạn không làm bài tập mà bạn chỉ suy nghĩ về chủ đề .

Nhưng nếu thực hành chắc chắn bạn sẽ không nói : *" Sao mà giản dị thế ! "* . Bài tập có vẻ đơn giản - chỉ được diễn tả ngắn gọn trong vài ba câu . Nhưng thử hỏi : Bạn biết gì về công thức chế tạo bom nguyên tử ? . Có phải chăng nó chỉ gọn trong vài ba chữ nhưng hai – ba chữ đó lại nói rằng : *" Nếu biết sử dụng có thể tiêu hủy cả trái đất chỉ bằng hai – ba chữ gói gọn trong công thức thật ngắn "* .

Những bài tập là những công thức , khi thực hành kỹ thuật bạn sẽ nhận ra là : *" Quả thật không đơn giản tí nào "* vì đó là những điều sâu thẳm . Nhưng không sao - chắc chắn rằng bạn sẽ hiểu sau khi chúng ta cùng nhau phân tích và nhận định những quá trình sẽ ứng dụng .

Những kỹ thuật xem như tầm thường nhưng là những gì sâu sắc . Khi hít vào , bạn không cảm nhận được không khí đang vào - Bạn chưa thật sự cảm thấy hơi thở của mình , đến đây đừng vội cho rằng : *" Quá vô lý . Thực ra tuy không chú ý đến hơi thở nhưng chúng ta cảm nhận được hơi thở "* .

Không , bạn không cảm nhận hơi thở ; bạn chỉ cảm nhận quá trình đi qua của hơi thở ! . Chúng ta chỉ có cảm giác : *" Mình đang thở "* . *Thực ra chúng ta*

chưa cảm nhận được hơi thở . Có thể bạn nhận ra con đường tiếp xúc , nhưng bạn chưa bao giờ phát hiện ra hơi thở !

Hãy nhìn biển đầy sóng – không khí và gió tạo nên sóng - Bạn không thấy gió , nhưng bạn biết sự hiện diện của nó bằng những cơn sóng trên mặt nước . Những cơn sóng là sự sáng tạo của gió và không khí lên mặt nước .

Chúng ta không thấy gió , nhưng biết chắc rằng có nó với những gì xảy ra trên mặt nước . Khi bạn hít vào không khí tiếp xúc cánh mũi , tuy không cảm được không khí .

Chúng ta cảm nhận được hơi thở từ cánh mũi xâm nhập vào và nhận thức được lộ trình đi vào của nó . Thoạt tiên chúng ta ý thức được sự vào ra của hơi thở và từ từ đi đến sự tỉnh thức ngay chính trong nó .

Civa tuyên bố :

" Hãy ý thức " .

Chỉ để muốn nói - trước tiên phải ý thức hành trình của hơi thở . Nhưng đó chỉ là sự khởi đầu , bạn cần thiết ngay từ ngay lúc này từng bước một – *Ý thức về khoảng lặng . Đó cũng chính là lúc ta trực nhận được khoảng cách – Cái khoảng giữa tuyệt vời* . Thực ra không dễ dàng gì nhận định được bằng lý thuyết hay chỉ nghe nói .

Bạn phải có một sự quan sát nghiêm túc vì cái biết hoàn hão chỉ xảy ra qua quan sát và Thiền định . Quả thật không dễ dàng như ta tưởng .

Ý thức dưới cái nhìn của Mật Tông đó là những lớp vỏ vây bọc , che phủ cái gọi là thực tánh . Như tôi ôm bạn vào lòng , trước tiên bạn ý thức được những xúc chạm giữa hai thân thể .

Sự tiếp xúc giữa vật chất với vật chất nó chỉ là những xúc chạm thuộc về Vật lý , những cảm nhận của thần kinh ngoại biên được báo động về vỏ não : *" Có sự va chạm "* . Từ đó với những dữ liệu sẳn có về lãnh vực biết trước hay bất ngờ tùy thuộc vào ký ức mà cảm xúc phát sinh .

Như vậy những cảm xúc do va chạm giữ thân Vật lý , bạn không bao giờ nhận ngay tình thương . Vì tình thương thì không thể cảm nhận qua giác quan .

Thông thường chúng ta không để ý đến tình thương , chúng ta chỉ nhớ nghĩ đến cảm giác - Chỉ để ý đến những gì có liên quan đến hoạt động của giác quan .Có biết đâu những xúc cảm ấy lại bị bản năng chi phối .

Chúng ta có thể biết những hoạt động của tình thương – vô ái . Nhưng không bao giờ chúng ta biết thế nào là yêu thương . Tôi ôm bạn - Bạn ý thức ngay đến sự xúc chạm – Nhưng sự xúc chạm không phải là tình thương .

Sự yêu thương là một điều tế nhị . Nếu bạn không nhận thức được tình thương của tôi mà chỉ nhận thức sự tiếp xúc Vật lý thì quả nhiên cái ôm không còn sinh động . Nó trở thành vô nghĩa và chúng ta là những cỗ máy hoạt động theo chương trình cảm xúc được cài đặt . *Nhưng nếu bạn có thể cảm nhận tức thì sự rung động yêu thương , có nghĩa là bạn đã chạm vào từng sâu thẳm của ý thức .*

Khi không khí xâm nhập vào cơ thể bạn nhận thấy nó đi vào - Bạn nhận thấy sự đi vào – Có nghĩa là bạn cảm nhận một sự di chuyển chứ không phải cảm nhận một chất liệu đang vận hành trong khuynh hướng đi vào .

Nói gì đi nữa chúng ta cũng đã không ý thức được sự tiếp xúc này . Chỉ khi có gì không ổn xảy ra ta mới bắt đầu chú ý về nó . Khi bị khó thở chẳng hạn , chúng ta mới có ý thức hình như không khí không còn tiếp tục đi vào buồng phổi ! .

Có nên chăng giờ đây chúng ta dặt lại vấn đề một cách nghiêm túc hơn ? . Bước đầu chỉ cần ý thức những nơi không khí ngang qua . Từ đó chúng ta sẽ phát triển cái mẫn cảm , cái gọi là nhận biết .

Không khí là vật thể hiện hữu chứ không phải vô hình thể và phải tốn rất nhiều năm tháng , bạn mới có thể quen được đường đi của không khí và hoạt động của nó . Như thế bạn mới có thể hiểu được thế nào là dòng sinh khí *" Prana của Mật Tông " - Cái mà Mật ngữ gọi là : Sức sống hay năng lượng ngay từ giây phút này , giây phút bạn cảm nhận sự dừng lại của hơi thở .*

Không khí ở trạng thái tỉnh lúc nó chạm vào trung tâm . *Chạm vào điểm hoà hợp trung gian (khoảng lặng) khi hơi thở hít vào đang chuyển thành hơi thở ra . Công phu thật đấy , đến đây bài tập không còn đơn giản - Bạn nhận ra thế không ?*

.

Khi thực hành kỹ thuật , tức là bạn đang xâm nhập vào trung tâm , đến lúc này bạn biết thế nào là khó khăn . *Khi xưa đã bao người phải vất vả mới tìm ra cái trung tâm vượt khỏi lệ thuộc của quán tính . Có người phải mất bao năm trời quanh quẩn không lối thoát , mới tìm thấy được sự việc xãy ra trong thoáng chốc .*

Công thức tuy đơn giản trên lý thuyết sự việc có thể thành tựu ngay tức khắc . *Trên lý thuyết thì không trở ngại mà thực sự không có gì trở ngại . Thế sao nó lại không thể xãy ra ?* . Sự việc không thể xãy ra trên lý thuyết vì bạn chính là vật cản , và nếu bạn không còn là vật cản thì sự việc đương nhiên phải xong .

Cũng như : Kho tàng nằm đó , bạn có bản đồ và dụng cụ - Bạn có thể đào lên – Nhưng lại không đào vì cho rằng : *" Quá đơn giản - Thật là buồn cười làm sao có thể thành Phật qua một việc như là một trò đùa . Không thể nào thực hiện được "* .

Câu nói của bạn là một cách khước từ , từ sâu thẫm của tri thức bạn khước từ để không phải làm gì cả . Bạn cho rằng : *" Thật khó mà tin được ? "* .

Đúng vậy - làm sao có thể tin một sự việc mà ai cũng có thể làm được và nếu đơn giản như thế thì tại sao sự đau khổ vẫn tồn tại trên cuộc sống này ? .

Tri thức là một rừng xảo trí *(tà kiến)* . Nó hình dung sự việc phải thật là ly kỳ xảo diệu mang tính chất thần thông biến hóa - Phải là một sự kiện lịch sử - như Đức Phật là một sự kiện phi thường , muốn trở thành như ngài phải như thế . . . như thế . . . ! . Nhưng không thể nào đơn giản như vậy được.

Nhưng bạn quên rằng : *Con đường của bậc Toàn Giác để lại là dành cho những ai ?* . Nếu chỉ dành cho một vài cá nhân đặc biệt , thì làm sao gọi pháp bình

đẳng và từ bi . Con đường là dành cho tất cả mọi người không một ai thừa xót .

Tâm thức chúng ta đầy xảo trí , nếu tôi nói với bạn sự việc là khó . Nó lập tức tư lường : *" Chính vì quá khó nên không thể có sự thành tựu "* . Nếu nói rằng dễ , tâm thức liền tráo trở : *" Dễ đến nỗi thằng ngu cũng có thể nhúng tay vào "* .

Cứ như thế nó không ngừng lý luận chỉ để : " Không phải hành động " . Tâm thức chúng ta chính là vật cản , nếu bạn cho rằng quá dễ tức bạn đang vấn nạn cái đơn giản của sự việc , và nếu cho rằng khó có nghĩa là bạn đang nạn vấn cái rắc rối .

Hãy nói cho tôi nghe những gì bạn cần làm - Nếu bạn muốn sự việc khó khăn – tôi công nhận nó khó . Nếu bạn cho là dễ - tôi sẽ xác định không có gì là rắc rối . Nói như thế nạn sẽ cho là ba phải ! - có thể là vậy .

Thực ra vấn đề đúng cả hai phương diện . *Nó là cả hai , tùy theo cách suy diễn , nhưng bạn phải thật thiết tha trong thực hành kỹ thuật – Là vì nếu bạn không sẵn sàng cho hành động , thằng tâm thức sẽ có cơ hội tìm đủ mọi cách để minh giải* .

Trên lý thuyết vấn đề khả thi là : *" Ở đây và ngay bây giờ "* - hoàn toàn không có một hàng rào nào vây bọc . *Nó sẵn có nơi bạn – có thể bạn không thấy nó nhưng lúc nào nó cũng hiện diện ẩn tàng trong tâm thức . Hay đơn giản là những vọng tưởng tuy chỉ là vọng tưởng nhưng nó lại thực sự hiện hữu trong bạn .*

Như trong đêm tối bạn lầm tưởng sợi thường là con rắn , cho dù bạn tự khẳng định : *" Không phải , đừng sợ hãi bước qua – Nó chỉ là sợi thừng "* . Sự thực được minh chứng bằng nhận thức , sợi dây chứ không phải là con rắn . Nhưng cái sợ vẫn còn đó . Với Tâm thức hình ảnh và ký ức về con rắn vẫn tồn tại .

Những điều tôi khuyên bạn chỉ là những cố gắng vô ích . Bạn vẫn run sợ , vẫn muốn tháo chạy cho dù tôi nói rằng đó chỉ là sợi dây . Tâm thức bạn lý

luận : *" Người này muốn hại mình đây hắn muốn mình đến gần con rắn , hắn muốn mình bị rắn cắn chết . Tại sao hắn lại có ác tâm với mình ? "* .

Có nghĩa nếu tôi cố gắng thuyết phục , tức thì bạn nghi ngờ tôi có ác ý . Nhưng nếu tôi nói rằng : *" Trên lý thuyết có thể nó giống con rắn , có thể nó là con rắn hoặc sợi dây làm mình tưởng là con rắn "* .

Bạn lại cho rằng tôi lẩm cẩm , ăn nói không đâu hoặc tri thức bạn đặt ra những vấn đề mới và đòi hỏi những giải thích hóc búa . Thực ra không có gì rắc rối hay bế tắc . Không có vấn đề để giải quyết – Không có và không bao giờ .

Tự trong vấn đề đã sẵn cách tự giải quyết . Nó sẵn có đâu đó trong tư tưởng . Chỉ vì chúng ta nhìn sự thực qua trung gian tri thức , nên sự việc trở thành phức tạp .

Chúng ta cho tất cả mọi sự việc cần phải giải quyết một cách rất ư là *" Có tri thức "* . Cái rất ư đó đã trở thành mớ bòng bong làm bạn phải giải quyết để rồi nó tạo ra mớ bòng bong khác ; thế nên chúng ta quên mất cái gì cần giải quyết .

Tâm thức bạn hoạt động như trong một nhà tù . Nó quanh quẩn trong đó - chia chẻ , tạo ra vấn đề để giải quyết , tiếp tục giải quyết những hệ lụy phát sinh từ những phương cách giải quyết .

Hơn thế nữa , nó tạo ra phương án - những kế hoạch gọi là tinh tế để tự thoả mãn . Mình đã giải quyết sự việc một cách *" thông minh ! "* . Sự thực không có gì bế tắc , không có gì để giải quyết – thế thì cái gọi là thông minh ấy là gì ? .

Nhưng không thể sống mà không có vấn đề , chính những tư tưởng những ý nghĩ hình thành từ nổi sợ hãi căn để làm nhân tố cho vấn đề xuất hiện . Từ cái phải có ấy , tâm thức có lý do để hình thành những phương án , lên những kế hoạch cho cái đơn giản trở thành phức tạp . Sự thực không có vấn đề để giải quyết , thực tế không có vấn đề . Chính " Cái nhìn của bạn mới là vấn đề " . " Cái nhìn của bạn chính là vấn đề " .

Cũng như khi tôi nói với bạn về cách thở , tri thức bạn sẽ tuyên bố : *" Thật quá đơn giản ,Tại sao một việc to lớn như thế - Một vấn đề sinh tử - cách giải quyết lại quá ư là đơn giản – như nói giởn chơi – đây là một trò lừa bịp - " . " Tại sao ? Tại sao ? – Và Vì sao ? " . Cái tại sao và Vì sao ấy là vấn đề của tri thức .*

Lần đầu tiên con người sáng chế máy hơi nước không ai có thể ngờ nó quá đơn giản , đơn giản đến độ khó tin . Giống như hơi nước bốc ra từ cái ấm sôi . Cùng là hơi nước nhưng làm sao nó có thể vận hành được một cổ máy đưa hằng trăm người trên đó , di chuyển - du lịch , hay có thể kéo lê cả một khối nặng . Cái thứ hơi nước mà chúng ta đã biết quá rõ ấy .

Quả thật là khó tin . Và như thế chuyện gì đã xãy ra tại Anh quốc lúc đó ? . Vào lúc người ta cho vận hành chiếc xe lửa đầu tiên . Không một ai dám leo lên - tuyệt không một ai ! . Phải thuyết phục , đút lót , phải cho tiền để cho họ lên xe . Nhưng vào phút cuối họ đào thoát tất cả vì tất cả đều cho rằng : *" Hơi nước không thể nào tạo được kỳ công và nếu nó vận hành được thì đó là sản phẩm của quỷ sứ " .*

Chỉ quỷ mới có thể làm nổ máy chứ không phải do hơi nước và ai có thể cam đoan rằng cổ máy sẽ dừng lại ? . Chỉ là một xác xuất , chưa ai từng có một kinh nghiệm nào về vấn đề này .

Không một ai có thể xác nhận một cách khoa học là nó sẽ dừng lại , trên lý thuyết là nó phải dừng lại nhưng bất kể lý thuyết , họ chỉ cần xác định xe lửa có ngừng lại hay không và nếu nó không ngừng thì chúng ta sẽ ra sao ? .

Cốt yếu của vấn đề là chỗ đó ! như thế là 12 người bị kết án tử hình kể cả bác tài , kẻ điên kia *(nhà bác học đã phát minh ra cổ máy hơi nước) . " Sự kiện đơn giản như hơi nước "* như người ta thường nói lúc ấy đó là một bí mật ; nhưng đã được bật mí vì chúng ta ai cũng biết sự vận hành của nó như nó phải vận hành thế thôi - Nếu nó không vận hành mới là một chuyện lạ .

Tất cả đều đơn giản , sự thực cũng vậy . Nếu không biết thì nó trở nên phức tạp – Còn đã biết thì tất cả hóa thành đơn giản như chúng ta đang

giỡn . Nhưng cái hiểu biết thật sự quá phức tạp - Phức tạp không phải vì thực tế phức tạp mà là vì tâm thức chúng ta không đơn giản . Cũng như kỹ thuật thì đơn giản còn chúng ta thì không , vì tâm thức tạo ra quá nhiều vấn đề .

Hãy cùng nhau thử xem câu hỏi thường được đặt ra : *" Thực hành kỹ thuật khi chú ý vào hơi thở , tôi sẽ không thể làm việc khác . Tôi tập trung năng lực vào công việc thì không thể chú ý đến hơi thở "* .

Chuyện có thể xảy ra trong mô hình như sau :

Lúc đầu bạn chọn một khoảng thời gian nào đó thuận cho chính bạn . Có thể là sáng hay tối hoặc trưa hay chiều gì đó rồi làm bài tập suốt nột tiếng . Không làm gì cả trong suốt khoảng thời gian đó chỉ tập trung vào bài tập một cách quyết liệt , đến khi tất cả chỉ là một thì sẽ không còn vấn đề nữa . Bạn có thể vừa đi dạo vừa ý thức hơi thở .

Có khác biệt chăng giữa ý thức và sự chú ý ? . *Khi chú ý vào vấn đề gì đó thì sự chú ý trở thành ngoại hạng nó trở thành chủ yếu . Tất cả không những sự việc khác trở thành thứ yếu , bạn gạt tất cả sang một bên để dành khoảng trống cho sự chú ý ! .*

Thực tế nó là một sự căng thẳng , khi bạn chú chú ý đến một việc hay một vật nào đó thì bạn lại bỏ rơi mọi thứ . Nếu chú ý đến hơi thở hẳn nhiên bạn không thể chú ý đến đi đứng hay , lái xe . Đều tôi có thể khuyên bạn trong giai đoạn này :

Đừng nên làm bài tập trong lúc lái xe hay băng ngang đường - Nếu bạn ứng dụng bài tập trong những việc đại loại thế - tôi không thể bảo đảm bạn sẽ an toàn . Vì trong giai đoạn này bạn không thể cùng lúc làm hai việc .

Chú ý cũng đồng nghĩa với chăm chú vào một điểm bất cần chung quanh . *Ý thức thì khác , nó không tự cô lập mà như là sựự " quan tâm " . Một cái gì gần như trọn vẹn . Cái trọn vẹn từ nội tại ý thức , chứ không phải chỉ nói đơn giản là có ý thức .*

Hơi thở của bạn thuộc về lãnh vực này , khi có ai đến gần bạn nhận được ngay sự hiện diện của họ , phố xá ồn ào , một chiếc xe lửa chạy ngang qua , máy bay hay tất cả những sự kiện chung quanh .

Tất cả đều bao trùm , vì ý thức bạn bao trùm tất cả . Nhưng khi chú ý thì bạn tự cô lập với chung quanh , vì thế để khởi đầu sự chú ý có thể là cần thiết .

Có cần thực hành bài tập vào một giờ cố định hay không ? . *Nếu bạn chú ý vào hơi thở trong một giờ , sự chú ý của bạn sẽ chuyển dần sang trạng thái ý thức . Vậy hãy tìm những gì tầm thường như đi bộ chẳng hạn – đi một cách thận trọng , ý thức hoàn toàn rằng bạn đi cũng như đang thở đừng tạo bất cứ một khác biệt nào giữa hai hành động .*

Hãy quan sát chúng , không khó lắm đâu – Thí dụ có thể chú ý vào một gương mặt cụ thể , vào hình ảnh tranh tượng cũng được .

Khi ấy bạn phát hiện ra rằng :

" Nếu chú ý vào gương mặt này thì những gương mặt khác không hiện hữu . Khi tập trung vào mũi của gương mặt ấy . Tất cả những chi tiết khác không còn hiện diện . Như thế có thể chúng ta thu gọn được trường chú ý vào một điểm " .

Từ đây nếu tôi chú ý khuôn mặt trên tổng thể , những gì còn lại sẽ hiện hữu tất cả sẽ hiện diện một cách rõ ràng hơn , và khi tôi phóng đại trường chú ý rộng ra hơn một chút toàn thể thân thể sẽ hiển hiện từng chi tiết nhỏ , những nếp nhăn trên gương mặt , áo quần v. . .v. . . đều hiện xuất .

Cũng trong kỹ thuật này không nhìn trên phương diện cá nhân mà nhìn trong một tập hợp , một quần thể . *Tất nhiên cả tập hợp chỉ còn một điểm tập trung trong trường chú ý của tôi . Nếu quan niệm những tiếng động ngoài đường phố khác với bạn và tôi quyết định loại bỏ đường phố . Tuy nhiên , vẫn có thể xem bạn và đường phố là một tổng thể . Có nghĩa đồng thời tôi có thể cùng lúc ý thức được bạn và đường phố .*

Có phải chăng từ cái nhìn này tôi có thể ý thức ngay toàn thể Vũ trụ ? . Như thế cũng có nghĩa là tất cả đều có thể nếu nó được nằm trong trường

chú ý của tôi . Nhưng chúng ta phải cho trường chú ý này lan rộng dần ra từ một điểm nhỏ .

Các bạn cần nhớ một điều :

" Khởi đầu bằng chú ý nhưng không quên mục đích : Phải chuyển sự chú ý sang lãnh vực ý thức – Đây là những gì cần thiết " . Hãy chọn một khoảng thời gian nào đó thích hợp trong ngày , thuộc về buổi sáng càng tốt .

Lúc ấy Tâm thức bạn hoàn toàn tỉnh táo , bạn sẵn sàng đáp ứng mọi việc . *Năng lượng trong bạn đang khởi động vào buổi sáng sớm , vào khoảng thời gian mà tất cả muôn vật đều đang bừng tỉnh .*

Lúc nào bạn cũng sống động hơn vào buổi sáng , bạn đang sẵn sàng để làm tất cả mọi sự trong cái sinh lực tuôn trào của buổi sớm mai . Bạn có nhận ra rằng thân thể của bạn cao hơn vào buổi sáng ? .

Đều này chẳng gì lạ , nếu bạn hiểu ra rằng trong ngày chúng ta bị mất đi khoảng 01cm chiều cao . Cột sống bị ép lại vì phải chịu bao nhiêu là áp lực lên thân thể khi ta hoạt động hay đi đứng . *Cột sống bạn phải gánh chịu sức nặng thân thể bạn cộng với lực hút quả trái đất , ấy là chưa kể những thứ chất chứa trong sự nghĩ suy ! .* Buổi sáng bạn tỉnh táo lúc nào cũng sẵn sàng - trẻ trung - ngập tràn năng lượng . Vậy bạn đừng Thiền Định vào cuối ngày , có nghĩa việc đầu tiên phải làm trong ngày . Khi trong trạng thái không mệt mỏi , bạn nên ngồi trọn một giờ đắm mình vào hơi thở ; trong sự tập trung trong ý thức toàn diện : *" Chỉ còn một điều duy nhất bạn đi vào toàn diện trong hơi thở không một chút cố gắng "* . Như thế bạn đã sống trong trạng thái thư giản , niềm hạnh phúc hẳn nhiên hiện diện . Không cần một chút cố gắng nào , bạn vẫn đạt đến mục tiêu .

Bạn có thể cùng lúc làm hai việc khác nhau , trong lúc đi bộ chẳng hạn . Khi giử cùng lúc hai việc trong tâm trí đã thành thuộc , bạn có thể thêm vào danh sách những việc khác một cách từ từ . Không có gì phải vội vã gấp gáp bạn thong thả mà làm , đừng quan trọng hoá việc thực hành . Là vì việc thực sự quan trọng hay chính bạn lại quan trọng hóa sự việc .

Trong thời gian ngắn tôi tin chắc rằng , bạn có thể liên tục ý thức hơi thở mình , kể cả trong giấc ngủ . Nếu không thế - không bao giờ bạn hiểu được những bí ẩn hay chiều sâu của giấc ngủ .

Xin đừng vội - hãy từ từ ,Cứ thong thả dạo bước dưới đêm trăng tròn nguyên thủy . Bằng không , không thể nào bạn thấu hiểu chiều sâu của giấc ngủ , từ từ bạn sẽ hiểu tôi tin chắc như vậy . Phải kiên nhẫn và bắt đầu từ cái khởi đầu .

Quả thật cái khởi đầu rất ư là quan trọng ; vì tâm thức bạn luôn luôn xảo trí , lúc nào nó cũng cố đánh lạc hướng bạn . Phải bắt đầu đúng thời điểm vì cái đúng thời điểm ấy , giúp cho công việc bạn thành tựu nữa phần .

Nhưng chúng ta lại không bao giờ bắt đầu một cách chín chắn bởi vì sự chú ý lại không đơn giản . *Có thể bạn sẽ hoàn toàn ngủ gục , thậm chí nếu cố chú ý vào hơi thở đồng thời làm việc khác , chắc chắn bạn sẽ không thành công cũng không phải bạn bỏ công việc để rồi chú ý đến hơi thở .*

Điều quan trọng là đừng tạo ra những lý do . Trong ngày bạn có thể tìm được một khoảng thời gian . Chỉ cần 40 phút , nhưng thằng tri thức thường hay trì hoãn . Nó bảo : *" Mày không có thì giờ . Mày có nhiều việc phải làm "* hay *" Bây giờ thì không được . Hẹn kỳ sau vậy "* . Đừng vội tin những gì tâm thức nói đừng nên quá tin tưởng nó .

Chúng ta không bao giờ nghi ngờ nó , ta nghi ngờ tất cả mọi người nhưng lại hằng tin vào những gì của tâm thức . Ngay cả những ai nói nhiều về bi lụy , nghi tình , lý trí , những kẻ này luôn tin tưởng tâm thức họ .

Chính tâm thức dẫn bạn đến nơi bạn muốn . *Nếu đời bạn là địa ngục , cũng do nó . Mặc đâu vậy , bạn vẫn ngang nhiên tin tưởng tên dẫn đường này . Bạn nghi ngờ tất cả các vị thầy nhưng không bao giờ nghi ngờ thằng tâm thức , với niềm tin tuyệt đối bạn theo nó như theo Đức Thầy* . .Nhưng chính nó sẽ dẫn bạn tới sự suy vong , khốn khổ . *Nếu bạn muốn dứt tâm nghi ngờ , việc khởi đầu hãy nên nghi ngờ tâm thức . Mỗi lần xúi bạn việc gì nên suy nghĩ hai hoặc ba lần . Tuy vậy cũng đừng vội vàng xác định .*

Có thật bạn không có thì giờ ? .
Thật chăng ? .
Bạn thật không có thì giờ để thiền định ,
bạn không thể dành riêng một tiếng cho công phu ? .
Hãy suy nghĩ kỷ .
Bạn tự hỏi : " Đúng vậy chăng ? Tôi thật không có thì giờ ? " .
Quả thật tôi không tin như thế .
Tôi chưa từng thấy ai không có thì giờ để tự thay đổi .

Tôi thấy nhiều người vừa chơi đánh bài vừa nói : *" Chỉ để giết thì giờ "* . Họ đi xem hát và nói : *" Tôi chẳng còn biết làm gì khác hay hơn "* . Họ đã giết thì giờ bằng cách nói chuyện , đọc đi đọc lại tờ báo , nói chuyện phiếm suốt đời và họ tuyên bố : *" Tôi không có thì giờ "* ; *nhưng họ vẫn có thì giờ làm những việc vô ích . Vậy thì thế nào ?* , chẳng qua vì những cái vô ích không đe dọa đến tâm thức .

Khi bạn nhắc tới công phu , nó run lên - vì bạn đã xâm nhập vùng cấm địa . Vì công phu chính là bước dẫn đến cái chết của thằng tâm thức . Nếu bạn tham thiền sớm muộn gì nó cũng tan biến hoàn toàn .

Chính vì vậy nó mới khẩn trương : *" Mi không có thì giờ . Nếu mi có thì giờ , thì còn rất nhiều chuyện quan trọng phải làm . Dời việc này lại đi . Mi có thể tham thiền bất cứ lúc nào . Tiền bạc quan trọng hơn .*

Kiếm tiền trước rồi hãy ngây ngất công phu . Thiền mà không tiền thì sao được ? , có thực mới vực được đạo . Nào , hãy lo kiếm ăn đã ; hãy làm giàu rồi công phu , chẳng có gì muộn cả " .

Bạn nghĩ rất dễ dàng khi dời việc tham thiền lại vì nó không liên quan đến việc mưu sinh . Phải kiếm ăn trước , tiền bạc đầu sau cũng là nhu cầu căn bản . Công phu thì hoãn lại sau vì chúng ta có thể làm bất cứ lúc nào ! .

Không ảnh hưởng đến sự tồn vong hay hoà bình của thế giới . Có hay không có chúng ta vẫn sống . Nếu cứ mãi đắm chìm vào công phu bạn

không thể sinh tồn . Bạn sẽ biến mất trước bánh xe cuộc đời . Bạn bị tụt hậu trong khi thiên hạ giàu sang thụ hưởng . Thiền định thì giống như cái chết .

Có lẽ vì thế mà thằng tri thức sợ nó bảo : *" Hoãn lại đi "* và bạn ngoan ngoản hoãn lại . Cứ thế lần hồi hứa hẹn để rồi không bao giờ thực hiện . Tâm thức thì không ngừng lập đi lập lại những câu như vậy và nó cũng làm cho bạn nghĩ rằng : *" Những lời này là Ống ấy nói những người khác "* . *Không ! tôi nói với chính bạn đấy .*

Tôi từng gặp những người thông minh đã nói những lời ngu xuẩn về thiền định Một trong những người đó đến từ Delhi . Ông là một công chức cao cấp của chính phủ . Ông đến để học thiền và ở lại 7 ngày .

Tôi khuyên ông đến lớp thiền buổi sáng ở Chowpatty Beach – Bombay . Nhưng ông trả lời tôi : *" Thật khó quá tôi không thể dậy sớm "* , ông không nghĩ đến những gì thằng tri thức đã nói . Bài tập dễ nhưng tâm thức thì quả là không dễ . Chính nó bảo bạn : *" Làm sao có thể dậy vào 6 giờ sáng ? "* .

Lần khác , tôi ở một thành phố lớn và một viên chức Hải quan đến gặp tôi vào lúc 11 giờ tối . Anh tới khi tôi vừa định đi ngủ và hớt hải nói : *" Thật khẩn cấp !Tôi rất khủng hoảng . Đây là vấn đề sinh tử hãy dành cho tôi ít nhất nửa giờ . Tôi muốn ông dạy tôi thiền định . Nếu không tôi sẽ tự tử mất . Thật bất ổn , tôi đã quá căng thẳng trong nội tâm . Tôi mất liên lạc với thế giới bên ngoài rồi "* .

Tôi trả lời : *" Hãy đến sáng mai lúc 5 giờ "* . *" Không thể được"* ông ta đáp . Vấn đề sinh tử nhưng ông không thể đến tôi vào 5 giờ sáng , với câu trả lời : *" Thật không thể được , là vì tôi không thể dậy sớm "* . Tôi đáp : *" Tốt , vậy 10 giờ vậy "* . *" Cũng không thể được, tôi phải đến văn phòng vào 10g30 "* .

Ông không thể lấy một ngày nghĩ , mặc dù đây là vấn đề sinh tử . Tôi nói ông : *" Đây là vấn đề sinh tử của ông hay của tôi ? "* . *Ông không phải là người ngu xuẩn gì , nhưng chẳng qua những mánh khoé của tâm thức thì rất ư là xảo quyệt .*

Đừng vội cho rằng tâm thức bạn ngây thơ nhé ! mà nó rất thông minh . *Nhưng vì nó là của bạn nên bạn không bao giờ hoài nghi , ngược lại là đằng chắc .* Bạn hoàn toàn tin tưởng nó , chẳng qua bạn cho rằng không thể nào sai vì bạn đã quá khôn ngoan và lọc lõi . *Nhưng những thứ bạn cho rằng khôn ngoan và lọc lõi ấy , coi chừng đó lại chính là cú lừa của tri thức .*

Nó không phải là của bạn ; nó chỉ là sản phẩm của xã hội . Không phải của bạn , tất cả do người ta trang bị cho bạn , bạn bị buộc phải nhận thế là vô hình chung bạn bị thuần hoá . Từ lúc bé thơ tâm thức bạn đã bị người khác nhồi sọ - tập quán , gia đình , xã hội , thầy giáo ! ! . . . .

Quá khứ điều khiển và ảnh hưởng tâm thức . Cái quá khứ đã chết mãi liên tục dằn vặt , dày xéo và thống trị tư tưởng . Những người được gọi là thầy , lại chính là tay sai của quá khứ ; được đề cử để huấn luyện bạn chống lại cuộc sống mới . Họ dạy cho các bạn những phương thức , như những lập trình viên cài đặt phần mềm lên chương trình tư duy cho tâm thức và tạo cho nó có cảm giác gần gủi , quen thuộc cho đến nổi bạn hoàn toàn bị đồng hóa với nó .

Bạn nói rằng : *" Tôi là người Việt "* . Nhưng hãy suy nghĩ và bạn có thể xem lại câu nói trên với cái nhìn : *" Bạn không là người Việt"* . Người ta đã cho bạn tư tưởng Việt nam trong khi bạn sinh ra hồn nhiên và đơn giản và bạn không là gì ! . Bạn không theo Phật giáo hay Khổng giáo hoặc Thiên chúa giáo .

Người ta cho bạn là tri thức Việt nam hay Trung hoa . . . . ấy là người ta đã gắn ghép bạn , bắt bạn tham gia hoặc giam hãm trong một vài điều kiện và cuộc sống đã tiếp tục thêm vào nhiều yếu tố cho tâm thức bạn , để nó trở thành một mớ hành trang hổ lốn nặng nề , kệch cỡm .

Bạn đành bó tay vì những luật lệ đang đè nén khống chế . Liên tục quá khứ sai khiến tất cả những hành động hiện tại . Nếu tôi nói với bạn đôi điều , bạn không xem nó với nhãn quan mới , hay trong tâm hồn cởi mở . Tâm thức củ của bạn cái quá khứ can thiệp để rồi cân nhắc và phê phán .

Bạn đừng quên : Tri thức này , cơ thể này không phải của bạn ; mà nó đến từ cha mẹ bạn . Tri thức cũng không thuộc về bạn , nó cũng do gia đình , xã hội hay những lối mòn xưa củ trang bị cho bạn .

Bạn là ai ? . Nên hỏi như thế mỗi khi chúng ta tự đồng hóa cơ thể và tâm thức . Bạn nghĩ bạn còn trẻ ? - không bạn sẽ già đi . Bạn là người Việt , người Nhật , người Pháp ? Không bạn không là gì cả ! . Khi mới sanh ra tâm hồn bạn hoàn toàn trong sáng và giờ đây bạn bị giam cầm trong rào cản tri thức trang bị " .

Những kỹ thuật này coi dễ mà lại không dễ vì tâm thức bạn không ngừng tạo ra những rắc rối và vô số phiền toái . Cách đây vài ngày một người đến gặp tôi và hỏi : *" Tôi đang thí nghiệm pháp thiền của ông . Nhưng hãy cho biết nó được giải thích trong Kinh sách nào ? . Nếu ông cho tôi biết nó có liên quan đến tôn giáo của tôi không vì như vậy sẽ rất tiện cho tôi " .*

Vì sao lại dễ công phu cho anh nếu được viết ra trong kinh sách , hay trong một tôn giáo nào đó ? . *Chẳng qua vì thằng tri thức vui lòng* . Nếu không được viết trong sách vở hay kinh điển , thì hẳn nhiên kỹ thuật không được chấp nhận .

Tôi hỏi lại : *" Ông đã thực hành trong 3 tháng. Ông cảm thấy thế nào ? "* . Ông ta trả lời : *" Thật tuyệt vời . Tôi cảm thấy khoan khoái . Nhưng điều quan trọng là kỹ thuật này có trong sách , hay kinh điển nào không ạ . Hoặc ít ra nó cũng phải là một truyền thống tu học đặc biệt của một tôn giáo lớn nào đó trên thế giới ! ! ! "* .

Cảm nhận sự thật đã không đủ chứng minh , ông ấy tự thú rằng phương pháp tốt , ông lành mạnh hơn , yên lặng hơn , yêu đời hơn . Nhưng chính kinh nghiệm ông cũng không đủ để khẳng định , tâm thức buộc phải có bằng chứng được quá khứ xác nhận tên tuổi và địa chỉ ! ! ! .

Tôi trả lời : *" Nó không viết từ kinh sách nào cả . Đúng ra là hoàn toàn trái ngược với những gì Kinh điển đã viết "* . Ông có vẻ buồn rầu rồi tuyên bố : *" Vậy thì . . . . . Như vậy thì quả thật khó cho tôi tiếp tục để thực hành " ! ! ! .*

Tại sao chính kinh nghiệm ông lại không có giá trị ? . Vì tâm thức của quá khứ làm nền tảng không ngừng phá hoại tâm thức hiện tại . Nào , đừng quên : *Hãy ý thức , bạn nên nghi ngờ thằng tâm thức , không tin tưởng nó . Nếu bạn thực sự trưởng thành tất nhiên bạn đã không còn tin tưởng sự siêu việt của tri thức . Tất nhiên phương pháp sẽ trở thành đơn giản ; nó sẽ giúp bạn khi " vận hành " . Có thể nói nó sẽ mang lại phép mầu cho bạn .*

Những kỹ thuật - phương pháp không thể hiểu bằng tri thức . Tôi cố gắng giúp cho bạn cũng vô ích . Tại sao , và đâu là lập thuyết của tôi ? . Không có cách nào khác để sáng tỏ những kỹ thuật giúp bạn thay đổi cuộc sống hoàn toàn .

Bạn không thể hiểu cái gì sẽ mang lại cho tri thức - đây là mấu chốt của vấn đề . *Tri thức muốn gì ? và những kỹ thuật lại không thể hiểu bằng tri thức .* Vậy thông tin sẽ được truyền đạt bằng cách nào ? , hay bạn cần có khả năng hiểu không qua trung gian tri thức , hoặc phải tìm một phương cách nào khác để hiểu các kỹ thuật một cách có tri thức .

Nếu các bạn không thể hiểu qua tri thức và phân tích mọi vấn đề và đó là lý do tại sao tôi hiện hữu ỡ đây nói chuyện với các bạn - Khi các bạn không xuyên qua tri thức tôi mới có thể đánh thức năng lực bẩm sinh tiềm ẩn trong bạn .

Nếu bạn cho rằng mình chỉ có thể hiểu qua tri thức , bạn sẽ không hiểu một cái gì cả là vì bạn đang hiểu thông qua sự phóng chiếu của tri thức . Nên nhớ kỹ thuật không thể hiểu qua tri thức . Vậy làm sao có thể nhận thông điệp về nó và có thể bắt liên lạc với bản chất sâu thẳm trong ta ? .

Bạn có thể am hiểu mà không qua vận hành của lý trí , tự nó đem những tinh hoa vào trong bản thể bạn . Bạn có thể bắt đầu bằng lý trí nhưng đừng dựa vào như là một thực thể nội tại hiện hữu .

Khi tôi nói " thực hành " thì hãy nỗ lực thiền định . Nếu những gì bắt đầu xuất hiện trong bạn , ngay lập tức phải có khả năng cắt đứt dòng tư tưởng phát sinh và hướng mục tiêu con đường về tôi , thẳng và vững bền mà không cho lý trí biện luận .

Không có ngươì thiền định , không động cơ gắng sức và nó sẽ là điểm bắt đầu cho một điều mới lạ trong bạn . Nếu chúng ta cứ tiếp tục nói trong nhiều tháng , nhiều năm thì chỉ lấp đầy thêm những nhiễu loạn trong tâm trí .

Nó thật sự không giúp ích gì cả mà còn làm tổn thương và rước lấy những hậu quả không mấy tốt đẹp . Bởi vì bạn bắt đầu đem nhiều vấn đề rối loạn , khủng hoảng vào đời sống của mình .

Không tốt lắm nếu cứ tiếp tục tìm kiếm thêm tri thức như là một kho tàng kiến thức . Hãy bằng lòng với sự hiểu biết giới hạn trong ta , dù là chút ít để sống , thực hành và thiền định , kỹ thuật độc lập có hữu ích là sự giúp đỡ khi một điều gì đó hoàn tất .

Còn sự khó khăn trong thiền định là gì ? .

Bạn bắt đầu thực hành các kỹ thuật một cách tri thức , nhưng xin đừng bám chặt vào thằng tri thức . Khi tôi nói : " Hãy thực hành " . Bạn cứ thử thực hành , nếu có gì xảy ra trong bạn , bạn có thể vứt bỏ tri thức và hiểu tôi không qua trung gian . Hiểu trực tiếp , không qua công phu , hay bất kỳ một thứ trung gian nào .

Nhưng bạn vẫn phải làm một cái gì đó , là vì chúng ta có thể nói hoài từ năm này đến năm khác và tuy rằng sẽ có rất nhiều kiến thức cho tâm thức bạn . *Nhưng nó không bao giờ giúp đượcmà ngược lại nó còn làm hại bạn bằng cách gây cho bạn hoang mang chẳng hạn . Biết nhiều không tốt lắm đâu . Chỉ cần biết ít một chút và đem nó ra thực hành .*

Chỉ cần một kỹ thuật nhỏ cũng có thể hữu ích cho bạn cái gì thực hành cũng đều có ích cả . Tại sao khó khăn cho bạn khi " thực hành " , vì đâu đó trong tâm bạn ẩn nổi niềm sợ hãi . Bạn sợ cái gì đó sẽ xảy ra - sự việc xem như có cái gì đó bất thường . Tôi cũng thấy nhiều người tin rằng họ muốn thay đổi . Họ đòi hỏi phải có một cái gọi là công phu vì họ cần công phu , cần bắt tay vào bắt tay vào để đại tu .

Nhưng trong thiền định sâu thẳm bạn đụng ngay cốt lõi của sợ hãi . Có một điều gì đó xảy ra ngừng sự diễn biến trong tâm thức bạn khi thiền

định - Đó là sự sợ hãi . Sự sợ hãi giống như nguyên lý mâu thuẩn nội tại , cội căn nguồn gốc sợ hãi .

Bạn sẽ gặp nó ở khắp mọi nơi mà bạn có mặt . Rất nhiều người - họ muốn thay đổi , muốn trở thành . Họ đòi hỏi cần sự thiền định , đòi hỏi sự chuyển biến lớn . Càng nhận thức sâu xa từ đáy lòng , họ nghĩ họ đã mất tất cả và họ sợ , chính ngay vào lúc ấy họ sinh ra mâu thuẫn , nghi ngờ .

Có hai tâm trí đang hoạt động . Họ tiếp tục hỏi về những điều họ phải làm gì mà chẳng bao thực hành ! . Họ tự lừa dối lòng họ rằng họ có khả năng , thích thú , say mê trong chuyển hoá tâm thức - đó chỉ là bề ngoài - kỳ thực họ đang sợ - *Con người thật quả là không đơn giản . Họ cứ đòi hỏi cái phải làm để chẳng bao giờ làm .*

Tại sao phần đông chúng ta cứ phải tiếp tục vấn nạn ? . Chỉ để tự dối mình ? . Để thấy rằng họ sẳn sàng muốn thay đổi ? . Để cho mình một bộ mặt bề ngoài mình thật muốn thay đổi ? . *Và cứ thế ; họ đi từ Guru này đến guru khác mà họ cố tìm gặp . Cố kiếm tìm để rồi - không làm gì cả ! ! vì trong tận cùng tâm thức họ đang sợ hãi - nỗi sợ hãi căn để của con người từ vô thủy .*

Eric Fromm viết cuốn sách *" Nỗi sợ giải thoát "* tựa đề này có vẽ mâu thuẫn . *Mọi người cứ tưởng mình thèm muốn tự do , họ cố tìm tự do trên trần gian này và cả trong " Thế giới bên kia " .*

Họ muốn tự do vượt khỏi biên giới hoàn toàn độc lập , một thứ tự do thực sự . Nhưng ông ta lại nói con người rất sợ tự do . *Chúng ta muốn tự do . Chúng ta muốn cái Moksha (sự giải thoát) . Chúng ta muốn tự do thoát mọi gò bó - mọi hình thức nô lệ . Chúng ta muốn tự do một cách hoàn toàn . Nhưng Eric Fromm khẳng* định rằng *: Thực sự con người rất sợ tự do .*

Chúng ta muốn tự do , chúng ta không ngừng nói là muốn , tiếp tục minh xác chắc chắn rằng chúng ta thực sự muốn giải phóng . *Nhưng khám phá sâu xa trong nội tại thì chúng ta run sợ , chạy trốn , không muốn tự do nữa vì trong thâm tâm vẫn cứ nơm nớp lo sợ .*

Chúng ta sợ tự do . Tại sao ? tại sao lại có cái ý tưởng nhị nguyên này để chúng ta rơi vào mâu thuẩn như thế ? . Vì sự tự do sáng tạo ra sợ hãi và thiền định là những niềm tự do sâu thẳm nhất - Sự Giải Thoát .

tự do không phải chỉ qua hình thức phiến diện của thế giới bên ngoài mà bạn không còn là kẻ nô lệ của thế giới bên trong tâm thức . Nó giải thoát nguồn gốc cơ bản nô lệ trong khoảng vắng lặng mà tâm thức không hiện hữu , giải thoát hoàn toàn gánh nặng của quá khứ . Khi tâm thức biến mất , bạn đã thay đổi lịch sử .

Bấy giờ không có xã hội , không tôn giáo , không còn quá khứ hay tương lai , văn hoá hay truyền thống . Không còn hình thức , bởi vì nó là sản phẩm của tâm thức mà tâm thức là một phần sản phẩm của vọng tâm . Vì nó là những gì trừu tượng , nó thuộc về ký ức , hay sự tưởng tượng .

Bạn ở đây - bây giờ ngay giây phút nầy là hiện thực . Bây giờ thì không bao giờ tiến tới bất cứ ỡ tương lai . . . . *Lúc này bạn ở đây và bây giờ ngay cái hiện tại chuyển động* . Không còn tương lai mà chỉ còn *" Bây giờ - bây giờ - bây giờ . . . . cái bây giờ hoàn toàn bất tử - cái hiện tại vĩnh cửu đang chuyển động "* . Và như vậy bạn hoàn toàn giải thoát , bạn làm chủ tất cả những truyền thống , lịch sử , cơ thể , tâm thức .

Bây giờ là bạn đang tự do hoàn toàn để vượt qua , vượt qua bên kia bờ giới hạn . Bạn nhận được tài nguyên phong phú ngay trong nội tại và tự do toàn diện nên không sợ hãi bất cứ điều gì .

Trong nền tảng tự do là khoảng không gian hoàn toàn rộng mở bao la vô tận , tự do thoát khỏi những bất mãn thất vọng triền miên của cuộc sống thường nhật . *Tự do thoát khỏi những dính mắc đã làm cho chúng ta không thực nghiệm năng lực tiềm ẩn trong con người thực của chúng ta .*

Nhưng trong tự do , bạn có thể hình thành cái tiểu ngã nhỏ bé hay không ? , bạn có thể nói . . . tôi là . . . hay không ? . Bạn giải thoát được nỗi sợ hãi và giữa sự tự do đó bạn sẽ là gì ? .

Bạn có thể tồn tại tiểu ngã chăng - bản ngã của bạn có tồn tại chăng ? . Bạn có thể nói *" tôi là . . . "* . *Bạn có thể nói " Tôi ở trong vòng nô lệ " vì bạn đã hiểu cái nô lệ và không còn nô lệ thì không còn giới hạn .*

Bạn chỉ là một trạng thái - không gì khác ; khoảng không tuyệt đối . *Chính cái khoảng không này đã tạo ra nỗi sợ và cũng vì thế mà người ta không ngừng nói về thiền định nhưng lại không bao giờ thực hành .*

Tất cả vấn đề đến từ sợ hãi . Hãy cảm nhận nỗi sợ , nếu bạn nhận ra sự hiện hữu của nó thì nó sẽ tan biến , bằng không thì nó cứ mải đeo đẳng . Vậy bạn có sẵn sàng chết với danh nghĩa tâm linh ? - có nghĩa sẵn sàng để " Không Còn Hiện Hữu ? " .

Có người đến hỏi Phật như thế và Ngài trả lời : *" Thực tế nền tảng là bạn không hiện hữu - nên không sinh không tử - Không còn đau khổ và hết kiếp nô lệ . Bạn có sẵn sàng chấp nhận sự thực này chăng ? . Nếu chưa xin đừng thiền định "* .

Sẵn sàng hay chưa sẵn sàng ? . Hãy tham thiền vào câu hỏi : *" Có một cái tôi ? . Nó là một bản thể hay chỉ là một hợp chất ? "* . Nếu bạn thật sự tìm kiếm , bạn sẽ khám phá cơ thể bạn gồm những hợp chất . Một vật thể thành lập từ nơi cha mẹ bạn , phần còn lại là biến chất từ thực phẩm .

Trong cơ thể không có bạn Không -Có -Cái -Tôi . Hãy nhìn kỹ tâm thức bạn : Ý tưởng đến từ nơi này nơi nọ . Tâm thức bạn thực ra không gì độc đáo lắm đâu . Chẳng qua nó chỉ là sự tích lũy và tồn trử thông tin .

Hãy thử khám phá nếu có một cái tôi trong tâm thức . Nếu tư duy sâu sắc hơn , bạn sẽ khám phá cá tính chúng ta giống như củ hành và ta có thể lột hết lớp vỏ này đến lớp vỏ khác cho đến khi không còn gì nữa . *Thân thể và tâm thức là những củ hành . Khi bạn cởi bỏ hình hài , tâm thức chỉ còn lại khoảng không , một vực thẳm sâu không đáy .*

Thuật ngữ Phật học gọi là Shunya - Sự tiếp xúc với cái Shunya , cái Khoảng không vô tận đã tạo ra nỗi sợ hãi trong chúng ta . Bạn hiểu rất rõ trong tận cùng tâm thức có cái khoảng trống không bí ẩn .

Nhưng bạn không thể làm gì được nó , bạn lại không đủ can đảm để khám phá hay thân thiện với nó . Bạn sợ hãi và cuối cùng chạy trốn nỗi sợ hãi vì không thể ngăn chận cảm giác sợ khoảng không ! ! ! .

Nhưng cho dù bạn có làm bất cứ điều gì đi nữa . Nó vẫn hiện hữu - trừ khi bạn chấp nhận đương đầu với nó và đó là cách duy nhất để làm nó tan biến . Khi mặt đối mặt với khoảng không , bạn hiểu trong ta đang hiện diện khoảng không gian trống rỗng - *Cái Shunya lúc nào cũng hiện hữu trong ta - Nỗi sợ hãi sẽ biến mất . Như vậy sẽ không tồn tại và cái khoảng không - Shunya - không thể biến mất hay diệt vong .*

Không tính thì bất tử và cái gì sẽ chết không còn giá trị , nó chẳng qua chỉ là những lớp vỏ của củ hành . Khi sự xung đột đến tầng tâm thức sâu thẳm nhất , đó là sự gặp gỡ khoảng không gian trong sáng , bất tử - Tinh hoa của cái yên lặng .

Đó là lý do vì sao nhiều lần trong thiền định ta sắp bước vào thế giới yên lặng hằng sa thì sự sợ hãi xuất hiện làm cho chúng ta hoảng loạn . *Tâm thức tự ngã cảm nhận được rằng nó sẽ chết . Trên con đường tiểu ngã hoà nhập với đại ngã tức thì tâm thức tìm mọi phương cách chạy trốn để được trở về thế giới quen thuộc của nó .*

Rất tiếc nhiều ngươi đã đầu hàng vô điều kiện , đã quy hàng với thế giới bóng đêm và họ chẳng có một chút nuối tiếc gì để trỡ lại cái hùng vĩ bao la đó nữa . Vì thế , thường sau một thời gian công phu .

Khi ta đến gần cái khoảng không đến khi tiếp xúc được nó thì ta bắt đầu run lên vì sợ hãi . Ta có cảm tưởng mình sẽ chết và muốn đào thoát khỏi khoảng không để trở về với thế giới hiện tại . Nhưng đã có bao nhiêu người trở lại và vĩnh viễn không còn tiếp tục thực hành ? . Theo tôi , tất cả các bạn đã thử trong kiếp này hoặc trong kiếp khác bằng một pháp thực hành nào đó .

Bạn đến gần cái khoảng không và nỗi sợ hãi đã tràn ngập để rồi cuối cùng bạn chạy trốn . Trong thâm tâm bạn ấn tượng vẫn còn đó , nó hiện hữu và vĩnh viễn

đã trở thành vật cản . Cho nên mỗi khi nhắc tới thiền định ấn tượng ẩn mình trong tàng thư xuất hiện ám ảnh và không cho bạn quay trở lại .

Rất khó tìm được người *(tuy tôi đã gặp nhiều người)* chỉ một lần trong đời thử đi vào thiền định . Ấn tượng vẫn còn đó nhưng bạn không ý thức được vì sao ? . Bạn không biết nó ẩn núp ở đâu để ngăn chận bạn .

Nhưng nếu bạn thật sự muốn thiền định , hãy thử tìm xem nỗi sợ từ đâu tới . Cứ trung thực với chính mình . Bạn sợ chăng ? . Nếu bạn sợ thì việc cần thiết là chúng ta phải giải quyết nó trước khi thiền định .

Đức Phật dùng rất nhiều phương tiện thiện xảo . Nên khi có người lại tham vấn , họ nói rằng *" Tôi sợ "* và đó là điều cần thiết phải cho Thầy các bạn biết rằng các bạn đang sợ . Thật là vô ích nếu bạn không thẳng thắng , ít gì khi tự lừa dối mình . Đức Phật , thường cho những lời khuyên tốt nhiều kinh nghiệm . Có người hỏi : *" Con sợ hãi khi thiền định "* . Điều đó là tất nhiên , vị thầy sẽ vạch ra cho bạn thấy bạn đang sợ .

Bạn không thể dối gạt bạn hoặc vị thầy vì không cần thiết mà phải hiểu rằng bạn đang lừa dối mình , chỉ thế thôi ! . Và Đức phật nói : *" Con hãy thực hành cho trọn vẹn, vì đó là sự đòi hỏi đầu tiên trong thiền định ".* Khi thú thực với Đức Phật rằng anh ta sợ - Ngài trả lời : *" Như vậy là bạn đã hội đủ điều kiện tiên quyết " .*

Nếu bạn tuyên bố rằng bạn sợ công phu cũng có nghĩa bạn đã có thể làm được một điều gì là vì bạn đã dũng cảm bật mí một vấn đề sâu kín . Nhưng là sợ hãi điều gì ? . Hãy tập trung đào sâu để thử khám phá nguồn gốc . Tất cả cái sợ đều đặt trên nền tảng có liên hệ đến cái chết - Tất cả nỗi sợ hãi dù dưới mọi hình thái nào , bản chất ra sao , đều mật thiết với cái chết . Và nếu đào sâu trong tâm thức , bạn khám phá rằng bạn sợ chết .

Có người hỏi Đức Phật : *" Con rất sợ chết , con phải tìm hiểu nó như thế nào ? "* . Ngài nói *: " Hãy đến bờ sông , nơi đó có những bậc thềm thiêu xác chết hay con đến nghĩa địa nhìn thẳng vào việc hoả thiêu và tham thiền . Ở đó có những cái chết trong mỗi ngày và họ đang được thiêu đốt .*

Chỉ cần đứng tại đó Thiền định về dàn hoả thiêu cho đến khi tất cả quyến thuộc người chết đã về hết , con vẫn nên ở lại để nhìn sâu vào ngọn lửa đang thiêu đốt .

Tất cả đang trở thành mây khói , con nhìn cho thật sâu lắng với cai nhìn trong suốt . Đừng suy nghĩ , chỉ nên thiền định về điều đó cho 3 tháng , 6 tháng , 9 tháng . Khi cái chết đã trở thành điều khẳng định và sự chết không thể nào chối bỏ thì chính cái chết lại là một phần của cuộc sống " .

Cái chết lúc nào cũng gắn liền chúng ta . Khi ra đời tức là đang tiến dần về cõi chết . Cái chết đến dần một cách tự nhiên không có một đường lối nào để chạy thoát . Cái chết là chuyện tuyệt đối không thể tránh được dù bạn ở bất cứ nơi đâu .

Dù bạn là ai , bạn cũng phải chết , chắc chắn rằng nó sẽ đến với tôi dù sớm hay muộn . Sau khi thiền định về chết bạn sáng tỏ một điều , con ngươì trỡ về với cát bụi có còn chăng chỉ là mây khói .

Nhưng rồi mây khói cũng tan biến theo hư không . *Tất cả đều không chắc chắn hay bền vững . Nó có thể hoặc không có thể -Nhưng bạn không thể nào nói như thế đối với sự chết , bạn phải gặp và đối diện với nó .*

Vậy ta nên quán sự vô thường và cái chết của mình trong mỗi khoảnh khắc . Bạn bước vào đời sống tức là bạn đang đi vào cõi chết . Cơ thể chúng ta là hiện thân của vô thường vì nó đang hoại diệt .

Chết là một điều tất nhiên
phải xảy đến cho bất cứ một ai ;
và chúng ta không thể lẩn tránh .
Không thể thay đổi như ước mong .
Do đó hãy đối diện cái chết không cần phải sợ hãi .

Hãy sống trong tinh thần vô úy và nhờ vào yếu tố nầy sự sợ hãi sẽ tan biến . Tôi tin chắc chính vào lúc ấy đức Phật sẽ nói rằng : *" Bây giờ , con có thể thiền định " .*

Sau khi nhìn thấy những xác chết thiêu ngày đêm tan thành tro bụi - Chỉ còn lại những làn khói mong manh , rồi những làn khói cũng tan biến vào hư không - không còn lưu lại cho dù một nét nhỏ .

Cứ như thế mãi cho đến khi bạn khẳng định rằng ai cũng phải chết . Bạn chợt thấy điều chắc chắn nhất của cuộc đời chính là cái chết và mọi thứ còn lại thì bấp bênh . Hiện tượng này không muốn xãy ra nhưng vẫn xảy ra . *Nó đã xảy ra vào lúc chúng ta mới bước vào đời , có nghĩa khi vừa chào đời là chúng ta bắt đầu bước chân vào hành trình cái chết .*

Có bao giờ bạn nghĩ rằng chúng ta sinh ra để mà chết ? . Chúng ta không thể làm gì hơn là sẽ chết ! ! . *Nhưng khi txâm nhập vào thế giới tử thần , nỗi sợ hãi sẽ biến đi không còn dấu vết .* Bạn có thể tin tưởng mình sẽ làm được điều gì trong nỗi sợ đẳng đeo ?.

Nếu không thể làm gì , nên quyết định mình đang chết . Tôi tin một cách tuyệt đối rằng lúc ấy nỗi sợ hãi sẽ tan biến . Cũng như chỉ khi nào nỗi sợ về cái chết không còn nữa , thì Đức Phật cho phép chúng ta dấn thân vào thiền định .

Khi biết lợi ích và quán tưởng về cái chết . *Bạn sẽ suy gẫm về việc truy tìm tâm linh và bắt đầu biết lắng nghe .* Cuối cùng kỹ thuật là nguồn khích lệ cho bạn thực hành thiền định để đối phó những trở ngại và vượt qua .

Lúc ấy bạn nhận thức chính tri thức là hàng rào kiên cố , nó cung cấp cho bạn thật nhiều giải thích - chỉ để bạn không thiền định . Tâm thức luôn bị những cảm xúc phiền trược kiểm soát ; vì thế nó luôn gây ra sự tàn hại không những kiếp nầy mà còn tiếp diễn trong đời sống kế tục .

Thoạt tiên nó chỉ là những tư tưởng quấy nhiểu từ từ về sau sẽ trở thành sự cưỡng bách . *Qua thuyết trình nói , giảng , bạn có cảm giác đang làm cái gì đó . Hay ít nhất nó cho bạn ảo giác là đang nói , đang đọc , đang nghe .*

Nhưng chắc chắn không phải là thiền định chân chính . Đó là sự dối trá , phiến diện bên ngoài , hoàn toàn là vọng tưởng . Đừng rơi vào ngụy tạo của những sự phô diễn vọng tưởng mê lầm của tâm thức .

Bạn cũng vậy , hãy đi sâu vào tận cùng tâm thức . Những kỹ thuật này chỉ có ích cho bạn khi bạn dẹp bỏ những lá chắn nội tâm , khi nỗi sợ hãi tan biến và bạn tin chắc chắn cái chết là hiện thực .

Ngay cả thiền định ; nếu có nghĩa là chết .
Bạn cũng không sợ và như thế ;
Ngay giây phút này bạn thực sự tự do .
Bạn có thể cựa mình với tốc độ của hỏa tiển ;
Vì hàng rào không còn nữa .

Không phải khoảng cách làm mất thì giờ mà là những hàng rào , *quan trọng là những thứ đầy rẫy trong tri thức của bạn làm hàng rào* . Bạn có thể *" cựa mình "* ngay lúc này nếu không có những rào cản .

Có thể nói đây là cuộc chạy đua với vật cản và chính bạn lại không ngừng gia tăng những vật cản . Bạn sung sướng khi vượt qua một vật cản nhưng mỉa mai thay và quả thật điên rồ chính bạn lại là kẻ kiến tạo rào cản .

Bạn – chính là kẻ tạo vật cản , cho dù vật cản không hiện hữu. Nnhưng không ngừng dựng thêm rào cản , bạn nhảy qua chỉ để dựng lại vật cản khác . Cho nên chỉ chạy lòng vòng và tự than trách : " Vì sao mãi mãi không tới đích " ! .

Tâm thức tạo rào cản vì nó sợ . Nó cung cấp cho bạn những minh giải để bạn xa lìa thiền định . Đừng vội tin nó mà hãy đào sâu để khám phá cái nhân căn bản . Tại sao người ta cứ đề cập đến thức ăn để không bao giờ đụng tới ? .

Tại sao cứ mãi nói đến lòng nhân mà không bao giờ trải rộng ? . *Như thế phải chăng những bài diễn văn đã trở thành một thứ ám ảnh , một thứ chỉ để tham khảo ?* . Người ta cho rằng lời nói cần đi đôi với việc làm - nhưng khi nói , người ta có cảm tưởng như mình đang làm hay đã làm .

Họ bằng lòng với những gì mình nói ! và thấy rằng mình cần phải " làm " cái gì đó . Nhưng rồi chỉ nói - đọc - hay nghe . Như thế không phải là làm mà chỉ là dạng vọng tưởng - thế nên chúng ta đừng nên lọt vào bẫy của thằng tri thức .

Tôi nói với bạn về 112 kỹ thuật không phải để bạn nuôi dưỡng tri thức , không phải để trang bị thêm kiến thức , mà để đem lại thông tin nhiều hơn cho bạn . Nghĩa là đưa ra một đường lối tu tâm thực tiễn để nuôi dưỡng năng lực tốt lành trong tâm bạn để bạn có thể đạt đến tâm hồn khoáng đạt , và hạnh phúc lâu bền .

Thay đổi con người từ một tâm thức hạn hẹp bước sang tâm thức rộng mở bao la . Tôi không ra sức nhồi sọ bạn ; mà chỉ nói rằng : *"Đây có thể là một kỹ thuật hợp với bạn và có thể thay đổi đời bạn "* .

Không phải tôi bồi dưỡng , lấp đầy thêm tri thức trong bạn . Tôi không cố gắng đào tạo bạn trở thành một học giả hiền triết . Điều tôi đang nói ở đây là những chuẩn bị để bạn chuyển hoá tâm thức mình và đi đến tỉnh thức .

Hãy thực hành và sống trong tỉnh lặng với thiền định . *Tâm trí sẽ phát sinh ra nhiều câu hỏi , nên thẩm xét sâu sắc trước khi hỏi , điều tra kỹ càng câu hỏi nầy là xuất phát từ sự trong sáng hay là tri thức đang lừa phỉnh bạn .*

Thực hành trước rồi hỏi sau , như vậy bạn mới có thể đi đúng chỗ . *Tôi biết những câu hỏi nào người ta đặt khi thực hành kỹ thuật , những câu hỏi tò mò chỉ để thỏa mãn tri thức và tôi sẽ không trả lời những câu hỏi tri thức . Hãy thực hành đi như thế để các câu hỏi của bạn thực sự có ý nghĩa .*

Nhưng dù với bất cứ kỹ thuật nào có thể thu hút bạn cũng đừng nên lý thuyết suông mà nên thực hành trong sự yên tĩnh . Là vì tâm thức ẽ không ngừng tra vấn và hãy nhớ : Suy nghĩ trước khi đặt câu hỏi cho tôi và nên tự hỏi trước rằng : *" Đây là những câu hỏi quan trọng hay là trí xảo của tâm thức ? "* .

Khi người ta nói : *" Kỹ thuật này rất đơn giản "* cũng đồng nghĩa người ấy chưa thực hành . Thật không dễ đâu . *Tôi lặp lại lần nữa Bại Đã Là Sự Thực Hành , giờ chỉ cần ý thức về nó .*

Không cần phải đi đâu xa mà hãy đi thẳng vào tâm thức bạn . Việc này thì hoàn toàn khả thi cả ngay vào lúc này . Và nếu bạn gạt tâm thức qua một bên , chắc

chắn sẽ đạt được ở đây và bây giờ . Hãy thực hành để những câu hỏi của bạn có ý nghĩa .

Bạn đã có 112 kỹ thuật giúp loại bỏ tri thức .
Cuối cùng chỉ có một vài điều cần nhắc nhở :

1-

Các bạn đã là bản chất của thực tại , là trí huệ nguyên thủy .
Giờ chỉ cần xác định quan kiến về tánh không .

2-

Chỉ có sự tỉnh thức toàn diện ,
quán chiếu vào các pháp hoạt động với đối tượng bên ngoài
(tính chất thực của mọi vật bên ngoài bản thể) ,
bên trong
(tính chất thực của tâm - chủ thể nhận biết ở bên trong)
là cần thiết .

3-

Bạn không phải đi đến nơi nào cả .
Chỉ cần đi ngược trở lại bản thể trong suốt nguyên thủy của bạn .
Tiếp tục duy trì trạng thái ấy trong sinh hoạt hằng ngày ;
sự thành tựu tối hậu chắc chắn phải xảy ra trong một ngày nào đó

Nếu bạn loại bỏ những biểu hiện của vọng tâm *(sự phô diễn của thức)* sang một bên - bạn sẽ bước vào thế giới *" Ở đây và bây giờ "* . Kỹ thuật để chuyển hoá từ tâm thức mê mờ sang tới trình độ sáng suốt tỉnh thức .

Kỹ thuật không thực sự cho thiền định mà đánh tan quan niệm tri thức vụn vặt của tâm thức nhị nguyên . Loại những rác rưởi ra ngoài tâm trong sáng và thuần tịnh .

Những kỹ thuật có công dụng loại trừ thẳng tri thức nhưng chưa phải là thiền định . *Hãy loại trừ thẳng tâm thức và khi nó không còn nữa , tất nhiên . . . Tất Nhiên Bạn Sẽ Là . . .* Tôi nghĩ , thế cũng đủ cho hôm nay , hay bạn cần nhiều hơn thế nữa ? .

Chương 5 : Năm Kỹ Thuật
Để Luyện Sự Chú Ý

1-
Tập trung vào điểm giữa chân mày
để tâm thức đi trước dòng tư tưởng .
Cho tinh túy của hơi thở tràn đầy hình thể
lên tới đỉnh đầu sau đó tuôn trào ánh sáng .

2-
Trong sinh hoạt hằng ngày chú tâm vào giữa 2 thời thở
trong vài ngày bạn sẽ biến đổi .

3-
Với hơi thở và sự tập trung không lay chuyển ;
trung tâm lực nơi tim sẽ khơi dậy lúc ngủ .
Bạn làm chủ giấc mơ và ngay cả cái chết .

4-
Với tinh thần cầu Pháp nồng nàn ;
tập trung vào 2 điểm tiếp nối giữa 2 hơi thở -
Bạn sẽ hiểu chính bạn .

5-
Hãy nằm dài như một xác chết .
Hãy nhìn không chớp mắt hay hơn nữa –
hít vào và hòa tan vào hơi thở .

Người ta nói *Pythagore* ; Một đại triết gia Hy lạp đến Ai cập để xin vào một trường thần bí Mật truyền và bị từ chối trong khi ông là một trong những đại tư tưởng hi hữu . Ông nài nỉ và hoàn toàn ngạc nhiên không hiểu tại sao mình lại bị chối từ . Nhưng sao đó được được thông báo rằng : *" Để được cho phép nhập học . Trước tiên phải học vỡ lòng một vài kỹ thuật nhịn ăn và cách thở . Đây là điều kiện tiên quyết "* .

Pythagore trả lời ông đến không phải để theo một kỷ luật đặc biệt nào mà đến để thâu thập một vài kiến thức . Những đại sư đáp : *" Chúng tôi không thể cung cấp cho ông kiến thức như ông đã có . Thực ra , chúng tôi chỉ chú trọng vào kinh nghiệm mà kinh nghiệm không cần kiến thức thu thập . Tri thức nếu không được kinh qua kinh nghiệm thì nó không phải là tri thức . Để theo học với chúng tôi , ông cần nhịn đói 40 ngày . Đồng thời tập thở theo cách thức riêng biệt để có thể nhận thức một số vấn đề "* .

Vì không còn giải pháp nào khác , *Pythagore* đành chấp nhận nội qui . Xuyên qua 40 ngày nhịn đói - tập thở - ý thức - tỉnh thức và ông được nhận vào học . Pythagore phải thốt lên :

" Các người không phải nhận Pythagore mà là người khác . Một người vừa được tái sinh . Các ông hoàn toàn có lý và tôi đã lầm lẫn . Giờ tôi nói bằng tâm thức . Nhờ vào chuyển tịnh hóa này trung tâm bản thể tôi đã thay đổi . Từ cái đầu đã chuyển sang con tim . Bây giờ tôi cảm nhận sự vật mà trước kia tôi chỉ hiểu lơ mơ . Bây giờ - Cái thực không còn là khái niệm mà nó chính là cuộc sống " .

Đây không còn là một khái niệm triết học mà là kinh nghiệm hiện hữu . Học trình mà Pythagore theo không gì khác hơn là kỹ thuật 5 của Civa . Điều đáng nói là trường đào tạo của Ai cập nhưng lại dùng phương pháp Ấn độ .

Kỹ thuật 5 bao gồm những gì ? .

" Chú ý vào khoảng giữa 2 chặng mày ,
thả tâm thức trước dòng tư tưởng .
Để sinh khí của hơi thở tràn đầy và lên đỉnh đầu .
Để tràn ra như một trận mưa ánh sáng " .

Đây là kỹ thuật mà Pythagore đã thực hành , sau đó đem về Hy lạp . Nó là nguồn cội , là cha đẻ của thần bí học tây phương . Nó là một trong những kỹ thuật sâu sắc nhất : *" Chú ý vào giữa 2 chặng mày . . . "* .

Cơ thể học hiện đại đã khám phá ra hạch giữa 2 chặng mày , phần tử bí mật nhất của cơ thể . Hạch *Pinéal* là con mắt thứ 3 của người Tây tạng – "

Shivanetra " ; con mắt của *Shiva* . Theo Mật tông giữa hai mắt có con mắt thứ 3 không hoạt động .

Nó có sẵn và có thể hoạt động vào bất cứ lúc nào .
Nhưng phải làm cái gì đó để có thể đánh thức nó dậy ,
Vì nó không mù mà chỉ đơn giản là đã đóng lại .

" Chú ý vào điểm giữa 2 chặng mày . . . " . Nhắm mắt lại hướng nhìn về giữa 2 chặng mày . Hãy tập trung vào điểm này , mắt nhắm như bạn nhìn khi mở mắt và hoàn toàn chú ý vào nó .

Đây là phương pháp giản dị nhất . Không chỗ nào khác trong cơ thể thu hút sự chú ý như hạch này , nó có năng lực thôi miên làm mắt bạn trở nên cố định không thể nháy được vì con mắt này thu hút sự chú ý như nam châm .

Tất cả những phương pháp trên thế giới đều xài nó , có thế nói đây là phương tiện đơn giản nhất để luyện chú ý nhờ vào hạch *Pinéal* và chính nó giúp bạn ; Nó có sức thôi miên và sự chú ý bị nó cuốn hút .

Mật điển từ xa xưa nói rằng :

" Con mắt thứ 3 được nuôi bằng sự chú ý .
Nó đang đói từ nhiều thế kỷ .
Nếu bạn tập trung sức chú ý vào nó nó rất sống động ! " .

Bạn cho nó sức sống và sự chú ý nuôi dưỡng nó . Khi bạn hiểu rằng sức chú ý của bạn được thu hút như nam châm bởi hạch này tức thì bạn chú ý được dễ dàng . Chỉ cần khoanh đúng điểm .

Nhắm mắt lại , hướng tầm nhìn về giữa 2 chặng mày . Khi bạn gần chạm nó - đột nhiên mắt bạn không nhúc nhích - Vào lúc bạn chớp mắt thấy khó khăn thì biết ngay đã tập trung vào đúng điểm .

" Chú ý ngay điểm giữa chân mày ,
để tâm trí đi trước dòng tư tưởng . . . " .

Nếu đi vào tập trung một hiện tượng kỳ lạ sẽ xảy ra . Lần đầu cảm thấy dòng tư tưởng chạy trước bạn . Bạn trở thành nhân chứng . Như cuốn phim , những tư tưởng diễn hành trước mắt và bạn trở thành người quan sát . Có nghĩa lúc tập trung vào con mắt thứ 3 - đột nhiên bạn trở thành nhân chứng của dòng tư tưởng . Thông thường bạn không phải là nhân chứng mà đồng hóa mình với dòng tư tưởng .

Khi một tư tưởng thoáng qua tâm thức , bạn không phải là nhân chứng mà bạn đồng hóa mình với tư tưởng , bạn sống với nó - bạn trở thành tư tưởng và lấy hình ảnh nó làm thật .

Khi dục vọng nỗi lên bạn trở thành dục vọng - Khi cơn giận xuất hiện bạn trở thành cơn giận - Khi lòng tham dấy lên bạn chính là lòng tham . Bạn đồng hóa với tư tưởng , không có khoảng cách giữa bạn và tư tưởng .

Hãy tập trung vào con mắt và bỗng nhiên bạn trở thành nhân chứng . Nhờ vào con mắt thứ 3 bạn thấy những tư tưởng chạy như những đám mây ; như những người đi phất phơ trên hè phố .

Bạn không còn đồng hoá với chủ đề quan sát , bạn tách rời ra nó . Bạn quan sát nó từ xa và giờ đây khi cơn giận nổi lên ; bạn có thể xem nó như là một vật thể . Bạn cảm thấy đang nổi giận ; bạn cảm thấy một bầu không khí sân giận bao trùm .

Nhưng bạn không phải là cơn giận , khi bạn không phải là cơn giận tất nhiên nó không còn khống chế bạn ; không còn kích thích bạn và bạn trở nên bất động . Cơn giận đến rồi sẽ đi còn bạn - bạn lúc nào cũng ở ngay trung tâm .

" Chú ý vào điểm giữa 2 chặng mày ,
đặt tâm thức trước dòng tư tưởng "

Bây giờ chú ý vào tư tưởng và đương đầu với dòng tư tưởng . *" Để dòng sinh khí tràn đầy hình tướng và dâng lên đỉnh đầu để trải ra trận mưa ánh sáng "* .

Khi chú ý tập trung vào con mắt thứ 3 giữa 2 chặng mày sẽ có hai điều xảy ra .

Trước tiên :

Bạn đột nhiên biến thành nhân chứng . Và ngược lại cũng đúng : *" Nếu bạn trở thành nhân chứng của dòng tư tưởng ; bạn sẽ tập trung dễ dàng ở con mắt thứ 3 "* . Hãy thử làm nhân chứng . Dù sao đi nữa bạn cũng nên thử làm nhân chứng . Bạn đang bịnh , đang đau khổ , thân thể bạn đau đớn . Hãy là nhân chứng của căn bịnh và của cơn đau . Nhưng dù gì đi nữa đừng đồng hóa với những gì xảy ra . Hãy là nhân chứng – hãy là một quan sát viên . Nếu có khả năng làm quan sát viên có nghĩa bạn đang tập trung vào con mắt thứ 3 .

Trường hợp ngược lại , nếu bạn tập trung vào con mắt thứ 3 . Bạn cũng có thể trở thành quan sát viên ; hai việc này đều cùng một quá trình . Nếu bạn tập trung vào con mắt thứ 3 cái Tôi - nhân chứng phát triển . Đó là điều trước tiên .

Thứ 2 :

Bây giờ bạn có thể cảm nhận sự rung động tế nhị của hơi thở . Bạn có thể cảm thấy hình tướng và tinh túy của nó . Bạn cần hiểu thế nào là *" hình tướng " và " tinh túy " của hơi thở .*

Khi thở bạn không chỉ hít vào không khí - dưỡng khí , hydro hay khí tổng hợp gọi là không khí . *Và Mật tông cho rằng không khí giống như một chiếc xe . Chiếc xe chuyển vận " Prana " - Sinh khí .*

Không khí là hình tướng *Prana* là tinh túy , bạn hít cái *Prana* chứ không phải đơn thuần là không khí . Khoa học vẫn không thể chứng minh sự hiện hữu của Prana , nhưng có vài nhà nghiên cứu vẫn cảm nhận về bí mật này , và hơi thở không phải chỉ đơn thuần là hít không khí vào .

Một vài nhà bác học cũng nghi ngờ về điều này , đặc biệt là tâm lý gia Đức Wilhelm Reich gọi chất bí mật này là *" Orgone "* - đồng nghĩa với Prana .

Reich cho rằng không khí mà chúng ta hít là bình chứa mà sự chứa bí mật có thể gọi là *" Orgone " - " Prana "* hay *" Sức sống "* . Sự chứa này rất tế nhị *:*

" Nó không phải vật chất nhưng nó lại chứa một hợp chất tinh vi ;
Nhưng hoàn toàn vô chất " .

Có thể cảm nhận ảnh hưởng của nó . Như khi đi chung một người đầy sinh khí , bạn cảm nhận một sức sống tràn ngập . Nhưng đi chung với một người bệnh bạn cảm tưởng như họ đang hút sức sống của bạn giống như họ vùa đoạt nơi bạn một cái gì .

Tại sao bạn cảm thấy mệt mỏi khi bạn ở trong nhà thương ? . Vì người ta đang rút năng lượng bạn từ khắp nơi . *Không khí toàn diện ở bệnh viện thì bệnh hoạn và những người nằm viện cần dựa vào " đà sống " , cần dựa vào Prana . Vậy khi bạn vào bệnh viện Prana của bạn bị cướp đi .*

Tại sao có cảm tưởng ngạt thở khi bạn ở giữa đám đông ? . Vì người ta đang hút Prana của bạn . Khi ngồi một mình với nền trời xanh hoặc dưới bóng cây , bạn bổng nhiên cảm thấy một sinh lực mới tràn ngập – *Đó cũng chính là Prana . Mỗi chúng ta đang cần khoảng không gian và nếu nó bị xâm nhập - bạn tiêu hao Prana .*

Wilhelm Reich lao mình vào hằng hà thí nghiệm về Orgone . Người ta đã cho ông là điên . Khoa học đã bám chặt vào sự chủ quan và nó chưa bao giờ khám phá ra không khí chứa đựng Prana .

Nhưng ở Ấn độ , người ta đã biết nó từ nhiều thế kỷ . Bạn có lần nào nghe nói : Có người nào đó đi vào Samadhi và người ta chôn ông vào huyệt không khí không lọt vào được ? .

Năm 1880 ở Ai cập có người đi vào *Samadhi* và ông được chôn vùi trong 40 năm . Khi rời huyệt vào năm 1920 , những người đã chôn ông đều chết cả và không ai nghĩ sẽ tìm ra ông còn sống .

Nhưng ông vẫn còn sống và sau đó còn sống thêm chục năm nữa , mặc dầu không khí không lọt vào nơi trú của ông suốt 40 năm dưới lòng đất .

Những bác sĩ và các nhà bác học hỏi : *" Bí mật của ông là gì ? "* . Ông đáp : *" Chúng tôi không biết . Chúng tôi chỉ biết một điều là Prana hiện hữu và xâm nhập khắp nơi "* .

Nơi nào mà hơi không lọt thì *Prana* lọt , khi biết cách hấp thụ trực tiếp *Prana* không qua bình chứa ; người ta có thể ở trong trạng thái *Samadhi* hằng thế kỷ . *Khi tập trung vào con mắt thứ 3 bổng nhiên người ta có thể quan sát được tinh túy của hơi thở và sự khởi động sẽ xảy ra .*

Mật điển viết :

" Để tinh túy của hơi thở tràn đầy hình tướng và dâng lên đầu " .

Khi bạn cảm được cái tinh túy của hơi thở và nghĩ ngay rằng đầu bạn tràn ngập *Prana* . Chỉ nghĩ về thôi chứ không cần cố gắng . Tôi sẽ giải thích cho bạn cách thức tư tưởng hoạt động . Khi tập trung vào con mắt thứ 3 hãy nghĩ về sự việc nào đó sẽ xảy ra - đâu đó . Sự nghĩ về rất quan trọng . Bạn có thể nghĩ về cái gì đó và sự việc không xảy ra .

Nhưng đôi khi trong cuộc sống thường ngày , khi không cần nghĩ đến - những sự việc vẫn tự xảy ra . Bạn nghĩ đến bạn mình chẳng hạn và bổng nhiên anh ta gỏ cửa . Bạn cho đó chỉ là một trùng hợp ngẫu nhiên khi người bạn đến đúng lúc mình nghĩ tới họ .

Hãy thử nhớ lại những trùng hợp tương tự và phân tích biến cố . Khi sự nghĩ về của bạn thành hình hãy suy nghĩ kỷ và quan sát . Trong lúc nào đó sức chú ý của bạn đã liên lạc với con mắt thứ 3 .

Khi một sự việc trùng hợp như vậy xảy ra phải biết rằng đó không phải là ngẫu nhiên . Nó xảy ra như vậy vì bạn chưa hiểu khoa học huyền bí . Tâm thức bạn đã vô tình tập trung vào con mắt thứ 3 khi sự chú ý bạn đến gần con mắt thứ 3 sự nghĩ về có thể tạo ra bất cứ hiện tượng nào .

Khi tập trung vào con mắt thứ 3 và khi bạn cảm nhận ngay tinh túy của hơi thở , hãy để nó tràn đầy bên trong . Suy nghĩ về tinh túy này đang tràn ngập trong đầu bạn - đặc biệt là *" Sahasrar " hay trung tâm thần kinh cao độ*

nhất . Khi suy nghĩ về nó , *tinh túy của hơi thở tràn ngập tràn đầy cái Sahasrar và tuôn trào như một trận mưa ánh sáng* .

Sự tinh túy , Prana sẽ tuôn trào như một cơn mưa ánh sáng và cơn mưa này sẽ làm mát lòng bạn , sẽ làm bạn tái sinh . Đây là sự tái sinh nội thể . Tập trung vào con mắt thứ 3 sự nghĩ về cái gì đó của bạn sẽ có một sức mạnh kỳ diệu .

Chính vì lý do này mà tâm thức bạn cần được thuần khiết . Sự thuần khiết không phải là khái niệm luân lý cần thiết cho Mật tông , nhưng khi tâm thức bạn không thuần và khi bạn tập trung vào con mắt thứ 3 , sự nghĩ về . . . của bạn rất có thể nguy hiểm .

Nguy hiểm cho bạn và cho người khác . *" Nếu tư tưởng giết người hiện trong tâm thức bạn ngay lúc này , chỉ cần nghĩ về thôi cũng đủ để giết người "* . Vì vậy sự thuần khiết trong tư tưởng rất cần thiết cho loạt bài tập này . Pythagore phải tịnh hoá bằng cách nhịn ăn , tập thở sau khi được vào học trường Ai cập vì ông sẽ dấn thân vào nột chân trời nguy hiểm .

Khi có quyền lực tất nhiên có nguy hiểm .

Nếu tâm thức bạn không tinh khiết và bạn nắm quyền năng lớn - những tư tưởng không thuần khiết sẽ xâm chiếm ngay tức khắc . *Bạn đã từng ít nhất một lần mong muốn cái chết của người nào đó , nhưng may mắn óc tưởng tượng bạn không thể hoạt động khi nó vận hành – và khi nó hình thành ra một tư tưởng thì vô cùng nguy hiểm – không những cho người khác mà cho bạn nửa khi bạn đang có ý định tự tử* .

Nếu tư tưởng tập trung ở con mắt thứ 3 chỉ ngay việc suy nghĩ về tự tử cũng tạo nên hành động tự tử . Bạn không còn thì giờ thay đổi ý kiến : *" Nó giải quyết lập tức ".* Bạn có thể đã thấy một người bị thôi miên . Người thôi miên anh có thể sai khiến anh bất cứ điều gì và anh làm theo lời . Ngay cả những mệnh lệnh mờ ám , vô lý và bất khả thi .

Kỹ thuật 5 của Civa là :

Nền tảng của các lực thôi miên

Để thôi miên một người , họ sẽ bảo anh tập trung vào một điểm nào đó - một cái đèn - một điểm trên tường hay đôi mắt của người thôi miên . Khi bạn tập trung cái nhìn vào một điểm trong vài phút , sự chú ý trong bạn sẽ hướng về con mắt thứ ba , và khuôn mặt bạn bắt đầu thay đổi . Người thôi miên nhận ra được sự thay đổi này vì khuôn mặt bạn đột nhiên không còn sinh khí nữa . Nó trơ ra , và bạn đang chìm vào giấc ngủ sâu nồng . *Con mắt thứ 3 đã thu hết sự tập trung và tất cả năng lượng đều tập trung về đây .*

Người thôi miên biết rõ tất cả những gì họ ra lệnh bạn đều phải làm theo . Nếu họ nói : *" Bây giờ bạn đắm mình vào giấc ngủ say "* ; bạn sẽ ngủ thiếp sau đó . Nếu nói : *" Bây giờ bạn bất tỉnh "* bạn bất tỉnh ngay lập tức . Tất cả đều có thể xảy ra . Hắn nói : *" Bây giờ bạn là Nã phá luân hay Hitler "* bạn trở thành Nã phá luân hay *Hitler* , bạn xử sự như Nã phá luân nói như Nã phá luân hay như *Hitler* .

Vô thức bạn thâu lệnh và biến nó thành hiện thực .

Nếu bạn nhuốm bệnh và nếu người ta nói rằng cơn bệnh sẽ hết - Nó sẽ hết . Hay ngược lại người ta có thể cấy vào bạn bất cứ một căn bệnh nào . Nếu nhà thôi miên đặt viên đá vào tay và nói rằng đó là lửa , bạn cảm thấy một sức nóng mảnh liệt - bạn phỏng tay . Không những trong trí tưởng tượng mà cả trong thực tế - Bạn sẽ bị phỏng thật sự .

Như vậy thì sao ? - Lửa thì không có , trong khi tay bạn chỉ là một viên đá tầm thường lạnh ngắt . Vậy cái gì xảy ra khiến bạn bị phỏng ? .

Vì sức tập trung của bạn ở ngay con mắt thứ 3 . Nhà thôi miên gợi ý vào sự nghĩ về . . . của bạn và nó biến thành sự thực . Nếu hắn nói : *" Bây giờ bạn sẽ chết "* trái tim bạn ngừng đập . Nó ngừng đập ngay lập tức .

Tất cả điều này xảy ra vì bạn tập trung vào con mắt thứ 3 . Nơi đây sự tưởng tượng và thực tế là một . Sự tưởng tượng là sự kiện không có khoảng cách giữa giấc mơ và thực tế . Hoàn toàn *" Không "* - Giấc mơ là hiện thực . Vì thế *Shankara* đã nói rằng : *" Thế giới là Giấc Mơ Của Đấng Tối*

Cao " . Nếu bạn tập trung vào con mắt thứ 3 tất cả những giấc mơ của bạn sẽ biến thành sự thực .

Khi *Sariputta* đi sâu vào thiền định vài hình ảnh xuất hiện . Ông thấy trời , địa ngục , thiên thần , thượng đế và ma quỉ . Tất cả đều xem như thật khiến ông chạy đến Phật kể lại những gì nhìn thấy , nhưng đức Phật chỉ nói : " *Không có gì cả - đó chỉ là mộng* " .

Sariputta nhấn mạnh : " *Nhưng tất cả đều như thật ! làm sao con có thể xem đó là giấc mộng ? . Khi con thấy một bông hoa trong lúc tham thiền , trông còn hơn những bông hoa thật . Con ngửi được mùi hương va có thể chạm đến nó như khi con thấy ngài , ngài không như thực . Đóa hoa còn thực hơn sự hiện diện của Ngài đang trước mắt con . Vậy , làm sao có thể phân biệt những gì thực và mộng huyễn ? "* .

Đức Phật trả lời : " *Sự chú ý của ông hiện ở con mắt thứ 3 - giấc mơ và hiện thực chỉ là một . Những gì ông mơ là sự thật và ngược lại cũng đúng "* . Ai đã bước qua trung tâm của con mắt thứ 3 , những giấc mơ là sự thực và sự thực toàn diện là một giấc mộng . Bạn hiểu rằng không có sự khác biệt nền tảng nào giữa mộng và thực .

Như vậy khi Shankara nói rằng thế giới này là Maya - Giấc mơ của Đấng tối cao , đây không phải là mệnh đề suông cũng không là một sự tuyên bố triết lý . Mà nó là kinh nghiệm nội tại của ai đã xâm nhập vào trung tâm con mắt thứ 3 .

Khi sự chú ý của bạn tập trung vào con mắt thứ 3 , hãy nghĩ về dòng Prana tràn ngập bạn trên đỉnh đầu như cơn mưa ánh sáng ; như bạn ngồi dưới bóng cây với những lá và hoa rơi lả tả .

Hay như - Bạn đang ở ngoài thì sét đánh và mưa xuống như trút ; như khi bạn ngồi giữa đám sương ban mai và ánh mặt trời chứa chan . Hãy nghĩ đột nhiên bạn bị lớp mưa ánh sáng bao phủ . Cơn mưa tái tạo bạn làm bạn tái sinh .

Kỹ thuật 6 nói rằng :

" Trong sinh hoạt thường nhật ,
hãy chú ý giữa hai thời thở ;
và cứ như vậy trong vài ngày –
Một bản thể mới xuất hiện " .
Hãy quên hơi thở .
Chú ý vào khoảng lắng giữa hít
và thở bạn vừa hít vào trước khi hơi ra ngoài .
Có một khoảng thời gian - một khoảng lắng –
và phải chú ý không ngừng nghĩ .

Kỹ thuật 6 đòi hỏi sự liên tục . Vì thế nói : " Trong sinh hoạt hằng ngày . . . " . Dù bạn đang làm gì cũng chú ý vào khoảng lắng giữa 2 thời thở . Hãy chú ý không gián đoạn .

Chúng tôi đề cập một kỹ thuật tương tự :

" Bây giờ phải thực hành bất cứ lúc nào và không chỉ khi bạn ở một mình " . Chẳng hạn , bạn đang ăn ; nào vẫn ăn nhưng chú ý vào khoảng lặng . Trước khi đi ngủ : Nằm dài ra để giấc ngủ tràn ngập , nhưng tiếp tục chú ý vào khoảng lắng .

Tại sao trong sinh hoạt ? . Vì sinh hoạt làm xao lãng tâm thức . Sinh hoạt buộc bạn cần chú ý . Đừng để bị xao lãng - Giữ tập trung ngay khoãng lắng mà không ngừng hoạt động . Bạn tiếp xúc ngay hai lớp của hiện hữu : *" Sinh hoạt " và " Bản thể ".*

Thế giới của hành động và thế giới của bản thể - Ngoại vi và nội vi . *Cứ tiếp tục ở vòng ngoài - ngoại vi - Nhưng vẫn ở trung tâm .* Cái gì sẽ xảy ra trong trường hợp này ? . Hoạt động của bạn trở thành cách hành động như bạn đóng một vai trò .

Tưởng tượng bạn đang đóng tuồng . Bạn là *Ram* hay Chúa . Bạn đóng vai *Ram* hay Chúa trong vở tuồng , dù vậy bạn vẫn là bạn . Trong trung tâm , bạn rõ biết bạn chính là *" Bạn "* . Ở vòng ngoài tiếp tục đóng vai trò Ram hay Chúa . Nhưng dù sao bạn vẫn là bạn . Bạn biết rằng mình không phải là Ram - bạn chỉ đóng vai Ram .

Bạn biết bạn là ai – và chú ý tập trung vào bạn , mặc dù vậy những hoạt động vẫn tiếp diễn ở vòng ngoài . Nếu thực hành thuật này cuộc đời bạn trở thành vở kịch dài . " Bạn trở thành diễn viên đóng nhiều vai ; nhưng bạn phải tập trung không ngừng nghỉ vào khoảng lắng . Nếu bạn quên khoảng lắng bạn không đóng vai nữa . Bạn đã trở thành vai diễn " .

Vậy phải xem sân khấu làm cuộc đời như chúng ta đã thường làm . Người ta nghĩ rằng mình đang sống . Nhưng cuộc đời không phải chỉ là một vai đóng - Một vai mà xã hội - hoàn cảnh - văn hoá - truyền thống - tổ quốc - hiện trạng cho bạn một vai đóng và bạn đang đóng vai đó ; bạn đã đồng hóa với nó . Mục đích của kỹ thuật nói trên để phá vở sự đồng hóa này .

Krishna có rất nhiều tên - *Krishna* là một trong những đại diễn viên . Ông đóng trò nhưng ông vẫn luôn luôn giữ trọng tâm . Ông diễn vô số tuồng - vô số vai ; nhưng không cho đó là nghiêm trọng . Sự nghiêm trọng là đồng hóa với vai trò .

Nếu bạn thật sự trở thành *Ram* trong vở kịch chắc chắn : *" Bạn đang có vấn đề ";* vì bạn đã đồng hóa với *Ram* và khi tới lúc người ta đoạt *Sita* . Có thể bạn sẽ lên cơn đau tim và vở hát phải dừng lại .

Nhưng bạn chỉ là diễn viên . Người ta cướp mất *Sita* đó chỉ là màn kịch ; và sau đó bạn có thể về nhà và ngủ một giấc ngon lành không mộng mị . Ngay cả trong những giấc mơ nếu có bạn vẫn không cảm thấy *Sita* bị bắt cóc .

Khi *Sita* bị bắt cóc Ram rên rỉ , khóc lóc , hỏi cây cối : *" Sita của ta đâu ? . Ai đã lấy mất nàng ? "* . Nhưng phải hiểu : *Nếu những giọt nước mắt của Ram là thật anh sẽ không còn là Ram ; Không còn là thượng đế .*

Vậy nên nhớ rằng : *" Đối với Ram cuộc đời thật của anh cũng chỉ là một vai trò . Bạn thấy những diễn viên đóng vai Ram nhưng chính Ram cũng đóng một vai - dĩ nhiên trên sân khấu lớn hơn "* .

Bên Ấn độ có một chuyện rất đẹp về đề tài này , tôi tin rằng chuyện này thật hi hữu . *Người ta nói rằng Valmiki đã viết " Ramayana " trước khi Ram ra*

đời . Vậy , chuyện Ram được viết trước ngày sinh của ông và ông phải làm sống động vở kịch .

Khi một người như *Valmiki* đã viết truyện thì *Ram* phải đóng vai của mình . Như vậy , tất cả đã sẵn theo một định hướng . *Sita* phải bị bắt cóc và chiến tranh phải xãy ra .

Nếu bạn hiểu điều này bạn có thể hiểu Bhagya - Số mạng . Lập thuyết này có một ý nghĩa sâu sắc : " Nếu bạn nghĩ số mạng bạn đã được định sẵn , cuộc đời bạn trở thành một vở tuồng . Nếu bạn là Ram trong tuồng bạn không thể đổi vai ; tất cả được định sẵn ngay cả những lời đối thoại . Khi bạn ngỏ lời với Sita bạn chỉ lặp lại những gì đã viết . Bạn không thể thay đổi hiện hữu nếu bạn biết nó được viết sẵn " .

Chẳng hạn , bạn sẽ chết vào một ngày đã định . Đến ngày chết , bạn khóc lóc , nhưng thời hạn đã quyết định và người nào đó sẽ ở bên cạnh cũng được định sẵn . Vậy nếu tất cả đều viết ra thì cuộc đời bạn trở thành một tuồng hát , bạn chỉ cần diễn vai mà thôi . Người ta không đòi bạn sống nó mà chỉ đòi bạn diễn .

Kỹ thuật 6 nhằm chỉ bạn thấy bạn đang sống trong bi kịch .

Bạn tập trung vào khoảng lắng giữa 2 thời thở và cuộc sống vẫn tiếp tục ở vòng ngoài ; những gì xảy ra ở vòng ngoài đòi hỏi sự *" Chú ý phụ "* ; cái gì đó tương tự sự chú ý của bạn . Bạn cảm nhận - bạn biết đấy nhưng không quan trọng . Tất cả đều xảy ra như bạn không phải là đích nhắm .

Tôi xin nhắc lại :

" Nếu bạn thực hành kỹ thuật 6 .
Cả cuộc đời bạn sẽ diễn ra như một vở tuồng .
Nhưng bạn không phải là đích nhắm " .

Với kỹ thuật 7

" Nhờ vào hơi thở bất tận ngay giữa trán
khi đụng đến tim trong lúc ngủ .
Hãy làm chủ giấc mơ và chính cái chết " .

Càng xâm nhập từng lớp lớp sâu thẳm . Nhờ vào hơi thở bất tận giữa trán . . . . Nếu bạn cảm thấy con mắt thứ 3 bạn hiểu được hơi thở bất tận ; khí Prana vô hình ngay giữa trán . Vì vậy bạn biết được cơn mưa ánh sáng , khi cơn mưa này đụng đến tim " trong lúc ngủ . " Hãy làm chủ giấc mơ và chính cái chết " .

Khởi đầu , bạn phải có khả năng cảm nhận dòng *Prana* trong hơi thở phần bất khả xâm phạm - vô hình - vô thể . Bạn cảm nhận nó dễ dàng khi bạn tập trung sự chú ý của bạn ngay giữa 2 chặng mày .

Bạn cũng đạt đến khi chú ý vào khoảng lắng nhưng hơi khó hơn . Nếu bạn ý thức được cái trung tâm nơi lỗ rún , nơi hơi thở xâm nhập trước khi thở ra . Bạn cũng đạt được nhưng còn khó hơn .

Cách đơn giản nhất để cảm nhận thành phần vô hình của hơi thở là tập trung vào con mắt thứ 3 . *" Nhưng bất cứ bộ phận nào trên cơ thể mà bạn chọn để tập trung , bạn cũng cảm nhận được dòng Prana đang chảy trong bạn " .*

Nếu bạn cảm dòng *Prana* chảy trong người ; bạn có thể biết khi nào bạn sẽ chết . Sáu tháng trước khi chết - bạn có thể biết nếu cảm nhận được phần bất khả xâm phạm của hơi thở .

Tại sao nhiều vị thánh dự đoán được ngày chết của họ ? . Vì nếu cảm được nội dung của hơi thở - cảm được dòng Prana chảy trong người ; ngay cả lúc quá trình đi ngược lại .

Sáu tháng trước khi chết quá trình đảo nghịch xảy ra . *Dòng Prana bắt đầu rời khỏi cơ thể . Hơi thở bạn không đem lại gì mà ngược lại dòng Prana thoát qua hơi thở .*

Sở dĩ bạn không cảm nhận được ; vì bạn không cảm được cái thành phần bất khả xâm phạm của không khí . Bạn chỉ biết cái thành phần hữu hình - phương tiện chuyển tải . Lúc này chiếc xe không khí chứa dòng *Prana* đi

khắp cơ thể ; rồi trở về tay không để nạp dòng *Prana* lần nữa theo hơi thở vào chu lưu khắp cơ thể . Như vậy hít vào và thở ra hoàn toàn khác nhau . Cùng trên một chuyến xe nhưng hít vào là nạp dòng *Prana* - khi thở ra thì xe rổng không . Vì bạn đã hấp thụ xong dòng *Prana* .

Khi cận kề cái chết sẽ xảy ra tiến trình nghịch đảo . Hơi vào xâm nhập cơ thể bạn không chứa dòng Prana , cơ thể bạn không hấp thụ dòng Prana của vũ Trụ được nữa ; nhu cầu đã biến mất . Quá trình bị đảo nghịch khi không khí ra ngoài cơ thể nó lại kéo theo dòng Prana của bạn trả về vũ trụ . Ai có thể nhìn thấy được thế giới vô hình - Có thể biết bạn sắp chết .

Đoạn kinh này rất quan trọng :

" Nhờ hơi thở bất khả xâm phạm giữa trán khi nó đạt đến tim trong giấc ngủ ,
Hãy là chủ nhân ông của giấc mộng và cái chết " .

Ta phải thực hành thuật này trong lúc thiếp ngủ - chỉ trong lúc này chứ không phải lúc nào khác . Khi bạn sắp thiếp ngủ - khi giấc ngủ từ từ tràn ngập bạn . Trong phút chốc thức của bạn biến đi . Trước khi cái thức tan biến hãy nhận thức hơi thở và thành phần vô hình – *" dòng Prana " và cảm nhận nó tiếp cận trái tim .*

Thử cảm nhận nó xuống đến tim ,
Dòng Prana đi từ đầu bạn qua khắp cơ thể .

Hãy cảm nhận nó tiếp cận trái tim và cũng để giấc ngủ tràn ngập bạn . Vừa cảm nhận nó và vừa đi sâu vào giấc ngủ nếu chuyện này xảy ra . Nếu bạn cảm nhận được hơi thở vô hình đi xuống trái tim khi bạn đang chìm vào giấc ngủ ; bạn giữ trạng thái này đến khi nằm mơ . Bạn sẽ biết rằng bạn đang nằm mơ .

Bình thường thì chúng ta không biết chúng ta đang nằm mơ mà chúng ta tưởng đó là sự thực , chẳng qua do con mắt thứ 3 . Bạn có nhìn ai đang ngủ chưa ? . Cặp mắt họ dao động và hướng về con mắt thứ 3 . Nếu bạn chưa quan sát hiện tượng này ; hãy nhìn con bạn đang ngủ mở mí mắt em lên và nhìn xem mắt bên trong .

Hai đồng tử em bé đang hướng về con mắt thứ 3 . Tôi nhấn mạnh quan sát trẻ em và không phải những người lớn ; vì giấc ngủ của người lớn không được sâu lắm . Quan sát một đứa trẻ : *" Đôi mắt của chúng đều hướng về con mắt thứ 3 "* .

Chính vì thế mà chúng ta thường xem mộng là thực . Người ta không nhận rằng đó là mộng . Nó thật đấy cho đến khi tỉnh dậy bạn mới biết rằng đó chỉ là mộng . Nhưng chỉ là do nhìn lại mà nhận ra .

Bạn không thể nhìn đó là mộng khi bạn đang mộng . Nếu bạn rỏ biết điều này bạn sống được trên 2 tầng số : Giấc mộng ở đó nhưng bạn vẫn tỉnh - bạn vẫn ý thức trong lúc bạn nằm mơ .

Cho những ai ý thức được lúc đang mộng đoạn kinh này thật tuyệt vời *:*
" Hãy làm chủ giấc mơ và chính cái chết " .
Nếu ý thức được bạn đang mơ
Có hai điều sẽ đến với bạn

Trước tiên

Bạn có thể tạo ra giấc mơ mà lúc bình thường thì không thể .

Thứ 2

Con người hoàn toàn bất lực ! ,
họ không thể tạo nên giấc mơ .
Không thể ! .

Họ không có quyền năng này vì họ là nạn nhân của giấc mộng chứ không bao giờ là người sáng tạo giấc mộng . *Nếu bạn đang thiếp ngủ với nhận thức được dòng Prana đang tràn ngập trái tim , rằng mỗi lần hít vào đều đem lại dòng Prana - Bạn sẽ làm chủ giấc mơ . . .*

Điều này hiếm khi xảy ra . Như vậy , bạn sẽ mơ được những gì bạn muốn . Chỉ cần nhắc nhở mình trước khi ngủ " Tôi muốn mơ chuyện này . . . " và giấc mơ sẽ hiện thực hay đơn giản nhắc nhở " Tôi không muốn mơ như vậy . . ." và giấc mơ

sẽ không vào tâm thức bạn . Nhưng có ích lợi gì nếu làm chủ được giấc mơ ? . Khi bạn làm chủ được giấc mơ bạn sẽ không còn mơ nữa . Điều này làm bạn khó hiểu ?
.

" Nếu bạn làm chủ giấc mơ - giấc mơ biến mất .
Vì không còn cần thiết .
Khi giấc mơ không còn nữa .
Giấc ngủ bạn sẽ mang chất lượng khác .
Chất lượng này tương tự như cái chết " .

Giấc mơ khi không cần thiết thì nó tự động biến đi và tâm thức nghĩ ngơi liên quan đến sự bất lực của con người .

Cái chết là một giấc ngủ sâu . Nếu giấc ngủ của bạn sâu như cái chết bạn sẽ không mơ . Chúng ta ngủ thiêm thiếp vì những giấc mơ ; vì bám dính vào giấc mơ nên lúc nào chúng ta cũng lơ lửng trên mặt biển . Khi không còn giấc mơ , chúng ta như đang lặn sâu xuống lòng biển - xuống đáy sâu vực thẳm tột cùng .

Cái chết cũng tương tự - Ở Ấn độ người ta bảo rằng : *" Giấc ngủ là cái chết nhỏ còn cái chết là giấc ngủ dài "* . Về phẩm chất giấc ngủ là cái chết thường nhật . Cái chết là chuyển tiếp của cuộc sống này sang cuộc sống khác . *Giấc ngủ là từ cuộc sống này sang cuộc sống khác , mỗi ngày bạn thấm mệt bạn ngủ và phục hồi sinh khí vào buổi sáng - Bạn tái sinh .*

Vào buổi hoàng hôn 70 - 80 tuổi bạn thấm mệt nhưng cái chết nhỏ không đủ - Bạn cần đến cái chết lớn . Sau cái chết lớn hay sau giấc ngủ lớn bạn thức dậy *(tái sinh)* trong một cơ thể hoàn toàn mới .

Khi bạn biết thế nào là giấc ngủ không mộng mị ;
và bạn ý thức được .
Bạn không còn sợ cái chết .
Và không ai có thể chết –
Đó là điều bất khả thi duy nhất .

Những trang trước , tôi nói với bạn cái chết là điều chắc chắn - nhưng giờ đây cái chết chính là điều bất khả thi - Vì vũ trụ là cuộc sống liên miên bất

tận . Bạn tái sinh không ngừng nhưng giấc ngủ quá sâu cho nên bạn quên đi lý lịch củ . Tâm thức bạn xóa đi những kỷ niệm củ .

Hay có thể chúng ta tư duy theo cách khác . Bây giờ bạn sẽ đi ngủ ; giả như có cách xóa đi kỷ niệm . . giống như xóa băng nhựa - kỷ niệm giống như những gì đã thâu trên băng nhựa ; *Không sớm thì muộn , chúng ta sẽ khám phá ra một khí cụ đặt vào trong đầu - để xóa hoàn toàn tâm thức - những kỷ niệm hay ký ức .*

Sáng dậy bạn sẽ không còn là người củ , vì bạn không thể nhớ lại con người đang ngủ ngày hôm qua . *Vậy giấc ngủ bạn giống như cái chết – vì mất liên tục tính .* Bạn không thể nhớ lại ai đã ngủ . Sự vận hành có thể xảy ra rất tự nhiên , khi bạn chết và tái sinh lại bạn không còn nhớ bạn đã chết mà bạn chỉ bắt đầu sống lại .

Nhờ kỹ thuật này bạn làm chủ được giấc mơ - nghĩa là giấc mơ ngưng tồn tại . Hay nếu nó còn tồn tại chỉ vì bạn cố tình tạo ra nó . Nó không còn áp đặt bạn , bạn không còn là nạn nhân vì vậy giấc ngủ bạn có những đặc tính giống cái chết . Và cuối cùng bạn nhận thức rằng cái chết chỉ là một giấc ngủ sâu .

" Hãy là chủ nhân của giấc mộng và cái chết "

Bạn biết được cái chết chỉ là giấc ngủ dài cần thiết và hoàn mỹ - vì nó giúp bạn bước vào cuộc sống mới . *Cái chết sẽ không còn hiện hữu cũng như những giấc mộng .* Đây là cách có quyền lực trên cái chết .

Nếu bạn hiểu được cái chết là giấc ngủ sâu , bạn có thể điều khiển được nó . Bạn có thể chọn nơi bạn tái sinh thế nào - khi nào và dưới hình thức nào . Có nghĩa bạn làm chủ được ngày sinh của bạn .

Đức Phật tuyên bố kiếp trước , trước khi ngài thành Phật : *" Tôi sẽ tái sinh từ cha mẹ như thế này . Mẹ tôi sẽ như vầy , cha tôi sẽ như vầy và mẹ tôi sẽ chết ngay sau khi tôi vừa mới ra đời và trước ngày sinh của tôi , mẹ tôi sẽ có được giấc mơ như thế này " .*

Không những bạn kiểm soát được giấc mơ của bạn và kể cả của người khác . Như đức Phật chẳng hạn , đã khẳng định rằng mẹ ngài sẽ được báo mộng. : *" Khi tôi vào bụng mẹ , mẹ tôi sẽ được báo mộng cách nào . Người đàn bà nào nhận được điềm báo mộng như thế biết được chính tôi sẽ sinh ra " .*

Việc đó đã xảy ra trong lịch sử . Mẹ đức Phật đã được báo mộng - khắp nước Ấn độ nhận được thông tin ; Đặc biệt cho những người quan tâm đến tôn giáo *(Con đường khoa học huyền bí của cuộc sống) .*

Giấc mơ này được lan truyền và người ta đoán mộng *. Điều này chứng tỏ rằng Freud không phải là người tiên phong về đoán mộng hay là người đi sâu vào lãnh vực này .* Cha đức Phật đã truy hội tất cả những người đoán mộng - những *Freud* - những *Jung* của thời đó và hỏi họ : *" Giấc mơ nói gì ? . Tôi sợ , vì giấc mơ này rất hiếm nhưng lặp lại thường xuyên . Lúc nào cũng là một giấc mơ lặp lại . Như vậy có nghĩa gì ? " .*

Họ trả lời : *" Ông sẽ làm cha một nhà đại tư tưởng và sau đó trở thành Phật . Vợ ông sẽ gặp nguy hiểm vì sau khi sanh ra Phật người mẹ không thể tồn tại " .* Người cha thắc mắc. Những người đoán mộng trả lời : *" Chúng tôi cũng không biết . Nhưng người sắp sinh đã tuyên bố : Khi sinh ra người mẹ sẽ chết ngay sau đó " .*

Sau đó người ta hỏi đức Phật *: " Tại sao mẹ ngài chết sau khi sinh ngài ? " .* Ngài trả lời : *" Sinh Phật là một biến cố đến nỗi tất cả mọi sự trở nên phù phiếm . Người mẹ không cần thiết phải tồn tại ; bà phải tái sinh ; đó là điều tối hậu khi sinh ra Phật - và người mẹ phải ra đi " .*

Và quả vậy , mẹ đức Phật đã chết . Đức Phật đã tiên đoán trong tiền kiếp Ngài sẽ sanh ra dưới bóng cây và sự việc đã xảy ra . Ngài cũng nói : *" Tôi sinh ra khi mẹ tôi đứng dưới gốc và tôi đi 7 bước . Tôi biết đi lúc vừa sinh ra và đây là những dấu hiệu cho biết một vị Phật sẽ ra đời "* và tất cả đều diễn ra như lời ông nói .

Điều này cũng đúng cho Jésus - Mahavir và nhiều vị khác . Mỗi Jain Teethanker đã dự báo diễn tiến họ sinh ra . Họ đã tả trong điềm mộng tiêu biểu .

Người ta có thể làm chủ ngày sinh của mình . Khi ta làm chủ giấc mơ ta có thể kiểm soát chúng vì giấc mơ là một tổ hợp nhỏ trong thế giới và cuộc đời chỉ là tấm vải mộng . .Và khi người ta làm chủ được giấc mơ , người ta có thể điều khiển được tất cả .

Mật điển ghi : *" . . . ngay chính cái chết "* . Vậy ta có thể chọn ngày sinh - cuộc đời mà ta muốn . Chúng ta chỉ là những nạn nhân nếu chúng ta không biết vì sao chúng ta sinh ra để chết .

Ai chỉ đạo và vận hành hành trình của chúng ta - và tại sao ? . Hình như không có lý do nào cả ; mọi việc xem như vô trật tự và đầy ngẫu nhiên chỉ vì chúng ta không làm chủ được định mệnh của mình .

Kỹ thuật 8

" Với niềm tín ngưỡng nồng nàn ;
tập trung vào 2 thời hít thở và tự biết mình "

Hình như có một sự khác biệt nhỏ giữa 2 kỹ thuật nhưng lại rất quan trọng cho bạn . Một chữ có thể gây ra một thay đổi lớn .

" Với niềm tín ngưỡng nồng nàn ; tập trung vào 2 thời thở " .
Nghĩa là khi hít vào trở thành thở ra và thở ra trở thành hít vào .

Và chúng ta đã đề cập đến sự chuyển hoán này . Kỹ thuật thứ 8 chứa một thay đổi nhẹ nhàng . Nhẹ nhàng nhưng rất quan trọng cho ai muốn tìm . Đó là : *" Với niềm tin nồng nàn "* , *chỉ thêm vào một điều kiện - tất cả kỹ thuật đã thay đổi* .

Bước đầu của kỹ thuật không nhắc tới niềm tín ngưỡng . *Nó chỉ là một kỹ thuật rất khoa học . Bạn ứng dụng nó - nó vận hành .* Nhưng đối với một số

người mà sự khô khan của kỹ thuật không thích hợp . Vậy hãy thử *" Với niềm tín ngưỡng nồng nàn "* khi tập trung vào khoảng lắng của hơi thở .

Khi bạn không chuyên về khoa học , không có tinh thần khoa học nên thử áp dụng thuật này *" Với niềm tín ngưỡng nồng nàn "* . Với lòng sùng tín - tình thương - tin tưởng , nhưng có phải vậy không ? . *Bạn sẵn sàng tin một người – Khrisna – Chúa . Nhưng làm sao có thể có niềm tin chính mình - Với khoảng lắng của hơi thở ? . Hiện tượng tuyệt đối xem như thiếu phần trang nghiêm .*

Đối với Mật tông

Cơ thể là một thánh điện - Thân thể bạn là thánh điện của Đấng Tối Cao . Vậy không nên đối xử thân thể như đồ vật hay công cụ mà hãy xem nó như là một thánh thể . Khi hít vào không phải bạn hít vào - Đấng Tối Cao đang trong bạn . Bạn ăn , đang di chuyển , hành động , đi đứng cũng là nơi Đấng Tối Cao đang trú ngụ . Trong trường hợp này những gì liên quan đến thân thể đều gợi lòng tín ngưỡng . Người ta thường nói những vị thánh rất thương yêu thân thể , họ đối xử với nó như đối xử với người yêu . Bạn có thể đối xử với cơ thể như vậy hay chỉ đơn thuần xem nó như một cỗ máy . Bạn có thể đối xử với nó với mặc cảm tội lỗi - như một cái gì ô uế ; trong khi bạn có thể đối xử như với một cái gì mầu nhiệm .

Một phép lạ thật sự . Bạn có thể nhìn nó là nơi cư trú của Đấng Tối Cao - Cái đó tùy bạn . Nếu bạn đối xử cơ thể bạn như một thánh điện thì thuật này rất hữu ích . *" Với lòng tín ngưỡng nồng nàn . . . "* .

Hãy thử khi bạn đang ăn . *Thay vì nghĩ bạn đang ăn - Hãy nghĩ chính Đấng tối cao trong bạn đang ăn .* Quan sát như vậy tất có sự thay đổi trong bạn . Bạn cũng ăn cũng món ấy - bạn vẫn là bạn . Mặc dầu vậy , ngay lập tức tất cả sẽ thay đổi – Vì bạn đang nuôi dưỡng Đấng Tối Cao .

Chẳng hạn đi tắm là việc thông thường . Nhưng hãy nghĩ bạn đang tắm Đấng Tối Cao trong bạn . Thế là thuật trở nên dễ dàng : *" Với lòng tín ngưỡng nồng nàn - Hãy tập trung vào 2 thời thở và bạn tự biết mình "* .

Nào hãy xem thuật thứ 9 :

" Hãy nằm thẳng như xác chết .
Trôi theo cơn giận , giữ như vậy ;
hay nhìn không chớp mắt .
Hay hơn nữa –
hít vào và trở thành chính cái hít vào " .
" Hãy nằm thẳng như xác chết . . . " .

Hãy thử - Đột nhiên bạn chết . Hãy rời khỏi cơ thể! - không động đậy . Bạn không thể chớp mắt - khóc lóc - lớn tiếng mà chỉ bất động . Bạn đã chết . Cảm giác bạn thế nào? . Đừng tự dối mình hay làm bộ mà chỉ cần bất động . Nếu con muỗi quấy rầy bạn - cứ xem như bạn đã chết rồi . Đây là kỹ thuật được sử dụng nhiều nhất .

Raman Maharshi đạt đến giác ngộ nhờ thuật này . *Nhưng đối với ông nó không phải là kỹ thuật . Sự việc không xảy ra đột ngột - vì ông đã thực hành trong tiền kiếp và không có gì xảy ra một cách ngẫu nhiên mà tất cả đều có liên hệ nhân quả .*

Đột nhiên một tối , *Raman (khi ông còn rất trẻ vào khoảng 14 - 15 tuổi)* thấy rằng mình sắp chết . Ông dự cảm chắc chắn cái chết đang đến , ông không còn cựa quậy . Cảm giác như bị tê liệt - như ngạt thở và biết rằng trái tim đang ngừng đập .

Ông không kịp khóc lóc hay nói với người khác : *" Tôi sẽ chết "* . Chuyện này có thể xảy ra cho bạn khi gặp phải ác mộng : *" Bạn không kịp khóc - không thể nhúc nhích . Ngay cả lúc mới thức dậy trong một khoảng thời gian bạn chỉ bất động "* .

Đó là việc xảy ra cho *Raman* . Ông giữ được quyền lực tuyệt đối với ý thức . Nhưng bất lực trước cơ thể . Ông biết ý thức hiện diện nhưng linh cảm ông chết chắc chắn phải đến nổi ông đành buông xuôi . Ông nhắm mắt và chờ tử thần đến – và thế là ông chờ đợi .

Từ từ thân thể ông cứng dần - chết dần . . . Tuy nhiên ông biết mình vẫn hiện hữu , vẫn sống mặc dầu thân xác đã mất . *Và sáng dậy ông trở lại cơ thể - Ông sống lại . Nhưng mãi mãi không còn là người củ sau kinh nghiệm này , vì ông sống qua cái chết . Ông tiếp cận thế giới khác lạ - Ông trải qua một chiều khác của ý thức* . Ông trốn về nhà ; kinh nghiệm về cái chết làm thay đổi ông hoàn toàn . Đây là người hi hữu đã biết được sự tỉnh thức vào lúc thiếu thời .

Kỹ thuật chỉ như thế - Nhưng đối với *Raman* nó tới đột xuất . Tuy nhiên với bạn nó sẽ không dễ dàng như thế - Dù vậy vẫn phải thử - Trong nhiều kiếp nó sẽ xảy ra cho bạn trong lúc bạn thử và nếu bạn không đạt được cũng không vô ích .

Nó vẫn còn giữ trong bạn như hạt giống cho đến một ngày - đến lúc chín mùi - và mưa đến . . . hạt giống - sự cố gắng đâm chồi và bất chợt xuất hiện . . . như thế có nghĩa cái hồn nhiên hoạt động .

Hạt giống được gieo vào giai đoạn nào đó thời gian không kịp nẩy mầm , mưa cũng không rơi . Thế là trong cuộc sống khác - hạt giống sẽ khai hoa khi mưa xuống - mầm sẽ nẩy và bạn sẽ già giặn kinh nghiệm - tuyệt vọng hơn mọi người . *Trong hoàn cảnh nào đó đột nhiên mưa rơi và hạt giống nẩy mầm thế thôi .*

" Hãy nằm thẳng như xác chết –
Trôi theo cơn giận - cứ như thế "

Khi bạn giận dữ - hãy ở trong cơn giận . Nếu cảm thấy buồn thì hãy buồn . Nếu bạn lo sợ hay sợ hãi thì hãy lo sợ và cứ sợ hãi . Bạn đang chết không thể động đậy . Dù bạn suy nghĩ đến đâu cơ thể bạn đã chết và bạn bất động . Nếu bạn giữ được trạng thái chết hiện hữu trong vài phút đột nhiên bạn cảm thấy tất cả đều thay đổi , nhưng bình thường thì chúng ta phản ứng lại .

Khi tâm thức nhận một cảm giác nào đó thì cơ thể phản ứng - tình cảm tạo thành hành động . Nếu bạn giận dữ thì cơ thể cũng phản ứng ; thế nên hãy bất động như

một xác chết , ngăn cảm giác chủ động cơ thể . Hãy để cảm giác làm việc nhưng vẫn bất động chết cứng . Không một cử động nhỏ và nằm im .

" Hãy nhìn không chớp mắt "

Đây là kỹ thuật của *Meher Baba* . Nhiều năm ông nhìn chòng chọc lên trần nhà . Trong nhiều năm nằm dài trên đất ông nhìn trần nhà không chớp mắt , ông nằm dài không cử động chỉ trân trân .

Khi đặt cái nhìn như vậy bạn đang tập trung vào con mắt thứ 3 và bạn không thể chớp mắt . Mắt bạn nhìn thẳng . Meher Baba đã đạt giác ngộ như thế và bạn tự hỏi : *" Thế nào với những bài tập nhỏ . . . trong vòng 3 năm Meher đã nhìn trừng trần nhà không làm gì cả "* .

Ba năm quả thật là lâu . Khi thực hành kỹ thuật trong vòng 3 phút bạn có cảm tưởng như nằm dài từ 3 năm rồi - một phút đối với bạn quả là lâu , bạn có cảm tưởng thời gian như dừng lại .

Meher Baba cứ nhìn chòng chọc , từ từ ông ngừng suy nghĩ ; không còn một dao động nào trong tâm thức . Ông trở thành ý thức ; trở thành cái nhìn chòng chọc . Rồi ông không nói gì nửa trong suốt cuộc đời . Cái nhìn chòng chọc đã gây sự yên lặng nội tâm đến độ ông không thể buộc ra lời .

Meher Baba có dịp viếng thăm Hoa kỳ . Tại đây có người đọc được tư tưởng người khác *(và là người giỏi nhất trong lãnh vực này)* . Ngồi trước mặt bạn , ông nhắm mắt và chỉ vài phút sau ông có thể tương ưng với và đoán được tư tưởng bạn . Người ta đã trắc nghiệm nhiều lần nhưng lúc nào ông có lý . Những gì ông nói đều là sự thật .

Một ngày kia người ta dẫn *Meher Baba* đến . Đây là lần thất bại duy nhất trong cuộc đời ông . Ông nhìn chòng chọc *Meher Baba* thật lâu và bắt đầu đổ mồ hôi . Ông không hiểu gì cả , cây viết trong tay ông hoàn toàn bất động .

Rồi đột nhiên ông tuyên bố : *" Ông này là hạng người nào ? . Tôi không thể đọc được tư tưởng của ông vì không có gì để đọc . Người này hoàn toàn trống không .*

Tôi quên cả sự hiện diện của ông . Khi nhắm mắt lại phải cạy mắt tôi ra để bảo đảm có người đang hiện diện trước mặt .

Tôi khó tập trung vì khi tôi nhắm mắt tôi cảm tưởng như bị lừa . . . rằng người này đã trốn thoát và không ai ở trước mặt tôi . Tôi phải mở mắt để bảo đảm rằng ông vẫn hiện diện . Ông ta không tư tưởng gì cả ! . Một sự yên tỉnh hoàn toàn đã làm ngưng mọi hoạt động trong tâm thức ông ta " .

Hãy nhìn không chớp mắt .
Hay hơn nữa khi hít vào và hoà mình với nó .
" Đó cũng chỉ là những qui kết , tất cả gì cũng được .
Miễn là bạn chết đi thì đủ " .

" Trôi theo cơn giận và giữ yên như thế "

Đoạn kinh này có thể là kỹ thuật . Bạn đang giận dữ ; hãy thư giản và ở trong trạng thái giận dữ - bất động - nằm im . Chỉ nằm bất động . *Khrisnamurti* cũng thường nói về nó . Kỹ thuật nằm nền tảng trên sự việc đơn giản :

" Trôi theo cơn giận và giữ yên như vậy " .

Nếu bạn đang giận dữ , cứ giận dữ và giữ như vậy - Bất động . *Nếu bạn không nhúc nhích cơn giận tự biến đi và bạn thoát ra với trạng thái khác hẳn . Nếu bạn đang lo âu đừng làm gì cả - giữ yên như thế . Sự lo âu tự tan biến và bạn thoát ra trong trạng thái kinh nghiệm . Khi bạn sống với nổi lo âu mà không động đậy và bạn làm chủ được nó .*

" Hãy nhìn không chớp mắt .
Hay hơn nữa hít vào và hoà mình với nó "

Vấn đề chót rất dễ thực hành vì nó là điều cơ bản ta đã thực hành nó từ khi mới sinh ra . Hít vào là việc đấu tiên khi ra đời . Khi trẻ ra đời nó bắt đầu hét . Có thể bạn không hình tượng được những tiếng hét này . Trẻ không thật sự hét mà đúng ra chúng đang hít hơi vào . Nếu trẻ không hét chỉ

trong vài phút sau nó sẽ chết vì tiếng hét tượng trưng cho sự cố gắng đầu tiên để hình thành hơi thở .

Trẻ đã không thở khi nó ở trong bụng mẹ - nó không cần thở . Nó sống như những đạo sĩ Du già tự chôn sống . Vì nó hấp thụ dòng Prana chứ không phải hít không khí . Dòng Prana tinh khiết qua trung gian người mẹ vì thế tình yêu giữa trẻ và người mẹ có đặc tính khác biệt hoàn toàn với các tình cảm khác .

Dòng *Prana* tinh khiết nhất liên kết họ - dòng năng lượng đó rất hi hữu . *Có sự liên hệ tế nhị giữa họ và dòng Prana* . Người mẹ truyền dòng Prana cho con khi nó chưa thở cho đến lúc ra đời nó tiếp xúc với thế giới mới bên ngoài bụng mẹ . *Bấy giờ dòng Prana không thể đi tới dễ dàng đứa trẻ phải tự thở lấy .*

Tiếng hét đầu tiên là bước đầu hít hơi để thở , thế rồi trẻ uống sửa mẹ để sống . . . . Đây là những bước mà chúng ta đã trải qua và mọi sự tiếp sau . . . . đó là những bước đầu của cuộc sống .

Nhưng bạn vẫn có thể thực hành điều này ngay bây giờ - *" Hay hơn nữa hít vào và hòa mình với nó "* . Thế là thế nào ? Bạn hít vào cái gì đó : *" Bạn là người hít vào không phải vật hít vào "* chính bạn hít vào .

Đoạn kinh nói sống như hành động và trở thành hành động hít vào . Chẳng hạn bạn đang chạy hãy trở thành động tác chạy - đừng làm người chạy . Hãy là động tác chạy và quên đi người chạy . Thử cảm nhận không còn người chạy nửa chỉ còn quá trình chạy mà bạn là quá trình chạy - quá trình chạy như dòng nước đang chảy . Tất cả đều tỉnh lặng ở bên trong - chỉ còn lại là quá trình . . . . một quá trình . . . .

Hấp thụ vào thì rất tốt . Nhưng bạn cảm thấy rất khó thực hiện vì chúng ta quên cách hấp thụ . Không hẳn vậy , chẳng qua chỉ vì chúng ta đã tìm ra những món thế vào . Để thế vú mẹ chúng ta thay vào bằng thuốc lá . Và khi khói thuốc nóng quyện vào bạn thì giống như sữa nóng của người mẹ .

Thường thì những ai không được nuôi với sữa mẹ là những người nghiện thuốc nặng nhất . Đó là vật thay thế hửu hiệu nhất - *hãy quên điếu thuốc quên người hút để trở thành chính động tác hút . Chúng ta có thuốc hút người hút*

và quá trình hút hãy trở thành cái hút - trở thành quá trình hút . Hãy thử với những món khác bạn sẽ tìm ra món thích hợp . *Như bạn uống nước . Nước vào người bạn hãy trở thành hành động uống , không phải bạn đang uống nước .*

Hãy quên nước quên luôn bạn và cái khát - đơn giản là hành động uống . Hãy trở thành cái tươi mát của nước , trở thành cảm giác nó đã tạo ra . Trở thành đường đi của nó vào miệng bạn và những bắp thịt dùng để uống .

Tại sao ? . Chuyện gì sẽ xảy ra ? . Nếu bạn trở thành hành động hút - chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn trở thành được cái hút vào . Tức khắc bạn trở thành ngây thơ như đứa trẻ . *Vì đặt để là hành động tiên khởi và bạn sẽ bị tha hóa về một hướng , nhưng cơn ghiền vẫn hiện hữu nơi bạn . Trong tận cùng của tâm thức , thử tìm những vật thể khác nhưng nếu bạn không trở thành chính hành động thì không gì có thể giúp bạn .*

Nào , chúng ta hãy thử xem .

Tôi đề nghị kỹ thuật này cho một người . Ông đã thử rất nhiều phương pháp trước khi đến gặp tôi . Tôi hỏi : *" Nếu bắt anh chọn một vật dụng , anh sẽ chọn gì ? "* . Tôi bắt anh nhắm mắt lại trả lời liền . Thấy anh sợ và do dự nên tôi trấn an : *" Đừng sợ và do dự . Hãy thành thật cho tôi biết cái gì mới thoáng qua trong đầu anh "* . anh đáp : *" Thật có vẻ khó nói nhưng hình ảnh bộ ngực vừa xuất hiện "* .

Anh thấy xấu hổ . Tôi bèn trấn an : *" Không cần thiết phải xấu hổ . Cái vú không gì xấu hổ , đây là một trong những vật tuyệt vời nhất . Vậy tại sao anh cảm thấy tội lỗi ? "* . Anh trả lời : *" Nhưng đó là điều tôi bị ám ảnh . Tôi mong ông giải thích dùm tôi trước khi đề nghị kỹ thuật . Tại sao bộ ngực của phụ nữ thu hút tôi dữ vậy ? . Mỗi lần nhìn phụ nữ thì nhìn bộ ngực trước hết . Những phần khác chỉ phụ thuộc "* .

Hầu hết đàn ông là như vậy . Thật là tự nhiên ; vì khi còn bé thơ cuộc tiếp xúc đầu tiên với thế giới qua bầu sữa mẹ . Vì thế nó thu hút , làm bạn đắm đuối , ngây ngất . Một lực hút mãnh liệt xuất phát từ vô thức vì nó là vật đầu tiên mà bạn tiếp xúc .

Sự tiếp xúc thần diệu cung cấp thực phẩm , sức sống đồng thời là tình yêu và tất cả . Sự tiếp xúc dịu dàng , mơn trớn , hấp dẫn và như vậy nó in sâu trong tâm thức bạn .

Tôi bảo người đàn ông : *" Bây giờ tôi sẽ cho ông một kỹ thuật. Hãy hít vào và trở thành cái hít vào "* . Tôi tiếp : *" Hãy nhắm mắt và nghĩ đến bộ ngực của mẹ anh hay của người phụ nữ nào đó . Nghĩ về và mút nó như bầu sữa thật sự "* .

Ông ta theo lời hướng dẫn của tôi trong 3 ngày , ông hít vào rất nhanh rất điên cuồng . Cuối cùng vui sướng đến nỗi buột miệng : *" Thật khó tin , tôi thèm khát mớm cả toàn thế giới . Thật là tuyệt diệu ; nó đem lại một niềm yên lặng nội tại "* .

Trong 3 tháng sự hít vào và trở thành một động tác nhẹ nhàng . Môi anh ngưng hẳn tư thế mớm . Người ta không biết ông hoạt động ra sao nhưng cái mớm nội thể đã bắt đầu . Anh mút cả ngày . Nó đã trở thành một chân ngôn - một Japa *(sự lặp lại chân ngôn)* .

Ba tháng trôi qua , anh đến tìm và hỏi tôi : *" Tôi cảm thấy khác lạ . Hình như có một hợp chất nhẹ nhàng tràn liên tục khắp đầu và lưỡi tôi . Rất dịu dàng tràn đầy năng lượng tới nỗi không cần ăn nữa .*

Tôi không thấy đói , tôi chỉ tiếp tục ăn vì thói quen . Ăn để gia đình khỏi bận tâm . Nhưng có cái gì đó nuôi dưỡng thân tôi không ngừng , cái gì đó dịu thật dàng và sống động " .

Tôi khuyên anh tiếp tục thực hành kỹ thuật . Thêm ba tháng nối tiếp anh trở lại gặp tôi như người điên , nhảy múa : *" Động tác mớm đã biến đi nhưng tôi đã thay đổi . Tôi không còn là người đến gặp ông lần đầu . Một cánh cửa đã mở ra và đón chào tôi . Một cái gì đó vỡ tan ; tôi không còn ham muốn . Bây giờ , tôi không thèm thuồng gì cả . Ngay cả Thượng đế cũng như trạng thái Moksha . Bây giờ tất cả đều hoàn thiện như nó là . . . Tôi chấp nhận nó và tôi thấy hạnh phúc "* .

Hãy thử đi , bạn cũng vậy . Hít vào và trở thành cái hít vào . Kỹ thuật này có thể hữu ích cho các bạn vì nó nhắc lại cho bạn nền tảng .

Thôi nhé ! , quá đủ cho ngày hôm nay .

Chương 6 : Cách Chuyển Hoán
Những Giấc Mơ

Hỏi :

1-

Làm cách nào được rõ biết trong giấc mơ .

2-

Tại sao gắng sức khi chúng ta chỉ là
những diễn viên trên sân khấu .

Người ta hỏi tôi : *"Ông có thể giải thích những phương tiện nào giúp chúng tôi rõ biết trong giấc mơ không ? "* . Đây là câu hỏi quan trọng cho những ai nghiên cứu Thiền định . *Vì thiền định thật ra là sự chuyển hóa quá trình mộng mị .*

Chúng ta không ngừng mơ mộng không những ban đêm mà khi chúng ta đang lưng chừng mộng . Chúng ta mơ mộng suốt ngày đó là điều cần hiểu biết trước tiên . *Chúng ta mơ mộng ngay cả lúc chúng ta đang tỉnh .*

Hãy nhắm mắt bất cứ lúc nào trong ngày. *Thả lỏng và giấc mơ sẽ xuất hiện , vì nó không bao giờ biến đi và được thay thế bằng những sinh hoạt hằng ngày .* Như những ngôi sao lấp lánh ban ngày chúng ta không thể nhìn thấy nhưng chúng vẫn hiện hữu . Chúng ta không thấy chúng chỉ vì ánh sáng ban ngày che lấp .

Nếu leo xuống đáy giếng , chúng ta có thể thấy sao ngay cả ban ngày . Phải cần một không gian tối để nhìn sao ; tuy lúc nào nó vẫn hiện hữu . Chúng ta nhìn sao dễ dàng vào ban đêm vì ban ngày ánh mặt trời che cản .

Tương tự như giấc mộng . Chúng ta không những mơ lúc muốn ngủ . Nhưng mơ dễ dàng lúc ngủ vì những sinh hoạt hằng ngày che lấp và có thể thấy và cảm nhận trạng thái nội sinh .

Buổi sáng khi thức dậy nó đeo đuổi suốt ngày ngay cả khi ta quần quật lao động . *Thử ngồi thư giản trên ghế nhắm mắt lại đột nhiên giấc mơ xuất hiện . Những ngôi sáng vẫn hiện hữu ; không biến đi và vẫn xoay vòng trong tính cách luân hồi .*

Hơn nữa , vì những giấc mơ cứ liên miên nối tiếp nhau ; nên không thể nói rằng chúng ta hoàn toàn tỉnh táo . Người ta chỉ đơn thuần vào giấc ngủ lúc ban đêm hơn là ban ngày .

Sự khác nhau giữa giấc ngủ và lúc thức cũng chỉ là tương đối . Chúng ta không thật sự tỉnh vì chúng ta đang mơ . Những giấc mơ tạo thành lớp phim trên ý thức một dạng mây mù bao phủ và bạn không thực sự tỉnh nếu không biết mình mơ .

Chúng ta gọi Phật tính –
Là sự Tỉnh Thức .

Như vậy có nghĩa là gì ? . Sự Tỉnh Thức là gì ? . *Thật ra chỉ là sự chấm dứt mơ mộng nội hoạt của tâm thức* . Giấc mơ không còn nữa nhưkhông còn sao trên bầu trời , có còn chăng là bầu không gian tinh khiết . *Có nghĩa khi không còn mơ mộng nữa bạn trở thành không gian thuần khiết .*

Chính cái thuần khiết , hồn nhiên , ý thức không mộng mị mà người ta gọi là Sự Tỉnh Thức hay Giác ngộ . Từ nhiều thế kỷ xuyên qua thế giới cho dù Á đông hay Tây phương . Những vị thầy tâm linh đều nói :

" Con người đang lưng chừng mộng " .

Jésus , Phật , các Áo nghĩa thư đều cho con người đang lưng chừng mộng . Như vậy ban đêm chúng ta ngủ sâu hơn ban ngày , vậy phải ráng hiểu có nghĩa là gì ? . Và tại sao Gurdjief tuyên bố : *" Con người hình như lúc nào cũng ngủ chập chờn "* .

Bạn không biết bạn là ai , bạn không còn nhớ . Bạn có biết bạn là ai ? . Nếu bạn gặp một người giữa đường bạn hỏi người đó là ai và anh ta không thể trả lời bạn . Bạn nghĩ gì về người đó ? . Người đó là một người điên hoặc

một anh nghiện ngập hay đang ngủ gục . Về mặt tâm linh tất cả chúng ta đều như vậy . Chúng ta không bao giờ khẳng định được chúng ta là ai . Đây là ý nghĩa tiên quyết của những lời của Gurdjief - Jésus hay đức Phật .

Chúng ta không rõ biết mình nên cứ mãi lang thang để ngày càng xa càng xa thực tại hơn . Như thế có phải chăng chúng ta biết rất nhiều điều về đối tượng nhưng về chính mình thì lại không .

Chúng ta sống như đi xem ciné . Trên màn ảnh quang cảnh đi qua và chúng ta bị diễn tiến câu chuyện thu hút . Nếu có người hỏi chúng ta là ai thì chắc chắn ta không trả lời được . Giấc mộng chỉ là khúc phim ! . Nó là phản ảnh của thế giới trong tâm thức . Thế giới tự phản ảnh qua tấm gương tâm thức .

Đó là giấc mộng và bạn bị thu hút sâu đậm trong giấc mơ , bị nó đồng hóa đến nổi bạn hoàn toàn quên mình là ai vì bạn đang " an giấc " . Người nằm mộng đang đắm mình trong giấc mơ . Bạn thấy tất cả trừ ra chính mình ; Bạn cảm nhận muôn sự trừ ra bản thân ; Bạn hiểu tất cả trừ ra bạn . Cái không biết mình đó là giấc mộng . Nhưng nếu chúng ta không còn mơ nữa thì không còn tự thức tỉnh được .

Bạn có thể ngồi hàng giờ trong rạp hát . Bị chuyện phim thu hút , bạn đang xem 3 tiếng đồng hồ bổng nhiên phim ngưng chiếu và bạn hoàn hồn . Bạn giựt mình vì 3 giờ trôi qua và những gì bạn xem chỉ là một đoạn phim . Bạn đã rưng rưng . Bạn đã khóc vì phim quá cảm động hay có thể bạn đã cười và bây giờ , bạn tự mỉm cười .

Dại thế ! chỉ là một chuyện phim - một câu chuyện ! không có gì trên màn ảnh ngoại trừ xảo thuật ánh sáng và bóng tối , những dao động điện tử . Bây giờ , bạn cười để trở về với mình . Nhưng bạn đã ở đâu trong những 3 tiếng đồng hồ .

Bạn không ở trung tâm của chính bạn . Bạn đang ở ngoại vi . Đang ở trong không gian phim chiếu nhưng không ở trung tâm của chính mình . Bạn không ở nơi cần thiết mà bạn đã ở đâu đâu .

Đó là những gì xảy ra nơi giấc mơ cũng như cuộc đời chúng ta . Phim chỉ kéo dài vài 3 tiếng nhưng giấc mơ của bạn kéo dài nhiều kiếp . Ngay khi mơ không còn bạn không thể nhận ra bạn là ai , bạn cảm thấy đe dọa , sợ hãi .

Bạn muốn đắm mình trở lại vì nó quá quen thuộc . Nó gần gủi bạn , đúng kích thước và đúng như suy nghĩ của bạn . Có thể sự Tỉnh thức cũng xãy ra tương tự , nói theo Thiền Ngữ - con đường giác ngộ - con đường Tỉnh thức đột ngột .

Trong 112 kỹ thuật , có nhiều kỹ thuật dẫn bạn đến tỉnh thức đột ngột . *Hẳn nó quá cường độ khiến bạn không chịu nổi . Bạn bị nổ tung hoặc chết vì bạn đã sống quá lâu ngày với giấc mộng cho đến nổi giờ đây bạn quên cả lý lịch của mình .*

Nếu toàn thế giới biến mất tạo cho bạn cú sốc đột ngột cơ hồ chết đi . Cũng như đột nhiên giấc mơ biến khỏi ý thức bạn . Thế giới của bạn cũng biến đi vì nó chỉ là giấc mộng .

Không nên quên rằng chỉ có một thế giới . Về địa lý thì đúng nhưng về mặt tâm lý thì có bao nhiêu tư tưởng là bấy nhiêu thế giới . Mỗi tâm thức là một thế giới riêng rẻ , nếu giấc mơ không còn thì thế giới của bạn cũng không còn . Bạn khó sống nếu không có mộng mị . Chính vì lý do này mà ta không nên dùng những kỹ thuật quá hung bạo mà nên chọn những kỹ thuật tiệm tiến .

Hãy ghi nhớ :

" Ta không dùng thuật tiệm tiến để kích thích quá trình tiệm tiến .
Bạn có thể rơi lập tức vào ngưỡng cửa thành tựu , không có vật nào cản trở .
Bạn đã là chính cái hoàn thiện nên bạn có thể vào ngay nó ,
nhưng thực ra cũng rất nguy hiểm và tàn khốc .
Có thể rằng bạn sẽ không đựng chịu nổi " .

Bạn đang hài hòa với những giấc mộng giả . *Bạn chưa chuẩn bị đầy đủ để chạm trán với cái " thành tựu " , gặp nó bạn chỉ là một cây kiểng . Bạn sống*

trong mộng vì nó rất cần cho bạn . Nó không bao giờ là những giấc mộng vì đối với bạn đó là sự thật .

Chúng ta sử dụng kỹ thuật tiệm tiến không phải cần thời gian để hoàn thiện . *Sự hoàn thiện không cần thời gian ! , nó không phải là cái gì nắm bắt được trong tương lai* . Nhưng với kỹ thuật tiệm tiến bạn tiến dần tới nó . Vậy , những kỹ thuật này ra sao ? .

Nó không giúp hoàn thiện mà nó giúp bạn chịu đựng những cú sốc ;
Nó làm bạn mạnh thêm để khi sự việc xảy ra thì bạn có thể tự đảm đương .

Có 7 kỹ thuật giúp bạn thấy ngay con đường Tỉnh Thức , nhưng hiện thời bạn không chịu nổi cú sốc . *Ánh sáng mạnh đến độ làm chóa mắt bạn - niềm nội hỷ quá đột ngột sẽ giết chết bạn .*

Nhưng giấc mơ , giấc ngủ sâu chúng ta đang đắm chìm vào , làm sao có thể chuyển hoán được ? . Câu hỏi thật quan trọng *: " Có cách nào khác để giúp bạn rõ biết trong giấc mơ ? "* . Tôi sẽ trình bày cho bạn 2 kỹ thuật khác . Tôi đã giải thích kỹ thuật đầu trong những chương trước ; sau đây 2 kỹ thuật tiếp cũng khá đơn giản .

Kỹ thuật đầu tiên :

Chủ đích nhằm vào cách xử sự
và xem thế giới chỉ là giấc mộng .

Dù làm gì đi nữa cũng chỉ là giấc mộng .

Nếu ăn hãy xem đây là giấc mộng , đi đứng , nằm ngồi cũng vậy . Suy nghĩ không ngừng khi thức dậy : Tất cả đều là mộng . Hãy cho thế giới là một Maya , một ảo hóa , một giấc mơ như Shankara từng nói .

Khi dịch sách của *Shankara* ra Anh , Đức , Pháp ngữ . Người ta xem ông như một triết gia . Nó đã gây nhiều ngộ nhận . Ở Tây phương có quá nhiều triết gia , Berkeley chẳng hạn , cũng cho rằng thế giới chỉ là một giấc mơ , một phóng chiếu

của tâm thức . Nhưng đó chỉ là những triết thuyết . *Berkeley xem là giả thuyết trong khi Shankara cho thế giới là giấc mộng , nó không phải là triết thuyết mà là sự hỗ trợ cho một vài hình thức thiền định .*

Nếu bạn muốn rõ biết những giấc mơ , trong giấc ngủ của bạn chỉ là những giấc mơ mà thông thường bạn cho nó là sự thật . Khi tỉnh nó cũng là giấc mơ nên lúc bạn mơ tất nhiên bạn cho đó là sự thật .

Và , tại sao nghĩ rằng đó là sự thật ? . *Chỉ vì trong ngày bạn cho rằng tất cả là sự thật , đó là thái độ bạn định sẵn . Bạn đi tắm trong ngày là sự thật . Bạn ăn cũng sự thực . Bạn nói chuyện cũng là sự thật . Suốt ngày , suốt cuộc đời cho dù bạn làm gì bạn cũng vẫn cho là thật , thái độ đó đã in sâu vào tâm khãm .*

Khi mơ vào ban đêm thái độ này vẫn vận hành . Bạn nghĩ rằng nó thật . Thế thì nào bây giờ chúng ta hãy nhận định : *" Phải có sự tương quan giữa mộng và thật nếu không thật khó mà giữ thái độ này " .*

Tôi nhìn thấy bạn , rồi tôi nhắm mắt lại chìm vào giấc mộng và tôi thấy bạn trong giấc mộng . Trong 2 cách nhìn không có gì khác nhau cả , khi tôi thật sự nhìn bạn , chuyện gì đã xảy ra ? .

Hình bạn phản chiếu vào mắt tôi . Khi tôi thấy bạn , hình ảnh bạn phản chiếu vào mắt tôi rồi thông qua những phản ứng hoá học bí mật mà khoa học chưa định nghĩa được chính xác . *Hình ảnh chịu một phản ứng rồi được đưa lên đầu . Khoa học không cho biết đích xác là đâu , và thế nào khi nào phản ứng này xảy ra* . Mắt chỉ là cửa sổ , tôi không thấy bạn bằng mắt mà qua trung gian của mắt .

Hình bạn phản chiếu trong mắt tôi , bạn có thể là một hình ảnh cho dù thực hay chỉ trong giấc mộng . Giấc mơ là không gian 3 chiều . *Một hình ảnh , một tấm hình là không gian 2 chiều và khi tôi nhìn vào tấm ảnh tức thì tôi nhận ra ngay nó chỉ là một tấm hình chụp . Còn giấc mơ thì 3 chiều ngay khi bạn xuất hiện trong giấc mơ của tôi , bạn hiện hữu như thật và cặp mắt thì không thể phân biệt đâu là thật và đâu là không thật .*

Không thể thấy sự khác biệt vì mắt chỉ là công cụ thu hình chứ không phải là một thẩm phán . Rồi hình ảnh được biến thành sóng . Những sự trao đổi hóa chất xảy ra nơi nào đó trong đầu .

Người ta vẫn chưa tìm ra điểm nơi mắt tiếp xúc với không gian nhìn . Sóng được mắt giải mã rồi đưa đến tâm thức , và rồi tâm thức lại giải mã lần nữa . Cứ thế mà tiếp tục . và sự phê phán hình thành trong những nếp nhăn của ký ức .

Tôi lúc nào cũng ở trong và bạn thì ở ngoài . Không gặp nhau được . Nên tôi không phân biệt bạn là thật hay là mộng . Ngay lúc này , tôi không rõ là đang mơ hay bạn đang thật hiện hữu .

Bạn đang nghe tôi , làm sao có thể biết bạn thật sự nghe tôi . Nếu bạn chưa mộng ? , không có cách nào để biết và đó là thái độ thích nghi . Những gì bạn thấy là thật và thái độ này không thay đổi khi bạn ngủ cho đến nỗi khi bạn mộng và giấc mộng ấy được cho là sự thật .

Hãy làm ngược lại như lời *Shankara*
cho rằng toàn thế giới là ảo mộng .

Nhưng chúng ta thì không thông minh lắm , nếu *Shankara* cho thế giới chỉ là mộng , chúng ta sẽ trả lời : *" Nếu thế giới là mộng vậy sinh hoạt để làm gì ? . Nếu chỉ là giấc mộng thì ăn để làm gì ? . Nào , hãy cùng nhau nhịn ăn vì tất cả chỉ là mộng ! "* . Nên nhớ rằng nếu bạn đói đó cũng chỉ là mộng , hay vẫn ăn uống và khi cảm thấy đã ăn quá nhiều bạn nhớ rằng đó là mộng ! .

Shankara không nói rằng phải chuyển hoán giấc mơ . *Vì cố gắng trãi ra để chuyển hoán giấc mơ một lần nữa ; mà không làm mất đi nền tảng cho giấc mơ là thật thì chỉ vô ích* . Nếu không thì không có lý do để thay đổi và *Shankara chỉ đơn thuần nói rằng mọi sự đến như một giấc mộng* .

Lại càng không nên chuyển hoán giấc mộng . Chỉ cần biết đó là giấc mộng . Chẳng hạn thử xem trong vòng ba tuần liên tục lập lại rằng những gì bạn làm cũng đều là mộng . *Ban đầu thật vất vã . Bạn không ngừng trở về quán tính xưa mà bạn sẽ trở lại tin rằng đây là thật .*

Phải luôn luôn nhắc mình :" Đây là mộng " .

Nếu bạn thực hành được kỹ thuật trong vòng ba tuần lễ liên tục như thế cho đến tuần thứ tư hay thứ năm . Cho đến mỗi khi mơ mộng bạn chợt nhớ lại rằng *" Chỉ là mộng mà thôi "* .

Đây là cách rõ biết giấc mơ của bạn .
Nếu nhắc được khi đang mơ rằng :
" Đó chỉ là giấc mơ " ,
sáng dậy bạn không cần cố công nhắc lại rằng :
Đó chỉ là giấc mộng .

Lúc đầu khi bạn thực hành kỹ thuật bạn cứ giả đò tin rằng *" Đó là một giấc mơ "* . *Nhưng khi bạn nhắc được trong khi mơ rằng " Đó chỉ là mộng " nó sẽ trở thành thật là tất cả chỉ là giấc mộng , để khi thức dậy bạn không còn cảm giác bị giấc ngủ bao phủ đưa bạn đi từ mộng này sang mộng khác .*

Nó trở thành thật rằng tất cả đều là mộng . Trong suốt 24 tiếng chỉ là một giấc mộng , bạn cảm thấy nó và lặp lại nó . *Tất nhiên bạn ở ngay trung tâm của chính mình và thế là ý thức bạn sẽ sắc bén thêm bội phần .*

Nếu cảm thấy giấc mơ như là những giấc mơ , bạn bắt đầu cảm nhận được người đang mơ *(chủ thể)* . *Nếu bạn xem giấc mơ là thật , bạn không cảm được chủ thể .* Nếu cuốn phim trở thành thật ; bạn sẽ quên chính mình . Khi phim ngưng chiếu bạn biết rằng không phải thật . *Cái thật của bạn trở về đột ngột và bạn cảm thấy cái thật của mình .*

Đây là kỹ thuật của Ấn độ xưa nhất . Nhưng khi chúng tôi nhấn mạnh rằng thế giới không thực . Chúng tôi không muốn nói chẳng hạn cái nhà này không hiện hữu và bạn có thể đi xuyên qua tường . *Khi tôi nói cái nhà " không thực ". Đó là một cách nói , một khí cụ , một mánh lới và không phải là luận cứ triết học để từ bỏ sự hiện hữu của ngôi nhà .*

Theo triết học Tây phương cách gợi ý có khác đi . *Berkeley* nói rằng thế giới chỉ là mộng . Một ngày ông đi dạo với Bác sĩ *Johnson* , một người theo tư bản chủ nghĩa . *Berkeley* nói : *" Anh có nghe nói đến lập thuyết của tôi ? . Tôi*

không ngừng nghiên cứu và nghĩ rằng toàn thể thế giới là mộng và ta không thể xác nhận rằng nó là thật . Vấn đề xác nhận đâu là sự thật và sự thật đã đi từ những ai xem nó là thật . Tôi , tôi nghĩ rằng nó không thật mà nó như huyễn mộng " .

Johnson không phải là triết gia , nhưng ông rất xảo trí và có óc lý luận . Nhân lúc đi dạo , ông cúi nhặt một viên đá và quăng vào *Berkeley* . Viên đá chạm bàn chân khiến *Berkeley* la lên , chảy máu . *Johnson* nói thêm : *" Vì sao anh la lên vì viên đá không thật kia ? "* . Bằng lý thuyết ông đã tin vào cái thực của viên đá . Những gì ông nói là một chuyện còn thái độ ông lại là chuyện khác . *" Nếu nhà ông chỉ là mộng , vậy ông hướng về cái gì ? . Ông về đâu sau cuộc dạo ? . Nếu vợ ông cũng là mộng thì ông không thể tìm ra bà được ".*

Những người theo chủ nghĩa vật chất thường chống lại những luận cứ kiểu này . Nhưng không thể áp dụng với *Shankara . Vì lập thuyết của ông không phải là triết lý . Nó không nói về cái thực ; không nói về cái không thực cũng không giải thích về vũ trụ . Đúng hơn chỉ là khí cụ để chuyển hoán tâm thức bạn - chuyển hoán cách tư duy của bạn , để bạn nhìn đời với cặp mắt hoàn toàn khác đi .*

Với tư duy Ấn độ , tất cả đều tốt cho Thiền định . Chúng ta khoan bận tâm cho cái đúng sai của lập thuyết . Mối lo là chuyển hoán con người . Tư duy Tây phương thì hoàn toàn khác hẳn . Muốn biết một lý thuyết đúng hay sai thì phải tìm ra một cách hợp lý để chứng minh . Khi đưa ra lập thuyết cái hữu dụng phải trội hơn cái hợp lý .

Khả năng chuyển hoán cách nhìn có khi đúng hay sai .
Thật ra nó không đúng cũng không sai mà chỉ là trợ huấn cụ .

Tôi nhìn bông hoa bên ngoài . Ban mai mặt trời mọc , tất cả đều tráng lệ mà bạn không ra ngoài , nên chẳng thấy bông hay mặt trời buổi sáng sớm hoặc bầu trời xanh ; Bạn không biết cái đẹp là thế nào . Bạn đang sống trong một nhà giam và tôi muốn giải phóng bạn để bạn nhìn trời xanh , chiêm ngưỡng bông hoa .

Tôi phải làm thế nào khi bạn không biết thế nào là hoa . Nếu đề cập với bạn về hoa , chắc chắn bạn nghĩ : *" Anh có điên chăng , bông hoa đâu hiện hữu "* . Nếu tôi nói với bạn về mặt trời mọc , bạn nghĩ : *" Hắn là người ảo tưởng , một người mơ mộng , một thi sĩ "* . Nếu tôi nói về bầu trời xanh , thì bạn buột cười . Bạn cười vì bạn cho trời xanh không hiện hữu . Chỉ có tường , tường và tường .

Vậy phải làm gì ? . Tôi phải sáng chế ra một cái gì để bạn hiểu , để bạn thoát ngục . Vậy tôi nói rằng nhà đang cháy và tôi vụt chạy . *Cái hốt hoảng thì hay lây thế là bạn chạy theo tôi ra ngoài , thế là bạn đã hiểu những gì tôi đã nói không đúng cũng không sai , mà chỉ là một mánh khoé . Sau đó bạn thấy được bông hoa , những tia sáng và trời thì xanh và bạn hoàn toàn tha thứ cho tôi .*

Đức Phật cũng làm vậy , *Mahavir , Shiva , Shankara* cũng thế và chúng ta đã tha thứ cho các ông ấy sau đó . Chúng ta đã từng tha thứ họ vì khi ra ngoài , chúng ta hiểu họ đã muốn gì và khi hiểu thì không còn gây hấn nữa mà có còn chăng đó là tấm lòng tri ân sâu sắc .

Thực sự không có lửa , nhưng chúng ta có thể hiểu bằng cách hốt hoảng mà thôi . Bông hoa đã từng hiện hữu nhưng chúng ta không hiểu ngôn ngữ về hoa , những biểu tượng cũng không có nghĩa cho chúng ta . *Đây là một phương pháp , rồi có một phương pháp khác hoàn toàn ngược lại .*

Ở đối cực khác , nhằm cảm nhận rằng tất cả đều là mộng .
Với kỹ thuật khác khuyên ta không nghĩ đến thế giới ;
mà chỉ nhắc lại đơn giản " Bạn là . . . . " .

Gurdjeff chủ trương thuật thứ 2 bắt nguồn từ truyền thống *Soufi* của Hồi Giáo là phương pháp cực kỳ đào sâu . *Dù đang làm bất cứ gì nghĩ tới " tôi là " . Khi ăn nghĩ " tôi là - tôi là " . Nghĩ đến nó không ngừng .*

Khi uống , nghĩ đến *" tôi là "* , quả thật không phải dễ vì bạn đã tin rằng bạn đang là gì rồi . thế tại sao lại không ngừng ám thị như thế ? . Thật ra bạn không thể liên tục ám thị như thế được .

Khi bạn đi dạo ám thị *" tôi là "* . Khi đi đứng vẫn ám thị *" tôi là " . Không ngừng tập trung về cái " tôi là ".* Chẳng hạn nghe tôi nói : Hãy ám thị cùng lúc *" tôi là "* . Bạn đang nghe tôi ; đừng cảm thấy bị ảnh hưởng , đừng đồng hóa vào lời nói của tôi . Bạn nghe tôi nghe những chữ ; như ai đó nói . Nhưng bạn vẫn là : " tôi là . . . tôi là . . . tôi là . . . " . *Hãy để cái " tôi là " in sâu vào tâm thức bạn .*

Thật không đơn giản . Hãy thử một phút , hãy nhìn đồng hồ , nhìn kim quay 1 giây , 2 giây , 3 giây . Nhìn động tác chuyển kim và không ngừng ám thị *" tôi là . . tôi là . . . "* . Mỗi giây ám thị *" tôi là "* . Sau khoảng 5 , 6 giây thì bạn đã quên " tôi là " . Đột nhiên bạn thấy nhiều giây trôi qua và bạn không thể ám thị *" tôi là "* .

Sự kiện ám thị luôn tròn một phút cũng là kỳ công .
Nếu bạn có thể làm được thì kỹ thuật này sẽ dành cho bạn .
Vậy hãy thử đi và nhờ nó mà bạn thoát ra ngoài mộng ;
và hiểu ra mộng chỉ là mộng .

Nếu nguyên ngày bạn vẫn ám thị *" tôi là "* , sự ám thị xâm nhập vào giấc ngủ và khi mộng bạn vẫn ám thị *" tôi là " . Lúc này chắc chắn mộng không còn là mộng . Nó không còn đánh lừa bạn , bạn không xem nó như thật nữa .*

Cách vận hành như thế *" Bạn cảm thấy mộng như thật vì bạn đang quên rằng bạn đang là "* , bạn quên cái *" tôi là "* . Nếu nhớ lại cái *" tôi là "* tức thì cái thật , cái bạn từng cho là thật trở thành mộng .

Đó là sự khác biệt giữa mộng và thật . Tâm thức thiên về thiền định hay khoa học về thiền định , đó là sự khác biệt . Nếu " bạn là " toàn thể cái thật chỉ là mộng . Nếu bạn " Không là " tức thì mộng trở thành thật .

Nagarjuna nói :

" Tôi hiện hữu vì thế giới không hiện hữu .
Khi tôi không hiện hữu thế giới cũng hiện hữu vì chỉ có thể một cái tồn tại .
Như vậy không có nghĩa thế giới không hiện hữu .
Sự không hiện hữu không phải là thế giới hiện tại mà là thế giới mộng .

Một là bạn hiện hữu , hai mộng hiện hữu .
Cả hai không thể trộn lẫn vào nhau " .

Bước đầu thì không ngừng ám thị " tôi là. . ." , chỉ cần " *tôi là. . .*" , chứ đừng ám thị " *Ram* " hay " *Shyam* " . Cũng không gọi tên bạn , vì nó không thể định nghĩa bạn . Mà chỉ nên đơn giản nói " *tôi là . . .*" .

Hãy thực hành kỹ thuật bất cứ lúc nào và trong bất cứ mọi sinh hoạt nào , để rồi cảm nhận nó . Nếu bạn cảm thấy thật thì thế giới chung quanh càng không thật . *Thế giới hay bản ngã thì thật nhưng cả hai không thể đồng thời thật .*

Lúc này bạn có cảm tưởng rằng bạn chỉ là mộng .
Trong trường hợp này chính thế giới là thật .
Đảo ngược lại :" Hãy trở thành thật cho thế giới trở thành mộng " .

Gurdjeef đã làm việc theo phương pháp này . *P.D.Ouspensky* học trò ông kể :

" Sau khi thực hành thuật 3 tháng liên tục . Tất cả đều ngưng bặt . Tư tưởng , mộng , tất cả đều ngưng bặt . Chỉ còn lại khúc nhạc bất tận : " tôi là . . . tôi là . . . tôi là . Đây không phải một cố gắng mà là sinh hoạt hồn nhiên và liên tục " .

Khi đó , *Gurdjeef* cho phép *Ouspensky* rời khỏi nhà sau 3 tháng miệt mài . *Gurdjeef* bảo : " *Hãy đi theo tôi* " . Họ cùng chung sống ở Tiflis . Và Ouspensky ghi lại trong nhật ký :

" Như thể lần đầu tôi có thể hiểu những gì Jésus muốn nói khi ông cho rằng loài người chưa tỉnh ngủ , cả thành phố hình như chưa tỉnh ngủ . Con người dao động trong giấc ngủ . Những nhà buôn , bán hàng trong giấc ngủ . Khách hàng mua trong giấc ngủ . Cả thành phố chìm trong giấc điệp . Tôi nhìn Gurdjeef , Chỉ có ông là thức , loài người nỗi giận , xô xát , thương nhau , mua bán , nhưng họ chưa tỉnh ngủ " .

Ouspensky viết tiếp : *" Hiện nay tôi có thể nhìn những khuôn mặt , những cặp mắt . Chúng đều chưa tỉnh ngủ . Họ không hiện hữu . Có gì thiếu sót nơi họ " .*

Ouspensky nói với *Gurdjeef* : *" Tôi không muốn ở lại đây , cái gì đã xảy ra cho thành phố này ? mọi người dường như chưa tỉnh ngủ , họ nghiện ngập " . Gurdjeef* trả lời : *" Không gì xảy ra cho thành phố này cả . Chính nơi ngươi mới có sự thay đổi . Ngươi bị ngộ độc . Thành phố vẫn không thay đổi . Vẫn là thành phố mà ngươi đã chứng kiến 3 tháng trước đây . Nhưng ngươi không thấy các người khác chưa tỉnh ngủ , vì ngươi cũng chưa tỉnh ngủ .*

Hiện nay , ngươi đã đạt được một vài giá trị của nhận thức . Ngươi có thể nhận thấy thực hành kỹ thuật trong vòng 3 tháng , trong nhân duyên nào đó ngươi đã rõ biết . Ngươi đã rõ biết ! . Anh đã thoát ra ngoài mộng vì thế mà anh có cảm tưởng rằng mọi người chưa tỉnh ngủ , đã chết đi , bị ngậy thuốc cũng như bị thôi miên " .

Ouspensky cũng viết : *" Tôi không chịu nỗi hiện tượng mọi người chưa tỉnh ngủ . Như vậy không thể có trách nhiệm với những gì họ làm . Họ không thể có trách nhiệm ! . Vậy còn tôi thì sao ? "* . Ông trở lại gặp *Gurdjeef : " Như vậy là thế nào? . Tôi có bị lừa chăng ? . Thầy đã làm gì khiến tôi thấy cả thành phố chưa tỉnh ngủ ? . Tôi không còn tin vào mắt mình nữa "* .

Đây là điều có thể xảy ra cho tất cả mọi người . *Nếu bạn có thể nhìn bạn hiện hữu rồi bạn sẽ thấy rằng không ai biết được cái Ngã của họ hiện hữu và chúng ta đã sống như vậy đó* . Cả thế giới đều chưa tỉnh ngủ và kỷ thuật ám thị *" tôi là "* làm bạn tỉnh và cũng nên mỗi khi có dịp bạn nói *" tôi là "* .

Tôi không nói bạn không ngừng lặp lại những chử *" tôi là"* , mà nhắc nhở bạn cảm nhận nó thì đúng hơn . *Trong lúc tắm cảm nhận " tôi là" cảm thấy nước tiếp xúc da thịt bạn và hãy hiện hữu trong tâm thức cảm thấy và ám thị " tôi là "* . Bạn có thể thực hành , nhưng sự lặp lại không dẫn bạn đến cái rõ biết mà sự lặp lại có thể dẫn bạn tới một giấc ngủ sâu hơn .

Nhiều người cứ lặp lại . Chẳng hạn họ lặp lại *" Ram-Ram-Ram "* nhưng họ chỉ lặp lại những lời này mà không rõ biết . *Cái " Ram-Ram-Ram " trở thành liều ma túy đưa họ vào giấc say nồng .*

Vì lý do này *Yogi Mahesh* đã gặt hái nhiều thành công ở Tây phương . Vì ông đã cho họ những c*Mantra* để lặp lại . Ở Tây phương giấc ngủ là vấn đề rất nghiêm trọng ; giấc ngủ của họ thường bị dao động .

Giấc ngủ tự nhiên không còn , người ta chỉ ngủ được với thuốc an thần và ma túy . Sự lặp lại không ngừng tạo một dạng thôi miên , một giấc ngủ và đó là lý do Yogi Mahesh thành công . Vậy những gì được gọi là kỹ thuật thư giản chẳng qua là loại thuốc trấn an tâm thức . Đơn giản là thuốc an thần , là liều thuốc hay để tạo giấc ngủ mà không qua thiền định .

Nếu ta lặp lại không ngừng một từ , sự chán nản xuất hiện và sự chán nản rất thích hợp để đi đến giấc ngủ . Những gì đơn điệu , lặp đi lặp lại giúp ta dễ ngủ . Đứa trẻ trong bụng mẹ ngủ suốt 9 tháng liên tục và bạn biết tại sao không ? . *Vì nhịp tim của người mẹ gây không ngừng tiếng " tic – toc . . tic – toc . . . " và đó là điều chán nản nhất . Nhịp đập liên tục làm nghiện và đứa trẻ được ru ngủ trong nghiện ngập .*

Bạn có nhận thấy khi dỗ trẻ khóc , bà mẹ chỉ cần ẵm bé lên và đặt đầu bé vào ngực , nhịp tim người mẹ làm dịu và ru bé ngủ ; Lúc ấy trẻ có cảm tưởng trở về bụng mẹ . *Ở người lớn cũng tương tự , nếu người yêu của bạn đặt đầu bạn gần trái tim cô , bạn cảm thấy dễ chịu , khoan khoái ngay lập tức .*

Vài nhà tâm lý khuyên ai không ngủ được hãy tập trung vào cái *" tic-tac "* của đồng hồ báo thức vì nó gây âm thanh lặp đi lặp lại một cách buồn nản . *Cái gì lặp lại trong đơn điệu và buồn nản dễ đưa chúng ta vào giấc ngủ . Đó cũng là nguyên nhân trong tụng niệm trì chú người ta dễ đi vào hôn trầm .*

Nhưng cái " tôi là " . Việc ám thị " tôi là " không phải là chân ngôn . Đừng nên đặt nó ra ngôn ngữ mà phải cảm nhận (tinh thần thưởng thức) . Hãy nhạy cảm với bản thể bạn , khi bạn đụng vào bàn tay người nào đó ; không những chỉ cảm nhận sự tiếp xúc với họ mà còn cả chính bản thân bạn .

Hãy cảm nhận bạn đang hiện hữu khi tiếp xúc ,
bạn hoàn toàn hiện hữu .

Cảm giác này ;
Sự mẫn cảm ngày càng đi sâu vào bạn hơn .

Và một ngày nào đó đột nhiên bạn tỉnh thức nghĩa bạn tiếp cận được với trung tâm của bạn lần đầu . *Như vậy cả thế giới biến thành mộng . Bạn mới biết rõ giấc mộng của bạn chỉ là mộng và khi bạn hiểu , giấc mộng sẽ không còn nữa . Mộng chỉ tồn tại khi bạn cho nó là thật và nó chỉ mất đi khi ta thấy nó không thật .*

Khi mộng không còn nơi bạn , bạn trở thành nhân vật khác . *Con người chưa tỉnh ngủ là đã chết , khi con người củ không còn có nghĩa là lần đầu tiên bạn rõ biết . Như thể lần đầu trong cái thế giới chưa tỉnh ngủ , bạn tỉnh thức . Có nghĩa bạn là một vị Phật , là một Người Tỉnh Thức .*

Với sự tỉnh thức này không còn đau khổ , sau cái tỉnh thức sẽ không còn cái chết . *Nhờ tỉnh thức nỗi sợ hãi căn để cũng không còn tồn tại* . Lần đầu tiên trong mộng bạn được giải phóng ; giải phóng khỏi giấc ngủ , giải phóng những giấc mộng . *Bạn đạt tự do hoàn toàn ; những thứ Tham - Sân- Si biến mất và bạn trở thành cái gọi là " Tình Thương hay Lòng tử tế nguyên thủy ! "* .

Vấn đề tồn đọng ở chổ , chúng ta xem thuyết định mạng như nó là cái gì không thể thay đổi ; chứ không đơn giản như một trợ huấn cụ . Chúng ta thường nghĩ rằng tất cả đều định sẵn . Nhưng thực ra không có gì định trước mà đó chỉ là kỹ thuật .

" Nếu xem đời là tấn tuồng đã viết sẵn thì tất cả trở thành mộng " . Chẳng hạn , nếu tôi biết tối nay tôi sẽ nói chuyện với bạn và tất cả bản diễn văn của tôi đã hoạch định sẵn cho đến không thể thay đổi đến một chử . Vậy tôi không liên quan đến quá trình vì tôi không là nguồn hành động .

Nếu tất cả đã định sẵn ;
Nếu mỗi lời nói giao tiếp vũ trụ hay đấng tối cao
(hoặc một định danh nào đó được soạn ra) .
Như thế tôi không còn là nguyên nhân ;
và có thể trở thành một quan sát viên .

Nếu bạn xem cuộc đời được định sẵn . Vậy bạn có thể quan sát nó , bạn không còn bị quá trình lôi kéo . Nếu là người thua cuộc bạn cũng chẳng sao

. Nếu thành công cũng chẳng sao . Thất bại và thành công đều đồng giá trị , đồng tánh chất . Người ta là Ravam hay là Ram .

Thật vô ích cho rằng Ravam bị mặc cảm tội lỗi và Ram cảm thấy tự tôn . Chúng ta không còn là những diễn viên mà chúng ta đơn giản là lên sân khấu và diễn trò .

Mục đích của kỹ thuật đem đến cảm tưởng bạn là diễn viên , bạn hành động theo một mô hình định sẵn để bạn chuyển hoán nó .

Quả thật không dễ vì chúng ta có thói quen xem định mạng như một lập thuyết , tệ hại hơn nữa một kỷ luật không thể thay đổi . Chúng ta không xem lập thuyết , kỷ luật này như một trợ huấn cụ .

Tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện có thể hữu ích cho bạn . Vào một ngày có người đến gặp tôi . Một người Hồi giáo mà tôi vô tình không biết , vì ông bận đồ và nói như người Ấn . Ông hỏi tôi :

" Những người Hồi giáo hay Thiên chúa giáo cho rằng chỉ có một đời sống duy nhất . Người theo Ấn giáo - Phật giáo - Na di giáo cho rằng có nhiều cuộc sống và ít ra đến khi được Giải thoát thì chúng ta tái sinh không ngừng . Bạn nghĩ thế nào ? .

Nếu Chúa đã tỉnh thức thì phải biết ngay cả Mahomet hay Moise , họ cũng rõ biết vì họ đã tỉnh thức . Nếu bạn cho rằng họ có lý vậy bạn phải làm gì với Mahavir , Krishna , Phật hay Shankara ? . Và điều chắc chắn là họ không thể đồng loạt là những người Tỉnh thức .

Nếu người theo Thiên chúa giáo có lý thì những người theo Phật giáo là sai . Mahavir cũng sai . Krishna cũng vậy , và nếu họ có lý thì Mahomet , Jésus và Moise đều sai . Ý kiến bạn thế nào ? " .

Tôi hoàn toàn hụt hẫng như lạc vào đám mù sương . *" Cả hai triết thuyết không thể đồng thời hữu lý hoặc chỉ có nhiều kiếp hoặc chỉ có một kiếp sống mà thôi . Làm sao có thể đúng cả hai ? " .*

Như vậy là vô thần rồi còn gì và cứ thế : *" Ông không sáng tỏ được vấn đề và cho rằng tất cả mọi người đều có lý . Không thể được . Theo lý trí thì không thể được . Họ không thể có lý hết "* .

Tôi trả lời : *" Không cần thiết họ có lý . Tiền đề của bạn đã sai , hai triết thuyết chỉ là trợ huấn cụ . Nó không đúng cũng không sai mà nó chỉ là trợ huấn cụ "* . Nhưng họ vẫn không hiểu thế nào là trợ huấn cụ .

Mahomet – Jésus - Moise nói cho một giới nào đó . *Boudha – Krishna* , thuyết cho giới khác . Thực tế chỉ có 2 dòng tôn giáo lớn Ấn độ giáo và Do thái giáo . Tất cả tôn giáo phát xuất từ Ấn độ , từ Ấn giáo đều tin về luật tái sinh và những tôn giáo phát sinh từ tư tưởng Do Thái . . . gồm những người theo Hồi giáo - Thiên chúa giáo . . . *đều tin vào một cuộc sống độc nhất . Nhưng đó cũng chỉ là trợ huấn cụ .*

Bạn thử hiểu . Một vài quán tính in sâu vào tâm thức khiến chúng ta không thoát khỏi triết thuyết . Vô số người đến hỏi tôi : *" Một ngày ông nói đều này đúng và ngày khác ông nói hoàn toàn ngược lại , cả hai không thật "* . Vấn đề phải trái không quan trọng , *điều quan trọng là cách nó vận hành .*

Ở Ấn độ người ta dùng lý luận về tái sinh . Tại sao ? , vì nhiều lý do . Những tôn giáo Tây phương nói riêng phát xuất từ Do thái giáo . Phát nguồn từ tôn giáo cho người nghèo , đấng tiên tri của họ không đi vào tri thức .

Jésus không đi vào tri thức . Cũng như *Mahomet – Moise* . Họ là những người đi vào sự tầm thường không văn hóa để thuyết cho những người bình thường . *Đối với người nghèo , một kiếp người quả là đầy đủ .*

Họ đói vì mưu sinh khó khăn . Nếu thuyết với rằng : Có rất nhiều kiếp người , và họ sẽ tái sinh triền miên trong luân hồi cho đến 1001 kiếp . Họ cảm thấy thất vọng và sẽ nói " Ông nói gì đó ? " .

Họ tra vấn : *" Một kiếp người là quá rồi . Xin đừng thuyết tôi về 1001 kiếp tới . Đừng thuyết nữa mà hãy cho tôi thiên đàng ngay lập tức tại kiếp này "* . Thượng đế nên trở thành hiện hữu ngay tức khắc qua một đời người .

Đức Phật – Mahavir - Krishna thuyết cho xã hội giàu sang và thật khó tưởng tượng họ đang sống trong bánh xe xoay vần . Hiện tại Tây phương giàu có và Á đông nghèo khổ Nhưng đương thế ngược lại . Tất cả *" Hiện thân "* Ấn giáo . Những *" Teerthankers* của tín đồ *Jain (Những bậc Thầy thế giới*) , tất cả những vị Phật *(người tỉnh thức)* đều là hoàng tử thuộc dòng dõi quí tộc , có văn hóa , giáo dục và tế nhị . *Đức Phật càng tế nhị hơn , ngay cả khi ngài xuất thân như chúng ta ngài cũng không còn gì để học nữa .*

Ngài thuyết cho xã hội giàu có và bạn rõ biết trong xã hội giàu có thì hằng tỷ chuyện rắc rối được đặt ra . *Niềm vui không còn nữa , thiên đàng cũng vô nghĩa . Trong khi xã hội nghèo thiên đàng thì tuyệt diệu .*

Khi xã hội đạt được thiên đàng trần gian thì thiên đàng thật không còn ý nghĩa . Người ta không cần phải phản chiếu cuộc sống tuyệt hão . Người ta không sinh lòng dục lên thiên đàng vì họ sẵn có nó và họ chỉ phiền muộn với cái đang có . Vấn đề của người giàu là giải quyết khỏi sự phiền muộn . Còn người nghèo thì tránh đau khổ . Như thế có phải chăng là nên nói với họ niềm vui trong tương lai .

Mahavir - Đức Phật - Krishna đã nhìn thấy điều này . Họ tuyên bố : *" Nếu bạn không làm gì , bạn sẽ luân hồi , luân hồi mãi mãi . Bánh xe lăn quay , cuộc sống lặp lại . Bạn tìm lại cũng cùng sự giàu sang , cùng thực phẩm , cùng cung điện , cả trong 1001 lần trong bánh xe xoay vòng " .*

Đối với người giàu có nếm đủ mọi vui thú không còn viễn ảnh phúc lạc . Sự lặp lại này tạo cho họ toàn rắc rối . Thế là họ muốn cái gì khác hơn và *Mahavir - đức Phật –*

Krishna nói :

" Không có gì là mới cả thế giới thì củ rích . Không có gì mới dưới mặt trời này cả . Bạn đã nếm tất cả vui thú và bạn tiếp tục hưởng lạc thú . Bánh xe quay vòng mọi thứ đều giống nhau , đơn điệu và nhàm chán . Thế thì chúng ta hãy cùng nhau ra ngoài vòng bánh xe " .

Đối với người giàu có , điều duy nhất làm họ hướng về thiền định : *" Là nói cho họ biết rằng sự phiền muộn lúc nào cũng có khuynh hướng gia tăng "* . Nếu bạn nói sự phiền muộn với người nghèo , họ sẽ không hiểu .

Người nghèo không biết phiền muộn , họ chỉ mong về tương lai sẽ xảy ra điều gì đó và tất cả sẽ rất là tuyệt diệu . Người nghèo cần hứa hẹn , nhưng nếu cần thời gian để thực hiện thì vô nghĩa . Sự thực hiện cần phải hoàn thành ngay tức khắc .

Jésus nói : *" Từ cuộc sống của tôi và của bạn , bạn sẽ thấy Thiên đàng "* và thiên đàng vẫn không thấy . Vậy , ông muốn nói gì ? . và : *"Đừng để mất thì giờ vì sắp tới ngày tận thế và bạn phải ăn năn để đền tội "* .

Jésus muốn tạo một cảm giác tức thời . Cũng như đức Phật và Mahavir . Họ đã sử dụng những phương tiện khác nhau vì họ thuyết cho những giới khác nhau . Jésus – Mahavir - Đức Phật biết chân lý không bao giờ có thể nói ra . Những gì thuyết ra là những gì tạo thành phương tiện gây ra cảm giác tức thời , cấp bách để bắt chúng ta hành động .

Ấn độ đã có từ lâu và là một nước giàu có . Không phải chỉ hứa hẹn thiên đàng trong tương lai mà chúng ta có thể tạo được cảm giác tức thời . Nhưng ngược lại phải khẳng định rằng : *" Sự phiền muộn mà chúng ta đang chịu đựng là sự lặp lại triền miên "* .

Trong lúc này phản ứng thần tốc là ta tự hỏi : *" Làm cách nào để thoát khỏi vòng luân hồi ? . Tất cả những gì cần biết để tạo ra rõ biết . Nếu cuộc sống cứ lặp lại vô tận , quả thật là một cơn ác mộng . Tôi muốn cái gì đó mới hơn , tốt hơn , nhẹ nhàng hơn "* .

Vì lẽ đó *Đức Phật và Mahavir* thuyết rằng : *" Không có gì mới dưới mặt trời này . Tất cả như nhau và tạo hóa chỉ là sự lặp lại . Nếu bạn muốn thoát khỏi sự đơn điện này cần phải nhảy khỏi bánh xe của nó "* . *Phương tiện thì khác nhau nhưng mục đích thì như nhau .*

Nhảy ra ! . Hành động ! ;
và nhảy khỏi cái vòng lẩn quẩn .
Việc cần thiết là bạn nên chuyển hoá! .

Nếu bạn xem giáo điều là những trợ huấn cụ thì sự mâu thuẩn không còn nữa . *Jésus – Krishna - Mahomet và Mahavir* đều thuyết như nhau . *Họ đề nghị những con đường khác nhau vì họ thuyết cho những xã hội khác nhau . Họ đề nghị những kỹ thuật khác nhau để thỏa* mãn hệ thống tư tưởng khác nhau .

Nhưng những nguyên tắc không dùng để tranh luận mà chỉ nên xem đó là những trợ huấn cụ dùng để chuyển hoán tâm thức và sau đó nên liệng nó vào sọt rác .

Bạn có thấy thế cho ngày hôm nay .

Chương 7 : *Thuật Thư Giản*

Mật điển :

10.
Trong êm ái , hoà điệu sự êm ái như vào cuộc sống vô tận .

11.
Đóng ngũ quan khi có cảm giác kiến bò nhột nhạt .

12.
Nằm dài hay ngồi nhẹ tợ lông hồng vượt ra ngoài tâm thức .
Con người có sẵn trung tâm hưng không ở trong đó . . .
mà chỉ ve vãn nó .

Việc này tạo ra căng thẳng nội tại , sự dao động bất an và nỗi lo âu triền miên . *Chỉ vì bạn không ở đúng vị trí mình , ở vào đúng trung tâm vị trí của sự quân bình . Bạn mất thăng bằng bị lệch tâm và đó là nguồn gốc của căng thẳng tâm thức . Nếu sự căng thẳng càng tăng thêm cường độ , bạn rớt vào điên loạn .*

Người điên là kẻ hoàn toàn " rời khỏi mình " .
Người tỉnh thức ngược lại , họ ở ngay trung tâm .

Bạn , bạn ở giữa . Bạn không hoàn toàn ở ngoài nhưng cũng không ở trong trung tâm của chính mình mà bạn lơ lửng giữa khoảng trung gian . *Đôi khi bạn lại hơi đi xa , chính ngay lúc này đây bạn tạm thời điên loạn .*

Khi nỗi giận - đang làm tình . . . đó là mỗi lần bạn xa cái trung tâm , bạn tạm thời điên loạn . Thật sự không có sự khác biệt giữa bạn và người điên vì người điên thì giữ trạng thái này triền miên còn bạn chỉ tạm thời .

Hãy nhìn lại , giận dữ là hình thức điên loạn vì nó không thường xuyên . Sự khác biệt không phải về phẩm mà về lượng . *Cũng có khi bạn chạm đến cái điên loạn rồi đôi lúc bạn hoàn toàn thư giản để chạm cái trung tâm .*

Đó là giây phút thần tiên , bạn gần như Phật , như Krishna , nhưng trạng thái này chỉ thoảng qua phút chốc , không giữ được lâu . Thật ra trong lúc bạn rõ biết giây phút thần tiên thì nó đã không còn nữa . Niềm nội hỉ thoáng qua và khi bạn nhận ra nó thì nó đã không còn nữa .

Chúng ta dao động triền miên giữa hai trạng thái và sự dao động rất là nguy hiểm vì trong giây phút ta không thể có một hình ảnh rõ ràng về mình . *Bạn không biết bạn là ai và nếu bạn thường xuyên nhảy từ trạng thái điên đến nội hỉ thì bạn không nhận ra cái bản lai diện mục của mình .*

Bạn không rõ bạn là ai , sự vô mình này làm bạn khó chịu . Đôi khi bạn nghi ngờ những giây phút nội hỉ và bạn gắng tập trung nơi nào đó giữa hai điểm , chúng ta cho đó là bình thường .

Nhưng người bình thường khi giận dữ không chạm vào sự điên , ngay cả trong niềm tự do hoàn toàn - trạng thái lơ lửng - cái bản lai diện mục thì cứng ngắt - người bình thường thật ra là người đã chết .

Những kẻ ngoại hạng . Những đại nghệ sĩ , thi sĩ , họa sĩ . . . không bình thường vì bản lai diện mục của họ trơn trợt . Đôi khi họ ở ngay trung tâm , đôi lúc họ điên loạn , nó chợt đến với tốc độ thần tốc .

Đương nhiên nỗi lo của họ đáng kể và thần kinh cực kỳ căng thẳng , họ bị chia giữa hai thế giới sau mỗi lần chuyển hoán . Vì thế , họ có cảm giác họ không lý lịch họ không thể xác định được họ là ai .

Theo Colin Wilson , những *" Outsider " (ngoài vòng pháp luật)* . Trong thế giới bình thường họ được xem là người ngoại đạo là vì họ không thuộc về giới nào cả .

Để cho rỏ hơn , chúng ta định nghĩa bốn hạng người :

Trước nhất :

Người bình thường có lý lịch chắc chắn , họ biết họ là ai . . . bác sĩ , kỷ sư , giáo sư , thánh nhân . . . và họ không thay đổi . Lý lịch của họ , hình ảnh của họ được quyết định một lần duy nhất .

Thứ hai :

Nhóm người mà hình ảnh vô định hơn . . . thi sĩ , nghệ sĩ , họa sĩ , ca sĩ . Họ không biết họ là ai . Thỉnh thoảng họ xem như bình thường , thỉnh thoảng điên loạn , thỉnh thoảng họ đạt giác ngộ như Phật .

Nhóm thứ 3 :

Những người điên thường trực . Họ đã ra khỏi họ và không trở về nhà ; họ cũng không biết họ có nhà cửa (lạc không !) .

Cuối cùng :

Nhóm đã trở về nhà . . . Đức Phật - Jésus - Krishna .

Ai thuộc nhóm cuối cùng . Là người đã biết đường về nhà đạt được sự thư giản hoàn toàn (tâm thức nghĩ ngơi) . Trong tâm thức không còn căng thẳng , cố gắng , dục vọng . Nói gọn hơn , không còn lệ thuộc vào " tương lai " .

Họ là . . . đã là . . . Đối với họ , tương lai không có , họ sống hòa hợp với chính mình ; họ không muốn thay đổi , không muốn đi xa . Giây phút hiện tại đối với họ là vĩnh cửu . Sự thèm muốn, dục vọng không còn nữa .

Nhưng như vậy không có nghĩa đức Phật không ăn ngủ ; họ vẫn ăn , vẫn ngủ nhưng không còn ham muốn trong hành động . Phật không phóng chiếu cái dục của mình . Họ không ăn ngày mai ; họ ăn ngay hôm nay .

Còn bạn , bạn ăn tương lai , ăn cái quá khứ nhưng hiếm khi bạn ăn cái hôm nay . Trong lúc ăn ngay hôm nay tâm thức bạn lạc không . Khi bạn muốn an giấc , bạn nghĩ tới ngày mai hay những kỷ niệm đang dằn vặt bạn .

Phật thì ăn trong hiện tại ; ngài sống trong giây phút hiện tại . Ngài không phóng chiếu cuộc sống vào tương lai vì tâm thức ngài không tồn tại tương lai mà lúc nào cũng là hôm nay .

Bây giờ Phật ăn nhưng không cần động não . Còn bạn , bạn ăn với cái đầu . Thật là vô lý vì cái đầu không phải dùng để ăn cho nên tất cả trung tâm rối loạn . Nơi bạn quan hệ thân thể và tâm thức hoàn toàn rối loạn ; Nó đang thật sự hỗn loạn .

Phật ăn nhưng không nghĩ đến ăn việc này đã ứng dụng vào bất cứ việc gì ngài làm . Phật cũng là người bình thường như bạn khi ngài ăn .

Đừng tin đức Phật không cần ăn hoặc khi bị mặt trời chiếu thì không đổ mồ hôi , hay khi gió nổi lên thì ngài không cảm thấy lạnh . Ông vẫn lạnh , nhưng lạnh trong hiện tại - không trong tương lai và nếu không có tương lai thì không căng thẳng . Bạn phải hiểu điều này , căng thẳng chỉ xảy ra khi bạn muốn khác hơn , khi bạn muốn cái bạn không thể có .

Bạn là A và muốn trở thành B ; bạn nghèo và muốn trở thành giàu ; bạn xấu và bạn muốn trở thành đẹp ; bạn ngu và muốn trở thành thông minh . Dù với bất cứ hình thức nào của dục vọng dạng thức cũng không thay đổi . Khi A muốn trở thành B bạn không thể thỏa mãn cái hiện tại ; phải cho bạn cái gì khác - đó là sự lặp lại của cấu trúc tâm lý đòi hỏi .

Khi có được cái bạn muốn .
Tâm thức vẫn cho rằng chưa đủ ,
Cần phải có cái khác nữa và cứ như vậy mà tiếp diễn .
Những gì bạn có đã trở thành phù phiếm ,
Khi chiếm hữu được thì nó trở thành vô ích .

Đó chính là dục vọng .
Phật ngữ gọi là " Trishna " = Cái trở thành .

Bạn sống từ kiếp này sang kiếp khác , từ thế giới này sang thế giới khác . Kéo dài vô tận mà dục vọng thì không cùng . Nhưng nếu bạn chấp nhận hoàn toàn cái bạn là . . . xấu hoặc đẹp - thông minh hay ngu đần - giàu hoặc nghèo . . .

Nếu bạn chấp cái toàn thể thì không còn cái trở thành , không còn căng thẳng . Có nghĩa cũng không còn lo âu . Vì bạn đã tự hòa hợp với chính mình và khi không còn tương lai tâm thức sẽ tập trung vào cái Ngã lớn hơn (Đại ngã hay chân ngã) .

Đứng vào cực đối nghịch , đó là người điên . Họ không có Bản Thể ; họ chỉ là cái sẽ trở thành và quên rằng họ là ai . Họ hoàn toàn quên A và cố gắng làm B , họ quên tuốt họ là ai ; họ chỉ có mỗi một điều trong đầu : Mục đích mong cầu .

Họ không sống ở đây và bây giờ mà sống đâu đâu , xa lắc . Vì thế cho họ là điên ; vì chúng ta sinh hoạt trong thế giới này , còn họ thì trong thế giới mộng tưởng . Họ không tham gia vào thế giới thực ; họ đang ở tận đâu đâu . Họ quên hết cái thực đang hiện hữu ở đây và bây giờ . Đồng thời cũng quên thế giới quanh luôn hiện hữu . Họ sống trong thế giới không tưởng . Đối với họ đó là thực tại duy nhất là : " Sự mộng tưởng " .

Đức Phật sống trong " Cái đang là . . . " trong mọi khoảng khắc . Với người điên thì ngược lại : Họ không bao giờ sống trong cái ở đây và bây giờ trong hiện hữu , nhưng lúc nào họ cũng trong tương lai . . . hay nơi nào đó ở tận chân trời hoang tưởng .

Đó là cực đối xứng . Kẻ điên đối cực đức Phật và Đức Phật với kẻ điên . Còn bạn , bạn ở chính giữa . Bạn là cái hỗn hợp của hai cực . Bạn có những giây phút điên rồ và đôi khi tỉnh thức .

Thỉnh thoảng , trong thoáng chốc bạn hiện hữu ở trung tâm chính mình , lúc bạn thư giản , hoàn toàn thư giản . Giây phút này có thật . Bạn đang

yêu , đang chờ đợi ý trung nhân ; đột nhiên nàng xuất hiện trước bạn sau niềm mong muốn triền miên . Sau một cố gắng chờ đợi lâu dài , nàng xuất hiện kề bạn .

Trong khoảng lặng , tâm thức bạn " tự giải phóng " để đi đến trạng thái nghỉ ngơi ! . " Tự giải phóng tất cả những ràng buộc . Ngay giờ phút này thực sự tâm thức đạt đến sự toàn diện của nghỉ ngơi " .

Phải tốn công chờ người tình xuất hiện . Bạn mong mõi sự có mặt của nàng , luôn luôn nghĩ đến nàng và bây giờ nàng hiện hữu . Thế là đột nhiên bạn không thể suy nghĩ được nữa . Quá trình củ (sự chờ đợi) không còn tiếp tục - Bạn chờ ý trung nhân và bây giờ , nàng hiện diện rồi tư tưởng bạn ngưng bặt . Lúc này sự ham muốn không còn nữa và bạn hoàn toàn thư giản , đột nhiên bạn trở lại chính con người thật của mình .

Nếu sự có mặt của người yêu không như vậy thì không phải là tình yêu .
Nếu bạn không là chính bạn khi người yêu hiện diện cũng không phải tình yêu .
Nếu tâm thức không ngưng bặt hoàn toàn khi người yêu có mặt;
Cũng không phải tình yêu .

Tư tưởng ngưng bặt đôi khi thường xảy ra trong giây phút không còn ham muốn trong tình yêu . Hãy hiểu rằng : *" Bạn có thể ham muốn tình yêu nhưng không có ham muốn trong tình yêu "* . Khi tình yêu hiện hữu thì không còn ham muốn , tâm thức yên lặng , dịu xuống , thư giản - không còn tương lai và không còn nơi đến .

Nhưng điều này chỉ kéo dài trong vài giây phút khi nó xảy ra . *Nếu bạn thật sự yêu một người nó sẽ xảy ra ; đó là một cú sốc . Tri thức không hoạt động vì vai trò của nó trở nên vô ích , vô nghĩa* . Con người mà bạn chờ đợi thiết tha đang hiện hữu và bộ máy tâm thức đành bó tay .

Trong chốc lát toàn bộ máy ngưng hoạt động bạn thư giản tận cùng . Bạn chạm cái hiện hữu của trung tâm và bạn có cảm tưởng đang ở tận nguồn hạnh phúc . Niềm nội hỉ tràn ngập : Một mùi hương bao phủ thế là đột nhiên bạn không còn là bạn .

Vì sao tình yêu biến làm thay vô số người . Nếu yêu thương thì không thể dấu diếm . Thật khó tin ! . *Nhưng khi bạn yêu bạn sẽ thấy ngay , nó hiện trên ánh mắt , khuôn mặt , cách đi đứng , cách ngồi vì bạn đã khác . Dục vọng không còn .*

Bạn như là Phật trong chốc lát . Nhưng điều này không kéo dài ; nó chỉ là cú sốc . Tâm thức bạn lập tức kiếm cách thối thác để tái hoạt động . Chẳng hạn , nó nói bạn đã đạt được mục đích , đã tìm ra được ý trung nhân v. .v. . ; và sau đó bạn làm gì bây giờ ? .

Cuộc tranh cải bắt đầu ; bạn cho rằng : *" Bây giờ , tôi đã tìm ra ý trung nhân nhưng ngày mai thì sao ? " . Tâm thức phô diễn bắt đầu hoạt động ; càng đồng hóa với nó bạn trở lại vào cái vòng của cái sẽ trở thành .*

Đôi khi vì mệt mõi , kiệt sức mà người ta ngưng mong muốn ; lúc ấy người ta đối diện với chính mình . Khi người ta tìm lại bản thể do mệt mõi , do yêu thương cũng có khi đạt đến cái Chân Ngã .

Khi kiệt lực , mệt mõi toàn diện ;
khi không buồn nghĩ tưởng hay thèm muốn .
Khi vượt ra ngoài hy vọng đột nhiên ta gặp lại bản thể .
Khi không còn chổ để đi đến .
Tất cả mọi cánh cửa đều đóng kín ;
hy vọng mất đi kéo theo tham muốn cái sẽ trở thành .

Điều này xảy ra không lâu vì tri thức sẽ vận hành trở lại , nó chỉ ngừng trong chốc lát vì ta không thể sống mà không hy vọng . Chúng ta không thể tồn tại mà không dục vọng thế nên chúng ta tạo ra chúng để thấy mình tồn tại .

Mỗi lần tâm thức ngưng hoạt động bạn trở về trung tâm . Bạn đang nghỉ hè trong rừng , trên núi hay ngoài bãi biển , quán tính bị phá vỡ : " Không còn văn phòng , không còn vợ hay chồng . Bạn đang ở một hoàn cảnh mới và phải cần thời gian để tâm lý lấy cân bằng , để sinh hoạt trong hoàn cảnh mới . Trong vài phút bạn cảm thấy thư thới , bạn đang ở trung tâm bạn " .

Kỷ niệm của những giây phút bạn cảm thấy thật dễ chịu như bị một vị Phật ám ảnh và bạn tìm cách lặp lại . Và để sống lại những giây phút thần tiên , bạn đòi lập gia đình . Nhưng giây phút tuyệt thú không trở lại vì hoàn cảnh thay đổi .

Lúc hai người gặp nhau lần thứ nhất , họ gặp nhau trong môi trường hoàn toàn mới khi tâm thức mất hoạt động . Kinh nghiệm mới này , cuộc sống mới này , bừng vỡ mới này cho họ niềm hạnh phúc ! . Rồi tri thức bắt đầu tư duy : " Giây phút thần tiên ! tôi muốn nó lặp lại mỗi ngày trong cuộc sống " và như vậy chúng ta quyết định lập gia đình .

Tri thức phá hủy tất cả và hôn nhân là bài toán tâm thức . *Tình yêu thì hồn nhiên còn hôn nhân thì suy tính ; người ta sống để chờ những giây phút thần tiên nhưng vĩnh viễn nó không trở lại .*

Vì vậy mà tất cả đàn ông , đàn bà có gia đình cảm thấy thất vọng . . . vì họ chờ sự kiện trong quá khứ tái diễn lại . Nhưng tại sao nó không lặp lại ? . Chẳng qua tình cảnh đã thay đổi , hiện giờ thì không còn hồn nhiên vì tình yêu trở thành quán tính , trở thành một sự lập lại , một gánh nặng .

Mỗi cử chỉ đều chờ đợi trong yêu cầu . Tình yêu trở thành một bổn phận và không còn vui thú nữa . Còn bổn phận không đem lại cho ta hạnh phúc giống như thú vui đem lại . Không thể có được ! tâm thức bạn có trách nhiệm về hoàn cảnh này . Đây là biến cố trong suốt cuộc đời , hôn nhân chỉ là thí dụ .

Hãy lấy một thí dụ khác . Bạn đến gặp một Guru ; bạn nhận 1ấy một kinh nghiệm mới mẽ . Sự hiện diện , lời nói , cách sống của ông , tất cả đều mới mẻ với bạn đột nhiên tâm thức bạn ngưng hoạt động .

Bạn nghĩ : *" Đây là người của mình đây . Phải tới thăm ngài mỗi ngày " . Như thể bạn muốn cưới ngài .* Từ từ sự thất vọng thành hình vì bạn xem đó như là bổn phận . Một thông lệ vì thế những kinh nghiệm trước ngưng tái diễn nên bạn xem rằng người này lừa bạn , chơi khăm bạn .

Rồi bạn nghĩ : *" Kinh nghiệm đầu tiên thật huyền ảo , người đã thôi miên tôi đánh lừa tôi . Như là huyễn ảo , như là trong mộng vậy "* . Đó là thật nhưng khi

tri thức tạo quán tính gây ấn tượng không thật . Lần đầu tiên đến bạn không chờ đợi gì cả , không hy vọng mông lung . Lúc ấy bạn chỉ đơn giản là mở rộng lòng để đón nhận .

Bây giờ bạn tới mỗi ngày với hy vọng nào đó . Trong trường hợp này không có gì xảy ra . Khi nào tâm thức bạn mở rộng thì mới xảy ra điều gì đó . Như vậy không cần phải đi tìm hoàn cảnh mới cho mỗi ngày mà phải ngăn tâm thức tạo thói quen .

Vợ hay chồng luôn luôn là tân khách . Phải ngăn tâm thức tạo ra *model* ảo vọng , ngăn chúng phóng chiếu về tương lai và *Guru* hay đối tác bạn lúc nào cũng là một tân khách . *Tất cả đều mới dưới bầu trời này ngoại trừ tri thức thì già đi và luôn luôn cằn cỗi .*

Mỗi sáng mặt trời mới thức dậy . Mỗi đêm một vầng trăng mới . Mỗi một ngày đều mới mẻ : Những bông hoa , cây cỏ . . . trừ tâm thức luôn luôn già cỗi vì được nuôi dưỡng bằng quá khứ , kinh nghiệm tích lũy và phóng chiếu (những gì tồn đọng) . Cuộc đời lúc nào cũng tân kỳ còn tâm thức thì không . Nó thường can thiệp mà mỗi sự can thiệp lại là một chuỗi khổ đau .

Kinh nghiệm không thể lặp lại ? . Vậy phải làm sao ? . Làm thế nào để đạt trạng thái thư giản toàn diện ? . Ba đoạn kinh này sẽ hướng dẫn bạn , ba kỹ thuật tạo trạng thái thoải mái , xoa dịu thần kinh . Làm sao giữ trong trạng thái *" đang là "* ? . Làm sao để không rơi vào sự *" Sẽ Trở Thành ? " .* Quả thật không dễ , nhưng kỹ thuật sẽ giúp bạn nhờ nó bạn trở về với chính bạn .

Kỹ thuật 1 :

" Trong êm ái , hoà điệu vào sự êm ái như tiến vào cuộc đời vô tận " .
" Trong tình yêu ,công chúa dịu hiền tiến vào tình yêu như vào cuộc sống vô tận "
.

Shiva mào đầu bằng tình yêu . Kỹ thuật thứ nhất nhắc đến tình yêu , vì trong kinh nghiệm đó là lúc mà bạn cảm thấy thư giản nhất . Bạn không thể thư giản nếu bạn không được yêu . Nếu bạn thư giản được cuộc sống bạn tràn đầy tình yêu .
Ai căng thẳng thì không thể yêu .

Tại sao ? . Vì cuộc đời họ toàn là những mục đích phải đạt . Họ có thể kiếm ra tiền nhưng không thể yêu vì tình yêu thì không mục đích . *Tình yêu không phải là một tiện nghi . Ta không thể tích lũy tình yêu mà tình yêu thì vô giá . Ta không thể dùng nó để làm mạnh bản ngã .* Thật ra , tình yêu là hành động khó hiểu vô cùng vì nó không cần biện bạch , không mục đích . Nó tự hiện hữu cho chính nó .

Bạn kiếm ra tiền *" cho "* cái gì : *Nó chỉ là phương tiện . Bạn xây nhà cho người ở : Cũng là phương tiện . Nhưng tình yêu không phải là phương tiện . Thế thì tại sao bạn yêu ?, và yêu với mục đích gì ? .*

Tình yêu là cứu cánh . Vì thế tâm thức tính toán , lô-gíc hoá . Nếu luôn nghĩ đến mục đích thì không thể yêu được . Họ căng thẳng vì mục đích thành tựu trong tương lai . . . chứ không phải bây giờ và ở đây .

Bạn xây căn nhà : Nhưng bạn chưa ở *" Bây giờ "* phải xây dựng trước chứ không phải cho cái bây giờ . Bạn làm việc để kiếm tiền rồi tiền bạc tới sau , cái tới sau thuộc về tương lai chứ không phải bây giờ . Bạn sử dụng bây giờ cho những phương tiện và cứu cánh tới sau .

Tình yêu lúc nào cũng hiện hữu ; nó không tương lai . Vì lý do này mà tình yêu rất cận thiền định - vì cái chết lúc nào cũng ở đây và ngay bây giờ , nó không bao giờ xảy ra trong tương lai cũng không trong quá khứ . Bạn chỉ có thể chết trong hiện tại - quá khứ không còn làm sao có thể chết trong quá khứ ? . Tương lai chưa hiện hữu làm sao có thể chết được trong tương lai ? .

Cái chết , tình yêu , thiền định thì hiện hữu trong hiện tại . Nếu sợ hãi cái chết , bạn không thể yêu . Nếu sợ tình yêu , bạn không thể thiền định . Nếu sợ thiền định , cuộc sống bạn trở nên vô nghĩa : *" Nó có thể sử dụng một mục đích nhưng không có nghĩa mãi mãi không còn niềm nội hỉ mà chỉ tồn tại một cuộc sống phù phiếm "* .

Bạn ngạc nhiên khi tôi phối hợp 3 vấn đề :

Tình yêu - Thiền định và cái chết .
Nhưng đó là những kinh nghiệm tương tự

(đồng tánh bất đồng dạng) .
Nếu bạn đi vào được một mấu chốt ;
đồng thời có thể vào hai cái kia .

Civa nói :
" Trong sự thưởng thức trọn vẹn (tình yêu) ;
Công chúa dịu hiền đi vào tình yêu như vào cuộc đời vô tận " .

Như vậy có nghĩa gì ? .
Có rất nhiều điều .

Trước hết , trong lúc yêu quá khứ ngưng hiện hữu ,
tương lai cũng vậy . Bạn đi vào chiều không gian hiện tại .
Bạn ở trong " Cái đang là " .
Nếu bạn yêu , bạn biết rằng tâm trí ngưng hoạt động .

Cái khôn của dân gian cho rằng tình yêu là mù quáng , vô trí , điên loạn . Theo lý thì đúng như vậy . Những tình nhân thì mù quáng ; mắt họ không còn thấy quá khứ , tương lai , họ sống ở đây và bây giờ và không lo cái hậu quả của hành động mình làm . Họ mù quáng ! . Họ mù đối với các người " suy nghĩ " nhưng " sáng suốt " đối với những người chủ cảm vì tình yêu đối với họ là cái nhìn thật sự .

Vậy , khi yêu thương thì quá khứ và tương lai không còn hiện hữu . Phải hiểu một điểm rất tế nhị , có thể gọi giây phút này là hiện tại ?. *Hiện tại chỉ hiện hữu khi có tương quan với quá khứ và tương lai . Đây là một quan niệm rất tương đối* . Thật mơ hồ khi nói đến hiện tại mà không có quá khứ và tương lai . *Vì thế mà Civa không dùng từ " hiện tại "* . Ông nói *" Cuộc sống không kết cục "* và nói : *" vĩnh cửu - bước vào vĩnh cửu " .*

Chúng ta đã chia thời gian làm 3 phần : Quá khứ - Hiện tại và Tương lai . *Sự phân chia này hoàn toàn sai . Thật ra thời gian hình thành bởi quá khứ và tương lai ; hiện tại không tham gia vì hiện tại thuộc vĩnh cửu .*

Cái đã qua là thời gian.
Cái sẽ xảy ra là thời gian .
Nhưng cái đang là không là thời gian ;

vì mãi mãi không trôi qua .
Cái bây giờ lúc nào cũng ở đây .
" Luôn luôn ở đây ! và bất tử " .

Khi rời khỏi quá khứ , bạn không đi vào cái hiện tại mà bạn đi vào tương lai . Không có giây phút nào là hiện tại , từ quá khứ bạn thẳng đi vào tương lai còn từ hiện tại bạn mãi mãi không vào tương lai . Bạn ngày càng sâu vào hiện tại và chính là cuộc sống không kết thúc (cõi vĩnh hằng) .

Hãy thử tìm một hình ảnh . Cứ cho là thời gian đi từ quá khứ đến tương lai là một đường thẳng ngang . *Và " hiện tại " bạn bước vào một chiều khác : " Bạn đang di hành theo đường thẳng dọc ; từ cao xuống thấp , từ cao độ xuống chiều sâu "* . Bạn không còn di hành theo chiều ngang và Đức Phật , Civa sống trong vĩnh hằng và không phải trong thời gian .

Người ta hỏi Chúa : *" Cái gì xảy ra ? "* . Loài người muốn biết vị lai , nếu ham muốn họ được thỏa mãn , nếu cuộc sống và cái chết hiện hữu , nếu đau khổ hiện hữu thì có chăng người sang kẻ hèn ? . Và *Jésus* trả lời : *" Thời gian sẽ không còn "* . Có thể con người không hiểu những lời đơn giản : *" Thời gian sẽ không còn nữa "* .

Thời gian không còn nữa , vì thời gian là đường ngang. Còn Đấng Chúa Trời là đường dọc ; đường dọc thì bất tử . Nó luôn ở đây chỉ cần rời khỏi thời gian để xâm nhập vào nó . Và tình yêu là ngưỡng cửa đầu tiên . Bước qua nó và thoát ra ngoài thời gian .

Ai cũng muốn được yêu thương , ai cũng muốn được thương yêu . Nhưng không ai hiểu do đâu mà bám chặt vào tình yêu , tại sao lại thèm khát tình yêu ? . Nếu không có lý do thật sự thì ta không thể được yêu hoặc đang yêu . Vì tình yêu là những gì sâu kín nhất trên thế giới này .

Người ta nghĩ rằng mỗi người như họ là . . . có khả năng yêu . *Không phải như vậy và vì những suy nghĩ này mà bạn cảm thấy thất vọng . Tình yêu xuất hiện ở một chiều khác* . Nếu bạn thử yêu trong chiều thời gian thì cố gắng bạn trở nên vô ích . Tình yêu không thể tồn tại trong thời gian .

Xin kể với bạn câu chuyện . Vợ hoàng tử *Meera* thương *Krishna* và hoàng tử nổi cơn ghen . *Krishna không còn nữa cũng như thân xác Ngài* . 5000 năm trôi qua giữa hiện hữu vật chất của *Krishna và Meera* . Vậy làm sao *Meera* có thể yêu thương *Krishna* ? .

Rồi một ngày , hoàng tử hỏi *Meera* : *" Em không ngừng nói về người yêu , em nhảy và hát cho Krishna . Nhưng hắn ở đâu ? . Sao em lại tràn trề tình yêu vậy ? . Em nói chuyện với ai không ngừng nghỉ ? "* .

Meera nói với Krishna , nàng hát và nhảy cho chàng , cải vã với chàng . Dưới mắt người khác nàng quả điên rồ . Hoàng tử nói tiếp : *" Em có điên không ? . Krishna của em đâu ? . Em yêu ai ? . Em nói chuyện với ai ? . Anh hiện hữu đây mà em lại hoàn toàn quên hết "* .

Meera trả lời : *" Krishna hiện hữu , chính anh mới không hiện hữu . Krishna hiện hữu vì chàng bất tử và hiện hữu mãi mãi . Còn anh , anh chưa hề hiện hữu ; anh mãi mãi không hiện hữu ngay cả chỉ khoảng ngắn thời gian . Vậy làm sao em có thể tin rằng anh hiện hữu giữa không hiện hữu và hiện hữu ? . Làm sao cái hiện hữu có thể có giữa hai vấn đề không hiện hữu và hiện hữu ? "* .

Hoàng tử hiện hữu trong thời gian . *Krishna* thì trong vĩnh cửu . Hoàng tử có thể gần hơn nhưng khoảng cách gần không thể xóa bỏ . *Krishna* có thể ở rất xa trong thời gian nhưng người ta có thể ở với ông trong chiều khác .

Tôi nhìn trước mặt tôi , tôi chỉ thấy bức tường , mở mắt nhìn lên tôi thấy bầu trời . Khi bạn nhìn thời gian lúc nào cũng có một bức tường . Khi bạn nhìn ra ngoài thời gian là bầu trời rộng mở vô tận .

Tình yêu mở cánh cửa vô tận , cái trường cửu của hiện hữu , nếu bạn đã yêu tình yêu rộng mở có thể đó là một của kỹ thuật Thiền định . " Trong lúc yêu Công chúa dịu hiền đi vào tình yêu như vào cuộc sống bất tận " .

Jung tường trình trong hồi ký mình một giai thoại rất ngộ nghỉnh về đề tài này . Chuyến du hành sang Ấn độ , ông đến thăm đền *Kornak* và trong đền có rất nhiều *Lingam* . Người hướng dẫn viên tất cả những lời giải thích cần thiết , nhưng tránh đá động đến những linh vật , linh vật nhiều đến nỗi

làm người ta phải chú ý . *Jung* hiểu được ý nghĩa nhưng không ngừng hỏi người hướng dẫn để pha trò : *" Cái này, là cái gì ? "* .

Ngẩn người một chút , người hướng dẫn kề tai ông thì thầm : *" Tôi sẽ cho ông biết khi chúng ta rời khỏi đền . Đây là đề tài rtấ tế nhị "* . Lúc rời khỏi đền , người hướng dẫn đến gần và lên tiếng : *" Đáng lẽ ông không nên hỏi tôi trước đám đông . Đây là một bí mật "* và hắn thì thầm : *" Đó là những bộ phận thuộc về tính dục của chúng ta "* .

Về nhà *Jung* thuật lại giai thoại cho *Heinrich Zimmer* chuyên gia về tư duy và huyền thoại triết học Đông phương . *Zimmer* là một trong những nhà tư tưởng lớn chuyên sâu về tâm thức Ấn độ . Ông thích Ấn với lối tiếp cận không lô-gích , huyền bí về cuộc đời . Ông rất hào hứng về câu chuyện và nói : *" Như vậy mới thay đổi được một chút . Tôi luôn nghe về những đại nhân Ấn độ - Phật - Krishna - Mahavir nhưng người ta không kể cho tôi những chuyện về người Ấn "* .

Tình yêu của *Civa* là cánh cửa rộng mở và *Civa* không buộc tội tính dục . Đối với ông tính dục là hạt giống và tình yêu là bông kết trái . Và nếu bạn buộc tội cho hạt giống thì buộc tội luôn hoa của nó .

Từ tính dục phát sinh tình yêu ; và tình yêu không thể nẩy sinh khi tính dục bị ngăn cấm . Nếu cần buộc tội thì nên buộc tội sự ngăn cấm chứ không nên buộc tội tính dục . Và nếu tính dục nơi bạn không trở thành tình yêu thì là lỗi của bạn vậy .

Tính dục phải biến đổi thành tình yêu đó là điều Mật điển dạy . Và tình yêu biến thành ánh sáng thiền định , đỉnh cao của sự huyền bí . Và làm sao có thể thay đổi tình yêu ? , Chỉ có thể bằng cách trở thành hành động hơn là diễn viên ,

Hãy là tình yêu . Có nghĩa không còn là tình yêu của bạn , của tôi hay của bất cứ người nào khác . Chỉ đơn giản là " Tình yêu " . Khi bạn không còn nữa , khi bạn bắt gặp nguồn hay " dòng tối cao " , khi yêu không còn bạn . Khi chìm sâu trong tình yêu bạn biến mất ; và bạn chỉ là : " Dòng năng lượng của sự yêu thương " .

D.H.Lawrence , nhà tư tưởng sáng tạo nhất thời đại đã vô tình hay hữu ý là môn đồ của Mật điển . Tây phương lên án và cấm đọc sách ông viết , họ kéo ông ra vành móng ngựa vì ông tuyên bố :

" Năng lượng tính dục là năng lượng duy nhất . Nếu các ngài lên án nó , phủ nhận nó , quí ngài mang tội lớn với vũ trụ và quí ngài sẽ mãi mãi không biết được cái thể hiện tối cao của nó . Các ngài phủ định nó và làm nó trở nên xấu xa , chỉ như vậy các ngài mới có thể lên án nó được " .

Những nhà truyền giáo , luân lý mà người ta gọi là lãnh tụ tinh thần . Những Đức Giáo Hoàng , những Shankaracharya (lãnh tụ tôn giáo Ấn độ) và nhiều nữa nhiệt liệt bài xích tính dục dưới chiêu đề nó là điều thô tục . Khi người ta phủ định năng lượng tính dục , nó trở thành xấu xa ; như vậy người ta mới có thể nói : " Nhìn xem những gì bạn làm là xấu xa và bạn nên biết thế " .

Nhưng tính dục không là điều xấu . Chỉ vì chính những nhà truyền giáo muốn vậy và cho đến khi thành công , họ chứng minh rằng họ có lý . *Và khi bạn đã tin thì bạn sẽ hành động xấu hơn – ngày càng xấu hơn .*

Năng lực tính dục thì vô tội : Đó là dòng đời , là sự hiện hữu quanh ta . Xin đừng ngăn chận ! . Hãy để nó vút cao lên chót đỉnh - Hãy để nó chuyển hoá thành tình yêu . Sự khác biệt chỉ khi tính dục đứng ở cương vị tính dục , bạn nên khai thác cái kia . Cái còn lại chỉ là công cụ khi xài rồi bỏ đi .

Khi tính dục chuyển thành tình yêu ; cái kia chỉ còn là công cụ khai thác . Thật ra thì cũng không còn cái kia – không có sự khai thác . Khi đã yêu thương cái kia không còn là mấu chốt độc nhất mà bạn có thể sử dụng để đạt đến sự yêu thương . Bạn không khai thác cái còn lại mà ngược lại cả hai cùng quyện vào kinh nghiệm sâu sắc .

Cả hai bạn là đối tác trong kinh nghiệm thâm thúy ; không còn người khai thác lẫn kẻ bị bóc lột . Bạn cùng giúp nhau đi vào một thế giới khác . Tính dục là khai thác đối phương . Tình yêu là cuộc du ngoạn với nhau vào thế giới mới .

Nếu cuộc du hành không chỉ trong chốc lát khi nó đã trở thành thiền định . . . nếu bạn có thể hoàn toàn quên mình . Khi người đang yêu và kẻ được yêu biến đi chỉ còn lại dòng năng lượng yêu thương .

Vì vậy *Civa* nói :

" Sự vĩnh cửu thuộc về bạn " .

Kỹ thuật 2 :

" Đóng kín ngủ quan khi kiến bò nhột nhạt " .

Xem rất đơn giản nhưng không phải vậy . Chúng ta hãy đi sâu vào : *" Đóng kín ngủ quan khi kiến bò nhột nhạt "* . Nào , chỉ là một thí dụ . *Cái gì tương ứng cũng áp dụng được . Đóng cửa ngũ quan khi bị kiến bò nhột nhạt .*

Vậy , việc gì xảy ra và Civa muốn nói gì ? . Bạn bị gai đâm vào chân , đau lắm . Hay , con kiến bò nhột nhạt làm bạn khó chịu bạn phải phủi chúng . Bạn hãy thay thế bằng những kinh nghiệm tương ứng .

Bạn bị thương , nhức đầu , đau nơi nào đó ; bất cứ vấn đề nào khác cũng vậy . Kiến làm bạn nhột nhạt chỉ là một thí dụ . *Hãy đóng kín ngũ quan khi bất cứ một cảm giác nào xuất hiện .* Thế thì phải làm sao ? .

Nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn mù . Bít lỗ tai và tưởng tượng bạn điếc và như vậy với toàn bộ ngũ quan ? . Đóng chúng lại bằng cách nào ? . Dễ lắm , hãy nín thở trong chốc lát . Tất cả ngủ quan đều tự đóng . Khi hơi thở ngưng bặt ngũ quan cũng ngưng bặt thì còn đâu cái nhột nhạt ? . Còn đâu con kiến ? . Thế là bổng nhiên bạn ra đi – và đi thật xa .

Một trong những người bạn tôi , người bạn vong niên té cầu thang . Bác sĩ khám nói không thể cử động trong vòng 3 tháng . Mặc dù anh là người rất năng động . Khi tôi tới thăm , anh nói : *" Hãy cầu nguyện cho thần chết dẫn tôi đi , vì đối với tôi 3 tháng nằm bất động còn căng thẳng hơn chết . Tôi không phải là viên đá " .*

Tôi trả lời : *" Đây là cơ hội tốt . Nhắm mắt lại và cho rằng bạn chỉ là viên đá . Không cựa mình . Bạn chỉ là viên đá - đơn giản là viên đá , hay một pho tượng tầm thường . Nhắm mắt lại . Bạn chỉ là viên đá , một pho tượng "* .

Anh hỏi tôi cái gì sẽ xảy ra . Tôi đáp : *" Cứ thử . Không thể khác hơn việc bạn phải nằm suốt 3 tháng "* . *" Nào , tôi thử "* . Nếu những hoàn cảnh khác nhau thì bạn không bao giờ thử , nhưng tình cảnh bi đát đến nỗi bạn nói : *" Tốt , tôi sẽ thử vì cái gì đó có thể xảy ra . Tôi không tin rằng cái gì đó sẽ xảy ra khi cho rằng tôi là viên đá , rằng tôi là bức tượng nhưng tôi vẫn thử "* .

Tôi cũng không tin cái gì đó sẽ xảy đến *nhưng thỉnh thoảng chúng ta bị bế tắc trong tình huống tuyệt vọng những việc bất ngờ nhất lại xảy ra* . Bạn nhắm mắt . Tôi chờ vì tôi tin là sau hai - ba phút , bạn sẽ mở mắt và nói : *" Không có gì xảy ra "* . Nhưng bạn không mở mắt . Nửa giờ trôi qua . Tôi có thể cảm thấy bạn trở thành viên đá . Trán bạn bớt căng thẳng , cơ mặt dịu lại . Tôi cần phải đi nhưng bạn vẫn chưa chịu mở mắt . Bạn yên lặng như người chết - hơi thở nhẹ đi .

Nhưng tôi cần đi nên nói : *" Tôi phải đi ngay bây giờ nào hãy mở mắt và kể cho tôi nghe những gì xảy ra "* . Giờ thì giống như một người hoàn toàn mới mở mắt và nói : *" Thật là mầu nhiệm bạn làm gì tôi vậy "* - *" Tôi không làm gì cả "* tôi trả lời .

Nhưng bạn vẫn nhấn mạnh : *" Hẳn anh phải làm cái gì đó . Thật là một phép lạ . Khi tôi có cảm tưởng mình là viên đá bổng nhiên tôi có cảm giác ngay khi mong muốn tôi cũng không thể cựa quậy dù chỉ là một cánh tay . Tôi muốn mở mắt nhiều lần nhưng không thể được . Vì tôi đã trở thành viên đá "* .

Ông đã từng đau khủng khiếp , ông không thể ngủ mà không phải dùng thuốc an thần . Tôi hỏi ông làm sao cơn đau biến mất . Ông trả lời : *" Trước tiên tôi cảm thấy nó không còn xa lắm , nó vẫn còn đâu đây nhưng thật xa như nó thuộc vào người khác . Rồi từ từ như người càng ngày càng đi xa đần và biến mất . Cơn đau đã biến mất! . Trong vòng trên dưới 10 phút tôi không còn đau . Làm sao viên đá có thể biết đau ? "* .

Mật điển nói :

" Hãy đóng các giác quan " .

Bạn và tôi trở thành viên đá để cách biệt thế giới . *Khi cách biệt thế giới bạn cũng cách biệt với cơ thể , vì cơ thể không thuộc về bạn ; nó thuộc về thế giới . Khi bạn hoàn toàn cách biệt thế giới bạn cũng cách biệt với cơ thể* . Và sự thể đã xảy ra như lời *Civa* .

Hãy thử xem . Không cần con kiến làm nhột chân bạn . Đừng nghĩ : *" Khi con kiến làm nhột tôi , tôi sẽ thiền định "* . *Những con kiến viện binh không dễ tìm đâu . Nào , hãy thử với bất cứ cảm giác gì xuất hiện nơi chính bạn .*

Bạn đang ở trên giường ; bạn cảm thấy lạnh khắp cơ thể . *Hãy tưởng như bạn đã chết . Bạn cảm giác như tấm chăn đắp ngày càng xa dần , xa tít cho đến mất dạng . Cái giường cũng biến luôn ; ngay cả căn phòng toàn thế giới mất đi . Bạn chết , bạn cách biệt như viên đá , bạn là căn nhà không cửa sổ ! . và bạn bất động ! .*

Khi bạn thật sự không có thể nhúc nhích *bạn đã chìm đắm vào bạn , vào chính nơi trung tâm bạn . Như thể lần đầu , và đây chính là trung tâm mà bạn nhìn thấy và ngay giây phút này bạn không còn là con người củ nửa .*

Bây giờ đến kỹ thuật thứ 3 :

" Nằm dài hay ngồi ; Hãy nhẹ hơn lông hồng và đi ra ngoài tâm thức " .

Ngồi ; hãy nghĩ bạn nhẹ hơn lông hồng , thân bạn không còn trọng lượng . *Bạn không thể thành công ngay lần đầu nhưng cứ kiên trì ; tiếp tục nghĩ về trọng lực không còn nơi bạn .*

Một lúc nào đó nó sẽ xảy ra . Trọng lực không còn nữa cơ thể bạn không còn trọng lượng nữa . Lúc này đây cơ thể bạn biến đi vì trọng lượng này chính là cơ thể bạn không phải của bạn . Bạn không còn nữa và bạn không còn kí lô gram nào .

Nhiều nhà bác học trên thế giới đã thử khám phá khi ghi lại sức nặng của người đang hấp hối và sức nặng của chính người này sau khi chết , nếu con người có linh hồn , cái Ngã , một lối sống hay với bất cứ tên nào đã đặt cho

vì theo khoa học tất cả đều là vật chất và tất cả vật chất đều phải có trọng lượng .

Người ta có thể cân những tia sáng mặt trời . Những nhà bác học đã thí nghiệm một trọng lượng cực kỳ nhỏ rất khó đo lường , nhưng người ta vẫn có thể cân . Tưởng rằng nếu tập trung tất cả tia mặt trời trên diện tích 8000 m^2 , sức nặng của tất cả tia sẽ tương đương gần bằng một sợi tóc .

Người ta có thể cân sức nặng những tia mặt trời , theo khoa học mọi vật thể đều có trọng lượng riêng và không vật gì ra ngoài vật thể . Như thế sau khi chết nếu có cái gì đó rời cơ thể sức nặng cơ thể phải thay đổi .

Nhưng trong thực tế nó không thay đổi mà có thể nặng thêm sau cái chết . Vậy , những suy luận theo tiêu chuẩn khoa học hình như có cái gì đó lọt vào cơ thể sau khi chết . Sự thật thì sức nặng thuộc lãnh vực vật chất nhưng còn chúng ta lại thuộc vô chất .

Để thực hành kỹ thuật , bạn phải nghĩ về cơ thể bạn không còn trọng lượng và không những nghĩ về mà còn cảm nhận nữa . *Cảm nhận đến lúc đột nhiên, bạn ý thức rằng bạn không còn trọng lượng . Bạn không còn sức nặng ; chỉ cần ý thức về nó ; chỉ cần tạo ra một hoàn cảnh trong đó bạn cảm nhận bạn không còn trọng lượng . Thế thôi .*

Có lẽ cần " giải thôi miên " cho bạn . Cái ám thị người ta cho bạn là như sau : *" Tôi là một cơ thể và tôi cảm sức nặng của nó "* . Nếu bạn ý thức được rằng bạn không phải là một cơ thể , *bạn không còn cảm sức nặng của nó nữa và vào lúc này bạn ra ngoài tâm thức* . Civa nói : *" Nằm dài hay ngồi nhẹ hơn lông hồng ; ra ngoài tâm thức bạn " ,* và nàng cũng vậy vì đã có một trọng lượng .

Người ta dự thuyết nếu bộ óc càng nặng thì người mang nó càng thông minh , thường thường thì không trật . *Nhưng cũng thường xảy ra những nhà bác học không có bộ óc lớn và những người ngu thì có .*

Thông thường những giả thuyết được xem là đúng vì hệ thống điều hành càng quan trọng thì nó càng nặng cân . Ý thức thì có thể cần nhưng tâm thức thì không và để trực nhận được tâm thức thức thì phải giống như nó - vô chất .

Vậy hãy thử xem kỹ thuật : *" Khi bạn đang đi đứng , nằm ngồi . . . . "* . Tôi muốn cho bạn vài giải thích về những gì tôi nói ở trên . Làm thế nào sau khi chết cơ thể cân nặng nhiều hơn -

Vì ngay lúc ý thức lìa bỏ cơ thể thì cơ thể không được bảo vệ . Nhiều loại vật chất không thể lọt vào được khi có bạn cho đến nay nó chỉ gặp toàn trở ngại khi bạn còn ý thức . Bạn ở đây cơ thể còn sống , nó chịu đựng vô số rung động .

Cũng vậy khi bạn bệnh cơ thể thiếu bảo vệ thì yếu đuối hơn và như vậy thì thường xảy ra cơn bệnh kéo theo cơn bệnh khác và bệnh khác nữa . *Chính sự hiện diện của bạn bảo vệ cơ thể bạn .*

Bạn có để ý :

Khi sung sướng , bạn cảm thấy nhẹ nhàng và khi buồn bạn cảm thấy nặng nề như có một gánh nặng ngang vai . Tại sao thế ? . Tại vì khi sung sướng , khi hạnh phúc tràn ngập bạn quên hết bản thể . Khi bạn buồn , khi bạn đau khổ bạn không thể quên bản thể mình bạn cảm thấy nặng nề . Bạn bị kéo xuống và bạn không thể nhúc nhích ; bạn như bị dính chặt xuống mặt đất .

Khi tham thiền càng lúc càng sâu khi đó bạn hoàn toàn quên thân thể cho đến nỗi có thể bay bổng . *Người ta có thể quan sát hiện tượng này nhiều lần rõ hơn ở một người đàn bà tại Bolivie . Khi bà tham thiền , cơ thể bà bay bổng đến một mét và có rất nhiều phim ảnh được ghi lại sự kiện này .*

Trước mặt các nhà bác học và cũng như trước hàng ngàn quan sát viên chứng kiến hiện tượng xảy ra . *Đột nhiên cơ thể bà rời khỏi mặt đất ; không còn trọng lực nữa nó biến đi và chưa có giải thích nào tìm ra được nguyên nhân .*

Cái gì đã xảy ra . Khi thiền định bạn quên hết cơ *thể , sự nhận dạng về thân thể về trọng lượng không còn* . Cơ thể là vật gì hoàn toàn nhỏ bé nơi bạn , bạn có quyền lực bao la như một vì vua tự cho là nô lệ và khi nô lệ đi khất thực thì nhà vua cũng khất thực . Nếu nó khóc thì nhà vua cũng khóc .

Nếu nô lệ nói : *" Tôi không là gì cả "* nhà vua cũng nói : *" Tôi không là gì cả "* . *Chỉ đến khi nhà vua nhận ra sự hiện hữu của chính mình - chỉ khi nhận ra mình là vua và người kia chỉ là nô lệ tất cả đột ngột thay đổi tức khắc .*

Năng lực vô biên của bạn đồng hóa với cái cực kỳ giới hạn của thân thể . *Khi bạn đạt được cái chân ngã , quyền lực của cơ thể giảm đi còn quyền lực của bạn thì tăng lên ; cơ thể có thể trong trạng thái lơ lửng .*

Bao nhiêu lần người ta quan sát hiện tượng này vẫn không thể dùng luận cứ khoa học để giải thích ! . Là vì nếu người đàn bà có thể bay cao 1 mét khỏi mặt đất có nghĩa là không có một trở ngại nào cả . Và những người đàn ông hay đàn bà khác vẫn có thể bay cao 100 - 1000 m hay bay lên tận vũ trụ ? .

Trên lý thuyết thì không còn vấn đề : Khi lên cao được 1 m thì 100 m hay 1000 m không có gì khác nhau cả . Chẳng hạn như Ram và bao nhiêu người khác hoàn toàn biến mất và người ta không thể tìm ra xác họ trên trái đất này . Mahomet hoàn toàn biến mất - không những chỉ với chính ông mà còn ngựa của ông .

Những chuyện này có vẻ huyền hoặc , vô lý nhưng không phải vậy khi bạn hiểu được sức mạnh của sự mất trọng lực , bạn làm chủ của sức hút trái đất . *Bạn có thể sử dụng nó tùy bạn và bạn có thể làm biến mất cơ thể bạn ; nhưng không phải là bay vào vũ trụ .*

Đương nhiên không phải dễ thực hiện điều này , *kỹ thuật " Siddhasan " cách ngồi của đức Phật là phương cách hay nhất để đi tới . Ngồi trên đất không trên ghế hay phô tơi . Ngồi trên mặt đất - ngồi trên mặt đất để gần với thiên nhiên .*

Càng tốt nếu bạn để trần .
Ngồi trần truồng trên mặt đất trong tư thế Phật ngồi .
Tại sao lại tốt hơn ? ;
vì cách này diện tích cơ thể bị ảnh hưởng sức hút ít hơn .
Khi bạn đứng thì diện tích ảnh hưởng sức hút càng nhỏ ;
nhưng bạn không thể đứng lâu được .
Mahavir luôn đứng khi tham thiền .
Trong tư thế này chỉ có chân bạn tiếp xúc mặt đất .

Trong tư thế đức Phật chân tréo nhau , bàn tay cũng vậy và *như vậy năng lượng của bạn chạy trong vòng tròn kín và lưng bạn phải thẳng* . Bạn hiểu vì sao lưng cần phải thẳng không - *Vì ảnh hưởng sức hút sẽ ít hơn .*

Nhắm mắt lại và tự cân bằng hoàn toàn - Hướng về phía phải và cảm sức hút ; cũng vậy về phía trái , phía sau sau cùng tìm vị trí mà bạn cảm thấy sức hút kém đi - giữ vị trí đó và quên đi cơ thể bạn ; quên trọng lượng của nó .

Bạn không còn trọng lượng ; đột nhiên bạn cảm thấy một cách đương nhiên bạn nhẹ tựa lông hồng - bạn không còn cơ thể nữa . Đột nhiên , bạn bước vào thế giới mới trong đó cơ thể không còn tồn tại .

Khi không còn cảm thấy sức nặng cơ thể , bạn chuyển hoán tâm thức . Vì tâm thức thuộc cơ thể thì thuộc về vật chất và vật thể đều có trọng lượng - Còn bạn thì không . Hãy thử kỹ thuật này xem và thực hành trong nhiều ngày để xem có phù hợp với bạn hay không .

Nếu được tôi khuyên bạn nên tiếp tục cho những ngày sau .

Chương 8 : Sự Chấp Nhận Hoàn Toàn & Không Chia Chẻ Bản Ngã

Ý Nghĩa Tinh Khiết Trong Mật Điển

Hỏi:
Theo Mật Điển -
Sự tinh khiết là gì ? .

Chúng ta thử trả lời câu hỏi :
" Mật Điển muốn nói gì khi đặt điều kiện cơ bản
cho mọi tiến bộ mới là sự tinh khiết của tâm thức ,
sự thuần hóa tâm thức ? " .

Sự tinh khiết trong Mật Điển , không phải nghĩa chung chung như ta tưởng . Chúng ta có khuynh hướng chia mọi vật theo hai vế thiện và ác . Sự chia

chẻ do lý luận , luân lý hay cái gì khác hơn nữa . . . Và hiện hữu thông thường thì tinh khiết thuộc vào cái thiện . *Nhưng theo Mật Điển không có sự chia chẻ nhị nguyên trong cuộc sống và câu hỏi này rất quan trọng .*

Theo các vị thánh thì : Giận dữ , tính dục, thói tham lam thuộc lãnh vực Ác . Theo *Gurdjeff* btình cảm tiêu cực thì xấu còn những tình cảm tích cực thì tốt . *Những Phật tử , tín đồ Ki - na giáo , Ấn độ giáo , Thiên chúa giáo , Hồi giáo đều định nghĩa khác nhau về Thiện Ác . Vậy thật không khó cho họ khi định nghĩa sự tinh khiết - Những gì tốt thì tinh khiết , xấu thì không thuần khiết .Nhưng đối với Mật Điển ; đây là vấn đề lớn vì trong quan kiến Mật Điển không có sự phân chia nhân tạo giữa thiện và ác . Vậy tinh khiết nghĩa là gì ? .*

Tinh khiết chỉ là không chia chẻ sự vật ,
là hồn nhiên – sự hồn nhiên không phân biệt .

Chúng ta quen nói về sự tinh khiết của trẻ thơ ; tuy đứa trẻ đôi khi cũng nỗi giận , tham ăn thế thì nó tinh khiết ở đâu ? . *Ở chổ hồn nhiên - không có sự chia chẻ trong tâm thức đứa trẻ . Nó không phân biệt thiện - ác đúng – sai trong suy nghĩ . Cái vô phân biệt này là sự hồn nhiên . Ngay khi nó nổi giận , chỉ là động tác thuần khiết , đơn giản là nổi giận đôi khi chẳng vì nguyên nhân nào rõ rệt .*

Nổi giận là nổi giận thế thôi .
Nó phát tiết nỗi giận .
Khi nỗi giận ra đi không để lại dấu vết ,
đứa trẻ trở lại nó như củ .
Sự tinh khiết không tự khởi động ;
và đứa trẻ tinh khiết vì nó hồn nhiên .

Trẻ càng lớn nó mất dần đi sự tinh khiết . *Sự giận dữ bớt đã làm giãm hồn nhiên để suy tư hơn , lý lẽ hơn . Có nghĩa sự nỗi giận đã được hệ thống hoá và lưu trữ* . Đứa trẻ đánh mất sự hồn nhiên khi hoàn cảnh không cho nó bùng nổ hay chuyển sang hoàn cảnh khác . *Và lúc này khi lý trí xen vào và đứa trẻ bớt tinh khiết và không còn hồn nhiên nữa .*

Dưới mắt chúng ta , một đứa trẻ có thể là kẻ cắp . Nhưng chính đứa trẻ lại không cho vậy vì quan niệm tư hữu không có ở chúng . *Hành động này tinh khiết , nhưng khi hình thành tinh thần tôn trọng sở hữu thì không còn thuần khiết .*

Mật Điển cho rằng :

Người ta chỉ có thể tinh khiết khi trở thành như đứa trẻ . Đương nhiên chúng ta không còn trẻ nhưng giống như trẻ thơ . Khác nhau thì như vậy mà giống nhau cũng vậy . Người ta chỉ tìm lại được hồn nhiên khi nào trở lại thành trẻ thơ .

Khi đứa trẻ trần truồng ; không ai để ý đến sự trần truồng của nó *vì đứa trẻ chưa ý thức được thân thể nên sự trần truồng của nó không như sự trần truồng của chúng ta* . Còn ta thì ý thức đến phần thân thể và cảm thấy xấu hỗ do ý thức về sự xấu hỗ và đã được giáo dục như thế .

Chân nhân là trở lại sự hồn nhiên . *Sự trần truồng của Mahavir được thí dụ cũng hồn nhiên như đứa trẻ thơ vì đã quên cơ thể và không còn cơ thể* . Nhưng vẫn có sự khác biệt giữa sự trần truồng của trẻ thơ và Mahavir .

Sự hồn nhiên của trẻ thơ bắt nguồn từ cái vô minh bẩm sinh còn sự hồn nhiên của Mahavir là từ trí huệ . Đứa trẻ ngày nào đó ý thức ra cơ thể mình và cảm nhận ngay sự khó chịu khi trần truồng , nó tự che giấu vì cảm thấy tội lỗi .

Sự ngây thơ của nó xuất phát từ vô minh bẩm sinh và vô minh tri thức giết chết giết chết hồn nhiên nguyên thủy . Đó là ý nghĩa của câu chuyện Adam và Eve bị trục xuất khỏi thiên đàng . Trần truồng như trẻ thơ . Không ý thức về sự trần truồng , họ không biết giận dữ , hà tiện , hoang phí . Vì thế hồn nhiên như trẻ thơ .

Tạo hóa cấm họ ăn trái của cây hiểu biết ; nhưng cái gì cấm đoán thì lúc nào cũng thu hút . *Adam và Eve* sống trong vườn lớn cây cối um tùm nhưng chỉ " cây hiểu biết " mới hấp dẫn họ vì nó là cây của sự cấm đoán mà chính sự ngăn cấm lại là lời mời mọc đầy cám dỗ . *Cây cấm đoán thu hút , thôi miên và không thể kháng cự vì sự tò mò (vô minh bẩm sinh) và thế là không ngăn được cám dỗ họ ăn trái của Cây Cấm - Cây Của Sự Hiểu Biết ! .*

Ngay khi họ ăn trái hiểu biết họ mất ngay sự hồn nhiên . Họ xấu hổ vì trần truồng , tức thì *Eve* tìm cách che thân và đồng thời khi họ ý thức được cơ thể . *Ý thức luôn sự giận dữ , hoang phí , hà tiện họ trở thành người lớn và bị trục xuất khỏi Vườn Địa Đàng .*

Như vậy , trong kinh thánh sự hiểu biết là tội lỗi . Thế là Adam và Eve bị đuổi khỏi thiên đàng , họ bị phạt vì đã ăn trái hiểu biết . Và duy chỉ những kẻ vô tội mới được vào Nước Trời .

Chuyện trên đã đi vào lịch sử nhân loại . Trẻ thơ bị đuổi khỏi thiên đàng , trẻ thơ sống trong hồn nhiên , trong sạch . Nhưng sự trong sạch xuất phát từ vô minh bẩm sinh , vì thế sự trong sạch không tồn tại được lâu dài .

Nếu sự trong sạch (vô minh bẩm sinh)
không trở thành sự tinh khiết của trí huệ .
Nó sẽ biến đi và sớm hay muộn gì trẻ phải ăn trái cấm .

Cây hiểu biết bây giờ được thế bằng học đường , trường trung học và đại học . Trẻ mất sự hồn nhiên do thế giới duy chỉ tồn tại bằng sự hiểu biết .

Chúng ta không thể tồn tại mà không học hỏi và với sự hiểu biết sinh ra sự chia chẻ để người ta bắt đầu phân biệt cái ác và cái thiện theo quy ước (vô minh tri thức) .

Như vậy sự che mờ theo Mật Điển là sự phân biệt giữa thiện và ác . Cần phân biệt người ta mới có thể trong sạch ! . Hiểu biết là cái xấu là cần thiết và chúng ta không thể không kinh qua hiểu biết , cần phải đi qua nó và điều này nằm trong cuộc sống .

Nhưng chúng ta hiểu biết để có thể chuyển hóa trở lại trong sạch - hồn nhiên . Khi những phân biệt mất đi tính thuyết phục , khi sự hiểu biết phân biệt về tính tích cực và tiêu cực không còn nữa . Chúng ta mới có thể nhìn thế giới với cặp mắt mới .

Chúa nói :

" Hãy cho trẻ đến với tôi .
Vì đất trời dành cho những ai giống chúng " .

Lão tử nói :

" Chúng ta chẻ một sợi tóc trời địa ngục sẽ tự xuất hiện " .

Tâm thức chân nhân không tách rời những sự vật . *Chân nhân không cần quan tâm cái nào thiện , cái nào ác. Họ như đứa trẻ nhưng khác người là biết phân biệt . Người đã biết sự phân biệt nhưng để vượt khỏi nó , vì họ đã chuyển hóa nó . Người biết bóng tối và ánh sáng nhưng khi đã vượt ra khỏi chúng . Bây giờ họ biết : Chỉ khi nào có vô minh mới có giải thoát .*

Đối với người vô minh và giải thoát là một tổng thể - những trình độ khác nhau trong cùng hiện tượng giống nhau *(Đồng tánh bất đồng dạng)* . Như vậy người thấy tất cả . Cái chết cũng như cái sống , tình yêu và lòng thù hận , thiện và ác tất cả đều cùng một hiện tượng , tất cả đều theo cùng dòng năng lượng .

Chỉ khác nhau duy nhất là cường độ . Tất cả đều có thể chia chẻ và người ta không thể nói : " Từ điểm này sinh ra sự phân biệt " . Thế nào là Thiện ? Thế nào là Ác ? từ đâu chúng ta có thể phân biệt chúng ? . Trong khi chúng chỉ là một tổng thể , chúng chỉ là những trình độ khác nhau trong một tổng thể và khi tâm thức bạn biết được và cảm nhận điều này tự nó sẽ tìm ra sự tinh khiết .

Tinh khiết theo Mật Điển :

" Là sự hồn nhiên chứ không phải chỉ là lòng tốt ,
lòng tốt chưa đủ để trực nhận sự tinh khiết " .
Là vì bạn còn biết mình có lòng tốt thì đã đánh mất hồn nhiên .
Hồn nhiên còn trong vô minh bẩm sinh thì không làm được gì cả .
Bạn phải thanh trừ để đạt tới sự trưởng thành .
Sự từ bỏ cái hiểu biết và chuyển hóa hiểu biết
thuộc quá trình trưởng thành để trở thành người lớn .
Phải trải qua từ đây nhưng cũng đừng dừng lại đây ;
à cần tiến thêm nữa , chắc chắn sẽ đến ngày bạn vượt ra ngoài sự việc .

Thật khó mà hiểu được quan niệm tinh khiết trong Mật Tông vì nó quá tế nhị . *Thật khó mà nhận ra một vị thầy Mật Tông trên thực hành . Những chân nhân , những vị thánh khác bạn có thể nhận ra vì họ có các tiêu chuẩn , những định nghĩa , những luân lý của bạn và* nó thuộc về những quy ước định vị .

Trong khi vị thầy Mật Tông chuyển hoán tất cả sự chia chẻ . Thế nên , trong suốt quá trình lịch sử chúng ta không biết gì về những vị thầy Mật Tông , không một ghi chú hay văn tự nào giới thiệu hay tiêu chuẩn hoá họ . Quả thật khó để nhận dạng .

Lão tử là sự hiền triết là người tỉnh thức trong tinh thần Mật Tông . Ông không biết những mật điển , không bao giờ đọc nhưng ông nói chuyện như vị thầy Mật Tông . Khổng Tử về mặt khác tượng trưng cho cách suy nghĩ của chúng ta - gần như là một mô hình cố định . Ông luôn luôn nghĩ đến định danh của Thiện và Ác , về cái phải làm và cái không phải làm . Ông quả là nhà làm luật vô tiền khoáng hậu .

Một ngày, ông đến viếng Lảo tử và hỏi : *" Thế nào là thiện ? và phải làm gì ? . Thế nào là ác? . y định nghĩa chúng thật rõ ràng "* . Lão Tử trả lời : *" Các định nghĩa đều làm rắc rối vấn đề vì định nghĩa là chia chẻ "* .

A là A và B là B , A không thể là B và B không thể là A . Người ta tạo ra cái nhị nguyên trong khi *" Hiện Hữu "* là tổng thể - *A liên tục không ngừng chuyển hóa thành B và B chuyển hóa thành A - cuộc sống và cái chết không ngừng hòa lẫn nhau . Vậy , làm sao có thể định nghĩa chúng ? .*

Trẻ trở nên thiếu niên rồi thành người lớn - Bệnh hoạn nối tiếp sự khỏe mạnh - khoẻ mạnh đến bệnh hoạn . Làm sao có thể định nghĩa ranh giới phân chia ? . *Cuộc sống là một chuyển động không ngừng . Nhưng khi định nghĩa sự việc, người ta đã đóng khung (định danh) nên định nghĩa lúc nào cũng sai .*

Lão Tử nói rằng định nghĩa dẫn đến cái không thật . Vậy đừng nên định nghĩa sự vật , đừng cho cái này là tốt , cái kia là xấu . Khi Khổng Tử nghe Lão tử trả lời ,

ông bật thốt : *" Ngài vừa nói gì đó? . Như vậy làm sao có thể cai trị nước ? Làm sao làm họ sáng tỏ ? . Làm sao hướng dẫn họ con đường đúng ? "* .

Lảo tử cho biết : *" Khi một người cố gắng chỉ đúng hướng cho người khác , theo tôi người ấy mắc phải lỗi lầm "* . Càng nhiều người hướng dẫn càng tạo nhiều mâu thuẫn . *Anh là ai mà có khả năng làm sáng tỏ ? - Anh là ai ? . Thái độ này có vẻ nguy hiểm .*

Nó đã nguy hiểm ! ; và người ta không thể xây dựng xã hội theo thái độ như Khổng Tử từng suy nghĩ . Lão tử cho ông biết : " Cái tự nhiên tự nó đầy đủ " . Cái tự nhiên thì hồn nhiên tự nó đầy đủ mà không cần luân lý , luật lệ , kỷ luật , hiểu biết .

Khổng Tử rất lúng túng về cuộc trao đổi này. Khi đồ đệ hỏi ông *: " Cái gì xảy ra trong cuộc mạn đàm ? "* Khổng tử trả lời : *"Ông ấy không phải là người mà là con rồng giữa loài người , là cái nguy hiểm được nhân cách hóa . Nếu có ai nghe nói về ông hãy trốn đi vì người này sẽ phá hủy tư tưởng các ông "* .

Thật vậy Mật Tông tìm cách
chuyển hoán tâm thức theo đúng hướng ,
nó phá hủy tâm thức nhị nguyên .
Tâm thức sinh hoạt theo những định nghĩa ,
những nguyên tắc và những kỷ luật .
Nó là " trật tự " ;.
Nhưng đừng tin Mật Tông chủ trương vô trật tự ,
vấn đề thật ra rất là vi tế .

Sau khi Không Tử cáo lui , Lão tử bắt đầu cười , cười ngả nghiêng cho đến nỗi các môn đồ phải hỏi : *" Tại sao ngài cười dữ dội thế ! Cái gì đã xảy ra ? "* .

Lảo tử trả lời : *" Thức là trở ngại cho sự thông suốt . Ngay cả Khổng Tử ông cũng không thể hiểu tôi . Những gì tôi bàn luận với ông đều bị hiểu sai , ông nghĩ rằng ông tạo trật tự cho thế giới .*

Chúng ta không thể xây dựng trật tự xã hội . Trật tự tìm tàng trong cuộc đời ; nó luôn luôn hiện hữu . Vậy khi người ta tin rằng người ta có thể xây dựng trật tự thì chính cái vô trật tự chen vào .

Khổng tử cho rằng tôi tạo sự vô trật tự nhưng thực tế chính là ông . Tôi bài bác những trật tự áp đặt vì tôi chỉ tin ở một kỷ luật hồn nhiên tự động sinh sôi nẩy nở . Không cần thiết phải áp đặt ".

Mật Tông cũng vậy hồn nhiên là tự bộc phát , Sahajata . . . là chính mình mà không bị người khác áp đặt . . . Chỉ đơn giản là chính mình phát triển như cây cỏ . Không phải cây cỏ trong vườn mà là cây cỏ trong rừng . Nó phát triển tự nhiên không cần hướng dẫn , không tự vệ , không phương hướng , không mục đích . Đó chính là Mật Tông .

Những luật lệ nội tại tự nó đầy đủ , không cần luật nào khác . Nếu cần những luật khác thì bạn thật không biết định luật nội tại vì đã mất liên lạc với chúng . Điều quan trọng không phải tuân theo luật bên ngoài mà phải tìm sự quân bình , tìm trung tâm của bạn . Hãy trở về với bạn để tìm lại cái nội luật thật sự .

Về luân lý , về những cái gọi là tôn giáo . Trật tự được áp đặt cũng như đạo đức như trên từ phía ngoài . Dưới mắt luân lý , tôn giáo , cái ác đã tìm ẩn trong thiên nhiên . *Những thầy tu , những nhà luân lý không tin vào đạo đức con người , họ không tin vào đạo đức nội tại . Họ quyết định rằng phải hướng dẫn , phải áp đặt đạo đức vào chính con người .*

Đối với họ , con người đương nhiên là xấu . Đạo đức được xem như kỷ luật và con người là sự hỗn độn . Phải đem lại một trật tự nào đó cho con người , như vậy đồng nghĩa họ tạo ra sự hỗn loạn mới trên thế giới . Hô hào trật tự trong nhiều thế kỷ và thế kỷ này họ tạo thế giới thành một dưỡng trí viện vĩ đại .

Mật Tông ngược lại với đạo đức hô hào - Mật tông cho rằng tất cả đều tốt , đạo đức sẵn có trong chúng ta . Đạo đức sẵn có và chỉ cần phải phát triển một cách tự nhiên . Nó không cần chúng ta vạch một con đường .

Sự giận dữ , tính dục , hà tiện không phải là những cái xấu nó chỉ là những công cụ của năng lượng . Những công cụ không thể dùng , vì chúng ta không ở nơi trung tâm và đó là những gì chúng ta còn thiếu . Sự giận dữ tự nó không xấu . Chẳng qua chỉ vì bạn không ở trong chính bạn , trong nhà bạn nên nó trở thành tiêu cực .

Khi bạn hiện hữu trong bạn sự giận dữ trở thành một nguồn năng lượng lành mạnh , một sức mạnh và Mật tông tin vào tính dục nội tính sẵn có trong muôn loài - tất cả đối với Mật Tông đều trang nghiêm . Đối với Mật Tông cái ác không có mà chỉ có " Sự Hiện Hữu Tối Cao " .

Những tôn giáo đều dựa trên sự hiện hữu của Thượng đế , nhưng đó cũng là hiện hữu của *" Cái Ác "* . Không có *" Cái Ác "* Thượng đế không thể tồn tại . Bạn dừng lầm , trong những đền đài bạn thấy duy chỉ Thượng đế .

Nhưng bạn không bao giờ thấy sau lưng Thượng đế lúc nào *" Cái Ác "* cũng ẩn mình trong những gì gọi là thánh thiện . Không Tôn giáo nào chấp nhận thế giới trong sự toàn diện của chính nó vì thế cần phải luôn luôn lên án , tranh đấu để phá hủy một cái gì đó ! và có thế Tôn giáo mới tồn tại .

Người ta nói với bạn : *" Chúng tôi nhận tình thương của bạn nhưng chúng tôi không nhận sự thù hận của bạn . Phải thiêu hủy nó "* . Và đây mới xảy ra vấn đề - vì nếu bạn phá hủy hoàn toàn sự thù hận , đồng thời cũng thiêu hủy tình thương . *Vì tình thương và hận thù là một nếu bạn phá hũy cái này , tất nhiên bạn cũng phá hũy cái kia .*

Người ta nói với bạn : *" Chúng tôi chấp nhận sự im lặng của bạn , nhưng chúng tôi không chấp nhận sự giận dữ của bạn "* . Nhưng họ không thể thấy được rằng , nếu phá hũy sự giận dữ và sức sống của bạn cũng sẽ bị phá hũy theo *. Sự yên lặng của bạn không biểu hiện cho sự sống mà biểu hiện cho cái chết – cho cái hủy diệt .*

Tất cả tôn giáo đều chia thế giới ra làm 2 phần : Thiện và Ác và cái Ác phải được phá hủy . Nếu lý luận tới cùng , khi ta phá hủy cái ác (Quỷ) đồng thời ta cũng

phá hủy cái thiện (Thượng đế) - Không một ai đi tới cùng , không ai muốn đi tới cùng vì ngay chính giả thuyết đã mơ hồ và có thể gọi đó chỉ là tri thức mù sương .

Vậy phải làm gì ? - Ta vờ đi để ra mặt đạo đức giả vì không thể làm theo những gì tôn giáo chỉ dạy . *Nếu theo những giáo điều chúng ta sẽ đi tới cái chết ; nếu không theo chúng ta mặc cảm vô tín ngưỡng . Vậy , phải làm sao ? .*

Nếu xảo trí thì sẽ chọn cái đồng tình . Chúng ta làm bộ tuân theo giáo điều và tiếp tục làm những gì chúng ta thích . Chúng ta nỗi giận , thỏa mãn tính dục , keo kiệt trong lúc vẫn hô hào sự giận dữ , hoang phí , hà tiện là tội lỗi ! .

Chúng ta làm bộ đạo đức giả là vì chúng ta không thể ngay thẳng vì khi nào tôn giáo còn tồn tại thì chúng ta không thể nào ngay thẳng . *Điều này có vẻ như mâu thuẫn vì*

Tôn giáo bắt ngay thẳng nhưng trong thực tế tôn giáo lại là mấu chốt của những gian trá . Nó đòi cái bất khả thi và trong cái bất khả thi nó tạo ra con người đạo đức giả . Mật Tông chấp nhận con người toàn diện vì không có chính giữa . Vì chính giữa không phải là trung tính hay trung đạo mà là sự pha trộn .

Và con người là một tổng thể - một tổng thể có tổ chức và chúng ta không thể chia chẻ hay pha trộn được . Không thể nói chúng ta chấp nhận điều này và đào thải điều khác vì đào thải liên quan mật thiết với những gì chấp nhận hay thỏa hiệp .

Hãy tượng tượng rằng có ai nói với bạn : *" Tôi chấp nhận máu bạn lưu thông trong cơ thể ; nhưng không chấp nhận trái tim bạn đập . Vì tiếng đập của nhịp thật không thể chịu đựng được "* .

Nhưng sự lưu thông của máu là do trái tim và nhịp đập trái tim liên quan đến nền tảng của quá trình lưu thông . Bạn có thể làm gì ? . Trái tim và hệ thống tuần hoàn là đơn vị hữu cơ ; chúng ta không thể tách lìa vì nó hợp thành một tổng thể .

Chỉ có thể chấp nhận bạn hoàn toàn hay khước từ bạn hoàn toàn . Thật không khó để nhận ra rằng trái tim và hệ thống tuần hoàn liên quan mật

thiết với nhau . *Tình yêu và thù hận cũng vậy . Tình yêu và thù hận thuộc về cùng một chuyển động .*

Khi thương bạn lìa khỏi bạn ,
bạn đi tìm người yêu – " Bạn thở ra " .
Khi ghét ai , bạn tự đóng kín lại – " Bạn hít vào " .
Tình yêu là sự thu hút thù hận và xua đuổi ;
và đó là hai thành phần cho cùng một chuyển động .

Bạn không thể tách rời như thể : *" Bạn có thể thở ra nhưng đồng thời không thể hít vào - hay có thể hít vào nhưng không thể đồng thời thở ra . Cả hai không thể thể hiện cùng lúc . Hoặc bạn hít vào hoặc bạn thở ra - phải chọn một trong hai "* . Làm sao bạn có thể hít vào nếu bạn không có thể thở ra ? . Làm sao bạn có thể thương yêu nếu bạn không thể hận thù ? .

Con người là một tổng thể hữu cơ và là sự vật tự hình thành . Toàn thể vũ trụ là tổng thể hữu cơ - cục đá trên vĩa hè là một tổng thể , cái cây là tổng thể , bông hoa , con chim là một tổng thể . Và con người là tổng thể hữu cơ phức tạp nhất của vũ trụ .

Mật Tông cho rằng :
" Chúng tôi chấp nhận bạn như cái bạn là . . .
Nhưng không nói không cần thay đổi hay ngưng phát triển .
Ngược lại ;
Điều này muốn nói chúng ta chấp nhận những căn bản của sự phát triển .
Nhưng sự phát triển không được xem như là một lựa chọn " .

Người ta thường hỏi , ví dụ khi một người đạt được tỉnh thức : *" Khi tỉnh thức cơn giận sẽ đi đâu ? . Sự giận dữ , hoang phí , hà tiện đã an trú và bây giờ chúng không để lại dấu vết . Chúng đi về đâu ? "* .

Bạn có thấy bùn trong hoa sen không . *Nếu bạn chưa từng thấy hoa sen trong thiên nhiên và người ta đem lại cho bạn một cành , bạn có thể tưởng tượng đóa hoa tuyệt vời này đã nở trong bùn thô thiển nhất của đầm lầy không ? .*

" Tất cả cái đẹp kia đến từ nơi xấu xí nhất " . Cái xấu xí , bùn nhơ vẫn ở đó nhưng nó đã hoán chuyển . *Cái hương vị tỏa ra từ hoa , cái mong manh tế nhị của những cánh hoa được rút từ đám bùn này . Và nếu bạn cấm hoa trở lại bùn trong khoảng vài ngày nó sẽ biến đi , nó trở thành lại bùn .*

Cũng như vậy , bạn tự hỏi bông hoa biến đi đâu ? . Hương thoảng đi đâu , những cánh hoa mảnh mai đã về đâu ? . Bạn không thể nhận ra đức Phật , ngài cũng là người như bạn nhưng đã chuyển hóa .

Thật vậy ,
Tất cả sự giận dữ , lòng hận thù , sự hoang phí ngài đều có .
Tất cả những thuộc tính của con người ngài đều có .
Nhưng ngài là con người đạt đến sự phát triển cùng tột .
Như trong hoa sen ,
Chúng ta không thấy bùn nhưng điều này không thể hiểu không có bùn .
Nó có đó , nhưng đã chuyển hóa ;
đã đạt đến cái hình tướng tối thượng .
Vì thế trong Phật không có tình thương và hận thù .
Đây cũng là điểm thật khó hiểu .
Đức Phật hình như là thể hiện tình thương toàn diện –
Thù hận , giận dữ hầu như không còn .
Nhưng sự yên lặng này hoàn toàn khác hẳn các bạn .

Einstein từng nói :
" Hòa bình là sự chuẩn bị của chiến tranh " .

Hòa bình theo ta hiểu là khoảng lắng giữa hai cuộc chiến . Là chiến tranh *" lạnh "* - chiến tranh " nóng " ; đem lại sự xáo trộn , sự tàn phá và cần phải có thời gian để xây dựng lại . *Chúng ta có thói quen gọi nó là hòa bình nhưng nếu không còn chiến tranh trên thế giới . Sự " hòa bình " này sẽ không tồn tại .*

Yên lặng của bạn là gì ? –
Chỉ đơn giản là khoảng lắng giữa hai cơn giận dữ .

Thế nào là những giây phút thư giản của bạn khi đó chỉ là sự chuẩn bị cho một diễn trình khác , một sự bùng nổ khác ? . *Cơn giận dữ như bạn đang sống là sự hao phí năng lượng .*

Bạn cần phải lấy lại sức vì bạn không thể nỗi giận liền ngay lập tức sau đó ; và cũng như bạn không thể yêu lại ngay tức khắc mà bạn cần có khoảng thời gian nào kế tiếp , khoảng lặng của thanh khiết *(brahmacharya)* và điều này tùy thuộc vào tuổi tác bạn .

Nhưng sự thanh khiết này không thể gọi là thanh khiết .
Đó chỉ là thời gian cần thiết để tái lập tình yêu .
Giống như khoảng lặng chia cách hai buổi ăn ,
bạn gọi là nhịn ăn nhưng thật ra đó là thời gian để tiêu hóa ;
và cũng để ăn thêm lần nữa .

Vậy khoảng lắng của bạn chỉ là khoảng cách giữa hai cơn giận dữ - niềm thư giản - khoảng cách giữa hai đối cực căng thẳng . *Cái thanh khiết của bạn khoảng cách giữa hai tham muốn , tình yêu của bạn là khoảng cách giữa hai hận thù .*

Sự yên lặng của đức Phật không giống của bạn . Khi cơn giận dữ biến đi yên lặng cũng biến đi . Là vì lúc nào cũng đi đôi và không thể tách rời ra . Đức Phật là một *Brahmachari* , sự tinh khiết của ngài không giống chúng ta .

Khi sự thúc đẩy tính dục của bạn biến mất - Brahmacharya (sự mong muốn giữ mình cho thanh khiết) cũng biến đi , vì hai thành phần của vấn đề nên sự biến đi của cái này kéo theo sự biến mất của cái kia .

Sự thật của đức Phật khác với chúng ta hoàn toàn ; đến nỗi không thể phát hiện được . *Bạn chỉ suy nghĩ trên hệ thống nhị nguyên - bạn không thể tưởng tượng được cái gì sẽ xảy ra cho ngài* . Tất cả năng lượng của ngài đạt đến trình độ khác . Bùn trở thành hoa sen nhưng bùn vẫn hiện hữu .

Mật Tông chấp nhận tất cả năng lượng có từ nơi bạn :

Không chối bỏ bất cứ cái gì mà chỉ chờ sự chuyển hóa và bước đầu tiên để chuyển hóa là chấp nhận sự thật . Nhưng quả là khó đê chúng ta chấp nhận . Bạn có thể nổi giận nhiều lần trong ngày nhưng bạn không chấp nhận cái nóng giận của bạn .

Vì sao ? . Bạn không thấy rằng thật khó khăn lắm mới nổi giận nhưng sao bạn thấy quá khó khăn để chấp nhận chúng? , *vì sự kiện nổi giận đối với bạn không đáng tội bằng chấp nhận chính sự nổi giận .*

Mỗi người tự cho mình tốt và cơn giận chỉ thoáng qua . *Nó là cơn sóng ngập đầu rồi rút lui và nó không hủy hoại hình ảnh bạn có về bạn , bạn vẫn tốt vì nó không phá hủy bản ngã bạn mà lại un đúc cbản ngã bạn ngày càng kiên cố .*

Những người xảo trí nhất thì hối tiếc ngay sau đó - họ nổi giận để rồi hối tiếc - họ xin lỗi – xin lỗi để có quyền nổi giận . *Đây thật là một thủ thuật vì cơn giận nói lên hình ảnh cái ngã .*

Người ta tự hỏi : *" Thế nào ? . Tôi bắt đầu nổi giận ? . Như thế có xấu không ? "* , lúc này con người đạo đức xuất hiện và người ta copy ngay . Và họ tự biện hộ : *" Như vậy không tốt , tôi không lập lại nữa xin hãy tha thứ cho tôi " . Và rồi như không có chuyện gì xảy ra để sống tiếp tục lạnh lùng với những nỗi đau của tha nhân . . .*

Thế là tiếp tục nổi giận mãi trong suốt cuộc đời chỉ để ham muốn , thủ giữ , để này . . . để nọ . . . mà không bao giờ hài lòng . Chẳng qua đó là mánh lới của tâm thức . Những gì bạn làm thì hời hợt vì bạn nghĩ : Cho cùng mình vẫn tốt kia mà . Nhưng nếu bạn chấp nhận rằng giận dữ là một phần của bạn thì không còn nghĩ rằng bạn tốt .

Cơn giận dữ không còn thoáng qua mà nó nằm trong bản chất .
Không do sự chọc tức bên ngoài ,
ngay cả khi bạn sống một mình cơn giận dữ vẫn hiện hữu .
Khi bạn không giận dữ ;
nó vẫn còn đó vì nó chính là năng lượng của bạn ,
là thành phần của bạn .

Nó không phải bùng ra rồi tắt đi , nó không thể bùng nổ nếu nó luôn hiện hữu . Bạn có thể tắt mở ánh sáng nhưng lưu lượng nguồn sáng vẫn chảy . Nếu lưu lượng bị cúp đi bạn không thể đóng mở ánh sáng và *lưu lượng giận dữ , lưu lượng tính dục lúc nào cũng là dòng chảy liên tục ; bạn có thể đóng mở tùy theo hoàn cảnh .*

" Chấp nhận " có nghĩa giận dữ không phải là một hành động cụ thể . Cơn giận dữ là bạn và sự hoang phí không phải là một hành độngmà nó chính là Bạn . Bỏn sẻn cũng không phải là hành động mà nó cũng chính là Bạn .

Chấp nhận có nghĩa khước từ bản ngã ,
khước từ việc xây dựng những hình ảnh về chúng ta thật tuyệt vời ,
thật thần thánh và bảo vệ nó như trứng mỏng .
Như vậy bạn có thể nổi giận ;
để nhường bước cho những tham vọng mà không dao động .
Nếu chấp nhậnvà, nếu nói :
" Tôi nổi giận , tôi hoang phí , tôi hà tiện " .
Tức thì những hình ảnh đẹp đẽ này sẽ sụp đổ .

Đối với Mật Tông đây là bước đầu tiên và cũng là điều khó nhất là : *" Bạn chấp nhận bạn như bạn đang là . . . "* . Đôi khi chúng ta lại chấp nhận một cách có tính toán mà những bản sao của tâm thức thì vô cùng tận .

Bạn chỉ nên chấp nhận cơn giận dữ chỉ khi nào bạn nghĩ đến chuyển hoán nó . Chúng ta nói : " Nào, tôi đang nổi giận và bây giờ , hãy nói cho tôi biết làm sao thoát ra ngoài " . Như thế là hình ảnh của cái ngã lại được hình thành trong tương lai .

Bạn hung hăng chẳng hạn và bạn tìm một cách vô vọng để ra khỏi nó . Bạn tự nói : *" Tốt , tôi hung bạo . Hôm nay hung bạo nhưng nhất định ngày mai sẽ không còn "* . Như thế bạn phóng chiếu hình ảnh bạn vào tương lai . Bạn không nghĩ đến bạn trong hiện tại mà bạn nghĩ mọi thứ qua lý tưởng , qua sự thụ động , tình yêu , lòng từ bi .

Bạn đang ở tương lai giây phút hiện tại đã trôi qua , cái ngã thật của bạn hiện hữu trong tương lai và tiếp tục như thế để đồng hóa với những lý tưởng . Những lý tưởng này cũng là cách để khước từ thực tại . Bạn hung hăng như nó là . . . chỉ cái hiện tại hiện hữu , còn tương lai ắt sẽ đến trong sự tuyệt vời . Những lý tưởng của bạn chỉ là những giấc mộng và đó là chính là những mánh khoé để ngăn bạn có chánh kiến .

Nếu hung hăng ; hãy nhận nó và đừng trốn tránh , tâm thức hung hăng không thể trở thành không hung hăng . Làm sao được ? . Khi cố gắng để đừng hung hăng lại càng hung hăng hơn và để không hung hăng bạn lao mình vào những trạng thái hung hăng cực kỳ xuẩn ngốc .

Những ai tuyệt đối muốn không hung bạo chỉ tránh được với người khác nhưng lại hung bạo với chính mình . Họ tự hủy diệt và ngày càng hung bạo với chính họ chỉ vì vô tình đi vào con đường tự đề cao bản ngã .

Họ hoàn toàn điên rồ , liều mạng thì xã hội lại cho là : *" Đó là những bậc hiền triết "* Thực ra họ chỉ đơn giản chuyển hóa đối tượng của sự hung bạo . *Thay vì hướng sự hung bạo về người khác , họ hướng nó về chính họ cho nên sự hung bạo vẫn hiện hữu .*

Hơn nữa sự hung bạo với người khác thường bị luật pháp , xã hội lên án và tiếc thay không ai nghĩ ra luật lệ nào bảo vệ bạn chống lại chính bạn đang bị bạn khủng bố .

Thế có nên chăng bạn nhận định ngay rằng :
Mình đang hung bạo ;
và đừng bao giờ tự gây hấn với mình nữa .

Nếu bạn quyết định sử dụng hung bạo vào chính bạn để gây hấn thì không có gì có thể cưỡng lại được . Hơn nữa không ai đếm xỉa đến vấn đề này vì đó là vấn đề cá nhân . Người ta có bao giờ để ý đến : *" Những nhà tu , các vị thánh lúc nào cũng không ngừng gây chiến với chính mình "* .

Một người hà tiện thì suốt đời hà tiện . Những gì đặt ra để vượt qua cái hà tiện đều trở nên vô ích . Người ta có thể đánh lạc hướng đối tượng của sự hà tiện

. Như vậy những người có thói quen được gọi là những người phục dịch cho tôn giáo .

Họ nói với người hà tiện : *" Gom góp sự giàu sang để làm gì ? . Bạn không thể đem theo xuống tuyền đài "* . Người hà tiện : *" Tôi sẽ đem những tài sản theo ? "* . Nhà tu nói : *" Tôi sẽ chỉ bạn những tài nguyên bạn sẽ đem theo : Đạo đức , những việc thiện , lòng tốt , đây là những gì không thể lấy đi nơi bạn "* .

Nhà tu đánh vào lòng tham của người hà tiện và đạt kết quả không ngờ . Người này tự hỏi : *" Ông này có lý , chúng ta phải chết một ngày nào đó . Tôi phải tích lũy cái gì đó để đem theo chứ . Tôi mở chương mục trong nhà băng bên kia thế giới vì dù sao mình cũng rời khỏi thế giới này " ! ! ! .*

Hãy đọc thánh kinh , trong đó kêu gọi lòng tham của bạn . Nó nhấn mạnh : *" Đừng đánh mất thời gian của bạn vào những thú vui phù phiếm "* ; và điều này có nghĩa : *Hãy tìm những thú vui bền lâu .*

Có thể tìm thấy những người không tham lam đang thỏa mãn thật sự các thú vui phù phiếm . Nhưng hãy thử tìm trong tất cả các thánh , có một người nào mà không tìm những thú vui bất tử , như thế có phải là tham không ? . Lòng tham của họ lớn hơn những con người bình thường . Họ kêu gào đừng tham nhưng sự thật thì chỉ những thú vui bất tử mới làm họ mãn nguyện .

Lòng tham không đáy đòi hỏi những thú vui bất tận . Những vị thánh này sẽ nói cho bạn : *" Tại sao bạn yêu người đàn bà này ? họ chỉ là người bằng xương bằng thịt . Hãy xem kỹ đối tượng của tình yêu bạn "* .

Họ không chống đối đàn bà mà sự chống đối nhằm vào máu và xác thịt - vì không muốn sống trên thế giới này nên tạo ra thế giới khác . Họ nói *: " Trên thiên đàng bạn sẽ thấy những Apsaras , những thiên thần tuyệt vời , không bao giờ già cổi "* .

Trong thiên đàng Ấn độ những *Apsaras* giữ mãi 16 tuổi ; họ không già đi . *Tại sao phải mất thì giờ với một người đàn bà bình thường trong khi những thiên thần đang chờ bạn trên thiên đường ? . Các thánh nhân nói vậy , họ không chống*

đối thú vui ; mà chỉ chống đối những thú vui phù phiếm để mãn nguyện trong thú vui bất tử ! .

Vì lý do nào đó ,
Thượng đế ban cho cõi trần nguồn vui bất tận .
Tất cả những thành trì của tôn giáo sẽ sụp đổ .
Nếu sau cái chết , người ta có thể tận hưởng tiền bạc đã tạo ra .
Chắc chắn không ai tích lũy trong ngân hàng vũ trụ ;
khoảng vốn nào đó cho thế giới bên kia .
Cái chết là khí cụ cần thiết cho các thầy tu
để bảo vệ lý tưởng của họ .

Người tham lam lúc nào cũng thèm thuồng cái gì đó . Nếu người ta thuyết phục rằng lòng tham là nguyên nhân đau khổ và nếu từ bỏ lòng tham họ sẽ đạt được niềm nội hỉ . *Chắc chắn họ sẽ cố gắng vì thật ra người ta kích thích lòng tham của họ , người ta tặng họ hàng rào mới , mở cho họ chân trời mới .*

Mật Tông nói :
" Người tham lam không thể trở thành rộng lượng ;
và bạo lực không thể trở thành mềm dịu " .

Mới đầu xem ra thật bi quan và nếu như vậy thì ta đành bất lực và như thế lợi ích của Mật Tông là gì ? . *Nếu lòng tham không thể chuyển hóa thành sự rộng lượng , bạo lực không chuyển hóa thành hiền dịu , cuồng dâm không thể vượt qua . Vậy đối tượng của Mật tông là gì ? .*

Mật Tông không cho mọi việc làm là vô ích . Chúng ta có thể làm cái gì đó theo chiều hướng khác , người tham lam hiểu rằng họ tham lam và chấp nhận nó thay vì cố không tham lam . Người tham lam phải ý thức chiều sâu lòng tham của họ và không cố xa lánh hay bám vào lý tưởng hoàn toàn đối nghịch lại với bản chất .

Họ phải sống trong hiện tại , sống với lòng tham , biết và hiểu rằng mình đang tham lam thế thôi . Nếu bạn giữ được và sống với lòng tham , với sự hoang phí , với cơn giận dữ thì cái ngã của bạn sẽ tan biến . *Đó là điều trước tiên và*

nó sẽ trở thành một phép mầu ! . Bạn phải biết bạn là gì là ai và bạn đang trong trạng thái nào và đó chính là năng lượng của bạn .

Nhiều người đến hỏi tôi làm cách nào diệt bản ngã . Trước hết phải nhìn xem bản ngã là gì rồi mới chuyển hóa nó . *Bạn tham lam và bạn nghĩ rằng bạn không tham lam ; đó là bản ngã .*

Nếu biết và chấp nhận hoàn toàn mình tham lam ngã sẽ không còn chỗ đứng .
Nếu bạn nổi giận và cảm thấy nó nồng nàn ,
bạn cảm thấy sâu sắc sự yếu đuối của bạn thì giận dữ không còn chỗ đứng .
Mặc dù bạn thế nào hãy chấp nhận bạn , hãy chấp nhận bạn một cách toàn diện .

Sự từ chối chấp nhận bản chất mới tạo ra bản ngã . *Từ chối có nghĩa từ chối cái Tathata của bạn - cái của bạn . Nếu tự chấp nhận bạn , bản ngã không thể tồn tại , nếu không tự chấp nhận , nếu vứt bỏ trạng thái của bạn . Nếu bạn tạo lý tưởng để chống đối , bản ngã không thể biến mất vì nó được nuôi dưỡng bằng lý tưởng .*

Hãy chấp nhận bạn . Bạn hiểu ngay bạn là một con thú *(sống trong bản năng)* , quan niệm con người nằm trong những lý tưởng của bạn . Người ta không ngừng tự nói và nói với nhau rằng con người không phải là con thú .

Nhưng con người là một con thú (thú tính còn tồn động và chi phối) và bạn hãy chấp nhận mình vẫn còn thú tính . Khi bạn chấp nhận , bạn sẽ chuyển hóa nó ngay vì không có con thú nào có thể biết nó là con thú . *Chỉ con người mới biết mình còn đầy thú tính thế nên không phải chối bỏ con người cần nên chuyển hóa sự kiện .*

Hãy chấp nhận ! . Khi chấp nhận tất cả sẽ được chuyển hóa . *Nhưng ai chấp nhận ? , ai chấp nhận cái " tất cả " ? . Chính bạn chấp nhận và chính bạn thoát ra ngoài sự chấp nhận là sự chuyển hóa .*

Nếu bạn tự chấp nhận hoàn toàn ,
đột nhiên bạn ở trung tâm chính mình .
Bạn không thể trốn tránh ;

không thể thoát khỏi hiện trạng và bản năng của bạn .
Nên quyết định chấp nhận –
Thế rồi đột nhiên bạn ở trung tâm của chính mình .

Tất cả những kỹ thuật Mật tông đã đề cập , *chúng tôi chúng tôi chỉ muốn làm cho bạn hiểu và hướng dẫn bằng nhiều cách để bạn nhảy vào trung tâm của mình , để bạn vượt ra ngoài chu vi của cái vòng lẫn quẩn đang khống chế bạn .*

Bạn đã phải cố gắng thoát ra ngoài nó bằng vô số cách , bạn trốn vào những cái gọi là lý tưởng nhưng lý tưởng là những cách biện hộ để lẫn tránh và con người lý tưởng là con người hình thành cái ngã vi tế .

Khi hung bạo và bạn tự đặt lý tưởng không hung bạo , cái gì sẽ xảy ra ? , nhu cầu nào đi vào trong bạn , đi vào cái hung bạo để nó không thể tồn tại ? . *Nhu cầu cấp thiết nhất là nghĩ đến cái không hung bạo , hiểu về cái không hung bạo , tìm hiểu về cái không hung bạo và thử áp dụng chúng . Bạn sẽ thoát khỏi bạn - bạn ra ngoài chu vi mãi mãi không còn đụng đến vòng ngoài . Đó là điều tiên quyết .*

Khi tạo ra lý tưởng không hung bạo, bạn tìm cách lên án kẻ khác . Dễ quá mà. Theo lý tưởng này, bạn cảm thấy có quyền nói với người khác : *" Anh hung bạo "* . Tâm thức Ấn độ đã tạo ra nhiều lý tưởng . Vì vậy nên Ấn Độ lúc nào cũng lên án thế giới , ngay bản chất tâm thức Ấn độ cũng bị lên án .

Tất cả thế giới đều hung bạo trừ Ấn độ . *Tôi không thấy nhiều sự " Không hung bạo " ở đây , nhưng tôi thấy lý tưởng lấy cớ để cho phép lên án kẻ khác* . Việc này không chuyển hoá bạn mà giúp bạn có quyền lên án kẻ khác trên danh nghĩa lý tưởng .Và khi sử dụng hung bạo , cho rằng sự hung bạo của bạn hoàn toàn khác và lý tưởng hơn sự hung bạo của người khác .

Trong những năm sau này , chúng ta đã sử dụng nhiều lần sự hung bạo nhưng chúng ta không khi nào lên án sự hung bạo của chúng ta . Chúng ta luôn bảo vệ chúng và bào chữa nó bằng những từ ngữ cao đẹp .

Khi chúng ta sử dụng sự hung bạo ở *Bangldesh* , chúng ta bảo rằng giúp họ dành lại tự do . Khi sử dụng sự hung bạo ở *Cachemire* là để giúp những

người *Cachemire* . *Nhưng chúng ta biết rõ những quốc gia hiếu chiến cũng nói như vậy* .

Nếu những người Mỹ sử dụng hung bạo ở Việt Nam đương nhiên để ra tay cứu độ những *" người nghèo "* . Không ai sử dụng hung bạo cho mình mà lúc nào cũng là để *" giúp người "* . Tôi giết bạn vì lợi ích của bạn để *" giúp "* bạn , cái chết của bạn là do lòng từ bi của tôi !!!

Khi Ấn độ tấn công *Goa* - Ấn độ gây chiến với Trung quốc . *Bertand Russel* đã chỉ trích *Nehru* như sau : *" Cái bất bạo động của ông ở đâu ? Các ông vẫn là những môn đệ của Gandhi . Lý tưởng bất bạo động của ông nó đi đâu rồi ? "* . Để trả lời *Nehru* cấm phát hành và bán ra những sách của *Bertrand Russell* ở Ấn độ và đó phải chăng là sự bất bạo động . Sách đúng ra phải được phát không nhưng đã được làm ngược lại , *Bertrand Russell* nói :

" Các ông là một dân tộc bạo động , cái bất bạo động chỉ là hình thức chính trị . Ngài Gandhi của quý ông không phải là một hiền triết mà là một nhà ngoại giao giỏi . Các ông nhắc nhở không ngừng sự bất bạo động , nhưng khi quyền lợi của ông bị lung lay tức thì các ông không ngần ngại phủ nhận lý tưởng này . Khi những người khác tàn sát lẫn nhau thì trên bục cao các ông có cơ hội lên án cả thế giới " . Từ đó suy ra đối với từng cá nhân , từng xã hội , từng văn hóa , từng quốc gia .

Nếu bạn có một lý tưởng tức bạn không cần chuyển hóa nữa . Bạn lúc nào cũng hy vọng lý tưởng sẽ hình thành bạn trở thành một vị thánh vào một ngày gần đây và trong lúc chờ đợi nó cho phép bạn có thể dễ dàng lên án người khác với lớp áo lý tưởng .

Mật Tông bảo phải ở lại với chính mình ,
phải chấp nhận bạn như bạn là .
Nó không lên án bạn , không lên án kẻ khác .
Sự lên án thì vô ích ;
Vì phê phán không thể chuyển hóa năng lượng .

Bước đầu tiên là chấp nhận mình . *Hãy tùy sự việc , tùy cơn giận của bạn , lòng tham của bạn , sự hoang phí của bạn và thám hiểm tất cả " sự hời hợt " .* Không nên ở ngoài như phơn phớt trên mặt nước .

Hãy thám hiểm sự kiện với tất cả cái nhìn tổng thể , hãy theo nó tới tận cùng gốc rễ sâu thẳm . *Như vậy bạn có thể chuyển hoán nó . Nếu bạn biết cơn giận bạn tận gốc rễ sâu thẳm thì bạn sẽ làm chủ nó và cơn giận chỉ còn là một trợ huấn cụ đơn giản và bạn có thể sử dụng chúng.*

Gurdjieff hướng dẫn học trò : *" Những cơn giận dữ chánh đáng"* . Chúng ta đã từng nghe giảng : *" chánh định , chánh tư duy , chánh kiến "* . Còn *Gurdjieff dạy : " giận dữ chánh đáng " , " lòng tham chánh đáng " dựa theo truyền thốngMật Tông cổ xưa .*

Cái *" Chánh giận dữ "* là sự nổi giận hoàn toàn .

Gurdjieff nói rằng :

" Nếu bạn nổi giận thì cho nó bùng lên . Đừng đồn nén . Hãy cho nó thoát ra với tất cả sự mảnh liệt của chính nó . Hãy trở thành cái nổi giận . Đừng rụt rè đứng bên ngoài mà nhảy vào nó . Toàn thể cơ thể bạn bùng lên và bốc cháy " .

Bạn không thể đi xa và bạn không thấy ai làm vậy vì tất cả chúng ta theo qui ước không ít thì nhiều của hệ thống văn hóa – giáo dục .

Không người nào độc đáo cả ; chúng ta thường bắt chước người khác . Nếu bạn đi sâu hoàn toàn vào cơn giận thì bạn không còn bùng cháy , không còn cháy rụi nữa . *Ngọn lửa càng sâu sắc vì không còn tương lai và quá khứ .*

Bạn là ngọn lửa hiện tại và khi mỗi tế bào của bạn sáng rực , khi những phần của thân thể bạn rực lửa , thì theo *Gurdjieff : " Hãy ý thức nó lhông nên đồn nén "* . Hãy ý thức nó . Hãy ý thức sự đột xuất bạn trở thành cái gọi là giận dữ .

Trong trạng thái hiện hữu hoàn toàn chúng ta đột nhiên rõ biết .
Chúng ta muốn bật cười vì cái phù phiếm ,
ngu si , đần độn và vì tất cả mọi thứ .

Và cái cười này nó không cố ý đồn nén một cái gì .
Chúng ta cười chính mình vì ta đã chuyển hóa cái ngã .
Và cũng từ đây , cơn giận dữ không còn làm chủ bạn nữa .

Bạn biết thế nào là giận dữ toàn diện và bạn vẫn cười được , bạn có thể ra ngoài - bạn có thể thong dong đi ra ngoài . Bạn nhìn thế giới ngoài cơn giận dữ . *Bạn biết thế nào là giận dữ và bạn cũng biết khi tất cả năng lượng mình biến thành giận dữ , bạn vẫn là quan sát viên - một nhân chứng .*

Bạn không còn sợ hãi nữa , chính cái vô minh tạo ra sự sợ hãi . *Bây giờ bạn không còn sợ cơn giận của bạn nữa vì sự sợ hãi không còn tồn tại chẳng qua bạn không còn tự gây hấn với chính mình .*

Người ta có thói quen dồn nén giận dữ và nói có thể gây nguy hiểm cho người khác . Nhưng đó không phải là nguyên nhân thật sự . Thật ra người ta sợ cơn giận dữ , người ta không biết cái gì sẽ xảy ra và người ta sợ hãi chính bản thân mình . *Người ta không biết cái giới hạn của giận dữ vì thế nên đồn nén nó dưới cái cớ nó gây nguy hiểm cho người khác .*

Bạn sợ cơn giận dữ của bạn , bạn sợ năng lực tính dục của bạn . *Vì bạn không buông lỏng hoàn toàn đến độ quên cả mình* . Bạn lúc nào cũng hiện hữu tâm thức bạn lúc nào cũng hiện hữu và khi tâm thức bạn không hoà tan trong hoạt động tính dục thì hoạt động không còn thực .

Sự suy nghĩ không còn nữa .
Nó không còn ở đây nếu không bạn bị phân đôi .
Khi tư tưởng hiện hữu ,
hành động tính dục chỉ là xú bắp an toàn để giải thoát năng lượng .
Nhưng bạn sợ không dám dấn thân hoàn toàn ,
bạn đã sợ vì được dạy dỗ nó là xấu xa dơ bẩn .

Tại sao bạn sợ ? . Vì bạn không biết khả năng bạn ra sao , cái gì có thể xảy ra trong chiều sâu nào của vô thức dẫn bạn đi . Bạn không biết ! Bạn sợ không làm chủ tình hình và như vậy nó sẽ phá hủy hình ảnh cái ta . *Chẳng*

qua hoạt động tính dục bạn chỉ đơn thuần là hành động của xác thịt , nó chỉ là hoạt động bản năng chứ không phải từ lòng tử tế .

Mật Tông cho rằng hành động tính dục có tính cách cục bộ khi chỉ có trung tâm tính dục hoạt động . *Như vậy sự thư giản sẽ cục bộ* . Trung tâm tính dục không ngừng tích trữ năng lượng cho tới lúc nào đó , năng lượng quá dư thừa thì phải tuôn ra , nếu không nó gây nguyên nhân căng thẳng .

Vậy bạn tuôn ra năng lượng dư thừa nhưng vẫn mang tính cách cục bộ vì cơ thể cũng như con người toàn diện của bạn không dính dáng đến . Sự dấn thân toàn bộ chứng minh rằng mỗi cơ bắp , mỗi tế bào cơ thể bạn tham gia vào hành động tính dục chỉ là hành động tính dục . Tất cả con người bạn là hành động tính dục chứ không riêng gì trung tâm tính dục .

Nhưng bạn sợ hãi vì khi đó tất cả đều có thể xảy ra . Bạn không biết cái gì sẽ xãy ra vì bạn chưa biết hành động tính dục một cách toàn diện vì bạn không thể tưởng tượng ra phản ứng của bạn .

Trong toàn diện của dấn thân toàn thể cái vô minh bùng vỡ . Bạn sẽ có thể hét lên , la lớn hay gầm lên như con sư tử - bạn cũng không biết . *Tất cả đều có thể và cái này làm bạn sợ hãi , sự kiện làm chủ tình hình không buông thả làm bạn an tâm .*

Trong trường hợp này bạn sẽ không biết gì cả và không đạt đến sự chuyển hóa vì bạn cần phải biết cách chuyển hóa .Hãy quy phục , hãy đi sâu vào tới tận cội rễ như Mật Điển thường nói : " Những gì đồn nén không thể chuyển hóa " .

Xin chúc bạn trải nghiệm sâu sắc hơn ! .

Chương 9 : Tìm Lại Trung Tâm Của Chúng ta

13.

Mô phỏng vòng tròn ngũ sắc vòng trên đuôi con công ;
như năm giác quan trong không gian bao la .
Bây giờ ;
Hãy để tất cả vẻ đẹp hòa tan trong bản thể .

Tương tự ,
Bất cứ điểm nào trong không gian hay trên tường . . .
Đến khi nó tan biến .
Theo sự cầu nguyện điểm thực sự xảy ra .

14.
Hãy chú ý toàn diện ;
Trong hệ thần kinh vi tế nhẹ nhàng
Như sợi chỉ trong cọng sen .
Ở trung tâm trục xương sống .
Trong tình trạng như thế để chuyển hóa .

Con người sinh ra tại trung tâm , nhưng lại không duy trì hay giử gìn và hoàn toàn hờ hững về nó . Có thể sống không cần nhận thức về trung tâm , nhưng con người không thể mất trung tâm .

Trung tâm là sự nối kết giữa nhân loại và sự sống : Đó là nguồn cội là gốc rễ . Có thể bạn không biết về nó . Tri thức không phải là điểm chính yếu của trung tâm . Nhưng nếu không nhận thức về trung tâm , bạn sẽ hướng cuộc đời mình nhưng không còn dính liền với cội rễ . Bạn không cảm thức được nền tảng vững chắn , không cảm nhận được mái nhà vũ trụ và giống như người vô gia cư .

Tuy nhiên , trung tâm lúc nào cũng hiện diện cùng với bạn , vì không rõ biết nên đời sống bạn bị trôi dạt , vô nghĩa , rỗng tuếch , lang thang , vô định hướng . Bạn cảm nhận đang sống nhưng thiếu vắng sinh khí , trôi nổi lạc lỏng chờ đợi sự chết .

Bạn vẫn tiếp tục trì hoản trong từng sát na chuyển động . Nhưng biết rất rõ , càng trì hoản thì chính sự trì hoản sẽ lèo lái cuộc đời vào hướng đi vô định . Bạn lãng phí thời gian và cảm nhận sâu sắc về những khủng hoảng đeo đuổi như bóng với hình .

Bạn là trung tâm và lúc nào trung tâm cũng hiện diện ; bạn không thể nào thiếu vắng trung tâm . Làm sao có thể sống mà không có trung tâm ? . Làm sao có thể tồn tại mà không có nhịp cầu nối tiếp giữa bạn và sự sống . . . ? .

Nếu thích dùng từ " *Chúa* " thay cho trung tâm hay bất cứ tên gọi nào bạn thích . Nhưng bạn không thể hiện hữu mà không có mạng nối kết sâu sắc . Bạn là nguồn gốc linh thiêng , siêu phàm . Mỗi thời khắc sống , bạn thông qua nguồn cội , nhưng thực chất lại nằm dưới mặt đất .

Như cây , nhữ rễ ở dưới lòng đất , nhưng cây không ý thức về gốc rễ . Bạn cũng có nguồn cội và nó là trung tâm của bạn . Nhưng lại không ý thức về nó . Khi tôi nói con người sinh ra với trung tâm . Có nghĩa bạn có thể nhận biết , ý thức về nguồn gốc hay rễ cội chính mình .

Nếu biết ý thức , đời sống bạn tự nhiên , thư giản . Ngược lại đời sống bạn chỉ là giấc ngủ sâu trong mộng . *Abraham Maslow* kêu gọi : " *Tự biến thành hiện thực* " ; tuy chẳng có nghĩa gì . Nhưng chính nó là sự ý thức bản thể về nội tại , để hiểu từ đâu có thể kết nối với vũ trụ và nhận biết nguồn gốc . Bạn không còn cô độc , bạn không còn là nguyên tử, mà bạn là một phần của toàn thể vũ trụ .

Thế giới vũ trụ chẳng lạ lùng hay kỳ bí . Bạn không có gì khác thường hay kỳ dị , và vũ trụ chính là mái nhà của bạn . Ngoại trừ khám phá ra gốc rể và trung tâm , còn không vũ trụ vẫn là điều xa lạ hay không quen thuộc .

Satre nói : " *Con người sống như bị quăng vào thế giới* " . Đương nhiên , nếu bạn không biết về trung tâm , bạn có cảm thấy mình đang ở ngoài lề . Vì bạn không thuộc về thế giới này và thế giới này không còn thuộc về bạn .

Thế thì nỗi sợ hãi , lo lắng và đau đớn về tinh thần lẫn vật chất vây hãm xung quanh . Con người sống như kẻ ở ngoài vũ trụ thường được bao bọc bởi cảm giác lo lắng sâu sắc , dao động , khủng hoảng và tổn thương . Toàn diện cuộc sống toàn

là chà đạp lẫn nhau , đấu tranh và hủy diệt . Tất cả những xung đột chỉ đưa đến thất bại và đau khổ .

Con người không thể thành công với những mảnh vụn , không bao giờ thành tựu chương trình chống lại tổng thể . Bạn không thể nào chống lại toàn bộ cuộc sống . Bạn có thể thành công với tổng thể nhưng đừng bao giờ chống đối . Đó là sự khác biệt giữa người tôn giáo và không tôn giáo .

Người vô thần chống lại vũ trụ . Người tôn giáo cùng với vũ trụ cảm thức niềm bình an ngay tại ngôi nhà của mình , không có cảm giác bị vứt vào thế giới , mà nhận thức con người được thế giới nuôi dưỡng và trưởng thành . Ghi nhớ sự khác biệt giữa quăng đi và vươn mình trong cuộc sống .

Khi *Satre* nói : *" Con người bị vất vào thế giới "* . Mỗi thế giới và mỗi công thức đều thể hiện bạn không hề lệ thuộc vào nó . Bị vất vào có nghĩa bạn bị cưỡng bức , bị đẩy vào và đã mất sáng suốt .

Vậy thế giới hiện tượng trở thành thù nghịch ; tiếp theo đau đớn tâm thân là quả . Nó có thể khác đi khi nào bạn không bị vất vào thế giới này mà bạn sống và trưởng thành như một phần của toàn thể .

Thực sự , nên nói bạn đang vươn mình trong chiều hướng riêng biệt . Đặc biệt chúng ta gọi là con người và thực sự vũ trụ phát triển đa chiều . . . trong cây cối , đồi núi , những vì sao , những hành tinh . . . thật phong phú theo các chiều hướng mà con người là một trong những chiều hướng đa dạng phát triển .

Vũ trụ là thực tại và xuyên qua rất nhiều chiều hướng .
Con người có chiều hướng về hàng dọc theo chiều cao và đỉnh .
Cây cối không ý thức về nguồn gốc ;

không loài động vật nào nhận thức cơ bản về thực chất .
Đó là tại sao đối với loài thảo mộc và động vật không có sự rối loạn .

Nếu bạn không rõ biết về gốc , về trung tâm . Bạn không bao giờ nhận biết về cái chết . Cái chết dành riêng cho con người . Nó chỉ có trong loài người , bởi vì chỉ con người mới có khả năng nhận biết về nguồn cội , ý thức về trung tâm , về toàn diện và tận cùng gốc rễ trong vũ trụ .

Nếu không sống ở trung tâm . Nếu cảm nhận mình là người ngoại cuộc , tất nhiên phiền muộn , đau đớn sẽ là hệ luỵ . . . Tuy nhiên nếu cảm nhận mình đang tại nhà có nghĩa bạn trưởng thành trong thực tại , và đầy sức sống trong bản thể tự nhiên .

Giống như sự tồn tại ; tự nó trở thành ý thức trong nội tại như là đạt tỉnh thức . Nếu cảm thức được thế . Nếu bạn thực sự nhận thức được đường lối như thế , kết quả lại là niềm nội hỷ và đầy phúc lạc .

Niềm hỷ lạc là kết quả vận hành trật tự của tổng thể đồng với vũ trụ , còn sự phiền muộn là kết quả của thù nghịch . Ngoại trừ rõ biết trung tâm chính bạn được bao bọc khoảng cách rộng lớn .

Trung tâm ngay tại đây , mặc dù con người không ý thức về nó , sự quan tâm về những kinh văn chúng ta đang thảo luận . Trước khi bước vào mật điển Vigyana Bhairava và kỹ thuật hướng tư tưởng về trung tâm .

Thứ nhất :
Con người sinh ra từ vùng riêng biệt ,
Trung tâm lổ rún .

Nhật gọi là *Hara* ; do đó có từ ghép *Hara Kiri* . *Hara Kiri* có nghĩa là mổ bụng tự sát và cũng có nghĩa là *trục xương sống ; là trung tâm trung ương* . Như thế hủy diệt trung tâm đồng nghĩa với tự sát .

Nhưng trong đường hướng Hara Kiri của chúng ta , không có nghĩa là tàn phá trung tâm nhưng vì quên lảng chân lý sống hay chưa bao giờ biết hay nhớ về nó . Bản thể tự nhiên ở đó lúc nào cũng chớ đón bạn . Nhưng thông thường chúng ta hờ hững , thờ ơ , lướt qua hay buông xuôi . Thế nên ngày càng rời xa trung tâm .

Trước khi đứa trẻ được sinh ra từ nguồn gốc tận cùng trong lổ rún , trong bụng - Nó sống với cuốn rún . Hãy nhìn đứa bé đang thở ; cuốn rún phồng lên ; xẹp xuống . Có nghĩa nó đang thở và sống với cuốn rún ; không phải cái đầu hay trái tim , nhưng từ từ theo thời gian trôi nổi từ từ nó xa rời khỏi trung tâm .

Nó sẽ khai triển một trung tâm khác . Đó là trái tim , trung tâm cảm giác . Đứa bé bắt đầu học yêu thương và được yêu . Thế là trung tâm khác hình thành . Trung tâm này không phải là điểm mà là sự phóng chiếu từ lỗ rún . Đó là lý do những nhà tâm lý học cho rằng : Nếu đứa trẻ không biết yêu thương . Chắc chắn nó không thể có khả năng sống tử tế .

Nếu đứa trẻ được nuôi dưỡng trong hoàn cảnh không có tình thương , nó sẽ ở trong trạng thái lạnh lùng không cần ai ân cần , che chở hay được yêu thương ấm áp và dịu dàng . Đứa bé sẽ không còn khả năng yêu thương mọi người trong cuộc sống , bởi vì nút thắt chưa được khai mở để phát triển và lan rộng .

Tình thương của mẹ , cha , gia đình , xã hội giúp cho chúng ta khai triển trung tâm lực của trái tim . Trung tâm trái tim là sản phẩm trao truyền chứ không gì mới lạ . Nếu bạn không sinh ra từ nơi đó nó sẽ không được phát triển . Vậy nếu trung tâm tim không được giúp đở vun xới để phát triển , tự nó sẽ tàn lụi .

Rất nhiều người sống không có tình thương , không ở ngay trung tâm trái tim . Có thể họ luôn luôn nói về tình thương , về lòng tử tế và tin là họ yêu

. Nhưng lại thiếu vắng trung tâm nguồn năng lực trái tim . Họ thiếu tình yêu trong sáng , thế thì làm sao có thể yêu thương và sống trong lòng tử tế ? .

Rất khó khăn để nhận đón tình thương người mẹ , và càng hy hữu hơn để đến với tình thương của người cha . Vì tất cả cha mẹ đều nghĩ rằng họ yêu thương những đứa con . Nhưng thực sự không phải là dễ dàng và đơn thuần . Mà tình yêu cần sự trưởng thành trong chông gai và rất là khó khăn .

Nếu tình yêu không hiện diện từ khởi đầu - khi còn thơ ấu , chính tự bản thân nó không có khả năng chia xẻ , vì đã mất đi yếu tố yêu thương . Đó là tại sao toàn bộ nhân loại sống không thể trọn vẹn , và mất đi tính chất thiêng liêng của lòng tử tế .

Bạn vẫn tiếp diễn , vẫn tạo ra sản phẩm là đứa bé , nhưng chưa bao giờ biết cho đi bằng trái tim yêu thương trần trụi . Nếu nhìn sâu hơn nữa có tính tương phản . Có lẽ các bạn sẽ nhận ra xã hội càng tân tiến ; lại càng đưa đẩy ta vào trung tâm lực thứ ba - Sự thông thái của tri thức được đặt nền tảng lý luận .

Cuốn rún là trung tâm nguyên thủy .
Tất cả trẻ con được sinh ra từ nơi đó ,
không phải sản phẩm tạo ra bởi xã hội và môi trường .
Vì thê khi thiếu trung tâm cuốn rún ;
Cuộc sống không thể vận hành ,
Vì nó được ban tặng và dành riêng cho sự sống .

Trung tâm lực thứ hai :
Sự đáp lại .

Ví dụ như đứa bé được yêu thương sẽ đáp ứng lại bằng yêu thương . Trong tiến trình phản xạ tất nhiên , nó được trung tâm trái tim nuôi dưỡng và phát triển tình thương hay lòng tử tế .

Trung tâm lực thứ ba :

Lý luận

Nguyên nhân vận hành tâm trí và sự suy luận .
Nền văn hoá giáo dục ,
suy luận và sự huấn luyện hình thành .
Có nghĩa nó là sản phẩm được tạo thành .

Chúng ta sống tại trung tâm não bộ . Vì thế trung tâm trái tim thường xuyên vắng mặt . Cho dù có hiện diện , nó vẫn không thể hoạt động hay chỉ thỉnh hay hay bất thường vì một biến cố nào đó .

Nhưng trung tâm não bộ lại là nền tảng năng lượng trong cuộc sống . Bởi vì toàn bộ cuộc sống lệ thuộc vào guồng máy của trung tâm lực thứ ba . Nhưng nó quá thực dụng , bạn cần bộ não làm làm sinh động những lý luận , tính nhị nguyên , lô gích và suy nghĩ . Vì thế sớm hay muộn chỉ hướng về tâm trí . Thế là từ đó bạn bắt đầu sống với lý trí .

Đầu - Trái tim - Cuốn rún ;
Là ba nút thắt của ba trung tâm lực .
Cuốn rún là trung tâm lực sẵn có được ban cho từ sơ khai .
Trái tim phải được nuôi dưỡng và phát triển .
Vì thế quả là rất tốt ;
Nếu chúng ta phát huy mạnh trung tâm này .
Vì rất nhiều nguyên nhân .

Lý luận cũng cần thiết phát triển nhưng không phải tại trái tim . Vì bạn mất đi cơ hội nối kết và không thể tiếp xúc lại với trung tâm lực nơi cuốn rún thêm lần nữa . Và nó sẽ phát triển từ lý lẽ đến sự tồn tại rồi nguồn gốc sanh mệnh . Hãy để chúng ta được hiểu theo đường hướng như thế .

Trung tâm lực nơi cuốn rún là sự sống .
Trung tâm lực trái tim là cảm nhận .

Trung tâm cái đầu là nhận thức .
Nhận thức hay tri thức hoàn toàn xa rời sự sống .
Cảm nhận thì gần gủi hơn .

Nếu đánh mất trung tâm lực cảm nhận , rất khó để tái tạo nhịp cầu linh thiêng giữa sự sống và lý trí . Quả thực sự rất khó . Đó là tại sao người dịu dàng , và yêu thương có thể nhận biết mái nhà thế giới dễ dàng hơn người thích suy luận và tranh cải .

Thông thường , văn hoá Tây phương nhấn mạnh về trung tâm lực của đầu . Đó cũng là nguyên nhân ; vì sao Tây phương quan tâm , lưu ý sâu sắc về cảm xúc con người . Nhưng sự quan tâm này là vô căn cứ và rổng tuếch .

Simone Weil viết cuốn sách : *" Sự Cần Thiết Của Nguồn Cội "* . Người Tây phương cảm nhận bị mất gốc rễ và xa rời nguồn cội . Nhưng sự suy luận lại dành cho trung tâm lý trí . Và trái tim không được huấn luyện và hoàn toàn bị quên lãng .

Nhịp đập con tim không phải trái tim của bạn , mà chỉ là sự vận hành của hoạt đông thân vật lý . Nếu bạn cảm giác nhịp đập . Xin đừng ngộ nhận bạn có trái tim . Trái tim là cái gì khác hơn nữa . Nó linh thiêng hơn . Trạng thái sống đông nhất thể với điều gì đó và cái đầu chỉ có chức năng nhận thức .

Tôn giáo liên quan đến sự sống và nguồn cội . Thơ văn khởi cảm hứng từ trái tim . Triết lý và khoa học bắt nguồn từ cái đầu . Trung tâm lực trái tim và trung tâm lực lý trí ở toạ độ 90 , không phải là trung tâm lực của bản thể và nguồn sống . Trung tâm lực cuốn rún - Hara là trung tâm hiện thực . Nhưng làm sao đạt đến , và nhận thức ? .

Thông thường trung tâm rún thỉnh thoảng cũng xảy ra nơi bạn . Nhưng rất hy hữu , có thể chỉ là ngẩu nhiên đưa bạn đến gần trung tâm Hara . Khoảnh khắc hiện tiền trở thành giây phút sâu sắc tràn đầy phúc lạc .

Thí dụ : Trong tính dục , bạn rất gần *Hara* , gần bản thể hơn hết . Vì trong tính dục , tâm trí di chuyển xuống hướng về *Hara* . Bạn có thể thả lỏng , buông bỏ tâm trí rơi rụng . Trong sâu thẳm của tính dục , điều đó có thể xảy ra vì bạn gần trung tâm .

Đó là lý do con người quá say mê và nghiện ngập trong tính dục .
Nhưng hành động tính dục ;
không thể cho bạn cảm giác an lạc hay trải nghiệm khoái lạc .
Tất cả thực sự đều do trung tâm Hara bị kích hoạt .

Trong sự buông mình hướng về tính dục , bạn thông qua trung tâm *Hara* . Có nghĩa bạn chạm đến sự sống . Tiếc thay đối với con người văn minh hiện đại , tính dục đối với họ là vấn đề giải quyết sinh lý hay tâm thần . Ngay giao điểm đó dục tính tức thì chuyển đổi sang trạng thái lý trí .

Vì nghĩ về điều đó , rồi với chiều hướng tư duy phóng chiếu để sản xuất hình ảnh - phim- sách – và văn chương . Con người suy nghĩ về tính dục , đó là điều phi lý . Tính dục phải được trải nghiệm , không thể nào suy gẩm hay nghĩ về hoạt động tính dục .

Khi bạn bắt đầu liên tưởng về dục , vấn đề sẽ trở thành rất khó khăn , và tạo thành chướng ngại để trải nghiệm về nó . Bởi vì dục không liên quan đến lý trí ; vì thế sự lý luận về nó quả không cần thiết .

Người văn minh hiện đại , có cảm giác không đủ khả năng để đi sâu vào tính dục , càng suy nghĩ về dục càng rơi vào vòng lẩn quẩn . Tính dục trở thành sự vận hành của lý trí và tất cả biến thành những mảnh vụn .Tính dục trở thành vụn vặt , không đáng kể và hành động được lập đi , lập lại một cách nhàm chán .

Không có gì tăng trưởng hay phát triển theo chiều hướng tích cực .
Mọi người tiếp tục hành động trong thói quen ,

Không gì mới lạ .
Và kết quả tối hậu tột cùng là khủng hoảng ,
xáo trộn như bị lường gạt .
Tại sao thế ? .
Vì thực sự tâm thức không trở lại trung tâm .

Chỉ khi nào xuyên qua trung tâm lực Hara bạn mới có thể cảm nhận nội hỷ . Dù bất cứ nguyên nhân nào , phương tiện nào , khi trải qua trung tâm lực Hara , bạn nhận được phúc lạc và sống trong niềm vui .

Thí dụ : dũng sĩ trong trận chiến thỉnh thoảng họ thông qua trung tâm *Hara* , đối với chiến tranh hiện đại . Họ không còn là chiến sĩ , vì con người chỉ biết thả bom trong thành phố và dung đủ mọi phương tiện hiện đại để tiêu diệt lẫn nhau . Vì thế họ không còn tính chất dũng sĩ . Họ không phải là *Kshatriya* – không thể là *Arjuna* .

Cũng như , khi con người rơi vào ranh giới giữa sinh và tử của cái chết . Người ta tự động rơi vào trung tâm lực *Hara* . Trong trận chiến , giây phút chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào không thể đắn đo , suy nghĩ hay do dự trong hành động .

Nếu suy nghĩ , bạn không thể tồn tại ở trung tâm . Bạn cần hành động chớp nhoáng và tâm trí không thể can thiệp , bởi vì tâm trí cần thời gian . Nhưng không đủ thời gian để cân nhắc và suy nghĩ hay lưỡng lự . Vì lưỡng lự hay suy nghĩ là tự sát .

Tâm thức bạn rơi xuống trung tâm và trận chiến trở thành trải nghiệm hạnh phúc . Đó là lý do vì sao người ta say mê chiến đấu . Tình dục và chiến tranh là hai điều đam mê cuồng nhiệt nhất , bởi bạn xuyên qua trung tâm lực Hara . Bạn thông qua nó bằng sự nguy hiểm cao độ .

Nietzsche nói : *" Sống trong nguy cơ "* - Vì sao ? . Vì trong nguy hiểm bạn rơi xuống *Hara* , bạn không thể suy nghĩ , không thể giải quyết vấn đề bằng lý trí . Và chỉ có thể hành động ngay tức khắc .

Ví như con rắn bò qua . Bất ngờ bạn nhìn thấy và nhảy . Không có sự cân nhắc trong suy nghĩ về hành động vì *"Đó là con rắn "* . Ở đây không có tam đoạn luận , bạn không thể bàn cải như : *" Con rắn xuất hiện , nguy hiểm và tôi nhảy "* . Không thể tìm hiểu nguyên nhân mà chỉ có hành động ngay lập tức như là sự phản xạ .

Cập nhật trong đời sống không có gì gọi là nguy cơ .
Bạn có thể đo lường , dự tính trước khi hành động .
Trong tình huống nguy ngập ,
bạn hành động trước và suy nghĩ sẽ đến sau .
Hành động xảy trước không có suy nghĩ xen vào .
Và tức thì nó hướng bạn đến trung tâm lực nguyên thủy Hara .

Đó là tại sao có nhiều người say mê trong đua xe , điên loạn khi lái xe hay mê muội trong sòng bạc . Bạn để tất cả vốn liếng vào trò chơi , tâm trí ngừng hoạt động trong giây phút hồi hợp . Đó là sự nguy hiểm , và có thể giây phút kế bạn là tên ăn mày trắng tay . Nhưng khi tâm trí ngừng hoạt động , bạn rơi vào trung tâm lực *Hara* .

Nguy hiểm có sự mời mọc riêng của nó . Nó kêu gọi bởi vì trong nguy hiểm tâm thức không thể vận hành . Sự nguy hiểm càng sâu lắng , thức không còn cần thiết ; tự ngả tự biến mất . Bạn là ! . . . Bạn rõ biết mà không cần lý luận . Giây phút đó là thiền định .

Thực sự trong cuộc chiến , trận đấu , chiến tranh , cờ bạc. . . nhân loại luôn luôn nhận ra giây phút tuyệt vời ; như họ đang tìm kiếm trạng thái thiền định . Niềm nội hỷ bất ngờ xảy ra , bung vở trong bạn . Nó trở thành nguồn năng lực tươi đẩm tâm hồn bạn . Đó là hoàn toàn tự nhiên , không

gì bất ngờ xảy đến với bạn . Bạn cảm nhận hỷ lạc ; vì bạn đến gần trung tâm không cần tìm hiểu nguyên nhân từ đâu ? . Lý luận là điều không cần thiết . Khi nào đi gần đến trung tâm nguyên thủy của bản thể . Có nghĩa bạn được rót đầy , và tràn ngập những yêu thương .

Mật điển liên quan đến những sáng tạo từ gốc rể trong trung tâm *Hara* . Phương pháp thực hành rất khoa học , không phải ngẫu nhiên hay vô tình nhận biết trung tâm . Vì nó là sự vĩnh hằng và mãi mãi thường hằng như thế .

Bạn duy trì , giử gìn chuyển động liên tục trong *Hara* . Nó sẽ trở thành nguồn gốc bản thể . Nhưng làm sao để thực hiện điều đó ? . Và làm sao có thể đánh thức trung tâm . Đó là sự nhấn mạnh toàn bộ quan điểm thực hành của mật điển .

Chú tâm hoàn toàn trên một điểm
Mô phỏng vòng tròn ngũ sắc ;
Trên đuôi con công
Như năm giác quan trong không gian bao la .
Bây giờ hãy để tất cả vẻ đẹp hoà tan trong bản thể .
Tương tự ,
bất cứ điểm nào trong không gian hay trên tường đều tan biến .
Tiếp theo , cầu nguyện điểm thực sự đang xảy ra .

Toàn bộ mật điển nhấn mạnh *làm thế nào đạt đến trung tâm bản thể* . Kỹ thuật cơ bản ứng dụng có thể sáng tạo trung tâm ngoại biên ở bất cứ nơi nào , trong tâm trí , trái tim hay trên vách tường *(nghệ thuật mô phỏng)* .

Nếu bạn hoàn toàn chú tâm vào một điểm hay nhất quán ; bạn sẽ làm nổ tung thế giới . Và rồi bạn quên luôn thế giới chỉ còn một điểm trong tâm . Thế là giây phút nào đó , hoàn toàn bất ngờ - Bạn rơi ngay vào trung tâm bản thể .

Nó hoạt động như thế nào ? . Đầu tiên nên nhận biết điều nầy : Tâm trí bạn không thể định hướng , nó cứ mãi lang thang trong vô định . Nó chưa chưa bao giờ đặt hết toàn bộ năng lực vào một điểm . Tâm trí luôn luôn di chuyển , có thể đi đến một nơi nào đó . Nhưng không bao giờ là một điểm .

Tâm thức hướng dẫn , lôi cuốn chuyển di từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác . Từ A đến B . Nhưng không bao giờ là điểm A cũng không bao giờ là điểm B . Cứ thế mà trôi dạt lang thang không cố định

Nên nhớ : Tâm thức lúc nào cũng nhảy nhót lung tung , di chuyển vô định hướng và hy vọng đến một nơi nào đó , nhưng chẳng bao giờ tới đích . Cấu trúc tâm thức là chuyển dịch . Nó chỉ chuyển động , chuyển động và mãi mãi không ngừng chuyển động .

Đó là vận hành tự nhiên của tâm thức nhị nguyên . Mỗi một quá trình là sự chuyển động từ A đến B đến C . . . và cứ như thế . Nếu dừng lại , tâm thức sẽ chết . Tâm thức duy nhất chỉ tồn tại trong chiều hướng không ngừng chuyển động .

Tâm trí là quá trình vận hành .
Nếu dừng lại không hoạt động ,
tâm thức sẽ đột tử ,
sẽ không còn tồn tại những tư tưởng trang bị
(định nghiệp) .
Thuần chất là năng lượng ánh sáng chuyển động
(sự sáng tỏ rõ biết) .

Tính rõ biết là tự nhiên ; và thức hoạt động theo khuynh hướng bám chặc vào ý niệm được trang bị . Ví dụ : Đi bộ . Chúng ta thường nghĩ thức là thường hằng và bền bỉ . Điều này hoàn toàn sai lầm . Thức giống như đi bộ . Đi là vận hành , dừng lại là không còn chuyển động .

Bạn có đôi chân nhưng không thể di động , nó vẫn có nhưng không hoạt động .

Nếu bạn dừng bất cứ ngay tại điểm nào , thức sẽ vùng vẫy . Thức sẽ lên tiếng : " Phải tiếp tục! " . Thức rất xảo trí , nó cố gắng dùng nhiều phương cách đẩy bạn tiến tới , lùi lại hay lang thang nơi nào đó . Nhưng phải liên tục dù bất cứ nơi nào , và không bao giờ dừng lại bất động tại một điểm .

Nếu bạn muốn nhấn mạnh vào một điểm , và không thuận theo hoạt động của thức . Thực sự là điều khó khăn . Bởi vì thói quen đã ăn sâu tận trong tủy não là vâng lời và làm theo mệnh lệnh cuả thức . Vì bạn là nô lệ của thức .

Chưa bao giờ bạn thực sự là chủ nhân ông . Bạn không thể , vì bạn luôn luôn đồng hoá mình với thức . Vì lầm lẫn , bạn trao trọn vẹn quyền cho thức hoạt động và điều khiển . Bạn thỏa thuận và hoàn toàn giao phó tự do cho tâm thức nhị nguyên .

Không ai làm chủ ngoại trừ nó , không ai có thể điều khiển , hướng dẫn nó ! . Thức tự chính nó nghiễm nhiên trở thành chủ nhân . Vì thế chỉ cần nỗ lực đập vở vị trí chủ nhân giả mạo này . Tự ngã sẽ rơi rụng và bạn trở về đúng vị thế chủ nhân ông .

Thức là nô lệ giả mạo là chủ nhân . Nó mạo nhận quá lâu quá nhiều đời . Ngay cả chủ nhân đích thực cũng ngộ nhân và tin tưởng tên nô lệ mới thực sự là chủ nhân . Đó là vì tin vào tự ngã . Vì thế hãy làm ngược lại . Đừng tin vào tư tưởng mình . Hãy lật tẩy nó , phải lật tẩy thằng thầy dùi . Chắc chắn bạn nhận biết lập tức tự ngã vốn không có .

Trở về bản văn đầu tiên :

Nghĩ về năm cảm giác chính là ngũ sắc ,
tràn đầy khắp cả không gian .

Hãy mô phỏng năm cảm xúc là ánh sáng ngũ sắc .
Với những màu sắc rực rở , sống động , tuyệt đẹp ;
Lan toả tràn ngập vào không gian bao la vô tận .
Tiếp theo bạn chuyển động trong ánh sáng ;
Cảm nhận trung tâm nơi tất cảánh sáng ngũ sắc ,
hội nhập trong bạn .
Đây chỉ là mô phỏng màu sắc, thấm nhuần ,
hoà tan trong chính bạn ;
và gặp nhau ở một điểm .
Tuy chỉ là mô phỏng nhưng rất ư là hữu ích .

Tuy nhiên , ánh sáng ngũ sắc phải hội tụ vào một điểm và toàn thế giới tan biến . Trong mô phỏng chỉ có ánh sáng ngũ sắc lan toả khắp cả không gian thấm sâu trong bạn , và gặp nhau tại một điểm . Có thể ở bất cứ điểm nào nhưng tốt nhất là nên ở *Hara* .

Nghĩ về màu sắc hội nhập tại cuốn rún . Toàn bộ thế giới là màu sắc và hòa nhập tại cuốn rún . Nhìn ngay vào điểm cuốn rún và chú ý cho đến khi điểm tan biến . Nên nhớ bất cứ điều gì chúng ta làm chỉ là mô phỏng . Nếu bạn chú tâm vào đối tượng , đối tượng tan biến . Và khi điểm tan biến , bạn rơi ngay vào trung tâm .

Thế giới tan biến . Thế giới ảo không còn tồn tại . Trong thiền định chỉ có màu sắc và tất cả không hiện diện . Bạn chọn ánh sáng ngũ sắc và tùy theo đặc thù riêng biệt dành cho những người có giác quan sắc xảo tinh sáng , bén nhạy , mẫn cảm về màu sắc . Thiền định không thể hữu ích cho tất cả . Ngoại trừ bạn có đôi mắt họa sĩ , tâm thức ngập tràn màu sắc hài hòa *(Nghệ thuật thưởng thức)* .

Có bao giờ bạn quan sát mộng có màu sắc không ? . Trong số 100 chỉ có một người có khả năng nhìn giấc mộng có màu sắc . Thường thì chỉ nhìn thấy trắng và đen . Tại sao thế ? . Toàn bộ thế giới và mộng là màu

sắc . Nếu một trong số các bạn nhớ mộng là màu sắc , kỹ thuật thiền định sẽ phù hợp cho bạn .

Nếu bạn nói với một người không mẫn cảm về màu sắc : *" Cần mô phỏng không gian bao la tràn ngập màu sắc lunh linh và sống đọng "* . Họ không có khả năng mô phỏng , hay hình dung . Nếu nghĩ màu đỏ , họ nhìn thấy màu đỏ , nhưng không thể nhìn thấy màu sắc rực rở hài hòa .

Nếu bạn là người nhạy cảm về màu sắc , hãy thử phương pháp này . Có tất cả năm màu và toàn thể thế giới chỉ là ánh sáng rực rở đầy màu sắc đang hội ngộ trong bạn tận cùng sâu sắc ở một nơi nào đó . Có thể là *Hara* .

Chú tâm trên điểm đó và cứ tiếp tục duy trì .
Đừng di dịch .
Đừng để thức xen vào .
Đừng suy nghĩ về màu xanh hay đỏ .
Đừng suy nghĩ .
Chỉ nhìn màu sắc hôi tụ ở một điểm và chú tâm trên đó .
Sự chú tâm không phải suy nghĩ ,
cũng không phải tư duy hay suy gẫm .

Nếu thực sự tràn ngập , thấm nhuần màu sắc , bạn trở thành cầu vòng , là chiếc đuôi công rực rở năm màu . Cả không gian sẽ rộng mở đầy màu sắc cho bạn cảm nhận vô cùng của cái đẹp . Nhưng đừng nghĩ về nó , cũng đừng lên tiếng ca ngợi cái đẹp .

Chỉ cần chú tâm trên một điểm nơi màu sắc hội tụ . Vẫn duy trì thiền định cho đến khi màu sắc tự tan biến , bởi vì đây là sự mô phỏng . Thế giới tan biến , chỉ còn lại màu sắc tụ lại một điểm , thiền định cho đến khi tan mất . Bạn bây giờ ở đâu ? . Bạn sẽ ở đâu ? . Có nghĩa bạn rơi vào trung tâm .

Tất cả vật thể , đối tượng tan biến qua sự mô phỏng . Sự mô phỏng cũng tan biến qua thiền định . Chỉ còn lại bạn như là chủ thể . Thế giới ngoại vật tan biến . Thế giới tâm thức tan biến . Bạn ở đó , hiện diện như sự trong sáng thuần tịnh .

Đó là tại sao Mật điển nói

" Bất cứ điểm nào trong không gian hay trên tường đều hữu ích .
Nếu không thể quán tưởng màu sắc .
Có thể nghĩ về một điểm trên vách tường .
Nhưng quán tưởng hướng nội tốt đẹp hơn .
Thường có hai dạng tâm thức .
Người hướng nội dễ dàng nhận thức màu sắc hội tụ bêntrong .
Nhưng đối với người hướng ngoại thì rất khó " .

Triết gia người Anh - David Hume nói : " Bất cứ chuyến du hành nào bên trong . Tôi chưa bao giờ gặp gở chính mình . Tất cả những gì gặp gở chỉ là tự ngã , sự phóng chiếu hay phản chiếu của thế giới bên ngoài , của tư tưởng , cảm xúc và tính khí . Tôi chưa bao gờ hôi ngộ bản thể nội tại . Cái mà tôi từng gặp , chỉ do thế giới ngoại biên phản chiếu " .

Đây là tâm hướng ngoại và David là một trong số người như thế . Nếu là người hướng ngoại , đừng cố gắng đi vào bên trong . Hãy thử chú tâm bên ngoài . Nó cũng cùng kết quả nhận biết , chỉ khác là ứng dụng kỹ thuật nào phù hợp với bạn .

Vẽ vòng tròn trên tường , chú tâm vào . Điều xảy ra vì chú tâm chứ không phải là trọng tâm . Tiếp tục chú tâm cho đến khi điểm tan biến . Đừng nháy mắt , vì nháy mắt sẽ tạo ra không gian cho thức hoạt động . Nó trở thành khoảng cách , kẻ hở . Nếu bạn chuyển động thì thiền định bị đánh mất . Vậy không nên nháy mắt .

Có thể bạn đã nghe một câu chuyện rất đẹp và dễ thương về *Bodhidharma* , một thiền sư nổi tiếng trong lịch sử nhân loại . Ông thiền

định về vật thể bên ngoài . Mắt ông nháy và thiền định bị đứt đoạn . Vì thế ngài cắt mí mắt liệng ra ngoài và tiếp tục thiền định .

Sau vài tuần , nơi mí mắt ông rớt xuống một loài thực vật nẩy mầm và sinh trưởng . Chuyện vui này xảy ra trên vùng núi ở trung quốc là *Tah hay Ta* gì đó . Do đó cây này mang tên là Trà , nó được trồng và phát triển trở thành chất uống . Và đó cũng là tại sao trà có hướng vị và chất liệu giúp cho bạn tỉnh táo .

Khi đôi mắt nháy bạn rơi vào giấc ngủ . Hãy uống ly trà , đó là thức uống được hình thành từ mí mắt , một phần thân thể của ngài . Trà được coi như sự cúng dường . Nó không phải bình thường , mà là sự bố thí một phần thân thể Bodhidharma .

Ở Nhật thường có buổi trà đạo . Người Nhật thường có phòng riêng dành cho buổi uống trà , phục vụ mỗi khi thực hành nghi lễ . Họ thường tổ chức những buổi lễ rất tôn nghiêm , tuyệt đẹp qua nghệ thuật uống trà . Họ bước vào phòng trà giống như bước vào thánh điện .

Khi pha trà , tất cả mọi người ngồi yên lặng lắng nghe Samovar bubbling : Đó là hơi nóng bốc hơi tạo thành tiếng reo . Thế là mọi người lắng nghe âm thanh trong không gian tỉnh lặng .

Dù chuyện có thực hay không cũng là câu chuyện vui , ngộ nghỉnh và dễ thương . Nếu hướng ngoại bạn cần đôi mắt bất động , giống như không có mí mắt . Cũng có nghĩa từ bỏ , vứt bỏ mí mắt và chỉ còn lại cài nhìn .

Dù thiền bên trong hay ở ngoài ,
phải chú tâm đến khi điểm tan biến .
Nếu bên trong được mô phỏng - rồi tan biến .
Nếu bên ngoài . Không có sự mô phỏng , vì nó thực .
Bạn chấm một điểm trên tường và thiền định về nó .

Nhưng tại sao dấu chấm tan biến ? . Nó tan biến có lý do . Nếu chú tâm một điểm , điểm thực sự không tan biến mà chỉ tan biến trong thức . *Nếu chú tâm hướng ngoại , thức không thể hoạt động , nó dừng lại và chết . Khi thức dừng , bạn không còn liên kết với thế giới ngoạI biên . Bất ngờ cây cầu bị đổ vỡ vì thức chính là cầu nối kết .*

Khi bạn thiền một điểm trên tường , thức sẽ nhảy lăng xăng từ bạn đến điểm , từ điểm đến bạn . Cứ thế mà tiếp diễn . Đó là tiến trình tự động . Khi thức tan biến , không thể thấy điểm . Thực sự chưa bao giờ nhìn thấy điểm xuyên qua mắt . Bạn nhìn một điểm xuyên qua thức và thông qua công cụ mắt .

Nếu thức không có mặt , mắt không hoạt động . Nếu thức không còn , cầu nối tiếp bị tàn phá . Điểm vẫn thực và lúc nào cũng có mặt tại đó . Khi thức hoạt động trở lại , bạn sẽ nhìn thấy . Bây giờ bạn không nhìn thấy , vì bạn không còn lao ra và chuyển dịch . Thế là , rất bất ngờ - Bạn ở tại trung tâm .

Trung tâm có tác dụng thức tỉnh bản chất nguồn gốc . Bạn nhận biết nơi nào nối liền với sự sống . Đó là điểm liên quan với tổng thể và nhất như với vạn vật . Khi biết về trung tâm ; có nghĩa bạn trở về nhà .

Thế giới không còn xa lạ . Bạn không ở ngoại biên mà ở trong tính tự nhiên tự vận hành của vũ trụ . Bạn thuộc về thế giới bao la rộng mở toàn diện . Không cần thiết tranh đấu hay thiết lập chiến tranh . Sự sống trở thành mẹ và là lúc con hòa nhập với mẹ .

Sự sống đến với bạn trong cốt lõi sâu tận bên trong – Bạn trở nên tỉnh thức . Sức sống , nguồn năng lực tuôn chảy , bạn cảm giác như thực tại chuyển động . Cảm giác này , nhận thức này và những biến cố vẫn xảy ra . Nhưng bạn không còn cảm nhận nỗi khổ hay đau đớn thuộc về thân tâm vật lý .

Niềm hỷ lạc không phải là hiện tượng ,
không phải xảy ra trong giây phút để rồi mất đi .
Niềm nội hỷ hay hoan hỷ là tính tự nhiên .
Khi người ta cắm sâu tận gốc rể - vào trung tâm .
Niềm hoan hỷ là sự kiện tự nhiên .

Khi niềm nội hỷ xảy ra , và rồi rừ từ trở thành thuộc tính mới . Và không nghĩ về điều đó nữa . Nếu phiền muộn , rồi cảm nhận phúc lạc khi hoan hỷ . Bạn vẫn bất an . Nhưng khi phiền muộn không còn còn nữa , từ từ bạn quên hẳn sự đau khổ , ưu phiền . Và quên hẳn luôn niềm vui của trạng thái hoan hỷ .

Chỉ khi nào bạn quên đi niềm sung sướng , hạnh phúc - hay nội hỷ - Đồng nghĩa bạn thực sự sống trong niềm hoan hỷ vô biên . Vì đó là tính tự nhiên bản thể ; như những vì sao chiếu sáng , lung linh và như những dòng sông đang tuôn chảy . Bạn cảm thấy quá hạnh phúc .Trạng thái bạn là niềm vui , không phải là cái gì đó có thể xảy ra cho bạn . Bây giờ , bạn là bản thể là nguồn gốc nguyên thuỷ trong sáng .

Hãy chú ý toàn diện trong thần kinh vi tế nhẹ nhàng ;
Như sợi chỉ trong cọng sen ở trung tâm trục xương sống .
Trong tình trạng như thế để chuyển hóa .

Với kỹ thuật này :

Nhắm mắt và mô phỏng trục xương sống . Tốt hơn nên tham khảo kiến thức về thân vật lý về cấu trúc trục xương sống . Mô phỏng trục xương sống thẳng . Nhìn vào khoảng giữa và hình dung hệ thần kinh vi tế như sợi chỉ trong cọng sen (khi bẻ gảy cọng sen , sẽ nhìn thấy những sợi tơ nối liền giữa hai đoạn gảy) , đang hoạt động trong kinh mạch trung ương . Trong trạng thái như thế mà chuyển hoá .

Nếu có thể , chú tâm trục xương sống . Những sợi chỉ ở khoảng giữa rất nhẹ nhàng , vi tế . Những sợi thần kinh này giống như sợi chỉ cọng sen nối liền và đang vận hành xuyên qua . Thiền định cùng nó . Sự chú tâm triệt để đưa bạn rơi vào trung tâm . Tại sao thế ? .

Trục xương sống là cấu trúc nền tảng con người . Tất cả nối liền và có quan quan hệ trực tiếp với nó . Thực sự , bộ não không có gì cả , nó là một chi tiết liên quan đến sự vận hành của trục xương sống . Thần kinh bộ não trưởng thành tùy thuộc kinh mạch trung ương . Và chính trục xương sống tiếp xúc toàn bộ thân vật lý .

Khoảng giữa trục xương sống , có sợi dây điện giống như được làm bằng bạc nguyên chất . Đó là hệ thống thần kinh vi tế và tinh xảo . Không phải mạch bình thường , bạn không thể vận hành , điều khiển hay khám phá ra nó . Nhưng trong thiền định lắng sâu với tâm thức trong sáng , bạn sẽ nhận ra được .

Nó lúc nào cũng hiện diện tại đó .
Nó không phải là vật thể thuộc về ngoại hình .
Nó là nguồn năng lượng , sinh khí hay " Prana " .
Không phải nguyên tử .
Dây điện bằng bạc
(để truyền tải năng lượng) ;
dẫn vào mạch trung ương là nguồn sống của bạn .

Xuyên qua nó bạn có thể nhìn thấy thế giới vô hình , và thông qua nó bạn nhìn thấy thế giới ngoại vật . Đây là cây cầu huyền diệu giữa vô hình và hữu hình . Xuyên qua sợi chỉ bạc bạn liên hệ với thân –tâm .

Đầu tiên , hình dung trục xương sống , bạn cảm thấy rất lạ lùng . Bạn có khả năng gợi nhớ nhưng chỉ là mô phỏng . Và cứ tiếp tục , thực sự sẽ nhận biết về nó . Tôi có làm việc với một báv sĩ chuyên về xương , tôi trao cho ông kỷ thuật này . Ông ta bắt đầu mô phỏng trục xương sống như thế nào ? .

Ông nói : *" Điều kỳ lạ , tôi cố gắng nhìn bằng kỹ thuật ông trao cho rất nhiều lần , rồi nó tan biến . Tôi nhìn thấy trục xương sống khác . Không giống như trong ảnh "* . Tôi nói : *" Ông đi đúng hướng , giờ hãy quên bức hình . Chỉ nên mô phỏng cho đến khi trở thành hiện thực "* .

Con người nhìn thấy cấu trúc bên trong , không cố gắng . Nhưng nó rất kinh sợ và ghê tởm . Bạn chỉ nhìn thấy xương , máu , gân , và kinh mạch . Nên bạn sẽ rất kinh hãi . Vào lúc sợ hãi bạn hoàn toàn đóng lại cái nhìn bên trong ; và nhìn thấy thân bên ngoài giống như người nào đó đang nhìn vào bạn . Bạn không còn nhìn thấy tận bên trong chính mình . Bạn có khả năng nhưng sợ hãi đã làm cho xa cách .

Sách Yoga Ấn độ nói rất nhiều quan điểm về thân , họ nghiên cứu và khám phá rất chính xác như những nhà nghiên cứu khoa học hiện đại . Nhưng khoa học không có khả năng trình bầy giải thích làm sáng tỏ . Làm sao họ có thể biết được ? .

Giải phẩu và kiến thức chỉ minh chứng mô hình thân vật lý , chỉ một phần giúp đở và được khai triển gần đây . Làm sao họ có thể biết tất cả hệ thần kinh trong mạch trung ương . Nhưng làm sao nhà Yoga biết được điều này ? .

Thực sự , là con đường mô phỏng về thân giả ảo . Nếu chú tâm vào bên trong , bất ngờ bạn nhìn thấy thân và sự nối kết bên trong thân . Đây là kỹ thuật tốt cho ai hướng nội . Nếu cảm nhận mình là ngoại vật , nếu cảm giác trống không chỉ có thân . Nếu bạn tin vào những nút thắt *(những đám rối thần kinh trung ương)* . Nếu tin con người không có gì ngoài thân này . Kỹ thuật sẽ phù hợp với bạn .

Trong cổ thư mật điển , và trường *Yoga* họ xử dụng mô phỏng về xương rất nhiều . Đầu tiên chú tâm vào bộ xương . Rồi nhắm mắt lại , mô phỏng bô xương chính mình , rồi tiếp tục cảm nhận về nó .

Sự trong sáng tâm thức bắt đầu hướng về mục tiêu . Khi con người chú tâm vào bên trong , bạn có thể di chuyển ngón chân cái chạm tới cái đầu . Bạn có thể vận chuyển bên trong . Vì đó là đại vũ trụ còn bạn chính là tiểu vũ trụ .

Mật điển nói sử dụng trục xương sống ; bởi vì bên trong trục xương sống có sợi chỉ của cuộc sống . Đó là tại sao có sự nối liền như nhau trên trục xương sống thẳng . Hoàn toàn thẳng , chỉ lúc đó bạn mới có thoáng nhìn về sợi chỉ . Sợi chỉ này rất tinh vi , nhẹ nhàng, và vô hình . Đó là nguồn năng lượng đang tuôn chảy .

Môt khi , chú tâm và cảm nhận hay nhận thức sợi chỉ bạc , bạn sẽ tràn ngập nguồn ánh sáng . Ánh sáng xuất phát từ mạch trung ương . Nó lan tỏa khắp thân và có thể vượt ra khỏi thân . Khi lan tỏa và tràn ngập khỏi thân thì thần bạn phát ra ánh sáng .

Tất cả mọi người đều có nguồn ánh sáng trong suốt , nhưng vì tâm thức bị nhiểu loạn , nên ánh sáng không lộ diện , chỉ bóng đen bao phủ chung quanh . Và ánh sáng sẽ phản ánh lại tính khí của chính bạn .

Khi bạn giận , ánh sáng lan toả như màu máu . Nó trở thành đỏ thẩm thể hiện sự giận dữ . Khi buồn rầu hay thất vọng và chán nản . Ánh sáng bao phủ màu đen tối . Khi bạn chết hay sợ hãi , ánh sánh sẽ nặng nề và không có sinh khí .

Khi sợi chỉ trong kinh mạch trung ương được nhận thức , ánh sáng trở thành sáng rực đầy tỉnh thức . *Buddha – Mahariva – Krishna - Christ* trong tranh không phải vẽ ánh sáng ; mà là sự tô điểm để thể hiện ánh sáng . Thực sự các bậc tỉnh thức không cần thiết truy vấn bất cứ điều gì . Vì chính tự nguồn ánh sáng nó lộ diện chân tánh .

Để tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện : *Eno* , Huệ Năng . Thiền gia Trung quốc , tu tập dưới sự hướng dẫn của ngũ tổ . Khi *Eno* đến , ngũ tổ

hỏi : *" Nhà ngươi là dân phương nào ? . Tới đây muốn thỉnh cầu vật chi ? . Ông không cần đến đây " .*

Eno không hiểu , *Eno* nghĩ mình chưa thành tâm để được nhập môn . Nhưng ngũ tổ nhìn thấy điều gì ? . Ông nhìn thấy nguồn ánh sáng đang vươn dậy , lộ diện trong bản thể *Eno* . Ngũ tổ nói : *" Cho dù con không đến tìm ta , nguồn ánh sáng sớm hay muộn nó tự lộ diện ở bất cứ thời điểm nào .Con là bản thể tự nhiên , vậy không cần thiết đến học với ta "* . Eno không hiểu và nói : *" Xin đừng từ chối con " .*

Ngũ tổ chấp thuận và bảo xuống nhà bếp sau tu viện chưa khoảng 500 người . Ngũ tổ nói : *" Hãy xuống bếp làm việc giả gạo , bửa củi và đừng gặp ta . Khi nào đúng thời , ta sẽ gặp con "* . Không thiền định , không giáo lý , không có gì để học , không gì để suy gẫm và không có gì để dạy *Eno* cả .

Eno bị đuổi xuống nhà bếp trong khi đó toàn bộ hệ thống tu viện hoạt động-tu tập . Rất có nhiều học giả , hiền triết , *Yogis* …hoạt động ồn ào , náo nhiệt . Có nghĩa tất cả mọi người , ngoại trừ *Eno l*àm việc như người phục vụ .

Mười hai năm trôi qua , *Eno* không gặp ngũ tổ , vì không được lệnh . Ông chờ đợi . . chờ đợi . . . chờ đợi . . . Đơn giản là chỉ kiên trì , bền bỉ chờ đợi . Ông làm việc như người phục vụ cho cộng đồng tu viện và không một ai chú ý đến *Eno* .

Trong tu viện có một đại học giả là thượng tọa Thần tú . Một hôm ngũ tổ thông báo, ngày vô thường ông đã đến gần . Và ông muốn truyền trao cho người có khả năng vận hành tu viện .

Ông nói : *" Ai nghĩ mình giác ngộ , hãy làm bài kệ bốn câu . Diễn đạt những gì trong tâm linh , nếu bài kệ nào được ấn chứng . Có nghĩa bài kệ biểu hiện được sự tỉnh thức , người đó được trao y - bát cho làm vị tổ thứ sáu " .*

Vì hần tú là một học giả , là thượng toạ trong tu viện . Nên không một ai dám tranh đua và tham dự cuộc thi , bởi vì mọi người nghĩ rằng Thần Tú sẽ là người truyền thừa . Ông rất uyên bác và rất giỏi về văn thơ . Và ông sáng tác bài kệ bốn dòng như thế này :

Thân là cây bồ đề ,
Tâm như vầng gương tỏ .
Phải thường xuyên lau chùi ,
Đừng để đóng bụi bậm .

Nhưng Thần Tú lo sợ , vì ngũ tổ biết ai là người tỉnh thức, giác ngộ bổn tâm , và ai chưa đạt đến . Tất cả tư tưởng Thần Tú quả thật tuyệt vời . Đó là toàn bộ trọng điểm của hệ thống *Vedas* . Nhưng hiểu biết chỉ có thế , ngoài ra ông không biết gì thêm . Vì vậy ông rất lo sợ .

Ông không dám đi thẳng đến trình bày với ngũ tổ . Đêm đến , ông đến thất thầy viết bốn dòng trên vách , không ngâm diễn và không ký bút . Bằng cách này , Thần Tú nghĩ thầm : *" Nếu thầy xác nhận và nói : ' Tốt , nhận thấy tánh ' . Tức thì ta lộ diện và nhận đây là sáng tác của mình . Nếu thầy nói : ' Chưa thấy tánh ' . Ta yên lặng "* .

Sáng hôm sau , ngũ tổ hỏi ai viết bài kệ này là người giác ngộ . Cả toàn bộ tu viện bắt đầu xôn xao , bàn luận và muốn biết ai là chủ nhân cuả bài kệ . Có một vài tu sĩ đến nhà bếp xướng bài kệ , trong khi *Eno* đang mang trà cho họ , và nghe thấy .

Eno bật cười . Tu sĩ hỏi : *" Ngươi cười điều chi ? . Đồ khùng ! . Ngươi không biết gì cả , mười hai nămtrong nhà bếp làm việc . Lý do gì lại cười ? "* .

Trước đây không một ai nghe thấy *Eno* cười . Và *Eno* được xem như người khờ khạo , ngu dốt , và không một ai muốn nói chuyện . *Eno nói* : *" Ta không biết chử , không biết viết và cũng không phải là người giác ngộ . Nhưng*

những dòng kệ này vẫn chưa thấy tánh . Nếu ai giúp ta viết , ta sẽ sáng tác dòng kệ bốn câu " .

Mọi người theo sau xem như trò đùa để chế nhạo . *Eno* đọc :

Vốn không cây bồ đề ,
Chẳng đài gương sáng tỏ .
Vốn không có vật gì ,
Chổ nào đóng bụi lọ .

Ngũ tổ xuất hiện và nói : *" Ông sai lầm"* . Lúc đó *Eno* cúi xuống chạm vào chân ngũ tổ, rồi trở về nhà bếp . Đêm khuya moị người yên giấc . Ngũ tổ đến phòng giả gạo gặp *Eno* nói : *" Con nhận ra chân tánh , nhưng ta phải nói trước đám học trò ngu xuẩn như thế , vì họ chỉ học những điều vô nghĩa . Nếu ta xác nhận con là người truyền thừa ; họ sẽ giết hay làm hại con .*

Vậy hãy trốn khỏi nơi nầy , và đừng cho ai biết . Ta biết ngay từ ngày đầu tiên con đến đây , vì ánh sang con đang lan tỏa và sáng ngời . Đó là tại sao ta không cho con một giáo lý hay phương pháp thiền định nào vì không cần thiết .

Con vốn đã thiền định . Mười hai năm trong yên lặng , không làm gì cả . Ngay cả thiền định , thức con vốn đã sạch . Ánh sáng tràn ngập và lan tỏa từ trong con . Con trở thành ánh trăng tròn đầy .

Con đã ẩn náu 12 năm và áng sáng thường xuyên phóng ra từ nơi con . Nhưng không một ai biết đến , dù họ đến đây nhiều lần . Tuy tất cả mọi người đều đi ngang qua nhà bếp . Đó là tại sao ta dấu và để con tại đây , nhưng không một ai phát hiện ánh sáng của con . Và bây giờ con phải trốn nơi đây " .

Mật điển thường giúp cho người nữ hơn nam , vì phái nữ thường hướng nội , cảm giác rõ về thân . Người nữ chiều hướng về thân vật lý nhiều hơn . Khi mô phỏng trục xương sống và khoảng giữa có sợi dây bạc dẫn năng lượng vận hành xuyên qua .

Đầu tiên là mô phỏng , nhưng từ từ sự mô phỏng cũng biến mất . Đặt hết tâm trí vào trục xương sống , cho đến khi bạn nhìn thấy chính mình . Khoảnh khắc nhìn thấy được dây dẫn năng lượng bên trong , bất ngờ bạn cảm thấy nguồn ánh sáng vỡ trong chính mình .

Thỉnh thoảng nó xảy ra chẳng cần cố gắng hay nỗ lực .

Trong hoạt động tính dục sâu sắc vẫn có thể xảy ra . Tantra nhận biết : " *Trong tính dục , toàn bộ năng lượng tập trung gần trục xương sống . Thực sự trong vận hành tính dục , trục xương sống bắt đâu nhả năng lượng* " .

Nếu bạn chạm vào trục xương sống có thể giống như bị điện giựt . Nếu kết hợp sâu sắc , yêu thương và dài lâu , hai người sống trong sự kết hợp nối liền sâu sắc và trở thành một . Yên lặng , không chuyển động , chỉ rót đầy cho nhau . giử nguyên trạng thái hài hoà sâu sắc như thế - Ánh sáng sẽ xảy ra . Căn phòng tối ngập tràn đầy ánh sáng , và cả hai được bao bọc xung quanh trong môi trường ánh sáng màu xanh .

Sự kết hợp sáng tạo về tính dục hoàn toàn khác hẳn với thông thường theo tâm trí nhị nguyên , phẩm chất cũng hoàn toàn khác . Không có điều gì để được - Sự kết hợp không phải là sự phóng thích - và cũng không phải hành động theo tính cách vội vã .

Nên nhớ nó không phải là hoạt động tính dục của thân vật lý . Đó là một sự kết hợp thông tin truyền đạt sâu sắc của tâm linh , vì ngôn ngữ bất toàn . Thực sự , hai thân vật lý gặp nhau tại một điểm , vô cùng sâu thẳm cuả hai tâm thức bên trong hai đối tượng hài hoà lẫn nhau .

Trong tính dục hoạt động trở nên dễ dàng nhưng không phải kết hợp bình thường . Trong sự nối liền sâu đậm , lắng sâu . Duy trì bên trong và mô phỏng trục xương sống . Dễ dàng , vì có nhiều năng lượng đang luồn lách tuôn chảy

gần trục xương sống và sợi chỉ bạc được nhìn thấy . Và vì bạn yên lặng và vì thân vật lý nghĩ nghơi toàn diện .

Tình yêu là thư giản , nghĩ ngơi , sâu lắng tận bên trong . Nhưng thường chúng ta kết hợp với căng thẳng , lo lắng , dao động , ồn ào và bốc cháy . Tình yêu thì ấm áp nhẹ nhàng , trong sáng , tràn đầy , bồng bềnh , thư thái với đôi mắt nhắm lại .

Đối với phái nam . Họ không nhắm mắt , chỉ người nữ nhắm mắt và phiêu lưu vào tận thế giới bên trong . Đó là lý do tại sao phái nữ hướng về bên trong hơn người nam . Trong sự nối kết với nhau là một , người nữ sẽ nhắm lại .Thực sự họ không thể nào yêu với đôi mắt mở . Đóng giác quan lại , phụ nữ cảm xúc nhẹ nhàng hơn , bay bổng hơn , và thư giản tận bên trong .

Hãy chú tâm nơi trục xương sống , sống với tâm thức nghĩ ngơi trong sáng . Trong trạng thái như thế để chuyển hoá và bạn sẽ chuyển hoá toàn diện .

Chương 10 : Kỹ Thuật Thấm Nhuần Bản Thể

Mật điển :

15.

Đóng toàn bộ giác quan đầu và đôi bàn tay ,
khoảng cách giữa hai mắt bao trùm mọi vật thể .

16.

Con người hạnh phúc ,
cảm nhận tất cả thấm nhuần tận trái tim ,
chạm đến trung tâm đóa hoa sen .

17.

Thức thuần thục ,
duy trì sự cân bằng trong trung tính ;
Cho đến khi . . .

Con người giống như vòng tròn không có trung tâm . Đời sống là ảo giác ; cuộc đời chỉ là thế giới ngoại vật . Các bạn sống hướng ngoại , chưa bao giờ sống tận bên trong . Các bạn không thể , vì không nhận ra nó .

Đó là tại sao chúng ta vẫn mãi thảo luận hay nói về đề tài bản thể nội tại . Làm sao đi vào trong bản thể , làm sao trực nhận chân tánh , làm sao hài hoà , thấm nhuần và sâu lắng tận bên trong .

Nhưng những từ ngữ chẳng thể chuyển tải ý nghĩa xác thực . Bạn có thể nhận thức về tri thức . Nhưng không thể nào cảm nhận ẩn nghĩa sau dòng chử . Chỉ vì bạn chưa thám hiểm bên trong . Có nghĩa chưa bao giờ sống trong tự tánh .

Ngay khi đơn độc , tâm trí vẫn ồn ào . Cả khi không ai bên ngoài , bạn vẫn không sống được trong bản thể chính mình . Bạn vẫn tiếp tục phiêu lưu dòng tư tưởng về những người hay vật thể khác ; có nghĩa vẫn luôn hướng ra bên ngoài .

Ngay trong giấc ngủ vẫn mơ về một ai đó , có nghĩa không ở tại trung tâm . Chỉ trong giấc ngủ sâu không mộng , bạn có thể đạ chạm vào trong . Nhưng lại trong trạng thái vô thức *(không rõ biết)* . Ghi nhớ điều này . Khi có ý thức hay tỉnh táo , vẫn chưa bao giờ ở bên trong . Trong giấc ngủ sâu thì bạn không rõ biết . Vì toàn bộ tâm thức bạn vắng mặt tính rõ biết .

Khi tôi nói về nội tại , bạn hiểu về từ ngữ ; nhưng không bắt được ý . Bởi vì ý nghĩa của nó phải thông qua trải nghiệm . Ngôn ngữ chỉ cho ta nhận định vấn đề , chứ không thể chuyển tải toàn bộ ý nghĩa .

> Khi tôi nói : *" Bản thể nội tại "* , bạn hiểu chử chứ không phải ý , vì bạn chưa bao giờ hiện diện bên trong . Và vì tâm bạn thường xuyên lăng xăng hướng ngoại . Bạn chưa bao giờ cảm nhận bản thể nội tại như thế nào hay nó là cái gì ! .
>
> Đó là tại sao tôi nói : *" Bạn là vòng tròn không tâm "* . Trung tâm lúc nào cũng có , bạn rơi vào trung tâm khi vô thức . Ngược lại , khi tỉnh táo lại hướng ngoại , vì trong đời sống chưa bao giờ biết nhiệt tình và sôi nổi . Nó chỉ là một loại hâm hấp .

Bạn sống giống như chết . Bạn là tử thi biết đi . Bạn hiện hữu ở điểm tận cùng của sự thấp nhất , chưa thể đến đỉnh hay cực điểm . Bạn có thể nói : *" Tôi là . . . "* , nhưng lại chứa đầy bản ngã . Và bạn nghĩ mình đang sống , không bao giờ chết . Đó là những gì gọi là ý nghĩa trong đời sống bạn .

Nguồn sống chỉ được biết được khi ở tại trung tâm . Vòng tròn là đời sống tẻ nhạt , và hoàn toàn vô vị . Thực sự bạn sống trong giả tạo và cái chết cũng không xác thực . Bởi vì chưa biết sống thì không thể nào biết chết . Chỉ có sống thực , thấm sâu tận bên trong mới biết thế nào là chết .

Chết là tuyệt đẹp và bất cứ điều gì chân thực là tuyệt vời . Nếu đời sống không xác thực , nó sẽ bị kềm hãm , và chung quanh bị bức màn đen tối

vây phủ . Đời sống bạn hoàn toàn khô khan và thối rữa . Chẳng có gì mới lạ hay tươi mát xảy ra .

Bạn chỉ đơn giản thụ động và tiếp tục chờ đợi hay hy vọng một điều gì . Một biến cố nào đó sẽ xảy ra trong tương lai ? . Trong khi mỗi một sát na là khoảng không , trôi qua đã là quá khứ và hoàn toàn vô nghĩa . Còn bạn thì mơ ước , chờ đợi tương lai và hy vọng khao khát điều gì đó sẽ đến ! .

Mỗi một sát na trôi qua là thực tại chuyển động . Nó không xảy ra trong quá khứ và cũng chẳng xảy ra trong tương lai . Đời sống là gặp gở ngay lúc đó , là cái bây giờ . Nhưng bạn phải có sức mạnh và quyết tâm để thấm nhuần . Chỉ cần cắm rể sâu tận cùng vào trung tâm . Lúc ấy vùng ngoại biên mới không ảnh hưởng và thế là bạn nhận ra khoảng lặng .

Thực sự chưa bao giờ bạn tự hỏi mình là gì ? . Là ai ? . Và bất cứ điều gì chúng ta nghĩ đều là vọng tưởng và ảo giác . Khi tôi sống với một giảng sư đại học . Ông ta đến với sự bực dọc . Tôi hỏi : *" Có chuyện gì vậy ? "* . Ông nói : *" Hình như tôi bị sốt "* . Tôi nói : *" Nên đi ngủ . Đắp chăn lại và nghĩ ngơi "* .

Ông ta nằm nghĩ vài phút và nói : *" Không , tôi không sốt , hình như tôi đang giận . Có người sĩ nhục , và tôi cảm thấy muốn chống lại"* . Tôi nói : *" Thế sao ông nói là cảm thấy sốt ? "* .

Ông nói : *" Tôi không nhận thức mình giận "*. Tôi nói : *" Nếu ông giận , đánh vào cái gối . Cứ hung bạo với nó . Hãy để những xung lực bên trong được phóng thích . Nếu chưa đủ tôi sẵn sàng cho ông đánh . Hãy để cơn giận thoát ra "* .

Ông ta cười , nhưng nụ cười là giả tạo , và sai lầm . Ông không dám đối diện với sự thực mà chỉ tô thêm một lớp sơn trên gương mặt . Nụ cười

không thấm nhuần từ bên trong - một nụ cười gượng gạo . Tiếng cười chỉ hình thành thêm khoảng cách .

Ông nói : *" Thực sự , tôi không giận mà cảm thấy xấu hổ "* . Tôi nói : *" Ông chỉ thay đổi trạng thái cảm nhận về cảm xúc ba lần trong nữa tiếng . Vậy cảm xúc nào chính xác ? "* . Ông nói : *" Thực sự không biết cảm giác của tôi như thế nào ? . Cái gì đây ? . Tôi không nhận dạng được , thế là tôi rối loạn . Bây giờ không đúng lúc để bàn thảo về cảm xúc . Xin đừng làm phiền . Ông đang tạo ra trường hợp tâm lý . Ông đang muốn bàn cải cái gì là chính xác và chân thực . Tôi càng cảm thấy khủng hoảng hơn "* .

> Nên nhớ , không phải do vài người như X - Y hay Z mà tất cả từ bạn , Vì chưa chắc chắn . Vì sự đích xác chỉ xuất phát từ trung tâm và bạn chưa xác định rõ ràng chính mình . Nếu chưa rõ biết về mình , thì biết về người khác là chuyện không thể .

Có người hỏi : *" Tôi yêu và muốn lập gia đình . Ông nghĩ sao ? "* . Tôi nhìn thẳng vào mắt ông không trả lời . Ông thư giản rồi tiếp : *" Tại sao ông nhìn tôi chăm chăm làm tôi cảm thấy lúng túng "* . Tôi tiếp tục nhìn . Ông nói : *" Ông nghĩ tình yêu của tôi là sai lầm ? "* . Tôi vẫn và không trả lời bất cứ điều gì chỉ tiếp tục nhìn .

Ông nói : *" Tại sao ông nghĩ lập gia đình là điều không tốt ? "* . Ông tiếp tục độc thoại : *" Thực sự tôi chưa nghĩ chín chắn về điều này lắm . Đó là lý do tôi đến đây hỏi ý kiến ông . Thực sự tôi sống trong tình yêu hay là không ? "* . Tôi vẫn bất động và nhìn vào đôi mắt ông . Từ từ ông ta bình tỉnh , thư giản và những sự việc bên trong tự nó bắt đầu xuất hiện và nổi lên như bong bóng .

Bạn không có niềm xác tín từ chính mình , vì bạn không thể quả quyết bất cứ vấn đề gì . Ngay cả cảm xúc về tình yêu , hận thù và tình bạn , chỉ vì trạng thái tâm

thức liên tục thay đổi trong cùng một sự việc . Vì bạn không ở tại trung tâm (khoảng lặng) nên không thể dứt khoát và đánh mất niềm xác tín .

Khoảnh khắc cảm nhận là chắn chắc nhưng khoảnh khắc tiếp lại mất đi . Chỉ vì trong mỗi giây phút bạn ở tại những trung tâm khác nhau . Không bao giờ ở ngay trung tâm vĩnh cửu - Trung tâm của sự trong sáng .

George Gumdjieff nói : *" Con người là sự ồn ào , náo nhiệt , là đám đông . Vì bạn không thể là một người mà rất nhiều người . Bạn không bao giờ là một mà lúc nào cũng là số nhiều . Bạn chưa bao giờ ý thức . Chỉ giống như dòng chảy thay đổi liên tục , và có nhiều làn sóng hiện diện trong tâm thức " .*

Cuối cuộc đời , bạn cảm nhận mình đã hao tốn nhiều năng lượng cho đời sống tẻ nhạt và vô nghĩa . Cho những gì mình gom góp , tích lũy để rồi rời khỏi cuộc đời với đôi bàn tay trắng . Đó là sự trói buộc trong lang thang vô tận - Một cuộc sống vô định hướng .

Mật điển , Yoga , tôn giáo là nền móng căn bản làm thế nào khám phá trung tâm . Đời sống là chuyển biến thực tại , cứ tiếp tục di chuyển như làn sóng đến - đi . Và dù như thế nào đi nữa bạn chỉ cần trụ lại tại trung tâm .

Mật điển giúp ta tìm lại trung tâm ; vì lúc nào nó cũng hiện diện . Vòng tròn chỉ có thể hiện hữu khi có tâm điểm . Như vậy trung tâm chỉ bị lãng quên . Nó đã hiện diện tự bao giờ , chỉ bạn không ý thức, không biết làm sao nhìn ra nó . Bạn chỉ không biết làm sao để rõ biết .

Đóng tất cả giác quan , tâm thức và đôi bàn tay .Khoảng cách giữa hai mắt bao trùm tất cả .

Đây là kỹ thuật cổ xưa nhất ;
và cũng là kỹ thuật vô cùng đơn giản .

Đóng tất cả giác quan đầu - mắt , tai , mũi , miệng . . . Khi tất cả giác quan khép kín nhưng tâm thức vẫn tiếp tục tuôn chảy . Bất thình lình nó dừng lại . Nó không thể chuyển động hướng ngoại được vì ngoại cảnh không thể chi phối .

Có thể bạn không quan sát , nhưng ngay lúc dừng hơi thở . Đột nhiên thức dừng lại , bởi vì hơi thở là điều kiện cho thức tồn tại . Bạn nên hiểu *" điều kiện "* có nghĩa là gì mới có thể dễ dàng lĩnh hội mật điển .

Pavlov là nhà tâm lý Nga nổi tiếng . Ông phân tích từ *"điều kiện"* : *" Hai tiến trình cuả tư tưởng kết hợp hỗ tương . Nếu bạn khởi động cái này thì cái kia sẽ nối tiếp "* . Thí dụ : *" Nếu để thực phẩm trước mặt con chó , nước dãi của nó bắt đầu chảy ra . Lưỡi bắt đầu thè ra , và nó bắt đầu sẵn sàng ăn "* . Đó là tự nhiên , khi nhìn thực phẩm nước miếng phải chảy ra .

Nhưng *Pavlov* đặt điều kiện của tiến trình nầy với sự kiện khác . Thông thường khi nước giải bắt đầu chảy thì thực phẩm có mặt . Thí dụ : Ông rung chuông và con chó nghe tiếng chuông .

Thực phẩm để tại đó và rung chuông trong vòng 15 ngày . Đến ngày 16 , không có thực phẩm trước mặt chỉ rung chuông , nhưng nước miếng vẫn chảy ra , lưỡi thè ra như thực phẩm có đó . Đây không phải là quá trình kết hợp tự nhiên .

Dựa theo dẫn chứng *Pavlov* , ông hoàn toàn đúng . Toàn bộ đời sống là tiến trình của những điều kiện . Thức là điều kiện , do đó nếu cắt đứt một điều gì đó trong điều kiện , tất cả sự kết hợp dây chuyền phải dừng lại .

Thí dụ : Bạn chưa bao giờ nghĩ hơi thở vắng mặt . Suy nghĩ là điều kiện song hành với hơi thở . Tuy không nhận biết về hơi thở nhưng hơi thở

luôn hiện diện cả ngày vlẫn đêm . Tư tưởng và suy nghĩ điều liên hệ với hơi thở .

Nếu hơi thở dừng , tư tưởng dừng . Nếu tất cả giác quan đóng , bất ngờ thức bạn không vận hành . Nhưng nó vẫn duy trì bên trong , sự duy trì này hình thành khoảng không giữa hai mắt và khoảng không này được biết như là con mắt thứ ba . Khoảng không gian trở nên bao trùm vô cùng tận .

Mật điển nói :

" Tất cả dung chứa đều từ khoảng không ,
và sự sống cũng bao hàm trong đó " .

Nếu có thể cảm nhận không gian bao la sẽ cảm nhận tất cả . Bạn cảm nhận khoảng không giữa hai con mắt . Bạn nhận biết , toàn diện về tổng thể cuộc sống , vì vũ trụ bên trong bao hàm tất cả .

Upanishads :

" Biết tính đồng thể là biết tất cả " .

Đôi mắt bình thường cái nhìn bị giới hạn , nó chỉ nhìn thấy thế giới vật chất . Mắt thứ ba nhìn thấy vượt khỏi cực biên , có nghĩa nhìn thấy tâm linh . Đôi mắt bình thường chưa bao giờ cảm nguồn năng lực mà chỉ thấy vật chất . Con mắt thứ ba nhìn thấy năng lượng vận hành .

Đóng tất cả giác quan là con đường của trung tâm . Bởi vì dòng tâm thức không tuôn chảy , nó duy trì ngay tại nguồn . Nguồn của sự rõ biết là con mắt thứ ba . Nếu bạn ở tại trung tâm con mắt thứ ba , nhiều sự việc sẽ xảy ra . Đầu tiên khám phá ra toàn bộ thế giới hiện hữu trong chính bạn .

Swami Ramateertha nói : *" Mặt trời hiện hữu trong ta , những vì sao vận chuyển trong ta . Ánh trăng dâng cao và toàn thể vũ trụ bao hàm trong ta " .*

Đầu tiên ông tán tụng bản thể tự nhiên , học trò cho ông điên loạn . Ông muốn nói về sự huyền bí của con mắt thứ ba . Cảm giác lần đầu tiên là : " *Khoảng không bên trong trở thành ánh sáng rực rỡ* " . Khi bạn nhìn thấy mọi vật thể trong chính bạn , có nghĩa bạn trở thành vũ trụ .

> Con mắt thứ ba không phải là con mắt của thân vật lý , không phải cái nhìn thuộc về không gian chật hẹp . Nó là hằng hữu vô biên thấm nhuần và tràn đầy trong bạn . Khi nhận biết không gian rộng mở , bạn không bao giờ quay trở lại con người xưa - con người nô lệ .
>
> *Giây phút được rộng mở , bạn đã biết về sự vĩnh hằng .Lần đầu , trải nghiệm không gian bao la . Đời sống bạn trở nên xác thực và sinh động . Lần đầu tiên , bạn thực sự biết thế nào là sống . Bấy giờ sự bảo đảm an toàn không còn cần thiết , và sự sợ hãi tan biến chỉ còn sự sống vĩnh hằng .*

Thế là không gì có thể tước đoạt từ bạn . Bây giờ vũ trụ thuộc về bạn và bạn là vũ trụ . Ai biết về vũ trụ tâm linh có thể sẽ thổn thức khóc trong ngây ngất nhập định " *Aham Brahmasm!* " . Con là vũ trụ và con là sự sống .

Nhà huyền bí *Sufi* , *Mansoor* bị giết vì trải nghiệm con mắt thứ ba . Lần đầu tiên , ông trực nhận sự mở rộng vô biên , ông bật khóc *:* " *Tôi là Chúa* " . Nếu ở Ân Độ, ông sẽ được tôn sùng như vị thánh . Nhưng ở *Mohammedan* rất phức tạp , sự minh chứng của ông *:* " *Tôi là Chúa - Ana'l haq! , thanks !* " ; hoàn toàn bị chống đối .

Họ không thể nhận thức và dám nghĩ con người và Chúa là một , chỉ vì cho rằng nhân loại được sáng tạo bởi Chúa . Điều này đã đưa ông đến cái chết . Ông cười, người ta ngạc nhiên và hỏi : " *Tại sao ông cười khi sắp chết ?* ".

" Tôi cười vì các bạn không thể giết tôi , vì đời sống tôi là bất tử . Các bạn bị lường gạt bởi thân , tôi không đồng hoá với cái thân . Tôi là người sáng tạo vũ trụ . Ngón tay tôi vận chuyển toàn thể vũ trụ ngay lúc còn sơ khai " .

Có thể ộng được hiểu rất dễ dàng tại Ấn Độ . Nơi ngôn ngữ trãi qua nhiều thế kỷ ; từ giây phút không gian nội tại được nhận biết . Đơn giản người ta điên vì không hiểu một điều là : *" Không thể giết Mansoor , bởi vì ông là tổng thể "* .

Sau biến cố *Mansoor , Sufis* học được bài học yên lặng . Trong truyền thống , *Sufi* dạy học trò : *" Khi nào chạm đến con mắt thứ ba . Hãy giử bí mật và yên lặng . Đừng nói gì hay chỉ nói những điều thông thường người ta đã tin "* . Thế là *Islam* có hai truyền thống , một bên ngoài và hai là bí truyền . . .

Thấm nhuần cảm xúc trong trái tim .

Con người phúc lạc , tất cả cảm xúc đêu hấp thu tận trái tim , và vươn đến trung tâm đoá hoa sen . Mỗi kỷ thuật đêu hữu ích tùy theo dạng tâm thức và biệt nghiệp mỗi người . Kỹ thuật vừa thảo luận rất đơn giản , áp dụng dễ dàng và không nguy hiểm .

Bạn không cần xử dùng đôi bàn tay che các giác quan . Bạn có thể dùng bất cứ cái gì có để bịt lổ tai và mặt nạ che mắt . Khi nằm trên giường đóng tất cả các giác quan vài phút và nhìn xem việc gì xảy ra .

> Khi cảm thấy nghẹt thở , cứ tiếp tục . Cho đến khi hoàn toàn không thở được , bởi vì hơi thở bị che lại . Đến giai đoạn này , bạn không có khả năng đóng giác quan và không có gì để quan tâm và lo lắng .

Năng lực bên trong tự động vận hành . Khi nghẹt thở , giây phút đó đập vỡ sự kết hợp của thói quen . Nếu bạn nhẹ nhàng , không vội vàng và duy trì trong vài phút thì hiện tượng xảy ra rất tốt đẹp . Cũng rất khó khăn và gay go , vì bạn cảm thấy giống như sắp đi vào cõi chết . Nhưng không có gì để mà sợ hãi .

Bạn không thể chết vì chỉ đóng tất cả giác quan .
Chỉ cảm thấy mình sắp chết –
Đó là khoảnh khắc đáng quan tâm .
Nếu bền bỉ ,
bất ngờ tất cả sẽ rực sáng .
Bạn cảm nhận vũ trụ bên trong lan tỏa khắp nơi ,
bao hàm tất cả trong chính nó .
Và rồi mở tất cả giác quan trở lại trạng thái bình thường .

Tiếp tục kỹ thuật nhiều lần . Khi nào thuận tiện , nhưng đừng xem là sự tu tập . Bạn có thể tu tập dừng hơi thở vài phút nhưng không hiệu quả và có ích . Vì phản ứng đột xuất là cần thiết . *Bất ngờ , nguồn năng lực chảy vào những ống của tâm thức sẽ dừng lại , và điều mới lạ có thể bắt đầu xảy ra .*

Thí dụ : Nếu đột nhiên tôi đuổi bạn ra khỏi phòng . Bất ngờ tư tưởng bạn dừng lại . Nhưng nếu thực tập thường xuyên và gắng sức , sẽ không gì xảy ra cả . Vì hành động đã trở thành máy móc .

Vậy đừng nên cố tu tập kỹ thuật , chỉ ứng dụng khi có thể . Từ từ và hoàn toàn ngạc nhiên , bất ngờ bạn ý thức không gian rộng mở . Không gian rộng mở trong tâm thức chỉ xuất hiện chỉ khi bạn gần đến cái chết .

Bạn có thể đóng giác quan bằng vật dụng , nhưng không nên xử dụng cho mũi và miệng , vì có thể nguy hiểm cho chính bạn . Mũi nên giử tình trạng hở , chỉ đóng giác quan bằng tay . Khi thực sự rơi vào vô thức, tay bạn tự nhiên buông lỏng ra , và *oxygen* tự do đi vào . Đây là kỹ thuật thiết kế rất an toàn và đã được nhiều người ứng dụng .

Khi người sống hướng về yêu thương , mọi sự tự hướng về trái tim . Nếu bạn yêu đối tượng , trái tim đối tượng sẽ cảm nhận không thông qua tâm trí . Đối với người hướng về sự lý luận . Trong tình yêu sẽ suy nghĩ và có kế hoạch cho những dự tính . Và tình yêu sẽ là kết quả cân nhắc cuả tâm trí .

Dạng thức cảm xúc không cần có điều kiện . Tuy nhiên con tim lại có ngôn ngữ riêng của chính nó . Nhưng bạn phải sống bằng trái tim không phân tích . Nếu ai hỏi : *" Tại sao bạn yêu ? "* . Nếu có thể trả lời , đó chính là lý trí .

Nếu bạn nói : *" Không biết , tôi chỉ yêu thế thôi "* . Có nghĩa bạn sống bằng trái tim không tư duy . Nếu bạn cho rằng ; vì cô ta đẹp hay dễ thương , và bạn yêu . Đó là tình yêu có điều kiện . Thông thường đối với người sống bằng lý trí , điều kiện là tiên quyết rồi tình yêu đến sau . Đối với người hướng con tim tình yêu sẽ đến trước và điều kiện lại không thành vấn đề .

Trung tâm cảm xúc tại trái tim . Thế nên bất cứ việc gì xảy ra đều chạm đến trái tim . Thí dụ , quan sát cuộc sống : *" Bạn nhìn thấy người ăn xin qua đường . Cảm xúc dâng lên xuất phát từ đâu ? "* .

Thế là bạn bắt đầnghĩ về tệ nạn xã hội kinh tế trong nước ? . Bắt đầu nghĩ kế hoạch làm sao xóa bỏ tệ nạn xã hội thông qua điều luật nào đó sẽ ban hành . Hay phân tích làm sao để tìm giải pháp cho môi trường cuộc sống , làm biến mất những kẻ khốn cùng đang ở bên lề cuộc sống .

Đó là những người hướng về lý trí và người ăn xin là yếu tố . Là điều kiện cho bạn tạo thành vấn đề . Vấn đền này hoàn toàn vắng mặt tiếng nói của con tim . Ngay bây giờ , giây phút này , bạn không thể giúp đở kẻ nghèo khó .

Bạn hoàn toàn chỉ sống bằng phân tích , lý luận để thiết lập kế hoạch , dự án cho tương lai . Bạn có thể dâng hiến toàn bộ sức lực cho chương trình . Nhưng không thể ; thể hiện yêu thương ngay từ bây giờ .

Lý trí luôn nghĩ về tương lai ; nhưng trái tim sống đang tại đây và ngay bây giờ . Người có tấm lòng ít nhất họ đã làm điều gì đó cho những kẻ khốn cùng , và cho đi những điều cần thiết ngay từ bây giờ .

Người ăn xin là cá nhân độc lập hoàn toàn tự do , không phải tiêu chuẩn hay sự kiện cần phân tích hay lý luận . Nhưng với người lý trí , là bài toán cần lý giải , phân tích . Thế là họ đưa ra nhiều phương án làm sao giải quyết vấn đề thuộc về tệ nạn xã hội .

Đó là nhận định chứ không phải giúp đở . Đó là mâu thuẫn và xung đột . Vậy hãy quan sát mình trong nhiều trường hợp của cuộc sống . Hãy nhìn vào hành động chính mình . Bạn thấy mình sống với con tim hay lý trí .

Nếu là người hướng về trái tim , đây là kỹ thuật phù hợp cho bạn . Nhưng phải thành thực với chính mình đừng lừa dối . Vì tất cả mọi người đều nghĩ rằng mình cũng bén nhạy và đầy mẫn cảm . Khi tự lừa phỉnh mình thì dù ứng dụng kỹ thuật đến đâu cũng chẳng giúp ích gì cho bạn .

Nhiều người đến hỏi tôi : *" Kỹ thuật nào phù hợp tâm thức tôi ? "* . Họ thực sự không biết và chưa bao giờ tư duy về điều này . Họ chỉ có khái niệm mập mờ về chính mình . Họ có định kiến , tự ngã và đồng hóa mình với tư tưởng . Hãy bằng lòng và chấp nhận mình như thế nào thì mới có thể chuyển hoá được tâm thức .

Hãy nhìn toàn bộ thế giới ! . Nếu tất cả sống trong lòng tử tế thì thế giới này không thể thiếu tình thương . Thế giới là tổng thể của chúng ta . Nhưng lại không có trường huấn luyện yêu thương , mà chỉ dạy tâm trí khôn ngoan và xảo quyệt . Học cách làm người như thế nào , học điệu bộ , phong cách quy định và phải có học phí ! .

Đào tạo trái tim thì nguy hiểm hơn . Nếu con tim được chỉ dạy nó không thể thích nghi trong xã hội với lối sống tâm thức nhị nguyên . Vì toàn bộ hệ thống thế giới đang vận hành theo những điều kiện , yếu tố , chiến lược liên kết như mạng nhện .

Nếu trái tim được tập luyện , bạn rơi vào phi lý trong phạm vi mô hình cài đặt . Thế giới chuyển động bên phải , bạn chuyển động bên trái . Bạn cảm nhận khó khăn từ khắp mọi nơi . Con người càng văn minh trái tim tự động rút lui và chúng ta dần dần đánh mất đi lòng tử tế . Vì vậy nó không được phổ biến trong trường học . *Đó là tại sao phương pháp kỹ thuật tuy đơn giản như thế , dễ dành thực hành như thế ; nhưng chẳng bao giờ được tiến triển .*

Thiền định dành cho những người có khuynh hướng về tâm thức . Nguyện lực dành cho những người hướng về con tim . Nguyện lực là kỹ thuật thiền định dành cho những ai hướng về con tim .

Nếu thuộc về dạng thức tình cảm . Nếu bạn chạm vào ai , tức thì sự rung động chuyển vận đến con tim . Bạn cảm nhận được phẩm tính của nó . Nếu bạn nắm tay người sống bằng lý trí , bạn chỉ nhận thấy lạnh lùng , không phải bàn tay lạnh mà là sự giá băng của con tim .

Nếu người thiên về tình cảm thì sự nồng hậu truyền thông sự nồng ấm . Và bạn cảm nhận điều gì đó tuôn chảy từ bàn tay họ đến bạn . Đó là sự gặp gở , giao lưu nhiệt tình xuất phát từ con tim . Không bao giờ như thế với lý trí . Vì lý trí luôn luôn lạnh lùng , tính toán . Còn trái tim thì ấm áp không mưu tính riêng tư .

Tâm trí luôn luôn nghĩ làm sao để chiếm lấy nhiều hơn . Còn trái tim thì cho đi , tuôn chảy năng lực sự sống và cho đi từ rung động nội tại đến tất cả cuộc đời . Đó là tại sao bạn cảm nhận phẩm tính khác nhau . Nếu ai kết hợp sự sáng tạo với bạn , bạn cảm nhận hoà tan sâu lắng tận bên trong với đối tượng .

Sự xúc chạm ! . Nhắm mắt lại sờ chạm vào mọi thứ . Đừng nghe tiếng nói của thức , đừng phán đoán và mô phỏng mình không còn đầu . Khi nghe nhạc hãy lắng nghe bằng trái tim . Đưa âm điệu dòng nhạc tuôn

chảy vào tim bạn và để con tim phát theo tầng số rung động với âm thanh trầm bổng .

Hãy để cảm xúc hài hoà kết hợp với trái tim . Và thử kỹ thuật với tất cả giác quan , đến khi cảm nhận những xúc tích rõ ràng hơn và trở thành vũ khúc tình yêu tan hòa quyện vào nhau .

Trái tim là đóa sen . Chất liệu cảm xúc là mở rộng cánh sen . Hãy thử nghiệm liên quan với cảm xúc . Sau đó chất liệu cảm xúc thấm nhuần sâu lắng trong con tim tan hòa trộn lẫn . Khi hai yếu tố trở thành một , và cảm thọ bắt đầu giúp đở , hướng dẫn bạn đến trái tim và trái tim trở thành đóa hoa sen .

Đóa sen của trái tim cho bạn biết về trung tâm . Khi nhận thức được trung tâm tự nhiên năng lượng tuôn chảy về trung tâm lổ rún , rất thoải mái . Nếu thực sự trọn vẹn sống bằng con tim , lý luận vận hành tự dừng lại , bạn rơi ngay vào trung tâm nguyên thuỷ .

Trái tim là cánh cửa huyền diệu đón chào sự rộng mở hướng về khoảng lặng . Nếu hoàn toàn sống hướng về tri thức hay lơ lững giữa lý trí và con tim . Nó chính là chướng ngại và gặp nhiều khó khăn khi tuôn chảy về trung tâm nguyên thủy .

Khi rơi về trung tâm cuốn rún , bất ngờ bạn vượt qua con tim . Bạn phải trở về cuốn rún nguyên thủy và đó là căn bản . Đó là lý do tại sao sống trong nguyện lực có hữu ích cho mọi ngườ và cả chính mình .

Tại sao *Jesus* nói : *" Tình yêu là Chúa "* có nghĩa tình yêu là cánh cửa dùng để trở về căn nhà vũ trụ . Nếu thực sự sống trong tình yêu sâu thẳm với đối tượng , chỉ là tình yêu thuần khiết và đối tượng của tình yêu không còn quan trọng .

Nếu thực sự sống trong cốt lõi tình yêu , lý trí không còn can thiệp . Nếu trái tim là sự vận hành thì tình yêu trở thành nguyện lực , và người yêu trở thành sự hợp nhất đầy linh thiêng .

Thực sự , trái tim không nhìn thấy gì cả , ngay cả tình yêu bình thường . Nếu bạn yêu ; đối tượng trở thành sự tuyệt vời . Tình yêu không cần minh chứng dài lâu và cũng không cần chứng tỏ điều gì sâu sắc , Nhưng trong khoảnh khắc yêu thương ; người yêu trở thành như nhất .

Thức hủy diệt toàn bộ sự việc chỉ sớm hay muộn . Khi tâm trí can thiệp và cố gắng điều hành tất cả theo hệ thống - Vấn đề sẽ tàn lụi . Nếu tràn ngập tình yêu không thức chỉ đạo - tình yêu sẽ là cánh cửa linh thiêng , tuyệt vời . Đang dang tay chào đón sự sống .

Tình yêu trở thành nguyện lực .Tình yêu sẽ đưa bạn trở về trung tâm con tim . Khi rơi đúng vào trung tâm con tim , bạn tự động nhịp nhàng rơi xuống trung tâm cuốn rún một cách thực sâu lắng .

Đừng chọn lựa ,
giữa quân bình và trung tính

Đức Phật khai triển toàn bộ kỹ thuật thiền định con đường trung đạo *(không thiên vị) - Majjhimnikai* . Đức Phật nói : *" Tất cả sinh hoạt , luôn trong bản chất trung tính "* . Hoàng tử *Shravan* nhập tăng đoàn , xin làm lễ truyền thọ . Đức Phật điểm đạo và *Shravan* bước vào *Sannyas* .

Hoàng tử là nhân tài hiếm có và sống trong vinh hoa tột độ . Khi thọ nhận *Sannyas* , lễ điểm đạo . Toàn bộ vinh hoa phù phiếm thế gian đều sụp đổ . Vì nó là thế giới ảo giác và mộng huyễn . Toàn thể vương quốc không thể tin , toàn dân không tin hoàng tử *Shravan* thản nhiên từ bỏ tất cả để làm *Sannyasin* . Chưa ai nghĩ về điều đó , một người đầy đủ uy quyền với tất

cả trò chơi ảo hoá của thế gian và mọi người phải phục tùng dưới chân ngài .

Đột nhiên , đức Phật đến vương quốc , một sự gặp gở - *Darshan* - Một sự gặp gở tâm linh-. *Shravan* quy phục qùy dưới chân ngài và nói : *" Xin hãy làm lễ cho con nhập dòng "* . Chuyện gì xảy ra ? . Thực lạ lùng ? . *Sannyas* là cái gì mà có thể chuyển hóa hoàng tử . Và đức Phật đã làm điều gì ? .

Đức Phật nói : *" Ta không làm gì cả ? . Đó chỉ là sự vận hành tâm thức chuyển biến từ thái cực này sang thái cực khác . Như vậy , hiện tượng Shravan không có gì mới lạ . Đó là sự chờ đợi . Vì các bạn không biết quy luật của tâm thức , nên các bạn không thể chuyển biến tâm thức quay trở về "* .

Phía sau tột đỉnh vinh quang , con người thường hay phát điên để từ bỏ mọi thứ để trở thành một hành cước tăng trần trụi . Chúng ta thường nghĩ : *" Sự huyền diệu nào đã xảy ra như thế ? "*.

> Sống độc thân không có nghĩa vượt khỏi tính dục . Toàn bộ tâm thức người ấy vẫn hướng về tính dục . Ông chỉ phản kháng tính dục , chứ không thể vượt khỏi hàng rào dục tính . Con đường vượt khỏi dục phải ở ngay bản chất trung tính không còn rơi vào cực biên .

Shravan trở thành tu sĩ – *Bhikkha* , chẳng bao lâu *Shravan* chuyển sang cực khác . Đức Phật chưa bao giờ yêu cầu trần trụi hay từ khước . Đức Phật không chủ trương vô sản tuyệt đối . Ngài nói : *" Đó chỉ là chuyển sang cực đoan khác "* .

Đức Phật chưa bao dạy từ bỏ , nhưng *Shravan* tự nguyện lột bỏ hết tất cả để gia nhập vào tăng đoàn của đức Phật . Mỗi ngày , đức Phật dùng bửa ăn trưa , nhưng *Shrvan* lại dùng một bửa ăn trưa cách ngày . Nên ông gầy guộc và nhỏ bé .

Trong khi mọi người thiền định trong bóng mát dưới gốc cây . Ông lại thiền định dưới ánh nắng gắt gao . Khi xưa , ông trẻ đẹp và lực luỡng , biết bao người chiêm ngưỡng và say mê . Chỉ trong vòng sáu tháng , không một ai nhìn ra *Shravan* . Ông xấu xí , đen đúa và da bị cháy nám ! .

Một đêm , đức Phật gặp hoàng tử : *" Shravan , tôi nghe khi xưa ông thường hay chơi đàn vena và sita . Ông là người chơi đàn kỳ tài . Vậy tôi hỏi ông môt câu . Nếu dây đàn vena lỏng , việc gì sẽ xảy ra ? "* .

Shravan nói : *" Nếu dây đàn quá lỏng , không thể phát ra dòng nhạc . Những sợi dây phải ở mức hài hòa không lỏng hay quá căng , phải ngay giữa hai mức độ . Điều chỉnh đúng vị trí trung tính , chơi đàn sẽ dễ dàng và âm thanh trung thực "* .

Đức Phật nói : *" Chỉ bấy nhiêu , đó là những gì tôi muốn nói và nhắc nhở , sau sáu tháng quan sát ông sống trong tăng đoàn . Đời sống cũng giống như chơi nhạc . Dòng nhạc phát ra âm thanh khi lên dây đàn không lỏng hay căng , mà ngay ở khoảng giữa .*

Từ bỏ mọi việc thì dễ dàng , nhưng làm sao thư giản , thoải mái sống ngay trung đạo . Vậy Shravan hãy là thầy chính mình . Hãy để dây đàn đời sống ngay trung đạo trong tất cả lĩnh vực . Đừng chuyển từ cực đoan này sang cực đoan khác . Tổng thể lúc nào cũng chứa sự đối đãi . Chỉ cần giử mình trong khoảng lặng " .

Đó là lý do mật điển nói

" Tâm ưa quên lãng" .

Ông nghe hiểu , nhưng tâm thức không ghi nhớ . Nó luôn chọn con đường cực biên . Cực biên dính liền và buộc chặt với thức . Tại sao thế ? . Vì trong trạng thái trung tính , thức không thể tồn tại . Ví dụ đồng hồ quả lắc , chuyển động thường xuyên không ngừng nghĩ . Khi hướng về phía phải .

Nhưng không hẳn là bên phải mà nó chuẩn bị năng lượng để chuyển về phía trái .

Cực biên là nhị nguyên . Là hết phải - trái rồi lại trái - phải . Nếu để quả lắc ngay tại vị trí trung tính , toàn bộ năng lượng xung động không tồn tại . Chuyển di từ cực này sang cực khác là chu kỳ lập lại , là vòng tròn lẩn quẩn hay luân hồi .

Sống ngay trung tâm , toàn bộ xung động sã dừng lại . Bạn giận dữ và rồi hối tiếc . Bạn quyết định : *" Không , đủ rồi . Tôi sẽ không bao giờ giận dữ "* . Nhưng vấn đề quan trọng là , bạn không nhìn thấy trạng thái cực đoan của chính mình .

" Không bao giờ " . Từ này là cực biên . Làm sao bạn xác tín sẽ không bao giờ giận dữ ? . Bạn đang nói gì thế ? . Hãy quay lại quá khứ , và nhớ bao nhiêu lần bạn quyết định : *" Tôi không giận nữa "* .

Khi nói như thế là bạn chưa nhận thức về trạng thái sân hận . Bạn vẫn tồn trử năng lượng xung đột sang một cực đoan khác . Bấy giờ bạn cảm thấy ân hận , cảm thấy xấu hổ .Bản ngã bạn xáo trộn và đang bị chấn động .

Bây giờ , bạn không thể là người tốt . Tín đồ tôn giáo sao lại sân hận như thế ? . Bạn hối hận rồi tìm lượm lại bộ mặt con người thánh thiện . Bạn cảm thấy bình an , nhưng tâm thức điên loạn vẫn còn trong trạng thái củ .

Nhưng thức lên tiếng : *" Bây giờ , tôi sẽ không sân hận nữa "* . Bạn nổi điên lên lần nữa . Bạn hoàn toàn quên hẳn sự hối hận . Thức thường chuyển động từ giận sang hối hận , từ hối tiếc sang sân hận một cách liên tục

Cần giử trạng thái trung tính . Nếu giận dữ , xin làm ơn chỉ làm một điều : *Đừng hối hận , đừng chuyển sang cực đoan nào khác* . Nên ngay trạng thái

trung tính trung nói : *" Tôi giận , tôi không tốt , tôi bạo động , tôi tàn phá . Đây là con người tôi "* .

Mật điển nói :

" Tâm thường quên lảng ,
hãy giữ nó ngay trong khoảng giữa ;
cho đến khi tâm thức bùng vỡ .
Cho đến khi thức dừng lại và chết " .

Đây là điều rất khó khăn đối với thế giới . Nhìn kỹ thuật trông rất đơn giản và quá dễ dàng . Bạn sẽ cảm thấy thoải mái . Nếu không cần thiết phải hối hận . Ngay lúc ấy bạn sẽ nhận ra khi giận dữ ; tức thì thức nhảy vào khăng khăng đòi tha thứ .

> Thí dụ : Chuyện vợ chồng xung khắc trải qua nhiều thời đại . Chính vì thế đã thành lập nhiều hội đồng , cố vấn , chuyên gia tư vấn . Thế là xuất hiện những con người vĩ đại chuyên dạy làm sao để sống , và phải biết yêu thương nhau . Nhưng kết quả ra sao ? .

Freud người đầu tiên ý thức về hiện tượng . Bất cứ khi nào bạn đang yêu - định danh là *" Tình Yêu "* . Tức thì chuẩn bị năng lượng chuyển động sang *" hận "* .

Freud nói :

" Cặp vợ chồng nào dừng chiến tranh ,
biết ngay rằng tình yêu đã chấm dứt " .

Tình yêu tồn tại với hận thù . Nếu nhìn thấy cặp vợ chồng chưa bao giờ gây hấn , đừng nghĩ rằng đó là cặp vợ chồng gương mẫu hay lý tưởng . Thực sự , nó không còn ý nghĩa của tình yêu .

Họ đang sống trong trạng thái song hành đối đãi . Nhưng không phải là sự kết hợp . Họ là hai đường thẳng song song không bao giờ gặp nhau cho dù tại một điểm . Cả hai đều đơn độc song hành trong tình yêu .

Thức luôn di dịch trong những xung động kích động . Vì thế tâm lý học đưa ra nhiều lời khuyên . Lời chỉ bảo lúc nào cũng tốt hơn , sâu sắc hơn . Lời khuyên như : *" Nếu thực sự yêu , đừng sợ hãi tranh đấu . Khi bạn gây hấn với vợ , chồng ; đừng trốn tránh hay nói cách khác . Nếu né tránh tức thì tình yêu không còn nữa "* .

Khi thời điểm tranh cải xảy ra , cứ gây hấn cho đến khi chấm dứt . Thế thì vào buổi chiều bạn có khả năng yêu hơn . Tâm trí luôn luôn tồn trử năng lượng . Tình yêu thế gian không thể hiện hữu lại thiếu vắng sự tranh cải , bởi vì đó là vận hành của thức . Tình yêu mà tri thức không can thiệp , thì sự sống thể hiện không gây hấn . Tình yêu đức Phật thể hiện sự bao hàm tất cả . Dù đức Phật đến với bạn qua tình yêu , bạn không cảm nhận tốt hay tuyệt vời vì tình yêu đó không có sự sai lầm .

Tình yêu giản dị - nhạt nhẽo . . . và nhàm chán . Bởi vì hương vị đậm đà xuất phát từ gây hấn và chiến tranh . Đức Phật không thể sân hận , ngài chỉ có thể yêu mà không cần thuyết phục . Vì thế bạn không thể cảm nhận tình yêu của ngài , vì chỉ thích nghi theo lề thói cực biên của nhị nguyên .

Đức Phật trở về vương quốc sau mười hai năm . Vợ ngài không ra đón . Tất cả moị người trong nước đều đến , ngoại trừ *Yashodhara* . Ngài cười và nói với *Ananda* :

" Yashodhara , không xuất hiện à ! . Ta biết rõ vì nàng còn yêu ta . Nàng cảm thấy vừa hãnh diện vừa đau lòng . Ta nghĩ thời gian 12 năm là khoảng thời gian dài và bây giờ cô ta hẳn quên ta . Nhưng cô ấy vẫn khắc ghi mối tình nầy , vẫn còn sân hận ta . Đó là lý do cô ta không mừng khi ta về . Vậy ta phải đến gặp nàng " .

Đức Phật đi và *Ananda* cũng theo sau . Đó là điều kiện của *Ananda* yêu cầu trước khi nhập tăng đoàn và được đức Phật chấp thuận . *Ananda* luôn luôn hiện diện bên ngài và không được từ chối bất cứ lý do gì .

Đức Phật nói :

" Đối với vấn đề này , Ananda đừng đi với ta . Vì nàng sẽ giận dữ . Ta đã trốn đi không lời từ giả , giờ là sau 12 năm quay trở lại . Đừng đi chung với ta , hãy để cho nàng có cơ hội nói những điều trách móc . Hãy để sự tức giận của nàng được phóng thích . Thế nên để ta đi một mình " .

Đức Phật bước vào , *Yashodhara* giống như ngọn núi lửa nổ tung , bừng cháy . Nàng khóc lóc , than thở và kể lễ . Đức Phật chờ đợi cho đến khi cô ta lắng xuống , và nàng phát hiện đức Phật chẳng hề nói một chử .

Cô dừng khóc và nhìn ; ngài nói : *" Ta đến đây nói với nàng . Ta biết rõ một điều cao cả hơn . Nếu nàng có thể bình tỉnh , ta sẽ cho nàng thông điệp về sự thực . Vì thế ta chờ đợi nàng vượt qua tất cả những cảm xúc .*

Mười hai năm là thời gian lâu dài . Những tổn thương , đau đớn và sân hận của nàng ta hoàn toàn hiểu . Nó thể hiện nàng vẫn còn yêu ta . Nhưng có một thứ tình yêu đẹp hơn vượt khỏi tình yêu của thế giới hiện tượng . Và chính vì tình yêu thiêng liêng này ta quay trở lại gặp nàng , để nói lên điều gì đó " .

Nhưng *Yashodhara* không cảm nhận được tình yêu trong sáng đó . Rất khó nhận biết và cảm được tình yêu linh thiêng . Vì tình yêu ấy hoàn toàn yên lặng như nó chưa hề tồn tại . Khi tri thức tàn lụi và chết đi , tức thì nó xảy ra . Tình yêu này không tranh đấu và chiếm hữu .

Mật điển rất huyền diệu và những điều kỳ lạ có thể xảy ra . Ứng dụng kỹ thuật là dành cho toàn bộ cuộc sống của bạn . Nhưng bạn không thể thực hành khi hứng

khởi . Bạn chỉ cần ý thức không gián đoạn trong đi -đứng -nằm -ngồi…. Và luôn luôn trong trạng thái trung tính .

Mặc dù chưa thành tựu trạng thái khoảng lặng chính xác . Nhưng cứ cố gắng thử . Từ từ bạn sẽ cảm nhận trạng thái trung tính *(Ý niệm chưa hình thành tư tưởng)* là gì . Cho dù với bất cứ cảm xúc nào xảy ra luôn luôn giữ ngay khoảng lặng .

Đột nhiên , nhận ra mình đã sống trong đó tự bao giờ .
Chỉ một lần trải nghiệm ,
Bạn không bao giờ quên .
Vì trung tính là vượt khỏi thức .
Điểm trung tính là sự linh thiêng ,
huyền diệu hơn tất cả những gì gọi là linh thiêng .

Có lẽ quá đủ cho ngày hôm nay

Chương 11 : Trung Tâm Bản Thể

Mật điển :

18.
Ngắm nhìn đối tượng với yêu thương ,
Đừng chuyển hướng sang đối tượng khác .
Ngay tại đây trong trung tính là -
Phúc lạc .

19.
Không cần tay , chân làm hậu thuẩn
ngồi thẳng trên mông .
Bất ngờ -
Trung tâm xuất hiện

20.

Trong chuyển động cơ động ,
qua trải nghiệm lắc lư và nhịp nhàng .
Hay trong tình trạng bất động ,
đu đưa chầm chậm trong vòng tròn vô hình .

21.

Xuyên vào thân bằng kim có chất rượu ,
nhẹ nhàng đâm thấu ;
Và đạt đến thuần khiết bản thể.

Thân là cơ cấu đầy bí ẩn vận hành theo hai chiều . Hướng ngoại , tâm thông qua cảm thọ gặp gở thế giới ngoại biên và phát sinh cảm xúc . Là vận hành theo thân vật lý . Chiều khác là hướng nội là đi sâu vào trạng thái . Nếu tâm hướng ngoại , bất cứ điều gì bạn biết đều là vật chất và hình tướng . Nếu hướng nội , bất cứ điều gì nhận biết đều là không hình tướng hay vô ngã .

Trong thực tại không có ranh giới giữa ngoại hay nội mà chỉ là tổng thể . Nhưng tính chất xác thực nếu nhìn bằng mắt , chúng ta có cảm giác vật thể xuất hiện như thực . Nhưng nếu hướng cái nhìn vào bên trong , không qua cảm xúc mà xuyên qua trung tâm thì ngoại biên tan biến . Thực tại là một nhưng cái nhìn có hai chiều hướng . Và tất cả những kỹ thuật trung tâm là hướng dẫn bạn vào tận bên trong . Nơi cảm xúc

không vận hành , nơi bạn vượt ra khỏi tính khí hay sự chi phối của nghiệp lực .

Có ba điều căn bản cần am hiểu rõ ràng trước khi áp dụng kỹ thuật . Đầu tiên , khi nhìn qua mắt , mắt bạn không nhận tín hiệu , nó chỉ là cánh cửa đóng mở , người nhìn là phía sau con mắt . Đó là tại sao nhắm mắt , mà bạn vẫn nhìn thấy mộng , mô hình và ảo ảnh .

Người nhìn ẩn núp sau giác quan . Người ấy xuyên qua thị giác để hình thành thế giới khác . Nếu nhắm mắt lại , người nhìn vẫn lưu trú bên trong . Nếu tâm thức ở tại trung tâm , người nhìn sẽ nhận biết về chính mình . Khi đã ý thức về chính bạn , bạn sẽ ý thức toàn bộ cuộc sống . Bởi vì bạn và hiện thực không thể phân đôi .

Như thế muốn rõ biết chính mình , con người cần có trung tâm , có nghĩa tâm thức không bị phân tán theo nhiều chiều hướng . Nó không còn lang thang hay lãng đãng bất cứ nơi đâu . Hãy duy trì ngay trong bản thể , đừng chuyển di , cũng đừng dao động . Hãy cắm gốc rễ và duy trì ngay tại đó .

Rất khó khăn duy trì tâm thức hướng nội . Vì tâm thức , và ngay cả suy nghĩ hay tư tưởng đã biến dạng và trở thành quán tính . Nên lúc nào cũng chạy theo thế giới hiện tượng .

Khi bắt đầu suy nghĩ : *" Làm thế nào ? "* ; có nghĩa đã hướng ngoại . Bởi vì tư tưởng thuộc về thế giới ngoại biên hay hình tướng , và chẳng bao giờ hướng vào bên trong . Bởi vì khi trở lại trung tâm . Có nghĩa suy nghĩ không còn tồn tại .

Tư tưởng là những đám mây . Nó xuất hiện , nhưng không thuộc về bạn . Tư tưởng đến từ thế giới bên ngoài và không cần cứ điểm nào bên trong xuất phát . Bạn không thể nào chế tạo tư tưởng đơn độc từ bên trong hay không thể sáng tạo tư tưởng mà không có những tác động của ngoại cảnh .

Ngay việc tư duy về tự ngã cũng đã đưa bạn rời xa thực tại . Vì bạn thuộc về bầu trời trong vắt không có mây , thuộc về tính tự nhiên . Vậy phải làm gì ? . Làm sao để trở về tâm đơn giản bên trong ? .

Có vài phương cách áp dụng để bạn không làm gì cả . Do đó kỹ thuật rất cần thiết , có thể ứng dụng để trở về trung tâm . Vì không thể nào đột nhập thẳng vào mà không cần kỹ thuật hỗ trợ . Nên cần phải hiểu

tường tận và rất rõ ràng . Đây là điều hoàn toàn căn bản và rất cần thiết

.

Bạn đang tham dự trò chơi , để sau đó diễn đạt : *" Có cảm giác vui sướng và rất thoải mái . Niềm hạnh phúc nhẹ nhàng tồn đọng lại "* . Nếu có ai nghe được , họ cũng được chia sẻ niềm vui . Có thể ông ta có ý kiến : *" Tôi cũng nên tham dự vào cho biết . Nếu như xuyên qua trò chơi tôi sẽ đạt phúc lạc "* .

Ông ta cũng tham dự trò chơi nhưng mục tiêu là hạnh phúc . Hạnh phúc đó là sản phẩm của tri thức . Nếu tham dự vào trò chơi một cách trọn vẹn tức thì niềm phúc lạc lại là kết quả . Nếu thường xuyên lập lại cảm giác tìm hương vị để thỏa mãn , sẽ trở thành thói quen và là sự nghiện ngập .

Cũng như lắng nghe âm nhạc và ai đó nói : *" Tôi cảm thấy có niềm nội hỷ "* . Nhưng nếu thường xuyên quan tâm đến hạnh phúc , bạn sẽ đánh mất nghệ thuật lắng nghe . Vì sự chú tâm , mong muốn hạnh phúc đã trở thành chướng ngại .

Phúc lạc là sản phẩm , nhưng bạn không thể nắm bắt trực tiếp . Nó là hiện tượng rất vi tế và chỉ có thể tiếp cận bằng cách gián tiếp . Bạn cần làm cái gì đó và nó tự động xảy ra . Nhưng bạn không thể chụp lấy trực tiếp cho dù cố gắng .

Bất cứ điều gì thể hiện vẻ đẹp , vĩnh hằng đều rất nhẹ nhàng mong manh . Nếu cố gắng nắm bắt trực tiếp nó sẽ tự hủy diệt . Đó là ý nghĩa của ứng dụng kỹ thuật và phương pháp của con đường .

Kỹ thuật luôn luôn nói với bạn một điều : Những phương pháp bạn đang áp dụng đều không quan trọng – Quan trọng là kết quả tối hậu . Nhưng ý thức lại cho rằng phải quan tâm đến hành động và kỹ thuật , chứ không phải kết quả .

Nên nhớ : Kết quả tự động sẽ xảy ra , có nghĩa xảy ra bằng cách gián tiếp . Vì thế , đừng quan tâm tới kết quả . Hãy quan tâm thực hành kỹ thuật một cách trọn vẹn khi có thể và quên đi kết quả . Nếu không chính bạn là chướng ngại . Vì chờ đợi là tác nhân cho sự việc không thể cấu thành . Nếu còn lưu ý đến kết quả chẳng có gì xảy ra và sẽ trở thành xa lạ .

Có người đến hỏi tôi : *" Ông nói nếu thiền định , nó sẽ xảy ra . Nhưng khi ứng dụng chẳng ra gì cả ? "* . Họ nói đúng , nhưng lại quên một điều : *" Không màng đến kết quả . Chúng ta chỉ cần thiền định trong sự không mong chờ ; điều mới lạ mới có thể xảy ra " . Chỉ nên nhất thiết là hành động không màng đến kết quả . Hay có thể nói thiền định không mục đích " .*

Chú tâm nhiều trong hành động chẳng bao lâu sự việc tự hiển lộ . Nhưng luôn luôn là gián tiếp . Bạn không thể nào cưỡng đoạt , vì đó là hiện tượng rất vi tế không cần tấn công hay phòng thủ . Nó chỉ đến khi nào bạn kết nối với không gian rộng mở - " Tánh không " . Và tất cả kỹ thuật đều là môi trường gián tiếp gián tiếp làm bàn đạp cho các bạn trở về trạng thái linh thiêng .

Nhìn với tất cả yêu thương vào đối tượng .
Đừng chuyển hướng sang vật thể khác .
Ở ngay khoảng giữa vật thể là " phúc lạc " .
Tình yêu là chìa khoá .
Có bao giờ bạn ngắm nhìn vật thể
bằng sự yêu thương không ? .

Trả lời : " Vâng " .
Nhưng có thể chưa hiểu rõ thế nào là :
" Nhìn với tất cả yêu thương vào đối tượng " .
Bạn chỉ nhìn bằng dục vọng với sự mờ ảo ,
đó là sự khác biệt và tuyệt đối tương phản .

Một khuôn mặt dễ thương , một thân hình tuyệt vời . Hãy ngắm nhìn và cảm nhận bạn nhìn đối tượng với lòng yêu thương hay không ? . Nhưng tại sao phải nhìn với sự yêu thương trong khi bạn muốn chiếm hay tước đoạt cái gì đó ở đối tượng ? .

Đó chính là dục vọng không phải tình yêu . Có phải bạn muốn nổ tung ? . Có phải bạn đang suy nghĩ làm sao tư hữu thân vật lý và muốn biến thân vật lý thành công cụ để thỏa mãn tính dục .

Dục lạc hay ảo giác có nghĩa làm thế nào để có thể xử dụng vật thể cho khát vọng của thú vui ích kỷ . Trong tính dục là làm sao để tư hữu , để chiếm đoạt , để thỏa mãn . Còn trong tình yêu là cho đi . Cho nên tình yêu và dục lạc tương phản tuyệt đối trong tất cả mọi phương diện .

Nếu nhìn thấy khuôn mặt dễ thương và cảm thấy sự yêu thương hướng về người ấy . Tâm thức bạn muốn làm thế nào cho khuôn mặt họ tươi hơn , hạnh phúc hơn . Có nghĩa sự quan tâm khi ấy không dành cho mình mà hoàn toàn cho đối tượng .

Trong tình yêu , người khác quan trọng hơn . Trong ảo giác dục vọng bạn quan trọng hơn . Trong ảo tưởng bạn tìm đủ phương cách , đủ mọi thủ đoạn làm thế nào đối tượng trở thành công cụ để phục vụ cho dục vọng .

Trong tình yêu bạn tư duy - suy gẫm làm sao để dâng hiến trong hành động . Làm sao để trở thành công cụ phục vụ phục vụ cho người khác . Trong ảo giác bạn hy sinh các đối tượng . Trong tình yêu bạn là người phục vụ . Tình yêu cho đi

và ảo giác thì chiếm hữu . Tình yêu là đơn độc – còn ảo giác là sự kết hợp , tổ chức với những mưu toan .

Vậy trong dục vọng tình yêu hoàn toàn vô nghĩa . Ngôn ngữ không có giá trị . Thế nên đừng lừa dối và gạt gẫm . Hãy nhìn thẳng vào bên trong , sẽ hiểu trong cuộc đời chưa một lần bạn yêu thương mà đối tượng chỉ là những vật thể thay thế .

Thực sự , nếu nhìn trong tính chất yêu thương . Vật thể sẽ trở thành con người . Nếu nhìn với tấm lòng tử tế , và tình yêu là chìa khoá chuyển hóa mọi sự trở thành con người . Nếu nhìn cây cỏ qua tính chất yêu thương , cây cỏ trở thành con người .

Tôi nói chuyện này với *Vikek* . Cô bắt nhận và nói khi di chuyển đến thành phố mới *(Ashram)* . Chúng ta sẽ đặt tên cho từng loại cây . Bạn có bao giờ nghe ai đặt tên cho cây cối chưa ? . Không một ai , vì họ chưa biết yêu thương . Bạn đặt tên gọi cho chó , mèo . . . và nó trở thành con người . Nó không còn là con chó . Nó trở thành một cá nhân riêng biệt và hoàn toàn độc lập .

Phản diện cũng là sự thực . Bất cứ khi nào bạn ngắm nhìn với đôi mắt khát vọng , ham muốn hướng về ai đó , người đó sẽ trở thành công cụ . Đó là tại sao với đôi mắt dục vọng chỉ là sự thỏa mãn ham muốn . Vì không một ai muốn mình trở thành thành công cụ của người khác . Nên đau khổ hình thành từ tư hữu .

Khi bạn nhìn vợ , chồng hay bất cứ ai cho dù nam - nữ với cái nhìn ái dục . Người đối diện sẽ có cảm giác đau lòng và buồn bả . Bạn đang làm gì đó ? . Bạn đang thay đổi người sống sang trạng thái chết . Có nghĩa bạn nghĩ làm thế nào *" xử dụng"* họ . Thế là họ bị hủy diệt . Đó là cái nhìn ảo hóa chứa đầy những lạnh lùng và xấu xa .

Khi nhìn bằng sự yêu thương , đối tượng sẽ được thăng hoa và bay bổng . Họ trở thành độc lập và hoàn toàn riêng biệt . Vì thoáng chốc đã trở lại con người đầy sinh động . Vì con người thì không thể thay thế , chỉ vật thể mới có thể xếp đặt .

Duy chỉ tình yêu mới có thể chuyển biến mọi sự . Đó là lý do không có tình yêu bạn sẽ mất đi lòng tử tế . Vì chưa bao giờ bạn cảm nhận mình là đơn nhất ; ngoại trừ có ai yêu bạn thực sự sâu sắc . Bạn chỉ là một phần tử trong tổng thể . Bạn chỉ là số lượng hay dữ kiện . Vì thế có thể sẽ thay đổi .

Thí dụ : Bạn là thư ký văn phòng , giáo sư hay giảng sư đại học . Nghề nghiệp có thể thay thế . Nếu bạn chết ngay giây phút này , người khác sẽ thay thế , sẽ sẵn sàng lấp vào guồng máy vận hành như thay một chi tiết . Sự vận hành vẫn tiếp tục . Vì bạn là con số và số khác sẽ thay thế khi bạn không còn hữu dụng .

Nếu yêu say đắm người thư ký chẳng hạn . Bất ngờ nghề nghiệp họ mất đi trở lại con người trần trụi . Và khi *" con người thư ký "* chết đi , con người bạn đã từng yêu quý không thể nào thay thế .

Chiếc *" Fiat "* của bạn đang lái và bạn thực sự yêu thương nó . Nó sẽ chuyển hóa và sinh động như một con người . Không gì có thể thay thế được vì sự liên hệ của bạn đã sáng tạo ra nó . Bấy giờ bạn cảm thấy chiếc xe là người bạn thân thiết hay như một bộ phận của thân thể .

Nếu có chút gì trục trặc , chỉ cần một âm thanh nhỏ nhẹ vẫn có thể cảm nhận . Tính chất của xe tuy thay đổi bất thường . Nhưng bạn vẫn nhận biết rõ ràng cho dù một dao động nhỏ nhất . Bạn vẫn cảm nhận được tình trạng tốt hay xấu . Có nghĩa nó đã được nhân cách hóa và đồng điệu với con người .

Tại sao thế ? . Vì với sợi dây liên hệ của tình yêu ; bất cứ vật thể gì cũng có thể trở thành bộ phận của con người . Nhưng nếu liên hệ về dục vọng , ham muốn . Con

người lại chuyển hóa thành vật thể . Hành động vô nhân nhất là biến tấu con người trở thành công cụ tính dục .

Khi ngắm nhìn với tất cả yêu thương , bạn có thể làm gì ? . Trước tiên hãy quên mình , có nghĩa hoàn toàn quên tự ngã . Nhìn hoa và quên ngay mình lập tức . Hãy để hoa hiện thực và ta thì hoàn toàn vắng mặt .

Có nghĩa không có người thưởng thức . Cảm nhận và thưởng thức trong tình yêu sâu lắng tuôn chảy từ tâm thức đến cánh hoa . Hãy để tâm duy chỉ một tư tưởng : *" Làm sao giúp hoa tươi hơn , đẹp hơn và hạnh phúc hơn "* . Như thế bạn có thể làm gì ? .

Không có nghĩa : Có thể làm hay không . Vì đó là mâu thuẩn . Nên với cảm nhận nhức nhối , hay trong cơn đau dữ dội ; để tự hỏi : *" Bạn có thể làm gì cho hoa thêm sắc thái , tuyệt vời hơn , nhiều sức sống hơn ? "* .

Hãy để tư tưởng này chấn động toàn diện trong trạng thái . Hãy để từng tế bào thân và tâm cảm nhận . Bạn bàng hoàng khi xuyên qua sự ngây ngất vì đóa hoa đã là con người sống động .

Đừng chuyển sang đối tượng khác ,
Bạn không thể chuyển động .
Như yêu ai trong tập thể ,
Bạn quên hết chung quanh .
Chỉ còn khuôn mặt duy nhất .
Thực sự bạn không còn nhìn thấy ai khác .
Họ vẫn có đó ,
Nhưng chỉ là cái bóng .
Nếu yêu ,
Duy nhất còn lại một khuôn mặt

Và bạn không thể chuyển di .
Trong trung tính đối tượng trở thành phúc lạc .

Bạn hoàn toàn vắng mặt , không còn chú tâm về mình . Bạn quên chính mình và chỉ nghĩ về người khác . Vì họ trở thành trung tâm tình yêu . Với lòng bi sâu sắc , với cảm nhận sâu lắng của tình yêu .

Bạn nghĩ : *" Tôi có thể làm gì cho người tôi yêu thương được hạnh phúc hơn , có được nhiều niềm vui hơn ? "* . Trong trạng thái này . Bất ngờ trong trung tính - đối tượng là phúc lạc . Đột ngột như sự phóng chiếu , niềm hoan hỷ xuất hiện . Bạn trở thành trung tâm . Có vẻ như mâu thuẫn .

Nhưng mật điển nói rằng :
" Hoàn toàn quên hẳn mình ,
quên tự ngả hướng về người khác trọn vẹn " .

và đức Phật nói :
" Khi cầu nguyện ,
hãy dâng hiến lời cầu nguyện tốt đẹp cho mọi người .
Chẳng bao giờ cho bạn hay cho bản *ngả vị kỷ .*
Ngược lại ,
Sự cầu nguyện trở thành vô nghĩa " .

Có người đến gặp đức Phật : *" Con chấp thuận tất cả giáo lý của ngài, duy chỉ một điều khó khăn ; vì ngài nói : [Bất cứ khi nào cầu nguyện , đừng nghĩ cho chính mình , đừng yêu cầu , van xin , mà phải hướng sự tốt lành cúng dường khắp tất cả . Nếu niềm hạnh phúc xảy ra cũng cúng dường khắp mọi nơi] . Tất cả đều tốt đẹp , nhưng con có thể tạo ra một ngoại lệ không ? "* .

Tâm trí là trung tâm bản ngã . Vì thế đức Phật nói : *" Sự cầu nguyện của ông không có giá trị và hữu ích . Không có gì để mất . Nếu sẵn sàng cho đi tất cả .*

Mang tất cả ra phân phối hết , thì ông sẽ có tất cả . Trong tình yêu ông nên quên đi con người vị kỷ . Vì đó là con người của bản ngã " .

Trong tình yêu nên quên chính mình , dường như có vẻ mâu thuẩn . Và khi nào và làm thế nào xảy ra tại trung tâm ? . Với trạng thái chú tâm hoàn toàn vào người với hạnh phúc của người .

Khi hoàn toàn quên hẳn bạn và chỉ còn đối tượng . Bất ngờ bạn rơi vào cảm giác phúc lạc – hay niềm an lạc . Tại sao ? . Bởi vì không còn cái riêng tư , bạn trở thành trống không và rỗng rang . Không gian nội tại rộng mở và bản thể hình thành . Đó là nguyên lý hành vận của tánh không .

Khi tâm thức hoàn toàn hướng lòng tử tế về người khác . Lúc ấy không còn tư tưởng nào tồn đọng lại bên trong . Vì duy chỉ trong quan kiến : *" Làm sao có thể giúp họ hạnh phúc hơn , nhiều niềm vui và tràn đầy sức sống hơn thế nữa " .*

Thức không thể tiếp diễn những sự việc gì khác . Vì bạn không còn muốn làm gì khác . Tư tưởng dừng lại . Thức phô diễn dừng lại . Bạn cảm nhận mình hoàn toàn bất lực và không đủ sức để ôm trọn cuộc đời . Tâm trí đã dừng lại và nếu còn suy gẫm : *" Còn có thể làm gì khác hơn "* . Có nghĩa , vẫn còn tư duy về tự ngã .

Khi yêu ai bạn hoàn toàn bất lực và là niềm đau cực điểm của tình yêu . Con người không cảm nhận được những gì đang làm . Chúng ta muốn làm tất cả mọi việc . Muốn mang cả thế giới cho người mình yêu thương nhưng không thể .

Nếu nghĩ nên làm điều này hay điều nọ ; bạn không còn liên hệ với tình yêu . Vì tình yêu là sự bất lực . Hoàn toàn bất lực và chỉ có bất lực mới có thể thể hiện được cái *" Đẹp "* . Khi hoàn toàn bất lực ; có nghĩa đang thuận theo trật tự bốn mùa . Thực sự , khi yêu ai . Thiền định không còn cần thiết . Nhưng thực sự không một ai biết yêu là gì ? .

Do đó mới có 112 kỹ thuật . Có người hỏi : *" Kỹ thuật trong mật điển cho tôi nhiều hy vọng . Lần đầu tiên tôi được biết có 112 phương cách . Nhưng tôi lại có câu hỏi rất mâu thuẩn : Chỉ có 112 thôi sao ? . Nếu không phù hợp với 112 kỹ thuật này , còn kỹ thuật nào khác hơn không ? "* .

Ông nói đúng ! . Nếu 112 kỹ thuật không được ứng dụng phù hợp với sự vận hành chuyển hoá tâm thức . Đừng nên phí thời gian tìm kiếm và tu tập . Kỹ thuật rất cần thiết , vì kỹ thuật cơ bản đã bị lãng quên . Như khi bạn có thể yêu , kỹ thuật sẽ không cần thiết nữa .

Tình yêu chính nó đã là phương pháp tối hậu . Nhưng bằng tình yêu rộng mở không ràng buộc lại rất khó khăn . Tình yêu là đặt để chính bạn hay trung tâm bản ngả tách rời khỏi ý thức . Hãy để người khác thay mình hiện hữu . Như thế mới gọi là tình yêu . Có nghĩa bạn không còn tồn tại và duy chỉ đối tượng còn hiện diện .

Jean Paul Sartre nói : *" Người khác là thế giới của địa ngục "* . Ông nói đúng . Những người khác sáng tạo địa ngục . Nhưng ông vẫn nhầm lẫn một điều : Ngược lại họ cũng có thể sáng tạo thiên đàng .

Nếu sống trong ảo giác , người khác là thế giới địa ngục . Vì muốn chiếm hữu hay hủy diệt họ . Bạn cố gắng chuyển biến con người thành vật thể . Tức thì họ phản kháng và cũng muốn biến bạn thành món đồ . Thế là thế giới địa ngục được hình thành .

Vợ hay chồng luôn hình thành thế giới địa ngục . Vì ai cũng muốn chiếm hữu người khácàm tài sản riêng tư . Tư hữu hay cưỡng bách chỉ có giá trị với vật dụng ; không thể với con người . Không bao giờ . Nếu tôi biến bạn thành vật thể , bạn sẽ ứng xử với tôi như là kẻ thù , và cố gắng tạo ra điều gì đó để tước đoạt từ nơi tôi .

Bạn ngồi đơn độc trong phòng và ý thức có ai đang rình rập và nhìn qua ổ khoá . Quan sát vài phút việc gì xảy ra . Bạn có thay đổi cảm xúc không ? . Tại sao giận dữ với người rình rập ? . Ông ta làm gì để bạn nổi nóng ? . Vì ông ta biến bạn thành vật dụng quan sát làm bạn thấy bất an .

Nếu đến gần lổ khoá và nhìn lại , đối tượng sẽ bị cú sốc bất ngờ . Giây phút trước người đó là chủ thể . Là người rình rập và bạn là người bị theo dõi . Bây giờ ông ta đã trở thành sự vật bị quan sát . Tất cả đều cùng một tâm trạng - Kẻ bị rình rập .

Khi ai rình rập , bạn cảm thấy mất tự do và bị khuấy động . Đó là tại sao khi yêu , bạn không thể nhìn chăm chăm . Vì cái nhìn không thanh nhã , thô bạo . Nếu thực sự sâu lắng trong tình yêu , cái nhìn trực tiếp và chăm chú lại là điều dễ thương . Vì cái nhìn không còn muốn biến đổi đối tượng thành vật thể .

Thông qua tình yêu , cái nhìn bạn làm cho đối tượng cảm thức sống động . Một con người thực sự . Đó tại sao cái nhìn say đắm trong tình yêu chân chính lại tuyệt vời và cực đẹp . Còn ngược lại tình yêu trở thành cái chết .

Nếu tôi nhìn khi bạn thoáng đi qua, không hình thành sự liên hệ . Không có sự xúc phạm , cái thoáng nhìn có thể được xin lỗi . Nhưng nếu bất ngờ , bạn dừng lại và nhìn thẳng vào tôi . Bạn trở thành người quan sát , cái nhìn trở thành soi mói và phiền toái . Tôi cảm thấy sỉ nhục : *" Bạn làm gì ? . Tôi là con người không phải là món đồ , không nên nhìn khiếm nhả như thế" .*

Khi yêu bạn dễ dàng trần truồng , khoảnh khắc đó thân trở thành vật thể và quần áo không còn cần thiết . Nhìn thẳng vào tấm thân trần trụi nhưng không có một chút ý tưởng nào đúng sai phải trái . Nếu không yêu , cái nhìn chuyển biến thân và tâm thành vật thể . Khi yêu không bao giờ xấu hổ khi trần trụi trước đối tượng .

Hơn thế nữa . Bạn trần trụi vì tình yêu ngập tràn và thấm nhuần trong sự sống . Muốn thay đổi con người thành công cụ , đó là hành động và suy nghĩ vô nhân . Nếu rót đầy tình yêu vào đối tượng . Ngay giây phút này , phúc lạc sẽ xuất hiện và bạn bắt đầu định hướng quay trở về trung tâm bản thể .

Trạng thái trung tính cùng đối tượng – Niềm phúc lạc . Bất ngờ bạn quên mất mình . Và chỉ người khác hiện diện ngay trong bạn . Đúng vào thời điểm , bạn không còn hiện diện . Bạn hoàn toàn vắng mặt , đối tượng cũng vắng mặt . Thế là khoảng giữa hai người là môi trường tương tác chính là lúc phúc lạc xảy ra .

Khi hai người yêu nhau gặp gở . Từ từ cả hai không còn hiện hữu . Chỉ còn lại sức sống thuần khiết của tình yêu . Thức không còn can thiệp , không còn mâu thuẩn . Những gì cô đọng lại là sự truyền thông . Trong sự chia sẻ đầy cảm thông bạn nhận ngay niềm hạnh phúc tràn đầy phúc lạc .

Thực sự vẫn có thể ngộ nhận và hoàn toàn sai lầm khi cho rằng : Chính người khác mang hạnh phúc đến cho bạn . Phúc lạc chỉ xảy đến khi nào bạn đi vào kỹ thuật thiền định sâu lắng trong tình yêu mà không cần ý thức hay xác định trước .

Bạn có thể hành động trong rõ biết - Tình yêu sâu lắng vì không còn bị ám ảnh bởi đối tượng . Sự việc xảy ra mỗi ngày . *Nếu yêu ai , không vì bất kỳ đối tượng nào mà chỉ vì tình yêu . Tại sao ? . Vì phúc lạc xảy ra , thế thôi* . Đó là lý do mật điển xuất hiện .

Khi bạn bị ám ảnh đối tượng *" A "* . Bởi vì có *" A"* phúc lạc mới xảy ra . Bạn bắt đầu suy nghĩ *: " Làm sao để tư hữu được " A " , vắng sự hiện diện của " A " tôi không có thể hạnh phúc "* . Bạn trở nên ganh tỵ . và nếu ai chiếm hữu *" A "* người ấy hạnh phúc còn mình thì đau khổ .

Vậy bạn xử dụng tất cả khả năng hay mưu đồ để chiếm đoạt *A* . Chỉ có bạn mới là chủ nhân của *A* , vì bạn có thoáng nhìn thế giới qua *A* . Giây phút cố gắng cưỡng bức , bạn đã hủy diệt toàn diện nền tảng chân thiện mỹ , và hiện tượng .

Khi hai người tình đồng tư hữu , tình yêu tự chấm dứt . Vì người yêu chỉ là công cụ hay vật thể . Bạn có thể xử dụng nhưng hạnh phúc , niềm vui chẳng bao giờ đến . Phúc lạc chỉ xảy ra khi đối tượng là con người . Cả hai đều là con người trong đối tượng . Không ai là công cụ và hai chủ thể gặp nhau . Hai con người thực sự gặp nhau , không phải tương tác giữa con người và công cụ .

Giây phút tư hữu , chắc chắn phúc lạc không thể xảy ra . Thức luôn luôn bức bách , vì nó thức nghĩ về những tham lam, và khát vọng : *" Phúc lạc sẽ xảy ra cho tôi , và phải xảy ra mỗi ngày . Vì thế tôi phải đoạt bằng được "* .

Phúc lạc chỉ xảy ra khi không còn tư hữu . Niềm nội hỷ xảy ra không vì đối tượng mà thực sự vì chính bạn . Vì bạn tan biến vào đối tượng , bạn đã biến mất . Thế là phúc lạc xuất hiện .

Niềm vui có thể xảy ra với hoa hồng , sỏi đá , cây cỏ , với tất cả . . . Một khi đã sáng tỏ trong nhận thức . Phúc lạc có thể xảy ra vào bất cứ nơi nào . Bạn rõ biết khi không còn ta , tự ngã sẽ biến mất .

Với tình yêu chân chính sâu lắng bạn hướng về đối tượng , đến người yêu , cây cỏ , bầu trời , với những vì sao hay tất cả . . . Khi hoàn toàn trọn vẹn trong sự sáng trong sáng và hòa điệu vào đối tượng . Bản ngã tự tách rời và tan biến . Trong sự vắng mặt toàn diện của ngã chính là niềm hoan hỉ .

Ngồi trên mông không cần hậu thuẩn chân tay ,
Chỉ đơn giản ngồi trên mông .
Bất ngờ trung tâm xuất hiện .
Kỹ thuật này được ứng dụng trong Taoist ;

ở Trung quốc qua nhiều thời đại .
Đây là kỹ thuật rất thú vị ;
cũng là phương pháp đơn giản và dễ dàng nhất .

Bạn cần làm những gì ? . Chỉ cần hai điều . Đầu tiên là sự bén nhạy của thân , nếu không có . Bạn chỉ là tử thi biết đi . Làm cho thân mềm và nhẹ nhàng hơn , bén nhạy hơn . Nếu còn không , kỹ thuật chẳng giúp ích gì cho bạn .

Thông thường phần mông ít bén nhạy nhất , vì bạn xử dụng nó suốt cả ngày . Nếu quá nhạy cảm cũng rất khó khăn . Không cần thiết quá mẫn cảm khi xúc chạm . Chỉ cần nhạy cảm hơn . Và nhất là bạn chưa bao giờ ý thức đang ngồi trên mông .

Ngồi trên ghế thoải mái , buông lỏng và thư giản .
Nhắm mắt lại cảm nhận bàn tay trái hay tay phải .
Khi cảm nhận bàn tay trái ;
Và hoàn toàn quên những gì còn lại trên cơ thể .
Chú tâm vào tay trái ,
Bạn cảm nhận trọng lượng hình như nặng hơn .
Tiếp tục cho đến khi chính bạn là bàn tay trái .
Chú ý để nhận thức việc gì xảy ra trong cánh tay ;
Cho dù bất cứ cảm giác gì .
Thực tập mỗi ngày và ít nhất trong vòng ba tuần .

Bất cứ thời gian nào thuận tiện khoảng 15 phút , ghi nhận cảm giác bàn tay trái , quên hẳn thân vật lý . Sau đó bạn cảm nhận những gì mới lạ , và mẫn cảm hơn . Khi bạn thực tập bàn tay hoàn mãn sẽ chuyển sang mông .

Thử nhắm mắt và cảm nhận chỉ còn mông hiện hữu . Có nghĩa bạn không còn nữa . Hãy để toàn bộ sự rõ biết xuống mông . Không khó khăn lắm đâu . Nếu bạn thực tập sẽ nhận ra nó rất là tuyệt diệu . Bạn cảm nhận được sự sống bên trong .

Khi cảm nhận mông , nó trở nên nhạy cảm hơn và có thể cảm nhận bất cứ bộ phận nào trong thân . Sự chuyển động nhẹ nhàng , cơn đau mong manh . Bạn nhận thức rõ ràng tâm kết nối và hòa điệu với mông .

Ba tuần tập tay , ba tuần tập ngồi trên mông . Sau đó tập trên giường , hãy quên thân vật lý và đặt tâm vào hai mông . Cảm nhận sự va chạm , tấm drap mát lạnh từ từ chuyển sang ấm áp . Hãy cảm nhận nó . Như lúc đang nằm trong bồn tắm , quên mất mình có thân .

Chỉ cần nhớ tới phần mông - rồi cảm nhận . Đứng dựa mông vào tường với cảm nhận sự mát lạnh của bức tường . Đứng cùng người yêu , chồng hay vợ , mông chạm mông , cảm nhận mông của đối tượng . Đây là sự sáng tạo để có cảm giác nhạy bén hơn .

Thế ngồi của đức Phật cũng thế . Ngồi trên mông . Nhắm mắt lại và cảm nhận mông chạm mặt đất . Mông phải mẫn cảm , bạn cần ngồi trong tư thế quân bình trên hai mông . Đừng để trọng lượng lệch phải hay trái .

Quân bình có nghĩa hai mông có cảm giác như nhau , trọng lượng ngang nhau , nhạy bén như nhau . Khi hai mông ở ngay giữa , bất ngờ trung tâm xuất hiện . Với điểm trung tính , bạn rơi xuống trung tâm rún một cách tự nhiên ngay trung tâm bản thể . Bạn sẽ quên cả mông và thân vì đang trong trung tâm nội tại .

Đó là tại sao tôi nói điểm trung tâm không cần thiết là một điểm duy nhất . Có nghĩa tcó thể xảy ra tại đầu , trái tim hay mông . Bạn nhìn thấy đức Phật ngồi . Bạn không thể mô phỏng ngài ngồi quân bình trên hai mông .

Thường khi bạn ngồi không quân bình , bất ngờ lấy lại quân bình , trung tâm bổng dưng xuất hiện .

Khi du lịch trên xe lửa hay xe kéo . Kỹ thuật này thích ứng với xe kéo hơn . Khi xe di chuyển , toàn thân bạn chuyển động theo sự chuyển di . Bất cứ lúc nào bạn ngồi trên xe kéo hay xe chạy bạn luôn luôn phòng thủ .

Xe kéo nghiêng bên trái , bạn tự động nghiêng về phải theo định luật cân bằng . Như thế lúc nào bạn cũng trong trạng thái tự nhiên thiết lập cân bằng . Ngồi trên xe kéo có nghĩa bạn đang chơi trò chơi với chuyển động .

Khi áp dụng kỹ thuật này , đừng chống đối . Tốt hơn hết là chuyển động theo sự vận hành , lúc lắc , đu đưa nhẹ nhàng theo sự vận hành của nó . Hãy trở thành phần tử của chiếc xe . Đồng hoá mình vào chiếc xe . Cho dù bất cứ vận hành nào của xe chuyển động như thế nào trên con đường . Đừng chống trả . Đó là lý do những đứa bé ít khi mệt mõi trong hành trình .

Poonam đến *Lodon* với haicon suốt hành trình 20 tiếng . Cô ta yếu đuối , mệt mõi còn hai đứa bé vẫn tươi cười . Cô bước vào phòng trông như xác chết , còn những đứa bé vẫn nô đùa . Vì những đứa trẻ không học cách phản kháng lại cuộc đời .

Người say rượu ngồi trên xe kéo suốt ngày đêm , sáng hôm sao ông cảm nhận sự trong lành , mới lạ chưa bao được như thế . Vì ông đã say khước nên không còn khả năng chống đối . Như thế rơi vào sự chuyển động tự nhiên theo vận hành của chiếc xe . Không tranh đấu , không chống trả . Vì thế ông và xe trở thành một .

Gurdjieff hình thành đoàn vũ công dựa trên kỹ thuật này . *Tất cả vũ công được huấn luyện chuyển động nhịp nhàng tạo thành đường cong theo vòng tròn . Tất cả ở trong vòng tròn và chuyển động theo đường cong . Tất cả quay vòng vòng nhưng vẫn giử ý thức bên trong . Và từ từ làm cho những vòng tròn thu*

nhỏ lại . Ngay cả lúc thân dừng hoạt động , nhưng tâm thức vẫn tiếp tục chuyển động .

Nếu bạn du lịch trên xe lửa khoảng 20 tiếng , sau khi về đến nhà . Nếu nhắm mắt lại , bạn vẫn cảm nhận còn ngồi trên xe lửa . Tuy thân dừng chuyển động nhưng tâm trí vẫn còn dao động .

Gurdjieff hình thành đoàn vũ công rất tuyệt vời . Trong thế kỷ này ông đã làm được một việc rất huyền diệu . Không phải là pháp thuật *Satya Sai Baba* kỳ diệu , mà chỉ là ảo thuật . *Gurdjieff* mới thực sự sáng tạo điều mới lạ đầy bí ẩn .

Ông chuẩn bị một nhóm khoảng 100 người thiền định về nhảy múa , và buổi trình diễn đầu tiên diễn ra tại New Jork . Một trăm vũ công quay vòng trên khán đài , ngay cả những khán giả thưởng tâm thức cũng quay theo .

Đoàn vũ công với trang phục bằng màu trắng . Khi ông ra hiệu , họ múa quay vòng và ngay khoảng khắc ông nói : *" Dừng "* . Sự yên lặng của cái chết xuất hiện . Đó là sự dừng lại dành riêng cho khán giả . Không phải dành cho vũ công .

Đối với vũ công , tuy thân dừng lại ; nhưng tâm thức vẫn còn chuyển động . Một cái nhìn tuyệt đẹp , với mô hình 100 vũ công thoáng chốc trở thành bức tượng . Đây là một cú sốc dành cho khán giả . Bạn nhìn họ chuyển động quay vòng và nhảy , bất ngờ dừng lại như sự chết tràn đầy sinh động . Và phút chốc tư tưởng khán giả cũng hoàn toàn bất động .

Rất nhiều người cho hiện tượng này là quái dị và không thể tin . Trong khi tư tưởng họ dừng lại ngay tức khắc , còn đoàn vũ công vẫn chuyển động bên trong . Đến khi những vòng quay thu nhỏ dần và trở thành trung tâm .

Có lần , đoàn vũ công đến mép khán đài . Chỉ thêm một bước họ sẽ té xuống sàn nhảy . Tất cả khán giả đều hồi hộp và chờ đợi . Bất ngờ ông ra lệnh dừng lại và quay lưng đốt xì gà . Cả nhóm té nhào xuống sàn nhà gạch đá .

Cả toàn thể khán giả đứng dậy , la hét , sợ hãi ; vì nghĩ rằng nhiều người sẽ gảy xương . Hiện tượng xảy ra giống như tai nạn , nhưng không một ai thương tích , và không ai có vết bầm nào .

Khán giả hỏi *Gurdjieff* việc gì đã xảy ra và sao không một ai bị thương tích ? . Chỉ với nguyên nhân duy nhất : Họ không còn trụ vào thân vật lý . Từ từ chuyển động và chậm dần về trung tâm . Và chỉ có ông nhìn thấy , ngay lúc đoàn vũ công không còn bám vào thân . Ông quyết định để cho họ té .

Nếu quên thân thì không còn phản kháng hay chống đối . Bạn bị thương tích là do phòng thủ . Nếu té , bạn chống lại ; có nghĩa chống lại lực hút . Nếu té xuống , cứ theo sức hút bạn có thể hòa điệu với nó , và không đau đớn .

Bạn có thể thực hành bằng cách chạy vòng vòng cho đến khi té xuống . Nhưng đừng bao giờ dừng lại . Vẫn tiếp tục chạy , ngay cả khi té xuống . Nhắm mắt quay vòng vòng để được gần và gần hơn nữa . Thế là bất ngờ , trung tâm xuất hiện .

Những đứa trẻ thích chạy vòng vòng , vì nó không có chút quan niệm gì về thân vật lý hay cảm nhận trung tâm . Riêng chúng ta lại thấy khó khăn . Bởi vì thân và tâm vật lý của đứa trẻ gần như không tách rời . Có thể chỉ là một khoảng cách rất nhỏ .

Khi còn trong tử cung , đứa trẻ không được tạo hình ngay tức thời . Tất cả cần phải có thời gian . Khi đứa trẻ được sinh ra , nó chưa cố định . Tâm và thân có khoảng cách . Đó là lý do rất nhiều việc đứa trẻ không thể làm được .

Thân sẵn sàng làm việc nhưng tâm thì chưa . Nếu quan sát , bạn sẽ nhận thấy đứa trẻ mới sinh không nhìn bằng hai mắt . Nó luôn luôn nhìn bằng một mắt . Bằng con mắt nào có tròng lớn hơn .

Tâm thức đứa bé có vẻ chưa tập trung và lỏng lẻo . Từ từ bắt đầu ổn định nó nhìn trọn hai mắt . Nó chưa cảm nhận thân nó và người khác nhau . Nó chưa hoàn chỉnh nhưng từ từ sẽ ổn định .

Thiền định là sáng tạo khoảng cách . Bởi vì bạn đồng hóa , và bám chặt vào thân vật lý . Bạn cảm nhận : *" Tôi là thân này "* . Nếu khoảng cách hình thành , có thế bạn mới nhận thức thân này không phải là bạn , một cái gì đó vượt ra khỏi thân . Vì thế quay vòng vòng hay chuyển động , lắc kư một cách hữu ích , vì kỷ thuật giúp chúng ta nhận thức thân và tâm không hề liên quan với nhau .

Mật điển nói :

" Xuyên vào thân với chất rượu . . . "

Thân bạn không phải là bạn . Nó chỉ dung chứa bạn , bạn là cam lô . Khi đâm nhẹ vào thân , bạn không bị chích mà chỉ có thân . Nếu ngược lại sẽ cảm thấy đau đớn . Nếu ý thức thân bị châm chích . Bạn không đau nhói mà cảm thấy vui sướng . Cũng không cần thiết phải dùng kim , vì rất nhiều sự việc xảy ra trong mỗi ngày , có thể ứng dụng trong thiền định .

Với những cơn đau trong thân . Chỉ cần làm một điều : Quên hẳn thân , chỉ chú tâm vào phần đau . Bạn sẽ nhận thấy : Khi chú tâm vào phần đau , chỉ còn chổ đau đớn bị thắt lại . Đầu tiên cảm nhận đau nhức cả chân . Khi cơn đau lên quá mức , hình như chỉ còn ở đầu gối . Chú tâm thêm chút nữa , còn lại một điểm vi tế . Chú tâm nhiều hơn nữa ngay điểm vi tế - quên hẳn thân . Nhắm mắt lại và thiền định tâm không tán loạn để tìm nguồn gốc cơn đau ở đâu ? .

Bất ngờ điểm vi tế tan biến , phúc lạc rót đầy trong bạn . Thay vì đau đớn là niềm ân sũng và hạnh phúc . Tại sao thế ? . Vì bạn và thân không phải là một . Người thiền định là bạn và vật thể đau đớn là đối tượng thiền định .

Khi thiền định , khoảng cách đồng hóa bạn và thân bị sụp đổ . Sự chú tâm làm bạn chuyển động bên trong , tách rời khỏi thân vật lý . Khi chú tâm vào cơn đau , lúc ấy bạn quên sự đồng hóa và quên hẳn mình đang đau .

Bạn là người quan sát cơn đau . Người quan sát không hề cảm nhận cơn đau . Sự thay đổi từ cơn đau chuyển sang trạng thái quan sát hình thành một khoảng cách . Khoảng cách lớn dần và bất ngờ bạn quên hẳn thân . Chỉ còn sự rõ biết .

Nếu có cơn đau . Đầu tiên chú tâm trên vùng đau , từ từ còn lại một điểm nhỏ . Dùng kim đâm trên những vùng nhạy cảm . Bạn nhận ra có những vùng chết , bạn không cảm thấy đau .

Nếu bạn đến một trong những làng nhỏ ở Ấn độ , tổ chức lễ hội tôn giáo . Họ xuyên qua má bằng mũi nhọn . Như là sự huyền diệu , nhưng không phải . Trên má có hai điểm chết . Nếu đâm qua vùng đó không hề chảy máu , và đau đớn .

Sau lưng có nhiều vùng chết những nơi không có cảm giác . Đừng nhận cơn đau là mình , đừng đồng hóa với cơn đau . Chỉ cần chích mình bằng cây kim . Nhắm mắt lại và quan sát cơn đau . Thực sự cơn đau bên trong chỉ là do chính bạn .

Có thể dùng cây kim tây , tâm thức sẽ dễ chú tâm hơn . Ngay điểm đau ứng dụng quan sát . Đó là lối tiếp cận rất nhẹ nhàng hài hòa với hành động đâm chích ; để đạt sự trong suốt bản thể .

Nếu tiếp tục quan sát có khoảng cách , đừng cảm nhận cơn đau đâm bạn mà quan sát kim tây đâm xoáy trong thân . Chỉ là là người quan sát , bạn sẽ khám phá được tính tự nhiên , bản thể thuần tịnh .

Trải nghiệm một lần , bạn nhận thức thân này không phải bạn . Toàn thể cuộc đời sẽ thay đổi . Toàn bộ cuộc sống bạn không còn bám chặt vào thân . Khi ý thức được , bạn không còn tiếp tục đời sống tẽ nhạt và vô vị , chỉ vì trung tâm bị lãng quên .

Khi rõ biết , bạn không phải là thân này . Có nghĩa đã sáng tạo một đời sống mới lạ khác xưa . Đời sống của sự tỉnh thức . Đó là thay đổi toàn diện cuộc sống . Và bây giờ bạn hiện hữu trong thế giới vô ngã .

Nếu hiện hữu như thân có thực . Bạn hình thành thế giới vật chất và làm tăng trưởng sự khát vọng , tham lam , ganh tỵ và dục tính . Đó là hình thành thế giới xung quanh , thế giới ngoại vật .

Khi rõ biết bạn không phải là thân vật lý . Toàn thế giới sụp đổ . Bạn không còn bám chặc đời sống nhị nguyên nữa . Thế giới mới sẽ xuất hiện cùng bạn . Thế giới của yêu thương và lòng tử tế .

Thế giới của tình yêu . Thế giới của *" Chân Thiện Mỹ "* . Thế giới hồn nhiên và ngây thơ . Trung tâm chuyển động không còn trụ trong thân vật lý , và bây giờ bạn hiện hữu ngay thực tại . Trong tâm thức sáng tỏ toàn vẹn .

Tôi nghĩ , như thế là cũng đủ cho ngày hôm nay .

Chương 12 : Nhìn Quá Khứ Như Mộng

22.

Nhìn những việc xảy ra trong quá khứ ,
Chú ý ngay lúc đó ,
Ngay hình dạng cũng đánh mất tính độc lập

và hiện thực ,
Tất cả được chuyển hóa .

23.

Cảm nhận duy chỉ một đối tượng trước mặt ,
Tất cả hoàn toàn biến mất .
Rời khỏi cảm giác về đối tượng ,
Cả cảm giác của sự vắng bóng .
Đó là thực tại .

24.

Khi tính khí nổi lên ,
Muốn chống đối hay xung khắc .
Đừng để cảm xúc tác động –
nghi ngờ hay thắc mắc ,
Chỉ cần duy trì tại trung tâm .

Một trong những nhà nghiên cứu về Mật điển vĩ đại nhất hiện nay *Geoge Gurdjeff* cho rằng : *" Đồng hoá là tội lỗi , là đau khổ "* . Thế nên trước tiên cần hiểu thật rõ : *" Đồng hoá là gì ? "* .

Khi xưa bạn là đứa bé , bây giờ không còn thế nữa . Có người trưởng thành , có người già đi và thời ngây thơ đã đi vào quá khứ . Tuổi trẻ đã trôi qua , nhưng bạn vẫn còn nuối tiếc , bám chặt và đồng hóa với quá khứ .

Bạn không nhìn thấy vấn đề này cũng xảy ra với người khác . Bạn không thể nhìn thấy mình . Bất cứ khi nào tư tưởng cũng quay về dĩ vãng , bạn không thể đứng xa để nhìn thấy . Có nghĩa bạn tự đồng hóa mình với mộng ảo .

Thực sự , quá khứ chỉ là mộng ảo . Nếu có thể nhìn thấy tuổi thơ ấu như mộng , như cuộn phim đang chiếu lại . Nhưng đừng đồng hóa , *chỉ nên là nhân chứng* đang nhìn vào những biến cố và hiện tượng . Chắc chắn sẽ đạt đến sự rõ biết tự chính bạn .

Bạn không phải là tư tưởng hay quá khứ . Bạn chỉ là người quan sát.và tách rời khỏi thức . Quá khứ là sự ghi nhớ , là những gì lưu trử trong bộ nhớ . Vì thế , *nên duy trì như một quan sát viên* , ngắm nhìn cuốn phim cuộc đời đang phóng chiếu trên màn ảnh tâm thức . Chắc chắn sẽ có rất nhiều sự việc mới xảy ra với bạn .

Khi nhận ra thời thơ ấu chỉ là giấc mộng . Bạn sẽ nhìn thấy những gi đang xảy ra bây giờ sẽ là mộng của ngày mai.. Nếu ở tuổi thanh xuân , thì sự tươi trẻ sẽ thành mộng . Nếu già đi , tuổi về chiều cũng trở thành mộng . Ngày nào bạn là đứa bé , bây giờ tuổi thơ đã trôi qua . Tất cả chỉ còn là giấc mộng . Ngay cả cái thoáng chốc này cũng là mộng . Và tất cả mọi sự bạn đều có thể quan sát được .

Rất tốt để khởi đầu từ quá khứ . Hãy quan sát và đừng ngộ nhận hoặc đồng hóa với mộng . *Chỉ là một nhân chứng* . Khi nghĩ về tương lai hay bất cứ điều gì mơ mộng cũng nên giử mình như quan sát viên . Như thế rất dễ dàng cho bạn quan sát ngay hiện tại .

Bởi vì bạn biết ; bất cứ điều gì xảy ra bây giờ sẽ là quá khứ trong tương lai . Ngày mai tất cả hiện tượng ngày hôm nay đã trở thành mộng . *Cái nhìn trong suốt chẳng bao giờ là quá khứ hay tương lai* . Tâm rõ biết bao la và hằng hữu không bao giờ lệ thuộc thời gian tính . Đó là lý do xem những sự kiện xảy ra đều là mộng theo thời gian .

Thường khi nằm mộng , bạn đồng hóa mình với nó và không có khả năng biết mình đang trong mộng . Đến khi giật mình thức dậy mới biết nó chỉ là giấc mộng . *Vì lúc ấy mình mới thực sự là nhân chứng không còn tham gia trong mộng .*

Thế thì có khoảng cách , có một kẻ hở và bạn thấy đó là mộng . Vậy cả quá trình lưu trử toàn bộ quá khứ là gì ? . Có khoảng cách , tách ra để nhìn như mộng . Và hiện tượng không gì khác hơn là mộng . Thế nên chúng ta cần liên tục ở trong sự rõ biết này .

Tất cả kinh nghiệm là mộng . Sự gặp gở là mộng , dạo phố với người mộng . Bởi vì mọi ghi nhớ không gì khác hơn là mộng . Quá khứ bạn chỉ là những bản sao , kết

tập thành bộ ghi nhớ . Vì thế bạn không thể nào chứng minh những gì đã nghĩ hay sống trong quá khứ là thực hay mộng .

Nó có thể là mộng cũng có thể là thực. Bộ lưu trử không thể khẳng định sự suy nghĩ là thực hay ảo mộng . Tâm lý học nói người già thường lẫn lộn giữa hai sự việc cái gì là mộng và điều gì là thực .

Những đứa trẻ thường bị lộn xộn . Vào buổi sáng , không có gì khác biệt . Những gì nó thấy trong mộng đều không thực , nhưng vẫn khóc khi thấy mình bị mất đồ chơi cho dù đó là mộng . Cũng như thế , sau khi mộng bạn thức dậy vẫn còn bị ảnh hưởng phần nào bởi cơn mộng .

Nếu ai muốn giết bạn trong mộng , bạn thức dậy thấy tim mình đập nhanh . Lượng máu chạy hổn loạn , bạn hoảng hốt như ác mộng vẫn đang xảy ra . Tuy giờ đã thức dậy , cơn mộng đã trôi qua , nhưng bạn cần vài phút để cảm nhận đó chỉ là giấc mộng . Lúc ấy thực sự bạn rời khỏi mộng và sự sợ hãi dần dần biến mất .

Nếu nhận thức quá khứ chỉ là mộng và chẳng cần phóng chiếu bất cứ ý niệm gì về mộng , đó là vấn đề quan trọng . Nếu có thể quan sát như vậy , ý thức mà không dính mắc vào hay đồng hóa với mộng . *Đương nhiên những gì bạn nhìn đều là cái nhìn của một nhân chứng về giấc mộng .*

Đó là lý do *Shankara* và *Nagarjuna* cho rằng thế giới chỉ là ảo mộng . Họ không điên để nói thế giới là ảo mộng . Họ chỉ nhấn mạnh về ý nghĩa *vì họ chính là nhân chứng* . Có nghĩa khi trở thành người quan sát thì thế giới sẽ là mộng .

Đó là lý do gọi thế giới là ảo - Maya . Vì thế giới không tồn tại miên viễn trong hiện thực . Nên khi bạn là nhân chứng trong sự sáng tỏ rõ biết , tức thì thế giới ảo hoàn toàn sụp đổ . Không gian không còn cần thiết và bạn không còn đồng hoá với nó . Không còn đồng hóa với nhưng gì thường tiếp diễn trong trạng thái ngộ nhận và mê lầm .

Cách đây vài ngày , tôi đọc quyển sách của *Jean Jacques Rouseau* . Đây là cuốn sách lột trần bản ngã . Quyển sách đầu tiên trên toàn thế giới mà tác

giả dám lột sạch trần trụi tự ngã của mình một cách hoàn toàn không che đậy và dấu diếm .

Bất cứ ông phạm tội gì . Cho dù quá đồi trụy và không đạo đức , ông đều phơi bày tất cả . Nhưng nếu đọc lời thú tội bạn sẽ cảm nhận ông hoàn toàn phấn khởi và đang thưởng thức . Ông cảm thấy rung động khi nói về sự đau khổ của riêng mình và về những điều không đức hạnh .

Dường như ông thú vị trong trải nghiệm đau thương và hạnh phúc của đời mình . Ngay khởi đầu giới thiệu về cuốn sách , *Rousseau* nói : *" Đến ngày phán xét , tôi sẽ nói với Chúa : Ngài không cần làm phiền tôi nữa . Đọc quyển sách này ông sẽ hiểu tất cả "* .

Chưa một ai trước ông , dám mang sự thật chính mình ra phô bày . Cuối quyển sách ông viết : *" Hỡi Chúa vĩnh hằng , xin thỏa nguyện con một điều . Con đã cung xưng tất cả những tội lỗi riêng mình . Bây giờ hãy để mọi người đến nghe lời thú tội của con "* .

Có một nghi ngờ chính đáng , ông đã thú tội những điều ông đã hành động và không hành động . Ông cảm thấy quá phấn khởi , sung sướng và trọn vẹn mọi điều , và rồi tự đồng hóa với sự kiện . Như thế vẫn còn một lỗi ông không nhận ra : *" Tội đồng hóa với sự việc "* .

Niềm thống khổ đau lớn nhất là đồng hóa với cảm xúc . Bất cứ điều bất hạnh gì , cho dù ông có tham dự hay không , ông đều đồng hóa với nó . Đó là tội lỗi duy nhất dành cho những ai nhận thức sâu sắc về sự vận hành của tâm thức .

Lần đầu tiên ông đọc bản thú tội trước một hội đoàn nhỏ tri thức . Ông nghĩ đây là một chuyện động trời . Tất cả sẽ giật mình , chấn động . Vì ông là người đầu tiên thú tội một cách chân chính và hoàn toàn chân thực . Ông lột trần hết tất cả , không chút che đậy . Nhưng càng lắng nghe họ càng nhàm chán và không chút gì hứng thú .

Rousseau rơi vào cảm giác hụt hẫng , lúng túng . Vì ông cho rằng đây là điều phi thường , và những điều kỳ diệu sẽ xảy ra . Vấn đề kết thúc , tất cả mọi người cảm thấy nhẹ nhàng như vừa thoát một gánh nặng , nhưng

không một ai lên tiếng . Và tất cả hoàn toàn rơi vào sự yên lặng và bất động trong vài phút .

Trái tim *Rousseau* tan nát , hy vọng tiêu tan . Ông đã nghĩ , mình vừa khởi sáng Một cuốc cách mạng lớn trong lịch sử . Nhưng kết quả chỉ là sự yên lặng , bình thường và tẻ nhạt . Và mọi người đang nghĩ . Phải làm thế nào để có thể rút ra khỏi bầu không khí ngột ngạt này ! .

Xin hỏi : *" Ai là người sẽ thích thú trong sự đau khổ cuả bạn ? . Trừ riêng mình "* . Không một ai phấn chấn với đức hạnh của bạn và không một ai vui vẻ trong sự đau đớn của bạn . Thế nên sự phấn khởi của *Rousseau* chỉ có thể làm tăng trưởng thêm sức mạnh của vô minh .

Sau khi hoàn tất cuốn thú tội , *Rousseau* bắt đầu nghĩ như mình đã là vị thánh , vì đã dám thú tôi . Nhưng nền tảng đau khổ và mâu thuẩn nội tại vẫn còn đó . Căn để của đau khổ là trạng thái đồng hóa với cảm xúc hay sự việc ngay vàothời điểm xảy ra .

Bất cứ điều gì xảy ra nên xem như mộng , trừ phi bạn không bám chặt sự kiện . Không nên đồng hóa với nó . Nếu không bạn vẫn nuôi dưỡng mộng ảo và chẳng bao giờ nếm được hương vị của phúc lạc . Khi đồng hóa sẽ là phiền muộn , chán nản và hoàn toàn tuyệt vọng . Không còn đồng hóa là hạnh phúc và tràn ngập niềm vui .

Nhìn vào quá khứ nhưng đừng đồng hóa

Bạn hồi tưởng về quá khứ hay bất cứ diễn biến gì . Thời thơ ấu , tình cảm , cái chết của cha mẹ . . . Cứ nhìn nhưng đừng dính mắc , giống như nhớ lại cuộc đời của ai đó . Nó xảy ra như cuộn phim đang chiếu trên màn ảnh.. Cứ chú ý nhưng ý thức mình chỉ là nhân chứng duy trì cái nhìn có khoảng cách . Và cấu trúc của quá khứ xuất hiện như cuộn phim đang chiếu lại , thế thôi .

Nếu nhớ lại mối tình đầu , bạn hiện diện ngay cùng người yêu với hình dáng của ngày xưa , và không còn nhớ đến những vấn đề khác . Nên rời

khỏi sự bám chặt vào hình dáng ngày xưa , và nhìn lại toàn bộ hiện tượng như sự việc không thuộc về bạn . *Vì bạn chỉ là người quan sát .*

Đây là nền tảng rất cơ bản được ứng dụng rất nhiều . Có rất nhiều dạng thức kỷ thuật và bạn có thể tìm con đường riêng phù hợp với mình . Thí dụ : Khi bắt đầu đi ngủ và sắp sửa rơi vào giấc ngủ . Bạn nên duyệt lại những diễn biến trong ngày .

Đừng khởi sự vào buổi sáng . Hãy bắt đầu ngay vào giấng ngủ ban đêm . Có nghĩa vào lúc thể hiện công việc cuối trong ngày . Đi ngược từng điểm một từ lúc khởi sự việc đầu tiên của buổi sáng khi bắt đầu thức dậy . Nên giử liên tục trong trạng thái nhân chứng . Đừng bao giờ tham dự vào trò chơi . Bạn chỉ là người quan sát .

Thí dụ : Buổi trưa có ai mắng chửi bạn . Hãy nhìn vào chính mình , nhìn trạng thái bị sĩ nhục và cái gì đang dấy lên . Nhưng vẫn lưu trú trong trạng thái nhân chứng , đừng tham gia , đừng nhập cuộc cũng đừng giận dữ .

Nếu giận , có nghĩa tự đồng hóa mình với cảm xúc , với sự kiện . Với cái tôi , với sự bền vững cuả tự ngã . Thế là bạn đánh mất mấu chốt thiền định . Đừng nên sân hận . Vì họ không thể phỉ báng chân tánh bạn , mà chỉ chửi mắng thân vật lý . Cái hình dáng được cấu trúc vào buổi trưa đã không tồn tại ngay giờ phút này .

Bạn như dòng sông đang chảy . Thân bạn cũng trôi như thế . Khi còn bé , bạn có hình dáng khác , bây giờ bạn trưởng thành hình thể đã khác xưa . Dòng sông vẫn chảy , và bạn đang thay đổi liên tục không ngừng nghĩ .

Ban đêm bạn soi lại những gì đã xảy ra vào ban ngày . Cứ moị sự việc tự nó đi ngang qua và bạn chỉ là người quan sát . Đừng giận hờn , đừng sân si , phiền não . Nếu được ca tụng cũng đừng thích chí . Đơn giản chỉ ngắm nhìn toàn diện đang cuốn trôi chẳng khác gì đang xem một phim giải trí .

Soi gương là quá trình nhìn lại những sự việc xảy ra trong ngày . Nó rất giúp ích cho những người mất ngủ . Vì sao ? . Vì kỹ thuật này là phương pháp xả bỏ những thông tin được ghi nhận và lưu trử trong tiềm thức từ buổi sáng .

Bạn bắt đầu quay phim và tâm thức bạn rối loạn với nhiều sự việc . Nó chưa trọn vẹn và hoàn tất sự việc nào , nên nhiều vấn đề vẫn còn trong thức và không có thời gian để ổn định ngay sự việc đã xảy ra .

Ngược lại ban đêm là tiến trình thức bắt đầu nhả ra những gì còn tồn đọng . Bạn đi ngược về buổi sáng khi còn ở trên giường . Bạn cảm nhận tâm thức còn trong như cuộn phim trắng và để rơi vào giấc ngủ như đứa trẻ hồn nhiên . Bạn có thể áp dụng kỹ thuật cho toàn bộ cuộc sống . Chính *Mahariva* đã thực hành kỹ thuật thiền định này rất nhiều lần .

Nước Mỹ cho rằng tất cả bệnh tật đều do tâm thức lưu trử đầy những sự việc trong quá khứ . Họ hoàn toàn chính xác , nếu bạn xả ra tất cả những lưu trử trong toàn bộ cuộc sống . Tất nhiên những chứng bệnh gây rối loạn cũng hoàn toàn tan biến . Điều này đã được minh chứng . Và nhiều trường hợp đã thành công xuyên qua kỹ thuật này .

Có rất nhiều đau khổ với bệnh tật riêng biệt , không có thuốc men nào có thể trị liệu . Không bác sĩ nào có thể giúp đở và con bệnh vẫn day dẳng trong đau khổ triền miên . Con bệnh thuộc về tâm lý . Vậy phải làm gì bây giờ ? . Chỉ cần soi gương . Đây là kỹ thuật huyền diệu nhất .

Nếu bạn quan sát mà không rơi vào phán xét .
Chỉ quan sát như một nhân chứng ;
Từ khoảng khắc đầu tiên tâm thức ;
bị những cảm xúc lấn áp và chiếm lĩnh như virus xâm nhập .

Đến giây phút đó , bạn rõ biết bệnh nhiễu loạn tâm thức là sự rắc rối của những định kiến . Bằng tiến trình quan sát ngược trở lại và nhìn tất cả những hiện tượng tự xuất hiện cho ta ngắm nhìn và nó tự tan biến .

Xuyên qua giây phút tâm thức nhiễu loạn xuất hiện . Bất ngờ , bạn ý thức tâm thức đang chuyển tải những ý nghĩa gì . Bạn không cần làm gì cả , chỉ cần rõ biết chẳng qua những hiện tượng tâm lý thu nhận và bây giờ phóng xuất .

Những cấu trúc lan nhiễm tự tan biến . Không thể nối kết hay quay lại kho lưu trử vì chẳng thể tạo thành cảm xúc khi bạn chỉ là một chứng nhân . Khi đã nhận thức sự phức tạp . Thức lưu trử không còn cần thiết vì bạn đã thanh lọc và làm sạch những hạt giống tiêu cực .

Soi gương là phương pháp tẩy độc sâu lắng nhất và bạn có thể áp dụng mỗi ngày . Như thế có nghĩa bạn cảm nhận một sức khoẻ lành mạnh , trong sạch , tinh khiết và tràn đầy những niềm vui .

Bạn có thể như đứa trẻ vì chẳng bao giờ nó bị áp chế , khó chịu , nặng nề về quá khứ . Chẳng bao giờ nó nghĩ về quá khứ . Nó luôn luôn hiện diện ở đây và bây giờ . Chẳng gì để bám giử , không gì có thể làm tư tưởng nó quay về quá khứ .

Bạn có thể thực tập soi gương mỗi ngày . Phương pháp này cho bạn sự minh mẫn , sáng suốt để nhìn lại mọi vấn đề trong ngày . Nhưng đừng bao giờ bắt đầu vào buổi sáng , bỡi vì tâm thức bạn không có gì để phô diễn . Soi gương vào buổi sáng có nghĩa bạn kích hoạt thêm cho thức phô diễn . Đó là một kỹ thuật sai lầm nếu bạn cố thực hành vào buổi sáng .

Những thầy dạy tại Ấn Độ kêu gọi nên soi gương trong ngày , và cũng yêu cầu thực hành từ buổi sáng đến tối . Đó là sai lầm và đầy tai hại . Vì bạn sẽ tái lập toàn bộ sự việc và càng lún sâu vào chiếc bẫy tinh vi của thức phô diễn .

Không bao giờ khởi sự từ sáng đến tối . Nên ngược lại . Như thế bạn mới xóa sạch toàn bộ sự việc . Thức lúc nào cũng muốn bắt đầu từ sáng vì dễ dàng cho nó phô diễn . Tuy thức biết tất cả và đầy xảo quyệt . Nhưng không thành vấn đề , nếu bạn ứng dụng vào lúc trước khi đi vào giấc ngủ .

Nếu bạn cho tâm thức quay ngược lại , bạn cảm nhận đang nhảy vào biến cố xảy ra lúc ban ngày , bằng cách bắt đầu đi ngược lại và rõ biết từng bước một . Bạn có thể tự huấn luyện tâm thức bằng cách đếm ngược số từ 100 - 99 – 98 cho đến 1 rồi 0 . Có thể bạn cảm thấy khó vì thức có thói quen chỉ đếm thuận .

Cùng phương cách ứng dụng như thế thì chuyện gì xảy ra ? . Khi tâm thức buông xã bạn chỉ là nhân chứng . Bạn sẽ nhìn rõ tất cả mọi việc đang xuất hiện . Bây giờ không còn dính mắc vào sự kiện diễn tiến cho dù hiện tại , tương lai hay quá khứ . *Tất cả sẽ xuất hiện như chuyện phim trên màn ảnh và bạn là người thưởng thức chứ không tham gia vào câu chuyện tình .*

Nếu ai sĩ nhục : Điều khó khăn nhất là gì ? . Bạn tự kéo mình ra khỏi trận địa và nhìn người đang sĩ nhục . Bạn hoàn toàn khác hẳn kể cả thân và tâm . *Vì bạn chỉ là nhân chứng* . Như thế bạn không thể giận dữ . Giận dữ chỉ xảy ra khi tự đồng hóa mình với cảm xúc .

Kỹ thuật nói rằng :
Nhìn những sự việc xảy ra trong quá khứ -
Hình dạng vẫn có đó .
Nhưng hình dạng không phải là bạn .

Khi bạn mắng tôi , có nghĩa không phải mắng tôi mà là mắng thân vật lý . Bạn không thể phỉ báng tôi ; bạn chỉ lên án dạng hình của thân vật lý . Tấm thân tôi hiện đang an trú . Bạn đang chỉ trích thân xác này . Như thế thực sự tôi không dính mắc . Đó là lý do *Hindu* thường nhấn mạnh trạng thái đừng bám chặt vào hình thể và danh tánh . Bạn là tâm trong sáng hoàn toàn khác biệt với sự thô thiển của thân .

Nhưng rất khó khăn để nhận biết trong thực tại . Nên khởi từ quá khứ sẽ dễ dàng hơn . Với quá khứ thì chẳng gì để khẩn trương . Ai đó chửi mắng bạn cách đây 20 năm . Điều ấy giờ đây không còn là vấn đề quan trọng .

Con người đều có thể chết và mọi sự sẽ chấm dứt . Sự sĩ nhục thuộc cái chết và nó đã chết ngay trong quá khứ . Rất dễ dàng cho ta ý thức về điều đó . Và khi bạn hoàn toàn tỉnh thức thì không còn gì khó khăn trong hiện thực .

Nhưng khởi những việc xảy ra tại đây và ngay bây giờ quả rất khó khăn . Vấn đề có vẻ khẩn trương . Có vẻ quá gần không có không gian chuyển di .

Rất khó khăn để sáng tạo một không gian rộng mở để cố sức thoát rời sự kiện .

Đó là lý do Mật điển nói :
Nên bắt đầu từ quá khứ ,
Nhìn trực tiếp vào bản ngã .
Rời khỏi danh tính và hình tướng .
Nhìn từ đằng xa ,
Không đồng hóa để chuyển hóa –
Xuyên qua cái nhìn không phê phán .

Bởi vì đó là tâm thức buông bỏ sâu sắc nhất . Thế thì bạn nhận biết đâu là thân-tâm , sự hiện hữu trong quá khứ không phải là nền tảng của thực tại . Cốt tủy thực tại hoàn toàn khác biệt .

Những sự việc đến đi – đi đến chẳng liên quan gì đến tính hằng hữu bản nhiên . Bạn vẫn thơ ngây như thuở nào , vẫn trong sáng nguyên thủy , sơ khai không gì có thể làm thương tổn .

Toàn bộ sự việc trôi qua , toàn bộ cuộc đời đi qua : xấu - tốt , thành công - thất bại , tán dương - sỉ nhục . *Tất cả chỉ như vầng mây trắng* . Bệnh tật - khoẻ mạnh , già - trẻ , sinh - tử . *Mọi việc thoáng qua nhẹ nhàng như giấc mộng nhưng giờ đây bạn không còn dính mắc .*

Nhưng làm sao bạn nhận biết bản thể ? . Đó là mục đích của kỹ thuật . Nếu khởi từ quá khứ bạn sẽ có khoảng không gian để quan sát diễn trình đã xảy ra . Còn tương lai quá khó khăn vì bạn không thể biết cái gì có thể xảy ra . Có thể vài người nào đó họ không gặp chướng ngại .

Như những nhà thơ . Bằng sự mô phỏng , họ hướng cái nhìn vào tương lai như đang ngắm nhìn sự thực . Đối với tuổi trẻ tương lai có thể dễ dàng . Vì tất cả đang chờ họ ở phía trước . Nhưng đối với người lớn tuổi viễn ảnh tương lai là cái chết . Nhưng họ không muốn chấp nhận và nhìn thẳng vào sự thật vì sợ hãi .

Người lớn tuổi nhìn vào quá khứ để trở lại kỷ niệm lưu trữ trong ký ức , nhưng họ lại tham dự , đồng lõa và ngộ nhận nó là thực tại . Đó là điều sai lầm khi quay ngược dòng tâm thức . Chúng ta phải xem đó như là giấc mộng hay như đang xem phim truyện nói về thời xa xưa . *Có nghĩa chúng ta chỉ là người thưởng thức .*

Nếu cứ trở lại dĩ vãng nhiều lần , từ từ họ cảm nhận toàn bộ quá trình xa xưa tẩy sạch . Và có thể chết hoàn toàn không còn bám chặt thức lưu trữ và có thể chết trong trạng thái hoàn toàn tỉnh thức . Thế thì chết không còn sự chết hay có thể nói đã đi vào trạng thái vĩnh hằng .

Thanh lọc toàn bộ quá khứ bạn sẽ được chuyển hóa . Kỹ thuật không gì khó khăn lắm đâu . Điều quan trọng là sự nỗ lực và bền bỉ , không có gì trở ngại trong phương pháp . Nó rất đơn giản và bạn có thể thực tập mỗi ngày .

Hãy thử đi , đêm nay các bạn ngủ hãy soi gương quá trình xảy ra trong ngày , và bạn cảm thấy rất dễ thương và tràn ngập niềm vui . Cả một ngày trôi qua , nhưng đừng vội vàng , hấp tấp mà chẩm rải ngắm nhìn những biến cố đã xảy ra . Có nhiều sự việc xuất hiện trước mặt mà bạn đã quên đi ; vì tâm thức có thói quen lượm lặt và tích trử kể cả khi bạn không ý thức .

Ví dụ bạn đi ngang qua con đường , ai đó cất tiếng hát , bạn không để ý . Bạn không ý thức để nghe âm thanh đó , nó chỉ là một thoáng tình cờ . Nhưng tâm thức bạn ghi nhận và lưu giữ kể cả những sự kiện không cần thiết

Đó là những mớ rác vụn vặt . Vậy hãy nhìn lại cuộn phim đang chuyển động chậm và quan sát từng chi tiết . Bạn sẽ thấy một ngày đã qua rất dài . Bởi vì tâm thức bạn thu lượm quá nhiều thông tin để lưu trử kể cả những thứ không cần thiết .

Bạn sẽ khám phá mình có khả năng nhận biết tất cả và nếu đã thu vào có nghĩa sẽ dễ dàng xóa sạch . Giấc ngủ bạn hoàn toàn khác hơn xưa và đó chính là thiền định trong giấc mộng .

Nhưng khi thức dậy đừng vội vàng mở mắt , nên đi ngược trở lại một chút trước khi thức giấc . Chắc chắn rất khó khăn lúc đầu . Bạn chỉ có thể thực hành một chút . Chỉ cần thế là quá đủ .

Chỉ cần một chút để có thể nối liền lại một phần trong mộng trước khi thức dậy . Từ từ với sự nỗ lực và bền bỉ để có thể thấm nhuần và sau ba tháng bạn có khả năng quay trở lại điểm khi khởi đầu giấc ngủ .

Càng đi sâu vào trong giấc ngủ , phẩm tính của thức và ngủ sẽ thay đổi toàn diện . Vì bạn không thể nào mộng . Mộng trở thành điều vụn vặt . Nếu bạn có thể buông xả tâm thức cả ngày và ban đêm , giấc mộng sẽ trở thành vô nghĩa .

Khi bạn đi qua nhìn thấy căn nhà xinh đẹp . Ham muốn vi tế nổi lên , bạn muốn chiếm hữu , nhưng vì phải làm việc nên không nghĩ đến nữa căn nhà . Tuy không chú ý đến những khát nhưng tâm thức hình thành sự chiếm hữu . Và lòng khao khát vẫn còn treo tại đó , nó đã lưu dấu lại trong tâm thức và làm bạn khó ngủ .

Khi bạn trằn trọc không thể đi vào giấc ngủ . Có nghĩa vẫn còn điều gì đó trong ngày chưa giải quyết . Nên đêm đến mộng thấy mình là chủ căn nhà . Có nghĩa tâm thức bạn giải phóng . Đa số cho rằng mộng quấy nhiễu giấc ngũ yên . Hoàn toàn sai lầm . Thực sự mộng giúp bạn hoàn tất những sự việc vẫn còn tồn đọng .

Còn rất nhiều vấn đề chưa thể hoàn tất hay thỏa lòng mong ước . Tâm thức bạn khao khát dục vọng một cách phi lý . Cho nên trong thực tế không thể nào trọn vẹn những ước vọng . Vậy phải làm gì ? . Nhưng tại sao lại không tự hỏi : " Tại sao mình vẫn mơ mộng – cố hy vọng và suy nghĩ mãi về những gì không thể ? " .

Bạn nhìn thấy phụ nữ đẹp , duyên dáng và bạn bị cô ta thu hút . Bạn bị tràn ngập những dục vọng muốn chiếm hữu . Nhưng đó là điều không thể . Vậy phải làm gì bây giờ ? . Mộng sẽ giúp bạn .

Trong mộng , bạn có thể chiếm hữu người phụ nữ để tâm thức được giải phóng . Tâm thức lưu trử điều gì , tất nhiên mộng sẽ hình thành những gì

tương tự . Vì vậy yêu người trong mộng hay yêu đối tượng thực thể không gì khác biệt .

Có khác chăng là mộng lúc nào cũng đẹp hơn . Vì người mộng không kháng cự hay làm phiền bạn . Trong giấc mộng bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn thích . Người mộng không ý kiến gì cả . Có nghĩa trong mộng , thân vật lý của đối tượng hoàn toàn vắng mặt , phần bạn thì rơi vào độc thoại .

Krisna nói với *Gita* :
" Mọi người đều có giấc ngủ sâu " .

Những nhà *Yogi* thì không , họ hoàn toàn tỉnh thức . Không có nghĩa họ không ngủ , họ vẫn ngủ nhưng tính chất của giấc ngủ hoàn toàn khác . Trong giấc ngủ bạn rơi vào vô thức nên giấc ngủ không còn trong sáng .Giấc ngủ của *Yogi* là thư giản . Các cơ bắp và toàn bộ tế bào thân hoàn toàn buông lỏng , không có sự căng thẳng . Họ hoàn toàn tỉnh giác , nhưng vẫn ý thức toàn bộ tiến trình của hiện tượng .

Hãy ứng dụng kỹ thuật ngay tối nay , rồi buông xả những gì tâm thức lưu trữ từ sáng . Khi đã cảm thấy hài hòa với kỹ thuật , bạn nên lấy một ngày nghĩ nằm một mình trên bải biển hay gốc cây và quay về quá khứ từ khởi điểm nằm trên bãi biển . Bạn cảm nhận những cảm giác tiếp xúc với cát , cứ tiếp tục thấm sâu và khám phá đến khoảng thời gian nào có thể gợi nhớ .

Bạn sẽ ngạc nhiên , thông thường bạn không thể nhớ nhiều như thế . Bạn không thể nhớ từ lúc mới bốn tuổi , ngoại trừ một ít người đặc biệt , còn chung chung thì không thể . Nhưng nếu kiên nhẫn , từ từ vượt qua màn che . Có thể bạn sẽ nhớ lại ngày đầu tiên bạn chào đời . Đây là sự khám phá hay những bí mật luẩn khuất đang được bạn khám phá .

Ngược lại dòng tâm thức như sóng trở về biển cả . Bạn sẽ trở thành con người mới . Nếu cố gắng thên chút nữa , có thể bạn sẽ nhớ lại lúc còn trong tử cung của mẹ . Bạn nhớ lại 9 tháng nằm trong bụng mẹ . Khi bà buồn bạn cũng ghi nhận , vì bạn và mẹ là một . Bất cứ việc gì xảy ra cho người mẹ đều có ảnh hưởng đến bạn .

Bây giờ bạn đã đi đúng hướng . Từ từ bạn thấm sâu hơn nữa trong dòng tâm thức , và có thể nhớ lại giây phút đầu tiên đi vào tử cung của mẹ . Cứ thế thấm sâu hơn nữa , bạn có thể nhớ lại cái chết . Khi chạm tới mốc này , có nghĩa kỹ thuật đã nằm trong tay và bạn có thể di chuyển , qua lại dễ dàng trong nhiều kiếp .

Đó là sự trải nghiệm kết quả là hiện tượng . Một khi bạn biết được nhiều kiếp trong quá khứ *(tiền kiếp)* . Bạn nhận ra mình đã sống rất thờ ơ và vô nghĩa trong nhiều đời như thế . Bạn đã trải qua nhiều thiên niên kỷ vô vị và tẻ nhạt .

Khuôn khổ giống nhau . Hình thức giống nhau , chỉ khác là những chi tiết . Ngày xưa bạn yêu người khác , bây giờ bạn lại yêu người phụ nữ hiện nay . Ngày xưa bạn gom góp và tích lũy tiền bạc khác với đồng tiền ngày hôm nay . Đồng tiền có khác nhưng sự góm góp và tích lũy chỉ là một .

Khi nhìn thấy mãi sống vô nghĩa và đầy ngu xuẩn trong quá trình lẫn quẫn không đức hạnh , sai lầm , dục vọng đầy đau khổ hay hạnh phúc nhất thời . Bất ngờ bạn tỉnh thức . Moị sự như mộng , như ảo ảnh . Lập tức bạn vứt bỏ tất cả và dừng lại .

Bây giờ , bạn không muốn tái lập laị những sự kiện như thế trong tương lai . Khát vọng ham muốn chợt dừng lại . Vì dục vọng hay ham muốn chẳng là gì cả , tất cả chỉ là những khát vọng từ quá khứ phóng chiếu vào tương lai .

Ham muốn là trống rỗng , những kinh nghiệm cảm xúc trong quá khứ lưu trữ ; hay thói quen dò dẫm phóng xuất để tái lập hiện tượng trong hiện đời ;và mãi mãi về sau . Dục vọng có nghĩa là chết , là kinh nghiệm củ tái lập lần nữa do dục vọng . Chẳng có gì mới lạ . Bạn không thể cắt đứt dục vọng , ngoại trừ ý thức toàn diện ngay từ bây giờ .

Nhưng làm sao có thể cắt đứt ? . Quá khứ *(thức lưu trử)* là chướng ngại rất to lớn , như tảng đá lớn đè nặng trên vai , rồi thúc đẩy bạn tái lập hành động trong hiện tại . Những mong mõi - ham muốn - hy vọng được hình

thành từ quá khứ và phóng chiếu ở hiện tại và tương lai , nếu bạn không biết dừng lại .

Nếu nhận thức được quá khứ như mộng như ảo . Tất cả dục vọng rơi vào bất lực . Nó hoàn toàn sụp đổ và tự tan biến vào cái trống không . Thức lưu trử của quá khứ đã tan biến , thế thì trong tương lại tương lai bạn hoàn toàn được chuyển hóa .

Cảm nhận đối tượng và trở thành nhất thể .

Ví dụ : Hoa hồng hay bất cứ đối tượng nào . Đầu tiên , cảm giác về vật thể . Bạn nhìn nhưng không thể ứng dụng . Bạn nhìn nhưng trái tim không yên lặng , cho nên không thể cảm nhận sự thực .

Nếu không bạn sẽ khóc , cười hay nhảy múa . Bạn không có cảm giác về hoa mà bạn chỉ nhìn ; nhưng cái nhìn cũng không trọn vẹn . Quá khứ hay ký ức đã nhận định đây là đóa hoa hồng nên bạn chỉ lướt qua . Vì đã cho rằng mình biết . Bạn thực sự chưa nhìn trong sự trongsuốt và rõ biết . Chỉ là cái thoáng qua do ký ức khơi lại cái biết về đóa hoa hồng .

Duy trì cái nhìn với hoa hồng , nhìn và cảm nhận . Bạn làm gì để có thể cảm nhận về nó ? . Hãy ngửi - chạm và hoa trở thành kinh nghiệm xúc chạm trọn vẹn và sâu sắc . Đầu tiên nhắm mắt , để hoa chạm vào gương mặt . Hãy cảm giác về nó .

Để mắt bạn cảm nhận những xúc chạm và ngửi . Để tất cả vào tim bạn và yên lặng . Quên hết tất cả , quên toàn thể thế giới . Nếu tâm trí còn một chút xíu tư tưởng nào thì cảm giác chưa lắng sâu tận bên trong .

Quên những đóa hoa hồng khác dù trong quá khứ . Quên tất cả mọi người , quên mọi việc . Duy chỉ đóa hoa trước mặt còn hiện diện . Chỉ mỗi một nó . Chỉ mỗi hoa hồng - hoa hồng và hoa hồng . Duy nhất chỉ còm một đóa . Bạn bị tràn ngập và bao phủ bởi duy nhất một đóa hoa .

Nhưng đây là điều rất khó khăn , vì bạn chưa hề nhạy cảm . Đối với phái nữ có thể dễ dàng hơn . Vì xúc cảm họ nhạy bén hơn . Phái nam có chút xíu trở ngại , ngoại trừ họ có cảm xúc như thi sĩ , họa sĩ hay nhạc sĩ .

Đối với đứa trẻ thì dễ hơn nhiều . Tôi đã từng áp dụng kỹ thuật này cho một cậu bé và tôi hỏi : *" Con cảm thấy thế nào ? "* . Cậu bé đáp : *" Con trở thành đóa hoa , chỉ cảm nhận như thế ! "* . Đối với trẻ con thì dễ dàng nhưng chúng ta ít khi dạy chúng . Nếu không chúng nó đã là những người thiền định ưu tú .

Nếu yêu ai , bạn quên tất cả . Nếu tâm trí vẫn còn lang thang , chắc chắn bạn chưa yêu . Khi yêu thế giới đều tan biến , chỉ còn lại người yêu . Đó là lý do tôi nói : " Tình yêu chính là thiền định " . Bạn có thể ứng dụng kỹ thuật này giống như trong tình yêu . Có nghĩa bạn quên hết tất cả .

Cách đây vài ngày , người bạn cùng vợ đến gặp tôi . Người vợ có vẻ phàn nàn và oán trách . Người chồng nói : " Tôi thiền định nhiều năm và bây giờ rất sâu lắng . Trong thiền định tôi khám phá : Khi đạt tới đỉnh cao . Bất ngờ tôi bật khóc và thốt lên : *" Rajneesh , Rajneesh , Rajneesh "* . Rất kỳ lạ , kể cả trong yêu đương . Lúc đạt đến đỉnh cao , tôi cũng bậc khóc và nói : *" Rajneesh ! "* .

Vợ tôi bị giao động và nhiểu loạn , cô la lên *: " Anh đang kết hợp với tôi hay đang thiền định . Hoặc anh đang làm điều gì khác ? . Và tại sao " Rajneesh " lại xuất hiện vào lúc này ? "* . Bây giờ tất cả trở thành chướng ngại . Nếu không khóc tôi không đạt tới đỉnh . Nếu khóc , vợ tôi sẽ không thoải mái . Vậy phải làm sao ? . Vì thế tôi đưa cô ta đến đây " .

Đương nhiên người vợ than phiền đúng . Vì cô ta không muốn bất cứ ai hiện diện giữa hai người . Tình yêu cần riêng tư và hoàn toàn kín đáo . Riêng tư có nghĩa chỉ còn lại điều duy nhất - Người yêu và quên đi tất cả .

Tại Âu châu và Mỹ quốc có phong trào giao hoan với một nhóm người , điều này thật vô lý . Rất nhiều người thỏa mãn dục tính cùng một phòng . Đó là hành động vô nghĩa . Vì tình yêu không thể sâu lắng tận bên trong

nếu có người khác cùng hiện diện , và không thể nào được xem là thiền định .

Đối với bất cứ đối tượng nào . Nếu bạn có thể quên toàn thế giới , có nghĩa bạn sâu sắc trong tình yêu . Có thể cùng đối tượng là hoa , hòn đá , cây cối . . . Điều kiện duy nhất là cảm nhận sự hiện diện vật thể duy nhất . Chỉ còn một đối tượng .

Hãy để đối tượng là sự sống duy nhất trong tâm thức . Rất dễ dàng , nếu bạn thử với đối tượng hay vật thể nào bạn yêu thương một cách tự nhiên . Có thể thấm nhuần và hài hòa với vật vô tri như sỏi đá rất khó khăn . Nhưng đối với người thiền định , họ làm được . Cho nên họ xây công viên đá không cần hoa lá . Chỉ là đá sỏi và cát . Nếu có thể yêu thương sỏi đá thì bạn có thể yêu thương con người .

Vậy hãy chọn đối tượng để bạn có thể yêu tự nhiên và quên đi tất cả . Thưởng thức , nếm trải sự hiện diện , cảm nhận và lắng sâu hơn nữa và để nó tự thấm nhuần sâu thẩm tận bên trong . Rồi buông bỏ đối tượng , quên mất đối tượng và rơi vào vực thẳm không đáy và không còn gì tồn tại .

Shiva nói :

" Thực tại là khoảng không , là chân không .
Đó là bản thể và là tính tự nhiên .
Đây là trạng thái thuần khiết và trong sáng " .

Rất khó khăn để đột nhập vào nền tảng *" tánh không "* bằng cách trực tiếp . Thật sự đầy gian nan và rất khó khăn . Do đó bạn phải thông qua vật thể hay đối tượng như là một phương tiện thiện xảo . Đầu tiên đặt đối tượng vào tâm thức và hoàn toàn cảm nhận một cách trọn vẹn . Bạn không cần nghĩ hay nhớ bất cứ điều gì .

Toàn bộ tâm thức chỉ còn duy nhất một đối tượng , rồi cắt bỏ luôn đối tượng . Bạn sẽ rơi vào nền tảng tánh không . Bây giờ không có gì để lưu trử ngay cả đối tượng . Duy chỉ mỗi một chủ thể là đó là bạn , thuần khiết không ô nhiễm . Đây chính là

tính tự nhiên nguyên thủy , nhưng phải đi từng bước một vững chắc . Nhưng đừng áp dụng tất cả kỹ thuật ngay cùng một lúc .

Đầu tiên

Thực tập tiến trình duy chỉ một đối tượng cho vài ngày hay vài tuần . Nếu chọn hoa hồng thì cứ tiếp tục là hoa hồng vào mỗi ngày , và để trạng thái hài hòa với đóa hoa và nói : *" Bây giờ , tôi là đóa hoa "* . Vậy bước đầu tiên nên trọn vẹn với đối tượng , thưởng thức đóa hoa và sự thưởng thức đã vô cùng tuyệt diệu . Rất tuyệt vời , sự sống và sức mạnh tự chính nó .

Bước thứ nhì

Nhắm mắt lại và phải quên đóa hoa . Nếu đã hoàn tất bước thứ nhất đương nhiên bước thứ nhì không gì khó khăn . Nhưng nếu áp dụng toàn bộ kỹ thuật cho một lần , không thể xảy ra . Vì thức rất xảo quyệt . Nó luôn đòi hỏi áp dụng cả quá trình một lúc để chúng ta không thể thành công .

Thức sẽ lên tiếng : *" Kỹ thuật này không phù hợp với mình hay không thể giúp ích gì cho mình "* . Nếu bạn muốn thành công trong tiến trình đi sâu làm sạch tâm thức . Nhất định phải đi từng bước một . Khi đối tượng không còn nữa , chỉ còn lại duy nhất sự rõ biết như ánh sáng , như ngọn lửa không còn gì bao bọc xung quanh .

Bạn có ngọn đèn , ánh sáng ngọn đèn rọi sáng xuống nhiều đối tượng . Hình dung ánh sáng trong phòng có rất nhiều đồ vật . Nếu mang ngọn đèn vào căn phòng tối , tất cả vật thể sáng lên . Ánh sáng ngọn đèn lan tỏa cho bạn nhìn thấy được những vật dụng trong phòng . Bây giờ bỏ luôn đối tượng hay vật thể chỉ còn lại ánh sáng duy nhất .

Bạn giống như ngọn lửa , như ánh sáng . Toàn thế giới là vật thể bên ngoài . Bạn rời bỏ toàn thể thế giới. và chọn một đối tượng cho thiền định . Ngọn lửa vẫn thế , nhưng bây giờ không còn bị những vật thể ngăn trở và chỉ còn duy nhất một mục tiêu . Thế là bất ngờ , tất cả đều không tồn tại chỉ còn lại đơn thuần là ánh sáng .

Đức Phật gọi đó là Niết bàn , *Mahariva* gọi là *Kaivalya* - hoàn toàn đơn độc . *Upanishad* gọi là sự trải nghiệm của *Brahma* hay *Atma (vô ngã)* . *Shiva* nói nếu các bạn thực hành duy nhất kỹ thuật này , bạn sẽ phát hiện nền tảng tối hậu .

Quan sát tính khí của bạn

Hãy quan sát nhìn trực tiếp vào tính khí . Nếu ganh tỵ hay chống đối hay yêu thương một ai . Bạn sẽ làm gì ? . Chúng ta sẽ phóng chiếu cảm xúc lên người ấy . Nếu hướng sự căm ghét về tôi , bạn đánh mất trung tâm nguyên thủy của mình . Những sự vật ngoại thể sẽ thay thế và trở thành trung tâm .

Vì thế Mật điển nói :

" Khi biểu lộ tức giận – ghét , yêu thương .
Hay bất cứ tính khí nào dấy lên .
Đừng phóng chiếu cảm xúc lên người khác
Và tạo thành vấn đề .
Nên nhớ bạn là nguồn của năng lượng " .

Tôi yêu bạn - Với cảm thức thông thường bạn là nguồn sống là tình yêu của tôi . Điều đó hoàn toàn không đúng . Tôi là gốc - là nguồn phóng chiếu ; bạn chỉ là màn ảnh và trên đó tôi phóng chiếu tình yêu lên .

Nên nhớ bạn là màn ảnh , tôi phóng chiếu tình yêu trên màn ảnh đó và tưởng rằng bạn là nguồn năng lượng , là sức sống của tôi . Điều này không phải sự thực mà chỉ là sự tưởng tượng hay ảo ảnh .

Tôi tô điểm năng lượng cho tình yêu và phóng chiếu trên bạn . Năng lượng tình yêu phóng chiếu đến với bạn , bạn trở nên dễ thương và đáng yêu . Trong khi bạn không thể yêu thương và nhẹ nhàng với người khác . Bạn có thể hoàn toàn kháng cự hay lạnh lùng với người khác . Tại sao ? .

Nếu bạn là nguồn của tình yêu và tất cả mọi người hướng tình yêu về bạn , nhưng bạn chưa về nguồn . Tôi phóng chiếu trên bạn , bạn trông xinh đẹp ; ai đó phóng chiếu sự thù ghét , bạn đẩy trở lại . Nếu không phóng chiếu

điều gì cả , người ấy hoàn toàn khác lạ - không có một cái nhìn về bạn . Vậy sự việc gì xảy ra ? .

Chúng ta hoàn toàn phóng chiếu vào nhau với những cảm xúc và tính khí . Đó là lý do : Nếu đang hưởng tuần trăng mật , bạn nhìn thấy mặt trăng đầy huyền diệu – và tuyệt đẹp . Có thể nói : *" Hình như toàn thể thế giới đều rực rở "* .

Cùng đêm trăng sáng , đối với người láng giềng ánh trăng chẳng huyền bí và tuyệt vời vì con ông mất . Đêm đó đối với ông là một đêm đầy đau khổ và phiền muộn . Đối với bạn lại là đêm tuyệt vời , đầy quyến rũ và say đắm . Một đêm đầy điên dại . Có phải ánh trăng là nguồn hay ánh trăng là màn ảnh và bạn phóng chiếu cảm xúc lên đó ? .

Mật điển nói :

Đừng phóng chiếu cảm xúc lên đối tượng –
mà duy trì tại trung tâm .
Nên nhớ bạn là nguồn .
Vậy đừng di chuyển đến người khác ,
cũng đừng chỉ trích người khác .

Khi ganh tỵ hay ghét ai đừng hướng về đối tượng . Đi đến điểm xuất phát cảm xúc ganh tỵ hay giận dữ . Đừng hướng về người để đổ trút cơn giận ; mà phải trở về trung tâm nơi mà năng lượng cảm xúc xuất phát .

Chuyển đến trung tâm lắng sâu tận bên trong . Tất cả năng lượng cảm xúc : Ghét – yêu - giận hay bất cứ cảm xúc gì hướng về gốc , về trung tâm nội tại . Trở về nguồn và duy trì ngay tại trung tâm .

Cứ thử thực tập , đó là một kỹ thuật rất khoa học , rất tâm lý . Nếu ai làm bạn tổn thương , cơn giận sẽ bất ngờ nổ tung , bạn lên cơn sốt dữ dội . Năng lượng giận dữ sẽ tuôn chảy về người đó .

Bây giờ bạn đang phóng chiếu cơn tức giận trên người , tuy họ không làm gì cả . Nếu ông ta phỉ báng hay làm tổn thương bạn . Nhưng ông ta đã làm gì ? . Thực

sự ông chỉ châm chọc ; mà đó lại là môi trường tương tác , giúp cơn giận tăng trưởng và bùng vỡ . Nhưng nên nhớ sự tức giận chính là của bạn

Nếu phỉ báng Đức Phật , bạn không thể tạo cho ngài sự giận dữ . Nếu đến *Jesus* thì ông sẽ tặng bạn nụ cười . Nếu đến *Bodhidharma* , ngài sẽ thể hiện cái cười sư tử . Nên nhơ , đối tượng không phải là nguồn , mà cội rễ chính là bạn .

Ai đó bắn trúng ngay gốc . Nếu không có sự giận dữ , sự thịnh nộ không thể xảy ra . Nếu đánh đức Phật , chỉ có tình thương xuất hiện . Cơn giận dữ không thể hiện vì vốn chưa từng hiện diện trong ngài . Cũng như , nếu bạn quăng thùng nước xuống giếng cạn sẽ chẳng gì để múc .

Nếu quăng thùng nước vào giếng đầy nước , đương nhiên sẽ múc được nước . Vậy ai chọc tức , có nghĩa họ quăng thùng vào bạn , và thùng sẽ chứa tràn đầy cơn tức giận , căm ghét và bốc lửa . Vì những thứ đó phát sinh từ bạn . Vì chính bạn là nguồn . Nên ghi nhớ : *" Duy trì ngay tại trung tâm đừng leo ra ngoài hàng rào "* .

Những người quăng thùng vào bạn . Có nghĩa đang tặng cho bạn cơ hội để ý thức sự tức giận và tính khí của mình . Cám ơn họ ngay lập tức và quên hẳn đối tượng và nhắm mắt lại hướng về trung tâm . Bây giờ ngay tại nguồn bạn nhìn trực tiếp xem tình yêu và căm ghét xuất phát từ đâu ? .

Hãy phiêu lưu vào hành trình nội tại . Bạn sẽ tìm thấy nguồn gốc tại đó . Bởi vì sự tức giận xuất hiện trong chính bạn . Ngay tại nguồn . Như thế có nghĩa sẽ rất dễ dàng và nhẹ nhàng trở về gốc ngay giây phút cơn giận - yêu thương hay ganh tỵ - hình thành . Bởi vì ngay giây phút đó bạn đang tăng cường độ nóng .

Khi dây dẫn nhiệt hoạt động . Đương nhiên dễ dàng quay trở về gốc cùng sức nóng . Và khi chạm đến điểm lạnh bên trong . Bất ngờ bạn phát hiện ra chiều tâm thức mới lạ . Thế nên hãy xử dụng năng lượng sân - hận - yêu và hướng chúng về bản thể nội tai hay trung tâm .

Chúng ta thường hao tán năng lượng bằng cách mãi phóng xuất ra thế giới hay những đối tượng bên ngoài . Tôi từng chứng kiến người trong trạng thái giận dữ khi đối xử với đôi giầy . Họ liệng nó vào góc bằng tất cả sự thù hận .

Họ đang làm gì ? . Tôi chứng kiến một người sân hận đang trút cơn giận vào sự vật . Họ đóng cửa thực mạnh , hành hạ nó và phát ra những từ ngữ không được thanh tao cho lắm . Phản kháng cánh cửa , họ đang làm gì vậy ? .

Tôi kết thucc chương kỹ thuật Mật điển này qua câu chuyện : Một trong những nhà thiền định vĩ đại nhất lịch sử Trung quốc - *Linchi (Lâm Tế)* , ngài thường kể : *" Khi còn bé , tôi rất say mê và thích được dạo thuyền . Tôi có một cái thuyền nhỏ và thường thả thuyền trên hồ lững lờ trôi trong sự đơn độc qua nhiều giờ . Tôi neo và thuyền đứng yên và tôi và thuyền sống trong yên lặng .*

Một hôm đang nhắm , một con thuyền đang bồng bềnh tận đâu đâu đụng vào thuyền . Tôi vẫn còn nhắm mắt và nghĩ : Có ai trên thuyền không , sao lại chạm vào thuyền tôi. Cơn giận nổi lên – tôi mở mắt tìm để nói với họ vài lời trong sự phẫn nộ . Và chợi phát hiện ra rằng không một ai trên thuyền . Vậy cơn giận dữ này tôi sẽ trút vào đâu ? " .

Con thuyền không người lái . Nó chỉ trôi nổi trên dòng và đụng vào thuyền - không có gì để hành động . Hoàn toàn vô lý . Không thể nào trút cơn phẫn nộ hay phóng chiếu sự giận dữ lên chiếc thuyền trống không .

Linchi nói : *" Tôi nhắm mắt , cơn tức giận vẫn còn đó . Nó không tìm được lối thoát . Tôi nhắm mắt và đi ngược lại cơn giận . Con thuyền không người lái trở thành thực tại . Tôi về gốc trong đêm yên lặng .*

Con thuyền không người lái là cái thấy chính tôi . Và bây giờ nếu có ai sĩ nhục hay phỉ báng . Tôi chỉ cười và nói : Chiếc thuyền là vô tự tánh , là nền tảng tánh không . Thế thì tôi nhắm đôi mắt lại và chìm sâu lắng vào bên trong " .

Hãy áp dụng kỹ thuật , sẽ hiệu quả và rất huyền diệu cho bạn ngay ngày hôm nay .

Chương 13 : Kỹ Thuật Dừng Lại

1.

Khi có xung lực muốn làm việc gì ,
Bất ngờ dừng lại .

2.

Khi ham muốn hoặc dục vọng xuất hiện ,
Chú ý ,
Bất ngờ , ngưng hơi thở và dừng dứt tư tưởng .

3.

Dạo chơi cho đến khi mệt mỏi ,
Thả người xuống đất trong sự buông bỏ toàn diện .

Cuộc sống có hai trạng thái quân bình . Một như nó là . . . Hai là hành động . Nguồn gốc bạn là tự nhiên , thường ở trong bạn , bạn không cần làm gì để đạt được . Bản thể tự nhiên bẩm sinh , không cần sở hữu , không một khoảng cách giữa bạn và chân tánh tự nhiên . Bạn chính là nguồn của sự sống .

Hành động là để đạt đến cái gì đó . Khi làm bất cứ điều gì , hành động đó không phải là tự nhiên . Nếu làm , nó phải xảy ra . Nếu không hoạt động đương nhiên không thể xảy ra . Tất cả sự kiện trên không phải là vận hành tự nhiên .

Để bảo tồn sự sống , bạn cần rất nhiều hành động . Từ từ sự hoạt động trở thành chướng ngại ngăn chận nhận biết về bản thể tự nhiên . Vì những sinh hoạt thường nhật bọc chung quanh và sống trong sự giới hạn .

Nhưng không thể sống cách ly với hành động và những hành động lại có tính cách quy ước chứ không phải bản thể . Do đó khi tạo tác phải có nhân và quả . Vì thế hành động trở thành nhân , và quả là sự tích lũy tài sản và danh vọng .

Việc đầu tiên cần ghi nhận khi bắt đầu đi vào kỹ thuật là :

" Bất cứ những tạo tác không phải bản thể tự nhiên .
Trạng thái tự nhiên là tiền đề tạo thành vật chất ,
nhưng tâm trí thường xuyên xen vào hành động
và quyết định tư hữu " .

Vây làm sao thoát khỏi tâm trí hay áp đặt ; dongộ nhận thức phô diễn là thực , và làm sao có thể thấm nhuần vào trung tâm . Đó là tôn giáo bạn tìm kiếm , và cũng là niềm khao khát của những người yêu thích *" Chân - Thiện - Mỹ "* .

Nhận biết căn bản về sự sống thực tại của nhân loại , của tâm thức tối hậu - Bản thể sự sống . Ngoại trừ , bạn thông hiểu tận tường giữa thế giới quy ước và trung tâm , sẽ có khả năng nhận biết về Mật điển đang thảo luận .

Vậy hãy ghi nhớ :

Thứ nhất :
Bạn có tiền , tri thức , danh vọng . . . Có nghĩa tư hữu bất cứ điều gì . Đó là hiện tượng không phải bạn . Bạn chỉ dung chứa , sở hữu . Bạn hoàn toàn khác biệt .

Thứ hai : Khi làm bất cứ điều gì , có nghĩa không phải tự nhiên . Vì bạn có thể làm hay không làm . Ví dụ : Cười , cũng có thể không và có thể có . Bạn chạy nhưng có thể chạy hay không chạy . Nhưng khi bạn *" là "* lại không có sự lựa chọn . Sự sống của bạn vốn không thể chọn vì đã sẵn có .

Hành động là sự lựa chọn , vì thế chúng ta có thể làm hay không làm . Bạn có thể làm " điều nầy " hay " không làm điều nầy " . Bạn có thể trở thành vị thánh hay tên trộm , nhưng dù vị thánh hay kẻ trộm đều thuộc về hành động .

Bạn có quyền quyết định , bạn có thể chọn , có thể thay đổi . Vị thánh biến thành kẻ trộm và ngược lại , nhưng đều không phải gốc rễ của bạn . Sự sống của bạn vốn có trước vị thánh hay kẻ trộm .

Ai chạy ? . Ai cười ? . Ai ăn trộm ? . Ai trở thành vị thánh ? . Trạng thái tự nhiên lãnh đạo tất cả hành vi chuyển động . Hành động có thể chọn lựa , nhưng nguồn gốc sự sống không thể thay thế .

Bản thể tự nhiên là chủ nhân và sẵn sàng hiện tiền từng thời khắc . Bạn không thể có bất cứ hành động gì về bản thể tự nhiên .

Nên nhớ :

" Tài sản , sự giàu có hay hành động ;
Giống như vòng đai bao quanh và vây bọc trung tâm " .
Bạn là trung tâm .
Trung tâm là sự sống hay vô ngã .
Bất cứ định danh nào bạn muốn .
Nhưng trung tâm là điểm sâu kín .
Làm sao có thể chạm điểm sâu thẳm nầy ? .

Ngoại trừ người nào chạm đến , nhận biết , phát hiện . Còn không , không ai có thể đạt đến trạng thái phúc lạc vĩnh hằng . Và cũng không thể biết về sự bất tử , cũng không thể biết về sự toàn thiện .

Trừ phi trực nhận trung tâm . Nếu không vẫn lưu trú trong cảm xúc muộn phiền , giận dữ và đau khổ . Phạm trù chu vi là biên giới của địa ngục . Những kỹ thuật chứa những thông điệp để mở cánh cửa trung tâm .

Dừng ! .

Kỹ thuật đầu tiên là dừng lại .
Khi có xung lực muốn làm điều gì đó .
Nên dừng lại .

Kỹ thuật chú tâm về dừng lại ngay khoảng giữa . *George Gurdjieff* phổ biến kỹ thuật ở phương Tây, nhưng không ý thức về *" Vigyana – Bhairava - Tantra "* . Ông tu tập kỹ thuật ở Tây Tạng từ những Lama và mang tinh túy kỹ thuật về truyền dạy . Rất nhiều người truy tầm, tìm tòi , nhận biết

và sáng tỏ trung tâm thông qua kỹ thuật *" Dừng lại "* gọi là *" Chod "* hay cắt đứt .

Nguồn gốc kỹ thuật phát sinh từ *Vigyana Bhairava Tantra* . Phật giáo rút ra từ *Vigyan Bhairava Tantra* và *Sufis* cũng vậy . Có nghĩa Mật điển là căn bản cho tất cả kỹ thuật được biết đến trên thế giới .

Gurdjieff áp dụng kỹ thuật đơn giản bằng phương cách nhẹ nhàng . Ví dụ : Ông gọi tất cả các vũ công trong đoàn ra nhảy múa . Bất ngờ , ra lệnh *" Dừng lại ! "* . Khi *Gurdjieff* lên tiếng ngưng lại , tất cả phải đứng lại .

Khi âm thanh ngưng bặt . Toàn thể vũ công dừng động tác một cách tức khắc . Ngay tại chổ trong tâm trạng không chờ đợi mệnh lệnh . Không thay đổi , không cố di chuyển . Không điều chỉnh hay thêm bớt . Nếu đang đứng một chân trên mặt đất . Tức thì giử nguyên một chân không cố lấy thăng bằng .

Nếu té lại là vấn đề khác . Bạn không được đồng lõa với sự ngã quỵ . Nếu mắt mở phải giử nguyên trong tư thế mắt trợn trừng . Bạn không thể nhắm mắt và ngược lại . Tập trung cao độ . Đó là định tâm , phải rõ ràng trong từng hành động khi dừng lại và chính bạn trở thành bức tượng .

Sự huyền diệu sẽ xảy ra . Vì trong chuyển động nhảy múa , bất ngờ bạn bất động . Ngay lúc đó khoảng hở xuất hiện . Cắt đứt tất cả là những năng động thường nhật phân chia thành hai thân và tâm . Khoảng lặng sẽ xuất hiện .

Thân và tâm đang hòa quyện quay cuồng trong chuyển động . Bất ngờ bất động . Thân vẫn còn khuynh hướng muốn hoạt động , đang trong quán tính chuyển động , đó là quán tính xung động của năng lượng . Dừng ngay lại .

Thí dụ đang nhảy , thân chưa sẵn sàng dừng lại . Thân vẫn trong quan tính chuyển động . Cắt đứt . Khoảng lặng sẽ xảy ra . Khoảng lặng chính là sự sống . Bạn cảm nhận xung động đang chuyển động giữa thân và tâm . Nhưng bạn tách rời . Tuy nhiên vẫn có thể tự lừa mình . Sự đồng lõa này rất vi tế và tinh vi . Tất nhiên , khoảng lặng chắc chắn không thể xảy ra .

Ví dụ bạn cảm thấy không thoải mái . Nhưng vị thầy hét : *" Dừng lại "* , bạn nghe nhưng không thi hành . Vẫn còn muốn thoải mái , sau đó dừng lại . Tất nhiên không có gì xảy ra .

Khi tự gạt gẫm , không phải do vị thầy mà chính bạn đã đánh mất cơ hội đi vào trọng điểm của kỹ thuật . Bất ngờ , dừng lại ngay lập tức . Không làm gì cả . Có thể tư thế không thuận tiện , bạn sợ hãi và té nhào . Có thể bị gảy xương và dù thế nào đi nữa cũng không thành vấn đề .

Bất cứ sự lưu tâm nào cho dù nhỏ cũng là tự lừa gạt mình . Đột ngột giống như cái chết sẽ tạo thành khoảng lặng . Sự dừng lại của thân và tâm thức chính là trung tâm . Ngoại biên và trung tâm hoàn toàn phân cách . Phương pháp *" cắt đứt "* sẽ giúp bạn cảm nhận bản thể . Lần đầu tiên , bạn biết về trung tâm , và *Gurdjieff* áp dụng kỹ thuật này để giúp rất nhiều người .

Kỹ thuật được xử dụng với nhiều phương cách , vậy hãy làm quen về cách vận hành đơn giản . Bạn đang năng động trong sự vận hành . Hãy hoàn toàn quên mình và chung quanh - Sự hoạt động trở thành trung tâm . Thí dụ : Khi bạn buồn và khóc . Bất ngờ tôi nói : *" Dừng lai ! "* . Bạn dừng lại ngay lập tức và hoàn toàn tách rời khỏi thân .

Khi hành động , bạn bị cuốn trong vận hành . Hãy quan sát sâu sắc về hoạt độngtự thân . Bất ngờ dừng lại . Bạn rời khỏi hành động . Và với trạng thái tự nhiên sẽ dẫn bạn về trung tâm .

Thông thường đang làm bất cứ việc gì . Có nghĩa là từ chuyển động nầy sang chuyển động khác . Chúng ta tiếp tục như sợi dây chuyền từ A đến B , từ B cho đến C . Buổi sáng , thức dậy là khởi động hoạt động và đến bây giờ tiếp diễn hoạt động liên tục trong ngày .

Bạn thay đổi rất nhiều hoạt động , nhưng bạn không yên lặng cho dù trong giây . Vậy làm sao bất động ? . Rất khó khăn khi các bạn cố gắng bất động . Nhưng càng cố gắng bất động lúc nào cũng biến tấu sang trạng thái hoạt động .

Rất có nhiều người cố gắng để yên lặng .
Ngồi trong tư thế đức Phật và cố gắng yên lặng .
Nhưng làm sao cố gắng được ? .
Càng nỗ lực là tăng thêm hoạt động .
Có nghĩa lúc nào bạn cũng từ trạng thái tỉnh sang động .
Bạn có thể bức bách , bắt buộc để đứng yên .
Sự thúc bách nầy lại là hoạt động của tâm thức .

Đó là nguyên nhân những người thiền định chẳng bao giờ thấy gì mới lạ . Bởi sự bất động của họ làm tăng thêm cho hoạt động cho thức phô diễn . Nếu thường hát bài hát quen thuộc , bây giờ chuyển hướng hát những bài thánh ca . Bạn có thể hát chậm lại , nhưng chẳng có gì khác biệt . Cả hai đều là sự hoạt động . Bạn chạy , đi bộ , đọc sách , đó là những chuyển động . Kể cả cầu nguyện . Bạn thay đổi từ sinh hoạt nầy sang sinh hoạt khác . Cuối cùng khi đi ngủ , bạn vẫn hoạt động .

Sự chuyển động không hề dừng , vì tiềm thức hoạt động liên tục . Những vật sở hữu , tài sản . . . lúc nào cũng đầy dẫy trong tâm thức . Người văn minh , chỉ cần một vài giây họ có thể rơi vào giấc ngủ , nhưng trong sự không rõ biết . Tuy không còn biên giới , nhưng trong trạng thái hoàn toàn mệt mỏi , tê liệt và vô thức .

Đó là tại sao *Hindu* thường nói giấc ngủ không mộng mị , định tối hậu và định rõ biết toàn diện gần như giống nhau . Chỉ có điểm khác biệt và sự khác biệt này rất to lớn - Đó là *" Tỉnh thức "* .

Trong giấc ngủ không mộng mị , bạn ở ngay trung tâm bản thể nhưng không rõ biết và không ý thức . Cũng như trong định tối hậu , bản thể tại trung tâm ; nhưng hoàn toàn không sáng tỏ . Đó là sự khác biệt rất lớn lao . Cho dù ngay trung tâm bản thể mà không ý thức cũng chẳng có ý nghĩa gì ! .

Khi tỉnh giấc , giấc ngủ làm bạn tươi mát , nhiều sức sống . Vũ trụ cho bạn nhiều sinh khí hơn . Buổi sáng , thức dậy cảm thấy mới lạ và an lạc . Nhưng không nhận thức rõ biết đầy đủ . Dù ở ngay tại trung tâm , đời sống vẫn như thế , tẽ nhạt và đau đớn .

Trong định rõ biết toàn diện . Bạn bước vào cánh cửa trong sáng , hoàn toàn tỉnh thức . Chỉ cần một lần ở tại trung tâm trong trạng thái sáng tỏ và rõ biết . Bạn sẽ chuyển hóa và không còn như xưa nữa .

Bây giờ bạn biết bạn là ai . Bạn biết tất cả những gì sở hữu , hành động chỉ là phiến diện . Thế giới ngoại vật chỉ là những gợn sóng của dòng sông . Không phải bản thể tự nhiên .

Với kỹ thuật dừng lại . Bất ngờ bạn rơi vào trạng thái bất động . Điểm quan trọng là - Bất ngờ . Vì cố gắng tỉnh lặng là chuyển hướng sang vận động . Đừng cố gắng tạo trạng thái bất động . Không nên tác động . Đó là ý nghĩa của : *" Dừng lại "* .

Bạn đang chạy và tôi nói : *" Dừng lại "* . Đừng cố gắng dừng . Nếu cố gắng là đánh mất cơ hội . Thí dụ , bạn ngồi đây , tôi nói : *" Dừng lại "* . Ngưng lập tức , không nên để mất giây phút nào .

Nếu cố gắng và điều chỉnh , bạn sắp xếp rồi ngồi xuống : *" Được rồi , bây giờ tôi dừng lại "* là hụt mất cơ hội . Nên ngay tức khắc trước khi tư tưởng xuất hiện . Căn bản là đừng cố gắng . Chỉ đơn giản nhẹ nhàng *" Dừng lại ! "* .

Bạn có thể tu tập kỹ thuật vào mọi lúc mọi nơi . Bạn đi tắm , bất ngờ ra lệnh dừng lại . Dừng lại ngay tức khắc cho dù khoảng khắc . Bạn cảm thấy hiện tượng mới lạ xảy ra . Đột nhiên mọi sự dừng lại và bạn rơi vào trung tâm . Không phải chỉ thân mà tâm đồng ngừng hoạt động .

Khi bạn nói dừng lại , dừng luôn hơi thở . Để tất cả moị sự dừng lại và không còn hơi thở . Không còn chuyển động thân . Mỗi giây phút duy trì trong sự dừng lại là thưởng thức và thấm nhuần khoảng lặng .

Với vận tốc hoả tiển bất ngờ bạn rơi vào trung tâm . Ngay cái thoáng thấy là sự huyền diệu . Một cuộc cách mạng làm vỡ tung toàn diện . Kỹ thuật *" Dừng lại "* thay đổi từ từ con người bạn . Bạn có cái nhìn thoáng hơn , trong sáng và rõ ràng hơn . Đó là tại sao bất động , tự tại hay yên lặng không thể cố gắng hay huân tập .

Áp dụng kỹ thuật một cách đột ngột . Không chuẩn bị , và thể hiện khi bạn không chuẩn bị . Vì vậy , vị thầy rất cần thiết để giúp đở bạn . Đây là phương pháp dành cho một nhóm người . Nếu bạn nói dừng lại , có nghĩa rất dễ lừa mình . Đầu tiên nên thoải mái và sau đó hét lên *" Dừng lại ! "* .

Khi rõ biết thì không sắp đặt . Khi không rõ biết , bạn sẽ lập thành công thức để ra lệnh . Bạn nói : *" Bây giờ , tôi dừng lại "* . Nếu vận hành qua tâm trí . Đó là một kế hoạch , một dự tính . Chắc chắn sẽ vô hiệu quả và kỹ thuật không giúp được gì cho dù một chút .

Một nhóm người cùng thực tập có kết quả tốt nhất . Vị thầy cùng làm việc , cùng tu với các bạn và thỉnh thoảng sẽ hét lớn : *" Dừng lại ! "* . Chính ông tìm thấy khoảnh khắc cần thiết . Cho dù bạn trong tư thế không thuận lợi và thoải mái .

Thỉnh thoảng khi là xe . Bất ngờ bạn chựng lại vì chiếc xe khác gần như lao vào bạn . Trong khoảng khắc sắp xảy ra , tâm trí bạn ngưng hoạt động . Hơi thở dừng lại . Tất cả mọi sự gần như dừng lại . Rất nhiều lần bạn bắt gặp như cơ hội như thế và bạn có thể trở về trung tâm . Nhưng thường thì chúng ta đánh mất cơ hội .

Tôi kể cho các bạn câu chuyện : Tôi đang ngồi xe và tai nạn xảy ra . Đó là một trong những tai nạn đột ngột đẹp nhất xảy ra . Trong xe có 3 người cùng ngồi ; nhưng họ đánh mất thời cơ để làm cuộc cách mạng bùng vỡ tâm thức . Họ không biết nắm lấy cơ hội . Chiếc xe lăn xuống đồi và rơi xuống sông . Một dòng cạn dưới chân đồi . Chiếc xe bị lật úp và cả ba chỉ biết khóc và la hét .

Người phụ nữ ngồi bên tôi gào thét : *" Tôi chết mất , ai sẽ lo cho con tôi ? "* . Tôi nói : *" Nếu cô chết , ai sẽ nói lên điều nầy "* . Nhưng cô ta vẫn run lẩy bẩy và nói lảm nhảm *" Tôi chết mất và việc gì sẽ xảy ra cho những đứa con tôi ? "* .

Sau đó chúng tôi tìm lối thoát và kéo cô ta ra khỏi xe , cô vẫn nói như thế suốt 30 phút , sau đó mới bình tỉnh lại. Như thế có nghĩa , cô ta đánh mất

thời điểm quan trọng nhất của đời cô . Lở một cuộc cách mạng tâm linh tuyệt đẹp ! .

Bất ngờ ! , cô ta dừng lại hết moị sự . Không ai có thể làm gì khác hơn . Chiếc xe rơi từ cây cầu xuống đồi . Tất cả cố gắng không còn cần thiết . Không một ai có thể cử động , nhưng tâm trí vẫn phô diễn trong lo sợ và chỉ biết than khóc .

Khoảng khắc vi tế đã trôi qua , theo thường khi nguy hiểm , tâm trí tự nhiên dừng mọi hoạt động . Tại sao ? . Vì tâm trí vận hành theo quán tính đơn điệu , nhàm chán và tẻ nhạt .

Trong tai nạn bạn không thể nào chỉ đạo được tâm trí . Khi đã sẵn sàng . Khi vượt qua những thói quen thì không gì được xem là tai nạn . Tai nạn chỉ có nghĩa khi bạn chuẩn bị thể hiện một việc gì ! .

Những sự việc bất ngờ xảy ra từ chổ không biết trước . Không chuẩn bị . Lý trí không thể xử trí , vì nó chưa chuẩn bị và chưa hề huân tập . Lý trí muốn sự việc không xảy ra nhưng không thể . Ngoại trừ , bạn bắt đầu chuyển sang việc gì khác mà nó đã biết ! .

Người phụ nữ khóc , vì không ý thức việc đang xảy ra . Không ý thức cô đang sống . Cô chưa sống trong từng giây khắc hiện tiền . Thực ra cô ấy nên đối diện với những đứa con , cái chết và tất cả . . .

Chúng ta hoàn toàn bất lực và không thể làm gì lúc đối diện với sự việc đang xảy ra . Có thể nói rằng : *" Điều có thể làm là chỉ cần ý thức sáng tỏ đây rõ biết sự việc phải thế "* .

Sự việc đang xảy ra như nó xảy ra thế thôi ! . Mỗi một thời khắc nên hiểu biết khi có biến cố bạn sẽ làm gì ? . Sự sáng tỏ lúc nào cũng trong bạn , đương nhiên tâm trí phải dừng lại và chết . Đó là tại sao những người gặp nguy hiểm thường thấy hình như có cái gì đó thiêng liêng hay bí mật xuất hiện trong họ .

Nếu ngồi xe vượt lên 90 miles - 110 miles - 120 miles/hour . Tâm trí bạn không còn khả năng hoạt động , vì điều nầy thức chưa được chuẩn bị . Với vận tốc khốc liệt . Tất cả mọi sự rơi vào khoảng vắng lặng rởn da gà , rợn tóc gáy . Ngay giây phút đó bạn rơi vào trung tâm .

Kỹ thuật này giúp trở về trung tâm , bạn không cần phiêu lưu mạo hiểm , không cần tìm kiếm tai nạn , chờ đợi biến cố hay bất cứ sự nguy hiểm nào . Nên nhớ điều tôi nói : *" Bạn không thể sử dụng kỹ thuật , là điều tôi muốn nhấn mạnh "* .

Vì kỹ thuật là bất ngờ bạn dừng lại . Phải bất ngờ , bạn không chuẩn bị , không suy tính , không dự định kế hoạch dừng lại . Không phải sau khi suy nghĩ thật kỹ rồi nói : *" Đúng 12 giờ trưa tôi dừng lại "* .

Hãy để cho mọi sự chưa được biết xảy ra . Tất cả mọi việc xảy ra chỉ khi nào bạn không đề phòng hay dự tính . Hãy trong trạng thái không biết gì , không sơ đồ , không biểu thị , không để tri thức xen vào .

Đó là kỹ thuật :
" Khi có xung lực làm việc gì .
Bất ngờ dừng lại " .

Đây là một trong những chiều hướng của kỹ thuật *" Dừng lại "* . Thí dụ : Bạn muốn nhảy mũi , bạn có cảm nhận xung lực xuất hiện . Bạn cảm thấy sắp nhảy mũi . Bây giờ , ngay lúc này bạn đừng làm gì cả , dừng lại mọi ý thức ! . Và bạn phải làm gì bây giờ ? .

Bạn có thể dừng nhảy mũi được không ? . Nếu cố gắng đừng nhảy mũi , tức thì nó càng thôi thúc . Khi tư tưởng dừng lại tâm trí bạn sáng suốt hơn . Cảm giác mẫn cảm hơn , nhạy bén hơn .

Hoàn toàn chú tâm ngay tại đó và ý thức nầy giúp nhảy mũi nhanh hơn . Có thể nói rõ hơn là : *" Bạn không thể không nhảy mũi . Nhưng có thể dừng chính con người bạn "* .

Như thế , làm gì bây giờ ? . Bạn cảm nhận muốn nhảy mũi . Đơn giản – *" Dừng lại ! "* . Đừng cố gắng không nhảy mũi , chỉ dừng lại tất cả . Đừng hoạt động . Chủ yếu là hoàn toàn không chuyển động kể cả hơi thở vào , ra .

Khoảnh khắc dừng , và cảm nhận xung lực thoáng qua . Xung lực năng lượng nhẹ nhàng phóng thích và chuyển hướng về trung tâm . Vì khi nhảy mũi là bạn đang phóng thích năng lượng .

" Xung lực " dao động quá nhiều năng lượng tồn đọng , cần phóng thích vì không thể tiêu thụ hay thẩm thấu về trung tâm . Bạn cần giải phóng khỏi thân vật lý . Đó là lý do , sau khi nhảy mũi bạn cảm thấy tốt hơn và trạng thái nhẹ nhàng hơn .

Tại sao nhà tâm lý học - *Pavlov. B . F* và nhiều người khác cho rằng tính dục giống như nhảy mũi . Đó chỉ là phản ứng của thân vật lý không gì khác . Hay có thể nói nhảy mũi cũng là tính dục .

Bạn tích trử quá nhiều năng lượng và cần giải phóng bớt bằng cách nhảy mũi . Thế thôi . Khi năng lượng được tống ra bạn cảm thấy thư giản hơn . Không còn dồn nén hay ức chế . Bạn cảm thấy mình tốt hơn , thư giản , nhẹ nhàng . Hay nói cách khác . Tâm lý không còn bị ức chế .

Khi có xung lực , chẳng hạn muốn làm điều gì đó – nên *" Dừng lại ! "* . Không chỉ riêng thân vật lý , mà tất cả xung lực thân - tâm đều có thể ứng dụng vào kỹ thuật . Thí dụ : Sắp uống nước , bạn chạm vào ly nước . Bất ngờ dừng lại ! . Để tay nguyên vị trí .

Để sự mong muốn và khao khát trong bạn . Bạn dừng lại hoàn toàn . Ly nước ở ngoài , sự khát nước bên trong . Bàn tay giử chiếc ly , mắt nhìn vào ly và *" Dừng lại ! "* . Không hơi thở , không chuyển động . Có nghĩa như bạn đang chết ! .

Mỗi xung lực chuyển động , năng lượng được phóng thích năng và chuyển hóa về trung tâm . Khi dừng toàn bộ thân tâm . Bạn quay về về nguồn .

Vì sao ?

Tất cả năng lượng vận chuyển đều hướng ngoại .
Vì thế nên ghi nhớ
" Xung lực " là sự vận chuyển năng lượng hướng ngoại .
Có nghĩa bạn đang rời khỏi trung tâm .

Ghi nhận thêm một điểm : Năng lượng lúc nào cũng không ngừng chuyển động ; cho dù hướng nội hay ngoại . Năng lượng không thể đứng yên hay bất động . Đây là định luật vận hành . Nếu hiểu được định luật chuyển động của năng lượng . Các bạn sẽ thực hành kỹ thuật thật dễ dàng .

Năng lượng chuyển động miên viễn từ vô thủy đến vô chung , dù hướng ngoại hay nội . Năng lượng không thể nào bất động . Nếu bất động , đồng nghĩa không có sự sống . Tất cả mọi việc phải chuyển động theo một cách nào đó .

Khi xung lực xuất hiện , có nghĩa năng lượng muốn thoát ra . Đó là lý do bàn tay bạn chạm cái ly . Khi mong muốn làm một điều gì . Tất cả năng lượng hoạt động bắt nguồn từ trung tâm chuyển hướng ra ngoài .

Khi dừng lại đột ngột , năng lượng không thể nào đứng yên , nó phải chuyển hướng . Bạn trở nên bất động , nhưng năng lượng thì không.. Nếu không thể hướng ngoại .Tất nhiên nó phải quay ngược vào trong và trở về trung tâm .

Năng lượng vận hành như thế nào ? . Khi không thể hướng ngoại , tư động nó chuyển hướng về trung tâm . Vì không thể đứng yên . Vì thế mỗi khi năng lượng hướng ra ngoài do cảm xúc . Bạn dừng lại , tất cả vận hành dừng lại và tự nó chuyển hướng về trung tâm . Năng lượng được bảo tồn và quay về gốc .

Đó là sự chuyển hóa năng lượng theo chiều hướng tự nhiên trong từng thời khắc mà chúng ta không rõ biết . Khi giận , bạn cảm thấy muốn đánh ai hay hủy diệt tất cả . Bạn muốn bạo động – Ngay lúc này tôi nghĩ , bạn nên áp dụng kỹ thuật .

Ví dụ bạn giận dữ , muốn tung hê tất cả mọi thứ . Bạn thèm đập phá , la hét . . .

Dừng ngay lại , kể cả hơi thở và tâm trí dừng lại . Tất cả đều bất động cho dù bạn đang trong tư thế nào . Năng lượng bắt đầu chuyển hướng về trung tâm và hướng bạn về lòng tử tế và yêu thương .

Lúc đầu , có thể bạn thấy mình là một diễn viên , bạn đang đóng một vở kịch . Có thể bạn thắc mắc : *" Làm sao có thể yêu thương ? . Làm sao có thể yêu ngay giây phút đang giận ! "* . Có nghĩa bạn chưa biết gì về sự vận hành .

Ngay giây phút đó , bạn mới có thể yêu thương . Vì năng lượng được đánh thức , có đáp ứng cao do xung lực kích hoạt . Năng lượng chuyển động do những cảm xúc . Nó cần hoạt động , cần biểu lộ trạng thái nào đó .

Nếu biết dừng lại và chuyển hướng . Năng lượng sân hận sẽ chuyển hoá thành tình yêu và lòng tử tế . Lúc ấy sẽ cảm nhận luồng năng lượng thuần chất hồn nhiên chưa bao giờ được sống .

Đó là tại sao chúng ta không thể bước vào ngưỡng cửa tình yêu . Ngoại trừ giận dữ hay bạo động . Và chỉ có thể đi sâu thẳm vào tình yêu khi nguồn năng lượng chuyển động mãnh liệt . Bạn có thể không nhân ra , nhưng rất thường xảy ra trong cuộc sống - *Vợ chồng thường gây gỗ trước khi yêu đương .*

Vợ hay chồng thường gây chiến . Họ trở nên giận dữ , hung bạo để rồi tiếp tục yêu đương . Ngay chính họ cũng không hiểu những gì xảy ra . Rồi tất cả trở thành thói quen trong cuộc sống . Nên khi nào , cuộc chiến xảy ra . Có nghĩa sắp đến lúc gần gủi xác thịt . Đến ngày nào đó , không còn cãi vã có nghĩa họ không thể yêu

Đặc biệt , tại những làng nhỏ ở Ấn Độ những người vợ vẫn bị đánh đập . Nếu người chồng không còn vũ phu . Có nghĩa ông ta không còn yêu vợ . Và những người vợ nhận ra : *" Chồng họ không còn bạo động là tình yêu đã*

kết thúc " . Khi không còn gây chiến đồng nghĩa với tình yêu đã chấm dứt .

Tại sao ? . Tại sao có sự kết hợp giữa tranh cải và tình yêu ? . Sự liên kết nầy bắt nguồn cùng một năng lượng nhưng chuyển vận theo chiều hướng khác . Bạn có thể gọi là *" tình yêu "* hay *" hận thù "* . Đó là hai mặt của hiện tượng nhưng cùng một tính chất .

Vậy ai không có khả năng sân hận sẽ không có khả năng yêu thương , và tình yêu được định nghĩa tùy thuộc chiều hướng tâm thức mỗi người . Con người nếu không giận dữ hay điên loạn sẽ trở nên lạnh cảm . Tuy nhiên , có thể họ có rất nhiều tình yêu . Nhưng không phải là tình yêu chân chính .

Tình yêu của Đức Phật rộng mở và tròn đầy , khác hẳn với tình yêu của chúng ta . Đó là tại sao tình yêu của đức Phật được gọi là lòng bi mẫn . Người ta không gọi là yêu thương mà cao quý hơn thế nữa và được định danh là *" Từ bi "* . Bởi vì tình yêu chúng ta là năng lượng xung động của sân hận và bạo động .

Khi năng lượng chuyển di , có thể chuyển hướng từ hận thù sang yêu thương – Tuy thế năng lượng chỉ là một và năng lượng phải được hướng vào trong . Vậy bất cứ khi nào có xung lực muốn làm một điều gì – Nên *" Dừng lại ! "* .

Không phải là đồn nén hay căng thẳng . Đừng bao giờ tập trung bằng áp lực mà nên xem đó là trò chơi của năng lượng . Hết mình và trọn vẹn với năng lượng . Nhận biết rõ ràng sự vận hành hướng nội . Nhưng ghi nhớ xung lực phải thực thể và xác thực . Nếu không chẳng có gì xảy ra ! .

Thí dụ : Không khát nước , bạn lấy cái ly và bất ngờ dừng lại . Không gì xảy ra , vì năng lượng chưa vận hành . Nếu muốn yêu thương vợ , chồng hay bạn bè . Muốn ôm , muốn hôn họ - *" Dừng lại ! "* . Nhưng với xung động năng lượng đang hiện diện và đầy tính xác thực .

Nếu lúc đó không có năng lượng xung động mà chỉ là hành động trấn an . Chỉ là cái hôn nhạt nhẽo và khi bạn dừng lại - không gì xảy ra cả . Vì không có sự vận năng lượng bên trong .

Xung lực phải trung thực và chính xác . Chỉ xung động thực sự mới làm năng lượng chuyển động . Đến khi bất ngờ dừng lại chính năng lượng đó treo lơ lững . Và vì không thể phóng ra nên quay lại vào trong . Năng lượng phải chuyển động cũng không thể đứng yên nên buộc quay về trung tâm .

Chúng ta thường rơi vào lầm lẫn lấy giả làm thực . Như ăn vì thời gian quy định mấy giờ phải ăn chứ không phải vì đói . Vì thế kỹ thuật không tác dụng vì thực sự không đói . Có nghĩa năng lượng chưa hoạt động .

Lúc ấy thân vật lý không đòi hỏi tiêu thụ năng lượng . Nhưng không ăn thì cảm thấy trống vắng , hụt hẩng . Nếu duy trì không ăn thêm một khoảng thời gian . Bạn quên cơn đói và trạng thái đói sẽ giảm thiểu và lắng xuống .

Trạng thái đói thực sự càng lúc càng tăng trưởng vì bị kềm hãm . Nếu cái đói xác thực , đúng lúc bạn sẽ đói dữ dội . Nếu chỉ theo quán , bạn hoàn toàn quên hẳn . Thực sự không có cái đói đúng giờ . Trạng thái đói là giả và chỉ là cảm giác theo quán tính vận hành .

Trong đó không có năng lượng , chỉ là thức phô diễn hoạt động và ra lệnh : *" Bây giờ đến giờ ăn , vậy đi ăn "* . Cũng như thế nếu bạn cảm thấy buồn ngủ - *" Dừng lại ! "* . Nhưng năng lượng buồn ngủ phải hiện diện ngay lúc đó .

Đó là vấn đề và cũng là vấn đề cho tất cả chúng ta . Vì thời điểm nầy không phải là thời của *Shiva* . Khi *" Vigyana Bhairava Tantra "* được thuyết giảng lần đầu . Con người còn rất thực , tất cả đều đơn giản , thuần khiết và không trí trá .

Giờ đây chúng ta giả trong cái thực . Bạn giả bộ yêu ; giả bộ giận hay mọi người không thể chấp nhận cái thật trong cuộc sống . Bạn chưa bao giờ nói sự thực

những gì trong bạn . Chưa bao giờ lột trần , bạn cứ thao thao bất tuyệt những điều không thực . Cần cẩn trọng và thành thực với chính mình , chắc chắn sẽ nhận biết thế nào là thực .

Bạn nói trong lòng lại nghĩ khác . Thực sự , bạn chỉ nói những điều hoàn toàn ngược lại những gì mình nghĩ . Nếu có nói được sự thực lại không thích hợp theo quy ước xã hội . Vì tính cách hoạt động của xã hội là giả , là lừa dối và trang bị cho con người lớp đạo đức giả . Càng điều chỉnh cho phù hợp cung cách càng lừa dối . Và muốn chứng minh cái thực , bạn cảm thấy môi trường sống bị rối loạn .

Tại sao phải hy sinh và từ bỏ cuộc sống này . Vì xã hội rơi vào lầm lẫn . Đức Phật rời bỏ vì cuộc sống không có tích cách tích cực . Vì xã hội hình thành trong tính cách quy định và bạn không thể nào là một thực thể trong cuộc sống giả tạo . Bất cứ chuyển động nào , bạn cần phải vùng vẫy , bế tắc và hao tổn năng lượng vào những việc không cần thiết . Từ bỏ cái không thực , từ bỏ cái giả tạo để có thể trở về thực tại .

Hãy quan sát bản thân bạn . Cái đạo đức giả của bạn như thế nào ? . Nhìn thẳng vào tâm thức . Bạn đang nói điều gì đó , nhưng cần nhìn thật rõ . Có phải đồng thời lời bạn nói lại mang nhiều nghĩa hay tương phản .

Do đó , nếu muốn *" Dừng lại "* những điều phù phiếm , không trung trực . Kỹ thuật này có thể giúp đở bạn . Hãy nhìn những gì còn che đậy những khuyết điểm của mình và *dừng lại đột ngột* .

Không phải tất cả đều hư ngụy , vẫn còn rất nhiều điều rất thực . Quả thật rất may mắn , thỉnh thoảng mọi người vẫn còn biểu hiện cái thực . Thế nên trong khoảnh khắc nhận ra mình đang rơi vào cảm xúc phải – " Dừng lại ! " .

Như bạn giận , và cảm thấy thực sự do cảm xúc . Bạn muối nổi điên , muốn phá hoại , muốn đánh đứa con mình – *" Dừng lại ! "* . Đừng cân nhắc , lên án hay cho rằng : *" Giận là xấu , tôi cần phải dừng lại "* . Không ! đừng nghĩ gì cả . Đừng nghĩ : *" Hành hạ không giúp ích cho con tôi . Nên phải dừng lại "* .

Không cần bất cứ chuẩn bị nào về mặt tâm lý trong kỹ thuật . Nếu bạn quá quan tâm . Tất nhiên năng lượng chuyển hướng sang lĩnh vực suy nghĩ và lý luận và là năng lượng vận hành trong tư tưởng .

Nếu nói : *" Không nên đánh con , hành vi này không tốt cho đứa bé , cũng không tốt cho bản thân . Thật vô ích và chẳng giải quyết gì cả "* . Cùng một năng lượng nhưng biến tấu từ trạng thái sân hận sang trạng thái suy nghĩ . Bây giờ bạn bắt đầu mổ xẻ , suy xét toàn bộ vấn đề , và năng lượng bắt đầu lắng xuống . Chuyển hướng vào suy nghĩ , vào thức phô diễn . Vấn đề chỉ tạm lắng xuống .

Bạn nên dừng ngay lại , không có năng lượng hoạt động cho thức phô diễn . Khi giận , đừng quan tâm cơn giận . Đừng suy gẫm tốt - xấu , đúng – sai . Đừng suy nghĩ gì cả . Chỉ nên trong bất ngờ dùng kỹ thuật và dừng lại ! . Thế thôi .

Thực sự , giận dữ cũng là năng lượng thuần khiết . Nó không xấu hay tốt . Năng lượng trở thành tích cực hay tiêu cực tùy thuộc vào hành vi hay tư tưởng do cảm xúc . Nếu hướng ngoại sẽ tàn phá và trở về trung tâm lại là cái đẹp vĩnh hằng . Năng lượng quay trở về trung tâm là suối nguồn sức sống đang tuôn chảy . Năng lượng hoàn toàn thuần khiết , trong sáng , vô tư và trung tính .

Đừng quan trọng hóa . Đừng quá chú tâm về năng lượng . Nếu sắp sửa tiến hành việc gì . Đừng suy nghĩ , chỉ đơn giản – " Dừng lại ! " và duy trì ngay tại đó . Trong khoảng lặng , bạn có cái thoáng nhìn nội tại của trung tâm . Bên ngoài hoàn toàn biến mất và trung tâm xuất hiện trong cái thoáng nhìn . Chẳng hạn có xung lực muốn làm một điều gì – " Dừng lại ! " . Các bạn thử thực hành xem sao .

Chỉ cần ghi nhớ 3 điều :

1.

Thực tập khi năng lượng thực sự hiện hữu .

2.

Đừng suy nghĩ dừng như thế nào , chỉ hành động ;

" Dừng lại ! ".

3.

" Chờ ! " .

Khi dừng lại không thở , không chuyển động .

Chờ và quan sát tiến trình xảy ra như thế nào .

Đừng quá nỗ lực cũng đừng gắng sức . Khi tôi nói " Chờ " . Có nghĩa muốn nhấn mạnh đừng cố gắng nghĩ về trung tâm . Các bạn sẽ đánh mất một cơ hội . Đừng nghĩ về bản thân , đừng nghĩ về ngã hay vô ngã . Không cần thiết

Tuyệt đối không suy nghĩ . Cái nhìn thoáng hiện ngay tại đó . Bây giờ cái thoáng nhìn đến với bạn . Đừng tư duy , đừng suy gẫm hay phân tích . Đơn giản " Chờ " . Hãy để xung lực năng lượng vận chuyển tự chính nó . Nếu bắt đầu suy nghĩ về vô ngã , ngã và trung tâm . Tức thì năng lượng chuyển sang dạng thức phô diễn .

Đơn giản , bạn có thể lãng phí năng lượng nội tại . Tư tưởng đủ xảo trí tạo một đường hướng , rồi bạn bị lôi cuốn và chìm đắm trong thức phô diễn , để miên man trong những điều vô bổ .

Khi tôi nói *" Dừng lại ! "* . Dừng hoàn toàn trọn vẹn . Không có gì để hoạt động , như thời gian không còn hiện hữu , nó cũng dừng lại . Không một chuyển động . Chỉ đơn giản *" bạn là . . . "* và ngay lúc này , bất ngờ toàn diện trung tâm vỡ tung cho dù bạn đang đối diện với bất cứ khát vọng gì .

Kỹ thuật thứ hai

" Dừng lại "

Khi ham muốn hay dục vọng xuất hiện .

Chú ý ,

Bất ngờ ngưng hơi thở và dừng dứt tư tưởng .

Đây là chiều hướng khác áp dụng cùng chung một kỹ thuật . Bạn cảm nhận ham muốn tính dục , khát vọng tình yêu , thực phẩm , khẩu vị ngon hay bất cứ điều gì . Khi dục vọng xuất hiện - Chú ý . Mật điển nói chú ý - Có nghĩa không suy nghĩ , không phản kháng . Đơn giản chỉ quan sát – " Cái gì vậy ? " .

Khát ái về tính dục xuất hiện và bạn nói : *" Điều nầy không tốt "* , không phải là chú ý . Chẳng qua bạn được trường học đào tạo , và xã hội cho là : *" Tư tưởng này không tốt "* . Vì vậy bạn không thể chú ý đến sự ham muốn , mà chỉ lên án theo chương trình lập sẵn . Như thế có nghĩa bạn từ khước quá khứ và những vị thầy xa xưa - những vị thánh *(Rishis)* .

Bạn không có chú ý về dục vọng , vì mãi lưu tâm đến vấn đề khác . Bạn để ý , phân tích nhiều sự việc như : Địa vị , giáo dục , văn hóa , bằng cấp , sự văn minh hay tôn giáo của các bạn . Nhưng không nhìn thẳng vào gốc rễ là : Dục vọng - sự ham muốn .

Đơn giản , sự ham muốn nhỏ nhất xuất hiện . Đừng bám chặt vào tâm thức , dĩ vãng , nền tảng giáo dục và cũng đừng điều kiện hóa hoàn cảnh . Đừng đặt để nó vào vị trí có giá trị . Chỉ chú ý ham muốn - Cái gì vậy ? . Nhưng không định danh .

Nếu tâm thức sạch tất cả những giáo điều , những nguyên tắc xã hội huấn luyện . Tất cả di sản dòng tộc , học đường và . . . Nếu tâm thức tinh sạch ham muốn về tính dục sẽ lộ diện . Nó xuất hiện , vì bị che chắn bởi rào cản xã hội hóa . Và chính là những cấu trúc vận hành tự nhiên của con người .

Thí dụ : Khi đứa bé ra đời . Nếu không được nghe hay tập nói nó sẽ câm lặng . Vì ngôn ngữ cần được dạy bảo . Nhưng vào đúng thời điểm đứa trẻ trưởng thành sẽ ham muốn tính dục ; vì điều này không phải do xã hội đào tạo , mà là hiện tượng tâm sinh lý . Đến tới giai đoạn trưởng thành nó phải xuất hiện . Thế thôi .

Bạn sinh ra từ sự kết hợp tính dục ; tế bào bạn được hình thành từ tính dục . Ngoại trừ thân sinh lý có thể xóa sạch hoàn toàn ham muốn . Nếu không dục tính vẫn xảy ra . Vì lúc nào nó cũng sẵn sàng xuất hiện vào đúng thời điểm .

Đứa trẻ sinh ra , khát vọng đã sẵn có , vì nó ra đời do sự kết hợp tính dục . Đứa bé xuyên qua tính dục để hình thành và được định hình từ tế bào gốc của dục tính . Ham muốn lúc nào cũng sẵn sàng và chỉ cần thời gian đủ để chín muồi .

Khát vọng luôn luôn hiện diện . Cho dù với quan niệm dục tính xấu hay tốt , thiên đường hay địa ngục , phản kháng hay đồng tình . Tất cả đều là sự huân tập .

Tập quán cổ xưa hay tôn giáo cổ truyền - *Christianity* , tiếp tục thao diễn chống tính dục . Phong trào mới , bụi đời và những người khác , vận động chống lại giáo đường . Họ cho rằng tình dục là đẹp , là tuyệt vời . Mãi mãi tính dục là điều xác thực nhất trên thế giới . Nhưng cả hai đều được dạy bảo , thuộc về trào lưu hay quan niệm .

Đừng lưu ý hay quan tâm sự ham muốn dựa theo nguyên tắc nào . Đơn giản chỉ hiểu sự ham muốn thuần khiết tự chính nó . Nó là thế . Sự thực nó là thế . Đừng diễn giải hay suy diễn tính dục là gì .

" Chú tâm "

Có nghĩa đừng phô diễn và đơn giản nhìn sự kiện như nó là . . . Vì ham muốn lúc nào cũng hiện diện . Nhìn một cách cẩn trọng và trực tiếp . Tuyệt đối đừng suy diễn , đừng định danh , đừng tạo thêm tư tưởng nào khác . Đừng miêu tả gì cả . Bởi chính ngay bản thể đã hằng thanh tịnh .

Tất cả những gì được dạy hay huân tập đều là vay mượn . Không còn thức phô diễn chính là nguồn gốc yên lặng . Không vọng niệm cũng có thể là nguồn gốc nguyên thủy . Đừng để tư tưởng xáo trộn xen vào tư tưởng . Nhìn ngắm tình dục là gì , giống như chưa hề biết nó là gì . Trực diện nhìn thẳng vào . Va chạm năng lượng nhưng không định danh ! . Đó là " Sự chú tâm " .

Khi khát vọng xuất hiện – *" Chú tâm "* . Coó nghĩa chỉ nhìn sự kiện như nó là . . . Không gì có thể gọi là may mắn . Nhưng rất khó khăn . Hiện nay muốn thám hiểm mặt trăng hay đỉnh *Everest* không gì trở ngại hay khó khăn cho lắm . Nhưng muốn sống thực trong tâm thức không che đậy . Quả thật không dễ , vì tâm trí dính liền và liên quan tất cả hành động của chúng ta .

Tính dục lúc nào cũng ở đó . Hãy thử nhìn bằng nghĩa . Nếu tôi nói : *"Đây là dục tính "* . Tức thời bạn tán thành hay chống đối . Khi tôi nói : *" Tình*

dục " . Bạn sẽ diễn dịch theo thức phô diễn : *" Không lành mạnh và hoàn toàn xấu "* hay *" Đây là điều cần thiết "* . Bạn đã đồng hóa sự thấu hiểu với danh tự .

Nhiều người đến với tôi sau khi đọc quyển sách : *" Sự rõ biết tối thượng xuất phát từ tính dục "* được ấn hành . Họ đến và nói : *" Làm ơn , thay đổi tựa sách "* . Vì chử *" Tính dục "* làm khuấy động tâm trí họ . Họ không hề đọc nội dung . Ngay cả những người đã đọc cũng lên tiếng yêu cầu thay đổi tựa đề .

Tại sao ? . Mỗi một từ ngữ như người diễn dịch khẳng định đó có nghĩa là gì . Tâm trí là thông dịch viên , bóp méo nghĩa ngữ . Nếu tôi nói : *" nước chanh "* , nước bọt các bạn ứa ra . Vì bạn phải kinh qua hệ thống tra cứu từ điển và định nghĩa .

Chử *" nước chanh "* không có nghĩa gì cả . Nó rỗng tuếch . Tuy không phải là trái chanh , nhưng cũng là tuyết nước bọt các bạn hoạt động . Chỉ cần vài giây , bạn trở nên khó chịu , bất an và nuốt nước miếng . Đó là sự vận hành của tâm thức phô diễn cho hiện tượng xuất hiện .

Với ngôn từ . Bạn không thể tách rời sự phô diễn của tâm thức . Quả thật rất khó khăn . Những mong muốn biểu hiện càng lúc càng rõ ràng . Vì thế cần tách rời . Cần giử khoảng cách vô tư và bình thản . hãy làm người quan sát và yên lặng - Chú ý ngay vào vấn đề và đừng nên diễn giải hay phô diễn rộng ra .

Khi tôi nói : *" Người nầy là Mohammedan "* . Người *Hindu* nghĩ người nầy đầy tội lỗi . Nếu nói : *" Người nầy là Jew "* , *Christian* sẽ lên án là ngoại đạo (*" Jew "* ám chỉ người theo Do Thái giáo) trong tâm trí *Chistian* sẽ phô diễn theo truyền thống quy ước . Người nầy không được quan tâm hay chú ý . Người diễn dịch của ký ức cưỡng bách và áp đặt lên người bị áp đặt danh tự *Jew* là kẻ ngoại giáo .

Mỗi người đều có tích cách khác nhau , không ai giống ai . Tổng thể không khác biệt . Nhưng mỗi đơn vị đều có tính độc lập của riêng nó . Bạn không thể phô

diễn bằng thành kiến áp đặt lên người khác . Vì cái biết trước về người khác hoàn toàn chưa chắc là chính xác .

Bạn có thể cho rằng tất cả những người *Hindu* không tốt đẹp . Nhưng người *Hindu* ngày hôm nay không phải là sản phẩm kinh nghiệm của quá khứ . Bạn phô diễn về người đó qua tri thức chết .

Thế nên đừng phô diễn , vì diễn dịch là bóp méo sự thật chứ không phải là sự " Chú ý " . " Chú ý " có ý nghĩa chú tâm vào sự thực đang hiện diện . Vấn đề nầy hoàn toàn rõ ràng . Hãy gìn giử cái gọi là : " Sự thực hiện tiền " .

Những Rishis cho rằng : " Tính dục là tội lỗi " . Điều ấy có thể đã xảy ra với họ . Nhưng bạn chưa hề biết . Bạn ham muốn . Hãy chú ý , ngắm nhìn và lưu ý . Rồi , bất ngờ buông bỏ ham muốn ngay tức khắc . Chỉ thế thôi .

Kỹ thuật này có hai phần

Đầu tiên , giử nguyên sự kiện đang hình thành trong ý thức . Chú ý xem trò chơi gì sẽ diễn tiếp . Khi cảm nhận mình ham muốn về tính dục . Sự việc gì sẽ xảy ra bên trong ? . Quan sát mình trở nên sôi nổi và bồn chồn lo lắng như thế nào .

Thân vật lý bắt đầu rung động như thế nào , và bất ngờ bạn trở nên rối loại và điên loạn như thế nào , và cảm giác nếu như muốn chiếm hữu , hay bị ám ảnh bởi điều gì . Cảm nhận và " *Chú ý* " . Đừng cố gắng điều chỉnh , sửa đổi hay thay thế .

Chỉ cần nhìn những chuyển động thực sự - Thực sự về dục tính đang hiện diện . Đừng lên án và cho rằng đây là tội lỗi ! . Nếu nói như thế , sẽ không còn là cảm nhận và " *Chú ý* " . Vì bạn đã đóng cánh cửa lại . Bạn không có đối diện với ham muốn dục tính . Bạn dấu kín và che đậy .

Đồng nghĩa trốn tránh tính dục . Bạn đánh mất thời điểm cần thám hiểm sâu sắc hơn vào tầng lớp tâm sinh lý con người . Và trở thành kẻ nương dựa vào tầng lớp xã hội đang chiếm ưu thế trong cuộc sống .

Tính dục sâu sắc hơn , vì nó thuộc về trạng thái tâm sinh lý . Nếu những văn bản có thể truyền thông về những suy nghĩ và định nghĩa về tính dục không tồn tại . Nhưng tính dục vẫn còn đó ; mạnh mẽ và sâu lắng hơn nhiều .

Đừng đem những điều tưởng tượng xen vào . Chỉ chú ý vào những gì chuyển vận bên trong . Cảm nhận việc gì đang xảy ra trong anh . Sự việc gì xảy ra trong giây phút nầy ? . Khoảnh khắc nầy ? . Hãy chú ý và quan sát .

Kỹ thuật giai đoạn . Đây là vẽ đẹp rất dễ thương . *Shiva* nói : *" Lúc đó , bất ngờ , buông bỏ . Bất ngờ ghi nhớ "* .

Đừng nói :

" Đây là tư tưởng xấu nên tôi từ bỏ nó . Tôi không tiếp tục phiêu lưu với những ý kiến hay ham muốn nầy . Điều này là đau khổ , tội lỗi . Tôi phải dừng lại và nên kềm hãm " . Đó không phải là trạng thái thiền định . Và những áp lực sẽ tạo trong bản thân anh sự lừa dối , đạo đức giả và tâm thần .

Kềm hãm thuộc về tâm lý học . Bạn khuấy động toàn thể sự vận hành và dồn nén năng lượng ; và nó có thể nổ tung vào bất cứ thời điểm nào . Năng lượng lúc nào cũng còn nguyên tại đó . Bạn chỉ có thể đè ép hay dồn nén năng lượng .

Năng lượng bị lý trí ngăn chận không thể chuyển vận ra ngoài hay quay về . Bạn chỉ có thể ngăn chặn một lúc nào đó . Năng lượng phải chuyển động từ lĩnh vực nầy sang lĩnh vực khác ; nên biến tấu bằng sự tồn động và lầm lẫn . Đó là sai lầm căn bản của con người .

Rối loạn tâm lý cũng do năng lượng tồn đọng phát sinh . Năng lượng tồn đọng tạo thành những dạng thức không thể hình dung hết được . Khi năng lượng biểu lô từ những dạng thức tồn đọng , sẽ đưa các bạn vào trạng thái đau khổ cực độ . Vì năng lượng không thể đứng yên với bất cứ dạng thức dồn nén nào .

Bạn không thể nào duy trì năng lượng , bạn phải biểu lộ . Dồn nén là nguyên nhân tạo ra tồn đọng . Vì thế Mật điển không nói các bạn kềm hãm hay hạn chế .

Mật điển chỉ nói :

" Bất ngờ , chúng ta buông bỏ dục vọng " .

Phải làm gì bây giờ ? . Ham muốn đang hiện diện và bạn chỉ cần chú ý . Nếu biết để ý , vấn đề không còn trở ngại . Giai đoạn hai rất dễ dàng . Nếu biết chú ý đến ham muốn và quan sát những diễn biến của tâm thức .

Thức các bạn sẽ lên tiếng : *" Điều nầy lành mạnh . Nếu buông bỏ tính dục ngay lập tức . Đó là điều rất đẹp "* . Bạn liền thực hành . Nhưng như thế sự đam mê hay yêu thích của các bạn không còn là vấn nạn ! .

Sự yêu thích có thể không phải của các bạn . Có thể là do xã hội . Sự yêu thích có thể không là sự chú ý của các bạn . Nó chỉ do truyền thống , tập quán . . . Vì thế đ ầu tiên – *" Chú ý "* , đừng sáng tạo thêm mình thích hay không thích .

Chỉ cần *" Chú ý "* , giai đoạn hai sẽ dễ dàng và bạn có thể buông bỏ ham muốn ngay lập tức . *(Chú ý : Dừng dứt thức phô diễn . Dừng buông - dừng – buông - dừng rồi buông)* .

Làm sao buông bỏ ham muốn ? . Khi hoàn toàn chú ý vào sự việc . Rất dễ dàng , dễ như buông rơi tờ giấy khỏi bàn tay . *" Buông bỏ ham muốn đang xảy ra ? "* . Nhưng ham muốn vẫn có đó . Khi tính dục chuyển động hướng ngoại , sẽ làm rối loạn toàn thể trạng thái .

Như thế , " Chú ý " đến ham muốn có nghĩa : Chú ý nhưng không diễn đạt hay biểu lộ trạng thái ham muốn . Có nghĩa : " Tính dục hiện diện , không chống đối hay thỏa mãn . Không để tâm trí xen vào . Đơn thuần ngắm nhìn toàn thể trạng thái liên quan đến tính dục " .

Ham muốn tính dục thân bạn bốc cháy như ngọn lửa . Toàn thể trạng thái ngập tràn lửa dục . Bạn đang hoàn toàn trong dục tính , tất nhiên năng lượng không pở trung tâm mà đang lan toả khắp toàn thân vật lý .

Mỗi thớ thịt , mỗi sợi thần kinh tâm sinh lý vận hành làm toàn thân rung động . Sự đam mê trở thành ngọn lửa . Bấy giờ : *Buông bỏ ham muốn ngay lập tức* . Đừng đấu tranh , chỉ đơn giản dứt khoát *" Buông bỏ ý niệm về tính dục "* .

Sự việc gì xảy ra trong khoảng khắc bạn nói : " Tôi buông bỏ ham muốn " . Tiến trình tách biệt sẽ xảy ra . Thân tràn đầy dục tính khát vọng và bạn trở thành hai . Bất ngờ , chúng trở thành hai . Thân bị dằn vặt và đau khổ cuả cảm xúc đam mê và dục tính , và trung tâm là sự yên lặng đang quan sát .

Không chiến tranh , không tranh đấu , chỉ đơn giản là tách biệt . Nếu giao chiến , bạn đồng hóa mình với đối tượng . Khi buông bỏ , ham muốn sẽ tách biệt . Bạn nhìn như ai khác đang hiện diện , không phải là bạn .

Một trong những người bạn của tôi cùng chung sống nhiều năm. Ông ta là người nghiện thuốc lá . Và nhiều lần thử bỏ thuốc . Đột nhiên vào buổi sáng ông quyết định : *" Tôi không hút thuốc nữa "* , Nhưng chiều lại vẫn tiếp tục hút . Ông cảm thấy hối hận , tự trách móc và biện hộ .

Vài ngày sau , ông gom can cảm để quyết định từ bỏ . Lúc đó ông quên những gì đã xảy ra . Tôi chỉ cười , vì sự việc nầy xảy ra quá nhiều lần . Ông ta mãi nuôi dưỡng việc hút hay bỏ hút thuốc .

Ông thắc mắc , hoang mang không biết phải làm gì . Ông hỏi : *" Tôi phải làm gì bây giờ "* . Tôi nói : *" Đừng chống việc hút thuốc . Đó là điều đầu tiên phải làm . Hút thuốc và rõ ràng trong vòng 1 tuần lễ . Không phản kháng , thế thôi "* .

Ông nói : *" Như vậy thôi ? . Tôi từng chống việc hút thuốc và không từ bỏ được . Bây giờ ông kêu tôi đừng phản kháng . Như thế làm sao có thể bỏ ! "* .

Tôi nói : *" Ông bỏ trong thái độ thù hận , không thân thiện và đã thua cuộc . Bây giờ thử theo thái độ dung hòa , không chống đối trong 7 ngày "* . Ngay lập tức ông nói : *" Rồi có thể bỏ thuốc được ? "* .

Tôi nói : *" Lúc nầy , ông đã quen ghét hút thuốc . Đừng nghĩ rời bỏ . Làm sao rời bỏ một người bạn mình ? . Chỉ cần trong vòng 7 ngày quên điều đó đi . Duy trì và cộng tác với nó . Hút hết mình nếu có thể trong sự yêu thích trọn vẹn .*

Khi hút hãy quên hết tất cả . Chỉ là trò chơi hút thuốc . Hoàn toàn bình thản , điềm nhiên hút thuốc . Trong vòng 7 ngày , hút thỏa thích như muốn quên tất cả , quên luôn sự từ bỏ " .

Trong 7 ngày trở thành sự chú ý . Ông ta nhìn trực diện vào sự thực . Ông không còn chống đối và đối diện thẳng với nó . Khi lên án một điều gì hay chống đối ai . Bạn không dám đối diện với sự thật , đó là chướng ngại .

Bạn không chú ý . Làm sao có thể chú ý kẻ thù ? . Khi bạn không nhìn đối thủ , không nhìn thẳng vào mắt họ . Đó là điều quá khó khăn để trực diện . Bạn không thể nhìn thấu suốt và thu vào cặp mắt hình ảnh đối tượng . Bạn chỉ có thể say đắm khi nhìn người bạn yêu thích . Bạn có thể chan hòa và thấm nhuần đối tượng . Nhưng với đôi mắt hận thù thì hoàn toàn không thể .

Ông nhìn thật sâu vào vấn đề trong 7 ngày . Không phản kháng , năng lượng ngay tại đó , tâm trí hiện diện và như là đang thiền định . Ông cộng tác với hút thuốc và trở thành người hút thuốc .

Sau 7 ngày , ông quên hết . Cả việc nói với tôi . Còn tôi thì chờ đợi ông nói : *" Bây giờ 7 ngày kết thúc , làm sao từ bỏ ? "* . Ông quên mất thời gian và ba tuần trôi qua , tôi hỏi : *" Ông hoàn toàn quên ? "* .

Ông nói : *" Sự trải nghiệm vô cùng đẹp và tuyệt vời . Bây giờ , tôi không còn nghĩ gì cả . Đây là cái đẹp đầu tiên tôi không còn vùng vẫy và tranh đấu . Tôi chỉ còn có cảm nhận những gì đang xảy ra trong tôi "* .

Tôi nói : *" Bây giờ , bất cứ khi nào cảm thấy thôi thúc muốn hút cực độ . Chú ý ngay . Nhìn nó và buông bỏ . Hãy cầm điếu thuốc trên tay . Ngay thời khắc đó*

dừng lại . Buông rơi điếu thuốc và để cho ý muốn rơi xuống cũng như thế . Để cho ham muốn tư nhiên rơi xuống . Để cho xung lực thôi thúc rơi rụng . Hãy buông bỏ từ thân tâm bạn " . .

Ông không hỏi : *" Làm sao để buông bỏ "* . Đơn giản ông chỉ chú ý toàn bộ sự việc và trở thành con trẻ không còn chống đối . Vì chú ý là khả năng có thể làm được . Nên nhớ , bạn không thành công , vì không nhìn và chú ý vào sự kiện . Bạn chỉ biết chống đối , và suốt ngày suy nghĩ làm sao buông bỏ . Bạn không thể buông bỏ trong tình trạng như thế .

Khi nào sự thúc đẩy mãnh liệt hiện diện . Lập tức buông bỏ . Toàn bộ năng lượng nương cơ hội này cái nhảy thẳng vào trung tâm . Tất cả kỹ thuật đều giống nhau , khác chăng chỉ là dạng thức . Vì thế , khi ham muốn xuất hiện , chú ý sự kiện . Đột nhiên buông bỏ ham muốn , tự làm mình kiệt sức và buông rơi xuống đất .

Kỹ thuật thứ ba

Dạo chơi cho đến khi mệt mỏi ,
Thả người xuống đất –
trong sự buông bỏ toàn diện .

Tất cả kỹ thuật như nhau ! . Đều nương vào " Sự dừng lại " . Chạy vòng tròn , nhảy cao , múa và chạy cho đến khi không còn sức lực , không còn gắng gượng được nữa . Nhưng tâm trí thường hay thì thầm : " Mệt rồi , không còn sức nữa " . Đừng để thức bạn phô diễn . Tiếp tục chạy , nhảy và múa cho đến khi hoàn toàn tự nhiên ngã gục rũ người ra mặt đất .

Dừng ngay tư tưởng lại đừng nghe thức nói . Tiếp tục đến khi tê liệt cả thần trí . Thực sự mệt nhừ và nếu tiếp tục chuyển động bạn tự sẽ ngã quỵ . Thân nặng nề , hoàn toàn mệt mỏi và đuối sức . Bạn không thể hoạt động . Lúc đó buông mình xuống đất - Sự buông rơi nầy có nghĩa buông bỏ toàn thế giới và cuộc sống .

Đó là trọng tâm của kỹ thuật và buông rơi toàn diện là sao ? . Không phải là rơi do mình muốn . Đừng lên kế hoạch phải như thế nào . Đừng đặt mình ngồi hay nằm xuống mà phải rơi xuống như một tảng đá .

Bạn không thể buông rơi toàn diện . Vì còn người buông rơi và sự buông rơi . Không phải một khối . Không là toàn thể mà chỉ là những mảnh vụn . Buông rơi buông bỏ một cách trọn vẹn . Nhớ một điều , đừng chuẩn bị . Cứ rũ xuống trong toàn thể như một xác chết .

Nếu có thể làm như thế , bạn sẽ cảm nhận trạng thái tự nhiên của chính bạn . Lần đầu bạn cảm nhận về trung tâm không thể phân chia . Làm sao có thể xảy ra ? . Vì năng lượng thân vật lý có 3 tầng lớp :

Thứ nhất :
Công việc hằng ngày rất dễ mệt mỏi vì làm việc theo quán tính .

Thứ hai :
Sự cấp thiết , đây là tầng lớp sâu hơn .
Khi khốn cùng , mới có thể xử dụng được .

Thứ ba :
Năng lượng vũ trụ .
Năng lượng của tính vĩnh hằng .

Năng lượng đầu tiên dễ dàng kiệt sức . Nếu tôi nói chạy . Bạn có thể chạy 3 vòng hay 4 vòng và nói : *" Tôi mệt rồi "* . Thực sự bạn chưa hoàn toàn đuối sức vì tầng lớp thứ nhất rất mau mệt mỏi . Sau khi làm việc từ sáng , bạn thấy mệt mỏi .

Giờ cần giấc ngủ sâu . Bạn cần bổ sung năng lượng từ nguồn vũ trụ cung cấp năng lượng để tái hoạt động . Bây giờ , nếu nói chạy . Bạn sẽ nói : *" Tôi buồn ngủ , không thể chạy được nữa "* . Nếu bất ngờ nhà bị cháy . Cơn buồn ngủ biến mất , bạn bắt đầu chạy kịch liệt .

Khi biến cố xảy ra , tuy đã quá mệt mõi . Tức thì năng lượng cấp tốc kết nối với tầng lớp thứ hai . Do đó bạn cảm thấy sức mạnh xuất hiện như có ai sai khiến .

Vì thế người ta thường cho rằng lúc cấp thiết sẽ có thần linh giúp sức . Trong kỹ thuật nầy , cần phải quỵ ngã khi đuối sức .

Năng lượng tầng thứ nhất cạn kiệt . Cứ tiếp tục . Bạn cảm thấy mõi nhừ cả người nhưng vẫn tiếp tục . Trong giây lát , năng lượng thúc đẩy xuất hiện , bạn cảm nhận được tái tạo mới mẻ , sự mệt mõi biến mất .

Nhiều người đến nói : *" Thiền định trong trại , dường như rất tuyệt diệu . Chúng tôi có thể hành thiền lâu hơn "* . Mỗi ngày một buổi một tiếng cho hoạt động thiền định . Ba thời thiền trong một ngày , tưởng chừng không thể nào chịu nỗi .

Tưởng chứng không thể nào tiếp tục và sẽ chết trong mệt mỏi và khủng hoảng . Chắc chắn ngày kế tiếp không thể hoạt động được . Nhưng không một ai mệt mỏi . Với ba bài thực tập mỗi ngày trong sự ráng sức , không một ai cảm thấy mệt . Tại sao ? . Vì họ đã tiếp xúc với năng lượng tầng lớp thứ hai .

Nhưng nếu thực tập một mình . Bạn đi đến ngọn đồi và thiền định trong đơn độc và khủng hoảng , bạn sẽ mệt mỏi . Khi tầng lớp thứ nhất tiêu thụ hết thì bạn sẻ nhừ người và cảm thấy : *" Tôi quá mệt "* .

Nhưng trong một nhóm . Ví dụ : Một tập thể đến vài trăm người thiền định . Bạn cảm thấy không một ai mệt mỏi . Nên đành cố thêm chút nữa . Tất cả mọi người đều nghĩ : *" Không ai mệt mỏi . Vậy ráng thêm chút nữa . Nếu mọi người còn tươi mát và làm được thì tại sao mình lại mệt mỏi ".*

Một nhóm , một đoàn thể cho bạn sự hỗ trợ đạt đến tầng lớp năng lượng thứ nhì . Đây là tầng lóp rất lớn . Năng lượng dành cho sự cấp thiết . Cho đến khi tầng lớp nầy cạn kiệt . Lúc đó bạn tiếp xúc với nguồn năng lượng vô biên của vũ trụ .

Sự ảnh hưởng của cộng đồng cần thiết . Bạn cảm nhận : " Bây giờ , tôi không còn sức nữa " . Nhưng không phải , đó chỉ là lớp thứ nhất . Khi lớp nầy tiêu hao , bạn cảm thấy mệt . Tầng lớp thứ hai cạn kiệt , bạn cảm nhận nếu tiếp tục hoạt động mình sẽ chết .

Nhiều người đến và nói khi đạt đến trạng thái thiền định sâu lắng . Trong khoảnh khắc họ thấy toàn thân rung động và sợ hãi : *" Tôi quá sợ hãi , giống như đi vào cái chết . Tôi không thể vào sâu hơn . Sự sợ hãi chộp được tôi . Trạng thái như đi vào cái chết . Bây giờ tôi không còn khả năng ra khỏi thiền định "* .

Đã đúng lúc bạn cần sự dũng cảm . Chỉ cần một chút can đảm , bạn sẽ ngập tràn trong biển cả đầy năng lượng vũ trụ . Tầng lớp thứ ba , tầng lớp của sự vĩnh cửu . Kỹ thuật giúp bạn dễ dàng trở về nguồn của trung tâm vũ trụ . Đại dương bao la ngập tràn năng lượng . Cứ rong chơi cho đến khi đuối sức và ngã quỵ xuống đất trong sự buông bỏ tổng thể .

Khi buông rơi trọn vẹn . Bạn chính là tổng thể . Không còn phân đôi , không là những mảnh vụn . Tâm trí không còn chia chẻ , tất cả tan biến và trở về vô giới hạn bao la trùm khắp không ngằn mé .

Có lẽ , như thế cũng quá đủ cho ngày hôm nay phải không ? .

Chương 14 Chuyển Hướng Năng Lượng

Kỹ Thuật Cho Sự Thông Tuệ & Cảm Thọ

Mật Điển :

28.

Đề nghị từ từ bạn nên đánh mất tri thức .
Ngay lúc đánh mất chính là sự vượt lên .

29.

Dâng hiến tự do ; Trọn vẹn không ràng buộc .

Đối với Mật điển con người sẵn có bệnh di căn . Căn bệnh không phải do thức phô diễn nhiễu loạn , cũng không phải do căng thẳng . Nói một cách chính xác , bạn chính là sự căng thẳng .

Hiểu rõ giữa hai sự kiện này . Nếu tâm thức bị bệnh ; thì căn bệnh có thể điều trị được . Nếu tâm thức bệnh hoạn và quá yếu đuối . Căn bệnh này không thể chửa trị . Nó có thể chuyển hóa nhưng không thể trị liệu .

Đây là sự khác biệt giữa tâm lý phương Tây *(hệ thống tâm lý Logic)* và Mật điển Á đông . Tâm lý phương Tây nghĩ rằng tâm thức có thể lành mạnh . Do đó có thể điều trị và cần sự trợ giúp . Bởi vì họ cho rằng không có sự chuyển hóa , giống như không gì có thể vượt ngoài tâm thức .

Nhưng chuyển hóa có nghĩa là vượt lên . Bạn có thể sống trong trạng thái hiện thời và vẫn có thể tiến xa hơn . Nhưng đối với họ không thể vượt vượt qua quy ước , và tâm trí đã tuyệt đối , vì thế đối với họ chuyển hóa là điều bất khả .

Nếu cho rằng thân vật lý này là bạn , chắc chắn không thể chuyển hóa . Bởi vì ai là người làm bạn chuyển hóa , và sau khi chuyển hóa bạn sẽ đi về đâu ? . Nếu đơn giản bạn chỉ là hình thể vật chất , chắc chắn bạn không thể thoát khỏi sự giam hãm cuả thân vật lý .

Nếu có thể vượt ra sự giam hãm của thân .
Có nghĩa bạn không còn đồng hóa mình với thân vật lý .
Có điều gì đó hình như là sự " cộng thêm " .
Có nghĩa tăng trưởng thêm chiều đi lên .
Đồng nghĩa với chuyển động hướng vào trình độ cao hơn .

Tương tự , bạn là tâm trí và không thể khác . Bạn cũng không thể chuyển hóa . Nhưng có thể điều trị như một căn bệnh . Chúng ta có thể trị liệu tất cả mọi dạng thức thuộc về tâm thần hay tâm lý . Chúng ta không sờ chạm

đến tâm trí , chỉ chửa bệnh cho tâm thức trở laị bình thường . Nhưng không một ai đặt nghi vấn :

" Tâm thức bình thường thực sự có lành mạnh hay là không ? " .

Tâm dung tục hay tâm bình thường lại là tâm nghi . Chúng ta tin vào tâm thức bệnh hoạn và cho đó là tính chất bình thường . Nhưng dù cho có lành mạnh hay không . Nghi tình này chẳng bao giờ được nêu ra . Chúng ta mãi khăng khăng bảo vệ , tin chắc vào tâm dung tục và cho nó là thực . Đó là hành động chấp thành bản ngã .

Vậy bất cứ ai vượt khỏi tâm dung tục , phải được điều chỉnh và đem trở lại vị trí củ . Và toàn bộ hệ thống phương Tây nỗ lực trong chiều hướng về sự hoàn chỉnh . Có nghĩa dùng đủ mọi phương thức tâm lý trị liệu để quay trở về tâm dung tục .

Nhà tư tưởng - *Geoffrey* nói rằng thiên tài là con bệnh vì vượt qua sự bình thường . Thiên tài là người bất bình thường . Nếu tính chất bình thường là tốt , lành mạnh có nghĩa người vượt qua thiên chức dung tục là con bệnh . Người thiên tư không bình thường được xem là những kẻ trong trạng thái điên loạn . Nhưng sự điên loạn của họ lại có lợi ích , vì thế nhân loại chấp thuận họ tồn tại .

Einstein , Van Gogh , Ezra Pound . . . những nhà thơ , họa , khoa học hay những người thuộc về huyền thoại . Họ là những con người điên loạn và sự điên loạn của họ được chấp thuận bởi hai nguyên nhân : Không hại ai và có nhiều lợi ích .

Sự điên loạn của họ đã đóng góp cho nhân loại những điều tâm bình thường không thể sáng tạo . Vì với trí huệ , họ điên chuyển động đến cực độ , và nhìn ra được những điều tâm dung tục không thể nhận được . Vì thế chúng ta bằng lòng ; và tạm gọi họ là những thiên tài để trao giải Nobel ! ! ! .

Nhưng họ bị cho là những người bệnh hoạn . Vì tính chất bình thường được xem là tiêu chuẩn và lành mạnh. Vậy những người không bình thường , không thuộc về tâm dung tục đều là những con bệnh .

Geoffrey nói : *" Ngày nào đó , nhân loại sẽ quyết định trị liệu cho những nhà thơ hay khoa học cùng phương cách dùng cho những người mất trí và điên loạn . Chúng ta muốn đem họ trở về con người bình thường , bằng cách thể hiện phương thức thôi miên đặc biệt để họ không thể vượt qua quy ước " .*

Ngược lại phương Tây là sự tiếp cận của phương Đông . Chúng ta chính là căn bệnh cho dù bình thường hay bất bình thường . Người bình thường mang tâm bệnh bình thường , bạn có thể phát hiện họ ở mức trung bình .

Vì tất cả mọi người đều giống như nhau . Có những căn bệnh không thể phát hiện vì người chửa bệnh cũng bệnh và *" thức phô diễn "* chính là nguồn gốc bệnh con người . Và tại sao ? . Tại sao thức phô diễn là căn bệnh di truyền ? . Nếu biết tiếp cận và mổ xẻ theo những sự kiện và chiều hướng khác nhau ; rất dễ dàng nhận biết .

Theo quan kiến phương Đông thân vật lý là ảo vì nó đang chết . Bạn không thể nào sáng tạo một thân vật lý hoàn hảo , lành mạnh và tồn tại miên viễn . Vì tất cả những vật chất hiện tượng có sinh là phải diệt .

Bạn chỉ có thể hình thành sự quân bình , nhưng trước sau gì nó cũng phải tan rã . Sức khoẻ chỉ dùng để tương tác vì chúng ta hiện diện trong thế giới hiện tượng . Thân vật lý chắc chắn không thể hoàn hảo . Đó là tại , y học không thể có lập trường vững chắc và không thể định nghĩa sự lành mạnh là gì . Họ chỉ có thể minh chứng những loại vi khuẩn tấn công và tạo thành những căn bệnh riêng biệt .

Thông thường họ giải thích rất thiển cận và cho rằng : *" Con người không bệnh là lành mạnh - là tốt đẹp "* . Căn cứ theo tính cách tâm dung tục lành

mạnh là hoàn toàn vô lý . Vì không bệnh tật là điều tiên quyết cho định nghĩa *" lành mạnh "* .

Nhưng sự lành mạnh không thể giải thích bằng sự bền vững của thân . Vì trong mỗi sát na thân vật lý chỉ có thể tồn tại trong sự tương quan hài hòa . Và chết là tiến trình của cuộc sống . Có nghĩa lúc nào bạn cũng đang chết . Bạn không thể sống mãi mà đang chết và đồng thời sống lại trong từng giây phút .

Sống và chết không phải là hai điểm khác biệt . Lúc nào cũng như hai chân cùng bước đi không dừng dứt ; và cả hai đều thuộc về bạn . Mỗi sát na sống là mỗi sát na bạn đang chết . Có điều gì đó đang chết trong từng thời khắc . Cuộc sống cho dù kéo dài đến đâu bạn cũng phải chết . Bạn đang chết từng sát na ; để rồi cuối cùng tan biến vào hư không .

Khi vừa chào đời , đồng nghĩa nghĩa khởi đầu của cái chết . Ngày sinh cũng là bắt đầu cho ngày tử . Nếu bạn đang chết trong từng thời khắc thì cái chết không phải là điều gì tự đến mà nó đang phát triển từ bên trong sự sống . Như thế có nghĩa thân vật lý thực sự chưa bao giờ lành mạnh hay bền vững .

Làm sao điều ấy lại có thể ? . Khi cái chết xảy ra trong từng sát na thì làm sao thân có thể được xem là hoàn hảo ? . Nó chỉ có thể thiết lập những tương quan để lập lại quân bình trong cuộc sống .

Nếu bạn trong tình trạng bình thường là thỏa nguyện đồng dạng với tâm thức . Nhưng tâm thức không thể nào lành mạnh . Vì sự hiện hữu của tâm thức đều bị giới hạn và bao bọc xung quanh bởi những loại bệnh tật , vi khuẩn , căng thẳng , nhiễu loạn , lo lắng và khủng hoảng . Đó là sự vận hành tự nhiên của thức phô diễn . Vậy cần phải hiểu tận tường và rõ ràng - Tự nhiên là gì .

Có thể nói thức phô diễn kết nối giữa thể chất và tâm linh từ bên trong . Nối kết tính chất hữu hình và vô hình trong bạn . Là cây cầu nối kết huyền diệu nhất giữa vật thể và sự linh thiêng và có thể nhận thức sự nghịch chiều hay quay ngược lại chiều hướng trôi lăn của lục đạo (sáu tâm thức hay sáu thế giới) .

Thông thường , bạn như cây cầu bắt qua con sông và bờ sông bên này là thế giới vật chất *(thế giới hiện tượng)* . Trường hợp này , thức phô diễn là cây cầu nối tiếp hai bên bờ dòng sông . Sự tiếp nối vật chất và thế giới vô hình hay tâm linh .

Giữa hữu hình và vô hình (Thế giới hiện tượng và hiện lượng) . Giữa hủy diệt và tồn tại . Giữa sinh và tử . Giữa thân và Tâm. ; hay bất cứ điều gì bạn có thể định danh . Thức phô diễn là cầu nối những tương phản , thường xuyên bao bọc và duy trì trạng thái căng thẳng . Không thể nào để bạn trở về sự tỉnh lặng ; mà luôn chuyển từ cực này sang cực khác .

Mỗi giây phút thức phô diễn sâu lắng đầy căng thẳng . Tôi không nói khủng hoảng hay lo lắng về vấn đề tài chánh hay những phiền muộn tương tự . Mối lo âu này không phải thế ; mà là nỗi khao khát chân chính muốn tìm về chân lý đức Phật .

Bạn thường trong tình trạng băng khoăn và nặng nề trong cuộc sống thường nhật . Nhưng khi đã khám phá ra sự khắc khoải này . Bạn sẽ trở về nguồn gốc giải thoát chân chính .

Tôn giáo chân chính là nền tảng của sự khao khát . Đức Phật trở nên khao khát theo phong cách khác . Ngài không lo lắng tài chánh , không băn khoăn về vợ đẹp , con ngoan . Có thể nói : Ngài chẳng hề khao khát bất cứ điều gì về vật chất và thế giới hiện tượng . Không một mối lo âu nào về đời sống dung tục của thế gian .

Ngài sống tan toàn , được bảo đảm và là con trai quốc vương một vương quốc hùng mạnh . Ngài có một người vợ tuyệt trần và có thể nói : Tất cả đều sẵn sàng . Tất cả đều có thể đáp ứng ngay tức khắc . Nhưng bất ngờ , ngài trở nên ưu tư và quyết định lên lưng ngựa trốn khỏi kinh thành . Chính nỗi băn khoăn thúc đẩy và làm nền tảng cho lòng khao khát giải thoát .

Lòng khao khác tối hậu thúc đẩy khi ngài nhìn thấy người chết được khiêng đi . Ngài hỏi người đánh xe chuyện gì đã xảy ra ? . Và nhận được câu trả lời : *" Người đàn ông này đã chết "* . Lần đầu tiên ngài nghe về cái chết , lần đầu tiên chạm thực tế về cái chết . Ngài hỏi *: " Mọi người đều nằm xuống và tôi cũng phải chết ? "* .

Hãy nhìn vào câu hỏi . Chính bạn chưa bao giờ nêu lên vấn đề như thế . Bạn có thể hỏi ai chết ? . Tại sao ông ta chết ? ; hay người ấy trông còn trẻ mà qua đời , quả thực đáng tiếc . Bạn cảm thấy mình đang chia sẻ một nỗi buồn , bạn chỉ cảm thấy buồn bả đôi chút rồi quên đi và không bao giờ nghĩ rằng mình cũng phải chết .

Tất cả đều là phiến diện và bạn đã quên con người mình . Đức Phật hoàn toàn ngược lại . Toàn bộ câu hỏi tập trung về : *" Tôi cũng phải chết ? "* ; và người đánh xe trả lời : *" Tôi không thể dấu diếm ngài . Tất cả mọi người đều đi đến cái chết "* .

Đức Phật nói : *" Quay xe lại . Nếu tôi cũng phải chết , ích lợi của cuộc sống này là gì ? . Ông gây lên sự bâng khuâng sâu thẩm bên trong ta . Ngoại trừ vấn đề này phải được giải quyết còn không ta không thể bình an "* .

Đó là nỗi băn khoăn căn bản . Nếu bạn ý thức từng trường hợp xảy ra trong cuộc sống của thân và tâm , sự khao khát vi tế sẽ khuấy động , Bạn rạn nứt từ bên trong và nỗi lo âu tiếp tục làm bạn khắc khoải .

Bất cứ bạn làm hay không làm điều gì , nỗi lo lắng này vẫn tồn đọng . Một nỗi đau về tinh thần lẫn vật chất . Và chính thức phô diễn lại là cây cầu nối tiếp với vực thẳm không đáy . Có thân thì phải chết , nhưng vẫn còn có điều gì đó bên trong bạn hình như là sự bất tử . Thế là có hai điều tương phản với nhau :

Thứ nhất :

Nếu đứng trên hai chiếc thuyền với chiều hướng ngược lại . Bạn sẽ đối lập trong xung đột mâu thuẫn nội tại và thức phô diễn ở giữa sự đối lập .

Thứ hai :

Thức phô diễn là tiến trình chuyển tiếp , không phải là vấn đề hay sự vật . Định danh " Tâm thức " là khái niệm sai lầm . Khi nói : " Tâm thức " thì nó đã xuất hiện như một vật thể trong hiện tượng .

Thực sự không gì cả ! . Thức phô diễn không phải là công cụ hay thân vật lý . . . Nó chỉ là tiến trình . Vì thế còn gọi là " ký ức " hay " ý nghĩ " . Thế là chúng ta có từ ngữ trong hệ Sanskrit là Chitta ,nghĩa là " Tâm " .

Thức phô diễn không thể yên lặng, nó luôn luôn trong tình trạng căng thẳng vì những nhiễu loạn của sự dao động . Thức phô diễn luôn chuyển di từ quá khứ sang tương lai và ngược lại . Đó là sự chuyển động liên tục để hình thành nỗi lo âu vì mong muốn hay sợ hãi . Và nếu quá chú trọng những lưu trử về quá khứ , bạn có thể rơi vào sự điên loạn .

Nếu không cón nhồi nhét đầy ắp những thứ lăng xăng , vụn vặt , linh tinh đến từ bên ngoài *(thế giới hiện tượng)* . Bạn sẽ rõ biết tiến trình diễn tiến nội tại của tư tưởng , quá trình xảy ra như thế nào của tư tưởng làm bạn rơi vào sự căng thẳng .

Mọi người cứ lượm lặt mọi thứ qua nhiều cách chỉ để che lấp và lẫn trốn . Nếu không có việc gì để làm , người ta phải đọc sách , báo chí hay xem phim . Tại sao ? . Vì không thể ngồi trong yên lặng ? . Quả rất khó khăn , nhưng nếu sống được trong yên lặng . Bạn sẽ hoàn toàn tỉnh táo và nhận rõ toàn bộ tiến trình .

Mọi người lẫn trốn vào rượu để giúp bạn rơi vào trạng thái tê liệt của thức phô diễn . Tính dục bạn quên chính mình trong giây phút . TV và âm nhạc cũng thế . Bất cứ điều gì có thể dùng để khuây khỏa , che lấp cái nhìn vào tư tưởng khủng hoảng . Đó là trốn tránh của tự ngã ; và nó chính là môi trường cho thức phô diễn hoạt động .

Nếu nhàn rỗi trong sự yên lặng có nghĩa bạn thiền định và đang ý thức dòng tư tưởng chuyển động . Tâm thức là tiến trình chuyển động , là căn bản nội tại đang diễn tiến . Rất nhiều người đến và nói rằng : *" Khi bắt đầu thiền định họ trở nên căn thẳng và lo lắng , và sợ hãi nhiều hơn trước "* .

Thông thường , chúng ta không hề băng khoăng hay ưu tư . Nhưng khi ngồi trong sự yên lặng hay bắt đầu thiền định . Dường như tư tưởng tăng đột ngột , ồn ào vô số kể và cảm thấy mình bị nó tràn ngập . Thế là họ bắt đầu suy nghĩ tại sao hay có lẽ vì thiền định làm chúng ta bất an . Thực ra trong thiền định bạn yên lặng toàn diện và nó bắt đầu lộ mặt .

Tư tưởng là đám đông tụ họp chung quanh bạn từng sát na . Nếu bạn lượm lặt những phù phiếm để che lấp , bạn sẽ không rõ biết về nó . Nên khi ngồi xuống , bạn nên ý thức và nhận biết những gì thường lẫn trốn trốn không dám đối diện .

Tư tưởng hay ký ức làm năng lượng bị hao tốn . Năng lượng bị tiêu hao vì thức phô diễn . Nhưng nó lại rất cần trong cuộc sống vì là một phần của sự sinh tồn . Nhưng cũng là vũ khí và là một trong những tứ vũ khí đầy bạo động . Có thể nói dã man nhất trong muôn loài .

Con người tồn tại bằng thực phẩm là thịt thú vật . Động vật hoang dã có sức mạnh thể chất nhưng yếu kém vũ khí vi tế - thức phô diễn hay tư tưởng . Thú vật có hàm răng và móng vuốt sắc bén rất nguy hiểm . Thú vật mạnh hơn con người và có thể giết con người một cách dễ dàng , nhưng lại thiếu tư tưởng . Và tư tưởng chính là vũ khí để con người sinh tồn .

Thức là phương tiện xử lý để tồn tại . Thức cần thiết và rất bạo động . Thức hung bạo và mãnh liệt và là thành phần của tính chất bạo động . Thức phô diễn được gầy dựng và hình thành qua công cuộc bạo động từ quá khứ thật xa xưa .

Vì thế khi ngồi xuống , bạn cảm thấy bất an . Cảm thấy sự nổi loạn từ bên trong . Tư tưởng ào ạt đầy những ý kiến hung bạo , nhiễu loạn làm muốn phát điên và tưởng chừng mình sẽ nổ tung . Đó là tại sao không ai thích ngồi yên lặng để ngắm nhìn hay thưởng thức .

Mọi người đến và nói :

" Hỗ trợ chúng tôi bằng sự giúp đở từ bên trong . Chúng tôi không thể nào ngồi yên lặng . Vì dòng tư tưởng cứ như một đám đông . Cho tôi câu thần chú như Rama - Rama - Rama . . . chẳng hạn . Cho tôi một phương tiện hay kỹ thuật nào đó để có thể ngồi yên lặng " .

Thực sự các bạn đang làm gì thế ? . Bạn đang sáng tạo một môi trường mới . Bạn chỉ có thể yên lặng khi đã cho thức phô diễn một điều gì . Bạn chú tâm vào *Rama - Rama – Rama . . .* Như thế thức phô diễn không thể trống không hay thư giản . Dòng tư tưởng là tiến trình đầy bệnh hoạn và không thể hài hòa trong sự quân bình . Vì thế yên lặng là cần thiết .

3. Thứ ba :

Thức hình thành từ nguồn gốc của xã hội . Khi vừa chào đời , bạn chỉ có khả năng tiếp thu nhưng không có định kiến hay tư tưởng riêng biệt . Đứa trẻ sinh ra và trưởng thành không lệ thuộc xã hội , đứa bé lớn lên với thân vật lý nhưng không có khả năng nói bất cứ ngôn ngữ nào . Cũng không có khái niệm hay quan niệm để suy nghĩ và tư duy giống như động vật hoang dã .

Xã hội huấn luyện và đào tạo sự hiện thực , xã hội cho bạn tri thức và tư tưởng . Đó là tại sao *Hindu* có định kiến riêng của họ và *Mohammedan* lại có quan niệm khác . Cả hai đều là con người , nhưng những gì thức phô diễn dung chứa hoàn toàn khác nhau . Vì sự khác biệt về đất nước , văn hoá , xã hội , tôn giáo và mục tiêu .

Tất cả mọi người sinh ra không có tri thức , chỉ có khả năng nẩy mầm . Nó chỉ là một hạt giống . Bạn được huấn huyện với tư tưởng người nam hoàn toàn khác với người nữ . Tri thức này được nuôi dưỡng trong bạn , và nó là điều kiện được áp đạt cưỡng bách bạn suy nghĩ và hành động .

Thức luôn luôn bám vào định kiến củ rích về cái gọi là chính thống . Cho nên không thể có tâm thức tiến bộ . Không thể có tâm thức phát triển , vì thức phô diễn là định kiến bị giăm trong điều kiện và quy ước .

Hãy nhìn vào chế độ thực dụng vô thần . Họ nghĩ là rất tiến bộ . Nhưng *Max's Das Kapital* chỉ có quyền lực với những người tin theo ông ta , cũng như *Koran* có uy lực đối với *Mohammedan* . *Gita* có giá trị đối với *Hindu* .

Nếu bạn chỉ trích hay phê phán *Marx* , họ thấy bị tổn thương hay bị xúc phạm . Giống như *Jain* cảm thấy bị xúc phạm khi bạn lên án *Mahariva* . Thức bám rất chặc vào định kiến , vì nó tuân thủ theo chủ nghĩa xã hội quy ước quá khứ do những người khác đơm đặt .

Tại sao tôi lại xác định với bạn những sự kiện này ? . Bởi vì cuộc sống lúc nào cũng thay đổi . Nó thay đổi liên tục và thức phô diễn lại bám vào quá

khứ . Thức phô diễn lúc nào cũng cổ lỗ và mục nát ; trong khi đời sống luôn luôn mới lạ và tươi mát .

Bạn yêu một phụ nữ , nhưng bạn là người có tâm thức lệ thuộc giáo thuyết của *Hindu* và người phụ nữ lại theo *Mohammedan* . Yêu thương đã trở thành phiền não vì quan niệm về tôn giáo hoàn toàn đối lập .

Cuộc sống mang đến bạn người phụ nữ *Mohammedan* . Một hiện tượng hoàn toàn mới và đầy ngạc nhiên . Thế là thức phô diễn không biết làm sao để hài hòa trong trường hợp này nên phát sinh mâu thuẫn .

Đó là lý do khi thay đổi cuộc sống mới , chúng ta thấy mình bị mất gốc rễ . Đời sống thì đầy những lo âu và xáo trộn . Thế nên cần thể hiện sự yên lặng , vì cuộc sống lúc nào cũng yên lặng .

Chỉ vì thức phô diễn không chấp nhận không yên lặng và lúc nào cũng rơi vào mâu thuẫn . Tất cả mọi việc thay đổi quá nhanh và thức phô diễn không thể theo kịp . Nó còn mãi bám vào sự hiểu biết của quá khứ , trong khi sự việc lại thay đổi từng khoảnh khắc .

Đó là tại có nhiều sự khủng hoảng xảy ra tại phương Tây . Phương Đông thì ít hơn . Vì nghèo nàn , vì phải đối diện với thực tế đầy thiếu thốn . Thực phẩm , quần áo không đủ và vô gia cư . Hầu hết mọi người đều rơi vào sự khó khăn . Trong khó khăn về vật chất lại ít rơi vào khủng hoảng .

Tại sao thế ? . Bởi vì phương Tây phát triển khoa học kỹ thuật cực độ và cuộc sống vật chất được nâng cao quá nhanh , cho nên thức phô diễn không thể theo kịp sự phát triển của thế giới văn minh hiện đại . Khi đang cố điều chỉnh cho phù hợp với những gì mới lạ , sự tiếp cận mới lại trở thành lạc hậu . Có thể nói : *" Khi khoa học kỹ thuật vật chất ngày càng cao , thì tâm thức lại đi thụt lùi "* .

Lúc nào cũng có một khoảng cách ! . Đời sống mang đến nhiều điều mới lạ , mang đến cho chúng ta những hoàn cảnh mới . Thế là thức phô diễn cố gắng tạo ảnh hưởng bằng cách quay trở lại những thành kiến xưa củ . Khoảng cách này tiếp tục lớn dần ; và có thể nói : " Khoảng cách xa thì sự khủng hoảng càng kinh khiếp " .

Tâm trí là căn bệnh di truyền . Vậy chúng ta phải làm gì ? . Nếu bạn trị liệu thì đó là phương cách dễ nhất . Có thể chửa trị một thời gian dài nhưng vẫn không hiệu quả . Thực ra chửa bệnh thì đơn giản hơn chuyển hóa tâm thức . Vì bạn cần phải buông bỏ sự buộc ràng của thức phô diễn một cách toàn diện . Muốn chuyển hóa , bạn cần có đôi cánh dũng mãnh để vượt qua . Tuy nhiên , đừng đụng chạm gì về nó và cứ để nó tự đến rồi tự đi .

Thí dụ : Ở đây , trong căn phòng nóng bức . Tôi có thể làm hai việc như : Mở máy lạnh và tiếp tục ở trong phòng . Có nghĩa cần sắp xếp làm thế nào cho căn phòng đừng nóng . Sự thuận tiện nào cũng có cái giá như : Cần bảo trì và lo lắng về nó ; hay chỉ cần rời bỏ căn phòng để đi ra ngoài .

Quả thật khó khăn . Phương Tây tiếp tục sống trong phạm vi kềm hãm của thức phô diễn . Càng cố gắng điều chỉnh , càng rơi vào sự vận hành phô diễn của thức . Cuộc sống không một niềm vui . Không thể nào đạt đến đỉnh cao của hạnh phúc . Vì khi cố gắng để vượt qua đau khổ đó cũng là phiền não .

Freud cho rằng : *" Vấn đề khó khăn là trở thành con người hạnh phúc thực sự "* . Thông thường , nếu đã chuẩn bị tâm thức trong đường lối bình thường thế nhân . Bạn có thể bớt phiền muộn hay kém đau khổ hơn đối với những người khác . *Freud* là thiên tài , có thể là người tư duy chân chính và có cái nhìn đúng đắn nhưng chưa thể vượt qua khỏi thức .

Người Á đông nói về tâm thức cách đây 5000 ngàn năm . Với khoảng thời gian dài chỉ nói về tâm thức và thiền định như thế nào để vượt qua thức

phô diễn . Nếu đã thế thì cần gì bệnh viện tâm thần ? . Bệnh tâm thần chỉ phát triển ở các nước đã phát triển như Âu Mỹ . . .

Đức Phật sống tại Ấn độ giảng giải về tầng sâu nhất của tâm thức . Ngài nói về sự rõ biết - trạng thái trung tính - vô thức . . . Ngài rõ biết toàn diện nhưng không giảng về tâm thần . Lý do rất đơn giản , phương Đông không hứng thú gì ở lại trong căn phòng nóng bức . Và vấn đề cần làm là làm sao vượt ra căn phòng .

Họ chỉ thích thú ở trong căn phòng *(tâm thức)* với điều kiện cần có cánh cửa . Họ không tô điểm hay mổ xẻ những chi tiết trong phòng . Nhưng dứt khoát họ không muốn sống trong căn phòng trong sự tù hãm .

Người phương Đông chỉ thích thú khi có thể tìm ra cánh cửa để thoát ra ngoài . Khi bạn không còn bị gian phòng lôi cuốn , đương nhiên sẽ tìm ra lối thoát . Bạn có thể rõ biết khoảng không gian tù túng như thế nào . Bạn chẳng còn phiền toái gì với những thứ vụn vặt ; vì chỉ muốn biết cánh cửa ở đâu để có thể thoát khỏi nó .

Giây phút thoát khỏi căn phòng . Tức thì bạn quên mất sự tù túng . Bạn đang sống trong sự bao la rộng mở của bầu trời tự do không vách ngăn . Như thế , nếu vượt khỏi sự ràng buộc của thức phô diễn , sự việc gì sẽ xảy ra ? .

Thức phô diễn vẫn còn đó , vẫn như xưa và bạn không cần làm bất cứ điều gì để thay đổi . Khi vượt khỏi sự ràng buộc của thức phô diễn ; mọi việc tự nhiên thay đổi và chuyển hướng . Có thể bạn sẽ quay trở lại căn phòng nếu thấy cần thiết . Nhưng bạn trở lại bằng một con người đầy mới lạ . Vì sự thoát khỏi đã làm bạn trở về phẩm tính sáng trong .

Con người sống trong căn phòng kín chưa hề biết bầu trời bên ngoài như thế nào . Như thế có nghĩa chưa thực sự là con người . Chỉ loài côn trùng : con ong , cái kiến , sâu bọ . . . quanh quẩn trong tổ kén . Khi chạm đến sự

bao la , rộng mở không ngằn mé , lập tức sẽ trở thành là người khác . Đó là lần đầu tiên nhận ra được sự chân chính đầy rõ biết .

Bây giờ , người ấy có thể trở lại căn phòng với phẩm tính tinh anh đầy mới lạ . Bây giờ căn phòng chỉ để xử dụng , không còn là nhà tù giam hãm và có thể ra khỏi nó bất cứ lúc nào . Căn phòng chỉ là phương tiện , ngày xưa chúng ta bị giam hãm và giờ đây là chủ nhân . Thế là *Chân - Thiện - Mỹ* và tính mở rộng đang đón chào .

Người phương Đông quan tâm làm thế nào để vượt ra khỏi thức phô diễn và xử dụng nó . Đừng bao giờ đồng hóa với nó - Đây là thông điệp ; và tất cả kỹ thuật thiền định là làm sao tìm ra cánh cửa .

Làm sao xử dụng chìa khóa , làm sao có thể mở khóa để thong dong bước ra ngoài sự rộng mở . Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận những phương cách này . Đầu tiên là dừng ngay tại trung tâm của sự hoạt động và bàn luận trở lại cách dừng trước đây đã nói ở chương 13 : *Bây giờ còn lại kỹ thuật chod .*

Mô phỏng bạn mất hết năng lượng

Bạn có thể ứng dụng trong trường hợp xác thực hay mô phỏng . Thí dụ : Nằm thư giản và cảm nhận thân vật lý đang chết . Nhắm mắt lại , cảm nhận mình đang chết . Chẳng bao lâu sẽ cảm nhận thân vật lý nặng dần .

Mô phỏng : " Tôi đang chết . . . tôi đang chết . . . tôi đang chết . . ." . Lúc ấy bạn muốn chuyển động cánh tay cũng không thể . Nó trở nên nặng nề và chết . Tiếp tục cảm nhận mình đang chết . . . chết . . . chết . . . chết . . . chết ; và cảm nhận đúng thời khắc này chỉ còn sự chết - Bất ngờ bạn chuyển hóa .

Khi cảm nhận thân này chết . Ý nghĩa của chuyển hóa là gì ? . Hãy nhìn vào thân vật lý . Bắt đầu cảm nhận mình đang chết , thân vật lý trở nên nặng nề . Giờ nhìn thẳng vào thân và quên mình đang chết .

Lúc ấy bạn trở thành nhân chứng . Thân như xác chết và bạn chỉ ngắm nhìn . Sự chuyển hóa xảy ra ; vì thức phô diễn không còn tồn tại . Thân như đang chết trở về trạng thái thư giản toàn diện ; và tiến trình hoạt động của thức phô diễn hoàn toàn dừng lại . Bạn có mặt tại đó , thân tại đó ; nhưng thức phô diễn không hiện hữu . Nên nhớ nó chỉ có thể tồn tại trong sư sống chứ không thể tồn tại trong xác chết .

Bất ngờ quyết định một tiếng đồng hồ nữa bạn chết . Như thế sẽ làm gì trong một tiếng đồng hồ này ? . Chắc chắn những suy nghĩ sẽ buông bỏ toàn diện , vì tiến trình của tư tưởng là chỉ quan tâm đến quá khứ hay tương lai .

Bạn có ý định mua căn nhà , chiếc xe , lập gia đình . . . Bạn thường xuyên để nhiều thứ linh tinh hoạt động trong tâm trí . Bây giờ chỉ còn một tiếng , những ưu tư không còn có ý nghĩa nữa . Không còn quá khứ hay tương lai để mong cầu . Vì cái chết đang đến .

Bạn bỏ lại tất cả kế hoạch và ra đi với hai bàn tay trắng . Đối với cái chết tất cả mọi ý định đều tàn lụi . Đối với cái chết mọi sự lo lắng đều dừng lại . Mỗi một ưu tư , phiền muộn hay lo lắng đều là khuynh hướng phô diễn về quá khứ hay tương lai .

Bạn phải sống cho những hoạch định của ngày mai ? . Đó chính là nguyên nhân làm bạn ưu tư . Vì thế những người dạy thiền định thường nói : *" Đừng nghĩ về tương lai "* . *Jesus* nói với các môn đồ : *" Đừng tư duy về ngày mai "* .

Nếu còn nghĩ ngày mai ; có nghĩa bạn không thể đi vào thiền định . Bạn rơi vào chiều hướng lo lắng đầy nhiễu loạn . Chúng ta cũng vẫn lo nghĩ nhưng không phải cho ngày mai mà lại cho một đời sống khác . Chúng ta không phiền toái đời sống này mà lại lo lắng về đời sống khác hơn , đó là vượt qua cái chết .

Ngày nọ tôi đi trên đường , có người tặng tôi quyển sách nhỏ . Trang bìa in hình căn nhà xinh xắn , dể thương và khu vườn tuyệt đẹp . Bức tranh thật hoàn thiện với dòng chử lớn : *" Bạn có muốn căn nhà và khu vườn thiên đàng như thế không ? . Nó không có giá vì hoàn toàn miển phí ? "* .

Tôi lật trang tiếp . Căn nhà này không hiện hữu trên trái đất , vì quyển sách nói về đạo Thiên chúa : *" Nếu bạn mơ ước có căn nhà và khu vườn như thế . Hãy tin vào Chúa . Ai tin vào ngài sẽ được bước vào thiên đàng "* .

Thức phô diễn rất xảo quyệt , nó không nghĩ ngày mai nhưng lại hướng bạn về đời sống khác sau khi chết để chuẩn bị về đất Chúa hay Niết bàn . Như thế không phải là trọng tâm của chân lý , vì sự thực chân chính là không suy nghĩ hay lo lắng về đời sống trên Thiên đàng hay Nết bàn.

Churchill sắp chết , được hỏi : *" Ông sẵn sàng gặp cha trên thiên đàng chưa ? "* . *Churchill* nói : *" Đó không phải là điều tôi lo lắng . Vì tôi thường suy nghĩ không biết cha hoàn thiện sẵn sàng hội nhập trong tôi chưa ? "* .

Đức Phật nói : *" Không có Niết bàn cũng không có kiếp sau "* ; và *" Không có linh hồn và chết là đã hoàn thành và trọn vẹn , không có gì còn lại "* . Người ta cho rằng ngài phủ định luân hồi và tái sinh .

Thực sự không phải thế , ngài nói để chúng ta không còn bám vào tương lai và duy trì từng mỗi thời khắc - Ở đây và ngay bây giờ là cần thiết ; để có thể đi vào thiền định dễ dàng hơn .

Nghĩ bạn đang chết .
Nhưng không phải là cái chết đang đến
hay bạn rơi xuống đất và dẫy chết .
Chỉ thư giản và cảm nhận : " Mình đang chết . . . đang chết " ;
Cũng không phải nghĩ đến mà mô phỏng sự thực về cái chết ,
cảm nhận từng tế bào thân và tứ chi đang chết .

Hãy để cái chết thẩm thấu tận vào trong . Đó là một trong những kỹ thuật thiền định tuyệt vời nhất . Bạn cảm nhận sức nặng của thân và sự bất động tay chân . Mọi thứ đều đã chết . Và bất ngờ bạn nhìn lại thân vật lý . Thức phô diễn không có nữa . Bạn có thể nhìn , bạn đang ở ngay trong nhận thức hoàn toàn rõ biết .

Nhìn vào thân vật lý , nó không phải là bạn mà chỉ là một xác chết . Khoảng cách giữa bạn và thân rất rõ ràng trong suốt . Không một cầu nối . Thân thể đang nằm đó và bạn đứng nhìn như một nhân chứng .

Nên nhớ :

Bạn tin mình trú trong thân là do thức phô diễn . Nếu thức phô diễn không tồn tại , bạn không thể cho rằng mình lưu trú trong hay ngoài thân . Bạn chỉ đơn giản hiện diện chẳng trong hay ngoài . Trong và ngoài là sự đơm đặt của thức phô diễn . Bạn chỉ là nhân chứng . Khi sáng tỏ điều này , chắc chắn bạn sẽ được chuyển hóa .

Thỉnh thoảng có thể có những biến cố như thực . Như khi bị bệnh hay có cảm giác tuyệt vọng , bạn cảm nhận mình sắp chết . Đây là trường hợp hữu hiệu nhất . Ứng dụng ngay kỹ thuật này lập tức , hãy dùng nó như là sự thiền định .

Nằm xuống và cảm nhận toàn bộ sự sống thoát ra từng lổ chân lông . Cho đến khi hoàn toàn mất hết hơi sức và trở về sự bất động . Sức sống thoát ra khỏi thân vật lý và bạn chỉ còn lại một xác chết vô hồn .

Ngay giây phút này bạn mô phỏng :
" Nằm và cảm nhận năng lượng thoát ra ngoài " .
Chỉ trong vài ngày ;
Bạn sẽ biết làm thế nào năng lượng được thoát ra .
Khi cảm nhận được điều này ,

thân vật lý không còn gì chứa đựng bên trong ,
và nó được chuyển hóa .
Ngay giây phút mất hết sức sống ;
Chính là lúc bạn chuyển hóa .

Khi năng lượng cuối cùng đã thoát ra hết , sự chuyển hóa bắt đầu khởi động . Lúc nào bạn chỉ là nhân ; đứng nhìn không một phê phán hay chú tâm vào bất cứ hiện tượng nào . Bạn chỉ nhìn hiện tượng đang nối kết vũ trụ và thân như chuyện khôi hài lớn của tổng thể vũ trụ .

Sự chuyển hóa làm bạn thoát khỏi sự ràng buộc của thức phô diễn . Một sự chia tay thẳng thừng và quyết liệt . Đó là chìa khóa ; và có thể ứng dụng bằng nhiều phương cách , với bất cứ phương tiện nào bạn thích . Thí dụ : Chúng ta đã nói về chạy vòng vòng cho đến khi kiệt sức , vẫn tiếp tục chạy . . . chạy . . . chạy . . .

Đừng dừng lại bởi động cơ của thức phô diễn . Để mặc toàn thân tự buông rơi xuống mặt đất . Khi từng tế bào trong thân còn sức nữa , tự động bạn phải ngã xuống . Thế thôi . Khi ấy nên ý thức trong cái nhìn toàn thân đang rơi xuống .

Thỉnh thoảng cũng có rất nhiều sự huyền diệu xảy ra . Bạn vẫn đứng nhìn , nhưng thân lại ngã quỵ . Nhưng đừng đồng lõa với sự rơi xuống của thân . Không nên tự mình nằm xuống , mà tiếp tục hoạt động cho đến khi thân tự ngã xuống như xác chết . Ngay lúc cảm nhận thân rơi xuống bạn không làm gì cả . Mở mắt ý thức toàn diện sự ngã như chết . *Đừng đánh mất cơ hội trong thời điểm này .*

" Nổi bật lên " , ý nghĩa xác thực tiếng Anh là : *" Trạng thái định "* . Đứng ngoài cuộc là phúc lạc . Khi có cảm nhận thoát ra khỏi sự giam hãm của thân . Lúc ấy đó thức phô diễn không còn hiện diện . Sau đó bạn quay trở

lại thân với hoạt động của thức phô diễn . Nhưng không đánh mất trải nghiệm không còn bị chi phối .

Sự trải nghiệm đã trở thành một phần trong cuộc sống . Nó lúc nào cũng hiện diện cho dù trong bất cứ trường hợp nào . Hãy tiếp tục ứng dụng mỗi ngày , sẽ có rất nhiều điều mới lạ xảy ra trong tiến trình đơn giản của trạng thái như đã chết .

Phương Tây thường lo lắng về những rắc rối làm sao để xử lý tâm thức . Họ đã nổ lực và thử cố gắng với nhiều phương pháp . Nhưng có thể nói , chưa mang lại hiệu quả nào đáng kể . Tất cả sự việc chỉ là một phong trào để rồi tàn lụi .

Chuyển động của thức phô diễn giờ là sự chuyển động của cái chết . Vì sao ? . Thông thường thức phô diễn lúc nào cũng đặt để và chuẩn bị trong tư thế như xây nhà trên bãi cát . Thế nên nỗi sợ hãi lúc nào cũng hiện diện . Nhưng trong sự chuyển động liên tục thức phô diễn không thể tồn tại .

Vượt khỏi sự ràng buộc của thức là phương cách độc nhất để quay trở về bình an và nội hỷ . Bạn có thể di chuyển hay xử dụng nó . Vì thức phô diễn đã trở thành trợ huấn cụ ; nhưng đừng bao giờ đồng hóa với nó .

Tóm lại :

Có hai vấn đề để lựa chọn

1.-

Đồng hóa và lệ thuộc nó như một nô lệ .
Nói theo Tantra đó là hình thức bệnh hoạn ;
và lệ thuộc vào tất cả sự chi phối của phô diễn

2.-

Trở lại vị thế chủ nhân ông và thức chỉ là phương tiện để hoạt động .

Chắc chắn lúc nào bạn cũng ngập tràn trong sự tươi mát và trong sáng .
Tôi tin chắc bạn đã quyết định với sự lựa chọn nào .
Dâng hiến tự do trọn vẹn không ràng buộc .

Rất đơn giản : " Dâng hiến tự do " . Tự do là hệ quả của dâng hiến . Nhưng ý nghĩa dâng hiến là gì ? . Trong Vigyan Bhairava Tantra có hai kỹ thuật . Một dành cho những người khuynh hướng lý trí và khoa học , và phần còn lại cho những người sống có khuynh hướng thiên về con tim cảm xúc và thơ ca .

Đó là hai dạng đối lập , không bao giờ gặp nhau . Thỉnh thoảng có thể song hành nhưng không thể hòa điệu . Thỉnh thoảng có thể khoa học và văn thơ gặp nhau . Nhưng cũng rất hy hữu . Họ là người bị chia cách . Khi người sống trong thơ văn là họ hoàn toàn quên mất khoa học . Ngược lại khoa học chỉ ưu tâm đến thế giới khác . Đó là thế giới của tri thức , khái niệm , phân tích , toán học và *Logique* .

Khi chuyển hướng đến thế giới nghệ thuật đầy tính chất thi vị . Toán học hoàn toàn vắng bặt . Chất thơ hiện hữu . Khái niệm không còn nữa , từ ngữ vẫn còn đó nhưng luân chuyển diụ dàng không cứng ngắt và khô khan . Cơ sở khoa học hoàn toàn không hiện hữu , chỉ còn lại những nốt nhạc và âm vang của vần điệu .

Tri thức và cảm xúc . Đó là hai nền tảng căn bản . Kỹ thuật đầu tiên là hướng dẫn về chiều hướng khoa học . Kỹ thuật thứ hai dành cho tâm thức có khuynh hướng thiên về cảm xúc . Đó là sự dâng hiến cho tự do hoàn toàn không ràng buộc .

Bạn nên khám phá mình thuộc về dạng thức nào . Không tính chất nào cao hay thấp hơn . Đừng vội cho rằng người dạng tri thức cao hơn người sống bằng tình cảm . Đơn giản chỉ phân tích mình thuộc tính chất nào . Thế thôi .

Kỹ thuật thứ hai dành cho người sống theo tình cảm . Tại sao ? . Bởi vì trong sự dâng hiến họ hoàn toàn hướng về điều gì đó một cách mù quáng . Trong sự dâng hiến đối tượng trở nên quan trọng hơn chính mình . Đó là niềm tin .

Người sống bằng lý trí không tin vào bất cứ một ai hay điều gì nếu chưa được minh cứng theo hệ thống *logique* . Vì thế chỉ có thể phân tích , chỉ trích chứ không tin bất cứ điều gì ngoài luận cứ khoa học . Người theo quan kiến lý trí lúc nào cũng nghi . Tuy nhiên thỉnh thoảng cũng tin , nhưng niềm tin này không bao giờ hoàn hảo .

Họ phải tìm những minh chứng bằng lý luận . Những điều này cần phải chính xác qua sự thực nghiệm cụ thể bằng hiện tượng . Nhưng vấn đề lại là : Niềm tin không phụ thuộc vào những chứng minh cụ thể bằng hiện tượng vật chất hay lý luận .

Nếu phải chứng minh bằng hiện tượng vật chất . Đó không phải là sự xác tín hay đức tin , và niềm tin không còn cần thiết nữa . Khi không tin mặt trời , không tin bầu trời . Làm sao có thể tin mặt trời chiếu sáng ? .

Nếu ai hỏi bạn tin gì về hiện tượng mặt trời mọc ? , bạn không hề nói : *" Tôi tin tuyệt đối như thế "* ; mà bạn có thể nói : *" Mặt trời mọc , đương nhiên tôi biết như vậy "* . Không hề thắc mắc tin hay không tin . Niềm tin là bước nhảy vào vực thẳm của những điều bí ẩn không cần sự minh chứng .

Thật là khó khăn và rất chướng ngại cho những người theo quan điểm lý trí . Bởi vì toàn bộ sẽ trở nên vô lý và ngu xuẩn . Trước hết , vì cần phải có bằng chứng . Nếu nói : " Có Chúa và ta quy thuận ngài " . Nhưng Chúa phải được minh chứng , thế thì Chúa đã trở thành một định lý . . .

Tertullian nói : *" Tôi tin Chúa vì phi lý "* . Chính xác . Đó là thuộc dạng cảm tính . Ông nói : *" Vì ngài không thể chứng minh , và đó nguyên nhân tôi tin "* . Đây là một dẫn chứng không cần phân tích hay lý luận . Ông

hoàn toàn chính xác , bởi vì tin là bước nhảy vào sự huyền bí không cần điều kiện hay nguyên do . Và điều này chỉ những người sống trong cảm tính mới có thể có .

Quên sự dâng hiến . Tìm hiểu sâu về tình yêu , bạn mới có thể hiểu dâng hiến là gì . Khi yêu ai chúng ta thường nói : *" Rơi vào tình yêu "* hay *" yêu say đắm ? "* . Không có gì rơi vào cả chỉ có cái đầu của bạn . Bạn rơi từ đầu xuống trái tim vì ngôn ngữ hình thành qua lý luận , còn trái tim thì mù quáng .

Tình yêu là trạng thái điên dại , là điên rồ . Có nghĩa , bạn có thể muốn bất cứ điều gì từ đối tượng và ngược lại . Trong tình yêu tất cả trở thành mù quáng và điên dại . Mọi thứ đều không còn tồn tại – duy chỉ đối tượng . Bạn có thể dùng lý lẽ hay phân tích với một người đang mê say tình yêu hay không ? . Người ta đã thử nhưng không có gì minh chứng nào về vấn đề này cả .

Khi bạn yêu ai , và có người khác nói : *" Người này hoàn toàn vô tích sự , chẳng làm được gì ? "* hay *" Khờ khạo quá , bạn có thể tìm đối tượng tốt hơn "* . Không thể giúp ích được gì cả . Khi đang yêu tất cả lý lẽ đều trở thành vô ích . Tình yêu có tiếng nói riêng của nó . Có nghĩa , ngay bây giờ bạn có cách cư xử riêng không còn chia chẻ và đối lập .

Nhìn hai người tình , nhìn cách đối xử và sự trao đổi của họ . Nó đã là một . Họ dùng ngôn ngữ như trẻ con .Tại sao ? . Ngay cả những nhà khoa học nổi tiếng , khi rơi vào tình yêu , cũng bắt đầu dùng ngôn ngữ trẻ thơ . Tại sao không thể dùng từ ngữ văn minh hiện đại ? . Chẳng qua nó không còn hữu dụng .

Một trong những người bạn tôi lập gia đình với cô gái người *Crechoslovakian* . Cô chỉ biết chút ít tiếng Anh , và bạn tôi cũng chỉ bập bẹ tiếng của cô ta . Ông ta là bậc trí thức dạy đại học và cô gái cũng vậy . Cả hai chỉ có thể dùng ngôn ngữ về kỹ thuật để trao đổi và họ không

xử dụng được ngôn ngữ trẻ con . Vì thế lúc nào họ cũng xa cách và bở ngở .

Ông ta nói tình yêu chúng tôi chỉ phiến diện và hời hợt bên ngoài . Nó không thể thấm nhuần sâu tận bên trong . Ngôn ngữ đã trở thành môt chướng ngại . Tôi nói chuyện với cô ta giống như đang dạy học . Chẳng hạn như trình bày một đề tài : Cô cần quan tâm đến tôi như thế nào và ngược lại cô ta cũng thế . Nhưng tình yêu lại là vấn đề hoàn toàn khác .

Tại sao chúng ta rơi vào ngôn ngữ bập bẹ của trẻ con trong tình yêu ? . Vì tiếng nói bạn xử dụng trong tình yêu đầu tiên là với người mẹ . Những từ ngữ này được thốt ra đầu tiên là sự yêu thương . Nó không thuộc về lý trí mà xuất phát từ trái tim , là cảm xúc . Có nghĩa nó có phẩm tính hoàn toàn khác biệt .

Khi bạn yêu , bạn rơi về ngôn ngữ trẻ con . Ngôn ngữ này khác hẳn vì không phụ thuộc lý trí , mà là tiếng nói của con tim . Ngôn từ có thể không có ý nghĩa hay đại diện cho cảm xúc hoặc tư tưởng . Nó chỉ có nghĩa duy nhất là hướng về chiều không gian khác biệt là yên lặng trong niềm hạnh phúc lớn lao .

Khi rơi vào tình yêu say đắm . Đột nhiên bạn yên lặng ; vì ngôn ngữ không thể tồn tại trong tình yêu . Trong giây phút thiêng liêng không thể nói gì với người tình ; mà chỉ có thể thể hiện bằng yên lặng . Vì thế người nào nói nhiều để thuyết phục đối tượng là mình đang yêu say đắm ; đồng nghĩa không bao giờ họ yêu hay chỉ là tình yêu giả tạo .

Khi tình yêu sâu lắng trở về vô ngôn . Nếu không thể yên lặng với người tình , có nghĩa chưa thực sự yêu . Quả rất khó khăn sống trong yên lặng với người yêu khi chưa thực sự yêu . Nhưng với người xa lạ , bạn sẽ nói rất nhiều .

Vì thế lúc trên xe bus hay xe lửa , bạn tìm cách nói với người bên cạnh và làm họ phải nhàm chán . Có lẽ vì bạn nghĩ rằngngồi yên lặng với

người kế bên là quái dị , kỳ quặc hay bất lịch sự ! . Và không có sự nối tiếp nào khác để chúng minh ngoại trừ tìm chuyện để nói huyên thuyên .

Thể hiện sự nối liền tâm thức với người xa lạ là điều hoàn toàn khó khăn . Vì mỗi người đều tư đóng cho mình cái khung vững chắc bằng quan niệm . Hai hàng rào cản được dựng lên bằng sự phòng thủ những thứ sợ hãi , va chạm , xung đột và nguy hiểm . . .

Vì thế trong những giao tiếp , ho thường bắt đầu nói những chuyện nhảm nhí . Có nghĩa hình thành cầu nối bằng cách nói về thời tiết hay về bất cứ chuyện gì . . . Những chuyện phù phiếm đâu đâu nhưng cho họ cảm giác được nối liền với những truyền thông trong hệ thống giao thiệp .

Hai người tình sẽ rơi vào yên lặng , khi người tình bắt đầu nói . Có nghĩa người yêu không còn hiện diện và trở thành xa lạ . Hãy nhìn hai vợ chồng . Lúc một mình , họ bắt đầu nói đủ thứ chuyện với chính mình . Tuy nhận biết là không cần thiết nhưng không thể nào họ sống trong trạng thái yên lặng .

Khi yêu nhau ngôn ngữ trở nên vô dụng và không còn tồn tại . Ngôn ngữ thuộc về lý trí , điều kiện và lý lẽ để thể hiện những mong cầu . Đầu tiên khi yêu nhau bạn xử dụng ngôn ngữ trẻ con , từ từ ngôn ngữ này cũng mất đi . Thế thì bạn rơi vào yên lặng trong sự kết hợp truyền thông .

Sự liên lạc hay truyền thông này là gì ? . Nó không còn lý trí để đối lập . Họ cảm nhận hài hòa những chiều hướng khác nhau trong hiện thực . Họ cảm thấy an lạc và hạnh phúc trong sự kết hợp . Nếu bạn bảo họ : Hãy minh chứng hạnh phúc là gì . Điều này hoàn toàn bất khả .

Cho đến bây giờ chưa có một người tình nào có thể minh chứng họ hạnh phúc trong tình yêu như thế nào và tại sao ? . Bởi vì tình ái thế

nhân chứa đựng đau khổ mà chỉ sự yên lặng mới có thể mang đến niềm phúc lạc cho những người tình thực sự .

Tình yêu đầy đau khổ và phiền muộn . Vì trong tình yêu kết hợp với đối tượng trở thành một là điều hoàn toàn không thể . Hai tâm hồn trở thành tổng thể bao la chứ chứ không tồn tại trong thân vật lý . Đó là sự khác biệt giữa tình yêu và tình ái . Giữa dục tính bản năng và sự yêu thương .

Nếu hai thể xác trở thành một , điều này không khó khăn gì . Đó là một trong những điều dễ dàng nhất , ngay cả loài thú vẫn làm được . Nhưng hai người kết hợp hoàn toàn là điều rất khó khăn .

Hai tâm hồn phải tan biến , lý trí phải vắng mặt , chỉ còn lại không gian rộng mở . Không còn lý lẽ , không còn bất cứ nguyên nhân hay điều kiện gì đặt để trong tình yêu . Như thế tình yêu mới có thể nở hoa .

Các nhà khoa học và những người ủng hộ như *Wattson Skinner* cho tình yêu là ảo giác . Không có tình yêu , đó chỉ là ảo giác và hoang tưởng là tình yêu . Bạn có cảm giác mình đang yêu nhưng không phải tình yêu . Có nghĩa bạn đang mộng rằng mình yêu .

Không một ai có thể nói họ sai . Họ nói tình yêu là ảo giác - là sự trải nghiệm lâng lâng không thực , đó chỉ do ảnh hưởng của những hóa chất từ hệ thần kinh xúv tác tế bào thân tạo thành ảo giác . Không có gì là thực . Nó giống như những ảo giác do những chất kích thích của ma túy , gây ảnh hưởng và hình thành cách cư xử và cho bạn trạng thái ngộ nhận . Và không một ai minh chứng họ sai lầm .

Nhưng khi *Wattson* rơi vào tình yêu sự huyền diệu đã xảy ra . Dù ông nhận biết tất cả đều do tính chất của các kích thích tố tác động . Nhưng dù ông ta vui sướng và hạnh phúc nhưng không thể minh chứng .

Nó là cái gì đó chuyển động trong nội tại . Sự việc gì xảy ra trong tình yêu ? . Đối tượng trở nên quan trọng hơn bản thân bạn . và trở thành

trung tâm chú ý . Lý trí luôn duy trì trung tâm bản ngã . Tôi là trung tâm , và tất cả phải quay chung quanh để phục vụ .

Nếu có điều kiện , bạn có thể đi đến kết luận cùng *Berkeley* . Ông nói : " *Chỉ có tôi hiện thực , tất cả sự việc đều là tư tưởng thuộc về tâm trí . Làm sao tôi có thể minh chứng bạn có mặt và đang ngồi trước mặt tôi ? . Làm sao tôi chứng tỏ những lý lẽ của bạn đang có mặt tại đây ? . Bạn có thể chỉ là mộng . Tôi cũng là mộng và mộng đang nói chuyện .*

Bạn có thể không hiện hữu tại đây . Làm sao tôi có thể chứng minh bạn có mặt ? . Tôi có thể sờ chạm vào bạn, nhưng cũng có thể sờ chạm bạn trong mộng . Và ngay trong mộng , tôi vẫn có cảm giác khi tôi sờ chạm . Tôi đánh ai trong mộng họ cũng la hét . Vậy làm sao tôi phân biệt với những khán giả tại đây , không phải là mộng mà đang hiện hữu ? "

Đến nhà thương điên , bạn nhìn thấy họ ngồi một mình độc thoại . Họ đang nói với ai vậy ? . Có thể không với ai cả . Làm sao có thể minh chứng bằnh tính tính hữu tỷ thực sự đang hiện diện tại đây ? . Nếu lý trí đi đến cực độ , chỉ còn lại duy nhất tôi và tất cả là những giấc mộng .

Con đường tình yêu hoàn toàn trái ngược con đường phân tích . Tôi trở thành huyền bí ẩn , bạn và những người khác trở thành hiện thực . Nếu di chuyển đến cực điểm bạn hoàn toàn quên mất mình và hoàn toàn dâng hiến . Nếu tình yêu đến đỉnh cao bạn hoàn toàn biến mất . Bạn không còn có khái niệm về bản ngã , duy chỉ đối tượng tồn tại . Đó là sự dâng hiến và phục vụ .

Tình yêu có thể trở thành dâng hiến , là bước đầu tiên và trở thành đóa hoa phục vụ hương vị cho người . Nhưng đối với chúng ta tình yêu là điều hoàn toàn kỳ lạ , chỉ có tình ái tính dục là xác thực và hiện hữu ! .

Tình yêu có có thể rơi vào tính dục và trở thành dụng cụ thân xác ; hay thể hiện tinh thần dâng hiến và trở thành điều linh thiêng . Tình yêu đứng giữa hai điều này . Thỏa mãn tình ái là vực thẳm của dục tính . Vượt lên trên là cánh

cửa mở rộng để đi vào không gian không bờ bến . Sự vô hạn của con Bồ tát đạo .

Nếu tình yêu của bạn trưởng thành và sâu lắng , đương nhiên người khác quan trọng hơn . Sự quan trọng này khiến bạn có thể gọi họ là những vị thầy , là đấng tối cao , là Chúa . Đó là tại sao *Meera* thường kêu gọi *Krisna* là Chúa .

Không ai nhìn thấy *Krisna* , và *Meera* không thể minh chứng ngài hiện hữu , nhưng cô ta cũng chẳng thích thú chứng tỏ điều này chút nào . Cô chỉ nhấn mạnh một điểm *Krisna* là đối tượng của tình yêu .

Nên nhớ :

Dù người yêu có thực hay chỉ là sự mô phỏng trong quán tưởng ; không có gì khác biệt . Bởi vì toàn bộ quá trình chuyển hóa đều xuyên qua dâng hiến không thông qua người tình . Krisna có thể không hiện hữu bằng thân vật lý . Có thể đây là điều phi lý hay vô vô nghĩa . Nhưng trong sự dâng hiến lại là toàn năng .

Đối với *Radha - Krisna* là hiện thực . Đối với *Meera - Krisna* là vô hình tướng . Đó là tại sao *Meera* có sự dâng hiến cao cả hơn *Radha* . Và ngay *Radha* cũng phải ganh tỵ và ghen tuông .

Meera sống đơn độc trong phòng và nói chuyện với *Krisna* . Sống với ngài mà không cần nhìn thấy ngài . Đối với cô ngài là tất cả . *Meera* không cần minh chứng vì nó như là sự phi lý , nhưng cô chỉ cần bước nhảy và chuyển hóa . Chính sự dâng hiến đã phóng thích cô ra khỏi tất cả những ràng buộc .

Tôi muốn nhấn mạnh vấn đề không phải ở vấn đề : Krisna hiện thực hay không tồn tại . Mà chính là cảm thức Krisna đang hiện hữu ngay trong tình yêu trọn vẹn . Ngay trong sự quy thuận toàn diện của kỹ thuật rút lui cá nhân ; không còn tự ngã để đi vào đối tượng hình tướng hay vô tướng .

Bất ngờ bạn chuyển hóa và trở về trạng thái hoàn toàn thuần khiết bởi vắng mặt vô minh . Hạt giống của vô minh là ô nhiễm và bất tịnh . Cảm nhận từ vô minh là nguồn gốc điên loạn và khủng hoảng . Đối với thế giới cảm tính , phục vụ vô minh là căn bệnh truyền nhiễm .

Muốn vô minh không tồn tại , chỉ có con đường duy nhất ; và không có con đường nào khác là : *" Sống vì người , người khác quan trọng hơn tất cả "* . Từ từ bản ngã bạn sẽ mờ nhạt và mất dần . Một ngày nào đó bản ngã không còn tồn tại , chỉ còn lại sự thông tuệ đầy cảm thông với người .

Khi bạn không còn hiện hữu và người khác không còn là ai khác . Tất cả trở thành đối tượng . Và khi tự ngã - " cái tôi " tan biến , " ngươi hay ta " cũng tan biến . Bạn nhận đón bước đầu tiên trong tình yêu – người khác trở nên có ý nghĩa và giá trị hơn chính bạn . Bạn vẫn tồn tại , nhưng đúng thời điểm . Khi bạn không còn hiện hữu là chính là đỉnh cao .

Đỉnh cao của tình yêu rất quý hiếm và cũng rất hy hữu vì thông thường chúng ta lúc nào cũng tồn tại và người yêu cần phải hiện diện . Khi người tình quan trọng hơn chính mình , bạn có thể chết vì người mình yêu . Nếu bạn có thể chết vì người khác . Đó là tình yêu . Đối tượng đã trở thành ý nghĩa sống của bạn .

Chỉ khi nào dám chết vì người khác , mới có thể biết sống vì người khác . Nếu bạn không thể chết vì người , đương nhiên bạn không thể sống vì người khác . Đời sống có được là thông qua sự chết .

Trong tình yêu , người khác trở nên quan trọng và cao quý hơn bạn nhưng bạn vẫn hiện diện . Trong đĩnh cao giao thiệp của sự kết hợp . Bạn hoàn toàn tan biến , nhưng bạn sẽ quay trở lại . Tất cả chỉ là cái thoáng qua . Vì thế người tình có cái nhìn thoáng qua cuả sự dâng hiến .

Đó là tại sao trong Ấn Độ người yêu thường được gọi là người tình của tôi hay sự thiêng liêng của tôi . Chỉ khi nào đạt đến đỉnh cao , đối tượng

mời trở thành hoàn thiện , và người tình trở thành thiêng liêng và tuyệt vời .

Chỉ khi nào bạn không còn tồn tại mới chính là sự trưởng thành , và bạn có thể trở thành linh thiêng . Nếu bạn như là *Sadhana* , nó trở thành sự khám phá nội tại . Nếu bạn không xử dụng như công cụ thỏa mãn dục tính , mà thông qua tình yêu để chuyển hóa tâm thức - Nó sẽ là tối thượng và đầy huyền diệu .

Dâng hiến tự do . Đó là lý do chỉ có thể thoáng nhìn tự do duy nhất trong tình yêu . Khi đã kết hợp , sự giải phóng rất vi tế tự thể hiện . Đây là sự nghịch lý bởi vì moị người cho rằng như thế mình sẽ trở thành nô lệ . Nếu yêu ai , chung quanh sẽ nghĩ rằng cả hai trở thành nô lệ cho nhau . Nhưng riêng trong trường hợp này bạn có được cái thoáng nhìn của sự rộng mở .

Tình yêu là tự do . Tại sao ? . Vì vô minh là vây bọc và tù hãm . Có thể bạn bị giam hãm và không có lối thoát . Nếu người yêu đến thăm bạn trong nhà tù . Nhà tù tan biến trong chốc lát . Bức tường vẫn có đó , nhưng nó không thể giam giữ bạn .

Bạn có thể hoàn toàn quên tất cả . Bạn và người bạn yêu có thể tan biến vào nhau và trở thành bầu trời trong không gian rộng mở để bay cao . Nhà tù đã tan biến , không còn tồn tại . Bạn có thể đứng dưới bầu trời mở rộng không có tình yêu , hoàn toàn tự do . Nhưng vẫn bị giam hãm trong ngục tù vì không có nơi nào để tung bay .

Chim bay trên bầu trời , bạn thì không . Bạn cần có một khung trời rộng mở khác - không gian của nhận thức . Chỉ có người khác mới có thể tặng bạn bầu trời này , và bạn sẽ nếm hương vị đầu tiên của tự do . Khi người khác mở rộng cửa và bạn di chuyển . Lúc ấy bạn mới có thể tung lượn trên bầu trời .

Tình yêu là tự do nhưng vẫn chưa hoàn toàn . Nếu tình yêu là sự dâng hiến , nó sẽ trở thành tự do trọn vẹn . Có nghĩa không còn tự ngã , bạn đã rút lui trọn vẹn . Và những ai thuộc dạng tính cảm xúc . kỹ thuật này sẽ dành riêng cho bạn .

Nếu nhìn *Ramakrishna* bạn nghĩ rằng : Ông ta chỉ là nô lệ của Mẹ *Kali* . Ngài không làm gì cả nếu không có mệnh lệnh của mẹ . Ông giống như kẻ nô lệ . Nhưng sự thực không ai tự do hơn ông .

Lần đầu ông được bổ nhiệm như mục sư trong nhà thờ , ông có những thái độ kỳ lạ . Hội đoàn và ban quản trị họp lại và nói : *" Trục xuất người đàn ông này ra khoỉ thánh điện . Ông có cách cư xử không dâng hiến "* . Xảy ra sự việc như vậy vì ông ngửi đóa hoa đặt dưới chân Chúa . Đó là ngược lại nghi thức hành lễ truyền thống . Đóa hoa bị ngửi không thể dâng hiến hay dâng cúng cho đấng tối cao , vì được cho rằng đã ô nhiễm ! ! ! .

Ông thường nếm thực phẩm trước rồi mới dâng cúng . Ban quản trị : *" Ông làm gì thế ? . Hành động này không được chấp nhận nơi đây "* . Ông nói : *" Tôi sẽ rời bỏ chức vị này và sẽ rời khỏi thánh điện . Nhưng tôi không thể dâng cúng thực phẩm cho Mẹ mà không không nếm trước . Mẹ tôi thường nếm rồi mới đưa tôi dùng . Và tôi cũng không thể không ngửi hương trước khi dâng hoa cúng Mẹ .*

Tôi có thể rời khỏi nơi đây ; và các bạn không thể cưỡng ép tôi không được sờ - chạm , nếm hay ngửi . Tôi có thể tiếp tục dâng cúng Mẹ bất cứ nơi nào , vì mẹ có mặt khắp moị nơi.. Mẹ không bao giờ bị giam hãm trong thánh điện này . Vì thế đi đến đâu tôi cũng sẽ làm giống như vậy " .

Có một số người *Mohammedan* nói : *" Nếu Mẹ ông hiện hữu khắp mọi nơi , thế thì tại sao không đến nhà thờ Hồi giáo (Mosque) ? "* . Ông trả lời : *" Được rồi , tôi đang đến đây "* . Ông ta lưu lại đó sáu tháng và hoàn toàn quên hẳn thánh điện *Dashineshwar* .

Bạn ông đến và nói : " Bây giờ , ông có thể trở lại " . Ông nói : " *Mẹ có mặt khắp mọi nơi* " . Người ta cho *Ramakrishna* là nô lệ . *Nhưng sự dâng hiến là thế . Bây giờ người yêu của ông đã hiện hữu khắp mọi nơi . Có nghĩa : Nếu bạn không có mặt nơi nào cả thì người yêu của bạn sẽ hiện hữu khắp mọi nơi . Nếu bạn có mặt nơi nào , người yêu sẽ không còn hiện hữu .*

Tôi nghĩ như thế quá đủ cho ngày hôm nay .

Chương 15 Đi Vào Nội Tại

Mật Điển :

30 .

Nhắm mắt ,
Nhìn vào bên trong bản thể từng chi tiết .
Từ đó , sẽ nhìn thấy tính tự nhiên .

31 .

Ngắm nhìn thân này không phải là vật chất .
Trong khoảnh khắc trở thành nhận thức .

32 .

Nhìn như ban đầu gặp gở người đẹp ;
hay đối tượng bình thường .

Kỹ thuật hôm nay thảo luận là nhấn mạnh thực hành về pháp nhìn . Trước khi đi vào phương pháp này . Có vài điều phải hiểu tường tận và rõ ràng , vì có liên quan đến bảy kỹ thuật liên quan đến đôi mắt .

Thứ nhất :

Mắt là thành phần vô hình của thân vật lý . Nếu hữu hình có thể trở thành vô hình thì đôi mắt cũng tương tự . Nếu đôi mắt thuộc về hình tướng thì cái nhìn là vô hình tướng . Có thể nói mắt là điểm hội ngộ giữa tâm và thân và không nơi nào trong thân vật lý có điểm sâu sắc và quan trọng như thế .

Thân vật lý và bạn đã phân ly , có một khoảng cách khác biệt rất lớn . Nhưng với đôi mắt , bạn rất gần gủi với thân vật lý và thân vật lý lại gần gủi tâm thức . Đó là lý do đôi mắt được xử dụng trong kỹ thuật đi vào hành trình nội tại . Bạn chỉ cần một bước nhảy từ cái nhìn của đôi mắt có thể đi thẳng về nguồn .

Điều này cũng có thể xảy ra từ bàn tay , trái tim hay bất cứ nơi nào trên thân thể . Nhưng phải theo chuyến du hành thật dài với khoảng cách thật xa . Nhưng với đôi mắt ; đó là bước nhảy vọt vào nền tảng bản thể . Vì thế đôi mắt thườngđược ứng dụng không hề gián đoạn trong quan kiến của hệ thống *Yogic* và tu tập Mật điển .

Có lẽ vì đôi mắt gần gủi với chúng ta . Nếu nhìn vào đôi mắt người khác , bạn có thể nhìn tận bên trong . Vì tư tưởng hiện diện nơi được gọi là cửa sổ tâm hồn . Đó là một nghệ thuật nhưng cũng rất khó khăn . Vấn đề chỉ xảy ra khi đã thấu suốt về con mắt thứ ba . Lúc ấy mới có thể sờ chạm đến điểm sâu lắng của người khác .

Đó là tại sao trong tình yêu bạn có thể nhìn sâu vào đôi mắt đối tượng . Nhưng nếu nhìn thẳng vào đôi mắt người lạ họ sẽ cảm thấy bị sỉ nhục . Bạn đã vi phạm nguyên tắc giao tiếp . Tuy nhiên bạn có thể nhìn vào thân vật lý . Nhưng nếu nhìn thẳng vào mắt ai là vi phạm vào thế giới riêng tư , vào sự tự do của người khác .

Bạn đã xâm nhập , đã bước vào mà không được mời gọi . Thông thường bạn có thể nhìn trong vòng vài ba giây . Bạn chỉ được phép thể hiện cái nhìn hời hợt và di chuyển cặp mắt . nếu không họ sẽ cảm thấy bị lăng

nhục với cái nhìn thô bạo , thiếu tế nhị và thanh tao . Vì không ai muốn người khác nhìn sâu vào nội tại .

Nhưng trong tình yêu bạn có thể . Với tình yêu bạn không còn giử bất cứ bí mật nào riêng tư . Bây giờ bạn hoàn toàn mở rộng ; còn đối tượng luôn luôn đón chào và khao khát thiết lập quan hệ với bạn . Khi hai người tình nhìn nhau , có nghĩa họ hội ngộ ở một điểm trong sâu thẳm tâm thức không phải trên thân vật lý .

Thứ hai :

Tâm thức hay tư tưởng ẩn chứa trong cái nhìn của bạn . Nên người mù thường có nét mặt vô hồn . Không phải vì thiếu đôi mắt , nhưng trên gương mặt không thể hiện sự sống . Đôi mắt là ánh sáng của gương mặt , nó làm gương mặt rực sáng với những nét lung linh đầy sinh động .

Khi đôi mắt không còn , nét mặt sẽ thiếu sinh động . Vì thế người mù hoàn toàn khép kín . Bạn không thể nào bước vào thế giới của họ . Cho nên bạn nhận thấy người mù hình như rất bí ẩn và kín đáo . Bạn có thể tin tưởng ở họ . Nếu tiết lộ bí mật với họ , bạn có thể tin tưởng hoàn toàn . Vì họ luôn giử kín , và rất khó khăn để nhận biết được hay dò xét điều gì bí ẩn nơi họ .

Nếu có điều gì bí mật , cặp mắt sẽ tiết lộ . Khó nhất để kiểm soát là đôi mắt , nên giờ đây có rất nhiều cuộc thí nghiệm được thể hiện với đôi mắt . Thí dụ : Người độc thân nói rằng : Ông không hề bị phái nữ lôi cuốn hay thu hút , nhưng ánh mắt ông phơi bày việc ông ta chôn dấu ham muốn . Nếu có một phụ nữ đẹp bước vào phòng . Có thể ông không nhìn , nhưng cái không ngắm nhìn có sự cố gắng đè nén vi tế và đôi mắt sẽ thể hiện những gì ẩn chứa bên trong .

Khi một người phụ nữ đẹp bước vào phòng , con ngươi đôi mắt tự động mở lớn và chấp nhận không gian rộng mở cho người đẹp bước vào . Bạn không thể làm gì được . Vì sự mở rộng con ngươi tự động vận hành

. Đó là điều bạn không thể kiểm soát . Và con mắt là cánh cửa dẫn đến sự bí mật trong bạn . Nếu ai muốn bước vào thế giới bí mật của bạn , đôi mắt chính là cánh cửa .

Như vậy nếu biết mở cửa , tâm thức bạn sẽ rộng mở . Và nếu muốn khám phá hay bước vào nội tại bản thể , bạn sẽ xử dụng như hệ thống khoá hay mở . Bạn sẽ làm việc với đôi mắt và chỉ thế mới có thể bước vào thế giới của riêng mình

Thứ ba :

Mắt chuyển động như thể trạng chất lỏng . Nó thường xuyên chuyển di và sự chuyển động có hệ thống riêng , vận hành riêng với nhịp điệp riêng . Mắt không thể chuyển di theo sự sắp đặt hay lập trình . Vì nó có tiết điệu riêng và tự thể hiện nhiều vấn đề khác nhau .

Nếu có tư tưởng tính dục , mắt sẽ vận hành với tiết điệu về ham muốn dục tính . Chỉ cần nhìn vào đôi mắt và sự chuyển động của nó , người ta có thể nói tư tưởng nào đang hình thành trong bạn . Khi bạn đói đương nhiên tư tưởng về thực phẩm thể hiện trong đôi mắt và nó sẽ chuyển động theo phương cách khác .

Sự chuyển động của đôi mắt được gọi là REM (Rapid eye movement) ; và có thể được ghi lại trên đồ thị như điện tim đồ . Sự chuyển động đôi mắt trong giấc ngủ vẫn được ghi nhận . Đồ thị sẽ ghi nhận những thông tin cả khi chúng ta mộng hay không mộng . Khi không mộng đôi mắt tự dừng lại trong vị thế bất động .

Sự chuyển di giống như bạn đang nhìn những cảnh trong phim ảnh . Nếu xem phim con mắt bạn di chuyển . Cùng phương cách , trong mộng đôi mắt bạn sẽ chuyển động . Mắt nhìn thấy điều gì đó rồi chuyển động theo . Đối với mắt không có sự khác biệt giữa những hình ảnh đang trình chiếu trên màn ảnh hay trong mộng .

Có nghĩa *REM* ghi nhận và báo cáo lại bạn mộng như thế nào và có bao nhiêu sự chuyển động không mộng . Có người nói rằng : *" Tôi không còn mộng "* . Chẳng qua họ không nhớ những gì đã xảy ra trong mộng . Thực sự họ mộng cả đêm nhưng không nhớ . Như thế trí nhớ họ không được tốt cho lắm , vì thế khi thức dậy và cho rằng : *" Tôi không mộng "* . Đừng nên tin là họ không mộng .

> Tại sao đôi mắt chuyển di khi có mộng và dừng lại khi không mộng ? . Mỗi sự chuyển động của đôi mắt nối kết với tiến trình tư tưởng . Nếu đang suy nghĩ ngay lúc ấy đôi mắt sẽ chuyển di . Nếu không suy nghĩ đôi mắt tự dừng laị , vì không cần thiết . Ngay điêm này bạn nhận ra nếu tư tưởng không dao động đôi mắt bạn sẽ ở trong trạng thái định .

Thứ tư :

Đôi mắt liên tục chuyển động một cách tự nhiên , từ đối tượng này sang đối tượng khác ; như dòng sông chảy mãi không ngừng . Bạn có thể dừng mắt lại ở điểm cố định nào đó không cho nó chuyển vận. . Nhưng sự chuyển động vốn tự nhiên . Bạn không thể nào ngừng sự chuyển động ; tuy nhiên vẫn có thể dừng lại trong khoảng thời gian nào đó .

Phải hiểu sự khác biệt . Dừng mắt tại điểm nào đó . Ví dụ một điểm trên bức tường và nhìn chăm chăm vào đó không cho mắt chuyển động . Nhưng sự chuyển động không thể bất động , nên khi tập trung vào một điểm sẽ có những hiện chuyển động khác xuất hiện từ bên trong .

Cũng có thể nói nó sẽ chuyển động theo cách khác . Nếu bạn không cho chuyển động từ A sang B , nó sẽ chuyển ngược vào trong . Vì sự chuyển động là tất nhiên , giống như tư tưởng - Nó cần hoạt động . Nếu bất ngờ bị dừng lại tự động chuyển hướng quay ngược vào trong .

Như vậy có hai vấn đề phải xảy ra :

1.-

Khuynh hướng hướng chuyển động từ đối tượng A sang B theo thông thường .

2.-

Theo quan kiến Tantra và Yoga , khi dừng sự chuyển động theo chiều ngang . Mắt sẽ tự quay về tâm nội tại . Nếu hiểu biết rõ ràng về bốn vấn đề nêu trên rất dễ dàng hiểu và thực hành kỹ thuật về cái nhìn .

Nhắm mắt nhưng vẫn chưa đầy đủ yếu tố . Đóng hoàn toàn có nghĩa nhắm và dừng sự chuyển di . Cho dù nhắm mắt , bạn vẫn nhìn và tưởng tượng rất nhiều sự kiện . Nhưng những sự kiện không hề hiện hữu mà sự tưởng tượng , ghi nhớ từ ký ức bắt đầu tuôn chảy . Những sự kiện đó cũng là tính cách hướng ngoại . Có nghĩa đôi mắt bạn vẫn chưa dừng lại trọn vẹn .

Hãy hiểu rõ sự khác biệt này . Nhắm mắt thì quá dễ và ai cũng có thể nhắm mắt trong vài phút . Ban đêm bạn nhắm mắt nhưng không thể khám phá tính tự nhiên chuyển di của nội tại . Nhắm mắt ở đây có nghĩa : *" Không còn gì tồn đọng để nhận thấy - không còn đối tượng để hướng ngoại . Cũng không tưởng tượng những sự kiện bên trong như như bóng tối hay như bất ngờ bạn bị mù lòa "* .

Một khi thực hành kỹ thuật . Đó là tiến trình rất lâu dài và không thể thành tựu bất ngờ hay được thể hiện một cách nhanh chóng . Bạn cần kiên trì trong thời gian tu tập dài lâu .

Nhắm mắt lại và hướng nội bằng cách dừng tất cả sự chuyển di của đôi mắt . Hãy cảm nhận và đừng để bất cứ tư tưởng nào xâm nhập . Cảm nhận bạn đã trở thành hòn đá và duy trì sự trạng thái bất động của đôi mắt . Bất ngờ một ngày nào đó sẽ nhận ra rằng bạn đang nhìn chính mình.

Bạn ra khỏi nhà và nhìn , nhưng là cái nhìn bên ngoài căn nhà . Khi nói những gì chung quanh tòa nhà , chỉ bằng cái nhìn phiến diện bên ngoài của

những bức tường . Bước vào bên trong cũng là những bức tường ; nhưng bạn đang nhìn những gì chứa đựng từ bên trong .

Bạn chỉ có thể nhìn thấy bên ngoài thân thể , chưa bao giờ hiểu và nhìn vào tận bên trong . Chưa bao giờ bạn đi vào chính mình . Chưa bao giờ bạn ở tại trung tâm của thân và tâm để ngắm nhìn cái gì chuyển di từ bên trong bản thể .

Kỹ thuật này rất có ích trong kỹ thuật cái nhìn quay vào trong ; và nó sẽ chuyển hóa toàn diện tâm thức và cuộc sống bạn . Khi có được cái nhìn hướng nội , lập tức cuộc sống trở nên khác lạ và hình như bạn đang sống ở thế giới nào khác . Vì chúng ta đã quen đồng hóa thân thể và tư tưởng là mình nên hình thành cái nhìn hướng ngoại .

Nhìn từ bên trong , bạn có thể chuyển di cái nhìn bằng tâm thức , từ chót ngón chân đến đỉnh đầu . Có nghĩa bạn ở bên trong thân vật lý . Khi có khả năng nhìn và chuyển động từ nội tại . Không khó khăn gì để hướng cái nhìn ra bên ngoài .

Khi đã biết sự chuyển di như thế nào . Có nghĩa có thể tự tách rời ra khỏi thân vật lý và hoàn toàn tự do không còn bị giam hãm hay lệ thuộc vào thân vật lý . Bạn đã có lực hút , và đã trở về cái vô giới hạn vì được giải phóng toàn diện . Bạn có thể thoát ra khỏi thân vật lý , có thể đến và đi bất cứ nơi nào và thân chỉ là nơi tạm trú .

Nhắm mắt lại - Nhìn vào bên trong một cách chi tiết và quan sát tay và chân . Quan sát đến đầu ngón chân . Quên hẳn thân thể , chỉ cần chuyển di tư tưởng đến đầu ngón chân . Dừng tại đó và nhìn . Rồi từ chân hướng lên tất cả tứ chi , các bạn sẽ nhận thấy nhiều sự việc khác lạ xảy ra .

Thân bạn đầy mẫn cảm và bén nhạy . Nếu chạm vào ai , bạn có thể chuyển di những mẫn cảm trọn vẹn trong bàn tay và sự sờ chạm cũng là phương thức để chuyển hóa . Đó là lý do khi vị thầy chạm vào người bạn , sự an lạc có thể xảy ra .

Nếu có thể chuyển di toàn diện đến một điểm trong thân . Điểm đó trở nên sinh động . Sinh động đến độ bạn không thể tưởng được ; vì những gì xảy ra như sự thần diệu . Khi chuyển di hướng cái nhìn trọn vẹn vào mắt ai , bạn sẽ thấm nhuần trong đối tượng và đi sâu vào bí mật của họ . Vì thế vị thầy có rất nhiều việc để làm . Một trong những điều căn bản là : *" Nhận định rõ và thẩm thấu tận bên trong đến vùng sâu thẩm chưa bao giờ bạn biết đến "* .

Nếu vị thầy nói có điều gì đó ẩn tàng trong bạn , bạn sẽ không tin . Làm sao tin cho được ? . Bạn chưa bao giờ ý thức về sự bí ẩn và chỉ biết một phần rất nhỏ của tâm thức . Trong khi chúng ta có tất cả 9 tầng lớp tâm thức chưa được khám phá . Nhưng qua đôi mắt có cái nhìn thẩm thấu có thể nhận ra được .

Nhắm mắt lại ; nhìn một cách thật chi tiết vào bản thể nội tại . Đầu tiên sử dụng kỹ thuật : Từ trung tâm nhìn thẳng vào thực thể của thân . Đứng tại đó và quan sát . Bạn sẽ tách ra khỏi thân vật lý . Có nghĩa người nhìn chẳng bao giờ ngắm nhìn . Người quan sát hoàn toàn khác biệt với đối tượng hay vật thể .

Nếu có thể nhìn thân vật lý từ bên trong , chắc chắn bạn không còn ảo giác đồng hóa thân vật lý chính là bạn . Bạn hoàn toàn khác biệt với lúc xưa . Bạn vẫn an trú trong thân nhưng không còn lầm lẫn đồng hóa mình là nó .

Tiếp theo là chuyển động tự do , bạn thoát khỏi sự lệ thuộc và kềm chế của thân vật lý . Bây giờ bạn lắng sâu và có thể đi vào hơn vào chín tầng lớp tâm thức và vô thức . Đó là chín sào huyệt tâm thức . Khi đã tiến vào hang động tâm thức ; chắc chắn bạn sẽ rời khỏi thức phô diễn và nhận ra tâm thức cũng có thể quan sát được .

Đột nhập vào tầng lớp tâm thức đó là mục tiêu của kỹ thuật . Thân và tâm đều tham dự và quan sát từ bên trong . Bạn đơn giản chỉ là một chứng nhân và cái nhìn không còn bị chi phối .

Đó là tại sao cốt tủy bên trong mới chính là bạn . Khi đã đến giai đoạn này bạn không còn lầm lẫn , không còn thấm nhuần , không còn chuyển động , không còn sự quan sát . Duy chỉ một điều bạn đã trở về chính mình . Bạn không còn là nhân chứng hay người quan sát . Vì bạn chính là nguồn của sự quan sát .

Nếu ai nói : *" Tôi là nhân chứng đang chứng kiến "* . Điều này hoàn toàn phi lý . Tại sao phi lý ? . Nếu bạn là chứng nhân chứng kiến thì sự chứng kiến đã phủ nhận việc quan sát . Có nghĩa bạn không thể làm chứng khi bạn là chứng cớ .

Điều có thể nhìn thấy nhưng không thể thấy . Điều có thể quan sát nhưng nhưng không thể quan sát . Điều có thể ý thức cũng không thể ý thức . Điểm mấu chốt là vượt qua khỏi ý thức . Khi ấy bạn trở về chính bạn . Bạn không còn phân ly và chia chẻ trong tính chất nhị nguyên : Đối tượng và chủ thể . Đơn giản chỉ là quan sát .

Charvaka nói rằng bạn không thể biết về ngã ; vốn không có tri thức tự ngã . Làm sao bạn có thể nói có một bản ngã . Bất cứ điều bạn biết đều không phải là ngã . Người nhận biết là ngã không phải sự biết là bản ngã . Bạn không thể nào nói : Tôi biết về mình . Đó là điều phi lý . Làm sao bạn có thể biết về mình và : *" Ai sẽ là người hiểu biết và ai là sự hiểu biết "* .

Tri thức là sự chia chẻ giữa chủ thể và đối tượng . Người nhận biết và sự biết . *Charvaka* cho rằng : *" Nếu ai tuyên bố họ biết về mình là phi lý "* . Tự biết mình là điều không thể bởi vì người nhận biết là ngã , và không thể nào biến đổi thành sự hiểu biết . Nếu bạn không biết về ngã làm sao bạn có thể nói về ngã ? .

Người thích *Charvaka* không tin vào sự hiện diện của bản ngã , và không có bản ngã tồn tại miên viễn được gọi là *" Anatmavadin "* . Họ cho rằng : *" Không có bản ngã "* . Nhưng không nên được xem là sự phủ nhận . Trên nguyên tắc họ có thể đúng , nhưng với bí ẩn của cuộc sống : *" Những gì được xem là bước khởi đầu chưa phải là sự kết thúc "* .

Thí dụ : Trong phòng tối bật đèn sáng , bạn sẽ nhìn thấy tất cả những vật thể . Khi đèn tắt và bóng tối trùm phủ . Bạn không nhìn thấy gì cả . Lúc ấy bạn có thể quan sát những việc gì xảy ra không ? . Nếu không có vật thể bạn có thể nhìn thấy cái gọi là đèn hay ánh sáng không ? .

Bạn không có khả năng nhìn ánh sáng phát ra từ chính nó . Bạn chỉ nhìn được sự phản chiếu của ánh sáng với một vật thể khác . Tia sáng đi đến vật thể và phản chiếu vào đôi mắt . Khi đốt đèn , bạn không bao giờ nhìn thấy tia sáng mà chỉ có thể nhìn sự phản chiếu của ánh sáng từ vật thể . Có nghĩa nhờ vào vật thể chúng ta mới có thể cảm nhận được ánh sáng .

Nói theo quan kiến khoa học : *" Nếu không có các vật thể , tất nhiên không thể nhận thấy áng sáng "* . Khi bạn nhìn bầu trời xanh , không hẳn vì nó xanh . Nó chỉ giống như màu xanh ; vì dung chứa những tia sáng vũ trụ giống như màu xanh .

Ánh sáng này không thể phản chiếu và chạm vào mắt bạn . Nếu bạn đi sâu vào không gian ; chỉ là bóng đêm dầy đặc . Ánh sáng chỉ đi ngang qua và tất cả chỉ là bóng tối nếu không có vật thể phản ánh lại .

Charvaka nói : *" Nếu bạn hướng về bên trong đến một điểm duy nhất . Lúc ấy sự quan sát chẳng có gì để quan sát . Thế thì làm sao nhận biết có quan sát . Muốn quan sát cần phải có đối tượng hay vật thể thì mới có thể quan sát "* . Đối với khoa học lý thuyết hoàn toàn hợp lý . Nhưng đối với sự sống không thể như thế .

Những ai thực sự chuyển động bên trong chạm đến điểm không còn vật thể hay đối tượng . Chỉ thuần là tâm thức . Lúc ấy bạn đang là . . . nhưng không có gì để nhìn và tất cả chỉ có cái nhìn . Đơn giản còn lại chủ thể ; tất cả vật thể đều tan biến .

Khoảnh khắc chạm đến điểm mốc . Có nghĩa đã chạm vào bản thể và có thể gọi đó là điểm " Alpha - sự khởi đầu " . Vẫn có thể gọi là : " Omega – sự kết thúc " ; cũng không sao . Sự khởi đầu cũng là điểm kết thúc . Có nghĩa : " Alpha cũng chính là Omega " . Cũng có quyền gọi là : " Tự tính " ; nếu bạn thích . Vì ngôn ngữ đã trở thành vô nghĩa khi bước vào thế giới phi nhị nguyên .

Ngôn ngữ chỉ có hiệu lực và có ý nghĩa khi lệ thuộc thế giới nhị nguyên . Vì ngôn ngữ hình thành từ thế giới nhị nguyên . Thực sự nó chỉ là những ký hiệu hay biểu tượng hoàn toàn vô nghĩa khi sống trong thế giới phi nhị nguyên *(Trung tính hay không thiên vị)* .

Đó là tại sao những người hoàn toàn sáng tỏ rõ biết , họ chỉ yên lặng hay chỉ dùng những biểu tượng để trình bày . Vì đối với họ những lời phát biểu không thể như thực mà hoàn toàn làm người khác rơi vào lầm lẫn .

Laotzu nói : *" Những gì có thể noí được điều không phải là chân lý . Chân lý chỉ yên lặng "* . Và ông yên lặng suốt cuộc đời ; chẳng để lại bất cứ điều gì . Ông nói : *" Nếu tôi nói điều gì có nghĩa là sai lầm . Vì không có gì để nói "* .

Thân và tâm không phải là hai . Tốt hơn là thân và tâm đồng bộ . Có thể xem tâm là phần nhẹ nhàng và vi tế của thân và thân là phần thô của tâm . Nếu bạn ý thức về cấu trúc thân - tâm . Nếu rõ biết về sự hình thành cấu trúc thân – tâm , bạn sẽ tự do và thoát khỏi sự vây hãm và hoàn toàn mới lạ .

Sự nhận biết là bạn rời khỏi quan kiến thân hay tâm là mình . Có nghĩa bạn trở về chính mình . Bạn vốn là bản tính tự nhiên . Thân vật lý sẽ chết

nhưng bản thể tự nhiên vẫn thường hằng . Tâm thức này chuyển đổi rất nhiều lần nhưng sự sống là bất tử . Bản thể tự nhiên đã là sự vĩnh hằng . Đó là tại sao không nên định danh hay định hình ; mà cần vượt qua cả hai phạm trù .

Nhưng làm sao để thực tập kỹ thuật này ? . Điều cần thiết là nên khép mắt lại hoàn toàn . Thử nhắm mắt và dừng chuyển động . Hãy để đôi mắt như bức tượng , như hòn đá . Có nghĩa hoàn toàn bất động . Không có sự chuyển động nào xảy ra . Bất ngờ , ngày nào đó bạn đang thực hành . Có điều gì đang xảy ra như bạn sẵn có khả năng nhìn từ bên trong .

Mắt lúc nào cũng có khuynh hướng hướng ngoại ; bây giờ sẽ quay lại vào trong và bạn bắt đầu có cái thoáng nhìn của bản thể . Và những gì tiếp theo không còn gì khó khăn cho lắm khi bạn đã có cái thoáng nhìn của nội tại . Giờ đây bạn biết mình sẽ làm gì và chuyển động như thế nào .

Chỉ cái nhìn đầu tiên là khó khăn , còn sau đó bạn sẽ thông thạo . Kỹ thuật đã trở thành trò chơi hay giống như một mưu mẹo . Và bất cứ lúc nào nhắm đôi mắt lại trong trạng thái bất động . Lúc ấy bạn bắt đầu bước vào vương quốc .

Khi đức Phật sắp sửa rời bỏ thân vật lý . Ngày cuối cùng , ngài nói với các đệ tử : Còn có vấn đề nào để hỏi ? . Họ chỉ than khóc và nói : *" Ngài đã nói rất nhiều . Nên giờ đây chúng con không có gì để hỏi "* .

Một vấn đề đức Phật thường hỏi lại ba lần . Ngài không bao giờ dừng lại sau lần đầu hỏi đầu tiên và thường hỏi lại cho dù có người lên tiếng . Các đệ tử hỏi : *" Sao ngài hỏi lại ba lần với cùng một vấn đề ? "* . Ngài trả lời : *" Con người thường không ý thức và lúc nào cũng lang thang trong sự mờ ảo của tâm thức . Nên có thể họ không nghe câu hỏi trong lần đầu tiên và có thể cả lần thứ hai ? "* .

Ngài hỏi tăng đoàn ba lần và các đệ tử trả lời : *" Bây giờ , chúng con không có gì để hỏi . Vì ngài đã nói rất nhiều với tất cả các vấn đề "* . Đức Phật nhắm mắt lại và nói : *" Nếu không có gì để hỏi . Thế thì , trước khi thân vật lý đi vào hoại diệt , ta sẽ ra khỏi nó . Có nghĩa trước khi nhập Đại Niết Bàn ta sẽ rời bỏ thân vật lý "* .

Ngài nhắm mắt lại . Mắt ngài bắt đầu bất động và bắt đầu chuyển di . Quá trình chuyển di được kể bao gồm bốn phần trong thân :

1- Nhắm mắt .
2- Mắt bất động toàn diện .
3- Quan sát thân vật lý .
4- Nhìn thẳng vào tâm thức .

Đó là toàn bộ tiến trình trước khi cái chết xảy ra ta trở về trung tâm *(nguồn)* . Đó là lý do sự lìa khỏi thân vật lý của ngài không gọi là chết , mà được gọi là Niết bàn . Niết bàn là sự dừng lại - là chấm dứt một hành trình chứ không phải cái chết đang xảy ra . Thông thường chúng ta chết bởi và cái chết xảy đến với chúng ta . Nhưng không xảy ra với đức Phật . Trước khi thân vật lý chết , ngài đã trở về nguồn .

Cái chết chỉ xảy ra đối với thân vật lý – và ngài không còn an trú trong đó . Nên theo truyền thống Phật giáo ngài hoàn toàn bất diệt . Sự chết không chụp bắt được ngài . Tử thần luôn ở bên cạnh như mọi người , nhưng không bao giờ ngài mắc bẫy . Ngài đã bước ra khỏi trò chơi của tử thần và lúc nào cũng đứng vững vàng với nụ cười chẳng quan tâm đến sinh tử .

Kỹ thuật cũng tương tự như thế . Hình thành từ bốn phần và chuyển di . Khi bạn đã có cái thoáng nhìn , toàn bộ trở nên dễ dàng và đơn giản hơn . Tiếp theo là sự chuyển di để có thể vào và ra như căn nhà thân yêu của mình .

Nhìn vật thể như nhìn vào tổng thể và đừng nhìn khía cạnh riêng biệt nào . Thông thường chúng ta nhìn từng phần hay từng chi tiết . Như nhìn bạn , đầu tiên tôi nhìn khuôn mặt rồi đến thân ; sau đó là toàn bộ thân vật lý .

Nên nhìn vật thể với cái nhìn tổng thể không chia chẻ từng mảnh vụn . Tại sao thế . Vì khi chia chẻ , đôi mắt sẽ có cơ hội chuyển di từ điểm này này sang điểm khác . Thế nên chỉ nhìn mà không bám chặc vào chi tiết nào (Nhìn như không nhìn) .

Tôi nhìn các bạn qua hai phong cách . Tôi nhìn chi tiết này rồi chuyển động sang chi tiết khác . Tôi nhìn A - sang B - rồi C . . . Khi nhìn A – B – C , tôi không hiện diện hay chỉ hiện hữu ở vòng ngoài .

Tôi nhìn nhưng không chú tâm . Khi nhìn B , thì A không còn . Khi nhìn C , B hoàn toàn biến mất . Tôi có thể nhìn toàn bộ nhóm người trong cái nhìn như thế này . Nhưng chỉ nhìn tổng thể không nhìn riêng biệt một cá thể nào . Vì không còn chia chẻ từng đơn vị để quan sát .

Thử thực tập , nhìn một vật thể rồi chuyển từ mảnh vụn này đến mảnh vụn khác . Bất ngờ nhìn vật thể như tổng thể đừng chia chẻ ra nhiều phần . Thứ hai nhìn nhưng không nhìn vào chất liệu vật thể . Nếu nhìn cái tô , đừng nhìn nó như gổ hay sành hoặc sứ . Chúng ta chỉ nhìn hình dáng thế thôi .

Tóm lại : Thứ nhất nhìn tổng thể của vật thể , thứ hai nhìn hình dáng nhưng không nhìn chất liệu . Tại sao ? . Vì thực thể của nó là vật chất *(bên ngoài)* , và tự hình thể của nó đã nói lên tính cách hay công dụng của nó *(bên trong)* . Có nghĩa bạn chuyển di từ hữu hình sang vô hình và chính nó sẽ giúp ích rất nhiều cho bạn .

Bạn thử nhìn nam hay nữ với cái nhìn tổng thể . Đừng phê phán hay nghĩ thân vật lý của họ đẹp hay xấu , trắng hay đen , nam hay nử . Đừng nghĩ gì cả , chỉ có cái nhìn đơn thuần không còn quan tâm thực thể của nó mà chỉ nhìn hình dạng .

Đừng khởi suy nghĩ về bên ngoài , về những sự việc gì xảy ra ? . Bất ngờ bạn sẽ ý thức về mình . Tại sao ? . Bởi vì mắt bạn không còn hướng ngoại . Hình thể được nhận biết toàn diện và bạn không thể chuyển động từng đơn vị . Tất cả đều rơi rụng và chỉ còn hình thể thuần khiết tồn tại .

Bạn không còn nghó nó là gổ , đá , vàng hay bạc . . . Tính chất hình thể đã tự trong sáng , đừng nên nghĩ gì về nó nữa . Nếu là vàng , bạn bắt đầu suy nghĩ đến những việc liên quan khác . Có thể bạn sẽ ăn cắp , bán . Vì giá trị của nó sẽ làm bạn bị ám ảnh . . . Hình thể vốn đã tự tinh khiết và tư tưởng bạn không thể dao động .

Duy trì hình thể trong tổng thể . Bất ngờ bạn rõ biết về tính tự nhiên và cũng là lần đầu tiên bạn ý thức về mình . Bạn nhận biết cái gì là mình – Có nghĩa tính tự nhiên của bạn được khám phá qua cái nhìn này .

Đó là lý do *Shankara* và *Nagarguna* cho rằng tất cả hiện tượng trong thế giới là huyễn ảo . Vì họ nhận rõ biết điều đó . Khi đã biết về mình , thế giới không còn hiện hữu như thực thể miên viễn . Nhưng thực sự thế giới không ảo huyễn – Nó vẫn có đó . Nhưng bạn không thể nhìn cùng lúc hai vấn đề thế giới .

Đó là vấn đề . Khi *Shankara* trở về bản thể , khi ông trở thành sự quan sát . Thế giới không còn nữa . Những gì ông nói hoàn toàn chính xác khi gọi thế giới là *Maya* -. Thế giới đơn giản xuất hiện như nó xuất hiện nhưng không tồn tại trong bản thể .

Nên ý thức với sự kiện : Khi nhận biết thế giới thì bạn không hiện hữu . Bạn luôn ở tại đó , nhưng bị che kín và không tin rằng bạn bị che lấp . Vì thế giới đã đại diện cho bạn nên khôngthể nhìn trực tiếp vào chính mình vì rất nhiều trở ngại , và mỗi sự cố gắng đều là chướng ngại .

Mật điển :

Trụ tại một điểm ,
Đừng chuyển di .
Nỗ lực duy trì tại một điểm và bất động -
Sẽ hình thành sự rõ biết .
Và tâm thức bắt đầu khởi động tự tuôn chảy lên - xuống .

Tiếp theo sẽ ý thức về chính mình . Nhưng khi đã ý thức về mình thì hình dáng cái tô không còn hiện hữu . Nó vẫn ở đó nhưng đối với bạn nó đã vắng bóng . Vì thế *Shankara* nói thế giới là huyễn ảo . Một khi đã rõ biết về bản thể nội tại thì thế giới sẽ tan biến . Thế giới tan biến như giấc mộng .

Chavaka – Epicurus – Marx cũng có lý . Họ cho rằng thế giới là thực , hoàn toàn có thực thể , còn lại là giả . Họ khẳng định khoa học là thực và khoa học xác định chỉ tính chất hữu hình *(vật chất)* hiện hữu , và không có chủ thể .

Họ đúng với quan kiến nhấn mạnh trên định kiến khách quan . Khoa học đặt trọng tâm trên vật thể và quên chính mình . Nếu hoàn toàn tập trung và xác định thế giới vật chất là thực thể ; và với cái nhìn thế giới là trọng tâm ; chủ thể sẽ trở thành ảo giác . Nhưng nếu hoàn toàn hướng nội ; thế giới sẽ trở thành mộng . Như thế có nghĩa cả hai đều thực , nhưng chúng ta không thể nhìn hai vấn đề cùng một cái nhìn cùng một lúc .

Những người thực tập kỹ thuật rất dễ dàng trong cuộc sống . Bất cứ vấn đề gì đối với họ cũng không tồn tại . Như cảm thấy lo lắng và khó chịu về vợ hay chồng . Bạn có thể đón nhận họ như trong giấc mộng . Người vợ hay chồng ngồi bên cạnh nhưng họ không tồn tại . Vì họ hiện hữu trong thế giới ảo *(Maya)* . Họ chỉ xuất hiện để tan biến . Chỉ cần nhìn và chuyển di vào trong , họ sẽ không còn hiện hữu .

Tôi nhớ *Socrates* . *Xanthippe* (vợ ông) rất lo lắng về ông . Để đón nhận một người như *Socrates* làm chồng quả là điều rất khó khăn . Vì ông là : *" Vị thầy - người chồng ; chứ không thể đơn thuần là : Người chồng - vị thầy "* .

Bà thường chỉ trích và làm phiền suốt hai năm liên tiếp *(Tôi không nghĩ cô ta sai)* . *Socrates* ngồi yên lặngvà làm điều gì đó giống như kỹ thuật này *(Tôi giả thuyết như thế ; vì không có tài liệu nào về điều này)* . Ngày nọ bà mang trà đến rót cho ông . và khám phá hình như ông không hiện hữu trong hiện tại , nên đổ trà lên người *Socrates* và ông chợt trở lại .

Khuôn mặt cuả ông bị phỏng thế là bà bị lên án . Nhưng không một ai biết *Socrates* làm gì và nguyên nhân nào bà đổ trà nóng lên người ông . Lúc ấy ông an hoàn toàn trú bên trong và sự phỏng đã đem tâm thức ông quay trở lại .

Tôi chỉ giả thuyết , bởi vì rất nhiều trường hợp ghi chép về *Socrates* tương tự thế . Trong bốn mươi tám tiếng đồng hồ , không ai nhìn thấy ông ; và toàn thể *Athen* đổ xô tìm kiếm nhưng không thấy ông đâu .

Cuối cùng họ tìm thấy ông đứng dưới gốc cây ; nơi rất xa thành phố . Phân nữa thân bị che lấp bởi tuyết . Tuyết vẫn rơi và hình như ông đứng cóng với cặp mắt mở chăm chăm nhưng không nhìn một ai .

Đám đông bao quanh và nhìn vào mắt ông nghĩ rằng ông đã chết . Cặp mắt ông hình như hoàn toàn bất động chỉ còn cảm nhận trái tim còn đập nhưng rất chậm - Ông vẫn còn sống . Họ đánh thức và ông tỉnh lại . Ngay lập tức ông hỏi : *" Bây giờ là mấy giờ ? "* . Ông mất đi khoảng 48 tiếng và không còn bất cứ hiện tượng nào hiện hữu kể cả vũ trụ . Đối với ông thời và không gian không còn tồn tại .

Mọi người hỏi : *" Ông đã làm gì ? . Chúng tôi nghĩ ông đã chết "* . Ông nói : *" Tôi đang nhìn chăm chăm những vì sao . Bất ngờ những ngôi sao tan biến , sau*

đó tôi không còn biết gì cả . Hình như toàn thể thế giới đều tan biến . Nhưng tôi vẫn thấy mình sống trong trạng thái đầy phúc lạc và an bình . Nếu đó là sự chết thì nó có giá trị hơn ngàn lần sự sống . Nếu đó là sự chết , thì tôi rất muốn bước vào lần nữa và nhiều lần như thế nữa . . . "

Trạng thái đầy bất ngờ đã xảy ra vượt khỏi sự hiểu biết ; vì Socrates không phải là một *Yogi* cũng không phải là người thực hành kỹ thuật Mật tông . Nhưng ông ta người giỏi suy luận và là nhà tư tưởng vĩ đại và sự việc xảy ra như một tai nạn trong lúc ông ngắm nhìn chăm chăm vào những vì sao .

Bạn cũng có thể ngắm những vì sao như thực hành kỹ thuật . Nằm xuống , nhìn bầu trời đen thẫm , chú tâm một ngôi sao nhìn không chớp mắt . Thu gọn tâm lại và chỉ còn một vì sao hiện diện , quên đi tất cả . Tập trung thu gọn phạm vi lại .

Những ngôi sao khác vẫn còn đó . Tất cả mọi sự vẫn còn đó nhưng chỉ là vòng ngoài và từ từ tất cả mất dần chỉ còn lại một ngôi sao ; cứ thế tiếp tục duy trì cái nhìn vào một điểm cho khi ngôi sao này cũng tan biến . Khi ngôi sao tan biến cũng là lúc bạn nhận ra chính mình .

Nhìn vật thể giống như nhìn vật thể tầm thường . Có vài điều căn bản cần đề cập đến và sau đó chúng ta sẽ thực hành kỹ thuật : Chúng ta thường nhìn với quan kiến củ . Bạn đi về nhà , bạn nhìn nhưng thực sự chẳng nhìn gì cả .

Bạn biết tất cả điều có nhưng chẳng cần thiết để nhìn . Bạn đã bước vào nhà nhiều lần suốt một thời gian dài . Bạn đi đến cửa , bạn bước vào , có thể cửa không khoá , nhưng chẳng có gì để nhìn .

Toàn bộ tiến trình diễn tiến một cách máy móc trong vô thức . Nếu có gì trục trặc như chìa khoá không vô ổ khoá , bạn mới chú ý đến ổ khoá ; còn không có vấn đề gì , bạn chẳng để ý gì đến ổ khoá . Đó là thói quen lập đi

lập lại như bộ máy . Như thế có nghĩa bạn mất đi cái nhìn tươi mát đầy mới lạ .

Thực tế bạn đã đánh mất sự vận hành bản nhiên của đôi mắt . Bạn trở nên mù lòa , vì đôi mắt không còn cần thiết đối với bạn . Thử nhớ lại lần cuối bạn nhìn vợ hay chồng mình và có bao nhiêu năm bạn không nhìn cô ấy ? .

Bạn chỉ ngang qua với cái thoáng nhìn , nhưng không hề nhìn . Bạn không còn nhìn vợ hay chồng mình như cái nhìn lúc ban đầu . Tại sao ? . Bởi vì với cái nhìn lần đầu tiên , đôi mắt của bạn tràn đầy tươi mát và thuần khiết . Vì nó tràn đầy sức sống .

Bạn đang đi trên con đường và người đẹp đi ngang qua . Mắt bạn trở nên sinh động và sáng rực . Ánh sáng bất ngờ chợt xuất hiện . Người phụ nữ có thể đã là vợ của ai đó và có thể ông ấy không còn ngắm nhìn cô ta .

Có nghĩa ông ta cũng mù lòa như cái nhìn của bạn đối với vợ hay chồng mình . Tại sao ? . Giây phút đầu tiên thì cần thiết , lần thứ hai trở thành nhạt nhẽo , lần thứ ba thì không cần thiết nữa . Sau nhiều lần lập đi lập lại như thế bạn trở thành mù lòa .

Chúng ta sống giống như mù . Nên ý thức như thế . Khi gặp gở những đứa con của mình . Bạn có nhìn nó hay không ? . Thực sự bạn không nhìn chúng . Thói quen đã giết chết cái nhìn đầu tiên của bạn . Mắt bạn trở nên đờ đẫn và mệt mõi không còn tinh ánh và rực sáng .

Không có gì gọi là củ hay mới . Chỉ thói quen làm bạn cảm nhận như vậy . Vợ hay chồng không còn giống như ngày hôm qua là điều không thể . Ngược lại , cô ta hoàn toàn khác lạ và không có gì củ trong khoảnh khắc kế tiếp . Cuộc sống chảy liên tục , mọi sự việc biến đổi liên tục và không gì được gọi là tồn đọng .

Mặt trời mọc không như nhau . Mỗi một ngày đều mới lạ và trinh nguyên . Sự biến đổi cơ bản đã như thế từ xa xưa . Bầu trời này , bình minh này không bao giờ lập lại một lần nữa . Bầu trời và màu sắc không thể kết hợp theo khuôn khổ củ như một công thức định sẵn .

Mỗi một sớm mai đều có tính chất riêng biệt của nó . Chỉ do chúng ta mãi nhìn bằng quan kiến xa xưa . Mọi người cho rằng không gì mới lạ dưới bầu trời . Thực sự cũng không có gì tồn đọng dưới bầu trời . Chỉ có vấn đề là cái nhìn theo lối mòn .

Đối với những đứa trẻ tất cả đều mới . Đó là lý do cho bất cứ cái gì ; nó cũng thích thú . Dù chỉ hòn sỏi nhỏ có màu sắc trên bãi biển . Riêng bạn không còn hứng thú và nhiệt tình khi nhìn Chúa đến với bạn . Lúc ấy có thể bạn sẽ nói : *" Tôi biết về Ngài , và tôi cũng đọc nhiều sách tham khảo về ngài "*.

Đứa trẻ lại khác . Nó vô cùng mừng rở và thích thú với cái nhìn hoàn toàn thuần khiết , trong suốt và đầy mới lạ . Tất cả đều mới , tất cả đều trong chiều hướng mới . Thử nhìn vào ánh mắt đứa trẻ , nó hoàn toàn trong sáng . Trong ánh mắt nó , ẩn chứa những tia sáng long lanh đầy sinh động . Cái nhìn như tấm gương không vướng một chút bụi . Nó yên lặng và hoàn toàn thẩm thấu . Chỉ có cái nhìn như thế mới có thể quay trở về bản thể .

Có bao giờ thử nhìn vào đôi giày của bạn . Bạn đã xử dụng nhiều năm . Nhưng có bao giờ bạn nhìn nó như lúc đầu tiên trong cửa hiệu ? . Nếu được như thế tôi tin chắc bạn hoàn toàn thấy nó lúc nào cũng mới lạ . Phẩm tính của sự rõ biết bất ngờ thay đổi .

Tôi thường thắc mắc . Vì dù cho bạn nhìn thấy bức tranh Van Gogh vẽ về đôi giầy . Đó chỉ là chiếc giầy mòn dẹt cũ nát trông thê thảm , mệt mõi và ảm đạm . Là chiếc giầy củ , khi nhìn bạn sẽ cảm nhận cảm giác phiền muộn

kéo dài lê thê mà chiếc giầy đã trải qua biết bao nhiêu năm tháng . Nó buồn đến độ bạn chỉ mong nó đừng bao giờ hiện diện .

Đó là một trong những bức tranh rất đặc biệt . Nhưng *Van Gogh* đã nhìn nó như thế nào ? . Đôi giày của bạn có thể củ kỷ mục nát mệt mõi và tuyệt vọng hơn . Nhưng bạn chưa bao giờ nhìn ngắm , bạn đã làm gì và có thái độ như thế nào với nó ? .

Chiếc giầy nói lên cuộc đời bạn , vì đó là đôi giầy cuả bạn . Nó có thể kể lại những gì bạn đã kinh qua trong cuộc sống . Cũng có thể nói nó đã viết lại cuộc đời bạn . Khi chủ nhân yêu và khi giận dữ thỉ đã dối xử với nó như thế nào ! . Sự thực nó chẳng hề quan tâm . Nhưng những vết hằn đã để lại dấu vết theo năm tháng .

Cézanné sơn chiếc ghế trông rất vụng về và *Jesus* nói đi nói lại rất nhiều lần : *" Ai có mắt , hãy nhìn . Ai có tai , hãy lắng nghe "* . Nhưng dường như người đang nói chuyện với những người mù và điếc . Tuy vậy ngài vẫn nhiều lần nhắc nhở : *" Nếu có con mắt hãy nhìn . . . "* .

Hãy nhìn tất cả những gì bạn ngang qua như lần đầu tiên và giử thái độ như thế thường xuyên . Hãy sờ chạm mọi việc như lần đầu tiên . Và sự việc gì sẽ xảy ra ? . Nếu làm được như thế ; có nghĩa bạn thoát khỏi quá khứ . Sự trải nghiệm vượt qua sự tồn đọng đầy u ám và nặng nề .

Có nghĩa , ban bắt đầu tự do và không còn ràng buộc với quá khứ . Mỗi một giây phút nên rời khỏi quá khứ . Đừng bằng lòng và cũng đừng cho nó cơ hội bước vào trong bạn . Đừng vác trên vai – Hãy buông ra và rời bỏ và nhìn tất cả như buổi ban đầu . Đây là kỹ thuật cao quý giúp bạn vượt khỏi quá khứ .

Từ từ bạn sẽ quen dần với hiện tại và tất cả trở thành mới lạ . Bạn bắt đầu có khả năng hiểu biếtvà chợt hiểu tại sao *Hercalitus* nói : *" Không thể nào tắm*

hai lần ở một dòng sông " . Cũng con người đó nhưng không còn nhìn như lúc trước . Vì không có gì dừng lại . Mọi việc luôn luôn chuyển dịch như dòng sông chảy mãi không hề ngừng nghỉ .

Nếu thoát khỏi gánh nặng quá khứ - bạn có cái nhìn hiện tại . Có nghĩa bạn bước thẳng vào thực thể sự sống . Bạn ung dung bước vào mọi sự , vào chính mình và linh hồn . Vì hiện tại là cánh cửa .

Tất cả kỹ thuật thiền định đều đem bạn trở về sống trong hiện tại . Ngay khoảng lặng . Và đây là một trong những kỹ thuật đẹp nhất , tuyệt vời nhất , dễ dàng nhất . Bạn có thể thực tập mà không gặp bất cứ nguy hiểm nào .

Khi đi qua con đường lần nữa với cái nhìn mới tinh khôi . Những sự gặp gở như lần đầu tiên bạn vừa khám phá . Bạn nhìn vợ hay chồng với cái nhìn ban sơ như chưa hề quen biết . Bạn cho rằng cô ta không còn gì mới lạ ? . Bạn đã sống cùng cô ta đã bao nhiêu năm ? . Có thể bạn thấy quá quen thuộc và nhàm chán ? .

Sự thực vợ hay chồng lúc nào cũng mới lạ . Hai vợ chồng giống như là hai người xa lạ sống chung với nhau . Sự thực vợ hay chồng chỉ biết những thói quen bên ngoài về cách đối xử và hành động bên ngoài . Nhưng cốt tủy bản thể là điều bất khả tri và không thể sờ chạm .

Hãy nhìn với cái nhìn hoàn toàn mới lạ như buổi sơ khai . Hãy cảm nhận tất cả đều mới lạ , tinh anh đầy thuần khiết . Bạn sẽ được ban thưởng sự sáng trong với cái nhìn hồn nhiên và ngây thơ trong suốt . Nên nhớ : Chỉ đôi mắt trẻ thơ mới có thể nhìn . Chỉ đôi mắt ấy mới có thể tiếp cận và vào Thế Giới Của Bản Thể thuần khiết .

Chương 16 Kỹ Thuật Nhìn

Mật Điển :

33.

Đơn giản nhìn bầu trời vượt qua những đám mây –

Sự trong sáng .

34.

Lắng nghe giáo lý tối hậu được truyền đạt .

Mắt bất động không nháy .

Ngay lập tức hoàn toàn tự do .

35.

Nhìn vững vàng không chao đảo vào vực sâu thẳm –

Cho đến khi hiểu tính chất kỳ diệu.

36.

Nhìn vật thể ,

Từ từ rút khỏi cái nhìn ,

Từ từ rút tư tưởng ra khỏi vật thể .

Chúng ta thường xuyên sống phiến diện bên ngoài . Nhưng chỉ đó sự giam hãm trong những giới hạn . Cảm tính chính là biên giới và tâm thức thì lắng sâu tận trung tâm . Chúng ta sống trong cảm giác . Đó là tự nhiên . Nhưng sự tự nhiên này không phải là sự tuôn chảy tối hậu , mà chỉ là bước khởi đầu .

Khi sống trong cảm xúc , thông thường chúng ta quan tâm đến những vật thể , bởi vì lúc nào quan tâm về đối tượng . Thí dụ : Mắt không thể hữu dụng ngoại trừ có cái gì đó để nhìn . Nghe cũng vô ích trừ khi có điều gì đó để nghe , và tay không thể xử dụng ngoại trừ có một cái gì để sờ chạm .

Chúng ta sống bằng những giác quan ; và từ đó tạo thành những cảm xúc . Do đó lúc nào cũng lệ thuộc vật thể hay đối tượng . Giác quan giới hạn con người trong thân vật lý . Vật thể thì không - Nó vượt ra khỏi những phạm trù . Vì thế có ba điểm phải hiểu rõ ràng trước khi tiếp cận những kỹ thuật :

Đầu tiên :

Sự rõ biết là trung tâm .

Thứ hai :

Giác quan thông qua sự rõ biết chuyển di ra phạm vi .

Thứ ba :

Sự rõ biết các vật thể khách quan ;

Chuyển di xuyên qua giác quan vượt khỏi phạm vi .

Cần hiểu tường tận rõ ràng

và

có ba điều cần ghi nhớ về tâm thức :

1. Sự rõ biết là trung tâm .

2. - Giác quan bị giới hạn .

3. - Vật thể vượt ra khỏi phạm vi .

Khi ứng dụng kỹ thuật sẽ rất đơn giản và dễ dàng cho các bạn .

Nhìn theo nhiều chiều hướng . Đầu tiên giác quan nằm giữa , nó là trung gian . Góc cạnh này là trung tâm và góc cạnh kia là thế giới ngoại biên . Giác quan là trung gian giữa hai thế giới . Từ giác quan bạn có thể chuyển di theo chiều hướng nào cũng được và khoảng cách như nhau . Giác quan là cánh cửa mở cả hai hướng chuyển di ra ngoại biên hay quay trở về trung tâm .

Bạn đang sống trong những giác quan . Đó là tại sao trong một những thiền gia nổi tiếng - *Bokuju* nói rằng : *" Đừng nghĩ Niết bàn ở một nơi chốn xa xăm nào đó mà Niết bàn và thế gian đều ở cùng một khoảng cách "* .

Câu nói này làm cho chúng ta rối rắm và lúng túng . Vì đã nhầm lẫn cho rằng Niết bàn hay Thiên đàng ở tận đâu đâu ; và thế gian thì rất gần gủi và

ngay tại đây . Nhưng *Bokuju* nói thật chính xác : *" Cả hai đồng hiện hữu cùng khoảng cách "* .

Thế gian ngay tại đây thì Niết bàn cũng ngay tại đây . Cũng có thể Niết bàn gần gủi hơn thế gian . Niết bàn có chiều hướng hướng nội và thế giới khách quan thì hướng ngoại - Sự thực khoảng cách như nhau . Từ quan kiến của tôi - Trung tâm của tôi gần gủi như các bạn đang bên cạnh .

Tôi có thể nhìn thấy bạn nếu hướng ngoại và nhìn thấy bản thể nếu hướng vào bên trong . Chúng ta ở ngay cánh cửa của giác quan tự nhiên của thân vật lý giống như tâm thức hướng ngoại .Bạn cần thực phẩm để ăn , cần nước để uống , cần nơi nương trú . Tất cả những thứ đó cần thiết cho thân vật lý và chỉ tìm thấy những nhu cầu này ở thế giới bên ngoài .

Tất cả đều theo trật tự tự nhiên vận hành ; và tri thức chuyển động thông qua giác quan hướng ra thế giới bên ngoài . Nhưng khi tri thức đã thỏa mãn vì quá đầy đủ sẽ chẳng bao giờ chuyển di vào trong .

Thí dụ : Nếu đứa trẻ sinh ra thực phẩm đã tự đầy đủ . Nó sẽ chẳng cần đến mẹ . Người mẹ trở thành vô dụng , vì đối với đứa trẻ người mẹ không có ý nghĩa , thực phẩm mới là ý nghĩa . Nhưng trong thực tế người mẹ cung cấp cho nó thực phẩm và những thoả mãn cần thiết . Nếu không có mẹ nó không thể tồn tại . Vì thế nó cần tình yêu thương của mẹ . Như thế có nghĩa tình yêu đến sau , vì mẹ là người sẽ đáp ứng cho nó những đều cần thiết và cơ bản của cuộc sống .

Nếu mẹ nuôi con bằng sữa bình , không thể mong mõi tình yêu nhiều nơi đứa bé . Vì đối với nó , thực phẩm là thiết yếu . Người mẹ đến đứa con chỉ qua con đường cung ứng thực phẩm . Như thế có nghĩa thực phẩm và tình thương liên quan với nhau rất sâu sắc . Cũng có nghĩa tình thương được thỏa mãn , thực phẩm sẽ trở thành thứ yếu và ngược lại .

Những ai yêu và được yêu sẽ thặng dư thực phẩm vì học chỉ cần rất ít . Đó là một trong những điều căn bản . Nhưng những ai không có tình yêu sẽ thay thế bằng thực phẩm vì họ cần ăn rất nhiều để bù vào sự khiếm khuyết .

Đối với trẻ con , thực phẩm là nhu cầu . Nhưng nếu sinh ra đã tự đầy đủ và không cần thực phẩm , không cần sự giúp đở từ bên ngoài . Bạn có nghĩ nó chuyển dị hướng ngoại không ? . Không cần thiết ; vì chúng ta hướng ngoại không phải vì đau khổ mà do nhu cầu thỏa mãn từ vật thể hay đối tượng .

Tại sao chúng ta không có chiều hướng hướng nội ? . Bởi vì chúng ta chưa sẵn sàng để quay vào trong . Một khi những nhu cầu cần thiết sẵn có , rất dễ dàng chuyển di đi vào nội tại hay chuyển di ra thế giới ngoại biên .

Những nhu cầu cần thiết là gì ? - Sự cần thiết là quan tâm đến tôn giáo . Bạn không thể nào quan tâm đến tôn giáo trừ khi nhận ra sự cần thiết . Nhưng làm sao để thiết lập sự cần thiết ? . Và qua tiến trình nào chúng ta có thể ý thức sâu sắc việc rất cần thiết là hướng nội ? . Vì thế có ba điều sau đây được giới thiệu :

Thứ nhất

Cái chết :

Tất cả nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống thúc đẩy bạn hướng ngoại . Nếu muốn bước vào thế giới nội tại – cái chết là nền tảng cần quan tâm tiên quyết . Bằng ngược lại bạn chẳng bao giờ muốn khám thế giới tâm linh .

Đó là điều đã xảy ra cho đức Phật . Khi người rõ biết sâu sắc về cái chết và từ đó khởi đầu chuyển động hướng nội . Như thế cũng có nghĩa khi nào bạn bắt đầu ý thức hoàn toàn về cái chết , bạn sẽ thấy việc quay trở lại là cần thiết .

Đời sống chiều hướng ngoại . Trừ khi bạn ý thức về cái chết , nếu không tôn giáo trở thành vô nghĩa với bạn . Vì thế tôn giáo không có ý nghĩa với loài vật . Vì nó đang sống , sống một cách mãnh liệt hơn cả con người nhưng không bao giờ ý thức về cái chết .

Nó không thể nhận thức về cái chết . Nó không nhận thấy cái chết trong tương lai . Nó nhìn thấy cái chết của những động vật khác , nhưng chẳng bao giờ biết rằng cái chết cũng xảy ra với nó . Có lẽ như thế nó không rơi vào đau khổ ! .

Đối với các bạn chết cũng chỉ xảy ra cho người nào đó . Như thế có nghĩa bạn vẫn còn sống trong tập quán bản năng của loài vật . Nếu không ý thức về cái chết , bạn chẳng thể là con người . Đó là sự khác biệt rất lớn giữa con người và loài vật .

Loài vật không hề nhận thức về cái chết , chỉ con người mới có khả năng này vì có tư tưởng để ý thức . Nếu không ý thức về chết , bạn chưa hẳn là con người và chỉ có con người mới hình thành ý niệm phải quay vào bên trong .

Đối với tôi *" Con người "* đồng nghĩa với ý thức về cái chết . Tôi không nói sự hoảng hốt khi biết rằng chúng ta phải chết . Trường hợp này không phải tỉnh thức . Ý thức vấn đề mà chết sắp sửa xảy đến cận kề và cấp thiết . Thế nên , chúng ta nên chuẩn bị sẵn sàng để đón nhận .

Nếu đời sống có sự cần thiết riêng của nó , thì cái chết cũng có sự khẩn thiết riêng . Đó là tại sao những người trẻ trong xã hội không quan tâm đến tôn giáo . Vì không hề nghĩ rằng mình sẽ chết . Cái chết không phải là điều làm họ phải quan tâm .

Đối với người già ; thí dụ như ở Ấn Độ , một trong những xã hội cổ xưa quan tâm đến cái chết . Nền tảng ý thức về cái chết đã ăn sâu tại Ấn độ ; và

cái chết đã trở thành tôn giáo . Vậy , điều đầu tiên là : Chúng ta cần phải ý thức về cái chết .

Suy gẫm về điều đó , ngắm nhìn và tư duy về nó . Đừng sợ hãi , đừng trốn tránh sự thật : *" Mọi người đang đi đến cái chết "* . Cái chết lúc nào cũng hiện diện không thể nào trốn tránh . Nó đến cùng lúc với sự sống của bạn .

Sự chết xuất hiện cùng với bạn lúc vừa có mặt trong cuộc sống này . Bạn không thể né tránh cái chết . Nó ẩn kín bên trong bạn . Thế nên , chỉ cần ý thức về nó . Khoảnh khắc ý thức về nó là bạn đang tiếp cận với cái chết . Khi nhận thức được chết là điều hiển nhiên . Tâm thức bạn bắt đầu nhìn với một chiều hướng khác .

Thực phẩm chỉ cần thiết cho thân vật lý không cần cho tâm thức . Nhưng cho dù có đầy đủ thực phẩm bạn cũng phải chết . Thực phẩm không thể nào bảo vệ an toàn mạng sống , cũng không thể trì hoãn ngày chết của bạn .

Nếu bạn sống trong sự sung túc và giàu có ; điều này cũng không thể bảo vệ bạn thoát khỏi bàn tay của thần chết . Cũng không thể giúp bạn chết trong bình an và thanh thản .

Trong cuộc sống có thể giàu sang hay nghèo hèn , nhưng cái chết thì bình đẳng . Cho dù như thế nào đi nữa tất cả đều phải chết . Trong cuộc sống bình đẳng là điều không thể ; nhưng với cái chết hoàn toàn có thể *(bình đẳng)* .

Hãy ý thức và tư duy về cái chết . Tri thức rất hạn hẹp và nông cạn . Bạn không thể suy nghĩ quá ba mươi năm . Sau ba mươi năm cái chết sẽ đến , cũng có thể đến sớm hơn . Nhưng ba mươi năm có vẻ quá dài ; và cái chết như không thể đến với bạn .

Nếu biết tư duy về cái chết , bạn sẽ nhận biết vấn đề khác về cái chết . Nó có thể xảy ra ngay giây phút tới , cũng có thể khoảnh khắc kế tiếp bạn không nghe trọn những điều tôi nói , và tôi cũng không có khả năng hoàn tất .

Ông ngoại tôi thường nói : Khi tôi sinh ra , ông có bàn thảo với chiêm tinh gia nổi tiếng thời đó . Mời ông hình thành *Kundali (Vận mệnh của tôi)* . Ông nói nếu đứa trẻ này có thể sống ; sau bảy tuổi tôi mới hình thành đồ thị . Nếu không cũng vô ích và vô dụng . Thế là ông không hình thành *Kunladi* .

Không biết vì may mắn hay không - tôi vẫn tồn tại . Ông tôi đến nhà chiêm tinh gia , nhưng ông đã qua đời . Tôi thường xuyên thắc mắc vấn đề này . Ông ta ý thức sự chết có thể xảy ra cho đứa bé , nhưng không ý thức ông cũng phải chết .

Ông ta không phải là người bình thường , nhưng dường như ông hoàn toàn chẳng quan tâm hay rõ biết về cái chết . Chúng ta cũng thế . Vì cái chết thường làm chúng ta sợ hãi . Và tôi thường ngờ vực các chiêm tinh gia chẳng bao giờ biết vận mệnh của chính mình hay chẳng bao giờ ý thức về cái chết sẽ đến với mình .

Chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào . Nhưng tri thức không bao giờ tin như thế . Tôi nói cái chết phải xảy ra ; nhưng tri thức của các bạn lại nói *: " Không ! . Làm sao có thể ngay giây phút kế tiếp nó đến . Sự thực cái chết còn xa lắm " .*

Đó là sự lường gạt và dối trá của tri thức cho bạn trì hoãn và không tư duy về cái chết . Nó rất gần và có thể cảm nhận về nó . Khi tôi nói giây phút tới cái chết có thể xảy ra ; có nghĩa tôi nhấn mạnh rằng : *" Cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào " .*

Con người đang chết , trước đó người ta chưa bao giờ nghĩ cái chết cận kề như thế . Nhưngnó luôn luôn xảy ra trong từng sát na . Hãy cho cái chết đến gần bạn và nên tập trung về nó . Mỗi một sự lưu tâm cho dù thật nhỏ cũng hỗ trợ cho bạn tiếp cận và chuẩn bị bước vào cái chết . Thế là sự cần thiết và đầy mới lạ sẽ hình thành .

Thứ 2

Bạn vẫn tiếp diễn sự sống

Bạn vẫn thiết lập ý nghĩa cho dù giả tạo :

Mình đang sống trong từng giây phút . Bạn chẳng bao giờ nghĩ cuộc sống bạn trọn vẹn ; và có ý nghĩa hay là không . Bạn thường sáng tạo ra ý nghĩa về cuộc sống rồi đặt mình vào ý nghĩa đó . Vì thế người nghèo có thể hạnh phúc và có ý nghĩa hơn những người giàu có . Vì với người nghèo những vật được cho đều có rất ý nghĩa đối với họ .

Nếu bạn giàu có , bạn có thể có đầy đủ mọi thứ . Vì thế nên cuộc đời không thể ban tặng cho bạn bất cứ điều gì . Đời sống bạn trở nên vô nghĩa . Bạn không thể hình thành bất cứ ý nghĩa nào khác trong cuộc sống cho dù một khoảnh khắc để bạn thực sự biết sống .

Người nghèo quan tâm sẽ có một căn nhà , và phải qua nhiều năm làm việc cực nhọc để có nó . Như thế đời sống rất ý nghĩa , vì có mục tiêu để đạt được . Và khi làm chủ được căn nhà thì họ vui mùng và rất hạnh phúc dù chỉ vài ngày . Nhưng sau đó lại muốn căn nhà lớn hơn và cứ thể tiếp tục làm việc . Thế là tiếp tục chuyển di trong vòng lẩn quẩn . Chẳng bao giờ biết đời sống mình trọn vẹn .

Bạn thử mô phỏng mình đã có tất cả mọi thứ : Nhà cửa , xe cộ . . . Thế là những giấc mộng được thỏa mãn . Vậy bây giờ cái gì sẽ đến đây ? . Bất

ngờ ý nghĩa tan biến . Bạn đang đứng trên vực thẳm cho dù đã được cả thế giới . Nhưng sau đó thì sẽ thế nào ? ; và cái gì sẽ tiếp tục ? .

Alexander đến Ấn độ , gặp *Diogenes* có thể nói là người có tâm thức thấu suốt. Ông sống trần trụi giống như *Mahariva* ; và có thể nói ông là *Mahariva* của Hy lạp . Ông đã từ bỏ moị thứ . Nhưng từ bỏ vật chất để được điều gì ? . Nếu thế không phải là sự từ bỏ chân chính . Nếu bạn từ bỏ vật chất để được điều gì khác ? . Nếu buông bỏ lạc thú của thân để được hạnh phúc tinh thần . Đó chính là sự trả giá .

Ông từ bỏ mọi thứ để được cái gì ? . Ông muốn nhìn thấy mình không còn gì cả thế thì cuộc sống có ý nghĩa hay không ? . Ông nghĩ : *" Nếu con người không có gì để sở hữu . cái chết sẽ không thể hủy diệt . Vì chết là hủy hoại sự sở hữu , và thân vật lý cũng là tài sản được sở hữu " .*

Ông bỏ hết chỉ giử lấy cái bát gổ để uống nước . Ngày nọ ông thấy đứa bé uống nước bằng đôi bàn tay chính mình . Ông lập tức quăng cái bát và nói : *" Nếu đứa bé uống bằng đôi tay , thế thì tôi còn thua kém đứa bé này " .*

Khi *Alxander* sắp sửa đi Ấn độ để thống trị và làm vua cả thế giới . Có người cho biết . Trên đường đến Ấn độ ông sẽ gặp vị thánh hoàn toàn trái ngược : *" Ngài sắp sửa thống trị nước Ấn độ và làm đại đế cả thế giới , còn Diogenes ngay cái bát gổ cũng vứt đi . Ông nói , mình cảm thấy rất hạnh phúc khi không còn sở hữu và tại sao phải vác lên người cho nặng ? . Còn Ngài cho rằng : Nếu ta không là vua của thế giới thì ta không hạnh phúc . Vậy hai cực hoàn toàn đối lập , và có thể rất tốt nếu ngài gặp Diogenes " .*

Alexader rất hứng thú . Vì sự đối lập lúc nào cũng quyến rủ ; giống như sự hấp dẫn của tính dục . Như sự thu hút giữa nam và nữ . Hai đối cực phải hút nhau như âm và dương . Nhưng *Alexander* không thể đến với *Diogenes* ; vì đó là diều không đúng với cương vị một đại đế .

Ngược lại *Doigenes* cũng không đến với *Alexader* vì ông chẳng có gì để giải quyết và không hề mong muốn . Khi *Diogenes* được báo tin đại đế *Alexander* sẽ đi ngang qua đây và rất tốt nếu ông gặp người ấy . Ông nói : *" Đế vương vĩ đại Alexader ? . Ai nói với các ông như thế , tôi nghĩ hắn chỉ là con người đầy tự ngã . Vậy hãy nói với đế vương Alexader vĩ đại của các ông . Không có gì đến với tôi cả. , cũng không cần thiết gặp tôi . Vì tôi chỉ là con người tầm thường và nhỏ bé " .*

Ông nói tiếp : *" Tôi chỉ là một con chó , không phải con người . Thực sự là một con chó . Vì thế không có gì cần thiết và nó sẽ làm nhơ nhuốc và bôi bẩn giá trị cao quý cuả đế vương khi ông gặp con chó này " .*

Alexander đành phải đến gặp *Diogenes* . *Diogenes* nói : *" Tôi nghe ông sắp thống trị thiên hạ . Tôi nhắm mắt lại và nghĩ : Đồng ý , sẽ làm chủ cả thế gian , nhưng rồi sau nữa ? . Đó là vấn đề thường xuyên tôi nghĩ : Sao đó sẽ thế nào ? " .* *Alexander* nghe nói , trở nên buồn rầu và bác bỏ vấn đề : *" Không bàn vấn đề này nữa , ông làm tôi cảm thấy buồn " .*

Diogenes : *" Sẽ rất buồn sau khi ông làm vua cả thế giới ; và tôi có thể làm gì được cho ông ? . Tôi mô phỏng vấn đề và đi đến kết luận , điều đó hoàn toàn vô nghĩa . Ông đang nỗ lực đi đến tự sát . Chính ông muốn làm chủ cả thế giới , thế thì sao nữa . Nếu ông thành công , cái gì sẽ nối tiếp ? " .*

Trở về *Alexader* chán nản , bực bội và rất buồn . Ông nói : *" Người này rất nguy hiểm , ông làm rung chuyển và tan vỡ mộng đế vương của ta "* . Ông không thể quên *Diogenes* và cũng không bao giờ tha thứ cho *Diogenes* . Đến ngày *Alexander* gần chết , ông nhớ lại và nói : *" Có thể người Diogenes đúng và hoàn toàn chính xác , khi ông ta nói : Rồi tiếp theo thì sau nữa ? " .*

Điều tiếp theo là : Đang làm bất cứ việc gì , bất cứ cái gì được xem là thành tựu . Sau đó bạn nên tự hỏi : " Nếu thành công . Thế thì sau đó ra sao nữa ? " . Nó có

giá trị thực sự hay chỉ là những ý nghĩa thoáng qua đầy hư cấu bởi tính nghị nguyên hình thành ảo giác .

Nó cho chúng ta cảm giác mình đang làm những điều có giá trị và đầy ý nghĩa . Hầu như bạn chỉ hao tốn rất nhiều năng lượng và lãng phí cuộc đời trong những việc như thế . Thực sự nó không có một giá trị nào cả .

Cuộc sống chỉ có ý nghĩa và có thể có hạnh phúc khi không có gì cả , không có gì để phụ thuộc . Nếu bạn bình an và hạnh phúc trong đơn độc , không cần sự hỗ tương hay có cái gì cần thiết để được bình an . Chỉ như thế mới có thể có niềm nội hỷ . Còn không bạn vẫn thống khổ triền miên trong đau đớn và phiền muộn .

Sự lệ thuộc chính là đau khổ và phiền não . Như những ai lệ thuộc vào tài sản , vào sự sở hữu , tích trử tri thức hay bất cứ điều gì , chỉ làm phiền não ngày càng tăng trưởng .

Vậy việc tiếp theo là nên tự nhắc nhở và hỏi : *" Bạn thực sự có ý nghĩa cho dù có nó hay là không ? . Hay vẫn cố tình làm bộ hay tự lừa dối cho rằng : Điều này hay điều nọ rất cần thiết trong cuộc sống của bạn ? "* .

Có người đến gặp tôi và nói : *" Thằng con trai tôi được vào đại học , đó là tất cả những gì tôi mong ước "* . Ông chỉ là thư ký nghèo , và đó là giấc mộng lớn nếu con ông được tốt nghiệp đại học . Con ông giờ là một sĩ quan . Nó đến và kể : *" Tôi chỉ có 600 rupee mỗi tháng và hai thằng con . Nếu một trong hai đứa được đi du học là tôi quá thỏa mãn "* .

Người cha không còn sống . Người con trai đã trưởng thành và có công việc tốt . Nó cũng có những giấc mộng như người cha ; để rồi cũng phải chết . Sự việc mãi tiếp nối như những móc xích từ đời này sang đời khác .

Ý nghĩa cuộc sống với những mục đích như thế để làm gì ? . Bạn đang làm gì ? . Chỉ lãng phí thời gian và hủy diệt cuộc đời . Có bao giờ có được ý

nghĩa chân chính và xác thực khi bạn nói : *" Những điều này mới làm tôi hạnh phúc và vui vẻ "* . Đây là những gì cần suy gẫm một cách sâu sắc để chuyển hướng bạn trở về .

Thứ 3

Con người thường quên

Hôm qua bạn giận và giờ đây lại hối hận . Nhưng chắc bạn đã quên , nếu sự việc xảy ra lần nữa ; chắc chắn bạn cũng lập lại đúng như thế . Rất khó để tìm thấy người biết học hỏ qua trải nghiệm cuộc sống . Rất hiếm và hoàn toàn hy hữu .

Thực sự không ai chịu học hỏi với cuộc đời . Nếu biết học hỏi , chắc chắn bạn không thể phạm lại lầm lẫn . Nhưng các bạn vẫn tiếp tục tham gia cùng lối sống . Vậy điều thứ ba là bạn cần chuyển hướng vào trong – Có nghĩa cần cần học hỏi ! .

Bất cứ điều gì bạn làm , học hỏi xuyên qua nó . Nhận lấy cốt tủy vấn đề . Hãy nhìn lại khoảng đời bạn đã đi , cách thức phung phí xử năng lượng và thời gian . Bạn mãi lập lại cùng một lỗi lầm ngu xuẩn nhiều lần trong cuộc sống .

Nếu bạn chuyển động trong một guồng máy hay đang chuyển vận bánh xe . Nhưng nói môt cách đúng hơn là : *" Vòng đu quay của bánh xe vận hành bạn "* . Tất cả được thể hiện trong tính cách máy móc , và bạn lúc nào cũng quay cuồng như thế . Không thể chủ động và không thể rời khỏi trò chơi đang vận hành .

Ở Ấn độ gọi là *Sansara* . Có nghĩa vòng đu quay của bánh xe liên tục chuyển động và bạn rơi vào quỷ đạo của nó và bị lôi cuốn theo sự chuyển động luân hồi liên tục trong vòng quay của bánh xe .

Vì thế có ba vấn đền cần suy gẫm :

Cái chết :

Thường xuyên suy gẫm về cái chết .

Ý nghĩa :

Tìm ý nghĩa chân chính trong cuộc sống .

Học hỏi :

Học không ngừng nghỉ trong cuộc sống ,

Vì không gì đáng để học ; ngoại trừ cuộc đời .

Và văn tự không giúp ích gì cho bạn .

Nếu cuộc đời không ban thưởng cho bạn điều gì mới lạ . Có nghĩa bạn chưa biết học hỏi . Cần học ngay chính cuộc đời mình , và kết luận cũng nằm ngay trong cuộc đời . Nhưng bạn đã làm gì cho chính mình trong suốt thời gian qua ? .

Cần nhận biết mình đang nằm trong quỷ đạo của vòng đu quay . Bạn nên tìm cách rời khỏi quỷ đạo ngay lập tức . Nhưng phải rõ biết bạn đang trong hấp lực hấp dẫn của vòng đu quay . Nên rõ biết và học hỏi bằng chính cả cuộc đời . Ba điều trên sẽ giúp bạn chuyển hướng để quay trở về nội tại .

Bây giờ chúng ta đi vào kỹ thuật :

Nhìn vào bầu trời bao la .

Giờ đây có lẽ bạn hiểu tại sao tôi phải đề cập lòng vòng bằng nhiều vấn đề . Thực ra kỹ thuật lại rất dễ dàng và đơn giản . Bạn có thể thực tập và không có gì không là kết quả . Có thể bạn hỏi : *" Dạng kỹ thuật gì mà có thể ứng dụng dễ dàng ? "* .

Thử nhìn sâu vào bầu trời xanh thẳm vượt khỏi những đám mây , nhưng không gì xảy ra .

Nên nhớ :

" Shiva không nói về lý luận . Ông không nói bất cứ điều gì về những gì xuất hiện trong tâm ông . Cũng có nghĩa kỹ thuật này chỉ cần đơn giản nhìn sâu thẳm vào bầu trời vượt khỏi những đám mây – và với sự xuyên suốt và trong sáng của bầu trời xanh thẳm . Người ta quay trở về sự trong suốt " .

Cũng cần nhắc lại ba điều : Cái chết - Ý nghĩa - Học hỏi ; vẫn là nền tảng cho kỹ thuật giúp bạn nhanh chóng chuyển hướng quay về nội tại . Chỉ nhìn , đừng suy nghĩ gì cả . Chỉ nhìn bầu trời bao la bát ngát vô giới hạn chẳng điểm tận cùng . Mang cái nhìn đó nhìn sâu tận bên trong - không vật thể hay đối tượng .

Bầu trời không phải đối tượng . Bầu trời tuy hiện hữu nhưng không phải là vật thể . Bởi vì vật thể thì *có điểm khởi đầu và điểm kết thúc* . Vì thế bạn có thể đi chung quanh vật thể nhưng không thể đi chung quanh bầu trời .

Bạn có thể nhìn sâu thẳm vào sự bao la chứ không thể sờ mó . Nhìn với cái nhìn sâu lắng và sâu lắng hơn . Tiếp tục lắng sâu hơn nữa với cái nhìn không có điểm kết thúc . Vì nó không bao giờ có chu vi hay vòng đai giới hạn .

Đừng suy nghĩ về nó , cũng đừng nói : *" Sao mà đẹp như thế này ! "* . Đừng cám ơn màu sắc . Đừng , tôi khuyên các bạn đừng có bất cứ một tư tưởng nào xen vào . Khi bạn bắt đầu suy nghĩ - Dừng lại ngay . Đừng sáng tạo dù chỉ một lời . Nó sẽ trở thành sự chướng ngại ; ngay cả định danh *: " Bầu trời xanh "* .

Xin đừng lên tiếng . Chỉ nên là cái nhìn thuần khiết - trong sáng - ngây thơ . Cứ mù quáng nhìn vào sự sâu thẳm của bầu trời không điểm tận cùng . Bạn tiếp tục nhìn sâu hơn , lắng sâu hơn nữa . Cứ thế . . . bất ngờ bạn ý thức chính mình .

Vì sao ? . Vì khoảng không không hiệu hữu như một vật thể trong giác quan . Thế là giác quan trở nên vô dụng . Giác quan chỉ hữu dụng khi có vật thể . Nếu bạn nhìn hoa , rồi nhìn sang vật khác - đóa hoa vẫn có đó . Riêng bầu trời thì không .

Nhưng bầu trời là gì ?; là không gian . Là sự dung chứa mọi vật thể . Nó chính là khoảng trống không cho mọi vật thể có thể hiện hữu . Có thể nói bầu trời là : *" Tính không thuần khiết không chứa mà không tích lủy "* . Thế nên , nhìn là nhìn vào tự tánh trong sáng của chính chúng ta - *" Chứa mà không tích lủy "* .

Vì thế Mật điển nói :

Vượt qua những áng mây .

Mây không phải là không gian mà chỉ là vật thể vô định nổi trôi bồng bềnh trong bầu trời . Nhìn tận sâu trong bầu trời , không phải nhìn những ngôi sao – hay mặt trời , mặt trăng . Nhìn là nhìn vào :*" Tính không trong suốt không ngằn mé đây bao dung - chứa mà không bao giờ tích lũy "* .

Nhưng sự việc gì sẽ xảy ra ? . Trong cái không tự tánh , không có vật thể để nắm bắt cho dù bằng ý thức hay cảm giác . Giác quan trở thành vô nghĩa . Nếu nhìn sâu tận bên trong không còn phô diễn . Bất ngờ bạn cảm thấy mọi vật thể đều tan biến . Tất cả không còn hiện hữu vì tự tánh của nó vốn không thực thể miên viễn .

Trong sự tan biến ấy , bạn ý thức toàn diện trong sự rõ biết về chính mình . Nhìn thẳng vào tính không - Bạn chính là tính không . Vì đôi mắt là chiếc gương phản chiếu . Lúc nào nó cũng phản chiếu .

Tôi nhìn khi bạn buồn . Bất ngờ nỗi buốn đi vào trong tôi . Nếu có người nào đó mang nỗi buồn bước vào trong phòng , bạn trở nên buồn . Bạn nhìn

thấy nỗi buồn , và vì bạn là tấm gương , nên nỗi buồn phản chiếu trong bạn .

Nếu có ai cười lớn , bất ngờ bạn cảm nhận cái cười xuất hiện trong bạn . Bạn như tấm gương phản chiếu mọi vật thể xuất hiện phía trước . Bạn nhìn một vật đẹp - nó phản chiếu lại bạn . Cũng như , bất cứ việc gì bạn nhìn thật sâu lắng và xuyên suốt . Nó sẽ thành một phần rõ biết của chính bạn .

Nếu nhìn vào tính không không có gì để phản chiếu . Bạn trở thành yên lặng và trong suốt . Bạn tìm thấy sự trong sáng của chính mình . Nếu bạn thực sự nhận thức về tính không , từ bầu trời , màu xanh . . . Tất cả mọi vật thể đều tan biến không còn gì cả . Trong tính không thì làm sao bạn có thể lo lắng , phiền muộn . . . Làm sao bạn có thể căng thẳng ? .

Trong tính không làm sao tri thức có thể vận hành ? . Tri thức hoàn toàn dừng lại và tan biến . Tri thức là sự rối loạn , lo lắng đầy những tư tưởng hợp lý - vô lý . Vì thế với sự vắng mặt của tâm thức , sự trong sáng sẽ lộ diện .

Nếu *" Tính không "* phản chiếu trong tự tánh sẽ không còn khát vọng hay mơ ước . Vì ham muốn đồng nghĩa với căng thẳng . Khi mong muốn thì bạn sẽ rơi vào sự rối loạn . Khi nhìn người phụ nữ đẹp . Bất ngờ dục vọng hay ham muốn dấy lên - Tâm tư hữu xuất hiện .

Khi sự muốn (dục) dấy lên . Tri thức rối loạn với những vấn đề : *" Làm sao để đạt được . Mình sẽ làm gì để sở hữu ? . . . "* . Tâm trạng rơi vào ưu phiền trong cảm giác vô vọng hay hy vọng . Nhưng tất cả chỉ là những giấc mộng thường nhật .

Khi ham muốn có mặt , bạn rơi vào khủng hoảng . Tri thức va chạm , rạn nứt thành nhiều mảnh vụn như : Kế hoạch , dự định , ước mơ . Khi sự phóng chiếu khởi đầu ; bạn trở nên điên loạn . Vì dục vọng chính là mầm mống của điên loạn .

Tính không không phải là vật thể . Khi nhìn tính không , ham muốn không còn dấy lên . Không thể . Vì bạn không thể sở hữu tính không , cũng không thể chiếm hữu tính không , và không thể xây dựng lâu đài từ tính không .

Bạn không làm gì được gì trong vô tự tánh . Tất cả chuyển động của tri thức dừng lại . Mơ ước đã chấm dứt vì sự trong sáng bắt đầu biểu lộ . Bạn trở nên yên lặng - sáng ngời . Thế là sự an bình hiện diện trong không gian chính bạn . Có nghĩa bạn chính là bầu trời đã từng an lạc .

Bất cứ điều gì bạn suy gẫm , bạn sẽ là nó . Tri thức có thể đồng hóa với bất cứ hình tướng nào khi tư tưởng hình thành . Bất cứ điều gì bạn mơ ước , tri thức sẽ tự hình thành . Đó là lý do người giàu có đầy vàng , bạc , châu báu . Tri thức của họ sẽ đồng hóa tất cả âm thanh đều là âm thanh va chạm của tiền và vàng bạc . Có nghĩa bất cứ điều gì mơ ước tri thức sẽ đồng hóa như thế *(Thế giới duy tâm tạo)* .

Bầu trời là vô hình tướng – là khoảng không bao la . Nó rất gần gủi và chẳng tốn kém - Bạn chẳng cần đến Himalayas hay Tibet để tìm kiếm . Kỹ thuật sẽ hủy diệt tất cả hiện tượng , nhưng bầu trời vẫn có đó ; và bạn có thể xử dụng một cách tự do .

Hãy xử dụng cái nhìn hiện tượng và nền tảng kỹ thuật tự hủy diệt . Tất cả tự hủy diệt trong cái nhìn tổng thể sâu thẳm không đối tượng . Nhìn thẩm thấu , thấm nhuần và sâu lắng vào bầu trời . Nhìn với cái nhìn không hình thành tư tưởng . Không có bất kỳ câu hỏi nào dấy lên . Hãy nhớ kỷ điều này .

Chắc chắn bạn sẽ cảm nhận bầu trời hằng hữu trong bạn . Cùng chiều hướng , cùng khoảng không , cùng sự thẩm xanh và tánh không . Đó là ly do *Shiva* nói : *" Chỉ cần đơn giản nhìn bầu trời xanh vượt khỏi những áng mây – Đó là sự trong sáng "* .

Kỹ thuật bí mật

Đây là phương cách bí mật : Lắng nghe giáo lý bí mật tối hậu truyền đạt .

Mật điển cổ :

" Vị thầy ban cho bạn giáo lý bí mật , Bản văn bí mật , thần chú bí mật " .

Khi học trò đã sẵn sàng ; tức thì thần chú rất bí mật sẽ được truyền trao , thông nhau với vị thầy trong tính cách riêng tư . Chỉ âm thanh thì thầm qua lổ tai . Kỹ thuật này quan tâm về tiếng nói thì thầm . Hãy lắng nghe trong cái không tư tưởng khi giáo lý bí truyền truyền trao .

Vị thầy chỉ quyết định khi học trò đã sẵn sàng . Thế là trải nghiệm bí mật có thể truyền đạt . Vào đúng thời điểm , Vị thầy sẽ thì thầm bên tai học trò điều gì đó không thể nói thành lời . Vì nó vượt khỏi ngôn ngữ . Thế nên cần ứng dụng ngay lập tức kỹ thuật này .

Mắt bất động không chớp .
Ngay lập tức bạn hoàn toàn tự do .
Khi vị thầy truyền đạt sự bí mật qua tiếng thì thầm bên tai .
Hãy để mắt hoàn toàn bất động không chuyển di .
Có nghĩa tâm thức hoàn tàn yên lặng vắng bặt tư tưởng .

Không nháy mắt , ngay cả một chuyển động nhẹ . Vì cái chớp mắt là để biểu lộ nhiễu loạn ở bên trong vá ngược lại . Lỗ tai trống không ; không chạy theo bất cứ âm thanh nào cho dù bên ngoài hay từ bên trong .

Chính ngay lúc ấy tâm thức đang mở rộng và chờ đợi để tiếp thu trong trạng thái hoàn toàn thẩm thấu . Có nghĩa ngay từ giờ phút này không có gì có thể hoạt động cho dù riêng tư .

Điều này chỉ xảy ra trong giây phút bạn hoàn toàn trống không , không còn gợn một chút suy nghĩ . Và chỉ cần chờ đợi . . . Nhưng không phải chờ đợi người nào đó ; hay chờ đợi điều gì sẽ xảy ra . Nó sẽ trở về sự phô diễn .

Đơn giản chờ đợi - thế thôi . Trong giây phút bất động ; động lực kỳ diệu sẽ xảy ra . Khi tất cả mọi việc dừng lại , thời gian gần như không còn tồn tại và tri thức vắng bặt . Có thể nói gần như tri thức không còn nữa . Và chỉ khi nào tri thức không còn tồn đọng . Vị thầy mới có thể truyền trao .

Vị thầy không cho bạn những giáo lý dài dòng , ông có thể chỉ phát ra một , hai hoặc ba âm ngữ . Trong sự yên lặng toàn diện vài ba âm ngữ đó sẽ thẩm thấu tận cốt lõi của bạn . Thấm thấu đến trung tâm và trở thành hạt giống ẩn tàng . Trong ý thức bất động - trong sự yên lặng . Ngay lập tức chúng ta hoàn toàn tự do .

Con người chỉ có thể tự do khi đã giải phóng tri thức ; không có bất cứ một thứ tự do nào khác hơn . Tự do giải thoát khỏi tri thức là sự tự do độc nhất . Tri thức là sự vây hãm , là nô lệ , là tù đày .

Vì thế học viên phải biết chờ đợi vị thầy . Chỉ khi nào đúng thời điểm vị thầy mới có thể truyền đạt . Học trò không cần thiết phải mong cầu - Vì chính sự mong cầu lại là sự khát vọng thành tựu .

Học viên không cần mong muốn . Vì chính sự mong muốn là điều kiện và môi trường cho tri thức hoạt động . Chỉ cần chờ đợi và sẵn sàng . Khi sự chờ đợi đã trọn vẹn ; vị thầy mới có thể làm điều gì đó cho bạn .

Cũng có thể vị thầy làm điều đó gần như quái dị . Chẳng gì để ngạc nhiên ; hay bạn cứ ngạc nhiên nhưng đừng thắc mắc . Vì ngay cả *Shiva* lúc nào cũng nói về 112 kỹ thuật nhưng vẫn không có gì xảy ra . Chẳng qua vì thiếu nền tảng chuẩn bị . Nên thực hành kỷ thuật mà không có sự truyền trao cũng như gieo giống trên sỏi đá .

Sai lầm không phải do hạt giống ; mà do gieo giống trái mùa . Phải đúng mùa . Hạt giống cần gieo ngay giây phút cần thiết và chính xác trên mặt đất được dọn sạch . Phân bón đúng liều lượng và chờ đợi trong những điền kiện ắt có và đủ . tất nhiên hạt giống phải nẩy mầm và chuyển hóa trong cơn mưa đầu mùa .

" Linchi chợt tỉnh thức khi ngồi bên liêu của thầy . Vị thầy bước ra nhìn Linchi và mĩm cười . Trong ánh mắt ông cái cười có cái gì đó như là sự chế diễu và hài hước . Thế là Lin chi bắt đầu bật cười , quỳ xuống và bỏ đi . . . " .

Linchi đã ngồi chờ đợi ở mái hiên suốt 6 năm . Mái hiên trở thành nơi trú ngụ của ông suốt 6 năm . Vị thầy vẫn ở đó mà chẳng để ý đến . *Linchi* chỉ chờ đợi . Sau hai năm lần đầu tiền nhìn thoáng *Linchi* . Hơn hai năm nữa . Lần đầu ông vỗ vai . *Linchi* vẫn chờ đợi ; chờ đợi . . .

Sáu năm sau - Bất ngờ một ngày vị thầy xuất hiện bắt đầu nhìn vào mắt *Linchi* và *Linchi* đã ứng dụng kỹ thuật : Lắng nghe khi trao truyền giáo lý tối hậu . Mắt bất động , không nháy mắt, ngay lập tức hoàn toàn tự do.

Vị thầy nhìn cười trong trạng thái trung tính . Ông là vị thầy vĩ đại . Ngôn ngữ không cần thiết và chỉ còn cái cười . Thế là điều gì đó xảy ra từ bên trong *Linchi* . Ông cũng cười cúi đầu lạy bỏ đi và nói với mọi người : *" Bây giờ ông không còn hiện hữu . Ngay bây giờ ông hoàn toàn tự do "* . Ý nghĩa của tự do là gì ? . Bạn chưa thể tự do . Vì thế , ngay bây giờ . Bạn phải giải phóng tự ngã của chính mình .

Linchi thường kể sự việc đã xảy ra như thế nào ? . Sáu năm chờ đợi . Sự chờ đợi lâu dài , kiên trì và thật sự bền bỉ trong niềm xác tín . Ông chờ dưới hiên hè , và vị thầy vẫn xuất hiện mỗi ngày nhưng không hề quan tâm đến ông .

Và khi đúng thời điểm - Ông đã sẵn sàng . Vị thầy sẽ xuất hiện để làm một điều gì đó . Trong khi chờ đợi , *Linchi* rơi vào định . Còn bạn sẽ làm gì

trong trường hợp này ? . Có thể bạn vẫn có những tư tưởng về những ký ức . Tư tưởng lại là thực phẩm dùng để nuôi dưỡng thức phô diễn . Thế nên phải dừng tất cả lại . Từ từ tâm thức sẽ yên lặng vì không còn cần thiết .

Cũng có thể , lúc ban đầu Lin Chi còn nghĩ về quá khứ . Nhưng không còn tác nhân nên tư tưởng dừng lại . Vì thế Linchi không còn đọc sách - không nói năng , không chuyển di khi không cần thiết và không gặp gở một ai . Ông chỉ làm những việc cần thiết cho nhu cầu của thân vật lý . Và không làm gì cả ngoài việc ngồi chờ đợi bên hiên hè . Chỉ đơn giản thế thôi .

Yên lặng và chờ đợi qua nhiều năm tháng . Xuân đến rồi đi và cứ thế vận hành theo trật tự bốn mùa . Những cơn mưa xuất hiện và chấm dứt . Hành trình cứ thế điều đặn bốn mùa .

Hình như ông quên mất thời gian . Bất ngờ vị thầy xuất hiện nhìn thẳng vào mắt *Linchi* . Mắt ông bổng nhiên bất động *(Nếu chuyển động tức thì sáu năm chờ đợi xem như hoàn toàn lãng phí)* .

Không còn chuyển động đôi mắt và chỉ cần sự chuyển động cho dù nhỏ cũng đã đánh mất cơ hội . Tất cả trở thành yên lặng - và bất ngờ tiếng cười phát ra như sự điên loạn . Tiếng cười thẩm thấu tận cốt lõi của tâm thức chợt vang lên hòa và điệu luân vũ của vũ trụ thẩm xanh .

Có người hỏi *Linchi* : *" Việc gì đã xảy ra cho ông ? "* . *Linchi* nói : *" Khi vị thầy cười , bất ngờ tôi nhận biết toàn cả thế giới chỉ là trò cười lớn . Tiếng cười chính là thông điệp , và toàn thể thế giới chỉ là những màn kịch . Là những trò đùa lớn của vũ trụ . Tất cả sự nghiêm trọng đều tan vở .*

Nếu toàn thế giới là ảo , mộng , là trò đùa . Vậy ai là bị giam cầm ? . Và ai là người cần giải thoát ? . Không còn sự giới hạn nào cho dù một chút . Tôi nghĩ tôi

còn bị quy định giới hạn, và cố gắng thoát ra.. bất ngờ nụ cười của thầy làm tất cả quy ước đều tan biến " .

Sự tỉnh thức thỉnh thoảng xảy ra như thế khi đủ nhân duyên . Vị thầy *Zen* tỉnh thức khi nghe đánh tiếng chuông . Âm thanh rung chuyển đã làm rạn nứt từ bên trong . Một ni cô tỉnh thức trong khi gánh nước . Bất ngờ đòn gánh tre gảy , thùng nước rơi xuống . Âm thanh thùng bể vang lên . bất ngờ cô tỉnh thức . . .

(Sự việc gì đã xảy ra ? ; bạn có thể làm bể rất nhiều cái chậu hay thùng nước . Nhưng vẫn không gì xảy ra . Sự việc chỉ có thể xảy ra khi bạn đã chuẩn bị đầy đủ và chỉ chờ đợi nhân duyên tác động) .

Có thể kể rõ câu chuyện trên như sau : Vị thầy nói : *" Tối nay , ta sẽ dạy cho con điều bí mật . Đi tắm và sau khi tắm xong , nhớ mang hai thùng nước về cho thầy . Thầy cũng cần tắm và sẽ truyền đạt điều bí mật con đã chờ đợi từ lâu " .*

Cô cảm thấy ngây ngất như đang nhập định . Có nghĩa giây phút chờ đợi đã chín mùi . Cô đi tắm , đổ nước vào thùng và gánh về . Đó là đêm trăng tròn , khi gánh hai thùng nước về , bất ngờ đón gánh tre gảy làm nước văng tung toé . Về nhà , vị thầy nhìn cô và nói : *" Bây giờ , không cần thiết nữa , nó đã xảy ra . Thầy không có gì để truyền đạt và con đã tự nhận biết " .*

Về sau , vị sư cô già thường nó : *" Với cây tre gảy , có điều gì rạn nứt và phá vỡ trong tôi . Hai thùng nước rơi xuống , tôi nhìn thấy thân vật lý cũng tan rã . Tôi nhìn mặt trăng và moị vật . tất cả đều yên lặng và trong sáng . Tôi trở nên hoàn toàn yên lặng và trong suốt . Ngay giây phút đó , tôi không còn là tôi của ngày xưa . Đó là ý nghĩa tự do và giải thoát mọi buộc ràng " .*

Nhìn sâu xuống đáy giếng . Nhìn vào vực sâu của giếng . Giếng sẽ phản chiếu lại . Dừng hoàn toàn tư tưởng lại . Tiếp tục nhìn vào chiều sâu thẳm

của đáy giếng . Bây giờ , trin thức cũng có vực thẳm và chiều sâu của riêng nó như giếng .

Nhìn sâu vào cái giếng với trạng thái không tư tưởng , chiều sâu sẽ phản chiếu lại bạn . Gếng là biểu tượng của sự sâu thẳm từ bên trong . Tiếp tục nhìn cho đến khi những điều kỳ diệu xảy ra .

Đừng dừng lại bất kỳ vì nguyên nhân nào . Tiếp tục nhìn - sâu lắng và càng sâu lắng hơn thế nữa . Nhìn cái giếng và không có tư tưởng chuyển động trong tri thức . Thiền định với chiều sâu của nó - Sự huyền diệu sẽ xảy ra . Bất ngờ cảm nhận , bạn cũng có cái giếng trong chính bạn . Cũng có chiều sâu . Thế là kỳ diệu xảy đến với bạn . Bạn cảm thấy sự tuyệt vời tràn đầy khắp không gian .

Chuangtzu đi qua cây cầu với vị thầy - *Laotzu* . Ông nói với *Chuangtzu* : *" Ở đây , nhìn xuống từ cây cầu đến dòng sông , cho đến khi dòng sông dừng chảy và chiếc cầu trôi . Sau đó đến gặp tôi ".*

Chuangtzu được dạy kỹ thuật thiền định - chờ đợi trên cây cầu . Và ông làm cái chòi trên trên cầu và ở lại nơi đó . Qua nhiều tháng ngồi trên cầu - chờ đợi nhìn cho đến đúng giây phút dòng sông dừng lại và chiếc cầu trôi .

Thực sự trong tâm thức ông . Nước dừng lại và chiếc cầu bắt đầu trôi . Làm sao có thể sự việc như thế xảy ra ? . Nếu tư tưởng hoàn toàn dừng lại , bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra . Tri thức đã quy ước : *" Nước thì chảy và chiếc cầu đứng yên "* . Nhưng khi tâm thức đã dừng lại . Tất cả đều có thể xảy ra vì vượt khỏi quy ước .

Tiếp tục thiền định - thiền định và thiền định . Changtzu đi đến phát hiện mọi vật thể đều tương quan . Dòng sông chảy bởi vì chúng ta sống trong quy ước chiếc cầu đứng yên . Nhưng cầu cũng có thể trôi . Vì tận trong sâu lắng của tâm thức không có gì đứng lại trong thế giới không còn quy ước .

Từng hạt nguyên tử chuyển động - từng hạt điện tử cũng chuyển động . Cây cầu vẫn hắng chuyển động tự bên trong . Mọi vật thể đều trôi chảy và cây cầu cũng thế . Có nghĩa *Changtzu* có cái thoáng nhìn của cấu trúc nguyên tử hình thành vật chất .

Giống như ta thấy bức tường bất động . Nó trông như dừng lại nhưng thực sự nó không bất động . Sự chuyện động lúc nào cũng có . Từng hạt điện tử đang chuyển động . Nhưng sự chuyển động quá nhanh , nên chúng ta không thể thấy . Vì thế tri thức quy ước nó bất động .

Chiếc quạt điện chuyển động thật nhanh , cực kỳ nhanh . Bạn không thể phân định cánh quạt hay không gian . Nếu tốc độ càng nhanh ; bạn chợt nhận thấy cánh quạt dường như dừng lại và quay ngược trở lại . Không gì không chuyển động từ bên trong . Chẳng qua đôi mắt không nhận bắt sự chuyển động tối ưu của tiền vật chất .

Chuangtzu có cái thoáng cấu trúc nguyên tử của cây cầu . Ông đã chờ đợi ; chờ đợi tri thức quy ước tan biến . Thế là ông thấy cầu trôi và dòng sông bất động . Ông chạy đến ; và *Laotzu* nói : *" Tốt ! . Bây giờ không còn gì để hỏi tôi . Mọi sự việc xảy ra từ chính ông "* .

Cái gì xảy ra ? . Khi không còn tri thức nó sẽ xảy ra . Khi bạn cảm nhận sự huyền diệu . Khi sự huyền diện ngập tràn . Khi thức không còn nữa . Đơn giản , sự bí ẩn - hàng triệu sự bí ẩn như thế sẽ xuất hiện . Và bạn có khả năng nhận biết chính mình .

Rút lui toàn diện :

Nhìn vật thể hay nhìn đoá hoa . Nên nhớ với cái nhìn không suy nghĩ . Nếu còn suy nghĩ ; đó không phải là cái nhìn chân chính . Vì bạn đã làm sự vật ô nhiễm . Cái nhìn phải thuần khiết , trong sáng . Có nghĩa bạn chỉ đơn giản nhìn không phê phán , vì tri thức không còn xen vào xử lý .

Hãy nhìn đóa hoa .

Sau đó nhẹ nhàng rút cái thấy ra khỏi đóa hoa .

Trong cái nhìn đầu tiên , hoa hoàn toàn hiện hữu . Dừng tư tưởng , dừng cả sự suy nghĩ và tiếp tục nhìn . Khi đã cảm nhận không còn tư tưởng . Hoa sẽ hiện hữu trong tâm thức bạn .

Rất nhẹ nhàng và từ từ chuyển đôi mắt nhìn xa hơn xuyên qua vật thể - Từ từ đóa hoa mờ nhạt dần dần . Vật thể đã vượt khỏi sự chú tâm . Nhưng sự mô phỏng về vật thể vẫn trong bạn .

Vật thể không còn được chú ý ; nó không còn là trọng tâm vì bạn đã chuyển hướng cái nhìn . Sự mô phỏng vật thể bên ngoài không còn nữa , nó phản chiếu lại . Phản chiếu trong tấm gương sáng trong của bạn . Nó vẫn hiện diện tại đó . Sau đó bạn rút sự thấy khỏi đoá hoa , rồi từ từ tút tư tưởng khỏi đoá hoa .

Đầu tiên , rút ra khỏi vật thể , chỉ còn sự mô phỏng trong tư tưởng về đoá hoa . Bây giờ rút nó thoát khỏi tư tưởng . Đây là điều rất khó khăn . Tuy nhiên nếu phần đầu bạn thực hành chính xác sẽ khôngcòn gì phức tạp .

Đầu tiên vật thể tan biến - Rồi sự mô phỏng tan biến . *Shiva* nói : *" Sau đó . . . "* . Sau đó bạn cảm nhận sự đơn độc .Trong sự đơn độc sẽ phát hiện chính mình . Chúng ta quay trở lại trung tâm và bị quăng trở về nguồn .

Đây là kỹ thuật thiền định rất tốt . Bạn có thể tu tập . Có thể bạn đi đến một ngôi đền hay chùa nào đó nhìn tượng Mahariva – Buddha – Rama – Krishna . . . Nhìn bức tượng và chú tâm vào đó . Đầu tiên chỉ là quan tâm đến bức tượng . Sau đó trở thành sự mô phỏng trong tâm thức .

Sau đó nhắm mắt lại . Rút thị giác khỏi bức tượng và xóa bỏ tất cả . Tiếp theo rút khỏi sự mô phỏng . Xóa tất cả không còn tồn đọng cho dù một vết tích . Thế

thì bạn hoàn toàn trong cô độc . Trong sự ngây thơ thuần khiết . Đó chính là tự do - sự thấu suốt chân chính . Thế là chân lý tự sáng tỏ .

Tôi nghĩ bạn hoàn toàn thấy đủ trong ngay hôm nay .

Chương 17 Vượt Qua Đau Khổ Tâm Thức Không Trong Sáng

Câu hỏi :

1.

Làm sao thực tập không đặt để tánh khí
lên những người xung quanh ;
và không bị khủng hoảng hay áp lực chính mình .

2.

Tại sao những nhà tâm lý miền viễn tây không thành công
với kỹ thuật tâm thức nghĩ ngơi.

3.

Không pháp nào có quyền năng và sức mạnh ,
ngoại trừ được điểm đạo trong dòng truyền thừa .
Điều nầy có đúng hay không?.

4.

Nếu sự đồng hoá là niềm thống khổ .
Tại sao có nhiều kỹ thuật ,
phương cách áp dụng thực tập
đồng hoá trở thành một với sự vật .

Câu hỏi đầu tiên :

Khi tánh khí phản kháng một đối tượng hay hân thưởng một ai , đừng đặt để tánh khí lên người đó . Trong mọi nghi vấn hãy duy trì ngay tại trung tâm . Nhưng khi trải nghiệm với tánh sân hận , ganh tỵ . .

Chúng ta cảm nhận bị cảm xúc đè nén . Điều nầy trở nên phiền muộn vì mặc cảm được che đậy . Xin ông minh bạch cho dể hiểu : Làm sao giải phóng những trói buộc phiền não đè nén khi tu tập kỹ thuật ? .

Kềm hãm hay bộc lộ là hai mặt của đồng tiền . Nhưng cơ bản không gì khác biệt . Trong biểu lộ và đè nén còn có trung tâm khác ? . Tôi giận . Tôi đè nén . Tôi sắp sửa biểu lộ cơn sân hận để chống đối . Giờ che đậy ; nhưng cơn giận vẫn tiếp tục trạng thái phóng chiếu dù đã biểu lộ hay đè nén .

Kỹ thuật nầy không phù hợp cho sự đè nén mà nên thay đổi . Kỹ thuật nói : *" Đừng phóng chiếu đến đối tượng , cho dù như thế nào , nên nhớ bạn vẫn là nguồn của sự phóng chiếu "* . Nhấn mạnh chủ yếu không phải ở hai điều kiện trên . Mục đích là nhận biết từ đâu sân hận phát xuất . Khi bạn di chuyển đến trung tâm , nguồn gốc giận dữ , ganh tỵ và tình yêu xuất phát .

Khi che dấu , bạn không di chuyển về trung tâm mà đang vùng vẫy , bế tắc với sự bùng vỡ . Ví như , cơn giận đang dâng trào , thông thường tôi có thể làm hai việc : Phát tiết cơn giận với người đó hay kềm hãm . Nhưng cả hai trường hợp đều là sự phiến diện , không phải là nguồn gốc .

Kỹ thuật :

" Quên tất cả một cách triệt để ,
nhìn trực tiếp vào năng lượng sân hận và lắng sâu ,
trở về nguồn gốc bản thể nơi năng lượng xuất phát .
Trong khoảng khắc ,bạn khám phá nguồn gốc và giử ngay tại đó .
Đừng nên hành động bất cứ điều gì với giận dữ .
Hãy ghi nhớ , đừng hành động hay cố kềm hãm cơn giận " .

Đừng hành động gì cả . Đừng chạm đến cơn giận , mà xử dụng nó như con đường , như một phương tiện . Chỉ cần lắng , lắng xuống thật sâu . Trong cơn

giận hãy nhận biết năng lượng sân hận phát xuất từ đâu . Như thế , dễ dàng tìm thấy trung tâm . Có nghĩa sân hận được xử dụng như con đường để tìm về gốc , và bất cứ cảm xúc nào cũng có thể áp dụng được .

Khi đè nén , có nghĩa từ chối hay phủ nhận khám phá nguồn gốc . Như thế bạn chỉ vùng vẫy với năng lượng và muốn giải tỏa hay phóng thích nó . Bạn có thể đè nén nhưng sớm hay muộn nó cũng phát tiết . Vì không thể tranh đấu với năng lượng .

Năng lượng sân hận phải được biểu lộ . Do đó , bạn không tỏ thái độ giận anh A , nhưng trút hết vào anh B hoặc anh C . Bất cứ khi nào bạn tìm thấy ai yếu kém , bạn đều phát tiết .

Nếu đè nén bạn sẽ cảm thấy mình bị đốt cháy , căng thẳng , nặng nề , yếu đuối và mất bình tỉnh . Vậy hãy nên phát tiết , vì bạn không thể nào tiếp tục kềm hãm . Chắc chắn năng lượng sẽ rơi rớt nơi nào đó . Nếu không bạn sẽ luôn lo lắng , và không thể nào an tâm .

Vậy kềm hãm , thực sự không giúp ích gì cả , chỉ là hình thức làm chậm lại sự phát tiết . Đơn giản bạn chỉ tạm thời đình công . Ví dụ , giận ông xếp . Bạn ghìm cơn sân hận vì có giai cấp .

Bạn chỉ đè nén để chờ cơ hội hướng về ai đó chẳng hạn vợ hoặc người giúp việc để bùng nổ . . . Hay trên đường về nhà , sẽ biểu lộ khi có cơ hội và tìm đủ nguyên nhân để phát tiết .

Con người là loài thú cao cấp . Vì thế sẽ hợp lý hóa mọi vấn đề , sẽ tìm điều gì đó cho dù rất nhỏ nhặt , không đáng kể . Nhưng vấn đề đã trở thành tối hậu , có lý để chỉ trích . Chỉ vì cần một nguyên nhân , cần một sự kiện nào đó để phát tiết .

Như vậy đè nén không có nghĩa gì cả . Đó chỉ là sự phòng thủ , dời lại nhiều tháng , nhiều năm hay nhiều kiếp . Nhưng trước sau gì , bạn cũng phải biểu lộ , phải phô diễn trạng thái năng lượng sân hận .

Kỹ thuật nầy hoàn toàn không hướng dẫn bạn biểu lộ hay đè nén . Không ! . Kỹ thuật để xử dụng tánh khí , năng lượng như con đường dâng hiến khám phá , chiêm nghiệm sâu lắng trong bản thể nội tại .

Gurdjieff thường sáng tạo những trường hợp năng lượng giận dữ tác động lên ganh tỵ hay bất cứ một tánh khí nào . Đó là sáng tạo hiện tượng , và bạn thì không ý thức được những việc gì đang xảy ra .

Gurdjieff ngồi với các đệ tử . Khi bước vào , bạn không ý thức được tiến trình diễn biến những gì đang xảy ra . Nhưng họ sẵn sàng tạo cơn phẫn nộ nơi bạn . Họ sẽ có thái độ bằng cách cư xử để bạn có thể điên tiết .

Ai đó nói lên vài lời , tức thì cả nhóm tỏ thái độ bất kính . Bạn cảm thấy khó chịu . Bất ngờ cơn giận xuất hiện . Bạn như ngọn lửa bừng cháy sẵn sàng nổ tung . *Gurdjiff* nhìn thấy lúc nào bạn có thể lắng xuống hay bùng vỡ . Khi đạt đến điểm đỉnh . Bạn cần nổ tung và tàn phá , tức thì ông lên tiếng : *" Nhắm mắt lại , ngay tức thì ý thức trọn vẹn cơn sân hận và quay trở lại trạng thái đầu tiên "* .

Chỉ khi nào phát hiện như thế là hiện tượng sáng tạo , vì không một ai thích thú nhục mạ bạn . Đó chỉ là những màn kịch , một vở kịch tâm lý . Khi cơn tức giận được nâng lên đến đỉnh cao và nếu đơn giản nhận biết chỉ là màn kịch .

Năng lượng sẽ lắng xuống . Nhưng nó không thể lắng xuống lập tức mà cần có thời gian . Bấy giờ , có thể chuyển hướng năng lượng về gốc , nó sẽ giúp bạn lắng sâu xuống điểm xuất phát và bạn có thể kết nối với nguồn năng lượng nguyên thủy .

Đây là một trong những kỹ thuật thành công nhất trong thiền định . Có thể sáng tạo với bất cứ tánh khí nào , vì tính khí thường hiện diện tại trung tâm và chúng ta nên xử dụng chúng để đi vào thiền định .

Khi quên hết mọi đối tượng . Khi không còn bị áp lực bởi bất cứ một điều kiện gì . Có nghĩa năng lượng đang di chuyển để lắng xuống nơi nó xuất hiện . Tất cả nguồn năng lượng đều xuất phát từ gốc , và chẳng bao lâu bạn trở về đích .

Nếu bạn có khả năng kết hợp và gom năng lượng về gốc . Bạn sẽ là chủ nhân của thân vật lý , tâm thức và năng lượng . Bạn làm chủ thân , khẩu , ý . Bạn trở nên là vị thầy của chính mình . Bấy giờ bạn không còn lãng phí năng lượng nữa .

Chỉ cần một lần nhận biết làm sao năng lượng trở về trung tâm . Ở đó không cần thiết biểu lộ hay đè nén . Ngay từ bây giờ , bạn không còn sân hận . Khi tôi nói điều gì làm bạn giận , hãy tự tra vấn : *" Từ đâu nguồn năng lượng xuất hiện ? "* .

Khoảnh khắc trước khi chưa giận , năng lượng vẫn tiềm ẩn trong bạn . Nếu nguồn năng lượng lần nữa quay về gốc , bạn sẽ trở lại trạng thái ban đầu .

Ghi nhớ !

Năng lượng giận dữ , yêu thương hay ganh tỵ . Đơn giản tất cả chỉ là năng lượng và hoàn toàn trung tính . Buồn , thương , giận , ghét , dục . . . đều giống nhau . Vì tính khí được hình thành bằng năng lượng cùng tính chất . Hay có thể nói . Năng lượng chỉ là một và từ đó biến hoá thành đủ mọi cảm xúc tùy theo tính khí .

Bạn chỉ là một hình thể , tâm trí chỉ định cấu tạo hình thể , và năng lượng chuyển động trong dạng thức đó . Vậy ghi nhớ , nếu yêu sâu lắng , sẽ không còn năng lượng để giận dữ, nếu không có tình yêu , bạn có rất nhiều

năng lượng để giận dữ và sẽ tìm kiếm nguyên nhân để tạo thành cơn giận . Nếu năng lượng chuyển qua tính dục , bạn sẽ bớt hung bạo , nếu năng lượng không qua tính dục , bạn sẽ hung hăng .

Đó là lý do trong quân đội không chấp thuận quan hệ tính dục . Nếu không , quân đội trở nên bất lực , không thể chiến đấu . Đó là tại sao bất cứ nền văn minh nào không có sự chiến đấu thường dễ bại trận . Vì xã hội phát triển sẽ bắt đầu chăm sóc về tính cách cá nhân cần thiết - Trong đó có tính dục .

Bạn dễ gây chiến tranh khi tính dục bị hụt hẩng . Bạn muốn chiến tranh , khi từ chối hay đè nén tính dục ; hoặc sáng tạo những thái độ chống lại tính dục . Chúng ta gọi những bậc thánh .

Họ là những bậc thánh , vì tuyên truyền hòa bình và chống lại tính dục . Họ sáng tạo môi trường và những điều kiện chống lại tính dục, đồng thời kêu gọi thế giới hòa bình . Quả thật là vô lý ! ! ! .

Bụi đời , hippy có thể được xem chính xác với khẩu hiệu : *" Làm tình , không làm chiến tranh "* . Điều đó có thể đúng *. Nếu có thể yêu thương mọi người nhiều hơn . Bạn không thể tạo ra xung đột hay gây hấn .*

Đó là lý do gọi *Sannyasins* - Những người kềm hãm tính dục . Họ sẵn sàng nổi giận và phẫn nộ không cần điều kiện nào cả . Bạo động , phẫn nộ , lúc nào cũng chờ đợi để nổ tung . Toàn bộ năng lượng bị đè nén , ngoại trừ năng lượng rơi trở về nguồn gốc - trung tâm nguyên thủy .

Nếu năng lượng dục tính di chuyển đến trung tâm , bạn giống như đứa bé . Những đứa bé có nhiều năng lượng tính dục hơn bạn , nhưng vẫn trọn vẹn tại trung tâm chưa vận hành đến thân vật lý .

Năng lượng sẽ hoạt động khi cơ thể sẵn sàng và chuẩn bị những tuyến hạch vận hành . Thân vật lý trở thành điều tự nhiên cho nguồn năng lượng chuyển động . Tại sao những đứa trẻ vô tư và ngây thơ ? . Vì năng lượng nguồn chưa bị phân tán .

Cũng như thế sẽ xảy ra cho người tỉnh thức . Toàn bộ năng lượng chảy về gốc ; con người trở về trạng thái đứa trẻ thơ ngây . Đó là lý do *Jesus* nhấn mạnh : *" Chỉ những đứa trẻ hồn nhiên mới có thể bước vào đất Chúa "* .

Có nghĩa gì đây ? . Theo khoa học là toàn bộ năng lượng đi ngược về trung tâm nguồn cội . Nếu biểu lộ , năng lượng sẽ phân tán ra ngoài , khi năng lượng biểu hiện là bạn đang sáng tạo thói quen . Có nghĩa năng lượng bị rơi rớt .

Khi đè nén , năng lượng không trở về gốc cũng không phân tán . Nó bị kềm hãm , và năng lượng đang treo để chờ đốt cháy . Đó là lý do , nếu thực sự giận dữ , bạn cảm thấy được phóng thích , hay cảm nhận vừa mất đi cái gì đó .

Nếu thông qua dục tính , bạn cảm thấy nhẹ bớt . Tại sao nhẹ bớt ? . Vì năng lượng dồn nén đang âm ỉ cháy . Tâm trí bạn đầy sương khói và mây mù . Bạn cần quăng đi , cần loại bỏ hay hài hòa để năng lượng quay trở về nguồn gốc nguyên thủy . Và chỉ có hai con đường lựa chọn :

> Nếu đi ngược trở lại bản thể , năng lượng là vô hình . Không hình tướng , và không thể định hình . Ví như điện , bạn không thể thấy . Nhưng nó hoạt động qua dạng thức trung gian như : Bóng đèn hay cây quạt chẳng hạn . Tất cả mọi hình thái đều mượn hình thức hoạt động cơ khí để minh chứng .
>
> *Giận là , tính dục , tình yêu , căm ghét đều là công cụ . Khi năng lượng vận hành vào dao động của căm ghét , lập tức trở thành hận thù . Và khi năng*

lượng chuyển động quay về gốc , nơi không định danh hay hình tướng . Nó là năng lượng vô hình tướng và là năng lượng thuần khiết .

Năng lượng hoàn toàn ngây thơ và trong sáng như trẻ con vì vô tướng , và hoàn toàn trong sáng . Đó là lý do Đức phật trông vô tư như trẻ thơ , vì nguồn năng lượng hoàn toàn vận hành về gốc .

Đừng bộc lộ , như thế bạn sẽ lãng phí năng lượng . Cũng đừng kềm hãm , vì bạn sẽ sáng tạo sự giam hãm hiện tượng âm ỉ đốt cháy mà nó cần phải phóng thích . Như vậy phải làm sao bây giờ ? .

Kỹ thuật nói :

" Đừng có bất cứ hành động nào với tánh khí , chỉ cần nhẹ nhàng và đầy đủ sáng tỏ mang năng lượng quay về nguồn nơi cảm xúc xuất phát . Khi tính khí là bốc cháy, con đường sẽ rõ ràng và sáng tỏ năng lượng xuất hiện bên trong . Bạn có thể vận chuyển dễ dàng , rất tuyệt vời và không thể tưởng tượng được . Chỉ cần một lần , bạn sẽ khám phá chìa khóa hướng dẫn làm sao mang năng lượng tvề nguồn . Bạn sẽ có phẩm tình khác trong chính bạn , bạn không còn lãng phí năng lượng . Năng lương hao tổn thì quả thật ngu xuẩn " .

Đức Phật nói :

" Khi nào giận dữ , chống đối . Có nghĩa tự trừng phạt mình trong địa ngục tâm thức , vì hành động bất chính hay tiêu cực với người khác " . Họ nhục mạ và bạn

tự trừng phạt mình vì giận dữ . Thế là lãng phí năng lượng , là khờ khạo và ngu xuẩn . Thế nên , hãy lắng nghe lời của đức Phật , Mahariva , Jesus . . ..

Chúng ta bắt đầu bóp và siết chặt và đè nén năng lượng , khi nghĩ rằng điều nầy không tốt đẹp . Đó là ngu xuẩn để giận dữ . Vậy phải làm sao bây giờ ? . Kềm hãm đừng giận dữ ; sẽ lôi kéo , nhốt kín mình để che dấu cơn giận . Nhưng như thế , có biết bạn đang ngồi trên thùng thuốc súng sẽ nổ tung vào bất cứ một thời điểm nào .

Nếu dồn nén có nghĩa tự hành hạ mình trong đau khổ , và ngày nào đó , bạn sẽ làm tổn thương người khác . Thôi thì hãy di chuyển trở lại nguồn , năng lượng rơi rớt tự nhiên quay về gốc . Quay trở về trạng thái vô hình tướng .

Bạn sẽ cảm nhận sức mạnh đầy dũng mãnh , nhưng không còn trong trạng thái giận dữ . Có nghĩa cảm nhận năng lượng của sức sống .Bạn trở nên sự sống , mãnh liệt với đời sống mà không có hình tướng và mọi người cảm nhận lập tức sức mạnh vô tận xuất hiện trong bạn .

Bất cứ ai đến với đức *Phật* hay *Krisna* . Bất ngờ , năng lượng người ấy sẽ thay đổi môi trường vì tiềm lực sức mạnh của các ngài . Trong khoảng khắc, bạn đến gần hơn, gần hơn và bị hút . Nên nhớ không một ai muốn cuốn hút bạn cả , không một ai cố gắng làm gì cả . Đơn giản các ngài chỉ hiện diện .

Có thể cảm nhận như có ai đó thôi miên bạn . Không ! , đơn giản các ngài chỉ hiện diện . Như Buddha , toàn thể năng lượng trở về vô tướng , không dạng thức . Toàn bộ năng lượng đã chảy về nguồn , và nó chính là lòng từ .

Đức Phật giác ngộ trước khi ngài tỉnh thức , ông có năm người bạn đồng tu . Họ là những tu sĩ khổ hạnh . Khi đức Phật đến cực điểm khổ hạnh . Đạt đến tột đỉnh tự hành hạ bằng cách hành xác . Nhận lấy đau khổ thân vật lý làm kỹ thuật .

Ngài áp dụng rất nhiều kỹ thuật hành xác để mong khám phá những điều mới lạ . Cho đến khi phát hiện toàn bộ tiến trình khổ hạnh là sai lầm và vô nghĩa ; không thể đưa đến giải thoát thực tại . Nên ngài quyết định từ bỏ con đường khổ hạnh .

Năm vị sa môn đồng tu khổ hạnh lập tức rời bỏ ngài và nói rằng : " *Gautama đã bỏ cuộc , ngài không còn là một vị khất sĩ khổ hạnh chân chính* " . Khi đức Phật đi đến sự tỉnh thức toàn diện . Ý nghĩ đầu tiên là giúp năm người bạn đồng tu nhận ra sự sáng tỏ chân thực .

Khi xưa họ là những người theo ngài . Bây giờ ngài phải đến với họ . Ngài cảm thấy có trách nhiệm phải tìm và nói lên những gì đã nhận thấy . Thế là ngài quyết định cất bước .

Ngài đến *Sarnath* vào buổi chiều , mặt trời vừa lặn và năm vị sa môn đang ngồi trên đồi nhỏ . Họ trông thấy đức Phật từ xa và bảo nhau : " *Gautama Buddha thất bại , Gautama Siddharta , người từ bỏ con đường tâm linh khổ hạnh đang đi về phía chúng ta . Đừng chú ý và cũng tôn kính dù một cử chỉ hành vi sùng kính thông thường nhất . Tất cả chúng ta nên nhắm mắt lại* " .

Khi đức Phật đến gần và gần hơn nữa . Năm vị sa môn có cảm giác thay đổi trong tâm thức . Họ không thể yên lặng và hoàn toàn bị dao động . Khi đức Phật đến gần bất ngờ tất cả đều mở mắt và quỳ lạy dưới chân ngài .

Đức Phật nói : " *Tại sao các ông làm như thế . Các ông quyết định không tôn kính Thế thì sao lại có hành động như thế ?* " . Họ nói : " *Thực sự chúng tôi không làm gì cả , mọi việc xảy ra một cách tư nhiên . Ngài tu tập được gì mà nguồn lực bên trong như nam châm thu hút chúng tôi . Ngài đã làm gì ? . Ngài dùng huyền thuật gì để thôi miên chúng tôi ?* " . Đức Phật nói : " *Ta không làm gì cả ! . Nhưng tất cả năng lượng trong tôi đều ở ngay trung tâm* " .

Đó là tại sao có nhiều người phản đối đức Phật và *Mahariva* qua nhiều thế kỷ . Họ cho rằng : *" Con người nầy không tốt . Ông ta đang thôi miên nhân loại "* . Không một ai thôi miên ai cả mà chính bạn tự thôi miên mình . Khi năng lượng rơi về nguồn gốc nguyên thủy , năng lực trung tâm tạo thành sức thu hút . Đây là kỹ thuật khôi phục nguồn năng lượng trung tâm tái hoạt động .

Câu hỏi thứ hai :

" Hôm qua , ông nói kỹ thuật thiền định của tâm thức nghỉ ngơi rất quan trọng . Nhưng sao nơi miền " viễn Tây " . Cả trăm người Freudians và Jungians - Những nhà tâm lý học cùng những nhà phân tích tâm lý đang thực hành kỹ thuật . Nhưng họ không đạt được kết quả khả quan trong khi cố gắng chuyển hoá trạng thái . Xin hỏi nguyên nhân nào và tại sao họ không thành công " .

Rất nhiều sự kiện . Đầu tiên , tâm lý học miền *" viễn Tây "* chưa tin tưởng hay có niềm tin vào con người . Họ chỉ tin vào lý trí và thức phô diễn . Nhưng không gì có thể vượt ra khỏi sự chi phối của thức phô diễn , và đó chính là chướng ngại .

Nếu không vượt khỏi tâm trí , bất cứ điều gì thực tập cũng không có sự giúp đở nào để trở con người chân chính . Nên nhớ chỉ ở tại cực điểm , kỹ thuật mới có thể giúp bạn trở lại con người bình dị – Nhưng chỉ ngay tại cực điểm .

Và bình dị có nghĩa là gì ? . Sự bình dị là gì ? . Chỉ là yếu tố quân bình hay trạng thái trung tính . Nếu tự tạo cho mình mức quân bình thì không phải bình dị , trạng thái bình thường có nghĩa là trống không .

Đơn giản bạn hài hòa một cách tự nhiên , tương tác với mọi vật hay với mọi người .

Vì thế tâm lý học miền *" viễn Tây "* chỉ làm được một điều *: " Khi nhận ra mình không đúng ; tức thì tâm lý học phương Tây tạo môi trường để hòa giải với mọi người "* ; không cần nghi ngờ , hay đặt câu hỏi . Vì ngay chính mọi người cho dù tốt hay xấu ; đồng ý hay không cũng không phải là vấn đề để giải quyết ! .

Đối với tâm lý miền " viễn Đông " , đám đông không phải là tiêu chuẩn thuộc về chân lý . Nên nhớ ! sự phân biệt của những nhà tâm lý miền " viễn Đông " , công chúng không phải là điểm chuẩn cho sự sống .

Xã hội tự nó đã yếu đuối , bệnh hoạn . Vậy điều gì làm tiêu chuẩn cho chúng ta ? . Đối với chúng ta , đức Phật là tiêu chuẩn . Ngoại trừ chuyển hóa như ngài , còn không bạn vẫn là con bệnh trầm kha .

Phương Tây lấy xã hội làm điểm tiêu chuẩn , vì họ xem đức Phật không phải là chân lý . *Nếu không nhận ra ngài là trạng thái nội tại , sẽ không thể tỉnh thức* . Chỉ khi trạng thái nội tại bừng sáng tràn đầy năng lượng sức sống đó chính là giác ngộ .

Miền *" viễn Tây "* chỉ là nhà trị liệu như thực phẩm hay thuốc men . Một phương tiện cố gắng giúp đở các bạn điều chỉnh , sắp xếp lại , tạm thời ổn định những xáo trộn hay hỗn loạn . Nhưng không thể giúp chuyển hoá tâm thức .

Nỗ lực của miền " viễn Đông " là làm thế nào để chuyển hoá tâm thức . Vì thực sự chúng ta không có bệnh rối loạn thần kinh hay tâm thần . Nên nhớ ! . Không có bệnh điên . Nên nhìn xa hơn , tâm trí chính là con bệnh cần phải nhổ tận gốc .

Theo miền " *viễn Tây* " , tâm thức không phải là căn bệnh . Tâm thức chính là bạn , do đó họ phủ định và bản ngã ngày càng cũng cố . Vì thế tâm thức lúc nào cũng có thể mạnh , tốt hay yếu đuối và bệnh hoạn . Có nghĩa hoàn toàn bất định .

Đối với chúng ta , tâm trí là bệnh truyền nhiễm , thức phô diễn dứt khoát không thể mang lại điều tốt lành . Không hiểu quan điểm nầy bạn không bao giờ sạch . Bạn vẫn yếu đuối và có thể phục hồi . . . Nhưng không bao giờ sáng trong và tinh khiết .

Vậy người bình thường sống theo quan điểm xã hội không thể tinh sạch , vì kẹt trong vòng đay . Họ bệnh hoạn trong sự bao bọc ngăn cách . Người được xem là kỳ dị , nhưng lại rất bình thường có thể vượt vòng đai tù hãm của tâm thức . Đó là sự khác biệt giữa người thuộc về phẩm chất hay chất lượng .

Con người điên loạn trong căn nhà khủng hoảng và không hề khác biệt về phẩm chất . Có thể người này và điên loạn nhiều hay ít hơn người kia một chút . Nhưng tất cả đều trong vòng đai hạn hẹp của tù đày và nô lệ .

Đối với chúng ta , con người phải vượt qua thức phô diễn . Nếu không

sẽ đồng nghĩa với điên loạn . Vì tâm thức là nguồn gốc của sợ hãi và

khủng hoảng . Vậy nên để tâm thức thư giản . Nhất là nên biết một điều

là vượt qua . Vượt qua thầy dùi và đừng tin vào những gì thức phô diễn nói .

Phương tây , cũng rất cố gắng áp dụng kỹ thuật buông xả , nhưng chỉ với mục tiêu là điều hoà hay điểu chỉnh lại tâm trí , không có sự vượt qua đối thoại hay độc thoại để dừng dứt tư tưởng .

Freud cho rằng :

Con người không nghĩ ngơi thì không thể hạnh phúc . Mỗi một giây phút trôi qua với những người không thư giản không thể có niềm vui . Và khi không còn phiền muộn , buồn bả hay thỏa mãn . Có nghĩa là bằng lòng và biết đủ .

Bạn không thể có niềm vui sướng , an lạc . Tại sao ? . Vì tâm lý hoc cho rằng : Niềm hạnh phúc là sự dối trá của bản năng tự nhiên hay hạnh phúc là sự lừa dối trong trạng thái động vật .

Nhưng con người không như thế ! . Lý trí sẽ can thiệp và bạn có thể đánh mất sự thật và đồng hóa với loài thú . Bạn có thể goị đó là hạnh phúc nhưng không bao giờ thực sự hạnh phúc .

Đó là mâu thuẫn nội tại . Nếu là loài thú . Có thể bạn sung sướng , thỏa mãn trong cái không ý thức . Nếu cố gắng ý thức , không thể nào có hạnh phúc . Vì lương tri lúc nào cũng xen vào .

Con người không thể đánh mất lý trí , cũng không thể sống với lý trí và suy luận . Đó là vấn đề , có nghĩa không thể có niềm vui và hạnh phúc dựa theo những luận cứ *Freud* đưa ra .

Khôn ngoan cực kỳ , bạn sắp đặt chương trình cho cuộc sống phải như thế nào ? . *Nhưng sự sắp đặt đã làm mất hạnh phúc . Đó là tính chất hoàn toàn tiêu cực* . Tâm lý miền viễn Đông hay tôn giáo nhận chân cuộc sống phải hoàn toàn tích cực . Bạn hạnh phúc , không phải đơn thuần là hạnh phúc vì đó

chỉ là hiện tương . Chúng ta cần thẩm thấu hơn nữa trong trạng thái phúc lạc vĩnh hằng .

Tâm lý miền viễn Đông cho rằng : *" Nếu không cảm thấy vui . Cứ để năng lượng đang tiềm ẩn lộ dạng . Khi năng lượng được giải tỏa ; bạn sẽ hạnh phúc hay không còn cảm giác phiền muộn "* .

Thực sự con người không nhìn thấy gì cả . Tuy vẫn nhận định được ánh sáng hay bóng tối . Họ nhìn bằng mắt nhưng hình như con mắt không cần thiết . Họ lạm dụng con mắt và dùng nó để phán xét qua dạng thức bên ngoài .

Quên mất đôi mắt chỉ là công cụ . Có lẽ người mù cần đôi mắt hơn ; vì họ chỉ nhìn thấy tất cả chỉ là màu đen và chẳng chút khái niệm nào về ánh sáng . Bởi vì ngay cái nhìn đã là bóng đêm .

Nếu cảm giác buồn qua cái nhìn bằng mắt , và nếu thấy buồn qua cảm nhận . Thực sự , bạn không thể có cảm giác vui và chắc chắn không thể có cảm giác buồn . Đó là hai mặt của một vấn đề .

Bạn có khả năng hạnh phúc trọn vẹn nhưng tâm trí lại không cho phép . Thức phô diễn của bạn cho rằng : *" Nếu sống với chiều hướng tiêu cực và đồng hóa mình với thân vật lý , bạn sẽ hạnh phúc "* . *Freud* cũng đồng ý quan điểm nầy . Nếu bạn đi xuống sẽ hoàn toàn quên mất lương tri .

Nếu ngộ nhận và đồng hóa mình như loài thú chỉ biết thỏa mãn thân vật lý . Bạn sẽ hạnh phúc , nhưng không bao giờ nhận ra : Tâm trí không hề vui , vì thức phô diễn luôn quấy nhiểu và lôi cuốn . Thân vật lý thỏa mãn tính dục và có thể cho là hạnh phúc . Nhưng tâm trí luôn nhiễu loạn , căng thẳng và khủng hoảng .

Freud nhận định : *" Nếu sống trong chiều hướng đi xuống , bạn đồng hóa loài thú , Bạn có thể có hạnh phúc tạm bợ nhưng không ý thức . Và nếu sống trong suy*

luận , có thể nhận biết nhưng không có niềm vui và hạnh phúc của thân vật lý ” . Miền viễn Đông chú trọng vào thực hành : *“ Chỉ cần vượt qua thức phô diễn , bạn sẽ hạnh phúc miên viễn và đầy đủ ý thức ”* .

Con người ở khoảng giữa , thấp hơn là sự sống của loài thú . Bạn thử đi vào rừng ngắm nhìn những loài động vật , chúng không ý thức gì về hạnh phúc nhưng bạn có cảm giác chúng thật hạnh phúc .

Thử ra biển vào buổi sớm mai , hoặc vào vườn hoa và lắng nghe tiếng hót của những con chim . Tuy chúng không biết tiếng hót nó có ý nghĩa gì , nhưng bạn lại có cảm giác hạnh phúc . Và thực sự bạn chưa bao giờ hót được như thế ! . Mắt chim không có mây mù , nó trong sáng và hồn nhiên và hạnh phúc nhưng bạn thì không .

Đồng hóa với thân , bạn mới cảm thấy tạm thời hạnh phúc ; hay cần vượt qua để trở về tính chất linh thiêng và sống trong sự vĩnh hằng ? . Vì bạn luôn luôn căng thẳng , khủng hoảng vì thức phô diễn không bao giờ kết thúc .

Giống như sợi dây nối liền giữa hai thực thể - thân và tâm . Bây giờ , bạn trên sợi dây như *Nata - Người bị trói buộc* . Bạn không thể bình tỉnh . Vì thế lựa phải chọn một trong 2 vấn đề : Đi xuống hay đi lên vì không thể duy trì trên dây .

Có nghĩa phải rời khỏi sợi dây và chỉ chọn một trong hai chiều hướng : Trở lại con đường củ hay hướng về con đường tiến hoá và vượt qua . Tâm thức là sợi dây , là sự trói buộc nên bạn bị giới hạn và mất quân bình .

Mỗi một giây phút đều lo lắng hay giận dữ . Toàn bộ đời sống là khủng hoảng và căng thẳng . Đó là lý do tâm lý miền viễn Tây thành công trong việc sáng tạo cho bạn cảm thấy bình thường trong cuộc sống ; nhưng hoàn toàn thất bại để chuyển hóa các bạn trở về con người chân chính và tự nhiên .

Bây giờ có khuynh hướng mới và người ta nghĩ rằng : Thực sự phương Đông sâu sắc và thẩm thấu hơn miền viễn Tây . Phương Tây đã thống trị phương Đông bằng đường lối rất thô bạo . Nhưng phương Đông có con đường riêng biệt . Con đường rất vi tế và là con đường của sự yên lặng .

Và tư tưởng phương Đông ăn sâu vào lòng người phương Tây một cách sâu sắc , nhẹ nhàng không cần bạo động , tranh đấu hay xung đột . Sớm muộn gì , tâm lý học miền viễn Tây sẽ diễn đạt và phát huy tư tưởng về sự chuyển hoá năng lượng và tâm thức . Làm như thế nào để có thể vượt qua lý trí .

Buông xả có thể giúp các bạn trong 2 cách : Nếu muốn thể hiện tâm trí thư giản thì kỹ thuật giúp bạn . Nhưng mục tiêu phải là chuyển hóa năng lượng . Sự chuyển hoá tâm thức phải hướng về tâm thức . Bạn càng buông bỏ những ràng buộc càng nhẹ lòng và kỹ thuật có thể giúp đở bạn .

Tất cả những kỹ thuật có thể áp dụng cho tâm thức bình an , và kỹ thuật có thể xử dụng như phương tiện đi vào tâm thức nghỉ ngơi và thức phô diễn không còn cơ hội hoạt động . Vậy có hai dạng thức yên lặng : Một là : Tâm thức vẫn hiện diện nhưng thức hoàn toàn yên lặng . Hai là sự vắng lặng hoàn toàn , thức không còn hiện diện . Và sự yên lặng này là vắng bặt tất cả mọi tư tưởng .

Bạn phải hiểu . Sự bình an của tâm thức . Thức vẫn còn đó nhưng không còn điên loạnn và khủng hoảng . Sự nhiễu loạn đã giảm cường độ . Thế thôi . Miền viễn Tây cần quay về hệ thống siêu hình học . Như thế mới có thế chuyển hóa con người . Có nghĩa cần trở về sự minh triết nền tảng .

Lễ điểm đạo quan trọng hơn kỹ thuật . Khi vị thầy làm lễ , ông quan sát và khám phá bạn thuộc dạng thức nào . Bạn đã huân tập qua nhiều kiếp như thế nào và đến điểm nào bạn đứng lại , và trung tâm lực nào hoạt động hay ngưng trệ .

Ông sẽ quyết định phương cách và chọn kỹ thuật để bạn thực hành . Gần như riêng biệt và độc lập . Nên nhớ , phương pháp không quan trọng mà chính bạn mới thực sự quan trọng .

Bạn thực hành , học quan sát , phân định , quá khứ , thức , thân xác . Tất cả đều được quan sát đến tận cùng . Bạn cảm nhận sâu sắc về từng chi tiết nhỏ . Bạn đang ở đâu ? . Vì khởi đầu hành trình bắt đầu từ những điểm đó . Và không kỹ thuật nào có thể giúp đở ngoài chính bạn .

Khi chọn phương pháp riêng biệt cho bạn . Vị thầy quan sát sự thay đổi của bạn trong thực hành và ông sẽ gia giảm khi cần thiết , để kỹ thuật phù hợp hơn . Và sau đó ông làm lể điểm đạo và cho bạn một phương pháp hay kỹ thuật mới .

Và cho dù bạn điểm đạo thực hành bất cứ kỹ thuật nào , bạn phải giử gìn như nấm mộ , phải chôn kín tận đáy lòng . Không được nói với bất kỳ ai ; dù là người tin cậu nhất . Vì đây là sự bí mật của riêng bạn và chỉ phù hợp với bạn .

Nói với ai về những vấn đề , không giúp gì cho bạn mà có thể làm hại mình . Nó phải là một bí mật tuyệt đối . Ngoại trừ sau khi thành tựu và vị thầy xác định : *" Bây giờ , bạn có thể điểm đạo cho người khác "* .

Không được bàn đến cho dù một chút , không một tiếng , không thở hở môi ngay cả chồng , vợ hay cả người thân . Không ! . Hoàn toàn không . Phải tuyệt đối bí mật . Vì pháp được chọn và ban cho bạn chỉ phù hợp với bạn và dùng để vận hành năng lượng trong bạn . Nhưng cũng không hẳn là riêng biệt . Sự riêng biệt tùy theo từng cá thể thực hành với một vài khác biệt nhỏ để có thể phù hợp với biệt nghiệp .

Tôi đang nói gì ? - 112 kỹ thuật . Chúng là những phương pháp tổng quát cho moị người . Tất cả những phương pháp nầy đã được áp dụng , và là hình thức chung cho các bạn làm quen với Mật điển . Bạn có thể thử , nếu

kỹ thuật nào phù hợp , có thể tiếp tục . Nhưng cần được điểm đạo nhập dòng . Hay nói cách khác bạn nên có một vị thầy đầy đủ sự trải nghiệm .

Điểm đạo là vấn đề thuộc về cá nhân và riêng biệt giữa thầy và trò . Đó là sự chuyển hóa rất bí mật và nhiều việc ẩn tàng trong buổi lễ . Vị thầy thường chờ đợi và trao cho bạn pháp vào đúng thời điểm và pháp sẽ đi sâu vào vô thức .

Khi tôi nói , tâm trí bạn lắng nghe rồi quên đi . Khi tôi nói về 112 kỹ thuật , đương nhiên bạn không có khả năng lập lại tên gọi . Bạn hoàn toàn quên hay chỉ nhớ vài điều . Bạn bị rối loạn và không thể nhận biết bất cứ điều gì . Vị thầy chọn đúng ngay thời điểm tâm thức tê liệt , ông cho bạn một kỹ thuật và nó đi vào vô thức .

Có rất nhiều buổi điểm đạo trong trạng thái xuất thần sâu sắc . Khi tâm thức bạn hoàn toàn dừng lại cánh cửa vô thức được mở ra . Tinh thần quy phục rất cần trong buổi điểm đạo ; vì khi thức phô diễn không còn hoạt động mới có thể tiếp thu được những gì vị thầy bí mật trao truyền .

Khi đúng thời điểm , bạn được chuẩn bị cho buổi lễ . Có thể vị thầy sắp xếp rất nhiểu tháng để chuẩn bị . Cần dùng đúng thực phẩm , ngủ đúng phương pháp và hoàn toàn trong sự tỉnh lặng . Khi đó bạn mới có thể được điểm đạo . Vì thế buổi lễ là một quá trình lâu dài mang tính cách cá nhân và riêng biệt .

Ngoại trừ , một số người đã hoàn toàn quy phục , còn không buổi lễ điểm đạo không thể xảy ra . Vì vậy tôi không làm lễ điểm đạo cho các bạn với 112 kỹ thuật . Tôi chỉ có thể giới thiệu cho các bạn làm quen với Mật điển . Và nếu ai yêu thích , cảm nhận mình phù hợp với pháp sâu sắc . Có nghĩa người ấy cần điểm đạo , tôi có thể làm lễ cho đi vào dòng Pháp .

Nhưng đó là một tiến trình lâu dài , bạn hoàn toàn độc lập và nhận biết hoàn toàn . Bạn trở nên trần trụi và không để lại một chút dấu vết . Thế rồi tất cả mọi việc trở nên dể dàng và tốt đẹp .

Khi Pháp được trao đúng người và vào đúng thời điểm . Ngay thời khắc đó ; nó lập tức vận hành . Thỉnh thoảng trong điểm đạo , người học trò tỉnh thức tức thời , và pháp đầy linh thiêng , tuyệt vời và sinh động . Như thế bất cứ những gì tôi đang làm bây giờ là không phải là lễ điểm đạo . Nên nhớ , đó chỉ là sự tiếp cận gần khoa học để nhận biết về 112 kỹ thuật .

Nếu ai thích thú và xác tín . Người ấy có thể được điểm đạo , nhận pháp và vận hành độc lập . Tuy đơn độc nhưng thời gian chuẩn bị rất lâu dài , có thể chiếm nhiều năm hay cả cuộc đời , và có thể bạn không có khả năng chờ đợi .

Thông qua Pháp , vị thầy bắt đầu vận hành trong bạn . Điểm đạo là cầu nối lâu dài giữa thầy và trò . Tuy nhiên , khi đã sâu lắng vào Pháp . Pháp sẽ vận hành thay đổi và chuyển hoá bạn .

Câu hỏi tiếp :

Theo George Gurdjieff : " Đồng hoá là sự thống khổ " . Nhưng nhiều kỹ thuật thường áp dụng . Như : Hãy cùng tình thương trở thành một . Bạn nên đồng nhất với hoa hồng . Bạn cần đồng nhất với vị thầy và nhiều hơn nữa . . . Empathy được đề nghị thiền định và đạt đến phẩm tính linh thiêng . Vậy những điều Gurdjieff nói dường như chỉ là mảnh vụn nhỏ của chân lý . Nhưng điều này chỉ hữu ích cho những kỹ thuật cố định ? .

Không ! . Không phải là mảnh nhỏ của chân lý , nó hoàn toàn chân thực . Nhưng bạn phải hiểu đồng hoá là vô minh , là không biết gì . Nhưng áp dụng vào thiền định lại là sự trong sáng .

Ví như bạn là " *Ram* " , có ai nhục mạ – " *Ram* " . Lập tức bạn cảm thấy bị sỉ nhục vì bạn đồng hoá với định danh " *Ram* " . Sự đồng hóa nầy không trong sáng vì bạn hoàn toàn không rõ biết và cho rằng " *Ram* " chính là bạn .

Tâm trí không bao giờ sáng tỏ : Tuy được gọi là " *Ram* " , tuy nhiên tôi không phải là : " *Ram* " . Đó chỉ là danh tính , mọi người sinh ra đã không có danh . Tên là được đặt để có sự phân biệt . Người khác chỉ nhục mạ danh tính " *Ram* " .

Vậy tôi có nên giận hay không ? . Bạn chưa bao giờ đưa ra vấn đề như vậy . Và nếu trong tư tưởng nghĩ thế , bạn sẽ không thể giận một chút nào . Vì vậy có thể cho rằng : Đồng hóa với định danh là không trong sáng .

Nhưng đồng hóa với đoá hoa , đó là hành động nỗ lực trong sáng . Bạn không ngộ nhận mình là hoa , mà bạn đang đồng hóa tự ngã với hoa . Bạn trở nên đồng nhất với hoa với ý thức sâu sắc rõ biết toàn thể quá trình vận hành .

Bạn đang làm sự đồng nhất và đồng hóa là tính chất trong sáng của thiền định đồng nhất . Đó là kỹ thuật tốt . Và nếu không trong sáng , chắc chắn không phải là kỹ thuật đồng hoá của thiền định – Nên ghi nhớ ! .

Bạn tiếp tục cầu nguyện mỗi buổi sáng hay ban đêm trong không ý thức . Đó là thói quen . Trong khi cầu nguyện không rõ biết bạn đang làm gì ? . Không rõ biết bạn đang nói gì ? . Như thế cầu nguyện chỉ là sự lập của của thức như một con vẹt .

Đó không phải là thiền định . Nhưng nếu đi tắm trong rõ biết đó chính là thiền định . Hãy gi nhớ ! . Bất cứ bạn đang làm điều gì trong rõ biết , trong sự nhận thức hoàn toàn trong sáng . Đó chính là thiền định . Ngay cả khi bạn giết người trong rõ biết hoàn toàn . Đó chính là thiền định .

Đó là những gì *Krisna* nói với *Arjuna* trong Áo nghĩa thư : *" Đừng sợ hãi . Hãy giết kẻ thù , hởi kẻ sát nhân hoàn toàn rõ biết . Hãy nhận thức trọn vẹn : Không ai bị tàn sát , không một ai bị giết chết "* . *Arjuna* có thể dễ dàng đâm chết kẻ thù mình trong sự không rõ biết . Ông có thể hăng say và điên loạn trong giận dữ , và tàn sát . Thật dễ dàng .

Nhưng *Krisna* nói :

" Hãy tỉnh thức trong hoàn toàn rõ biết và là dụng cụ của đôi bàn tay hoàn thiện , nhận biết toàn diện và và sáng tỏ không một ai bị giết , không một ai có thể chết . Nội tại là sức sống vĩnh hằng , là bất diệt . Vậy hãy hủy diệt những hình tướng , dạng thức . Hãy tiêu hủy những hiện tượng . Nếu Arjuna ý thức trong thiền định thì không gì được gọi là bạo động , dã man hay tàn sát . Không có sự chết , không có đau khổ tham dự vào nơi này " .

Tôi xin kể câu chuyện : *Nagarjuna (Long Thọ)* là một trong những vị thầy lỗi lạc và vĩ đại nhất Ấn độ ; đã thừa kế di sản của đức *Phật - Mahariva và Krisna* . Ngài là một thiên tài hiếm có . Trí năng ngài không ai có thể sánh .

Đi ngang qua thành phố , thủ đô của các vua chúa và thân thể ngài gần như trần truồng . Hoàng hậu cũng là học trò ngài là những người hoàn toàn tín tâm trong sự dâng hiến . *Nagarjuna* ngang qua với chiếc bát gổ khất thực . Hoàng hậu nói : *" Cho tôi bát khất thực của ngài . Tôi rất vui sướng trân trọng , và tôi tặng cho ngài một bình bát khác "* . *Nagarjuna* bằng lòng .

Đó là chiếc bình bát bằng vàng chạm trổ tinh vi , và đính bằng những viên đá tuyệt vời , quý giá . *Nagarjuna* không nói một lời . Theo thông lệ , không một khất sĩ nào nhận những vật như thế . Họ sẽ nói : *" Không ! , tôi không thể chạm vào vàng "* .

Nhưng *Nagarjuna* lại nhận . Ngay lúc đó , hoàng hậu bị chựng lại và cảm nhận có điều gì đó không hợp lý . Tại sao? . Ngài phải từ chối . Vì là một vị

thánh vĩ đại như thế ! . Tại sao lại nhận vật vô cùng quý giá trong khi ngài là người vô sản , ngay cả mảnh áo che thân cũng không có .

Không tư hữu tài sản . Nhưng ngài lại không từ chối ? . Nếu *Nagarjuna* từ chối, hoàng hậu sẽ nài nỉ và yêu cầu . Như thế nàng cảm thấy thoải mái hơn . Nhưng *Nagarjuna* đơn giản nhận lấy và ra đi .

Tên trộm thấy ngài đi ngang thành phố và nghĩ rằng : *" Người đàn ông nầy không thể giử bát khất thực quý giá này . Ông có thể giử nó được hay sao ? . Mình phải đánh cắp nó "* . Tên trộm đi theo *Nagarjuna* . Ngài quyết định tạm nghỉ trong một tu viện củ kỷ và mục nát . Lúc đi vào trong , ngài nghe tiếng chân đi tên trộm , nhưng không quay lại nhìn , vì ngài nghĩ : *" Người ấy đến đây chỉ vì bình bát , không phải đến tìm ta "* .

Tên trộm đứng sau bức tường chờ đợi . *Nagarjuna* thấy hắn chờ đợi ở ngoài , nên liệng bình bát ra khỏi cửa . Tên trộm sửng sốt : Người đàn ông nầy trần truồng , vô sản và món đồ quý giá như thế lại vứt đi . Tên trộm hỏi *Nagarjuna* : *" Thưa ngài . Con có thể bước vào trong ? . Vì con có một thắc mắc "* .

Nagarjuna nói : *" Tôi vất cái bát để giúp ông có thể đến gần . Tôi ngủ trưa ở đây . Và ông đến đây mục đích là bình bát , vậy thì không có trở ngại nào giữa hai chúng ta . Vậy thì cứ tự nhiên "* .

Tên trộm bước vào và nói : *" Vật quý giá như thế và sao ngài vứt đi ? . Ngài như vị thánh và tôi không thể dối gạt ngài . Tôi là một tên trộm "* . Nagarjuna : *" Đừng quá lo lắng , tất cả đều là ăn trộm . Con cứ tiếp tục nghề của con , đừng lãng phí thời gian về những điều không cần thiết "* .

Tên trộm nói : *" Thỉnh thoảng nhắm nhìn những người như ngài . Tâm trí con nhận biết ; con cũng thể đạt trạng thái tâm thức như các ngài . Nhưng con là một tên trộm nên điều nầy không thể ! .*

Nhưng con hy vọng và cầu nguyện một ngày nào đó, con cũng có khả năng vứt bỏ đi những vật vô giá như ngài . Hãy dạy cho con . Con đã đến nhiều vị thầy . Vì con là tên trộm nổi tiếng , tất cả mọi ngươì đều biết .

Và họ nói (Đầu tiên , hãy từ bỏ nghề nghiệp đang làm ; mới có thể học về thiền định) . Đó là điều không thể xảy ra , con không thể từ bỏ . Và không không thể học thiền định" .

Nagarjuna nói : *" Nếu ai nói con từ bỏ nghề ăn trộm rồi mới thiền định , Người ấy không biết gì về thiền định . Thiền định liên hệ với tên trộm như thế nào ? . Không có mối liên hệ nào cả . Vậy tiếp tục làm những gì con làm . Ta sẽ cho con một phương pháp tu tập và thực hành về những điều này " .*

Tên trộm : *" Bây giờ , dường như chúng ta có thể đi chung đường , con vẫn giử được nghề của con . Và giờ con sẽ thực hành pháp gì ? . Xin ngài hãy cho con " .*
Nagarjuna : *" Chỉ cần giử một điều – là ý thức . Khi đi ăn trộm , cần hoàn toàn rõ biết mình đang ăn trộm . Khi đột nhập vào bảo tàng , phải hoàn toàn rõ biết mình độn nhập . Và ra khỏi bảo tàng cũng hoàn toàn rõ biết .*

Như thế có nghĩa rõ biết trong từng hành động . Bất cứ điều gì con làm , không liên quan gì tới ta , và đến đây sau 15 ngày thực hành . Đừng đến nếu không thực hành . Trong 15 ngày con vẫn làm những gì cần làm , nhưng phải hoàn toàn làm trong sự trọn vẹn và rõ biết " .

Ngày thứ 3 tên trộm quay lại *: " 15 ngày là quá lâu . Ngài lừa con bằng cách cho con một kỹ thuật thực hành . Nhưng nếu hoàn toàn rõ biết và trong sáng , con không thể nào ăn trộm .*

Liên tục trong 3 đêm , con tìm thấy một kho tàng qúy giá . Tất cả những vật vô cùng quý giá phô bày trước mặt . Nhưng trong sự rõ biết và ý thức trọn vẹn con thấy mình như trạng thái đức Phật . Con không thể tiếp tục hành nghề . Đôi bàn tay không còn linh động , và châu báu trở nên không còn có giá trị .

Con đã trở lại lần nữa và thêm lần nữa . Cũng vậy . Như thế phải làm gì bây giờ ? . Và ngài nói không cần từ bỏ nghề nghiệp . Nhưng phương pháp của ngài là cách thức để tự hoàn thiện " .

Nagarjuna nói : " Đừng trở lại đây gặp tôi nếu chưa quyết định . Hãy tự chọn lựa và quyết định : Nếu vẫn tiếp tục ăn trộm thì hãy quên thiền định . Nếu muốn thiền định hãy từ bỏ ăn trộm " .

Tên trộm nói : *" Ngài đã đưa con vào trạng thái bất động như pho tượng . Ba ngày con đã nhận biết , và con trở lại với đôi bàn tay trắng . Đây là lần đầu tiên con có cảm giác con là sự tối thượng , không phải là tên trộm .*

Chỉ trong ba ngày phúc lạc , bây giờ con không thể nào rời bỏ sự thiền định . Ngài đã lừa con . Bây giờ xin ngài điểm đạo và nhận con là học trò . Không cần thiết thực tập nữa . Với con ba ngày là quá đủ " .

Bất cứ vật thể hay đối tượng nào . Nếu trong sáng và rõ biết - đó là thiền định . Hãy thực tập và đồng hoá trong sự sáng tỏ - rõ biết , sẽ là thiền định . Không thể tỏ sáng là sự đau khổ to lớn nhất của con người .

Nếu bạn luôn luôn đồng hoá với những sự việc : *" Đây là của tôi . Đó là của tôi "* . Bạn đồng hoá : *" Đây là đất nước tôi . Là tổ quốc tôi . Là lá cờ đại diện cho dân tộc tôi "* . Và nếu ai đó quăng lá cờ đất nước bạn xuống đất , bạn sẽ nổi nóng - Họ đang làm gì thế ? .

Sự thực bạn không có xứ sở . Tất cả những lá cờ là chủ nghĩa gán ghép và mệnh danh . Rất tốt , hãy vứt bỏ như những đứa trẻ thường làm . Đối với nó chỉ là món đồ chơi . Nhưng bạn có thể giết người vì lá cờ trong khi nó chỉ là miếng vải ghép .

Sự việc gì xảy ra ? . Bạn ngộ nhận và đồng hóa mình với lá cờ . Sự đồng hóa nầy là không trong sáng và rõ biết . Khi tâm không sáng tỏ chính là nguồn gốc của đau khổ *(Vô minh)* .

Thôi thế cũng đủ cho ngày hôm nay .

Chương 18
Bản Chất Ngôn Ngữ
& Âm Thanh Trong Sáng

Mật điển :

37 .
Devi mô phỏng bằng ngôn ngữ Sankrit trong cốt tủy mật ngọt .
Điểm trọng tâm của ý thức đầu tiên là : " nghĩa ngữ " ;
vi tế hơn là : " âm thanh " . Thế rồi vi tế hơn nữa là : " cảm xúc " .
Cuối cùng buông bỏ tất cả
Đó là tự do thoát khỏi mọi ràng buộc .

38 .
Tắm mình trong âm thanh như nước từ thác;
phủ xuống khắp thân thể thấm sâu vào tâm thức .
Hay bịt tai lại ;
chỉ còn nghe âm thanh của tiếng vang .

Jean –Paul-Satre viết tiểu sử . Ông gọi : *" ngôn ngữ "* ; nghe rất có ý nghĩa . Vì ngôn ngữ là tiểu sử của con người . Trong chúng ta chứa đầy những ngôn từ và ngữ nghĩa . Đó là quá trình tiếp diễn trong ngày và ngay cả trong tri thức các bạn . Khi đi ngủ , nó vẫn tích chứa và tồn đọng những ý nghĩa ngôn từ trong tư tưởng .

Tri thức chuyên lượm lặt , gom góp và tích lũy ý nghĩa ngôn ngữ thành những mớ rác rưỡi . Và mọi người bị trí thức ám ảnh – dưới hình thức

được gọi là quỷ ám . Đó là tại sao nên rõ biết về chính mình ; tuy là điều rất khó .

Tự bản thân , vượt khỏi nghĩa ngữ . Vì những gì ẩn kín phía sau chẳng bao giờ xuất hiện trong nghĩa ngữ . Bạn hiện hữu không phải trong tri thức . Có thể bạn hiện hữu dưới hình thức tri thức , phía sau thức hay vượt khỏi tri thức . Nhưng chẳng bao giờ trong tri thức .

Bạn tập trung vào tri thức , nhưng không thể sống bằng tri thức . Nên đặt mình ra ngoài tri thức . Vì nếu còn tập trung hay nhận tri thức đang tiếp diễn liên tục trong những trò ảo hóa là mình . Bạn sẽ tự đồng hóa và ngộ nhận tri thức là thực thể tồn tại miên viễn . Đó là hình thức tạo thành bản ngã .

Bạn cho rằng tư tưởng là mình hay tâm thức là mình . Đó là vấn đề . Ngoại trừ bạn ý thức mình không bao giờ là tri thức hay tâm thức . Nếu không , ý nghĩa cuộc sống sẽ không còn thú vị mà chứa đầy những phiền muộn và rắc rối . . . Bạn không thể phát hiện chân hạnh phúc hay niềm hoan hỉ vô biên sẵn trong mỗi người .

Đồng hóa có nghĩa là đi vào sự đau khổ và phiền não . Giống như đồng hóa mình là bóng đêm . Toàn bộ cuộc sống trở thành vô nghĩa và dối trá . Tiến trình cuộc sống rơi vào sự nhầm lẫn và lệch lạc ; chỉ vì ngộ nhận và đồng hóa mình là tri thức .

Đó là vô minh và ngu xuẩn . Bạn có thể mở mang tri thức , nhưng nền tảng vô minh không hề tan biến ; mà đó là dạng thức vô minh tri thức . Bạn có thể rất thông minh , rất lỗi lạc và là con người ưu tú . Cũng có thể bạn trở thành thiên tài . Nhưng nếu đồng hóa tri thức là chính mình . Bạn vẫn tồn tại trong địa ngục vô gián .

Vì bạn vẫn còn thích sự che ám của bóng đêm . Ngoại trừ sáng tỏ cách vận hành quá máy móc của tri thức . Bằng không bạn không thể thoát khỏi bức màn dầy đặt của tri thức . Và kỹ thuật không gì quan trọng , kỹ thuật chỉ là sự hỗ trợ trong quá trình giúp bạn vượt khỏi sự ràng buộc của tri thức .

Kỹ thuật thiền định không phải dùng để giúp bạn chống lại thế giới hay làm bạn trở thành một thượng đế đầy quyền năng . Nó chỉ phản kháng và giúp bạn vượt qua khỏi tri thức . Một thứ tri thức mù sương . Thực sự cũng chẳng phải áp đặt hay tạo sức ép .. Chính xác hơn là phản đối sự đồng hóa hay thỏa hiệp .

Bạn đã đồng hóa mình với tri thức như thế nào và sự vận hành máy móc là gì ? . Nhưng tri thức thực sự rất cần thiết cho nhân loại . Do đó có sự khác biệt giữa con người và thú vật .

Con người biết suy nghĩ và xử dụng xảo trí như vũ khí để bảo tồn sự sống . Nhưng nếu lệ thuộc vào xảo trí con người lại đau khổ vì ác tâm . Chúng ta vẫn có thể tồn tại mà không cần xảo trí . Đừng sai lầm với nhận định : " *Nếu không suy nghĩ con người trở nên yếu đuối và qua tư tưởng có thể có ta sẽ thể làm chủ cả thế giới* " .

Nhưng chúng ta làm chủ thế giới để làm gì ? . Khi cuộc sống trở thành địa ngục của chiến tranh và tranh chấp tiếp diễn không ngừng . Vì thế không cần đến xảo trí chúng ta vẫn tồn tại . Và trí năng trong sáng sẽ mang lại hạnh phúc cho muôn loài . Chính sự vận hành của lòng tử tế nguyên thủy đã là sự sinh hóa miên viễn .

Vấn đề vẫn là không bao giờ đồng hóa mình là tri thức . Không bao giờ đồng hóa mình với thân vật lý và tri thức . Nên nhớ như thế . *Tantra* thường nhắc nhở đừng đồng hoá thân vật lý là mình ! . Nhưng bạn vẫn cho rằng mình là tri thức và có một linh hồn ẩn chứa bên trong thân vật lý .

Trong thế giới hiện tượng , thân vật lý thực tế , hiện hữu , gần gủi hơn và có liên quan với cuộc sống hơn . Tri thức chỉ là bóng . Cho nên đồng hóa với tri thức vi tế hơn , và chính tri thức hỗ trợ để tồn tại . Thế là xảo trí hình thành để chống đối và hủy diệt muôn loài ; kể cả thiên nhiên và con người .

Nếu bạn thông minh và xảo quyệt , bạn sẽ giết người bằng đủ mọi hình thức để đi đến thành công - giàu có . . . Vì càng tính toán , phân tích lại

càng đánh mất sự sáng trong . Con người xử dụng xảo trí chỉ để tiêu diệt lẫn nhau . Vì ngộ nhận và đồng hóa mình là tri thức .

Chống cái chết , bệnh tật , thiên nhiên , thú dữ và chống luôn cả con người . Tri thức là người bảo vệ và là sự an toàn của bạn . Thử quan sát điều này , nếu ai đó nói thân bạn bệnh , bạn không phản kháng . Nhưng nếu nói tâm trí bạn có vấn đề ; chắc chắn bạn sẽ phản đối .

Vì bạn không đồng hóa thân vật lý bằng trí thức . Nếu ai nói bạn bệnh tâm thần , bạn cảm thấy mình bị sỉ nhục . Bạn đối xử thân như chiếc xe , thỉnh thoảng bạn sở hữu , nhưng không mạnh bằng tri thức . Đối với tri thức bạn đồng hóa mình là nó . Với thân , bạn là chủ nhân , thân trở thành nô lệ , bạn chiếm hữu thân vật lý làm tài sản riêng tư .

Tri thức hình thành nhị nguyên tính trong tâm thức bạn . Tri thức tạo sự gây hấn trong bạn . Sự gây hấn này tạo ra sự chia chẻ giữa bạn và thân . Thực sự bạn bắt đầu nghĩ thân vật lý không phải là người bạn thân thiện . Vì thân vật lý hành động với những điều tri thức gây hấn . Nhưng thân không hoàn toàn lắng nghe thức chỉ đạo . Vì thế tri thức cảm thấy bị bại trận . Nên mãi gây hấn với thân ; nên sự phân chia lúc nào cũng xảy ra . Còn bạn lúc nào cũng là đồng minh của tri thức .

Tri thức là một dạng của vô minh còn gọi là vô minh tri thức . Đó chính là bản ngã của bạn . Nếu thân vật lý cảm nhận tính dục , bạn có thể chạy trốn và lên giọng phản đối : *" Thân này không phải tôi , tôi chống đối tính dục , vì đã thệ nguyện sống độc thân "* . Thế thì bạn là ai ? .

Bằng tri thức bạn thề giử gìn giới luật ? . Nhưng nó lại vô minh . Bạn chống thân vật lý để hủy diệt vô minh ? . Nhưng bất cứ điều gì bạn quyết định , thân chẳng bao giờ lưu ý và tuân thủ .

Thân vật lý là tự nhiên . Nó là một phần của toàn thể vũ trụ . Thân có sự vận hành riêng của nó . Tất cả được vận hành từ vô thức và vận hành theo bản năng . Còn tri thức cố gắng hình thành sự vận hành riêng vượt khỏi thân vật lý . Đó là sự sáng lập nhị nguyên đầy mâu thuẫn . Thế rồi tri thức

bắt đầu gây hấn với thân.vật lý và tri thức dùng đủ mọi cách để hủy diệt thân vật lý .

Bạn quyết định không giận dữ . Nhưng cơn giận vẫn xảy đến . Có nghĩa tri thức buộc phải đầu hàng vô điều kiện . Sự quyết định của bạn là không màng đến cơn giận và thản nhiên . Nhưng cơn giận vẫn xảy ra .

Khi sự tức giận ập đến bạn có cảm giác nó phát sinh từ thân vật lý . Như quyết định chống lại khi tính dục nổi lên . Bạn cảm thấy mình cố phòng thủ và trừng phạt thân vật lý bằng cách lên án nó là tội lỗi . Đó là mục đích bạn cần dùng sức mạnh để thúc đẩy thân vật lý phải tuân thủ theo tri thức chỉ đạo . Nhưng bạn hoàn toàn bất lực

Tri thức là tiến trình vô minh của tâm thức . Nó là mảnh vụn của tổng thể sự sống . Nhưng mảnh vụn này lại muốn làm chủ tổng thể và cho nó là tổng thể . Đó là điều không thể , mảnh vụn không bao giờ là tổng thể , không thể là đấng tối cao . Nó hoàn toàn thất bại . Đó là yếu tố đương nhiên .

Đó là lý do tại sao cuộc sống chúng ta quá khủng hoảng và đầy sợ hãi .Bạn không thể nào thành công bằng sự mong muốn . Bạn cố gắng vùng vẫy để cho là mình đã thống trị là điều bất khả . Tổng thể thì bao la và rộng lớn và sự nguyên vẹn của nó chứa đựng một sức mạnh không gì sánh .

Tri thức chỉ là cành lá cây cố gắng làm chủ thân cây và gốc rễ , quả là điều phi lý . Bất cứ điều gì tri thức muốn đều là điên loạn , là sự phô diễn . Thức luôn luôn suy diễn , mơ mộng , tự dối mình . Ngày nào đó cây sẽ nghe theo mệnh lệnh của nó .

Hoàn toàn hoang tưởng . Vì cành lá lúc nào cũng tuân thủ theo vận hành của cây . Cành lá hay còn tồn tại và sống là từ cây và gốc rể nuôi dưỡng . Rễ là nguồn gốc đầu tiên hình thành trước khi cây lộ diện . Có nghĩa gốc rễ là nguồn cuả sức sống cho tất cả toàn thân .

Tri thức bạn chỉ là một bộ phận trang bị cho thân tâm . Vì thế nó không thể chỉ đạo thân . Cho nên bất cứ nỗ lực nào cũng gây khủng hoảng và rối loạn . Toàn thể nhân loại đã thất bại cũng vì nguyên nhân này .

Tất cả mọi người đều đau khổ trong sự mâu thuẫn , trong đau đớn tâm thần và thể chất , trong khủng hoảng và sợ hãi vì không thể gắng sức thúc đẩy theo sự mong muốn của tri thức và vô minh luôn hứng thú trong những vấn đề không thể xảy ra .

Điều có thể là không có sự thử thách và điều không thể thì phát sinh tranh chấp và thử thách . Và nếu điều không thể có thể thực hiện thì tri thức vui thích và cảm thấy thỏa mãn . Nhưng điều đó không thể thực hiện . Bạn có thể cố gắng thực hiện nhưng chỉ lảng phí toàn bộ cuộc đời cho điều bất khả .

Vì sự nỗ lực để trở thành chủ nhân , bạn đã tự đồng hóa mình với tri thức . Có ai muốn mình là tên nô lệ ? . Có ai muốn đồng hóa với vô ý thức ? . Nó hoàn toàn vô dụng . Vô thức là sự phủ định , không thể thừa nhận . Vì nó không tham lam , bám víu . Với vô thức (vô minh bẩm sinh) không có sự hiện diện của vô minh tri thức , . Bạn không cảm nhận tự ngã - *" Cái Tôi "* .

Khi tính dục chiếm phần mạnh hơn bạn . Lúc ấy bạn không thể nói : *" Tôi "* . Nó như có điều gì mạnh hơn cưỡng bách hơn . Trong lòng bạn như có dòng điện mạnh đang vận hành . Bạn không còn nữa . Có điều gì đó đang hoạt động , lèo lái trong bạn . Đó là lý do người chống tính dục cho rằng : *" Tính dục ám ảnh như quỷ dữ "* .

Sự tức giận áp đặt lên bạn , đói khát chiếm hữu bạn , năng lượng chúng mạnh hơn , và bạn chỉ cảm nhận dòng điện đó . Đó là điều làm bạn sợ hãi vì bạn không còn tồn tại . Nó là dạng thức cái chết của tri thức .

Đó là tại sao tôn giáo chống đối và phản kháng tình dục . Những ai chống lại tính dục là những người sợ chết và những ai không phản kháng tính dục dễ dàng tuôn chảy theo cuộc sống ; đồng thời họ không sợ chết .

Những ai sợ chết luôn luôn sáng tạo phương pháp về đức hạnh , đạo đức . Họ lúc nào cũng nghĩ rằng sống với cuộc sự đồn nén thân xác sẽ vượt khỏi bàn tay của

thần chết ! . Những ai thường nghĩ về đạo đức luôn luôn phản kháng tính dục . Tính dục làm cho họ sợ hãi . Nhưng sợ hãi cái gì ? . Trong tính dục bạn không tồn tại mà điều gì đó rất mãnh liệt chiếm lấy bạn .

Bạn bị vất ra khỏi sự bám chặc vào bản ngã . Thực sự những người không chống đối tính dục , họ chưa bao giờ đi sâu vào tính dục . Có nghĩa họ chẳng hiểu gì về vấn đề này . Họ chẳng bao giờ dấn thân mà dừng lại . Cố gắng duy trì tại chổ , không tuôn chảy . Trong tính dục sâu sắc hay sự kết hợp toàn diện ; có nghĩa có điều gì đó vĩ đại hay mạnh hơn hiện diện , và sống ngay nơi đó nhưng vô minh không hề hiện hữu .

Vô minh tri thức đang tranh đấu để thống trị mọi việc, và tri thức là đồng minh ủng hộ . Trong nỗ lực bạn đồng hóa mình với tri thức , và với sự đồng hóa lầm lẫn này bạn sống trong phiền não và đau khổ

Thức là dụng cụ rất thực tế và hoàn toàn hữu ích . Nhưng bạn nên xử dụng tri thức và đừng đồng hóa mình là nó . Tri thức là dụng cụ rất tốt đẹp và tối cần thiết . Nên sử dụng nó nhưng đừng bao giờ cho tri thức là mình . Khi xác định tâm thức là mình , chắc chắc bạn sẽ rơi vào xảo trí .

Như thế , tất cả những kỹ thuật về thiền định là tạo cho bạn có cái thoáng nhìn mình không phải là tri thức , và làm thế nào để vượt qua khỏi tri thức ? . Làm sao buông bỏ và ngắm nhìn nó dù chỉ thoáng giây ? .

37

Vượt khỏi nghĩa ngữ và âm thanh

Ngôn ngữ là âm thanh . Tư tưởng kết hợp nối tiếp với ngôn ngữ được thiết lập riêng biệt . Âm thanh là căn bản , từ âm thanh thì ngôn ngữ hình thành . Ngôn ngữ hình thành từ tư tưởng . Tư tưởng diễn tiến thì tôn giáo và triết học được sáng tạo và đẻ ra tất cả mọi thứ rắc rối . . . Nhưng sâu sắc hơn vẫn là âm thanh .

Chúng ta sống trong một mớ triết học . Có người là *Hindu – Mohammedan – Christian* . . . hay bất cứ thứ gì khác . Chúng ta sống trong hệ thống tư tưởng và chúng đã trở thành quan trọng . Thế là chúng ta có thể hy sinh và chết vì tư tưởng . Người ta có thể chết vì những lời nói . Lời nói trở nên có

tầm mức quan trọng . Đó là điều vô nghĩa , nhưng lại là sự thực và đến nay chúng ta vẫn còn cư xử với nhau như thế .

Dù một chử , một lời hay một tiếng nói đều có thể hình thành sự nhiễu loạn trong tâm thức . Bạn sống trong hệ thống triết học . Nhưng triết học là gì ? . Những dòng tư tưởng sắp đặt hợp lý lẽ trong khuôn khổ nhất định . Tư tưởng là gì ? . Là lời nói hay những từ ngữ hệ thống cho có ý nghĩa . Và từ ngữ là gì ? . Là ký hiệu âm thanh quy định nghĩa này và nghĩa khác ! .

Vậy âm thanh là nền tảng căn bản làm cấu trúc nền tảng cho tâm thức . Triết học đi đến đỉnh cao của lý luận . Nhưng những viên gạch dùng để cấu trúc toàn bộ hệ thống triết học được nâng đở bởi âm thanh .

Vậy có điều gì sai ? . Tiếng nói chỉ là âm thanh vô nghĩa và chúng ta quy định nghĩa cho nó . Ý nghĩa là do chúng ta quy ước từ tri thức phóng xuất . Từ đó con người có thể sống hay chết vì lời nói .

Nếu bị sĩ nhục hay chế nhạo , bạn tức điên lên . Cái gì vậy ? . Tất cả chỉ là sự thỏa thuận trong tính chất ước lệ âm thanh đó có nghĩa gì . Thực ra ngôn ngữ hay tiếng nói hoàn toàn vô nghĩa . Có thể nói nó chỉ là tiếng vang hay âm thanh trầm bổng .

Mật điển giúp bạn quay trở về căn bản của âm thanh để đi đến cảm xúc . Cảm xúc ẩn núp ở một nơi nào đó . Con người dùng tiếng nói và tiếng nói chỉ là âm thanh có thể là hoàn toàn vô nghĩa .

Các loài động vật khác xử dụng âm thanh không có nghĩa quy định như ngôn ngữ . Chúng không cần ngôn ngữ . Chúng dụng âm thanh từ cảm giác . Chim hót vì nó có cảm giác cần phát tiết ra âm thanh . Nó cần biểu lộ điều gì đó như âm thanh kêu gọi bạn , kêu gọi giới tính hay chim non kêu đói . Tất cả là ký hiệu của cảm giác .

Vượt lên âm thanh là tiếng nói , tư tưởng và triết học . Đứng dưới âm thanh là cảm giác hay cảm xúc . Toàn thế giới tràn ngập âm thanh , và thế giới con người tràn ngập tiếng nói .

Đứa trẻ không có ngôn ngữ , nó chỉ xử dụng âm thanh . Ngôn ngữ thực sự phát triển từ tổng thể , bằng âm thanh riêng biệt mà tất cả những đứa bé trên thế giới đều đang xử dụng .

Thí dụ : Trong bất cứ ngôn ngữ nào trên thế giới . Từ " *mẹ* " có sự liên hệ nào đó với " *ma* " . Cũng có thể là " *mutter* " , là " *mata* " hay là " *ma* " . Nói chung liên quan với âm " *ma* " .

Thông thường " *ma* " dễ phát âm nhất và âm thanh đầu tiên đứa trẻ thường dùng là " *ma* " . Thế thì toàn bộ cấu trúc đặt trên nền tảng âm " *ma* " . Đó là trường hợp dùng chung cho tất cả mọi nơi trên thế giới cho dù trong bất cứ thời điểm nào . Bởi vì nó dễ phát âm nhất trong cấu trúc hệ thống phát âm của thân vật lý .

Người mẹ rất gần gủi và quan trọng nhất đối với đứa trẻ . Âm thanh đầu tiên được phát ra phải kết hợp với người đầu tiên có ý nghĩa với nó . Thế là từ âm " *ma* " mở rộng ra những từ khác . Khi đứa trẻ phát âm " *ma* " ; không phải là ngôn ngữ mà ký hiệu biểu lộ cảm giác . Có nghĩa cảm giác thì cơ bản hơn âm thanh .

Do đó đầu tiên Mật điển được mô phỏng từ tiếng *Sanskrit* . Sự thực có thể bất cứ ngôn ngữ nào cũng được . Bởi vì vào thời đó *Shiva* nói với người *Parvati* , và ông xử dụng tiếng *Sanskrit* .

Riêng các bạn có thể xử dụng tiếng *English- Latin- Arabic* . . . hay gì gì đi nữa , miễn là nó phù hợp với bạn . Đầu tiên bạn có cảm giác trong tâm thức rõ biết . Sau đó tập trung tất cả tinh túy ý thức vào chử *A – B – C – D* . . . Đây là cách thực tập rất dễ thương . Nếu muốn thực hành , bạn chỉ cần nhắm mắt lại và nhìn tâm thức đang tràn ngập với những chử *A – B – C - D* . . .

Tư duy tâm thức là tấm bảng và bạn mô phỏng chử đầu tiên a : Nhìn và viết chử a bằng tâm thức . Từ từ , quên chử a chỉ nhớ âm a . Có nghĩa chỉ còn âm thanh hiện diện . Đầu tiên bạn mô phỏng , mắt hướng vào trong và nhìn chử *A - B . . .*

Từ ngữ liên hệ với lổ tai nhiều hơn mắt , vì nó là âm thanh . Nhưng vì chúng ta thường đọc và đọc nên từ ngữ có vẽ liên quan đến mắt nhiều hơn . Căn bản vẫn là kết hợp với lổ tai trước tiên . Vì tự bản thể nó là âm thanh .

Vì thế chúng ta cần khởi đầu bằng mắt sau quên mắt ; bằng cách chuyển động từ mắt về tai . Có nghĩa đầu tiên mô phỏng hình tướng của chử , bằng cách nhìn sau đó là lắng nghe và cuối cùng nhận thức cảm giác của âm thanh .

Khi bạn nói *A* , có cảm giác gì xảy ra ? . Có thể bạn không bao giờ ý thức về điều này ? . Bất cứ sử dụng âm thanh nào , một dạng cảm thức nào đó sẽ hiện hữu ? . Giờ đây , chúng ta không còn nhạy bén và đã lãng quên .

Khi nhìn thấy ký hiệu của âm thanh , cái gì xảy ra trong bạn ? . Nếu tôi nói *A* , bạn sẽ nhìn thấy ký hiệu và hiểu ý nghĩa của *A* . Trong tâm trí bạn *A* hiện hữu và bạn tự động mô phỏng hình dạng và ý nghĩa của ký hiệu *A* .

Khi tôi nói A , và bạn đừng mô phỏng mà chỉ nghe thuần túy nó là âm thanh không có nghĩa . Thế rồi bạn thử khám phá cảm giác gì xuất hiện ở trung tâm . Chắc chắn không gì xảy ra cả .

Shiva nói :

" Chuyển lời hay ngôn ngữ sang âm thanh ,
Phát hiện âm thanh qua chử .
Sau khi phát hiện âm thanh qua âm thanh .
Khám phá cảm giác .
Ý thức bạn cảm giác như thế nào ? .
Có thể nói , Hiện nay con người đánh mất tính nhạy cảm .

Tôi có đọc bài thơ của một người Đức . Ông có những mối liên hệ sâu sắc ở thời thơ ấu . Cha ông là người rất yêu ngựa và có một chuồng ngựa rất lớn . Nhưng không cho phép những đứa trẻ vào . Cha ông sợ , vì chúng còn quá bé . Vì thế khi bố đi vắng , chúng lẽn vào chuồng ngựa . Lúc ấynhững con ngựa phát ra âm thanh .

Và tác giả viết : *" Tôi cũng dùng âm thanh . Vì chúng tôi không thể giao tiếp bằng ngôn ngữ . Vì muốn truyền thông với nhau chúng tôi dùng âm thanh . Thế là lần đầu tiên , tôi ý thức âm thanh vượt khỏi quy ước rất đẹp và đầy mẫn cảm "* .

Bạn không thể như thế với con người , bởi vì họ đã chết . Loài vật thì sống động hơn . Chỉ vì nó không lệ thuộc vào quy ước nghĩa ngữ trong ngôn ngữ . Nó chỉ có âm thanh thuần khiết tràn ngập trong tim chứ không phải trong tâm trí .

Đó không phải ý nghĩa của âm thanh , lời nói hay tư tưởng . Nhưng ý nghĩa cuả nó tràn đầy cảm giác . Nếu có người lớn nào ở đó , ngựa không phát ra âm thanh hàm chứa cảm xúc với mấy đứa trẻ như : *" Đừng vào khi có người ở đây , cha chúng mày sẽ nỗi giận "* .

Khi không có ai , con ngựa không tạo âm thanh : *" Vô đi , không ai cả "* . Và nhà thơ nhớ lại : *" Đó là sự thông đồng và giúp tôi rất nhiều . Khi tôi muốn đi đến chuồng ngựa để yêu thương , tức thì con ngựa chuyển động cái đầu một cách đặc biệt chỉ khi nó cảm thấy thích thú . Khi nó không hứng thú nó không biểu lộ phong cách riêng biệt như vậy "* .

Nhà thơ nói tiếp :

" Điều ấy trải qua nhiều năm . Và tình yêu chúng tôi rất sâu đậm . Và tôi chưa bao giờ có cảm giác lôi cuốn hay sự đồng cảm sâu sắc như thế với bất cứ ai khác . Khi tôi vuốt ve cổ của nó và nó biểu lộ sự vui thích .

Bất ngờ , lần đầu tiên tôi ý thức bàn tay tôi đang vuốt ve . Con ngựa dừng hẳn sự biểu lộ . Tức thì nó dừng hẳn mọi chuyển động . Qua nhiều năm cố gắng nhưng nó vẫn không đáp ứng lại . Khi tôi bắt đầu ý thức bàn tay mình đang ve vuốt có nghĩa vô minh tri thức nhảy vào can thiệp và sự truyền thông hoàn toàn bị cắt đứt " .

Sự việc gì xảy ra ? . Đó là cảm thức về sự trao đổi . Giây phút vô minh xen vào , từ ngữ quy ước bắt đầu xuất hiện . Ngôn ngữ hình thành tư tưởng nhận thức ý ngĩa . Thế là tất cả thay đổi ngay lập tức .

Bây giờ bạn có thể vượt khỏi âm thanh hay vẫn dưới sự lệ thuộc âm thanh hữu nghĩa ? . Tất cả âm thanh là sự biểu lộ cảm giác . Con ngựa chỉ có thể hiểu về cảm giác . Nên nó không thể hiểu ngôn ngữ lập trình do quy ước .

Thế nên mọi sự giao tiếp trong lãnh vực truyền thông đều dừng lại . Tuy ông cố gắng rất nhiều lần , nhưng vẫn không thành công . Vì mỗi một cố gắng hay nỗ lực đều làm cho vô minh tri thức có cơ hội xuất hiện .

Ông cố quên bàn tay nhưng không thể . Làm sao có thể quên đó là điều không thể . Càng cố gắng càng làm tăng trưởng sự gợi nhớ . Bạn không thể quên bằng sự nỗ lực hay gắng sức . Vì mỗi một cố gắng là sự nhấn mạnh thêm cường độ nhớ lại .

Nhà thơ nói : *" Tôi đã quy ước bàn tay , tôi không thể làm cho con ngựa chuyển động vì năng lượng yêu thương không thể tuôn chảy về con ngựa trong tính chất quy ước của tri thức và nó cảm nhận được điều này " .*

Làm sao con ngựa ý thức được ? . Nếu bất ngờ tôi nói bằng ngôn ngữ khác . Thế thì sự giao lưu bị cắt đứt , bạn không thể nào hiểu được tôi . Và nếu ngôn ngữ không được nhận thức , lập tức bạn dừng lại . Mỗi đứa trẻ sống đều sống trong cảm tính không cần nghĩa ngữ .

Đầu tiên đến với âm thanh , tiếp theo âm thanh tràn ngập cảm xúc . Rồi hình thành ngôn ngữ , tư tưởng , hệ thống tôn giáo và triết học . Thế rồi con người càng ngày càng rời xa trung tâm cảm tính .

Mật điển nói :

" Trở lại ,
trạng thái của cảm giác .
Cảm xúc không phải là thức ,
Đó là tại sao bạn sợ hãi cảm xúc .
Không nên sợ hãi những lý luận hay bất cứ nguyên nhân nào .
Bạn luôn luôn sợ hãi cảm xúc ;
Vì nó lèo lái bạn đi vào sự khủng hoảng và hỗn loạn .

Bạn không có khả năng làm chủ .
Với lý lẻ thì bạn có thể kiểm soát với cái đầu ,
Bạn là ký ức và đầu óc .
Với cái đầu , bạn mất sự điều khiển của cảm xúc .
Ban không còn chủ động thao tác .
Cảm xúc của tri thức là sự kết hợp giữa bạn và tâm thức " .

Shiva nói :

Sau đó buông bỏ cảm xúc ;
Thế là tự do .
Nên nhớ ,
Chỉ đến khi nào chạm vào tầng lớp tâm thức sâu sắc nhất ;
của cảm xúc lúc đó bạn mới có thể rời bỏ .
Bây giờ chưa thể rời bỏ được ,
Vì chưa đến cực điểm tận cùng .

Đầu tiên phải khước từ hệ thống triết học Hinduism – Christian – Mohammedanism Tiếp theo buông bỏ tư tưởng , rồi buông bỏ ngôn ngữ - sau đó buông bỏ âm thanh . Cuối cùng khước từ cảm xúc . Bạn buông bỏ cảm xúc khi nó hiện hữu sau đó .

Bạn có thể đi từng bước nhỏ vững vàng trên nền tảng mình đang ở . Bạn không thể nhảy vọt khi chưa trải nghiệm qua giai đoạn đang có . Hiện giờ bạn đang đứng trên nền tảng triết học và tôn giáo , đó là điểm còn rất xa . Đó là điều tôi nhấn mạnh và lập đi lập lại rất nhiều lần , ngoạo trừ các bạn buông bỏ tôn giáo , nếu không các bạn không bao giờ là con người thuộc về tôn giáo .

Thực ra Mật điển hay kỹ thuật ứng dụng rất dễ dàng . Vì vấn đề không phải là cảm giác mà vấn đề ở lời nói . Bạn buông bỏ cảm giác như cởi quần áo . Như bạn bước ra khỏi tấm vải . Bạn buông bỏ cảm giác dễ dàng như thế ; nhưng bạn chưa thể làm được . Nếu cố gắng đó là điều không thể . Vì thế các bạn nên đi từng bước nhỏ một cách vững vàng .

Mô phỏng chử A – B – C . . . Rồi chuyển đổi từ lời nói trở về âm thanh của trái tim . Bạn sẽ chuyẩn vận sâu hơn . Những gì phiến diện bên ngoài đều bỏ lại phía sau . Bạn thấm nhuần một cách sâu sắc ; cho đến khi chạm vào tầng lớp cuả cảm giác để cảm nhận có cảm giác gì đó xuyên qua âm thanh riêng biệt .

Ấn độ khám phá rất nhiều điều qua âm thanh liên hệ với cảm giác để hình thành môi trường chung quanh bạn và chính âm thanh đã sáng tạo và thiết lập không gian tràn ngập bởi những cảm giác riêng biệt .

Đừng xử dụng thần chú , điều đó không tốt và mang lại nguy hiểm cho bạn . Ngoại trừ bạn nhận biết hay có vị thầy nào đó hoàn toàn rõ biết cho bạn . Chính vì âm thanh của thần chú sẽ sáng tạo môi trường không gian dung chứa cảm giác chung quanh vây bọc . Như thần chú được biết như là thần chú của thần chết . Nếu bạn trì tụng , bạn sẽ chết vào một giờ đặc biệt nào đó . Bởi vì nó sáng tạo cho bạn sự khát khao môi trường của tử thần .

Có những âm thanh cho bạn cảm giác bình an và yên lặng . Có những âm thanh sáng tạo sự giận dữ . Cho nên không nên tùy tiện xử dụng âm thanh hay thần chú . Ngoại trừ được chính vị thầy của bạn ban cho thần chú hay âm thanh . Vì người hoàn toàn rõ biết và am hiểu điều gì sẽ xảy ra qua âm thanh thần chú .

Khi đi sâu hơn nữa vào vùng âm thanh , bạn sẽ ý thức bên trong mỗi âm thanh đều có sự tương ứng trong cảm giác . Mỗi một âm thanh đều có cảm giác đồng vị ẩn núp phía sau .

Tiếp theo là đi sâu vào cảm giác buông bỏ âm thanh . Điều này rất khó giải thích nên các bạn cứ thử thực hành rồi sẽ trực nhận nó là thế nào . Đặc biệt trong *Zen* có vị thầy qua nét mặt học trò biết ngay là , đã thực hành đúng hay sai .

Vì cảm thức riêng biệt sẽ xuất hiện trên khuôn mặt . Nếu âm thanh tự tạo , cảm giác bao bọc xung quanh chắc chắn nó thể hiện trên nét mặt . Bạn không thể nào dối gạt vị thầy . Vì ông biết tất cả những chuyện gì xảy ra từ bên trong bạn .

Dogo là vị thầy vĩ đại , nhưng ông ta đã lúng túng khi còn là học trò và không thể hiểu làm sao vị thầy biết rõ biết những gì ông trải nghiệm . Và vị thầy đi đến nhóm người tu tập và đập bạn một phát khi có điều gì sai lầm với âm thanh bên trong đang xảy ra .

Vì thế *Dogo* hỏi : *" Làm sao thầy biết được và đập đúng vào giây phút đó . Làm sao thầy nhận rõ được như vậy ? "* . Chính gương mặt các bạn đã thể hiện cảm giác không phải là âm thanh .

Âm thanh không biểu lộ trên nét mặt . Nhưng khi lắng sâu hơn nữa bạn trở nên linh động và mềm mại . Bạn tự thể hiện trôi chảy tất cả mọi việc . Tất cả những điều này lập tức biểu lộ trên gương mặt những gì đang xảy ra từ bên trong .

Gương mặt hiện giờ bạn đang có chỉ là chiếc mặt nạ . Bạn cần buông bỏ , vì nó không phải là gương mặt thực của bạn . Bạn càng lắng sâu chiếc mặt nạ sẽ tự rơi rụng vì không còn cần thiết nữa . Mặt nạ chỉ cần thiết cho những người không thấy sự giải thoát khổ .

Các vị thầy xưa thường nhấn mạnh . Nên rời xa khỏi thế giới dung tục . Như thế bạn có thể dễ dàng buông bỏ những chiếc mặt nạ . Vì còn những người khác nên bạn phải mang mặt nạ để cố hòa hợp với họ .

Như khi không yêu chồng hay vợ . Bạn phải mang chiếc mặt nạ tình yêu giả tạo . Giây phút bước vào nhà , bạn chuẩn bị nở một nụ cười thật dễ thương . Đó không phải là gương mặt bạn .

Đầu tiên , vị thần *Zen* nhấn mạnh nên trở về gương mặt nguyên thủy . Vì với gương mặt thực , điều gì cũng trở nên dễ dàng . Vì vậy vị thầy biết những gì xảy ra đối với học trò . Nhưng sự tỉnh thức không bao giờ có thể tự trình bày .

Nếu đệ tử đạt đến tỉnh thức , họ không cần nói với vị thầy . Chính vị thầy nhận ra và ông làm một động thái nào đó để minh chứng . Không một đệ tử nào được chấp thuận khi trình với với thầy : *" Con đạt được "* . Điều đó là bất khả và hoàn toàn sai lầm . Khuôn mặt tự thể hiện- cặp mắt tự biểu lộ ,

và tất cả đều tự minh chứng trong từng giây phút chuyển động : Đi , đứng , nằm , ngồi .

Bạn không chuyển động theo âm thanh và cảm giác , mà bạn chuyển động trong thế giới ngây ngất và hiện hữu . Bạn đã rời bỏ thế giới tâm thức . Tất cả chỉ còn lại sự sống động toàn diện của vũ trụ .

Ý nghĩa ngôn ngữ là gì ? . Khi bạn cảm nhận mà không thể thấy và không thể nghe . Đơn giản bạn chỉ có thể cảm nhận . Khi đến điểm này , bạn có thể nhảy , múa , ca hát , hét to vang dội khắp hư không . . . Đây là bước cuối cùng và giờ đây bạn đang đứng bên bờ vực thẳm và bạn có thể nhảy vào hố sâu vô tận .

Nếu từ cảm xúc bạn nhảy . Có nghĩa bạn nhảy thẳng vào bản thể chính mình . Vực sâu chính là bạn không phải là tâm trí và trong bản thể không còn lưu trử quá khứ , chỉ còn hiện tại , ở đây và ngay bây giờ .

Bạn chuyển động từ tri thức về bản thể và cây cầu nối kết chính là cảm xúc . Nhưng để đến trạng thái trải nghiệm sâu sắc . Bạn cần buông bỏ rất nhiều thứ như : Ngôn ngữ - tiếng vang - âm thanh . . . Đó là toàn bộ tiến trình trí trá của tri thức .

Bạn tự do , nhưng không có nghĩa phải làm điều gì đó để được tự do . Chân tính bản thể vốn tư do . Tri thức chỉ là sự quy ước . Đó là lý do cho rằng tri thức là thế gian trí . Nhưng đừng rời bỏ thế giới . Bạn không thể . Nếu tri thức có mặt tại đó, bạn sẽ sáng tạo thế giới khác . Vì chính nó đã là hạt giống tuy còn lầm lẫn .

Bạn đi lên núi tu tập nhưng lại đi cùng tri thức ; vì không thể rời bỏ . Vì lúc nào thế giới cũng chuyển động cùng bạn . Từ đó bạn sẽ hình thành thế giới mới . Bạn có mối liên hệ rộng mở với cây cối , chim , thú . . . và hình thành thêm lần nữa những quan hệ . Bạn khao khát và mong đợi , bạn sẽ lan rộng mạng lưới yêu thương . Vì hạt giống tâm thức vẫn còn đó . Có nghĩa bạn sẽ tái tạo thế giới thêm lần nữa .

Tâm thức sáng tạo ra thế giới . Vì thế bạn không thể buông bỏ tâm thức . Cho dù đi đến chân trời góc biển hay ẩn trú vào bất cứ nơi đâu . Bạn chỉ có thể chuyển hướng tâm thức trở về bên trong .

Đỉnh Himalaya chính là đây và không có núi Himalaya nào khác có thể làm được . Nếu chuyển di vào trong từ lời nói đến cảm xúc . Từ cảm xúc đến bản chất nội tại . Có nghĩa bạn xa rời khỏi thế giới dung tục của thế gian trí .

Khi đã nhận biết vực thẳm nội tại bản chất thực tại . Bạn có thể đi khắp mọi nơi . Ngay cả địa ngục . Không có gì khác biệt . Khi không còn thức phô diễn , địa ngục chính là Niết bàn . Chỉ khi nào tri thức còn tồn đọng mới có thể đưa Niết bàn thành địa ngục . Vì chính tri thức là cánh cửa của địa ngục .

" Buông bỏ tri thức qua một bên .
Bạn được tự do ! " .
Nhưng đừng quá cố gắng .
Nếu cảm xúc còn tồn đọng .
Đương nhiên bạn không thể thành công .
Đầu tiên thực hành bằng ngôn ngữ ,
nhưng vẫn không thành công .
Có nghĩa bạn chưa buông bỏ toàn diện tri thức , triết học . . .
Vì thế việc cần thiết là nên từ khước tất cả mọi tư tưởng đã có .
Cũng có nghĩa :
Tri thức là để sử dụng chứ không đồng hóa tri thức là mình .

Ngôn ngữ chỉ là một đơn vị trong tổng thể . Nếu tin chắc lời nói có ý nghĩa hay quan trọng hóa nó . Bạn không thể từ bỏ . Nên biết rõ ngôn ngữ do con người sáng tạo với tính chất ước lệ vì cần thiết và vị lợi . Vì thế đừng nên bám vào ý nghĩa quy ước của âm thanh và tin nó là thực thể .

Nếu hiểu , chắc chắn bạn có thể thực hành một các rất dễ dàng . Bạn có thể tự hỏi : Nếu ai nói điều gì chống lại *Koran – Vedas – Christ – Rama . . .* Bạn có cảm giác như thế nào ? Bạn có thể cười về điều đó hay có điều gì đang nhói buốt bên trong có thể làm bạn nổi nóng ? .

Bạn có thể nhìn xuyên suốt ngôn ngữ và đó chỉ là những âm thanh ? . Không , bạn đau đớn - bạn bị tổn thương . Vì rất khó buông bỏ ý nghĩa quy định của ngôn ngữ . Hãy nhìn thật rõ ngôn ngữ chỉ là những âm thanh vô nghĩa .

Thế nên ồn ào với những ý nghĩa đặt để có gì lợi gì ! . Nên nhận thức sự sai lầm . Vì nó là như thế ! . Đầu tiên cần phải tách rời nghĩa khỏi âm thanh . Nếu đã tách rời bạn sẽ nhận ra ngôn ngữ chỉ là những âm vang như tiếng vọng của hư không .

Giống như trong quân đội người ta xử dụng số quân cho từng người . Ví dụ : Số 101 . Nếu ai nói điều gì xúc phạm đến số 101 . Tất nhiên người lính mang 101 cảm thấy bị sĩ nhục và bắt đầu gây hấn . 101 đơn giản chỉ là con số và ông ta đồng hóa nó là mình . Như tên của bạn cũng vậy . Nó cũng như con số được biểu thị .

Vấn đề sẽ rất khó khăn . Vì khi dán cho bạn một nhản hiệu hay bất cứ nhản hiệu nào khác gắn lên cho bạn đều như nhau . Nó không thể nói lên tính chất của bạn . Như thế nếu bám chặc vào nghĩa ngữ quy ước của danh tự , bạn sẽ trở thành trung tâm của vô minh .

Những người được gọi là thông minh cho rằng :

" Sống vì danh tiếng . Nhìn thấy tên bạn tồn tại trong sạch . Người ta sẽ tôn trọng tên bạn dù bạn đã qua đời . Tên tuổi bạn vẫn còn sống mãi đến ngàn sau " .

Bạn chết nhưng tên bạn vẫn sống . Nhưng bản thân bạn không tồn tại , làm sao danh hiệu vẫn tiếp tục tồn tại ? . Hãy nhìn những dòng chử . Nó hoàn toàn vô nghĩa . Đừng bao giờ bám chặt bất cứ dòng chử nào. . Có như thế bạn mới có thể thực hành kỹ thuật một cách tuyệt vời .

38 .

Cảm nhận bạn
Ngay tại trung tâm âm thanh .

Kỹ thuật này có thể thực hành bằng nhiều cách . Bạn có thể ngồi bất cứ ở nơi đâu . Có thể ở chơ búa hay đỉnh *Hymalaya* tu tập . Vì âm thanh lúc nào

cũng có mặt khắp mọi nơi . Ngồi yên lặng lắng nghe âm thanh , bạn sẽ thấy có điều gì đó rất đặc biệt . Bất cứ khi nào cho dù âm thanh có xuất hiện xuất hiện hay không . Bạn vẫn bám chặc trung tâm . Tất cả sẽ đến với bạn từ đủ mọi chiều hướng .

Với cái nhìn bằng nhãn quan . Điều này lại không thể . Cái nhìn chỉ là một đường thẳng . Tôi nhìn bạn , có nghĩa thiết lập một đường thẳng hướng cái nhìn về bạn . Trong khi âm thanh là vòng xoắn . Tất cả âm thanh đều hiện diện với vòng xoắn ốc và bạn ở ngay tại trung tâm .

Bất cứ nơi nào , bạn cũng ở ngay tại trung tâm âm thanh . Đối với âm thanh , bạn là chân lý , là *God* , là trung tâm vũ trụ . Mỗi âm thanh đến với bạn , đều di chuyển phía về bạn với vòng xoắn ốc .

Kỹ thuật nói :
" Tắm mình trong trung tâm âm thanh "

Bất cứ đang ở đâu . Nếu thực hành kỹ thuật này bạn chỉ cần nhắm mắt lại và cảm nhận toàn thể vũ trụ tràn ngập những âm thanh . Cảm nhận từng thanh âm đang chuyển hướng về bạn và bạn ở ngay trung tâm của âm thanh .

Khi cảm nhận bạn tại trung tâm . Tức thì bạn cảm nhận sự bình an sâu lắng . Toàn thể vũ trụ đang bao bọc chung quanh trở thành chu vi vòng ngoài và bạn là tâm điểm . Mỗi sự việc đang chuyển hướng và có chiều hướng rơi về bạn .

Như âm thanh thác nước . Nếu bạn ngồi bên cạnh thác , nhắm mắt lại cà cảm nhận âm thanh đang rơi xuống bạn từ mọi chiều hướng và sáng tạo bạn chính là trung tâm của âm thanh .

Tại sao phải nhấn mạnh cảm nhận bạn ở tại trung tâm ? . Vì tại trung tâm không có âm thanh . Ngay trung tâm vắng bặt âm thanh . Âm thanh không thể nghe âm thanh . Bạn nên là sự vô thanh tại trung tâm . Như thế mới nghe được âm thanh . Chỉ trong trạng thái không thanh âm mới có thể cảm nhận âm thanh . Vì

thế trung tâm hoàn toàn yên lặng . Chỉ trong yên lặng âm thanh mới có thể đến và thấm nhuần trong bạn .

Nếu đã khám phá đâu là trung tâm . Đâu là cánh đồng xanh trong bạn . Tại nơi đó tất cả âm thanh đều có thể đến trong bạn . Bất ngờ , âm thanh tan biến và bạn bước vào cõi rực sáng của vô thanh .

Nếu bạn có thể cảm nhận trung tâm . Nơi đó mỗi từng âm thanh đều được nghe rõ ràng và sự chuyển hóa bất ngờ của tâm thức chợt xuất hiện . Giây phút bạn nghe toàn thể vũ trụ tràn ngập âm thanh , và giây phút ý thức bất ngờ chuyển đổi về trạng thái vô thanh . Đó chính là trung tâm của toàn thể vũ trụ .

Khi nghe được như thế , không một âm thanh nào có thể khuấy động hay làm lay chuyển tâm thức bạn được . Âm thanh đến nhưng không va chạm bạn . Nó luôn luôn đến nhưng chẳng bao giờ tới đích . Có một cứ điểm ; nơi đó không một âm thanh nào có thể xâm nhập . Điểm đó chính là bạn . Vì bạn là trung tâm ; là khoảng lặng .

Thực hành trong những nơi chốn ồn ào . Không nơi nào ồn ào như nơi buôn bán hay phố thị . Môi trường tràn ngập đầy âm thanh , một thứ âm thanh điên loạn . Đừng nghĩ về ý nghĩa âm thanh là tốt lành hay tồi tệ .

Ý nghĩa là sự nhiễu loạn . Bạn không cần đề nghị mình nên tư duy hay suy nghĩ về âm thanh . Chỉ đơn giản bám chặc khoảng lặng . Không cần thiết nghĩ âm thanh hướng về bạn tốt hay xấu . Chỉ bám chặt vào bạn ở tại trung tâm *(khoảng lặng)* , và tất cả âm thanh đang hướng về bạn và chẳng cần biết nó trong dạng thức nào .

Lúc đầu bạn hơi choáng váng ; vì không thể nghe bất cứ điều gì xảy ra ở chung quanh . Sự nghe là sự chọn , và cái nhìn cũng được chọn lựa . Đến ngày hôm nay khoa học nghiên cứu khoảng 98% âm thanh bạn không nghe , chỉ khoản 2% âm thanh chung quanh được bạn nghe .

Nếu bạn nghe hoàn toàn 100% những gì xảy ra chung quanh . Bạn sẽ rơi vào điên loạn . Như những gì đã nói từ trước : Âm thanh là tư tưởng mà

giác quan là cánh cửa . Và nghe là sự mở cửa cho những gì bên ngoài bước vào trong .

Chỉ có 2% âm thanh được thỏa thuận cho đi vào . Như thế bạn có thể chỉ điên loạn 2% mà thôi . Với 100% . Nếu hoàn toàn mở tung , mọi việc sẽ đón chào . Mỗi giác quan đều mở cửa vận hành và tất cả trạng thái đều được chấp nhuận .

Thế thì bạn sẽ điên loạn . Vậy khi thực hành kỹ thuật . Bước đầu tiên , bạn có cảm giác như bị chóng mặt . Đừng sợ hãi , cứ tiếp tục cảm nhận trung tâm và bằng lòng tất cả điều gì xảy ra nơi thân vật lý . Bạn cứ chuyển hướng về trung tâm .

Thư giản ,
thư giản giác quan .
Thư giản trong mọi vấn đề .
Hãy để tất cả bước vào trong bạn
Bạn trở nên mềm mại , uyễn chuyễn hơn và hoàn toàn mở rộng .
Tất cả những âm thanh chuyển hướng về bạn .
Tiếp theo là cùng âm thanh đi đến trung tâm .
Tại đó bạn lắng nghe âm thanh .

Âm thanh không nghe bằng lỗ tai . Lỗ tai không thể nghe . Lỗ tai chỉ làm công việc chuyển vận , trong khi chuyển vận nó loại bỏ rất nhiều thứ . Những gì không lợi ích cho bạn . Sau khi tuyển lựa âm thanh sẽ đến với bạn .

Bây giờ chúng ta khám phá đâu là trung tâm của bạn . Không phải là lỗ tai , bạn nghe từ nơi nào đó rất sâu lắng . Lỗ tai chỉ đơn giản gởi đến bạn những âm thanh chọn lọc . Thế thì bạn ở đâu và trung tâm ở đâu ? .

Nếu đang làm việc với âm thanh , sớm hay muộn bạn rất ngạc nhiên . Vì trung tâm cũng không phải ở đầu . Nó xuất hiện trong đầu vì bạn không nghe âm thanh mà bạn chỉ nghe nghĩa ngữ .

Với tiếng nói , đầu là trung tâm . Nhưng với âm thanh đầu không phải là trung tâm . Đó là tại sao nước Nhật họ nhận định con người suy nghĩ không bằng đầu mà thông qua lỗ rún . Vì họ đã trải nghiệm âm thanh trong một thời gian dài .

Bạn thấy mỗi ngôi chùa đều có cái chuông to . Đó là dụng cụ sáng tạo âm thanh cho mọi người lắng nghe . Người nào đó đang thiền định . Tiếng chuông vang lên . Sự náo động hình thành qua tiếng chuông và âm thanh có thể làm mất sự yên tịnh .

Trong chùa , mỗi người viếng chùa đều đến đánh chuông . Với người thiền định , hình như là sự náo động và quấy rối . Không , không phải thế . Vì họ chờ đợi những âm thanh này .

Vậy mỗi người viếng chùa là một sự hỗ trợ . Chuông sẽ rung liên tục . Âm thanh tiếp tục hình thành và sự thiền định tiến dần trong hành giả . Ông ta ngắm nhìn từ trung tâm , nơi mà âm thanh lắng sâu vào . Tiếng chuông vừa vang lên . Bây giờ tiếng chuông thứ hai từ nơi nào đó bên trong người thiền định xuất hiện .

Nó ở đâu ? . Âm thanh lúc nào cũng vang tại lỗ rún , không bao giờ ở đầu . Nếu vang ở đầu . Chắc chắn đó không phải là âm thanh mà chỉ là những dòng chử và nghĩa ngữ . Khi bắt đầu suy nghĩ về âm thanh , sự thuần khiết bị đánh mất .

Hiện nay có rất nhiều nghiên cứu về những đứa bé còn trong bào thai . Họ cho vang lên một âm thanh . Đứa bé lập tức phản ứng lại . Chúng không bị tác động bởi ngôn ngữ . Vì chưa hình thành trọn vẹn bộ não . Nó chưa được huân tập về lý luận và chưa biết gì về ngôn ngữ .

Tuy không biết ngôn ngữ nhưng chúng cảm nhận âm thanh ; và âm thanh ảnh hưởng đến đứa bé nhiều hơn mẹ . Vì người mẹ không nghe âm thanh mà nghe nghĩa ngữ . Chúng ta đón nhận những âm thanh nhiễu loạn và đầy sự hỗn loạn ; và những này âm thanh vang đến những đứa trẻ chưa ra đời . Như thế nó được sinh ra trong sự xáo trộn vì những tác động của âm thanh nhiễu loạn và căng thẳng .

Ngay cả cây cối cũng ảnh hưởng âm thanh . Chúng nó phát triển rất nhanh nếu có những âm thanh sáng tạo chung quanh ; và sẽ phát triển chậm nếu chung quanh đầy những âm thanh nhiễu loạn . Như thế chúng ta có thể giúp thực vật phát triển qua nhiều phương tiện bằng âm thanh .

Có người cho rằng :

" Vì giao thông trên đường quá ồn ào và ô nhiễm nên con người không còn hài hòa và đi đến tâm thức cuồng loạn " . Điều này hình như chỉ là một giới hạn nhỏ trong cuộc sống . Nếu nó phát triển quá nhanh và đúng như thế . Có nghĩa không còn hy vọng nào cho nhân loại sinh tồn .

Những âm thanh thường xuyên đập liên tục đến bạn . Nhưng nếu thường xuyên suy nghĩ về nghĩa ngữ nó sẽ đi vào đầu bạn . Đó không phải là trung tâm . Như thế đừng bao giờ suy nghĩ về nghĩa ngữ mà chỉ nên cảm nhận âm thanh . Đó là bí mật của *Mantra (Mantra chỉ là những âm vang và hoàn toàn vô nghĩa)* .

Tất cả thần chú đều là âm thanh và hoàn toàn vô nghĩa . Nếu vị thầy nói : *" Đây là ý nghĩa của Mantra "* . Đó không phải là *Mantra* . *Mantra* không có một ý nghĩa nào chứa đựng bên trong . Nó có sự vận hành nhưng không có nghĩa .

Nó tác động điều gì đó bên trong bạn . Nhưng vẫn không có nghĩa . Nó chỉ đơn thuần túy là âm thanh . Đó là lý do chúng ta thường khai triển Mantra " Aum " ; Âm " Aum " hoàn toàn vô nghĩa mà chỉ là âm thanh thuần khiết , và là âm thanh trong sáng hình thành từ bên trong . Nếu có thể sử dụng âm thanh từ bên trong . Có nghĩa bạn cùng sử dụng kỹ thuật như sự lắng nghe âm thanh .

Bạn có thể nghe âm thanh khi sử dụng ngón tay hay bất cứ cái gì khác bịt lổ tai lại . Thế thì các bạn nghe âm thanh . Nhưng là âm thanh gì ; và tại sao có thể nghe được khi đóng kín hai lỗ tai ? .

Chuyện xảy ra tại nước Mỹ , chiếc xe lửa theo lịch trình xuyên qua vùng lân cận gần vào khoảng hai giờ sáng . Khi con đường mới được thành lập và xe lửa không còn theo lộ trình củ . Thế là một hiện tượng kỳ lạ xảy ra .

Những người sống trong vùng lân cận , nơi lộ trình xe lửa không còn hoạt động , tất cả mọi người nghe thấy một thứ âm thanh huyền bí nào đó . Thế mới phiền hà cho cảnh sát . Có rất nhiều người báo với cảnh sát hiện tượng lạ lùng này .

Thế là một cuộc điều tra được mở ra . và vấn đề gì được xảy ra ? . Âm thanh lạ lùng gì được nghe vào lúc hai giờ sáng ? . Họ chưa bao giờ nghe khi chuyến xe lửa còn chạy ngang qua và vì họ quá quen thuộc .

Bây giờ bất ngờ xe lửa không còn ngang qua nữa . Và họ lúc nào cũng chờ đợi âm thanh trong giấc ngủ . Âm thanh vào lúc 2 giờ sáng đã trở thành điều kiện hiển nhiên hiện hữu . Họ chờ đợi nhưng âm thanh không thể vang lên .

Vắng mặt cái được nghe và vắng mặt được nghe làm xuất hiện điều kỳ lạ . Họ cảm thấy không còn bình an và không thể yên giấc . Và lần đầu tiên phát hiện về âm thanh : " Nếu thường xuyên nghe điều gì đó ; cho đến khi nó không tồn tại . Bạn sẽ nghe được sự : " Vắng mặt âm thanh " , và sẽ được nghe phần cực âm của âm thanh (thanh âm vô thanh) " .

Nếu nhìn bạn , sau đó nhắm mắt lại . Hay nếu nhìn cửa sổ , sau đó nhắm mắt lại . Bạn sẽ nhìn thấy âm bản của cửa sổ , và âm bản âm này rất mạnh . Nếu bất ngờ sau đó bạn nhìn vào tường , âm bản sẽ phóng chiếu . Bạn nhìn thấy một cánh cửa ảo . Như phim chụp ảnh , nó cũng có âm bản . Mắt không thể nhìn thấy âm bản . Nhưng lỗ tai có thể nghe tầng thanh âm vô thanh . Khi đóng kín lỗ tai , bạn sẽ nghe thanh âm của vũ trụ . Với điều kiện , tất cả âm thanh thô phải dừng ngay lại . Bất ngờ bạn nghe và cảm nhận âm thanh vi tế . Âm thanh vắng mặt âm thanh khi khoảng cách hình thành để thiếu vắng cái gì đó và bạn nghe được sự sự vắng mặt thanh âm . Thế là . . .

Sự nhận biết như tiếng vang của âm thanh , vì thực sự nó không phải là âm thanh mà chỉ là sự vắng mặt . Nói có thể nói : " Nó là âm thanh tự nhiên chưa được thể hiện thành tiếng vang " .

Nếu toàn thế giới yên lặng , bạn sẽ nghe được sự yên lặng . *Pascal* nói : *" Giây phút tôi nghĩ đến sự vô định của vũ trụ . Đó là sự yên lặng làm tôi sợ hãi "* . Vì tiếng vang chỉ có trên trái đất . Âm thanh cần khí quyển để vang dội .

Giây phút vượt ra khỏi bầu khí quyển của trái đất sẽ không có một tiếng động . Tất cả là *" Thanh âm vô thanh "* . Tất cả là sự yên lặng tuyệt đối và sự yên lặng này bạn có thể cảm nhận ngay trên mặt đất . Nếu bịt kín hai tai hoàn toàn và sau phải buông xuống tất cả âm thanh .

Các phi hành gia được huấn luyện rất nhiều vấn đề , một trong những chương trình được huấn luyện là : *Sống trong yên lặng .* Họ ở biệt lập trong căn phòng hoàn toàn yên lặng để quen thuộc . Nếu không , có thể sẽ điên loạn trong môi trường không âm thanh . Có rất nhiều vấn đề xảy ra cho họ ; và đây là một trong những vấn đề sâu sắc nhất : *" Làm sao có thể thoát khỏi sự ràng buộc của âm thanh trong thế giới "* . Vì thế , bạn cần thể hiện cuộc sống đơn độc .

Nếu lạc đường trong rừng , bạn nghe tiếng vang . Tuy không biết đích xác nó phát ra từ đâu nhưng bạn không sợ hãi lắm . Vì bạn tin rằng có người nào đó cùng hiện diện . Có nghĩa bạn không cô độc hay chỉ một mình .

Trong đám đông , nếu bít hai lổ tai hoàn toàn và chuyển sự lắng nghe vào trong . Bạn hoàn toàn đơn độc . Tất cà những ồn ào náo nhiệt đều tan biến . Sự nhiễu loạn qua âm thanh được khép kín ngay vào lúc đó .

Sự vắng mặt âm thanh là một trải nghiệm rất vi tế . Nhưng nó sẽ ban thưởng cho bạn điều gì ? . Giây phút cảm nhận thanh âm vô thanh , bạn trở về chính mình . Âm thanh còn tồn tại trong sự nghe . Có nghĩa bạn còn hướng ngoại . Nên hiểu rõ vấn đề này . Bằng âm thanh chúng ta liên hệ với đối tượng , chúng ta trao đổi và nhận lại những thông tin với người khác .

Chúng ta quan sát người đần độn , họ không giống mọi người . Người mù không bao giờ khác mọi người . Nhưng người đần độn thể hiện gương mặt ; cho bạn cảm giác có cái gì đó không giống mọi người .

Họ gặp nhiều khó khăn hơn người mù . Đối với người mù vấn đề chỉ là không nhìn thấy , nhưng họ có thể giao tiếp . Họ trở thành một phần tử trong nhân loại , là một thành phần của xã hội , gia đình . Họ có thể yêu đương và giao tiếp bằng ngôn ngữ . Nhưng người đần độn bước ra khỏi thế giới con người . Họ không thể giao tiếp , không thể trò chuyện vì không thể biểu lộ chính xác những quy ước .

Thử mô phỏng bạn trong phòng lạnh bằng kiếng cách âm . Không một âm thanh nào có thể xâm nhập . Bạn không thể la , hét . Không thể làm bất cứ điều gì để thể hiện chính mình .

Âm thanh không thoát ra ngoài . Trong phòng kiếng , bạn có thể nhìn thấy toàn thể đang chuyển động chung quanh . Nhưng không một ai nói chuyện được với bạn và ngược lại . Bạn rơi vào cơn khủng hoảng đầy tuyệt vọng và tất cả moị sự việc trở thành ác mộng .

Người đần độn lúc nào cũng trong cơn điên loạn . Không thể tương tác trong quan hệ . Có nghĩa họ không còn là phần tử của xã hội và nhân loại . Họ không thể biểu lộ cảm xúc , không thể đến với bất ai và cũng chẳng ai đến với họ . Khoảng cách không có sự nối kết quan hệ làm cầu nối .

Nếu tiếng động là chiếc xe chuyển di với người khác . Thế thì thanh âm vô thanh trở thành chiếc xe chuyển di về bản thể . Với âm thanh bạn giao tiếp với mọi người . Và với thanh âm vô thanh bạn rơi vào vực thẳm của chính mình . Đó là lý do có rất nhiều kỹ thuật xử dụng thanh âm vô thanh để chuyển di về nội tại .

Nên trở thành người ngu và hoàn toàn câm điếc cho dù chỉ khoảnh khắc . Bạn không thể đi đâu hơn là trở về chính mình . Bất ngờ bạn nhận thấy mình đang đứng ở trong . Không có sự chuyển động nào có thể xảy ra . Đó là tại sao người ta thường tu tập trong yên lặng . Trong bản thể nội tại , tất cả những chiếc cầu nối liền để trao đổi thông tin với người khác phải bị sụp đổ .

Gurdjeff thường để thời gian yên lặng thật dài đối với cho học trò . Và ông nhấn mạnh không phải ngôn ngữ mới có thể sử dụng . Vấn đề chính là

không còn sự trao đổi thông tin . Không tín hiệu , không cử chỉ ra dấu . Vì đó cũng là sự trao đổi thông tin . Ngay cả ánh mắt hay tay cân hay những biểu lộ trên gương mặt .

Không có bất cứ dấu hiệu truyền thông nào được sử dụng . Yên lặng, yên lặng hoàn toàn có nghĩa không còn bất cứ giao tiếp nào với con người hay ngoại cảnh . Tuyệt đối nhìn vào trong .

Tiếp theo , ông bắt buộc nhóm khoảng 40 người sống chung trong căn nhà gổ một tầng và ông nói : *" Nên sống trong căn nhà này như bạn chỉ có một mình . Bạn không nên ra ngoài "* .

Bốn mươi học trò ở đó và ông nói tiếp : *" Đi vào và sống trong căn nhà giống như bạn sống trong sự đơn độc . Không có bất cứ truyền thông hay liên lạc nào . Không nhận diện ai là người quen biết hay không . Dù chỉ là ánh mắt . Chuyển hướng vào trong và như chỉ một mình cư ngụ . Tất cả phải biến mất . Sống như thế ba tháng . Hoàn toàn đần độn và câm điếc , cũng không rời khỏi căn nhà "* .

Tôi không biết các bạn có quan sát hay không . Nhưng trong xã hội . Những ai nói nhiều sẽ trở thành nổi tiếng và như là người xuất chúng . Những ai giao tiếp với tư tưởng họ trở thành người lãnh đạo tôn giáo , chính trị , nhà văn . . . Tại sao vậy ? . Vì phạm vi họ hoạt động liên quan đến số đông . Có nghĩa họ muốn mình nổi bật giữa số đông .

Bạn có bao giờ nghe người đần độn và ngu xuẩn trở thành người lãnh đạo không ? . Nhưng có thể bạn nhìn thấy người mù trở thành lãnh đạo , không có vấn đề gì . Rất có thể ông ta trở thành nhà lãnh tụ xuất chúng . Tuy mắt không hoạt động , nhưng tất cả năng lượng chuyển hóa về lổ tai . Như thế có nghĩa người đần đồn không thể trở thành lãnh tụ . Vì họ không thể truyền thông nên không thể không thể là con người của tập thể hay quần chúng trong xã hội .

Xã hội là tập hợp được truyền thông bằng ngôn ngữ . Ngôn ngữ làm nền tảng căn bản để xã hội tồn tại trong những mối quan hê và giao tiếp . Vì thế , nếu rời bỏ ngôn ngữ , bạn sẽ đơn độc . Tuy thế giới tràn ngập bao

nhiêu là con người . Nhưng khi bạn buông bỏ ngôn ngữ . Có nghĩa bạn đi vào sự cô độc .

Meher Baba sống 40 năm hoàn toàn yên lặng . Ông ta làm gì trong yên lặng ? . Thực sự bạn không làm gì cả trong yên lặng . Mỗi một hành động cho dù như thế nào . Đều là sự truyền thông với người khác .

Ngay trong tư tưởng . Nếu hành động có nghĩa tư tưởng phải dao động về một đối tượng . Nên không còn hành động , tất cả còn lại chỉ là sự đơn độc . Nếu hoàn đơn độc trong yên lặng ; tức thì hành động không tồn tại .

Cho dù quán tưởng làm điều gì đó cũng không thể . Hành động phải có sự tương tác.. Nếu đã buông bỏ ngôn ngữ từ bên trong . Tất cả hoạt động đều rơi rụng . Bạn vẫn chính là bạn . Nhưng bạn không làm gì cả .

Baba nói với học trò bằng cách viết trên giấy : *" Vào một ngày đặc biệt , tôi sẽ phá vỡ sự yên lặng "* . Nhưng sau đó ông không thể ; và tiếp tục yên lặng đến bốn mươi năm . Cuối cùng ông chết trong yên lặng . Vấn đề gì đã xảy ra ? và tại sao ông lại nói : *" Bây giờ vào ngày này . . . năm này . . . Tôi sẽ nói ? "* . Tại sao ông ta dời hoãn lại ? . Chuyện gì xảy ra bên trong ? . Và tại sao ông không giữ lời hứa ? .

Khi yên lặng trong thời gian dài , bạn không thể quay về tiếng nói . Đó là điều không thể . Có một quy luật . Nhưng ông không tuân theo . Vì thế ông không thể trở lại . Có một quy luật trong trò chơi cuộc đời là : *" Con người không nên duy trì sự yên lặng quá ba năm "* .

Một khi vượt qua khỏi quy luật , bạn không thể quay về thế giới âm thanh . Có thể bạn rất cố gắng nhưng vẫn không thể . Rất dễ dàng từ thế giới âm thanh trở về yên lặng . Nhưng rất khó khăn từ yên lặng để quay về thế giới âm thanh .

Vượt quá ba năm sự vận hành của guồng máy không còn giống như xưa . Nó cần được xử dụng thường xuyên . Thông thường người ta có thể sống yên lặng khoảng ba năm . Khi vượt quá ba năm vẫn sống trong yên lặng .

Cỗ máy vận hành vẫn có thể phát ra âm thanh nhưng không còn là lời nói hay ngôn ngữ .

Khi trở nên yên lặng , họ trở thành đơn độc . Và nó trở thành vô vị-tẻ nhạt khi giao tiếp . Nói chuyện với người khác giống như nói chuyện với vách tường . Vì người sống trong yên lặng trong thời gian dài . Nhận biết , người khác không thể hiểu bất cứ điều gì ông ta nói và sau thời gian yên lặng kéo dài , ông ta không thể trở lại thế giới âm thanh .

Baba cố gắng nhưng không thể . Ông muốn nói lên điều gì có giá trị . Nhưng sự vận hành chuyển động cần thiết không thể trở lại thanh âm dung tục . Do đó ông ta chết trong sự yên lặng .

Tuy nó rất hữu ích cho bất cứ kỹ thuật nào bạn đang thể hiện . Nhưng sau một thời gian bạn cần làm ngược lại . Cần thay đổi đối cực . Như bạn có thể giữ yên lặng vài giờ , rồi nói chuyện trở lại . Đừng rơi vào quy ước một chiều . Bạn sẽ ngập tràn sức sống trong chuyển động . Có thể . bạn thiền định vài ngày . Bất ngờ bạn dừng lại và làm điều gì đó như sáng tạo ra sự căng thẳng trong bạn . Rồi quay lại thiền định .

Liên tục chuyển động giữa hai cực . Bạn sẽ rất nhạy bén và tinh anh . Đừng bám cứng một cực . Một khi bạn rơi vào quy ước , tất nhiên bạn không thể chuyển di sang cực khác .

Nếu không thể chuyển di sang cực khác , đồng nghĩa rơi vào cực đoan và bạn sẽ chết . Sự chuyển động liên tục tính và linh hoạt là một điều hoàn toàn tuyệt vời . Bạn cứ thử xem .

Gurdjieff khuyên các học trò phải thay đổi bất ngờ . Ông nhấn mạnh về tuyệt thực . Sau đó , ông nói : *" Bạn nên ăn nhiều nếu có thể "* . Bất ngờ ông lại nói : *" Bây giờ nhịn ăn ; sau đó lại tiếp tục ăn "* .

Ông cũng thường nói : *" Thức cả ngày lẫn đêm trong vài hôm , sau đó sẽ giấc ngủ vài đêm "* . Sự dao động giữa hai cực sẽ tặng cho bạn sức sống thật linh động .

Một phần là : *" Nghe âm thanh tận trung tâm "* . Phần khác là : *" Dừng tất cả âm thanh và cảm nhận " thanh âm vô thanh " tại trung tâm "* . Cả hai đều cùng một kỹ thuật . Vậy , bạn có thể chuyển di cái này sang cái khác . Cái này hay cái kia không phải là lựa chọn mà là cần thực hành cả hai trong liên tục tính .

Đầu tiên thực hành phần một vài tháng . Sau đó chuyển sang phần hai vài tháng., Bạn sẽ rõ biết về hai cực . Nếu có thể chuyển di dễ dàng giữa hai cực . Chắc chắn bạn luôn luôn tươi trẻ . Chỉ những ai rơi vào quy ước cứng ngắt và cực đoan phải trở nên già và tàn lụi .

Như thế tôi nghĩ quá đủ cho ngày hôm nay

Chương 19 Từ Âm Thanh Trở Về Sự Yên Lặng

42.
Phát âm câm âm cuối " Ah " ;
Tiếp theo " Hh " ,
Không cố gắng và tự nhiên .
43.
Đóng thính giác qua phương tiện bịt lổ tai ;
Co thắt hậu môn và đi vào âm thanh .
44.
Đi vào âm thanh với tên bạn ;
Xuyên qua âm thanh trở về âm thanh vũ trụ .

Mật điển không phải là triết học . Nói đúng hơn , nó là khoa học với những điều khác lạ . Khoa học là khách quan - Mật điển là chủ thể . Triết học là suy gẫm hay tư duy về chân lý , sự huyền bí hay những gì tối hậu . Khoa học cố gắng để khám phá ra điều gì hay nó là cái gì ? .

Khoa học tham dự tức khắc vào mọi hiện tượng . Trong khi triết học còn mãi suy nghĩ về cái tối hậu . Triết học lúc nào cũng hướng cái nhìn trên bầu trời xa xăm. Khoa học lại thân cận , trực tiếp gần với mặt đất .

Riêng Mật điển không quan tâm về sự tối thượng . Nó quan tâm ngay trước mắt . Ở đây và ngay bây giờ .

Mật điển nói :

Sự tối hậu ẩn núp trong cái gần nhất – Cái ngay bây giờ . Như thế bạn không cần ưu phiền về sự huyền bí . Qua chờ đợi và mong mõi về cái tối hậu bạn sẽ đánh mất cơ hội ngay bây giờ và sự huyền diệu vẫn ẩn tàng đâu đó .

Suy gẫm về chân lý bạn sẽ mất cả hai . Nếu " *Ngay bây giờ* " bị lãng quên và chính nguyên nhân này làm bạn mất cơ hội nhận định chân lý . Vì thế triết học chỉ là mây khói . Tiếp cận Mật điển là một khoa học, nhưng đối tượng có phần khác biệt .

Khoa học cố gắng hiểu về đối tượng . Nhưng thế giới thì khách quan và thực tại ngay trước mắt . Vì thế Mật điển là khoa học của thực tại , ngay sau con mắt bạn . Nó trở thành chủ thể với tiếp cận thực tại của khoa học . Mật điển không tin vào tư duy mà chỉ tin vào sự trải nghiệm . Ngoại trừ bạn trải nghiệm . Bằng không tất cả mọi sự chỉ làm hao phí năng lượng .

Tôi gợi nhớ lại biến cố ; khi *Mulla Nasruddin* băng qua đường . Ngay trước cửa nhà thờ , ông ta bị xe đụng và bỏ chạy mất . Ông đã quá già yếu , đám đông tới xem và có ai đó nói chắc có lẽ không cứu sống ông được .

Cha từ nhà thờ chạy ra . Ông đến gần và thấy người già sắp chết . Thế là ông ta chuẩn bị làm lễ . Ông đến gần và hỏi : " *Ông có tin vào đức chúa cha - con và thánh thần không ?* " . *Mulla* mở mắt ra và nói : " *Chúa ơi ! . Tôi sắp chết mà cha còn hỏi những câu đố !* " .

Triết học là thế . Nó đưa ra những câu đố khi bạn sắp sửa từ trần . Mỗi thời khắc bạn sắp sửa chết . Mỗi một giây phút chúng ta đều có thể chết . Bởi vì cái chết chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào . Nhưng triết học vẫn đam mê với câu hỏi và trả lời .

Mật điển nói :

Rất tốt cho trẻ con hướng về triết học . Nhưng người khôn ngoan không bao giờ phí thời gian trong triết lý . Họ cố gắng nhận biết nhưng không suy nghĩ . Vì xuyên qua suy nghĩ lại không biết gì cả .

Đó chỉ là cách hình thành hệ thống của ngôn ngữ . Không giúp ích gì cho và bạn mãi vẫn như xưa . Không thể chuyển hóa , Không thể có sự mới lạ nào trong tâm thức . Tất cả chỉ giống như người già gom góp để tích lũy những rác rưỡi .

Sự nhận biết khác xa với hiện tượng . Nó không cần tư duy . Có nghĩa thẩm thấu sâu vào cuộc sống chính nó ; cho mục tiêu rõ biết những gì đang chuyển động trong sự sống . Vì thế , Mật điển không thể là triết học . Nó là khoa học ; một môn khoa học chủ thể .

Sự tiếp cận của nó là sự gần gủi , quan tâm tất cả ngay từ bây giờ . Ngay bây giờ là cánh cửa tối hậu , sự tối hậu này xảy ra tức thời khi bạn bước vào ngay bây giờ . Nó luôn ở tại đó và không có phương cách nào khác có thể đạt đến .

Triết học không phải là đường hướng trong con mắt Mật điển . Triết học là con đường sai lầm xuất hiện như cánh cửa để bước vào thực tại . Nhưng lại là cánh cửa giả tạo . Ngay giây phút thử bước vào , bạn biết rằng không thể đi vào sự tối hậu .

Nó chỉ là cánh cửa được vẽ trên tường . Phủ lên một lớp sơn giống như cánh cửa . Nhưng không phải có cánh cửa xuyên qua thực tại . Nếu ngồi bên cạnh và tiếp tục tư duy -trầm tư mặc tưởng hay suy nghĩ . Cũng tốt thôi . Nhưng nếu bạn muốn bước vào , triết học sẽ trở lại là bức tường .

Hệ thống triết học thì tốt đẹp . Nhưng đối với trải nghiệm triết học lại vô hiệu quả . Đó là tại sao có quá nhiều kỹ thuật trong Mật điển . Vì khoa học không giúp ích gì . Nó chỉ cung cấp công nghệ có khuynh hướng phục vụ cho vật chất .

Trong khi Tan tra cũng có nghĩa là kỹ thuật . Cho dù những cuốn sách nhỏ hay lớn đều có nội dung với những phương cách thực hành không cần đến triết học . Chỉ thuần là 112 kỹ thuật để bước vào sự tối hậu thông qua thực tại .

Phát âm cuối " Ah" .

Yên lặng phát âm cuối *"Ah "* . Bất cứ chử nào âm cuối là : *" Ah "* . Hãy phát âm trong yên lặng *(ngân dài và lịm tắt)* . Tại sao lại nhấn mạnh điểm này ? . Bởi vì giây phút âm *" Ah "* được phát âm trong vô thanh . Hơi thở bạn đi ra .

Bạn đã không thể quan sát nhưng giờ đã có thể . Bất cứ khi nào hơi thở ra . Bạn trở nên yên lặng hơn . Và khi hơi thở vào bạn cảm thấy căng thẳng . Vì hơi thở ra là sự chết hơi thở đi vào là sự sống .

Sự căng thẳng là một phần của cuộc sống . Đó không phải là cái chết . Thư giản – nghĩ ngơi là một phần cuả sự chết . Chết nghĩa là hoàn toàn thư giản . Sự sống không thể nào thư giản toàn diện hay an lạc tối hậu . Điều đó là bất khả .

Cuộc sống có nghĩa là sự căng thẳng và nỗ lực . Chỉ có cái chết mới thư giản toàn diện . Vậy bất cứ người nào trở nên hoàn toàn thư giản , người đó có cả hai : *" Sống bên ngoài và chết bên trong "* . Bạn có thể nhìn thấy gương mặt đức Phật cùng lúc đồng thể hiện sống và chết . Đó là do có quá nhiều sự yên lặng và bình thản . Chính nó là một phần của sự chết .

Cuộc sống không thể nào nghĩ ngơi . Bạn chỉ có thể nghĩ ngơi vào ban đêm khi đi vào giấc ngủ . Đó là tại sao truyền thống cổ xưa nói chết và ngủ gần như nhau . Ngủ là cái chết tạm thời , và chết là giấc ngủ dài lâu . Như thế có nghĩa ban đêm chúng ta thư giản vì nó thở ra và buỗi sáng thì hơi thở đi vào .

Ban ngày thường làm cho bạn căng thẳng và ban đêm thì thư giản . Ánh sáng làm bạn căng thẳng và bóng tối làm bạn thư giản . Đó là tại sao bạn không thể nào ngủ . Có ánh đèn bạn rất khó thư giản . Vì ánh đèn gần giống như cuộc sống chống lại sự chết . Đêm tối lại gần với sự chết .

Đêm tối hay bí mật có sự thư giản thẩm thấu trong chính nó . Và những ai sợ bóng đêm thì không thể nào thư giản . Điều đó không thể , vì đêm chính là sự nghĩ ngơi . Và sự bí mật này bao bọc chung quanh cả hai mặt .

Trước khi chào đời . Bạn sống trong bóng đêm . Khi cuộc sống chấm dứt bạn trở lại bóng đêm . Bí mật bóng đêm là hằng hữu . Ánh sáng này ; cuộc đời này chỉ trong khoảnh khắc , như cơn sóng nổi lên và lắng xuống .

Nếu có thể nhớ lại bóng đêm trong hai phương diện sinh tử . Bạn sẽ thư giản từ ngay bây giờ . Sống và chết là hai mặt của hiện hữu . Hơi thở vào là sống – hơi thở ra là chết . Nhưng không có nghĩa ngày đó bạn sẽ chết . Mà chính là bạn đang chết trong từng hơi thở ra .

Đó là lý do *Hindu* đếm sự sống qua hơi thở không căn cứ vào năm tháng . Mật điển và *Yoga* là hệ thống cổ truyền của Ấn độ . Họ đếm sự sống trong hơi thở - Có bao nhiêu hơi thở bạn đang diễn tiếp cho sự sống .

Họ không ước lệ theo thời gian . Vì vậy họ nói : *" Nếu thở nhanh quá hay sử dụng quá nhiều hơi thở trong thời gian ngắn , bạn sẽ chết rất sớm . Nếu bạn thở chậm và hơi thở ít trong khoảng cách dài . Chắc chắn bạn sẽ sống lâu hơn "* .

Nếu quan sát động vật . Loài nào thở càng chậm có đời sống lâu hơn . Con voi thở chậm cho nên đời sống nó dài hơn . Con chó thở nhanh cho nên nó chết sớm hơn . Sống thọ là cuộc sống có hơi thở chậm .

Tantra , Yoga và những hệ thống cổ xưa của Ấn độ, đếm đời sống qua hơi thở . Thực sự mỗi một hơi thở đồng nghĩa bạn sinh ra và mỗi một hơi thở là bạn đang chết . Mật điển xử dụng kỷ thuật hơi thở ra như phương cách để đi đến yên lặng . Nó là phương cách quyết định chết . Vì thế yên lặng phát âm chử cuối trong *" Ah "* lúc hơi thở đi ra . Đó là lý do chúng ta thực hành âm cuối của *" Ah "* .

Âm *" Ah "* rất có ý nghĩa bởi vì khi bạn nói *" Ah "* . Nó hoàn toàn trống không . Toàn bộ hơi thở đi ra ngoài không có gì còn lại . Bạn hoàn toàn trần trụi , rỗng tuyếch và chết . Chỉ cần khoảng cách nhỏ đời sống của bạn chuyển động ra ngoài . Bạn đã chết và trống không .

Sự trống không này nếu nhận thức được . Nếu ý thức được . Nó sẽ thay đổi toàn bộ con người bạn . Thế thì bạn biết rõ đời sống này không phải là sự sống và chết cũng không phải là sự chết .

Bạn biết một điều gì đó vượt khỏi hơi thở vào ra - *Tâm của một nhân chứng* . Và nhân chứng này này sinh ra rất dễ dàng ; nếu hoàn toàn trống không trong hơi thở . Đời sống có sự chìm lắng và sự lắng đọng này ; làm tất cả căng thẳng tự giảm dần . Vậy bạn hãy thử xem , đó là kỹ thuật rất tốt . *Nhưng tiến trình thông thường với những thói quen tầm thường lại nhấn mạnh chỗ hơi thở vào . Chẳng bao giờ lưu tâm gì đến hơi thở ra .*

Chúng ta thường cảm nhận hơi thở vào , nhưng chẳng bao giờ quan tâm đến thoát hơi thở ra . Thực sự chúng ta nhận hơi thở vàovà thân tự động phải tống thoát ra . Nếu chú ý quan sát hơi thở , bạn sẽ nhận biết .

Chúng ta chỉ nhận hơi thở vào chẳng bao giờ lưu tâm đến thở ra . Hơi thở ra là hoạt động là của thân vật lý . Chẳng qua vì sợ hãi cái chết . Hơi thở ra được hoàn toàn cần thiết . Nhưng căn bản chúng ta lại không hứng thú với nó .

Không phải nói về hơi thở ; mà là thái độ toàn diện hướng về cuộc sống . Chúng ta nương tựa và bám chặt những điều gì xảy đến ; không muốn rời bỏ hay vứt bỏ . Đó chính là tính bủn xỉn và góp nhặt trong tâm thức .

Nên nhớ có nhiều sự liên hệ mật thiết với nhau . Nếu bạn đau khổ vì chứng bệnh táo bón . Đó là nguyên nhân căn bản ; vì bạn luôn luôn hít vào chứ không chịu thở ra . Thức chẳng bao giờ cho mà chỉ nhận vào và sẽ đau khổ vì bệnh táo bón .

Con người không cho đi bất cứ điều gì mà cứ tích lủy và chất chứa . Chẳng qua vì sợ hãi . Sự sợ hãi căn để xuất hiện ngay tại đó . Họ chỉ thích gom góp , nhưng không hề nghĩ những gì chất chứa sẽ trở thành độc tố .

Nếu bạn hít vào mà không thở ra . Mỗi hơi thở trở thành chất độc . Bạn sẽ chết vì nó . Vì bạn đã chuyển hướng năng lượng đời sống thành chất độc . Nếu bạn cư xử trong đường hướng phiền muộn ; những cảm xúc phiền

nhiểu . Cho nên hơi thở rất cần thiết vì nó sẽ tống hết những độc tố ra ngoài .

Thực sự chết là tiến trình của sự thanh lọc . Còn sống là tiến trình tích tụ độc tố . Đời sống là tiến trình hình thành những độc tố . Bởi vì cần sống nên bạn xử dụng rất nhiều thứ và giây phút xử dụng hơi thở . Nó chuyển thành độc tố .

Hít vào , bạn nhận *oxygen* và những gì còn lại sẽ trở thành chất độc . *Oxygen* là đời sống bạn phải xử dụng . Vậy đời sống cứ tiếp tục thay đổi đủ mọi thứ và những thứ khác sẽ trở thành chất độc .

Con người xử dụng đủ mọi thứ và chuyển thành chất độc . Trái đất đang nằm ngay ngắn mé của sự chết . Một ngày nào đó trái đất sẽ chết . Vì chúng ta đã biến tất cả thành chất độc . Chết là tiến trình cuả sự thanh lọc .

Khi toàn bộ thân vật lý chứa đầy độc tố . Cái chết sẽ phóng thích bạn ra khỏi thân vật lý bị nhiễm độc ; để tái tạo lại và cho bạn đời sống mới với một thân vật lý mới . Thông qua chết tất cả độc tố chất chứa tan biến về tự nhiên . Thế là bạn được ban tặng một cỗ máy tốt hơn .

Sự việc này đã xảy ra trong từng hơi thở . Hơi thở ra đồng dạng với cái chết . Vì nó cần thải chất độc ra ngoài . Nếu thở ra toàn bộ không còn hơi thở nào bên trong . Lúc ấy bạn chạm đến điểm yên lặng . Và bạn không thể nào chạm đến điểm này khi hít vào .

Khi thở ra toàn bộ hệ thống thay đổi và chấp nhận chết . Không có gì sợ hãi nếu biết chuẩn bị kỷ cho sự ra đi . Thực sự khi bạn sẵn sàng chết mới có thể sống . Bạn đơn độc trở thành sự dũng cảm , gan dạ với cuộc đời . Chỉ vì bạn không còn sợ hãi .

Ai chấp nhận chết , sẵn sàng đón chào và nhận lấy cái chết như người khách quý . Hay sống cùng nó sâu thẳm trong cuộc đời . *Nên thở ra , đừng cố hít vào . Chính nó sẽ thay đổi toàn bộ con người bạn .*

Kỹ thuật mật điển đơn giản này chẳng kêu gọi bất kỳ ai . Chẳng qua chúng ta thường nghĩ : *" Tâm thức tôi rất phức tạp "* . Sự thực chẳng có gì rắc rối

hay khó hiểu chỉ có thức là ngu xuẩn . Người ngu xuẩn mới là phức tạp . Người khôn ngoan thì đơn giản . Không có gì phức tạp trong tâm trí . Nó chỉ vận hành một cách máy móc . Nếu bạn hiểu rõ như thế sẽ thay đổi rất dễ dàng .

Nếu chưa bao giờ nhìn thấy ai chết , nếu được bảo vệ và ngăn ngừa không cho nhìn thấy sự chết như đức Phật . Bạn không thể nào hiểu bất cứ điều gì về cái chết . Vua cha đức Phật rất sợ hãi khi nghe nhà tiên tri nói : *" Đứa bé này sẽ là vị thánh phi thường . Ông ta sẽ từ bỏ thế giới đầy vật chất "* .

Vua cha hỏi : *" Có cách nào để ngăn ngừa không ? "* .

Vị thánh nói : *" Đừng cho hoàng tử nhìn thấy sự chết . Bởi vì nếu không ý thức về sự chết . Hoàng tử sẽ không bao giờ nghĩ đến từ bỏ cuộc đời "* .

Thực là tuyệt vời và có nhiều ý nghĩa . Nghĩa là tất cả tôn giáo , triết học , Mật điển và Yoga căn bản là hướng về sự chết . Nếu bạn ý thức về cái chết , lúc ấy tôn giáo mới có ý nghĩa với bạn .

Đó là lý do chỉ có con người mới có tôn giáo và loài vật thì không . Vì không có loài động vật nào ý thức sự chết . Chúng chết nhưng hoàn toàn không ý thức . Nó không thể nhận thức hay tư duy rằng nó sắp chết . Một con chó chết . Những con chó khác chẳng bao giờ nghĩ rằng cái chết cũng đến với nó . Không có loài vật nào trở thành giác ngộ , chỉ những phẩm tính tâm thức rất cao mới có thể hướng bạn từ bỏ tất cả . Khi ý thức về cái chết .

Ngay cả là con người . Nếu chưa ý thức về sự chết . Bạn chỉ thuộc về thế giới cao cấp của loài thú . Chưa là con người . Bạn chỉ trở thành con người chỉ khi nào bạn chạm đến sự chết . Còn không thì chẳng có gì khác biệt giữa bạn và loài thú .

Tất cả mọi việc như giống nhau . Chỉ có cái chết mới mang lại sự khác biệt . Dám chạm cái chết bạn không còn là loài thú . Một điều gì đó sẽ xảy ra đến với bạn nhưng chẳng bao giờ xảy ra với loài thú . Vì bây giờ bạn có tâm thức khác hơn .

Cha đức Phật bảo vệ không cho hoàng tử thấy bất cứ dạng nào của sự chết . Không chỉ riêng về cái chết con người mà ngay chết của loài thú , bông hoa hay cỏ cây . Người làm vườn được chỉ dạy không để cho hoàng tử nhìn thấy hoa tàn , héo úa trên cành hay những chiếc lá vàng khô .

Không nơi nào hoàng tử đến có thể phát hiện ra sự chết . Có thể hoàng tử suy luận ra mình cũng sắp sửa chết . Và các bạn cũng thế . Chẳng bao giờ các bạn nghĩ hay kết luận mình cũng phải chết , khi nhìn thấy vợ hay cha - mẹ ; con cái mình chết . Bạn có thể than khóc ; nhưng không ý thức đó là dấu hiệu tôi cũng phải chết .

Nhà tiên tri nói : *" Hoàng tử rất là mẫn cảm và nhạy bén , phải giử gìn không cho hoàng tử thấy cái chết bằng bất cứ dạng thức nào "* .

Người cha quá ý thức . Ông không cho bất cứ người già nào được nhìn thấy trong cung điện . Vì già lão là tiếng dấu hiệu báo trước của tử thần . Nếu đức Phật bất ngờ ý thức : " Chỉ cần dừng hơi thở con người có thể chết " . Điều này sẽ trở thành khó khăn : *" Làm sao người chết không có hơi thở vào "* . Ngài sẽ thắc mắc : *" Đời sống quá lớn , tiến trình sống chết quá phức tạp "* .

Nếu không trông thấy người chết . Bạn không thể nhận thức : *" Chỉ dừng hơi thở con người sẽ chết "* . Chỉ cần hơi thở dừng lại ? . Một điều quá đơn giản . Nhưng làm thế nào mà đời sống phức tạp như thế lại có thể có cái chết ? .

Hơi thở đi ra ; cuộc sống bạn hoàn toàn rổng tuyếch . Bạn chạm đến cái chết . Bạn đứng sát cạnh cái chết . Thế là tất cả mọi sự việc trở nên bình thường và yên lặng trong chính bạn .

Sử dụng như thần chú .

Bất cứ khi nào mệt hay bất cứ lúc nào bạn căng thẳng . Có thể sử dụng bất cứ âm thanh nào với âm cuối có *" Ah "* . Kể cả *" Allah "* cũng chẳng sao . Bất cứ chử nào có thể thoát ra trọn vẹn trong hơi thở ra và bạn có thể trống không như hơi thở .

Giây phút trống không của hơi thở đồng nghĩa bạn cũng trống không về cuộc đời . Tất cả vấn đề thuộc về cuộc sống , không có vấn đề nào thuộc về sự chết . Sự xáo trộn , phiền nhiễu , đau khổ , sân hận , buồn bả của bạn , thuộc về cuộc sống . Như thế ; khi bạn chết sẽ không còn vấn nạn nào .

Cái chết chẳng bao giờ đem đến cho ai sự phiền toái . Cả ngay khi bạn nghĩ : " Tôi rất sợ chết , tuy chết sẽ sáng tạo ra vấn đề " . Như vậy chết đâu phải hình thành những vấn đề rắc rối . Chỉ chính bạn mãi bám chặt vào sự sống . Chỉ có cuộc đời là rắc rối , chết là tan biến tất cả mọi vấn đề .

Khi hơi thở chuyển động hoàn toàn thoát ra ngoài *. . . " Ah " . . .* Lúc ấy bạn hoàn toàn trần trụi trong cuộc đời . Nhìn ngay giây phút khi hơi thở ra . Trước khi lấy hơi thở vào sâu thẳm với ý thức sự bình thản và yên lặng . Trong khoảng khắc đó bạn chính là Phật .

Nếu bắt được ngay khoảnh khắc đó , bạn đã nếm hương vị mà đức Phật từng nhận biết . Và một khi đã nhận biết , bạn có thể buông bỏ hương vị trong hơi thở vào và ra . Tiếp theo , hơi thở có thể tiếp diễn vào - ra . Nhưng bạn vẫn duy trì trong phẩm tính tâm thức rõ biết . Tâm thức rõ biết lúc nào cũng có mặt tại đó và chúng ta chỉ cần khám phá . Rất dễ dàng khi đời sống đã trống không .

Phát âm yên lặng chử cuối " Ah " .
Tiếp theo hơi thở ra " Hh . . . ";
Tất cả đều trống không.

Không cần cố gắng . Ngay khoảng khắc đó không cần bất cứ nỗ lực nào . Tự nhiên , bình thản . Chỉ cần ý thức , mẫn cảm và phát hiện giây phút về sự chết . Ngay khoảng khắc đó , bạn đứng gần cánh cửa . . . . và rất là . . . rất gần sự tối hậu .

Ngay khoảng khắc đó bạn không còn là làn sóng mà chính là đại dương . Nếu biết ý thức bạn không quên mình chính là sự tỉnh giác . Những đợt sóng vẫn xuất hiện ; nhưng bạn không còn đồng hóa mình là sóng . Vì bạn chính là đại dương nên chẳng bao giờ trở lại làm sóng .

Sống là những đợt sóng còn chết là đại dương . Đó là lý do đức Phật nhấn mạnh sự chết là Niết bàn . Ngài chẳng bao giờ nói : Bạn sẽ đạt đời sống vĩnh hằng . Đơn giản ông chỉ nói bạn chết một cách toàn diện .

Jesus nói : *" Hãy đến với ta , ta sẽ ban cho các ngươi đời sống phong phú "* . Đức phật nói : *" Đến với ta , ta sẽ dạy các người phát hiện sự chết . Ta sẽ dạy cho các ngươi cái chết trọn vẹn "* .

Cả hai đều có cùng ý nghĩa . Nhưng điều đức Phật dạy cơ bản hơn nhiều . Chỉ vì các bạn vẫn sợ hãi về cái chết . Đó là lý do đức Phật không thể là sự lôi cuốn tại Ấn độ . Vì ngài hoàn toàn nhổ bật gốc rể .

Trong khi chúng ta cứ mãi cho rằng vùng đất này là tôn giáo thiêng liêng . Nhưng người tự cho mình là tôn giáo nhất lại không thể cắm gốc rễ ngay sự thật này .

Vùng đất tôn giáo này thuộc dạng gì ? . Chúng ta không thể sản xuất một vị Phật . Vì không ai có thể so sánh với ngài . Chỉ khi nào thế giới nghĩ chính Ấn độ là đất của tôn giáo và cả thế giới đều nhớ về đức Phật . Như thế đức Phật là nguyên nhân làm Ấn độ trở thành vùng đất thiêng liêng .

Vùng đất tôn giáo này thuộc dạng thức nào ? . Tại sao đức Phật không thể cắm rễ tại Ấn độ , và giáo thuyết của ngài hoàn toàn bất gốc . Chẳng qua ngài xử dụng ngôn ngữ về cái chết . Đó là một nguyên nhân . Trong khi *Brahmins (Bà la môn)* xử dụng ngôn ngữ về sự sống . Họ nói về *Brahma* và đức Phật nói về Niết bàn . *Brama* là biểu trưng cho sự sống và Niết bàn *(Nirvana)* .

Đức phật nói : *" Cái chết của nhân loại không phải là là chết trọn vẹn . Vì thế họ phải tái sinh trở lại trong nghiệp quả . Và ta sẽ truyền trao cho các người cái chết trọn vẹn và không còn trở lại bằng nghiệp quả "* .

Gọi là chết , nhưng đức Phật lại nói : *" Không hẳn là chết . Chỉ là chu kỳ nghỉ ngơi và các bạn sẽ tái sinh "* . Nó là hơi thở ra ; bạn nhận lấy hơi thở vào và

tái sinh . Đức phật nói : *" Ta sẽ cho các ngươi phương cách của hơi thở ra chẳng bao giờ trở lại . Một cái chết toàn diện – Đó là Niết bàn hay sự chấm dứt "* .

Chúng ta sợ hãi vì vẫn bám vào sự sống . Không phải là mâu thuẫn . Càng bám chặt vào đời sống , bạn càng chết nhiều hơn . Và nếu chuẩn bị sẵn sàng cho sự chết . Bạn càng trở nên bất tử . Nếu sẵn sàng chết sẽ không có sự chết . Bởi vì không một ai có thể cho bạn sự chết nếu bạn đã sẵn sàng đón nhận . Vì thông qua chấp nhận . Bạn sẽ ý thức điều gì đó trong chính bạn . Đó là sự bất tử .

Hơi thở vào và ra là sự sống và chết của thân vật lý . Không phải bạn . Nhưng cái *" Tôi "* không thể nhận thức cái gì đó hơn cả tấm thân này . Cái *" Tôi "* tự đồng hóa mình với thân vật lý . Thế rất khó nhận thức hơi thở vào . Nhưng lại dễ dàng ý thức hơi thở ra ! . Khi hơi thở ra , Khoảng khắc đó bạn trở nên già nua và đi đến cái chết . Tất cả hoàn toàn trống không hơi thở và bạn chết trong chỉ một sát na .

Khi phát âm Hh ;
Không cần cố gắng ;
Và hoàn toàn tự nhiên .

Các bạn có thể quan sát bất cứ lúc nào căng thẳng . Bạn thở *" Ahhhhh . . . "* ; bạn cảm thấy nhẹ nhỏm và hoàn toàn thư giản . Hay vào lúc bạn vui quá trớn . Bạn nói : *" Ahhhhh . . . "* và hơi thở thoát ra toàn diện . Bạn cảm thấy sự an bình từ bên trong mà chưa bao giờ cảm nhận .

Thử thực hành khi cảm thấy tâm trạng tốt . Hít một hơi vào và nhìn cảm giác như thế nào . Không phải trạng thái bạn tốt đến từ *" Ah "* . Mà chính vì hơi thở hoàn toàn thoát khỏi thân vật lý .

Ngôn ngữ tuy khác biệt . Nhưng hai sự việc chẳng khác . Toàn thể thế giới . Cho dù bất cứ một ai cảm thấy mệt mõi . Người ấy có thể nói *" Ahh . . ."* . Có nghĩa lúc ấy họ gọi cái chết đến và hoàn toàn thư giản .

Bất cứ ai cảm thấy hạnh phúc hay vui quá mức . Người ấy nói *" Ahh. . ."* . Lúc ấy họ tràn ngập niềm vui và ngay bây giờ không còn sợ cái chết . Ông ta đã tự giải phóng chính mình và hoàn toàn thư giản .

Và sự việc gì sẽ xảy ra nếu bạn tiếp tục thực hành kỹ thuật ? . Bạn trở nên ý thức trọn vẹn điều gì đó trong chính bạn . Đó là tính tự nhiên của bản thể sẵn có . Nhưng vì quá cột chăt với đời sống và quá nhiều sự chiếm hữu trong cuộc sống . Nên bạn không thể nào nhận thức những trạng thái ẩn núp phía sau .

Khi không còn gom góp hay tích lủy những thứ linh tinh trong cuộc sống . Chỉ bằng hơi thở vào . Trạng thái bản thể còn ẩn tàng sẽ được khám phá . Tuy chỉ là thoáng thấy . Nhưng dù chỉ thoáng thấy hay lóe lên một chút ánh sáng , và từ từ sự sáng tỏ sẽ lớn dần .

Một khi đã nhận thức , bạn không thể nào quên . Vì nó không phải là cái gì do chúng ta tạo tác mà là tự nhiên phát sinh . Cũng không phải là điều gì chúng ta tạo lập . Nó lúc nào cũng ở tại đây chỉ vì chúng ta quên lãng . Nên chỉ cần nhớ lại , tất cả sẽ được khám phá .

Hãy nhìn những đứa bé thở . Nhìn khi chúng đang ngủ . Bụng nó phình lên và hóp vào - không phải lồng ngực . Nếu các bạn ngủ và quan sát , lồng ngực các bạn chuyển động lên xuống và hơi thở các bạn chẳng bao giờ xuống rún .

Hơi thở chỉ có thể xuống rún nếu các bạn thở ra chứ không hít vào . Vì cố hít vào không có sự thở ra . Hơi thở không thể chạm tới rún . Tại sao hơi thở đi xuống rún khi người ta thở ra ? . Toàn bộ hơi thở thoát ra ngoài và tự nhiên thân sẽ nhận hơi thở vào vừa đủ không hơn không kém .

Thân có trí năng riêng và có thể khôn ngoan hơn các bạn . Thân không bao giờ làm cho nó rối loạn . Bạn hít vào nhiều hay kém hơn , có thể làm nó khủng hoảng hay rối loạn . Thân tự nó hoạt động với sự vận hành riêng của nó .

Khi cần tự nó sẽ nhận nhiều hoặc ít mà không hề gây rối loạn . Thân chẳng bao giờ cực đoan . Vì thân tự vận hành để tạo sự quân bình . Nếu cố hít vào sự quân bình sẽ rối loạn . Vì bạn không biết mình đang làm gì và không biết sự tự điều tiết của thân . Đó là sự thiết yếu thay đổi trong từng sát na .

Hãy để thân tự hành động . Bạn chỉ nên thở ra , bạn cho hơi thở thoát ra trọn vẹn và tự động thân sẽ nhận lấy hơi thở vào . Nó nhận lấy hơi thở sâu và chậm . Thế là hơi thở tự động đi xuống rún . Tự nó đi đến trung tâm rún một cách chính xác và bụng bạn tự phình lên xẹp xuống .

Nếu cố hít vào chẳng bao giờ bạn thở ra trọn vẹn . Khi hơi đi vào bạn vẫn cố hít vào thêm nữa . Cho nên hơi hít vào không chấp nhận hơi thở xuống sâu . Bạn tiếp tục cố hít vào . Chính là lúc hơi độc tố tràn ngập vào trong bạn .

Họ nói rằng bạn có 6000 túi chứa trong phổi . Nhưng chỉ có 2000 túi chứa oxy . Bốn ngàn túi còn lại để chứa hơi độc cần tống ra ngoài . Vậy 2/3 lá phổi sẵn sàng hình thành sự rối loạn , đau khổ và phiền não trong thân tâm thức . Trong khi đứa bé thở ra chứ không cố hít vào . Nên hơi thở hoàn tất qua thân vật lý một cách tự nhiên .

Khi đứa trẻ vừa sinh ra . Nó khóc . Bằng tiếng khóc cuống họng bắt đầu mở . Với tiếng khóc đầu đời được phát ra là : *" Ahhh . . ."* . Oxy và không khí được cung cấp qua người mẹ chính là hơi thở tống ra .

Đây là sự nỗ lực đầu tiên của hơi thở . Nếu đứa trẻ không khóc bác sĩ sẽ rất lo lắng , vì đứa bé không thể hiện dấu hiệu của sự sống . Nó vẫn còn cảm giác lệ thuộc vào người mẹ . Thế nên nó phải khóc và tiếng khóc đầu tiên là sự tuyên bố độc lập .

Người mẹ không cần thiết nữa . Tự nó nhận trực tiếp hơi thở của chính nó . Thế là bước đầu tiên nó cần khóc để phóng ra hơi thở được cung cấp qua người mẹ trong bào thai . Sau đó thân nó tự vận hành hơi thở đi vào .

Hãy thử với *" Ahhh . . . "* . Chính nó là âm thanh tuyệt vời bao bọc chung quanh bạn . Bất cứ khi nào mệt *" Ahh . . . "* và tống hơi thở ra . Bạn trở thành con người khác với tâm thức đầy rộng mở . Khi gắng sức hít vào , bạn rơi vào tâm thức phiền muộn với thân vật lý nặng nề . Bằng hơi thở ra , ưu phiền tan biến và sự chiếm hữu cũng không còn tồn tại .

Mật điển không kêu gọi bạn từ bỏ sự chiếm hữu . Mật điển chỉ nói thay đổi hệ thống hơi thở . Nếu biết quan sát hơi thở và tính khí . Bạn trở nên ý thức hơn . Bất cứ những gì sai lầm cũng đều kết hợp nhấn mạnh hơi thở vào . Và bất cứ những điều gì tốt lành luôn kết hợp với hơi thở ra .

Khi nói láo , bạn luôn giử hơi thở vào . Khi nói thực chẳng bao giờ bạn giử hơi thở lại . Vì sợ bị phát hiện khi nói láo bạn giử hơi thở lại . Bạn sợ hãi những bí mật được phát hiện qua hơi thở ra , và sự thực muốn dấu kín bị tiết lộ .

Tiếp tục thử âm *" Ah "* nhiều lần . Bạn sẽ có một thân vật lý khoẻ mạnh với tâm thức đầy trong sánh và phẩm tính bình an trong tỉnh lặng sẽ phát triển .

Đóng thính giác và co thắt hậu môn

Chúng ta không ý thức thân vật lý và sự vận hành của thân như thế nào . Bản tính tự nhiên và phương cách của nó là gì . Nhưng nếu biết quan sát thì rất dễ dàng đi đến tỉnh thức .

Khi bạn dừng cái nghe bằng cách bịt tai và co thắt hậu môn . Tất cả mọi việc đều dừng lại . Giống như toàn thế giới trở thành bất động . Không còn sự chuyển động nào cả . Bạn cảm nhận thời gian như dừng lại .

Việc gì xảy ra khi co thắt hậu môn ? . Khi đó cả hai tai đã đóng lại và bạn chỉ nghe được âm thanh từ bên trong . Nếu không được co thắt hậu môn âm thanh sẽ phóng thích qua ruột . Một thứ âm thanh rất vi tế .

Nếu co thắt hậu môn sau khi đóng kín tai , bạn sẽ nhìn thấy bên trong nguồn gốc của âm thanh . Đó chính là sự yên lặng , là âm bản của âm thanh . Khi tất cả âm thanh dừng lại . Bạn nghe được sự yên lặng hay vô thanh phóng ra từ bên trong .

Chúng ta không hề quan sát thân vật lý . Nhưng đó là một trong những cơ bản dành cho những người tìm kiếm . Xã hội chống lại thân vật lý vì sợ nên chống đối . Do đó xã hội huấn luyện những đứa trẻ không ý thức về thân vật lý .

Thế là chúng ta theo đó để tạo những đứa trẻ mất đi sự mẫn cảm . Chúng ta hình thành khoảng cách giữa thân và tâm . Vì thế không còn một ai lưu tâm và chú ý đến những gì diễn biến trong thân nhiều . Vì sao khi ý thức về thân sẽ hình thành những vấn đề trong xã hội .

Nếu đứa trẻ ý thức về thân . có thể nó ý thức về tính dục cho dù sớm hay muộn . Nhưng nếu quá lưu tâm về thân nó cãm giác mạnh về tính dục . Do đó cần phải phải giết tận gốc . Nó phải như vật vô tri vô giác về thân . Nó không còn nhạy cảm . Không còn cảm giác tính dục . Bạn không còn ý thức về thân và chỉ lưu tâm về nó khi có điều gì trục trặc .

Khi bị nhứt đầu , bạn có cảm giác về cái đầu . Khi đạp gai nhọn bạn bắt đầu để ý đến chân . Khi thân đau bạn mới bắt đầu nghĩ về thân . . . Bạn chỉ cảm nhận thân khi có vấn đề gì đó xảy ra . Không phải ngay bây giờ .

Chẳng bao giờ bạn nghĩ đến bệnh tật . Bạn chỉ ý thức khi bệnh tật đến gỏ cửa . Không một ai có thể tự mình đi bác sĩ đúng lúc . Khi bệnh tật tấn công mạnh và tàn phá khốc liệt . Lúc ấy bạn mới bắt đầu phát hiện và rơi vào phiền muộn ! .

Nếu đứa trẻ trưởng thành với sự mẫn cảm . Nó sẽ phát giác bệnh tật đúng lúc ; kể cả trước khi bệnh xuất hiện . Hiện nay nước Nga đang tìm kiếm phương pháp có thể phát hiện bệnh tật trước sáu tháng .

Nếu chúng ta nhạy cảm về thân . Vì chính thân vi tế mẫn cảm trước những chuyển biến khác lạ . Có thể làm thân vật lý suy nhược . Và chính thân vi tế đã phát động cảm nhận về biến đổi khoảng sáu tháng trước .

Tâm thức chẳng bao giờ quan tâm đến bệnh tật . Chúng ta chẳng bao giờ ý thức đến sự chết . Nếu ngày mai bạn chết . Bạn cũng không ý thức ngay từ hôm nay . Sự việc giống như chết nó có thể xảy ra ngay khoảnh khắc . Nhưng các bạn không hề ý thức khoảng khắc này . Thân vật lý và sự mẫn cảm của bạn đã chết từ lâu lắm rồi . Có thể nói trước khi bạn xuất hiện trên cõi đời này .

Toàn bộ thế giới và nền tảng văn hóa hiện đại cho đã hình thành : Sự cùn nhụt , tính lờ mờ , sự chết . Vì nó chủ trương chống lại thân vật lý . Bạn không được quyền có cảm nhận hay ý thức về nó .

Sự sáng tạo này làm phát sinh nhiều vấn đề đối với Mật điển . Vì Mật điển có niềm tin sâu sắc về thân và sự nhận biết của thân . Thân âm thầm chuyển động liên tục trong sự vận hành khác biệt . Trong khi bạn vẫn tiếp tục với những hoạt động trong cuộc sống một cách không ý thức về nó .

Sự vận hành là trạng thái làm việc bằng ngôn ngữ của thân . Thân có ngôn ngữ riêng của nó . Có một số nhà phân tâm học được huấn luyện để tiềm hiểu và ứng dụng ngôn ngữ của thân . Vì họ không còn tin vào cách sốngvà sự suy nghĩ của người văn minh .

Nhưng bất cứ điều gì họ phát biểu , các nhà tâm lý học không thể tin . Như vậy tốt hơn hết là họ quan sát thân thể của mình . Có thể nó cung cấp rất nhiều thông tin và manh mối một cách chính xác .

Một người đến gặp nhà phân tâm học . Ông khuyên bệnh nhân mang hết những gì dấu kín trong lòng ra trút cạn . Lúc đó ông quan sát thân thể bệnh nhân vì nó sẽ giúp ích rất nhiều cho việc chửa trị .

Nếu tính ích kỷ là vấn đề của bệnh nhân , cách đi đứng của họ hoàn toàn khác với người rộng mở và khiêm tốn . Cổ và trục xương sống người ích kỷ cứng ngắt và chết cứng . Nếu bạn chạm vào thân , sẽ thấy họ cứng như gổ không có sự sống . Nếu như sờ vào thân họ ; bạn cảm nhận họ gần như vô tri giác , không có sự nồng ấm của thân .

Thử nhìn những người lính đi tiên phong . Tất cả đều có dáng cứng ngắt gần như vô tri giác . Nhưng rất cần thiết vì họ sắp sửa chết hay bị giết . Họ không còn ý thức về thân . Vì thế những người lính diễn hành giống như những món đồ chơi trẻ em . Hay có thể nói những thây ma đang trình diễn .

Nếu là người khiên tốn và rộng mở thân vật lý bạn hoàn toàn khác hẳn . Cách ngồi đứng hay hoàn toàn rất nhẹ nhàng và khoan thai . Nếu cảm thấy thấp kém bạn sẽ có hành vi khác . Nếu cao thượng lại khác hơn nữa . Nếu lúc nào cũng sợ hãi bạn có thái độ phòng thủ .

Nếu không sợ hãi , bạn như đứa trẻ chơi với cha mẹ . Người sợ hãi , bụng họ căng cứng như tảng đá . Nếu không sợ bụng bạn thư giản và mềm dịu . Nếu đã thư giản chắc chắn , sự sợ hãi không thể tồn tại . Có tình yêu thì sẽ ấm áp với tính chất khác biệt của thân . Người không tình yêu thân sẽ lạnh lùng . Sự lạnh lùng và nhiều vấn đề khác vận hành trong thân và trở thành chướng ngại . Vì thân thể họ đóng băng .

Thân vận hành theo đường lối riêng của nó . Phần bạn vẫn tiếp tục làm theo định hướng của tri thức . Cho nên , rạn nứt hình thành và những gì liên quan đến thân phải tan vở và bạn hoàn toàn mù tịt .

Tôi từng thấy người đè nén cảm xúc khi giận dữ , hai tay họ nắm chặc với sức mạnh của sự đè nén cơn giận . Người nào chú ý chỉ cần sờ vào họ là có thể nhận biết . Nhưng tại sao lại nắm chặc hài bàn tay ? . Vì sự giận dữ sẽ hướng về đó . Nếu đè nén sân hận . Răng và nứu bạn nghiến chặc chỉ cần qua sát ai cũng có thể nhận biết với thông tin : *" Tôi đang bị đè nén ở đây "* .

Nếu tính dục bị đè nén bộ phận sinh dục sẽ căng lên . Với bất cứ vùng kích dục nào được chạm đến , bạn cảm nhận tính dục thức dậy ngay lập tức . Nhưng cũng chính vùng kích dục đó làm bạn sợ hãi và làm bạn không dám sờ đến . Thế là nó co cụm lại . Vì con người bên trong khép kín và từ chối , có nghĩa một phần thân vật lý bị chối bỏ . Nên nó không thỏa thuận cho bạn rộng mở .

Theo những nhà nghiên cứu , hiện nay khoảng hơn 50% phụ nữ bị lãnh cảm . Họ cảm thấy hoàn toàn nhạt nhẻo với hành động tính dục . Vì tôn giáo , xã hội và học đường dạy phái nữ phải tránh tiếp xúc với nam giới .

Người nữ đè nén tính dục cho đến tuổi 20 sẽ trở thành thói quen . Có thể cô vẫn nói về tình yêu . Nhưng thân vật lý không thể rộng mở đón chào . Nên có sự phản hồi . Hai hiện tượng mâu thuẩn tuyệt đối xảy ra giữa hai dòng điện đối ngịch .

Cô muốn yêu nhưng thân vật lý không cho phép ; nó không thể đi đến sự gần gủi . Vì thế Mật điển trở thành ý thức về hiện tượng , ý thức đầu tiên cảm giác sâu sắc của thân .

Mật điển nói :

" Nếu bạn sử dụng thân trong rõ biết . Thân trở thành cỗ xe đưa bạn đến sự huyền diệu . Tính mờ đục hoàn toàn là sự ngu xuẩn để chống lại thân . Biết sử dụng thân như cỗ xe và sử dụng năng lượng của thân trong ý thức bạn sẽ vượt xa hơn " .

Bây giờ , dừng lại bằng cách bịt tai và ruột co thắt hậu môn để thâm nhập vào chiều sâu thẩm của thanh vô thanh . Trong cuộc sống , nhiều lần bạn tự co thắt hậu môn và thỉnh thoảng hệ thống đường ruột được giải toả mà không hề hay biết .

Nếu bất ngờ bạn rơi vài sự sợ hãi , có thể bạn không thể kiểm soát được tiểu tiện . Bạn không thể kiểm soát được ; nếu bất ngờ sự sợ hãi tóm lấy bạn . Và như thế sự việc gì sẽ xảy ra ? .

Khi sợ hãi điều gì sẽ xảy ra ? . Sợ hãi là vấn đề thuộc về tâm lý . Thế thì vì sao bạn tiểu tiện khi sợ hãi ? . Tại sao bạn không thể kiểm soát được ? . Phải có cái gì liên kết sâu sắc trong gốc rễ . Sự sợ hãi chỉ xảy ra trong tâm thức . Khi bạn không còn sợ hãi tức thì hiện tượng đó không thể xảy ra .

Đứa trẻ không hề kiểm soát thân . Không loài động vật nào kiềm chế được sự tiểu tiện hay đại tiện . . .. Khi tràn đầy thì tự nhiên phải giải toả . Không loài thú nào kiểm soát . Chỉ riêng con người . Nếu đứa trẻ tiểu tiện trên sofa ; đó là điều cấm kỵ . Vì thế nó được huấn luyện phải phóng xuất chất thừa ở vị trí nào . Sự huấn luyện này thuộc về tâm lý . Vì thân vật lý không cài đặt sẵn chương trình .

Con người là dạng động vật có thân vật lý . Thân vật lý không thuộc về văn hoá - xã hội . . . Đó là lý do trong sợ hãi , tâm thức không thể kiểm soát những gì chúng ta áp đặt . Thế là nó tự hành vận theo cách riêng của nó để tự giải phóng .

Bạn không thể kiểm soát . Bạn chỉ có thể kiểm soát ở điều kiện bình thường . Nhưng trong lúc khẩn cấp . Bạn hoàn toàn không thể . Vì thân vật lý của bạn được huấn luyện theo chương trình được thiết lập sẵn . Cho nên , trong lúc khẩn cấp bạn mất kiểm soát . Tức thì thân tự vận hành theo bản năng của chính nó .

Nhưng có thể nhận biết . Với con người dũng cảm ; không bị sự sợ hãi chi phối . Điều này chẳng bao giờ xảy ra . . Đó là dấu hiệu của hiện tượng , cho bạn nhận biết sự yếu đuối và hèn nhát hay dũng mãnh .

Trong sợ hãi không thể tự chủ tiểu tiện . Đó là dấu hiệu bạn là người hèn nhát . Con người dũng cãm không bao giờ như thế . Vì họ sâu sắc hơn ; hệ thống thân và hơi thở liên hệ hài hòa với nhau không còn khoảng cách .

Khi gặp sự khẩn cấp hay nguy hiểm . Tất cả phải tự phóng xuất sự . Đó là sự vận hành tự nhiên cho chúng ta nhẹ bớt . Người yếu đuối hay hèn nhát có thể chạy trốn dễ dàng khi bàng quang thư giản . Đó là lý do phải phóng xuất sự nặng nề và chứa đựng đã trở thành chướng ngại . Đây là sự giúp đở của bản năng sinh tồn ; giúp cho những người không dũng cảm có thể tồn tại .

Tại sao tôi nói về điều này ? . Tôi muốn bạn ý thức về tiến trình tâm thức và sự vận hành của hệ thống tiêu hóa liên hệ mật thiết với nhau . Theo tâm lý học : Từ 50 => 90o% giấc mộng phát sinh từ sự vận hành không ổn định của hệ thống tiêu hóa .

Nếu ăn quá no hay dùng thực phẩm nặng vào ban đêm , bạn sẽ có những cơn ác mộng . Bao tử không liên kết hoàn hảo với tâm . Ác mộng do bao tử không tiêu hóa được . Có những giấc mộng hình thành do tác động bởi những động cơ chủ quan . Nếu ngủ tay bạn bắt chéo ngang ngực lập tức ban rơi vào giấc mộng . Nếu có cái gối nằm trên ngực , bạn mộng thấy ma quỷ ngồi trên ngực bạn và giết bạn .

Đó là một trong những vấn đề xảy ra . Tại sao bạn cảm thấy nặng nề như có tảng đá đè lên ngực ? . Nhưng mở mắt ra bạn thấy không có gì cả . Tại sao lại có cảm giác nặng nề như thế ? . Vì khi tỉnh giấc tâm và thân không kết hợp nên không thể cảm nhận thân vật lý và sự nhạy bén của nó .

Khi rơi vào giấc ngủ , tất cả tri thức đều biến mất . Bạn trở thành trẻ con , thân vật lý trở nên nhạy bén . Chính vì tính nhạy bén này bạn cảm thấy cái gối nặng nề như đá . Nó là tính mẫn cảm bạn đang mở rộng . Tiến trình thân - tâm có sự liên hệ rất mật thiết . Nếu nhận biết những gì xảy ra bạn có thể ứng dụng kỹ thuật .

Chỉ giữ trong trạng thái trống không sẽ hình thành hai sự việc . Năng lượng chuyển động trong khoảng không và không có lối thoát . Âm thanh phát ra do lổ tai hay hệ thống tiêu hóa . Đó là hai cánh cửa phát xuất cho âm thanh chuyển vận . Khi nó không chuyển động để phóng xuất . Bạn cũng cảm nhận rất dễ dàng .

Việc gì xảy ra nếu bạn nhận thức âm thanh nội tại ? . Với hiện tượng lắng nghe âm thanh tư tưởng tan biến . Bạn cảm nhận tâm trí dừng lại . Khi thức không vận hành tất nhiên tư tưởng dừng lại . Có nghĩa sự chuyển động đang vận hành thì tư tưởng không thể hiện diện .

Rất tốt ! . Nếu thực tập năm hay sáu lần trong một ngày , chỉ trong ba hay bốn tháng bạn trở nên nhuần nhuyễn . Sau đó trạng thái lành mạnh tuôn chảy . Một khi âm thanh nội tại đã duy trì bên trong , bạn có thể nghe suốt cả ngày .

Thậm chí khu thương mại ồn ào , đường phố náo nhiệt hay sự lưu thông ầm ỉ . Nhưng khi đã nhận biết âm thanh nội tại , bạn vẫn cảm nhận âm thanh trong chính bạn . Không gì có thể làm rung chuyển hay chao đảo . Lúc nào bạn yên lặng – cho dù bất cứ việc gì xảy ra vẫn không có gì thay đổi .

Âm thanh tên gọi như thần chú

Đây là kỹ thuật cuối cùng . Tên bạn có thể ứng dụng như thần chú . Vì tên bạn ăn sâu trong tâm thức . Không gì có thể ăn sâu hơn . Nếu cùng ngồi tại đây và mọi người đều trong giấc ngủ . Nếu có ai đó gọi *" Rama "* không ai lắng nghe cả , ngoại trừ người mang tên *" Rama "* sẽ lắng nghe vì nó chỉ quấy nhiễu riêng ông .

Tại sao không ai nghe mà chỉ người mang tên *" Rama "* nghe ? . Vì tên đã ăn sâu vào ký ức , không phải thuộc về ý thức mà là vô thức . Có nghĩa tên bạn đi sâu vào bên trong . Đó là hiện tượng đẹp về tên mình . Tuy bạn chẳng bao giờ gọi tên mình chỉ những người khácgọi đến .

Tôi có nghe vào thế chiến thứ nhất . *Thosmas Edison* - Nhà khoa học vĩ đại nhưng rất nghèo . Một hôm ông đứng xếp hàng nhận khẩu phần được cấp phát cho người thất nghiệp hay nghè đói . Ông là người phi thường , không ai gọi tên ông . Tất cả mọi người đều gọi ông là *" Giáo sư "* . Vì vậy ông quên hẳn tên mình .

Khi người ta gọi đến tên ông không nghe thấy gì cả . Người hàng xóm đứng bên cạnh nói : *" Thưa giáo sư , đã đến phiên ông "* . Đến lcú ấy ông mới nhận thức và nói : *" Không ai gọi đến tên tôi một thời gian dài , mà chỉ gọi học vị . Nên tôi quên mất Thomas Edison là mình ! "* .

Bạn không bao giờ gọi tên mình mà chỉ nghe qua người khác . Bạn luôn gọi tên người khác . Khi bắt đầu gọi đến tên mình giống như bạn đang gọi tên ai đó . Vì thế nó trở thành hiện tượng cần khám phá . Vì chính bạn trở thành nhân chứng chính tên gọi mà cả cuộc đời bạn dính liền với nó .

Nếu phân cách tên mình cũng có nghĩa bạn phân cách với cuộc đời . Vì tên gọi đã ăn sâu trong tâm thức khi vừa chào đời . Nếu biết sử dụng âm thanh này ; bạn sẽ đi sâu thẳm tận bên trong chính mình cho đến khi âm thanh tên bạn không còn nữa .

Ngày xưa người ta đặt tên thượng đế như *Rama – Krisna – Vishnu* . . . Và mọi người thường gọi đến tên . Đó là lý do rất tốt , tên bạn nên sử dụng như thần chú vì hai mục đích .

Nó là tên bạn , bạn sẽ nghe nó rất nhiều lần ; và cuộc đời bạn thấm nhuần trong tên bạn . Bạn cứ thực tập bất ngờ bạn ý thức : *" Tên này không phải ta "*. Và từ từ tên bạn mang tính chất thiêng liêng .

Nếu biết sử dụng tên bạn như thần chú sẽ rất tốt . Nếu muốn thức dậy từ 5 giờ sáng , không cần đồng hồ báo thức . Chỉ cần lập lại ba lần , thí dụ : "

Rama , mi phải thức dậy chính xác lúc 5 giờ sáng " . Lập lại ba lần như thế và bạn đi vào giấc ngủ .

Bạn sẽ thức dậy đúng giờ mình muốn . Nếu thực tập thường xuyên bất ngờ bạn phát hiện vào lúc 5 giờ sáng có người gọi bạn và nói : *" Rama , thức dậy "* . Đó là vô thức đánh thức bạn .

Nếu trì đọc tên gọi thật nhanh từ bên trong . Chẳng bao lâu bạn thấy không còn là tên gọi mà chỉ là âm thanh vô nghĩa . Không khác biệt giữa *Rama hay Mara* . . . Nó chỉ là những âm thanh không có nghĩa . Thế nên hãy thâm nhập âm thanh tên gọi và quên ý nghĩa của nó . Vấn đề là âm thanh ; ý nghĩa là tri thức . Âm thanh xuyên qua thân vật lý . Ý nghĩa xuyên qua não bộ .

Thế nên hãy quên đi ý nghĩa , chỉ đơn thuần lập lại âm thanh . Qua âm thanh bạn sẽ thâm nhập vào tất cả âm thanh . Có nghĩa kỹ thuật về âm thanh là cánh cửa dẫn đến toàn thể âm thanh . Đồng nghĩa âm thanh vũ trụ chính là sự hiện hữu .

Chương 20 Tình Yêu Thế Nhân & Tình Yêu Không Biên Giới

Câu hỏi :

1. -

Tình yêu là sự diễn tiến không ngừng nghĩ ,
khi nào tình yêu trở thành sự hiến dâng và phụng sự ?

2. -

Tại sao trong Mật điển bố thí thân
được xem là rất quan trọng ?

3. -

Xin hảy giảng cho chúng tôi
về sự bám chấp và tự do ?

Câu hỏi đầu tiên :

Tình yêu là một diễn tiến không ngừng nghĩ ,
khi nào tình yêu trở thành sự hiến dâng và phụng sự ? .
Dường như rất khó khăn để yêu một ai đó
suốt 24 tiếng đồng hồ .
Tại sao tình yêu xảy ra như thế được ? .
Tình yêu có phải chăng là một quá trình tiếp diễn
không ngừng nghỉ ;
và ở trạng thái nào tình yêu mới trở thành
sự hiến dâng ? .

Tình yêu không phải là hành động ; tình yêu không là điều có thể tạo thành và nếu tạo ra được nó không phải là tình yêu . Sự tạo tác không thể tham dự vào tình yêu , vì tình yêu là trạng thái chứ không là hành động cụ thể . Trong thực tế không một ai có thể làm điều gì tiếp diễn suốt 24 tiếng đồng hồ . Và bạn có thể - thể hiện tình yêu nhưng không thể yêu suốt 24 tiếng đồng hồ .

Bất cứ tạo tác nào cũng làm mệt mõi . Cố ý thể hiện , bạn sẽ chán nãn và ngán ngẫm vì đơn điệu . Thế nên ; sau hành động cần phải thư giản và đó là điều tối cần thiết . Vì muốn làm ra tình yêu , sau đó sẽ thư giản trong sự ghét bỏ .

Bạn chỉ có thể ngủ trong đối nghịch . Có nghĩa muốn yêu tức thì có sự ghét bỏ và thù hận ẩn tàng bên trong . Đó là lý do tại sao trong tình yêu lúc nào cũng pha trộn chút hận thù làm hương vị .

Yêu trong khoảnh khắc ; phút giây kế tiếp là sự căm ghét và oán hờn đồng hiện diện cùng một đối tượng . Cũng con người ấy nhưng đã trở thành đối tượng – *" Yêu và Hận "* . Có phải chăng đó là sự mâu thuẫn của những người tình hay vì tình yêu là sự tạo tác và biểu diễn cho nên tẻ nhạt và buồn chán .

Vậy điều tiên quyết trong nhận thức : Tình yêu không phải là sự biểu diễn ; không phải là một vai kịch để biểu diễn . *" Bạn không thể làm ra trạng thái ; bạn chỉ có thể yêu nhưng không thể - thể hiện trạng thái tình yêu "* . Nếu làm

được quả là phi lý là vì tình yêu không cần nỗ lực và chút cố gắng nào . Nếu ráng sức để thể hiện , bạn sẽ mệt mõi và tuyệt vọng . Vì tình yêu là trạng thái của tâm thức .

Đừng bao giờ nghĩ có một giới hạn hay quy định nào đó liên hệ với nghĩ suy trong trạng thái tâm thức . Nếu bạn yêu , đó là trạng thái và trạng thái tâm thức yêu tập trung hướng về một người hay toàn thể .

Tình yêu hướng về đối tượng được nhận biết như yêu một ai , một cá thể , một đơn vị . *Nhưng khi tình yêu hướng về không mục tiêu , không đối tượng tình yêu trở thành sự cầu nguyện .* Như bạn yêu không vì một đối tượng ; tình yêu sẽ trở thành hơi thở chính mình .

Nếu cố gắng để thở chắc chắn sẽ mệt mõi ; và nhất thiết cần thư giản . Có nghĩa bạn chết hay đã giết chết trạng thái của tình yêu . Nếu hơi thở là sự nỗ lực , đồng nghĩa thỉnh thoảng bạn có thể quên để rồi chết .

Tình yêu giống như hơi thở , tình yêu đồng nghĩa với hơi thở nhưng ở cấp độ cao hơn . Nếu bạn không thở bạn sẽ chết . Nếu bạn không có tình yêu ; sự linh thiêng của bạn không thể là bẩm sinh .

Hãy giử gìn hơi thở như hơi thở tâm linh , như sự linh thiêng sùng kính . Khi bạn yêu tâm thức bạn trở thành sự sống , và sức sống đã hòa vào trở thành hơi thở .

Chúng ta thường nghĩ : *" Chỉ được thở khi ở bên tôi và không được thở bất cứ nơi nào khác "* . Bạn sẽ chết tức thì và bạn gần tôi như là một xác chết vì bạn không có khả năng thở bên cạnh tôi .

Chuyện xảy ra cũng như tình yêu . Chúng ta cưỡng bách , chiếm hữu . . . Đối tượng tình yêu là sự tư hữu và người tình sẽ nói : *" Đừng yêu bất cứ một ai mà chỉ nên duy nhất một mình tôi "* . Tình yêu ấy thu mình lại , co cụm , hạn chế . Người tình không thể yêu , tình yêu đã trở thành huyền thoại không thể xảy ra vì tình yêu đã chết .

Tình yêu không có nghĩa bạn phải yêu một ai đó hay với nhiều người ; mà là trạng thái tâm thức . Tình yêu giống như hơi thở . Ngay khi kẻ thù đang đứng đối diện bạn vẫn cần phải thở .

Chúa nói : *" Hãy yêu kẻ thù của con "* . Lời nói trở thành một vấn nạn cho những người Cơ đốc giáo . Làm sao hiểu ý nghĩa lời nói này - *" Yêu kẻ thù của con "* ; đó là sự tương phản ; đối nghịch đầy mâu thuẫn ? .

Nếu tình yêu không phải là hành động cụ thể . Nếu tình yêu là trạng thái tâm thức thì không có gì để thắc mắc giữa kẻ thù và bạn . Đơn giản bạn yêu như bạn thở .

Giờ đây có lẽ nên thử chiêm ngưỡng tình yêu ở khía cạnh khác . Có những người luôn luôn sống trong trong trạng thái ganh tị . Vì thế khi muốn thể hiện tình yêu . Họ cần nỗ lực hay gắng sức để chiếm đoạt . Tình yêu ấy là tạo tác , là mưu mô trong chiến trận bởi vì tâm thức không ngừng diễn tiến trong trạng thái sân hận . Đối với họ sự cố gắng là cần thiết .

Có những người luôn luôn sống trong phiền muộn , buồn chán . Vì thế phải cố gắng lắm mới có thể tạo ra nụ cười . Chẳng qua lúc nào họ cũng tự gây hấn với chính mình .

Cho nên nụ cười trở thành gượng gạo , giả tạo . Họ sắp đặt nụ cười theo một lập trình; có nghĩa công thức hóa động tác . Nên nó chỉ giống như chứ không phải nụ cười xuất phát từ sâu thẳm nội tại . Nó chỉ là phô diễn hình thức bên ngoài .

Có những người họ luôn luôn trong trạng thái giận dữ . . . không sân hận một điều gì hay chỉ đơn giản là giận thì tình yêu trở thành nỗ lực . Nói cách khác , nếu tình yêu là trạng thái tâm thức thì giận dữ là sự nỗ lực . Bạn có thể giận dữ . Nhưng sự thực bạn không giận . *Vì sáng tạo giận dữ cũng là sự cố gắng thể hiện . Nên giận dữ cũng là điều không thực .*

Nếu Phật hay Chúa cố gắng giận phải cần rất nhiều nỗ lực . Có nghĩa ; hiện tượng ấy không thực . Những ai không nhận biết mới có thể ngộ nhận , còn

những ai ý thức , sẽ biết ngay sự giận này là giả mạo . Nó chỉ là lớp sơn , là sự sáng tạo .

Giận dữ không xuất hiện từ nội tại ; điều ấy không thể xảy ra . Phật , Chúa không thể ghét một ai . Nhưng khi cần thiết thể hiện , nếu họ muốn thể hiện căm ghét hay giận dữ thì các ngài sẽ phải *" làm ra như giận dữ "* .

Không cần nỗ lực hay thể hiện ganh ghét mà tập trung vào yêu thương để thay đổi trạng thái . *Nhưng làm sao thay đổi trạng thái tâm thức ? . Làm sao yêu thương ? .*

Đó không phải vấn nạn về thời gian tính *: " Làm sao có thể yêu thương suốt 24 tiếng đồng hồ "* . Tất cả trở thành phi lý và câu hỏi đã trở thành vô nghĩa .

Không phải là câu hỏi thuộc về thời gian . Nếu có thể yêu trọn vẹn trong một sát na – *như thế là quá đủ* , vì không thể có hai sát na cùng một lúc . Duy nhất chỉ một sát na . Khi sát na ấy trôi đi thì sát na kế tiếp xuất hiện , lúc nào cũng chỉ một sát na luôn hiện hữu .

Nếu yêu thương trọn vẹn được trong một sát na - bạn sẽ nhận biết những điều bí ẩn mà không cần thiết phải suy ẫẩm , trầm tư mặc tưởng suốt 24 tiếng đồng hồ hay cả cuộc đời .

Chỉ cần duy nhất một sát na của tình yêu và bạn sẽ nhận biết làm sao tràn ngập khoảnh khắc với tình thương . Thế thì khoảnh khắc tiếp tục đến cũng được rót đầy với tình yêu nồng ấm .

Hãy ghi nhớ , không phải là câu hỏi thuộc về thời gian tính . Vấn đề chỉ một sát na và một sát na không phải là mảng vụn thời gian . Không phải là một quá trình mà sát na là " ngay bây giờ " . Chúng ta hãy rót đầy tình yêu ngay bây giờ vào cái gọi là hiện hữu .

Khi nhận biết làm sao sống trong một sát na với tình thương , bạn bước vào thế giới vĩnh hằng và thời gian không còn nữa . Đức Phật và Chúa sống ngay giây phút hiện tiền còn chúng ta sống trong thời gian .

Ý nghĩa thời gian là sự suy gẫm về quá khứ và suy nghĩ đến tương lai . Trong khi nghĩ về quá khứ hay tương lai - hiện tại đã trôi qua không còn nữa . Đồng nghĩa lúc nào chúng ta cũng đánh mất thực tại .

Bạn đầu tư vào tương lai và quá khứ - Hiện tại bị đánh mất , và chỉ có giây phút đang là . Vì quá khứ đã trôi đi - tương lai chưa xảy đến ; cả hai đều không hiện hữu tức là không có sự sống .

Chỉ mỗi một sát na , một sát na chính là sự sống duy nhất . . . *" Ở đây và ngay bây giờ "* . *" Nếu biết yêu thương sẽ biết được điều bí ẩn "* , vì tình yêu không thể sinh ra hay rót vào cùng lúc hai sát na . Thế thì không còn phiền toái về thời gian nữa .

Sát na luôn luôn thường hằng trong dạng thức ngay bây giờ . Đồng thời không thể có hai dạng thức *" bây giờ "* . Mỗi một sát na đều giống nhau ; không có sự khác biệt của khởi đầu hay kết thức . Một sát na trôi đi không cách biệt với sát na sẽ đến . Nó chỉ âm thầm liên tục trong miên viễn thời không .

Phân tử thời gian ngay bây giờ luôn giống nhau , đó là tại sao Eckhart nói : *" Không có thời gian trôi đi . Thời gian luôn luôn giống nhau ; tốt hơn chúng ta sự trôi đi cứ tiếp diễn "* . *Thế nên thản nhiên trên một điểm mà trượt .*

Thời gian thuần khiết , hay thời gian nguyên thủy là giử nguyên trạng thái của nó ; *chúng ta chỉ trượt trên đó* . Do đó đừng suy nghĩ về phải liên tục suốt 24 tiếng đồng hồ và cũng không cần thiết nghĩ về sát na hiện tại ! ! . Cứ thế mà yêu thương đừng quan tâm đến thời gian và tại sao .

Còn một điều nữa : *" Suy nghĩ cần có thời gian - sống không cần thời gian "* . Bạn không thể suy nghĩ trong một sát na mà cần có thời gian rất dài . Thế nên trong mỗi sát na nếu muốn , phải dừng ngay sự suy nghĩ .

Vì suy nghĩ cơ bản là nền tảng chú ý về quá khứ hay tương lai . Những gì có thể suy nghĩ trong hiện tại , sát na suy nghĩ ngay lập tức đã trở thành quá khứ .

Khi chúng ta nói : *" Đóa hoa tuyệt đẹp "* , ngay lập tức lời nói đã là quá khứ . *Trong hiện tại bạn có thể là nhưng không thể suy nghĩ . Có thể là với đóa hoa nhưng không suy nghĩ về đóa hoa vì sự suy nghĩ đòi hỏi cần có thời gian .*

Trong phương cách khác , sự suy nghĩ là thời gian . Nếu bạn không suy nghĩ thời gian không tồn tại . Vì thế trong Thiền định bạn thấy thời gian không hiện hữu . Đó là tại sao trong tình yêu bạn cảm thấy sự vô tận .

Tình yêu không suy tính mà nó là sự hủy diệt tư tưởng và bạn rơi vào cái đang là . . . Khi cùng với người yêu , bạn không thể suy nghĩ về tình yêu , cũng không thể suy nghĩ về người yêu . Dứt khoát không có một suy nghĩ nào lan man cả .

Và nếu tư tưởng bắt đầu lang thang . Tất nhiên bạn không còn cùng với người yêu , mà đang lang thang ở một nơi nào đó . *Suy nghĩ là vắng mặt bây giờ . . . thế nên bạn không còn đó mà đang lưu vong nơi một thế giới nào xa thẳm .*

Đó là tại sao có quá nhiều người bị thức phô diễn ám ảnh nên không thể yêu thương ngay khi họ ở đó . Cho dù họ đã đến cội nguồn hoàn thiện nguyên thủy , mặc dù họ giáp mặt Chúa .

Nhưng họ vẫn tiếp tục suy nghĩ hay cầu nguyên về người , thế nên đành đánh mất cơ hội cùng người đồng hành . Bạn có thể tiếp tục suy diễn về người nhận ra người nhưng không bao giờ trở thành sự thực.

Khoảnh khắc hiện tiền cuả tình yêu là sát na vô tận . Không có nan đề *" Làm sao yêu trọn 24 tiếng đồng hồ ? " . " Làm sao sống trọn 24 tiếng đồng hồ ? "* . Bạn không còn nghĩ làm sao sống suốt 24 tiếng đồng hồ và làm sao tồn tại suốt 24 tiếng đồng hồ cho dù sống hay chết .

Điều căn bản cần nhận thức là không có thời gian , chỉ có bây giờ . . . và ngay bây giờ tâm thức sống trọn vẹn trong trạng thái tình yêu .

Tại sao có sự thù ghét ? . Khi sự thù ghét xuất hiện nên truy tầm nguyên nhân của nó - độc nhất chỉ có tình yêu xuôi theo nó . Khi cảm thấy sự sống

có nguy cơ hay ngột ngạt . Sự thù ghét bất ngờ dâng trào trong bạn , khi cảm thấy mình sẽ bị hủy diệt , bạn bắt đầu tàn phá những người khác .

Đó là sự bảo vệ an toàn , nó là những mảnh vụn , những phần tử trong bạn đang vùng vẫy đòi tranh đấu cho sự sống còn . Bất cứ khi nào cảm thấy sự sống mình nguy cơ , bạn tự rót tràn đầy tâm thức những hận thù .

Ngoại trừ cảm thấy sự sống không rơi vào nguy cơ hay hủy diệt , ngoài ra bạn không thể yêu thương . . Phật và Jesus yêu thương vì biết về sự bất tử *(thế giới hiện lượng)* . Còn chúng ta thuộc về thế giới của cái chết *(thế giới hiện tượng)* .

Mỗi một sát na trong thế giới này là mỗi sát na sợ hãi . Thế thì làm sao có thể yêu khi hoảng loạn ? . Tình yêu không thể tồn tại với sợ hãi . Trong sợ hãi chỉ có thể hình thành một kiểu dáng được mang tên : *Là tình yêu .*

Một lần nữa , tình yêu trở thành sự đo lường an toàn và bảo đảm . Khi yêu bạn không sợ hãi . Vì thế khi làm bộ như yêu bạn bớt run sợ , trong khoảnh khắc bạn quên đi sự chết .

Ảo giác đã được sáng tạo và bạn chấp thuận bởi sự sống ; vì bạn không thể từ chối hay phủ nhận . Đó là tại sao yêu và được yêu rất cần trong cuộc sống .

Khi đang yêu một ai đó bạn sáng tạo những ảo giác cần thiết chung quanh cho sự sống . . . ít nhất cũng vì một ai đó . Một ai đó đang cần bạn , thế thì không còn phù phiếm cũng không phải ngẫu nhiên . Bạn cần thiết ở một nơi chốn và nếu không có bạn thì sự sống họ trống trải . Đó là trạng thái tươi mát vì bạn có mục tiêu , vận mệnh , ý nghĩa và hữu ích .

Khi không yêu thương bạn cảm thấy bị ruồng bỏ , bị khước từ , vô nghĩa , mất phương hướng và không còn hiện hữu . Nếu không ai yêu bạn sẽ chết vì không một ai cảm nhận sự hiện diện của bạn thế thì bạn không còn tồn tại nữa .

Tình yêu cho bạn cảm giác cần thiết . Đó là lý do trong tình yêu con người cảm thấy bớt hoảng loạn . Lúc nào tình yêu không còn nữa bạn bắt đầu rối loạn , sợ hãi

. Trong khủng hoảng bạn tìm cách bảo vệ mình để trở nên thù hận . Hận thù là chiếc áo giáp che chở . Sợ hãi trạng thái hủy diệt , mất mát và bạn bắt đầu tàn phá .

Trong tình yêu bạn bằng lòng , chào đón . . . không chỉ là vị khách mời mọc , mà hơn thế nữa bạn được mời gọi , hoan nghênh , tiếp đãi ân cần và chờ đợi đón nhận sự sống hạnh phúc mà bạn là .

Một khi bạn yêu nó trở thành đại diện cho toàn thể sự sống nhưng tình yêu nầy được đặt trên nền tảng cơ bản của sợ hãi . Bạn tìm cách tự bảo vệ để chống lại sợ hãi , sự chết , sự dã man lãnh đạm và thờ ơ trong sự sống .

Sự sống nầy thì bàng quang và hoàn toàn dững dưng . Mặt trời , đại dương , những vì sao , trái đất hoàn toàn không quan tâm , để ý hay lo lắng cho bạn . Và sự xuất hiện của bạn cũng không có gì là quan trọng hay cần thiết .

Không có bạn tất cả moị sự việc vẫn tốt đẹp ; chẳng có gì để mất hay được . Cái nhìn sự sống ngoại vật không một ai nó rỗng tuyếch chẳng cần ân cần hay lo lắng cho bạn , ngay cả không nhận thức sự có mặt của bạn .

Ngay cả trái đất mà bạn gọi là *" Mẹ "* cũng chẳng thèm để ý . Khi bạn chết đi cũng chẳng xao xuyến hay buồn rầu . Chẳng có gì thay đổi , tất cả đều vẫn thế cho dù có bạn hay không .

Tất cả chỉ là sự tình cờ , một ngẫu nhiên nào đó và sự hiện diện của bạn không cần thiết . Chẳng ai mời gọi . . . nếu có chỉ là phát sinh may rũi và chính điều nầy hình thành sự sợ hãi . Đó là những gì Kierkeaard gọi là " nỗi đau đớn " , là nỗi cô đơn mơ hồ vi tế tiếp diễn không ngừng nghĩ rằng . . . bạn không cần thiết .

Khi có một ai đó yêu bạn , bạn cảm thấy chiều không gian khác xâm nhập vào đời sống . Bây giờ ít nhất có một người khóc than , xin lỗi và buồn rầu và có những giọt nước mắt vì bạn cần thiết cho họ . Ít nhất có một người nhớ nhung , cảm thức sự vắng mặt nếu bạn không ở tại đó . Ít nhất cho một người tăng thêm vận mệnh , mục tiêu vì sự hiện diện của bạn.

Đó là tại sao có tình yêu cần thiết , nếu bạn không yêu , bạn mất gốc rễ . Nhưng tình yêu nầy không phải là tình yêu tôi đang thảo luận . Tình yêu thế gian là mối liên hệ tình cảm và tương quan sáng tạo của ảo giác . . .

Ảo tưởng về sự hỗ tương : *" Tôi cần bạn và bạn cần tôi . Tôi cho bạn sự huyền ảo ví như không có bạn , thiếu vắng bạn thì mục tiêu , ý nghĩa đời sống và cuộc đời tôi không còn nữa .*

Vậy chúng ta nên giúp đở bằng cách yêu thương nhau để tồn tại trong ảo tưởng và chúng ta sáng tạo chia xẻ sự đơn độc , đời sống riêng tư mà chúng ta cho là có giá trị và ý nghĩa " .

Trong ảo giác tổng thể trung tính của không gian bao la rộng mở đã bị lãng quên .

Hai người tình khắn khít bên nhau họ hình thành thế giới riêng . Đó là tại sao tình yêu cần riêng tư và cá nhân nhiều như thế . Tình yêu cần riêng tư vì toàn thể thế giới bị quên lãng .

Chỉ còn có hai người tình tồn tại và trạng thái trung tính của sự sống đã mất hẳn . Khi cảm nhận yêu thương mất đi và người tình không còn nữa . Trong thế giới cá nhân , đời sống bạn mới thực sự có ý nghĩa .

Tôi không bàn luận về tình yêu dưới dạng thức nầy vì đó là ảo giác . Tình yêu ấy nuôi dưỡng ảo tưởng và làm cho con người yếu đuối , mất nghị lực vì không thể sống thiếu sự huyển ảo . Vậy ai có thể sống mà không cần ảo tưởng huyễn hoặc . Phật và Chúa có thể sống không cần ảo giác vì các ngài không sáng tạo thế giới mơ hồ , ảo mộng .

Khi ảo giác không cần thiết chiều không gian khác của tình yêu xuất hiện . Không phải là người nào đó cần đến bạn . Tình yêu đến như sự nhận thức , phát hiện rằng bạn không thể bị tiêu diệt hay có sự khác biệt nào từ sự sống có cái nhìn không thiên vị và trung tính .

Bạn là một phần tử của tình yêu rộng mở được kết hợp trong một tổng thể . Và nếu cây đang nở hoa , nó không phân cách với bạn . Bạn nở những đoá hoa trên cây và cây hồi sinh trong bạn .

Biển cả , cát và những ngôi sao , mọi vật trong vũ trụ hiện hữu trong bạn và bạn hiện hữu trong vũ trụ . Bạn không phải là hòn đảo bị cô lập mà là sự kết hợp tổng thể với vũ trụ .

Toàn thể vũ trụ thể hiện trong bạn và tự tánh bạn hiện hữu trong vũ trụ . Bạn không nên ngừng tiếp xúc để nhận và rõ biết , nếu không bạn sẽ không bao giờ trải nghiệm tình yêu vì nó là trạng thái của tâm thức .

Nếu tiếp xúc không cần hình thành ảo giác riêng tư với một đối tượng duy nhất . Nếu không yêu một đối tượng riêng biệt , ý nghĩa sự sống vẫn tồn tại . Thế thì không còn một chút sợ hãi nào tồn đọng , ngay chính cái chết chỉ có thể hủy hoại hình tướng nhưng không thể tiêu diệt chân tánh vì chính bạn đã là sự sống .

Có những điều xảy ra trong Thiền định . Trong Thiền định bạn là một phần tử rộng mở . Bạn đang trải nghiệm *" Sự sống và tôi là một "* . Thế thì tình yêu tuôn chảy trong bạn , tình yêu không cần nổ lực và gắng sức . *Bạn không thể tạo tác tình yêu , tình yêu giống như hơi thở . Tận sâu thẳm bên trong bạn thở tình yêu ; hơi thở vào và hơi thở ra bạn đang hít thở tình yêu .*

Tình yêu trưởng thành trong hiến dâng và phụng sự và điều tối hậu bạn không quên tình yêu giống như hơi thở . Khi nào bạn nhớ đến hơi thở bạn ? . Có bao giờ bạn quan sát không? . Bạn chỉ nhớ khi nào có có vấn đề .

Khi cảm thấy khó chịu bạn biết rằng bạn đang khó thở ; *hay nói một cách khác thực sự không cần thiết ý thức về hơi thở . Nếu bạn để ý , hơi thở sẽ thể hiện những chướng ngại trong quá trình vận hành . Do đó không cần thiết mà chỉ là khoảng lặng , sự yên lặng không ngừng tiếp diễn trong tâm thức .*

Khi bạn ý thức về tình yêu , về lòng tử tế , tình yêu nầy là trạng thái tâm thức . Trạng thái nầy ở khoảng giữa ý niệm chưa hình thành và tư tưởng nhưng vẫn còn có một cái gì đó chưa đúng cho đến khi ý thức về khoảng giữa không còn hiện diện .

Chỉ cần đơn giản hít tình yêu vào và thở tình yêu ra , thế là quên hết mọi sự chung quanh . Ngay cả tình yêu , vì tình yêu đã trở thành sự hiến dâng .

Đó là việc tối hậu , một điều tối thượng có thể xảy ra . . . Hay bạn có thể gọi bằng bất cứ định danh nào mà bạn thích .

Tình yêu trở thành sự cầu nguyện , sự hiến thân độc nhất khi ý thức phải mất đi . Không có nghĩa bạn trở thành vô ý thức , rỗng tuyếch không biết gì , mà là quá trình đi vào khoảng lặng ngay giây phút đó , cho dù mọi sự vẫn ồn ào nhiễu loạn vây quanh . Bạn không phải vô ý thức mà chính là không cần biết đến ý thức .

Sự rõ biết trở về tự nhiên . Sự trong sáng sẵn có không còn nhiễu loạn vì tự tánh đã trở về vĩnh hằng và bất diệt . Nên nhớ , khi nói về tình yêu có nghĩa tôi không bàn thảo về tình yêu thế gian . Nhưng nếu cố hiểu theo tình yêu dung tục , nó trở thành nền tảng đầu tiên để các bạn hướng về sự trưởng thành trong dạng thức tình yêu không biên giới .

Thế nên tôi không hề phản đối hay chống lại tình yêu các bạn .Tôi chỉ đơn giản chứng minh rằng : *" Nếu tình yêu là nền tảng của sợ hãi , trốn tránh cô đơn , tình yêu đó là tình yêu thế gian , tình yêu tùy thuộc bản năng "* . Thế thôi , tôi không có ý xúc phạm , chỉ trích , phê phán mà chỉ là gợi ý về một sự thực . Vì sợ hãi nên cần đối tượng ban tặng cảm giác được mời mọc , chào đón nồng nhiệt để che đậy nỗi sợ hãi cô đơn . Ít nhất đối tượng cũng làm bạn giảm bớt sợ hãi .

Sự việc xem ra cũng, tốt đẹp nhưng không phải là điều mà đức Phật hay Chúa gọi là : " Tình Yêu " là trạng thái của tâm thức yên lặng . Không phải là mối liên hệ tương quan giữa cá thể này với cá thể khác . Tình yêu vượt qua mối liên hệ riêng tư mà chỉ là đơn thuần yêu thương – Yêu thương vì yêu thương chứ không gi khác .

Bạn không thể có khả năng yêu thương như thế ngoại trừ đã chuyển hóa tình yêu dung tục vào trong Thiền định . Ngoại trừ rõ biết sự bất tử tính đồng nhất sâu thẳm bên trong , nếu không thì để đi đến tình yêu vượt biên giới này hoàn toàn khó khăn và gần như là sự không tưởng .

Vậy những kỹ thuật thiền định là sự hỗ trợ , giúp chúng ta trưởng thành từ mối liên hệ tình cảm bước sang trạng thái tâm thức tĩnh lặng . Nhưng nên nhớ đừng

bao giờ suy gẫm về thời gian cho dù một chút . Vì thời gian không thích hợp , không liên quan đến tình yêu tuyệt vời này .

Câu hỏi thứ hai :

Đa số những kỹ thuật mà ông thảo luận ;
thường xử dụng thân như là một khí cụ .
Nguyên nhân nào Bố thí thân
lại quá quan trọng trong Mật điển ? .

Có một vài điểm căn bản cần làm sáng tỏ . Bạn là thân vật lý , bây giờ chỉ là xác thân và không có gì nữa . Có thể bạn có khái niệm , quan điểm về linh hồn , về Atma , về sự bất diệt . . . Nhưng tất cả chỉ đơn giản là ý niệm , là một ý kiến .

Chẳng hạn ngay bây giờ bạn đang là thân xác nầy và đừng tiếp tục tự lừa dối linh hồn bạn bất diệt , linh hồn bạn là vĩnh cữu . Đừng bao giờ gạt gẫm mình bằng những ý tưởng hay lời nói như thế . Vì đó chỉ là ý niệm mà ý niệm là nền tảng của sợ hãi .

Bạn không nhận thức cái gí là linh hồn của sự sống . *Nếu chưa thấm nhuần đến trung tâm hay tận cùng bên trong , ở một nơi mà người ta hoàn toàn rõ biết sự bất tử* . Bạn chỉ nghe nói về bất diệt và cố gắng dựa vào khái niệm bởi vì bạn sợ chết . Vì biết chết là sự thực , nên tiếp tục mong ước và tin rằng bạn có mặt , tồn tại và bất diệt . Đó chỉ để thỏa mãn sự ước mơ và trốn tránh nỗi sợ hãi căn để .

Tôi không nói không có linh hồn , cũng không kết luận tất cả đều rỗng tuyếch và không gì được gọi là là bất diệt . Không , tôi không nói như thế. Nhưng khi nào bạn còn chú ý đến thân với ý niệm linh hồn là bất diệt . Đó chỉ ý tưởng tri thức thu thập , lưu trữ vì bạn đang sợ hãi .

Và đó cũng là lý do tại sao những người càng yếu đuối và già thì càng tin tưởng vào linh hồn vĩnh cửu , vào Phật hay Chúa , thế là hăng hái đi nhà thờ , chùa , thánh đường . . . bạn sùng tín một cách cuồng nhiệt .

Vì mong rằng sẽ chiếm hữu được một mảnh đất nhỏ nào đó trên thiên đường , hay cõi cực lạc theo như các tu sĩ đã hứa . Nếu có dịp đến đó , bạn sẽ tìm gặp những con người già cả hay những con người yếu đuối , nhu nhược , thất vọng đang chen vai sát cánh để chờ xin Visa nhập cảnh ! .

Tuổi trẻ lại đặt nền tảng căn bản trên thuyết vô thần ; hầu hết đều như thế . Bạn càng trẻ thuyết hữu thần càng ít , càng trẻ bạn càng không tin tưởng và cho đó là mê tín . Tại sao thế ? . Vì bạn còn khoẻ mạnh cường tráng , sức sống đang dâng cao và bạn không nhận ra sự sợ hãi lẫn khuất đâu đó , nên vẫn vô minh về cái chết .

Bạn không thấy cái chết cận kề và bất cứ lúc nào tử thần cũng có thể viếng thăm . Cái chết hình như xa xăm ở một nơi xa xăm nào đó và chỉ xảy ra cho ai đó chứ không phải bạn .

Càng về già bạn bắt đầu cảm thấy bàn tay tử thần đang sờ mó đến . Khi cái chết càng đến gần ; người ta bắt đầu tin tưởng và cần điểm tựa nào đó dù mơ hồ . Vậy chính sự sợ hãi là nền tảng tín ngưỡng . Khi con người bắt đầu tin tưởng cũng có nghĩa họ bắt đầu trấn an mình bằng niềm tin tôn giáo .

Bạn chỉ là thân Vật lý ngay bây giờ . . . và đó là sự thực . Bạn không biết gì về bất tử mà chỉ biết về cái chết . Tuy sự bất diệt sẵn có và bạn có thể nhận biết . Mù quáng trong tín ngưỡng không giúp ích gì cả . Chỉ nhận thức rõ biết mới có thể giúp được , mới có thể sáng tỏ đời sống vĩnh hằng như thế nào trong trải nghiệm .

Còn với những khái niệm mù sương thì bạn cứ mãi mơ hồ trong ảo tưởng . Phải trải nghiệm kiên định và vững chải đó mới là vấn đề chính trong cuộc sống .

Vậy đừng để cho tri thức lừa dối , gạt gẫm và đừng nhận ý niệm về tín ngưỡng như là sự trải nghiệm . Đó là lý do tại sao Mật điển luôn khởi đầu bằng thân vật lý vì đó là sự kiện thực tế và bạn phải dứt khoát nó không bao giờ là bạn .

Khởi đầu từ thân vật lý vì bạn an trú trong thân , nhưng vẫn chưa chính xác . Khi tôi nói bạn an trú trong thân , đó chỉ là một cách nói chứ chưa phải là điều chính xác . Vì tôi nói và bạn ghi nhận vẫn chưa phải là trải nghiệm .

Còn chú ý an trú trong thân vật lý tất nhiên không phải an trú trong thân . Bạn không biết bất cứ điều gì về thân vật lý . Nên bí ẩn của trải nghiệm vượt khỏi thân vẫn còn là một điều xa thẳm .

Nếu bạn tìm đến siêu hình học gia hay chuyên gia thần học , họ sẽ bắt đầu bằng linh hồn . Nhưng Mật điển lại hoàn toàn khoa học . *" Mật điển khởi sự từ bạn ở đâu , chứ không phải một nơi chốn nào mà bạn có thể . . . " .*

Khởi hành từ ở đâu bạn có thể là một điều điều hoàn toàn vô lý , không thể nào bắt đầu từ một điểm có thể là . . . mà chỉ có thể bắt đầu độc nhất một nơi đang là . . . Vì thế mới gọi con đường không có điểm khởi đầu và kết thúc .

Mật điển không chỉ trích hay phản kháng thân Vật lý ; mà hoàn toàn chấp nhận tất cả mọi hiện hữu nơi bạn như chúng là . . . Thần học Cơ đốc giáo hay những tôn giáo khác lên án và kiên quyết chống lại thể xác .

Họ sáng tạo thuyết nhị nguyên và phân cách để chia chẻ bạn làm hai *(linh hồn và thể xác)* . Thế là thể xác được coi như kẻ thù , là ma quỷ là sự cám dỗ . . . . Vì thế chúng ta vội vàng thiết lập trận chiến giữa linh hồn và thể xác . *Quả là một nền tảng hoàn toàn sai lầm và triết lý ấy phân rẻ tâm thức chỉ để hình thành đưa con đường rời xa sự thật .*

Tôn giáo giúp cho tâm trí nhân loại trở thành tâm thần phân liệt hay đa nhân cách . Bất cứ sự chia chẻ nào phân đôi ; bạn sẽ hằn sâu và lúc nào cũng trở thành hai , hoặc trở thành nhiều đa dạng thức thay đổi liên tục (thần thánh hóa) và bạn không thể là bạn thực sự .

Tất cả mọi người là vô số chia chẻ nên không thể hòa hợp với chung quan hay trở về trạng thái nhất như của nguyên lý mẹ nền tảng . Vì họ đã xa rời hay không còn trung tâm .

Hơn thế nữa , không còn phân rẽ cho đến khi nào ý nghĩa của vũ trụ không còn tồn đọng . " Thế giới là bất khả phân , ý nghĩa cá thể không thể phân rẽ " . Nhưng các bạn thì chia chẻ quá nhiều với những sự việc .

Không phải tâm thức và thể xác tự phân chia nhưng tâm và thân bạn đã có khoảng cách do những triết gia và tôn giáo gia . Điều vô lý ấy đã hằn sâu đi quá xa , chẳng hạn như Thân chia chẻ hai phần , phần dưới là ma quỷ và phần trên là thánh thiện . Điều ấy quả là ngu xuẩn vì nó đã sẵn có như vậy .

Ngay chính bạn giờ đây cũng không thể có cảm giác bình an với phần dưới vì đã có một vài sự nhiễu loạn lẻn vào trong . Đó là sự chia chẻ và phân đôi và khoảng cách gây nên khủng hoảng .

Mật điển chấp nhận tất cả , vì khoảng cách không đủ rộng để phân rẽ bạn ra khỏi những sự vật . Bất cứ điều gì đều bằng lòng với cả trái tim mình . Đó là lý do Mật điển có thể chấp thuận tính dục một cách trọn vẹn và nhìn nó hoàn toàn tinh khiết .

Điều quan trọng là : *" Chính ta hành động tính dục hay bản năng đưa đến sự thỏa mãn dục tính " .*

Cách đây 5000 năm Mật điển là truyền thống độc nhất thừa nhận tính dục . Tại sao thế ? . Bởi vì tính dục phải được di chuyển cao hơn , vượt khỏi dục tính bản năng và bất cứ sự chuyển động nào sắp sửa khởi động phải từ điểm bạn đang là .

Hiện giờ bạn đang ở dục tính bản năng ; nguồn năng lượng ở tại bản năng . Từ mốc nầy dục tính phải được nâng cao hơn và vượt khỏi nó . Nếu phủ nhận , chối bỏ có nghĩa tiếp tục tự lừa dối : Bạn đã tiến hoá cao . Nhưng thực ra bạn chưa hề di chuyển và loại bỏ ngay điểm tựa có thể giúp nâng trình độ lên cao .

Vậy Mật điển hoàn toàn chấp thuận mọi sự và nói :
" Trí huệ thừa nhận tất cả để chuyển hoá dục tính ;
chỉ vô minh mới khước từ .
Vì ngay cả thuốc độc cũng có thể dùng để trị liệu ,
Nhưng phải được thông qua trí huệ " .

Thể xác trở thành cỗ xe được sử dụng để vượt lên chính nó và nguồn năng lượng dục tính trở thành nguồn năng lượng linh thiêng . Nên nhớ khi hỏi :

" Nguyên nhân nào thể xác được trao cho , và ban tặng quá quan trọng trong Mật điển ? " . Tại sao bạn lại đặt ra vấn đề ấy Tại sao ? .

Được sinh ra thân nầy , sống như thể xác , yếu đuối như thể xác đầy bệnh hoạn . Bạn điều trị , thuốc men , giúp đở và làm tất cả để thân xác được lành mạnh . Bạn cảm thấy tươi trẻ khi thân thể còn tươi trẻ và khi già và bạn chết vì thân xác đã chết - Bạn thấy mình không còn tồn tại .

Toàn thể cuộc sống được đặt tại trung tâm thân vật lý , trung tâm bao bọc thân . Nhưng khi bạn yêu một ai và sống với họ tất nhiên đã sáng tạo một thể xác khác . Bạn tái sản xuất hay làm tái sinh thân vật lý khác .

Bạn đang làm gì cho cuộc đời mình ? . Bảo tồn bản ngã . Bạn bảo quản , duy trì thực phẩm , nước và nơi trú ngụ cho cái gì ? . Bạn đang làm gì qua tái sản xuất thân vật lý ? . Toàn bộ đời sống của bạn 99 .9% chỉ hướng về thân hủy diệt . Bạn có thể vượt qua thể xác , nhưng hành trình xuyên qua cần phải sử dụng chính thân vật lý .

Những thắc mắc và nghi vấn , chẳng qua vì chưa sáng tỏ thân lúc nào cũng hướng ngoại và trong tận cùng sâu tận thẳm bên trong là biểu tượng tính dục . Chính vì thế những truyền thống chống đối dục tính lúc nào cũng án và xem thân làm một chướng ngại . Những truyền thống không phản kháng hay phân cách tính dục thì có thể làm bạn và hài hòa với thân vật lý . Mật điển luôn luôn vui vẻ , thân thiện và nói rằng : *" Thân người là vô cùng quý giá , là một thánh thiện và linh thiêng " .*

Đối với Mật điển chỉ trích thân là xúc phạm đến sự linh thiêng , những lời nói về thân không thuần khiết , hay thân là tội lỗi và đau khổ đều vô nghĩa với truyền thống và là nhưng lý thuyết đầu độc và giết người .

Mật điển chấp nhận thân vật lý , không những bằng lòng mà còn xác định thể xác là vật linh thiêng , thuần khiết và thơ ngây . Bạn sử dụng thân như cỗ xe trung tính để làm bàn đạp vượt khỏi sự ràng buộc của nó ! .

Thân hỗ trợ vượt tất cả những chướng ngại . Nhưng nếu chúng ta tranh đấu với thân chắc chắn sẽ mất định hướng và lạc lối . Càng chiến đấu với thân , càng vùng vẫy chống đối đồng nghĩa với đánh mất hay bỏ lở dịp may .

Tranh đấu là sự tiêu cực ; Làm hòa là sự chuyển hóa thành tích cực , vậy đừng mâu thuẫn với thân và điều ấy không cần thiết . Giống như bạn ngồi trong xe và chống cự lại với nó .

Tất nhiên bạn không thể vận hành vì mãi lo chiến đấu vì chiếc xe là dụng cụ vận chuyển chứ không phải để tranh đấu . Bạn có thể hủy diệt chiếc xe trong trận chiến hăng say để rồi càng lúc càng khó khăn hơn trong di chuyển .

Thể xác là một cỗ xe đẹp rất bí ẩn , nhẹ nhàng và huyền diệu . Thế nên sử dụng nó như là phương tiện chứ đừng bao giờ tranh đấu với nó . Hỗ trợ và giúp đở nó trong tinh thần tương tác .

Khoảnh khắc bạn chống đối xác thân có nghĩa bạn chống lại chính mình . Như muốn đi đến một nơi nào đó mà lại chiến đấu đối với đôi chân mình hay đòi cắt bỏ đôi chân quả là một điều phi lý .

Mật điển nói : " Nhận biết về thân chắc chắn sẽ biết được điều bí ẩn . Nhận biết năng lượng của dục và làm sao chuyển hoá năng lượng , di chuyển cao hơn (hướng thượng) là chuyển hướng vào chiều không gian (môi trường) khác .

Thí dụ , nhận biết dục tính như là năng lượng căn bản trong thân . Bình thường , năng lượng tính dục được sử dụng như phương tiện sinh sản để bảo tồn nòi giống . Từ thân vật lý nầy hình thành ra những thân vật lý khác và cứ tiếp diễn như thế không ngừng nghĩ .

Năng lượng hữu dụng tính dục trở thành công cụ để tái sản suất và sinh sôi nhưng đó cách sử dụng thân thấp nhất . Nói thế không phải là sự trỉ trích mà chỉ chỉ ngụ ý đó là thấp và dung tục . Cơ bản sinh sản là hình thành hay sáng tạo cái gì đó . . . Có lẽ đây cũng là lý do phụ nữ cảm thấy nhẹ nhàng khi trở thành mẹ . Là vì họ sáng tạo một cá thể mới .

Theo các chuyên gia tâm lý học : *" Phái nam không sinh sản như phụ nữ , nên họ có cảm giác bị nhiễu loạn và để loại trừ sự rối loạn nầy hay vượt qua nó , họ cần phải sáng tạo một điều gì khác "* .

Họ sẽ sơn nhà , ca hát , nhảy múa , nhậu nhẹt . . . hay làm một điều gì đó như là sự sáng tạo và điều này giống như trở thành người mẹ . Đó là một trong những lý do phái nữ thường kém phát minh hay ít năng động hơn phái nam .

Bởi vì người nữ có được môi trường tự nhiên chính nó đã sẵn thiên chức sáng tạo . Họ trở thành mẹ và họ cảm thấy trọn vẹn , mãn nguyện và bình an . Nhưng trong sáng tạo sâu thẳm và bí ẩn thì lại không hẳn như thế .

Theo tâm lý học : *" Tính dục là nguồn năng lượng sáng tạo "* . *Vậy sự sáng tạo sẽ xảy ra nếu người sơn nhà thực sự lắng sâu trong sự tạo thành , ông ta hoàn toàn quên hẳn tính dục .*

Khi một nhà thơ nối kết , thả mình theo dòng thơ ông ta quên đi dục tính và không cần sự thúc đẩy hay ép mình vào đời sống độc thân . *Ngoại trừ những tu sĩ hình thành đời sống cô độc trong tu viện cần thiết phải giữ giới , giữ đời sống độc thân .*

Cũng chính cùng một năng lượng nhưng bạn sáng tạo vận hành thông qua tính dục và tính dục chuyển hướng sáng tạo . Nhưng vẫn có thể quên hoàn toàn và không thiết bất cứ một nỗ lực nào để quên . *Bạn không thể quên vì mỗi một cố gắng là thêm một lần quan tâm đến nó . Bạn không thể nào cố gắng để quên bất cứ sự việc gì , tất cả đều vô hiệu quả .*

Đó là tại sao một số người sống độc thân trở thành tâm thần vì lúc nào họ cũng đối trị tính dục . Rồi dục tính mãi ám ảnh trong tâm trí ; vấn đề cứ tiếp diễn trong đầu . . Đó là sự sai lầm , hư hỏng vì tâm trí đã biến thái sang cuồng loạn . Vì thế bất cứ sự sáng tạo nào cũng giúp đở , hỗ trợ dục tính không tồn đọng .

Mật điển nói :

" Nếu bạn chuyển động năng lượng đi vào thiền định dục tình sẽ không tồn đọng ; nó có thể hoàn toàn tan biến vào hư không " .

Toàn bộ năng lượng được hấp thụ ở trung tâm cao hơn vì thân các bạn có rất nhiều trung tâm . Dục tính là trung tâm thấp nhất , con người tồn tại sống ở tại trung tâm này (Dục giới) .

Càng nhiều năng lượng chuyển vận đến trung tâm cao mới bắt đầu tuôn chảy . Năng lượng chảy đến trái tim thì chuyển hóa trở thành tình yêu(Sắc giới) . Khi năng lượng tuôn chảy ở trung tâm cao hơn ; chiều không gian mới mẻ và trải nghiệm khác lạ bắt đầu xuất hiện (Vô sắc giới) . Năng lượng tuôn chảy ở cao độ nhất Mật điển gọi là Sahasrar (Bách hội) là huyệt cuối cùng tại đỉnh đầu .

Dục là huyệt thấp nhất và Sahasrar là điểm cao nhất giữa hai huyệt đạo nầy nguồn năng lượng dục tính vận chuyển . Năng lượng dục có thể phóng thích , giải tỏa từ trung tâm tính dục .

Khi năng lượng được giải phóng từ trung tâm tính dục bạn trở thành nguyên nhân của hành động tính dục . Năng lượng giải thoát từ Sahasrar bắt đầu từ đỉnh đầu vào vũ trụ , bạn tự ban cho mình sự tái sinh cũng có thể gọi là sự hồi sinh . Nhưng không phải theo quan điểm vật lý .

Điểu linh thiêng tái sinh người Ấn thường gọi họ là : Bẩm sinh tái sinh = " Dwij " . Bấy giờ chính tự mình sáng tạo cho mình cho sự sống mới . Cũng cùng một nguồn năng lượng vận chuyển hoạt động nhưng quan trọng là nó xuất phát từ đâu .

Mật điển không kết án hay quy tội chỉ có kỷ thuật bí mật giúp làm sao để chuyển hóa . Và Mật điển bàn thảo rất nhiều về thể xác vì cần thiết . Thân xác phải được hiểu rõ ràng và tường tận mới có thể biết được bạn khởi đầu ngay vị trí nào .

Câu hỏi thứ ba :

Ông nói :

" Tình yêu có thể tạo cho ông tự do " .

Nhưng thông thường tình yêu trở thành bám luyến

và tham chấp thay vì tự do , thong dong .
Tình yêu hình thành thêm nhiều vòng đay trói buộc .
Vậy xin giảng cho chúng tôi về buộc ràng và tự do ?" .

Tình yêu trở thành trói buộc và quyến luyến bởi vì nó chưa phải là tình yêu . Bạn chỉ tham gia vào trò chơi , đùa giỡn và tự dối gạt mình . Vì thế bám dính là sự thực và cái mà bạn gọi là tình yêu chỉ là một màn kịch .

Vây khi tương tư hay yêu ai , sớm muộn gì cũng khám phá ra : Bạn chỉ là công cụ và toàn bộ sự chán chường , buồn tẽ bắt đầu xuất hiện . Thế thì cơ chế của nó là gì ; và tại sao tình yêu lại ảy ra như thế ? .

Cách đây vài ngày , có người đàn ông đến gặp tôi với cảm giác đầy tội lỗi : *" Tôi yêu cô ta , tôi yêu cô ấy say đắm . Ngày cô ta chết , tôi khóc lóc và than thở , nhưng đột nhiên trong tôi có một ý thức mạnh mẽ và tự do .*

Có cái gì đó bên trong bốc cháy và giải phóng rời xa khỏi thân thể . Tôi cảm nhận hơi thở sâu lắng trong tư tưởng hình thành : Tôi tự do , thoãi mái giống như được giải phóng " .

Trong đau khổ , thoáng chốc ông ta nhận thức tầng lớp thứ hai của cảm xúc . Bề ngoài ông ta than khóc và gào thét và nói : *" Tôi không thể nào sống thiếu cô ta "* . Nhưng sâu lắng tự bên trong , ông ấy lại nói : *" Tôi nhận thức được đang có cảm giác lành mạnh , tốt đẹp vì tôi hoàn toàn tự do "* .

Tầng lớp thứ ba là cảm nhận tội lỗi . Thức nói với ông : *" Ông đang làm gì vậy đang có một tử thi nằm trước mặt ông và cô ấy là người ông yêu "* . Thế là ông ta bắt đầu có cảm giác mình vô cùng tội lỗi .

Ông ta nói rằng : *" Xin hãy giúp tôi . Việc gì đang xảy ra trong tâm trí . Có phải tôi là một kẻ phụ bạc không ? "* .

Không có gì xảy ra cũng chẳng có ai phản bội ai . Khi tình yêu trở thành ràng buộc và tham đắm , nó là sự thiêu hủy , cô lập , tù túng . Nhưng tại sao tình yêu lại bám luyến như vậy .

Vì các bạn trong sống trong ảo giác mà ngở rằng tình yêu . Các bạn đùa giởn với chính mình và cho rằng đó là tình yêu . Thực tế , các bạn bám vào ảo giác và đi sâu hơn nữa sẽ trở thành nô lệ của ảo giác .

Đây là sự khủng hoảng vi tế của tự do , vì tất cả mọi người đều muốn làm nô lệ . Mọi người bàn thảo về tự do . Nhưng không một ai dũng cảm , quyết tâm bức phá xiềng xích . Vì nghĩ khi thực sự tự do thì sẽ rơi vào cô độc . Nếu bạn can đảm đơn độc bạn mới có thể thực sự tự do .

Nhưng không một ai đủ dũng cảm cô độc vì lúc nào cũng cần có một đối tượng . Tại sao bạn lại cần một người nào đó ? , hay phải đến một cuộc vui nào đó ? . Vì bạn sợ đối diện với chính mình trong nỗi đơn độc , lẽ loi .

Thấy trở nên buồn tẻ . Và sự thực khi cô đơn dường như sự việc đều vô nghĩa . Thế là phải cần đến với một ai đó , và bạn phải có vị trí trong họ để chiếm hữu và sáng tạo những phù phiếm vây quanh . *Bạn không thể sống đơn độc và cần phải sống với một ai đó .*

Tương tự đối với những người khác cũng không thể sống cô đơn , họ phải đi tìm kiếm một người nào đó , nói một cách văn vẻ họ đi tìm lại một nữa của mình . Thế là ảo giác và ngộ nhận xảy ra . Khi hai người sợ đối diện với cô độc kết hợp với nhau và thế là họ bắt đầu trò chơi , diễn tuồng " Màn kịch của tình yêu " .

Nhưng càng đi sâu hơn họ càng cột chặt mình trong sự ràng buộc , bám luyến , giam hãm và nô lệ . Đó cũng là những lý do trong xã hội mức độ ly dị ngày càng cao hơn .

Sớm hay muộn , bất cứ điều gì bạn khao khát cũng sẽ xảy ra . Đó là một trong những sự việc bất hạnh nhất trên thế giới . Khi điều ham muốn xảy ra , bạn nhận lấy và sớm hay muộn trò chơi cũng sẽ biến mất .

Khi vở kịch hạ màn tất nhiên sẽ chấm dứt vai trò . Khi bạn trở thành vợ và chồng , nghĩa là nô lệ với nhau , sau khi lập gia đình . Tình yêu tan biến bởi vì ảo tưởng đã hoàn tất vai trò , nó phải tan biến vào hư không để hình thành một ảo hóa mới .

Bạn không bao giờ trực tiếp yêu cầu trở thành nô lệ ; và cũng không thể trắng trợn với một người : " Hãy trở thành nô lệ cuả tôi " . Họ sẽ chống lại bạn tức khắc . Khi sự ham muốn mãn nguyện , tình yêu phải ra đi .

Thế thì ngục tù giam hãm hình thành sự nô lệ , phục dịch . Thế là các bạn bắt đầu đấu tranh và tạo chiến tranh để đòi hỏi tự do .

Hãy ghi nhớ điều nầy : *" Đó là một trong những nghịch biện của tâm thức . Khi được những gì mình có ; bạn sẽ chán và bất cứ điều gì không thoả mãn thì bạn chờ đợi , mong ước . Khi cô độc bạn chờ nô lệ và được giam hãm . Khi bị tù túng thì đòi hỏi tự do .*

Thực sự chỉ có nô lệ mới mơ ước tự do ; và con người tự do thì muốn trở thành nô lệ . Tâm thức là sự vận chuyển không ngừng như quả lắc , di chuyển dao động từ thái cực nầy sang thái cực khác chỉ trong tích tắc " .

Tình yêu không bao giờ ràng buộc . Ràng buộc là đòi hỏi những gì cần thiết và tình yêu chỉ là con mồi . *Bạn đang đi tìm con cá có tên bám luyến , thế là tình yêu trở thành con mồi để cá cắn câu . Khi cá bị mắc câu , mồi không còn gía trị nữa* . Nên nhớ bất cứ bạn làm điều gì , hãy lắng thực sâu bên trong để khám phá nguyên nhân căn bản hay chính nguồn gốc của nó .

Nếu là tình yêu chân chính không bao giờ ràng buộc . Vậy cơ chế vận hành để tình yêu trở thành bám chấp là gì ? . Ngay trong khoảng khắc bạn noí với người yêu hay người tình : *" Chỉ yêu một mình tôi "* . Thế là bạn bắt đầu hình thành tư hữu .

Trong giây lát bạn chiếm hữu một ai hay cái gì tức là sĩ nhục đối tượng một cách sâu sắc , bởi vì bạn đã biến thành vật vô tri , một món hàng để tư hữu . Khi tôi chiếm hữu , bạn không còn là một người mà đã trở thành món hàng như những bàn ghế trang trí . . . Ồ ! chỉ là một món hàng . Và tôi sử dụng do sự chiếm hữu , vì thế không bằng lòng bất cứ một ai có quyền xử dụng bạn .

Đó là sự trả giá tôi chiếm hữu được bạn và tôi có quyền xem bạn như món đồ - Đó là sự thỏa thuận mua bán ; và bây giờ không một ai có thể sử dụng

bạn . Vì cả hai đồng hợp tác trói buộc và biến thành tình trạng nô lệ cho nhau . Tôi biến thành sự nô dịch của bạn và ngược lại .

Thế thì chiến tranh bùng nổ . Tôi muốn tự do và cũng muốn tư hữu , muốn làm chủ tự do của bạn và chính tôi . Đây là tranh đấu , là nỗi loạn nếu bạn muốn chiếm hữu và tôi bị bạn tư hữu . Như thế nếu không muốn bị chiếm hữu thì không nên tư hữu .

Sự chiếm hữu làm của riêng không thể nào xảy ra giữa hai người , khi duy trì đơn độc và chuyển động như sự độc lập của tâm thức tự do . Chúng ta có thể đến gần , có thể kết hợp , hòa hợp với nhau . Nhưng không một ai tư hữu . Thế thì không có vòng đay , không có tình trạng nô lệ và không có sự ràng buộc .

Sự bám chấp là một trong những điều tồi tệ nhất . Khi nói xấu xa nhất , tôi không có ý nói về tôn giáo mà chỉ nói về lãnh vực mỹ thuật . Vì khi ràng buộc , bạn đánh mất sự đơn độc , bạn mất hết tất cả . Chỉ vì cảm nhận một người nào đó cần đến bạn và muốn sống với bạn . Bạn mất hết tất cả , bạn mất con người mình trong tư hữu .

Nhưng vẫn có những cú lừa : Bạn cố độc lập để làm cho người khác chiếm hữu , thì người khác cũng có thể làm giống hệt như vậy . Thế nên chỉ có một biện pháp duy nhất đừng tư hữu nếu bạn không muốn bị chiếm hữu .

Chúa nói : *" Đừng kết tội ai thì ta không bị kết án "* . Cũng giống như : *" Đừng chiếm hữu thì không bị chiếm hữu " hay " Đừng biến một ai thành nô lệ , nếu không bạn sẽ trở thành nô lệ " . . .*

Chủ nhân luôn là nô lệ riêng cho đối tượng nào đó . Bạn không trở thành chủ nhân một ai cũng không trở thành nô lệ cho ai . Bạn chỉ chủ nhân khi không còn một ai là nô lệ .

Đó dường như nghịch lý , vì khi tôi nói bạn chỉ có thể là chủ nhân khi không một ai là nô lệ , bạn sẽ nói : *" Vậy thì chủ nhân là gì ? . Làm sao tôi là chủ nhân khi không còn nô lệ ? "* . Nhưng tôi nói : *" Khi nào bạn là chủ nhân , thì không một ai là nô lệ và cũng không một ai cố gắng giải phóng sự trói buộc . Vì bạn là chủ nhân của chính mình "* .

Yêu tự do , cố gắng được giải phóng , ý nghĩa căn bản là : Phải hiểu rõ ràng , sáng tỏ và sâu sắc chính mình . Bấy giờ bạn nhận biết đủ để hiểu về con người mình . Bạn có thể chia xẻ với ai đó , nhưng không lệ thuộc vào đối tượng .

Có thể chia xẻ bản thân . Có thể chia xẻ tình yêu . Có thể chia xẻ niềm hạnh phúc . Có thể chia xẻ niềm an lạc và sự yên lặng với người nào đó . Nhưng chỉ là sự chia xẻ chứ không là lệ thuộc . Nếu không có một ai tôi vẫn hạnh phúc , vẫn bình an . Nhưng nếu có ai đó thì cũng tốt và tôi có thể chia xẻ .

Khi hiểu rõ sự trong sáng nội tại ngay trung tâm , khi đó bạn mới có thể yêu thương mà không tư hữu hay bám chấp . Nếu không biết về trung tâm , tình yêu sẻ trở thành sự ràng buộc . Nếu biết được trung tâm bản thể , tình yêu sẽ trở thành hiến dâng và phụng sự . Nhưng đầu tiên cần phải biết yêu mới có thể buông bỏ được tình yêu thế nhân .

Đức Phật đi qua khu làng , có một chàng trai trẻ đến và nói : *" Xin dạy con một điều . Làm sao con có thể phụng sự người khác "* . Đức Phật mĩm cười : *" Đầu tiên trở về gốc , hãy quên hết mọi người . Trước tiên phải rõ biết chính con ; thế rồi mọi sự việc sẽ theo sau "* .

Bây giờ bạn nói : *" Không thể yêu vì khi yêu một ai , tự nhiên sẽ trở thành tư hữu , riêng tư "* . Bạn nói bạn không yêu , thì bất cứ hành động nào bạn làm cũng không đúng vì người hành động vắng mặt .

Ý thức nội tại không hiện diện và bất cứ gì bạn làm đều hỏng bét . *Vậy đầu tiên bạn trở về nguyên thủy của động từ " là " rồi sau đó có thể chia xẻ trạng thái và pháp chia xẻ chính là tình yêu không biên giới . Còn trước đó những gì bạn làm đều là bám chấp và tham luyến .*

Cuối cùng , nếu bạn chiến đấu chống lại ràng buộc . Có nghĩa bạn chọn sai hướng đi . Bạn có thể đấu tranh , nỗi loạn . Rất nhiều tu sĩ đã làm như thế vì khi cảm thấy mình bám luyến vào nhà cửa , tài sản , vợ con và bị giam hãm , tù túng .

Họ đào thoát , chạy trốn . Bỏ tất cả để trở thành khất sĩ và quy ẩn trong núi non , rừng rậm để tìm lấy sự cô độc . Nếu tiếp tục quan sát bạn sẽ nhận ra họ vẫn bị ràng buộc với hoàn cảnh mới chung quanh .

Tôi đến thăm một người bạn sống ẩn dật dưới những cổ thụ trong rừng sâu , nhưng cũng có những vị tu khổ hạnh khác sống gần đó . Và việc xảy ra như thế nầy , tôi ở gốc cây với người bạn ẩn tu . Có người mới tới đến tìm chổ trú trong khi bạn tôi ra bờ sông tắm . Dưới gốc cây người khổ hạnh bắt đầu ngôi thiền định .

Ông ta trở về thấy thế đuổi người mới nầy đi và nói : *" Đây là gốc cây của tôi . Ông nên đi tìm chổ khác không ai có thể ngồi thiền dưới gốc cây của tôi "* .

Người đàn ông đó đã từ bỏ vợ , con , tài sản . Nhưng bây giờ gốc cây là tài sản do ông tư hữu *" Ông không thể thiền định dưới gốc cây của tôi " !* .

Bạn không thể nào dễ dàng chạy thoát khỏi sự bám chấp . Nó thay hình đổi dạng và bạn bị lừa đảo vì tham lúc nào cũng sẵn có . Vậy đừng tranh đấu với tham chấp và sự bám luyến .

Chỉ nên cố gắng để hiểu tại sao tham lúc nào cũng sẵn sàng hiện diện ; và một khi nhận biết được nguồn gốc sâu sắc của tham . Bạn không còn hiện hữu trong thế giới tình yêu thế nhân .

Tự bên trong bản thể bị lưu vong , bạn đã vắng mặt từ lâu lắm , bạn nương dựa bất cứ cái gì để có cảm giác an toàn , bảo đảm . Bạn không là nguồn gốc , cội rễ mà chỉ nổ lực tạo tác để có thể thay thế cho gốc rễ . *Khi trở lại cắm rễ thực sâu trong chính bạn nhận biết mình là ai . Sự xuất hiện này là gì và sự sáng tỏ rõ biết là gì . Thế rồikhông còn dựa vào bất cứ cái gì nữa .*

Như thế không có nghĩa bạn không biết yêu thương . Bạn chỉ có thể yêu thương thực sự khi nào sự chia sẽ có thể xảy ra vô điều kiện . Không chờ đợi để đáp ứng . Bạn đơn giản chia sẽ vì bạn có rất nhiều , vì bạn có quá nhiều nguồn năng lượng đang tuôn chảy cuồn cuộn bên trong .

Nguồn tuôn chảy trong bản thể chính là tình yêu không biên giới . Khi nguồn năng lượng ngập tràn , khi toàn thể năng lượng vũ trụ ngập tràn và tình yêu rộng mở sờ chạm đến những vì sao . Với tình yêu toàn thể , mặt đất sẽ an lành và tình yêu toàn thể chuyển động trong vũ trụ là cam lồ gội rữa để trở thành sự hiến dâng .

Chương 21 Mật Điển

45.
Khởi đầu hợp nhất tính dục ;
Giử nồng ấm như ban đầu ,
Giử nồng nàn để tránh tàn lụi khi kết thúc .
46.
Trong sự hợp nhất cảm thọ rung chuyển ,
Thâm nhập vào rung chuyển .
47.
Chỉ nhớ là hợp nhất ,
Không có giao hợp tính dục mà là chuyển hóa .
48.
Niệm hoan hỷ như nhìn thấy người xưa ,
Thẩm thấu niềm vui đó .
49.
Khi ăn hay uống ,
Nên là nếm thực phẩm và nước uống .
Tràn ngập vào nó .

Sigmund Fread nói :
" Con người vừa sinh ra đã bị loạn thần kinh chức năng " .

Đó mới chỉ là là một phần của sự thực . Con người vừa sinh ra không hề loạn thần kinh . Nhưng vì nhân loại điên loạn và xã hội làm cho con người sinh ra điên loạn không sớm thì muộn . Con người sinh ra vốn bình thường , hồn nhiên và chân thực . Nhưng với sự giáo dục và lề thói xã hội làm

chúng ta rơi vào căng thẳng . Thần kinh chúng ta bị rối loạn và chia cách với vũ trụ vận hành .

Chúng ta bị phân hóa từ một thành hai hay còn nhiều hơn thế nữa . Nên nhận định rõ ràng về điều này và lối thoát cuối cùng là : *Chỉ khi nào bạn quyết định dấn thân vào Mật điển .*

Cảm nhận và suy nghĩ là hai điều khác nhau . Đây cũng chính là nền tảng loạn thần kinh chức năng . Suy nghĩ là những mảng vụn vở và cảm nhận là những mảng vụn khác hoàn toàn phân cách .

Bạn thường đồng hóa mình với lý trí và bỏ quên cảm nhận . Nhưng trong thực tế cảm nhận lại gần gủi hơn lý trí . Cảm nhận xuất phát từ trái tim , còn lý trí thường so đo tính toán . Vì bạn chỉ góp nhặt những những rác rưỡi trong xã hội ; vì đè nén cảm xúc . Khi nói mình đang cảm nhận , sự thực bạn chỉ nghĩ về nó . Có nghĩa cảm nhận đã bị quên lãng .

Khi đứa trẻ vừa sinh ra nó cảm nhận cuộc sống và tất cả mọi việc . Vì chưa hình thành tư tưởng . Nó tự nhiên như những tạo vật trong thiên nhiên . Nhưng sau khi bị uốn nắn theo khuôn mẫu định kiến của xã hội . Nên nó biết đè nén những cảm xúc .

Khi muốn khóc nó không thể khóc vì cha mẹ không bằng lòng . Nó bị lên án và chỉ trích khi ta thán về bất cứ điều gì . Nó sẽ không được quan tâm , chăm sóc và yêu thương . Nếu muốn được yêu thương ; là phải biết cư xử theo hệ thống lý trí định sẵn . Có nghĩa nó không có quyền sống như chính nó .

Cũng vì những lý do đó , bạn hoàn toàn quên mất tính chân thực và tự khoát lên lớp áo sự đạo đức giả . Sự thực đã bị chôn vùi . Và chính bạn cũng sợ hãi tính tự nhiên của cảm xúc . Vì ngay giây phút bạn bắt gặp lại gương mặt nguyên thủy thì hệ thống xã hội sẽ chống lại bạn . Cho nên lúc nào bạn cũng lẫn tránh bản thể tự nhiên của chính mình .

Đây là vấn đề tạo dựng mầm móng cho trạng thái loạn thần kinh . Bạn không thể nhận biết mình muốn gì . Bạn không nhận thức được tính chân thực của mình là

gì và cứ mãi săn đuổi những thứ giả cách trong cuộc sống . Có nghĩa bạn đã quên mất trái tim mà chỉ sử dụng khối óc . Trong khi chỉ có cảm nhận từ trái tim mới có thể cho bạn những chiều hướng và cảm thức những gì cần thiết cho tính chân thực .

Khi đè nén , bạn hình thành cho mình những nhu cầu thiết yếu giả tạo . Thí dụ , bạn mãi ăn , mỗi lúc lại nhiều hơn . Thực phẩm tràn ngập thực trong bạn ; nhưng bạn không bao giờ nhận thấy đủ .

Sự thực nhu cầu thiết yếu của bạn là tình yêu không phải thực phẩm . Nhưng thực phẩm và tình yêu lại có sự liên hệ sâu sắc . Tình yêu không bị đè nén nó không cần thực phẩm , chỉ tính cách giả mạo mới có nhu cầu . Thế là bạn cứ tiếp tục ăn . Vì những nhu cầu đều là sai lầm , nó chẳng bao giờ thỏa mãn và mãi sống giả dối với những nhu cầu .

Bạn muốn yêu . Điều này hoàn toàn cần thiết ; rất cơ bản và tự nhiên . Nhưng chúng ta lại chệch hướng vào chiều hướng sai lầm . Thí dụ : Tình yêu là cần thiết hay điều cần thiết là được yêu . Nhưng có thể sẽ sai lầm nếu bạn cố gắng làm chệch hướng sự chú ý của người khác về mình .

Bạn muốn người khác chú ý đến bạn . Bạn có thể trở thành lãnh đạo chính trị . Đa số quần chúng sẽ chú ý đến bạn . Nhưng sự thiết yếu này không thể làm bạn thỏa mãn . Sự thiết yếu căn bản có thể làm bạn thỏa mãn chỉ cần một người chú ý đến bạn vì tình yêu .

Khi yêu ai , bạn hoàn toàn chú ý về người đó . Sự quan tâm và tình yêu có liên hệ với nhau rất chặt chẻ . Nếu bạn đè nén ; tình yêu sẽ chuyển đổi thành dạng thức khác . Vì bạn cần sự chú ý của người khác . Bạn có thể nhận được nhưng không ai làm bạn thỏa mãn . Nhưng dạng thức này là hoàn toàn sai lầm vì có chia cách bạn ra khỏi tính tự nhiên . Và đây là một trong những nguyên nhân làm rối loạn thần kinh chức năng .

Mật điển có khái niệm trong chiều hướng cách mạng . Tuy củ xưa nhưng lại có vẽ hoàn toàn mới lạ . Mật điển là truyền thống cổ nhưng không hình thành truyền thống . Có khi nó phản đối lại truyền thống .

Mật điển nói :

Nên là tổng thể .
Bạn đừng duy trì trong trạng thái nhị nguyên .
Mà là sự đồng nhất .

Nhưng làm sao để có thể trở thành đồng nhất ? . Có thể bạn vẫn tiếp tục suy nghĩ , nhưng phải hiểu - Nó không giúp ích gì cho bạn . Bởi vì sự suy nghĩ là vấn đề làm bạn chi cắt . Suy nghĩ là phân tích . Nó phân đôi và chia chẻ bạn thành nhiều mảng vụn . Trong khi cảm nhận là đồng nhất và tất cả mọi sự trở thành một .

Bạn có thể vẫn tiếp tục suy nghĩ , đọc , học hỏi , tư duy . Nhưng những điều đó không thể giúp ích gì ngoại trừ bạn trở về trung tâm cảm nhận . Nhưng rất là khó khăn . Vì khi bạn nghĩ về cảm nhận cũng là lúc bạn phải suy nghĩ ! .

Cũng như khi bạn nói : *" Tôi yêu cô "* . Hãy ý thức điều này do tư tưởng hay là cảm nhận . Nếu là tư tưởng , có nghĩa bạn còn thiếu cái gì đó . Vì cảm nhận thuộc về tổng thể . Bạn phải là tổng thể thân tâm và ngoại thể đều trở thành một .

Trong suy nghĩ , chỉ có bộ não là liên quan . Nhưng không phải tổng thể mà chỉ là những mảng vụn . Những mảng vụn tạo sinh phiền muộn và đau khổ do những ý tưởng vụn vặt và những gì hứa hẹn . Nhưng chúng ta không thể thỏa mãn với những lời hứa hẹn .

Bạn nói : *" Tôi yêu em , và tôi sẽ yêu em mãi mãi "* . Tuy nhiên đó chỉ là những gì hứa hẹn xuất phát từ tư tưởng vụn vặt . Bản thể bạn không hề tham dự vào những việc đại loại như thế . Ngày mai bạn sẽ làm gì khi những mảng vụn trôi qua ; và tư tưởng bạn chẳng còn hiện diện ? . Như thế sự hứa hẹn đã trở thành chướng ngại .

Sartre nói :
" Hứa hẹn là sự sai lầm " .

Bạn không thể hứa hẹn bởi vì bạn chưa là tổng thể . Bạn chỉ là một phần của sự hứa hẹn . Khi mảng vụn không còn lên ngôi . Thế là mảng vụn khác sẽ thay thế tức thời và chiếm lĩnh vị trí . Và còn bạn , bạn đang làm gì ? .

Ai sẽ làm cho bạn thỏa mãn với những lời hứa hẹn ? . Những lớp đạo đức giả được sinh ra vì bạn vẫn mãi cố gắng làm cho mình thỏa mãn . Và vẫn mãi làm như mình đã trọn vẹn . Nhưng sự thật bạn vẫn sống trong những lớp vỏ giả tạo .

Mật điển nói :

Thẩm thấu tận bên trong trung tâm cảm tính .

Phải làm sao và trở về bằng cách nào ? . Bây giờ chúng ta cùng nhau bước vào thế giới Mật điển . Những kỹ thuật này là sự nỗ lực để giúp bạn trở về nhất thể . Trong hành động tính dục đừng tìm kiếm khoái cảm nhục thể .

Ngay khởi đầu hợp nhất .
Chú ý sự nồng ấm và tiếp tục duy trì
Để tránh sự tàn lụi trong kết thúc .

Tính dục có thể rất sâu sắc . Tính dục có thể đưa bạn trở về tính nhất thể tự nhiên vốn sẵn một cách bất ngờ . Bạn trở về con người xác thực và nhiều còn rất nhiều vấn đề khác nữa . Và những vấn đề này bạn cần phải hiểu thật rõ ràng .

Vì tính dục là hành động độc lập nên bạn rời khỏi sự không chế của tâm thức . Bạn thoát khỏi những gì thường nhật . Đó là lý do rất nhiều người sợ hãi khi đề cập đến tính dục . Vì bạn đồng hóa với tri thức trong khi tính dục là hành động không còn bị chi phối bởi tri thức .

Bạn không còn bị không chế bởi bộ não . Không có trí nhớ trong hành động . Không có nguyên nhân hay lý lẽ . Không có tiến trình tâm thức . Không có cơ quan sinh dục , cũng như không có sự thỏa mãn . Tính dục tự chính nó đã là một bộ phận và chỉ có thể nói : Nó là thế .

Toàn thế giới có quá nhiều ảo giác về tính dục . Vì thế giới đã bị dục tính tràn ngập ; và bạn không thể thưởng thức tính dục một cách trọn vẹn . Sự thèm muốn và khao khát thể hiện một cách dung tục ; làm cho tính chân thực bị rơi vào quên lãng .

Có còn chăng chỉ là những sự giả tạo . Tâm trí hiện đại đã trở thành tính dục . Vì hành động tính dục không còn ở trái tim , mà đã thuộc về não nộ . Tính dục đã trở thành sự ám ảnh và là căn bệnh thuộc về tâm lý , vì chúng ta mãi nghĩ về nó .

Rất nhiều người đến nói với tôi rằng : *" Họ cứ mãi nghĩ về tính dục "* . Đó là sự ám ảnh . Vì họ thưởng thức tính dục qua sự tư tưởng . Họ đọc sách khiêu dâm , thích những bức hình mang tính chất sex . Họ đam mê và thích thú những hành động đó . Nhưng khi va chạm thực tế với đối tượng . Bất ngờ họ không còn chút cảm giác .

Họ trở cảm thấy mình bất lực . Không có những khoái cảm hay thích thú như đã suy nghĩ . Khi muốn hành động tính dục thực sự , không chút có năng lượng tính dục nào hoạt động . Ngay cả sự khao khát và ham muốn cũng không hề hiện diện .

Sự việc gì đã xảy ra ? . Tính dục đã trở thành bệnh tâm thần . Họ chỉ có thể nghĩ về chứ không thể hành động . Vì hành động liên quan đến sự trọn vẹn của trái tim . Vì thế trong sự liên hệ để trở về nhất thể não bộ không còn tồn tại . Vì thế nó không bằng lòng , vì đã mất vị trí chủ nhân ông . Không còn khống chết bạn được nữa .

Mật điển xử dụng tính dục như phương tiện mang bạn trở về nhất thể . Nhưng bạn phải hoàn toàn rõ biết để có thể vận hành tính dục trong khoảng lặng như một nghi thức thiêng liêng hoàn toàn đặc biệt .

Không còn nhà thờ hay tôn giáo hiện diện . Khi vận hành tính dục , bạn cần quên hết tất cả những gì nghe biết về tính dục do xã hội ; học đường hay tôn giáo nhồi nhét . Nó là tất cả sự vận hành trong yên lặng đầy tố chất thiêng liêng .

Hãy quên tất cả mọi thứ sống và hòa điệu một cách trọn vẹn . Hãy quên sự kiểm soát và kềm chế của tri thức . Đó chính là chướng ngại . Tốt hơn hết ; hãy để năng lượng tràn ngập trong bạn . Đừng chế ngự sự chuyển vận sâu lắng vào bên trong làm bạn cảm nhận hình như mình không còn hiện diện .

Trạng thái tri thức không hiện diện làm bạn không còn thấy mình là thân vật lý . Bởi vì tính dục sâu sắc nhất và trung tâm sinh dục ở ngay trong bạn . Bạn được sinh ra từ đó . Mỗi một tế bào của bạn là tế bào được hình thành từ tính dục . Toàn thể thân vật lý của bạn là hiện tượng chứa đựng năng lượng tính dục .

Đối với bạn hành động tính dục là dùng để phóng thích hay giải toả áp lực . Vì thế khi trong hành động tính dục bạn rất vội vàng . Giống như muốn cho thoát ra cái gì đó . Nguồn năng lượng tràn đầy được phóng thích và bạn cảm thấy thoải mái . Nhưng sự thoải mái này là dạng thức của tự kỷ yếu đuối .

Năng lượng chan chứa và tràn ngập gây cho bạn sự căng thẳng và xáo trộn . Bạn cảm thấy một điều gì đó chưa được hoàn tất . Cho đến khi năng lượng thoát ra bạn lại cảm thấy yếu đuối và có thể ngộ nhận sự mềm yếu này là thư giản .

Khi sự thích thú không còn nữa . Năng lượng đã lắng dịu , bạn cho rằng mình thư giản . Nhưng sự thư giản này là sự nghĩ ngơi hoàn toàn tiêu cực . Nếu gọi thư giản vì phóng thích năng lượng ra ngoài . Đó là hoàn toàn sai lầm . Vì bạn phải trả một giá rất lớn . Nó chỉ phiến diện bên ngoài thân vật lý . Nó không thể cho bạn phiêu lưu thẩm thấu tận bên trong . Nhất là nó không hề có yếu tính thiêng liêng .

Mật điển nói :

Đừng vội vàng và đừng mong muốn kết thúc . Cứ duy trì như giây phút đầu tiên . Hành động tính dục thường có hai phần : Khởi đầu và kết thúc . Cứ duy trì như khởi đầu . Vì khởi đầu lúc nào cũng thư giản và nồng ấm . Đừng bao giờ kết thúc một cách vội vàng . Hãy hoàn toàn quên rằng phải kết thúc .

Khi tràn ngập năng lượng , đừng nghĩ phải phóng thích mà hãy duy trì năng lượng . Đừng bao giờ giải phóng năng lượng , hoàn toàn quên nó đi . Giử trọn vẹn sự nồng ấm giây phút khởi đầu . Duy trì với người tình như các bạn đã là nhất thể .

Và ba điều có thể xảy ra khi hai người tình hội ngộ , sẽ sáng tạo ba sơ đồ như khi bạn đọc hay nhìn thấy những tranh ảnh xưa nam và nữ là đứng trần trụi trong không gian ba chiều .

Ba hình ảnh :

Thứ nhất là hình vuông :

Đây là cách phân tích cổ xưa về hành động tính dục . Thông thường , trong hành động tính dục có bốn góc cạnh . Chính bạn là hai góc cạnh : Lý trí và cảm giác . Và đối tượng bạn cũng thế .

Như thế đồng nghĩa : Hai người tình gặp nhau cùng lúc 4 phương diện là quá nhiều . Vì thế không thể hội ngộ sâu sắc thực sự . Trong sơ đồ bốn góc , và sự gặp gở này hoàn toàn là giả cách . Cũng có thể nói như là gặp gở nhưng chưa từng gặp gở .

Môi trường này không thể truyền thông ; và phần sâu sắc nhất giữa hai đối tượng vẫn chưa được khám phá . Chỉ là hai trí thức hội nhập nhau . Chỉ có hai tiến trình suy nghĩ thèm muốn gặp gở không phải tiến trình cảm nhận . Nên nó vẫn còn ẩn kín trong góc tối của tâm thức đồn nén .

Loại thứ hai là hình tam giác :

Bạn và đối tượng là hai cạnh đáy tam giác . Bất ngờ bạn và đối phương hợp nhất như góc đỉnh ctam giác . Giây phút bất ngờ hai cạnh đáy trở thành đỉnh cùng lúc . Sự gặp gở này cao hơn hình vuông . Vì ít nhất trong giây phút bất ngờ bạn có thể trở về nhất thể . Tính nhất thể đã cho bạn sức sống lành mạnh và cảm thấy yêu đời và trẻ trung hơn .

Loại thứ ba là hình tròn :

Tốt nhất trong ba sơ đồ . Cũng là sự hội nhập của Mật điển . Bạn trở thành vòng tròn không còn góc cạnh , và sự hội ngộ này không phải chỉ trong giây phút . Vì nó không thuộc về thời gian và không gian . Nhưng nó chỉ xảy ra khi bạn không tìm kiếm sự phóng thích . Nếu chỉ với ý định là tìm khoái cảm tìm sự phóng thích . Có nghĩa chúng ta bằng lòng dừng lại tại đỉnh của tam giác . Vì ngay trong giây phút phóng thích , điểm tiếp xúc cao nhất không còn tồn tại .

Duy trì như khởi đầu đừng đi đến kết thúc .
Nhưng làm sao có thể duy trì như giây phút ban đầu ? .

Có rất nhiều vấn đề để chúng ta chú ý .

Đầu tiên :

Đừng đón nhận hành động tính dục như con đường dẫn đến một điểm kết thúc nào đó . Đừng xem nó như một phương tiện dẫn đến điểm bạn muốn đạt đến . *Nó sẽ tự kết thúc . Khi không có mục tiêu để kết thúc thì sẽ không có phương tiện .*

Thứ hai :

Đừng nghĩ về tương lai mà hiện diện ngay từ bây giờ . *Nếu không hiện hữu ngay lúc khởi đầu trong hành động tính dục , bạn sẽ không hiện diện . Vì tự nhiên tính trong hành động sẽ mang bạn trở về sự hiện hữu .*

Duy trì hiện hữu :

Hân hoan trong hội ngộ hai thân vật lý . Hai tâm hồn tan biến vào nhau . Quên mất bạn sẽ về đâu . Nồng ấm và yêu thương hình thành môi trường cho hai tậm thức hòa tan và nhất thể .

Đó là lý do . Nếu không có tình yêu hành động của tính dục là vội vàng và tự thỏa mãn . Bạn xử dụng đối tượng như công cụ và ngược lại . Bạn chỉ cùng nổ tung chứ không tan biến vào nhau . Với tình yêu là hòa hợp . Ngay lúc đầu của sự hòa hợp bạn bắt đầu thức dậy với nhiều sự sáng tỏ và quan tâm .

Nếu bạn không vội vàng hoàn tất trong hành động , từ từ tính dục giãm dần , giãm dần và tính chất thiêng liêng tăng trưởng ngày càng cao hơn . Sự truyền thông sâu sắc giữa hai năng lượng chuyển hóa trong yên lặng và bạn có thể duy trì rất lâu .

Nhưng đừng suy nghĩ và duy trì ngay giây phút sâu sắc nhất . Nó như là thiền định trong sự trong suốt của vũ trụ . Nếu bạn cảm nhận được điều này . *Tính dục không còn là tính dục mà là sự đơn độc . Sự đơn độc sáng chói trên bầu trời .*

Những điều này có vẻ như mâu thuẫn . Vì chúng ta thường nghĩ : Người cô độc là người không có một đối tượng . Họ không có được người bạn khác phái cùng chung sống và thường hay lánh xa cộng đồng . *Đó là sự giả cách đầu lâm lẫn . Vì họ vẫn còn mơ tưởng hay suy nghĩ về tính dục . Càng trốn tránh người khác phái càng bị tính dục ám ảnh .*

Mật điển nói :

Đừng trốn tránh . Vì trốn tránh là điều không thể . Tốt hơn , nên xử dụng hoàn toàn trong tự nhiên tính để chuyển hóa . Đừng né tránh hay chống trả và thản nhiên chấp nhận tính tự nhiên vào mục đích chuyển hóa .

Nếu sự truyền thông cùng với người yêu . Bạn có thể mở rộng và không hề có kết thúc và vẫn có thể duy trì như lúc khởi đầu .

Sự nhiệt tình và niềm hứng khởi chính là năng lượng . Bạn sẽ bị mất hay có thể đến đỉnh cao . Nếu năng lượng bị hao tán bạn sẽ mệt mõi và chán nản . Nó không phải là thư giản mà là tính tiêu cực .

Mật điển cho bạn chiều hướng cao và sâu sắc hơn . Hoàn toàn thư giản và tích cực . Hai người hòa tan vào nhau trao đổi năng lượng của sức sống . Họ trở thành vòng tròn và năng lượng chuyển vận trong vòng tròn . Họ đã có một cuộc sống mới tràn đầy năng lượng chuyển hóa .

Hơn thế nữa , năng lượng tràn ngập thêm vào qua hòa hợp . Từng tế bào năng lượng được kích thích - thử thách và phấn khích trong năng lượng

hòa tan khi bạn tan biến vào năng lượng không có điểm kết thúc của vai trò hiện tượng .

Nếu bạn duy trì như lúc đầu không lao vào sự sôi nổi . Chỉ đơn thuần là giử sự nồng ấm . Thế thì hai sự nồng ấm gặp gở ; giúp bạn có thể mở rộng hành động . Năng lượng không bị hao tổn . Bạn chính là trạng thái thiền định . Bạn trở về bản chất nguyên thủy . Không còn nhị nguyên và tính dục trở thành cây cầu nối liền bạn với vũ trụ . Tất cả sự xáo trộn thần kinh chức năng là do căng thẳng ; do tính cách chia chẻ của nhị nguyên . Nếu tính dục trở thành cầu nối . Bạn trở về sự mộc mạc hồn nhiên như trẻ thơ .

Một khi đã nhận thức tính hồn nhiên nguyên thủy ; bạn vẫn có thể tiếp tục cư xử theo thế gian và xã hội với những gì cần thiết trong cuộc sống . Nhưng giờ bạn giống như đóng trọn vai tuồng trong vở diễn . Tất cả đều như những trò đùa trong cuộc sống . Riêng bạn tham gia và trò chơi nhưng không hiện thực . Nó yêu cầu và bạn hành động thế thôi không thêm không bớt . Nhưng đừng bao giờ đồng hóa mình là nó . Nên nhớ bạn chỉ là diễn viên . Bạn có thể mang nhiều gương mặt giả . Những chiếc mặt nạ . Vì tất cả giả ảo , nếu tin nó là thực chính nó sẽ nghiền nát bạn .

Chúng ta đã giết nhiều gương mặt thực - Chân lý . Chúng ta đã đóng đinh Jesus . Vì ông ta cư xử bằng tính chân thực . Xã hội này không thể nào dung chứa và chấp nhận như thế . Chúng ta đã thuốc độc Socrates . Vì ông ta cư xử như những con người chân chính .

Thế nên , hãy hành động và cư xử như cuộc sống đang diễn ra . Bạn sẽ không gặp phải những sự phiền toái và những khó khăn vô ích cho chính mình và những người chung quanh . Nhưng khi đã nhận biết tính nguyên thủy và nguyên vẹn . Tức thì xã hội dối trá không còn lèo lái bạn vào sự khủng hoảng và điên loạn .

Lúc khởi đầu sự kết hợp ; bạn nên giử chú ý vào sự nồng ấm và tiếp tục như thế để tránh kết thúc và tàn lụi . Nếu năng lượng bị phóng thích , sự nồng ấm sẽ không còn trong bạn . Đơn giản là bạn chỉ làm hao tổn năng lượng chứ chẳng thể giúp bạn tăng trưởng về tổng thể .

Tính dục là vấn đề tự nhiên . Một khi nhận biết , bạn sẽ cảm nhận vấn đề này một cách rất rõ ràng . Thế thì bạn có thể trọn vẹn trong tính cách độc lập của tính dục . Có thể nói : *" Thiền định là trải nghiệm về tính dục nhưng không phải thỏa mãn tính dục "* . Nhưng bạn phải xuyên qua để nó trở thành một phần trải nghiệm không trực thuộc khái niệm về tư tưởng hay quan niệm .

Mật điển không phải là tính dục . Mật điển chỉ giúp bạn chuyển hóa tính dục thành sự sáng tỏ rõ biết . Bạn chuyển hóa bằng trải nghiệm chân chính chứ không bằng quan niệm . Hành động tính dục dung tục và tính dục trong Mật điển hoàn toàn khác biệt từ căn bản . Hành động tính dục của bạn là phóng thích và giải tỏa áp lực năng lượng . Riêng Mật điển giúp bạn chuyển hóa nó trở về ánh sáng .

Hành động tính dục trong Mật điển hoàn toàn trái ngược . Nó không phóng thích năng lượng cũng không làm bạn hao tổn . Nó duy trì hành động nhưng không giải tỏa hay thỏa mãn cảm xúc nhục thể . Nó giữ bạn hành động hài hòa trong giai đoạn đầu tiên chứ không đi đến kết thúc . Đây là sự chuyển hóa trở về phẩm tính hoàn toàn trong sáng và trọn vẹn .

Rung Động
Trong Tính Dục

Khi hòa hợp sâu sắc với người yêu . Tất cả giác quan của bạn rung chuyển và gần như không còn tồn tại . *Thâm nhập ngay vào sự rung chuyển* . Chúng ta thường sợ hãi trong lúc hòa hợp . Vì những lý do đạo đức hay khuôn phép . Nên bạn không dám buông thả thân vật lý chuyển vận tự nhiên . *Nếu thân vật lý được vận hành theo tự nhiên và cung cách riêng của nó . Tất cả rung động sẽ lan tỏa toàn thể thân tâm .*

Bạn kiểm soát tính dục ngay trung tâm tính dục . Tâm thức có thể điều khiển nhưng tế bào tính dục lại ở khắp cùng thân thể và bạn không thể nào kiểm soát . Bạn sẽ rung động , la thét không thể nào kiểm soát khi thân vật lý chiếm ưu thế .

Chúng ta đè nén giây phút đó . Tất cả đều cố kềm hãm sự chuyển động . Sự rung chỉ dành riêng cho người nữ ! . Các ông làm chủ người nữ .

Nhưng họ không làm thể có quyền gì với các ông ? . Họ chỉ là những người thụ động trong tính dục . Tại sao như thế ? . Tại sao phái nam kềm hãm người nữ trong phong cách như thế ?. Đó là vì sợ hãi .

Việc Gì Xảy Ra
Trong Vòng Tròn ?

Một khi đã là một phần năng lượng của sức sống . Không phải tri thức . Bạn là một phần của vũ trụ trong sự rung động . Giây phút đó chính là sự sáng tạo . Bạn tan biến , thân vật lý thô rắn đã trở về thân ánh sáng khi tri thức không còn hiện diện .

Có nghĩa sự chia chẻ không tồn tại . Bạn trở về nhất thể . Đó chính là bất nhị . Bạn không còn lệ thuộc vào nhị nguyên tính . Toàn bộ triết học trở thành vô nghĩa . Hệ thống triết lý chỉ là những từ ngữ đơm đặt .

Một khi nhận biết giây phút sự hiện hữu độc lập . Bạn mới có thể hiểu những gì trong *Ảo nghĩa thư – Upanishads* viết . Bạn có thể hiểu sự huyền diệu đầy bí ẩn . Những gì nói về vũ trụ và đồng nhất thể . Có nghĩa bạn không còn phân cách với vũ trụ vô biên . Sự hiện hữu chính là căn nhà của bạn . Bạn cảm nhận : *" Bây giờ tôi đã về nhà "* . Tất cả phiền muộn đều tan biến . Không còn mâu thuẫn . Không còn căng thẳng . Không còn tranh đấu .

Đó là những gì *Laotzu* gọi là *Tao* . *Shankara* goị là *Advaita* . Hay bạn có thể gọi bằng bất cứ danh từ nào , nhưng cần qua sự kết hợp sâu sắc về tính dục mới có thể dễ dàng cho bạn cảm thức về trạng thái đồng nhất . Có nghĩa , bạn cần phải sống – rung động từ bên trong và trở thành chuyển hóa .

Hòa Hợp
Không Cần Đối Tượng

Một khi nhận biết . Người yêu hay đối tượng không còn cần thiết . *Bạn chỉ cần đơn giản nhớ lại và thâm nhập vào trong đó . Nhưng đầu tiên phải có cảm xúc . Nếu bạn đã đầy đủ cảm xúc về nhục thể bạn có thể không cần đối tượng . Hơi khó*

khăn nhưng nó vẫn xảy ra . Ngoại trừ điều này ; bằng không bạn vẫn còn bị lệ thuộc .

Với nhiều nguyên nhân . Nếu đã đầy đủ cảm xúc . Nếu nhận biết ngay giây phút không còn hiên hữu . Bạn chính là năng lượng rung động vận hành . Bạn trở thành một và đã trong vòng tròn không cần đối tượng .

Ngay trong giây phút này chỉ còn có bạn . Tính đồng nhất là trung tâm bên trong . Đối tượng không hề hiện diện . Vấn đề này rất dễ đối với với phái nữ vì khi họ hòa hợp họ thường nhắm mắt .

Vì thế , đối với kỹ thuật này nhắm mắt là điều tốt nhất . Chỉ còn cảm giác nội tại của vòng tròn khép kín . *Thân thể bạn bắt đầu rung động . Thản nhiên chấp nhận và hoàn toàn quên hẳn đối tượng . Chuyển động như đối tượng đang cùng hiện hữu . Chuyển động như bạn thực sự đang trong hành động tính dục .*

Làm những gì bạn đã hành động với người tình . Cứ để thân vật lý nói bằng tiếng nói của nó . Chẳng bao lâu bạn sẽ ở trong sự khéo kín của vòng tròn . Đó là sự huyền diệu .

Bạn cảm nhận mình trong vòng tròn , nhưng không phải từ sự sáng tạo bởi nam và nữ . Nếu bạn là nam , cả vũ trụ trở thành nữ và ngược lại . Bây giờ bạn sống trong sự truyền thông sâu sắc của sự sống tự chính nó và cánh cửa hay đối tượng không còn cần thiết nữa .

Đối tượng chỉ là cánh cửa . Trong khi kết hợp với người nữ , bạn thực sự hòa hợp với sự sống . Người nữ chỉ là cánh cửa và người nam cũng là cánh cửa . Có nghĩa đối tượng chỉ là cánh cửa dẫn đến sự trọn vẹn của tổng thể . Chỉ vì các bạn vội vàng và làm hao tán năng lượng nên chẳng bao giờ cảm nhận .

Nếu có thể giử sự hòa hợp này nhiều giờ . Chắc chắn bạn hoàn toàn quên hẳn đối tượng và đối tượng chính là sự hiện hữu của tổng thể . Kỹ thuật này giúp bạn có thể ứng dụng một mình và hoàn toàn thực tập trong đơn độc . Nó sẽ mở cho bạn cánh cửa tự do mới - Sự tự do thoát khỏi mọi ràng buộc về một đối tượng .

Sáng ban mai đi dạo phố . Bạn vẫn có thể thực hành được . Bạn có thể truyền thông cùng không khí , mặt trời vừa lên hay cây cối . Ban đêm , có thể với các vì sao hay ánh trăng . . . Bạn đều có thể kết hợp một cách dễ dàng . Bạn có thể hành động tính dục với toàn thể vũ trụ , một khi đã nhận biết hòa hợp thật sự là thế nào . Có nghĩa bạn chính là vũ trụ vô biên không ngằn mé .

Tốt nhất là với người tình thuần khiết trong sự yêu thương không tư hữu . Vì nó gần gủi và thực tiển . Các bạn phải nhận thức rõ ràng : *Người tình chính là một phần của vũ trụ .* Cần phải nhận thức : *Không phải bạn sử dụng thần vật lý để đạt đến khoái cảm nhục thể* . Bạn phải nhớ rằng : *Đây chỉ là cách cửa cho bạn nhảy vọt và bạn phải quên cánh cửa ngay lập tức* . Chính vào lúc ấy - Sự kết hợp để chuyển hoá . Bạn chuyển hóa một cách tức khắc và trờ thành một người hoàn toàn mới lạ .

Mật Điển Sử Dụng Tính Dục
Như Cỗ Xe

Tính dục chính là năng lượng . Năng lượng này chúng ta xử dụng như chiếc xe chuyển hóa vào trạng thái tâm thức sáng tỏ rõ biết . Nhưng xử dụng tính dục quả rất khó khăn . Vì chúng ta mãi quen xử dụng tính dục để tự thỏa mãn và phóng thích năng lượng . Một đường hướng hoàn toàn sai lầm không phù hợp với tự nhiên .

Loài thú vẫn tốt hơn chúng ta trong lãnh vực này . Có thể nó chỉ hành động theo bản năng tự nhiên . Nhưng vẫn tốt hơn vì chúng ta thể hiện hoàn toàn trái ngược . Tâm thức nhân loại bị đầu độc rằng : Tính dục là tội lỗi và điều này hình thành chướng ngại lớn sâu thẳm trong chúng ta . Bạn chưa bao giờ chấp nhận .

Thỉnh thoảng bạn chỉ đứng tách rời , phê phán ; kể cả ngay bây giờ . Có thể nhiều người đã quá ồn ào khi tuyên bố rằng : *" Không nên đè nén hay kềm hãm tính dục và hãy tự do trong tính dục "* . Nhưng họ không hề đi vào vô thức một cách dễ dàng . Và tất cả sự hô hào chỉ là : *" Phát ngôn để họ có thể lạm dụng tính dục một cách thánh thiện "* .

Tính dục đã sẵn có từ nguyên thủy và tất cả muôn loài cũng xuất phát từ đó . Nhưng không hề có sự hô hào , lý luận hay phân tích . Vấn đề quan trọng là : " Chúng ta chỉ có thể trực nhận về nó " .

Vậy đừng lên án hay chỉ trích . Nhưng tri thức thường xuyên xen vào và quyết định tính dục là tội lỗi . Nhưng bạn vẫn bị ám ảnh về tính dục ngày càng nặng hơn . Và nó thăng hoa bằng đủ mọi dạng thức . Như dang vọng , tiền bạc . . . Chưa kể những thứ xấu xa khác mà bạn âm thầm hành động .

Sự thực bạn chưa bao giờ trọn vẹn với tính dục . Thỉnh thoảng nhớ rồi lại quên . Thỉnh thoảng nhận ra mình vô lý khi hô hào chống đối ; để rồi chống đối mãnh liệt hơn vì sợ hãi mình chấp nhận . Có thể bạn đã bỏ xót phần lớn nhất của sự thực ; mà ngay chính phần bỏ xót này tri thức biến nó thành tính chia chẻ nhị nguyên .

Mật điển nói :
Chuyển động trong tính dục một cách trọn vẹn .
Chỉ cần quên chính mình .
Quên mình là con người văn minh đầy chất tôn giáo .
Quên cái gọi là nền văn hóa và quan niệm .
Không cần phải suy nghĩ mà chỉ cần trực nhận .

Như thế , có thể bạn sẽ nhận thức hoàn toàn rõ biết những gì đang xảy ra . Bạn trở thành đồng nhất với người khác và cảm nhận nhất thể hoàn toàn không còn đối tượng . Bạn có thể hoà hợp trọn vẹn với những tạo vật của vũ trụ và ngay chính cả vũ trụ .

Một khi vòng tròn đã được thiết lập , từ đó nó có thể sáng tạo ra bất cứ điều gì . Bạn có thể hình thành vòng tròn trong chính bạn . Vì trong mỗi người đều sẵn có tố chất nam nữ sẵn sàng hòa hợp . Có nghĩa chúng ta vố là nhất thể như vì tin tri thức là mình , nên mới chia chẻ nhị nguyên .

Một khi vòng tròn hình thành , tố chất nam nữ bên trong tự hòa tan vào nhau . Có nghĩa bạn tự hoà hợp trong chính mình . Nhưng chỉ khi nào vòng tròn hình thành , đó là sự đơn độc chân chính . Còn tất cả chỉ là giả

vờ , phiến diện và tự huyễn hoặc chính mình . Có nghĩa khi vòng tròn sáng tạođã thiết lập tự bên trong . Lúc ấy bạn đã trở về tự do toàn diện .

Mật điển nói :
Dục là chướng ngại là sự ngăn ngại sâu thẳm nhất ,
Nhưng dục có thể xử dụng như cỗ xe đi đến tự do vô thượng .

Mật điển nói :
Độc tố vẫn có thể dùng như thuốc trị liệu ;
Nhưng cần có trí huệ .

Vì thế đừng bao giờ lên án hay phê phán bất cứ điều gì . Tốt hơn nên biết sử dụng một cách có hiệu quả . Đừng bao giờ chống đối tính dục ; nên tìm phương cách sử dụng năng lượng dục và chuyển hóa . Vì thế Mật điển rất sâu sắc , nên nó chấp nhận hoàn toàn cuộc sống . Qua rất nhiều thời đại và thế kỷ Mật điển đã trở thành độc nhất và tối ưu .

Mật điển nói :
Đừng chống lại ,
Đừng vứt bỏ và đừng tạo lập nhị nguyên .
Vì bất cứ sự mâu thuẫn nào hình thành ;
Đồng nghĩa tự bạn hủy diệt và tàn lụi .

Tất cả tôn giáo chống lại tính dục vì sợ hãi và không thông tỏ . Vì tính dục có quá nhiều năng lượng . Một khi năng lượng tính dục ngự trị ; Bạn không thể tồn tại , nó dẫn bạn đi khắp nơi . Vì thế , tôn giáo tự cho mình là thánh thiện hoảng sợ , nên kêu gào chống lại quỷ dữ .

Từ đó hình thành chướng ngại và năng lượng phân hóa thành hai . Hay có thể nói : Vì sợ hãi năng lượng năng lượng nguyên thủy đầy sinh động . Bạn để cho tri thức làm chủ và klhống chế năng lượng .

Mật điển nói :
Chủ nhân này là giả mạo ,
Bệnh hoạn và mâu thuẫn .

Bạn không thể chia chẻ năng lượng . Bạn chính là năng lượng . Như thế làm sao có thể chia chẻ bạn ? . Tất cả sự chia chẻ đều là dối trá và lường gạt . Trên nền tảng này phân chia là không thể .

Bạn đã cô đọng thành năng lượng chết . Đừng tách rời khỏi năng lượng . Đó chính là sự chết . Toàn thể nhân loại trở nên tàn lụi ; không còn sức sống và mất sinh động . Tất cả là năng lượng chết đang nổi trôi trong dòng chảy .

Mật điển nói :
Cố gắng hòa tan ,
đừng cô đọng thành tảng băng .
Tan ra và trở thành một với dòng chảy .
Hãy đồng nhất với dòng sông và hoà tan vào dòng chảy .

Nếu bạn trải nghiệm ngay lúc ấy . Tức khắc bạn sẽ chuyển hóa . Đó là bí mật của sự chuyển hóa . Sự chuyển hóa không thể nương vào mâu thuẫn mà xuyên qua trực nhận . Kỹ thuật này rất là khoa học . Nhưng tính dục là điều gì đó vượt quá tri thức . Tính dục không phải là sự giải phóng năng lượng tạm thời và cũng không cho năng lượng thoát ra . Vì thế nó không có điểm kết thúc và trở thành thiền định .

Khi hân hoan lộ diện ,
Chuyển hóa thành niềm vui .

Thâm nhập vào niềm vui và trở thành nó . Như bất ngờ gặp lại người bạn củ . Một niềm vui nào đó vừa thoáng qua trong bạn . Nhưng chỉ quan tâm đến người bạn không chú trọng về niềm hân hoan là bạn đã đánh mất cơ hội . Niềm vui chỉ còn là giây phút thoáng qua .

Bạn chú trọng vào quá khứ . Thế là bắt đầu nhắc lại những chuyện xưa củ và quên mất niềm vui . Vì thế , khi gặp người bạn lâu năm , bất ngờ niềm vui thoáng trong tim , bạn nên chú tâm ngay vào niềm vui , cảm nhận và trở thành nó . Hãy để người bạn ra ngoài mà nên giử trong tim để cảm nhận niềm hoan hỷ .

Chúng ta có thể thực tập qua nhiều trường hợp như : Khi mặt trời vừa mọc , bất ngờ bạn cảm thấy có gì dấy lên trong lòng bạn . *Hãy quên mặt trời , hãy để nó như thế . Đừng phân tích đừng khen ngợi hay diễn giải . Cứ giử nguồn năng lượng hoan hỉ vừa dấy lên và thưởng thức .*

Ngay giây phút ngắm nhìn , nó sẽ lan tỏa và thấm nhuần toàn thân bạn . Đừng làm quan sát viên mà hãy để nó hòa tan vài thân tâm . Trong một ngày có rất nhiều giây phút vui , hạnh phúc và an lạc . Nhưng bạn luôn luôn lở mất cơ hội . Chẳng qua vì bạn đã quên .

Không riêng chỉ niềm vui cũng có thể bạn giận dữ hay buồn phiền . Đối tượng chỉ là phương tiện để bạn thể hiện những gì còn ẩn kín bên trong . Đối tượng không phải là nguyên nhân , quan trọng là điều gì đó dấy lên trong bạn . Thế nên , bất cứ điều gì xảy ra . Chính yếu vẫn là sự phóng chiếu từ trong tâm thức .

Ngay cả cảm xúc tiêu cực , cũng lấy đó để thực hành . Khi bạn giận dữ đừng nên phóng chiếu lên người khác , đừng áp đặt sự giận dữ vào đối tượng . Hãy để đối tượng ra ngoài . Bạn trở thành sự giận dữ và mang nó chuyển hóa .

Cảm nhận toàn diện sự giận dữ và chấp nhận nó đang hiện diện bên trong . Đừng phân tích - đừng tuyên bố người này đang làm tôi đau khổ . Đừng phê phán vì họ chỉ là duyên hay là một trong những nhân tố dùng để chuyển hóa .

Chúng ta nên có thái độ hòa nhã và biết ơn họ , chính nhờ vào những nhân tố này đã làm lộ diện những gì còn tồn đọng ẩn kín trong bạn . Sự va chạm của họ làm những vết hằn sâu thẳm của nghiệp lực xuất hiện và bạn nhận diện ra nó . Vậy hãy biến thành vết thương .

Với bất cứ cảm xúc nào dù là tiêu cực hay tích cực nên ứng dụng ngay . Đây là cơ hội làm bạn chuyển hóa hội từ bên trong . Cho dù cảm xúc tiêu cực hay tiêu cực bạn cũng nên phóng thích và chuyển hóa trong trạng thái tỉnh thức ngay từ bên trong .

Hãy sử dụng tỉnh thức , như mang sáng sáng vào bóng tối bóng đêm sẽ không còn hiện hữu . Chỉ cần mang ánh sáng vào – bóng đêm lập tức tan biến . Bóng đêm là tiêu cực vì nó thiếu tố chất ánh sáng . *Thông qua tỉnh giác tất cả cảm xúc tiêu cực như căm ghét - giận dữ - đau buồn - bạo động tự tan biến . Thế thì tình yêu - niềm vui - hạnh phúc . . . lần đầu tiên xuất hiện trong bạn .*

Ăn uống trong ý thức .

Cần phải ăn nếu không không thể sống . Nhưng thường thì chúng ta ăn trong vô thức một cách máy móc . Nếu không ý thức mình đang ăn . Có nghĩa bạn chỉ nhồi nhét thực phẩm . Hãy ăn chậm lại và ý thức hương vị . Có nghĩa chỉ khi nào hành động chậm lại bạn mới bắt đầu có ý thức .

Đừng tiếp tục quăng thực phẩm vào miệng nhai . Nên nếm một cách từ từ và trở thành sự nếm . Khi bạn cảm thấy vị ngọt thật sự ngọt và lan toả khắp toàn thân không chỉ riêng vị giác .

Bạn có thể ăn rất nhiều món mà không hề thưởng thức hương vị . Điều đó không khó khăn . Bạn sờ chạm một ai mà không hề sờ chạm , cũng chẳng gì khó khăn . Giống như bạn bắt tay người khác rồi rút lại . Thế thì bàn tay bạn đã chết . Vì nó xuất hiện như sờ chạm nhưng không có sự sờ chạm .

Chúng ta chưa từng sờ chạm ! . Chúng ta sợ hãi sự sờ chạm . Vì biểu tượng sờ chạm được xem như hình thức biểu lộ tính dục . Bạn có thể đứng trong đám đông , trong xe lửa và va chạm rất nhiều người . Nhưng bạn chạy trốn sự va chạm . Thân bạ va chạm nhưng bạn rút lui và né tránh trong sự đau khổ .

Bạn cảm thấy khác biệt nếu lở va chạm bất cứ một ai trong đám đông . Bạn hoâc người ấy thấy mình bị sĩ nhục . Thân bạn va chạm , nhưng bạn không thể chuyển động . Bạn lúc nào cũng tách rời như thân đang va chạm này không phải là mình mà nó là một xác chết . Sự mẫn cảm này quả thực quá tồi tệ . Sự hư hỏng này là dobạn tự bảo vệ mình chống lại đời sống . Một hình thức đạo đức giả . Vì bạn được trang bị quá nhiều sợ hãi . Có nghĩa bạn chỉ là một xác chết .

Thực sự không cần sợ hãi . Thật sự tất cả điều chết . Có nghĩa bạn cũng đã chết , vì đã bỏ lở cuộc sống thực . Người thực sự sống - không sợ chết . Có nghĩa ông ta rõ biết mình đang sống . Khi cái chết xuất hiện , ông cảm nhận một cách nhạy bén và thản nhiên đón chào . Điều này chính là sự trải nghiệm thật sự phi thường .

Nếu bạn đã sống một cách sinh động . Ngay cái chết cũng nên như thế . Thế thì cái chết không còn tồn tại . Vì cái chết chỉ là hình thức sống khác . Nếu có thể sống ngay lúc chết . Nếu có thể mẫn cảm thân vật lý đang chết . Nó giống như bạn rút lui về trung tâm và tan biến . Nếu có thể sống như thế bạn sẽ trở thành bất tử .

Khi uống nước , bạn cảm thấy mát lạnh . Nhắm mắt lại và uống rất chậm để thưởng thức cảm giác mát lạnh và trở thành sự mát lạnh . Cãm giác mát lạnh đến bạn từ nước và trở thành một phần thân thể . Miệng bạn sờ chạm . lưỡi bạn sờ chạm . Thế rồi cảm giác mát lạnh lan tỏa và bạn chuyển hoá . Thế nên , hãy đón nhận nó đang xảy ra trong toàn thânn chính bạn .

Mật điển nói :
Hãy sinh động ,
Vì tính chất cuộc sống rất thiêng liêng .
Không còn đấng tối cao nào hơn cuộc sống .
Bạn hãy sinh động hơn thêm nữa .
Như thế bạn ngày càng hoàn thiện hơn .
Nếu đã hoàn toàn sinh động ,
Có nghĩa bạn trở thành bất tử .