Thuviendientu.org

#1 INTERNATIONAL BESTSELLER

ECKHART TOLLE

A NEW EARTH

Awakening to Your Life's Purpose

Cuốn sách làm bừng tỉnh thế giới!

THỨC TỈNH MỤC ĐÍCH SỐNG

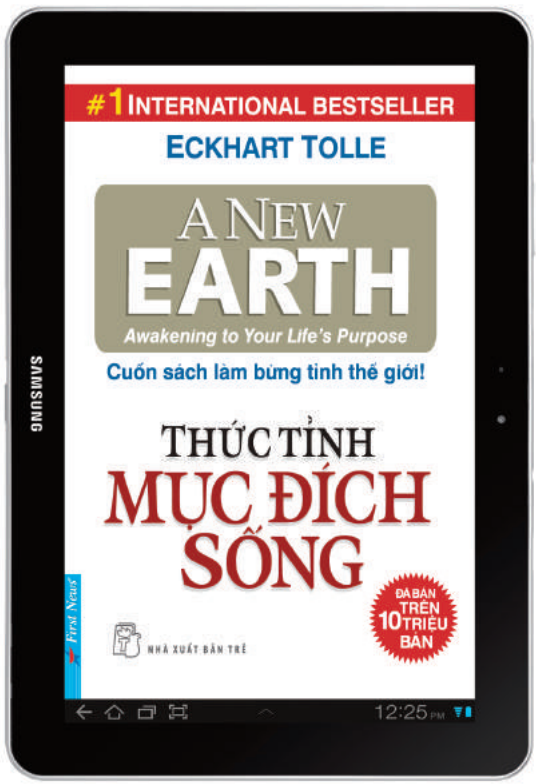
ĐÃ BÁN TRÊN 10 TRIỆU BẢN

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News®

Thuviendientu.org

Công Ty Samsung Trân trọng gửi đến bạn cuốn sách này.



Phiên bản ebook này được thực hiện theo bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt của công ty First News - Trí Việt với sự tài trợ độc quyền của công ty TNHH Samsung Electronics Việt Nam. Tác phẩm này không được chuyển dạng sang bất kỳ hình thức nào hay sử dụng cho bất kỳ mục đích thương mại nào.

Thuviendientu.org

THỨC TỈNH MỤC ĐÍCH SỐNG

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Original title:

A New Earth
by Eckhart Tolle

Copyright © Eckhart Tolle, 2005

Vietnamese Copyright © 2011 by First News – Tri Viet Co., Ltd

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by agreement with Dutton, a member of Penguin Group (USA) Inc.

A NEW EARTH
– THỨC TỈNH MỤC ĐÍCH SỐNG –

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Nhà xuất bản Dutton, thuộc tập đoàn Penguin Group, Hoa Kỳ.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM
Tel: (84.8) 38227979 – 38227980 – 38233859 – 38233860
Fax: (84.8) 38224560; Email: *triviet@firstnews.com.vn*
Website: **www.firstnews.com.vn**

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Eckhart Tolle

A NEW EARTH

THỨC TỈNH MỤC ĐÍCH SỐNG

Người dịch:

Đỗ Tâm Tuy

Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh

FIRST NEWS

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi rất hân hoan khi hoàn tất phần chú thích và hiệu đính tác phẩm xuất sắc "Thức Tỉnh Mục Đích Sống" này của ông Eckhart Tolle. Công khó phiên dịch trọn tác phẩm là công sức của anh Đỗ Tâm Tuy và trên hết là những đóng góp lớn lao của các anh, chị ở First News – Trí Việt để giúp cho ra đời tác phẩm xuất sắc nhất của Eckhart Tolle này.

Mười năm trước, với tất cả những thành công trong công việc, đời sống cá nhân và gia đình, tôi vẫn cảm thấy thiếu thốn một cái gì. Cảm giác bất ổn này đã làm cho tôi quay quắt, vật vã. Nhiều lần tôi đã gào lên:

"Không lẽ cuộc đời khốn khó này chỉ có bấy nhiêu thôi?"

Lúc đó, tôi không ý thức rằng sở dĩ những cảm giác rối rắm ấy hiện diện là vì bản thân tôi, trong chiều sâu, tôi không biết mình muốn cái gì. Tôi khổ sở vì không cảm thấy thỏa mãn với những gì mình đang có. Có lúc tôi tự hỏi:

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

"Tôi thực sự là ai?"

"Tại sao tôi có mặt trong cuộc đời này?"

Trong thời gian ấy, tôi lại bắt đầu gặp phải những khó khăn trong công việc, trong gia đình và trong đời sống hôn nhân,... mà tôi phải chịu bó tay, chẳng giải quyết được gì. Từ đó tôi dấn thân vào con đường tâm linh. Điều tôi mong lúc đấy chỉ là học được một cái gì đó để tự giúp cho mình bớt khổ, biết cách nhận diện cũng như khắc phục những tiêu cực và khiếm khuyết đầy dẫy ở trong mình.

Tôi thiết nghĩ chẳng có gì sai khi con người nỗ lực đi tìm hạnh phúc cho riêng mình. Nhưng tôi cho rằng chúng ta khó có thể thực sự cảm thấy hạnh phúc hoặc thỏa mãn sâu xa qua những chuyện thường nhật: làm việc, giải trí, ăn, ngủ và làm tình, vì có một mục đích sâu xa hơn trong đời sống, có một chiều không gian tâm linh sâu lắng hơn vượt lên trên những ưu tư, lo lắng hạn hẹp của cá nhân mà ta chưa tiếp xúc được. Riêng tôi, cảm giác bất ổn này chỉ thực sự lắng dịu lại khi tôi bắt đầu đối diện với nỗi cô đơn lớn trong mình.

Trong mỗi người chúng ta, có một lỗ hổng lớn của tâm cảm bơ vơ, không thể lấp đầy. Nhưng nếu ta dám đặt những câu hỏi lớn, đối diện và nhìn sâu vào những cảm xúc tiêu cực đó theo những gì mà Eckhart Tolle đã hướng dẫn ở đây, thì ta sẽ vượt qua tâm cảm bơ vơ, niềm cô độc ấy.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Tôi rất vui vì thực hiện được công trình có nhiều thử thách nhưng đầy hứng thú: đó là biên dịch và giới thiệu đến các bạn một tác phẩm tâm linh giá trị như cuốn "Thức Tỉnh Mục Đích Sống" này của Eckhart Tolle.

Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh(*)

(*) Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh: Giám Đốc và là người sáng lập Trung Tâm Khám Phá Chính Mình (Virginia, Hoa Kỳ).
Website: www.center4selfdiscovery.org/ttkpcm.html
Email: hanhnguyen2100@gmail.com

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 1

SỰ NỞ HOA CỦA TÂM THỨC NHÂN LOẠI

HỒI TƯỞNG

Địa cầu, cách đây 114 triệu năm, một buổi sáng kia, sau khi mặt trời vừa hé dạng, bỗng nhiên có *một bông hoa* duy nhất xuất hiện lần đầu tiên trên hành tinh này; những cánh hoa hé nở, đón chào những tia nắng sớm. Đây quả là một sự kiện quan trọng trong quá trình tiến hóa của thực vật, mở đầu cho một thời kỳ chuyển hóa đời sống của những loài cỏ cây vốn đã xuất hiện trên trái đất từ hàng triệu năm trước. Đóa hoa đầu tiên đó hẳn đã không tồn tại được lâu, vì có lẽ đây chỉ là hiện tượng đơn lẻ hiếm hoi và có lẽ vì giai đoạn ấy chưa phải là thời kỳ thuận lợi cho các loài hoa nở rộ. Tuy nhiên, đến một ngày nào đó,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bước chuyển hướng quyết định ấy hẳn cũng phải đến, và nếu có ai đó có mặt vào giờ phút đó để chứng kiến, hẳn họ đã nhìn thấy một sự bùng vỡ của hương hoa và sắc màu lan tràn khắp hành tinh.

Mãi về sau này, những sinh thể mong manh đầy hương sắc mà ta gọi là *hoa* ấy đã đóng một vai trò trọng yếu trong quá trình tiến hóa về mặt nhận thức ở một loài khác: ở con người. Thực vậy, con người ngày càng cảm thấy bị hấp dẫn và thu hút trước hấp lực của những cánh hoa. Khi nhận thức của con người càng trở nên tinh tế hơn, rất có thể bông hoa là thứ đầu tiên mà họ đem lòng quý trọng, mặc dù hoa không phục vụ cho một mục đích thực tiễn nào của họ, tức là không liên quan gì đến chuyện sinh kế, sống còn. Nhưng đóa hoa đã là nguồn cảm hứng cho biết bao nhiêu nghệ sĩ, thi nhân và các nhà huyền học[1]. Chúa Jesus đã khuyên chúng ta nên để thì giờ *chiêm nghiệm* về hoa và học cách *sống như một bông hoa*[2]. Tương truyền rằng Đức Phật cũng đã có một bài thuyết pháp *trong im lặng*, trong đó Ngài cầm một bông hoa trên tay và ngắm nhìn đóa hoa ấy trong yên lặng. Một lát sau, một trong những tỳ-kheo có mặt hôm đó là Ngài Ma-Ha Ca-Diếp (Mahakasyapa) đã nở trên môi một nụ cười. Có thể ngài Ma-Ha Ca-Diếp là người đệ tử duy nhất hôm ấy hiểu được ngụ ý của *bài pháp vô ngôn*[3] của Đức Phật. Tương truyền rằng, nụ cười đó (tức là sự trao truyền Tâm ấn giác ngộ) đã được Đức Phật và chư Tổ truyền qua 28 đời liên tiếp và sau này đã trở thành nguồn gốc của Thiền Tông.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Khi ta nhìn ngắm vẻ đẹp của một bông hoa, bông hoa ấy có thể đánh thức, dù chỉ trong thoáng chốc, cảm nhận về cái đẹp ở trong ta, phần hiện hữu sâu xa nhất, và cũng là bản chất thực của chính mình. Giây phút đầu tiên khi cảm nhận cái đẹp là một biến cố có ý nghĩa nhất trong quá trình tiến hóa về nhận thức của loài người. Khi đó ta cũng cảm nhận được tình yêu và sự im lắng ở nội tâm mình. Dù ta không nhận thức được hết tầm quan trọng của biến cố đó, hoa vẫn là một biểu tượng, qua hình tướng[4], những gì thiêng liêng, cao quý nhất[5], dù phần cao quý ấy thực chất là cái không có hình tướng[6]. So với những loài cây cỏ đã có mặt trước đó thì hoa có vẻ mong manh, chóng tàn hơn. Nhưng hoa đã trở thành sứ giả từ một cõi khác, như là một chiếc cầu nối liền thế giới của hình hài vật chất với thế giới vô hình. Hoa không chỉ cho ta mùi hương thanh khiết và êm dịu, mà hoa còn mang lại mùi hương của cõi thiêng liêng. Nếu ta có thể dùng từ "tỉnh thức" với nghĩa rộng thì ta có thể ví rằng *hoa là sự tỉnh thức của loài cỏ cây*.

Có thể nói là bất cứ dạng vật chất nào ở bất kỳ hình thức nào – như khoáng chất, thực vật, động vật, con người... – đều đang đi qua quá trình "tỉnh thức". Tuy nhiên, để dạng vật chất ấy thực sự đạt đến trạng thái tỉnh thức là một điều rất hiếm khi xảy ra vì đó không hẳn là một tiến bộ thông thường trong quá trình tiến hóa mà còn là sự gián đoạn trong quá trình phát triển bình thường, và là một bước nhảy vọt lên một cấp độ hoàn toàn khác của Hiện Hữu,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

mà quan trọng hơn hết là một sự giảm bớt về mức độ nặng nề và dày đặc của vật chất.

Còn gì nặng hơn và khó xuyên thủng hơn là một tảng đá, vật thể dày đặc nhất trong các vật thể, thế mà một vài loại đá, khi trải qua một quá trình thay đổi cấu trúc phân tử lại trở thành pha lê, một tinh thể trong suốt mà ánh sáng có thể xuyên qua dễ dàng. Vài loại khoáng chất, dưới áp suất và nhiệt độ cực cao lại biến thành kim cương, trong khi vài loại khoáng chất khác lại trở thành đá quý.

Hầu hết các loài bò sát vẫn chưa biến đổi nhiều từ hàng triệu năm qua. Trong khi một số loài khác thì lại mọc cánh, có lông vũ và hóa thành chim, từ đó vượt lên khỏi lực hấp dẫn của trái đất đã từng níu chân chúng từ bấy lâu nay. Hóa thành chim chẳng phải để đi hay trườn mình trên mặt đất một cách thành thạo hơn, mà thực ra là để hoàn toàn vượt thoát khỏi chuyện phải đi hay trườn.

Từ thời xa xưa, hoa, pha lê, đá quý và những loài chim chóc đã mang một ý nghĩa đặc biệt nào đó trong tâm thức của loài người. Cũng như tất cả các thể sống khác, chúng cũng chỉ là sự thể hiện có tính chất tạm thời của Nhất Thể[7], của Tâm[8] luôn tiềm ẩn ở phía sau. Chính những phẩm chất mong manh của hoa giải thích tại sao chúng mang một ý nghĩa đặc biệt và là lý do tại sao con người lại tìm thấy sự tương đồng và sức thu hút ở hoa.

Khi ta có một mức độ Có Mặt, im lắng và sự chú tâm tỉnh táo ở bên trong thì ta mới có thể cảm nhận được bản chất siêu nhiên của sự sống, cái thần thái và linh hồn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong mỗi tạo vật, mỗi thể sống, và ta bỗng nhận ra rằng bản chất siêu nhiên trong mỗi tạo vật cũng đã chứa sẵn trong mỗi con người, khiến ta cảm thấy yêu quý tạo vật như yêu quý chính mình. Cho đến khi nhận thức được điều này, đa số chúng ta chỉ nhìn ra được những hình hài cạn cợt ở bên ngoài mà không thấy được bản chất thần thánh ở bên trong, cũng như ta không nhận thức được bản chất siêu nhiên của chính mình, nên ta thường *tự đồng nhất mình* với hình hài vật chất và những trạng thái tâm lý khổ đau của mình[9].

Đôi lúc, một người dù có rất ít hoặc không có *khả năng Hiện Diện* nào cả cũng có thể nhìn thấy ở một bông hoa, một hòn đá quý, một tinh thể pha lê hay ở một con chim một điều gì đó nằm đằng sau những hình hài vật chất ấy, dù anh ta không biết rằng đó chính là cái đã tạo nên sức hút và làm cho mình cảm thấy có mối liên hệ nào đó với những vật thể ấy. So với các thể sống khác thì một bông hoa có bản chất mong manh hơn và do đó hoa ít che khuất cái tinh túy ở bên trong của chính nó hơn là những sinh thể sống khác. (Ngoại trừ các sinh vật còn sơ sinh, như một em bé, con chó con, hoặc một con cừu non... vì chúng mong manh, dễ bị tổn thương vì chưa phát triển hết tính đông đặc của vật chất). Ở đó, ta vẫn còn thấy vẻ ngây thơ, cái đẹp và vẻ dịu dàng như không thuộc về thế giới này. Chúng làm mềm lòng ngay cả những con người vô cảm.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Cho nên khi nào bạn đang tỉnh táo và nhìn ngắm một bông hoa, một tinh thể pha lê hay một con chim mà đầu óc bạn không bận rộn muốn gọi tên những vật ấy, thì những vật đó sẽ mở ra một cánh cửa đưa bạn vào cõi *Vô Tướng*. Có một sự khai mở ở bên trong, dù rất bé, để đưa bạn đi vào cõi tâm linh. Điều này giải thích tại sao ba vật thể đã "giác ngộ" này đóng một vai trò rất quan trọng trong quá trình phát triển tâm thức của con người từ thuở xa xưa; đó cũng là lý do tại sao đài sen là biểu tượng của Phật giáo, còn chim bồ câu trắng tượng trưng cho Đức Chúa Thánh Thần (Holy Spirit) trong đạo Cơ đốc. Chính ba vật quý này đã và đang tạo cơ sở cho một sự chuyển hướng sâu sắc trong tâm thức của hành tinh, sự chuyển hướng này nhất định sẽ xảy ra với tâm thức của loài người. Đây là quá trình tỉnh thức tâm linh mà chúng ta đang bắt đầu chứng kiến.

MỤC ĐÍCH CỦA CUỐN SÁCH NÀY

Nhân loại đã thật sự sẵn sàng cho một quá trình chuyển biến nhận thức, một quá trình nở hoa sâu sắc và triệt để của tâm thức đến độ, so với quá trình này thì việc cây cỏ nở hoa 114 triệu năm trước đây, dầu cho đẹp đến mấy thì đấy cũng chỉ là một sự phản ánh nhạt nhòa? Liệu con người có thể từ bỏ tầng tầng lớp lớp những cách nghĩ bị bó buộc cũ và trở nên giống như những tinh thể pha lê trong suốt để ánh sáng nhận thức xuyên qua dễ dàng? Liệu con người có thể thoát ra khỏi trường hấp dẫn của

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chủ nghĩa vật chất, thoát ra khỏi *tình trạng tự đồng nhất mình với hình tướng*[10]?

Khả năng chuyển hóa này cũng là thông điệp chính của những giáo lý sâu sắc để khai thị cho con người. Những người phát đi thông điệp này – như Đức Phật, Chúa Jesus và nhiều người khác – là những bông hoa đầu tiên của nhân loại. Họ là những vị thầy tiên phong, rất hiếm hoi và quý giá vô ngần. Tuy vậy, một sự chuyển hóa rộng khắp chưa thể xảy ra vào thời đó được, nên thông điệp của họ thường bị hiểu sai và bị bóp méo đi rất nhiều. Ngoại trừ ở một số ít người, tâm thức của con người thời ấy nói chung chưa được chuyển hóa nhiều.

Bây giờ thì nhân loại đã sẵn sàng để chuyển hóa chưa? Tại sao lúc này mới thực là thời cơ? Bạn có thể làm gì để thúc đẩy quá trình chuyển hóa nội tại này? Đặc điểm của nhận thức cũ đầy tính bản ngã là gì và đâu là dấu hiệu của một tâm thức mới đang trỗi dậy? Những câu hỏi này và một số câu hỏi khác sẽ được đề cập đến trong cuốn sách này. Quan trọng hơn, cuốn sách cũng chính là một công cụ có tính chuyển hóa xuất phát từ một nhận thức mới đang trỗi dậy. Những ý tưởng và khái niệm ở đây tuy quan trọng, nhưng đó cũng chỉ là thứ yếu. Chúng như những tấm bảng chỉ đường giúp bạn đi đến trạng thái tỉnh thức. Trong lúc đọc cuốn sách này, một sự chuyển hóa sẽ xảy ra trong bạn.

Mục đích chính của cuốn sách không phải là để cung cấp thêm thông tin hay những niềm tin mù quáng cho trí năng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

của bạn, hay cố thuyết phục bạn về một điều gì, mà nó mang đến cho bạn một sự chuyển hóa trong nhận thức, tức là thức tỉnh bạn ra khỏi những dòng suy nghĩ miên man ở trong đầu. Nếu được như vậy thì bạn sẽ không chỉ thấy cuốn sách là "thú vị". Vì thú vị có nghĩa là bạn còn đứng ở bên ngoài, tìm vui với những ý nghĩ, và khái niệm ở trong đầu bạn để tư duy rằng mình *đồng ý* hay *không nên đồng ý* với cuốn sách. Vì cuốn sách này được viết cho bạn, do đó cuốn sách hoặc rất vô nghĩa đối với bạn, hoặc nó làm cho nhận thức của bạn có sự thay đổi lớn. Tuy nhiên cuốn sách này chỉ có thể *thức tỉnh* những người đã sẵn sàng để *tỉnh thức*. Mà không phải ai cũng sẵn sàng để tỉnh thức. Tuy nhiên, khi có một người vừa tỉnh thức thì biến cố này sẽ tạo nên *một quán tính* trong tâm thức của tập thể, giúp cho sự tỉnh thức xảy ra dễ dàng hơn ở những người khác. Nếu trong lúc này bạn chưa rõ *tỉnh thức* có nghĩa là gì, thì bạn cũng không cần bận tâm nhiều về nghĩa của từ ấy, hãy cứ tiếp tục đọc và khi nào trong bạn có sự tỉnh thức, thì bạn sẽ hiểu *"tỉnh thức"* có nghĩa là gì. Quá trình tỉnh thức một khi đã bắt đầu ở trong bạn rồi thì không thể đảo ngược lại; và để cho quá trình này được bắt đầu, bạn chỉ cần trải qua *trạng thái tỉnh thức* - dù chỉ trong *một thoáng chốc*. Đối với một số người thì *một thoáng chốc* của trạng thái tỉnh thức đó sẽ xảy đến khi họ đọc cuốn sách này. Còn đối với những người khác thì cuốn sách sẽ giúp cho họ nhận ra rằng quá trình tỉnh thức đã xảy ra ở trong họ rồi, nhưng bây giờ họ mới nhận ra. Ở một số người thì quá trình tỉnh thức chỉ xảy ra khi họ gặp phải những mất mát hay khổ đau lớn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Trong khi ở những người khác, là khi họ tiếp xúc với những bậc thầy hay những giáo lý về tâm linh, hay do đọc cuốn *"Sức Mạnh của Hiện Tại"* hay những cuốn sách có giá trị tâm linh sống động khác. Hoặc có thể là sự tổng hợp của tất cả những điều ấy. Tuy nhiên, một khi sự tỉnh thức đã bắt đầu ở trong bạn thì cuốn sách này sẽ giúp cho bạn đẩy nhanh và gia tăng cường độ tỉnh thức.

Điều căn bản nhất của quá trình tỉnh thức là:

Nhận ra sự mê mờ đang tồn tại ở trong bạn,

Nhận diện *bản ngã*[11] của bạn khi nó *đang nói, đang nghĩ, đang làm* một việc nào đó,

Nhận ra thói quen suy tư đầy tính băng hoại trong *tâm thức của tập thể* đang thẩm thấu vào mọi khía cạnh của đời sống, kéo dài thêm tình trạng *chưa thức tỉnh.*

Đó là lý do tôi viết cuốn sách này: để nêu lên những khía cạnh chính của bản ngã và cách bản ngã hoạt động trong bạn cũng như trong tâm thức tập thể. Điều này có ý nghĩa quan trọng, vì hai lý do chính. Trước hết, nếu bạn không nhận ra được những cơ cấu hoạt động của bản ngã, bạn sẽ không nhận diện được nó, và sẽ nhầm lẫn mà liên tục tự đồng nhất mình với bản ngã, tức là vô tình bạn để cho bản ngã chế ngự lấy bạn, *mạo danh là bạn*. Thứ hai, tự thân việc *nhận diện bản ngã ở trong bạn* chính là một trong những phương cách giúp cho sự tỉnh thức ở trong bạn được diễn ra. Khi bạn nhận ra sự mê lầm của mình, thì cái

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

làm cho sự nhận biết ấy có thể diễn ra chính là *thứ nhận thức mới* đang trỗi dậy, đó cũng chính là tỉnh thức. Tuy nhiên, ta không nên có thái độ *đấu tranh*, hay kình chống với bản ngã cũng như ta không thể đấu tranh chống lại bóng tối, hay chống lại sự mê mờ. Điều mà ta cần làm là mang *ánh sáng của nhận thức* vào những nơi tối tăm này. Và bạn chính là ánh sáng đó.

SỰ BĂNG HOẠI BẨM SINH Ở TRONG TA

Nếu nghiên cứu kỹ về các tôn giáo và các trường phái tâm linh cổ xưa, ta thấy rằng dù cho bên ngoài có nhiều điểm khác biệt, nhưng hầu hết đều thống nhất ở hai điểm mấu chốt. Mỗi tôn giáo có cách dùng những ngôn từ tuy khác nhau nhưng tất thảy đều hướng đến một chân lý căn bản rằng trạng thái tâm lý "bình thường" ở hầu hết mọi người đều chứa đựng một yếu tố mạnh mẽ của một cái gì đó mà ta có thể gọi là *sự tha hóa* hay thậm chí có thể gọi là sự điên loạn. Một số điều răn dạy căn bản trong đạo Hindu ở Ấn Độ thậm chí đã xem sự băng hoại này là một dạng của căn bệnh tâm thần tập thể. Họ gọi đó là "Maya", ảo tưởng, hoặc tấm màn của mê lầm, vô minh. Ramana Maharshi[12], một trong những nhà hiền triết Ấn Độ vĩ đại nhất đã từng thẳng thắn tuyên bố: "Trầm luân là khi *bạn cả tin vào một ý nghĩ*"[13].

Phật giáo thì đã sử dụng nhiều thuật ngữ khác nhau để nêu ra vấn đề này. Đức Phật cho là tâm trí con người

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thường tự tạo ra nỗi khổ đau bất hạnh triền miên mà Ngài gọi là *dukkha* (khổ đế). Ngài xem đó là tính chất đặc trưng trong thân phận của con người và cho rằng dù ở đâu hay làm gì, cuối cùng rồi ta cũng phải đối diện với khổ đau, vì sớm muộn gì rồi khổ đau cũng thể hiện ra trong mọi tình huống.

Còn đạo Cơ đốc thì cho rằng trạng thái tâm lý bình thường của đa số con người là một trạng thái "tội lỗi nguyên thủy" – *original sin*. Tuy nhiên, trong kinh Tân Ước, viết bằng tiếng Hy Lạp cổ, chữ *"sin"* chỉ có nghĩa là *"đi sai mục tiêu"*, như một người bắn cung đã nhắm sai mục tiêu, nên *"sin"* có thể hiểu là "sai lầm" hay "không đi đúng con đường" của một kiếp người. Điều này có nghĩa là ta đã sống mù quáng, thiếu khôn ngoan, do đó phải gánh chịu khổ đau và gây khổ đau cho kẻ khác. Như vậy thì *"sin"* cũng hàm ý về sự tha hóa, vô minh cố hữu[14] trong thân phận con người.

Những thành tựu của loài người quả là rất lớn lao và không ai có thể chối cãi được. Chúng ta đã sáng tạo nên những tuyệt tác về âm nhạc, văn học, hội họa, kiến trúc và điêu khắc. Gần đây khoa học và kỹ thuật hiện đại đã mang lại những thay đổi tận gốc rễ cách chúng ta sinh hoạt, cho phép ta tạo ra những thứ mà cách đây chừng 200 năm hẳn người ta đã cho là những phép màu. Không sai, trí năng của con người rất thông minh. Tuy nhiên chính sự thông minh này đã bị ô nhiễm bởi sự điên loạn. Chính khoa học

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

và kỹ thuật đã phóng đại thêm ảnh hưởng của khả năng hủy diệt – biểu hiện qua sự băng hoại trong cách suy nghĩ của con người trên hành tinh này – cho các thể sống và ngay cả cho chính con người. Điều đó giải thích tại sao thế kỷ 20 là lúc mà ta có thể nhận thấy rõ nhất sự tha hóa đó, như một sự mất trí có tính tập thể. Quả thực sự băng hoại này đang gia tăng tốc độ và cường độ.

Chỉ cần xem tin tức hằng ngày trên truyền hình là ta có thể thấy cơn điên thật sự chưa lắng xuống và nó còn đang tiếp diễn ở thế kỷ 21. Một khía cạnh khác của sự tha hóa tập thể do *cách suy nghĩ sai lầm của con người* là ở chỗ nhân loại đã và đang tiếp tục gây ra những tàn phá chưa từng có đối với các sinh vật khác và trên chính hành tinh mà chúng ta đang sống. Những cánh rừng, nơi cung cấp dưỡng khí đang bị hủy hoại cùng các loài động thực vật ở đó; các loài thú bị giam hãm và sống khốn khổ trong các nông trại; sự ô nhiễm của sông ngòi, đại dương và bầu khí quyển. Do lòng tham, do không nhận thức được mối liên quan giữa mình với vũ trụ nên con người cứ đeo đuổi những hành vi, mà nếu không kiểm soát được, sẽ dẫn đến sự diệt vong của chính chúng ta.

Phần lớn lịch sử loài người là lịch sử của sự điên cuồng, biểu hiện ngay trong tâm điểm của nó là thân phận con người. Nếu lịch sử loài người được biểu hiện qua bệnh sử của một cá nhân thì bệnh lý là: chứng mê lầm kinh niên, xu hướng bệnh hoạn dẫn đến chuyện giết người hay hành

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

động một cách tàn bạo chống lại những gì họ cho là "kẻ thù" – do sự mê mờ của họ đã được phóng chiếu ra bên ngoài. Đó là một sự mất trí, xen vào đó chỉ vài giây ngắn ngủi là có sự tỉnh táo, sáng suốt.

Nỗi sợ hãi, lòng tham và khát vọng quyền lực là động lực tâm lý nằm phía sau của không chỉ các cuộc chiến tranh và bạo lực giữa các nước, các bộ tộc, các tôn giáo, các ý thức hệ mà còn là nguyên nhân của những xung đột không ngừng trong các quan hệ cá nhân. Chúng tạo nên sự méo mó trong cách bạn nghĩ về người khác và về chính mình. Những động lực tâm lý đó làm cho bạn có khuynh hướng suy diễn sai lầm về mọi tình huống, dẫn đến những hành động rất sai lạc, cốt chỉ để giúp bạn thoát khỏi cảm giác sợ hãi thường trực và tiếp tay cho *nhu yếu muốn tích lũy của cải* ở trong bạn. Nhưng nhu yếu tích lũy của cải này là một cái hố không đáy mà bạn không bao giờ có thể lấp đầy hay thỏa mãn được.

Điều quan trọng mà bạn cần nhận ra là nỗi sợ hãi thường trực, lòng tham lam và khát vọng tranh giành quyền lực ở trong bạn *không phải* là sự tha hóa mà chúng ta đang đề cập ở đây, vì những thứ này chỉ là hệ quả được tạo ra từ sự tha hóa – đó là sự mê mờ sâu đậm trong tâm thức mê lầm của tập thể, được tiềm ẩn trong cách nghĩ của mỗi con người[15]. Nhiều tôn giáo đã khuyên chúng ta nên từ bỏ lòng ham muốn và sợ hãi. Nhưng những lời khuyên ấy thường không mấy thành công vì chúng chưa đụng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

được đến gốc rễ của sự băng hoại. Nỗi sợ hãi, lòng tham và khát vọng tranh giành quyền lực chưa phải là nguyên nhân cơ bản gây ra vấn đề. Vì nếu không có sự chuyển hóa tận gốc trong chính tâm thức bạn *về cách bạn nhìn đời sống*[16] thì những cố gắng như để trở thành *một người tốt hơn* chung quy cũng chỉ là một mong muốn bất thành, dù đây có vẻ như là một điều cao thượng, hay đáng làm. Dù bạn có trở thành một người tốt thì đây cũng chỉ là một phần của cùng một sự tha hóa, một trạng thái tự tôn rất tinh vi, vì lòng ham muốn *có nhiều hơn* chỉ để củng cố thêm cho cá nhân mình. Bạn chỉ có thể trở thành tốt hơn bằng cách nhận ra sự tinh khiết, những gì cao thượng đã có sẵn ở trong mình và làm cho những phẩm chất thánh thiện ấy được biểu lộ ra. Điều này chỉ xảy ra khi bạn có sự chuyển hóa cơ bản trong nhận thức của mình[17].

SỰ TRỖI DẬY CỦA NHẬN THỨC MỚI

Hầu hết các tôn giáo và các trường phái duy linh cổ xưa đều cho rằng trong trạng thái "bình thường" trí năng của ta thường mang sẵn một sự mê mờ bẩm sinh. Tuy nhiên sự mê mờ ấy là cái mà ta có thể vượt qua, đó là *khả năng chuyển hóa sâu sắc* những mê mờ này trong tâm thức của con người. Ấn Độ giáo gọi đó là *tỉnh thức*, Chúa Jesus gọi là *sự cứu rỗi*, còn Phật giáo thì gọi là *giải thoát*.

Thành tựu vĩ đại nhất của nhân loại không phải là các tác phẩm nghệ thuật hay các công trình khoa học hay

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

công nghệ mà là *nhận ra tính tha hóa, sự điên rồ trong chính bản thân mình.* Một vài người đã nhận ra được điều này và Đức Thích Ca, sống ở Ấn Độ cách đây gần 2.600 năm, có lẽ là người đầu tiên hoàn toàn nhận thức được điều này. Sau này người ta tôn ngài là Phật (Buddha). Buddha có nghĩa là *Bậc tỉnh thức*. Cùng thời gian đó, ở Trung Hoa có một bậc thầy giác ngộ khác là Lão Tử. Những lời giáo huấn thâm thúy và sâu sắc nhất của Ngài đã được ghi chép lại trong cuốn Đạo Đức Kinh.

Dĩ nhiên nếu ta nhận ra *sự mất trí* trong ta thì đó cũng là khởi đầu của quá trình tỉnh thức, chữa lành và vượt thoát. Do đó trên hành tinh này đã khởi đầu cho một chiều nhận thức mới, một quá trình nở hoa trong tâm thức của nhân loại. Những vị thầy ấy đã dạy chúng ta về những lầm lạc, khổ đau và mê mờ. Họ chỉ ra hậu quả của cách sống vô minh, cách suy nghĩ và hành động lầm lạc của con người thời đó và những thống khổ họ đã tạo ra cho nhau. Những bậc thầy thời ấy cũng chỉ ra khả năng tỉnh thức từ cách sống lầm lạc cũ mà mọi người đều cho là rất "bình thường". Họ đã vạch ra một con đường tâm linh để chúng ta có thể đi theo.

Thế nhưng thế gian lúc đó chưa sẵn sàng để nghe những lời dạy đó và vào thời điểm đó, quá trình tỉnh thức cũng chỉ mới ở giai đoạn ban đầu. Kết quả là những người thời đó và ngay cả sau này thường hiểu họ một cách sai lạc. Sau

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bao nhiêu thế kỷ, càng có nhiều thứ được thêm vào để phản ảnh những suy diễn lệch lạc đó, mà những thứ này chẳng ăn nhập gì với những lời dạy lúc ban đầu. Những lời dạy – để chỉ cho ta một con đường thoát ra khỏi sự tha hóa của trí năng[18], khỏi tính chất điên rồ của tập thể – đã bị xuyên tạc và trở thành một bộ phận của cơn mất trí.

Vì thế tôn giáo phần nhiều có tính chất chia rẽ hơn là hòa hợp. Thay vì mang lại nhận thức về tính Nhất Thể căn bản của mọi loài, để chấm dứt bạo động và oán thù, thì họ lại gây thêm oán thù và bạo động, gây thêm chia rẽ giữa các dân tộc cũng như giữa các tôn giáo và ngay cả trong cùng một tôn giáo. Chúng trở thành các hệ tư tưởng, hệ đức tin để người ta đồng nhất với họ, hoặc dùng nó để củng cố cảm nhận sai lầm về bản ngã. Vì vậy người ta cho rằng mình luôn "đúng" và những người khác là "sai". Con người đã sáng tạo ra hình ảnh của "Thượng Đế" qua trí óc tưởng tượng hạn hẹp của chính mình. Một biểu tượng không-thể-diễn-bày đã bị quy thành một *vị thần linh* mà ta phải tin và tôn thờ.

Cho dù đã có biết bao nhiêu hành vi điên rồ nhân danh tôn giáo thì ở gốc rễ của những lời giảng này vẫn là ánh sáng của chân lý, đã chiếu qua tầng tầng lớp lớp những hiểu lầm và sự bóp méo. Để cảm nhận được nguồn ánh sáng này, ta phải chứng nghiệm được ánh sáng chân lý ấy trong chính mình. Và lịch sử lúc nào cũng có một số người đã chứng nghiệm được sự chuyển hóa trong nhận

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thức và nhận diện được trong mình những gì mà tất cả tôn giáo đều nói đến. Để mô tả cái chân lý không-thể-diễn-bày đó, họ đã dùng các khái niệm của chính tôn giáo mình. Qua các vị đó, các trường phái hay các trào lưu phát triển ngay trong chính nội bộ của các tôn giáo lớn và đây không những là một sự phục sinh, mà trong vài trường hợp, còn làm sáng tỏ hơn những chân lý trong các lời răn dạy cổ xưa. Hầu hết các trường phái này đều có tính chất phản kháng. Họ bác bỏ, đả phá tầng tầng lớp lớp những khái niệm chết cứng và các cơ chế đã củng cố những tư tưởng sai lạc, và vì vậy mà các hàng giáo phẩm đều nhìn họ với cặp mắt nghi ngờ và thù nghịch. Khác với các tôn giáo chính thống, những giáo lý của họ nhấn mạnh đến sự tỉnh thức và những chuyển hóa tự thân. Chính qua những trường phái hay trào lưu âm thầm này mà các tôn giáo lớn có thêm sức mạnh chuyển hóa, bắt nguồn từ những lời răn dạy cổ xưa, dù trong hầu hết các trường hợp, có rất ít người tiếp cận được những giáo lý chân chính này. Do đó, số lượng người tiếp thu chưa bao giờ đủ lớn để tạo nên một tác động có ý nghĩa lên sự mê mờ sâu đậm của tập thể. Trong khi đó, qua thời gian, một số trường phái đã không còn hữu ích nữa vì đã trở nên quá hình thức và đi theo những giáo điều quá cứng nhắc.

TÂM LINH VÀ TÔN GIÁO

Vậy thì vai trò của các tôn giáo chính thống trong việc hình thành ý thức mới là gì? Nhiều người đã nhận thức

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

được sự khác biệt giữa tâm linh và tôn giáo. Họ đã nhận thấy rằng có được một hệ tín ngưỡng – tập hợp của những tư tưởng mà ta xem là tuyệt đối đúng – sẽ không làm cho bạn có nhiều chất tâm linh hơn người khác, dù đó là tín ngưỡng gì. Thật ra thì khi bạn càng khép mình vào một hệ tư tưởng, vào một tôn giáo thì bạn càng tách rời với chiều không gian tâm linh ở trong bạn. Chúng ta thường dễ bị vướng mắc vào cạm bẫy này khi cho rằng chân lý chỉ là suy tư, nhất là khi bạn hoàn toàn tự đồng nhất mình với những suy tư ở trong đầu mình, hoặc thích tuyên bố rằng "tôi đã nắm được chân lý" khi không ý thức được rằng mình chỉ đang bảo vệ cho một hình ảnh của cá nhân mình. Họ không nhận ra những giới hạn của suy tư[19]. Dưới con mắt họ thì nếu bạn không tin theo hoặc suy nghĩ giống hệt như họ thì phần sai đã nằm về phía bạn và trong quá khứ, cách đây không lâu, họ hẳn sẽ giết bạn mà chẳng thấy có gì sai trái cả. Ngay cả trong thời đại này, vẫn còn rất nhiều người suy nghĩ và hành xử như thế.

Một chiều hướng tâm linh mới, tức là sự cải biến nhận thức, đang phát triển trên một quy mô rộng lớn, nằm ngoài cơ cấu của những tôn giáo đã được thể chế hóa hiện nay. Ngay trong các tôn giáo bị lý luận và suy tư chi phối thì vẫn có những nhóm thiên về tâm linh mặc dù hệ thống thứ bậc đã được thể chế hóa luôn cảm thấy bị đe dọa bởi những nhóm này và luôn tìm cách trấn áp. Như vậy, sự khai mở ra một chiều tâm linh có quy mô rộng lớn, thoát ra khỏi những cơ chế tôn giáo là một phát triển

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hoàn toàn mới. Điều này trước đây có thể là điều không tưởng tượng được, đặc biệt ở phương Tây, nơi trí năng chi phối nhiều nhất, nơi mà giáo hội Cơ đốc có uy quyền rất lớn đối với các trào lưu tâm linh. Ví dụ, bạn không thể tự dưng đứng lên nói chuyện về một đề tài tâm linh mà không có sự thỏa thuận trước với nhà thờ. Họ sẽ làm cho bạn im ngay. Còn giờ đây thì đã có những dấu hiệu thay đổi lớn ngay trong các nhà thờ và các tôn giáo. Đây là điều làm chúng ta rất ấm lòng và cảm thấy tri ân mặc dù đó mới chỉ là chút dấu hiệu cởi mở ban đầu.

Phần thì do những giáo huấn phát sinh bên ngoài các tôn giáo hiện thời, phần thì do sự xâm nhập của những giáo huấn cổ từ phương Đông, ngày càng có nhiều tín đồ các tôn giáo truyền thống ở Tây phương cởi bỏ được thái độ tự đồng nhất mình với hình tướng, với những giáo điều và những hệ tín ngưỡng khắt khe và khám phá ra được chiều sâu nguyên thủy trong chính truyền thống tâm linh của họ cũng như trong chính họ. Họ nhận ra rằng sự "giác ngộ về tâm linh" của họ chẳng liên quan gì đến những điều họ cần phải tin mà liên quan lớn đến cách sống của họ. Ngược lại, mức độ chín chắn về tâm linh của bạn sẽ hướng dẫn cách bạn hành xử và giao tiếp với người khác.

Những ai không thể vượt qua những hình thức bên ngoài của truyền thống tâm linh của mình thì họ ngày càng lún sâu vào các tín điều, tức là lún sâu vào thói quen suy tư. Giờ đây chúng ta đang chứng kiến không những một sự thâm nhập chưa từng thấy của một tâm thức mới

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

mà còn là sự cố thủ và chống trả của bản ngã, tức là thứ tâm thức cũ ở trong ta. Một số tôn giáo sẽ mở rộng cửa để chào đón nhận thức mới này, một số khác thì sẽ khép kín để *củng cố thêm vị thế suy tư của mình*[20] và trở thành một bộ phận của những cơ cấu chống đối còn sót lại, qua đó bản ngã có tính tập thể sẽ tự bảo vệ cho nó, chống lại những gì có vẻ đe dọa cho bản ngã của tập thể ấy. Có những giáo phái tín ngưỡng về căn bản chỉ là những thực thể đầy tính chấp ngã, tự đồng nhất mình một cách cứng nhắc với những vị thế, quan điểm trong cách suy tư của họ, không cho phép những cách suy nghĩ mới đi vào.

Nhưng trước sau gì thì bản ngã cũ ở trong ta rồi cùng sẽ tự phân rã và tất cả những cơ chế đã được thiết lập vững chắc, cho dù đó là các cơ chế tôn giáo, tổ chức… cũng sẽ tự phân rã từ bên trong, dù hiện tại những nền móng ấy có vững chắc đến đâu.

SỰ CẤP BÁCH CỦA VIỆC CHUYỂN HÓA TÂM THỨC

Khi gặp sự khủng hoảng đến tận gốc, khi những lề thói xưa cũ trong cách giao tiếp với nhau và với thiên nhiên không còn tác dụng, khi mà sự tồn vong bị đe dọa bởi những thử thách tưởng chừng không vượt qua được, thì một cá thể hay một loài sinh vật hoặc là bị diệt vong hoặc vượt qua được những giới hạn của điều kiện sống của mình bằng một bước nhảy vọt trong quá trình tiến hóa[21].

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Người ta cho rằng sự sống trên hành tinh này phát xuất từ biển. Khi trên mặt đất chưa có sự sống thì biển khơi đã tràn ngập các giống loài. Một lúc nào đó một số sinh vật ở ngoài biển đã mạo hiểm tràn lên bờ. Sau khi bò lên bờ được vài mét, chúng quá kiệt sức và phải trở lại với mặt nước. Sau bao nhiêu cố gắng liên tục, cuối cùng rồi chúng cũng bắt đầu thích nghi với đời sống trên mặt đất, chân mọc ra thay cho vây để di chuyển và phổi hình thành để thở, thay thế cho mang của loài cá. Sở dĩ chúng dám mạo hiểm tiến vào một môi trường lạ lẫm như thế và phải trải qua những biến đổi sâu sắc như thế có lẽ vì phải đối diện với một tình huống rất cấp bách. Chẳng hạn như nước biển ở nhiều nơi có thể rút cạn đi qua hàng ngàn năm, buộc tôm cá phải rời nơi cư trú và tiến hóa.

Làm sao để thích nghi với một cuộc khủng hoảng tận gốc rễ đang xảy ra và đe dọa chính sự tồn vong của chúng ta? Đây cũng là thách thức của nhân loại ngày nay. Lần đầu tiên sự sinh tồn của chính hành tinh này đang bị đe dọa bởi sự băng hoại của thứ lý luận và tư duy mang đầy tính chấp ngã[22]. Sự tha hóa này, dù đã được Đức Phật nêu lên cách đây gần 2600 năm, ngày nay đang được nền khoa học kỹ thuật hiện đại làm cho trầm trọng thêm. Mãi cho đến gần đây thì những chuyển hóa về nhận thức chỉ xảy ra ở một thiểu số người thuộc nhiều tôn giáo hay văn hóa khác nhau. Tuy nhiên sự phát triển toàn diện và rộng khắp của tâm thức mới chưa xảy ra vì tình thế chưa bắt buộc.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Nhưng rồi sẽ đến lúc rất nhiều người sẽ nhận ra - nếu họ chưa nhận ra - rằng nhân loại đang đứng trước một chọn lựa nghiệt ngã: tiến hóa hay diệt vong. Sự cáo chung của những mô thức trí năng xưa cũ và sự trỗi dậy của một chiều nhận thức mới đã và đang xảy ra trong đại đa số, càng ngày càng đông hơn.

Giờ đây những gì đang trỗi dậy không phải là một cơ chế tín ngưỡng mới, một tôn giáo mới, hay một câu chuyện thần thoại mới... mà chính là sự chấm dứt các thứ đó. Sự chuyển hóa này sâu sắc hơn những gì đang nằm ở trong đầu bạn, sâu sắc hơn những suy nghĩ của bạn. Thực vậy, ngay tâm điểm của thứ nhận thức mới là sự vượt thoát lên những suy tư nhằm nhận ra một chiều không gian sâu lắng ở trong bạn mà chắc chắn là rộng lớn, bao la hơn là suy tưởng. Từ đó bạn không còn cố đi tìm nhân cách hay cảm nhận về chính mình qua những dòng suy nghĩ miên man, mà khi còn ở trong vòng kiềm tỏa của thứ nhận thức cũ, bạn cứ luôn lầm tưởng rằng *bạn chỉ là những suy nghĩ miên man đó.* Quả là một sự giải thoát khi bạn nhận ra rằng "Ồ, tiếng nói luôn vang vọng, ồn ào ấy ở trong đầu *không phải* là Tôi". Vậy thì Bạn là gì? Là phần *nhận ra* tiếng nói ấy. Bạn chính là *nhận thức* nằm đằng sau những ý nghĩ; bạn chính là *không gian* trong đó những ý nghĩ hay cảm xúc được biểu hiện.

Bản ngã chẳng qua chỉ là *sự tự đồng nhất mình với hình tướng*, chủ yếu là với những dòng suy tư ở trong bạn. Nếu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

quả điều Ác là một cái gì có thật thì định nghĩa của nó là: *hoàn toàn tự đồng nhất* với hình tướng: với vật chất, với cách suy nghĩ sai lầm, và với những cảm xúc tiêu cực ở trong mình. Điều này dẫn đến sự hoàn toàn mất nhận thức về khả năng tiếp cận của chính mình với mọi thứ chung quanh, cũng như với Cội Nguồn. Chính sự lãng quên này là khổ đau và mê mờ, là *tội lỗi nguyên thủy* mà Thánh kinh đã ám chỉ. Khi sự mê mờ này chi phối những gì bạn nói, nghĩ và làm thì thế giới mà bạn tạo ra sẽ là một thế giới gì? Để trả lời câu hỏi này, bạn hãy nhìn xem mọi người đã đối xử với nhau như thế nào, hoặc đọc thêm về lịch sử, hay xem tin tức trên truyền hình.

Nếu cách suy nghĩ cũ của bạn không thay đổi, thì cho dù bạn có làm gì đi nữa thì bạn cũng chỉ luôn tái tạo lại cùng một thế giới cũ, cùng những thói xấu và những tha hóa mới mà về căn bản là giống với thế giới trước đây.

MỘT THẾ GIỚI MỚI VÀ MỘT CÕI TRỜI MỚI

Tên cuốn sách này xuất phát từ một lời tiên tri trong Thánh kinh mà giờ đây có vẻ phù hợp hơn bao giờ hết. Lời tiên tri có ghi ở kinh Tân Ước và Cựu Ước nói về sự sụp đổ của trật tự thế giới cũ đồng thời với sự trỗi dậy của một thế giới mới và một cõi trời mới. *Cõi trời mới* ở đây không phải là một địa điểm mà thực ra đó là một cách nhận thức mới trong tâm thức của con người. Đây là ẩn nghĩa của danh từ này, và đây cũng là điều mà Chúa Jesus

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

muốn nói. Còn thế giới chỉ là sự biểu hiện bên ngoài, dưới muôn vàn hình tướng, và luôn là những phản ánh bên trong của tâm thức bạn. Tâm thức của con người và sự sống trên hành tinh này có liên quan nội tại với nhau. *"Cõi trời mới" chính là sự xuất hiện của một thứ tâm thức mới và "thế giới mới" chính là sự phản ánh của tâm thức mới này qua thế giới vật chất.* Vì cuộc sống của con người và nhận thức của con người thật ra là một, là Nhất Thể với sự sống trên hành tinh này, nên khi thứ nhận thức cũ đã biến mất thì sẽ có những biến đổi đồng bộ về mặt địa lý và khí hậu ở nhiều nơi trên thế giới như những gì chúng ta đang chứng kiến.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 2

BẢN NGÃ: TÌNH TRẠNG HIỆN THỜI CỦA NHÂN LOẠI

Ngôn từ, dù phát thành tiếng trên môi hay đang còn dưới dạng những ý nghĩ, thì vẫn có sức cuốn hút như là một thứ bùa mê. Bạn dễ dàng đánh mất mình trong mớ ngôn từ đó, chúng dễ làm cho bạn mê mẩn đến độ bạn cả tin một cách sai lầm rằng khi *gọi tên* một vật nào đó thì bạn đã *biết* được bản chất của vật ấy. Sự thật là bạn không thể nào biết được bản chất của một vật nào cả. Khi gọi tên một sự vật, chỉ là bạn vừa gắn một khái niệm lên một điều gì còn rất bí mật. Suy cho cùng, ta không thể thực sự biết một cái gì hết: dù đó là một con chim, một cành cây, một hòn sỏi và nhất là một con người. Lý do là vì mỗi thứ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ấy đều có một chiều sâu vô lượng. Những gì ta suy nghĩ, cảm nhận, hay kinh nghiệm về vật ấy chỉ là một lớp mỏng bên ngoài của thực tại, những điều ta biết ấy thực ra còn ít hơn một cái chóp nhỏ tí teo nhô lên mặt nước của một tảng băng trôi.

Ẩn dưới vẻ bề ngoài đó, mọi thứ không những rất liên quan với những thứ khác mà còn liên quan rất mật thiết với Tâm – Cội Nguồn của sự sống – nơi sản sinh ra mọi vật. Thế nên một bông hoa, một con chim, thậm chí là một hòn sỏi cũng có thể dẫn lối cho ta trở về với Nguồn Cội, với Thượng Đế, và với chính ta. Khi ta nhìn ngắm một vật hoặc cầm nó lên và để cho nó được hiện hữu mà không gán ghép *một tên gọi* nào hay *một nhãn hiệu* nào lên vật đó thì ta sẽ có cảm giác sững sờ, và kinh ngạc dâng trào lên ở trong ta. Bản chất chân thực của vật đó sẽ lặng lẽ truyền đạt đến ta, đồng thời giúp ta phản ảnh bản chất chân thực của chính mình. Đây là điều mà các họa sĩ bậc thầy đã cảm nhận và chuyển tải rất thành công trong những nghệ phẩm của họ. Van Gogh[1] đã không nói: "Ồ, đây chỉ là một cái ghế cũ". Ông nhìn đi, rồi nhìn lại, không biết bao nhiêu lần. Cho đến khi ông cảm nhận được tính Hiện hữu của chiếc ghế cũ. Rồi ông mới cầm cọ ra ngồi trước khuôn vải và bắt đầu vẽ. Bản thân chiếc ghế cũ ấy hẳn chỉ có giá vài đô la. Nhưng bức tranh về chiếc ghế cũ mà Van Gogh đã vẽ đó bây giờ có lẽ phải trên 25 triệu đô la.

Khi bạn không còn che lấp thế giới bằng *ngôn từ* và *nhãn mác* thì một cảm giác huyền nhiệm trở lại trong đời

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sống của bạn, dù cảm giác này đã biến mất từ lâu khi nhân loại, thay vì sử dụng ý nghĩ, thì lại bị ý nghĩ chi phối và chiếm hữu[2]. Đời sống của bạn vừa lấy lại được chiều sâu. Mọi thứ phục hồi lại được sự trẻ trung và tươi mới. Nhưng điều kỳ diệu nhất là bạn đang chứng nghiệm lại được bản chất chân thật của mình, trước khi bị những *ngôn từ, ý nghĩ,* hay *hình tướng* nào đó làm cho lu mờ đi. Điều này chỉ có thể xảy ra khi bạn tách bạch con người đích thực của bạn, ra khỏi mọi thứ hỗn tạp khác mà bạn đã sai lầm tự đồng nhất với mình. Cuốn sách này sẽ giúp bạn thực hiện quá trình tách bạch này.

Khi bạn càng vội vàng gắn những nhãn mác (bằng suy nghĩ trong tâm trí hay bằng cách gọi tên) lên một đồ vật, một người, hay hoàn cảnh nào đó thì đời sống của bạn sẽ càng trở nên nông cạn và tẻ nhạt. Và bạn lại càng dễ trở nên chai lỳ trước hiện thực của đời sống, khiến bạn không thấy được những diệu kỳ của đời sống vốn vẫn luôn trải ra bên trong bạn và chung quanh bạn. Như thế, bạn có thể đạt được chút khôn ngoan lém lỉnh, nhưng sẽ đánh mất sự thông thái cùng với niềm vui, óc sáng tạo, tình yêu và sức sống – chúng như những gạch nối tĩnh tại và thầm lặng, bị chèn lấp giữa những khái niệm và suy luận của bạn. Dĩ nhiên chúng ta cần phải sử dụng ngôn từ và ý tưởng – những thứ có vẻ đẹp riêng của chúng – nhưng chúng ta có cần phải tự trói buộc mình vào những ngôn từ và ý tưởng đó không?

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Ngôn từ không thể nói lên được gì nhiều về thực tại vì chúng luôn giản lược thực tại thành một điều gì đó mà trí năng con người có thể nắm bắt được. Ngôn từ trong Anh ngữ chỉ bao gồm năm nguyên âm căn bản: a, e, i, o, u. Còn lại chỉ là các phụ âm tạo nên bởi áp suất của không khí trong vòm miệng như s, f, g,... Vậy sao bạn có thể tin rằng sự kết hợp của những âm thanh như thế lại có thể giải thích được bản chất chân thật của bạn, giải thích được mục đích tối hậu của vũ trụ hay thậm chí giải thích được chiều sâu, hay bản chất của mỗi gốc cây, mỗi hòn sỏi?

CÁI "TÔI" ĐƯỢC TẠO RA DO MÊ MỜ

Tùy theo cách dùng mà đại từ "Tôi" có thể tượng trưng cho một sai lầm lớn nhất hoặc có thể nói lên được chân lý sâu sắc nhất. Trong cách dùng thông thường, không những đó là một từ được dùng nhiều nhất trong ngôn ngữ (và dùng chung với những từ khác như: "của tôi" và "chính tôi") mà còn là một trong những từ dễ gây ra lầm lỗi nhất. Theo cách dùng thường ngày, từ "Tôi" là biểu tượng của một sai lầm từ gốc rễ, là cảm nhận sai lầm về bản chất chân thật của bạn, là sự đồng hóa một cách mê mờ về chính mình. Đây chính là bản ngã. Cảm giác sai lầm về "cái Tôi" này là những gì mà Einstein – người đã hiểu sâu, không những bản chất thực của không gian và thời gian, mà cả về bản chất của con người – đã từng đề cập đến. Einstein nhìn nhận sai lầm trong nhận thức đó như là "một ảo tưởng về thị giác của nhận thức". Và "cái

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Tôi" sai lầm đó lại làm cơ sở cho mọi suy diễn sai lạc sau này của chúng ta về thực tại, về những cách suy tư, về các mối quan hệ và giao tiếp của bạn. Thực tại, lúc đó, chỉ còn là sự phản ảnh của sai lầm căn bản này.

Điều đáng mừng là nếu bạn nhận thức rằng đó chỉ là sự mê mờ thì tự nó sẽ tan biến ngay. Khi bạn nhận thức được sự mê mờ thì đó cũng là điểm kết thúc của sự vô minh ấy. Sở dĩ vô minh còn tồn tại được chỉ vì bạn đã tưởng lầm vô minh là thực tại. Khi nhận chân được mình không phải là điều đó thì tự thân bản chất chân thực của bạn được phơi bày. Điều này sẽ xảy ra với bạn khi bạn đọc chậm rãi và kỹ càng chương này và những chương kế tiếp, khi tôi nói rõ về cơ chế hoạt động của "cái Tôi giả dối" mà ta thường gọi là bản ngã. Vậy thì bản chất của *bản ngã* là gì?

Thông thường, khi bạn dùng từ "Tôi" thì "cái Tôi" mà bạn muốn nói đó không phải là bản chất chân thực của bạn. Vì chỉ qua một thao tác rút gọn sai lạc mà chiều sâu vô hạn của *bản chất chân thật của bạn* đã bị nhầm lẫn với một âm thanh do thanh quản của bạn phát ra, hay với một ý niệm "Tôi" trong óc bạn và tất thảy những gì mà "cái Tôi" đồng hóa với nó. Vậy thì chữ "Tôi", "của Tôi",... muốn nói là gì?

Khi một đứa bé biết được âm thanh do bố mẹ phát ra là tên của nó thì đứa bé ấy đã bắt đầu *tự đồng nhất* nó với *một danh từ*, dưới dạng một ý niệm ở trong đầu, với bản chất chân thật của nó. Ở giai đoạn đó, đứa bé tự liên hệ với

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

mình khi nói: "Ôi, Johnny đói bụng quá". Sau đó, chúng học được đại từ "Tôi", và ghép từ này với tên mình, cái tên chúng lầm lẫn với bản chất chân thật của chúng. Sau đó những ý-nghĩ-có-dính-líu-đến-Tôi (I-thoughts) ban đầu này được bổ sung bởi những ý nghĩ khác. Bước tiếp theo là những ý nghĩ về "Tôi" và "của Tôi" để nói về những thứ có vẻ như là một phần của "Tôi". Đây chính là trạng thái tự đồng nhất mình với đồ vật. Tức là tìm thấy ở "đồ vật" (mà thực ra trong chiều sâu, đó là những ý niệm *tượng trưng* cho đồ vật đó) một cảm nhận về bản thân mình, và cũng từ cảm nhận đó mà chúng ta tạo ra một nhân cách về bản thân dựa trên những đồ vật đó. Do đó, khi một món đồ "của Tôi" bị hư hoặc mất đi thì "Tôi" cảm thấy rất đau khổ. Đây không phải là sự mất mát thuộc về giá trị nội tại của món đồ vì đứa trẻ sẽ rất chóng quên và thay vào đó bằng những món đồ khác, nhưng sự mất mát này có dính đến ý nghĩ, như thể *một cái gì đó "của tôi" vừa bị mất đi.* Món đồ chơi đã trở thành một phần của cảm nhận về *một cái Tôi đang được phát triển* ở trong đứa bé.

Và khi lớn lên, cách suy nghĩ có-liên-hệ-về-Tôi ngày càng được bổ sung thêm bằng những thứ khác "của Tôi" như: giới tính, nghề nghiệp, tài sản, thân thể, dòng giống, quốc tịch, tôn giáo... Thêm vào đó là các vai trò khác mà "cái Tôi" cũng thường dễ đồng hóa theo như vai trò làm mẹ, làm cha, làm vợ, làm chồng... những kiến thức hay ý tưởng đã được tích lũy qua ngày tháng, những sở thích hay những điều không thích, và cả những gì đã xảy ra

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

"cho Tôi" trong quá khứ mà ký ức về nó chính là những ý niệm giúp bạn định nghĩa thêm cảm nhận về bản thân, như là "Tôi và những câu chuyện của Tôi". Nhưng đây chỉ là những thứ mà người ta căn cứ vào đó để có được cảm nhận về giá trị của con người họ. Chung quy những thứ này cũng chỉ là tập hợp của những ý niệm góp nhặt lại một cách không vững bền, vì tất cả đều chỉ để mang lại một cảm nhận về cái Tôi. Vì khi nói "Tôi" thì thường ta muốn ngụ ý về cấu trúc có tính chất đầy suy tư và lý luận này. Nói chính xác hơn là trong hầu hết các trường hợp, khi bạn nói "Tôi" thì không phải là bản thân bạn đang nói mà chính là một khía cạnh của cấu trúc trí năng này, là "cái Tôi" bản ngã của bạn đang nói. Khi bạn đã tỉnh thức, bạn vẫn dùng chữ "Tôi", nhưng những điều bạn nói phát xuất từ một chỗ rộng thoáng, sâu xa ở trong bạn[3].

Hầu hết mọi người vẫn còn hoàn toàn tự đồng nhất mình với thói quen suy nghĩ không ngừng, của lối suy tưởng bó buộc, không có chủ đích và thường lặp đi lặp lại ở trong đầu. Trong tâm thức họ, không có chút không gian rộng thoáng nào giữa cái "Tôi" chật hẹp và thói quen hay suy nghĩ lung tung hoặc những cảm xúc lo sợ vẩn vơ thường phát sinh ở trong lòng. Nên khi bạn bảo rằng trong đầu họ luôn có một *tiếng nói vang vang, không bao giờ ngừng nghỉ*, họ sẽ hỏi lại bạn "tiếng nói gì?", hoặc họ trở nên giận dữ, phủ nhận điều bạn nói. Dĩ nhiên phản ứng này của họ xuất phát từ *tiếng nói của bản ngã* luôn vang vọng, là dòng suy nghĩ miên man mà họ không thể dừng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lại được, là phần trí năng của họ chưa được họ nhận biết. Có thể nói rằng thực thể này đã *khống chế họ*.

Một số người không thể nào quên được kinh nghiệm lần đầu tiên khi họ tách ly tâm thức của mình ra khỏi những suy nghĩ miên man ở trong đầu và cảm nhận được, dù chỉ trong chốc lát, một sự chuyển hóa lớn trong cách họ cảm nhận về chính mình, tức là từ chỗ thường tự đồng nhất mình một cách sai lầm với những gì mình đang suy nghĩ, sang một vị trí mới: **Làm một chứng nhân đứng đằng sau những suy tư đó, và im lặng quan sát tất cả những gì đang xảy ra**[4]. Đối với những người khác thì điều này đã xảy đến với họ một cách rất mơ hồ, khó nhận ra được có cái gì quan trọng vừa xảy ra, cùng lắm thì họ chỉ cảm nhận được có một niềm vui tràn ngập và một sự an bình ở nội tâm[5] mà họ không biết tại vì sao.

TIẾNG NÓI ỒN ÀO Ở TRONG ĐẦU BẠN

Thoáng cảm nhận đầu tiên của tôi về *tiếng nói ồn ào* này xảy ra khi tôi còn là một cậu sinh viên năm thứ nhất tại Đại học Luân Đôn. Một tuần hai lần, tôi đón tàu điện ngầm để đến thư viện của trường, thường là vào khoảng chín giờ sáng, sau khi mọi người đã vội vã đến sở làm. Lần nọ, có một người phụ nữ da trắng, trạc ngoài ba mươi, ngồi đối diện với tôi ở trên tàu. Tôi đã gặp cô ta một vài lần và không thể không chú ý. Mặc dù tàu điện đã chật ních hành khách nhưng vẫn không ai muốn ngồi bên

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cạnh cô vì cô ta có vẻ khá điên rồ. Nét mặt cô ta rất căng, và mồm cô luôn lẩm nhẩm nói với chính cô bằng một giọng rất to và chứa đầy giận dữ. Đầu óc cô như lạc vào những suy nghĩ lung tung ở bên trong đến nỗi, cô dường như chẳng còn biết gì đến những người chung quanh. Đầu thì hơi cúi xuống và nghiêng về bên trái, cô như đang nói chuyện với một người nào đó ở bên cạnh, nhưng đó chỉ là một ô ghế trống, không có ai ngồi ở đó cả. Dù tôi không nhớ rõ những gì cô ta nói, nhưng cơn độc thoại đại loại như thế này: "Và bà ta nói với tôi... nên tôi bảo là bà ta đã nói dối... Tại sao bà ta dám quy lỗi cho tôi... trong khi bà luôn lợi dụng lòng tin của tôi và phản bội lòng tin đó...". Giọng cô đầy tức giận như đang bị một người nào đó ngược đãi. Cô nói với giọng đanh thép như người đang cần bảo vệ quan điểm của mình.

Khi chuyến tàu đến ga Tottenham, cô ta đứng dậy và đi ra phía cửa để xuống ga nhưng vẫn không dứt những lời độc thoại. Tôi cũng xuống ở trạm đó và bước ngay sau lưng cô. Khi đã bước lên hết những bậc cấp ở dưới lòng đất để lên tới mặt đất, cô ta quày quả đi về phía quãng trường Bedford, mồm vẫn tiếp tục cuộc độc thoại, giọng đầy giận dữ, vừa tố cáo người kia vừa thanh minh cho quan điểm và cách tư duy của mình. Trí tò mò trong tôi bị kích thích cao độ nên tôi quyết định đi theo sau cô, nếu cô tiếp tục đi cùng một hướng với mình. Dù vẫn mải mê với cuộc nói chuyện tưởng tượng nào đó ở trong đầu, nhưng cô ta dường như vẫn biết mình muốn đi về hướng nào. Chỉ một lát sau, tòa nhà Thượng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

viện đồ sộ của nước Anh, tòa cao ốc đã được xây dựng từ những thập niên ba mươi đã nằm trong tầm mắt của chúng tôi cùng với các cơ quan hành chính và thư viện của trường Đại học Luân Đôn. Tôi ngạc nhiên quá! Lẽ nào chúng tôi lại đến cùng một nơi? Đúng là cô ta đang tiến về hướng đó. Tôi thầm nhủ, như vậy thì cô ta là một giáo sư, là sinh viên, hay nhân viên văn phòng, hay là quản thủ thư viện của trường? Nhưng cũng có thể cô ta chỉ *là một bệnh nhân* nằm trong một chương trình thực nghiệm nào đó của các nhà tâm lý học của trường. Tôi thật không thể nào biết được. Khi tôi chỉ còn cách cô ta có bốn, năm mét, vừa khi tôi bước vào trong một tòa cao ốc có thang máy thì cô ta đã mất dạng. Có lẽ cô đã ở trong một chiếc thang máy nào đó vừa đóng cửa và đang đi lên những tầng lầu ở phía trên.

Một phần ở trong tôi cảm thấy rất sửng sốt trước những gì mình vừa chứng kiến. Là một sinh viên năm thứ nhất, ở độ tuổi hai mươi lăm, tôi tự coi mình đang trong quá trình rèn luyện để trở thành một nhà trí thức. Và tôi tin chắc rằng *chỉ qua kiến thức và suy tư,* chúng ta mới có thể tìm thấy mọi câu trả lời cho những vấn nạn sinh tồn của con người, và điều đó chỉ có thể xảy ra ở giới trí thức như tôi, tức là qua quá trình suy nghĩ và tư duy. Hồi đó tôi vẫn chưa nhận thức được rằng *chính thói quen suy nghĩ miên man, thiếu sự nhận thức ở trong ta,* mới chính là tình trạng tiến thoái lưỡng nan chủ yếu của con người. Tôi đã xem các giáo sư là các bậc thánh, những người có thể trả lời mọi câu hỏi của tôi và tôi đã cho rằng các trường đại

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

học là *đền thờ của tri thức* nhân loại. Vậy thì làm thế nào mà một người điên dại như cô ta lại có thể là một phần của thế giới tri thức cao quý này?

Đầu óc tôi vẫn còn mải suy nghĩ đến cô ta khi tôi đã bước vào một phòng vệ sinh nam trước khi đi vào thư viện. Và trong khi đang rửa tay, tôi chợt nghĩ: "Hy vọng cuộc đời mình không phải rơi vào một kết cuộc bi thảm như thế!". Người đàn ông đang đứng bên cạnh bỗng hơi ngước đầu lên và đảo mắt về phía tôi, khiến tôi bất chợt giật nảy mình nhận ra là không những *tôi đã có một ý nghĩ như thế* mà miệng tôi còn lẩm nhẩm thành tiếng ý nghĩ đó. Tôi hoảng hốt nghĩ thầm: "Thôi chết, mình đang trở thành một người mất trí như cô ta!". Rõ ràng đầu óc tôi lúc ấy đã liên tục suy nghĩ và lo sợ miên man một cách không-có-chủ-đích giống như đầu óc của cô ta. Có khác chăng chỉ là vài khác biệt nhỏ. Cảm xúc và suy tư chủ yếu trong cô ấy là sự giận dữ và bất mãn với những gì đã xảy ra; còn trong tôi là một nỗi xao xuyến và bất an thường trực. Ở cô ta là thứ suy tư đã phát ra thành tiếng, còn trong tôi thì hầu hết chỉ xảy ra ở trong đầu. Nếu bảo rằng *cô ta là một người điên* thì hầu hết mọi người trong chúng ta, kể cả tôi trong đó, cũng đều điên rồ hết; khác chăng là về mức độ.

Trong một thoáng, tôi đã có thể tách mình ra khỏi đầu-óc-thường-suy-tưởng-miên-man của mình và nhìn lại mình ở một cấp độ sâu hơn những gì đang được thể

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hiện. Có một sự chuyển dịch ngắn ngủi ở trong tôi từ trạng thái *bận rộn với những suy tư của mình* sang trạng thái *có ý thức, nhưng không vướng chút suy tư nào.* Tôi vẫn đang đứng trong phòng vệ sinh nam, không còn ai khác ngoài tôi; và tôi đang nhìn khuôn mặt của mình trong tấm gương lớn. Khi vừa thoát ra khỏi những suy tư bận rộn ở trong đầu mình, tôi bỗng bật cười lên thành tiếng. Tiếng cười của tôi có vẻ khật khùng, nhưng đó đúng là tiếng cười của sự tỉnh thức, tiếng cười của Đức Phật Di Lặc. "Đời sống không đến nỗi nghiêm trọng như đầu óc của bạn vẫn thường nghĩ đâu!", tiếng cười như muốn cho tôi biết như thế. Nhưng phút chốc của *trạng thái có mặt, sáng suốt và đầy nhận thức* đó ở trong tôi đi qua rất nhanh và mau chóng bị lãng quên. Tôi sống ba năm sau đó trong một tâm trạng lo âu và buồn chán, hoàn toàn bị chi phối bởi *thói quen suy nghĩ vẩn vơ hoặc lo sợ triền miên*. Đến độ tôi đã nghĩ đến chuyện tự vẫn, nhưng rồi *nhận thức sáng tỏ*[6] ấy lại trở về trong tôi và lần này thì *nhận thức sáng tỏ* ấy kéo dài hơn lần đầu. Bây giờ thì tôi đã hoàn toàn thoát ra khỏi lối suy nghĩ thúc bách, bó buộc[7] và thoát ra khỏi cái Tôi giả tạo do suy tư tạo ra.

Sự kiện trên không những đã giúp tôi hé thấy rất ngắn ngủi *khả năng nhận thức* ở trong mình, mà nó cũng gợi cho tôi mối nghi ngờ về giá trị tuyệt đối của tư duy hay kiến thức của con người. Và chỉ vài tháng sau, có một chuyện bi thảm xảy ra đã làm cho mối nghi ngờ đó ở trong tôi càng tăng thêm. Đó là một buổi sáng thứ Hai bình thường,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chúng tôi đang trên đường đến giảng đường để nghe một buổi nói chuyện do một vị giáo sư danh tiếng của trường Đại học Luân Đôn tổ chức. Nhưng không may chúng tôi được loan báo rằng vị giáo sư ấy đã nổ súng tự sát vào cuối tuần trước đó. Tôi sửng sốt trước biến cố này. Vì ông ấy là một vị giáo sư rất tiếng tăm của trường và được rất nhiều người khâm phục bởi kiến thức uyên bác, khả năng hiểu biết mọi điều của ông. Tuy nhiên lúc đó tôi vẫn chưa thấy được điều gì có thể thay thế cho giá trị của *thói quen tích lũy kiến thức trong đời sống*[8] mà chúng ta thường làm. Tôi vẫn chưa nhận ra rằng suy nghĩ, tức trí óc, chỉ là một khía cạnh nhỏ trong phần nhận thức rộng lớn ở trong ta. Tôi cũng chưa biết một tí gì về bản ngã, huống gì là chuyện nhận diện và vượt qua được bản ngã đó mỗi khi nó bắt đầu hoạt động trong con người mình.

NHỮNG VẬT SỞ HỮU VÀ CƠ CẤU CỦA BẢN NGÃ

Phần trí năng thuộc bản ngã ở trong ta hoàn toàn bị quy định bởi quá khứ, và nó thể hiện ở hai cấp độ: *những vật sở hữu* và *cơ cấu* của bản ngã.

Khi một đứa trẻ khóc một cách đớn đau vì món đồ của nó vừa bị ai lấy mất thì món đồ là tượng trưng cho *những vật sở hữu*, cho những gì bản ngã thích thu tóm và cất giữ. Và đối với bản ngã thì *những gì bạn đang sở hữu* có thể được thay thế bằng bất kỳ vật nào khác mà bản ngã

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

của bạn muốn sở hữu. Những vật sở hữu mà bạn thường tự đồng nhất mình vào là những thứ đã bị quy định do môi trường, do sự nuôi nấng, và hoàn cảnh văn hóa mà bạn đã lớn lên. Dù đứa trẻ kia giàu hay nghèo, cho dù món đồ ấy là một mảnh gỗ, hay một món đồ chơi điện tử tinh vi thì nỗi thống khổ cũng là như nhau khi vật ấy bị lấy mất đi. Lý do của sự đau khổ sâu sắc đó ẩn giấu trong ý niệm: "Đó là vật sở hữu *của Tôi*", và điều này liên hệ đến *cơ cấu* của bản ngã. Trong vô thức bạn có một sự thôi thúc muốn củng cố *một ấn tượng về cái Tôi của mình* qua sự liên đới của bạn với đồ vật, và sự thôi thúc này là một bộ phận làm nên *cấu trúc* của bản ngã ở trong bạn.

Vô thức tự đồng hóa mình với một cái gì đó là một trong những cơ cấu căn bản nhất để tạo ra bản ngã ở trong bạn. Chữ "identification" – nghĩa là tự đồng nhất – được lấy từ gốc chữ "idem" của tiếng La-tinh có nghĩa là "làm cho giống nhau" và chữ "facere" có nghĩa là "làm cho". Do đó khi tôi *tự đồng nhất mình* với một cái gì đó tức là *tôi làm cho tôi giống với cái đó.* Nhưng làm cho giống với cái gì? Giống như *Tôi*. Tôi gán cho nó một cảm nhận về bản thân và vì thế nó trở thành một phần của "con người tôi", của phẩm chất, hay giá trị nào đó dính đến "Tôi". Mức độ *tự đồng nhất mình* sâu đậm nhất là tự đồng nhất mình với những đồ vật mà mình sở hữu: Món đồ chơi mà tôi đã từng chơi và tôi thường tự đồng hóa mình với nó lúc "Tôi" còn bé, thì khi "Tôi" trưởng thành "Tôi" sẽ đồng hóa mình với chiếc xe hơi "của Tôi", với căn nhà "của Tôi", với áo quần

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

"của Tôi",... Tôi vô thức loay hoay cố đi tìm chính mình qua những vật tôi sở hữu đó[9] nhưng hầu như tôi không thể tìm ra được chính mình mà rốt cuộc tôi còn *tự đánh mất mình*[10] trong mớ đồ vật đó. Đó là số phận không lối thoát của bản ngã[11].

TỰ ĐỒNG HÓA MÌNH VỚI ĐỒ VẬT

Trong ngành quảng cáo, người ta biết rất rõ rằng để bán được những sản phẩm mà bạn – người tiêu thụ – không thực sự cần phải mua, họ phải thuyết phục bạn rằng món hàng đó sẽ làm tăng thêm một giá trị nào đó cho bạn, hay sẽ làm tăng thêm giá trị của bạn khi người khác nhìn vào bạn. Nói một cách khác là món hàng sẽ củng cố thêm cảm nhận về một "cái Tôi" ở trong bạn. Ví dụ họ sẽ nói với bạn rằng "bạn sẽ nổi bật trong một đám đông" khi dùng sản phẩm này, rằng bạn sẽ làm cho chính mình được hoàn thiện hơn. Cũng có thể họ sẽ tạo một mối liên kết giữa sản phẩm của họ với một người nổi tiếng, hay một người trẻ trung, duyên dáng, vui tươi,... Ngay cả hình ảnh thuở thanh xuân của những người đã thành danh, dù bây giờ họ đã già hay đã chết, vẫn phục vụ tốt cho mục đích quảng cáo này. Ở đây có một sự hiểu ngầm rằng khi bạn mua món đồ ấy, qua một phép lạ nào đấy, bạn sẽ trở nên *như những người ấy*, hay nói cho chính xác hơn, ít ra bạn sẽ trở thành một biểu tượng nào đấy như những người ấy. Vì thế trong nhiều trường hợp, không phải là bạn đang mua *giá trị sử dụng thực sự* của một món đồ, mà

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

là mua "cái làm tăng thêm giá trị cho bạn" như khi bạn mua cái nhãn hiệu của các nhà thiết kế thời trang. Chúng thường rất đắt giá, vì thế có tính chất "dành riêng, hay ưu tiên hơn". Vì nếu mọi người ai cũng đều mua được món hàng ấy thì giá trị tâm lý của nó sẽ giảm đi và còn lại chỉ là giá trị vật chất thực sự của món hàng; và giá trị này thường chỉ bằng một phần nhỏ của số tiền mà bạn phải trả.

Những đồ vật mà bạn thường tự đồng nhất với mình thì tùy vào từng người, tùy lứa tuổi, giới tính, mức thu nhập, giai cấp trong xã hội, thời trang, điều kiện văn hóa, v.v... *Cái gì* bạn tự đồng nhất mình vào thì thuộc về *những vật sở hữu* của bản ngã, trong khi sự ham muốn trong vô thức của bạn để tự đồng nhất mình với những vật ấy thì thuộc về *cấu trúc* của bản ngã. Đó là một trong những phương thức hoạt động cơ bản nhất của bản ngã ở trong bạn.

Ngược đời thay, bạn *không thể* đi tìm chính mình qua những thứ mà bạn sở hữu: Vì nếu có thỏa mãn chăng thì bản ngã của bạn cũng chỉ cảm thấy thỏa mãn vật ấy trong nhất thời rồi sau đó bạn không còn hứng thú gì nữa khi nhìn vật đó; và thế là bạn cứ tìm thêm, mua thêm, tiêu thụ thêm để tìm lại cảm giác thỏa mãn mong manh, chóng tàn đó. Chính điều đó đã làm cho xã hội tiêu dùng tiếp tục phát triển.

Dĩ nhiên trong thế giới vật chất mà cái "Tôi" bên ngoài của chúng ta đang sinh sống thì đồ vật là thứ cần thiết. Chúng ta cần nhà ở, áo quần, bàn ghế, vật dụng, xe cộ,... Ngoài ra

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

còn có những vật khác trong đời sống mà chúng ta trân quý vì vẻ đẹp và chất lượng hiển nhiên của chúng. Thực ra, chúng ta cần phải trân trọng thế giới của đồ vật và đừng nên coi thường nó, vì mỗi đồ vật đều có tính Hiện Hữu và là một hình tướng tuy tạm thời nhưng có nguồn gốc từ Vô Tướng - nguồn gốc của mọi sự, mọi vật. Ở các nền văn hóa cổ, người ta tin rằng mọi vật, kể cả những vật mà chúng ta gọi là vô tri đều có một linh hồn. Về khía cạnh này, họ tiếp cận với chân lý hơn chúng ta ngày nay. Khi sống trong một thế giới có lối suy nghĩ, lập luận sâu nặng về lý trí như xã hội hiện đại, chúng ta không còn cảm nhận được vẻ sống động của đời sống. Hầu hết mọi người bây giờ không còn khả năng tiếp xúc trực tiếp với nét sinh động của đời sống mà chỉ tiếp xúc với một khái niệm khô khan ở trong đầu của họ về đời sống.

Nhưng chúng ta không thể thực sự trân quý đồ vật nếu ta đang sử dụng chúng như một phương tiện để củng cố cho bản ngã hạn hẹp của mình, hay nói một cách khác là chỉ để cố tìm mình *qua những thứ đó*. Đây quả đúng là những điều bản ngã bạn luôn làm. *Tự đồng nhất mình* một cách ích kỷ với đồ vật tạo ra sự tham đắm với đồ vật, tạo ra nỗi ám ảnh với những đồ vật ấy, tất yếu sẽ tạo ra một xã hội tiêu dùng. Và thước đo cho sự tiến bộ của thứ cấu trúc kinh tế này luôn luôn là "phải có nhiều hơn nữa[12]". Cuộc đua *không thể tự chủ được* ở trong bạn để có *nhiều hơn nữa* vật chất, đồ đạc,... để xây đắp nên một nền kinh tế luôn tăng trưởng *vô cùng tận* này là một sự tha hóa, một căn bệnh của thời đại này.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Sự tha hóa này cũng tương tự như sự đột biến gen sinh ra các tế bào ung thư phát triển không bình thường, có xu hướng tăng sinh nhanh chóng về mặt số lượng một cách không thể kiểm soát nổi trong cơ thể bạn. Vì chúng chỉ biết độc nhất một khuynh hướng là *sinh sôi nảy nở* không ngừng, không biết rằng chúng đang đi đến chỗ tự hủy diệt mình khi tàn phá chính cơ thể đang nuôi dưỡng chúng. Có những nhà kinh tế quá bị trói buộc với *khái niệm phát triển* đến nỗi họ không thể nào buông bỏ được khái niệm đó, nên khi nền kinh tế đang đi vào chu kỳ suy thoái, họ gọi đó là thời kỳ của "sự phát triển âm".

Phần lớn cuộc đời của nhiều người chỉ bận tâm đến chuyện sở hữu vật chất. Điều này giải thích tại sao một trong những căn bệnh của thời đại chính là sự phát triển ồ ạt của đồ vật. Khi chúng ta không còn cảm nhận được *mình chính là sự sống đích thực, thênh thang đang xảy ra khắp mọi nơi trong vũ trụ*, rất có thể chúng ta sẽ cố gắng lấp đầy đời sống của mình bằng việc thâu tóm và sở hữu đồ vật. Tôi có một bài thực tập tâm linh mới cho bạn: "Hãy khám phá mối quan hệ của bạn với *thế giới của đồ vật*" bằng phương pháp tự quan sát mình, đặc biệt là qua những thứ bạn cho là "của bạn". Bạn phải tỉnh táo và trung thực với chính mình để đánh giá xem là cảm nhận về *giá trị của con người mình* có bị ràng buộc bởi những thứ mà mình sở hữu không? Những thứ đó có gợi lên một cảm giác mơ hồ nào làm cho bạn cảm thấy rằng bạn *quan trọng* hay *cao siêu hơn* người khác? Nếu thiếu những đồ vật ấy thì bạn có

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cảm thấy mình thua kém những người có nhiều thứ hơn mình? Bạn có thích khoe khoang với người khác những thứ mà mình sở hữu, hay phô trương cho người khác thấy rằng bạn *có giá trị* hơn hoặc ngược lại? Bạn có cảm thấy ganh ghét, giận dữ, hay cảm thấy như giá trị của mình bị giảm sút đi khi bạn biết một người nào đó đang *sở hữu được* nhiều của cải hơn mình, hoặc khi bạn vừa đánh mất đi một thứ gì quý giá?

CHIẾC NHẪN BỊ MẤT

Với tư cách người cố vấn và là một vị thầy tâm linh, một tuần hai lần tôi đến thăm một người phụ nữ làm nghề giáo đang mắc bệnh ung thư. Cô khoảng chừng bốn mươi tuổi và bác sĩ cho biết rằng cô chỉ có thể sống tối đa thêm vài tháng nữa. Thường chúng tôi rất ít nói chuyện với nhau và hầu như chỉ ngồi trong im lặng. Và khi ngồi như thế, cô ấy đã cảm nhận được nhiều lần, dù chỉ trong thoáng chốc, trạng thái tĩnh lặng ở bên trong mà trước đây, khi còn là giáo viên bận rộn, cô chưa bao giờ cảm nhận được.

Nhưng một hôm tôi đến thì thấy cô đang rất giận dữ, và tôi buột miệng hỏi: "Hôm nay đã xảy ra chuyện gì?". Cô bảo rằng chiếc nhẫn kim cương của cô, một vật rất có giá trị về tiền bạc cũng như tình cảm, đã biến mất và cô ấy đoan chắc với tôi rằng chính người phụ nữ thường đến chăm sóc cho cô mỗi ngày đã lấy mất. Cô than rằng không

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thể hiểu tại sao người giúp việc kia lại nhẫn tâm với cô như vậy. Cô hỏi tôi rằng cô có nên lập tức chất vấn người phụ nữ ấy hay nên báo với nhà chức trách. Tôi bảo rằng tôi không thể khuyên cô điều gì nên hay không nên trong lúc này, tuy nhiên tôi có hỏi rằng vào giai đoạn này trong cuộc đời, cô còn quan tâm làm gì đến một chiếc nhẫn hay bất cứ một vật nào khác mà cô sở hữu. "Thầy không biết đó thôi", cô nói, "Đây là chiếc nhẫn của bà ngoại tôi để lại. Tôi luôn đeo nó trên tay cho đến khi tôi bị ốm nặng và những ngón tay của tôi sưng phù lên như bây giờ. Đối với tôi, giá trị tình cảm của vật đó nhiều hơn chuyện đấy chỉ là một chiếc nhẫn, làm sao tôi không buồn cho được?".

Vẻ giận dữ, thái độ chống chế cùng cách trả lời cấp bách của cô cho thấy rằng cô chưa thực sự định thần trở lại, quay về khoảnh khắc hiện tại để nhìn lại lòng mình và tách ly những phản ứng của cô với sự việc đã xảy ra và quan sát cả hai. Sự giận dữ và thái độ biện bạch của cô là dấu hiệu cho thấy bản ngã của cô đang nắm chủ quyền và lên tiếng thông qua con người cô. Vì vậy, tôi bảo cô: "Tôi sẽ hỏi cô một vài điều, nhưng thay vì suy nghĩ rồi trả lời ngay như bình thường, cô hãy từ tốn lắng lòng xem rằng cô có thể tìm ra được câu trả lời từ bên trong cô mà không phải bằng suy tư. Tôi sẽ ngừng một lát sau mỗi câu hỏi. Một câu trả lời có thể đến với cô, nhưng có thể là đến qua hình thức của *một cảm giác* hơn là bằng ngôn từ". Khi cô bảo rằng cô đã sẵn sàng, tôi liền hỏi: "Cô có thấy rằng sớm muộn gì cô cũng phải buông bỏ chiếc nhẫn ấy, điều

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

này có lẽ là không còn bao lâu nữa, đúng không? Cô nghĩ cô cần thêm bao lâu nữa trước khi cô sẵn sàng để buông bỏ chiếc nhẫn ấy? Khi không còn chiếc nhẫn ấy thì cô có cảm thấy *giá trị của cô* bị giảm sút? Khi mất chiếc nhẫn thì bản chất chân thực của cô có bị giảm sút đi không?". Sau câu hỏi cuối cùng của tôi, vài phút đã trôi qua mà cô ấy vẫn ngồi trong im lặng.

Khi cô bắt đầu trả lời thì nét mặt của cô như thoáng có nụ cười và dường như cô đang cảm nhận được sự bình an đang có mặt ở trong cô. "Câu hỏi cuối của thầy làm tôi nhận ra được một điều rất quan trọng. Nhưng trước đó, khi tôi hỏi lý trí của tôi về câu thầy hỏi thì nó bảo: "Có chứ, giá trị của tôi chắc chắn sẽ giảm đi". Rồi tôi tự hỏi lại mình câu hỏi: "Liệu bản chất chân thực của tôi có bị suy giảm khi tôi không còn sở hữu chiếc nhẫn ấy?" thì lần này, thay vì suy nghĩ để tìm ra một câu trả lời, tôi chỉ để ý đến dòng cảm xúc đang tuôn chảy bên trong mình. Và bất chợt tôi cảm nhận được Sự Hiện Hữu của chính tôi[13] mà từ trước đến giờ tôi chưa bao giờ cảm nhận được. Nếu tôi đang có thể cảm nhận được Sự Hiện Hữu của chính mình mạnh mẽ đến thế, trong khi tôi đang không có chiếc nhẫn, vậy thì bản chất chân thật của tôi sẽ không hề bị suy giảm chút nào khi tôi buông bỏ chiếc nhẫn. Bây giờ tôi vẫn còn đang cảm nhận được điều đó, một cảm nhận rất bình an và sống động. "Đó là an nhiên tự tại, là niềm vui của Hiện Hữu", tôi nói. Cô chỉ có thể cảm nhận được khi cô bước ra khỏi cái đầu hay suy tư của mình: Hiện Hữu chỉ có được ở

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong ta qua cảm nhận. Bạn không thể suy nghĩ để mong tìm ra nó được. Bản ngã của bạn không thể biết gì về Hiện Hữu vì bản ngã chỉ gồm toàn những ý nghĩ. Cô đã lẫn lộn chiếc nhẫn, mà thực ra cũng chỉ là một ý nghĩ trong đầu cô, với cảm nhận về Sự Hiện Hữu của chính cô. Cô đã sai lầm khi cho rằng một phần Hiện Hữu của cô nằm trong chuyện cô sở hữu chiếc nhẫn ấy.

Bất cứ cái gì mà bản ngã ta cố bám víu vào đều được dùng để thay thế cho trải nghiệm về Hiện Hữu, vì đó là cái mà nó không thể cảm nhận được. Ta có thể quý trọng và nâng niu đồ vật nhưng nếu ta để bị vướng mắc vào chúng thì lúc đó ta đã đồng hóa mình với bản ngã nhỏ hẹp ở trong ta. Thật ra bạn *không thể* vướng mắc với một đồ vật nào cả, mà thực ra bạn vướng mắc vào *một ý nghĩ* rằng vật ấy là *của "Tôi"*[14]. Khi bạn đánh mất một vật nào đó và bạn hoàn toàn chấp nhận sự mất mát ấy, bạn sẽ vượt qua được bản ngã và từ đó bản chất chân thực của bạn - cũng chính là nhận thức, là Tâm – sẽ lộ diện".

Cô ấy nói: "Giờ đây tôi mới thực sự hiểu điều mà Chúa Jesus đã từng nói trước đây: *"Nếu ai đó muốn lấy chiếc áo mà anh em đang mặc, thì anh em hãy cởi và cho họ luôn chiếc áo khoác mà anh em đang mặc ở bên ngoài*[15]".

"Phải rồi", tôi nói, "Điều này không có nghĩa là khi bạn rời nhà để đi đâu thì bạn sẽ không cần phải khóa cửa lại. Những gì Chúa Jesus thực sự muốn nói là: Hãy buông bỏ sự vướng mắc của bạn vào chuyện sở hữu những đồ vật, đôi khi đó lại là một hành động tốt hơn là cố bảo vệ hay nuối tiếc chúng".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Trong những tuần lễ cuối cùng, khi cơ thể của cô ngày càng suy yếu hơn thì tinh thần cô lại càng rạng rỡ hơn, như thể có một luồng ánh sáng tâm linh đang chiếu rọi qua con người cô. Cô quyết định biếu cho người khác rất nhiều thứ mà cô đang sở hữu, biếu cả cho người phụ nữ giúp việc mà trước đây cô từng nghĩ là đã đánh cắp chiếc nhẫn của cô. Mỗi món đồ cô biếu đi, niềm vui trong cô càng trở nên sâu sắc hơn. Khi mẹ của cô cho tôi biết là cô đã mất, và sau khi cô mất, họ đã tìm thấy chiếc nhẫn kim cương của cô ở tủ thuốc trong phòng tắm của cô. Người phụ nữ giúp việc kia đã trả lại chiếc nhẫn, hay nó vẫn luôn nằm ở đó từ trước đến giờ? Chẳng ai biết được. Điều duy nhất mà ta biết được là: *Cuộc sống sẽ luôn cho ta những kinh nghiệm có ích nhất với quá trình phát triển của nhận thức ở trong ta.* Vậy làm sao để bạn biết đâu là một trải nghiệm mà bạn cần phải đi qua? Câu trả lời là bạn hãy thực tập đối diện, mà không phản kháng, với *những gì đang xảy ra* cho bạn *trong phút giây này.*

Vậy thì có gì sai quấy không khi bạn cảm thấy tự hào về tài sản mà bạn đang sở hữu hay bực bội khi người khác giàu có hơn mình? Không, không có gì sai cả. Cảm giác tự hào, hay cần được nổi bật, hoặc củng cố quan điểm của mình qua chuyện "Tôi có nhiều hơn" hay cảm thấy thua thiệt khi thấy "Tôi có ít hơn", là không đúng cũng không sai, vì đó chỉ là đặc tính của bản ngã. Bản ngã không phải là một điều gì sai mà chỉ là sự biểu hiện của mê mờ, của vô thức. Khi bạn bắt đầu quan sát cách

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bản ngã của mình vận hành, chính là bạn đang bắt đầu vượt qua được nó. Nhưng bạn đừng quá quan trọng hóa bản ngã. Chỉ cần mỉm cười khi nhận ra mình vừa có một hành vi đầy tính chấp ngã. Đôi khi bạn phải cần cười to lên khi nhận ra những biểu hiện ngốc nghếch của bản ngã ở trong mình[16]. Tuy nhiên, làm sao mà loài người chúng ta lại có thể bị khống chế bởi bản ngã lâu đến như vậy? Trước hết bạn nên nhớ rằng bản ngã không phải là một vấn đề *của riêng bạn*. Bản ngã cũng *không phải* là bản chất chân thật của bạn. Nếu xem bản ngã là vấn đề của riêng mình, thì bạn chỉ tạo thêm cho chính bạn một vòng xiềng xích khác của bản ngã[17].

ẢO TƯỞNG VỀ QUYỀN SỞ HỮU

"Sở hữu" thật ra nghĩa là gì? Làm cho một cái gì đó *thành ra* "cái của Tôi" có nghĩa là gì? Nếu có một người đứng trên một đường phố lớn ở thành phố New York, chỉ tay vào một tòa nhà chọc trời và nói "Tòa cao ốc đó là *của tôi*, do *tôi sở hữu đấy!*", thì hoặc là người ấy rất giàu có hoặc anh ta là một kẻ dối trá, hoặc là một người đang bị mắc chứng hoang tưởng nặng. Dù là gì đi nữa, thì bạn đang kể *một câu chuyện*, trong đó ý niệm "Tôi" và ý niệm "tòa nhà" đang trộn lại với nhau làm một. Đó là cách vận hành của khái niệm về quyền sở hữu. Nếu mọi người đồng ý với *câu chuyện sở hữu* của bạn thì phải có những chữ ký trên giấy tờ để xác nhận sự đồng ý đó. Và lúc đó bạn là một người giàu có. Còn nếu không ai đồng ý, thì bạn sẽ bị đưa vào

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bệnh viện tâm thần vì bạn là một người mắc chứng hoang tưởng, hoặc bạn là một kẻ láo khoét.

Ở đây, điều quan trọng mà ta cần nhận ra là *câu chuyện* và các *kiểu suy nghĩ* làm nên những câu chuyện đó, bất luận là người khác có đồng ý với bạn hay không, là hoàn toàn không liên quan gì đến bản chất chân thật của bạn. Dù cho mọi người có đồng ý với bạn thì rốt cuộc, đây vẫn chỉ là *một câu chuyện hư cấu*, không có thật. Có rất nhiều người không nhận ra sự thật đó cho đến khi họ cận kề với cái chết, vì lúc đó mọi thứ chung quanh họ bỗng dưng sụp đổ, vì đó là *những thứ không liên quan gì đến bản chất chân thật* của họ. Khi bạn đang cận kề cái chết thì toàn bộ những khái niệm về sở hữu tài sản sẽ lộ rõ ra sự hoàn toàn vô nghĩa của nó. Trong giờ phút lâm chung của mình, người ta mới nhận ra rằng họ đã hoang phí cả đời để chạy theo một cái gì không thực, những thứ chỉ để làm tăng thêm *cảm nhận của họ về nhân cách, về cái "Tôi" giả dối của mình.* Trong khi bản chất chân thật của họ, cũng chính là Hiện Hữu của họ, đã luôn có sẵn ở trong họ. Bản chất bất hoại ấy luôn bị che mờ bởi thói quen tự đồng nhất họ với đồ vật, mà rốt cuộc chính là tự đồng nhất mình với những ý tưởng, suy tư ở trong đầu họ.

"Những kẻ nhẹ nhàng ở trong tâm hồn mới thực là những người may mắn vì họ sẽ sở hữu tất cả cõi trời", Chúa Jesus đã nói như vậy. Nhưng "nhẹ nhàng ở trong tâm hồn" nghĩa là gì? Nghĩa là không đeo nặng, không

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tự đồng nhất mình với đồ vật, với hình tướng, với những khái niệm chất chứa cảm nhận sai lầm về một cái "Tôi" biệt lập với mọi người và với đời sống. Còn "cõi trời" là gì? Đó chính là *an nhiên tự tại*, là niềm vui của Hiện Hữu, đơn sơ nhưng sâu sắc khi ta buông bỏ hết sự đồng nhất sai lầm của mình với hình tướng và trở nên "nhẹ nhàng ở trong tâm hồn".

Đây chính là lý do tại sao ngày xưa ở phương Đông lẫn phương Tây, người muốn thực hành tâm linh đúng đắn phải chối bỏ mọi khái niệm về sở hữu. Nhưng khước từ của cải, vật chất không hẳn sẽ giúp bạn thoát ra khỏi sự khống chế của bản ngã. Vì bản ngã của bạn sẽ luôn bảo đảm sự sinh tồn của nó bằng cách tìm một thứ khác để tự đồng nhất với thứ đó, chẳng hạn như bản ngã bạn sẽ tự tạo cho mình một hình ảnh rằng *bạn là người đã từ bỏ được mọi thú vui vật chất trên đời* và vì thế mà bạn có vẻ *cao siêu hơn, có nhiều chất tâm linh hơn* những người khác... Cho nên có những kẻ đã chối bỏ tất cả của cải vật chất nhưng bản ngã của họ thì lại lớn hơn bản ngã của những nhà triệu phú. Nếu bạn buông bỏ một phương cách để tự đồng nhất mình với một cái gì đó thì bản ngã của bạn sẽ nhanh chóng tìm ra một phương cách khác để tự đồng nhất. Bản ngã có thể tự đồng nhất nó với bất kỳ cái gì mà nó có thể bám vào, không phân biệt hình thức. Chủ nghĩa bài bác sự tiêu thụ, bài bác sự sở hữu về tài sản rốt cùng cũng chỉ là một quan điểm khác của bản ngã để thay vào quan điểm thích tiêu thụ hoặc sở hữu tài sản trước

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đây. Nói như thế vì qua đó mà bạn cho rằng *mình đúng và người khác là sai.* Như ta sẽ thấy sau này, việc cho rằng *mình đúng, người khác sai* là một trong những khuôn mẫu suy tư của bản ngã, một trong những mê mờ chủ chốt nhất. Nói cách khác, *những vật sở hữu của bản ngã* có thể thay đổi; nhưng *cấu trúc* của bản ngã thì không.

Một trong những cách nghĩ sai lầm là khi bạn đồng nhất mình với một đồ vật, qua sự hư cấu của chuyện sở hữu tài sản mà sự rắn chắc và bền vững của đồ vật đó sẽ giúp cho cảm nhận về cái Tôi của bạn được rắn chắc và bền vững hơn. Điều này đặc biệt đúng khi đồ vật đó là nhà cửa và đất đai, vì hầu như đất đai là thứ duy nhất mà bạn có thể *sở hữu* mà không sợ bị hủy hoại. Và do đó, điều lố bịch về chuyện sở hữu một cái gì đó càng hiển nhiên hơn qua chuyện sở hữu đất đai. Vào thời kỳ lập quốc của người Mỹ da trắng trong thế kỷ 18, khái niệm quyền sở hữu đất đai đối với thổ dân da đỏ ở Bắc Mỹ quả là một điều họ không thể nào hiểu được. Vì thế mà họ mất hết những vùng đất họ đã từng sinh sống khi người di dân đến từ châu Âu buộc họ ký vào những mảnh giấy mà họ thấy cũng khó hiểu không kém khái niệm sở hữu đất đai. Vì những người thổ dân ấy cho rằng *họ thuộc về* đất đai còn đất đai thì không thể thuộc về họ.

Bản ngã có khuynh hướng đồng hóa chuyện sở hữu một cái gì đó với Hiện Hữu. Điều này biểu hiện qua ý tưởng: "Tôi sở hữu, vì thế tôi hiện hữu". Tôi càng sở hữu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhiều của cải thì sự hiện hữu của tôi càng chắc chắn. Bản ngã tồn tại qua sự so sánh với người khác. Bạn tự nhìn mình qua cách người khác nhìn bạn như thế nào. Nếu mọi người đều giàu sang, có nhà cao cửa đẹp thì lúc đó tài sản hay nhà cửa không còn tác dụng nâng cao cảm nhận về cái "Tôi" ở trong bạn. Lúc đó có lẽ bạn sẽ dọn vào một túp lều nhỏ, từ bỏ hết tài sản và cho rằng mình có trình độ tâm linh cao hơn những người khác vì đã từ bỏ những thứ đó. Lúc đó cách mà người khác nghĩ về bạn sẽ trở thành một *tấm gương méo mó* mà bạn dùng để so sánh bạn là người như thế nào. Đối với bản ngã, trong hầu hết mọi trường hợp, thì giá trị của bạn thường bị trói buộc bởi giá trị mà những *người khác* định đặt cho bạn, bạn luôn cần *người khác* cho bạn một cảm nhận về bản thân mình. Trong trường hợp bạn sống trong một nền văn hóa mà phần lớn đánh đồng *giá trị của một người* với việc người đó *sở hữu* cái gì và *sở hữu* bao nhiêu, nếu bạn không nhìn rõ được cái ảo tưởng có tính chất tập thể này, thì bạn sẽ hoang phí cuộc đời mình để đuổi theo thứ này thứ nọ với hy vọng rằng bạn sẽ tìm ra *giá trị con người mình* và hoàn thiện cảm nhận về bản thân mình qua những thứ đó.

Làm cách nào để bạn buông bỏ được sự vướng mắc vào vật chất? Bạn đừng cố gắng vô ích, vì đó là một điều bất khả. Sự vướng mắc vào vật chất chỉ triệt tiêu khi bạn không còn *cố tìm chính mình* qua những thứ đó nữa. Trong lúc này, bạn chỉ cần ý thức rằng mình đang có sự vướng mắc với vật chất. Đôi khi thật khó để bạn biết rằng mình

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đang vướng mắc với cái gì, tức là tự đồng nhất mình với cái đó, cho đến khi bạn vừa đánh mất thứ ấy, hay có nguy cơ là bạn sẽ mất nó. Nếu lúc đó mà bạn cảm thấy buồn khổ, lo âu,... thì đó là một dấu hiệu tốt để bạn thấy rằng *bạn có sự vướng mắc* với thứ đó. Nếu bạn vừa nhận ra rằng *"Ồ, tôi đang bị vướng mắc với cái này"* thì nhận thức đó sẽ có công dụng làm cho sự vướng mắc ấy không còn *hoàn toàn* trói buộc được bạn như nó đã từng trói buộc bạn trước đây. Bạn chính là ý thức; *cái phần đang nhận biết* rằng ở trong bạn đang có sự vướng mắc. Đây là bước khởi đầu của quá trình chuyển hóa trong nhận thức.

HAM MUỐN: NHU CẦU MUỐN CÓ NHIỀU HƠN

Bản ngã luôn tự đồng nhất nó với chuyện sở hữu một cái gì, nhưng cảm giác thỏa mãn của bản ngã khi có được vật gì đó thì rất cạn cợt, và chóng phôi pha. Vì ẩn giấu rất sâu kín ở trong bản ngã của bạn là một cảm giác *chưa thỏa mãn, chưa hoàn thiện, chưa đầy đủ.* Khi bản ngã nói "Tôi chưa có đủ", thì thực ra bản ngã muốn nói rằng: "Con người của Tôi chưa hoàn thiện".

Như ta đã thấy, "sở hữu một cái gì" chỉ là *một câu chuyện* do bản ngã thêu dệt nên với mục đích cốt làm cho tự thân của bản ngã có vẻ chắc chắn và vững bền hơn, làm cho nó nổi bật lên, hay đặc biệt hơn, vì thực ra bạn không thể tìm ra được chính mình *qua chuyện sở hữu vật chất.* Tuy nhiên, trong bạn luôn có một sự thôi thúc rất mạnh mẽ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ẩn dưới việc muốn tìm kiếm đó; sự thôi thúc này có liên quan đến chính cấu trúc của bản ngã. Đó là *nhu cầu muốn có nhiều hơn*, mà ta có thể gọi là *lòng ham muốn*. Không bản ngã nào có thể tồn tại lâu dài nếu không có *ham muốn được có nhiều hơn*. Vì thế *lòng ham muốn* có vai trò giúp cho bản ngã của bạn sống sót nhiều hơn là chuyện bạn sở hữu một cái gì. Do đó, bản ngã của bạn luôn ham muốn *để có được nhiều hơn*, hơn là ham muốn *để sở hữu một thứ gì*. Vì vậy mà sự thỏa mãn trở nên rất nông cạn: khi *bạn đã có được một cái gì* đó thì sự thỏa mãn đó sẽ rất nhanh chóng được thay thế bởi ham muốn *có thêm nhiều hơn nữa*, một đòi hỏi không bao giờ có thể thỏa mãn được. Có *thêm nhiều hơn nữa* để bản ngã của bạn có thể tự đồng nhất nó với những thứ đó. Đó là một nhu yếu có tính nghiện ngập[18] hơn là một nhu yếu đích thực.

Trong nhiều trường hợp, nhu yếu *muốn có nhiều hơn*, hay *cảm giác chưa đầy đủ* rất đặc trưng của bản ngã được chuyển thành một nhu yếu của cơ thể và trở thành những cơn đói khát không thể nào thỏa mãn. Những người bị *chứng bulimia* (chứng cuồng ăn vô độ) cảm thấy *đói khát ăn uống* một cách không thể kiểm soát, do đó họ thường tìm cách để nôn ra những gì đã ăn, cốt để cho dạ dày có chỗ trống để họ có thể tiếp tục ăn thêm nữa. *Cái đầu* của họ cảm thấy đói khát, chứ không phải là *cơ thể* của họ thực sự đói khát. Sự rối loạn trong cách ăn uống này sẽ được chữa lành nếu người bệnh, thay vì đồng nhất mình với những thèm khát thức ăn ở trong đầu, thì họ có thể

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tiếp xúc với cơ thể của họ và cảm nhận được nhu cầu thật sự của cơ thể chứ không phải là nhu cầu giả tạo có tính bản ngã ở trong đầu họ.

Có thứ bản ngã biết mình ham muốn thứ gì và theo đuổi mục đích đó cho đến cùng mà không chút xót thương hoặc nhân nhượng: Thành Cát Tư Hãn, Hitler... là những ví dụ điển hình trong đời sống. Tuy nhiên năng lượng đằng sau tham vọng quyền lực đã tạo nên một lực đối nghịch, có cùng cường độ với tham vọng quyền lực của họ, rốt cuộc sẽ dẫn đến sự sụp đổ của chính họ. Cùng lúc đó, họ đã tạo ra bao nhiêu bất hạnh cho chính mình cũng như những người chung quanh, hoặc tạo ra địa ngục như trong những trường hợp trên. Hầu hết bản ngã đều có những ham muốn rất mâu thuẫn nhau. Họ ham muốn những thứ khác nhau vào những lúc khác nhau, thậm chí nhiều khi họ không biết họ đang ham muốn thứ gì, ngoại trừ một thứ mà họ chắc chắn là không muốn: *phút giây hiện tại*. Kết quả của lòng ham muốn bất tận này là sự bất an, chán chường, cảm giác âu lo và nôn nóng. Lòng ham muốn của bản ngã thuộc về cấu trúc nên không có sự sở hữu nào có thể thỏa mãn dài lâu cho bản ngã, chừng nào mà cấu trúc của bản ngã vẫn còn nguyên vẹn. Chúng ta thường nhận thấy lòng ham muốn mãnh liệt nhưng không có mục tiêu cụ thể thường bộc lộ ở bản ngã còn đang phát triển của những thanh thiếu niên, trong đó một số các em thường xuyên ở trong một trạng thái bất mãn và tiêu cực.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Những nhu cầu vật chất như thức ăn, nước uống, chỗ ở, áo quần và những thứ căn bản khác có thể được đáp ứng dễ dàng cho mọi người trên quả đất, nếu không vì sự mất quân bình trong tài nguyên tạo ra bởi nhu cầu điên rồ và tham lam của bản ngã, luôn muốn mình có nhiều hơn người khác. Lòng tham lam đó được biểu hiện ra trong cơ cấu kinh tế của thế giới này, chẳng hạn như các tập đoàn kinh tế lớn mà thực ra chỉ là các thực thể có tính bản ngã đang đấu tranh lẫn nhau để giành giật được nhiều hơn. Mục tiêu mù quáng duy nhất của họ là *lợi nhuận*. Họ theo đuổi mục tiêu đó mà không chút xót thương. Thiên nhiên, loài vật, con người và ngay cả công nhân của họ, tất cả chẳng qua cũng chỉ là các con số trong bảng kết toán, chỉ là những thứ vô tri để sử dụng và loại bỏ.

Những cách tư duy như "Tôi", "của Tôi", "Nhiều hơn", "Tôi muốn", "Tôi cần", "Tôi phải có", "Tôi chưa có đủ" không nằm ở những vật sở hữu của bạn mà ở cấu trúc của bản ngã. Hình thức của *những vật sở hữu của bản ngã* thì không quan trọng, vì nó có thể thay thế cho nhau. Chừng nào mà bạn còn chưa nhận ra những kiểu suy nghĩ như thế ở bản thân, chừng nào mà chúng chưa lộ rõ ra dưới ánh sáng nhận thức thì bạn sẽ còn tin vào chúng, bạn sẽ bị buộc phải hành xử theo những kiểu suy nghĩ như thế, bạn buộc phải đi tìm thêm, vì khi những hình thái tư tưởng như thế tồn tại ở trong bạn thì không có nghề nào, nơi nào, người nào hay hoàn cảnh nào có thể làm cho bạn thỏa mãn được. Không có vật sở hữu nào thỏa mãn được bạn, chừng nào mà cấu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trúc của bản ngã vẫn đang còn. Dù có sở hữu được một bảo vật quý giá đi nữa thì bạn vẫn luôn cảm thấy không hài lòng. Bạn luôn đi tìm một cái gì khác hứa hẹn sự thành công lớn hơn, hứa hẹn sẽ làm *cho cảm giác bất toàn ở trong bạn* được toàn vẹn hơn và lấp đi cảm giác trống vắng, thiếu thốn ở trong bạn.

TỰ ĐỒNG NHẤT MÌNH VỚI CƠ THỂ

Ngoài đồ vật ra, một dạng tự đồng nhất căn bản khác là đồng nhất mình với cơ thể, qua ý niệm "Cơ thể này là của tôi". Trước hết thì cơ thể của bạn sẽ là thuộc phái nam hay phái nữ, do đó cảm giác mình là một người *đàn ông* hay *đàn bà* thường chiếm một phần quan trọng trong cảm nhận của bạn về chính mình. Giới tính trở thành một thứ để bạn nương vào và tự đồng nhất mình với nó. Thói quen tự đồng nhất với giới tính của mình thực ra được khuyến khích từ độ tuổi còn rất nhỏ và nó buộc bạn phải đóng vai, nó buộc bạn vào *những khuôn mẫu cư xử bó buộc, bị định đặt, bị điều kiện hóa*[19], có ảnh hưởng đến mọi khía cạnh sau này của cuộc đời bạn, chứ không phải đơn thuần là chỉ ảnh hưởng đến bản năng tình dục[20] của bạn. Nhiều người hoàn toàn bị trói buộc vào những vai trò thuộc về giới tính này, nhất là ở các xã hội truyền thống, còn ở xã hội Tây phương thì hầu như thói quen tự đồng nhất mình với giới tính càng ngày càng giảm đi. Ở một số nền văn hóa truyền thống, số phận tệ hại nhất mà một người phụ nữ gánh chịu là không lập gia đình được

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hay không sinh nở được. Còn đàn ông thì đó là chuyện mất khả năng tình dục hay mất khả năng có con. Đối với những người đó, đời sống được xem như chỉ là để hoàn tất *bản năng giới tính* của mình[21].

Ở phương Tây, hình dáng bên ngoài của cơ thể tác động lớn đến cảm nghĩ của bạn về chính mình: cơ thể bạn mạnh hay yếu, so với người khác thì nó đẹp hay xấu. Đối với nhiều người thì cảm nhận về giá trị tự thân của họ bị trói buộc với sức mạnh về thể chất, vẻ đẹp ngoại hình, độ dẻo dai hay những biểu hiện bên ngoài của cơ thể. Nhiều người cảm thấy giá trị của bản thân bị suy giảm khi họ cảm thấy cơ thể của mình trở nên xấu xí hoặc thiếu toàn vẹn.

Trong vài trường hợp, hình ảnh trong đầu hay khái niệm về "cơ thể của Tôi" quả là một sự bóp méo hoàn toàn. Một người phụ nữ trẻ có thể tự cho mình quá béo và nhịn ăn cho gầy bớt đi trong khi sự thực là cô ấy rất gầy. Đó là vì cô không còn thấy được cơ thể mình nữa. Những gì cô "thấy" chỉ còn là một khái niệm về cơ thể của cô ở trong đầu: "Tôi béo quá!" hay "Tôi đang bắt đầu phát phì!". Gốc rễ của tình trạng này là thói quen tự đồng nhất mình với những suy nghĩ miên man ở trong đầu. Trong những thập niên gần đây, khi người ta càng tự đồng nhất mình nhiều hơn với những suy nghĩ tức là sự tha hóa của bản ngã ở trong họ càng mạnh hơn, thì các trường hợp *anorexia* – bệnh biếng ăn vì cho rằng cơ thể của họ quá béo mập[22] – càng gia tăng. Những người mắc chứng *anorexia* có thể tự chữa lành cho chính họ bằng cách nhìn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lại cơ thể của mình mà không để lý trí chen vào và phán xét, hoặc người đó có thể nhận ra sự sai lầm của những phán xét của mình, thay vì cả tin vào những phán xét đó. Sự bình phục sẽ xảy ra nếu họ có khả năng cảm nhận được cơ thể của họ từ bên trong[23].

Những người có thói quen tự đồng nhất mình với *vẻ đẹp ngoại hình* hay *sức mạnh của cơ bắp* sẽ khổ đau khi những thuộc tính đó không còn nữa. Nhân dạng bản thân mà họ tự xác định cho mình qua những thuộc tính đó sẽ có nguy cơ bị sụp đổ. Dù xấu hay đẹp, phần lớn con người thường đi tìm nhân dạng của mình qua dung mạo cơ thể. Nói chính xác hơn, họ đi tìm nhân dạng của họ từ những ý-nghĩ-dính-líu-đến-một-cái-Tôi mà họ đã sai lầm gán ghép cơ thể của họ với một *hình ảnh* hay *khái niệm* ở trong đầu, cơ thể của bạn chung quy chỉ là một biểu hiện của hình tướng, mà sự kết thúc tất yếu của mọi vật mang hình tướng là: *không vững bền* và sớm muộn gì cũng tan rã.

Cách suy nghĩ rằng *"Tôi chỉ là một hình hài vật chất* sớm muộn gì cũng đi đến chỗ già nua, héo tàn và sẽ chết" sẽ luôn dẫn bạn vào tâm trạng yếm thế, khổ đau. Nhưng không còn tự đồng nhất mình với cơ thể nữa không có nghĩa là bạn sẽ xao lãng, coi khinh hay không quan tâm đến cơ thể nữa. Bạn vẫn có niềm vui và lòng biết ơn khi cơ thể bạn vẫn còn trẻ đẹp, khỏe mạnh, tràn trề sức sống. Bạn cũng có thể cải thiện tình trạng cơ thể mình qua việc thay đổi chế độ dinh dưỡng và tập thể dục đều đặn. Khi bạn không còn xem mình *chỉ là cơ thể này* thì dù vẻ đẹp

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bên ngoài của bạn có tàn phai, sinh lực có sút giảm thì những điều này chẳng mảy may tác động đến cảm nhận về giá trị hay nhân dạng đích thực của bạn. Thực ra khi cơ thể của bạn suy yếu đi thì chiều không gian của Vô Tướng, ánh sáng của Tâm sẽ chiếu rọi dễ dàng hơn, qua hình hài đang tàn phai của bạn.

Không chỉ những người có cơ thể đẹp mới có khuynh hướng tự đồng hóa cơ thể chóng tàn hoại của họ với bản chất của họ, mà những người đang có khiếm khuyết hay bệnh tật trong cơ thể cũng thường tự đồng hóa họ với những vấn đề hay bệnh tật ấy. Lúc đó bạn sẽ thích tuyên bố rằng *mình là "nạn nhân"* của chứng bệnh ngặt nghèo này hay *là "nạn nhân"* của tình trạng khiếm khuyết kia. Lúc đó bạn chỉ muốn được bác sĩ và mọi người quan tâm đến bạn hơn; vì họ giúp bạn liên tục khẳng định *một hình ảnh* có tính chất khái niệm rằng *bạn là một bệnh nhân* hay là *một người bị khuyết tật.* Trong vô thức, bạn đã bám víu vào căn bệnh đó vì nó đã trở thành một nhân dạng quan trọng trong cách bạn cảm nhận về chính mình. Bệnh tật đã trở thành một công cụ mà bản ngã của bạn sử dụng để nó có thể tự đồng nhất mình với căn bệnh đó. Một khi bản ngã của bạn đã tìm ra một nhân dạng để nó tự đồng nhất mình vào đó, thì bản ngã sẽ không bao giờ muốn buông ra nữa.

CẢM NHẬN CƠ THỂ BÊN TRONG CỦA BẠN

Mặc dù tự đồng nhất mình với cơ thể là một trong những dạng căn bản nhất của bản ngã, điều rất may là

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bạn có thể dễ dàng vượt lên trên thói quen tự đồng nhất với cơ thể của bạn. Điều này được thực hiện không phải bằng cách tự thuyết phục rằng bạn không phải chỉ là cơ thể của bạn; mà bằng cách chuyển sự tập trung của bạn từ hình dáng bên ngoài, từ cách bạn nghĩ về cơ thể của mình – xấu, đẹp, mạnh, yếu, mập, gầy - sang trạng thái cảm nhận được sức sống ở bên trong cơ thể của bạn. Dù cho ngoại hình của bạn có như thế nào đi nữa, vượt lên trên cái vẻ bề ngoài đó là sự hiện hữu của một trường năng lượng có sức sống mãnh liệt.

Nếu bạn chưa quen cảm nhận "cơ thể năng lượng ở bên trong" của mình thì bạn hãy thử nhắm mắt lại một lát và thử xem *có sự sống* ở trong hai bàn tay của bạn hay không? Đừng đặt câu hỏi này cho lý trí của bạn, vì nó sẽ bảo: "Tôi chẳng cảm thấy gì cả!". Cũng có thể lý trí của bạn sẽ nói: "Thôi, hãy nghĩ về một điều gì khác thú vị hơn đi". Nên thay vì hỏi lý trí của mình, bạn hãy trực tiếp chú tâm vào hai bàn tay của bạn. Điều tôi muốn nói là bạn hãy cảm nhận cảm giác sống động rất vi tế đang có mặt trong đôi bàn tay của bạn. Bạn chỉ cần chú ý vào đó để nhận ra cảm giác sống động đó. Thoạt đầu bạn chỉ thấy hơi tê tê một chút rồi bạn cảm thấy có một năng lượng hay có sức sống nào đó. Nếu bạn tiếp tục giữ sự chú tâm vào hai bàn tay của mình thì một lát sau, bạn sẽ cảm nhận được sự gia tăng cường độ cảm giác sống động ở đó. Nhiều người có thể không cần phải nhắm mắt, họ vừa đọc những dòng chữ này vừa cảm nhận được "năng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lượng trong lòng bàn tay" của họ. Sau đó bạn sẽ chú ý đến hai bàn chân, hướng sự chú tâm của mình vào đó khoảng một phút, rồi bạn bắt đầu cảm nhận được cả tay và chân của mình. Tiếp theo là bạn tập cảm nhận các phần khác trong cơ thể của bạn: cánh tay, đùi, ngực, bụng... cho đến khi bạn có thể cảm nhận được "cơ thể năng lượng ở bên trong" mình như là một tổng thể rất sống động từ những bộ phận đó.

Những gì tôi gọi là "cơ thể năng lượng ở bên trong" của bạn thực ra không phải là cơ thể vật chất nữa mà đó là năng lượng của sự sống, chiếc cầu nối giữa thế giới hữu hình và vô hình[24]. Hãy tạo cho mình thói quen thỉnh thoảng tập để ý và cảm nhận "cơ thể năng lượng ở bên trong" của mình thì sau một thời gian, bạn không cần phải nhắm mắt mà vẫn có thể cảm nhận được "cơ thể năng lượng ở bên trong" của mình. Ví dụ, bạn hãy thử xem mình có thể vừa nghe một người nào đó nói chuyện vừa cảm nhận được "cơ thể bên trong" của mình. Điều này mới nghe có vẻ như rất nghịch lý: Rằng khi bạn tiếp xúc được với "cơ thể năng lượng ở bên trong" của mình một cách thường xuyên hơn thì bạn sẽ không còn khuynh hướng muốn tự đồng nhất mình với cơ thể vật chất bên ngoài của mình nữa. Và bạn cũng sẽ không còn tự đồng nhất mình với những suy tư và lo nghĩ miên man nữa[25]. Tức là bạn không còn tự đồng nhất mình với hình tướng nữa mà chuyển sang trạng thái vô tướng, hay ta có thể gọi đó là trạng thái *an nhiên tự tại*; đó cũng là bản chất chân

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thật của bạn. Khi bạn có ý thức về "cơ thể năng lượng ở bên trong" của mình không những sẽ giúp bạn an trú trong *phút giây hiện tại*, mà nó còn là cánh cửa giúp bạn bước ra khỏi sự tù đày, giam hãm của bản ngã. Ý thức về cơ thể năng lượng cũng giúp làm mạnh thêm hệ thống miễn nhiễm và khả năng tự chữa lành bệnh tật của cơ thể.

LÃNG QUÊN TRẠNG THÁI AN NHIÊN TỰ TẠI

Bản ngã của bạn luôn muốn tự đồng nhất nó với hình tướng; bản ngã luôn nỗ lực tìm kiếm chính mình và vì thế mà thường tự đánh mất mình bởi hình tướng. Khi tôi nói đến hình tướng thì đó không những chỉ là đồ vật hoặc cơ thể bằng xương bằng thịt này của bạn. Vì ngoài những hình tướng bên ngoài căn bản này – tức là đồ vật và cơ thể – thì còn có các hình tướng khác vi tế hơn, ví dụ như cách bạn suy nghĩ, lập luận… ở trong đầu; chúng thường phát sinh một cách liên tục trong tâm thức của bạn. Đó là những *cấu trúc năng lượng* vi tế hơn và ít đậm đặc hơn là vật chất, nhưng không ít thì nhiều những thứ đó vẫn là hình tướng. Những gì bạn có thể nhận ra là *ở trong đầu mình có một tiếng nói vang vang, không bao giờ ngừng nghỉ;* đây chính là bản ngã, là chuỗi suy tư bất trị mà bạn khó thể ngưng lại được. Khi mà mỗi ý nghĩ ở trong đầu đều cuốn hút hoàn toàn sự chú tâm của bạn, khi mà bạn *tự đồng nhất mình với tiếng nói ồn ào ấy trong đầu bạn* và những cảm xúc đi kèm với tiếng nói đó, đến độ bạn tự đánh mất chính mình trong mỗi ý nghĩ và mỗi cảm xúc, đó là lúc bạn đã hoàn toàn tự đồng nhất mình với hình

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tướng, do đó bị khống chế bởi bản ngã. Bản ngã là một tập hợp của lối suy nghĩ lặp đi lặp lại[26] và *những khuôn mẫu suy tư và tình cảm bó buộc ở trong bạn*[27] được đầu tư với một cảm nhận về một cái Tôi. Bản ngã sẽ xuất hiện khi cảm nhận của bạn về *an nhiên tự tại*, về *những gì đang có mặt* đã bị lẫn lộn với hình tướng. Đây là ý nghĩa của vấn nạn *tự đồng nhất mình với hình tướng*. Đây là thói quen lãng quên an nhiên tự tại, lãng quên Hiện Hữu của bạn. Đó cũng là sai lầm chủ chốt, là ảo tưởng về sự chia cắt giữa bạn với thế giới chung quanh; thứ ảo tưởng đã biến thực tại thành một cơn ác mộng.

TỪ SAI LẦM CỦA DESCARTES ĐẾN SỰ THẤU TRIỆT CỦA SARTRE

Nhà triết học thế kỷ 17, Descartes[28], người được xem là cha đẻ của triết học hiện đại, đã mắc phải một sai lầm chủ chốt khi đưa ra câu nói nổi tiếng được ông xem như là chân lý: *"Tôi suy tư, do đó tôi hiện hữu"*. Đây là cách ông trả lời cho câu hỏi: "Có một cái gì luôn hiện diện ở trong ta mà ta biết được một cách chắc chắn không?". Ông nhận thấy rằng chẳng nghi ngờ gì nữa là chuyện đầu óc của ông *luôn luôn suy nghĩ miên man*, vì thế ông gán ghép trạng thái *suy tư* với *Hiện Hữu*, tức là ông đã sai lầm khi tự đồng nhất bản chất chân thật của mình với trạng thái *suy tư không chủ đích thường* xảy ra ở trong ông. Thay vì tìm ra chân lý tối thượng, ông đã phát hiện ra *cội rễ của bản ngã*[29] mà ông không hề hay biết.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Gần 300 năm sau, Jean Paul Sartre[30], một nhà triết học khác đã phát hiện ở câu nói của Descartes một điều gì đó mà Descartes và những người khác trước ông đã không nhìn ra. Sartre suy ngẫm kỹ càng câu nói của Descartes (*"Tôi suy tư, do đó tôi hiện hữu"*) và bất ngờ nhận ra rằng: "Cái phần nhận thức rằng *'tôi hiện hữu'* không phải là cái phần nhận thức luôn luôn *'suy tư'*". Vậy ý nghĩa của điều mà Sartre muốn nói là gì? Đó là khi bạn nhận thức được rằng *mình đang suy nghĩ thì phần nhận thức ra điều đó* không phải là một phần của suy nghĩ. Đó là một chiều tâm thức khác rộng lớn hơn là suy tư. Chính phần tâm thức này đã nói lên câu "tôi hiện hữu", "tôi đang có mặt". Nếu trong bạn chỉ thuần có sự suy nghĩ thôi thì bạn sẽ không thể *biết* là bạn đang suy nghĩ. Giống như một người đang ngủ mơ sẽ không biết là mình đang mơ. Vì bạn sẽ tự đồng nhất mình với mọi ý nghĩ xảy ra ở trong đầu, cũng giống như một người đang mơ tự đồng nhất mình với mọi hình ảnh ở trong mơ. Nhiều người vẫn đang sống như thế, họ giống như những kẻ mộng du, bị mắc kẹt trong phần tâm thức suy tư, tha hóa xưa cũ ở trong mình; liên tục tái tạo cho họ một thực tại đầy ác mộng. Khi nhận biết rằng *"Ồ, mình đang mơ"*, bạn tỉnh dậy từ giấc mơ đó, nghĩa là có một chiều tâm thức mới đang nảy sinh ở trong bạn.

Câu nói của Sartre rất thâm thúy, tuy nhiên ông vẫn còn tự đồng nhất mình với những suy tưởng ở trong đầu, nên ông không nhận ra được ý nghĩa sâu sắc của những gì ông đã phát hiện ra: Một chiều tâm thức mới đang trỗi dậy.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

NIỀM AN BÌNH VƯỢT LÊN TRÊN MỌI HIỂU BIẾT THÔNG THƯỜNG

Có nhiều câu chuyện về những người do gặp phải tai ương hay những bất hạnh lớn trong đời mà bỗng nhiên họ chứng nghiệm được chiều tâm thức mới này. Có người thì do mất hết của cải, mất con cái, hoặc mất vợ hay chồng; có người thì mất đi một địa vị trong xã hội họ đã từng có trước đây, bị mất danh dự hay bị tàn tật. Nhiều trường hợp khác là do thiên tai hoặc chiến tranh mà bỗng dưng họ mất đi tất cả, lúc đó họ thấy mình bỗng dưng *trắng tay.* Ta có thể nói rằng những người ấy bị rơi vào một tình huống khó khăn, bó buộc. Những gì họ tự đồng nhất mình, những gì thường tạo cho họ một cảm nhận, một giá trị về bản thân trước đây, bây giờ đều mất hết. Điều bất ngờ và khó giải thích được là: thay vì phải đối diện với nỗi sợ hãi và thống khổ cùng cực vì những mất mát đó, thì họ chấp nhận tất cả và bỗng dưng có một cảm nhận rất thiêng liêng về Hiện Hữu, một niềm an bình sâu sắc, hoàn toàn thoát khỏi mọi sợ hãi. Thánh Paul hẳn đã quen với hiện tượng này khi ông viết "Có một niềm an bình của Thượng Đế, niềm an bình vượt lên trên mọi hiểu biết thông thường". Đó quả là một niềm an bình kỳ lạ mà dường như những người đã trải qua cũng không thể hiểu được, và họ thường tự hỏi: "Khi rơi vào hoàn cảnh như thế này, thì không hiểu làm sao mà tôi lại cảm thấy một niềm an bình sâu sắc đến như vậy?".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Câu trả lời rất đơn giản, niềm an bình sâu lắng đó dâng lên khi bản ngã ở trong bạn vừa bị sụp đổ. Thật vậy, khi bạn đã nhận diện được bản ngã ở trong mình và cách chúng hoạt động, sai khiến ta như thế nào, khi những hình tướng – mà bạn đã tự đồng nhất mình và cho bạn cảm nhận về chính mình trước đây – bỗng dưng bị sụp đổ, khi đó bản ngã của bạn cũng sẽ bị sụp đổ theo. Vì bản chất của bản ngã *là tự đồng hóa mình với hình tướng.* Quả thực, khi bạn không còn tự đồng nhất mình với những thứ bề ngoài đó nữa thì bạn là gì? Khi những hình tướng xung quanh bạn bỗng dưng sụp đổ hoặc tan hoại đi, như khi bạn đang cận kề với cái Chết, thì cảm nhận về Hiện Hữu, về *bản chất chân thật* của bạn, bỗng dưng được thoát ly ra khỏi hình tướng: Tâm được thoát ly khỏi sự tù túng, giam hãm của vật chất. Bạn chợt nhận ra bản chất chân thật của mình thực ra là một cái gì rất vô hình, rất bao la, không mang một hình tướng nào cả; Bạn chính là Hiện Hữu, là đời-sống-ở-khắp-mọi-nơi, là Hiện Hữu trước khi Hiện Hữu khoác lên mình những chiếc áo của hình tướng, là Hiện Hữu trước khi bị đồng hóa với hình tướng. Bạn sẽ nhận ra rằng bản chất chân thực của bạn chính là cái Biết vô hình tướng, là khả năng nhận thức tất cả những gì đang xảy ra ở đây và cùng một lúc, ở khắp mọi nơi, chứ không phải là những gì mà bạn thường tự đồng nhất mình vào đó. Đó là niềm an bình của Thượng Đế. Là chân lý tối thượng về bản chất của bạn, vì bạn không phải là cái này hay cái kia, mà ***bạn chính là*** *Tất-Cả-Những-Gì-Đang-Hiện-Hữu.*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Nhưng không phải ai khi gặp phải những mất mát lớn đều có được sự tỉnh thức này, đều chứng kiến được sự tách ly của Tâm ra khỏi hình tướng, vì thông thường chúng ta có khuynh hướng cho rằng *ta chỉ là một nạn nhân* do hoàn cảnh, do người khác, do số phận,… hay do ông Trời đã tạo ra[31]. Cách suy nghĩ sai lầm này sẽ tạo nên trong ta những cảm xúc như giận dữ, oán hận, xót xa... và ta thường mạnh mẽ tự đồng nhất mình với những cảm xúc đó, để ngay lập tức thế chỗ cho tất cả những sự đồng nhất khác trước đây vừa bị sụp đổ do mất mát. Nói một cách khác, bản ngã sẽ nhanh chóng tìm ra cho nó một hình tướng khác để thay thế[32]. *Hình tướng mới* này có gây ra nhiều bất hạnh cho bạn hay không, không phải là điều bản ngã của bạn quan tâm; vì điều mà nó đang rất cần là *nó vẫn là một thực thể tách biệt*[33], xấu hay tốt gì cũng được. Thực ra *thứ bản ngã mới* này thường có tính chất cứng nhắc hơn, nhiều tính bám víu hơn và rất khó cho bạn chuyển hóa thâm nhập vào hơn là *thứ bản ngã trước đó* của bạn.

Khi có một mất mát lớn, bạn chỉ có hai cách: *chống đối* hoặc *chấp nhận*. Nhiều người trong chúng ta thường trở nên uất hận hay cay đắng[34], trong khi những người khác thì lại có nhiều lòng bao dung, thông thái và nhân ái hơn. Ở đây *thái độ chấp nhận sự mất mát* là chấp nhận trong thâm tâm mình những gì đang xảy ra. Bạn mở lòng ra với đời sống. Còn thái độ chống đối lại sự mất mát tức là *thái độ co rúm lại ở bên trong*, cốt chỉ để làm mạnh thêm cho cái vỏ bọc của bản ngã ở trong bạn. Lúc đó bạn dễ trở

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thành một người khép kín. Khi sự chống đối đã có mặt ở trong bạn thì những gì bạn làm ở bên ngoài cũng sẽ tạo nên sự chống đối, và Đời sống sẽ không thể nâng đỡ cho bạn. Đời sống sẽ không trợ lực cho bạn. Cũng như khi cánh cửa sổ nhà bạn đã đóng lại thì ánh sáng mặt trời sẽ không thể đi vào được. Còn khi bạn có sự chấp nhận ở nội tâm thì một chiều tâm thức mới sẽ mở ra. Nếu bạn cần làm một việc gì thì hành động đó sẽ thuận với Đời sống, và sẽ được sự hỗ trợ của Đời sống, của nguồn sáng tạo, tức là phần tâm thức trong sáng mà bạn có được khi ở trong trạng thái cởi mở ở nội tâm. Lúc đó mọi người đều muốn hợp tác và giúp đỡ bạn. Sẽ có những sự trùng hợp ngẫu nhiên. Nếu gặp phải một hoàn cảnh mà bạn không thể làm gì được, thì bạn sẽ an trú trong nỗi an bình và tĩnh lặng ở bên trong nhờ *thái độ chấp nhận mọi chuyện* xảy đến cho bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 3

CỐT LÕI CỦA BẢN NGÃ

Hầu hết mọi người thường sai lầm khi tự đồng nhất họ một cách hoàn toàn với cái tiếng nói vang vang ở trong đầu họ[1] – đó là *dòng suy nghĩ*, không thể cưỡng lại được ở trong họ, tạo nên *những cảm xúc* đi kèm. Ta có thể nói rằng những người đó *đã bị khống chế bởi dòng suy-nghĩ-miên-man, không-có-chủ-đích ở trong họ*. Chừng nào mà bạn hoàn toàn chưa nhận thức được điều này, thì bạn còn sai lầm khi cho rằng *mình chính là thói quen suy tư đó.* Đây là thói quen suy nghĩ *đầy tính chấp ngã* ở trong chúng ta. Sở dĩ ta gọi đó là thói quen suy tư mang tính chấp ngã vì tất cả mọi suy nghĩ, ký ức, lập luận, ý kiến, quan điểm, xúc cảm hay phản ứng – xảy ra ở trong đầu ta – đều cho ta một cảm giác về chính mình, về một cái "Tôi" tách biệt

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

với mọi người, với đời sống. Đây là trạng thái vô minh hay mê mờ căn bản của bạn. Vì tất cả những gì trong đầu bạn: ý nghĩ, cảm xúc, cách bạn cư xử, tư duy,… đều bị quy định và ảnh hưởng bởi quá khứ: điều kiện nuôi nấng, văn hóa, hoàn cảnh gia đình,... mà bạn đã lớn lên. Căn cứ của mọi hoạt động trí năng là những ý nghĩ, cảm xúc hay cách bạn phản ứng,... trong giao tiếp với người khác; chúng có tính liên tục, lặp đi lặp lại, và bạn thường tự đồng nhất chính mình rất mạnh với những thứ đó. Đó chính là *bản ngã* của bạn.

Như ta đã biết, trong hầu hết trường hợp, khi bạn nói "Tôi" thì đó là tiếng nói của bản ngã bạn, chứ không phải là bạn đang nói. Đó là những ý niệm và xúc cảm, là một mớ các ký ức mà bạn tự đồng nhất mình. "Tôi và những sự cố đã xảy đến với tôi" là những vai diễn theo thói quen mà bạn không nhận biết, là những thói quen tự đồng nhất có tính tập thể ở trong bạn như: quốc tịch, tôn giáo, dân tộc, giai cấp, xu hướng chính trị. Nó cũng bao gồm cả sự tự đồng nhất của cá nhân, không những với tài sản, mà còn với những định kiến, ngoại hình, cảm xúc (như lòng oán hận), hoặc với những khái niệm rằng *mình giỏi hơn* hoặc *không bằng người khác*, mình là *một người thành công hay* chỉ là *một kẻ thất bại*.

Ở mỗi người, những *vật sở hữu của bản ngã*[2] có khác nhau, nhưng cấu trúc của nó thì y như nhau. Nói một cách khác, bản ngã chỉ khác nhau ở bề ngoài. Còn bên

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong, tất cả bản ngã đều y hệt nhau. Chúng y hệt nhau ở điểm nào? Đó là bản ngã chỉ có thể sống bằng *thói quen tự đồng hóa với những gì xảy ra ở trong bạn và cảm giác cách biệt với đời sống.* Khi bạn sống trong một *nhân cách* do suy tư và cảm xúc của bản ngã tạo ra thì những gì bạn nghĩ "Ồ, tôi là cái này" sẽ rất bấp bênh vì bản chất của mỗi suy nghĩ, cũng như mỗi cảm xúc ở trong bạn là một cái gì rất mong manh, chóng tàn. Cho nên mỗi bản ngã đều phải liên tục đấu tranh để sinh tồn, đều cố gắng để tự bảo vệ và bành trướng. Để củng cố cho lối suy nghĩ luôn-có-một-cái-gì-dính-đến-Tôi, nó cần lối suy nghĩ đối nghịch lại, tức là khái niệm: "những kẻ khác". Khái niệm "Tôi" không thể tồn tại được nếu không có khái niệm "những người khác". Và "những người khác" ở đây hầu hết đều là những kẻ mà *bạn* xem như là kẻ thù. Ở đầu bên này của cán cân là những mô thức mê mờ của bản ngã – là những thói quen thích bới lông tìm vết, trách cứ, chê bai người khác không thể cưỡng lại được của bản ngã. Chúa Jesus đã đề cập đến điều này khi Ngài nói: "Tại sao các anh em chỉ toàn thấy những lỗi lầm, dù nhỏ nhặt, trong những người anh, người chị của mình, trong khi các anh em không muốn thấy những lỗi lầm to như núi trong chính các anh em?". Còn ở đầu bên kia của cán cân là khuynh hướng bạo động giữa người với người hay chiến tranh giữa nước này với nước kia. Trong Thánh kinh, câu hỏi ấy của Chúa Jesus vẫn chưa được trả lời, nhưng câu trả lời hiển nhiên là: Khi ta chỉ trích hay phê phán người khác[3], thì điều

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

này sẽ làm cho *cái "Tôi" nhỏ bé, bản ngã* của bạn bỗng cảm thấy to lớn, vượt trội hơn người khác.

TÍNH THAN PHIỀN VÀ SỰ GHÉT BỎ

Than phiền là một trong những phương cách mà bản ngã thích dùng để tự củng cố chính mình. Mỗi lời than phiền là *một câu chuyện nhỏ* mà trí óc bạn thêu dệt nên và bạn hoàn toàn cả tin vào sự bịa đặt này. Than phiền dù được nói ra hay không thì vẫn là sự than phiền. Với những người không có nhiều thứ để tự đồng nhất mình thì chỉ cần có tật hay than phiền thôi cũng là đủ để cho bản ngã của họ sống sót. Khi bạn nằm dưới sự khống chế của thứ bản ngã như thế thì tính ưa than phiền, đặc biệt là than phiền về người khác, đã trở thành một thói quen vô thức ở trong bạn, vì thực ra bạn không biết mình đang làm như thế. Gán cho người khác một nhãn hiệu nào đó có tính tiêu cực, dù là bạn nói thẳng ra điều này hay bạn chỉ kín đáo chê bai họ với những người khác, hay thậm chí bạn không hề nói ra mà chỉ nghĩ xấu về họ thôi, như thế cũng đã là một phần của thói quen này. Nguyền rủa là hình thức thô thiển nhất của thói quen chê bai người khác. Đó là nhu yếu của bản ngã muốn cho rằng *mình đúng*, rằng mình hay hơn người khác; những câu lăng mạ như: "Đồ khốn kiếp", "Đồ mất dạy"…; và cả những tuyên bố có tính dứt khoát đến độ, dù có muốn phân trần, ta cũng không thể tranh biện gì được. Ở mức độ thấp hơn của sự mê

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

mờ là quát tháo, gào thét; và mức độ kế tiếp là khuynh hướng bạo hành, sử dụng vũ lực đối với người khác.

Ghét bỏ là cảm xúc đi kèm với tính hay than phiền, thói quen thích dán nhãn hiệu, chê bai người khác; đó là một thái độ chỉ làm cho bản ngã ở trong bạn mạnh thêm. Ghét bỏ tức là bạn cảm thấy cay đắng, phẫn nộ, hay bị xúc phạm bởi một người nào đó. Bạn thường ghét bỏ tính tham lam của người khác, bạn ghét cái tính thiếu thật thà, thiếu liêm chính của họ; bạn ghét những gì họ đã làm trong quá khứ, những điều họ nói, những gì họ đã thất hứa, những gì lẽ ra họ nên làm hay không nên làm… vì bản ngã ở trong bạn rất thích nhìn thấy những khiếm khuyết này. Thay vì bỏ qua những mê mờ của người khác, bạn lại muốn xem đó là bản chất của họ. Vậy thì cái gì ở trong bạn đã gây ra chuyện này? Đó chính là sự mê mờ ở trong bạn, là bản ngã của bạn. Thỉnh thoảng cái "sai" mà bạn nhìn thấy ở người khác thậm chí là điều không hề có thật. Vì đó chỉ là một suy diễn sai lầm, một sự phóng chiếu của thứ lý trí quen nhìn thấy *người khác là kẻ thù của mình*, để chứng tỏ rằng bạn đúng hay vượt trội hơn người khác. Cũng có lúc, người khác có thể có sai lầm, nhưng khi bạn quá chú trọng vào những sai lầm đó đến độ bạn không còn nhìn thấy những khía cạnh tích cực khác của họ, lúc đó bạn thường có khuynh hướng phóng đại những lầm lỡ đó một cách không cần thiết. Và khi bạn phản ứng mạnh với những gì tiêu cực mà bạn nhìn thấy ở người khác[4] tức là vô tình, bạn làm cho những khiếm khuyết ấy ở trong bạn trở nên mạnh hơn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Thực tập để *không phản ứng* với những cư xử khiếm khuyết, đượm nhiều tính chấp ngã ở người khác[5], là một trong những phương cách có hiệu quả nhất mà bạn có thể làm. Làm như thế, không những bạn sẽ vượt lên được *tính chấp ngã* ở trong mình, mà bạn còn giúp hóa giải *tính chấp ngã tập thể*[6] của những người chung quanh. Bạn chỉ có thể ở trong *trạng thái bất phản kháng* khi nào bạn nhận thức rằng một hành vi vô thức của người khác là một hành vi đã phát xuất từ bản ngã của họ; và đó chỉ là biểu hiện của sự tha hóa tập thể của con người. Khi thấy rằng những hành động đó không phải là một vấn đề đối với riêng cá nhân bạn thì bạn sẽ không có nhu cầu phải phản ứng lại như trước nữa. Nhờ *thái độ bất phản kháng* đối với những biểu hiện của bản ngã ở người khác, bạn tạo điều kiện cho sự minh mẫn, sáng suốt ở trong người khác được thể hiện ra. Ở đây, tâm thức sáng suốt chính là phần nhận thức chưa bị điều kiện hóa, đối nghịch với phần nhận thức đã bị tha hóa. Tất nhiên có lúc bạn phải có những hành động thực tiễn để tự bảo vệ mình khỏi những người quá mê mờ. Điều này bạn có thể thực hiện được mà không cần phải biến họ thành kẻ thù của bạn. Hãy biết rằng sự bảo vệ tích cực nhất cho bạn chính là sự tỉnh thức, tức là trạng thái nhận thức sáng suốt ở trong bạn. Khi nào bạn còn cho rằng sự thiếu nhận thức hoặc bản ngã của người khác là một vấn đề cá nhân đối với bạn thì vô tình bạn sẽ biến họ thành kẻ thù của bạn. *Bất phản kháng* là sự biểu lộ của sức mạnh, chứ không phải sự yếu đuối. Bất phản kháng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tương tự như lòng bao dung. Vì lòng bao dung là bỏ qua, là cách nhìn xuyên suốt, vượt lên trên những gì đã xảy ra. Khi bạn có lòng bao dung là bạn biết nhìn xuyên suốt qua bản ngã của người khác để tiếp xúc với sự sáng suốt vốn là bản chất ở trong mỗi con người.

Bản ngã thích than phiền và bất mãn, không những đối với người khác mà còn với cả những hoàn cảnh trong đời sống. Những gì bạn đối xử với một con người, bạn cũng có thể đối xử với một hoàn cảnh nào đó: biến người đó hay hoàn cảnh đó trở thành *kẻ thù* của bạn. Bản ngã luôn luôn muốn ám chỉ rằng: Lẽ ra chuyện này *không nên xảy ra*, rằng bạn không hề muốn có mặt *ở nơi này*[7], rằng bạn không muốn làm những gì bạn cần phải làm, rằng bạn đang bị đối xử quá bất công... Và đối với bản ngã thì kẻ thù lớn nhất của nó chính là *phút giây hiện tại*, tức cũng chính là đời sống[8].

Đừng nhầm lẫn *thái độ than vãn* của bạn với việc cho người khác biết là họ đã thiếu sót cốt chỉ để giúp họ sửa sai, và *thái độ không than vãn* không nhất thiết có nghĩa là bạn phải nhận chịu một thái độ khiếm nhã hay một việc tệ hại mà người khác mang đến cho bạn. Nếu bạn bảo người hầu bàn rằng bát canh mà người đó vừa mang ra cho bạn đã quá nguội lạnh, bạn nhờ họ hâm nóng lại một chút cho bạn thì đây không phải là thái độ của bản ngã vì bạn chỉ nói lên một sự thật khách quan – bát canh đã nguội lạnh; và khi bạn chỉ đưa ra sự kiện một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cách khách quan thì điều đó luôn luôn có tính trung hòa, nghĩa là không nhắm vào chuyện ai đúng, ai sai. Ngược lại, nếu bạn bảo: "Tại sao *anh dám* mang cho *tôi* một bát canh nguội ngắt như thế này!" thì đó chính là một *thái độ than vãn*. Vì ở đây có một cái "Tôi" đang cảm thấy rằng nó bị xúc phạm vì tô canh nguội và cái "Tôi" ấy sẽ không dễ dàng bỏ qua chuyện này. Một cái "Tôi" rất thích *chỉ ra* rằng *người khác* đã làm một điều gì *sai*. *Thái độ than phiền* mà chúng ta đang nói ở đây chỉ nhằm phục vụ cho bản ngã chứ không phải để mang lại một sự thay đổi tích cực. Nhiều lúc, rõ ràng bản ngã của bạn thực sự không muốn có một sự thay đổi nào cả, để nhờ đó mà nó có dịp tiếp tục than vãn[9].

Hãy để ý xem bạn có thể nắm bắt, tức là nhận ra *tiếng nói luôn vang vang ở trong đầu bạn,* ngay phút giây tiếng nói ồn ào ấy đang than phiền về một chuyện nào đó? Bạn hãy nhận thức rằng đó chính là *tiếng nói của bản ngã* ở trong bạn, đó là một khuôn mẫu bó buộc[10] của *thói quen suy tư không thể cưỡng lại ở trong bạn;* rằng đó chỉ là *một ý nghĩ* đang xảy ra ở trong bạn, thế thôi. Bất cứ lúc nào mà bạn nghe *tiếng nói vang vang đó* ở trong đầu, bạn sẽ nhận thức rằng *bạn không phải là tiếng nói đó* vì bạn chính là cái phần *nhận ra* tiếng nói đó[11]. Thực vậy, bạn chính là ý thức, *cái đang nhận* ra tiếng nói của bản ngã ở trong bạn. Vì ở đằng sau hậu trường của tâm thức bạn có một *sự nhận biết*[12]. Còn ở đằng trước là *tiếng nói ồn ào của bản ngã*, là *cái phần hay suy tư, lo lắng* ở trong bạn. Thực tập được như thế, bạn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sẽ thoát ra khỏi sự khống chế của bản ngã[13], thoát ra khỏi *phần suy tư chưa được nhận biết* ở trong bạn. Phút giây mà bạn *nhận ra* được bộ mặt thật của bản ngã ở trong bạn thì lúc đó bản ngã của bạn sẽ *không còn là bản ngã nữa*, mà chỉ còn là một thói quen, một mô thức cũ kỹ, bị trói buộc của thói quen suy tư ở trong bạn. Nói đến bản ngã tức là ta đang nói đến sự vô minh, mê lầm và thiếu nhận thức ở trong bạn. Vì *nhận thức sáng suốt* và *bản ngã* là hai thứ không thể cùng tồn tại với nhau trong cùng một khoảnh khắc, một không gian. Tuy nhiên, những lối hành xử cũ hay *những thói quen suy tư* ở trong bạn vẫn có thể còn tồn tại và sẽ tái diễn trong một thời gian nữa[14] vì đằng sau nó có quán tính rất mạnh của những thói quen vô thức lâu đời trong tập thể của con người suốt hàng ngàn năm qua. May thay, mỗi khi những thói quen cũ này bị nhận diện[15], thì nó sẽ càng ngày càng yếu đi.

THÁI ĐỘ PHẢN ĐỐI VÀ LÒNG OÁN GHÉT

Lòng oán ghét là cảm xúc luôn đi kèm với tính hay than vãn, nó còn có thể được bổ sung bởi một thứ cảm xúc mạnh mẽ hơn như sự tức giận hay một dạng bất bình nào đó. Khi đó, lòng oán ghét có thêm nhiều năng lượng, và thói quen than vãn sẽ trở thành thái độ phản đối, là một cách khác để bản ngã của bạn tự củng cố chính nó. Nhiều người luôn trông đợi có chuyện gì xảy ra để họ có cớ phản đối, để họ cảm thấy mình bị xúc phạm hay bực mình; và như thế họ sẽ nhanh chóng tìm ra những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chuyện ấy thôi. Lúc ấy họ sẽ nói những câu: "Hãy nhìn xem, đây quả là một sự sỉ nhục", "Sao ông dám...", "Tôi thù ghét cái này",... Và họ trở nên ghiền những cảm xúc bực tức và giận dữ như người ta nghiện ma túy. Qua thái độ phản đối điều này hay điều nọ, họ củng cố và khẳng định một cách sai lầm thêm cảm nhận về sự có mặt của bản ngã ở trong họ.

Nỗi bất mãn lâu ngày có thể trở thành một sự oán hận. Người luôn mang trong lòng nỗi oán hận với ai đó là một người thường xuyên ở trong trạng thái "chống đối một điều gì"[16] và đây là một phần cấu trúc đáng kể của bản ngã ở trong nhiều người. Lòng oán hận về một chuyện đã qua của một tập thể có thể tồn tại qua nhiều thế kỷ[17] trong tâm thức cộng đồng của một quốc gia hay một dân tộc và tạo nên một vòng luẩn quẩn *không lối thoát* của bạo lực.

Nỗi oán hận là một cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ có liên hệ đến một sự kiện nào đó đã thuộc về quá khứ; nhưng lòng oán hận này được làm sống lại qua lối suy nghĩ đầy tính ám ảnh như thể chuyện ấy là một điều gì *vẫn đang còn xảy ra*[18]; hay qua lối ôn lại những câu chuyện kiểu: "Ông có biết bọn chúng đã đày ải chúng tôi như thế nào không?". Vấn đề là khi bạn vẫn còn mang nặng nỗi oán hận này, chúng sẽ làm ô nhiễm những lĩnh vực khác trong đời sống của bạn. Ví dụ, khi bạn nghĩ về một điều bất hạnh nào đó đã xảy ra trong quá khứ và nỗi oán hờn bỗng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trỗi dậy ở trong lòng bạn thì năng lượng tiêu cực của nó sẽ bóp méo những cảm nhận của bạn về những gì đang xảy ra, hay ảnh hưởng đến cách bạn nói năng và cư xử đối với người khác trong phút giây này. Chỉ cần một nỗi oán hận lớn và chưa dứt bỏ được cũng đủ làm ô nhiễm cuộc đời bạn và đặt bạn vào trong chiếc gọng kềm của bản ngã.

Phải trung thực để xem trong đời bạn, bạn có đang nuôi dưỡng lòng oán hận một ai đó mà bạn chưa hoàn toàn tha thứ - một "kẻ thù" nào đó hay không. Nếu có, bạn hãy nhận diện cho rõ lòng thù ghét đó cả trên bình diện tư tưởng lẫn cảm xúc, tức là nhận ra *những ý nghĩ nào thường lặp đi lặp lại ở trong đầu bạn* khiến cho những cảm xúc đó được tiếp diễn, và bạn cảm nhận phản ứng của cơ thể mình đối với những ý tưởng tiêu cực đó. Nhưng cũng đừng *cố gắng bỏ qua* những cảm giác oán hờn này. Vì tha thứ theo kiểu "cố gắng bỏ qua" sẽ không có tác dụng. Sự tha thứ chỉ đến một cách tự nhiên khi bạn nhận thức rằng nỗi hờn oán xưa cũ đó không có mục đích nào khác hơn là *làm cho bạn tiếp tục bị khốn đốn* trong *phút giây hiện tại* chỉ vì một điều *đã xảy ra trong quá khứ*, và chỉ để củng cố cảm nhận sai lầm về sự có mặt của *một con người, một tư cách nạn nhân nào đó* với mục đích là giúp cho bản ngã ở trong bạn tiếp tục được tồn tại. Thấy được như vậy tức là được giải thoát; như Chúa Jesus đã từng dạy: "Hãy tha thứ cho kẻ thù của anh em"[19] căn bản là nói về sự tháo gỡ, buông bỏ một trong những *cơ cấu chính của bản ngã* trong cách suy tư của con người[20].

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Quá khứ *sẽ không có năng lực* để lôi kéo bạn ra khỏi phút giây này. Chỉ có *nỗi oán giận* về những gì đã xảy ra trong quá khứ mới có thể lôi kéo bạn được. Vậy thì bản chất của lòng oán hận đó là gì? Đó chỉ là tàn dư của những suy nghĩ và cảm xúc cũ kỹ, đã lỗi thời.

CĂN BỆNH LUÔN CHO RẰNG: "MÌNH ĐÚNG, KẺ KHÁC SAI"

Than phiền, phản ứng hay moi móc những khuyết điểm của người khác có khuynh hướng củng cố thêm cảm nhận của bản ngã về *ranh giới* và *sự cách biệt*, những thứ mà bản ngã cần dựa vào để tồn tại. Nhưng than phiền, phản ứng hay moi móc những khuyết điểm của người khác cũng làm cho bản ngã mạnh thêm bằng cách cho nó cảm nhận rằng nó siêu việt, nổi bật hơn người khác. Chúng ta chưa thấy rõ ngay được chuyện than phiền về một tình trạng kẹt xe, về một chính khách, về những kẻ giàu sụ "mà vẫn còn đầy lòng tham", hay những kẻ lười biếng, ăn không ngồi rồi, hay về những người đồng sự, người tình cũ, người hôn phối của bạn, hoặc ông này, bà kia,... có thể cho chúng ta cảm giác rằng mình cao vượt hơn những kẻ ấy. Nhưng rõ ràng là khi bạn than phiền về họ, bạn kín đáo hàm ý là *bạn đúng, còn người khác là sai.*

Chẳng có gì củng cố cho bản ngã của bạn hơn việc cho rằng *bạn luôn luôn đúng*. Cho rằng mình luôn luôn đúng là tự đồng nhất mình với một quan điểm, một cách suy

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tư ở trong bạn: có thể đó là một quan điểm, một ý kiến, một câu chuyện hay một phán xét nào đó. Để thấy rằng *mình đúng* thì người khác chắc chắn là phải *sai*, vì bản ngã bạn thích biến cái gì đó thành *sai* để nó được *đúng*. Nói cách khác: Bạn cần người khác hoặc một tình huống nào đó *sai*, để bạn có cảm nhận mạnh hơn về *một con người, một tư cách nào đó* ở trong mình. Khi bạn tỏ ra than phiền và phản ứng về một tình huống "sai trái" nào đó nghĩa là bạn ngụ ý rằng: "Lẽ ra chuyện này không nên xảy ra". Khi bạn tự cho rằng mình đúng thì bạn tự đặt mình vào một vị thế giả tưởng, rằng bạn có đạo đức hơn người khác. Chính cái *cảm giác vượt trội* đó là thứ mà bản ngã bạn khát khao vì nhờ đó mà bản ngã bạn tự củng cố chính nó.

BẢO VỆ CHO MỘT ẢO TƯỞNG

Các dữ kiện khoa học dĩ nhiên là những điều có thật. Nên khi bạn nói: "Ánh sáng đi nhanh hơn âm thanh" thì dĩ nhiên là bạn đúng còn người khác là sai. Điều này dễ dàng được khẳng định khi ta quan sát một cơn giông: ánh chớp có thể nhìn thấy được trước khi ta nghe có tiếng sấm. Không những bạn đúng mà còn biết rằng mình đúng. Vậy thì có bản ngã tham dự vào chuyện này không? Có thể chứ, nhưng không nhất thiết. Vì nếu bạn chỉ đơn thuần nói lên những gì bạn biết là sự thật thì sẽ không có sự tham dự của bản ngã, vì không có sự chấp trước, hay tự đồng hóa mình. Vậy tự đồng hóa mình là tự đồng hóa mình với cái gì? Với *một cách tư duy* ở trong mình. Tuy

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhiên, khuynh hướng tự đồng hóa như thế rất dễ xâm nhập vào bạn. Thế nên khi nào bạn nghe chính mình vừa nói "Hãy tin tớ đi, tớ biết rõ điều này lắm mà!" hoặc "Tại sao các cậu lại không tin tớ?" thì lúc đó bản ngã của bạn đã xâm nhập vào những điều bạn nói rồi. Bản ngã của bạn nấp đằng sau chữ "Tớ". Một câu nói đơn giản "ánh sáng đi nhanh hơn âm thanh" dẫu rằng đúng thì giờ đây đã phục vụ cho một ảo tưởng, cho bản ngã. Câu nói ấy đã bị ô nhiễm bởi một cảm nhận sai lầm về một cái "Tôi". Vì câu nói ấy đã bị *cá thể hóa* và trở thành một vị thế, một quan điểm trong cách bạn suy tư. Cái "Tôi" này cảm thấy giá trị của nó bị giảm sút hay xúc phạm vì người khác không tin theo những gì cái "Tôi" ấy nói ra.

Bản ngã của bạn xem xét mọi thứ chỉ theo quan điểm của riêng nó. Đi kèm với *thái độ chủ quan trong suy nghĩ* của bản ngã là sự bức xúc trong tình cảm, khuynh hướng bảo vệ ý kiến của mình và thậm chí là tranh cãi khi người khác tỏ ra bất đồng với bạn. Bạn có đang cố gắng để bảo vệ Sự Thật? Không, bất luận trường hợp nào thì Sự Thật không cần bạn hay bất kỳ ai bảo vệ cho nó. Ánh sáng hay âm thanh không quan tâm đến những gì bạn hay người khác nghĩ. Bạn chỉ đang bảo vệ cho chính mình, đúng hơn là bảo vệ cái *ảo tưởng về mình*[21], một thứ ảo tưởng do suy tư ở trong bạn tạo ra. Nói đúng hơn là ảo tưởng của bạn đang bảo vệ cho chính nó. Nếu dữ liệu khoa học đơn giản và hiển nhiên này, tức chuyện "ánh sáng đi nhanh hơn âm thanh", mà đã dễ bị bóp méo, biến thái bởi cái hiểu sai lầm của bản ngã thì những chuyện khác ít hiển

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhiên, ít rõ ràng hơn như một quan điểm, một ý kiến, một phán đoán,… lại càng dễ bị biến thái và bóp méo bởi bản ngã hơn gấp bội. Vì tất cả tựu trung đều là những hình thức khác nhau của suy tư, nên chúng càng rất dễ bị tiêm nhiễm bởi cái "Tôi" sai lầm ấy.

Bản ngã nào cũng đều *lẫn lộn* giữa một *biến cố* với *quan điểm*, hay *ý kiến* của bạn về biến cố đó. Ngoài ra, bản ngã của bạn cũng không thể phân biệt được sự khác biệt giữa một *sự kiện* với *phản ứng của bạn* đối với sự kiện đó. Bản ngã nào cũng đều suy diễn, bóp méo sự việc và chỉ muốn chọn lọc ra những gì nó muốn nhìn nhận. Chỉ qua nhận thức – không phải qua suy nghĩ – bạn mới phân biệt được sự khác biệt giữa một *sự việc* và *ý kiến của bạn* về sự việc đó. Chỉ qua *nhận thức*, mà *không phải là* qua suy tư, bạn mới có thể nhận thức được *sự khác biệt* giữa một dữ kiện và ý kiến của bạn về dữ kiện đó. Cũng chỉ qua nhận thức bạn mới có thể nhận ra: Ồ đây là tình huống và đây là những cảm xúc giận dữ *của tôi* về tình huống đó, rồi bạn nhận ra những phương cách khác nhau mà bạn có thể ứng xử trong tình huống đó. Chỉ qua *nhận thức*, bạn mới biết được bức tranh toàn thể của một vấn đề, hay một người nào đó, thay vì chỉ nhìn từ một góc độ rất hạn hẹp của vấn đề.

CHÂN LÝ: TƯƠNG ĐỐI HAY TUYỆT ĐỐI?

Ngoại trừ những dữ kiện đơn giản và có thể dễ dàng được xác minh, thì *thái độ quá chắc chắn* rằng "Tôi đúng,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

anh sai" là một điều rất nguy hại trong quan hệ cá nhân, cũng như trong quan hệ giữa các nước, các dân tộc, các tôn giáo,...

Thái độ "Tôi đúng, anh sai" chỉ là một trong những phương cách mà bản ngã thường dùng để tự củng cố, xác minh chính nó. Cho rằng mình đúng, biến người khác thành sai là một sự tha hóa về mặt tinh thần, luôn luôn gây ra sự phân cách và mâu thuẫn giữa con người với con người. Nhưng như thế thì không có chuyện gì hoàn toàn đúng – hay sai – hay sao?

Lịch sử chiến tranh về tôn giáo là một ví dụ tiêu biểu về sự nguy hại của thái độ cho rằng chỉ có tôn giáo của mình là *sở hữu* chân lý, là đúng đắn,… vì thái độ này sẽ làm cho hành vi và cách suy nghĩ của chúng ta trở nên băng hoại. Trong nhiều thế kỷ qua, những chuyện như thiêu sống người khác, hoặc tra tấn nếu họ biểu lộ thái độ không đồng ý với giáo lý hay những suy diễn mà một giáo phái cho là Chân lý vẫn diễn ra, vì những tín đồ của giáo phái ấy luôn tự cho là *mình đúng* và người khác là "Sai". Sai đến độ họ phải bị hành hình. Chân lý được coi như quan trọng hơn sinh mạng của một con người. Vậy cái được cho là Chân lý đó thực ra là cái gì? Đó chỉ là *một câu chuyện* chúng ta tự *thêu dệt nên* và *tin vào*, đó chỉ là một mớ của những suy tư ở trong đầu chúng ta.

Một số giáo phái rất đúng khi cho rằng không một tôn giáo nào có thể sở hữu Chân lý một cách tuyệt đối. Và Chân lý tuyệt đối cũng không thể được tìm ra ở *nơi*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

mà chân lý *không thể được tìm ra*: tức là ở trong các giáo điều, các học thuyết, hệ tư tưởng hay ở các hệ thống luật lệ nào đó. Vì những thứ này có một đặc điểm giống nhau là chúng hoàn toàn do suy nghĩ mà ra. Giỏi lắm thì suy tư có thể chỉ cho chúng ta *nhìn về* hướng của chân lý, nhưng tự thân chúng không bao giờ có thể là chân lý cả, như Đức Phật đã nói: "Ngón tay của ta chỉ về phía mặt trăng, chứ ngón tay ta không phải là mặt trăng". Tôn giáo nào cũng có mặt tốt và mặt xấu, tùy theo cách tiếp xử của chúng ta. Bạn có thể dùng tôn giáo để phục vụ cho bản ngã của riêng mình, hay dùng tôn giáo để phục vụ cho Chân lý. Nếu bạn cho rằng chỉ có tôn giáo của bạn mới là chân lý duy nhất, thì lúc đó bạn đang dùng tôn giáo để phục vụ cho bản ngã của bạn. Như thế, tôn giáo sẽ trở thành những giáo điều chết cứng và bạn sẽ có ảo giác rằng tôn giáo của mình cao siêu hơn những tôn giáo khác, và bạn sẽ tạo thêm sự phân ly và mâu thuẫn. Để phục vụ cho Chân lý, tôn giáo phải là những tấm bảng chỉ đường hoặc những chiếc bản đồ mà các bậc đã khai sáng đã để lại giúp cho bạn có sự thức tỉnh về tâm linh, thoát ra khỏi sự đồng nhất một cách vô thức với hình tướng.

Chỉ có *một* Chân lý Tuyệt đối, còn những chân lý khác đều từ đó mà ra. Khi bạn tìm ra được Chân lý Tuyệt đối đó thì những gì bạn làm sẽ phù hợp với chân lý đó. Hành vi của con người là sự phản ảnh của Chân lý hay chỉ là phản ảnh của sự mê lầm. Vậy Chân lý có thể được diễn tả bằng lời không? Có thể, nhưng ngôn từ không phải là Chân lý.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Ngôn từ chỉ có thể giúp chúng ta hướng về Chân lý như *ngón tay chỉ trăng.*

Nhưng Chân lý Tuyệt đối không tách rời với bản chất chân thật của bạn. Đúng vậy, bạn *chính là* Chân lý. Nên khi bạn phóng tâm đi tìm Chân lý ở đâu khác bên ngoài bạn, thì bạn sẽ đi vào sự lầm lạc. Hiện Hữu thâm sâu nhất của bạn chính là Chân lý. Chúa Jesus muốn nói lên điều quan trọng này khi ngài nói "Ta là con đường, là chân lý và là sự sống". Những lời Chúa Jesus đã thốt lên là một trong những tấm bảng chỉ đường mạnh mẽ và trực tiếp nhất hướng về Chân lý. Nếu bạn hiểu sai thì chúng lại là những trở ngại lớn nhất. Chúa Jesus muốn nói về Hiện Hữu thâm sâu nhất của bạn, là bản tánh căn bản của mỗi người, mỗi thể sống. Ngài nói bạn chính là Sự Sống đang diễn ra khắp mọi nơi trong vũ trụ. Người Cơ đốc gọi đây là bản thể của Chúa, còn đạo Phật gọi đó là Phật tánh. Đạo Hindu gọi là Atman, là Thượng Đế vĩnh hằng. Khi bạn có thể tiếp xúc với chiều không gian này ở trong mình – như là một việc bình thường, mà không phải là một thành tựu có tính chất kỳ diệu nào – thì tất cả những quan hệ hay hành vi của bạn đều phản ảnh tính *Nhất Thể với đời sống*[22] mà bạn cảm nhận rất sâu sắc ở trong mình. Đây chính là tình yêu chân chính. Luật pháp, mệnh lệnh, nguyên tắc,… chỉ cần thiết khi con người đã bị tách biệt với bản chất chân thật của họ, tức là tách biệt với Chân lý ở trong họ. Những luật lệ mà chúng ta đề ra với mục đích ngăn ngừa sự tha hóa của bản ngã, nhưng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thực ra thì luật lệ thường cũng không làm được như điều mà chúng ta mong muốn. "Hãy để cho lòng yêu thương mọi người được dâng trào một cách tự nhiên ở trong con và làm những gì con cần làm", Thánh Augustine đã từng nói như vậy và không còn ngôn từ nào có thể nói hay hơn câu nói này.

BẢN NGÃ KHÔNG PHẢI LÀ VẤN ĐỀ CÁ NHÂN CỦA BẠN

Trên bình diện tập thể, lối suy nghĩ "Chúng tôi đúng, những người kia sai" được xác lập một cách kiên cố ở nhiều nơi trên thế giới, nơi các cuộc xung đột khốc liệt và dai dẳng giữa các nước, các chủng tộc, tôn giáo, hay ý thức hệ ngày một tràn lan. Cả hai bên đều cố chấp vào những quan điểm, cách hiểu vấn đề của riêng mình; nói một cách khác, họ tự đồng hóa họ một cách vô thức với những suy tư của họ. Cả hai đều bất lực như nhau, không thể thấy được là có *một cách nhìn khác, một câu chuyện khác* cũng có giá trị như thế. Y. Halevi, một văn hào người Do Thái, đã nói đến khả năng để chúng ta có được *sự dung hòa* cho những cái nhìn rất khác biệt nhau; nhưng ở nhiều nơi trên thế giới, chúng ta chưa thể hay chưa muốn làm như vậy. Cả hai phía đều tin là *chỉ có mình sở hữu Chân lý*. Cả hai đều xem mình là *nạn nhân*, còn "những người kia" là những kẻ xấu xa. Họ đã *khái niệm hóa* và hạ thấp nhân phẩm của "những người kia" thành *kẻ thù* nên họ có thể giết hại hay gieo rắc mọi hình thức bạo lực lên những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

người ấy, thậm chí là lên cả trẻ con mà không hề thấy được nhân phẩm và nỗi thống khổ của phía bên kia. Họ bị mắc kẹt vào một cơn lốc điên cuồng của tội ác, oán thù, bạo động và phản ứng.

Rõ ràng ở đây *bản ngã tập thể* của con người, dưới cách nhìn "chúng ta" đối nghịch với "chúng nó" càng trở nên điên rồ hơn so với biểu hiện của bản ngã của cá nhân "Tôi", dù cơ chế của cả hai đều giống nhau. Đại đa số bạo lực mà con người gây ra cho nhau không phải là do các tội phạm hay những kẻ loạn thần kinh mà là do những con người rất *bình thường*, những công dân bình thường, khả kính gây ra để phục vụ cho bản ngã của tập thể. Nên chúng ta có thể cường điệu hơn một chút khi nói rằng sự "bình thường" trên thế gian cũng có nghĩa là *điên rồ*. Như vậy gốc rễ của sự điên rồ này là gì? Đó chính là bản ngã, là sự hoàn toàn đồng nhất chính mình với những suy-nghĩ-không-có-chủ-đích và những cảm xúc miên man ở trong mình.

Dù thế giới này vẫn còn đầy rẫy những ích kỷ, tham lam, bóc lột và bạo tàn,... nhưng khi bạn chưa nhận thức được rằng đây chỉ là những biểu hiện của sự tha hóa tâm linh của cá nhân hay của tập thể, chúng ta sẽ sai lầm khi cá thể hóa những biểu hiện tha hóa đó. Bạn sẽ dựng nên khái niệm không có thực về một cá nhân hay một nhóm người nào đó ở trong đầu bạn và mạnh dạn tuyên bố "Đây là bản chất của kẻ này. Đây là bản chất của chúng nó". Khi bạn nhầm bản chất chân thực của một người với những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

biểu hiện sai trái của bản ngã của người đó, thì đó là lúc bản ngã ở trong bạn đang dùng sự suy diễn sai lạc này để củng cố cho chính nó qua việc cho rằng bạn đúng và vì thế bạn cảm thấy ưu việt hơn người khác, và qua thái độ chỉ trích, phẫn nộ, giận dữ đối với những người mà bạn cho là *kẻ thù*. Tất cả những tấn bi kịch này làm cho bản ngã ở trong bạn cảm thấy rất thỏa mãn. Thái độ này tạo nên sự cách biệt giữa bạn với những người chung quanh, những người mà bạn coi là "kẻ thù" vì *sự khác biệt* của họ, khi *sự khác biệt* này được bản ngã của bạn khuếch đại đến mức bạn không còn cảm nhận được rằng họ cũng là một con người như bạn, họ cũng là một phần rất căn bản của đời sống như bạn, cùng có tính chất cao thượng và thánh thiện như bạn.

Khi bạn phản ứng quá đáng đối với những cách cư xử khiếm khuyết đầy tính bản ngã ở một người nào, thì đó là một dấu hiệu cho thấy bạn *không biết* rằng *bạn* cũng có những lối hành xử khiếm khuyết, đầy tính bản ngã như thế *ở trong mình*. Cho nên, ta luôn có cơ hội học thêm nhiều điều hay từ những người mà ta cho là *kẻ thù*. Bạn thường cảm thấy bực tức, cay cú nhất đối với những gì bạn nhìn thấy ở họ? Tính tham lam, ích kỷ của họ? Sự đam mê quyền lực, thích đàn áp của họ? Tính thiếu thành thật, xu hướng bạo lực hay một điểm nào đó? Bạn cảm thấy chán ghét và có phản ứng dữ dội về những gì bạn nhìn thấy ở người khác chỉ là một phản ứng vô thức của bạn về những khiếm khuyết tương tự mà bạn chưa nhận ra ở

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong mình. Nhưng chẳng qua những thứ ấy chỉ là biểu hiện của bản ngã nói chung và hoàn toàn không phải là vấn đề riêng của bạn. Nó chẳng liên quan gì đến bản chất chân thực của người đó, hay của bạn. Chỉ khi nào bạn nhầm lẫn những biểu hiện của bản ngã của con người nói chung với bản chất chân thực của họ thì điều này mới có thể ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận về nhân cách của chính bạn.

GÂY CHIẾN LÀ MỘT THÓI QUEN TRONG CÁCH TƯ DUY

Trong một số trường hợp, bạn cần phải bảo vệ mình hay người khác khỏi bị hãm hại nhưng bạn hãy coi chừng, vì không khéo bạn sẽ tự phong cho mình sứ mạng "trừ gian diệt bạo" và như thế bạn có thể trở thành chính những thứ mà bạn đang cố đấu tranh để loại trừ. Đấu tranh với sự mê mờ có thể làm cho bạn trở nên mê mờ. Vô thức hay những hành vi tha hóa của bản ngã là thứ ta không bao giờ có thể đánh bại được bằng cách trấn áp hay loại trừ. Dù bạn có khuất phục được đối thủ của mình thì sự thiếu nhận thức của kẻ ấy sẽ đi vào trong con người của bạn, vì kẻ địch mà bạn muốn tiêu diệt sẽ tạm rút lui và sẽ tìm cách để biểu hiện ra trong nay mai dưới một hình thức khác. Chống lại một cái gì đó tức là bạn vô tình làm cho cái đó trở nên mạnh thêm, khi kình chống một cái gì là bạn vô tình giúp cho cái đó được tiếp tục tồn tại.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Thỉnh thoảng ta nghe "cuộc chiến chống lại" cái này hay *phong trào đấu tranh* chống lại cái kia ở các nước phương Tây và mỗi khi như thế thì chúng ta biết rằng thất bại là điều tất yếu sẽ xảy ra cho những *cuộc chiến* như thế. Nào là cuộc chiến chống ma túy, chống tội phạm, chống khủng bố, chống ung thư, chống đói nghèo,... Thế nhưng, cho dù có cuộc chiến chống ma túy và tội ác thì trong 25 năm qua thống kê cho thấy các vụ tội phạm và những trường hợp liên quan đến ma túy ngày càng gia tăng mạnh mẽ. Năm 1980 số tù nhân ở Mỹ chưa đến 300 ngàn thì năm 2004 đã tăng lên đến con số 2,1 triệu. Cuộc chiến chống bệnh tật đã tạo ra nhiều vấn đề trong đó có việc lạm dụng thuốc kháng sinh. Thoạt đầu thì việc sử dụng kháng sinh dường như có vẻ cấp thời giúp chúng ta thắng được các bệnh truyền nhiễm. Nhưng giờ đây, các chuyên gia y tế đã nhất trí rằng việc dùng kháng sinh tràn lan và thiếu thận trọng trong thời gian qua đã tạo nên một quả bom hẹn giờ và rằng các loài vi khuẩn mới có khả năng kháng thuốc mạnh hơn trước, hoặc các loài siêu vi khuẩn có nguy cơ dẫn đến sự tái xuất hiện của bệnh tật và có thể gây nên những trận dịch toàn cầu. Theo tờ *Journal of the American Medical Association*, tử vong do chữa trị bằng thuốc Tây là nguyên nhân tử vong đứng vào hàng thứ 3 ở Mỹ, tức là chỉ sau bệnh tim và bệnh ung thư. Các phép chữa *vi lượng đồng căn* (homeopathy) và thuốc Bắc cổ truyền của phương Đông là hai ví dụ khả dĩ có thể thay thế cho cách trị bệnh bằng kháng sinh của phương Tây vì

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hai phương pháp này không trị bệnh như kiểu thuốc Tây, tức là không đối xử với căn bệnh như một kẻ thù, nên chúng không tạo ra những tật bệnh mới.

Gây chiến là một thói quen của cách bạn suy tư, và mọi hành động xuất phát từ đó hoặc sẽ làm cho kẻ thù – tức là cái bạn cho là xấu – *trở nên mạnh hơn*, hoặc là tạo ra một *kẻ thù mới* nếu bạn thắng, hoặc ta sẽ tạo ra một điều xấu khác tương tự hay còn tệ hại hơn cái vừa mới bị đánh bại. Có một sự tương quan sâu sắc giữa trạng thái nhận thức bên trong của bạn và sự biểu hiện ra thế giới bên ngoài của bạn. Khi bạn đang ở trong vòng kiềm tỏa của phần tâm thức cộng đồng gọi là "gây chiến" thì cách suy luận của bạn sẽ có tính *chọn lọc* và thường bị méo mó. Nói một cách khác, bạn chỉ thấy *những gì bạn muốn thấy*, và diễn dịch sai lầm những điều bạn nhìn thấy. Hãy thử hình dung xem có những hành vi tốt đẹp nào lại có thể phát sinh từ một cách nhìn sai lạc như thế.

Hãy nhận diện rõ bộ mặt thật của bản ngã ở trong bạn: Đó chỉ là sự tha hóa có tính chất tập thể, là sự điên cuồng của trí năng ở trong con người nói chung. Khi bạn nhận ra mặt mũi chân thực của bản ngã là gì, bạn sẽ không còn nhận lầm nó với bản chất chân thực của một người. Khi đã nhận ra mặt mũi chân thực của bản ngã thì chuyện giữ cho mình không phản kháng với bản ngã trong người khác cũng dễ dàng hơn. Bạn không còn xem nó là một vấn đề của riêng bạn nữa. Bạn sẽ không còn than vãn, chê trách, hay cáo buộc ai. Không có đúng sai gì ở đây cả, mà chỉ là biểu hiện của

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bản ngã ở trong con người đó, thế thôi. Lòng xót thương phát sinh khi bạn nhận ra tất cả những khổ đau của con người đều gây nên bởi sự bệnh hoạn của *thói quen suy nghĩ miên man* ở trong con người, có người thì bệnh nhẹ, có kẻ thì bệnh rất nặng. Ta không còn tiếp tay để gây thêm những bi kịch với những kiểu quan hệ có tính bản ngã như thế. Tiếp tay ở đây nghĩa là gì? Là *thái độ phản ứng* của bạn đối với một vấn đề. Vì phản ứng là thứ nhiên liệu mà bản ngã của bạn rất ưa thích.

BẠN MUỐN ĐƯỢC YÊN HAY MUỐN CÓ NHỮNG BI KỊCH?

Không ai mà lại không muốn có sự bình yên. Ấy vậy mà trong ta có một cái gì đó luôn muốn có những bi kịch, luôn muốn có sự xung đột. Bây giờ có thể bạn chưa nhận ra đâu. Nhưng rồi bạn sẽ nhận ra khi có một tình huống hay thậm chí là một ý nghĩ phát sinh và mong muốn đó sẽ trỗi dậy, châm ngòi cho phản ứng ở trong bạn. Khi bị người nào đó tố cáo bạn, không thừa nhận bạn, chất vấn cách hành xử của bạn hay tranh cãi với bạn về tiền bạc, v.v... lúc đó bạn có thấy trong mình có một nguồn lực đang dâng trào không? Năng lực đó là nỗi sợ hãi được che đậy dưới cảm xúc giận dữ và thù nghịch. Bạn có nhận ra giọng nói của mình đang đanh lại, lớn tiếng hay gằn giọng không? Bạn có ý thức rằng lý trí của bạn đang gấp rút bảo vệ cho quan điểm của nó, đang biện minh, đả kích hay quở trách người khác? Nói cách khác, bạn có tỉnh

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

táo vào giây phút bạn vừa đánh mất nhận thức ở trong bạn không? Bạn có cảm nhận được trong mình có *một cái gì đó* đang cảm thấy *nó bị lâm nguy*; nó đang có biến động, và nó muốn sống còn với bất kỳ giá nào; rằng nó cần có những bi kịch để khẳng định tư cách của mình là người chiến thắng trong màn kịch đó không? Bạn có cảm nhận rằng ở trong mình có một cái gì đó thà thấy mình đúng hơn là muốn được yên?

VƯỢT LÊN BẢN NGÃ: BẢN THỂ ĐÍCH THỰC CỦA BẠN

Khi *bản ngã của bạn* đang ở trong tình trạng tranh chấp, hãy hiểu rằng đó chẳng qua là *một ảo tưởng* đang đấu tranh để tự bảo vệ chính nó. Ảo tưởng đó cho rằng *nó là bạn*. Thoạt đầu thật khó để bạn có mặt ở đó như là một chứng nhân, để *nhìn thấy* hết mỗi cảm xúc và suy nghĩ đang xảy ra ở trong bạn, khó nhất là khi bản ngã của bạn đang ở trong tư thế phải *đấu tranh để sống còn*, chiến đấu để tồn tại, hay khi một khuôn mẫu phản ứng bó buộc trong tình cảm[23] đang bị kích động ở trong bạn; nhưng khi bạn đã làm quen với sự có mặt ở đó như một chứng nhân rồi thì năng lực của Sự Có Mặt ở trong bạn sẽ dần dần lớn mạnh hơn và bản ngã của bạn sẽ không còn khả năng khống chế bạn được nữa. Lúc đó có một năng lực mới, lớn hơn cả bản ngã và trí năng, đi vào cuộc đời bạn. Để thoát khỏi sự kiềm chế của bản ngã thì bạn chỉ cần nhận diện được nó, ý thức được nó. Vì nhận thức và bản ngã là thứ đối nghịch

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhau, không thể trong một lúc mà cùng tồn tại. Nhận thức là năng lực ẩn tàng trong giây phút hiện tại, vì thế ta còn gọi nó là Sự Có Mặt. Mục tiêu tối thượng của con người, cũng là mục tiêu của chính bạn, là đưa năng lực của Sự Có Mặt đó vào trong thế giới này. Điều này cũng cho thấy rằng chuyện vượt thoát khỏi bản ngã *không thể* là một mục tiêu phấn đấu nằm ở trong tương lai. Vì chỉ có *sự có mặt của bạn* trong phút giây này, tức Hiện Hữu, mới có thể giải thoát bạn ra khỏi bản ngã và bạn chỉ có thể *có mặt* ngay trong *giây phút này*, mà không thể là trong quá khứ hay tương lai. Chỉ có năng lực của *sự có mặt của bạn* trong *phút giây hiện tại* mới có thể hóa giải quá khứ ở trong bạn và qua đó mà chuyển hóa nhận thức của bạn.

Như vậy giác ngộ tâm linh là gì? Có phải là bạn tin rằng bạn là một người có đời sống tâm linh? Không, đó chỉ là một ý tưởng, dù ý nghĩ này gần chân lý hơn một tí so với ý nghĩ cho rằng bạn là con người ở trong chứng minh thư của mình. Giác ngộ là *nhận thức* rõ rằng những gì bạn đang cảm nhận, đang trải nghiệm hay đang suy nghĩ, rốt cuộc đều *không phải* là bản thể đích thực của mình, rằng bạn không thể tìm thấy một *cái Tôi riêng biệt* trong tất thảy những thứ đang diễn ra, đang đi qua. Có lẽ Đức Phật là người đầu tiên thấy rõ được điều này và vì thế mà Anata, tức là Vô Ngã[24], là một giáo lý căn bản trong tất cả những răn dạy của Ngài. Còn Chúa Jesus thì nói: "Hãy *chối bỏ* bản ngã của anh em[25]". Nghĩa là: Hãy phủ định (và vì thế mà hóa giải) *ảo tưởng về một tư cách, một*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

con người tách biệt với tất cả – ở trong bản thân. Nếu quả cái "Tôi" – tức bản ngã sai lầm ở trong bản thân – là một cái gì chân thật của mình thì chuyện phải "chối bỏ" nó đi quả là một điều rất ngớ ngẩn.

Những gì còn lại chính là *sự tỏa sáng của thứ nhận thức thuần khiết*, là *không gian* trong đó mỗi ý nghĩ, mỗi trải nghiệm, mỗi cảm xúc… ở trong bạn *xảy ra rồi tan biến đi*. *Nhận thức sáng tỏ* đó chính là Hiện Hữu, là Chân Ngã sâu sắc và chân thực của bạn. Khi bạn biết rằng bạn *chính là Hiện Hữu bất diệt, không hình tướng đó*[26], tất thảy những gì xảy ra trong đời bạn không còn mang giá trị tuyệt đối nữa mà chỉ là một cái gì tương đối. Bạn vẫn trân trọng những gì bạn đang có, nhưng những thứ (mà bạn đang tạm thời sở hữu) ấy không còn mang tính chất tuyệt đối nữa, vì chúng không còn quá nghiêm trọng và nặng nề như trước. Điều quan trọng là: Liệu lúc nào bạn cũng có thể cảm nhận được sự Hiện Hữu, cái Biết thường hằng, ở đằng sau hậu trường cuộc sống của bạn hay không? Nói chính xác hơn là bạn có cảm nhận được Hiện Hữu đang ý thức chính nó trong giờ phút này không? Bạn có thể cảm nhận được bản thể chân chính của mình chính là *nhận thức*, là Tâm không? Hay bạn đang tự đánh mất mình trong suy tư, trong những gì đang xảy ra xung quanh?

TẤT CẢ MỌI CẤU TRÚC ĐỀU KHÔNG BỀN

Dù ẩn dưới hình thức gì đi nữa, động cơ vô thức ở đằng sau của bản ngã chỉ là để củng cố cảm nhận về một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cái "Tôi", cái "Tôi" hão huyền ấy sẽ xuất hiện khi có một ý nghĩ – đó có thể là một ân sủng hoặc là một lời nguyền – và ý nghĩ đó bắt đầu chiếm hữu và che mờ niềm vui đơn giản mà sâu sắc khi con người tiếp xúc với Hiện Hữu, với Cội Nguồn, với Thượng Đế. Dù cho bản ngã được thể hiện dưới bất kỳ lối cư xử nào thì động lực nằm đằng sau của bản ngã luôn luôn là: Có nhu cầu được nổi bật, trở nên đặc biệt, để nắm quyền kiểm soát; nhu cầu có quyền lực, được người khác quan tâm đến mình, nhu cầu tích lũy tài sản hoặc kiến thức nhiều hơn; và tất nhiên là cả cảm nhận về sự cách biệt giữa bạn với thế giới chung quanh, nói một cách khác, bản ngã của bạn luôn có nhu cầu muốn có sự đối kháng, có một người để bạn cho là *kẻ thù*.

Bản ngã luôn muốn cái gì đó từ người khác, hay từ những tình huống nào đấy. Bản ngã ở trong bạn luôn luôn có một động cơ bí ẩn, vì nó luôn luôn cảm thấy "chưa đầy đủ", hoặc có một sự thiếu thốn lớn cần phải lấp đầy. Bản ngã của bạn thích sử dụng người khác và những tình huống nào đấy để có được những gì nó muốn, ngay cả khi bản ngã của bạn thành công thì nó cũng không cảm thấy thỏa mãn được lâu. Thường thì những ý đồ của nó bị cản trở và trong hầu hết trường hợp, khoảng cách giữa "cái mà bản ngã của bạn muốn" và "những gì đang xảy ra" là nguyên nhân làm cho bạn rất khổ. Có một câu trong bài hát tiếng Anh từng rất thịnh hành: "I can't get no satisfaction" – "Tôi không bao giờ cảm thấy thỏa mãn" – đã nói lên rất chính xác cảm giác của bản ngã trong bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Và sợ hãi là cảm xúc chính nằm đằng sau, chi phối tất cả mọi hoạt động của bản ngã. Bạn sợ mình chỉ là một kẻ vô tích sự, sợ mình sẽ bị hoại diệt, sợ phải chết đi. Mọi hành động của bạn rốt cuộc cũng chỉ là để xua đi nỗi sợ hãi này nhưng giỏi lắm thì bản ngã của bạn chỉ có thể tạm thời dùng một quan hệ luyến ái để che đậy nỗi sợ hãi ấy, hoặc qua chuyện bạn sở hữu một cái gì, hay giành giật được cái này, cái nọ. Nhưng một ảo tưởng sẽ không bao giờ làm cho bạn được thỏa mãn[27]. Chỉ có *nhận ra* được bản chất chân chính của bạn mới đưa bạn đến tự do, giải thoát.

Nhưng tại sao bản ngã ở trong bạn thường có cảm giác sợ hãi đời sống? Vì bản ngã được *phát sinh* khi bạn sai lầm tự đồng nhất mình với hình tướng; trong khi sâu trong lòng bạn biết rất rõ rằng *không một hình tướng nào bền vững lâu dài*, rằng tất cả mọi hình tướng đều sẽ phôi pha, chóng tàn. Do đó bản ngã của bạn luôn có một cảm giác bất an, dù bên ngoài nó luôn tỏ ra rất tự tin.

Cách đây một vài năm, khi tôi đang dạo chơi với một người bạn ngang qua một khu bảo tồn thiên nhiên gần thành phố Malibu, bang California, chúng tôi tình cờ bắt gặp một khu trang trại bị hỏa hoạn trước đó vài thập niên. Khu nhà lâu ngày đã bị cây cối, dây leo mọc phủ đầy, và bên con đường mòn có một tấm bảng do ban quản lý công viên dựng lên. Tấm bảng ghi "Nguy hiểm, mọi cấu trúc đều không vững bền". Tôi quay sang nói với người bạn: "Đây quả là một câu kinh văn thực sâu sắc và thâm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

diệu[28]". Chúng tôi đứng lặng im trong niềm kính sợ. Khi bạn nhận ra và chấp nhận rằng bạn, mọi sự, mọi vật, kể cả những vật thể rắn chắc, đều không vững bền thì lúc đó sẽ có một niềm an bình trỗi lên ở trong bạn. Đó là vì khi bạn nhận ra *tính vô thường* của mọi sự, mọi vật; điều này sẽ làm thức tỉnh trong bạn một chiều không gian vô hình tướng, chiều không gian đó vượt thoát cả sinh tử. Chúa Jesus gọi đó là "Đời sống miên viễn".

NHU YẾU *MUỐN HƠN NGƯỜI KHÁC* CỦA BẢN NGÃ

Có nhiều biểu hiện khá vi tế và dễ dàng bị bỏ qua của bản ngã ở trong bạn mà bạn có thể cảm nhận ở người khác, và quan trọng hơn nữa là ở trong chính bạn. Hãy nhớ rằng khi bạn vừa nhận thức được bản ngã trong chính bạn thì nhận thức mới vừa phát sinh đó chính là bản chất chân thật của bạn vượt lên trên bản ngã. Nhận ra sự giả dối là làm cho những gì chân thực vươn lên.

Ta hãy lấy một ví dụ: Khi bạn hào hứng định kể cho ai đó một mẩu tin vừa xảy ra "Thử đoán xem chuyện gì vừa xảy ra? Cậu chưa biết, đúng không? Để tớ kể cho mà nghe...". Nếu bạn có đủ sự tỉnh táo, đủ "có mặt" thì bạn sẽ phát hiện rằng có một chút thỏa mãn nào đấy ở trong bạn ngay trước khi bạn loan báo mẩu tin này, cho dù đó là một thông tin xấu. Sở dĩ như thế là vì trong một thoáng, dưới con mắt của bản ngã thì có một sự chênh lệch giữa

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bạn với người kia mà bạn đang là người chiếm ưu thế. Trong giây phút đó, bạn là người biết "nhiều hơn" người kia. Nỗi thỏa mãn mà bạn cảm nhận được đó là cảm giác thỏa mãn của bản ngã, phát sinh từ chuyện bạn có được cảm nhận về chính mình mạnh mẽ hơn so với người kia. Cho dù họ là một vị tổng thống hay giáo chủ của một tôn giáo, trong giờ phút đó bạn thấy mình giỏi hơn người đó vì bạn biết "nhiều hơn". Đây là lý do mà nhiều người đâm nghiện những chuyện ngồi lê đôi mách. Ngoài ra, những câu chuyện tầm phào như thế thường mang yếu tố chỉ trích, phê phán hoặc có ác ý với người khác, do đó tự làm cho bản ngã ở trong bạn mạnh hơn, vì khi chê trách ai thì bạn có hàm ý rằng *bạn* là một người *có đạo đức hơn* người ấy.

Tuy nhiên, nếu có người nào đó có nhiều của cải hơn bạn, có kiến thức hơn bạn, hoặc làm việc siêng năng hơn bạn,… thì bản ngã của bạn sẽ cảm thấy bị đe dọa vì bạn cảm thấy rằng có "ít của cải và kiến thức hơn" người khác sẽ làm giảm thiểu *cảm nhận về chính mình* ở trong bạn. Lúc đó bản ngã của bạn sẽ cố khôi phục lại vị thế của nó bằng cách hạ thấp, phê phán, hay làm giảm thiểu của cải, kiến thức hay năng lực của người kia. Cũng có thể bản ngã sẽ thay đổi chiến lược bằng cách thay vì đối chọi với người đó thì bản ngã sẽ tự củng cố chính nó bằng cách liên kết với người kia, nếu người kia tỏ ra là một người quan trọng dưới con mắt của những người chung quanh.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

BẢN NGÃ VÀ DANH VỌNG

Có một hiện tượng khá phổ biến là việc ngầm khoe khoang sự quen biết của bạn với những người nổi tiếng với mục đích lòe người khác; đây là một chiến lược của bản ngã để làm cho nó cảm thấy nổi bật hơn người. Nhu yếu muốn được nổi tiếng này che mờ bản chất chân thật của bạn[29]. Nếu bạn là người nổi tiếng thì hầu hết những người mà bạn gặp đều muốn tự củng cố hình ảnh về bản thân họ – tức là cảm nhận của họ về chính họ – nhờ sự quen biết với bạn. Bản thân họ có thể không biết rằng họ cũng chẳng hề quan tâm gì đến bạn, mà thực ra họ chỉ quan tâm đến chuyện nâng cao cảm nhận về chính bản thân họ, cái cảm giác mà chung cuộc chỉ là một điều hư cấu. Nhưng họ tin rằng, qua bạn, họ có thể "có nhiều hơn". Họ trông mong để hoàn thiện chính họ qua bạn, hay nói một cách chính xác hơn, là qua cái hình ảnh trong trí óc của họ về bạn như là một người rất nổi tiếng.

Chuyện đề cao thái quá về danh tiếng chỉ là một trong nhiều cách thể hiện sự điên rồ đầy tính bản ngã trong đời sống. Một số người *nổi tiếng* rơi vào sai lầm này và đồng nhất bản thân với hư cấu có tính tập thể đó, tức là cái hình ảnh mà mọi người và các phương tiện truyền thông đã tạo ra cho họ, và họ thực sự tự thấy mình ưu việt hơn những người bình thường. Do đó càng ngày họ càng trở nên xa lạ với chính họ và những người chung quanh; và họ ngày càng cảm thấy khổ sở và càng phụ thuộc vào sự mến mộ của mọi người. Họ luôn bị bao quanh bởi những người luôn vỗ béo cho cái hình ảnh *bị thổi phồng* về chính

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

họ. Họ không còn khả năng để thiết lập những mối quan hệ chân chính với người khác.

Albert Einstein, người đề ra thuyết tương đối trong ngành vật lý học, không bao giờ tự đồng nhất ông với *hình ảnh* mà người khác đã tạo dựng về ông. Ông vẫn luôn sống khiêm nhường, không mang nặng bản ngã. Quả thực, ông đã từng nói về "sự mâu thuẫn đáng buồn cười giữa *những gì mà người ta xem* là những năng lực và thành tựu của tôi *với thực tế* con người của tôi như thế nào và những gì tôi thực sự có thể làm".

Đây là lý do tại sao mà một người nổi tiếng rất khó có được một mối quan hệ chân chính với người khác. Một quan hệ chân chính là một quan hệ không bị chi phối bởi bản ngã, vì mục tiêu của bản ngã là chỉ để tạo dựng nên một hình ảnh *không có thực*[30] hay dùng quan hệ ấy để cho bản ngã đi tìm chính nó[31]. Trong một quan hệ chân chính, ta thấy có sự cởi mở và lòng quan tâm chân thành đối với người kia, mà không phải vì bất kỳ một hậu ý nào. Sự quan tâm rất tỉnh táo đó chính là sự Hiện Diện. Đó là điều kiện tiên quyết cho bất cứ một quan hệ chân chính nào. Bản ngã hoặc là muốn cái gì đó hoặc là hoàn toàn lãnh đạm khi cảm thấy nó không *thu lượm* được gì từ người kia. Bản ngã không hề quan tâm đến bạn. Do đó, ba trạng thái chính của một quan hệ có tính bản ngã là: mưu cầu một cái gì đó, thất vọng vì mưu cầu ấy không được thỏa mãn (bạn trở nên giận dữ, oán ghét, quở trách, hay than phiền) và lạnh nhạt.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 4

VAI TUỒNG VÀ TÍNH NHIỀU MẶT CỦA BẢN NGÃ

Một bản ngã khi muốn có được cái gì từ người khác – kể cả những thứ nó không thật sự muốn – thường thích *đóng vai* một nhân vật nào đó để làm cho nhu cầu của nó được đáp ứng. Nhu cầu đó có thể là lợi lộc vật chất, cảm thấy có quyền hành, thấy mình cao trội, đặc biệt hơn người khác, hoặc một nhu cầu thỏa mãn nào đó về thể chất hay tâm lý. Thông thường người ta không ý thức được vai tuồng mà họ đang diễn bởi vì họ chính là *vai diễn đó*[1]. Một số vai thì rất tinh tế và khó nhận biết,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhưng một số vai khác lại rất hiển nhiên đối với người khác, ngoại trừ người đang diễn. Một số vai diễn chỉ cốt gây được sự chú ý của người khác. Vì bản ngã sống được là nhờ sự chú ý của người khác, mà sự chú ý này chung quy là một dạng năng lượng của tâm mà bản ngã bạn cần để được nuôi sống. Bản ngã không biết rằng tất cả năng lượng mà bạn cần đều phát sinh từ bên trong bạn, nên nó thường chạy đi tìm kiếm ở bên ngoài. Bản ngã không cần loại chú ý *không mang hình tướng* tức là năng lực của sự Hiện diện, vì loại chú ý bản ngã cần là loại khiến nó cảm thấy đang được *thừa nhận*, được *ngợi khen, khâm phục,* hay để bản ngã bạn được thừa nhận là *nó đang tồn tại.*

Một người có tính nhút nhát, sợ hãi trước sự quan tâm của người khác không phải là người đã thoát ly khỏi sự khống chế của bản ngã; mà thực ra bản ngã của những người có cá tính nhút nhát như thế là thứ bản ngã có hai chiều: một mặt họ vừa muốn được chú ý, mà lại vừa sợ người khác quan tâm đến họ. Họ cảm thấy sợ vì sự quan tâm của người khác có thể là ở dạng chê bai hay bài bác, tức là hạ thấp cảm nhận của họ về chính bản thân họ hơn là điều giúp củng cố cho bản ngã ở trong họ. Cho nên đối với một người nhút nhát, cảm giác sợ hãi sự chú ý của người khác lớn hơn nhu cầu được người khác quan tâm. Tính nhút nhát thường đi kèm với một quan điểm về bản thân mà quan điểm này chủ yếu là tiêu cực, ví dụ người ấy tin rằng mình yếu kém, chưa đạt yêu cầu. Nhưng bất kỳ cảm giác nào về bản thân – tức là xem mình là người có cá

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tính này hay cá tính kia – đều chỉ là biểu hiện của bản ngã, dù cho cảm giác đó chủ yếu là tích cực ("Tôi là người giỏi nhất!") hay tiêu cực ("Tôi là một kẻ chẳng ra gì!"). Đó là vì đằng sau mỗi khái niệm về bản thân có tính tích cực là một nỗi sợ hãi rằng mình chưa đạt so với yêu cầu, và đằng sau khái niệm về bản thân mang tính tiêu cực là niềm mong ước rằng *mình giỏi nhất* hoặc *hơn người khác*. Đằng sau cái bản ngã rất tự tin, luôn ham muốn không ngừng để vượt trội, ưu việt hơn người là một nỗi sợ hãi rằng mình chỉ là một kẻ thấp hèn, thua sút người khác. Ngược lại, đằng sau cái bản ngã rất nhút nhát và nhiều mặc cảm tự ti là một con người có ham muốn ngấm ngầm để vượt trội hơn người khác. Nhiều người thường dao động giữa hai thái cực này: cảm giác tự tôn và mặc cảm tự ti, điều này tùy thuộc vào tình huống hay mỗi người mà họ tiếp xúc. Điều mà bạn cần và quan sát ở trong chính mình là: Khi nào bạn cảm thấy siêu việt hay thua kém ai thì đó chỉ là sự biểu hiện của bản ngã ở trong bạn.

ĐÓNG VAI KẺ ÁC, NẠN NHÂN, HAY NGƯỜI BAN PHÁT TÌNH YÊU

Một số bản ngã nếu không nhận được những lời ngợi khen hay thán phục từ người khác thì nó sẽ tự đóng một vai nào đó để thu hút sự chú ý. Nếu chúng không nhận được những lưu tâm tích cực thì chúng sẽ hài lòng với những lưu tâm tiêu cực, ví dụ như gây chú ý với người khác bằng cách làm cho người khác phản ứng một cách

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tiêu cực. Một số trẻ con đã hiểu rõ và sử dụng lối cư xử tiêu cực này, nghĩa là chúng trở nên hư đốn cốt chỉ để có được sự chú tâm của người khác. Các vai diễn tiêu cực này trở nên rõ nét hơn khi bản ngã của "diễn viên" bị phóng đại lên bởi *một khối khổ đau sâu nặng* nào đó đang hoạt động[2], tức là nỗi đau khổ trong quá khứ bây giờ đang vươn mình sống dậy, vì nỗi khổ cũ ấy muốn tạo thêm những khổ đau mới để làm cho nó được mạnh thêm. Một số bản ngã gây nên tội ác chỉ vì muốn được người khác biết danh tiếng của mình. Chúng tìm kiếm sự chú ý của người khác bằng cách gây tai tiếng và chịu sự chỉ trích của người khác. Những bản ngã ấy như muốn nói rằng: "Hãy cho tôi biết rằng *tôi* vẫn còn đang hiện diện trong cuộc đời, rằng *tôi* không phải là một điều gì vô nghĩa". Các biểu hiện bệnh hoạn như thế của bản ngã chỉ là các phiên bản thái quá của những bản ngã bình thường.

Một vai diễn rất phổ biến là vai làm *nạn nhân*, và hình thức của sự lưu tâm mà vai *nạn nhân* tìm kiếm là sự đồng cảm, lòng thương hại, hay sự chú ý của người khác đến vấn đề "của Tôi", đến "Tôi và những câu chuyện thương tâm của tôi". Tự xem mình là nạn nhân là một trong nhiều mô thức hoạt động của bản ngã như than vãn, cảm thấy bị xúc phạm, bị làm nhục, v.v. Dĩ nhiên khi bạn gán cho mình vai trò là *nạn nhân*, thì bạn không bao giờ muốn những vấn đề của mình được kết thúc, như các bác sĩ chuyên khoa tâm thần đều biết, và vì vậy mà bản ngã cũng không muốn có một kết thúc tốt đẹp cho những "vấn đề" của nó, vì những vấn đề

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

này là một phần làm nên *tư cách nạn nhân*. Dù cho không ai muốn nghe câu chuyện thương tâm của bạn, bạn sẽ tự kể trong đầu với chính mình, kể đi kể lại, và cảm thấy tiếc thương cho chính mình và thế là bạn tạo nên một nhân cách, một con người bị cuộc đời và mọi người đối xử bất công. Nó giúp cho bản ngã có một định nghĩa cho cái hình ảnh tự thân mà bạn tự tạo cho mình, và đối với bản ngã thì đó là một điều quan trọng.

Ở vào giai đoạn đầu của những quan hệ lãng mạn, những vai tuồng là điều rất thông thường để thu hút và nắm giữ bất kỳ người nào mà bản ngã bạn cho rằng: "đây là người sẽ làm cho *tôi* hạnh phúc, sẽ làm *tôi* cảm thấy mình đặc biệt, thỏa mãn mọi nhu cầu của *tôi*". "Tôi sẽ đóng vai người mà anh muốn, và anh sẽ đóng vai người mà *tôi* muốn". Đó là một thỏa hiệp ngầm mà nhiều khi cả hai bên cũng không ý thức về điều này. Tuy vậy, đóng tuồng là công việc thật khó khăn và vì thế mà các vai tuồng đó không được duy trì được dài lâu, nhất là khi bạn bắt đầu sống chung với người kia. Vậy khi các vai diễn đó bị trượt đi, thì bạn sẽ nhìn thấy gì? Không may là trong hầu hết các trường hợp, bạn chưa hề nhận ra bản chất chân thực của người bạn đời của mình, điều mà bạn nhìn thấy chỉ là *những gì che đậy* cái bản chất chân thực ấy: Đó là cái bản ngã trần trụi khi bị tước bỏ khỏi những vai tuồng mà người đó đang trình diễn, cái bản ngã có đầy *khối khổ đau sâu nặng* từ quá khứ, cái bản ngã với những mưu cầu đang bị cản trở nên giờ đây đang trở thành những cơn giận dữ và rất có thể hướng cơn giận đó vào người tình hay người

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

phối ngẫu của mình. Bạn giận vì người ấy đã thất bại, không tháo gỡ được cho bạn nỗi sợ hãi và cảm giác thiếu thốn sâu kín vốn là một phần căn bản bên trong của bản ngã.

Những gì thường được gọi là "tiếng sét ái tình" hầu hết đều là sự phóng đại của những đòi hỏi và nhu cầu cần có nhau của bản ngã. Bạn trở nên nghiện người kia hay đúng hơn là nghiện hình ảnh của người kia trong bạn. Điều này chẳng có liên quan gì đến tình yêu đích thực, vì tình yêu đích thực không hề có đòi hỏi dưới bất kỳ hình thức nào. Tiếng Tây Ban Nha là ngôn ngữ phản ảnh trung thực nhất về tình yêu thông thường: "Te quiero" vừa có nghĩa là "anh yêu em" và đồng thời cũng có nghĩa là "anh muốn có em". Còn từ "Te amo" chỉ mang thuần nghĩa "anh yêu em" thì lại ít khi được dùng, có lẽ vì tình yêu chân chính cũng hiếm hoi như thế.

BUÔNG BỎ NHỮNG ĐỊNH NGHĨA VỀ MÌNH

Khi văn hóa bộ lạc phát triển thành các nền văn minh cổ xưa thì con người bắt đầu phân hóa thành những chức năng nào đó: kẻ cai trị, giáo sĩ, binh lính, nông dân, nhà buôn, người lao động,... Hệ thống giai cấp bắt đầu hình thành. Chức năng của bạn hầu hết là do hoàn cảnh xuất thân của bạn quyết định. Nó quyết định tư cách nghề nghiệp của bạn, quyết định bạn là ai trong cách nhìn của người khác cũng như trong cách nhìn của chính bạn. Chức năng của bạn trở thành một vai trò nhưng lại không

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

được nhìn nhận là một vai trò: Nó trở thành con người của bạn, hay ít ra là cách bạn nghĩ về chính bạn. Chỉ có những người hiếm hoi như Đức Phật hay Chúa Jesus là nhận ra sự thiếu phù hợp của chế độ đẳng cấp, giai cấp xã hội như thế, họ nhận thức rằng khi chúng ta làm như thế tức là chúng ta tự đồng nhất mình với những biểu hiện của hình tướng ở bên ngoài. Ngài nhận thức rằng tự đồng nhất với hình tướng, với những điều kiện sống tạm bợ ấy sẽ làm che mờ những gì trong sáng, vĩnh hằng vẫn luôn chiếu soi ở trong mỗi con người.

Ngày nay, cấu trúc xã hội của chúng ta đã bớt khắt khe hơn, bớt bị quy định hơn ngày xưa. Mặc dù hầu hết mọi người vẫn còn bị quy định bởi môi trường sống nhưng họ không còn tự động bị giao phó một chức năng và đi kèm theo đó là một tư cách. Thật ra, trong xã hội hiện đại càng ngày càng nhiều người bị bối rối, không rõ chức năng của họ là gì, mục tiêu của họ là gì, và thậm chí họ là ai.

Tôi thường chúc mừng khi nghe một người nào đấy thú thật với tôi rằng trong hành trình đi vào con đường tâm linh, họ không còn biết họ là ai nữa[3]. Lúc đó trông họ rất bối rối và ngạc nhiên khi hỏi lại tôi: "Ông bảo rằng bối rối, và lẫn lộn là một điều tốt?". Tôi yêu cầu họ nhìn sâu hơn, xem sự bối rối ấy có nghĩa là gì. Vì câu nói "Tôi thực không biết tôi là gì" không phải là biểu lộ của sự bối rối. Bối rối là khi bạn nghĩ "Tôi thực không biết tôi là gì, nhưng tôi nên biết câu trả lời đó là gì" hoặc "Tôi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thực không biết tôi là gì, nhưng tôi rất cần biết". Bạn có thể buông bỏ ý nghĩ rằng *bạn nên biết* bản chất của mình không? Hay nói khác đi, bạn có thể buông bỏ sự tìm kiếm một *khái niệm* để giúp cho bạn có một cảm nhận về con người mình không? Bạn có thôi đi tìm chính mình qua *suy tư*? Khi bạn buông bỏ ý nghĩ rằng bạn *nên* hay *cần* biết bạn là gì thì bạn có còn cảm thấy bối rối không? Bất thần bối rối không còn nữa. Khi bạn hoàn toàn chấp nhận rằng bạn thực không biết bản chất chân thật của mình là gì, bạn đi vào một trạng thái yên bình và sáng tỏ, điều này rất gần với bản chất chân thật của bạn hơn là dùng suy nghĩ để cố hình dung ra. Dùng ý nghĩ để cố xác định về mình tức là bạn tự giới hạn chính mình.

NHỮNG VAI DIỄN ĐÃ XÁC LẬP SẴN

Dĩ nhiên là trên thế giới này mỗi người có mỗi chức năng khác nhau. Đây là điều tất nhiên. Xét về năng lực thể chất hay tinh thần – kiến thức, kỹ năng, tài năng và sức lực – mỗi người đều rất khác nhau. Nhưng điều quan trọng ở đây không phải là bạn hoàn thành chức năng gì trên thế gian này mà là bạn có đồng nhất với chức năng đó đến độ nó chiếm hữu lấy bạn và bạn trở thành một vai diễn hay không? Khi đóng một vai nào đó, bạn trở nên vô thức. Khi bắt gặp mình đang đóng một vai gì, nhận thức này tạo ra một khoảng cách giữa bạn và vai diễn. Đây là phút khởi đầu để bạn có tự do, thoát ra khỏi vai diễn. Khi bạn hoàn toàn đồng nhất mình với vai diễn, bạn nhầm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lẫn khuôn mẫu hành xử bó buộc của mình[4] với bản chất chân thật của mình thì bạn sẽ trở nên thiếu uyển chuyển. Bạn cũng tự động gán vai diễn cho người khác, tương ứng với vai diễn của bạn. Ví dụ, khi bạn đến gặp một vị bác sĩ mà người này hoàn toàn đồng nhất với vai diễn của họ, thì đối với họ, bạn không còn là một con người mà chỉ là một bệnh nhân hay một trường hợp lâm sàng.

Mặc dù cấu trúc xã hội trong thế giới đương đại của chúng ta ít khắt khe hơn so với những nền văn hóa cổ xưa, vẫn còn khá nhiều chức năng hay vai diễn được xác lập sẵn mà người ta sẵn sàng đồng nhất với chúng và vì thế mà trở thành một bộ phận của bản ngã. Điều này làm cho quan hệ giữa người với người trở nên thiếu chân thực, xa lạ và phi nhân tính. Những vai diễn được xác lập sẵn đó có vẻ như cho bạn một cảm giác dễ chịu về chính mình, nhưng rốt cuộc bạn tự đánh mất mình ở trong đó. Những chức năng mà một người nào đó nắm giữ trong một hệ thống có thứ bậc như quân đội, giáo hội, hay các tập đoàn rất dễ bị biến thành những vai diễn. Quan hệ đích thực giữa người với người trở nên bất khả khi bạn tự đánh mất mình qua một vai diễn.

Đây là một số vai diễn đã định sẵn mà ta có thể gọi là điển hình: vai một người phụ nữ đảm đang của tầng lớp trung lưu (vẫn còn thịnh hành dù không nhiều bằng trước đây), vai một người đàn ông rắn rỏi đầy nam tính, vai một người phụ nữ đa tình, vai một người nghệ sĩ "lập

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

dị", hoặc vai một nhà "văn hóa" (vai này khá phổ biến ở châu Âu), những người này thích phô diễn kiến thức về văn học, âm nhạc, nghệ thuật,… như người ta khoe một chiếc áo đẹp hay một chiếc xe đắt tiền. Kế đó là vai *người lớn*, rất phổ biến. Khi bạn diễn vai *người lớn*, bạn rất nghiêm nghị với chính mình và với cách bạn nhìn đời sống. Sự hồn nhiên, nhẹ nhàng và niềm vui sống trong con người bạn không còn được biểu lộ qua vai diễn này.

Phong trào hippi xuất phát đầu tiên từ những tiểu bang phía Tây nước Mỹ trong thập niên 1960 và sau đó lan ra khắp các nước phương Tây xuất phát từ sự bác bỏ của giới trẻ đối với những khuôn mẫu xã hội, những vai diễn, những khuôn mẫu ứng xử cũ kỹ, đã được đóng khung,… cũng như các cấu trúc kinh tế và xã hội dựa trên bản ngã. Giới trẻ thời ấy từ chối đóng những vai trò mà bố mẹ và xã hội muốn áp đặt cho họ. Đáng chú ý hơn là phong trào này lại trùng hợp với nỗi ám ảnh về sự thất bại của Mỹ trong cuộc chiến ở Việt Nam, trong đó hơn 57.000 thanh niên Hoa Kỳ đã thiệt mạng, khiến cho sự điên cuồng của hệ thống và tâm thức gây chiến được phơi bày rõ cho thế giới mục kích. Trong khi vào thập niên 50, hầu hết người Mỹ đều là những người tuân thủ phép tắc trong ý nghĩ và hành động, thì đến thập niên 60 hàng triệu người bắt đầu rút ra khỏi sự đồng nhất giữa họ với cách suy tư của tập thể người Mỹ vì tính chất điên rồ của tập thể đó đã được biểu lộ quá rõ ràng. Phong trào hippi tượng trưng cho sự nới lỏng các cơ cấu khắt khe của bản ngã trong tâm thức

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

con người. Tuy phong trào này cuối cùng cũng thoái hóa và chấm dứt, nhưng nó đã để lại đằng sau một cánh cửa không riêng cho những người đã tham gia phong trào. Nó đã tạo khả năng cho các tư tưởng và tâm linh phương Đông thâm nhập vào phương Tây và đóng vai trò trọng yếu trong quá trình tỉnh thức của tâm thức toàn cầu.

NHỮNG VAI DIỄN TẠM THỜI

Nếu bạn có đủ tỉnh thức, có đủ nhận thức và có thể quan sát cách bạn giao tiếp với người khác thì bạn có thể nhận ra những thay đổi rất vi tế trong cách bạn nói chuyện, trong thái độ, và cách bạn cư xử,… tùy thuộc vào người mà bạn đang tiếp xúc. Lúc đầu thì bạn dễ nhận thấy điều này ở người khác hơn, sau đó thì bạn mới có thể nhận thấy ở trong chính bạn. Cách bạn nói chuyện với chủ tịch của một công ty có thể rất khác so với cách bạn nói chuyện với một người lao công. Cách bạn nói chuyện với một đứa trẻ rất khác với cách bạn nói chuyện với một người lớn. Tại sao? Là vì bạn đang diễn một vai tuồng. Bạn không còn là con người thực của bạn khi bạn đang tiếp xúc với ông chủ tịch hay với người lao công, hay với đứa bé. Khi bạn đi vào một cửa hàng, nhà hàng, ngân hàng, hoặc bưu điện, bạn có thể bắt gặp mình đang rơi vào những vai diễn đã được xã hội quy định. Khi là một khách hàng thì bạn phải ăn nói và xử sự như thế. Khi bạn là một khách hàng, thì cô bán hàng hay anh bồi bàn sẽ tiếp đãi bạn một cách tương ứng, vì họ là những người

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cũng đang diễn những vai tương ứng với vai mà bạn đang diễn. Một số các khuôn mẫu cư xử đã được quy định sẽ diễn ra giữa hai con người quyết định bản chất của sự giao tiếp này. Thay vì là sự giao tiếp giữa người với người thì ở đây các khuôn mẫu cư xử đã-được-khái-niệm-hóa đang giao tiếp với nhau[5]. Con người càng đồng nhất với những vai diễn đặc thù của mình thì quan hệ của họ càng trở nên thiếu chân thực.

Bạn lưu giữ trong đầu *một hình ảnh*, một cách hiểu của bạn về người kia, và ngay cả về chính con người của bạn, đặc biệt trong tương quan giữa bạn với người mà bạn đang giao tiếp. Vì thế "bạn" không đang thực sự giao tiếp với người kia mà chỉ là *suy nghĩ của chính bạn về bạn* đang giao tiếp với *suy nghĩ của bạn về người kia* và ngược lại. Ở phía bên kia cũng có một quá trình tương tự, vì thế mọi quan hệ bản ngã giữa hai người trong thực tế đã trở thành một quan hệ giữa những *khái niệm hư cấu* của ta về người khác. Vì thế chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi ta thấy có rất nhiều xung đột trong các quan hệ vì trong đó không có một quan hệ đích thực.

NHÀ SƯ VỚI BÀN TAY ƯỚT

Kasan, một Thiền sư đang làm lễ tại đám tang của một người rất cao quý. Khi ngài đứng đó đợi ông Chủ tịch tỉnh và các ông bà có chức sắc khác đến, ngài nhận thấy bàn tay của mình đang rươm rướm mồ hôi.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Ngày hôm sau ngài cho gọi đệ tử đến và thừa nhận là ngài chưa sẵn sàng để làm một vị thầy thực sự. Ngài giải thích với họ rằng ngài vẫn chưa đối xử bình đẳng đối với mọi người, dù đó là một kẻ ăn xin hay là một ông vua. Ngài vẫn chưa vượt lên trên những vai trò xã hội và những hình ảnh có tính chất khái niệm để thấy được sự bình đẳng giữa mọi người. Sau đó ngài rũ áo ra đi và tìm đến thọ giáo với một vị thầy khác. Tám năm sau, ngài trở về với những người học trò cũ, lúc bấy giờ ngài đã giác ngộ.

HẠNH PHÚC CHÂN THỰC SO VỚI ĐÓNG TUỒNG HẠNH PHÚC

"Cậu khỏe không?", "Ồ tớ thì nhất rồi, không thể nào tốt hơn nữa". Liệu câu trả lời này có chân thật không?

Trong nhiều trường hợp, *hạnh phúc* chỉ là một vai mà người ta diễn kịch thôi, vì đằng sau vẻ tươi cười bề ngoài ấy là vô số khổ đau nằm ở bên trong. Trầm cảm, suy sụp tinh thần và phản ứng thái quá là những điều thường xảy ra khi trạng thái sống không có hạnh phúc của bạn được che đậy dưới vẻ tươi cười bề ngoài – khi bạn tự dối mình dối người rằng bạn *không phải là không hạnh phúc*.

"Tớ được lắm!" là vai diễn của bản ngã rất phổ biến ở Mỹ[6] hơn là ở những nước khác (những nơi mà sự khốn khó và việc biểu lộ vẻ khốn khổ ấy ra hầu như là một chuẩn mực cư xử và vì thế mà dễ được chấp nhận hơn). Có thể điều này hơi phóng đại một chút, nhưng tôi nghe

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

rằng tại thủ đô một nước Bắc Âu, bạn có nguy cơ bị bắt giữ như bạn đang phạm tội say rượu, nếu bạn vô ý mỉm cười với những người lạ mà bạn gặp ở trên phố.

Nếu thấy có sự bất hạnh ở trong bạn thì trước hết bạn hãy thừa nhận là bạn đang có cảm giác bất hạnh, khổ sở ở đó. Nhưng bạn không cần phải nói: "Tôi là một kẻ bất hạnh". Vì sự bất hạnh không có liên quan gì đến bản chất chân thật của bạn. Hãy nói rằng "Ở trong tôi, lúc này đang có một cảm giác khổ sở". Rồi suy gẫm xem tại sao bạn lại có cảm giác này. Có thể bạn đang gặp phải một tình huống nào đó gây nên cảm giác này. Có thể bạn cần phải hành động để thay đổi tình trạng đó hay bạn phải giúp cho mình thoát ra khỏi tình trạng đó. Nếu bạn không thể làm gì được thì hãy đối diện với những gì đang xảy ra và nói "À, bây giờ thì tình trạng nó đang như vậy. Hoặc tôi phải học chấp nhận rằng tình huống này đang như thế, hoặc chống đối thì chỉ tự chuốc khổ vào mình". Nguyên nhân chính của nỗi bất hạnh ở trong bạn không bao giờ là tình trạng nào đó mà bạn đang gặp phải mà chính là những suy nghĩ của bạn về tình trạng đó. Hãy ý thức những ý nghĩ gì đang xảy ra ở trong bạn. Tách bạn ra khỏi những ý nghĩ về tình huống đó. Nên biết là tình huống mà bạn đang gặp phải luôn trung hòa và không thể nào khác đi được, ít ra là trong lúc này. Bạn nhận rõ *đâu là tình huống* mà bạn đang gặp phải và đâu là *những suy nghĩ của bạn* về tình huống đó. Thay vì *thêu dệt* trong đầu những câu chuyện không có thật, bạn hãy tập chú tâm vào những dữ kiện có thật. Ví dụ nếu bạn có ý nghĩ "Chết, mình đã khánh

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

kiệt" là bạn vừa tạo nên *một câu chuyện lâm ly*, nhưng không có thật. Nó sẽ giới hạn và ngăn cản bạn có những động thái có hiệu quả. Nhận thức "Tôi chỉ còn 50 xu trong túi" là một nhận thức khách quan về tình huống này. Đối diện với sự kiện một cách khách quan luôn tạo cho bạn có sức mạnh và khả năng giải quyết vấn đề. Hãy ý thức rằng những gì bạn đang suy nghĩ sẽ tạo nên *những cảm xúc* ở trong bạn[7]. Hãy quan sát sự liên hệ giữa những suy nghĩ của bạn và những cảm xúc mà bạn đang có. Đừng *trở thành* những suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực, mà hãy là nhận thức sáng tỏ đứng đằng sau những biểu hiện đó[8].

Đừng cố gắng để *đi tìm* hạnh phúc. Nếu cố tìm thì bạn sẽ không thể tìm ra, vì *tìm kiếm* là một phản đề của hạnh phúc. Dù hạnh phúc là thứ bạn khó có thể nắm bắt, nhưng thoát ra khỏi cảm giác bất hạnh là điều bạn có thể làm được trong phút giây này bằng cách đối diện với những gì đang xảy ra trước mắt bạn, hơn là thêu dệt nên *những câu chuyện lâm ly* về tình huống đó. Ý nghĩ rằng bạn là "một kẻ bất hạnh" sẽ che phủ trạng thái an nhiên và thanh bình ở bên trong - nguồn gốc của hạnh phúc chân thực ở trong bạn.

LÀM CHA LÀM MẸ: VAI DIỄN HAY CHỨC NĂNG?

Nhiều người thích đóng vai người lớn khi họ nói chuyện với trẻ con. Họ dùng những từ, những tiếng khó nghe. Họ chỉ bảo đứa trẻ phải thế này, thế nọ. Họ không cư xử công

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bằng với đứa trẻ. Sự thật là trong giai đoạn này, bạn tạm thời biết nhiều hơn trẻ con, hay bạn lớn tuổi hơn. Nhưng điều đó không có nghĩa là đứa trẻ phải cảm thấy thấp kém hơn bạn. Đến lúc nào đó thì một người lớn cũng sẽ lập gia đình và làm cha mẹ – đây là vai diễn phổ biến nhất. Vấn đề quan trọng là bạn có thể hoàn thành và hoàn thành tốt chức năng làm bố, làm mẹ mà không cần phải tự đồng nhất mình với chức năng đó – tức là bạn làm cha mẹ, nhưng không biến nó thành một vai diễn – hay không? Một phần của chức năng cần thiết này là chăm sóc cho những nhu cầu của đứa trẻ, ngăn con chơi những trò chơi nguy hiểm, hay dạy chúng nên hoặc không nên làm một điều gì đó. Tuy nhiên, khi chức năng làm bố mẹ trở thành một tấm căn cước[9], khi cảm nhận về bản thân bạn hoàn toàn là từ đó mà ra thì chức năng làm cha mẹ đã bị phóng đại và chiếm hữu lấy bạn. Lúc đó, bạn thỏa mãn những nhu cầu của trẻ một cách quá đáng đến độ có thể làm hư chúng, chuyện bạn muốn bảo vệ con khỏi những trò chơi nguy hiểm trở thành những điều cấm đoán, gây cản trở cho nhu cầu học hỏi và khám phá thế giới tự nhiên của trẻ. Đó là lúc mà việc dạy bảo con trở thành sự kiểm soát quá mức.

Tệ hơn nữa là vai trò làm cha làm mẹ vẫn còn tiếp tục duy trì trong một thời gian khá lâu, dù thời điểm thể hiện chức năng chuyên biệt đó đã qua. Cha mẹ *không thể* thôi việc làm cha làm mẹ ngay cả khi những đứa con đã trưởng thành. Họ không thể buông bỏ nhu cầu được bọn trẻ cần đến họ. Có khi đứa con đã 40 tuổi mà cha mẹ vẫn chưa thể vượt qua

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

suy nghĩ: "Bố/mẹ biết điều gì là tốt cho con[10]". Vai trò làm cha mẹ vẫn còn tiếp diễn như một sự ám ảnh và vì thế mà giữa cha mẹ với con cái không thể có một quan hệ đích thực. Qua vai trò đó, những bậc cha mẹ tự xác định nhân cách và con người của chính họ, nên khi có nguy cơ sẽ thôi không còn được làm cha làm mẹ nữa thì một cách vô thức, họ sợ bị đánh mất nhân cách của mình. Nếu ý muốn kiểm soát hoặc gây ảnh hưởng với việc làm của những *đứa con đã trưởng thành* của các bậc cha mẹ bị cản trở, và điều này rất thường hay xảy ra, thì họ bắt đầu lên tiếng chê trách hay bày tỏ thái độ bất bình, hoặc là tìm đủ mọi cách để làm con mình cảm thấy *tội lỗi*, tất cả chỉ là nỗ lực vô thức của các bậc cha mẹ để *bám víu* vai trò làm cha làm mẹ của mình, tức cũng là tư cách của mình. Bề ngoài thì có vẻ như họ có lòng quan tâm đến con, và họ cũng tin là như thế, nhưng thực ra họ chỉ quan tâm đến việc giữ gìn hình ảnh làm cha làm mẹ của mình. Tất cả những quan tâm của bản ngã đều mang tính *củng cố cá nhân* và lợi ích của bản thân, mặc dù có lúc nó được ngụy trạng rất khéo với những người chung quanh và ngay cả với chính mình.

Một người cha hay người mẹ khi tự đồng nhất mình với vai trò của mình có khi còn cố gắng để trở nên hoàn thiện hơn thông qua con cái của họ. Nhu cầu của bản ngã là muốn kiểm soát người khác để lấp đầy cảm giác thiếu thốn mà nó luôn cảm thấy, lúc đó lại hướng về con cái. Nếu kể ra động cơ và những niềm tin vô thức nằm đằng sau nỗi ám ảnh của những bậc cha mẹ hay kiểm soát con

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cái thì chúng có thể bao gồm một trong những điều sau: "Cha muốn con đạt được những gì cha chưa bao giờ đạt được, cha muốn con là một người thành đạt dưới con mắt người đời, để qua con mà cha cũng được coi là một người thành đạt. Đừng làm cha thất vọng nhé. Cha đã hy sinh quá nhiều vì con. Thái độ không chấp nhận của cha về con là vì cha muốn con cảm thấy con có lỗi và bất an đến mức con phải đáp ứng những yêu cầu của cha. Cha biết điều con cần là điều gì. Cha thương con và cha sẽ tiếp tục thương con, nếu con biết làm những gì cha biết là thích đáng cho con".

Khi những động cơ mê mờ đó được nhận biết, lập tức bạn thấy chúng thật ngớ ngẩn. Bản ngã nằm ở đằng sau cùng với những tha hóa của nó cũng trở nên dễ nhìn thấy. Một số cha mẹ khi nghe tôi nói đã chợt nhận ra "Trời ơi, đây là những gì tôi đang làm ư?"[11]. Khi bạn nhận ra mình đang làm gì và đã làm gì thì bạn cũng thấy được sự vô nghĩa của những nỗ lực đó, lúc này khuôn mẫu mê mờ[12] ấy sẽ tự kết thúc. Nhận thức của bạn chính là tác nhân mạnh nhất có thể tạo ra sự thay đổi.

Nếu chẳng may cha mẹ của bạn đang tạo ra cho bạn những khó khăn này, bạn nhớ là không nên bảo rằng: "Bố mẹ đang mê mờ", cũng đừng nên nói cho họ biết rằng họ đang bị bản ngã của họ chế ngự. Tất cả những điều này chỉ làm cho họ càng trở nên mê mờ hơn vì bản ngã của họ sẽ làm cho họ trở nên bảo thủ hơn. Chỉ cần bạn ý thức rằng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đó chỉ là những biểu hiện của bản ngã ở trong họ mà không phải là con người chân thật của họ. Nên nhớ rằng những khuôn mẫu cư xử mang tính bản ngã trong các bậc cha mẹ, ngay cả những lối cư xử có vẻ không thể nào thay đổi được của họ, thỉnh thoảng cũng tan biến một cách diệu kỳ khi trong lòng bạn không còn sự chống đối. Thái độ chống đối của bạn chỉ làm cho bản ngã của họ có thêm sức mạnh. Ngay cả khi cha mẹ bạn không nhận thức được những gì họ đang làm, bạn vẫn có thể chấp nhận hành vi của cha mẹ với tấm lòng bao dung mà không cần phải phản ứng lại, tức là bạn không xem đó là một vấn đề của riêng bạn[13].

Cũng nên ý thức về những ước ao, mong cầu vô thức nằm sau những phản ứng đã thành nếp ở trong bạn rằng: "Cha mẹ tôi phải hiểu và chấp nhận những gì tôi làm. Họ nên hiểu và chấp nhận con người thực của tôi". Thật thế sao? Tại sao cha mẹ của bạn phải hiểu và chấp nhận bạn? Sự thật là họ *không chấp nhận* được bạn vì họ đã *không thể* làm được điều này. Mức độ nhận thức, mà lúc này vẫn đang tiếp tục chuyển biến ở trong họ, trong lúc này không thể thực hiện một bước nhảy vọt để đi đến một mức độ tỉnh thức cao hơn. Vì họ chưa thể thoát ly khỏi những *vai trò* mà họ đang đóng. "Vâng, nhưng tôi vẫn không cảm thấy dễ chịu với con người chân thật của mình nếu cha mẹ tôi không chấp nhận và hiểu tôi". Thật thế ư? Có gì khác biệt cho bạn khi họ chấp nhận hay không chấp nhận con người chân thật của bạn? Tất cả những suy nghĩ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không căn cứ này chỉ tạo ra nhiều cảm xúc tiêu cực và sự đau buồn không cần thiết ở trong bạn.

Hãy tỉnh táo để xem có phải những ý nghĩ đang chạy qua đầu bạn trong lúc này là tiếng nói của cha hay mẹ bạn, đại loại như thế này "Mày chỉ là một đứa vô tích sự. Mày sẽ không bao giờ làm nên trò trống gì cả"; hoặc là những phán xét nào đó? Nếu bạn có nhận thức sáng tỏ, bạn sẽ dễ dàng nhận ra cái *giọng nói vang vang ở trong đầu bạn* thực ra chỉ là: một nếp suy nghĩ cũ, bị bó buộc bởi những gì đã xảy ra trong quá khứ[14]. Nếu bạn có nhận thức sáng tỏ, bạn sẽ không còn tin vào bất kỳ ý nghĩ tiêu cực nào xảy đến trong đầu bạn. Vì đó chỉ là những thói quen suy tư đã thành những rãnh mòn ở trong bạn. Nhận thức tức là *có mặt*, và chỉ có *sự có mặt của bạn* mới có thể hóa giải được những *quá khứ mê mờ* ở trong bạn.

Ram Dass[15] nói: "Khi nào bạn cảm thấy rằng mình đã giác ngộ, thì hãy dọn về sống thử với cha mẹ bạn một vài tuần". Đây quả là lời khuyên chí lý. Quan hệ với cha mẹ bạn không chỉ là một quan hệ đầu tiên quyết định tất cả những mối quan hệ sau này của bạn, mà nó còn là thước đo chính xác cho *mức độ có mặt* – sự Hiện diện – của bạn. Trong mối quan hệ gia đình hay với những người đã từng chia sẻ nhiều quá khứ với bạn, thì bạn lại càng phải có mặt nhiều hơn, nếu không thì bạn sẽ bị cuốn vào lối suy tư và những phản ứng cũ ở trong bạn, và làm cho quá khứ đau thương ấy sống lại nhiều lần.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

CAM CHỊU KHỔ ĐAU MỘT CÁCH CÓ Ý THỨC

Nếu bạn là bậc cha mẹ, hãy cứ hỗ trợ, hướng dẫn và bảo vệ cho con bạn tối đa, nhưng quan trọng hơn là bạn hãy cho chúng không gian để chúng được sống tự nhiên. Nhờ bạn mà chúng có mặt trong thế giới này nhưng chúng *không phải* là vật sở hữu của bạn. Quan niệm cho rằng "cha biết điều gì tốt nhất cho con" có thể đúng khi con bạn còn bé, nhưng khi trẻ dần lớn khôn thì điều đó ngày càng trở nên không đúng. Khi bạn càng trông mong chúng nên sống theo cách bạn mong muốn thì bạn càng rơi vào *thói quen suy tư*[16] thay vì *có mặt* với chúng. Không sớm thì muộn, chúng sẽ mắc phải sai lầm và sẽ có kinh nghiệm về khổ đau như tất cả mọi người. Thực ra, khi nói *chúng mắc phải sai lầm* là ta nói từ góc nhìn của bạn thôi. Đối với bạn thì chuyện đó là một điều sai lầm, nhưng đối với chúng thì đó là một điều cần thiết mà chúng phải đi qua. Bạn hãy giúp cho con cái của bạn, càng nhiều càng tốt, nhưng cũng nên hiểu rằng có lúc bạn phải để cho chúng mắc phải những sai lầm trong đời sống, đặc biệt là khi chúng sắp đến độ tuổi trưởng thành. Cũng có lúc bạn phải để cho chúng có kinh nghiệm về khổ đau. Khổ đau có thể đến với chúng vì chúng đã làm một điều gì sai hoặc khổ đau có thể đến với chúng mà không hề báo trước.

Vậy, có phải là điều tốt khi bạn giúp con cái tránh được những khổ đau trong đời sống không? Không. Vì làm như vậy, chúng sẽ không bao giờ khôn lớn và trưởng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thành; chúng sẽ dễ trở nên nông cạn, dễ tự đồng nhất mình với những biểu hiện của hình tướng bên ngoài của đời sống. Hơn nữa, khổ đau có tác dụng đưa chúng ta đi sâu hơn vào con đường tâm linh. Điều nghịch lý là đau khổ của chúng ta xảy ra khi chúng ta vô thức tự đồng nhất mình với hình tướng, nhưng cũng chính nhờ những khổ đau đó mà chúng ta giảm bớt sự đồng hóa mình với hình tướng. Tương tự như thế, bản ngã là nguyên nhân gây ra cho bạn nhiều khổ đau nhưng rốt cùng, chính khổ đau của bạn sẽ làm tiêu tan đi bản ngã ở trong bạn, khi bạn nhận diện được niềm khổ đau ấy ở trong mình.

Không sớm thì muộn, loài người tất yếu sẽ vượt thoát được khổ đau, nhưng không nhất thiết phải theo cách mà bản ngã của bạn nghĩ. Một trong những cách suy nghĩ sai lầm của bản ngã là "Tôi *không nên* chịu khổ như thế này nữa"[17]. Có lúc cách suy nghĩ này được *chuyển sang* cho một người thân của bạn: "Con tôi *không nên* chịu khổ như thế này". Ý tưởng đó, tự thân nó, đã làm cho bạn khổ đau hơn. Vì khổ đau không phải là một điều vô ích, nó có một mục đích cao cả là để tạo nên sự tiến hóa cần thiết trong nhận thức của con người và đưa bản ngã đến chỗ diệt vong. Người chịu đóng đinh ở trên cây thập tự giá[18] là một hình ảnh điển hình. Nó đại diện cho tất cả mọi người, dù là đàn ông hay đàn bà. Bạn càng cưỡng lại khổ đau thì quá trình hoại diệt của bản ngã ở trong bạn càng trở nên chậm lại. Trái lại, khi bạn chấp nhận khổ đau thì quá trình hoại diệt ấy được tăng tốc, vì lúc đó bạn *cam*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chịu khổ đau một cách có ý thức. Bạn có thể chấp nhận khổ đau đến với mình hay đến với người khác – như với con cái hoặc bố mẹ bạn. Trong quá trình chịu khổ có ý thức, bạn sẽ có sự chuyển hóa. Ngọn lửa của khổ đau sẽ trở thành *ánh sáng* của nhận thức ở trong bạn.

Tuy bản ngã của bạn nói: "Tôi *không nên* chịu khổ", nhưng chính ý nghĩ này làm cho bạn đau khổ hơn. Chống đối là bơi ngược lại dòng chảy của đời sống. Chân lý chính là *hãy chấp nhận niềm đau* trước khi bạn có thể vượt thoát được nỗi đau đó.

LÀM CHA MẸ MỘT CÁCH CÓ Ý THỨC

Con cái có khi nuôi lòng oán hận đối với cha mẹ và thông thường đó là do sự thiếu thành thật trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Vì đứa trẻ thường khao khát được cha mẹ chơi với nó, có mặt với nó,… như là một con người, chứ không phải là một người đang *đóng vai cha mẹ*, dù vai trò ấy được bạn đóng khéo đến mức nào. Bạn có thể làm những điều đúng đắn và tốt lành nhất cho con cái của bạn, nhưng điều đó vẫn chưa đủ để làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc. Thực ra nếu bạn không hiểu gì về *an nhiên tự tại* thì chuyện *làm hết sức mình* là không bao giờ đủ cả. Vì bản ngã của bạn không hề biết gì về *an nhiên tự tại*, nó tin rằng chỉ qua những chuyện nó *làm* thì nó mới được bảo vệ. Nếu bạn bị bản ngã kiểm soát, thì bạn tin rằng bạn càng *làm nhiều* thì cuối cùng bạn sẽ tích lũy đủ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

"những việc mình làm" để khiến cho bạn cảm thấy đầy đủ hơn trong tương lai. Nhưng sự thật không như điều bạn muốn. Vì bạn sẽ tự đánh mất chính mình qua những công việc bạn làm[19]. Toàn bộ nền văn minh hiện đại của chúng ta đang tự đánh mất mình qua sự bận rộn trong những việc chúng ta làm, bởi những việc làm không phát xuất từ *an nhiên tự tại* thì chẳng thể mang lại kết quả gì.

Như vậy thì làm thế nào để bạn đưa *an nhiên tự tại* vào trong đời sống bận rộn của một gia đình, vào mối quan hệ với con cái? Cái chính là ở chỗ bạn có lòng quan tâm đến con cái. Nhưng có hai loại quan tâm. Một loại có thể gọi là đặt cơ sở trên *hình tướng*. Còn loại kia là *vô tướng*. Lòng quan tâm về hình tướng thì luôn luôn có *liên quan với một việc gì* hay *đánh giá một cái gì*. Ví dụ: "Con ăn cơm chưa? Con làm bài tập chưa? Con dọn phòng, đánh răng chưa?... Con nên làm thế này, đừng làm thế kia. Nhanh lên con",... Những quan tâm trên bề mặt này hầu như tóm tắt được lối sống đang diễn ra trong các gia đình. Chúng ta hiểu sự quan tâm dựa trên *hình tướng* dĩ nhiên là cần thiết và có vị trí của nó trong đời sống, nhưng nếu đó là *tất cả* những gì được biểu hiện trong quan hệ giữa bạn với con cái thì điều quan trọng nhất đã bị bỏ quên, và *an nhiên tự tại* đã hoàn toàn bị che mờ bởi *công việc*, bởi "những ưu phiền của thế gian" như Chúa Jesus đã từng nói. Trái lại, *lòng quan tâm không mang hình tướng* của bạn với con cái không thể tách rời với *an nhiên tự tại*. Vậy thì loại quan tâm *không mang hình tướng* này hoạt động như thế nào?

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Đó là khi bạn nhìn, nghe, tiếp xúc hay giúp con cái bạn làm một chuyện gì đấy, hãy làm với sự tỉnh giác, và im lặng; bạn hoàn toàn có mặt với chúng mà không bận tâm hay mưu cầu một cái gì khác hơn là những gì đang diễn ra. Khi làm được như thế, bạn sẽ tạo ra không gian cho trạng thái *an nhiên tự tại* được hiện hữu ở trong bạn. Vì trong giây phút ấy, bạn không chỉ đơn thuần là một *người cha* hoặc là một *người mẹ*. Mà bạn chính là sự tĩnh lặng, là sự sáng suốt, là Hiện Hữu đang nghe, đang nhìn, đang nói, đang tiếp xúc. Bạn chính là Sự Có Mặt đang *thẩm thấu* vào trong tất cả những việc bạn làm.

NHẬN RA SỰ CÓ MẶT CỦA CON CÁI MÌNH

Khi nói rằng bạn là một con người thì điều đó có nghĩa là gì? Làm chủ cuộc sống không phải là vấn đề kiểm soát mà là tìm ra sự quân bình giữa những gì thuộc con người và *an nhiên tự tại*. Làm cha, làm mẹ, làm vợ, làm chồng, làm người già, người trẻ,… những vai trò mà bạn phải đóng, những chức năng, nhiệm vụ mà bạn phải hoàn thành, hay bất kỳ vai trò gì mà một con người phải làm. Những thứ đó có vị trí của nó và cần phải được tôn trọng, nhưng tự nó thì vẫn chưa đầy đủ cho một quan hệ hay một cuộc sống mỹ mãn, một cuộc sống thực sự có ý nghĩa. Những gì thuộc về con người thôi thì vẫn chưa đủ, dù bạn có cố gắng đến mấy hoặc đạt được những thành tựu như thế nào chăng nữa. Phải có *an nhiên tự tại*. *An nhiên tự tại* ấy nằm trong sự có mặt tĩnh lặng của Tâm, của

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cái Biết sáng suốt mà bạn đang thể hiện. Con người là một biểu hiện của hình tướng. Còn *an nhiên tự tại* là vô tướng. Con người và *an nhiên tự tại* không hề tách biệt, mà đan quyện vào nhau.

Trong khía cạnh con người, chắc chắn rằng bạn giỏi hơn con cái của bạn. Vì bạn lớn khôn hơn, có nhiều kiến thức hơn, cao lớn hơn, mạnh mẽ hơn, bạn làm được nhiều việc hơn. Nếu đó là tất cả những gì bạn biết thì bạn sẽ cảm thấy vượt trội hơn so với con cái của bạn, dù bạn không ý thức được điều đó. Và bạn sẽ làm cho con cái bạn cảm thấy chúng non kém hơn bạn. Vì không có sự quân bình giữa bạn và con cái của bạn, vì đây chỉ là một quan hệ hình tướng và dĩ nhiên là về mặt hình tướng thì bạn và con bạn không bình đẳng với nhau. Có thể bạn thương con của bạn, nhưng tình yêu đó chỉ ở khía cạnh con người, tức là mang tính điều kiện, có tính chất sở hữu và dễ đổi thay. Chỉ khi nào bạn vượt lên trên hình tướng, đi vào trong Hiện Hữu, tức là *an nhiên tự tại*, thì bạn mới có sự bình đẳng và chỉ khi nào bạn tìm ra chiều kích của Vô tướng ở trong bạn thì bạn mới có được tình yêu chân thực trong quan hệ với con cái. Sự Hiện Hữu mà bạn đang thể hiện, cái Chân Ngã vượt thoát thời gian, đã nhận ra được chính nó ở trong người khác. Và người khác, tức là đứa trẻ, cảm thấy được yêu thương, tức là được nhận ra.

Yêu tức là *nhận ra* chính mình trong người khác. Sự khác biệt chỉ là một ảo tưởng chỉ có trong lĩnh vực hình

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tướng. Niềm mong ước được cha mẹ yêu thương ở một đứa trẻ là niềm mong muốn được *nhận ra*, không phải trên bình diện hình tướng mà là trên bình diện của Hiện Hữu. Nếu bố mẹ chỉ biết tôn trọng khía cạnh con người của đứa trẻ mà lãng quên Hiện Hữu, thì đứa trẻ sẽ cảm nhận là mối quan hệ đó chưa được thỏa đáng, rằng có một cái gì đó rất thiết yếu chưa được tìm ra, và tình trạng này sẽ làm tích lũy nỗi thống khổ ở trong đứa bé và thỉnh thoảng chúng cảm thấy oán hận bố mẹ mà có khi chúng không hề hay biết. "Tại sao bố mẹ không *nhận ra* con?" là câu hỏi đau thương mà đứa trẻ muốn thốt lên.

Khi người khác *nhận ra* bạn, sự nhận biết đó thông qua bạn và người ấy mà đưa Hiện Hữu đi vào thế giới này. Đó là thứ tình yêu có thể cứu rỗi thế giới này. Ở đây tôi đang nói về quan hệ với con cái nhưng tất nhiên, điều này cũng có thể áp dụng đối với những quan hệ khác.

Người ta thường nói: "Thượng Đế là tình yêu", nhưng điều đó không hoàn toàn đúng. Thượng Đế là Đời Sống Duy Nhất vượt ra ngoài vô vàn những biểu hiện hình tướng của đời sống. Tình yêu bao hàm cả những phạm trù đối lập: người yêu và người được yêu, chủ thể và khách thể. Vì thế, tình yêu là sự nhận ra tính nhất thể trong thế giới nhị nguyên. Đây là sự khai sinh ra Thượng Đế trong thế giới của hình tướng. Vậy nên, tình yêu làm cho thế giới ít trần tục hơn và giúp nó đến gần hơn với cõi thiêng liêng, với ánh sáng của nhận thức.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

TỪ BỎ VIỆC ĐÓNG VAI

Một bài học cơ bản về nghệ thuật sống mà mỗi chúng ta phải học là *bạn có thể làm bất kỳ việc gì bạn cần phải làm, nhưng đừng để công việc ấy biến bạn thành một vai diễn mà bạn tự đồng nhất mình vào đó.* Bạn trở nên vững vàng nhất trong bất cứ công việc nào nếu hành động của bạn được thực hiện vì chính lợi ích của công việc đó, hơn là sử dụng nó như một phương tiện để bạn bảo vệ, để củng cố hay thích ứng với một vai trò nào. Mỗi vai trò chỉ là một cảm nhận đầy tính chất hư cấu về bản thân, qua đó mọi thứ đều bị *cá thể hóa*, trở nên hư hỏng và méo mó bởi "Cái Tôi nhỏ bé" do trí năng của bạn thêu dệt nên và bởi bất cứ vai diễn nào mà bản ngã bạn đang đóng. Hầu hết những người có chức phận trên thế giới này như các chính trị gia, các nhân vật của ngành truyền thông, các doanh nhân cũng như các lãnh tụ tôn giáo đều vô thức tự đồng nhất họ một cách hoàn toàn với vai diễn của họ, chỉ trừ một vài ngoại lệ. Có thể họ là một nhân vật quan trọng nhưng họ chẳng khác gì hơn những diễn viên thiếu nhận thức trong trò chơi của bản ngã, thứ trò chơi trông rất quan trọng nhưng rốt cuộc lại không có một mục đích chân thực nào. Đại văn hào Shakespeare nói: "Đó là một câu chuyện cổ tích của một gã khờ kể, chúng đầy những âm thanh và cuồng nộ, nhưng quả thực chẳng nói lên được điều gì". Kỳ lạ thay, Shakespeare đã đi đến kết luận này khi ông sống trong thời đại chưa có máy truyền hình. Nếu tuồng kịch của bản ngã trên thế giới có một mục đích nào đó, thì đó là một mục đích gián tiếp: Tạo ra ngày càng nhiều khổ đau trên địa

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cầu, và những đau khổ này, dù phần lớn là do bản ngã tạo ra, cuối cùng sẽ đưa đến sự cáo chung của bản ngã[20]. Đó là ngọn lửa mà bản ngã tự thiêu đốt chính mình.

Trong một thế giới tràn ngập các vai diễn, may thay lại có những người không hề khoa trương tư cách bề ngoài – ngay cả trong giới truyền thông và doanh nghiệp – trái lại, họ kết nối với cội rễ rất sâu xa của Hiện Hữu. Họ là những người *không hề* cố gắng thể hiện nhiều hơn những gì con người họ thực có. Họ là những người sống rất đơn giản nhưng nổi bật và là những con người duy nhất có khả năng tạo ra những thay đổi thực sự trong đời sống. Họ là *sứ giả* của nhận thức mới. Những gì họ làm trở nên đầy sức mạnh vì những việc đó hòa điệu với mục đích chung của vũ trụ. Ảnh hưởng của họ vượt xa những gì họ làm, vượt xa chức năng của họ. Chỉ sự có mặt đơn giản, hồn nhiên và không phô trương của họ đã có tác dụng biến cải với bất cứ ai mà họ tiếp xúc.

Khi không đóng vai, tức là không có cái Tôi (bản ngã) trong những gì bạn làm; không toan tính, không có kế hoạch gì để bảo vệ và củng cố "cái Tôi" của bạn thì hành động của bạn sẽ có sức mạnh và mang lại kết quả cao hơn rất nhiều. Bạn hoàn toàn chú tâm vào tình huống, hòa nhập làm một với nó. Bạn không cố gắng để trở thành một "con người đặc biệt". Bạn mạnh mẽ nhất, có hiệu quả nhất khi bạn hoàn toàn tự nhiên được là con người chân thật của mình. Nhưng *đừng gắng* để trở thành con người tự nhiên, chân thật ấy. Vì

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đó chỉ là một vai tuồng khác. Vì con người chân thật của bạn là một con người bẩm sinh, tự nhiên, không hề cố gắng. Nếu bạn phải *cố gắng* để trở thành một con người thế này thế nọ, tức là bạn đang vô thức tự đóng một vai diễn. Lời khuyên *chỉ cần là chính mình* là một lời khuyên tốt, nhưng dễ gây nên hiểu lầm. Vì trí năng của bạn sẽ chen vào và nói "Sao tôi có thể *trở thành con người chân thật của mình* được?". Lúc đó, trí năng bạn sẽ tạo ra một đối sách khác. Đó là đóng vai "trở thành chính mình". Thực ra, câu hỏi "làm thế nào để trở thành chính mình?" là một mệnh đề sai. Vì câu nói đó hàm ý rằng bạn phải *làm cái gì đó* để có thể trở thành con người chân thật của mình. Nhưng thực ra bạn đã luôn là chính bạn rồi nên ở đây không có vấn đề là *làm thế nào để trở thành chính bạn*. Bạn chỉ cần rũ bỏ những thứ *không phải* là bạn. Có thể bạn sẽ nói: "Nhưng tôi không biết bản chất chân thật của tôi là gì?". Nếu bạn cảm thấy hoàn toàn an ổn khi *không thật sự biết* bản chất chân thực của mình là gì thì *những gì còn lại* tức là bản chất chân thực của bạn – là Hiện hữu đằng sau tấm mặt nạ "một con người"; có thể nói rằng bạn là một trường năng lượng vô hình tướng, thuần khiết hơn là những gì ngôn từ có thể định nghĩa được.

Hãy thôi tự cố gắng *định nghĩa* về mình, đối với người khác hay đối với chính bạn. Bạn sẽ không chết đâu. Ngược lại, bạn sẽ đi sâu vào đời sống. Cũng đừng quan tâm đến việc người khác sẽ muốn định nghĩa bạn thế này hay thế kia. Vì khi họ cố định nghĩa về bạn, tức là họ đang tự giới

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hạn chính họ và đó là vấn đề của họ. Trong mối quan hệ với người khác, bạn đừng đóng một vai diễn nào đó, mà ngược lại, bạn hãy có ý thức sáng tỏ, hãy *có mặt* với mọi thứ đang xảy ra.

Tại sao bản ngã của bạn thích đóng vai trò? Vì có một ý nghĩ xảy ra mà bạn không hề ý thức được ý tưởng đó. Ý tưởng đó có thể là: "Tôi chưa đầy đủ, chưa toàn vẹn". Ý nghĩ tiếp theo có thể là: "Do đó tôi phải đóng vai trò này để tôi có thể có được những gì mình mong muốn, để tôi được *hoàn thiện* con người của mình. Tôi luôn *cần có thêm* để tôi được là chính tôi nhiều hơn". Nhưng bạn không thể có nhiều hơn những tính chất mà bạn đang có, vì bên trong bạn chính là Đời Sống, là Hiện hữu trong muôn vàn những biểu hiện của nó ở khắp vũ trụ. Về mặt hình tướng, bạn có thể kém cỏi hơn người này nhưng lại vượt trội hơn những người khác ở một khía cạnh nào đó. Nhưng về mặt bản chất, bạn không cao hơn, cũng không thấp hơn bất kỳ một ai. Từ nhận thức này mà bạn có thể thấy được giá trị cao quý của bản thân cũng như có được tính khiêm nhường đích thực. Dưới con mắt của bản ngã, đây là hai điều trái ngược nhau. Nhưng sự thật hai điều này chỉ là một.

BẢN NGÃ BỆNH HOẠN

Xét theo nghĩa rộng, tự thân của bản ngã là bệnh hoạn, dù nó tồn tại dưới bất kỳ hình thức nào. Từ *pathological* (bệnh hoạn) có nguồn gốc từ chữ *pathos* (khổ đau) trong

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cổ ngữ Hy Lạp, rất thích hợp để dùng cho bản ngã, dù từ này thông thường được dùng để mô tả tình trạng của một căn bệnh. Dĩ nhiên *khổ đau* là điều mà Đức Phật đã khám phá ra, cách đây hơn 2.600 năm, như là một đặc tính của con người.

Một người vẫn còn nằm trong sự khống chế của bản ngã thì tất nhiên sẽ không nhận ra rằng họ *đang tạo ra khổ đau*, mà ngược lại, còn cho rằng "Đó là một cách cư xử rất thích đáng cho trường hợp này". Bản ngã của họ, trong sự mù lòa của nó, sẽ không có khả năng nhận ra khổ đau mà nó đang gây ra cho người khác và cho chính họ. *Bất hạnh* là một *tâm bệnh* của bản ngã liên quan đến cảm xúc và cách bạn nhìn cuộc đời. Ngày nay, nó đã đạt đến quy mô của một cơn bệnh dịch. Đây là *sự ô nhiễm ở bên trong*, tương ứng với *sự ô nhiễm ở bên ngoài*: môi trường sống trên hành tinh này. Những trạng thái tiêu cực như giận dữ, lo âu, thù oán, trách móc, bất mãn, ganh tị,... không được bạn nhìn nhận là những tiêu cực có sẵn trong bạn. Bạn cho đây không phải là những gì bạn đã tự tạo ra cho chính mình, trái lại bạn tin chắc rằng nỗi bất hạnh của bạn là *do người khác* hay *một nhân tố nào đó ở bên ngoài* tạo ra. Do đó, điều mà bản ngã của bạn luôn kết luận là: "Anh là kẻ chịu trách nhiệm tất cả những khổ đau và bất hạnh ở trong tôi".

Bản ngã không phân biệt được sự khác biệt giữa *tình huống* và những *phản ứng và suy diễn của bạn* từ tình huống đó. Bạn có thể nói "Thời tiết hôm nay thật là tồi!" mà

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không thấy rằng trời lạnh, hay gió, hay mưa,…mà bạn đang phản ứng thực ra không đến nỗi tồi tệ như bạn nghĩ. Chúng chỉ thể hiện ra như một điều đương nhiên, nằm ngoài sự kiểm soát của bạn. Những gì *thực sự tồi tệ* chính là *phản ứng của bạn, sự chống đối ở bên trong* và những cảm xúc do sự chống đối ấy gây nên. Đại văn hào Shakespeare từng nói: "Thực ra chẳng có điều gì là *tốt* hoặc *xấu*, tốt xấu chỉ có do suy nghĩ/phán xét của bạn mà thôi". Hơn nữa, khổ đau hay tiêu cực thường bị bản ngã của bạn hiểu sai, và nương vào sự vô thức đó của bạn mà bản ngã tự củng cố sức mạnh của chính nó.

Ví dụ cảm giác giận dữ hay oán ghét người khác làm cho bản ngã của bạn trở nên mạnh hơn vì thái độ này làm gia tăng cảm giác cách ly, nhấn mạnh sự khác biệt giữa bạn với người kia và tạo ra một pháo đài: "Tôi đúng, anh sai!" không thể nào công phá được. Nếu bạn quan sát những thay đổi tâm lý xảy ra trong cơ thể khi bạn có những cảm giác tiêu cực như thế, chúng tác hại đến tim bạn như thế nào, tác hại đến hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch của bạn cũng như vô số những cơ quan khác trong cơ thể,… thì rõ ràng những trạng thái tiêu cực đó là nguyên nhân gây nên bệnh tật cho bạn. Đó là những khuôn mặt khác nhau của khổ đau chứ không phải là điều dễ chịu.

Khi bạn ở trạng thái tâm lý tiêu cực, thì trong bạn có cái gì đó muốn hướng về phía tiêu cực, có một cái gì đó ở trong bạn tin rằng "tiêu cực là một điều dễ chịu", hay tin là

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nó sẽ mang lại những thứ mà bạn muốn. Nếu không thì ai lại muốn đeo bám vào tiêu cực, làm cho chính mình cùng những người chung quanh đau khổ và tạo ra bệnh tật trong người? Vì thế, khi có tiêu cực ở trong mình, nếu bạn có thể nhận thức được *vào lúc ấy* trong bạn *có một cái gì đó* cảm thấy *hài lòng* từ những tiêu cực đang phát sinh, hay tin rằng "tiêu cực phục vụ cho một mục tiêu hữu ích" thì đó là lúc bạn đang *trực tiếp nhận diện* sự hoạt động của bản ngã ở trong mình. Khi điều này xảy ra, tư cách của bạn chuyển từ trạng thái mê mờ của bản ngã sang trạng thái có ý thức sáng tỏ. Điều này có nghĩa là bản ngã của bạn sẽ bị co rút lại, suy yếu đi, còn nhận thức thì trở nên mạnh mẽ hơn.

Nếu khi đang có trạng huống tiêu cực mà bạn có thể nhận ra rằng: "Ồ, tôi đang tạo ra khổ đau cho chính mình trong phút giây này" thì nhận thức này cũng đủ để đưa bạn vượt ra khỏi giới hạn của trạng thái tiêu cực và những phản ứng bó buộc của bản ngã. Nó sẽ mở ra những khả năng vô hạn, những khả năng này sẽ đến với bạn khi bạn có nhận thức, tức là bạn sẽ có những cách xử lý tình huống thông minh hơn nhiều. Bạn sẽ có tự do để *buông bỏ* những bất hạnh ngay lúc bạn vừa nhận ra "đó là một thái độ thiếu sáng suốt". Tiêu cực tức là thiếu khôn ngoan, là cách *phản ứng quen thuộc* của bản ngã ở trong bạn. Bản ngã có thể rất lém lỉnh, nhưng nó thiếu khôn ngoan. Sự lém lỉnh ấy chỉ để theo đuổi những mục tiêu nhỏ bé của bản ngã; trong khi sự thông thái thì nhìn thấy bức tranh toàn thể, rộng lớn hơn trong đó mọi thứ đều liên hệ mật thiết với

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhau. Sự lém lỉnh có động cơ vụ lợi cho riêng mình và rất thiển cận. Đa số các chính khách và các doanh nhân đều rất lém lỉnh nhưng ít người là khôn ngoan. Những gì bạn có được do sự lém lỉnh đều chóng phôi pha và rốt cuộc bạn luôn tự làm cho mình thất bại. Sự lém lỉnh tạo nên chia rẽ, trong khi sự thông thái thì có khả năng đoàn kết.

NỖI BẤT HẠNH Ở BÊN DƯỚI

Bản ngã tạo ra sự cách ly, và sự cách ly tạo ra khổ đau cho bạn và cho người khác. Do đó bản ngã rõ ràng là có tính chất bệnh hoạn. Ngoài những biểu hiện tiêu cực rất hiển nhiên như sự giận dữ, thù oán, v.v. còn có những biểu hiện tiêu cực tinh vi, rất phổ biến nhưng thường không được công nhận như: sự nôn nóng, cáu kỉnh, hồi hộp và chán ngán. Chúng tạo nên cảm giác bất hạnh ở hậu trường của tâm thức bạn; và đó là trạng thái nội tâm chủ yếu của rất nhiều người. Bạn cần phải cực kỳ tỉnh táo và có mặt để phát hiện ra chúng. Bất cứ khi nào bạn làm được điều này thì đó là một *giây phút tỉnh thức*, giây phút bạn tách mình ra khỏi sự đồng nhất chính mình với suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực đó.

Đây là một trong những trạng thái tiêu cực phổ biến và thường bị chúng ta bỏ qua, chính xác hơn là vì nó quá phổ biến, quá bình thường nên ta dễ bỏ qua. Có thể bạn từng có kinh nghiệm về trạng thái tâm thức này. Đó là cảm giác không hài lòng mà ta có thể diễn tả nó như là một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cảm giác bất bình nằm ở hậu trường của tâm thức bạn. Có thể đó là một cảm giác bất bình cụ thể hay không cụ thể. Nhiều người trải qua phần lớn cuộc sống của mình trong trạng thái này. Họ tự đồng nhất với cảm giác bất bình đó đến độ không thể bước lui ra để nhìn lại. Đằng sau cảm giác bất bình đó là những niềm tin sai lạc, những suy nghĩ tiêu cực nhưng vô thức. Những ý nghĩ này đi qua đầu bạn một cách vô thức cũng như khi ngủ, bạn mơ những không biết rằng mình đang mơ.

Sau đây là một số ý nghĩ không được bạn nhận biết, những ý nghĩ này nuôi dưỡng cảm giác không hài lòng hay bất bình ở sâu trong hậu trường tâm thức bạn. Tôi đã lược bỏ phần nội dung của các ý nghĩ đó để cấu trúc căn bản của chúng hiện ra rõ ràng, giúp bạn dễ nhận thấy hơn. Bất cứ khi nào bạn có điều không vui ở đằng sau hậu trường tâm thức (hoặc thậm chí ở tiền cảnh) bạn có thể thử xem chúng thuộc loại nào trong các ý nghĩ sau đây và bạn cứ bổ sung phần nội dung cho hợp với tình huống của riêng bạn.

- "Phải có một cái gì xảy ra trong đời tôi *trước khi* tôi có thể cảm thấy bình yên (hạnh phúc, thỏa mãn, v.v.). Và tôi rất bất mãn vì điều này chưa xảy ra. Có lẽ thái độ bất bình này của tôi cuối cùng sẽ làm cho điều này xảy ra."

- "Có một chuyện đã xảy ra trong quá khứ mà lẽ ra *nó không nên xảy ra* và tôi rất bất bình về chuyện đó. Nếu điều đó không xảy ra thì bây giờ tôi sẽ được yên ổn rồi."

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

- "Bây giờ đang có điều gì đó xảy ra, trong khi điều ấy lẽ ra *không nên xảy ra* như vậy. Nó làm cho tôi không được bình yên trong giờ phút này."

Thông thường, những niềm tin vô thức đó lại hướng về một người nào đó, nên "những gì đang xảy ra" bị biến thành một việc gì đó mà người kia "phải" làm.

- "Anh nên làm điều này, điều nọ để em cảm thấy được yên tâm. Em cảm thấy bực mình vì anh chưa làm điều này. Nếu em cố giữ lấy sự bất mãn của em thì biết đâu thái độ ấy sẽ làm cho anh muốn thực hiện việc đó."
- "Có một điều gì đó mà anh (hay em) đã làm (hay không làm), đã nói (hay không nói) trong quá khứ đang làm cho em không có được sự yên tâm trong lúc này."
- "Những gì anh không làm (hay đang làm) vào lúc này khiến cho em cảm thấy không yên lòng."

BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Tất cả những điều tôi vừa nêu trên đều là những giả định của riêng bạn, những suy nghĩ không có cơ sở vững chắc, và thường bị nhầm lẫn với những gì đã hoặc đang xảy ra. Chúng là những *câu chuyện* do bản ngã bạn tạo ra để thuyết phục bạn rằng "ngay bây giờ" bạn "không thể" có sự yên lắng hay "không thể" được là mình một cách toàn vẹn. Được bình yên và được là chính mình, hai điều ấy chỉ là một. Bản ngã của bạn cứ muốn nói: "Có lẽ ở một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thời điểm nào đó *trong tương lai* thì tôi sẽ có sự an bình khi điều này hay điều nọ xảy ra; hay khi tôi đạt được cái này hay cái kia", hoặc: "Tôi không bao giờ được an bình vì có một chuyện gì đó đã xảy ra trong quá khứ". Hãy lắng nghe những câu chuyện như thế của mọi người và bạn sẽ nhận thấy rằng, nếu cần phải đặt tựa đề cho những câu chuyện đó, thì chúng sẽ là: "Tại sao tôi *không thể yên lắng* được trong lúc này". Bản ngã của bạn không muốn biết rằng cơ hội duy nhất để bạn có được *sự yên lắng* là *ngay trong phút giây này*. Cũng có thể bản ngã của bạn đã biết và nó rất sợ là bạn sẽ tìm ra được chân lý này: *Sự yên lắng* của bạn chỉ có thể xảy ra trong phút giây này. Và cuối cùng thì chính *sự im lắng* sẽ chấm dứt bản ngã[21].

Vậy thì làm thế nào để ta có thể đi vào *trạng thái im lắng* ngay trong phút giây này? Bằng cách *làm hòa* với *phút giây hiện tại*. Vì *phút giây hiện tại* là *nơi chốn duy nhất* đời sống có thể xảy ra. Vì đời sống không bao giờ có thể xảy ra ở một thời điểm nào khác ngoài *phút giây hiện tại*. Hãy nhìn xem những gì sẽ xảy ra, những gì bạn có thể làm được, hay có thể chọn để làm, hay nói đúng hơn là qua bạn mà đời sống có thể biểu hiện ra, *một khi* bạn đã *làm hòa* với *phút giây hiện tại*. Có câu nói có thể chuyển tải được bí quyết của nghệ thuật sống, chuyển tải được bí quyết của tất cả thành công cũng như hạnh phúc, đó là: **Hợp Nhất Với Đời Sống**. Hợp nhất với Đời sống tức cũng là hợp nhất với *phút giây hiện tại*. Lúc ấy ta nhận ra rằng "bạn không đang sống" mà thực ra là đời sống đang sống

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

qua con người của bạn. Đời sống là vũ công và bạn chỉ là vũ điệu.

Bản ngã thích sự bất bình của nó đối với thực tại. Vậy thì thực tại là gì? Là *bất kỳ cái gì đang xảy ra, bất kỳ cái gì đang có mặt.* Đức Phật gọi đó là *tatata* – tức là tính hiển nhiên, là *chân như* của đời sống, đó cũng là tính hiển nhiên của giây phút này. Chống đối lại tính hiển nhiên đó là một trong những đặc điểm chính của bản ngã. Nó tạo ra trạng huống tiêu cực làm cho bản ngã mạnh hơn, tạo ra nỗi bất hạnh mà bản ngã rất yêu thích. Cứ như thế, bạn làm khổ chính mình và làm khổ những người chung quanh mà bạn không hề hay biết; bạn không biết rằng mình đang tạo ra địa ngục trong thế giới này. Đây chính là bản chất của lối sống mê muội, hoàn toàn bị bản ngã kiềm chế. Bạn sẽ không thể tin được sự bất lực của bản ngã để có thể nhìn ra được chính nó và xem xét lại những gì nó đang làm. Bản ngã lên án người khác thế nào thì nó lại làm y như vậy mà không hề hay biết. Khi sự việc được nêu lên thì bản ngã của bạn sẽ giận dữ phủ nhận, hùng hồn tranh luận hay tự biện minh cho mình để bóp méo sự việc. Có nhiều người đang làm như thế, các tập đoàn kinh doanh và nhiều quốc gia cũng đang làm như thế. Khi tất cả những biện luận không thuyết phục được người khác thì bản ngã sẽ xoay sang chiến thuật la hét, lớn tiếng để trấn áp người khác hay thậm chí đi đến chỗ bạo hành. Giờ đây ta có thể hiểu được triết lý sâu sắc trong câu nói của Chúa Jesus khi đang bị gia hình trên cây thập tự giá:

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

"Xin Cha hãy tha thứ cho họ, vì họ không biết họ đang làm gì"[22].

Để chấm dứt những khổ đau của thân phận con người trong hàng ngàn năm qua, bạn cần phải bắt đầu với chính mình và phải chịu trách nhiệm cho trạng thái tâm thức bên trong của mình ở bất kỳ giây phút nào. Hãy thường tự hỏi mình: *"Ngay giây phút này, có cảm xúc tiêu cực nào ở trong tôi không?"*. Sau đó bạn hãy tỉnh táo và chú ý đến những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Chớ coi thường những cảm giác bất an ở cấp độ thấp, dù dưới bất kỳ hình thức nào mà tôi đã đề cập trước đây, như cảm thấy không hài lòng, hồi hộp hay ngán ngẩm. Cũng nên để ý đến những ý nghĩ có vẻ như để biện minh hay giải thích cho cảm giác bất an này nhưng thật ra chính là nguyên nhân gây ra những cảm giác này. Phút giây bạn nhận diện được một trạng thái tiêu cực ở trong mình là phút giây bạn đã *thành công*. Nếu không ý thức thì bạn sẽ luôn tự đồng nhất mình với những tâm trạng tiêu cực ở bên trong, và *sự đồng nhất một cách vô thức* đó chính là *bản ngã*. Khi bạn có nhận thức thì tự nhiên sẽ có sự phân ly bạn ra khỏi những ý nghĩ, cảm xúc và phản ứng tiêu cực. Ý nghĩ, cảm xúc và phản ứng vừa được nhận ra thì ngay trong phút giây đó bạn sẽ tự động chấm dứt sự đồng hóa mình với những suy tư, tình cảm đó. Bạn cảm nhận được bản chất chân thật của chính mình và tâm thức của bạn trải qua một sự chuyển đổi: Trước đây bạn là những suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng tiêu cực, bây giờ bạn là ánh sáng của nhận thức,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

là Sự Có Mặt đầy ý thức đang chứng kiến những trạng huống tình cảm kia.

Có khi trong bạn bỗng dưng có một ý nghĩ: "Một ngày nào, tôi sẽ thoát khỏi sự kiềm chế của bản ngã". Ai đang nói vậy? Đó là *tiếng nói* của bản ngã của bạn đấy. Nhưng thoát ly khỏi sự khống chế của bản ngã không phải là việc lớn lao. Bạn chỉ cần ý thức được những ý nghĩ và cảm xúc khi chúng xảy ra ở trong bạn. Điều này có nghĩa là bạn chẳng cần phải "làm" gì mà chỉ cần tỉnh táo để "nhìn" ra. Như thế rõ ràng bạn chỉ cần có ý thức mà chẳng cần phải "làm" gì cả để thoát ra khỏi sự kiềm chế của bản ngã. Khi sự chuyển dịch này xảy ra, tức là sự chuyển dịch từ *suy tư* sang *nhận thức* thì cuộc đời của bạn sẽ được điều hành bởi một *sự thông thái* sáng suốt hơn là sự lém lỉnh của bản ngã ở trong bạn. Qua nhận thức, cảm xúc và ý nghĩ ở trong bạn cũng mất đi tính cá thể, do đó bản chất *phi cá thể* của ý nghĩ và cảm xúc được nhận ra. Không còn *tư cách* của *một người nào* ở trong đó nữa mà chỉ thuần là những cảm xúc, ý nghĩ nói chung. Toàn bộ *lịch sử của đời bạn* rốt cuộc chẳng có gì khác hơn là *một câu chuyện hư cấu*, một mớ những suy nghĩ và cảm xúc chỉ có tầm quan trọng thứ yếu và không còn chiếm hữu ở tuyến đầu của tâm thức bạn. Chúng không còn là nền móng cho cảm nhận của bạn về chính mình. Vì bạn là ánh sáng của sự Có Mặt, là *sự nhận biết* có trước và sâu sắc hơn bất kỳ một ý tưởng hay cảm xúc nào.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

NHỮNG BIỂU HIỆN BỆNH HOẠN CỦA BẢN NGÃ

Như chúng ta đã biết, bản chất cơ bản của bản ngã là bệnh hoạn nếu ta dùng từ này theo nghĩa rộng hơn để nói đến sự băng hoại và khổ đau. Một người bình thường có thể mắc phải nhiều chứng bệnh về tinh thần. Những chứng bệnh này mang đậm nét bản ngã mà ai cũng thấy được bản chất bệnh hoạn của nó, ngoại trừ người mắc bệnh.

Ví dụ, nhiều người mắc tật nói dối vì muốn chứng tỏ mình quan trọng hơn, đặc biệt hơn hoặc để trau chuốt *hình ảnh của họ* đối với người khác. Họ kín đáo khoe khoang rằng họ quen biết với nhân vật quan trọng này, với một người thành đạt kia, rằng họ có rất nhiều thành tích, năng lực và tài sản, hoặc bất kỳ điều gì mà bản ngã của họ thích đồng nhất vào. Ở một số người thì tật nói dối đã trở thành một thói quen không thể cưỡng lại được, vì họ bị thúc đẩy bởi cái cảm giác bất toàn của bản ngã và mong muốn được sở hữu "nhiều hơn". Nhưng hầu hết những gì họ kể với bạn về cuộc đời của họ chỉ toàn là những câu chuyện tưởng tượng, là một kiến trúc mà bản ngã của họ vẽ vời ra để cảm thấy *lớn hơn, đặc biệt hơn*. Cái hình ảnh lớn lao và phóng đại đó của bản ngã thông thường có thể lừa được một số người, nhưng không chóng thì chầy mọi người sẽ nhận ra đó chỉ là một câu chuyện hư cấu.

Chứng hoang tưởng đó về cơ bản là một dạng phóng đại của bản ngã. Nó thường là một câu chuyện mà đầu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

óc của bạn thêu dệt nên nhằm giải thích cho sự hiện diện của cảm giác *sợ hãi thường trực* ở trong bạn. Yếu tố chính của câu chuyện thường là một người nào đó (có lúc là rất nhiều người hay tất cả mọi người) đang có một âm mưu nào đó chống lại mình, muốn kiểm soát hay ám hại mình. Câu chuyện hoang tưởng ấy thường có vẻ nhất quán và lô-gic đến độ thuyết phục được những người cả tin. Tương tự như thế, một số những tổ chức lớn hoặc những quốc gia cũng có thể có những hệ thống, quan điểm và niềm tin mà căn bản chứa đầy tính hoang tưởng, không có cơ sở trong thực tế. Vì bản ngã rất sợ và không tin người khác nên nó thường có xu hướng nhấn mạnh sự "khác biệt" ở người khác bằng cách tập trung vào những *khiếm khuyết* mà nó tưởng tượng ra ở người kia và cho rằng những *khiếm khuyết* ấy là bản chất của họ. Nhiều khi khuynh hướng hoang tưởng này được phóng đại đến mức xa hơn và hiển nhiên biến người khác thành những quái vật thiếu nhân tính. Bản ngã của bạn rất cần đến người khác, nhưng vấn đề là từ đáy sâu của bản ngã, nó rất thù ghét và sợ hãi người khác. Câu nói "Địa ngục là người khác" của Jean-Paul Sartre là câu nói của bản ngã, nó xem việc giao tiếp với người khác là một cực hình. Những người mắc chứng hoang tưởng thường cảm nhận cực hình đó một cách thường trực. Còn ở những người mà *bản ngã* vẫn còn sai sử họ thì họ sẽ cảm nhận ở mức độ nhẹ hơn. Khi bản ngã ở trong bạn càng lớn thì bạn càng dễ cảm thấy rằng những vấn đề lớn trong đời sống của

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bạn là do người khác gây ra, và bạn sẽ làm cho đời sống người khác khó khăn hơn. Dĩ nhiên bạn không nhận ra được chuyện này. Bạn tin chắc rằng người khác luôn gây khó khăn cho bạn.

Chứng hoang tưởng cũng được biểu hiện dưới một triệu chứng khác, mang tính cực đoan hơn. Đó là khi người bệnh càng cảm thấy mình bị dò xét, ngược đãi, hay đe dọa thì họ càng có cảm giác rằng mình là *trung tâm của vũ trụ* và mọi thứ đều quy tụ chung quanh mình, lúc đó họ càng cảm thấy *quan trọng* và *đặc biệt hơn*, vì họ là *tiêu điểm tưởng tượng* của mọi người. Cảm giác *tôi là một nạn nhân*, là một kẻ bị người đời ngược đãi lại thường làm cho họ cảm thấy *mình rất đặc biệt*. Vì trong câu chuyện hoang tưởng này, họ thường gán cho họ vai trò vừa là *nạn nhân* vừa có khả năng trở thành *người hùng*; là người sẽ ra tay *cứu vớt* thế giới này hay sẽ đánh bại những thế lực đen tối kia.

Bản ngã tập thể ở nhiều dân tộc, nhiều quốc gia và các tổ chức tôn giáo lớn thường mang một yếu tố hoang tưởng mạnh mẽ: *Chúng ta* chống lại *những kẻ thù địch xấu xa*. Đó là nguyên nhân gây ra biết bao khổ đau cho con người. Ví dụ Tòa Án Xử Những Người Khác Tôn Giáo ở Tây Ban Nha, việc truy tố và hành quyết những kẻ dị giáo và các "phù thủy", quan hệ giữa các nước trong Thế chiến thứ nhất và thứ hai, chiến tranh lạnh giữa các siêu cường, chủ nghĩa McCarthy trong thập niên 1950 ở Mỹ,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hay những xung đột kéo dài ở Trung Đông, tất cả đều là những chương đầy khổ đau trong lịch sử loài người đang bị khống chế bởi cơn *hoang tưởng tập thể* cực độ.

Nhiều người, nhiều tập thể hay các nước càng thiếu nhận thức bao nhiêu thì căn bệnh của bản ngã càng dễ mang tính chất bạo hành bấy nhiêu. Bạo hành là một hình thức rất man khai nhưng nó vẫn còn rất phổ biến để qua đó *bản ngã* cố khẳng định chính nó, chứng minh rằng nó luôn luôn đúng và người khác là sai. Đối với những người mất nhận thức sâu sắc, một cuộc tranh cãi dễ dàng dẫn đến tình trạng bạo hành. Tranh cãi là gì? Là khi hai hay nhiều người bày tỏ ý kiến của mình và những ý kiến đó khác nhau. Mỗi người đều *tự đồng nhất* với suy nghĩ của mình, nên những ý kiến và suy nghĩ của họ kết tụ thành một quan điểm nào đó mang đầy cảm nhận về bản thân mình. Nói khác đi: Tư cách và suy nghĩ của người đó được trộn lẫn vào nhau. Khi điều này xảy ra thì bạn sẽ bảo vệ cho ý kiến (suy nghĩ) của mình như thể bạn đang bảo vệ chính bản thân mình. Và trong vô thức, bạn cảm nhận và hành động như thể bạn đang đấu tranh để sống còn, do đó những cảm xúc của bạn sẽ phản ánh niềm tin mê mờ này. Những xúc cảm đó trở thành những cơn lốc: Bạn cảm thấy trong người bạn đang có cảm giác bực bội, nóng nảy hay hung hăng. Bạn cảm thấy mình phải chiến thắng *bằng mọi giá*, vì nếu không bạn e rằng bạn sẽ bị tiêu diệt. Nhưng đó chỉ là một ảo tưởng của riêng bạn. Bản ngã của bạn không biết rằng suy tư và những quan điểm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong cách tư duy đó của bạn không liên quan gì đến bản chất chân thật của bạn, vì bản ngã tự nó là loại suy nghĩ không được kiểm soát.

Thiền sư Hoằng Nhẫn[23] có câu: "Chân Lý Tối Thượng là cái không thể *tìm kiếm được*"[24]. Chỉ cần bạn buông bỏ hết những định kiến sai lầm ở trong tâm mình". Điều đó có nghĩa gì? Hãy thôi tự đồng nhất bạn với những suy nghĩ miên man và lo sợ vẩn vơ ở trong lòng. Lúc đó Chân Lý Tối Thượng, bản chất chân thật của bạn, vượt thoát khỏi suy tư, sẽ tự trỗi dậy.

LÀM VIỆC MÀ KHÔNG BỊ BẢN NGÃ KHỐNG CHẾ

Hầu hết mọi người thỉnh thoảng đều có *những phút giây* không bị bản ngã khống chế. Ở những mức độ khác nhau, những người xuất sắc trong công việc phần lớn đều thoát ra khỏi sự khống chế của bản ngã trong khi họ làm việc. Có thể chính họ cũng không ý thức được điều này, nhưng công việc đã trở thành một thực tập tâm linh cho họ. Hầu hết những người đó đều *có mặt trong khi họ làm việc* nhưng thường lại rơi trở lại vào trạng thái mê mờ khi họ trở về với đời sống cá nhân. Điều này có nghĩa là trạng thái Hiện Diện của họ *chỉ giới hạn* trong một lĩnh vực nào đó của đời sống. Tôi đã từng gặp các thầy giáo, nghệ sĩ, y tá, bác sĩ, các nhà khoa học, những người làm công tác xã hội, những người bồi bàn, anh thợ cắt tóc, một nhà doanh nghiệp, một chị

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bán hàng; những người này thực hiện công việc của họ một cách đáng khâm phục mà không hề muốn tìm kiếm một cái gì cho bản thân họ, họ hoàn toàn đáp ứng với bất cứ điều gì mà giây phút đó đòi hỏi. *Những người làm việc trong tỉnh thức ấy* hợp nhất với những gì họ làm, hợp nhất với *phút giây hiện tại*, với những người họ đang phục vụ hay công việc mà họ đang làm. Ảnh hưởng của những người đó vượt xa chức năng và trách nhiệm của những gì họ phải làm. *Những người làm việc trong tỉnh thức ấy giảm bớt* khuynh hướng ích kỷ ở những người mà họ tiếp xúc. Ngay cả những người đầy tính bản ngã nặng nề cũng có lúc cảm thấy thư giãn, buông bỏ sự phòng bị và thôi đóng những vai trò không thật khi tiếp xúc với *những người làm việc trong tỉnh thức này.* Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi trong công việc, *những người làm việc trong tỉnh thức* này thường rất thành công. Hơn nữa, bất kỳ một ai, khi hợp nhất với những gì mình đang làm đều trở thành những người sẽ xây dựng nên một thế giới mới trên địa cầu này.

Tôi đã gặp những người có kỹ năng, có tay nghề cao, nhưng họ thường bị bản ngã của họ làm hỏng những gì họ muốn thực hiện. Đó là vì họ chỉ dành một nửa sự chú tâm của họ vào công việc mà họ đang làm, còn nửa kia của sự chú tâm là dành cho chính họ. Bản ngã của họ luôn đòi hỏi người khác phải công nhận họ; và khi chưa được công nhận đúng mức thì họ thường mất năng lượng do thái độ bực mình vì cảm thấy họ chưa được công nhận đầy đủ. Trong

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

khi đó thì sự thật là dù người khác có công nhận bao nhiêu thì bản ngã của ta vẫn không bao giờ cảm thấy đủ. "Có ai đang được khen thưởng nhiều hơn tôi?" là mối bận tâm mà những người mang nặng bản ngã thường tự hỏi. Có khi họ làm việc chỉ cốt để có tiền bạc hoặc một chức vụ nào đó nên việc làm của họ thường chỉ là một phương tiện cho họ đạt mục đích. Và một khi công việc chỉ là một phương tiện để đạt được mục đích thì công việc ấy không thể nào có chất lượng cao. Khi đó, nếu có khó khăn hay chướng ngại nảy sinh, nếu mọi việc không được như mong đợi, nếu hoàn cảnh hay người khác không được như ý muốn, thì thay vì chấp nhận tình huống mới và tìm cách đáp ứng những đòi hỏi của *phút giây hiện tại*, họ sẽ phản ứng lại và tự tách mình ra khỏi tình huống đó. Họ cảm thấy cái "Tôi" của họ đang bị xúc phạm và họ hao tổn rất nhiều năng lượng cho việc giận dữ hay phản ứng thay vì dùng năng lượng ấy để giải quyết tình huống trong trường hợp họ không bị bản ngã chiếm hữu. Tệ hại hơn, loại năng lượng "phản kháng" tiêu cực này lại thường tạo ra những khó khăn mới, chướng ngại mới. Do đó, nhiều người quả thực là kẻ thù tệ hại nhất của chính họ.

Vì e rằng người khác sẽ thành công hơn hoặc được tín nhiệm nhiều hơn, nhiều người đã vô tình phá hoại chính công việc của mình khi từ chối sự giúp đỡ hay từ chối những thông tin từ người khác, hoặc cố tình tìm cách xuyên tạc người khác. Đó là vì đối với bản ngã thì sự hợp

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tác là một cái gì đó rất xa lạ, ngoại trừ khi nó đang toan tính một chuyện gì đấy. Vì bản ngã không biết rằng, ta càng hợp tác với người khác thì công việc của ta càng trôi chảy và ta càng dễ dàng nhận được nhiều sự hợp tác của người khác hơn. Khi bạn không muốn hỗ trợ, hoặc tệ hơn nữa là còn cố gây trở ngại cho người khác thì vũ trụ, biểu hiện qua con người và hoàn cảnh, cũng sẽ không hỗ trợ cho bạn vì bạn đang tự tách mình ra khỏi *tổng thể* của vũ trụ. Bản ngã của bạn không biết rằng, trong chiều sâu của nó, có một cảm giác "chưa đầy đủ, chưa toàn vẹn" và cảm giác này làm cho bản ngã của bạn phản ứng với thành công của người khác như thể thành công đó lấy đi của bạn một cái gì. Bạn không biết rằng lòng ganh tị đối với thành công của người khác làm cho bạn giảm đi cơ hội được thành công. Muốn có thành công, bạn cần phải *hoan nghênh* bất cứ thành công nào của người khác[25].

BẢN NGÃ TRONG KHI ỐM ĐAU

Một cơn bệnh có thể làm cho bản ngã ở trong bạn lớn mạnh hơn hoặc suy yếu đi. Nếu bạn thường than vãn, cảm thấy tự thương xót mình hay chán ghét bệnh tật thì bản ngã của bạn sẽ lớn mạnh hơn. Bản ngã của bạn cũng lớn mạnh hơn nếu bạn cho rằng *căn bệnh là một phần tư cách của bản thân mình* qua thái độ: "Tôi là người phải gánh chịu căn bệnh này". Qua ốm đau chúng ta biết rõ con người thực của chúng ta hơn. Ở một số người, lúc

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bình thường thì bản ngã của họ rất lớn, nhưng khi bị ốm đau thì họ lại trở nên rất hiền lành và tử tế hơn. Có thể họ vừa nhận ra được một điều gì mới về chính họ mà trong cuộc sống bình thường họ đã không có cơ hội để nhìn ra. Có thể họ đã tiếp xúc được với sự thông thái ở bên trong nên mới có thể nói ra những lời rất hiểu biết. Nhưng một khi họ đã hồi phục thì năng lượng của những thói quen cũ sẽ trở lại và bản ngã của họ cũng trở lại.

Khi bạn ốm đau, mức năng lượng ở trong người bạn xuống thấp và sự thông thái trong cơ thể bạn có thể đứng ra để tiếp quản và sử dụng phần năng lượng còn lại để chữa lành cơ thể của bạn, vì thế mà trí năng tức là lối suy nghĩ của bản ngã không có đủ năng lượng để hoạt động. Bản ngã của bạn thực sự đã hoang phí rất nhiều năng lượng của bạn. Tuy vậy, trong vài trường hợp bản ngã cố giữ lại số năng lượng ít ỏi còn lại và sử dụng cho mục đích của riêng mình. Chẳng cần phải nói ra, những người mà bản ngã rất lớn thì khi ốm đau, họ thường phải mất một thời gian khá lâu mới có thể hồi phục trở lại. Một số khác khi mang bệnh thì không bao giờ có thể hồi phục: căn bệnh trở nên mãn tính và trở thành một phần cảm nhận sai lầm của họ về tư cách bản thân.

BẢN NGÃ TẬP THỂ

Sống với chính mình quả thật đã là một điều khó vô chừng! Vì vậy, một trong những phương cách mà bản ngã

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

toan tính để thoát khỏi những khó khăn của thứ *bản ngã cá nhân* là làm mạnh hơn và mở rộng cảm giác về cá thể bằng cách tự đồng nhất mình với một tập thể lớn hơn như một quốc gia, một chính đảng, một tập đoàn, một tổ chức, một câu lạc bộ, một băng nhóm, một đội bóng,...

Đôi khi *bản ngã cá nhân* dường như biến mất hoàn toàn khi một cá nhân cống hiến cuộc đời mình cho sự nghiệp của tập thể mà chẳng đòi hỏi gì đến phần thưởng, công lao hay địa vị cho riêng mình. Quả là nhẹ nhàng biết bao khi một người thoát khỏi gánh nặng đáng sợ của bản ngã. Các thành viên trong tập thể những con người ấy cảm thấy rất hạnh phúc và mãn nguyện, dù họ phải làm việc vất vả đến mấy hay hy sinh nhiều bao nhiêu. Có vẻ như họ đã vượt qua được sự khống chế của bản ngã. Câu hỏi cần đặt ra là *họ đã thực sự có tự do chưa* hay đơn giản là bản ngã của họ đã chuyển từ tính chất *cá nhân* sang tính chất *tập thể*?

Bản ngã tập thể cũng có những tính chất giống như bản ngã ở cá nhân, đó là nhu cầu có *xung đột* và *kẻ thù*, nhu cầu *có được nhiều hơn*, nhu cầu được cho *mình là đúng* và *người khác là sai*,... Và không sớm thì muộn, tập thể này sẽ xung đột với tập thể khác vì nó không ý thức được rằng nó luôn cần có sự mâu thuẫn và đối nghịch với nhóm khác để xác định ranh giới tức là có được một cá tính, tư cách riêng của nó. Do đó mà các thành viên không thể nào tránh được khổ đau vì những hậu quả của những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hành động mang tính bản ngã mà họ đã làm. Đến lúc đó, họ có thể tỉnh ngộ và nhận ra rằng cái tập thể mà họ tự đồng hóa đó có yếu tố của sự điên rồ mạnh mẽ.

Thật đớn đau cho họ khi lần đầu tiên sực tỉnh và nhận ra rằng cái tập thể mà bấy lâu nay họ đã tự đồng nhất và phục vụ là một tập thể điên rồ. Có người trở nên hoài nghi, cay đắng và vì thế phủ nhận tất cả những giá trị mà họ đang có. Họ không muốn chứng kiến cái chết của bản ngã của cá nhân họ nên chạy trốn và tái sinh vào một bản ngã mới.

Bản ngã của tập thể thường có tính mê mờ hơn là sự mê mờ của bản ngã trong từng cá nhân. Chẳng hạn như những *đám đông* (là những bản ngã tập thể có tính *tạm thời*) có thể trở nên rất tàn ác mà một cá nhân tách rời khỏi tập thể đó sẽ không thể làm được. Nhiều quốc gia có những hành vi mà ta có thể nhận ra ngay rằng đây là những hành vi của người bệnh tâm thần.

Khi nhận thức mới trỗi dậy, một số người cảm thấy có cảm hứng lập nên những nhóm sinh hoạt phản ảnh một loại tâm thức giác ngộ. Do đó, đây không phải là những bản ngã tập thể. Vì những cá nhân trong những tập thể này không cần đến tập thể để định nghĩa nhân cách hay con người của mình. Họ không cần hình thức để xác định họ là ai. Ngay cả khi những cá nhân của tập thể ấy là một người chưa hoàn toàn thoát ra khỏi sự khống chế của bản ngã thì tự thân họ cũng có đủ nhận thức để nhận ra những biểu hiện của bản ngã ở trong họ và ở người khác,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

khi những lối cư xử này xuất hiện. Tuy vậy, ta phải tỉnh táo thường xuyên vì bản ngã ở trong bạn "sẽ" luôn tìm nhiều cách để chế ngự và lung lạc bạn bằng nhiều cách rất kín đáo và tinh xảo. Do đó, hóa giải bản ngã ở con người bằng cách mang nó ra dưới ánh sáng của nhận thức là một trong những mục đích chính của những nhóm này, cho dù họ là các cơ quan, trường học, các cộng đồng, hay các tổ chức từ thiện... *Các tập thể đã giác ngộ* sẽ hoàn thành một chức năng quan trọng trong sự trỗi dậy của nhận thức mới. Trong khi các *tập thể mang tính bản ngã* có khuynh hướng lôi kéo bạn rơi trở lại vào trạng thái mê mờ và khổ đau, các *tập thể đã giác ngộ* có thể là một trung tâm có sức thu hút cái nhận thức mới ấy và làm tăng tốc sự chuyển dịch ở tầm mức hành tinh.

BẰNG CHỨNG KHÔNG CHỐI CÃI ĐƯỢC CỦA SỰ BẤT TỬ

Bản ngã xuất hiện khi có sự tách biệt trong tâm thức của con người, trong đó cá tính của con người bị tách ra thành hai phần riêng biệt mà ta có thể gọi là "Tôi", "chính tôi", (hoặc "Tôi" và "của Tôi"). Vì thế mỗi bản ngã đều mang đậm *tính phân liệt* (schizophrenic), với nghĩa phổ thông là một *tư cách đã bị phân chia ra làm hai*. Trong đó bạn sống với một hình ảnh trong óc về chính mình, một tư cách mà bạn chỉ quan hệ qua những suy tư ở trong đầu mình. Tự thân đời sống chỉ còn là một khái niệm và bạn bị tách rời khỏi bản chất chân thật của mình khi bạn nói:

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

"Đời tôi". Phút giây bạn nói: "Đời tôi" và tin vào những gì mình nói (thay vì cách nói ấy chỉ là một quy ước của ngôn ngữ) thì đó cũng chính là lúc bạn bị rơi vào *thế giới mê mờ*. Nếu quả thực có cái gọi là "Đời tôi" thì điều này ám chỉ rằng *tôi* và *đời sống* là hai thứ tách biệt, và như thế *Tôi* có thể đánh mất *đời sống của mình*, đánh mất thứ báu vật tưởng tượng của mình. Khi đó, *cái chết* đã trở thành một thực tại và đầy tính đe dọa. Ngôn từ và khái niệm đã tách Đời sống ra thành nhiều phần mà trong đó mỗi phần đều không có gì là xác thực. Ta cũng có thể nói rằng ý niệm "đời tôi" là mê mờ căn bản của sự cách biệt, đó là nguồn gốc của bản ngã. Vì quả thực nếu *tôi* và *đời sống* là hai, nếu *tôi* tách rời khỏi đời sống thì tôi tách biệt với con người, với tất cả. Nhưng làm thế nào mà *tôi* có thể tách rời khỏi đời sống được? "Tôi" có thể tồn tại hay không nếu *tôi* bị phân ly với đời sống, với Hiện Hữu? Đó là một điều không thể có. Vì thế mà không thể nào có những thứ như "đời tôi" và tôi không thể có một *đời sống riêng rẽ*. Vì tôi chính là Đời Sống đó. Tôi và đời sống là một, không thể nào khác được. Vậy thì làm sao tôi có thể đánh mất đời sống? Làm sao tôi có thể đánh mất thứ mà tôi chưa bao giờ có được? Làm sao tôi có thể đánh mất Hiện Hữu? Đó là điều không thể.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 5

KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG

Thói quen suy nghĩ miên man của con người hầu hết đều có tính tự động, thiếu tự chủ và lặp đi lặp lại. Thói quen này không khác gì một loại *nhiễu sóng của trí năng,* và nó không giúp ích gì cho mục đích thật sự của đời bạn. Chính xác mà nói, không phải là *bạn suy nghĩ* mà suy nghĩ là *cái xảy ra* ở trong bạn. Câu nói "Tôi nghĩ" hàm ý như thể bạn muốn có động thái suy tư xảy ra. Mệnh đề này cũng ngụ ý rằng bạn có quyền chủ động trong chuyện "suy nghĩ", rằng bạn có chọn lựa. Tuy nhiên, điều này chưa hề xảy ra đối với hầu hết mọi người. Câu nói "Tôi nghĩ" cũng mang tính sai lầm như câu "Tôi có thể làm cho máu huyết ở trong người tôi lưu chuyển" hoặc "Tôi có thể ra lệnh cho thức ăn ở trong dạ dày của tôi phải tiêu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hóa". Tiêu hóa tự nó xảy ra, máu huyết tự lưu chuyển và suy nghĩ tự diễn ra ở trong bạn.

Tuy nhiên, *tiếng nói vang vang* ở trong đầu bạn có một đời sống riêng của nó. Mọi người hầu hết đều nằm dưới quyền điều khiển của *tiếng nói đó*. Họ bị *tiếng nói ấy* chiếm hữu; họ bị suy tư ở trong họ chiếm hữu. Vì suy tư của bạn thường bị ám ảnh bởi quá khứ, do đó bạn buộc phải diễn đi diễn lại những gì đã xảy ra trong quá khứ. Ở phương Đông gọi đó là nghiệp báo. Khi bạn nhầm lẫn tự cho rằng *tiếng nói vang vang ở trong đầu bạn* chính là bạn thì dĩ nhiên là bạn không biết được mình đang tự đồng nhất mình với *tiếng nói đó.* Khi bạn nhận ra tình trạng này thì bạn sẽ không còn bị chiếm hữu, vì bạn chỉ có thể bị chiếm hữu khi bạn nhầm lẫn cái thực thể chiếm hữu kia[1] chính là bạn. Nói một cách khác, bạn đã vô thức *trở thành* thực thể đó.

Hàng ngàn năm qua, con người ngày càng bị *thói quen suy nghĩ miên man* ở trong họ điều khiển, vì họ không phân biệt được cái thực thể đang chiếm hữu mình đó *không phải* là mình. Vì bạn vô thức tự đồng nhất mình với *suy tư* nên *cảm nhận sai lầm về chính mình* đó, tức là bản ngã, mới có thể xuất hiện. Mức độ nặng nhẹ của bản ngã tùy thuộc vào *mức độ tự đồng nhất* giữa bạn (tức nhận thức) với suy tư. Suy nghĩ thực ra chỉ là một khía cạnh rất nhỏ của *nhận thức* – tức bản chất chân thật của bạn.

Mức độ *tự đồng nhất mình với suy tư* ở trong mỗi người rất khác nhau. Nhiều người thích hưởng được những phút

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

giây, dù ngắn ngủi, khi họ vượt thoát khỏi sự đồng nhất này, và cảm giác an bình, niềm vui, vẻ sống động mà họ có được trong giờ phút đó làm cho họ cảm thấy cuộc đời rất đáng sống. Những giây phút này cũng là lúc sức mạnh sáng tạo, tình yêu và lòng xót thương nảy sinh. Một số khác thì thường rơi vào những trạng huống đặt họ nằm dưới sự khống chế của bản ngã. Những lúc đó, họ cảm thấy rất xa lạ với chính họ, với những người chung quanh. Khi ta nhìn họ, ta có thể nhận ra vẻ căng thẳng thể hiện ở đôi lông mày nhíu lại, và đôi mắt thì đang lơ đãng hoặc nhìn chăm chăm vào một vật nào đó. Vì họ đang bị cuốn hút vào những *suy tưởng miên man* nên họ thực sự không nhìn thấy bạn và cũng không nghe được bạn nói gì. Họ không có mặt trong bất kỳ tình huống nào, vì họ chỉ chú tâm đến quá khứ hoặc tương lai, mà dĩ nhiên là quá khứ và tương lai chỉ hiện hữu *ở trong đầu họ* dưới dạng những ý nghĩ. Cũng có thể họ giao tiếp với bạn qua một *vai diễn* nào đó mà bạn biết đó thực sự không phải là con người chân thực của họ. Hầu hết con người đều cảm thấy *xa lạ* với bản chất chân thật của mình, nhưng ở một số người thì cảm giác xa lạ đó đã lên cao đến mức mọi người đều cho là cách cư xử và giao tiếp của họ là "giả dối", ngoại trừ đối với những người cũng cư xử *giả dối* như thế, tức là những người cũng quá xa lạ với bản chất chân thật của chính họ.

Cảm giác *xa lạ* ở đây có nghĩa là bạn không còn cảm thấy dễ chịu trong bất kỳ tình huống nào, ở bất kỳ nơi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nào, với bất kỳ một ai, ngay cả với chính mình. Bạn như thể *đang* cố gắng để trở về "nhà", nhưng bạn lại không bao giờ cảm thấy mình đang ở "nhà". Một số văn hào lớn của thế kỷ 20 như Franz Kafka, Albert Camus, T. S. Eliot, James Joyce,... là những người đã nhận ra được *sự lạ lẫm* này; đó chính là tình thế nan giải rất phổ quát đối với thân phận con người hiện nay. Họ cảm nhận điều đó trong chính mình một cách sâu sắc đến mức họ có thể chuyển tải nó một cách sống động qua các tác phẩm văn chương. Dù họ không đưa ra một giải pháp hữu hiệu nào nhưng đóng góp của họ là phản ảnh được tình trạng nan giải của con người thời hiện đại, giúp vấn đề trở nên rõ ràng hơn, bởi *ý thức* về tình trạng ấy cũng chính là bước đầu tiên để vượt qua nó.

SỰ PHÁT SINH CỦA CẢM XÚC

Một chiều không gian khác của bản ngã ngoài *thói quen suy nghĩ miên man* chính là cảm xúc, dù cảm xúc không hoàn toàn tách biệt khỏi ý nghĩ. Khi nói như vậy, tôi không có ý cho rằng cảm xúc và ý nghĩ là những thứ thuộc về bản ngã. Chúng chỉ trở thành một phần của bản ngã khi bạn đồng nhất với chúng và chúng hoàn toàn chiếm hữu bạn, tức là chúng trở thành cái "Tôi" của bạn.

Cơ thể là một cơ cấu vật chất, nó có sự thông minh sáng tạo của riêng nó giống như ở mọi thể sống khác. Sự thông thái đó đang phản ứng với những gì mà đầu óc

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

của bạn đang "nghĩ", phản ứng với những ý nghĩ tiêu cực đang xảy ra trong đầu bạn. Và cảm xúc chính là *phản ứng của cơ thể với những ý nghĩ* đang xảy ra ở trong đầu bạn. Dĩ nhiên sự thông minh của cơ thể con người là một phần không thể tách rời của cơ chế thông minh của vũ trụ; nó là một trong vô số biểu hiện của cơ chế thông minh này. Sự thông minh đó tạo ra sự liên kết tạm thời giữa các phân tử và nguyên tử tạo nên cơ thể của bạn. Sự thông minh đó là nguyên lý cấu thành đứng đằng sau mọi hoạt động của tất cả các tổ chức của cơ thể, đằng sau sự chuyển đổi oxy và thực phẩm thành năng lượng, đằng sau nhịp đập của trái tim và sự tuần hoàn của máu, đằng sau hệ miễn dịch chở che cho cơ thể khỏi bị vi trùng xâm phạm. Các giác quan thu nhận những kích thích từ bên ngoài và chuyển thành các xung động thần kinh để đưa lên não bộ, ở đó chúng được giải mã và tập hợp lại thành những hình ảnh rõ ràng về thế giới bên ngoài ở trong bạn. Cái cơ chế thông minh sáng tạo đó phối hợp nhịp nhàng đến độ hoàn mỹ với hàng ngàn các chức năng phức tạp khác. Chính cái cơ chế thông minh này đang điều hành cơ thể bạn. Chứ bạn *không phải* là người đang điều hành cơ thể mình. Nó cũng chịu trách nhiệm cho những phản ứng của cơ thể đối với môi trường chung quanh.

Điều này cũng đúng cho mọi thể sống. Sự thông thái đó cũng là cơ chế đưa cây cối nên hình nên dạng, rồi biểu hiện thành hoa, những cánh hoa xòe ra để đón những tia sáng mặt trời buổi sáng rồi khép lại khi đêm về. Nó cũng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

là cái cơ chế thông minh được thể hiện ra thành Gaia, tức là sinh thể phức tạp mà ta gọi là Địa cầu.

Cái cơ chế thông thái này làm nảy sinh phản ứng mang tính bản năng khi bạn gặp thách thức hay đe dọa. Nó tạo ra ở súc vật những phản ứng có vẻ tương tự như các cảm xúc sợ hãi, giận dữ, vui mừng ở con người. Những phản ứng có tính chất bản năng này có thể được xem là các dạng cảm xúc nguyên thủy. Trong một số tình huống, con người cũng phản ứng có tính chất bản năng như ở loài vật. Khi gặp hiểm nguy, khi sự tồn tại của bản thân bị đe dọa thì tim ta đập nhanh hơn, các cơ bắp co lại và hơi thở trở nên gấp rút để chuẩn bị *giao chiến* hay *bỏ chạy* – đây là nỗi sợ hãi nguyên thủy. Khi bị dồn vào chân tường là lúc nguồn năng lượng mạnh mẽ bật lên giúp cho cơ thể có sức mạnh chưa từng có trước đây – đó là nỗi giận dữ nguyên thủy. Những phản ứng thuộc bản năng này có vẻ tương tự như cảm xúc nhưng không phải là cảm xúc theo cái nghĩa thực của từ này. Sự khác biệt giữa một phản ứng bản năng và một cảm xúc là ở chỗ: bản năng là phản ứng trực tiếp của cơ thể đối với những *trạng huống có thực* ở bên ngoài, trong khi cảm xúc lại là phản ứng của cơ thể đối với một ý nghĩ chỉ có ở trong đầu bạn. Một cách gián tiếp, cảm xúc có thể là một phản ứng cho một tình huống hay một sự kiện thực tế nhưng đó là phản ứng qua những suy diễn của trí năng, thông qua lăng kính chọn lọc của

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

suy nghĩ, tức là thông qua những khái niệm về tốt/xấu, yêu/ghét, về *tôi*, của *tôi*… Ví dụ, bạn chẳng động lòng khi nghe một người nào đó vừa bị mất xe nhưng nếu đó là chiếc xe "của bạn" thì có thể bạn sẽ rất bối rối. Điều đáng kinh ngạc là một khái niệm cỏn con ở trong đầu như là "của tôi" lại sản sinh ra biết bao là cảm xúc.

Dù cơ thể của bạn rất thông minh nhưng nó không phân biệt được sự khác biệt giữa một ý nghĩ *ở trong đầu* bạn và *một tình huống có thật*. Nó phản ứng lại với một ý nghĩ như thể đó là một điều có thật. Cơ thể bạn không hề biết đó chỉ là *một ý nghĩ*. Đối với cơ thể, một ý nghĩ lo sợ nào đó ở trong đầu bạn đều mang cảm giác rằng "Chết, mình đang lâm nguy!" và cơ thể bạn sẽ phản ứng với ý nghĩ đó tức thì, cho dù lúc đó bạn vẫn đang nằm an toàn trên một chiếc giường ngủ tiện nghi, ấm áp thì tim bạn vẫn đập nhanh hơn, các cơ co lại và hơi thở của bạn trở nên gấp rút. Năng lượng sợ hãi được tích tụ nhưng vì đó chỉ là một hư cấu của trí óc nên năng lượng đó không có chỗ phát tiết ra. Tuy nhiên một phần năng lượng đó được đưa trở lại vào óc bạn và tạo thêm những ý nghĩ âu lo khác. Còn phần năng lượng sợ hãi còn lại trong cơ thể sẽ đầu độc và ngăn trở sự vận hành điều hòa của cơ thể.

CẢM XÚC VÀ BẢN NGÃ

Bản ngã không những là phần trí năng không được kiểm soát của bạn, là *tiếng nói luôn vang vang* ở trong đầu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bạn, thường *giả vờ là bạn*, mà bản ngã còn là phần cảm xúc, mà bạn thường không ý thức, được gây ra do phản ứng của cơ thể với *tiếng nói ở trong đầu bạn.*

Như ta đã biết, *tiếng nói của bản ngã* này hầu như lúc nào cũng tạo ra loại ý nghĩ tương tự đi kèm, và sự tha hóa hiển nhiên diễn ra trong cơ cấu của các quá trình suy nghĩ của bản ngã, bất kể chúng mang nội dung gì. Cơ thể bạn luôn phản ứng lại lối suy nghĩ mang tính tha hóa này bằng cách tạo ra những cảm xúc tiêu cực.

Tiếng nói ở trong đầu bạn kể ra một câu chuyện mà cơ thể bạn tin như thể đó là một điều có thật và cơ thể bạn sẽ có phản ứng dưới dạng những cảm xúc tiêu cực. Đến lượt những cảm xúc đó lại cung cấp thêm năng lượng cho những ý nghĩ vô thức đã tạo nên xúc cảm ban đầu đó. Đây là cái vòng luẩn quẩn giữa *những ý nghĩ và cảm xúc không được bạn kiểm chứng,* và điều này tạo điều kiện cho lối nghĩ gây nên bởi cảm xúc và tạo nên những câu chuyện đầy cảm tính.

Phần cảm xúc của bản ngã thay đổi theo từng người. Một số người có phần cảm xúc mạnh hơn ở những người khác. Những ý nghĩ kích thích những đáp ứng đầy xúc cảm ở trong cơ thể bạn có lúc đến quá nhanh đến nỗi trí năng bạn chưa đủ thời gian để hình thành nên lời nói thì cơ thể bạn đã phản ứng bằng một xúc cảm, và xúc cảm ấy được kích thích để trở thành hành động. Những ý nghĩ đó có mặt trước khi bạn có thể *diễn tả chúng thành lời,* và ta có thể gọi đó là những *thành kiến sai lầm* từ thuở nguyên

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sơ. Chúng thường có nguồn gốc từ những ý nghĩ sai lầm có sẵn trong mỗi người, thường là vào lúc ta còn rất bé. "Không nên cả tin vào người khác" có thể là một ví dụ về những định kiến vô thức có sẵn, trước khi người ấy có thể diễn tả những định kiến sai lạc này thành lời. Trường hợp này có thể xảy ra ở một người mà những mối quan hệ đầu tiên trong đời họ – thường là với bố mẹ và anh chị em trong gia đình – đã không tạo nên nền móng vững chắc cho sự tin cậy lẫn nhau. Một vài ý nghĩ vô thức khác còn phổ biến hơn nữa là:

"Không ai cần tôi cả."

"Tôi luôn phải đấu tranh để sống còn."

"Tôi không bao giờ làm đủ tiền để tự nuôi sống mình."

"Đời sống luôn làm cho tôi thất vọng."

"Tôi không xứng đáng được thành công."

"Tôi không đáng được yêu thương."

Những định kiến vô thức đó tạo ra cảm xúc trong cơ thể, rồi cảm xúc lại tạo ra ý nghĩ hoặc những phản ứng cấp thời. Như thế, chúng tạo nên thực tại của bạn.

Tiếng nói của bản ngã liên tục ngăn cản trạng thái khỏe mạnh tự nhiên của cơ thể. Hầu như mọi người đều phải chịu những căng thẳng và bức xúc không phải vì những yếu tố bên ngoài gây ra, mà là do suy nghĩ của họ gây ra. Bản ngã có mặt ở trong cơ thể bạn và cơ thể chẳng làm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

gì được hơn ngoài việc phản ứng lại với mọi mô thức suy nghĩ có tính chất tha hóa của bản ngã. Cứ như thế, những ý nghĩ tiêu cực mang theo một chuỗi những cảm xúc tiêu cực, không thoát ra được.

Vậy cảm xúc tiêu cực là gì? Đó là cảm xúc độc hại đối với cơ thể, gây trở ngại cho sự vận hành quân bình và hài hòa của cơ thể. Sợ hãi, lo lắng, giận dữ, thù hằn, buồn bã, ác cảm, ganh tị, ghen tuông… tất cả những cảm xúc tiêu cực này đều có khả năng làm gián đoạn dòng năng lượng chảy qua cơ thể, tác động đến tim, hệ tiêu hóa, hệ miễn dịch, đến việc sản sinh ra hormone… Ngay cả ngành y học hiện đại, dù không biết gì nhiều về cách thức hoạt động của bản ngã, cũng bắt đầu nhận ra mối liên hệ giữa những trạng thái cảm xúc tiêu cực với bệnh tật. Một cảm xúc có tác hại cho cơ thể bạn cũng sẽ tác động đến những người mà bạn đang tiếp xúc và qua một chuỗi các phản ứng gián tiếp sẽ làm ô nhiễm cho biết bao nhiêu người mà bạn chưa hề gặp. Có thể dùng một từ để chỉ chung cho tất cả mọi cảm xúc tiêu cực, đó là *cảm giác bất bình*.

Vậy những *cảm xúc tích cực* có gây tác động tích cực đối với cơ thể không? Những *cảm xúc tích cực* có làm gia tăng sức mạnh của hệ miễn nhiễm, tạo ra sinh lực và chữa lành cơ thể không? Quả thật là có. Nhưng ta cần phân biệt các cảm xúc tích cực có tính phiến diện do bản ngã tạo ra và các cảm xúc tích cực sâu hơn, phát xuất từ trạng thái tự nhiên khi có sự nối kết giữa bạn với Hiện hữu.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Những xúc cảm tích cực của bản ngã vốn đã chứa đựng trong nó cái đối cực và có thể rất nhanh chóng chuyển sang trạng thái đối lập đó. Ví dụ cái mà bản ngã thường gọi là *yêu* thực ra chỉ là những *mong muốn được sở hữu* và là những bám víu có tính nghiện ngập, vì chỉ trong thoáng chốc, nó dễ dàng chuyển sang thù hận. Sự trông ngóng về một chuyện gì đó ở tương lai, tức khuynh hướng quá coi trọng *tương lai* của bản ngã, sẽ nhanh chóng trở thành những thứ đối nghịch – thất vọng và buồn bã – khi những điều bạn mong chờ không đến hay không như ý bạn mong đợi. Ngày hôm nay ta thấy vui vì được ngợi khen và nhìn nhận thì hôm sau những chỉ trích và sự thờ ơ sẽ làm cho ta cảm thấy buồn. Niềm vui của một cuộc truy hoan dễ hóa thành vẻ ảm đạm và choáng váng ngay sáng hôm sau. Trong thế giới của hai đối cực, bạn không thể có tốt mà chẳng có xấu, không thể có vui mà chẳng có buồn.

Những cảm xúc do bản ngã sinh ra đều do tự đồng hóa giữa trí năng với những yếu tố bên ngoài, mà rõ ràng những yếu tố ngoại lai này là không bền vững và có thể thay đổi bất cứ lúc nào. Những cảm xúc sâu xa hơn ở trong bạn không phải là một cảm xúc, theo ý nghĩa thông thường, mà đó chính là trạng thái Hiện Hữu sâu xa. Cảm xúc chỉ có trong thế giới nhị nguyên, tức có sự đối nghịch[2]. Còn trạng thái Hiện Hữu thì đôi khi có thể bị che mờ, nhưng chúng không có sự đối nghịch. Từ trong bạn, chúng thể hiện ra thành niềm vui, niềm an bình và

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đó là những trạng thái Hiện Hữu sâu xa, phản ảnh bản chất chân thực của con người bạn.

NẾU NHƯ CON VỊT CÓ ĐẦU ÓC NHƯ CON NGƯỜI...

Trong cuốn *"Sức mạnh của Hiện tại"* tôi có nói đến chuyện là hai con vịt sau một hồi đánh nhau, chúng tách nhau ra và bơi đi, mỗi con bơi một hướng riêng. Rồi chúng vỗ cánh rất mạnh một vài lần, như để giải tỏa nguồn năng lượng thừa tích lũy trong trận đấu. Sau khi vỗ cánh, chúng bình thản bơi đi như chưa hề có chuyện gì xảy ra.

Nếu con vịt mà có đầu óc suy nghĩ như con người thì nó sẽ nghĩ ra chuyện này chuyện nọ và trận chiến dễ gì đã kết thúc. Có thể đây là mẩu chuyện mà một *chú vịt có đầu óc suy nghĩ như con người* sẽ nghĩ: "Tớ quả không thể nào tin được những gì mà cậu đã làm. Cậu ngang nhiên bơi vào cái ao của tớ. Cậu cho rằng cái ao này là của mình cậu đấy hử! Cậu không hề nghĩ rằng 'đây có thể là cái ao của tớ'. Tớ không thể nào còn tin cậu được nữa. Vì cậu sẽ còn tính toán những chuyện gì nữa đây. Rồi đây cậu sẽ không còn được yên thân đâu. Tớ sẽ cho cậu một bài học nhớ đời". Rồi cứ thế trí óc của chú vịt cứ thêu dệt ra những mẩu chuyện, cứ suy nghĩ và lặp đi lặp lại câu chuyện đó hàng ngày, hàng tháng, hàng nhiều năm sau, làm như thể kinh nghiệm về cuộc tranh cãi ấy vẫn còn đang tiếp diễn ở bên trong vậy. Suy nghĩ tiêu cực sinh ra nguồn năng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lượng cho những cảm xúc tiêu cực đó, và đến lượt những cảm xúc tiêu cực này lại tạo thêm những suy nghĩ tiêu cực mới. Đây là lối suy nghĩ tạo ra những cảm xúc tiêu cực của bản ngã. Ta có thể thấy được rằng cuộc sống của chú vịt sẽ trở nên có vấn đề đến thế nào nếu nó có đầu óc suy tư của một con người. Thế mà đây lại là cách mà hầu hết mọi người trong chúng ta đang sống. Không có một tình huống hay một vấn đề nào thực sự chấm dứt. Trí năng của chúng ta và cái kiểu kể lể, thêu dệt những chuyện về "cuộc đời tôi, bản thân tôi" như thế chỉ để làm cho sự việc hay tình huống đó được tiếp diễn.

Loài người chúng ta quả là một loài đã đánh mất hướng đi. Trong khi đó, những gì đang có mặt trong thiên nhiên, mỗi bông hoa, mỗi cành cây hay mỗi con thú đều có thể dạy cho ta nhiều bài học, nếu chúng ta biết dừng lại, nhìn và lắng nghe. Ở đây bài học từ những chú vịt là: Hãy vỗ cánh đi, tức là hãy bỏ qua chuyện ấy đi và hãy trở lại nơi duy nhất mà bạn thực sự có sức mạnh: *phút giây hiện tại.*

CƯU MANG QUÁ KHỨ

Lý trí con người không thể, hay nói đúng hơn là không muốn cho quá khứ qua đi, và điều này được minh chứng rất hay trong câu chuyện về hai nhà sư trẻ Tanzan và Ekido. Một lần kia, hai nhà sư trẻ đi bộ dọc theo một con đường đất rất lầy lội ở miền quê. Đến gần một ngôi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

làng, họ tình cờ gặp một phụ nữ còn rất trẻ đang cố băng qua con đường ngập bùn, nhưng vì bùn quá sâu nên chiếc kimono bằng lụa cô đang mặc có nguy cơ bị vấy bẩn. Ngay lập tức Tanzan nâng cô lên và đưa sang bờ đê ở bên kia.

Sau đó hai nhà sư trẻ tiếp tục bước đi trong im lặng. Khoảng năm giờ sau, khi họ về gần đến chùa thì Ekido không còn nén được nữa, buột miệng chất vấn: "Tại sao sư huynh – một nhà tu hành – lại dám chạm vào người một cô gái, và còn đưa cô ta sang bờ? *Chúng ta không được* làm những chuyện như thế kia mà?".

"Tôi đã để cô ấy xuống lâu rồi", Tanzan nói. "Tại sao sư đệ vẫn còn mang cô ấy theo?[3]".

Bạn hãy tưởng tượng đời sống sẽ như thế nào đối với những người mà lúc nào cũng sống như cách của Ekido, *không thể* hay *không muốn* cho một việc gì qua đi, mà lại luôn *cưu mang quá khứ* ở trong mình. Ta có thể tưởng tượng đời sống của đại đa số người trên hành tinh này thật nặng nề biết bao khi họ luôn *cưu mang quá khứ* trong lòng.

Ở trong ta, quá khứ chính là những ký ức. Nhưng ký ức tự nó không phải là vấn đề. Thật ra, nhờ ký ức mà ta học hỏi được từ quá khứ, từ những lỗi lầm trong quá khứ. Chỉ khi nào ký ức, tức là những suy nghĩ của bạn về quá khứ *hoàn toàn xâm chiếm* lấy bạn, đến độ quá khứ trở thành một gánh nặng, trở thành một phần cảm nhận về bản thân bạn, thì lúc đó bạn mới thật có vấn đề. Cá tính của bạn, vốn là thứ thường bị điều kiện bởi quá khứ, bây

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

giờ bỗng dưng trở thành ngục tù giam giữ chính bạn. Lúc đó ký ức bạn chứa đầy cảm nhận sai lầm về chính mình, và những *câu chuyện* hoang đường do trí óc bạn vẽ vời ra trở thành những gì bạn tin là bản chất chân thực của chính mình. Nhưng thật ra đây chỉ là ảo tưởng, nó che mờ bản chất chân chính của bạn. Vì bản chất đó chính là Hiện hữu không hình tướng, siêu việt và phi thời gian.

Những câu chuyện vẽ vời ra như thế không chỉ nằm trong ý nghĩ mà còn đi kèm theo những cảm xúc tiêu cực của bạn, những cảm xúc tiêu cực này liên tục được bạn liên tưởng và làm sống lại nhiều lần. Như trong trường hợp nhà sư Ekido, cảm giác bất bình (về chuyện sư huynh Tanzan đã nhấc cô gái trẻ đưa sang bờ đê ban sáng) đã trở thành gánh nặng của ông trong suốt năm tiếng đồng hồ sau đó. Hầu hết chúng ta đều mang theo rất nhiều gánh nặng trong tư tưởng và cảm xúc trong suốt cuộc đời mình. Ta tự giới hạn chính mình qua những buồn khổ, những tiếc nuối, oán thù và những lỗi lầm ta đã mắc phải. Những suy nghĩ và cảm xúc của ta trở thành là biểu tượng cho con người ta, vì thế mà ta luôn bám víu vào những cảm xúc xưa cũ, bởi nó làm mạnh thêm hình ảnh của ta về chính mình.

Vì con người thường có xu hướng thích làm sống lại những cảm xúc xưa cũ nên hầu hết chúng ta thường mang trong mình trường năng lượng của những khổ đau xưa cũ được tích lũy qua thời gian mà tôi tạm gọi đó là *"khối khổ đau sâu nặng"*.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Tuy nhiên, chúng ta có khả năng dừng lại việc chất chứa thêm vào *khối khổ đau sâu nặng* đã sẵn có ở trong ta. Nói một cách hình tượng là bạn hãy tập vỗ đôi cánh, như chú vịt mà tôi kể ở trên, để buông bỏ những căng thẳng ở trong người, ngăn mình khỏi rơi vào thói quen mải mê suy nghĩ về quá khứ, cho dù chuyện đó mới xảy ra ngày hôm qua hay đã xảy ra mấy chục năm trước. Ta có thể học cách để đừng cho tình huống, hay một sự việc đã cũ, sống lại trong trí óc mình mà ta còn biết thực tập để luôn hướng sự chú tâm của mình vào *phút giây hiện tại*, thay vì bị mắc kẹt vào những câu chuyện vẽ vời nào đó của trí óc ta. Lúc đó bản thể của ta, chứ chẳng phải là những suy nghĩ hay cảm xúc nào đó, sẽ được phơi bày.

Không một chuyện gì của quá khứ có thể ngăn cản bạn có mặt ngay trong *phút giây này*, và nếu quá khứ đã không thể làm điều đó thì nó đâu còn sức mạnh gì đối với bạn nữa?

KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG Ở CÁ NHÂN VÀ Ở TẬP THỂ

Một cảm xúc tiêu cực sẽ không hoàn toàn biến mất nếu bạn không chịu đối diện với nó, cũng như không muốn nhận biết một cách trọn vẹn từ lúc nó mới phát sinh. Nếu bạn cố tình phớt lờ, nó sẽ lưu lại dấu tích của khổ đau.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Điều này càng có ảnh hưởng nghiêm trọng đối với trẻ nhỏ. Nếu không được một người lớn có nhận thức đầy đủ hướng dẫn bằng tình thương, sự cảm thông và hiểu biết để giúp trẻ đối diện trực tiếp thì giải pháp duy nhất của trẻ là tránh né để khỏi phải cảm nhận những cảm xúc đó. Không may là *cơ cấu phòng ngự thuở ấu thơ* ấy thường được giữ nguyên khi đứa trẻ đến tuổi trưởng thành. Những cảm xúc tiêu cực ngày xưa vẫn còn đó mà vì không được nhận biết nên khi trẻ trưởng thành, những xúc cảm này thường được thể hiện ra một cách gián tiếp như: tâm trạng âu lo, giận dữ, khuynh hướng bạo hành,... thậm chí có thể trở thành một chứng bệnh về thể chất. Trong khi đó, hầu như không ai có thể sống qua thời thơ ấu mà không phải trải qua một khổ đau nào đó. Ngay cả khi bố mẹ của bạn là những người đã tỉnh thức thì bạn vẫn phải lớn lên trong một thế giới mà phần lớn là mê mờ.

Những khổ đau còn sót lại của một cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ chưa được đối diện một cách hoàn toàn để chấp nhận và buông bỏ sẽ tạo nên một trường năng lượng khổ đau trong mỗi tế bào cơ thể. Khối khổ đau đó bao gồm những nỗi khổ thời thơ ấu, thời niên thiếu và trong suốt quãng đời trưởng thành. Phần lớn khổ đau của bạn gây nên bởi *thói quen tự đồng hóa* mình một cách sai lầm với *tiếng nói ồn ào của bản ngã* ở trong bạn. Đó là *khối khổ đau sâu nặng*, người bạn đồng hành mà bạn không thể nào trốn tránh được chừng nào bạn còn *tự đồng hóa mình* với những cảm nhận sai lầm về bản thân.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Trường năng lượng của những xúc cảm khổ đau xưa cũ nhưng còn rất sống động này chính là *khối khổ đau sâu nặng* ở hầu hết mọi người.

Tuy vậy, *khối khổ đau sâu nặng* này không chỉ có tính chất cá nhân. Khối khổ đau đó cũng dự phần vào khổ đau vô vàn của con người suốt chiều dài lịch sử nhân loại, lịch sử của các cuộc nội chiến hoặc chiến tranh liên miên giữa nước này với nước kia, của tình trạng nô lệ, cướp bóc, hãm hiếp, tra tấn và các hình thức bạo lực khác.

Khối khổ đau sâu nặng này vẫn còn sống trong tâm thức tập thể của nhân loại và ngày ngày đang được bổ sung thêm. Bạn có thể xác minh điều này khi xem tin tức buổi tối trên đài truyền hình hay chứng kiến *những bi kịch* trong các mối quan hệ chung quanh bạn[4]. Khối khổ đau tập thể đó còn có thể được mã hóa vào tận các nhiễm sắc thể của con người, dù điều này chưa được khoa học công nhận.

Mỗi đứa trẻ sinh ra trên đời đều mang sẵn *khối khổ đau sâu nặng* này dưới các mức độ nặng nhẹ khác nhau. Bạn có thể thấy một số trẻ lúc nào cũng tỏ ra rất vui tươi ngay từ thuở sơ sinh, một số đứa trẻ khác thì dường như chất chứa sẵn một nỗi buồn khổ nào đó. Quả thực là trẻ con thường khóc nhiều nếu chúng không được quan tâm chăm sóc, nhưng ở một số trẻ, dù được chăm sóc tốt thì chúng cũng hay khóc lóc mà không có một lý do rõ rệt nào. Có vẻ như chúng có sẵn năng lượng không vui tươi nên muốn làm cho mọi người chung quanh cũng không được vui như

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chúng, và thường thì chúng rất thành công. Chúng đi vào thế giới này với phần chia rất lớn *khối khổ đau sâu nặng* của con người. Còn một số trẻ khác thường hay khóc thảm, có lẽ vì chúng cảm nhận được những cảm xúc tiêu cực đang phát sinh từ bố mẹ. Điều đó làm chúng cảm thấy rất đau khổ và *khối khổ đau sâu nặng* ở trong chúng cũng được gia tăng do thu nhận thêm năng lượng từ nỗi khổ đau của bố mẹ. Bất luận trong trường hợp nào thì khi một đứa bé lớn lên, *khối khổ đau sâu nặng* này cũng lớn dần theo.

Tuy nhiên, không nhất thiết là một đứa trẻ có khối khổ đau nhẹ hơn sẽ trở thành một người có đẳng cấp tâm linh "cao cấp hơn" những người có khối khổ đau rất nặng nề. Thật ra, chúng ta thường thấy những trường hợp ngược lại, một người có khối khổ đau ở mức độ sâu nặng thì người đó có cơ hội tỉnh thức tâm linh nhiều hơn những người mang một khối khổ đau tương đối nhẹ nhàng. Trong khi nhiều người vẫn còn bị giam cầm trong *khối khổ đau sâu nặng* của chính họ thì một số khác nhờ đã đi đến mức quá sức chịu đựng của họ nên *khối khổ đau sâu nặng* trở thành một động cơ mạnh mẽ đưa họ đến với trạng thái tỉnh thức.

Tại sao hình ảnh đau đớn của Chúa Jesus, với khuôn mặt biến dạng vì thống khổ và hình hài đẫm máu bởi những vết thương, lại trở thành một hình ảnh đầy ý nghĩa trong tâm thức tập thể của loài người? Hàng triệu người, đặc biệt là vào thời Trung cổ, hẳn sẽ không thể nào đồng cảm một cách sâu sắc như thế nếu họ không nhìn nhận

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong vô thức rằng đây là biểu hiện bên ngoài của một hiện thực bên trong họ, đó là biểu hiện của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ. Dù họ vẫn chưa đủ mức độ tỉnh thức để nhận biết một cách trực tiếp ở trong chính mình, nhưng đây đã là bước khởi đầu rất quan trọng của quá trình tỉnh thức đó. Chúa Jesus có thể được xem là một *biểu tượng nguyên thủy* của loài người, là *hiện thân* của khổ đau và khả năng *vượt thoát* khổ đau[5].

CÁCH KHỐI KHỔ ĐAU NÀY TĂNG CƯỜNG SỨC MẠNH

Khối khổ đau sâu nặng này là một cấu trúc năng lượng có khả năng tự quản một phần nào đó. Nó sống trong hầu hết mỗi người và là một thực thể gồm những xúc cảm. *Khối khổ đau sâu nặng* này có sự thông minh nguyên thủy của nó, giống như một con vật rất giảo hoạt. Sự thông minh này chủ yếu để bảo vệ khả năng sống còn của chính nó. Cũng giống như mọi thể sống khác, *khối khổ đau sâu nặng* này cần được thường xuyên nuôi dưỡng bởi thức ăn, tức là lấy thêm năng lượng, và loại thức ăn mà nó cần là loại năng lượng tương thích với loại năng lượng của nó, tức là năng lượng có tần số rung tương tự. Bất cứ trải nghiệm đau khổ nào cũng có thể là thức ăn cho *khối khổ đau sâu nặng* này. Đó là lý do tại sao lối suy nghĩ tiêu cực cũng như *các màn bi kịch* trong những mối quan hệ luyến ái làm *khối khổ đau sâu nặng* đó ngày càng phát triển

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hơn[6]. *Khối khổ đau sâu nặng* là một cơn nghiện, nó rất ghiền những cảm giác bất bình.

Có thể bạn cảm thấy thật rúng động khi lần đầu nhận ra rằng ở trong bạn có một cái gì đó, mà theo một chu kỳ nhất định, cần phải *được cung cấp* những cảm xúc tiêu cực, cần có thêm những cảm giác bất hạnh *để nuôi dưỡng nó*. Thường thì bạn cần phải có nhận thức sâu sắc hơn để tự nhận ra biểu hiện của *khối khổ đau sâu nặng* này ở trong mình (ở người khác thì bạn dễ nhìn thấy hơn). Một khi nỗi thống khổ này đã chiếm lấy bạn, không những bạn không muốn nó kết thúc, mà bạn còn muốn những người khác chung quanh bạn cũng bất bình, khổ sở như bạn, để *khối khổ đau sâu nặng* này thu nhận thêm năng lượng từ những cảm xúc tiêu cực ở trong họ.

Trong hầu hết các trường hợp thì *khối khổ đau sâu nặng* này có giai đoạn ngủ yên và giai đoạn hoạt động. Khi nó ngủ yên thì người ta dễ dàng quên rằng họ đang cưu mang một đám mây đen kịt hay một ngọn núi lửa đang ngủ yên. Trạng thái nằm im lâu hay mau tùy thuộc vào từng người. Phổ biến nhất là nó thường ngủ yên khoảng vài tuần, nhưng cũng có thể là vài ngày hay vài tháng. Có trường hợp *khối khổ đau sâu nặng* này ấp ủ cả nhiều năm trước khi bùng nổ vì một sự cố nào đó kích động đến chúng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

CÁCH SUY NGHĨ CỦA BẠN NUÔI LỚN KHỐI KHỔ ĐAU NÀY

Khi đói, hoặc khi cần tự bổ sung sức mạnh thì *khối khổ đau sâu nặng* này thức dậy từ trạng thái ngủ yên. Nó có thể bị kích động và thức dậy bởi một sự kiện nào đó vào bất cứ lúc nào. Khi cần bổ sung sức mạnh thì *khối khổ đau sâu nặng* này có thể bị kích thích vì những sự việc có khi là rất bình thường, ví dụ như một lời nói, suy nghĩ hay một việc nào đó từ người khác. Nếu bạn sống một mình thì *khối khổ đau sâu nặng* đó sẽ tự nuôi lớn chính nó bằng những suy nghĩ của bạn. Lúc đó, những suy tư của bạn bỗng trở nên rất tiêu cực, nhuốm mùi bi quan. Rất có thể bạn không tự nhận biết được rằng *trước khi* một suy nghĩ tiêu cực nào đó ập đến thì lòng bạn đã tràn ngập một đợt cảm xúc nào đó, chẳng hạn như một tâm trạng nặng nề tối tăm, hay một cơn buồn đau, hoặc nóng giận. Mỗi ý nghĩ đều là một biểu hiện của năng lượng nên giờ đây *khối khổ đau sâu nặng* đó đang tự nuôi lớn chính nó bằng *năng lượng tiêu cực* của những gì bạn suy nghĩ. Tuy nhiên, không phải ý nghĩ nào cũng làm cho chúng mạnh lên được. Bạn không cần phải nhạy cảm để nhận ra rằng một ý nghĩ *tích cực* có một cảm nhận hoàn toàn khác với một ý nghĩ *tiêu cực*. Nó có cùng năng lượng nhưng rung động ở các tần số khác nhau. Đối với *khối khổ đau sâu nặng* này thì nó không thể tiêu hóa được một ý nghĩ tích cực, vui

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tươi ở trong bạn. Nó chỉ có thể tiếp thu được những *ý nghĩ tiêu cực* và chỉ có những ý nghĩ đó mới tương thích được với *trường năng lượng tiêu cực* của chính nó.

Trong một cách nhìn nào đó, tất cả mọi vật thể đều là các trường năng lượng *đang rung động* trong những chuyển động *không ngừng*. Chiếc ghế mà bạn đang ngồi, cuốn sách mà bạn đang cầm đọc ở trong tay, tất cả đều có vẻ chắc chắn và *không chuyển động* nhưng đó chỉ là cách mà *các giác quan của bạn* cảm nhận về tần số rung của chúng. Nói khác đi, bạn không thể cảm nhận được chuyển động không ngừng của các phân tử, của điện tử, hạt nhân, và của các hạt khác, của những gì tất thảy tạo nên cái mà bạn gọi là *cái ghế, cuốn sách* hay *một cơ thể.* Những gì mà chúng ta cảm nhận là *vật chất* chính là một trường *năng lượng* đang rung động ở một tần số riêng biệt nào đó. Ý nghĩ cũng là năng lượng như vật chất nhưng ý nghĩ *rung* ở một tần số cao hơn, vì thế bạn thường không thể nhìn thấy, hay *chạm vào* chúng được. Ý nghĩ có một tần số riêng của nó, trong đó *ý nghĩ tiêu cực* nằm ở *tần số thấp* còn *ý nghĩ tích cực* thì nằm ở một *tần số cao* hơn. Tần số rung của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn tương ứng với *tần số rung thấp* của những *suy nghĩ tiêu cực*. Đó là lý do tại sao chỉ có những *suy nghĩ tiêu cực* mới có thể tiếp sức mạnh, nuôi dưỡng cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn.

Thông thường thì suy nghĩ tạo nên cảm xúc, nhưng trong trường hợp này thì mô thức ấy bị đảo ngược, ít ra

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

là ở giai đoạn đầu. Khi bị những cảm xúc từ *khối khổ đau sâu nặng* chi phối thì suy nghĩ ở trong bạn bỗng trở nên tiêu cực. Rồi *tiếng nói vang vang* ở trong đầu bạn sẽ bắt đầu kể lể *những câu chuyện về chính bạn*, về *cuộc đời của bạn*, về những người khác, về quá khứ, tương lai hay những sự việc tưởng tượng nào đó. Những câu chuyện này thường làm cho bạn cảm thấy buồn đau, âu lo hay giận dữ. *Tiếng nói đó của bản ngã* sẽ quở trách, tố cáo, than vãn hay tưởng tượng. Và bạn sẽ hoàn toàn *tự đồng hóa* một cách vô thức vào những gì bản ngã của bạn nói; bạn cả tin vào mỗi ý nghĩ mà bản ngã của bạn nhào nặn lên. Lúc đó thì cơn nghiện *những cảm giác bất bình* ở trong bạn đã bắt đầu.

Không phải là *bạn không thể* ngưng lại được dòng suy nghĩ tiêu cực đó, mà chính là *bạn không muốn* làm như vậy. Sở dĩ bạn không muốn ngưng dòng suy nghĩ tiêu cực vì lúc này *khối khổ đau sâu nặng* đang sống *thông qua bạn*, và nó đang *giả vờ là bạn*[7]. Đối với *khối khổ đau sâu nặng* thì khổ đau khiến nó cảm thấy rất thỏa mãn. Nó ngấu nghiến và tiêu hóa mỗi suy nghĩ tiêu cực. Quả thực, *tiếng nói của bản ngã* ở trong đầu bạn bây giờ đã trở thành *tiếng nói của khối khổ đau sâu nặng*. Nó đã chiếm lấy cuộc hội thoại ở trong đầu bạn. Một chu kỳ ác nghiệp đã được thiết lập giữa *khối khổ đau sâu nặng* và những suy nghĩ của bạn. Mỗi ý nghĩ tiêu cực sẽ tiếp sức cho *khối khổ đau sâu nặng*, và đến lượt mình, nó lại tạo thêm những suy tư tiêu cực mới. Đến một lúc nào đó, vài giờ hay vài ngày sau, khi nó đã no đủ thì *khối khổ đau sâu nặng* sẽ trở về trạng thái

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ngủ yên, để lại đằng sau một cơ thể đã bị hành hạ đến suy nhược và dễ mắc phải bệnh tật. Bạn có thể cảm thấy *khối khổ đau sâu nặng* này giống như một thứ *ký sinh* ở trong tâm thức bạn vậy.

BI KỊCH CỦA BẠN LÀM CHO KHỐI KHỔ ĐAU ĐÓ MẠNH HƠN

Nếu có người chung quanh, nhất là những người thân, thì *khối khổ đau sâu nặng* này ở trong bạn sẽ cố ý "nhấn vào những nhược điểm" của họ, khiêu khích họ để dựng nên một *tấn tuồng bi kịch* nào đó nhằm tạo thêm sức mạnh cho chính nó. Những *khối khổ đau sâu nặng* này được tiếp sức nhiều nhất qua các *quan hệ gần gũi* như quan hệ vợ chồng, quan hệ gia đình và các quan hệ luyến ái, yêu đương. Thật khó cho bạn cưỡng lại được *khối khổ đau sâu nặng* ở người khác khi họ cương quyết *một cách vô thức* muốn lôi kéo bạn vào vòng phản ứng. Nhờ bản năng, *khối khổ đau sâu nặng* biết rất rõ những điểm yếu, những *chỗ dễ gây tổn thương nhất* ở trong bạn. Nếu lần đầu không thành công, thì chúng sẽ thử đi thử lại nhiều lần. Chẳng qua đây chỉ là khối *khổ đau* có sẵn đang đi tìm thêm *khổ đau mới. Khối khổ đau sâu nặng* ở người kia muốn đánh thức *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn để cả hai khối khổ đau ấy có thể bổ sung *năng lượng khổ đau* cho nhau.

Nhiều mối quan hệ của bạn sẽ đi qua những tấn tuồng hủy diệt và bạo lực vào những chu kỳ rất đều đặn. Đối với

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

một đứa trẻ thì quả là một nỗi đau quá sức chịu đựng cho chúng khi phải chứng kiến *những bi kịch* bạo lực gây ra do *khối khổ đau sâu nặng* này ở bố mẹ chúng. Tuy nhiên, đó là điều đang diễn ra với hàng triệu trẻ em trên thế giới, là cơn ác mộng chúng phải chứng kiến hàng ngày. Đó cũng là một trong những phương cách chính để *khối khổ đau sâu nặng* này được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nhưng sau *mỗi bi kịch* kết thúc, hai bên sẽ làm hòa với nhau[8] trong một thời gian, khi nào bản ngã ở trong bạn còn cho phép.

Uống rượu quá độ thường kích động *khối khổ đau sâu nặng* này ở đàn ông, và ngay cả ở phụ nữ. Khi say, *khối khổ đau sâu nặng* này chiếm lĩnh lấy người đàn ông và làm cho họ thay đổi tâm tính hoàn toàn. Một người thiếu nhận thức sâu sắc mà lại có một *khối khổ đau rất sâu nặng* thì thường tự nuôi nấng *khối khổ đau sâu nặng* ấy qua thói bạo hành đối với vợ hoặc con cái mình. Khi tỉnh rượu, anh ta cảm thấy thật hối tiếc và hứa sẽ không bao giờ tái phạm nữa, và anh ta quả thực muốn làm được như thế. Tuy nhiên, cái người thốt lên lời hứa đó không phải là người đã gây ra những bạo hành, nên trừ khi anh ta có mặt, tức là có khả năng nhận ra và làm chủ được *khối khổ đau sâu nặng* ở trong mình, nếu không thì tình trạng bạo hành với vợ con sẽ không bao giờ chấm dứt. Trong vài trường hợp, sự cố vấn về tâm lý có thể có tác dụng giúp cho đương sự hiểu rõ được tình trạng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Hầu hết những người có *khối khổ đau sâu nặng* vừa thích gây đau khổ cho người khác vừa thích nhận chịu khổ đau. Nhưng một số khác thì hoặc chủ yếu là *nạn nhân* hoặc là những *kẻ bạo hành*. Dù gì đi nữa, họ cũng sống nhờ vào bạo hành về mặt thể xác hoặc tinh thần. Nhiều cặp vợ chồng cứ tưởng rằng họ yêu nhau, nhưng thật ra họ chỉ bị cuốn vào nhau vì *khối khổ đau sâu nặng* của mỗi người *bù đắp* cho nhau[9]. Trong nhiều trường hợp, thì vai trò *kẻ bạo hành* và *nạn nhân* đã được quy định rõ ngay từ lúc họ mới gặp nhau. Nhiều cuộc hôn nhân mà bạn ngỡ là được tác hợp ở thiên đàng thì thực ra đã được tác thành ở địa ngục.

Quan sát một con mèo, bạn sẽ thấy rằng ngay cả khi ngủ thì dường như nó vẫn biết những gì đang xảy ra xung quanh, vì chỉ cần một tiếng động bất thường, dù nhỏ nhặt nhất thì tai nó sẽ vểnh lên hướng về phía đó và hé mắt nhìn. *Những khổ đau sâu nặng* đang nằm im ở trong bạn cũng vậy. Ở một mức độ nào đó, chúng vẫn còn rất tỉnh táo và sẵn sàng lao vào hành động khi gặp bất kỳ kích thích nào.

Trong quan hệ vợ chồng, *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn thường khôn khéo nằm rất yên cho đến khi hai người bắt đầu cuộc sống chung. Khi đó bạn không chỉ *kết hôn* với người kia, mà bạn cũng *kết hôn* với *khối khổ đau sâu nặng* ở trong người đó, và ngược lại. Quả là choáng váng nếu chỉ sau một thời gian ngắn sống chung hay chỉ sau tuần trăng mật, bạn bất ngờ nhận ra có sự thay đổi hoàn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

toàn trong cá tính của người mình yêu. Rất có thể chỉ là vì một chuyện rất nhỏ nhặt mà giọng người kia bỗng đanh lại, lên giọng tố cáo, trách móc bạn. Hoặc người ấy bỗng thu mình lại một cách vô cùng khó hiểu. Bạn quan tâm hỏi han thì nhận được câu trả lời: "Không, anh/em không sao cả!". Tuy vậy, bạn cảm thấy một nguồn năng lượng thù nghịch từ phía người ấy toát ra như muốn nói: "Mọi thứ đã hỏng cả rồi". Và khi bạn nhìn vào đôi mắt người yêu thì sự linh động trong ánh mắt ấy giờ đây không còn nữa, nó như có một tấm màn u ám kéo xuống che mờ những gì bạn từng yêu thích trước đây. Dường như một con người xa lạ đang nhìn bạn, và trong ánh mắt của người ấy có đầy cả sự thù nghịch, đắng cay và oán hận. Khi người bạn yêu nói với bạn một điều gì, thì đó không phải là người mà bạn đã từng yêu đang nói, mà chính là *khối khổ đau sâu nặng* của người ấy đang nói. Tất cả những gì được thốt lên chỉ là một *phiên bản méo mó* từ *khối khổ đau sâu nặng* của người đó về hiện thực, một hiện thực hoàn toàn bị biến dạng bởi sự sợ hãi, thù ghét và giận dữ; có một khuynh hướng muốn gây khổ cho người kia, cũng như muốn nhận thêm khổ đau mới cho chính mình. Vào giây phút đó, có thể bạn sẽ tự hỏi : "Đây là bộ mặt thật mà mình chưa biết ở người bạn đời, hoặc mình đã sai lầm khi chọn một người hôn phối như thế?". Dĩ nhiên đó không phải là bản chất chân thật của người bạn yêu mà chỉ bởi vì họ đang tạm thời bị *khối khổ đau sâu nặng* chiếm hữu. Thật khó tìm được người không có sẵn một *khối đau khổ*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sâu nặng ở bên trong nên bạn thật may mắn nếu người bạn đời của bạn có khối khổ đau không quá nặng nề.

CÁC KHỐI KHỔ ĐAU NẶNG NỀ

Một số người có *khối khổ đau nặng nề* và khối khổ đau ấy không bao giờ chịu ngủ yên hoàn toàn. Có thể họ vẫn mỉm cười và ăn nói rất lịch sự, nhưng bạn không cần phải nhạy bén lắm để nhận ra rằng có một *năng lượng khổ đau* đang sôi sục bên trong họ, và những cảm giác bất bình đó đang chực chờ cơ hội thuận tiện để tuôn ra những phản ứng trách móc hoặc khó chịu về một người hay một việc nào đó. *Khối khổ đau sâu nặng* của họ không bao giờ cảm thấy no đủ, nó luôn luôn cảm thấy đói khát nên thường phóng đại *nhu cầu cần có kẻ thù* của bản ngã ở trong họ.

Qua phản ứng của họ, một chuyện chẳng đáng gì sẽ được thổi phồng lên một cách quá đáng để lôi kéo nhiều người khác vào *những tuồng bi kịch* đang diễn ra. Một số người thích những cuộc tranh luận hay kiện cáo kéo dài, *không có chủ đích* với người khác. Còn số khác thì héo mòn vì nuôi dưỡng lòng oán thù đầy ám ảnh đối với người hôn phối cũ của mình[10]. Vì không ý thức được nỗi đau mà họ đang cưu mang, những người này thường phản ứng bằng cách phóng chiếu nỗi đau của họ vào các sự việc và tình huống trong đời sống. Do hoàn toàn mất nhận thức, họ không phân biệt được sự khác biệt giữa *một tình huống* với *phản ứng của họ* về tình huống đó. Đối với họ, nỗi bất

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bình và nỗi thống khổ của họ nằm ở bên ngoài họ, nằm ở những sự kiện đó. Vì không ý thức được trạng thái tâm lý bên trong của mình, họ không biết rằng *họ đang bất bình*, rằng họ đang khổ sở.

Cũng có lúc những người có *khối khổ đau sâu nặng* như thế lại trở thành những người thích đấu tranh cho một mục đích nào đó. Có thể đó là một mục tiêu xứng đáng và ban đầu họ có thể rất thành công; tuy nhiên chính năng lượng tiêu cực toát ra từ những gì họ nói, họ làm và chính *nhu cầu có kẻ thù*, có xung đột ở trong họ (dĩ nhiên là họ không nhận biết được điều này) đã góp phần tạo ra sự chống đối ngày càng nhiều với mục tiêu của họ. Họ thường đi đến chỗ tự tạo ra những mối thù nghịch ngay bên trong tổ chức của họ vì họ luôn cảm thấy không hài lòng, dù ở bất cứ đâu, ngay cả trong tổ chức của họ; và do đó *khối khổ đau sâu nặng* này ở trong họ sẽ tìm thêm được đúng cái mà chúng cần tìm: những nỗi khổ đau mới.

MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁCH GIẢI TRÍ, TRUYỀN THÔNG VÀ CÁC KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG

Nếu bạn chưa quen với nền văn minh đương đại hoặc nếu bạn đến từ một hành tinh khác hay một thời đại khác, bạn sẽ hết sức kinh ngạc khi thấy hàng triệu người ngày nay thích thú và trả tiền để xem người ta gây khổ cho nhau và gọi đấy là "cách giải trí".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Tại sao các loại phim *bạo lực* lại có nhiều người xem như vậy? Một bộ phận lớn của ngành công nghiệp điện ảnh đang tiếp sức cho *cơn nghiện những cảm giác bất hạnh* của con người. Rõ ràng người ta muốn xem những bộ phim đó là vì họ ghiền những cảm giác bất hạnh. Cái gì ở trong bạn lại ưa thích những cảm giác bất hạnh và cho đó là một điều hay ho? Đó chính là *khối khổ đau sâu nặng ở* trong bạn. Phần lớn ngành "công nghiệp giải trí" thời nay phục vụ cho *khối khổ đau sâu nặng* đó. Vì thế ngoài những phản ứng, những cách suy nghĩ tiêu cực và *những tuồng bi kịch* trong đời sống riêng, *khối khổ đau sâu nặng* này còn tự phục hồi sức mạnh tàn phá của chúng qua phim ảnh và truyền hình. Những *khối khổ đau sâu nặng* trong các nhà làm phim đã *dựng nên* và *sản xuất* ra những bộ phim này, và những *khối khổ đau sâu nặng ở* trong chúng ta là người chịu trả tiền để xem những loại phim *bạo lực* đó.

Vậy chiếu và xem những phim bạo lực trên truyền hình hay trong rạp chiếu phim có phải luôn là điều "sai"? Có phải tất cả những phim bạo lực đều phục vụ cho *khối khổ đau sâu nặng* này? Dù rằng sự diệt vong của bản ngã là điều tất yếu, nhưng vào giai đoạn tiến hóa hiện nay của nhân loại thì bạo lực không những vẫn tồn tại mà còn trên đà gia tăng vì thứ nhận thức cũ mang tính bản ngã vẫn đang mạnh hơn do sự phóng đại bởi *khối khổ đau sâu nặng* của tập thể. Nếu phim chiếu về bạo lực trong một bối cảnh rộng lớn hơn, tức là nói lên được nguyên nhân và hậu quả của bạo lực, giúp ta thấy được những tác hại

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

của bạo lực đối với những kẻ bạo hành cũng như những người hứng chịu, nếu nó chỉ ra được *sự thiếu nhận thức mang tính tập thể* nằm phía sau đó và cách mà *khối khổ đau sâu nặng* trong chúng ta được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác (tức là *khối khổ đau sâu nặng* trong con người do giận dữ và oán thù tạo ra) thì lúc đó phim ảnh có thể hoàn thành một sứ mệnh trọng yếu trong việc thức tỉnh loài người. Chúng như những tấm gương để nhân loại nhìn vào đó mà nhận ra sự điên rồ của chính mình. Sự cảnh tỉnh ở đây chính là bạn nhận thức rõ rằng sự điên rồ *quả thực* là sự điên rồ, chứ không phải là một cái gì khác (trước hết ở ngay trong chính bạn), và đó là sự tỉnh thức, là sự phát sinh của thứ nhận thức mới, là sự cáo chung của những mê lầm cũ.

Những bộ phim như thế đã có và chúng không hề tiếp lửa cho các *khối khổ đau sâu nặng* trong chúng ta. Một số phim về chiến tranh đã nói lên được những thực tiễn của chiến tranh hơn là những *tô điểm hào nhoáng* cho chiến tranh. *Khối khổ đau sâu nặng* trong chúng ta chỉ lớn mạnh lên khi ta xem những bộ phim mô tả bạo lực như là *một chuyện bình thường* hoặc thậm chí đó như là một hành vi tự nhiên mà một người bình thường nên làm, hay những phim chủ ý chỉ để *ca ngợi bạo lực* với mục đích duy nhất là tạo nên những cảm giác tiêu cực ở người xem, khiến chúng trở thành một "nhát tiêm" để thỏa cơn nghiện những *cảm giác bất hạnh* của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong ta.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Những tờ báo lá cải chuyên đăng những tin kiểu "ngồi lê đôi mách" phanh phui hoặc đặt điều những câu chuyện về đời tư của những người nổi tiếng không chú tâm đến những tin tức quan trọng mà chủ yếu chỉ là *buôn bán* những cảm xúc tiêu cực, thức ăn cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn. "Đó là một sự sỉ nhục!" hoặc "Đồ khốn kiếp" là những dòng tít lớn mà bạn thường nhìn thấy trên những tờ báo loại này ở Anh. Họ biết rằng *cảm xúc tiêu cực* là thứ giúp bán nhiều báo hơn hẳn những bản tin thông thường.

Nói chung giới báo chí và truyền hình phương Tây có xu hướng thiên về những tin tức tiêu cực; họ kiếm được nhiều tiền nhờ phát đi những tin tức loại này. Tin càng xấu thì người đọc càng hứng khởi, bởi các *khối khổ đau sâu nặng* chỉ thích những tin tức loại đó mà thôi.

KHỐI KHỔ ĐAU TẬP THỂ SÂU NẶNG Ở PHỤ NỮ

Ở phương diện tập thể, các khối khổ đau sâu nặng thường phát triển theo nhiều dòng chảy khác nhau. Mỗi bộ tộc, mỗi quốc gia, mỗi chủng tộc,... đều có khối khổ đau tập thể của riêng họ, và hầu như mỗi thành viên trong tập thể ấy đều có chia phần, không ít thì nhiều, từ khối khổ đau sâu nặng chung này.

Hầu hết phụ nữ đều có chia phần từ *khối khổ đau sâu nặng tập thể ở phụ nữ* và *khối khổ đau sâu nặng* này trong họ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thường có xu hướng hoạt động mạnh mẽ, đặc biệt là trước chu kỳ kinh nguyệt. Vào thời điểm đó, nhiều phụ nữ chìm ngập trong những cảm xúc tiêu cực nặng nề.

Sự áp chế đối với nữ giới, ít ra là trong hơn hai ngàn năm qua, đã tạo điều kiện cho bản ngã của nam giới chiếm ưu thế tuyệt đối trong tâm thức tập thể của loài người. Nữ giới cũng có bản ngã nhưng bản ngã của họ không cắm rễ và lớn mạnh như bản ngã của nam giới. Sở dĩ như vậy là vì phụ nữ, so với nam giới, ít có khuynh hướng tự đồng hóa bản thân với tư duy của mình. Họ dễ dàng tiếp cận với thế giới nội tâm và khả năng trực giác vốn có. Phụ nữ ít cứng nhắc và bó buộc như nam giới, họ cởi mở, nhạy cảm và hòa điệu hơn với những thể sống khác và với thế giới thiên nhiên quanh họ.

Nếu sự quân bình năng lượng giữa nam và nữ không bị phá hủy thì chắc hẳn sự lớn mạnh của bản ngã sẽ dễ kiểm soát hơn nhiều. Con người hẳn đã không xâm phạm đến thiên nhiên và không cảm thấy hoàn toàn xa lạ với trạng thái *an nhiên tự tại* của chính mình đến mức độ như hiện nay.

Dù không có số liệu chính xác nhưng điều chắc chắn là trong thời gian khoảng 300 năm, có khoảng từ 3 đến 5 triệu phụ nữ đã bị tra tấn và hành quyết bởi những "Tòa án Dị giáo", một tổ chức đã được lập ra để đàn áp những người có niềm tin khác với niềm tin của Nhà thờ Thiên Chúa giáo La Mã. Như vậy cùng với những trại tập trung

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

của Hitler trong Thế chiến thứ 2 thì đây rõ ràng là những chương đen tối nhất trong lịch sử loài người. Chỉ cần bày tỏ tình yêu thương đối với súc vật, hay thả bộ một mình ở ngoài đồng, hoặc lang thang đi hái thuốc trong những khu rừng vắng là đủ để một phụ nữ bị kết tội là phù thủy, bị đem đi khảo tra và thiêu sống trên những giàn hỏa. Bản chất nữ tính thiêng liêng đã bị cho là ma quái và chiều hướng tâm linh lớn đó bị xóa sổ trong đời sống con người. Những tôn giáo khác như Do Thái giáo, Hồi giáo và ngay cả Phật giáo cũng đã từng áp chế nguyên lý nữ tính này, tuy mức độ có nhẹ hơn. Địa vị của phụ nữ lúc bấy giờ chỉ còn là cỗ máy sinh sản và trở thành của cải riêng của đàn ông. Và những người phủ nhận vai trò của phụ nữ – phủ nhận phần nữ tính trong chính bản thân họ – lại là những người điều hành thế giới ấy, khiến cho xã hội loài người trở thành một thế giới hoàn toàn bị mất quân bình. Đó là một phần của lịch sử, hay đúng hơn là phần bệnh sử cho chứng điên rồ của con người.

Ai chịu trách nhiệm cho nỗi sợ hãi tất cả những gì thuộc về nữ tính này, nỗi sợ mà ta có thể mô tả như là một chứng hoang tưởng tập thể rất mạnh mẽ? Dĩ nhiên là đàn ông. Nhưng tại sao trước đó, trong một số nền văn minh cổ xưa như ở Sumerian, Ai Cập và văn minh Celtic thì phụ nữ và nguyên lý nữ giới lại được tôn trọng? Cái gì làm cho đàn ông đột nhiên cảm thấy phụ nữ là mối đe dọa cho họ? Đó chính là cái bản ngã đang lớn mạnh trong họ. Bản ngã này biết rằng chỉ có thông qua nam giới nó mới hoàn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

toàn kiểm soát được thế giới này và để làm được chuyện đó, nó phải làm cho nữ giới không còn quyền năng.

Dần dần, bản ngã cũng thâm nhập vào đa số phụ nữ dù gốc rễ của nó không được cắm sâu và chắc chắn như ở đàn ông.

Giờ đây chúng ta rơi vào một bối cảnh mà tình trạng áp chế phụ nữ đã ăn sâu vào rất nhiều người, thậm chí cả trong phụ nữ. Do bị áp chế mà cái nữ tính thiêng liêng giờ chỉ còn là một nỗi cảm xúc đớn đau ở nhiều phụ nữ. Quả thực, nó đã trở thành một phần của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ cùng với bao nỗi khổ khác do bị tra tấn, hãm hiếp, do mang nặng đẻ đau, nô lệ, bạo hành,…

Nhưng điều này hiện đang thay đổi một cách nhanh chóng. Sự tỉnh thức đang xảy đến với nhiều người và kèm theo đó là việc bản ngã đang dần mất chỗ đứng trong tâm trí con người. Vì bản ngã ở nữ giới không có căn cơ sâu đậm như ở nam giới nên họ dễ dàng thoát khỏi sự kiềm tỏa của nó hơn so với đàn ông.

KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG Ở CÁC CHỦNG TỘC VÀ QUỐC GIA

Những nước phải hứng chịu nhiều bạo lực tập thể thì thường có khối khổ đau tập thể sâu nặng hơn ở những nước khác. Điều này giải thích tại sao *khối khổ đau sâu nặng* ở những nước có lịch sử lâu đời thì thường mạnh

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hơn; còn những nước có lịch sử non trẻ như Canada và Úc cùng một số nước như Thụy Sĩ – tách biệt với cơn điên rồ đang xảy ra chung quanh – thì khối khổ đau tập thể ở trong họ thường nhẹ hơn. Dĩ nhiên là ở các nước đó, mỗi người cũng phải đối diện với *khối khổ đau sâu nặng* của riêng họ. Nếu bạn có đủ nhạy cảm, bạn có thể cảm nhận được vẻ nặng nề trong trường năng lượng ở một số nước khi bạn vừa bước chân ra khỏi máy bay. Trong khi ở những nơi khác, trường năng lượng của bạo lực chỉ ở mức độ tiềm ẩn sau những sinh hoạt thường nhật thì tại một số nước (như ở Trung Đông) *khối khổ đau tập thể* này sâu nặng đến mức nhiều người buộc phải phát tiết nó ra trong một vòng luẩn quẩn không lối thoát của sự oán thù và trả đũa, khiến qua đó *khối khổ đau tập thể* sâu nặng này liên tục được tiếp thêm sức mạnh. Người ở Đức và Nhật có xu hướng làm giảm bớt sự nhạy cảm của họ đối với *khối khổ đau tập thể*, dù vẫn còn nặng nề trong họ, qua sự tìm quên trong công việc, trong khi cư dân các nước khác thì tìm quên bằng cách uống rượu. Ở Trung Quốc, nhiều người nhờ luyện tập Thái Cực Quyền (Tai Chi) mà *khối khổ đau sâu nặng* của họ được giảm bớt phần nào. Hằng ngày, trên các đường phố hoặc các công viên, có hàng triệu người tham gia luyện tập phương pháp giúp tĩnh tâm này. Phương pháp này tạo ra sự khác biệt đáng kể trong trường năng lượng tập thể theo hướng làm giảm bớt khối khổ đau bằng cách giảm bớt suy nghĩ và tăng cường khả năng Có Mặt trong *phút giây hiện tại*.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Những phương pháp rèn luyện tâm linh có liên quan đến vận động của cơ thể như Thái Cực Quyền, khí công hay yoga ngày càng được ưa chuộng ở phương Tây. Những cách luyện tập này không tạo ra sự chia tách giữa thể chất và tinh thần, lại rất có ích trong việc làm suy yếu *khối khổ đau sâu nặng* trong mỗi người. Chúng sẽ đóng một vai trò rất quan trọng trong việc giúp nhân loại tỉnh thức.

Người Do Thái bị ngược đãi qua nhiều thế kỷ nên *khối khổ đau sâu nặng của tập thể* một chủng tộc được thể hiện ở họ rất rõ[11]. Chẳng mấy ngạc nhiên khi ta thấy rằng người thổ dân da đỏ ở Mỹ cũng có *khối khổ đau sâu nặng* rất lớn, vì dân số của họ càng ngày càng suy giảm còn nền văn hóa của họ thì hầu như bị xóa sổ bởi những di dân đến từ châu Âu. *Khối khổ đau sâu nặng tập thể* này cũng được thể hiện rõ ở người Mỹ da đen. Tổ tiên của họ bị buộc phải rời xa nơi chôn nhau cắt rốn, phải chịu khuất phục kẻ khác và bị bán làm nô lệ. Sức lao động của 4-5 triệu người da đen đã tạo cơ sở cho sự phồn vinh về kinh tế của nước Mỹ. Thật ra đau khổ mà thổ dân da đỏ ở Mỹ và người Mỹ da đen không chỉ giới hạn ở riêng hai chủng tộc này mà đã trở thành một phần của *khối khổ đau sâu nặng tập thể* của tất cả mọi người ở nước Mỹ. Lúc nào cũng vậy, hậu quả của mỗi hành vi bạo lực, áp bức, hay ác tâm đều không những chỉ xảy ra cho nạn nhân mà còn xảy ra cho chính kẻ đã gây tội ác. Với những gì ta gây ra cho kẻ khác, thì chính ta cũng gánh chịu những hậu quả tương ứng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Bạn không cần bận tâm là trong *khối khổ đau sâu nặng* của bạn có bao nhiêu phần là thuộc tập thể và bao nhiêu phần là thuộc cá nhân bạn. Bất luận thế nào, bạn chỉ cần vượt ra khỏi nó bằng cách *chịu trách nhiệm* cho trạng thái nội tâm của bạn ngay phút giây này. Đừng trách móc người khác cho dù điều đó là chính đáng vì khi làm như thế, bạn sẽ tiếp sức cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn và bạn sẽ còn mắc kẹt trong bản ngã của bạn. Trên thế giới này, chỉ có một thứ gây ra tội lỗi, đó là sự vô minh – tức là sự thiếu nhận thức của con người. Khi nhận ra điều này là lúc bạn có thể tha thứ cho người khác. Khi có tha thứ, bạn sẽ thoát ra được tâm thức "tôi là nạn nhân" và năng lực thực sự của bạn sẽ trỗi dậy – đó là năng lực của Sự Có Mặt. Thay vì trách móc bóng tối, bạn mang đến ánh sáng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 6

VƯỢT THOÁT

Để thoát ly khỏi sự khống chế của khổ đau, điều tiên quyết là hãy nhận thức rằng bạn "có" một *khối khổ đau sâu nặng* ở trong mình. Đó là bước đầu tiên mà bạn cần làm. Bước kế tiếp và quan trọng hơn là bạn phải đủ *sự có mặt*, đủ *sự tỉnh táo* để nhận ra *khối khổ đau sâu nặng* đó ở trong mình – như là *một cơn lốc* của những cảm xúc tiêu cực – khi nó bắt đầu hoạt động. Một khi bạn đã nhận ra thì *khối khổ đau sâu nặng* đó không thể còn *giả vờ là bạn* được nữa, không còn khống chế được bạn và lấy thêm sức mạnh cho chính nó.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chính năng lực Có Mặt đầy ý thức sẽ giúp bạn phá vỡ thói quen sai lầm *tự đồng hóa mình với những khổ đau ở trong mình*. Khi bạn không còn tự đồng hóa mình với *khối khổ đau sâu nặng* đó thì nó sẽ không còn kiểm soát được suy nghĩ của bạn và nó sẽ không còn tự nuôi lớn chính nó bởi những suy nghĩ tiêu cực của bạn. Hầu như mỗi khối khổ đau đều không dễ dàng tan biến ngay, nhưng một khi bạn đã tách biệt được nó với những suy nghĩ tiêu cực ở trong mình thì sức mạnh của khối khổ đau đó đã bắt đầu suy giảm. Suy nghĩ của bạn sẽ không còn bị những cảm giác khổ đau làm cho u ám, cảm nhận của bạn sẽ không còn bị quá khứ làm cho biến dạng. Năng lượng của bạn bị kìm hãm trong khối khổ đau đó sẽ dần dần thay đổi tần số rung và chuyển sang năng lực của *an nhiên tự tại*. Như thế khối khổ đau sâu nặng sẽ tiếp sức cho nhận thức. Điều này giải thích tại sao hầu hết các bậc giác ngộ nhất, thông thái nhất trên thế giới này đều đã từng là những người có khối khổ đau nặng nề.

Cho dù bên ngoài bạn có nói gì, làm gì hay gắn lên mình bộ mặt gì đi nữa thì bạn cũng không thể nào che giấu được trạng thái suy nghĩ hay cảm xúc của mình ở bên trong. Đó là vì mỗi người đều toát ra *một trường năng lượng* tương ứng với trạng thái tâm thức bên trong của mình và người khác có thể dễ dàng cảm nhận được trường năng lượng đó dù họ chưa ý thức rõ về linh cảm này. Điều này có nghĩa là tuy họ không ý thức được là họ đã cảm nhận được trường năng lượng ở người kia, nhưng chính năng lượng đó lại quyết định phần lớn cách họ cảm nhận và

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ứng xử với người bên kia. Một số người có thể cảm nhận rõ ràng về sự rung động của trường năng lượng này khi họ gặp một người nào đó lần đầu, thậm chí trước khi họ có cơ hội chuyện trò với nhau. Đến khi họ có dịp trò chuyện thì ngôn ngữ bắt đầu chi phối quan hệ của họ và kèm theo đó là các vai trò xã hội mà hầu hết mỗi người đều miễn cưỡng trình diễn theo khi phải tiếp xúc với người khác[1]. Khi đó, sự chú ý của bạn chuyển đến các vấn đề của đầu óc, khiến cho khả năng cảm nhận trường năng lượng tỏa ra ở người khác giảm sút nhiều. Tuy vậy, khả năng ấy vẫn còn tồn tại ở cấp độ vô thức.

Khi bạn nhận thức rằng các *khối khổ đau sâu nặng*, trong vô thức, luôn muốn tìm kiếm *thêm khổ đau mới*, tức là chúng luôn muốn có một chuyện gì đó tồi tệ xảy ra. Chẳng hạn như việc có nhiều vụ tai nạn giao thông xảy ra là do các tài xế có các *khối khổ đau sâu nặng* đang hoạt động vào cùng một lúc. Khi cả hai tài xế có *khối khổ đau sâu nặng* đang hoạt động cùng một lúc tiến đến một trục lộ giao thông thì khả năng xảy ra tai nạn lớn hơn gấp nhiều lần so với lúc bình thường. Đó là vì, một cách vô thức, cả hai đều *muốn* cho tai nạn xảy ra. Vai trò của các *khối khổ đau sâu nặng* trong các vụ tai nạn xe cộ biểu hiện rõ nhất trong hiện tượng được gọi là những "cơn cuồng nộ trên xa lộ" (road rage), những lúc đó, những người lái xe bỗng trở nên hung bạo khác thường, dù chỉ vì những chuyện nhỏ nhặt như có ai đó lái xe quá chậm, hay lái cắt ngang phía trước đầu xe của họ...

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Nhiều hành vi bạo lực gây ra từ những người mà ta vẫn cho là rất "bình thường", nhưng trong nhất thời họ bỗng biến thành những kẻ điên rồ. Cho nên trong các phiên tòa, luật sư của họ thường nói: "Điều này là hoàn toàn không phù hợp với tư cách của thân chủ tôi". Còn bị cáo thì nói: "Tôi không biết chuyện gì đã xảy ra, *một cái gì đó* đã khống chế tôi". Theo tôi, rất có thể là trong nay mai, những vị luật sư của chúng ta sẽ nói với quan tòa: "Thưa tòa, đây là trường hợp nên được giảm tội vì bị cáo đã mất tự chủ do bị *khối khổ đau sâu nặng* ở trong người kích thích và ông ấy đã không biết mình đang làm gì. Thật ra thủ phạm không phải là ông ấy, mà là *khối khổ đau sâu nặng* ở trong ông".

Thế một người có chịu trách nhiệm cho những việc mình đã làm khi họ bị khống chế bởi *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ không? Dĩ nhiên là "Không", làm sao họ có thể chịu trách nhiệm được? Làm sao bạn có thể chịu trách nhiệm cho một việc mà chính bạn không ý thức và bạn không biết rằng bạn đang làm gì? Tuy nhiên, cứ theo khuynh hướng này thì loài người đang dần dần đi đến chỗ trở nên có nhận thức hơn và những ai không đi theo xu thế đó sẽ phải nhận chịu hậu quả của những hành động mất nhận thức của họ. Vì họ không song hành với trào lưu phát triển của vũ trụ.

Điều này cũng chỉ đúng phần nào thôi, vì khi ta nhìn sự việc từ một cái nhìn bao quát hơn, bạn không thể

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nào không song hành với sự tiến hóa của vũ trụ, ngay cả những mê muội của con người và những khổ đau do nó gây ra cũng là một phần của quá trình tiến hóa này. Khi bạn không còn chịu đựng nổi những vòng luân hồi triền miên của khổ đau nữa thì bạn bắt đầu tỉnh thức. Do đó, *khối khổ đau sâu nặng* cũng có chức năng hữu ích của nó trong bức tranh toàn cảnh.

HIỆN HỮU

Một hôm, có người phụ nữ trạc ba mươi tuổi đến gặp tôi. Khi vừa chào hỏi nhau, tôi đã nhìn thấy niềm đau ẩn sau nụ cười lịch sự và xã giao của cô ấy. Rồi cô bắt đầu kể cho tôi câu chuyện của mình và chỉ trong vài giây, nụ cười tươi tắn của cô đã trở thành vẻ nhăn nhó của đau khổ. Sau đó thì cô khóc òa lên. Cô nói rằng cô cảm thấy rất cô đơn và không thỏa mãn trong lòng. Tôi có thể thấy là cô rất buồn và giận dữ. Cô kể, khi còn bé, cô đã bị ngược đãi vì có người cha bạo hành. Tôi thấy ngay là niềm đau của cô không phải do những gì đang xảy ra trong hoàn cảnh sống hiện thời của cô, mà do một khối khổ đau nặng nề của những gì đã xảy ra trong quá khứ. *Khối khổ đau sâu nặng ở* trong cô đã trở thành một "lăng kính méo mó" ảnh hưởng đến cách cô nhìn đời sống. Cô không thể thấy được mối liên hệ giữa thói quen suy nghĩ miên man và *khối khổ đau sâu nặng ở* trong cô, mà cô hoàn toàn tự đồng hóa mình với cả hai. Cô chưa thể thấy được chính suy nghĩ của mình đã tiếp sức cho *khối khổ đau sâu nặng ở*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong cô. Nói khác đi, cô đang sống với gánh nặng bởi một cái "Tôi" đầy bất hạnh. Tuy nhiên, ở một cấp độ khác, chắc hẳn cô đã nhận ra rằng khổ đau của cô phát xuất từ chính cô, rằng cô là gánh nặng của chính mình. Và bởi vì cô đã sẵn sàng để tỉnh thức nên cô đã tìm đến tôi.

Tôi hướng dẫn cô chú tâm vào những gì cô đang cảm thấy ở trong cô và yêu cầu cô cảm nhận nó một cách trực tiếp, chứ không phải qua những suy nghĩ đầy bất bình, hay qua những *câu chuyện buồn* của cô. Cô phản ứng lại bằng cách nói rằng cô đến đây để nhờ tôi chỉ cho cô một con đường để thoát ra khỏi những cảm giác khổ đau ấy, chứ không phải là để lún sâu vào đó. Tuy nhiên, cô vẫn miễn cưỡng làm theo những gì tôi hướng dẫn cho cô. Có lúc nước mắt cô chảy giàn giụa trên mặt và toàn thân cô run lên từng hồi. "Trong phút giây này, đây là những gì đang có mặt ở trong cô", tôi nói. "Cô *không thể* tránh né hiện thực, những gì đang có mặt trong *phút giây này*, vì đây là những gì cô đang cảm nhận, thay vì cứ muốn cho giây phút này khác đi, tức là *chống đối những gì đang có mặt*, và tự tạo thêm khổ đau cho mình để cộng thêm vào nỗi đau đã có sẵn ở trong cô. Liệu cô có thể hoàn toàn chấp nhận những gì mà cô đang cảm nhận trong phút giây này?".

Cô lặng người trong một lát. Rồi bỗng nhiên cô trở nên bồn chồn, gần như nhổm dậy và giận dữ trả lời: "Không, tôi không muốn chấp nhận thực trạng này".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Tôi hỏi lại: "Vậy ai vừa nói câu này, *cô* hay là *niềm bất mãn ở trong cô*? Cô có thấy rằng *niềm bất mãn* của cô về tình trạng *cô đang cảm thấy bất mãn ở trong cô* chỉ là một lớp khác của niềm bất mãn?". Cô lại lặng thinh. "Tôi không yêu cầu cô phải "làm" gì cả. Tôi chỉ yêu cầu cô là hãy xem rằng cô có thể để cho những gì mình đang cảm nhận được thể hiện ra hay không. Nói một cách khác, điều này có vẻ hơi kỳ khôi, rằng cô có ngại việc cho phép mình cảm nhận nỗi khổ đó hay không. Khi cô làm được như thế thì điều gì sẽ xảy ra với nỗi khổ của cô? Cô có muốn thử không?".

Cô ấy hơi bối rối và rồi ngồi lặng yên trong một phút, sau đó tôi chợt nhận thấy có sự thay đổi đáng kể trong trường năng lượng của cô. Cô nói: "Thật kỳ lạ. Tôi vẫn còn cảm thấy nỗi khổ ở bên trong, nhưng giờ đây, quanh nó như có một khoảng không gian. Dường như nó không còn quá nghiêm trọng như trước đây". Đây là lần đầu tiên tôi nghe một người diễn tả rằng: "Quanh nỗi bất bình của tôi, có một khoảng không gian". Dĩ nhiên là khoảng không gian đó chỉ xuất hiện ở trong bạn khi bạn chấp nhận những gì đang xảy ra trong giây phút này.

Tôi không nói thêm gì mà để cho cô ấy có cơ hội tự trải nghiệm. Sau đó, cô đã hiểu ra rằng lúc cô thôi không còn tự đồng hóa mình với những cảm xúc đang xảy ra ở trong mình; thôi không còn tự đồng hóa với *khối khổ đau sâu nặng* xưa cũ đang sống ở trong mình; lúc cô trực tiếp

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chú tâm đến nỗi đau đó mà không chống lại thì nó không còn kiểm soát được suy nghĩ của cô nữa. Lúc đó *khối khổ đau sâu nặng* của cô sẽ không trộn lẫn với câu chuyện do lý trí dựng lên quanh *con người* đầy *bất hạnh* ở trong cô. Một chiều không gian mới đã đi vào đời cô và cô đã *vượt lên* trên quá khứ ở trong mình, đó là chiều không gian của Sự Có Mặt, của Hiện Hữu. Một người không thể nào cảm thấy bất bình nếu người đó không luôn nung nấu một câu chuyện đầy bất bình trong lòng mình. Cho nên đây là điểm kết thúc của nỗi bất bình ở trong cô, là bước đầu tiên để cô có thể chấm dứt *khối khổ đau sâu nặng* trong cô. Những cảm xúc tiêu cực tự nó không tạo ra niềm bất hạnh. Chỉ khi nào những cảm xúc đó đi kèm với một câu chuyện đầy bất hạnh mà chúng ta cả tin vào đó thì nó mới có thể tạo ra niềm bất hạnh ở trong ta.

Cuối buổi hẹn với cô ấy, tôi nhận thấy rằng mình vừa chứng kiến một sự trỗi dậy của Hiện Hữu, của Sự Có Mặt ở trong một con người. Mục đích của đời bạn chính là để đưa Sự Có Mặt, đưa ý thức vào trong thế giới này. Nhờ cô ấy mà tôi cũng chứng kiến được sự chuyển hóa của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong một con người, không phải bằng sự giằng co, mà chỉ bằng việc đưa ý thức vào trong những gì đang xảy ra.

Vài phút sau khi cô ấy ra về, một người bạn của tôi ghé ngang để đưa cho tôi vài thứ lặt vặt. Khi vừa bước vào phòng, cô ấy nói: "Chuyện gì đã xảy ra ở đây vậy? Tôi cảm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thấy không khí nặng nề và tối tăm quá. Nó làm tôi muốn phát bệnh. Xin mở cửa ra cho thoáng một tí nhé và đốt vài nén nhang lên". Tôi giải thích là tôi vừa chứng kiến sự vượt thoát của một người có *khối khổ đau rất nặng nề*, những gì mà cô bạn tôi cảm thấy chính là năng lượng khổ đau của cô ấy đã để lại trong buổi gặp gỡ. Tuy vậy, cô bạn của tôi cũng không muốn nán lại lâu hơn mà chỉ muốn đi ngay ra khỏi chỗ ấy.

Những gì xảy ra sau đó là một sự khẳng định thêm và rõ ràng hơn về những gì tôi đã biết: Rằng trên một bình diện nào đó, mỗi *khối khổ đau sâu nặng* có vẻ như thuộc về riêng mỗi người, nhưng tất cả những khối khổ đau riêng ấy đều có liên quan với nhau, vì nó là một phần của *khối khổ đau sâu nặng chung của tập thể.* Sự khẳng định này cũng làm cho chính tôi cảm thấy rúng động.

KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG ĐÃ TRỞ LẠI

Một lúc sau, tôi đến ăn tối ở một tiệm ăn Ấn Độ ở gần đó. Trong quán chỉ có vài người khách, tôi ngồi vào bàn và gọi một vài món ăn. Ở chiếc bàn bên cạnh tôi là một người đàn ông trạc tuổi trung niên, ngồi trên một chiếc xe lăn; ông vừa ăn xong bữa. Ông ta đưa mắt nhìn tôi, dù chỉ một thoáng, nhưng ánh mắt của ông ta rất dữ dằn. Chỉ vài phút sau, ông ta bỗng trở nên nôn nóng và cáu kỉnh, người bắt đầu co giật. Lúc đó có một người hầu bàn đến thu dọn món ăn ở trên bàn của ông. Ông cáu gắt

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

với người này: "Tiệm gì mà thức ăn tồi quá!". Người hầu bàn bực bội hỏi vặn lại: "Thế sao ông lại ăn hết?". Thế là ông ta nổi điên lên, bắt đầu la hét và phun ra những lời chửi rủa cay độc. Miệng ông liên hồi tuôn ra những lời lẽ thô tục. Năng lượng hằn học mạnh mẽ của ông tỏa ra khắp nơi trong quán. Người ta có thể cảm nhận năng lượng khổ đau của ông đang được vung vãi đây đó, và nó đang tìm cách để len vào từng tế bào của mỗi người chung quanh. Nó muốn tìm một cái gì đó cùng tần số khổ đau của nó để bám vào. Lúc này ông mắng luôn cả những thực khách khác đang ngồi ở trong quán. Nhưng lạ thay, ông lại hoàn toàn phớt lờ chiếc bàn của tôi ngồi, vì tôi đang ngồi với Sự Có Mặt cao độ. Tôi nghi rằng *khối khổ đau sâu nặng chung của tập thể* đã trở về và nó như muốn bảo với tôi rằng: "Đừng tưởng rằng ông đã khuất phục được tôi. Nhìn lại đi, tôi vẫn còn đây!". Cũng có thể là trường năng lượng khổ đau của người phụ nữ mà tôi đã gặp thải ra, đang bám theo tôi đến đây và đeo bám lấy người có cùng một tần số rung tương thích – người cũng có một *khối khổ đau nặng nề* tương ứng ở bên trong.

Cuối cùng thì người quản lý tiệm ăn cũng mở cửa và bảo: "Xin ông đi ngay khỏi chỗ này". Vẫn ngồi trên chiếc xe lăn, ông ta quay mình, bấm nút cho hai bánh xe lăn nhanh ra khỏi quán. Những thực khách còn lại đều ngơ ngác. Nhưng chỉ sau một phút, ông ta quay trở lại, có lẽ vì *khối khổ đau sâu nặng* ở trong ông vẫn cảm thấy chưa thỏa mãn. Vì nó còn muốn lấy thêm sức mạnh. Ông ta dùng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chiếc xe để mở cửa, miệng liên hồi tuôn ra những lời lẽ tục tĩu. Một cô hầu bàn có ý muốn ngăn ông ta lại. Ông liền lao xe tới rất nhanh và chèn cô vào chân tường. Một vài thực khách khác cố gắng ngăn ông ta lại, nhưng ông vẫn cứ la hét, náo động.

Một lát sau, khi cảnh sát được mời đến thì ông ta im bặt. Họ yêu cầu ông lập tức rời khỏi quán và không được quay trở lại. May là cô hầu bàn, ngoài vài chỗ xây xát ở chân, không bị thương tích gì nghiêm trọng. Khi mọi chuyện êm xuôi, viên quản lý bước đến bên bàn của tôi và hỏi, nửa đùa nửa thật: "Ông chính là người đã gây ra tất cả những hoạt náo này, đúng không?".

KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG Ở TRẺ CON

Khối khổ đau sâu nặng ở trẻ con thỉnh thoảng được thể hiện ra qua nét ủ rủ, buồn rầu hay triệu chứng co ro, thu mình lại. Đứa trẻ lúc đó bỗng trở nên ủ dột, từ chối mọi giao tiếp với những người chung quanh, thường rút vào ngồi trong một góc khuất nào đó, tay ôm lấy một con búp bê hay mút đầu ngón tay. Cũng có thể *khối khổ đau sâu nặng* đó được thể hiện ra thành những trận la hét, khóc lóc thảm thương hay những cơn bùng nổ của tính khí. Đứa trẻ thường hay la hét, quay quắt, làm mình làm mẩy hay thích phá phách để tìm vui. Khi chúng muốn làm một chuyện gì mà bị cha mẹ cản trở thì *khối khổ đau sâu nặng* này trong chúng có thể dễ dàng bị kích thích, và trong một bản ngã đang phát triển như

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ở một đứa trẻ thì những ham muốn này có thể rất mạnh mẽ. Các bậc cha mẹ thường chỉ bất lực khoanh tay đứng nhìn mà chẳng thể nào hiểu nổi tại sao chỉ trong vài giây mà con mình – một thiên thần bé bỏng – lại có thể biến thành một con quỷ nhỏ. Họ tự hỏi "Làm sao mà con mình lại có *khối khổ đau sâu nặng* đó được?". Đó chính là *phần chia khổ đau* của đứa trẻ (tất nhiên là ở các mức độ khác nhau) từ *khối khổ đau sâu nặng tập thể* của loài người, xuất hiện từ lúc con người có bản ngã.

Cũng có thể đứa trẻ đã tiếp nhận *khối khổ đau sâu nặng* từ cha mẹ của chúng. Trong trường hợp đó thì đứa trẻ quả là *một bản sao* nguyên vẹn những khổ đau đã có sẵn ở trong cha mẹ nó. Một số trẻ có mức nhạy cảm cao rất dễ bị tác động từ *khối khổ đau sâu nặng* ở cha mẹ chúng. *Những bi kịch* xảy ra giữa cha mẹ chúng sẽ gây ra những nỗi đau tình cảm hầu như vượt ngoài sức chịu đựng của chúng và thường thì những đứa trẻ này khi trưởng thành sẽ có những *khối khổ đau rất nặng nề.* Dù cố che giấu khéo léo đến mức nào thì những bất hòa giữa cha mẹ cũng không thể dối gạt được con trẻ, vì đằng sau những lời nói hòa nhã, năng lượng tiêu cực giữa cha mẹ vẫn tỏa ra tràn ngập không khí gia đình. Những *khối khổ đau sâu nặng* khi bị đè nén thường trở nên rất độc hại, chúng còn độc hại hơn những khối khổ đau được biểu lộ một cách công khai. Năng lượng ô nhiễm tâm lý này được đứa trẻ tiếp thu và góp phần làm lớn lên *khối khổ đau sâu nặng* ở trong chúng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Đa số trẻ con biết, dù chỉ trong tiềm thức, về *bản ngã* và *khối khổ đau sâu nặng* khi phải sống chung với cha mẹ chúng, những người mất nhận thức một cách sâu sắc. Một phụ nữ có cả cha lẫn mẹ đều là những người có bản ngã lớn và những *khối khổ đau nặng nề* có lần đã bảo tôi rằng, khi nghe cha mẹ cô quát mắng nhau thì, dù vẫn yêu thương họ, cô thường tự nhủ: "Cả hai người này điên cả rồi. Mà sao tôi lại sinh ra ở trong một gia đình như thế này?". Cô có nhận thức về tính điên rồ của lối sống như vậy và nhận thức đó đã giúp cô giảm bớt nỗi khổ mà cô đã tiếp nhận từ cha mẹ cô.

Các bậc cha mẹ thường thắc mắc về việc làm sao để đối phó với *khối khổ đau sâu nặng* ở trong con cái của họ. Nhưng câu hỏi cần giải đáp trước tiên là họ có biết cách tiếp xúc và hóa giải được *khối khổ đau sâu nặng* ở trong chính họ hay không. Họ có khả năng để nhận ra *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ không khi khối khổ đau ấy bắt đầu phát tác? Các bậc cha mẹ có đủ Hiện Hữu, Sự Có Mặt sâu sắc để khi *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ bắt đầu hoạt động thì họ có thể nhận thức được những cảm xúc của mình và không để nó biến thành những suy nghĩ tiêu cực và qua đó mà biến họ thành những "con người bất hạnh?".

Khi *khối khổ đau sâu nặng* ở trong một đứa bé đang hoạt động thì bạn không thể làm gì tốt hơn là hãy tỉnh táo, giữ mình Có Mặt để đừng bị lôi cuốn vào những phản ứng do cảm xúc gây ra. Vì *khối khổ đau sâu nặng* ở trong đứa trẻ chỉ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chực chờ sự phản ứng vô thức của bạn. Những *khối khổ đau sâu nặng* ở trong đứa trẻ rất thích *những bi kịch của khổ đau*. Bạn không tham dự vào đó nhưng cũng đừng coi đó là một điều quá nghiêm trọng. Đừng chiều theo những yêu sách của đứa trẻ, nếu không thì đứa trẻ sẽ hiểu là: "À, mình càng *làm tới* thì mình càng được những gì mình đòi hỏi". Đây là công thức của những tha hóa mà bạn vô tình tạo ra cho đứa trẻ trong cuộc sống sau này. Khi không gặp phản ứng của bạn thì những *khối khổ đau sâu nặng* trong đứa trẻ sẽ không được khích lệ và nhanh chóng trở nên lắng dịu. May là những cơn bộc phát của những *khối khổ đau sâu nặng* ở trẻ con thường ngắn ngủi hơn ở người lớn.

Ngày hôm sau khi các cháu đã lắng dịu, bạn có thể hỏi chúng về những gì xảy ra, nhưng đừng giải thích gì nhiều về *khối khổ đau sâu nặng* ở trong chúng. Chẳng hạn bạn có thể hỏi: "Ngày hôm qua, con còn nhớ có cái gì đó ở trong con đã làm cho con khóc không? Con cảm thấy nó thế nào? Cảm giác đó có dễ chịu không? Cái chế ngự lấy con ấy, con có thể gọi tên nó là gì? Không ư? Nếu con có thể đặt tên cho cái đó thì con sẽ gọi nó là gì? Nếu con có thể nhìn thấy được nó thì nó trông như thế nào? Nếu con vẽ tranh để miêu tả nó thì con sẽ vẽ thế nào? Khi cảm giác ấy đi khỏi, thì trong người con cảm thấy như thế nào? Nó đi ngủ rồi phải không con? Cảm giác ấy có bao giờ trở lại với con không?".

Đây là vài câu hỏi gợi ý và những câu hỏi này cốt để giúp đánh thức *khả năng quan sát* của đứa bé, tức là khả

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

năng Hiện diện của chúng. Khả năng ấy sẽ giúp cho đứa bé không tự đồng hóa mình với *khối khổ đau sâu nặng* ở trong chúng. Bạn có thể nói về *khối khổ đau sâu nặng* ở trong chính bạn nhưng bạn dùng cách nói của đứa trẻ để giúp các cháu dễ hiểu. Nên lần sau khi đứa trẻ bắt đầu bị *khối khổ đau sâu nặng* này khống chế thì bạn có thể nói: "Nó bắt đầu quay trở lại rồi, phải không con?". Dùng những cách mà đứa bé đã dùng khi nói về điều này. Hướng sự chú ý của đứa trẻ vào chỗ đứa trẻ "cảm nhận" cái đó như thế nào. Hãy bày tỏ một thái độ quan tâm hoặc hiếu kỳ thay vì chỉ trích hay phê phán.

Có thể là cách này chưa thể ngăn chặn được sự hoành hành của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong các cháu hoặc có thể là đứa trẻ sẽ không nghe lời bạn. Tuy nhiên, ngay khi *khối khổ đau sâu nặng* đang hoạt động thì chút ý thức đó vẫn nằm trong nhận thức của đứa trẻ. Và sau mỗi lần *khối khổ đau sâu nặng* trong các cháu bộc phát, thì chút ý thức đó trong các cháu cũng mạnh lên và *khối khổ đau sâu nặng* sẽ suy yếu dần. Đứa trẻ ngày càng lớn lên trong Hiện Hữu. Đến một lúc nào đó chính đứa trẻ lại là người sẽ chỉ cho bạn là *khối khổ đau sâu nặng* của bạn đang khống chế bạn.

NỖI BẤT BÌNH

Không phải nỗi bất bình nào cũng từ *khối khổ đau sâu nặng* gây ra. Có những bất bình được tạo ra khi bạn không song hành với *phút giây hiện tại*, khi bằng cách này hay

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cách khác, bạn từ chối Hiện Hữu. Khi bạn nhận ra rằng phút giây này luôn luôn là một điều hiển nhiên, một việc không thể nào khác đi được, thì lúc đó bạn sẽ biết chấp nhận sự việc từ trong nội tâm và vì thế bạn chẳng những sẽ không tạo thêm bất bình, mà do không còn thái độ chống đối ở bên trong, đời sống sẽ cho bạn thêm sức mạnh.

Những bất bình gây ra bởi *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn rõ ràng là quá đáng. Nói khác đi, đây là một phản ứng thái quá và ai cũng dễ dàng nhìn thấy điều này, ngoại trừ bạn, người đang mang cảm giác bất bình. Những người có *khối khổ đau nặng nề* luôn luôn dễ dàng tìm ra một lý do nào đó để cảm thấy buồn đau, giận dữ… Nguyên nhân của những niềm đau mạnh mẽ ấy lại là những việc chẳng quan trọng gì, một việc chỉ đáng cho người ta nhún vai bỏ qua, mỉm cười dễ dãi. Những chuyện cỏn con đó không phải là nguyên nhân thực sự mà chỉ là một *giọt nước cuối cùng*[2] có tác dụng như một ngòi pháo làm mọi chuyện bùng nổ ra. Chúng làm sống lại những cảm xúc cũ. Những cảm xúc này sẽ đi vào trong đầu bạn, được khuếch đại và gia tăng sức mạnh của *những cấu trúc của bản ngã* ở trong bạn.

Quan hệ giữa bản ngã và *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn rất thân thiết với nhau, chúng như anh em một nhà. Chúng rất cần có nhau. Khi có một sự kiện hay một tình huống có tính chất kích thích nào đó, nó sẽ được suy diễn và phản ứng qua bộ lọc của bản ngã đầy cảm xúc. Điều này

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

có nghĩa là ý nghĩa của sự việc đã bị bản ngã và *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn bóp méo hoàn toàn. Bạn nhìn thực tại qua lăng kính méo mó của quá khứ đầy những cảm xúc tiêu cực ở trong mình. Nói khác đi, những gì bạn nhìn thấy và cảm nhận không phải là những điều nằm trong tự thân của sự kiện và tình huống đó, mà chỉ nằm *ở trong bạn*. Trong vài trường hợp, sự kiện hay tình huống là một điều xác thực, nhưng bạn lại phóng đại nó lên nhiều lần qua phản ứng đầy khổ đau của mình. Khuynh hướng phóng đại mọi chuyện này chính là những gì mà *khối khổ đau sâu nặng* cố ý muốn tạo ra, những gì mà nó có thể nương vào đó để sống còn. Đối với những người đang bị khống chế bởi *khối khổ đau sâu nặng* thì họ thường không thể tự mình thoát ra khỏi lối suy diễn lệch lạc, hay thoát ra khỏi những "câu chuyện đầy bi lụy" của mình. Một câu chuyện càng có nhiều cảm xúc tiêu cực thì nó càng trở nên nặng nề và khó cho bạn có thể nhìn xuyên thấu sự việc. Thế là *câu chuyện* không còn là câu chuyện nữa mà đã biến thành *hiện thực* của bạn. Khi bạn hoàn toàn bị mắc kẹt vào vòng xoáy của ý nghĩ tiêu cực và những cảm xúc đi kèm thì chuyện thoát ra khỏi nó là một điều bất khả, vì bạn không thể biết điều gì khác ở bên ngoài vòng xoáy đó. Bạn bị mắc kẹt vào *bi kịch* hay một cơn *ác mộng*, rơi vào ngục tối của chính mình. Đối với bạn, đó là hiện thực duy nhất, không còn hiện thực nào khác ngoài điều đó. Đối với bạn, những điều bạn phản ứng là điều duy nhất mà bạn có thể làm.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

PHÁ VỠ THÁI ĐỘ TỰ ĐỒNG HÓA MÌNH VỚI KHỐI KHỔ ĐAU

Một người mà *khối khổ đau sâu nặng* đang bộc phát thường phát ra một năng lượng đặc thù làm cho người khác cảm thấy rất khó chịu. Khi gặp một người như thế, bạn thường muốn lánh xa hoặc tránh để khỏi phải giao tiếp. Trường năng lượng tiêu cực phát ra từ người đó làm cho bạn chùn bước. Nhưng có người thì phản ứng ngược lại với người đang chịu khổ đó bằng những lời lẽ gây hấn hoặc thậm chí đi đến chỗ bạo hành với người đó. Điều này có nghĩa là ở trong họ cũng có một cái gì cùng tần số rung với *khối khổ đau sâu nặng* ở người kia. Cho nên những gì mà họ phản ứng một cách hung bạo với người kia là thứ đã có sẵn ở trong họ. Đó là *khối khổ đau sâu nặng* của riêng họ.

Nên chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi những người mang *khối khổ đau nặng nề* và thường bộc phát ấy dễ lâm vào những tình huống gây xung đột. Những tình huống này có lúc là do họ chủ động gây ra, nhưng có lúc thì sự việc xảy ra dù họ không hề làm gì cả. Vì trường năng lượng tiêu cực mà họ phát ra từ *khối khổ đau sâu nặng* ở bên trong có thể làm nảy sinh năng lượng thù nghịch và mâu thuẫn ở người khác. Để không phản ứng lại, bạn cần cắm rễ trong trạng thái *an nhiên tự tại* khi phải đối diện với một người như thế. Nếu bạn duy trì được sự *an nhiên tự tại* thì Sự Có Mặt của bạn sẽ giúp cho người kia tách

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ly khỏi *khối khổ đau sâu nặng* và vì thế mà chứng nghiệm được sự kỳ diệu của tỉnh thức. Phút giây tỉnh thức có thể sẽ qua nhanh, nhưng một *quá trình mới* ở trong người đó đã được bắt đầu.

Tôi đã chứng kiến *phút giây tỉnh thức* như thế cách đây vài năm. Lúc đó đã gần 11 giờ đêm. Tôi nghe chuông ở cửa phòng chung cư của tôi reo vang. Ethel, người phụ nữ hàng xóm, đang gọi tôi qua hệ thống thông tin nội bộ của khu chung cư. Giọng bà đầy lo lắng: "Eckhart, mở cửa cho tôi vào đi. Có việc này rất quan trọng, tôi cần báo với ông!". Ethel là một phụ nữ ở độ tuổi trung niên, bà thông minh và có học vấn cao. Ethel cũng là một người có một bản ngã khá lớn và một *khối khổ đau nặng nề*. Bà từng trốn thoát khỏi trại giam của bọn phát xít Đức khi bà còn bé trong khi nhiều người thân của bà đã chết ở trong trại các tập trung.

Khi đã vào nhà, Ethel ngồi xuống ở ghế, trong người bà đang có sự kích động mạnh, hai bàn tay của bà run run. Bà trải lá thư và một số giấy tờ ra trên ghế và ra cả sàn nhà. Ngay lập tức, có linh tính nào đấy nên ý thức và Sự Có Mặt ở trong tôi đang gia tăng cường độ. Tôi không thể làm gì khác ngoài thái độ cởi mở, tỉnh táo, và Có Mặt một cách cao độ – Có Mặt cao độ với mỗi tế bào trong cơ thể mình. Tôi nhìn bà, không gợn một tí suy nghĩ nào, không xét đoán, chỉ im lặng lắng nghe những điều Ethel kể. Đầu óc tôi không hề bình phẩm một điều gì. Bà tuôn ra một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hơi: "Tôi lo sốt cả người lên. Hôm nay họ vừa gởi thư cho tôi. Họ đang cố gây khổ cho tôi đây mà. Ông hãy giúp tôi đối phó với họ nhé. Những tên luật sư bịp bợm, lừa đảo kia chẳng chừa một cái gì đâu. Họ dọa lấy nhà của tôi. Rồi tôi sẽ dọn đi đâu đây?".

Hóa ra là Ethel đã không chịu nộp chi phí cho một dịch vụ gì đó của chung cư bà đang mướn, vì nhân viên quản trị khu chung cư không chịu sửa chữa theo yêu cầu của bà về vài thiết bị hư hỏng trong nhà. Thế là họ dọa sẽ lấy lại nhà và đưa Ethel ra tòa.

Bà nói một hơi khoảng 10 phút. Tôi vẫn ngồi im, nhìn và chăm chú lắng nghe. Bất ngờ Ethel ngừng nói, bà nhìn lại mớ giấy tờ bày biện ngổn ngang quanh mình, như thể bà vừa mới tỉnh dậy từ một giấc mơ. Bà bỗng trở nên nhẹ nhàng và trầm tĩnh. Toàn bộ trường năng lượng trong con người của bà thay đổi. Rồi bà quay sang tôi, buột miệng: "Những thứ này chẳng có gì quan trọng, đúng không?". Tôi trả lời: "Đúng, chẳng có gì đáng quan tâm". Bà lặng yên ngồi thêm một vài phút, xong bà im lặng nhặt đống giấy tờ lên và quày quả ra về. Sáng hôm sau gặp tôi trên đường đi, bà ngăn tôi lại và nhìn tôi với một ánh mắt hơi ngờ vực: "Ông đã làm trò gì thế? Tối hôm qua là ngày đầu tiên trong suốt cả năm nay, tôi mới ngủ thẳng một giấc. Tôi ngủ vùi như một đứa trẻ".

Ethel cho rằng tôi *đã* "làm" một cái gì đó đối với bà. Nhưng thực ra tôi chẳng làm cái gì cả. Có lẽ thay vì hỏi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tôi *đã* làm gì bà thì Ethel nên hỏi rằng tôi *đã không* làm gì. Điều mà tôi đã *không làm* là: Tôi đã *không phản ứng* với những gì Ethel đã kể cho tôi nghe, tôi đã *không* khẳng định *câu chuyện đầy bi kịch* của bà, *không* tạo thêm những suy nghĩ miên man ở trong bà và *không* tạo thêm cảm xúc cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bà. Tôi đã tạo điều kiện cho bà tự chiêm nghiệm bất cứ cái gì bà đang trải qua vào lúc đó. Và điều kiện đó được tạo ra từ năng lực của *thái độ không can thiệp, không vọng động*. Thái độ *có mặt* là luôn luôn mạnh hơn những gì người ta nói hay làm. Dù thỉnh thoảng *sự có mặt* đó sẽ phát sinh ra những lời nói hay hành động nào đó thích hợp.

Những gì đã xảy đến với bà chưa phải là một sự thay đổi lâu dài mà chỉ là *một sự hé thấy* của sự tỉnh thức, của những gì đã sẵn có ở trong mình. Trong Thiền, sự hé thấy đó gọi là *satory. Satory* là một giây phút của Sự Có Mặt, của Hiện Hữu, giây phút bạn hoàn toàn thoát ra khỏi tiếng nói vang vang ở trong đầu bạn, thoát khỏi những suy nghĩ miên man và bóng dáng của nó là những cảm xúc đi kèm trong cơ thể của bạn. Đó là lúc trỗi dậy của *khoảng không gian bên trong*, nơi mà trước đây chỉ là một mớ hỗn độn của những suy tư *không ngừng nghỉ* và những bủa giăng của cảm xúc.

Suy tư không thể lĩnh hội được Hiện Hữu, vì thế nó thường suy diễn về Hiện Hữu một cách sai lạc. Nên suy tư thường tuyên bố rằng bạn bây giờ đã trở thành một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

người vô tình, xa lánh và không thể giao tiếp. Sự thật là bạn có mối liên hệ với người khác, nhưng ở một mức độ sâu hơn suy nghĩ và cảm xúc. Thật ra là ở cấp độ đó bạn mới có thể thực sự đến với người khác, mới có thể liên hệ và vượt lên trên những quan hệ thông thường. Trong sự tĩnh lặng của Hiện Hữu, bạn mới có thể cảm nhận được *bản chất Vô Tướng*, tính *nhất như* giữa mình và người khác. Nhận biết được tính nhất như giữa mình với người khác chính là *tình yêu chân chính*, lòng xót thương và sự quan tâm chân thật.

CÁC KIỂU KÍCH THÍCH KHÁC NHAU

Một số những *khối khổ đau sâu nặng* chỉ phản ứng với một tình huống hay một kiểu kích thích nào đó. Thường là do tình huống này có tác động đến nỗi đau cảm xúc ở quá khứ. Ví dụ một đứa bé lớn lên trong một gia đình mà cha mẹ luôn có nhiều mâu thuẫn về vấn đề tiền bạc thì khi trưởng thành, nó có thể cảm thấy sợ hãi những gì có dính đến tiền bạc và điều này sẽ hình thành nên một *khối khổ đau sâu nặng*, khiến đứa trẻ dễ dàng bị kích thích, trở nên giận dữ và buồn bực với những vấn đề liên quan đến tiền bạc. Đằng sau nỗi giận dữ và buồn bực đó là vấn đề *đấu tranh để sống còn* và nỗi sợ hãi sâu sắc. Tôi đã từng chứng kiến những người rất là *tâm linh* – tức là những người đã phần nào nếm được hương vị của tỉnh thức – lại bất thần la hét, quát mắng hay lên tiếng cáo buộc những người môi giới chứng khoán hay buôn bán bất động sản khi họ nhấc điện thoại nói chuyện với những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

người này. Cũng giống như lời cảnh báo về sức khỏe trên mỗi gói thuốc lá[3], trên mỗi tờ giấy bạc cũng nên có lời cảnh báo: "Tiền bạc có thể khơi dậy *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn và làm cho bạn hoàn toàn đánh mất nhận thức của mình".

Những đứa trẻ có thời thơ ấu bị bỏ rơi hay thiếu sự chăm sóc của cha mẹ, thì *khối khổ đau sâu nặng* ở trong chúng sẽ dễ dàng bị kích thích bởi bất kỳ tình huống nào có thể khơi lại nỗi đau bị ruồng bỏ. Chỉ cần người hôn phối đến đón họ trễ một vài phút ở sân bay thì *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ đã có thể bị kích thích và trở thành một cơn giận dữ. Trong quan hệ yêu đương, nếu chẳng may họ bị ruồng bỏ hay người yêu của họ chết đi vì một lý do nào đó thì họ rất dễ rơi sâu vào trầm cảm, vì sự mất mát này khơi lại niềm đau bị ruồng bỏ từ quá khứ, khiến nó vượt xa niềm đau tự nhiên khi một người bị mất người thân. Đó có thể là nỗi u sầu cực độ, hoặc là nỗi buồn dai dẳng không nguôi, hay là cơn giận dữ đầy ám ảnh.

Nếu một phụ nữ bị cha mình lạm dụng khi còn nhỏ sẽ có *khối khổ đau sâu nặng* dễ dàng hoạt động khi người đó có mối quan hệ gần gũi với một người đàn ông. Hoặc là những xúc cảm tạo nên *khối khổ đau sâu nặng* ấy sẽ đưa cô đến với một người có *khối khổ đau* tương tự như ở người cha của cô[4]. Trong vô thức, *khối khổ đau sâu nặng* ở trong người phụ nữ ấy cảm thấy bị thu hút bởi những người mà nó cảm thấy sẽ tạo cho nó thêm những khổ đau tương

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ứng. Sự thu hút của những *khối khổ đau sâu nặng* đó có khi bị suy diễn sai lạc là tình yêu.

Còn một người đàn ông mà khi còn bé thường bị mẹ bỏ rơi, ít được mẹ yêu thương chăm sóc thì *khối khổ đau nặng nề* ở trong người đó có tính chất đối cực. Trong quan hệ với phụ nữ, anh ta vừa khát khao vừa oán hận. Anh ta mong muốn thông qua người yêu để có được tình yêu và sự chăm sóc của người mẹ; đồng thời cũng muốn "giải quyết" nỗi oán hận với mẹ thông qua người yêu. Vì vậy, hầu như người phụ nữ nào cũng dễ dàng kích thích *khối khổ đau sâu nặng* này ở trong anh ta, và anh ta có một niềm thôi thúc rất ám ảnh rằng phải "dụ dỗ và chinh phục" tất cả những người phụ nữ mà anh ta gặp để có được tình yêu và sự chăm sóc của họ. Đây là điều mà *khối khổ đau sâu nặng* trong anh ta cần. Vì thế, anh ta biến mình thành một chuyên gia mê hoặc phụ nữ, nhưng ngay khi quan hệ của anh bắt đầu đi đến chỗ thân mật hơn, hay khi bước tiến anh ta bị ngăn cản, thì lúc đó cơn giận với mẹ trước đây bắt đầu sống dậy và mối quan hệ luyến ái của anh thường đi đến chỗ tan vỡ.

Nhận ra được *khối khổ đau sâu nặng* ở trong mình khi nó bắt đầu nảy sinh tức là bạn hiểu được ngay những gì thường làm cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn bị kích thích, có thể đó là một tình huống, một câu nói hay việc làm của một người nào đó. Khi những kích động này xảy ra, bạn sẽ nhận ra ngay và nâng cao mức cảnh giác. Trong

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

một hoặc hai giây, bạn sẽ chú ý đến những phản ứng dưới dạng những cảm xúc, tức là *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn đang bắt đầu trỗi dậy. Khi ở trong trạng thái Hiện Hữu đầy cảnh giác đó, bạn sẽ không tự đồng hóa mình với nó, tức là *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn chưa chế ngự được bạn và trở thành tiếng nói vang vang ở trong đầu. Nếu những kích thích đó đến từ một người khác thì bạn có thể bảo với người ấy ngay: "Anh muốn cho em biết rằng, những gì em vừa nói đó đang làm kích động khối khổ đau sâu nặng ở trong anh". Nên có sự thỏa thuận trước với nhau rằng *hãy nói cho nhau biết,* bất kỳ lúc nào, khi một trong hai người *vừa nói hay làm một điều gì* đó đã gây sự kích động cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong người kia. Khi bạn thực tập theo cách này thì *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn sẽ không còn dùng những *bi kịch* trong quan hệ luyến ái của bạn để lấy thêm sức mạnh cho chính nó; và bạn hoàn toàn tự chủ và Có Mặt thay vì rơi vào trạng thái mất nhận thức và bị cuốn vào *những bi kịch* dựng nên bởi *khối khổ đau sâu nặng* đang hoạt động ở trong mình.

Khi *khối khổ đau sâu nặng* của bạn trỗi dậy mà bạn *đang có mặt,* đang có ý thức về nó thì đa số năng lượng tiêu cực của nó sẽ bùng cháy và biến thành năng lực của Hiện Hữu. Phần còn lại sẽ rút lui và chờ một cơ hội khác để trỗi dậy, tức là chờ lúc bạn rơi vào trạng thái thiếu nhận thức. Một cơ hội tốt cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn trở lại chính là lúc bạn *đánh mất sự có mặt* của chính mình, ví dụ như sau vài cốc bia hay trong khi đang xem một phim

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đầy những hình ảnh bạo lực hay khiêu dâm. Lúc này, một chút cảm xúc tiêu cực đang phát sinh ở trong bạn như là cảm thấy mình đang trở nên cáu kỉnh, hay lo âu cũng có thể dẫn đường cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn sống lại. *Khối khổ đau sâu nặng* rất cần sự mất nhận thức của bạn. Vì nó không thể dung hòa, sống sót được dưới ánh sáng của Hiện Hữu, của ý thức sáng tỏ ở trong bạn.

KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG LÀ NHÂN TỐ CỦA TỈNH THỨC

Thoạt đầu, dường như *khối khổ đau sâu nặng* là chướng ngại lớn nhất cho sự khởi phát của thứ nhận thức mới ở loài người. Nó chiếm hữu bạn, kiểm soát và làm thay đổi lối suy tư của bạn, phá hoại các quan hệ của bạn và xuất hiện như một đám mây u ám chiếm lấy toàn bộ trường năng lượng của bạn. *Khối khổ đau sâu nặng* có khuynh hướng làm cho bạn trở nên mất nhận thức, mà về mặt tâm linh, thì ta có thể nói là bạn đang hoàn toàn tự đồng hóa mình với những suy tư và cảm xúc tiêu cực ở trong mình. Nó buộc bạn phải có phản ứng, làm hay nói ra những điều mà mục đích chỉ là tạo nên sự bất hạnh cho mình và cho những người chung quanh.

Khi niềm bất hạnh ở trong bạn càng dâng cao thì đời sống của bạn càng bị nhiều tàn phá. Tàn phá về mặt cơ thể vì cơ thể bạn không thể chịu được căng thẳng thêm nữa, nên thường nảy sinh nhiều bệnh tật hoặc tạo ra những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sai lệch khác trong chức năng của cơ thể. Hoặc bạn có thể dính đến một chuyện gì đó, hay lâm vào một tình huống xung đột nghiêm trọng với người khác do *khối khổ đau sâu nặng* gây nên, vì nó chỉ muốn những điều bất hạnh, tồi tệ xảy ra cho bạn[5].

Khi bạn còn bị khống chế bởi *khối khổ đau sâu nặng*, khi bạn chưa nhận thức được bộ mặt thật của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn thì nó sẽ là một phần lớn của bản ngã ở trong bạn. Vì những gì mà bạn sai lầm tự đồng hóa mình vào đó sẽ trở thành một phần của bản ngã. *Khối khổ đau sâu nặng* chính là một trong những thứ có sức thu hút mạnh nhất để bản ngã ở trong bạn tự đồng hóa mình vào đó, ngược lại *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn cần có bản ngã để lấy thêm sức mạnh cho nó. Tuy nhiên, khối liên minh ác hại đó có thể đi đến chỗ đổ vỡ trong trường hợp *khối khổ đau sâu nặng* của người đó trở nên quá nặng nề và, thay vì làm mạnh cấu trúc của bản ngã của người đó, nó lại xói mòn bản ngã của người ấy bởi những đợt công phá liên tục bằng năng lượng tiêu cực của *khối khổ đau sâu nặng*. Tương tự như một thiết bị điện, thay vì chạy bằng dòng điện thì lại bị chính dòng điện phá hủy vì điện thế quá cao.

Những người có *khối khổ đau nặng nề* thường sẽ có lúc cảm thấy họ không thể chịu đựng thêm cuộc sống vô vị của mình như thế này nữa, không thể chịu đựng thêm *những bi kịch*, những khổ đau triền miên như thế này. Một phụ nữ đã bày tỏ điều này với tôi một cách đơn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

giản và trần trụi khi bà nói rằng, bà đã *chán ngấy* cảm giác bất hạnh ở trong bà rồi. Những người khác, như tôi, thì cảm thấy *không thể sống với chính mình* như thế này được nữa. Lúc đó ưu tiên trước nhất của họ là tìm lại được sự im lắng, quân bình ở nội tâm. Nỗi đau như cào xé của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ buộc họ phải tách ly khỏi thói quen tự đồng hóa mình với những suy nghĩ và với *cơ cấu của suy nghĩ và cảm xúc*, tức là cái đã làm phát sinh ra và nuôi dưỡng cảm nhận về *một con người đầy bất hạnh* ở trong họ. Lúc đó họ nhận thức rằng, bản chất chân chính của họ *không phải là* một câu chuyện buồn nào đó, hoặc những cảm xúc vui buồn ở trong họ. Họ thấy rằng họ là ý thức, là *Sự Nhận Biết* vô hình tướng, chứ không phải là *những gì* mang hình tướng, những gì mà họ có thể nhận biết được. Thay vì lôi kéo họ vào trạng thái mất nhận thức, *khối khổ đau sâu nặng* lại làm phát sinh sự tỉnh thức ở trong họ. *Khối khổ đau sâu nặng* là nhân tố quyết định buộc họ phải đi vào trạng thái Có Mặt.

Tuy vậy, nhờ dòng *nhận thức mới* đang tuôn chảy vào thế giới ngày nay mà nhiều người không cần phải đi qua mức độ quá khổ ải mới đến được với khả năng tự tách mình ra khỏi *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ. Vì khi họ ý thức được là họ đang lâm vào tình trạng tha hóa, thì họ có thể "chọn" để bước ra khỏi thói quen tự đồng hóa mình với suy nghĩ và cảm xúc mà đi vào cõi Hiện Hữu. Họ từ bỏ thái độ chống đối, trở nên tỉnh thức, và hòa làm một với Hiện Hữu, Hiện Hữu ở bên trong và bên ngoài.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Bước tiếp theo trong quá trình tiến hóa của loài người là điều không thể tránh được. Tuy nhiên, đây là lần đầu tiên trong lịch sử loài người, bước nhảy vọt này là một sự lựa chọn *có nhận thức*. Vậy thì ai lựa chọn? Chính bạn. Và bạn là ai? Là *nhận thức* đã ý thức được *chính nó*[6].

THOÁT LY KHỎI KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG

Mọi người thường hay đặt câu hỏi là: "Họ phải mất bao lâu để có thể thoát ra khỏi sự khống chế của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong họ?". Dĩ nhiên là câu trả lời tùy thuộc vào sức mạnh của mỗi *khối khổ đau sâu nặng* ở trong mỗi người và *mức độ có mặt* của từng cá nhân. Tuy nhiên, không phải *khối khổ đau sâu nặng* làm cho bạn khổ, mà chính là thói quen *tự đồng hóa mình với nó* mới gây ra đau khổ cho chính bạn và cho những người chung quanh. Khi bạn tự đồng hóa mình với *khối khổ đau sâu nặng*, điều này buộc bạn sống lại với những gì đã xảy ra trong quá khứ và đưa bạn rơi trở vào trạng thái mất nhận thức. Do đó, câu hỏi quan trọng hơn là: "Phải mất bao lâu bạn mới thoát ra khỏi tình trạng tự đồng hóa mình với *khối khổ đau sâu nặng*?". Câu trả lời là: "Chẳng mất bao lâu cả. Khi *khối khổ đau sâu nặng* đang hoạt động, hãy nhận biết rằng những gì bạn đang cảm nhận chính là *khối khổ đau sâu nặng* đang phát tác ở trong ta. Đây là tất cả những gì bạn cần để có thể thoát khỏi tự đồng hóa mình với những khổ đau ấy. Khi bạn không còn tự đồng hóa mình với *khối khổ đau sâu nặng* nữa thì tự nhiên bạn sẽ có sự chuyển hóa ở bên

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong. Nhận thức mới này làm cho những cảm xúc xưa cũ trước đây – vốn thường chế ngự không những cuộc trò chuyện bên trong đầu bạn mà còn kiểm soát những sinh hoạt và giao tiếp của bạn với những người khác – không còn chiếm hữu lấy bạn và không thể tự tạo thêm sức mạnh cho chính nó. Những cảm xúc cũ có thể tồn tại ở trong bạn thêm một thời gian và có thể tái hoạt động trở lại theo một chu kỳ nhất định. Có lúc bạn sẽ nhầm lẫn và tự đồng hóa mình với những cảm xúc đó, và trở thành mê mờ, tuy nhiên trường hợp này thường không kéo dài được lâu. Khi bạn không còn phóng chiếu những khổ đau xưa cũ của mình lên những tình huống mà bạn gặp phải có nghĩa là bạn đã có khả năng trực tiếp đối diện với những khổ đau đó ở trong mình. Khi làm như thế, tất nhiên là bạn cảm thấy không mấy dễ chịu, nhưng nó cũng không thể giết chết bạn. Năng lực Có Mặt của bạn có khả năng dung nạp tất cả những cảm xúc khổ đau này. Những cảm xúc tiêu cực đó không phải bản chất chân chính của bạn.

Bạn đừng sai lầm cho rằng mình vừa làm một điều gì sai trái khi nhận ra *khối khổ đau sâu nặng* ở trong mình. Tự trách mình và biến mình thành nạn nhân, thành một người đang có vấn đề là điều mà bản ngã của bạn rất thích thú. Nhận thức về sự phát sinh của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn cần được đi kèm theo thái độ chấp nhận. Nếu bạn làm khác đi thì bạn sẽ che mờ tình trạng đó một lần nữa. Chấp nhận, nghĩa là hãy cho phép mình cảm nhận bất kỳ điều gì xảy ra trong mình vào lúc đó. Đó là một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

phần của những gì đang xảy ra, tức là tính hiển nhiên của Hiện Hữu. Ta không thể tranh cãi hay chống đối Hiện Hữu, tức là những gì đang xảy ra. Nếu phản kháng lại, bạn sẽ gánh chịu khổ đau. Chấp nhận những gì đang xảy ra, bạn trở lại với những gì là bản chất chân chính của mình: Sự rộng rãi, khoáng đạt vô hình tướng ở bên trong. Bạn là Cái Toàn Thể, là Tất Cả. Bạn không còn là một mảnh rời rạc - trạng thái mà bản ngã của bạn luôn tự cảm nhận về chính nó. Bản chất chân thực của bạn trỗi dậy, hòa làm một với bản chất của Thượng Đế.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 7

TÌM LẠI BẢN CHẤT CHÂN THỰC CỦA MÌNH

Tại cổng vào ngôi đền thiêng Apollo ở Delphi, Hy Lạp, người ta thấy có khắc một dòng chữ: *"Hãy tự biết bản chất chân thật của chính mình"*. Thời Hy Lạp cổ, người ta thường thăm viếng đền Apollo để tìm hiểu về vận mệnh của mình hoặc để được thần linh mách bảo về những điều họ cần làm khi gặp một tình huống nào đó. Có thể là những người vào đền khi đọc những dòng chữ trên đã không nhận ra một chân lý rất sâu sắc, sâu sắc hơn những gì mà ngôi đền có thể cho họ biết. Nếu họ không tìm ra được chân lý ẩn giấu trong câu lệnh truyền đó thì cho dù

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

họ có phát hiện ra được điều gì lớn lao hoặc những thông tin họ nhận được có chính xác bao nhiêu đi chăng nữa, thì rốt cục những thứ này cũng không thể giúp họ thoát khỏi cảm giác bất hạnh và những khổ đau do cái "Tôi" trong họ tạo ra. Câu nói này hàm nghĩa là: Trước khi bạn muốn hỏi một câu gì, hãy tự hỏi mình câu hỏi căn bản nhất: "Bản chất chân chính của Tôi là gì?".

Những người mê lầm – không may là rất nhiều người vẫn còn sống trong mê lầm – suốt đời bị mắc kẹt vào sự khống chế của bản ngã, những người này sẽ nhanh nhẩu nói với bạn rằng họ biết họ là ai: Nào là họ tên gì, bao nhiêu tuổi, nghề nghiệp gì, tiểu sử, ngoại hình của họ ra sao, và bất cứ những dữ liệu gì mà họ có thể tự gán ghép cho họ. Còn những người khác thì tỏ ra cao siêu hơn khi cho rằng họ là bậc bất tử hoặc là những linh hồn từ cõi trời giáng xuống. Nhưng những đấng bất tử này có thật sự biết được bản chất chân chính của mình không? Hay là họ chỉ thêm vào kho suy nghĩ của họ một mớ khái niệm nào đó có vẻ tâm linh? Biết được bản chất chân thực của chính mình là việc còn sâu sắc hơn chấp nhận một mớ khái niệm hay một niềm tin nào đó. Các khái niệm hay niềm tin thì giỏi lắm cũng chỉ là những tấm bảng chỉ đường, còn tự thân chúng thì hiếm khi có năng lực đánh bật những khái niệm vô minh có gốc rễ rất sâu chắc, những khái niệm về bản thân mà bạn nghĩ về chính mình, một phần của tình trạng hiện thời của tình trạng bị điều kiện hóa trong tâm thức của con người. Hiểu biết

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sâu sắc về chính mình không có liên quan gì đến những ý nghĩ bất chợt trong suy nghĩ của bạn. Hiểu biết về chính mình có gốc rễ vững vàng ở trong Hiện Hữu, chứ không phải khuynh hướng tự đánh mất mình trong những dòng suy tư ở trong đầu.

NHỮNG KHÁI NIỆM MÀ BẠN TỰ GÁN CHO MÌNH

Cách bạn cảm nhận bản chất của mình quyết định những gì bạn cho là nhu cầu cần thiết và những gì là quan trọng đối với bạn trong đời sống – và những thứ quan trọng đó sẽ có năng lực tạo nên những bất ổn, hoặc gây xáo trộn cho bạn. Ta có thể xem những thứ này là tiêu chuẩn để đánh giá khả năng bạn tự hiểu mình sâu sắc đến đâu. Những gì quan trọng đối với bạn không nhất thiết là những thứ mà bạn tin tưởng hay thường nói ra, mà đó còn là những gì mà bạn làm và phản ứng của bạn đối với chúng. Vì thế bạn có thể tự hỏi mình: Cái gì có thể tạo ra trạng thái bất ổn cho tôi? Nếu những thứ nhỏ nhặt mà có khả năng gây ra sự xáo trộn cho bạn thì bạn tin rằng mình là những gì nhỏ nhặt. Đó là niềm tin vô thức của bạn. Vậy cái gì là những thứ nhỏ nhặt? Rốt cuộc, hầu hết mọi thứ đều là nhỏ nhặt, vì mọi thứ đều chóng hiện, chóng tàn.

Bạn có thể nói: "Tôi biết rằng tôi là một linh hồn bất tử" hay "Tôi chán cõi đời điên rồ này lắm rồi, tôi chỉ cần sự bình an". Nhưng khi vừa có tiếng chuông điện thoại

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

reo vang báo tin xấu: có thể là thị trường chứng khoán sụp đổ, có thể là hợp đồng của bạn vừa bị hủy bỏ, hay chiếc xe hơi của bạn vừa bị đánh cắp, bà mẹ vợ của bạn sẽ ghé đến thăm bạn, hoặc đối tác từ chối hợp đồng với bạn vì họ cần thêm tiền,… thì nỗi ưu tư bỗng trỗi dậy ở trong bạn và bạn cảm thấy muốn nổi điên lên. Giọng bạn đanh lại: "Tôi hết chịu đựng nổi những thứ này nữa!". Rồi bạn lên giọng tố cáo, trách móc, bào chữa cho mình, và tất thảy đều xảy ra một cách tự động. Giờ thì quá rõ ràng cái gì là thực sự quan trọng đối với bạn. Sự bình yên ở nội tâm mà chỉ trong mấy phút trước đây là tất cả những gì bạn mong muốn đã không còn nữa, và đấng bất tử ở trong bạn cũng vừa bỏ đi đâu mất. Sự bình yên không quan trọng bằng các hợp đồng, tiền bạc, đối tác… Những thứ này quan trọng đối với ai, đối với đấng bất tử ở trong bạn? Không, chúng chỉ quan trọng đối với cái "Tôi" của bạn. Cái "Tôi" nhỏ bé luôn cố tìm cầu sự yên ổn hay trọn vẹn qua những thứ chỉ đến rồi đi, và cảm thấy âu lo hay giận dữ nếu nó không có được những thứ đó. Bây giờ thì ít ra bạn cũng biết được *những gì* mà bạn cho là *có giá trị*.

Nếu quả thật bạn muốn có sự yên bình, thì bạn sẽ chọn để có sự bình yên trong tâm hồn. Nếu yên bình là thứ quan trọng với bạn hơn bất cứ điều gì khác, và nếu bạn biết mình là một người đang thực tập để đi trên con đường tâm linh hơn là một "cái Tôi nhỏ bé", thì bạn sẽ không phản ứng và rất tỉnh táo khi đối diện với những thách thức do một tình huống hay người khác gây ra.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Ngay lập tức, bạn biết chấp nhận tình huống đó và ngay lập tức trở thành một với tình huống đó[1], bạn không có ý nghĩ để tránh né, tách ly mình khỏi tình huống đó. Rồi từ mức độ tỉnh thức và chấp nhận đó mà bạn sẽ có cách đáp ứng và làm những gì mình cần làm để hóa giải tình huống. Lúc này bản chất chân chính của bạn (tức là nhận thức) sẽ đáp ứng với tình huống, chứ không phải những khái niệm mà bạn gán cho mình ("cái Tôi nhỏ bé") sẽ đáp ứng. Như thế cách ứng xử của bạn sẽ có hiệu quả và mạnh mẽ hơn, và qua đó bạn sẽ không biến một tình huống hay người khác thành kẻ thù của bạn.

Về lâu về dài, đời sống luôn giúp cho bạn để bạn không tự lừa gạt chính mình trong chuyện *cái gì thực sự có giá trị đối với bạn*, bằng cách tạo ra những tình huống để chỉ ra những gì bạn thật sự cho là quan trọng. Cách bạn phản ứng với một tình huống hay với người khác, khi có thử thách lớn, là *chỉ số* tốt nhất để giúp bạn hiểu chính mình sâu sắc đến mức nào[2].

Khi bạn càng nhìn đời sống với con mắt hạn hẹp của bản ngã thì bạn càng quan tâm và phản ứng với những hạn hẹp có tính bản ngã, những khía cạnh thiếu nhận thức ở người khác. "Sai lầm" ở họ hay những thứ mà bạn cho là *sai lầm* ở họ, sẽ trở thành *giá trị con người* của họ. Điều này có nghĩa là bạn chỉ thấy *những biểu hiện của bản ngã* ở trong họ, do đó bạn vô tình làm mạnh thêm bản ngã ở trong chính mình. Thay vì nhìn "xuyên qua" những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

biểu hiện tiêu cực đó của bản ngã ở trong họ, bạn lại "nhìn vào" cái bản ngã đó của họ. Vậy *cái gì* ở trong bạn chỉ muốn *nhìn vào* những biểu hiện xấu xí trong bản ngã của người khác? Đó là *bản ngã của bạn*.

Những người rất mê muội thường chỉ có thể cảm nhận bản ngã của họ qua hình ảnh của nó trong bản ngã của người khác. Khi bạn nhận ra rằng *những gì* mà bạn *khó chịu ở* người khác, thì những khiếm khuyết đó cũng *có sẵn* ở trong bạn[3] (lắm khi, chỉ riêng bạn là người có khiếm khuyết này), thì bạn bắt đầu nhận diện được khuôn mặt trần trụi của bản ngã ở trong mình. Ở vào giai đoạn đó, bạn nhận thức rằng bạn chính là người đang gây khổ cho người khác, trong khi trước đây, lúc còn mê mờ, bạn từng nghĩ rằng chính họ đã gây khổ cho bạn. Do đó, bạn *không còn* xem mình là nạn nhân của những tình huống đó.

Nhưng bạn *không phải* là bản ngã, nên khi bạn *ý thức được bản ngã ở* trong mình, không có nghĩa là *bạn sẽ biết mình là cái gì*. Lúc đó điều mà bạn biết là: *Tôi không phải là những thứ này.* Nhưng nhờ biết mình "không phải" là cái gì, bạn tháo gỡ được chướng ngại lớn nhất để bắt đầu thực sự ý thức được chính mình.

Không ai có thể nói cho bạn biết bản chất chân thực của bạn là gì. Vì như vậy chỉ là cho bạn thêm *một khái niệm* mới vào kho khái niệm có sẵn của bạn, và điều này sẽ không giúp bạn thay đổi được gì. "Bản chất bạn là gì" không thể do lòng tin mà có. Thật ra mọi lòng tin đều là

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chướng ngại. Thậm chí điều này không đòi hỏi bạn phải đi tìm, vì chính bạn đã là cái đó rồi. Tuy nhiên, nếu bạn không nhận thức được, thì *bản chất chân thật của bạn* sẽ không chiếu soi qua thế giới này. Và khi bạn không biết bạn là gì thì bản chất chân chính đó vẫn còn nằm im trong cõi Vô Tướng, tức là căn nhà thực sự của bạn. Lúc đó bạn sẽ như một anh nhà nghèo không biết mình có 100 triệu đô la trong tài khoản ngân hàng, vì thế mà tài sản của bạn vẫn còn là một khả năng chưa được biểu hiện.

SỰ SUNG TÚC

Bạn cho mình là gì cũng liên quan mật thiết đến việc bạn thấy người khác đối xử với mình như thế nào. Nhiều người thường phàn nàn rằng họ không được đối xử đúng mực. Họ nói: "Người ta không quan tâm, tôn trọng hay nhìn nhận tôi. Tôi không được đánh giá đúng mức". Nhưng khi có người đối xử tử tế với họ thì họ lại cho là người này đang che giấu một ý đồ nào đó. Họ thường nói: "Người ta chỉ muốn thao túng, lợi dụng tôi. Không ai thực sự yêu thương tôi cả". Như vậy lòng tin của họ về chính mình là: "Tôi chỉ là một cá thể nhỏ bé, tội nghiệp, có nhiều nhu yếu nhưng vẫn chưa được đáp ứng". Nhận thức sai lạc căn bản này gây ra những tha hóa trong tất cả các quan hệ của họ. Họ tin là họ chẳng có gì để cho và mọi người đang chối từ, không cho họ những cái mà họ cần. Toàn bộ thực tại của họ được căn cứ trên một ảo giác sai lạc về bản chất chân chính của mình. Nhận thức sai

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lạc này gây tác hại cho nhiều tình huống, làm hỏng tất cả các quan hệ. Nếu ý nghĩ của họ chỉ xoay quanh sự thiếu thốn – thiếu tiền, thiếu tình yêu, thiếu sự thừa nhận – thì cảm nhận này sẽ trở thành một phần của những gì họ cảm nhận về chính mình, do đó họ luôn cảm thấy thiếu thốn. Thay vì nhìn ra những điều tốt đẹp đang có trong cuộc sống, họ chỉ toàn là thấy thiếu. Thừa nhận những gì tốt đẹp vốn có trong cuộc sống của bạn là cơ sở của mọi sự giàu có. Sự thật là: Nếu bạn cho rằng thế giới này đang từ chối, không cho bạn một cái gì, thì chính bạn là người đang từ chối cái đó với thế giới này. Bạn đang giữ nó lại vì sâu thẳm bên trong, bạn cảm thấy *mình rất nhỏ nhoi* và chẳng có gì để ban tặng cho cuộc đời.

Hãy thực tập như sau một vài tuần, và xem thử nó sẽ thay đổi hiện thực của đời bạn thế nào: Những gì mà bạn cho là người khác đang giữ lại, không cho bạn như một lời chúc mừng, lời khen ngợi, hay sự hợp tác, sự quan tâm…, bạn cứ *cho họ* những thứ đó. Bạn không có những thứ này ư? Cứ giả sử như *bạn có rất nhiều* những thứ đó, và từ từ nó sẽ đến. Rồi sau khi bạn *đã cho đi*, bạn sẽ bắt đầu *được nhận lại*. Nên nhớ rằng, bạn *không thể* nhận được những gì mà *bạn đã không cho.* Những gì bạn *cho đi* sẽ làm cho bạn *nhận lại* được những thứ đó. Những thứ mà bạn nghĩ thế giới đang giữ lại, không cho bạn thì thực ra bạn đã có những thứ đó rồi, nhưng thậm chí bạn không hề biết là mình đang có những thứ đó, trừ khi bạn để cho nó thể hiện ra. Kể cả sự sung túc. Quy luật về *cho và nhận* được Chúa Jesus

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

diễn tả qua hình ảnh mạnh mẽ sau: "Hãy *cho đi* và rồi anh em sẽ *nhận được*". Sự sung túc cũng có sẵn ở trong bạn. Đó là một phần của bản chất chân chính của bạn. Tuy nhiên, hãy bắt đầu bằng cách nhìn nhận sự sung túc ở bên ngoài. Hơi ấm của mặt trời tỏa ra trên da thịt, những bông hoa đang khoe sắc trước hiên nhà, vị ngọt của trái cây chín mọng, hay cảm giác thoải mái khi dầm mình dưới mưa, vẻ tràn đầy của sự sống trong mỗi bước bạn đi. Khi thừa nhận sự sung túc ở quanh mình thì sự sung túc ở trong bạn cũng sẽ bừng dậy. Rồi được thể hiện ra. Mỉm một nụ cười với người khách lạ cũng là giây phút bạn phát ra năng lượng. Bạn trở thành người dâng tặng. Hãy thường tự hỏi mình: "Trong phút giây này, ta có thể dâng tặng cái gì cho đời sống, tôi có thể làm gì cho người này hay tình huống này?". Bạn chẳng cần phải sở hữu nhiều mới cảm thấy sung túc, vì nếu bạn luôn cảm thấy sung túc thì sung túc chắc chắn sẽ đến. Sung túc chỉ đến với những người đã có sẵn sung túc. Điều này mới nghe có vẻ như không công bằng, nhưng đây là một quy luật của vũ trụ. Thiếu thốn và sung túc là những trạng thái ở bên trong nội tâm được thể hiện ra bên ngoài thành hiện thực của bạn. Chúa Jesus nói về điều này như sau: "Những người đang sung túc, họ sẽ có thêm sự sung túc, còn những người đang cảm thấy còn thiếu thốn, thì những gì ít ỏi mà họ đang có cũng sẽ bị lấy đi".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

BIẾT MÌNH VÀ "BIẾT VỀ" MÌNH

Có thể bạn không muốn tìm hiểu chính mình vì bạn rất sợ những thứ mà bạn tìm ra. Nhiều người có nỗi sợ hãi thầm kín rằng "họ là một con người xấu xa". Thực ra bạn không phải là những gì mà bạn tìm ra về mình. Bạn không phải là những gì mà bạn "biết về" mình.

Trong khi nhiều người không muốn biết bản chất của họ vì sợ hãi, thì những người khác lại muốn vô cùng, họ muốn biết càng nhiều về chính mình càng tốt. Họ cảm thấy thỏa mãn với chính mình vì đã dành nhiều năm cho lĩnh vực phân tâm học, tìm tòi vào mọi khía cạnh của thời ấu thơ, hoặc đã phát hiện ra những nỗi sợ hãi và ham muốn thầm kín, đã tìm ra được rằng nhân cách và cá tính của mình được cấu thành bởi lắm tầng lớp phức tạp, rối rắm. Sau mười năm thì nhà chuyên môn về phân tâm có thể đã thấy chán ngấy *câu chuyện của đời bạn* và muốn nói với bạn rằng bạn đã làm xong mọi chuyện cần làm. Cũng có thể nhà tâm lý ấy sẽ tiễn bạn đi với một chồng hồ sơ bệnh lý dày cộm: "Đây. Đây là tất cả những gì nói "về bạn". Đây là con người của bạn". Khi mang chồng hồ sơ ấy về nhà, sự thỏa mãn được biết "về mình" sẽ nhanh chóng nhường chỗ cho cảm giác chưa trọn vẹn, và ở trong bạn bỗng dấy lên một nỗi ngờ vực lẩn khuất ở đâu đó rằng "Liệu có một điều gì về bản chất của bạn đã chưa được nhận ra?". Và quả thực là có nhiều thứ hơn về bạn –

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không phải là nhiều về số lượng dữ kiện, mà là nhiều về chiều sâu, phẩm chất của bạn.

Nếu bạn không lẫn lộn giữa chuyện bạn tự biết mình và những điều bạn "biết về" mình, thì việc phân tích tâm lý hay tìm hiểu về quá khứ không có gì sai. Tập tài liệu mấy nghìn trang là những mô tả "về bạn". Nhưng đó *không phải* là bạn. Nó chỉ là phần hình tướng, không phải là bản chất chân thực của bạn. Vượt ra khỏi bản ngã là bước ra khỏi phần hình tướng. Tự biết mình tức là an nhiên với chính mình, an nhiên với chính mình là thôi không còn tự đồng hóa mình với hình tướng nữa.

Hầu hết mọi người tự định nghĩa mình qua hình tướng trong đời sống của họ. Những gì bạn cảm nhận, trải qua, nói, nghĩ, làm… đều là hình tướng. Hình tướng thường thu hút toàn bộ sự chú tâm của con người, vì đó là những gì mà họ tự đồng hóa với nó. Khi bạn nói "đời tôi" thì bạn đang nói về những cái mà bạn đang "có", bạn đang nói về hình tướng, tức là tuổi tác, sức khỏe, ngoại hình, các mối quan hệ, tài chính, công việc, trạng thái suy nghĩ, cảm xúc… Những tình huống bên trong và bên ngoài, quá khứ và tương lai, tất thảy đều thuộc lĩnh vực hình tướng – các sự kiện, tức là những gì đang xảy ra, cũng vậy.

Vậy ngoài hình tướng thì còn có gì? Chính những gì làm ra hình tướng – là chiều không gian của nhận thức ở bên trong.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

SỰ HỖN LOẠN VÀ MỘT TRẬT TỰ CAO CẤP HƠN

Khi bạn chỉ biết mình qua hình tướng, bạn cho rằng mình biết cái gì là tốt, cái gì là xấu. Bạn phân biệt những sự kiện mà bạn cho là "tốt cho tôi" và những thứ "không tốt cho tôi". Đây là khái niệm đầy tính chấp vá về tổng thể đời sống, mà trong đó mọi thứ đều có liên quan mật thiết với nhau, ở đó mọi biến cố đều có vị trí và vai trò của nó trong bức tranh toàn cảnh. Bức tranh toàn cảnh ở đây sâu sắc hơn là vẻ bề ngoài của mọi thứ, sâu sắc hơn đời sống của bạn hay những gì thế giới này chứa đựng.

Đằng sau những chuỗi biến cố có vẻ như rất ngẫu nhiên hay thậm chí hỗn loạn trong đời sống, cũng như trên thế giới này, ẩn giấu một trật tự và một mục tiêu cao hơn. Nhà Thiền mô tả điều này qua câu: "Trời tuyết đang rơi, nhưng từng bông tuyết rơi đúng vào vị trí đã định sẵn của nó". Ta không bao giờ hiểu được trật tự này qua suy tư vì suy nghĩ chỉ là hình tướng, trong khi trật tự cao cấp này của vũ trụ phát xuất từ cõi Vô Tướng của Tâm, từ tính chất thông minh sáng tạo của vũ trụ. Nhưng ta có thể hé thấy nó và hơn thế nữa, ta có thể song hành với trật tự cao cấp này tức là làm *một người tham dự có ý thức* trong việc đưa trật tự đó đi vào thế giới này.

Khi ta đi vào một khu rừng nguyên sinh thì đầu óc ta chỉ thấy chung quanh toàn là sự hỗn loạn và không có trật tự. Thậm chí ta không phân biệt được đâu là sự sống,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đâu là những gì đang tan rã và chết đi nữa, vì khắp nơi sự sống đều vươn lên từ những gì đang chết, đang hoại mục. Chỉ khi bạn có đủ tĩnh lặng ở bên trong và tiếng ồn ào của suy nghĩ ở trong bạn lắng xuống thì bạn mới ý thức được, rằng có một sự hài hòa ở đằng sau, một cái gì rất thiêng liêng, một trật tự cấp cao trong đó mọi vật đều có vị trí riêng của mình và điều đó không thể nào khác đi được đối với những gì đang có mặt và cách những thứ đó đang được thể hiện.

Trí năng bạn cảm thấy dễ chịu trong một công viên được quy hoạch rõ ràng vì công viên đó được tạo nên do sự thiết kế của đầu óc. Nó không mọc lên một cách tự nhiên. Trong khu rừng nguyên sinh có một trật tự cao cấp mà trí năng bạn không thể nào hiểu được. Trí năng bạn không thể hiểu được trật tự trong khu rừng và do đó, nó cho đấy là một sự hỗn loạn. Nhưng thứ trật tự này nằm ngoài lãnh vực tốt – xấu của tư duy. Bạn không thể dùng tư duy để hiểu được, nhưng bạn có thể cảm nhận trật tự đó khi trong đầu bạn im lắng, không vướng bận suy tư, khi bạn trở nên tĩnh lặng và cảnh giác, khi đầu bạn không cố gắng hiểu và giải thích điều gì. Lúc đó bạn sẽ được thấy vẻ thiêng liêng của khu rừng. Khi nhận ra sự hài hòa, thiêng liêng đó, bạn sẽ thấy mình không tách rời khỏi khu rừng và khi nhận ra được điều này, bạn trở thành một người tham dự đầy ý thức. Như thế, thiên nhiên có thể giúp bạn tiếp xúc với *cái toàn thể* của sự sống.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

TỐT VÀ XẤU

Đến một lúc nào đó thì người ta sẽ ý thức được rằng ngoài những thứ như sinh ra, lớn lên, sức khỏe, niềm vui, thành tựu,… còn có sự mất mát, già nua, bệnh tật, buồn phiền, thất bại,... Thông thường thì những thứ này được cho là "tốt" và những thứ kia là "xấu", thứ này là trật tự và thứ kia là vô trật tự. Ý nghĩa của đời sống con người thường có quan hệ với những gì họ cho là "tốt", nhưng cái "tốt" lại luôn bị đe dọa bởi sự sụp đổ, hư hỏng, vô trật tự, đe dọa bởi sự vô nghĩa và bởi cái mà bạn cho là "xấu", khi bạn không có một giải thích thỏa đáng và đời sống không còn ý nghĩa gì nữa. Chẳng sớm thì muộn, hỗn loạn sẽ đi vào đời sống của mỗi người dù họ có muốn ngăn ngừa chúng như thế nào chăng nữa. Hỗn loạn sẽ đến dưới hình thức mất mát, tai ương, bất lực, già yếu, chết chóc, bệnh tật. Tuy nhiên, khi một người bị hỗn loạn và mất trật tự tấn công vào đời sống kéo theo sự sụp đổ của một "ý nghĩa" nào đó, có thể đấy là lúc cánh cửa Hiện Hữu đang mở ra để mời họ đi vào một trật tự cao cấp hơn.

Theo Thánh kinh thì: "*Điều thông thái* của thế gian là một cái gì rất ngu xuẩn đối với Thượng Đế". *Điều thông thái* của thế gian là gì? Là dòng suy nghĩ miên man, là ý nghĩa của mọi thứ do suy nghĩ miên man của bạn mà ra.

Suy nghĩ thường tách rời một sự kiện hay tình huống và cho đó là một điều tốt hay điều xấu, như thể sự kiện đó có thể tồn tại riêng rẽ, độc lập với mọi thứ chung quanh.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Khi bạn quá chú trọng vào suy nghĩ, thực tại sẽ bị phân làm nhiều mảnh. Sự phân mảnh này chỉ là một ảo tưởng, nhưng khi bạn mắc kẹt vào đó, thì ảo tưởng ấy lại có vẻ rất thật. Trong thực tế, vũ trụ là một tổng thể không thể phân chia, trong đó mọi thứ liên quan mật thiết với nhau và không gì có thể nằm riêng ra được.

Sự liên quan sâu sắc của mọi sự, mọi vật hàm nghĩa là tấm nhãn "tốt" và "xấu" rốt cuộc chỉ là một ảo tưởng. Chúng luôn luôn đề cập đến một cách nhìn giới hạn vì thế mà chỉ đúng một cách tương đối và tạm thời. Điều này được minh chứng trong câu chuyện về người đàn ông thông thái trúng số được một chiếc xe. Gia đình và bạn bè tụm đến chúc mừng ông: "Ồ, ông quả là người rất may mắn". Ông mỉm cười trả lời: "Có lẽ thế". Trong mấy tuần đó, ông rất vui vẻ lái chiếc xe mới của mình. Một ngày kia có tay say rượu đụng vào xe ông ở trên xa lộ và ông phải vào bệnh viện vì bị thương ở nhiều chỗ. Gia đình và bạn bè chạy đến bảo: "Ông quả là không may!". Ông lại mỉm cười, nói: "Có lẽ thế". Khi ông đang nằm ở bệnh viện, có cơn mưa lớn đổ xuống, đất núi tuột vào ban đêm cuốn theo nhà của ông trôi xuống biển. Bạn bè và gia đình lại chạy đến: "Vậy ông cũng không may mắn lắm khi ở bệnh viện?". Ông lại đáp: "Có lẽ thế".

Câu nói "Có lẽ thế" của người đàn ông thông thái nói lên thái độ từ chối bình phẩm bất cứ việc gì đang xảy ra. Thay vì bình phẩm tình huống đó, ông chấp nhận và

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hòa nhập một cách có ý thức với một trật tự cao cấp hơn. Ông biết rằng thường thì trí năng của ông không thể nào hiểu được một sự kiện có vẻ như ngẫu nhiên nhưng lại có vị trí hay mục đích nào đó trong bức tranh chung của cái toàn thể. Thực ra không có sự kiện nào là ngẫu nhiên, cũng như không có sự vật, sự kiện nào là có thể tồn tại một cách riêng rẽ. Những nguyên tử làm nên hình hài ta cũng đã từng được trui luyện trong các tinh tú và nguyên nhân của một sự kiện thậm chí là nhỏ nhất cũng được xác định rõ ràng và liên kết với cái toàn thể theo một cách mà ta không thể hiểu được. Nếu muốn truy tìm nguyên nhân của bất cứ sự kiện nào, bạn phải lần lại phút khởi đầu của vũ trụ khi nó được sáng tạo. Vũ trụ không phải là sự hỗn loạn. Chính bản thân chữ "vũ trụ" có nguyên nghĩa là *trật tự*. Nhưng đây không phải là thứ trật tự mà trí năng ta có thể hiểu được dù thỉnh thoảng ta có thể hé thấy được nó.

KHÔNG PHIỀN LÒNG NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA

Bậc thầy tâm linh kiêm triết gia Ấn Độ J. Krishnamurti đã đi khắp thế giới hầu như liên tục trong một thời gian 50 năm dài. Ông đã gắng dùng ngôn từ để chuyển tải những gì nằm ngoài ngôn từ, nằm ngoài hình tướng. Cuối đời, trong một cuộc nói chuyện, ông làm cho khán giả khá ngạc nhiên khi ông hỏi: "Các ông muốn biết bí quyết của tôi là gì không?". Mọi người đều chăm chú đợi nghe ông nói tiếp. Rất nhiều người trong số khán giả đã theo ông

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hai, ba chục năm trời mà vẫn chưa nắm được tinh túy của những lời dạy của ông. Sau cùng, qua bao nhiêu năm tháng, bậc thầy mới cho họ chiếc chìa khóa của hiểu biết, ông nói: "Bí quyết của tôi là: Tôi *không phiền lòng* những gì đang xảy ra".

Ông đã không đi vào chi tiết và tôi e rằng hầu hết khán giả hôm ấy đều cảm thấy họ còn bối rối hơn trước khi nghe ông chia sẻ điều này. Tuy nhiên, hàm ý của câu nói ấy là rất sâu sắc.

Không cảm thấy phiền lòng những gì đang xảy ra có nghĩa là ở bên trong, bạn luôn song hành với những gì đang xảy ra. Ở đây, "những gì đang xảy ra" là ông muốn nói đến tính hiển nhiên của giây phút này, nó luôn luôn đã là như nó phải thế. Nó đề cập đến hình thức, đó là biểu hiện của giây phút này – giây phút duy nhất mà ta có được. Song hành với "Hiện Hữu" có nghĩa là bạn có sự tương quan giữa thái độ *không chống đối ở bên trong* với những gì đang xảy ra ở bên ngoài. Có nghĩa là không gán cho tình huống đó một nhãn hiệu "tốt" hay "xấu" mà cứ để cho nó được thể hiện như vậy. Nói như vậy có phải là bây giờ bạn không cần phải hành động gì cả để mang lại những thay đổi trong đời sống ư? Không phải thế, ngược lại là khác. Khi hành động của bạn xuất phát từ bên trong, nơi có sự song hành với *phút giây hiện tại*, thì hành động của bạn sẽ có thêm sức mạnh của sự thông minh sáng tạo của chính Đời Sống.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

THẬT THẾ Ư?

Ở Nhật Bản có vị thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc[4] được mọi người rất kính trọng và có rất nhiều người thường đến nghe ông dạy về Thiền. Rồi một hôm bỗng nhiên có tin một thiếu nữ trẻ, con người hàng xóm của ông, mang thai. Khi bị bố mẹ trách mắng và tra hỏi ai là cha của thai nhi, cô đánh liều bảo với cha mẹ cô rằng bào thai đó là con của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc. Rất tức giận, bố mẹ cô liền kéo đến gặp Bạch Ẩn và dùng những lời lẽ nặng nề, cáo buộc ông là cha của đứa trẻ mà con gái họ đang mang thai. Ông chỉ trả lời ngắn gọn: "Thật thế ư?".

Tin về vụ việc tai tiếng lan nhanh khắp thị trấn và bay xa sang những vùng lân cận. Uy danh của Thiền sư bắt đầu giảm sút. Không mấy người còn muốn đến học với ông nữa. Nhưng ông vẫn không nao núng. Khi đứa bé được sinh ra, bố mẹ cô gái mang hài nhi đến cho Bạch Ẩn, họ bảo: "Ông là cha nó, vậy ông hãy lo chăm sóc cho nó". Vị thiền sư chẳng nói gì, chỉ nhận lấy đứa trẻ, yêu thương và chăm sóc. Một năm sau, cô gái trẻ ăn năn thú nhận với cha mẹ rằng người cha thật sự của đứa bé là một chàng thanh niên làm ở một cửa hàng thịt trong thị trấn. Quá ân hận, họ chạy đến xin gặp ngài Bạch Ẩn để xin lỗi và mong ông tha thứ: "Chúng tôi rất ân hận, chúng tôi đến để xin đứa bé về. Con tôi nói rằng ngài không phải là cha của đứa bé". Ông trao đứa bé cho họ và cũng chỉ nói: "Thật thế ư?".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Vị thiền sư này phản ứng với mọi chuyện một cách thản nhiên: dù sự giả dối hay sự thật, dù tin tốt hay tin xấu cũng cùng một cách như nhau: "Thật thế ư?". Ông đã để cho hình tướng của giây phút này, tốt hay xấu, cứ thể hiện như thế vì ông không tham gia vào *những bi kịch* trong đời sống. Đối với ông chỉ có *giây phút này*, và *giây phút này* đang thể hiện ra như nó phải là vậy. Vì một biến cố không phải là một điều gì mà người khác cố ý làm ra để hại ông. Do đó, ông không phải là *nạn nhân* của ai cả. Ngài Bạch Ẩn hoàn toàn hòa nhập với *những gì đang xảy ra* và *những gì đang xảy ra* không còn tác động tới ông. Chỉ khi bạn *phản kháng* lại *những gì đang xảy* ra thì bạn mới bị *lệ thuộc* vào nó, và bất hạnh mới có thể xảy đến cho bạn.

Đứa bé được ông chăm sóc và thương yêu. Xấu chuyển thành tốt, qua năng lực của thái độ bất phản kháng. Luôn đáp ứng yêu cầu của những gì mà *giây phút này* đòi hỏi, ông trả đứa bé lại không chút nuối tiếc cho cha mẹ của cô gái trẻ khi họ yêu cầu ông. Đó là điều ông cần làm trong giây phút đó.

Hãy tưởng tượng nếu đó không phải là Bạch Ẩn mà là bạn, thì bản ngã của bạn sẽ phản ứng như thế nào trong các giai đoạn mà sự việc trên xảy ra.

BẢN NGÃ VÀ PHÚT GIÂY HIỆN TẠI

Mối quan hệ quan trọng nhất trong đời bạn là *quan hệ của bạn với phút giây hiện tại*, đúng hơn là với bất cứ hình

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thức nào mà giây phút này thể hiện ra, tức là những gì đang hiện diện. Nếu quan hệ giữa bạn với *phút giây hiện tại* là một quan hệ đầy rối rắm và trái chiều thì sự rối rắm và trái chiều đó sẽ được phản ảnh trong *tất cả* các quan hệ và tình huống mà bạn sẽ gặp phải trong đời sống. Bản ngã của bạn, có thể được định nghĩa một cách đơn giản: *Là một cái gì ở trong bạn*, mà cái phần đó *luôn luôn* có mối quan hệ đầy tính trái chiều với *phút giây hiện tại*. Nhưng ngay trong lúc này chính là lúc mà bạn có thể *chọn* một kiểu quan hệ mà *bạn muốn có* đối với *phút giây hiện tại*.

Một khi nhận thức ở trong bạn đã bắt đầu sáng tỏ (nếu không thì hẳn bạn sẽ không đọc cuốn sách này), bạn có thể *chọn* loại quan hệ nào mà bạn muốn xây dựng với *phút giây hiện tại*, tức là bạn chọn để xây dựng một quan hệ *thân thiện* hay là một quan hệ *thù nghịch*. Vì giây phút này không thể tách rời khỏi đời sống, nên thực ra bạn đang chọn quan hệ của bạn với chính *tự thân* của đời sống. Khi bạn đã quyết định rằng *giây phút này* là *một người bạn thân thiết* của bạn, thì bạn có rất nhiều năng lực để thực hiện bước đầu tiên: Trở nên *thân thiện* với *phút giây này*, chào đón *phút giây này*[5] dù nó đến dưới hình thức nào đi nữa, và từ đó bạn sẽ nhận được những gì bạn cần. Đời sống sẽ trở nên thân thiện với bạn hơn, mọi người sẽ ân cần với bạn hơn, những tình huống tiêu cực trước đây sẽ trở nên tích cực hơn. Sự chọn lựa này của bạn sẽ hoàn toàn làm thay đổi đời sống của bạn. Tuy nhiên, bạn phải

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thực hiện sự chọn lựa đó trong mỗi phút giây, tức là chọn lựa để *chào đón* những gì đang xảy ra trong phút giây này, cho đến khi nó trở thành cách sống tự nhiên của bạn.

Khi bạn chọn để biến *giây phút này* thành *một người bạn thân thiết*, thì đó cũng là cái mốc đánh dấu cho *sự kết thúc của bản ngã* ở trong bạn. Vì bản ngã không thể song hành với *phút giây hiện tại*, tức là song hành với đời sống, vì bản chất của bản ngã – là luôn cảm thấy cách biệt với đời sống – buộc nó phải lờ đi, kình chống hay làm giảm thiểu giá trị của *phút giây này*. *Thời gian* là những gì mà bản ngã sống nhờ vào đó. Khi bản ngã ở trong bạn *càng mạnh* thì *thời gian* càng choán lấy đời bạn càng nhiều. Hầu như mọi ý nghĩ của bạn đều dính dáng đến *quá khứ* hay *tương lai*, và cảm nhận về bản thân bạn tùy thuộc vào *quá khứ* để có được *một tư cách của mình*[6] và tùy thuộc vào tương lai để có được sự hoàn thiện, đầy đủ[7]. Sợ hãi, âu lo, trông chờ, hối tiếc, lầm lỗi hay tức giận là những tha hóa của *trạng thái nhận thức của bản ngã*, thứ tâm thức nằm trong sự bó buộc của *thời gian* – quá khứ và tương lai.

Bản ngã cư xử với *phút giây hiện tại* theo ba cách: xem *phút giây hiện tại* chỉ là một phương tiện để bản ngã đạt được một mục đích nào đó, hoặc xem *phút giây hiện tại* là một chướng ngại, hoặc xem *phút giây hiện tại* như là một kẻ thù. Bạn hãy nhìn cho rõ cách bản ngã cư xử với *phút giây hiện tại* để khi bản ngã của bạn hoạt động thì bạn có thể nhận ra và có quyết định thích hợp.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Đối với bản ngã thì *phút giây hiện tại* cao nhất cũng chỉ là một phương tiện để bản ngã bạn đạt được một cái gì đó. Nó chỉ hữu ích vì giây phút này sẽ đưa bạn đến một giờ khắc nào đó *trong tương lai* mà bản ngã của bạn cho là *quan trọng hơn*, cho dù giây phút đó thực sự không bao giờ đến, ngoại trừ khi nó đến dưới hình thức là *phút giây hiện tại*; và như thế, *tương lai* chẳng qua cũng chỉ là một ý niệm chỉ có ở trong đầu bạn, không phải là một cái gì có thực trong đời sống. Nói khác đi, bản ngã của bạn không bao giờ muốn có mặt *ở đây* vì bản ngã luôn bận rộn đi tìm *một nơi chốn nào khác*.

Khi mô thức cư xử này của bản ngã trở nên mạnh mẽ hơn (không may là điều này lại rất phổ biến ở nhiều người) thì *phút giây hiện tại* được cho và được đối xử như thể nó là *một chướng ngại* mà bạn cần phải vượt qua. Đây là nguyên nhân gây ra những cảm giác nôn nóng, căng thẳng, bực dọc và bất hạnh trong đời sống của chúng ta ngày hôm nay. Đó là hiện thực đớn đau trong đời sống hàng ngày của rất nhiều người, nhưng oái oăm thay, lại là điều mà nhiều người cho là "rất bình thường" trong đời sống của họ. Lúc đó, đời sống, tức cũng là giây phút này, bị bạn biến thành một "vấn nạn" và bạn cảm thấy rằng "bạn đang sống trong một thế giới đầy dẫy *các vấn nạn* của bạn". Bạn nghĩ rằng, bạn cần phải *giải quyết* những "vấn nạn" này, trước khi bạn cảm thấy toại nguyện, cảm thấy hạnh phúc, hay bạn mới thực sự *bắt đầu* cuộc sống của mình. Nhưng rồi lại có một vấn đề khác nảy sinh trong đời sống của bạn. Chừng nào mà *phút giây hiện*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tại được xem là một vật chướng ngại, thì bạn sẽ không bao giờ là *không có vấn đề*. Nếu Đời Sống hay Hiện Hữu có thể nói với bạn, thì câu nói đó sẽ là: "Được. Ta sẽ là những gì mà ngươi muốn. Ta sẽ đối xử với ngươi như cách ngươi đối xử với ta. Nếu ngươi cho ta là *một cái gì có vấn đề* thì ta sẽ là *một vấn đề* cho ngươi. Nếu ngươi xem ta là một điều *gây chướng ngại* cho ngươi thì ta sẽ là một *chướng ngại* cho ngươi".

Nhưng tệ nhất là khi bản ngã của bạn xem *phút giây hiện tại* như một kẻ thù, không may điều này thường rất hay xảy ra. Khi bạn cảm thấy chán ghét *những gì mình đang làm*, bạn kêu ca về hoàn cảnh, nguyền rủa những chuyện đã hoặc đang xảy ra, hay khi *cuộc hội thoại bên trong đầu bạn* chỉ gồm những việc bạn nên hay không nên làm, những lời quở trách và cáo buộc... thì lúc đó bạn đang tranh cãi với hiện thực, tranh cãi với những gì vốn luôn là *những việc đã rồi*. Lúc đó bạn biến Đời Sống thành kẻ thù của bạn và Đời Sống sẽ nói: "Ngươi muốn gây chiến phải không? Được, ngươi sẽ được toại nguyện, ngươi sẽ có chiến tranh". Hiện thực bên ngoài, vốn luôn là cái phản ánh trạng thái bên trong của bạn, lúc đó Đời Sống được cảm nhận như là một thế giới rất thù nghịch.

Cho nên, một câu hỏi thiết yếu mà bạn phải thường tự hỏi mình là: **Quan hệ của ta bây giờ với *phút giây hiện tại* là kiểu quan hệ gì?** Hãy tỉnh táo để tìm ra câu trả lời. Bạn có đang đối xử với *giây phút này* như thể nó chỉ là *một phương tiện* để bạn đạt được một điều gì khác không?

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Bạn có đang biến nó thành *một kẻ thù* không? Bạn có xem nó là *một chướng ngại* không? Vì tất cả những gì bạn thực sự có chính là *giây phút này*, vì Đời Sống không thể tách rời khỏi *phút giây hiện tại* nên câu hỏi thực sự là: Quan hệ của bạn với Đời Sống là gì? Câu hỏi này là cách rất tốt để bóc trần bản ngã ở trong bạn và đưa bạn trở về với trạng thái Hiện Hữu. Dù câu hỏi không nói lên được chân lý tuyệt đối (rằng tối hậu, bạn và giây phút này chỉ là một) nó vẫn là một chỉ dẫn rất hữu ích để bạn đi đúng hướng. Hãy thường tự hỏi mình câu hỏi đó cho đến lúc bạn không cần hỏi như vậy nữa.

Làm thế nào để bạn vượt ra khỏi mối quan hệ tha hóa giữa bạn với *phút giây hiện tại*. Điều quan trọng nhất là bạn tự xem xét nó ở trong mình, trong ý nghĩ và hành động của bạn. Lúc bạn nhận ra rằng mối quan hệ giữa bạn và *phút giây hiện tại* là một quan hệ trái chiều, thì ngay phút giây đó, bạn *bắt đầu có mặt*. Khi bạn thấy được sự thật trong quan hệ của bạn với *phút giây hiện tại* là khi sự Có Mặt ở trong bạn bắt đầu thức dậy. Lúc bạn thấy được đang có sự tha hóa trong quan hệ giữa bạn với *phút giây hiện tại* thì đó là lúc sự tha hóa đó đang bắt đầu bị tan rã. Có người bỗng bật cười to khi họ thức ngộ được điều này. Khi thấy được sự thật thì năng lực lựa chọn sẽ đến với bạn – chọn lựa để song hành và thân thiện với *phút giây hiện tại*, biến nó thành một người bạn thân thiết của mình.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

SỰ NGHỊCH LÝ CỦA THỜI GIAN

Bề ngoài thì *phút giây hiện tại* chính là *những gì đang xảy ra*. Vì những việc đang xảy ra *thay đổi liên tục*, do đó cuộc sống hàng ngày của chúng ta như thể bao gồm hàng nghìn phút giây như thế, trong đó những biến cố khác nhau liên tục xảy ra. Do đó *thời gian* được xem là *sự kết nối không dứt của các giây phút* như thế, lúc thì "tốt", lúc thì "xấu". Tuy nhiên, nếu bạn quan sát *thời gian* kỹ hơn, tức là qua trải nghiệm của bạn, bạn sẽ thấy rằng *thời gian* chẳng "nhiều" chút nào. Chúng ta thấy rằng chỉ có độc nhất một giây phút, *giây phút này*. Đời Sống luôn luôn là *bây giờ*. Toàn bộ đời sống của bạn xảy ra trong *phút giây hiện tại* miên viễn. Ngay cả những phút giây của quá khứ hay tương lai chỉ thực sự hiện hữu khi bạn nhớ lại hay dự đoán về nó, và bạn làm vậy bằng cách nghĩ về nó ở trong một giây phút duy nhất: *giây phút này.*

Nhưng tại sao ta lại có ấn tượng như thể *có nhiều giây phút* như thế? Vì *phút giây hiện tại* thường bị lẫn lộn với *những gì đang xảy ra*, lẫn lộn với hình thức của giây phút đó. Khoảng không gian của *phút giây hiện tại* bị lẫn lộn với *những gì đang xảy ra* trong khoảng không gian đó. Sự lẫn lộn giữa *phút giây hiện tại* với hình thức của giây phút đó làm nảy sinh không những là ảo tưởng về *thời gian*, mà còn là ảo tưởng về *bản ngã*.

Ở đây có một nghịch lý, là làm thế nào mà ta có thể phủ nhận tính hiện thực của *thời gian*? Bạn cần nó để đi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

từ chỗ này đến chỗ nọ, để nấu một bữa ăn, xây một ngôi nhà, đọc một cuốn sách. Bạn cần nó để lớn lên, để học hỏi. Bất kỳ những gì mà bạn làm, dường như đều cần *thời gian*. Mọi thứ đều bị thời gian chi phối và cuối cùng thì như đại văn hào Shakespeare nói: "Thứ thời gian bạc nhược, đầy máu me này" sẽ giết chết bạn. Ta có thể so sánh *thời gian* với hình ảnh của một dòng sông hung bạo, cuốn bạn đi phăng phăng, hay một đám cháy lớn thiêu đốt hết mọi thứ.

Gần đây tôi có gặp lại một vài người bạn cũ, họ là một gia đình đã lâu rồi tôi không gặp. Tôi cảm thấy thật rúng động khi gặp lại họ. Tôi suýt hỏi: "Các bạn ốm à? Chuyện gì đã xảy ra? Ai là thủ phạm?". Người mẹ bây giờ đi đứng cần phải chống gậy. Người bà dường như thu nhỏ lại, khuôn mặt nhăn nheo. Còn cô con gái mà lần cuối tôi gặp là một thiếu nữ tràn đầy sinh lực, đầy nhiệt tình và háo hức của tuổi trẻ; thì giờ đây dường như đang mỏi mòn vì phải nuôi ba đứa con nhỏ. Tôi nhớ lại: "Ủa, đã gần 30 năm rồi". *Thời gian* đã gây ra những tàn phá này. Tôi chắc là họ cũng chấn động như thế khi gặp lại tôi.

Mọi thứ có vẻ như đều bị chi phối bởi *thời gian*. Tuy nhiên, mọi thứ đều chỉ xảy ra *ở phút giây hiện tại*. Đó là một nghịch lý. Nhìn đâu bạn cũng thấy nhiều chứng cớ nhưng bạn không thể chứng minh được về tính hiện thực của thời gian – một quả táo đang thối, nét mặt bây giờ so với 30 năm về trước. Tuy nhiên, ta lại không bao giờ tìm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ra bằng chứng "trực tiếp", không bao giờ cảm nhận được *thời gian*. Ta chỉ có thể cảm nhận được *giây phút bây giờ*, hay nói đúng hơn, là *những gì đang xảy ra* trong giây phút này. Nếu bạn chỉ căn cứ vào bằng chứng *trực tiếp* mà thôi thì ta sẽ không có hiện thực của *thời gian*, và *phút giây hiện tại* là tất cả những gì bạn hằng có.

LOẠI BỎ THỜI GIAN TÂM LÝ

Tuy nhiên, bạn không thể xem việc *loại trừ bản ngã* là một mục tiêu phấn đấu trong tương lai vì khi làm như vậy, bạn chỉ tạo thêm bất mãn, tạo thêm xung đột ở nội tâm, bởi dường như lúc nào bạn cũng thấy mình chưa "đạt" được mức độ đó. Khi mục tiêu ở tương lai của bạn là *thoát ly khỏi sự khống chế của bản ngã* thì lúc đó bạn *đang tạo cho mình thêm thời gian*, mà tạo thêm *thời gian* tức là làm lớn thêm bản ngã. Hãy thử xem liệu những *tìm kiếm về mặt tâm linh* của bạn có phải là một dạng trá hình của bản ngã không. Ngay cả việc cố gắng loại bỏ "cái Tôi" ở trong bạn cũng là một hình thức trá hình khi nỗ lực đó trở thành một mục tiêu ở tương lai. Việc bạn tự cho mình *thêm thời gian* chính xác là thế này: Cho "bản ngã" của bạn thêm thời gian. *Thời gian*, tức là quá khứ và tương lai, là những gì mà bản ngã – *cái "Tôi" sai lầm* của bạn – tạo ra và sống nhờ vào đó. *Thời gian* ấy chỉ có ở trong đầu bạn. Nó không phải là một hiện hữu khách quan và cụ thể. *Thời gian* là một cấu trúc của trí năng, rất cần thiết cho việc cảm nhận bằng giác quan, bạn không thể thiếu được

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong những mục đích thực tế, nhưng lại là một chướng ngại lớn nhất để bạn nhận biết chính mình. *Thời gian* là chiều ngang của đời sống, là bề mặt của thực tại. Còn chiều dọc của thực tại thì bạn chỉ chạm đến được qua cái cổng của *phút giây hiện tại*.

Vì thế, thay vì tạo thêm *thời gian* cho mình, bạn hãy loại bỏ nó. Loại bỏ *thời gian* khỏi nhận thức của mình là loại bỏ *bản ngã của bạn*. Đó là cách rèn luyện tâm linh duy nhất, đúng đắn.

Khi nói loại bỏ *thời gian*, ta không hàm ý việc loại bỏ *thời gian đồng hồ*, tức là thứ thời gian rất cần thiết cho những mục đích thực tế như xác định một cuộc hẹn, hay lập kế hoạch cho một chuyến đi xa. Hầu như thế giới này không thể nào vận hành được nếu không có *thời gian đồng hồ*. Cái chúng ta đang nói đến là *thời gian tâm lý*, tức là những ám ảnh không cùng của bản ngã về quá khứ và tương lai, cùng với sự chống đối của bản ngã, không muốn hợp nhất với đời sống, không muốn song hành với *tính bất khả* – không thể nào khác đi được – của *phút giây hiện tại*.

Khi thói quen chối bỏ phút giây hiện tại đã được loại trừ, đó là khi bạn cho phép những gì trong *giây phút này* được xảy ra một cách tự nhiên, thì lúc đó bạn đã loại trừ được *thời gian* cũng như *bản ngã*. Để sinh tồn, bản ngã phải làm mọi chuyện để *thời gian* – quá khứ và tương lai – trở thành quan trọng hơn giây phút này. Bản ngã không

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thể chịu được chuyện bạn *trở nên thân thiện với phút giây hiện tại*, ngoại trừ chỉ giây lát sau khi nó vừa đạt được một điều mà nó ham muốn. Không gì có thể thỏa mãn bản ngã được dài lâu. Chừng nào mà bản ngã còn điều khiển cuộc đời của bạn thì chừng ấy bạn còn cảm thấy bất bình, dù bạn có *đạt được* hay *không đạt được* những gì mình mong muốn. Nghĩa là bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hài lòng với những gì mình đang có.

Thực tại được thể hiện qua hình tướng là những gì đang có mặt hay đang xảy ra. Khi còn có sự chống đối ở bên trong thì hình tướng (tức là thế giới hữu hình chung quanh bạn) là một bức tường không thể vượt qua, chia cắt bạn với Vô Tướng (tức là bản chất chân chính của bạn). Khi bạn có sự hài hòa ở bên trong với những hình tướng đang thể hiện *ở phút giây này*, thì lúc đó mỗi hình tướng mà bạn gặp đều trở thành một cánh cửa đưa bạn đi vào *cõi Vô Tướng*. Sự chia cách giữa thế giới và Thượng Đế không còn nữa.

Khi phản ứng lại với những hình tướng mà Đời Sống đang thể hiện ra ở phút giây này, bạn xem thực tại chỉ là một phương tiện, là chướng ngại, hay là một kẻ thù, lúc đó bạn đang củng cố thêm cái hữu hình ở trong bạn, tức là củng cố cho bản ngã. Do đó bản ngã ở trong bạn rất thích phản ứng với hình tướng, thậm chí là ghiền thái độ phản ứng. Khi bạn càng phản ứng, thì bạn càng bị cuốn chặt vào hình tướng. Khi càng tự đồng hóa với hình tướng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thì bạn càng làm cho bản ngã ở trong bạn càng mạnh hơn. Và khi đó, Hiện Hữu không còn chiếu xuyên qua hình tướng để đến với bạn được nữa, hoặc nếu có thì chỉ còn rất ít.

Khi bạn không phản kháng với *hình tướng*, những gì Vô Tướng trong bạn sẽ trỗi dậy và trở thành Hiện Hữu ôm trọn tất cả. Đó là một năng lực im lắng nhưng to lớn hơn con người, hơn phần hữu hình nhưng mau tàn phai của bạn rất nhiều. Đây là bản chất sâu lắng và chân thật của bạn, sâu sắc hơn bất kỳ điều gì thuộc về thế giới của hình tướng.

GIẤC MƠ VÀ NGƯỜI NẰM MƠ

Bất phản kháng là bí quyết giúp bạn tiếp xúc được với năng lực lớn nhất trong vũ trụ. Qua đó mà Tâm được giải phóng khỏi sự tù túng của hình tướng. *Bất phản kháng* ở nội tâm đối với hình tướng – những gì đang xảy ra hay đang có mặt – tức là chối bỏ một cách tuyệt đối sự có mặt của hình tướng. *Sự phản kháng* của bạn làm cho thế giới và mọi vật chung quanh bạn có vẻ như thực hơn, chắc chắn hơn, bền vững hơn, kể cả bản ngã, phần hình tướng của bạn. *Sự phản kháng* làm cho thế giới và bản ngã có một vẻ nặng nề và quan trọng, làm cho bạn tự quan trọng hóa mình và quan trọng hóa thế giới. Trò chơi của hình tướng được cảm nhận sai lạc thành *cuộc đấu tranh để sinh tồn*, và khi điều đó là cảm nhận sai lầm của bạn thì nó bỗng trở thành hiện thực của bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Nhiều sự việc xảy ra, nhiều hình thức mà đời sống thể hiện ra đều có bản chất rất phù phiếm. Tất cả đều chóng tàn. Mỗi việc, mỗi cơ thể và bản ngã, mỗi tình huống, mỗi sự kiện, ý nghĩ, cảm xúc, ham muốn, tham vọng, sợ hãi... đều hiện ra với dáng vẻ rất quan trọng, nhưng trước khi bạn có dịp nhận biết về chúng thì tất thảy đều đi mất, đều tan biến vào cõi Vô Tướng, nơi sản sinh ra chúng. Chúng có bao giờ là điều có thực không? Chúng có phải là một giấc mơ, *giấc mơ của hình tướng?*

Khi tỉnh dậy vào buổi sáng thì giấc mơ đêm qua đã tan biến, và bạn nói: "Ồ, đó chỉ là một giấc mơ, đó là điều không có thực". Nhưng trong giấc mơ, chắc chắn phải có một cái gì đó *là thực,* nếu không, thì bạn đã không biết rằng bạn đã mơ. Khi cận kề với cái chết, có thể bạn sẽ nhìn lại đời mình và tự hỏi: "Phải chăng đó chỉ là một giấc mơ?". Hoặc giờ đây bạn nhìn lại kỳ nghỉ phép vừa rồi, hay *vở bi kịch* ngày hôm qua của bạn và cảm thấy nó rất giống với giấc mơ đêm hôm qua.

Có giấc mơ và có *phần chứng kiến* những gì bạn nhìn thấy trong mơ. Giấc mơ là một vở kịch ngắn của những hình tướng. Đó là một thế giới tương đối có thực – chỉ tương đối thôi chứ không phải là tuyệt đối. Nhưng còn cái *phần chứng kiến* những gì bạn nhìn thấy trong mơ là một hiện thực tuyệt đối, trong đó hình tướng đến rồi đi. Cái *phần chứng kiến* những gì bạn nhìn thấy trong mơ *không phải* là người đang mơ. Vì cái người đang mơ đó là một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

phần của giấc mơ. Cái *phần chứng kiến* những gì bạn nhìn thấy trong mơ là *cái nền* của giấc mơ, cái làm cho giấc mơ có thể xảy ra. Nó là *cái tuyệt đối* nằm đằng sau *cái tương đối*, cái *phi thời gian* nằm đằng sau *thời gian*, là Tâm ở trong và nằm ở phía sau của hình tướng. Cái *phần chứng kiến* những gì bạn nhìn thấy trong mơ chính là nhận thức, là Tâm, là bản chất chân chính của bạn.

Thức tỉnh từ trạng thái mê ngủ của vô minh chính là mục tiêu của chúng ta. Khi bạn tỉnh dậy từ trạng thái mê ngủ của vô minh thì *những bi kịch* của thế gian do bản ngã tạo ra sẽ đến hồi kết thúc, và một giấc mơ hiền hòa và kỳ diệu sẽ xuất hiện. Đó chính là một *cõi trời mới*.

VƯỢT RA KHỎI GIỚI HẠN

Trong đời sống của mỗi người, có lúc ta phải theo đuổi sự phát triển trên bình diện hình tướng. Đây là lúc bạn phấn đấu để vượt qua những giới hạn như sức khỏe hay tiền bạc, hay khi thu nhận một kỹ năng hay kiến thức mới, hay qua những hoạt động sáng tạo mà bạn đưa vào thế giới này một cái gì mới mẻ làm đẹp cho cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người chung quanh. Có thể đó là một bản nhạc, một bức tranh, một cuốn sách, một dịch vụ, một chức năng, một tổ chức hay một doanh nghiệp được lập nên để bạn đóng góp phần mình vào xã hội.

Khi bạn có mặt, khi bạn chú tâm hoàn toàn vào *phút giây hiện tại*, thì Sự Có Mặt đó sẽ đi vào và chuyển hóa

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

những công việc mà bạn làm. Bạn sẽ có thêm sức mạnh và chất lượng trong công việc. Khi bạn có mặt thì những gì bạn đang làm không phải là một phương tiện để bạn đạt đến một mục đích (tiền bạc, danh vọng, hay sự thành công) mà qua đó, bạn tìm thấy sự thỏa mãn, sự toàn vẹn; qua đó bạn có niềm vui và sự sống động trong công việc. Dĩ nhiên bạn không thể có mặt trừ khi bạn thân thiện với *phút giây hiện tại*. Đó là cơ sở cho hoạt động vừa có tính hiệu quả vừa không bị ô nhiễm bởi tiêu cực.

Hình tướng có nghĩa là giới hạn. Ở đây ta không chỉ trải nghiệm những giới hạn của hình tướng mà còn phải phát triển nhận thức để vượt lên những giới hạn của hình tướng. Một số giới hạn có thể vượt qua ở bên ngoài. Nhưng cũng có những giới hạn mà ta phải học để chấp nhận nó, và chỉ có thể vượt qua nó *ở bên trong*. Mỗi người chúng ta, ai rồi cũng sẽ phải đối diện với nó. Những giới hạn đó, hoặc là bủa vây bạn trong những phản ứng đầy tính bản ngã, tức là bạn cảm thấy cực kỳ bất hạnh, hay bạn có thể vượt qua nó bằng con đường bên trong, bằng cách chấp nhận những gì đang có mặt một cách vô điều kiện. Đó cũng là lý do những giới hạn đó xuất hiện trong đời bạn, để dạy cho bạn bài học chấp nhận này. Trạng thái chấp nhận vô điều kiện của nhận thức mở ra cho bạn chiều không gian trực diện, đó là chiều sâu trong đời sống của bạn. Từ chiều không gian đó mà sẽ có nhiều thứ có thể đi vào thế giới này, những thứ rất có giá trị, mà trước đây chưa từng được biểu hiện. Nhiều người chấp nhận

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

được những giới hạn rất ngặt nghèo và trở thành những bậc thầy về tâm linh hoặc là các nhà trị liệu. Nhiều người khác làm việc không kể gì đến bản thân mình để mang lại một tác phẩm đầy sáng tạo trong đời sống, hay làm giảm nỗi đau của con người.

Vào cuối thập niên 70, ngày nào tôi cũng đi ăn trưa với một hai người bạn ở một quán ăn thuộc trung tâm sinh viên của Đại học Cambridge tôi đang theo học. Có một người đàn ông đi xe lăn cũng thỉnh thoảng đến ngồi ở bàn bên cạnh; ông thường có ba, bốn người đi theo cùng. Một ngày kia, khi ông ngồi ở bàn đối diện với chiếc bàn của tôi, tôi không thể nào ngăn mình khỏi việc nhìn ông ta chăm chú, và tôi cảm thấy rúng động bởi những gì tôi nhìn thấy. Người ông gần như tê liệt hoàn toàn, thân người rất gầy yếu, đầu thì luôn cúi gục về phía trước. Một trong những người đi theo ông rất cẩn thận đút thức ăn vào miệng cho ông, có nhiều thức ăn vung vãi rơi xuống một chiếc đĩa nhỏ do một người khác giữ ở dưới cằm ông. Thỉnh thoảng ông thều thào một vài chữ rất khó nghe và một người khác cúi người ghé sát tai vào miệng ông để lắng nghe; và lạ thay người đó lại diễn đạt được những gì ông muốn nói.

Sau đó tôi có hỏi người bạn của tôi và biết rằng ông là giáo sư toán ở một trường đại học và những người đi cùng với ông là những sinh viên đã tốt nghiệp. Ông bị một căn bệnh về thần kinh khiến cho các bộ phận trên cơ thể dần

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

dần bị tê liệt. Ông chỉ sống được nhiều nhất là 5 năm nữa thôi. Đây có lẽ là một trong những số phận bi thảm nhất đối với một con người.

Sau đó vài tuần, khi tôi đang bước ra khỏi tòa nhà thì ông lăn xe đến và khi tôi giữ giúp cánh cửa để ông lăn xe vào thì mắt tôi chạm phải mắt ông. Tôi ngạc nhiên thấy rằng đôi mắt ông rất sáng và trong. Chẳng có dấu vết gì của một con người bất hạnh. Tôi biết ngay là ông đã từ bỏ tất cả sự chống đối và sống với sự chấp nhận hoàn toàn tình trạng sức khỏe của ông.

Vài năm sau, khi đang mua một tờ báo, tôi ngạc nhiên thấy hình ông ở trang nhất một tạp chí quốc tế rất nổi tiếng. Không những ông vẫn còn sống, mà ông đã trở thành một nhà vật lý lý thuyết hàng đầu thế giới. Tên ông là Stephen Hawking. Trong bài báo, ông có nói một câu rất hay, khẳng định những gì tôi đã cảm nhận về ông vài năm trước đó khi tôi nhìn vào mắt ông: "Tôi như thế là quá hạnh phúc, chẳng còn mong muốn gì hơn những gì tôi đang có".

NIỀM VUI CỦA AN NHIÊN TỰ TẠI

Tâm lý bất hạnh và tiêu cực là một chứng bệnh của hành tinh này. Trạng thái bất hạnh và tiêu cực ở bên trong bạn tạo ra những ô nhiễm ở bên ngoài. Tâm lý bất hạnh và tiêu cực ấy đang ở khắp mọi nơi, không chỉ ở những quốc gia còn nghèo đói. Ở những nơi thừa mứa vật chất, cảm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

giác bất hạnh và tiêu cực đó trong con người càng thể hiện ra nhiều hơn. Tại sao vậy? Vì ở trong thế giới thừa mứa vật chất, con người thường tự đồng hóa mình với hình tướng nhiều hơn, họ thường bị cuốn hút bởi những biểu hiện khác nhau của hình tướng, nên họ càng dễ bị mắc kẹt vào gọng kềm của bản ngã. Người ta tin rằng hạnh phúc của họ phụ thuộc vào *những gì đang xảy ra*, tức là phụ thuộc vào hình tướng. Họ không thấy rằng *những gì đang xảy ra* là những thứ rất vô thường, không bền vững. Vì những hình tướng đó luôn thay đổi. Họ nhìn vào *phút giây hiện tại* như thể nó đã bị làm hỏng bởi *những gì đang xảy ra*, và họ cho đó là những điều *không nên* xảy ra, hoặc ở trong họ luôn có một cảm giác chưa trọn vẹn, vì họ cảm thấy họ chưa đạt được những gì mà họ mong muốn trong phút giây này. Vì thế mà họ lãng quên sự hoàn thiện của Đời Sống ở một chiều không gian sâu lắng hơn, nơi phát xuất ra chính tự thân của Đời Sống. Nơi đó sự hoàn thiện luôn có mặt, vượt lên tất cả những gì đang xảy ra hoặc không xảy ra, vượt ra ngoài hình tướng. Hãy chấp nhận *giây phút này* và bạn sẽ tìm ra sự hoàn thiện sâu sắc hơn bất cứ hình tướng nào mà bạn nhìn thấy. Sự hoàn thiện đó không hề bị chi phối bởi thời gian.

Niềm vui của *an nhiên tự tại* là niềm hạnh phúc thực sự và duy nhất mà bạn đang luôn có. Nó không thể đến qua hình tướng nào, từ cõi nào, thành tích nào, người nào, tình huống nào – hay qua bất kỳ những gì xảy ra. Niềm vui của *an nhiên tự tại* không thể "đến" với bạn,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

vì nó được phát sinh từ một chiều không gian Vô hình tướng ở trong bạn, từ Tâm, từ nhận thức, và vì thế nó đã hòa làm một với bản chất chân chính của bạn.

HÃY ĐỂ CHO BẢN NGÃ CỦA BẠN THU NHỎ LẠI

Bản ngã ở trong bạn luôn cảnh giác chống lại bất cứ điều gì làm *suy giảm* sức mạnh của nó. Trong bạn có một cơ cấu tự động phục hồi lại *sự nguyên vẹn kích thước của bản ngã* khi nó cảm thấy đang bị đe dọa hoặc suy giảm. Khi một ai đó chỉ trích hay phê bình về cái "Tôi" ở trong bạn, lập tức bản ngã của bạn sẽ cố gắng tự phục hồi lại *cảm nhận về chính mình* bằng cách công kích, biện minh, trách móc hay bảo vệ cho nó. Bản ngã không hề quan tâm đến chuyện người khác đúng hay sai, mà nó chỉ quan tâm đến việc *tự bảo vệ cho chính nó.* Đó là bảo vệ cho một *hình ảnh về một nhân cách*, về một cái "Tôi" có tính tâm lý ở trong bạn. Ngay cả điều bình thường như khi bạn phản ứng, lên tiếng đáp trả người gọi bạn là "thứ đồ ngu", thì hành động đó cũng là biểu hiện của *cơ chế tự bảo vệ* mà bản ngã thường làm một cách tự động, máy móc ngoài sự kiểm soát của ý thức bạn. Một trong những *cơ cấu tự phục hồi của bản ngã* phổ biến nhất là thái độ giận dữ, nó gây ra sự *thổi phồng* tức thời nhưng rất mạnh mẽ ở bản ngã. Tất cả các *cơ cấu tự phục hồi của bản ngã* tạo ra cảm giác rất thích thú đối với bản ngã, đồng thời tạo ra sự tha hóa cho chính bạn. Thái độ bạo hành đối với người khác và *tự lừa*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

dối chính mình dưới dạng những hoang tưởng trầm trọng là những thứ tạo ra sự tha hóa rất tai hại cho bạn.

Một cách rất hiệu quả để thực tập nhằm làm suy giảm bản ngã ở trong bạn là tạo điều kiện cho sự suy giảm đó xảy ra một cách có ý thức, và bạn sẽ không cố gắng để khôi phục lại nó ngay sau đó. Bạn hãy thực tập như thế nhiều lần. Ví dụ, khi có người nào đó phê bình, trách móc, hay đặt điều nói xấu bạn, thì thay vì phản ứng ngay với họ, hoặc trở nên co rúm, thu người lại, thì bạn không cần phải làm gì cả. Cứ để cho bản ngã, cho *cảm nhận về chính mình* bị suy giảm như thế một cách có ý thức, và bạn trở nên tỉnh táo và không phản ứng với những gì mà bạn đang cảm thấy ở trong tận chiều sâu của lòng mình. Trong vài ngày như thế, bản ngã của bạn sẽ cảm thấy bức bối và hầu như *kích thước* của nó bị co lại, trở nên nhỏ hơn. Nhưng rồi dần dần bạn sẽ cảm thấy có một khoảng không gian rất sống động và rộng thoáng ở trong lòng. Vì thực ra, bạn chẳng hề giảm sút gì cả mà ngược lại, bạn đang được *mở rộng* ra, đang trở thành *lớn hơn*. Khi không còn bảo vệ hay cố gắng làm mạnh những hình tướng, *cái cảm nhận về tự thân* do suy nghĩ bạn tạo ra, thì bạn thực sự đi qua một *quá trình mở rộng* không gian bên trong và cho phép *an nhiên tự tại* được thể hiện. Năng lực thực sự, bản chất chân chính của bạn vượt lên trên hình tướng, lúc đó sẽ được chiếu rọi qua cái hình hài già nua - hình tướng rõ ràng đang dần dần bị suy yếu của bạn. Đây cũng là điều Chúa Jesus muốn dạy ta khi Ngài bảo: "Anh em hãy tập

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

để *từ khước bản ngã* ở trong anh em", hay "Ai đã đánh anh em má bên này, thì hãy chìa luôn má bên kia ra".

Dĩ nhiên Chúa không có ý khuyên rằng bạn hãy để cho người khác lợi dụng hay hành hung mình, hay biến mình thành nạn nhân của những người thiếu nhận thức. Trong một số tình huống, bạn vẫn có thể bộc lộ sự cương quyết bằng những lời lẽ dứt khoát. Khi lời nói của bạn không còn tính bản ngã thì lời nói ấy có sức mạnh hơn, mà lại không tạo ra phản ứng ở người khác. Nếu cần thiết, bạn có thể nói "Không" một cách rõ ràng và chắc chắn với một người nào đó, và tôi gọi đây là một chữ "Không" đầy uy lực mà không tạo ra năng lượng tiêu cực ở người khác.

Nếu bạn hài lòng với việc làm *một người rất bình thường*, chứ không phải là người có danh tiếng, nghĩa là bạn đang song hành với năng lực của vũ trụ. Cái mà bản ngã cho là điểm yếu thật ra lại là sức mạnh chân chính. Chân lý tâm linh sâu sắc này hoàn toàn trái ngược với những giá trị của nền văn hóa đương đại và cách cư xử mà nó định đặt cho con người.

Đạo Đức Kinh đã dạy: "Thay vì gắng làm một ngọn núi cao, hãy làm một thung lũng thấp". Làm được như thế chính là bạn đã trở về với uyên nguyên của vạn vật, và mọi thứ bạn cần sẽ đến với bạn.

Chúa Jesus cũng dạy điều tương tự như thế trong những lời răn của Ngài: "Khi được mời, anh em hãy đến và ngồi ở chỗ thấp hèn nhất để khi chủ nhà đến, họ sẽ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bảo anh em lên ngồi ở một chỗ cao quý hơn. Lúc đó, trước sự có mặt của tất cả những người cùng bàn, anh em sẽ được mọi người kính trọng. Những người thường tự đề cao mình thì sẽ bị đưa xuống thấp; còn những ai biết khiêm nhường thì sẽ được đưa lên cao".

Một khía cạnh khác của lối thực tập *giảm thiểu kích thước của bản ngã* là bạn tự ngăn mình, đừng cố gắng củng cố bản thân bằng cách phô trương, muốn nổi bật lên trong đám đông, gây ấn tượng ở người khác, hay bằng cách vòi vĩnh. Thỉnh thoảng, bạn cũng thực tập ngăn mình nêu lên ý kiến khi người khác đang nói ý kiến của họ. Bạn hãy thực tập như thế và thử xem việc đó làm cho bạn cảm thấy như thế nào.

Ở NGOÀI RA LÀM SAO THÌ Ở TRONG CŨNG NHƯ VẬY[8]

Khi nhìn lên bầu trời trong veo về đêm, ta dễ dàng nhận ra một chân lý hoàn toàn đơn giản và cực kỳ sâu sắc. Bạn nhìn thấy gì? Bạn nhìn thấy mặt trăng, các vì sao, bạn nhìn thấy dải ngân hà màu sáng bạc vắt ngang bầu trời, một ngôi sao chổi hay dãy thiên hà Andromeda láng giềng của ta cách xa ta khoảng hai triệu năm ánh sáng. Và nói một cách đơn giản hơn thì bạn nhìn thấy điều gì? Các vật thể bồng bềnh trong không gian. Thế vũ trụ gồm những thứ gì? *Vật thể* và *không gian*.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Nếu bạn không cảm thấy lặng người khi nhìn lên bầu trời quang đãng trong đêm thì bạn không thực sự đang nhìn, không ý thức được tính toàn thể của nó. Có thể bạn chỉ nhìn vào các ngôi sao và muốn đặt tên cho mỗi vì sao. Nếu bạn đã từng kinh ngạc đến lặng người khi nhìn lên không gian, thậm chí là thấy có một nỗi kinh sợ sâu sắc như khi gặp phải một điều gì huyền bí mà bạn không thể giải thích, điều này có nghĩa là trong một thoáng, bạn đã thôi không còn muốn giải thích hay đặt tên cho mọi vật. Bạn trở nên có ý thức đối với những vật thể trong không gian cũng như chiều sâu vô cùng của không gian. Hẳn là khi đó bạn đã đủ tĩnh lặng ở bên trong để nhận thấy vẻ bao la của vô vàn thế giới. Cảm giác kính sợ không chỉ là do có hàng tỉ thế giới trên bầu trời mà còn đến từ chiều sâu ẩn chứa trong những thế giới này.

Bạn không thể nhìn thấy hết sự tận cùng của không gian, không thể nghe, sờ mó hay ngửi thấy nó, thế làm sao bạn biết rằng không gian hiện hữu? Câu hỏi có vẻ hợp lý này thật ra chứa đựng một sai lầm căn bản. Bản chất của không gian là cõi không-có-một-cái-gì ở đó cả, nên nó không "hiện hữu" theo ý nghĩa thông thường của danh từ này. Vì chỉ có *vật thể* – tức là hình tướng – mới *hiện hữu.* Thậm chí gọi nó là *không gian* cũng là sai vì khi ta đặt tên cho nó thì ta vô tình biến nó thành *một vật thể,* tức là hàm ý rằng vật đó có sự hiện hữu.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Ta có thể nói như thế này: Ở trong bạn có *một cái gì đó* tương tự như không gian, điều đó giải thích tại sao bạn có thể *nhận biết* được không gian. Nhận biết được không gian ư? Điều này cũng không hoàn toàn đúng vì làm thế nào mà bạn có thể nhận biết được không gian nếu ở đó *không có một cái gì* để ta có thể nhận biết.

Câu trả lời vừa sâu sắc vừa thâm thúy là khi bạn *nhận biết* được không gian, thực ra bạn không hề nhận biết được cái gì cả, ngoại trừ nhận ra *khả năng nhận biết* ở trong chính bạn – khoảng *không gian bên trong* của nhận thức. Nhờ bạn mà vũ trụ ý thức được chính nó!

Khi mắt bạn không nhìn thấy gì cả, thì cõi không-có-một-thứ-gì-trong-đó-cả được bạn cảm nhận như là *không gian*. Khi tai bạn không nghe được gì cả, thì cõi không-có-cái-gì-để-nghe-cả được bạn cảm nhận như là sự tĩnh lặng. Khi giác quan, vốn được tạo ra để cảm nhận về những hình tướng khác nhau, gặp phải sự vắng mặt của hình tướng thì *nhận thức* của ta sẽ không còn bị che mờ bởi hình tướng nữa. Khi bạn nhìn ngắm chiều sâu vô lường của không gian và lắng nghe sự tĩnh lặng của buổi sáng tinh mơ, thì trong bạn có một cái gì đó vang dội lại như thể nó vừa nhận ra nhau. Lúc đó bạn cảm nhận được chiều sâu vô cùng của không gian chính là chiều sâu vô cùng của chính mình, và bạn biết rằng cái tĩnh lặng không hình tướng – cũng chính là bản chất chân thực của bạn – quý báu và sâu sắc hơn bất cứ điều gì trong đời bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Kinh *Áo Nghĩa Thư* (Upanishads) của Ấn Độ cũng đề cập đến chân lý này khi nói:

"Những gì mắt không thấy được nhưng mắt lại nhờ đó mà thấy: chỉ cần nắm được điều này tức là đã nắm được tinh túy của Đạo rồi, chứ không phải là những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái.

Những gì tai không thể nghe được nhưng lại nhờ đó mà nghe: chỉ cần nắm được điều này tức là đã nắm được tinh túy của Đạo rồi, chứ không phải là những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái.

Những gì mà trí óc không thể suy lường nhưng nhờ nó mà trí năng có thể hiểu được: chỉ cần nắm được điều này tức là đã nắm được tinh túy của Đạo rồi, chứ không phải là những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái."

Thượng Đế, theo kinh này, là *thứ nhận thức vô hình tướng* và cũng là bản thể của bạn. *Mọi thứ khác đều là hình tướng* tức là *"những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái"*.

Cái thực tại hai tầng của vũ trụ: tức là hình tướng và Vô Tướng – tức là Có và Không – cũng là thực tại của bạn. Một đời sống quân bình, lành mạnh của một con người là một điệu múa giữa hai chiều làm nên thực tại của đời sống: thế giới hình tướng và thế giới của Vô Tướng. Hầu hết chúng ta đều tự đồng nhất mình với hình tướng, với những cảm xúc, ý nghĩ đến nỗi nửa thiết yếu bên kia – chính là Vô Tướng – biến mất khỏi cuộc đời chúng ta.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Thói quen tự đồng hóa mình với hình tướng trói chặt chúng ta vào bản ngã.

Nói chung những gì mà bạn có thể nghe, nhìn, cảm nhận, sờ mó, hay nghĩ về nó chỉ là một nửa của thực tại. Tất cả những thứ đó ta gọi là hình tướng, còn Chúa Jesus thì gọi đó là "thế giới"; còn nửa Vô Tướng ở bên kia thì ngài gọi đó là "cõi trời" hay "sự sống bất diệt".

Không gian làm cho mọi vật hiện hữu, và tương tự như thế, khi không có sự tĩnh lặng thì cũng không thể có âm thanh; bạn không thể hiện hữu mà không có chiều không gian của Vô Tướng, tức là bản chất chân thật của bạn. Ta có thể gọi đó là "Thượng Đế", nếu từ này không được dùng một cách sai lạc như trước đây. Tôi thích gọi nó là *"an nhiên tự tại"* hơn. *An nhiên tự tại* có ở đó trước khi ta có Hiện Hữu – thế giới của hình tướng. Hiện Hữu là hình tướng, là những gì đang xảy ra. Hiện Hữu là bề mặt của sự sống. Còn *an nhiên tự tại* là vô hình, là hậu cảnh, nếu ta có thể nói như vậy.

Cơn bệnh tập thể của loài người là quá mê đắm với sự vật, với những hiện tượng trong đời sống, vì thế mà bị thôi miên bởi thế giới của hình tướng, bị cuốn hút bởi hình tướng. Họ quên đi phần bản chất, nằm ngoài hình thức, nằm ngoài ý nghĩ, nằm ngoài hình tướng. Thời gian làm tiêu phí đời họ đến độ họ quên mất tính chất vĩnh hằng, là nguồn gốc của họ, ngôi nhà của họ, nơi chốn trở

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

về của họ. Sự vĩnh hằng là một thực tại sống động, bản chất chân chính của chúng ta.

Khi đến thăm Trung Quốc vài năm trước đây, tôi tình cờ nhìn thấy một cái am trên đỉnh núi gần Tây An. Trên am có đắp chữ nổi bằng vàng. Tôi hỏi một người Trung Quốc và biết được những chữ đó có nghĩa là "Phật". Tôi hỏi tiếp là tại sao có đến hai chữ thay vì một chữ? Ông nói "Một chữ có nghĩa là *ngã*, còn chữ kia nghĩa là *không* – tức là không có ngã, tức là Vô Ngã. Cả hai chữ thì có nghĩa là Phật". Tôi lặng người đứng im. Hai chữ Vô Ngã đã bao hàm toàn bộ những lời dạy bảo của Đức Phật, và đối với những ai có thể nhìn ra, hai chữ này cũng bao hàm cả ý nghĩa bí mật của đời sống. Đây là hai chiều tạo ra thực tại: cõi Có và cõi Không; hình tướng và phủ nhận hình tướng, tức là chỉ rõ rằng *hình tướng* không phải bản chất chân chính của bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 8

KHÁM PHÁ KHÔNG GIAN BÊN TRONG

Theo một câu chuyện Sufi[1] cổ, ngày xưa ở Trung Đông có vị vua luôn cảm thấy khổ sở vì những cảm xúc vui buồn thất thường trong lòng. Một điều nhỏ nhặt nhất cũng làm cho nhà vua cảm thấy quá thất vọng hoặc tạo nên những kích động, những phản ứng mạnh mẽ ở nơi ông và vì thế niềm vui mà nhà vua đang có trước đó bỗng biến thành cảm xúc buồn chán, thất vọng. Một ngày kia, khi đã quá mệt mỏi với chính mình và với cuộc sống, nhà vua cố gắng tìm cách thoát khỏi tình trạng đó. Vua cho mời một nhà thông thái có tiếng là một bậc giác ngộ đến. Nhà vua nói với ông: "Ta muốn được giống như ông. Ông

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

có thể cho ta điều gì đó có khả năng mang lại sự quân bình, yên tĩnh và sáng suốt cho cuộc sống của ta không? Ta sẽ trả cho ông với bất cứ giá nào".

Nhà thông thái trả lời: "Thần có thể giúp bệ hạ, nhưng giá cả thì chắc cả vương quốc của ngài cũng không thể trả nổi. Thần sẽ tặng cho bệ hạ nếu ngài hứa là sẽ tôn trọng nó". Nhà thông thái ra đi sau khi nhà vua hứa sẽ làm theo lời ông dặn.

Vài tuần lễ sau, ông ta quay trở lại và trao cho nhà vua một chiếc hộp lộng lẫy, trên mặt có khảm ngọc bích. Nhà vua mở chiếc hộp ra và thấy bên trong chỉ vỏn vẹn một chiếc vòng bằng vàng nhỏ. Chiếc vòng có khắc dòng chữ: "Chuyện này rồi cũng sẽ qua". Nhà vua thắc mắc hỏi: "Điều đó có nghĩa là gì?". Nhà thông thái không trả lời, mà chỉ bảo: "Ngài nhớ luôn mang chiếc vòng này, dù có chuyện gì xảy ra, trước khi ngài cho rằng *chuyện đó là tốt hay xấu*, hãy nhớ đưa tay chạm vào chiếc vòng và đọc lên những chữ này. Ngài sẽ luôn được bình yên".

"Chuyện này rồi cũng sẽ qua", câu nói đơn giản này là gì mà có sức mạnh đến như vậy? Mới nhìn thoáng thì câu nói ấy có vẻ như tạo cho ta sự thoải mái, nếu ta vừa gặp phải một tình huống xấu, hoặc nó làm cho ta không quá mừng vui khi gặp một điều nào đó mà ta cho là tốt lành trong đời sống.

Nhưng ý nghĩa của câu nói này sẽ trở nên rõ ràng hơn khi ta nhìn lại bối cảnh của hai câu chuyện trước đây.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Câu chuyện thứ nhất về vị thiền sư luôn trả lời về những điều mà người ta vu khống cho ngài bằng câu nói giản dị: "Thật thế ư?", thể hiện thái độ bất phản kháng *trong nội tâm* của ngài trước mọi tình huống, tức là chấp nhận tất cả những gì đang xảy ra. Câu chuyện thứ hai về người đàn ông luôn trả lời gọn lỏn "Có lẽ thế" cho thấy cái khôn ngoan, thông thái khi trong lòng không hề có sự phán xét. Còn câu nói "Chuyện này rồi cũng sẽ qua" khắc trên chiếc vòng trong câu chuyện này đề cập đến tính chất tạm thời của mọi chuyện xảy đến cho bạn trong đời sống, để giúp bạn có thái độ *không tham đắm, không vướng mắc*[2]. Không chống đối, không phán xét và không tham đắm (hoặc vướng mắc) là ba khía cạnh của thứ *tự do chân thật* của một *lối sống tỉnh thức*.

Những chữ khắc trên chiếc vòng này không hẳn là khuyên ta không nên vui mừng về những điều tốt lành xảy đến cho ta trong đời sống, chúng cũng không cố ý tạo ra niềm an ủi cho bạn trong những lúc bạn lâm vào một tình huống khó khăn. Chúng có một mục đích sâu hơn: Giúp bạn nhận thức được tính chất ngắn ngủi, tạm thời của mọi tình huống, bởi mỗi tình huống (tốt cũng như xấu) đều có tính chất nhất thời; khi nhận ra được tính nhất thời của mọi tình huống, bạn sẽ bớt vướng mắc hơn và tránh được thói quen tự đồng nhất mình với những biểu hiện tạm bợ đó. *Không vướng mắc* không có nghĩa là bạn không còn tìm thấy niềm vui với những điều tốt lành trên thế gian này; mà thật ra thái độ *không vướng mắc* làm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cho chúng ta cảm nhận được niềm vui của mỗi sự việc sâu sắc hơn. Khi đã thấy được và chấp nhận tính chất tạm thời của mọi sự vật và những đổi thay không thể tránh khỏi trong cuộc sống thì lúc đó ta có thể tận hưởng niềm vui khi niềm vui ấy thể hiện mà không lo sợ bị mất mát hay cảm thấy âu lo về tương lai khi niềm vui ấy không còn. Khi đã tách mình ra khỏi sự vướng mắc đó, bạn tự nhiên ở một chỗ đứng cao hơn, từ đó mà quan sát các sự kiện trong đời sống, thay vì mắc kẹt vào đó. Bạn giống như một nhà du hành nhìn quả đất được bao bọc bởi không gian bao la và bạn chợt nhận ra một chân lý ngược đời: Trái đất vừa rất quý giá mà đồng thời lại chẳng có ý nghĩa gì. Bạn bỗng nhận thức rằng "những thứ này rồi cũng sẽ qua đi", điều này mang lại cho bạn sự *thoát ly* và cùng với sự thoát ly là một chiều không gian khác đi vào đời sống của bạn: Đó là *chiều không gian bên trong*. Qua thái độ thoát ly, không phán xét và không phản ứng, bạn mở ra cho mình một lối đi vào chiều không gian đó.

Khi không còn hoàn toàn đồng nhất mình với hình tướng nữa thì nhận thức về bản chất chân thật của bạn được thoát ly khỏi sự tù túng của hình tướng. Đây là lúc trỗi dậy của khoảng *không gian bên trong*, như một niềm an bình, tĩnh lặng ở sâu bên trong, ngay cả khi bạn gặp phải điều gì có vẻ như là một điều bất hạnh. Nhưng "chuyện này rồi cũng sẽ qua", làm cho bạn cảm thấy bỗng dưng như có một khoảng không gian rộng thoáng bao bọc quanh các sự kiện. Bạn cũng cảm thấy có không gian

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

quanh những nỗi thăng trầm của đời sống, ngay cả trong niềm đau của bạn. Nhưng trên hết là bạn có một khoảng không giữa các ý nghĩ. Từ khoảng không gian này, có một sự im lắng "không thuộc về thế giới này", vì thế giới là sự biểu hiện của hình tướng, trong khi sự im lắng là biểu hiện của không gian. Đây là niềm an bình của Thượng Đế.

Bây giờ thì bạn có thể thưởng thức và trân trọng mọi thứ trên thế gian này mà không gán cho nó một vẻ quan trọng hoặc gán cho nó những ý nghĩa mà tự nó không hề có. Bạn có thể tham dự vào *điệu múa của Sáng tạo* và *tích cực hoạt động mà không bị vướng mắc với thành quả của những việc bạn làm* và không có những đòi hỏi bất hợp lý với đời sống như là: "Hãy làm cho tôi cảm thấy toàn vẹn, vui tươi, an toàn, hãy cho biết bản chất chân thật của tôi là gì". Đời sống không thể cho bạn những thứ đó, và như thế bạn chẳng còn trông đợi gì ở đời sống, và khi bạn không còn trông chờ thì tất cả nỗi khổ mà bạn tự tạo ra sẽ biến mất. Tất cả những khổ đau như thế đều do bạn quá chú trọng đến những thứ bên ngoài mà không nhận thức được *chiều không gian bên trong*. Khi chiều không gian đó hiện diện trong đời sống của bạn, bạn có thể thưởng thức mọi thứ, mọi khoái cảm mà không đánh mất mình trong đó, không bị vướng mắc với những thứ đó, tức là bạn không trở nên "nghiện" thế giới này.

Câu nói "chuyện này rồi cũng sẽ qua" là ngọn hải đăng đưa bạn đến với thực tại bằng cách chỉ ra *tính vô thường*,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không bền vững của mọi sự vật, nhưng đồng thời nó cũng ngụ ý nhắc chúng ta về cái Bất Động, cái Vĩnh Hằng. Vì chỉ có cái Bất Động ở trong bạn mới có thể nhận ra được cái chuyển động, *cái đổi thay, cái vô thường* trong đời sống.

Khi chiều không gian ở bên trong bạn đã biến mất thì mọi chuyện trên thế gian này thường tỏ ra quá nghiêm trọng, một vẻ nghiêm trọng, nặng nề mà thật sự chúng không hề có. Khi thế giới không được nhìn từ cái nhìn của *Vô Tướng* thì đời sống trở thành một nơi đầy hiểm nguy, tuyệt vọng. Những tông đồ viết kinh Cựu Ước chắc đã cảm nhận được điều này khi họ viết "Mọi thứ trong đời sống đều đầy vẻ đọa đày đến độ con người không thể thốt nên thành lời".

TÂM THỨC BẬN RỘN BỞI ĐỒ VẬT VÀ TÂM THỨC RỘNG THOÁNG CÓ KHÔNG GIAN

Cuộc sống của mọi người đều bừa bộn những sự vật, những việc phải làm, hay là những điều cần phải suy nghĩ. Cuộc sống của chúng ta cũng giống như lịch sử loài người mà theo Winston Churchill thì: "Hết thứ vớ vẩn này lại đến thứ vớ vẩn khác". Trí óc chúng ta luôn đầy rẫy những ý nghĩ nối tiếp nhau liên miên, không ngừng nghỉ. Đây là thứ *tâm thức bận rộn bởi sự kiện hay đồ vật* và cũng là thực tế chủ yếu của rất nhiều người, và đó là lý do đời sống của họ thiếu quân bình đến mức trầm trọng. Chiều *tâm thức bận rộn bởi sự kiện hay đồ vật cần phải được quân bình bởi*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chiều tâm thức rộng thoáng, có không gian ở bên trong để làm cho sự sáng suốt ở trong đời sống và trong ta được phục hồi và để cho nhân loại có cơ hội hoàn thành sứ mệnh của mình. Sự phát triển của thứ *nhận thức rộng thoáng, có không gian* là bước kế tiếp trong quá trình phát triển của tâm thức loài người.

Thứ nhận thức rộng thoáng, có không gian có nghĩa là ngoài nhận thức về những cảm xúc, ý nghĩ,... đang xảy ra ở trong bạn, bạn còn có một *dòng nhận thức im lắng, âm thầm.* Nhận thức ở đây có nghĩa là bạn không chỉ nhận biết được những sự vật chung quanh mà bạn còn ý thức được rằng *mình đang nhận biết.* Đó là khi bạn nhận ra được *một vẻ tĩnh lặng, đầy sáng suốt* nằm ở đằng sau tâm thức bạn, trong khi *ở đằng trước tâm thức bạn* là những gì đang xảy ra. Chiều không gian này luôn hiện diện ở trong mỗi người, nhưng hầu hết chúng ta thường không nhận ra. Thỉnh thoảng tôi nói về điều này bằng câu hỏi "Bạn có đang cảm nhận được Sự Có Mặt của mình không?".

Nhận thức rộng thoáng, có không gian không những tiêu biểu cho trạng thái vượt thoát khỏi sự kiềm chế của bản ngã mà còn làm cho con người không còn bị lệ thuộc vào những sự vật trên thế gian này, không bị vướng vào chủ nghĩa vật chất hoặc những trào lưu thiên về vật chất. Đó là *chiều không gian tâm linh* mà chỉ riêng điều đó thôi cũng đủ giúp bạn thoát ly được thế giới này, hoặc mang lại một ý nghĩa thật sự cho thế giới này.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Khi bạn cảm thấy buồn bực về một sự việc, một người, hay một tình huống nào đó thì nguyên nhân không phải là ở sự việc, ở con người, hay tình huống đó, mà do bạn chưa có một cách nhìn đúng đắn. Điều này thì chỉ có *chiều nhận thức rộng thoáng, có không gian* mới có thể mang lại cho bạn.

Khi bạn bị kẹt vào *thứ tâm thức bận rộn bởi đồ vật*, bạn không ý thức được khoảng không gian *phi thời gian* ở bên trong, *khoảng không gian của chính tự thân nhận thức*, thì câu nói: "chuyện này rồi cũng sẽ qua" có thể là bó đuốc soi đường, giúp bạn khôi phục lại nhận thức về chiều không gian đó.

TÌNH TRẠNG TÂM THỨC CHÌM ĐẮM VÀ KHOẢNG KHÔNG GIAN RỘNG THOÁNG Ở BÊN TRONG

Khi quá mệt mỏi, bạn có thể cảm thấy thư giãn hơn so với lúc bình thường. Đó là do tâm thức bạn đã bị rơi vào trạng thái *chìm xuống dưới mức của suy nghĩ* và vì thế mà bạn không còn nhớ đến *cái Tôi đầy những lo lắng, ưu tư* do trí óc bạn tạo ra. Và bạn đang tiến vào trạng thái ngủ mê. Khi uống rượu hay dùng thuốc an thần, bạn cũng có thể cảm thấy thư giãn, ít phiền muộn hơn và trở nên hoạt bát hơn trong một thời gian. Lúc đó bạn có thể cảm thấy thích ca hát hay những cách biểu đạt niềm vui thường thấy. Đó là vì lúc ấy đầu óc bạn ít vướng bận vào suy tưởng, bạn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sẽ thoáng thấy niềm vui của đời sống. Có thể đây là lý do tại sao rượu có khi giúp cho người ta cảm thấy lên tinh thần. Nhưng cái giá mà bạn phải trả khi bạn uống rượu cũng cao: chính là sự đánh mất nhận thức. Thay vì vượt lên khỏi suy nghĩ, bạn rơi xuống dưới mức suy nghĩ. Chỉ cần vài cốc nữa, hẳn bạn sẽ lui về tâm thức của loài cỏ cây.

Nhưng *nhận thức về không gian rộng thoáng* ở bên trong bạn chẳng liên quan gì đến chuyện chìm đắm vào trạng thái suy tư đến độ bạn trở nên khờ khạo. Điểm tương đồng là cả hai trạng thái đều nằm ngoài suy nghĩ. Điểm khác biệt căn bản là *nhận thức về không gian rộng thoáng* đưa bạn vượt lên trên suy nghĩ còn việc chìm đắm vào trạng thái suy tư thì đưa bạn xuống dưới mức suy nghĩ. Nhận thức về *khoảng không gian rộng thoáng ở bên trong* là bước tiếp theo trong quá trình tiến hóa của nhận thức con người còn cái kia là sự thoái lui trở về giai đoạn mà chúng ta đã đi qua cách đây hàng triệu năm.

XEM VÔ TUYẾN TRUYỀN HÌNH

Xem ti-vi là một hoạt động lúc bạn rảnh rỗi hay đúng hơn là hoạt động mà như không-có-hoạt-động-gì-cả đối với hàng triệu người trên thế giới. Trung bình một người Mỹ khi đến tuổi 60 đã trải qua 15 năm ngồi trước màn hình ti-vi. Ở nhiều nước khác, con số cũng tương tự như thế.

Nhiều người cảm thấy xem ti-vi là được "thư giãn". Nhưng khi quan sát kỹ chính mình, bạn sẽ nhận thấy

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nếu màn hình ti-vi thu hút sự chú ý của bạn càng lâu thì hoạt động suy tư của bạn càng trở nên đình trệ. Trong một quãng thời gian dài bạn xem các buổi trình diễn, các cuộc nói chuyện, chơi trò chơi điện tử hay xem phim, xem quảng cáo, lúc đó đầu óc bạn không tạo ra thêm một ý nghĩ nào. Không những là bạn không còn nhớ đến những vấn đề của mình đang có, mà bạn còn tạm thời thoát khỏi gánh nặng của chính bản thân mình, vậy còn điều gì thư giãn hơn thế nữa?

Nhưng xem ti-vi có thể tạo ra một *khoảng không gian rộng thoáng ở bên trong* không? Nó có làm cho bạn *có mặt* hơn không? Quả thực là không, dù trong một thời gian dài trí óc bạn không bị rơi vào *thói quen suy nghĩ*[3], nhưng nó cũng làm cho bạn bị nhiễm cách suy nghĩ theo thứ trí năng tập thể của những người ghiền xem ti-vi. Tuy trí năng của bạn không hoạt động theo nghĩa là nó không tạo thêm ý nghĩ, nhưng bù lại thì nó liên tục tiếp thu những ý nghĩ và hình ảnh từ màn hình máy vô tuyến. Đây là một trạng thái nhạy cảm cao độ đầy tính thụ động như một người đang bị rơi vào trạng thái lên đồng, lại có phần giống như là đang bị thôi miên. Điều này giải thích tại sao ti-vi lại phù hợp trong việc lôi kéo "công luận". Các nhà chính trị, các tập đoàn kinh tế mưu cầu lợi nhuận, các nhà quảng cáo biết rất rõ điều này và họ sẵn sàng trả rất nhiều tiền để cuốn hút bạn khi bạn đang ở trong trạng thái mất nhận thức có tính chất thụ động như thế. Họ muốn những suy nghĩ của họ trở thành những suy nghĩ của bạn, và thường thì họ rất dễ thành công.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Vì thế khi xem ti-vi thì tâm thức bạn có xu hướng rơi xuống dưới mức độ của suy nghĩ hơn là vượt lên trên. Trong khía cạnh này thì ti-vi cũng giống như rượu bia và các chất gây nghiện khác. Trong lúc xem ti-vi, trí óc bạn như được nghỉ ngơi phần nào nhưng ngược lại thì bạn phải trả một giá rất cao: Đánh mất nhận thức. Cũng giống như thuốc phiện, khi bạn xem ti-vi càng nhiều thì bạn càng bị nghiện. Khi đưa tay với lấy cái dụng cụ *điều khiển ti-vi từ xa* với chủ ý là để tắt máy thì bạn lại thấy tay mình đang đảo khắp các kênh. Cái nút "tắt" dường như là cái nút duy nhất mà tay bạn không thể bấm được. Và mắt bạn cứ dán chặt vào màn ảnh của chiếc ti-vi không phải vì trên ti-vi đang có một chương trình gì hấp dẫn, đáng xem, mà chỉ vì những gì bạn đang xem thực ra không có gì hay ho để đáng cho bạn xem tiếp. Khi đã bị mắc kẹt vào trạng thái đó, những gì đang được trình chiếu trên ti-vi càng tầm thường vô nghĩa thì bạn lại càng dễ nghiện và không thể tự mình dứt ra được. Nếu quả thực ti-vi là một điều thú vị và làm cho bạn phải suy gẫm thì hẳn ti-vi đã kích thích làm cho bạn suy gẫm thêm, tức là làm cho *bạn trở nên có nhận thức hơn* và sự chú ý của bạn vì thế mà không còn hoàn toàn bị chi phối bởi những hình ảnh trên màn hình. Nhưng không may, xem ti-vi chỉ làm cho bạn đi vào trạng thái mê mẩn, bạn sẽ như *một người đã bị hớp hồn* khi bạn xem ti-vi quá nhiều.

Để nội dung các chương trình ti-vi có chất lượng cao thì nhà sản xuất phải giảm thiểu và hóa giải tác động thôi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

miên, làm tê liệt đầu óc của phương tiện truyền thông độc hại này.

Tuy vậy, cũng có một số chương trình truyền hình có lợi ích thiết thực. Những chương trình đó đã giúp con người thay đổi cuộc đời theo chiều hướng tốt đẹp hơn, mở rộng lòng họ, làm họ có nhiều nhận thức hơn. Ngay cả một số phim hài, dù thoạt nhìn thì chúng chẳng đặc biệt đề cập đến cái gì, nhưng lại có thể trở thành những bài học về tâm linh bằng cách nêu lên một bức biếm họa về sự thiếu khôn ngoan của con người và bản ngã ở trong họ. Chúng dạy ta đừng quá nghiêm trọng, dạy ta tiếp cận đời sống một cách nhẹ nhàng hơn, và trên hết, chúng dạy ta biết mỉm cười. Tiếng cười rất có tác dụng trị liệu và giải thoát. Tuy nhiên, hầu hết các đài truyền hình đều bị kiểm soát bởi những người đang bị chi phối hoàn toàn bởi bản ngã của họ, vì thế mà động cơ bên trong của các chương trình truyền hình là để kiểm soát bạn bằng cách ru ngủ bạn, tức là làm cho bạn trở nên mất nhận thức hơn. Hiện tại vẫn còn các tiềm năng lớn mà phần nhiều chưa được khám phá ra trong lĩnh vực vô tuyến truyền hình.

Bạn nên tránh xem các chương trình và quảng cáo có các chuỗi hình ảnh thay đổi quá nhanh sau mỗi hai hoặc ba giây, hoặc nhanh hơn. Việc xem ti-vi quá độ và đặc biệt là các chương trình kiểu như thế này chịu phần lớn trách nhiệm cho căn bệnh thiếu tập trung, một chứng bệnh đang ảnh hưởng đến hàng triệu trẻ em trên toàn thế giới.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Sự thiếu chú tâm làm cho tất cả các cảm nhận và các quan hệ của bạn trở nên nông cạn và không được thỏa mãn. Dù có làm điều gì, hoặc hành động gì trong trạng thái thiếu chú tâm đó, thì chúng đều thiếu chất lượng vì chất lượng đòi hỏi sự chú tâm cao.

Xem ti-vi nhiều giờ, hoặc xem nhiều lần, không những làm bạn trở nên mất nhận thức mà nó còn tạo ra sự thụ động và làm cạn kiệt nguồn năng lượng ở trong bạn. Vì thế, thay vì xem một cách ngẫu nhiên bất kỳ một chương trình nào đang trình chiếu, bạn hãy chọn một hay hai chương trình hữu ích mà bạn muốn xem. Khi làm được như thế, bạn sẽ cảm nhận một cảm giác sống động ở trong mình trong khi xem, nhớ chú ý đến hơi thở của mình. Trong khi xem, thỉnh thoảng bạn nên đưa mắt mình ra khỏi màn hình để cảm giác cái nhìn của bạn không bị thu hút hoàn toàn vào ti-vi. Cũng đừng nên vặn âm lượng cao hơn mức cần thiết để tai của bạn không bị chi phối quá nhiều vì phải luôn nghe âm thanh phát ra từ ti-vi. Dùng *nút câm* khi đang có quảng cáo và nhớ đừng đi ngủ ngay sau khi tắt máy, hoặc tệ hơn là ngủ trong khi ti-vi vẫn còn bật.

NHẬN RA KHOẢNG KHÔNG GIAN RỘNG THOÁNG Ở BÊN TRONG

Khoảng không gian giữa các ý nghĩ ở trong bạn có thể đã xuất hiện chỗ này chỗ nọ trong đời sống của bạn mà bạn chưa nhận ra. Khi một người có tâm thức hoàn toàn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bị cuốn hút bởi những kinh nghiệm hay sự việc đang xảy ra hoặc bị điều kiện hóa để sai lầm tự đồng nhất mình với hình tướng (thứ nhận thức bận rộn bởi đồ vật, bởi sự kiện) thì người đó luôn luôn thấy rằng hầu như họ không thể nhận ra được khoảng *không gian rộng thoáng* trong tâm mình. Điều này có nghĩa là bạn không ý thức được chính mình, vì tâm bạn luôn bận rộn để ý đến những thứ khác. Bạn luôn luôn bị chi phối bởi hình tướng. Ngay cả lúc bạn dường như nhận biết được mình thì bạn cũng tự biến mình thành một vật thể, một đối tượng của suy tư, vì thế mà những gì bạn nhận biết chỉ là *một ý nghĩ về bạn*, mà không phải là bản thân bạn.

Khi bạn nghe người khác nói về *không gian rộng thoáng* ở trong tâm bạn, có thể bạn sẽ bắt đầu muốn *tìm kiếm* nó; nhưng vì bạn muốn tìm nó như tìm kiếm một vật gì ở ngoài mình hay tìm một kinh nghiệm nên bạn không thể tìm ra được. Đây là điều nan giải cho tất cả những ai muốn khám phá bản chất chân thật của mình, hay muốn có sự giác ngộ về tâm linh. Vì thế mà Chúa Jesus đã nói: "Thiên đường không đến bằng những dấu hiệu mà con người có thể nhìn thấy được, người ta không thể nói 'Ở đây này' hay 'Ở đằng kia kìa'. Lạ chưa! Vì Thiên đường đang ở ngay trong chính anh em".

Nếu bạn không uổng phí đời mình trong lo âu, bất bình, buồn bực, chán nản, hoặc bị cuốn theo những trạng thái tiêu cực khác; nếu bạn có thể cảm thấy vui khi nghe

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tiếng mưa rơi, tiếng gió thổi; nếu bạn thấy được vẻ đẹp của một đám mây đang bay trên trời, hoặc khi phải ở một mình, bạn không cảm thấy cô đơn hay phải cần một thứ gì để giúp bạn thư giãn tinh thần; nếu bạn nhận thấy mình đang cư xử với một người lạ với một tấm lòng ưu ái, chân thành mà không mưu cầu một điều gì ở họ… thì nghĩa là có *một không gian rộng thoáng* đã mở ra ở trong bạn, dù rất ngắn ngủi, thay chỗ cho dòng suy tư không ngừng nghỉ của con người. Khi điều này xảy ra, có một thoáng của cảm giác an ổn, thanh bình, sống động xảy đến trong lòng bạn. Cường độ của sự an lạc ấy có thể chỉ là một cảm giác hài lòng rất mơ hồ ở đằng sau hậu trường của tâm thức bạn, hoặc mạnh mẽ như điều mà các nhà hiền triết cổ Ấn Độ gọi là *ananda* – phút giây ân sủng của *an nhiên tự tại.* Vì bạn đã bị điều kiện hóa để chỉ chú ý đến hình thức, có thể bạn không trực tiếp nhận ra điều đó. Nhưng bạn có thể nhận ra nó gián tiếp, chẳng hạn như qua một yếu tố chung khi bạn cảm nhận cái đẹp, cảm kích một điều gì đó tốt lành khi chung vui với bè bạn, hoặc khi trao đổi, giao tiếp với những người khác với lòng yêu thương. Yếu tố chung đó là cảm giác hài lòng, bình yên và sống động nằm phía sau tâm thức bạn, và nếu không có cái hậu cảnh này thì những điều trên không thể xảy ra.

Khi bạn đang tiếp xúc với cái đẹp, với lòng tốt, hoặc nhận ra nét đẹp của những điều rất đơn giản trong cuộc sống, hãy lắng lòng chú tâm đến phần hậu trường của tâm thức của bạn. Nhưng đừng tìm kiếm như thể là tìm một cái gì. Bạn không thể chộp lấy nó và nói "giờ thì tôi bắt

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

được nó rồi" hay nắm bắt bằng trí óc hoặc cố gắng mô tả cái đó. Nó giống như một bầu trời khoáng đạt, không mây. Nó không có hình tướng. Nó chỉ là một khoảng không, là sự tĩnh lặng, là hương vị rất ngọt ngào của trạng thái *an nhiên tự tại* và rõ ràng là nó giàu có hơn những gì mà cụm từ này có thể biểu đạt. Khi bạn có thể cảm nhận trực tiếp điều đó ở trong mình, nó trở nên sâu đậm hơn. Vì thế, khi bạn đang thưởng thức những gì rất đơn giản như một âm thanh, một quang cảnh, một cảm giác, khi thấy được vẻ đẹp, khi thấy được một tình cảm trìu mến đối với người khác thì lúc đó bạn hãy cảm nhận cái *khoảng không gian bên trong bạn*, đó là Cội Nguồn, là hậu trường rất cần thiết của những gì mà bạn đang trải nghiệm.

Nhiều nhà thơ và nhà hiền triết ở nhiều thời đại đã nhận ra thứ hạnh phúc thật sự đó – thứ hạnh phúc mà tôi gọi là *niềm vui của an nhiên tự tại.* Nó được tìm thấy trong những thứ rất đơn giản, những thứ mà ta không để ý đến. Hầu hết mọi người thường lao vào cuộc tìm kiếm không ngừng nghỉ một cái gì đó mà họ nghĩ rằng có ý nghĩa sẽ xảy đến với họ, cho nên họ luôn bỏ lỡ những thứ không có ý nghĩa, nhưng thực chẳng vô nghĩa tí nào. Triết gia Nietzsche trong một phút tĩnh lặng sâu sắc và hiếm hoi đã viết: "Để có hạnh phúc, những gì ta cần thực là ít ỏi biết bao!... Những thứ ít ỏi nhất, nhẹ nhàng nhất, hiền lành nhất: là tiếng sột soạt của con tắc kè chạy trong đám lá khô, là một hơi thở, một cái liếc mắt, là những cái nhỏ mà làm nên hạnh phúc lớn lao. Hãy tĩnh lặng".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Tại sao những "thứ nhỏ nhoi" mà lại có thể làm nên "hạnh phúc lớn lao" cho bạn? Vì hạnh phúc chân thực không đến từ *một vật* hay *một biến cố* nào cả, dù thoạt đầu ta cứ tưởng là như thế. Một vật, hay một biến cố nào đó, thực ra là rất bé; bé đến độ nó chỉ chiếm một phần rất nhỏ trong tâm thức của bạn, và phần còn lại chỉ là *khoảng không gian rộng thoáng ở bên trong*, là phần nhận thức *không bị ngăn trở* bởi hình tướng. Nhận thức về *khoảng không gian bên trong* và *bản chất chân thật của bạn*, hai thứ chỉ là một. Từ không gian đó tự toát ra thứ nhận thức chưa bị điều kiện hóa, tức là hạnh phúc thật sự – là niềm vui của *an nhiên tự tại*. Tuy thế, để nhận biết được những thứ nhỏ nhoi yên lặng đó, bạn cần phải có sự yên tĩnh ở trong mình. Bạn phải tỉnh giác cao độ. Hãy im lắng. Nhìn ngắm. Lắng nghe. Và có mặt.

Có một cách khác để tìm ra *không gian ở bên trong:* Bạn hãy ý thức rằng *bạn đang có ý thức*. Hãy nghĩ, hoặc nói: "Tôi đang hiện diện" và nhận ra sự *tĩnh lặng* đi theo sau cụm từ *Tôi đang hiện diện*. Cảm nhận sự có mặt, trần trụi, không che đậy của *an nhiên tự tại* cho dù bạn già hay trẻ, giàu hay nghèo, tốt hay xấu, bất cứ thuộc tính nào. Sự tĩnh lặng ấy là nơi sản sinh ra mọi hình tướng, mọi sáng tạo.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

CON CÓ NGHE TIẾNG SUỐI REO Ở ĐẰNG KIA KHÔNG?

Có vị thiền sư đang đi trong im lặng với học trò của mình dọc theo đường mòn dẫn lên sườn núi. Khi đi ngang qua một cội tùng cổ, cành lá xum xuê, họ quyết định ngồi xuống nghỉ ngơi và ăn trưa. Bữa ăn chỉ gồm cơm và một ít rau luộc. Khi ăn xong, người đệ tử trẻ phá vỡ sự im lặng bằng câu hỏi: "Thưa thầy, làm thế nào để con *thể nhập* Thiền?".

Dĩ nhiên là vị sư trẻ đó có ý muốn hỏi cách làm thế nào để đi vào trạng thái nhận thức gọi là Thiền.

Vị thiền sư vẫn còn quắc thước ở tuổi gần 70 chỉ im lặng. Đã gần năm phút trôi qua, người đệ tử chờ đợi trong sự bồn chồn mà vẫn chưa nhận được câu trả lời của thầy. Đến khi vị sư trẻ sắp buột miệng hỏi tiếp thì bất ngờ vị thiền sư hỏi lại: "Con có nghe tiếng suối reo ở đằng kia không?".

Người đệ tử trẻ chưa nhận thấy dòng suối nào quanh đó cả, vì tâm cậu còn quá bận rộn về ý nghĩa của Thiền. Thoạt đầu, vị sư trẻ chẳng nghe được gì cả. Nhưng khi dòng suy tư của cậu rút lui nhường chỗ cho sự tỉnh giác cao độ, bất ngờ vị sư trẻ nghe ra tiếng rì rào rất mơ hồ của dòng suối xa xa.

"Vâng, giờ thì con nghe được rồi", vị sư trẻ nói.

Vị thiền sư giơ một ngón tay lên và trong mắt ông lóe lên những cái gì đó vừa dữ dội vừa hiền lành, ông nói "Hãy đi vào Thiền từ chỗ đó".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Người đệ tử sửng sốt. Đó là giây phút tỉnh thức của cậu ta. Trong phút giây đó, cậu trực nhận được Thiền là gì dù trí óc cậu không thể diễn tả được điều cậu biết là như thế nào.

Hai người tiếp tục đi trong im lặng. Người đệ tử rất kinh ngạc trước vẻ sống động của thế giới chung quanh. Cậu cảm nhận mọi thứ như thể đây là lần đầu cậu nhận thấy thế giới quanh mình. Nhưng dần dà, trí óc cậu bắt đầu trở về với thói quen suy tư. Cái tĩnh lặng đầy tỉnh thức trước đây đang bắt đầu bị che phủ bởi sự náo động của dòng suy tư ở trong đầu cậu, nên một lát sau, người học trò lại buột miệng hỏi: "Thưa thầy, con đang nghĩ, giá như lúc nãy con không nghe được tiếng suối reo thì thầy sẽ khuyên con phải làm gì". Vị Thiền sư dừng lại, nhìn cậu, rồi đưa một ngón tay lên và nói: "Hãy đi vào Thiền từ chỗ đó".

HÀNH ĐỘNG ĐÚNG ĐẮN

Bản ngã hỏi: "Làm thế nào để 'Tôi' khiến cho tình huống này thỏa mãn *những yêu cầu của tôi*?", hay "Làm thế nào để 'Tôi' có được một tình huống mà tình huống ấy *sẽ thỏa mãn* được những yêu cầu của tôi?".

Sự có mặt là một trạng thái rộng thoáng, có nhiều không gian ở bên trong. Cho nên khi có mặt thì bạn sẽ hỏi: Có điều gì cần làm để đáp ứng được những đòi hỏi của tình huống này, của giây phút này? Thậm chí bạn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không cần phải đặt câu hỏi nào cả. Bạn tĩnh lặng, sáng suốt và vồn vã với những gì đang hiện diện. Bạn mang một chiều không gian mới vào trong tình huống đó: *chiều không gian ở bên trong.* Rồi bạn nhìn và lắng nghe. Như thế bạn sẽ hòa làm một với tình huống đó. Vì vậy, thay vì phản ứng, bạn hãy hòa nhập với tình huống đó, và giải pháp sẽ phát sinh từ trong tình huống đó. Thật ra không phải là bạn, một con người đang nhìn và lắng nghe, mà chính là sự tĩnh lặng đang nhìn và lắng nghe. Sau đó, nếu cần hành động thì bạn sẽ hành động, hay đúng hơn là hành động đúng đắn *qua bạn* mà thể hiện. *Hành động đúng đắn* là một hành động phù hợp với tất cả, với Tổng Thể. Khi hành động ấy hoàn tất, thì chỉ còn lại sự sáng suốt và tĩnh lặng. Chẳng có ai giơ tay lên tuyên bố: "Xong rồi!", cũng chẳng có ai cần phải nói: "Xem này, điều ấy là do chính tôi làm đấy!".

Tất cả mọi sáng tạo đều đến từ *khoảng không gian rộng thoáng ở bên trong.* Một khi sáng tạo diễn ra và một cái gì đó được thể hiện ra thành hình tướng, bạn phải cảnh giác, không để cho khái niệm "Tôi" hay "của Tôi" ở trong bạn trỗi dậy, tranh lấy công sức của việc làm ấy. Nếu bạn cho rằng bạn có công với những gì vừa được hoàn thành, thì lúc đó bản ngã của bạn đã trở lại và *khoảng không gian rộng thoáng ở trong bạn* bắt đầu bị che mờ.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

CẢM NHẬN NHƯNG KHÔNG CẦN PHẢI ĐẶT TÊN

Hầu hết mọi người đều chỉ nhận thức được vẻ bên ngoài của thế giới chung quanh, đặc biệt khi thế giới đó quá quen thuộc với họ. Đó là vì *tiếng nói liên miên* ở trong đầu họ[4] đã thu hút phần lớn sự chú tâm của họ. Người ta chỉ cảm thấy phấn chấn khi có dịp đi tham quan những nơi họ chưa từng đến, vì vào những lúc đó, những *cảm nhận qua giác quan* chiếm lấy nhận thức của họ nhiều hơn là *thói quen suy nghĩ*. Họ trở nên *có mặt nhiều hơn*. Tuy nhiên, nhiều người vẫn đang hoàn toàn bị khống chế bởi *tiếng nói vang vang ở trong đầu của họ*. Cảm nhận của họ về những gì đang xảy ra đã bị bóp méo bởi những phán xét nhất thời. Họ thực sự chẳng đi đâu. Chỉ có cơ thể họ là đi, trong khi tâm hồn của họ vẫn còn ở chỗ cũ: suy tư luẩn quẩn ở trong đầu.

Đây là hiện thực của hầu hết mọi người: ngay khi vừa cảm nhận được một điều gì, họ liền đặt tên, suy diễn, so sánh với cái khác, cảm thấy thích hay không thích, cho rằng điều ấy *tốt* hay *xấu*…, thông qua cái "Tôi" ma quái, bản ngã của họ. Họ bị cầm tù trong *thói quen lo nghĩ vẩn vơ*[5], trong *thứ tâm thức bận rộn bởi đồ vật*, bởi sự kiện.

Bạn chỉ có được sự tỉnh thức tâm linh khi xu hướng muốn đặt tên mọi thứ một cách vô thức ở trong bạn dừng lại hẳn, hoặc ít ra là bạn có ý thức về thói quen đó và có thể quan sát thói quen đó khi nó đang xảy ra. Qua quá

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trình đặt tên liên tục những gì bạn nhìn thấy này mà bản ngã của bạn mới có thể hiện diện với tư cách như là *phần suy tư không được bạn nhận biết*. Khi xu hướng đặt tên này ngưng hoạt động, hoặc thậm chí chỉ cần bạn có ý thức về nó thì *khoảng không gian rộng thoáng ở bên trong bạn* sẽ phát sinh và bạn không còn bị suy tư của bạn chiếm hữu.

Hãy chọn một vật – cây bút chì, chiếc ghế, ly nước, hoặc một chậu hoa – và quan sát nó, chú ý nhìn vật ấy với sự tò mò. Tránh dùng những vật khiến bạn liên tưởng đến những gì đã qua: bạn mua vật ấy ở đâu, ai cho bạn,… Cũng tránh những thứ có viết chữ trên đó như là một cuốn sách hay lọ thuốc tây, vì những chữ ấy kích thích *thói quen suy nghĩ* ở trong bạn. Không cần phải căng thẳng, bạn thư giãn nhưng tỉnh táo và hoàn toàn chú tâm đến vật đó với mọi chi tiết. Nếu có một ý nghĩ nào xuất hiện, đừng để cho mình *chạy theo ý nghĩ đó*[6]. *Đừng chú ý tới ý nghĩ* mà chỉ chú ý đến chính *sự nhận biết* đang xảy ra ở trong bạn. Bạn có thể nhận biết một điều gì mà không cần phải suy tư? Bạn có thể nhìn ngắm mà *không có* tiếng nói ở trong đầu bạn luôn bình phẩm, kết luận, so sánh, hay gắng giải quyết một việc gì? Sau vài phút, hãy đảo mắt chung quanh phòng hay bất cứ nơi nào chung quanh bạn. Sự chú tâm đầy tỉnh táo của bạn khi hướng vào một vật gì đó sẽ làm cho vật đó sáng lên.

Sau đó, bạn lắng nghe bất cứ âm thanh nào đang xảy ra. Lắng nghe như cách bạn nhìn vật ấy. Có những âm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thanh của thiên nhiên như: tiếng nước chảy, tiếng gió thổi, tiếng chim hót; trong khi những âm thanh khác là nhân tạo. Có những âm thanh nghe rất dễ chịu, có những âm thanh thì rất khó nghe. Tuy nhiên, đừng phân biệt âm thanh đó là tốt hay xấu. Cứ để cho tai bạn nghe một cách tự nhiên, không suy diễn, phán xét. Cũng như ở trên, điều mấu chốt ở đây là thực tập lắng nghe với sự chú tâm, thoải mái nhưng cảnh giác.

Khi nhìn hoặc nghe như thế, bạn có thể nhận ra một cảm giác im lặng rất tinh tế mà lúc đầu bạn rất khó nhận ra. Tuy nhiên, có người cảm nhận nó như là *vẻ tĩnh lặng* ở đằng sau hậu trường của tâm thức. Người khác cảm nhận đó là một *cảm giác thanh bình* ở trong lòng. Khi nhận thức của bạn không còn hoàn toàn bị chi phối bởi *thói quen suy tư* thì một phần nhận thức ấy vẫn còn ở trong trạng thái nguyên sơ, không hình tướng, chưa bị điều kiện hóa. Đây là khoảng *không gian rộng thoáng ở bên trong* bạn.

AI LÀ NGƯỜI ĐANG TRẢI NGHIỆM?

Những gì mà bạn nghe, thấy, nếm, sờ hay ngửi dĩ nhiên là các đối tượng của giác quan. Nhưng đó cũng là những gì bạn trải nghiệm. Nhưng ai là chủ thể của những trải nghiệm đó? Nếu bạn nói rằng: "Dĩ nhiên là tôi, Jane Smith, kế toán trưởng, 45 tuổi, người Mỹ… là *'chủ thể'* đang trải nghiệm" thì bạn đã lầm. Jane Smith hoặc bất cứ ai đã tự đồng nhất mình với khái niệm ở trong đầu rằng *tôi là Jane Smith* (hay là gì gì

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đó) đều chỉ là đối tượng của sự trải nghiệm, mà không phải là chủ thể của sự trải nghiệm.

Mỗi trải nghiệm đều có ba thành phần: cảm nhận do giác quan, ý nghĩ hay hình ảnh ở trong tâm thức bạn, và cảm xúc. Ví dụ, *tôi tên là Jane Smith*, *kế toán trưởng*, *45 tuổi*, *người Mỹ*... đều là những ý nghĩ và vì thế trở thành một phần của những gì bạn trải nghiệm khi bạn nghĩ đến những điều này. Tất cả những gì bạn nói hay nghĩ về mình đều là đối tượng trải nghiệm, chứ không phải là chủ thể đang trải nghiệm. Bạn có thể thêm vào một ngàn định nghĩa về bản thân bạn và khi làm như thế, bạn chỉ làm tăng thêm tính phức tạp cho việc trải nghiệm về mình. Nhưng dù có làm như thế thì bạn cũng không thể nào tìm ra được chủ thể, cái làm ra những gì bạn trải nghiệm, mà nếu không có chủ thể đó thì sẽ không có sự trải nghiệm.

Vậy thì ai là chủ thể? Chính bạn. Bạn là ai? Là Tâm, là *Ý thức*. Vậy, Ý thức là gì? Ta không thể dùng ngôn từ và khái niệm để trả lời câu hỏi này, vì khi trả lời như thế là ta sẽ làm sai lệch nó đi, biến nó thành một vật khác. Ý thức, hay từ thường dùng là *linh hồn*, là điều bạn không thể hiểu theo nghĩa của từ này, và việc tìm ra ý nghĩa của nó là một chuyện vô ích. Tất cả những hiểu biết nông cạn của trí năng đều nằm trong thế giới nhị nguyên có đối lập chủ thể và khách thể; cái biết và cái được nhận biết. Chủ thể, tức là ý thức, *phần nhận biết* ở trong bạn, Nếu không có sự nhận biết đó thì không có cái gì có thể được nhận

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

biết, được cảm nhận, được nghĩ ra,... *Chủ thể nhận thức* ấy mãi mãi là một điều bí mật, *bất khả tư nghị*[7]. Sở dĩ như vậy là vì chủ thể nhận biết ấy không nằm trong thế giới của hình tướng. Bạn chỉ có thể biết những gì nằm trong thế giới của hình tướng, nhưng nếu không có chiều không gian Vô Tướng thì thế giới hữu hình sẽ không thể nào thể hiện ra được. Đó là *khoảng không gian sáng chói* trong đó thế giới hiện tượng của chúng ta xuất hiện và ẩn tàng. Khoảng không gian đó chính là Đời Sống và Tất Cả Những Gì Đang Hiện Hữu. Hiện Hữu ấy là miên viễn. Những gì xảy ra trong chiều không gian đó chỉ là những cái tương đối và tạm thời: những vui và buồn, được và mất, sống và chết...

Trở ngại lớn nhất ngăn cản bạn khám phá ra *chiều không gian rộng thoáng ở* bên trong, trở ngại lớn nhất trong việc tìm ra chủ thể của tất cả những gì bạn trải nghiệm là sự mê đắm đến mức bạn tự đánh mất mình vào những trải nghiệm đó. Điều này có nghĩa là Tâm tự đánh mất mình trong giấc mơ của hình tướng. Bạn bị vướng mắc vào mỗi ý nghĩ, mỗi cảm xúc và mỗi trải nghiệm đến độ bạn như đang ngủ mơ. Đây cũng là *trạng thái bình thường* của nhân loại trong hàng ngàn năm.

Dù bạn không thể nhận biết được Tâm, nhưng bạn vẫn có thể có ý thức về nó qua chính bản thân mình. Bạn có thể cảm nhận được nó một cách trực tiếp trong bất kỳ tình huống nào, hay bất kỳ ở đâu. Bạn có thể cảm thấy nó

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ở đây và ngay bây giờ qua chính sự Hiện Hữu của bạn, nó là *khoảng không gian bên trong* mà qua đó những dòng chữ trên trang giấy này đang được nhận biết và trở thành những ý nghĩ. Đó là Những Gì Đang Hiện Hữu. Những chữ bạn đang đọc và đang nghĩ là ở tiền cảnh còn Những Gì Đang Hiện Hữu là cái lớp ở phía dưới, là hậu cảnh nằm ẩn sau mọi trải nghiệm, mọi ý nghĩ, mọi cảm xúc.

Ý THỨC VỀ HƠI THỞ CỦA BẠN

Bạn khám phá không gian ở bên trong bằng cách tạo ra *các khoảng hở* trong dòng suy nghĩ của bạn. Không có những khoảng hở đó thì dòng suy nghĩ của bạn cứ lặp đi lặp lại, không có gì gây cảm hứng và hoàn toàn không có một chút sáng tạo nào. Đó là tình trạng chung của hầu hết mọi người trên trái đất này. Tuy nhiên, bạn không cần phải quan tâm đến độ dài của các khoảng hở. Chỉ cần vài giây là đủ. Dần dần những khoảng hở đó trong dòng suy nghĩ của bạn sẽ kéo dài ra mà bạn không cần phải cố gắng gì cả. Điều quan trọng ở đây là hãy thường xuyên *tạo ra các khoảng hở* trong dòng suy nghĩ của bạn, để cho dòng suy tư đó được xen kẽ bởi các khoảng hở.

Mới đây, có người cho tôi xem tờ quảng cáo của một tổ chức tâm linh lớn. Khi xem qua, tôi bị ấn tượng bởi quá nhiều những buổi hội thảo và các khóa học hằng năm. Nó gợi cho tôi liên tưởng đến một bữa ăn có quá nhiều món. Người đó muốn tôi cho lời khuyên là nên chọn học

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

những lớp nào. Tôi trả lời "Ồ! Những lớp này có vẻ rất thú vị, nhưng tôi nghĩ thế này: Tốt hơn hết là bạn hãy thường xuyên *có ý thức* về hơi thở của mình. Bạn càng có ý thức về hơi thở càng tốt. Thực tập thở như thế trong một, hai năm, nó sẽ có tác dụng cải biến tâm thức bạn mạnh mẽ hơn là tham gia tất cả các khóa học này. Và bạn cũng chẳng phải mất đồng nào".

Ý thức về hơi thở giúp bạn bớt cuốn hút vào *thói quen suy nghĩ* và giúp bạn tạo ra *không gian ở bên trong*. Đây là một cách làm cho bạn có ý thức hơn. Dù vốn là thứ có sẵn trong đời sống, trong mọi vật, nhưng hiện nay ý thức vẫn còn chưa được hiển lộ trong thế giới này, và nhiệm vụ của chúng ta là đưa ý thức vào trong đời sống này.

Hãy *có ý thức về hơi thở* của mình. Để ý đến cảm giác ở trong bạn về hơi thở. Cảm nhận hơi thở vào, ra qua cơ thể mình. Chú ý đến sự giãn ra và co lại của ngực và bụng khi bạn thở vào và thở ra. Chỉ cần bạn thở một hơi thở có ý thức là đủ để tạo ra ở trong bạn một khoảng không gian mà trước đó chỉ là một chuỗi suy nghĩ tiếp nối nhau, không dứt. Một hơi thở, hoặc hai, hoặc ba, được thực hiện nhiều lần trong một ngày là cách rất tốt để đưa không gian vào trong cuộc sống của bạn. Dù bạn có ý dành ra nhiều tiếng đồng hồ để thực tập chú tâm vào hơi thở thì thực ra điều mà bạn cần làm chỉ là thở và để ý đến *hơi thở ấy*. Phần còn lại chỉ là ký ức và sự phỏng đoán, tức chỉ là những ý nghĩ. Hơi thở tự nó sẽ xảy ra, chỉ cần bạn chứng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

kiến chứ không cần bạn phải làm gì cả. Hơi thở của bạn được phát sinh do sự thông thái sẵn có ở trong cơ thể của bạn. Điều bạn cần làm là quan sát hơi thở của mình khi nó đang xảy ra. Hơi thở không cần bạn phải cố gắng hay nỗ lực gì cả. Bạn chú ý đến những khoảng ngưng ngắn của hơi thở, đặc biệt là khoảng lặng cuối của hơi thở ra, trước khi bạn bắt đầu hít vào.

Hơi thở của nhiều người nông cạn đến độ bất thường. Nhưng khi bạn càng có ý thức về hơi thở của mình thì chiều sâu tự nhiên của hơi thở sẽ được phục hồi.

Vì hơi thở không có hình tướng nên từ xưa nó đã được xếp ngang hàng với linh hồn - Đời sống duy nhất, vô hình. Kinh Thánh viết: "Thượng Đế sinh ra con người từ cát bụi và thổi vào lỗ mũi *hơi thở của sự sống*. Nhờ đó mà con người mới trở thành một tạo vật có sự sống". Từ *thở* trong tiếng Đức (*atmen*) có nguồn gốc từ chữ *Atman* trong tiếng Ấn Độ cổ (tiếng Sanskrit), có nghĩa là "linh hồn thánh thiện" hay "Thượng Đế ở bên trong", ý nói bản chất thiêng liêng của Thượng Đế luôn có sẵn trong mỗi con người.

Vì hơi thở không mang hình tướng nên đó cũng là một trong những lý do tại sao ý thức về hơi thở là một trong những cách rất hiệu quả để giúp bạn mang không gian vào trong đời sống, để tạo ra nhận thức. Ý thức về hơi thở là một đối tượng thiền tập rất tuyệt vời vì hơi thở không phải là một vật thể, không có hình tướng. Một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong những lý do khác là do hơi thở là một trong những hiện tượng vi tế nhất và có vẻ như ít có ý nghĩa nhất – nó là một cái gì "nhỏ nhoi nhất", theo Nietzsche – nhưng lại làm nên cái "hạnh phúc lớn nhất". Ý thức về hơi thở giúp bạn đi vào *phút giây hiện tại* - chiếc chìa khóa mở ra tất cả những khả năng chuyển hóa ở nội tâm. Bạn có mặt tuyệt đối bất cứ khi nào bạn ý thức được hơi thở của mình. Bạn nên biết rằng bạn *không thể* vừa suy nghĩ mà lại vừa có ý thức về hơi thở. Thở có ý thức giúp bạn *ngừng lại* những suy tư ở trong mình. Nhưng điều này rất khác với trạng thái mê mẩn xuất thần hay ngủ gật, vì bạn hoàn toàn tỉnh táo khi có ý thức về hơi thở của mình. Bạn không bị rơi xuống dưới mức suy nghĩ, mà trái lại là vượt lên trên nó. Nếu để ý kỹ, bạn sẽ thấy rằng việc hoàn toàn có mặt trong *phút giây hiện tại* và sự sáng suốt chẳng vướng bận một suy tư nào giống nhau ở chỗ: Đó là sự trỗi dậy của *không gian rộng thoáng* ở nội tâm bạn.

NGHIỆN NGẬP

Nghiện ngập là một thói quen bó buộc lâu đời. Nó có ở trong bạn như là một thực thể hay là *một em bé khổ sở, đầy thương tích ở trong bạn*[8] hoặc một trường năng lượng có thể thỉnh thoảng chiếm hữu bạn hoàn toàn. Khi nó chiếm lĩnh đầu óc bạn, cái tiếng nói luôn vang vọng ở trong đầu bạn lúc đó sẽ trở thành là *tiếng nói của cơn nghiện*. Nó có thể nói với bạn: "Hôm nay vất vả quá. Mình phải tự thưởng cho mình một cái gì đi chứ. Tại sao lại

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không cho phép mình hưởng một chút vui thú duy nhất còn lại này?". Và thế là bạn *trở nên mất nhận thức* khi *tự đồng hóa mình với tiếng nói đó*, và bạn sẽ thấy mình đang tiến dần đến cái tủ đựng thức ăn, đưa tay với lấy cái bánh hay một thức gì đó bỏ vào miệng và ăn một cách ngấu nghiến. Nhiều lúc, cơn nghiện hoàn toàn vượt ra khỏi sự kiểm soát của lý trí bạn, và bạn ngạc nhiên bắt gặp mình đang phì phèo điếu thuốc lá hay đang cầm một cốc bia trên tay. Có thể bạn sẽ tự hỏi: "Ủa, ai vừa đốt điếu thuốc này cho mình vậy kìa?" hoặc "Ủa, ly bia này ai đưa cho tôi vậy? Sao tôi chẳng hề hay biết gì cả?". Nhưng chung quanh bạn không có ai khác và chẳng có người nào đưa những thứ này cho bạn. Chính bạn đã đưa tay rút một điếu thuốc và bật lửa lên đốt, hay tự rót cho mình một cốc bia,... và bạn làm những hành động này hoàn toàn trong *vô thức*[9].

Khi một cơn ghiền ma túy, thuốc lá, ăn uống, rượu bia, dục tình... xảy đến với bạn thì bạn hãy nhớ: Ngừng lại mọi thứ và thở ba hơi thở thật sâu. Bạn thở thật chậm rãi và có ý thức về cơn nghiện ngập này của mình. Điều này sẽ giúp bạn trở nên có ý thức về những gì đang xảy ra ở trong bạn. Hãy chú tâm vài phút đến cảm giác ham muốn, thôi thúc mà lúc này đang hiện diện như *một trường năng lượng thèm khát* ở trong bạn. Hãy cảm nhận một cách có ý thức rằng thói quen này đang có nhu cầu hấp thụ một cái gì đó, hoặc là phải tiêu hóa một chất gây nghiện, hoặc phải làm một hành động nào đó không cưỡng lại được. Khi bạn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thở và ý thức được như thế, bạn có thể cảm thấy nỗi ham muốn ấy bỗng dưng tan biến, nhưng cũng có khi bạn sẽ bị cơn nghiện đó chiếm hữu khiến bạn phải chiều theo nó. Xin đừng quá nghiêm khắc với chính mình khi điều này xảy ra. Hãy coi chuyện nghiện ngập như là một phần của việc thực tập giúp bạn nâng cao nhận thức, tương tự như phương pháp thực tập tôi đã nêu ở trên. Khi nhận thức ở trong bạn được phát triển, lớn mạnh hơn thì sức mạnh của những thói quen nghiện ngập cũ ở trong bạn sẽ yếu dần và rồi sẽ biến mất. Tuy nhiên, hãy sáng suốt để *tóm lấy* bất kỳ một ý nghĩ nào đang xảy ra ở trong đầu bạn[10], những ý nghĩ có dụng ý biện minh cho thói quen nghiện ngập đó. Đây là những ý nghĩ rất lém lỉnh và khôn ngoan. Khi có một tiếng nói vang lên ở trong đầu, bạn hãy nhớ thường xuyên tự hỏi mình: *"Ai là người đang nói đây?"*. Và bạn sẽ thấy rằng "Ồ cơn nghiện và bản ngã ở trong tôi đang lên tiếng đây". Chừng nào bạn còn biết được điều đó, chừng nào bạn còn có mặt để *quan sát* những suy tư của bạn, thì cơn nghiện sẽ ít có cơ hội gạt gẫm bạn làm theo những gì nó muốn là tiếp tục nuôi dưỡng thói quen nghiện ngập ở trong mình.

Ý THỨC VỀ CƠ THỂ BÊN TRONG CỦA MÌNH

Trong cuộc sống hàng ngày, cách đơn giản nhưng rất hiệu quả để tìm ra *không gian rộng thoáng ở bên trong* là tiếp xúc một cách sâu sắc với hơi thở của mình. Bạn sẽ nhận thấy rằng, bằng cách cảm nhận luồng không khí vào, ra

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong cơ thể cũng như chuyển động lên, xuống của buồng ngực và bụng mà bạn ý thức được phần cơ thể bên trong của mình. Sự chú ý của bạn có thể sẽ chuyển dần từ hơi thở sang việc cảm nhận sức sống luôn có mặt khắp nơi trong cơ thể.

Hầu hết mọi người đều bị phân tán bởi *thói quen suy nghĩ* và thường tự đồng nhất mình với *tiếng nói vang vang* ở trong đầu, họ không còn cảm nhận được vẻ sống động ở trong mình. Bất hạnh lớn nhất xảy đến là khi bạn không còn cảm nhận được sự sống động đang điều hành chính cơ thể của mình và *bạn chính là* sức sống đó. Lúc đó bạn không những sẽ luôn đi tìm một cái gì đó để thay thế cho trạng thái *an nhiên tự tại* có mặt rất tự nhiên ở trong mình mà còn tìm kiếm những thứ để giúp bạn tìm quên, để che đậy nỗi bất an luôn hiện diện khi bạn không còn tiếp xúc được với sự sống động đó. Sự sống động đó của cơ thể vẫn luôn có ở đó, nhưng bạn luôn làm ngơ. Những thứ người ta hay tìm quên với nó có thể là những thứ gây phấn chấn nhất thời như ma túy, hay những thứ gây kích thích thái quá như vặn nhạc với âm lượng cực lớn, hoặc những hành vi mạo hiểm, những mê đắm trong tình dục,... Thậm chí có khi bạn còn cố ý tạo ra những bi kịch trong quan hệ luyến ái để che đậy những bất an luôn luôn có mặt ở hậu trường tâm thức bạn. Vì thế nên bạn thường đặt hết sự trông đợi vào những quan hệ luyến ái, tức là với người mà bạn nghĩ rằng sẽ đem lại *cho bạn niềm vui.* Nhưng dĩ nhiên, đó cũng là những mối quan hệ thường

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

làm cho bạn cảm thấy *buồn nhất*. Và khi nỗi bất an ngấm ngầm ấy xuất hiện thì người kia chắc chắn là người phải *chịu trách nhiệm* cho nỗi bất an ấy của bạn.

Bây giờ chúng ta hãy thở hai, hoặc ba hơi có ý thức. Thử xem mình có nhận ra được cảm giác sống động rất nhẹ nhàng, lan tỏa lấy toàn thân của mình không. Bạn có thể cảm nhận được cơ thể năng lượng bên trong của bạn không? Cảm nhận trong chốc lát các bộ phận như tay, cánh tay, bàn chân, cẳng chân. Bạn có cảm nhận được ngực, lưng, cổ, đầu của mình không? Còn khuôn mặt, đôi môi của mình? Có sức sống ở đó không? Sau đó bạn cảm nhận lại toàn bộ cơ thể của mình. Lúc đầu có thể bạn cần phải nhắm mắt để luyện tập, nhưng khi bạn đã cảm nhận được sức sống trong toàn cơ thể của mình rồi thì bạn có thể mở mắt ra. Cùng một lúc, bạn đưa mắt nhìn chung quanh và cảm nhận cơ thể của mình. Có những người không cần phải nhắm mắt, vì họ thực sự có thể cảm nhận được sức sống ở trong cơ thể của họ khi đang đọc những dòng chữ này.

KHÔNG GIAN BÊN TRONG VÀ KHÔNG GIAN BÊN NGOÀI

Cơ thể của bạn không phải là một cái gì đậm đặc mà thực ra là đầy những khoảng không. Không gian không phải là phần cơ thể có tính chất vật lý mà chính là cái làm nên cơ thể vật lý đó. Đó cũng là *cái thông minh sáng tạo* đã

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tạo nên và duy trì cơ thể đó, cùng một lúc phối hợp rất nhịp nhàng hàng trăm chức năng rất phức tạp mà trí năng bạn không thể hiểu hay làm được. Khi bạn nhận thức được điều này thì có nghĩa là cái thông minh sáng tạo đó đang nhận thức được chính nó. Đó cũng chính là "sự sống" luôn lẩn khuất mà không một nhà khoa học nào có thể tìm ra, vì cái nhận thức mà nhà khoa học đang dùng để làm công việc tìm tòi ấy cũng chính là "sự sống" đó.

Các nhà vật lý đã phát hiện ra rằng tính đậm đặc hiển nhiên của vật chất chỉ là một ảo tưởng do giác quan của ta tạo ra. Kể cả cơ thể vật lý của chúng ta mà ta cảm nhận và cho đó là một hình tướng thì thật ra 99,99% cơ thể đó chỉ là những khoảng không. So với kích thước nguyên tử thì khoảng cách giữa các nguyên tử là cực lớn và trong mỗi nguyên tử thì cái khoảng cách cũng bao la như thế. Cái cơ thể vật lý mà bạn cho là *của bạn* cũng chỉ là một cảm nhận sai lầm. Về nhiều phương diện, cơ thể của bạn chính là một phiên bản thu nhỏ của vũ trụ[11]. Để bạn có một hình dung về khoảng không gian bao la giữa các thiên thể, ta hãy tính như thế này:

Với vận tốc 300.000km/giây, ánh sáng đi từ trái đất tới mặt trăng phải mất hơn 1 giây, phải mất 8 phút để ánh sáng có thể đi từ mặt trời đến trái đất, phải mất 4 năm rưỡi ánh sáng để đi từ ngôi sao gần ta nhất gọi là Proxima Centauri (tức là một mặt trời của một thiên hà gần mặt trời của ta nhất) để đến trái đất. Đó là một khoảng không

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

gian bao la chung quanh ta. Còn khoảng không gian nằm giữa các thiên hà thì quả là ngoài sức tưởng tượng của chúng ta. Phải mất 2,4 triệu năm, ánh sáng mới đi từ thiên hà gần nhất là Andromeda đến trái đất của chúng ta. Vậy bạn có ngạc nhiên khi cơ thể bạn cũng chứa đầy không gian bao la như thế?

Cho nên cơ thể hữu hình của bạn sẽ cho bạn thấy rằng nó cơ bản là *vô hình tướng* khi bạn đi sâu vào bên trong nó. Vì vậy, cơ thể của bạn trở thành một cánh cửa để giúp bạn đi vào *không gian bên trong*. Dù *không gian bên trong* là một cái gì không có hình tướng, nhưng không gian ấy rất sống động. Cái "không gian trống rỗng" đó lại chính là sự sống với vẻ trọn vẹn nhất, là Cội Nguồn Vô Tướng, nơi phát xuất của tất cả thế giới hữu hình. Người ta hay dùng chữ Thượng Đế để nói về Cội Nguồn này.

Ý tưởng và ngôn từ thuộc về thế giới của hình tướng, chúng không thể diễn đạt cái vô hình tướng. Vì thế khi bạn nói "Tôi có thể cảm nhận phần cơ thể bên trong" thì đó là sự sai lầm trong tư duy. Những gì thực đang xảy ra là *nhận thức* – dưới dáng vẻ của một cơ thể con người – đang nhận biết về chính nó. Khi bạn không còn nhầm lẫn bản chất chân thật của mình với cơ thể vật lý, cái hình tướng *tạm bợ* này, thì chiều không gian vô hạn và vĩnh hằng – Thượng Đế – có thể hướng dẫn *bạn* và diễn đạt qua *bạn*. Nhận thức đó cũng giúp bạn thoát ra khỏi sự lệ thuộc vào hình tướng. Tuy thế, nếu chỉ đơn thuần tin tưởng một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cách mù quáng rằng "Tôi không phải là hình tướng này" thì niềm tin này cũng không giúp ích gì cho bạn. Câu hỏi thiết yếu là: Trong lúc này, bạn có cảm nhận được sự có mặt của khoảng không gian bên trong, tức là bạn có thể cảm nhận được sự Hiện Hữu của chính mình không, hay nói đúng hơn, là bạn có thể cảm nhận sự Hiện Hữu mà bạn *đang* thể hiện ra không?

Chúng ta có thể tiếp cận chân lý này bằng một cách khác. Hãy tự hỏi chính mình: "Trong lúc này tôi không những có ý thức về những gì đang xảy ra mà còn ý thức được *phút giây hiện tại* – tức là khoảng không gian sống động, miên viễn, qua đó mà mọi thứ có thể xảy ra?". Dù câu hỏi này có vẻ không liên quan gì đến phần *cơ thể bên trong*, bạn sẽ cảm thấy rất ngạc nhiên là khi bạn ý thức được không gian của *phút giây hiện tại* thì bất ngờ bạn sẽ cảm nhận sự sống động đó rõ nét hơn ở trong bạn. Bạn đang cảm nhận sức sống của *cơ thể năng lượng* bên trong của bạn. Vẻ sống động đó là bộ phận nội tại của niềm vui *an nhiên tự tại*. Ta phải đi vào cơ thể để vượt ra khỏi cơ thể và thấy được rằng ta *không phải* là cơ thể đó.

Trong sinh hoạt hằng ngày, hãy có ý thức về *cơ thể năng lượng* ở bên trong của bạn để tạo ra những khoảng không gian ở nội tâm. Khi phải chờ đợi ai, khi đang lắng nghe ai nói, khi ngắm nhìn bầu trời, nhìn một cành cây, một bông hoa, khi nhìn vợ (hoặc chồng), nhìn con…, bạn hãy cảm nhận sự sống động ở bên trong bạn. Điều

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

này có nghĩa là một phần của sự chú tâm hay nhận thức của bạn vẫn còn tiếp xúc với cõi *Vô Tướng*, còn phần kia là dành cho thế giới của hình tướng ở bên ngoài. Khi bạn thực tập an trú trong cơ thể của mình như thế thì nó trở thành một chiếc neo giúp bạn có mặt trong *phút giây hiện tại*. Ý thức về *cơ thể năng lượng ở bên trong* làm cho bạn không bị mất hút trong những suy nghĩ, những cảm xúc miên man, hoặc bị lôi cuốn hoàn toàn vào trong những tình huống nhiêu khê ở bên ngoài.

Khi bạn suy nghĩ, cảm nhận, khái niệm, hay trải nghiệm một điều gì thì ý thức, tức là Tâm, đang từ cõi Vô Tướng bị tái sinh vào thế giới của hình tướng. Tâm *hóa thân* thành một ý nghĩ, một cảm giác, một sự nhận biết, một sự trải nghiệm. Vòng *sinh tử luân hồi* này liên tục xảy ra khi bạn vô thức tự đồng hóa mình với một ý nghĩ hay một cảm xúc. Bạn chỉ có thể thoát ra khỏi vòng luân hồi này bằng con đường duy nhất: Đó là qua giây phút này – qua năng lực của *phút giây hiện tại*. Khi bạn chấp nhận hoàn toàn những gì đang biểu hiện[12] trong *phút giây này* thì bạn có sự điều hợp nội tại đúng đắn với *không gian ở bên trong*, tức cũng là bản chất của *phút giây hiện tại*. Qua sự chấp nhận hoàn toàn mà trong bạn có rất nhiều không gian. Sự điều hợp đúng đắn với không gian bên trong, thay vì với hình tướng ở bên ngoài, sẽ mang lại cho bạn cách nhìn đúng đắn và quân bình trong cuộc sống.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ĐỂ Ý ĐẾN KHOẢNG HỞ CỦA IM LẶNG Ở BÊN TRONG

Trong ngày, bạn đi qua một chuỗi những sự kiện thay đổi liên tục mà bạn nhìn hoặc nghe thấy. Thoạt đầu khi nghe hay nhìn một điều gì – đặc biệt là với những gì mới lạ đối với bạn – thì trước khi đầu óc bạn có thể đặt tên và suy diễn về những thứ ấy, bạn sẽ nhận ra có một khoảng trống sáng tỏ của ý thức. Đó là khoảng *không gian im lắng ở nội tâm.* Độ dài của khoảng hở này thay đổi tùy theo từng người. *Khoảng hở im lắng* ấy rất dễ bị bỏ qua vì ở nhiều người khoảng hở ấy rất ngắn, khoảng 1 giây hay ngắn hơn.

Quy trình đó có thể mô tả như sau: Khi một quang cảnh hay âm thanh vừa xảy ra, giây phút đầu tiên khi giác quan của bạn vừa tiếp thu thì *dòng suy tư, lo lắng* quen thuộc ở trong bạn được lắng xuống. Lúc đó ý thức của bạn bị tách ra khỏi *dòng suy nghĩ vẩn vơ* vì nó bị chi phối bởi đòi hỏi của các giác quan. Cho nên một cảnh tượng hay âm thanh lạ kỳ có thể làm cho bạn "lặng im" ở bên trong, tức là tạo một *khoảng hở của im lắng* dài hơn, trong lúc không hề có hoạt động của suy tư hay lo sợ gì trong tâm thức bạn.

Số lần xảy ra và độ dài của những *khoảng hở im lắng* đó quyết định khả năng thưởng thức đời sống của bạn, giúp bạn cảm thấy gần gũi, thân thiện với người khác và với thiên nhiên. Nó cũng quyết định mức độ bạn bị bản ngã

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chi phối, vì càng bị chi phối, bạn càng không ý thức được *chiều không gian im lắng* này.

Nếu bạn có ý thức về những *khoảng hở của vô niệm*[13] ấy khi chúng xảy ra thì chúng sẽ tự kéo dài một cách tự nhiên, và như thế càng ngày bạn sẽ càng có thêm nhiều niềm vui trong lúc cảm nhận được những gì xảy ra ở chung quanh mà không có, hoặc có rất ít, sự can dự của suy nghĩ. Thế giới chung quanh bạn lúc đó sẽ mang vẻ tươi mát và sống động. Trái lại, khi bạn chỉ cảm nhận cuộc sống qua tấm màn khái niệm và sự trừu tượng hóa của suy tư thì thế giới chung quanh bạn càng trở nên thiếu sinh khí và nhàm chán.

ĐÁNH MẤT MÌNH ĐỂ TÌM LẠI ĐƯỢC CHÍNH MÌNH

Không gian bên trong sẽ phát sinh khi bạn buông bỏ nhu cầu coi trọng *tư cách bên ngoài* của mình[14]. Đó chỉ là một nhu cầu của bản ngã chứ không phải là một nhu cầu chính đáng. Chúng ta đã đề cập sơ lược về vấn đề này ở phần trước. Khi bạn từ bỏ được một *thói quen cư xử bó buộc*[15] thì khoảng *không gian bên trong* của bạn sẽ phát sinh. Bạn thực sự đúng là mình hơn, tuy đối với bản ngã thì dường như bạn đang tự đánh mất *chính mình*. Chúa Jesus đã dạy là *phải đánh mất chính mình*[16] *để tìm lại được con người chân thật của mình*. Khi buông bỏ được một *khuôn mẫu cư xử bó buộc*[17] thì bạn sẽ bớt coi trọng *tư cách*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bên ngoài của mình và bản chất *chân thật, vô hình tướng* ở trong bạn sẽ được hiện ra một cách rõ nét hơn. Tức là *bạn trở nên ít hơn để trở thành nhiều hơn*[18].

Có nhiều cách mà người ta dùng để làm mạnh thêm *tư cách ở bên ngoài* của mình (tất nhiên đây là một điều nằm ngoài ý thức của họ). Và nếu bạn có đủ tỉnh táo, bạn có thể phát hiện ra một khuôn mẫu hành vi nào đó ở ngay trong bản thân mình, chẳng hạn như đòi hỏi người khác phải thừa nhận thành quả của những gì mình đã làm và cảm thấy tức giận hay bực bội nếu bạn không được người khác công nhận; hoặc bạn thích phát biểu ý kiến của mình khi không được yêu cầu, và những điều mà bạn nêu lên thường chẳng có tác dụng gì hữu ích cho người khác; hoặc bạn chỉ thích phô trương những thứ mà bạn sở hữu, những kiến thức mà bạn có, khoe khoang về ngoại hình, địa vị, sức khỏe,…; bạn coi trọng việc người khác nghĩ gì về mình, tức là dùng người khác để phản ánh cái bản ngã của bạn hay dùng họ để làm công cụ củng cố bản ngã của bạn; bạn trở nên giận dữ, kêu ca, hay phàn nàn để chứng tỏ là người khác sai, còn mình thì đúng; bạn thích quan trọng hóa một vấn đề,…

Khi phát hiện ra một khuôn mẫu hành vi nào đó ở trong mình, tôi đề nghị bạn hãy làm một thí nghiệm nhỏ. Thử xem nếu bạn buông bỏ những cung cách cư xử như thế thì chuyện gì sẽ xảy ra, và việc đó sẽ đưa lại cho bạn cảm giác như thế nào. Chỉ cần bạn thử buông bỏ và xem chuyện gì sẽ xảy ra.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Làm giảm bớt *tư cách bên ngoài* của mình là một cách khác để giúp cho bạn có ý thức hơn. Hãy khám phá năng lực lớn lao ở trong bạn khi bạn không còn chú trọng đến *tư cách bên ngoài* của mình.

SỰ TĨNH LẶNG

Có người đã nói: "Tĩnh lặng là ngôn ngữ của Thượng Đế và mọi thứ khác đều là thứ diễn dịch tồi". Tĩnh lặng thật ra là cách nói khác để chỉ *không gian ở bên trong*. Bất cứ khi nào ý thức được sự tĩnh lặng, bạn sẽ tiếp xúc được với chiều không gian vô hình tướng, vô thời gian ở bên trong, chiều không gian này vượt ra ngoài suy nghĩ, vượt ra ngoài bản ngã của bạn. Đó có thể là sự tĩnh lặng bao trùm khắp thiên nhiên, hay là sự tĩnh lặng của buổi sớm mai trong căn phòng của bạn, hay là cái khoảng lặng giữa những âm thanh. Tĩnh lặng không có hình tướng, và đây là lý do tại sao ta không thể dùng suy nghĩ để cảm nhận được nó. Vì suy tư là hình tướng. Để nhận ra sự tĩnh lặng nghĩa là bạn phải *trở nên* tĩnh lặng. Tĩnh lặng là nhận thức sáng tỏ mà không hề có một chút suy nghĩ nào. Bạn chỉ có thể trở thành sâu sắc hơn, trở thành chân thật hơn khi bạn thực sự tĩnh lặng. Khi bạn tĩnh lặng, thì bạn mới trở về với bản chất nguyên sơ của mình, trước khi tạm thời mang cái hình hài này, tấm hình hài vật chất và tinh thần mà ta gọi là *một con người* này. Cái bản chất nguyên sơ đó vẫn sẽ còn tiếp diễn khi hình hài, cơ thể này tan rã.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Khi tĩnh lặng, bạn mới chính thực là *bản chất thực của mình*, vượt thoát những giới hạn của thế gian. Bạn chính là nhận thức, là Tâm, không bị định đặt, vô hình tướng và vĩnh hằng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 9

MỤC ĐÍCH BÊN TRONG CỦA ĐỜI BẠN

Khi bạn không còn bận tâm tới vấn đề sinh kế nữa thì ý nghĩa và mục đích của đời sống trở nên cực kỳ quan trọng đối với bạn. Nhiều người đang cảm thấy bị mắc kẹt vào những công việc thường nhật quá tẻ nhạt mà không làm được một điều gì có ý nghĩa cho đời sống của họ. Có người thì tin rằng đời sống đã hoặc đang bỏ rơi họ. Những người khác thì cảm thấy họ bị bó buộc bởi những yêu cầu của công việc, bởi sinh kế của gia đình, hay hoàn cảnh kinh tế của họ. Người thì bị căng thẳng quá độ, kẻ thì rơi vào hố sâu của sự buồn bã, chán đời. Người thì

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đánh mất mình trong sự bề bộn của công việc, kẻ thì lạc vào trạng thái trì trệ, mất đi niềm hứng khởi trong những công việc mình làm. Người thì vẫn trông chờ sự thành đạt và mong sự giàu có sẽ xảy đến để họ có thể tự do và phát triển. Có người thì đã đạt được tự do nào đó nhờ sự giàu có về vật chất, tiền bạc mang lại, nhưng họ chợt nhận ra rằng sự giàu có về vật chất vẫn chưa đủ để tạo nên ý nghĩa cho đời họ. Mục đích của cuộc đời là điều mà không gì có thể thay thế được, và *mục đích chính* của đời bạn sẽ không thể tìm thấy ở những gì bạn sở hữu hoặc thành đạt ở bên ngoài. Nó không liên quan tới những việc bạn làm mà rất liên quan đến bản chất của con người bạn, tức là *khả năng nhận thức* của bạn.

Vì thế, điều quan trọng nhất mà bạn cần nhận thức là: Đời bạn có một *mục đích bên trong* và một *mục đích bên ngoài*. **Mục đích bên trong là mục đích chính** và mục đích này có liên quan đến trạng thái *an nhiên tự tại*[1] của bạn. *Mục đích bên ngoài* dính tới những việc bạn làm và đây chỉ là mục đích phụ. Cuốn sách này chủ yếu nói đến *mục đích bên trong* của bạn, nên trong chương này và chương cuối, chúng ta sẽ trình bày vấn đề làm thế nào để bạn liên kết được hai mục đích với nhau. Tuy nhiên, *mục đích bên trong* và *mục đích bên ngoài* luôn đan quyện vào nhau đến độ hầu như ta không thể nói tới cái này mà không đề cập đến cái kia.

Mục đích bên trong của bạn là **để tỉnh thức.** Chỉ đơn giản có vậy thôi. Bạn chia sẻ mục đích *để tỉnh thức* đó với

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

những người khác trên thế giới, vì đó cũng chính là *mục đích của loài người. Mục đích bên trong* là bộ phận thiết yếu của mục tiêu chung của Đại Thể, và của sự thông thái của vũ trụ đang vươn dậy. *Mục đích bên ngoài* của bạn có thể thay đổi theo thời gian và thay đổi rất nhiều ở từng người. *Tìm ra và sống hòa điệu* với nhịp sống của *mục đích bên trong* là cơ sở để bạn có thể hoàn thành *mục đích bên ngoài* của đời mình. Đó là cơ sở của những thành công thực sự. Nếu những gì bạn làm ở bên ngoài không có sự hòa điệu với nhịp sống của *mục đích bên trong* bạn thì muốn đạt được một điều gì đó, bạn phải mất rất nhiều nỗ lực, phải đấu tranh hay phải dùng đến âm mưu và thủ đoạn. Nhưng làm như thế thì bạn sẽ không có được niềm vui khi công việc được hoàn tất và chắc chắn những kết quả ấy sẽ chỉ mang lại khổ đau cho bạn và cho những người chung quanh.

TỈNH THỨC

Tỉnh thức là một sự dịch chuyển của nhận thức, qua đó nhận thức tự tách ly ra khỏi suy nghĩ. Đối với hầu hết mọi người thì đây là cả một quá trình họ phải trải qua chứ không phải là một bước ngoặt. Ngay cả đối với một vài người hiếm hoi đã có được sự tỉnh thức nhanh chóng, mạnh mẽ và không bị trở lùi, họ vẫn còn phải trải qua một thời kỳ rất dài để trạng thái nhận thức mới dần dần có cơ hội thấm vào và biến đổi những việc họ làm, để trở thành một phần đời sống của họ.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Thay vì tự đánh mất mình trong suy nghĩ, khi tỉnh thức, bạn nhận ra rằng *mình là nhận thức* nằm ở đằng sau những suy nghĩ. Lúc đó suy nghĩ sẽ không còn là một hoạt động mất tự chủ, thường chiếm hữu bạn và điều khiển bạn như trước đây. Khi tỉnh thức, nhận thức của bạn sẽ tự tách mình ra khỏi suy nghĩ và giành lấy chủ quyền. Thay vì kiểm soát bạn như trước đây, suy nghĩ bây giờ sẽ trở thành kẻ phụ tá phục vụ cho nhận thức. Nhận thức là sự nối kết có ý thức với sự thông minh và sáng tạo của vũ trụ. Có thể gọi đó là Sự Có Mặt; tức là *trạng thái nhận thức sáng tỏ* mà không hề có chút suy nghĩ nào.

Bước khởi đầu đưa bạn đi vào quá trình tỉnh thức là một ân sủng của trời đất ban cho bạn. Bạn không thể làm cho sự tỉnh thức xảy ra, cũng không thể chuẩn bị hoặc tích lũy công đức nhờ những chuyện mình làm. Không có một trình tự hợp lý nào có thể đưa bạn đến gần hơn với sự tỉnh thức, dù đầu óc bạn rất muốn điều đó xảy ra. Để bước vào cánh cửa của sự tỉnh thức, bạn không cần phải trở thành một người *xứng đáng*. Tỉnh thức có thể xảy đến với một kẻ tội đồ trước khi xảy đến với một người thánh thiện, dầu không nhất thiết phải như thế. Đó là lý do tại sao Chúa Jesus có liên hệ với đủ mọi hạng người, không chỉ là những người đáng kính. Bạn không thể làm gì để thúc đẩy quá trình tỉnh thức xảy ra nhanh hơn. Những điều bạn làm thì chẳng qua chỉ là những cố gắng của bản ngã để *cố sở hữu* sự tỉnh thức, vì bản ngã bạn cho rằng "tỉnh thức là một vật sở hữu rất đáng quý" và như thế khi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đạt được điều đó thì bản ngã của bạn sẽ cảm thấy nó quan trọng hơn, lớn lao hơn. Nếu vậy thì thay vì thực sự có được sự tỉnh thức, bạn chỉ tạo nên một *khái niệm* tỉnh thức vào trong đầu mình, hay tạo thêm một *mẫu mực* trong đầu về một người đã tỉnh thức hay giác ngộ, rồi bạn cố gắng sống đúng như *mẫu mực* đó. Sống theo *một tiêu chuẩn, mẫu mực* mà mình hoặc người khác vẽ vời ra cho mình là sống không chân thực – là đóng một vai diễn khác một cách vô thức của bản ngã.

Nếu ta chẳng làm gì được để làm cho sự tỉnh thức xảy ra ở trong ta thì làm sao ta có thể biến nó thành mục đích chính của đời mình, vì thực hiện mục đích tức là ám chỉ rằng ta cần phải làm một cái gì đó, đúng không?

Chỉ có phút tỉnh thức đầu tiên, lúc bạn thoáng nhìn thấy Tâm mà không có một ý nghĩ chen vào là điều chỉ xảy ra nhờ ân sủng của trời đất mà không đòi hỏi bạn phải làm gì cả. Nếu trong giây phút này mà bạn vẫn cảm thấy cuốn sách này hơi khó hiểu hay vô nghĩa thì sự tỉnh thức đó chưa xảy đến với bạn. Nhưng nếu trong bạn có một gì đó giao thoa, rung động với cuốn sách, nếu bạn cảm thấy một cách mơ hồ hoặc nhận ra được chân lý ở trong đó, điều đó có nghĩa là quá trình tỉnh thức đã bắt đầu ở trong bạn. Và một khi đã bắt đầu, thì quá trình đó không thể bị đảo ngược lại, dù đôi khi nó có thể bị làm chậm lại bởi sự chống đối của bản ngã. Đối với một số người, cuốn sách này sẽ khởi đầu cho quá trình tỉnh thức

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ở trong họ. Còn đối với những người khác thì cuốn sách này giúp họ nhận ra rằng họ đã có sự tỉnh thức rồi và cuốn sách giúp làm tăng tốc quá trình đó. Một chức năng khác của cuốn sách này là giúp người ta nhận diện được bản ngã ở trong mình bất cứ khi nào bản ngã muốn kiểm soát trở lại và che mờ thứ nhận thức mới đang phát triển. Đối với một số người, tỉnh thức xảy ra khi họ bất chợt ý thức được những kiểu suy nghĩ đã trở thành thói quen ở trong họ, đó có thể là những suy nghĩ tiêu cực cố hữu mà họ đã từng đồng nhất mình với nó từ xưa đến nay. Bỗng dưng có một *nhận thức mới* ở trong họ, nhận thức ấy nhận ra những ý nghĩ đó mà lại không phải là một phần của những ý nghĩ đó.

Quan hệ giữa nhận thức và một ý nghĩ là gì? Nhận thức là không gian mà qua đó ý nghĩ có thể xảy ra, là không gian khi không gian ấy có ý thức về chính nó.

Khi bạn đã nếm trải được nhận thức hay là Sự Hiện Diện, khi bạn có thể trực tiếp thể nghiệm điều đó thì nó không còn là một khái niệm trừu tượng trong đầu bạn. Bạn có thể chọn lựa một cách có ý thức để có mặt trong *phút giây này* thay vì chạy theo những suy nghĩ vu vơ. Bạn có thể tạo ra không gian cho Sự Có Mặt đi vào đời sống của mình. Đi kèm với phút ân sủng của sự tỉnh thức là trách nhiệm. Bạn có thể tiếp tục sống như thể chẳng có chuyện gì xảy ra, hoặc là bạn thấy được ý nghĩa của nó và nhận ra rằng một thứ nhận thức mới đang trỗi dậy ở trong bạn và đó quả là điều quan trọng nhất

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

có thể xảy đến cho bạn. Lúc đó, việc mở rộng lòng mình đối với nhận thức đang trỗi dậy ấy và mang ánh sáng của nhận thức mới đó đi vào thế giới này sẽ trở thành mục đích chủ yếu của đời bạn.

Einstein đã từng nói: "Tôi chỉ muốn biết ý muốn của Thượng Đế là gì, những thứ còn lại *không quan trọng*". Ý muốn của Thượng Đế là gì? Là trở nên có nhận thức. Biết được ý muốn của Thượng Đế nghĩa là gì? Là mang nhận thức sáng suốt ấy vào trong đời sống hàng ngày của bạn. Còn những thứ còn lại *không quan trọng* là gì? Là *mục đích bên ngoài* của đời bạn, những gì xảy ra ở bên ngoài.

Vì thế khi bạn trông đợi một điều gì có ý nghĩa xảy ra trong cuộc sống của bạn, có lẽ bạn đã không nhận ra là ở trong mình đã xảy ra điều ý nghĩa nhất có thể đến với một con người: Phút khởi đầu của quá trình phân ly giữa nhận thức và suy nghĩ.

Khi đang trải qua giai đoạn đầu của quá trình tỉnh thức, nhiều người không còn cảm thấy chắc chắn khi xác định *mục đích bên ngoài* của mình là gì. Những gì đang chi phối thế giới không còn chi phối họ được nữa. Vì nhận thức rõ sự điên rồ của nền văn minh đương đại, họ cảm thấy khá lạ lẫm với nền văn hóa chung quanh họ. Có người cảm thấy là họ đang sống trong một vùng đất xa lạ. Điều đó có phần là do họ không còn bị bản ngã chi phối nhiều như trước, tuy nhiên nhận thức mới vẫn chưa hoàn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

toàn hòa nhập vào cuộc sống của họ. Mục đích bên trong và bên ngoài của họ chưa hòa nhập được với nhau.

CUỘC ĐỐI THOẠI VỀ MỤC ĐÍCH BÊN TRONG

Cuộc đối thoại sau đây có tính chất cô đọng lại các cuộc nói chuyện giữa tôi và những người đang tìm kiếm mục đích sống đúng đắn cho họ. Một điều chỉ trở nên chân thực nhất khi nó có thể rung động và diễn đạt được trạng thái *an nhiên tự tại* sâu xa nhất ở trong bạn, khi nó hòa điệu với *mục đích bên trong* của bạn. Đây là lý do tôi hướng sự chú ý của họ trước tiên vào *mục đích bên trong.*

Hỏi: *Tôi chẳng biết chính xác nó là cái gì nhưng tôi muốn có sự thay đổi; tôi muốn những gì mình đang làm là có ý nghĩa, vâng, tôi muốn có được sự sung túc và sau đó là tự do. Tôi muốn làm một cái gì đó có ý nghĩa, một cái gì đó để thay đổi thế giới này. Nhưng nếu ông hỏi tôi chính xác cái mà tôi muốn là cái gì thì phải thú thật là tôi không biết. Ông có thể giúp tôi tìm ra được mục đích sống không?*

Mục đích của bạn *trong phút giây này* chỉ là ngồi đây và nói chuyện với tôi, vì trong *phút giây này* bạn đang ở đây và đó là điều bạn đang làm. Cho đến khi bạn đứng dậy và đi làm một điều gì khác. Lúc đó, việc ấy trở thành mục đích của bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Hỏi: *Thế thì mục đích của tôi là ráng làm thêm 30 năm nữa ở công ty này cho đến khi tôi về hưu hoặc bị sa thải ư?*

Ngay trong *phút giây này* bạn *không đang* ngồi trong công ty, và vì thế đó không phải là mục đích của bạn. Nếu quả là bạn đang ngồi trong công ty và đang làm một việc gì đó thì mục đích của bạn lúc ấy là chú tâm để làm công việc đó. Thực ra bạn, hay bất kỳ ai, không thể làm một việc *trong suốt* 30 năm sắp đến[2], mà bạn chỉ có thể làm một công việc nào đó trong một thời khắc nào đó của ngày hôm đó.

Hỏi: *Tôi nghĩ rằng chúng ta đang có sự hiểu lầm ở đây. Đối với ông, những gì ông đang làm là mục đích, còn đối với tôi thì mục đích là tổng thể những gì tôi nhắm đến trong cuộc sống; những gì lớn lao và có ý nghĩa cho những việc tôi làm, những gì làm thay đổi cuộc sống của người khác theo chiều hướng tích cực. Vật lộn với đống giấy tờ vô nghĩa trong công ty không phải là mục đích mà tôi mong muốn.*

Chừng nào mà bạn chưa ý thức được về Hiện Hữu, về *an nhiên tự tại*, thì bạn vẫn còn cố đi tìm ý nghĩa ở trong chiều không gian của công việc và của tương lai. Vì thế những gì mà bạn thấy là có ý nghĩa hoặc những thành tựu mà bạn có rồi sẽ bị mất đi hay chấm dứt. Chắc chắn là những điều ấy sẽ bị thời gian phá hủy, và ý nghĩa mà ta tìm ra ở đó chỉ đúng một cách tương đối và tạm thời.

Ví dụ, nếu ý nghĩa của đời bạn là chăm sóc con cái thì bạn sẽ cảm thấy ra sao khi chúng không cần đến bạn nữa

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hoặc thậm chí chúng không muốn nghe lời bạn. Nếu ý nghĩa của đời bạn là giúp đỡ người khác, thì bạn sẽ phụ thuộc vào việc người khác phải kém cỏi hơn bạn để bạn cảm thấy đời sống của mình có ý nghĩa. Nếu bạn thấy đời sống chỉ có ý nghĩa khi mình giỏi vượt bậc, hay thành công hơn người khác, thì khi bạn hoàn toàn thất bại hay vận đỏ của bạn đến hồi kết thúc thì sao? Đến lúc đó, bạn không thể vin vào ký ức và sống với những hồi tưởng về một quá khứ vàng son. Bạn muốn tìm ý nghĩa qua việc làm *một người thành công*, điều này chỉ có ý nghĩa khi nào còn hàng ngàn, hàng triệu người khác *không* được thành công như bạn, cho nên bạn *cần* nhiều người "thất bại" để làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa.

Ở đây chúng ta không nói rằng giúp đỡ người khác, chăm sóc con cái hay phấn đấu để thành công trong nghề nghiệp là điều không đáng làm. Đối với rất nhiều người, đó là một phần quan trọng trong *mục đích bên ngoài* của họ; tuy nhiên nếu chỉ chú trọng *mục đích bên ngoài* không thôi thì những thành công này sẽ rất tương đối, không vững bền và không làm cho họ cảm thấy thỏa mãn. Điều này *không có nghĩa* là bạn không nên tham gia vào các hoạt động như thế. Tôi chỉ muốn nói là bạn nên kết hợp những hoạt động bên ngoài ấy với *mục đích bên trong*, tức là mục đích chính của bạn, để những gì bạn làm sẽ mang lại ý nghĩa sâu sắc hơn cho bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Sống mà không hòa hợp với *mục đích bên trong* thì cho dù bạn có thành công với những gì ở bên ngoài, cho dù bạn có tạo ra thiên đàng ở hạ giới thì đó vẫn chỉ là những thành tựu của bản ngã, sẽ chóng tàn lụi theo thời gian. Chẳng sớm thì muộn, bạn sẽ gánh chịu khổ đau. Nếu bạn *lãng quên mục đích bên trong* của mình thì dù bạn có làm gì đi nữa, kể cả những điều thuộc lĩnh vực tâm linh, bản ngã của bạn cũng sẽ len vào *cách của bạn làm*, và phương tiện sẽ phá hủy cứu cánh[3] – như cách nói của câu châm ngôn: "Đường đến địa ngục và khổ đau thường bắt đầu từ *thiện chí* của chúng ta". Nói một cách khác, *trạng thái nhận thức của bạn* là quan trọng nhất, chứ không phải mục đích hay hành động của bạn, *vì* nhận thức của bạn sẽ *hướng dẫn* mục đích hay hành động. Hoàn thành mục đích chính của đời sống, chủ yếu là đặt cơ sở cho một thực tại mới, một cõi trời mới. Một khi bạn đã có cơ sở đúng đắn ở bên trong rồi thì mục tiêu bên ngoài như được tạo thêm năng lượng tâm linh, khiến cho *mục đích bên ngoài* và những điều bạn mong muốn thực hiện sẽ hợp nhất một cách tự nhiên với trào lưu tiến hóa của vũ trụ.

Sự tách ly *thói quen suy nghĩ miên man và lo sợ vẩn vơ* ra khỏi nhận thức trong sáng của bạn là điểm mấu chốt của *mục đích bên trong*. Bạn sẽ có được điều này thông qua việc thoát khỏi sự khống chế của *thời gian tâm lý*. Điều chúng ta đang nói ở đây dĩ nhiên không phải là việc sử dụng thời gian đồng hồ cho những mục đích thực tiễn như thực hiện một cuộc hẹn hay vạch kế hoạch cho một chuyến đi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

xa... Ta không nói đến *thời gian đồng hồ*, mà đang nói về *thời gian tâm lý*, tức là thói quen cố hữu của trí năng muốn tìm sự toàn hảo ở tương lai (tất nhiên đó là một điều không thể thực hiện được) mà lãng quên đi nơi duy nhất bạn có thể tiếp cận với nó: *phút giây hiện tại.*

Khi bạn xem mục đích chính của đời mình là chú tâm vào những việc mình đang làm hay an trú ở nơi mà mình đang hiện diện, tức là bạn đang *phủ định* thời gian tâm lý. Điều này tạo cho bạn một sức mạnh rất lớn. Sự phủ định *thời gian tâm lý* trong những gì bạn làm cũng tạo ra sự liên kết cần thiết giữa *mục đích bên trong* và *mục đích bên ngoài*, giữa *làm việc* và trạng thái *ung dung tự tại.* Khi bạn *phủ định* thời gian tâm lý tức là bạn cũng *phủ nhận* luôn bản ngã. Làm được như thế thì bất kỳ việc gì bạn làm cũng sẽ có kết quả rất tốt, vì nó đã trở thành mục tiêu cho sự chú tâm của bạn. Lúc ấy, những công việc bạn làm trở thành một kênh dẫn để đưa nhận thức mới vào thế giới này. Điều này có nghĩa là những gì bạn làm đều có chất lượng, thậm chí là những việc nhỏ nhặt nhất, như lật một trang danh bạ điện thoại hay rảo bước đi qua căn phòng của bạn. Vì mục đích chính của việc lật những trang danh bạ chỉ là để lật những trang danh bạ, mục đích thứ hai mới là tìm số điện thoại. Mục đích chính của việc đi qua căn phòng của bạn chỉ là để đi ngang qua căn phòng của bạn, mục đích thứ hai là tìm một cuốn sách ở bên kia phòng, và khi bạn cầm cuốn sách lên thì nó lại là mục đích chính.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Ở trên ta đã đề cập đến sự nghịch lý của thời gian. Bất cứ cái gì ta làm cũng cần có thời gian, tuy thế *thời gian lại luôn là phút giây hiện tại.* Vì thế trong khi *mục đích bên trong* là phủ định thời gian tâm lý thì *mục đích bên ngoài* nhất thiết phải có tương lai và không tồn tại nếu không có thời gian. Nhưng mục đích này luôn là thứ yếu. Khi bạn cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng, đó là dấu hiệu bạn đang bị *mục đích bên ngoài* chiếm lĩnh và không còn nhìn thấy *mục đích bên trong* nữa. Bạn đã quên rằng *trạng thái tâm thức của bạn* đóng vai trò chủ yếu[4], những thứ còn lại đều là thứ yếu.

Hỏi: *Sống theo cách đó chẳng phải sẽ khiến tôi không còn khát vọng làm được những chuyện lớn lao ư? Tôi e rằng như thế là tôi sẽ phải làm những việc nhỏ nhặt, chẳng ra gì suốt quãng đời còn lại của mình. Tôi e rằng mình sẽ chẳng bao giờ vượt lên khỏi những điều tầm thường, không dám làm chuyện gì lớn lao, không khai thác hết năng lực của mình.*

Cái lớn lao được tạo ra từ những *cái nhỏ nhặt* với lòng trân quý và giữ gìn. Thực ra, đời sống của chúng ta chỉ bao gồm những điều nhỏ nhặt. *Cái lớn lao* là một sự trừu tượng hóa và chỉ là sự tưởng tượng của bản ngã mà thôi. Điều nghịch lý là *cơ sở* của bất kỳ một điều lớn lao nào cũng ở chỗ ta biết *trân trọng và chăm sóc* cho những *thứ nhỏ nhặt nhất* đang xảy ra trong *phút giây này* thay vì theo đuổi một ý tưởng vĩ đại nào đấy. *Giây phút hiện tại* luôn nhỏ bé vì nó rất đơn giản, nhưng ẩn đằng sau đó một năng lực rất lớn; giống như *hạt nguyên tử*, một trong những thứ nhỏ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhất nhưng sức mạnh lại cực lớn. Chỉ khi bạn song hành với *giây phút hiện tại*, bạn mới có thể tiếp xúc được với sức mạnh đó. Nói đúng hơn, lúc ấy năng lực của *phút giây hiện tại* mới có thể tiếp cận với bạn và qua bạn mà sức mạnh ấy có thể biểu hiện ra trong đời sống này. Chúa Jesus đã từng nói đến năng lực này khi Ngài nói: "Tự ta, ta chẳng làm được chuyện gì; chính là Thượng Đế, năng lực của Vũ Trụ ở trong ta làm ra tất cả". Ưu tư, căng thẳng và những trạng thái tiêu cực khác tách bạn ra khỏi năng lực đó, khiến bạn rơi vào ảo tưởng rằng bạn đã bị tách rời khỏi năng lực lớn lao của vũ trụ. Nó khiến bạn cảm thấy cô đơn, lo lắng đối phó, lăng xăng làm việc này việc nọ. Tại sao bạn lại cảm thấy âu lo, căng thẳng và khiến cho những cảm xúc tiêu cực nổi lên ở trong bạn? Đó là vì bạn đã chối bỏ *phút giây hiện tại.* Vì sao bạn làm như vậy? Vì bạn cho rằng có một điều nào khác quan trọng hơn. Bạn đã quên đi mục đích chủ yếu của mình là *trân trọng và có mặt* với *phút giây hiện tại.* Từ một sai sót nhỏ trong nhận thức, bạn đã tạo nên cho mình rất nhiều khổ đau.

Thông qua *phút giây hiện tại*, bạn tiếp xúc được với năng lực của Đời Sống mà người ta thường gọi là "Thượng Đế" hay Vũ Trụ. Ngay khi bạn quay lưng với *phút giây hiện tại* thì Thượng Đế đã không còn là *một thực tiễn* trong đời sống của bạn nữa, những gì còn lại chỉ là những khái niệm, những ý tưởng, tư duy về Thượng Đế, những *khái niệm* mà có người tin, kẻ không. Ngay cả niềm tin vào một Đấng Tối Cao cũng chỉ là sự chắp vá nghèo nàn cho cái

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thực tại sống động mà chúng ta gọi là Thượng Đế thể hiện ra trong cuộc sống của bạn ở từng phút giây.

Hỏi: *Khi nói "hoàn toàn hòa điệu với phút giây hiện tại", ý ông muốn nói là ta chấm dứt mọi hoạt động ư? Có phải khi tôi có một mục tiêu để nhắm đến thì nó sẽ tạm thời làm rối loạn sự hài hòa của giây phút hiện tại, và khi tôi đạt được mục tiêu thì sự hài hòa đó phải chăng được thiết lập trở lại ở một cấp độ cao hơn hay phức tạp hơn? Tôi hình dung là một mầm cây non đang nhú lên khỏi mặt đất không thể nào hài hòa được với phút giây hiện tại vì nó có một mục tiêu để nhắm đến: Trở thành một thân cây lớn. Có lẽ khi mầm cây đạt được điều này thì nó sẽ hài hòa trở lại với phút giây hiện tại?*

Mầm cây không hề muốn gì cả vì nó đã là một với Đại Thể, và Đại Thể cũng qua đó mà được thể hiện ra. Chúa Jesus nói: "Hãy nhìn những bông hoa huệ kia trên cánh đồng. Chúng chẳng loay hoay mà cũng chẳng nhọc nhằn". Ta có thể nói rằng Đời Sống – cái Đại Thể – *muốn* cho mầm cây trở thành một thân cây, nhưng vì mầm cây không bao giờ cảm thấy mình tách biệt khỏi đời sống nên mầm cây chẳng muốn gì cho riêng mình. Mầm cây đã hòa làm một với những gì mà Đời Sống muốn nó làm. Đó là lý do vì sao mầm cây không cảm thấy buồn đau hay căng thẳng. Và nếu có phải chết đi thì nó cũng sẽ vui lòng chết. Nó cũng an nhiên với cái chết như cách nó an nhiên với sự sống. Mầm cây cảm nhận, dù mơ hồ cách mấy, là nó đến từ Hiện Hữu, từ Sự Sống duy nhất bất diệt, vô hình tướng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chúa Jesus thích hướng sự chú ý của mọi người về thiên nhiên vì Ngài thấy thiên nhiên có một năng lực vận hành mà loài người đã không còn tiếp cận được. Đó là năng lực sáng tạo của vũ trụ. Chúa Jesus còn nói thêm rằng nếu Thượng Đế đã ban cho những bông hoa một vẻ đẹp như thế, thì Thượng Đế còn phú cho chúng ta biết bao nhiêu cái đẹp nữa. Tức là nếu thiên nhiên là một sự diễn đạt đẹp đẽ cho xu hướng tiến hóa của vũ trụ, thì con người khi sánh bước với sự thông minh sáng tạo tiềm ẩn sẽ biểu đạt cái đẹp ở một cấp độ cao hơn, tuyệt vời hơn.

Vì thế hãy trung thực với đời sống bằng cách trung thực với *mục đích bên trong* của bạn. Khi bạn *có mặt* hơn, tức là khi bạn chú tâm hoàn toàn vào những gì bạn đang làm, hành động của bạn sẽ được tiếp thêm sức mạnh của tâm linh. Thoạt đầu có thể không có thay đổi nào đáng kể trong những việc bạn làm; chỉ khác là ở cách làm của bạn. Mục đích chính bây giờ là tạo điều kiện cho ý thức đi vào trong những việc bạn làm. Mục đích thứ yếu là những thành tựu qua những công việc đó. Trái với quan điểm trước đây là bạn luôn nghĩ về một mục đích ở tương lai, thì bây giờ bạn có một mục đích sâu hơn mà chỉ có thể tìm thấy ở *phút giây hiện tại*, qua thái độ *chối từ* thời gian tâm lý.

Khi gặp gỡ người khác, dù trong công việc hay ở nơi nào khác, bạn hãy dành cho họ sự chú tâm trọn vẹn. Bạn không hiện diện với tư cách đơn thuần là một con người, mà là một sự Hiện Hữu đầy ý thức. Lý do bạn gặp gỡ là để mua bán, hỏi

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

han… bây giờ chỉ là thứ yếu. Sự *có mặt* giữa hai bên trở thành mục đích chính của cuộc giao tiếp. Khoảng không gian đầy ý thức giữa hai bên sẽ trở thành quan trọng hơn những gì bạn nói ra, quan trọng hơn vật chất hay những gì bạn suy tư. Quan hệ giữa con người trở nên rất quan trọng. Như vậy không có nghĩa là bạn sẽ xao lãng những gì cần phải làm trên bình diện thực tiễn. Trái lại, những gì bạn làm không những sẽ trở nên dễ dàng hơn mà còn mạnh mẽ hơn khi *an nhiên tự tại* được thừa nhận và trở nên chủ yếu. Sự khởi phát của trường nhận thức có tính chất thống nhất giữa con người với nhau trở thành nhân tố chủ yếu của các mối quan hệ trên trái đất này.

Hỏi: *Thế thì ý niệm thành công chỉ là một ảo tưởng của bản ngã? Vậy làm sao để ta đo lường một thành công đích thực?*

Người đời thường nói rằng thành công là đạt được những gì mình nhắm đến. Người đời sẽ cho rằng thành công tức là tìm mọi cách, kể cả dùng thủ đoạn để chiến thắng, rằng đạt được danh vọng hay giàu sang là yếu tố cơ bản trong bất cứ thành công nào. Nhưng những thứ kể trên chỉ là phó sản của sự thành công, vì chúng không phải là thành công. Ý niệm về thành công thường được cho rằng có liên quan đến kết quả công việc. Một số người cho rằng thành công là kết quả của sự kết hợp giữa tính cần cù và sự may mắn, hay giữa lòng quyết tâm và tài năng, hay biết tận dụng thời cơ...

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Bất cứ điều gì nói trên cũng có thể là nhân tố quyết định sự thành công, nhưng chúng không phải là bản chất của thành công. Những gì người ta không cho bạn biết – vì chính họ cũng không biết – là bạn không thể "trở nên" thành công. Bạn chỉ "là" thành công mà thôi. Đừng để thế giới điên rồ kia định nghĩa cho bạn *thành công là gì*; vì không có thành công chân chính nào có thể nằm ngoài sự thành công của *giây phút này*. Điều đó nghĩa là gì? Là chất lượng trong những gì mình làm, ngay cả những điều đơn giản nhất. Chất lượng có nghĩa là bạn có sự quan tâm và lưu ý, tức là từ ý thức mà có. Và chất lượng luôn đòi hỏi *sự có mặt*.

Chẳng hạn bạn là một doanh nhân và sau hai năm làm việc cật lực, cuối cùng bạn đã tạo ra được một sản phẩm hay dịch vụ bán rất chạy và sinh rất nhiều lợi nhuận. Thành công ư? Theo cách nghĩ thông thường của người đời thì có. Nhưng trong thực tế, bạn đã dành ra 2 năm làm ô nhiễm con người mình cũng như trái đất này bằng những năng lượng tiêu cực; bạn tạo ra khổ đau cho mình và cho những người chung quanh, và còn tác động đến nhiều người khác mà bạn chưa hề gặp. Cái lý lẽ vô thức đằng sau những hành động như thế chính là niềm tin sai lầm rằng: *thành công là một cái gì đó nằm ở tương lai*, rằng cứu cánh biện minh cho phương tiện. Nhưng cứu cánh và phương tiện chỉ là một. Và nếu phương tiện đã không mang hạnh phúc đến cho con người, thì cứu cánh cũng sẽ không thể làm được điều đó. Kết quả là, vì không thể tách

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

rời với những việc bạn làm để tạo ra thành công đó, nên bạn đã bị ô nhiễm bởi những việc bạn làm và vì thế mà bạn sẽ tạo thêm những khổ đau mới. Đây là nghiệp báo, tức là sự vô thức của bạn làm cho khổ đau cứ tiếp diễn.

Như bạn đã biết, *mục đích bên ngoài* của bạn nằm trong chiều thời gian, trong khi *mục đích bên trong* không tách rời khỏi *phút giây hiện tại*, vì thế *mục đích bên trong* yêu cầu bạn phải phủ nhận *thời gian tâm lý*. Vậy bằng cách nào ta có thể dung hòa hai mục đích đó? Đó là khi bạn nhận thức rằng cuộc **hành trình của đời bạn rốt cục chỉ gồm *những gì bạn đang làm trong giây phút này.*** Luôn luôn chỉ có *một bước này* thôi, vì thế bạn hãy dành tất cả sự chú tâm trọn vẹn nhất của mình vào *những gì bạn đang làm* trong *phút giây hiện tại*. Điều này không có nghĩa là bạn không cần biết mình đang đi đâu, nó chỉ có nghĩa là bước đi này là chủ yếu, còn nơi đến chỉ là thứ yếu. Khi bạn đi đến đích thì những gì bạn gặp ở đó sẽ tùy thuộc vào chất lượng của bước đi này. Nói khác đi, những gì tương lai dành cho bạn tùy thuộc vào trạng thái nhận thức của bạn trong *phút giây này*.

Khi *chất lượng của những gì bạn đang làm* được truyền sức mạnh bởi trạng thái *an nhiên tự tại*, không bị ảnh hưởng bởi thời gian, đó chính là thành công. Nếu bạn *không có mặt* trong những công việc của bạn làm, thì bạn sẽ *tự đánh mất chính mình* trong những công việc ấy. Tương tự như thế, khi không có mặt, bạn sẽ đánh mất mình

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong những lo sợ vẩn vơ, hay thói quen suy nghĩ miên man, hay dễ bị cuốn theo những gì đang xảy ra chung quanh bạn.

Hỏi: *Khi ông nói "tự đánh mất chính mình" thì chính xác là ông muốn nói gì?*

Bản chất chân thực của bạn chính là ý thức – là khả năng nhận biết ở trong bạn. Do đó khi bạn hoàn toàn tự đồng nhất với những suy nghĩ đang xảy ra ở trong đầu bạn thì bạn đã quên đi bản chất chân thực của mình. Đó là lúc bạn đã *tự đánh mất chính mình* trong suy tư. Khi bạn tự đồng nhất mình với những suy nghĩ, cảm xúc như ham muốn hay sợ hãi – những động lực chính của bản ngã –thì bạn đã *tự đánh mất chính mình* trong những hình thái đó. Nhận thức cũng tự đánh mất chính mình khi nó tự đồng nhất nó với những hành động và có phản ứng với những gì đang xảy ra. Mỗi ý nghĩ, mỗi ham muốn hay sợ hãi lúc đó đều chứa đầy cảm nhận sai lầm về bản thân và làm cho bạn không còn cảm nhận được niềm vui của trạng thái *an nhiên tự tại*, vì thế mà bạn muốn đi tìm khoái lạc hoặc thậm chí là khổ đau để thay thế cho trạng thái này. Đây là tình trạng sống trong sự lãng quên trạng thái *an nhiên tự tại*. Nếu sống trong trạng thái lãng quên bản chất chân thật của mình thì mỗi thành công của bạn đều chẳng hơn gì một ảo tưởng, rất chóng tàn phai. Dù có đạt được điều gì, bạn cũng sẽ chẳng vui được lâu, hoặc lại bị cuốn hút hoàn toàn bởi những vấn đề nan giải mới.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Hỏi: *Làm sao tôi có thể đi từ chỗ nhận ra mục đích bên trong đến chỗ biết những gì tôi cần phải làm ở bên ngoài?*

Mục đích bên ngoài của bạn thay đổi rất nhiều tùy theo hoàn cảnh từng lúc của bạn, và không mục đích nào có thể kéo dài mãi mãi. Nó bị chi phối bởi thời gian và sẽ bị thay thế bởi một mục đích khác. Quyết tâm theo đuổi *mục đích tỉnh thức ở* bên trong sẽ làm thay đổi hoàn cảnh sống bên ngoài của bạn với các mức độ rất khác nhau. Đối với một số người, sự đoạn tuyệt với quá khứ có thể xảy ra nhanh hoặc chậm: trong lĩnh vực nghề nghiệp, hoàn cảnh sống, quan hệ luyến ái – mọi thứ đều trải qua những thay đổi rất sâu sắc. Một số thay đổi là do chính họ tạo ra mà không cần phải trải qua một quá trình gian khổ bởi nó xuất phát từ một nhận thức đến rất bất ngờ: "Ồ đây là những điều tôi cần làm". Có thể nói quyết định đó đến như một điều đã được định trước. Nó đến qua nhận thức, chứ không phải do suy nghĩ mà ra. Ví dụ, một buổi sáng tỉnh dậy, bạn tự dưng biết mình phải làm một điều gì đó. Nhiều người bỗng dưng nhận ra rằng họ phải rời bỏ ngay một công việc không như ý hay một tình huống chẳng vui vẻ gì. Vì thế, trước khi bạn tìm ra những gì mình cần làm ở bên ngoài, cái gì là thích hợp với thứ nhận thức mới đang trỗi dậy ở trong bạn, có thể trước tiên bạn phải tìm ra cái gì là không thích đáng, cái gì không còn đáp ứng với *mục đích bên trong* của bạn.

Một số thay đổi khác có thể bất ngờ đến từ bên ngoài. Chẳng hạn như một cuộc gặp gỡ tình cờ mang lại một cơ

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hội mới và sự phát triển cho bạn. Một chướng ngại hay một mối hiểm khích từ lâu bỗng nhiên được hóa giải. Những người bạn thân của bạn sẽ cùng bạn đi sâu hơn vào những chuyển hóa bên trong này hay sẽ chia tay với bạn. Một số quan hệ sẽ tan vỡ, một số quan hệ khác sẽ trở nên sâu đậm hơn. Bạn có thể bị sa thải, hay sẽ trở thành một tác nhân tạo nên những đổi thay tích cực ở nơi làm việc của bạn. Người hôn phối của bạn sẽ chia tay với bạn, hay quan hệ vợ chồng của bạn sẽ trở nên thân thiết hơn. Một số thay đổi bề ngoài thì có vẻ tiêu cực nhưng bạn sẽ chóng nhận ra rằng nhờ nó mà một không gian mới đang được tạo ra cho cuộc sống của bạn, tạo điều kiện cho những cái mới được đơm hoa.

Hỏi: *Có những thời kỳ mà tôi cảm thấy không được ổn định và không chắc chắn. Vậy tôi nên làm gì?*

Vì bản ngã của bạn không còn khống chế bạn như trước đây nên nhu cầu về sự yên ổn ở bên ngoài – đó cũng chỉ là một ảo tưởng – sẽ từ từ giảm bớt. Bạn có thể sống với những bất trắc, thậm chí còn tìm thấy niềm vui từ trạng thái đó. Khi ấy, những khả năng lớn ở trong bạn sẽ được mở ra. Điều này có nghĩa là sự sợ hãi không còn là một nhân tố chi phối những gì bạn làm và không còn ngăn bạn hành động để tạo ra sự thay đổi. Nhà triết học La Mã Tacitus đã rất đúng khi nhận thấy rằng: "Mong muốn về sự an toàn đi ngược lại mọi nỗ lực cao cả và lớn lao". Nếu bất trắc là điều mà bạn không thể chấp nhận được,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nó sẽ biến thành nỗi sợ hãi trong bạn. Còn nếu bạn chấp nhận nó hoàn toàn, bất trắc sẽ trở nên một cái gì đó sống động, tỉnh táo và đầy sáng tạo.

Cách đây nhiều năm, do kết quả của sự thúc đẩy mạnh mẽ ở bên trong, tôi từ bỏ vị trí giảng dạy ở bậc đại học mà nhiều người cho là "đầy hứa hẹn" để bước vào một lĩnh vực đầy bất trắc; và vài năm sau, tôi trở thành một vị thầy tâm linh. Sau đó một thời gian, lại có chuyện tương tự xảy ra. Tôi bị thôi thúc phải từ bỏ ngôi nhà ở nước Anh để đến định cư ở một bang miền Tây của Hoa Kỳ. Tôi làm theo sự thôi thúc đó mặc dù chưa hiểu tại sao mình phải làm như vậy. Nhưng từ những bất trắc đó, tôi viết ra cuốn *"Sức mạnh của Hiện tại"* mà hầu hết được viết tại bang California và sau đó là British Columbia ở Canada, trong khi tôi chưa sở hữu một căn nhà. Tôi thực sự không có chút thu nhập nào và hoàn toàn sống nhờ vào khoản tiền tiết kiệm đã dành dụm trước đó, và khoản tiền này cũng nhanh chóng hết sạch. Nhưng quả thực mọi chuyện đã xảy ra đâu vào đấy: Khi sắp viết xong cuốn sách này thì túi tiền của tôi đã cạn. Nhưng khi tôi mua một tấm vé số thì lại trúng được một ngàn đô la; số tiền trúng số này giúp tôi sống thêm được một tháng nữa.

Tuy nhiên, không phải ai cũng sẽ trải qua những thay đổi lớn ở hoàn cảnh sống bên ngoài. Có những người mà đời sống của họ vẫn không có gì thay đổi, họ cứ tiếp tục làm những công việc như đã làm trước đây. Đối với họ,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chỉ có "cách họ làm" là thay đổi chứ "công việc làm" thì không hề thay đổi. Đây không phải do họ sợ hãi hay trì trệ. Vì những gì họ đang làm đã thực sự là một công cụ tuyệt hảo cho thứ nhận thức mới đi vào thế giới này, và đó cũng là tất cả những gì cần thiết. Và như thế, họ cũng đang góp phần vào việc hiện thực hóa một thế giới mới.

Hỏi: *Tại sao tình huống ông vừa nói không phải là điều duy nhất diễn ra với mọi người? Vì nếu hoàn thành mục đích bên trong tức là hợp nhất với những gì đang có mặt trong giây phút này, thì tại sao người ta lại có nhu yếu rời bỏ những công việc hay hoàn cảnh sống hiện thời của họ?*

Hợp nhất với hiện hữu không có nghĩa là người ta không còn tạo ra đổi thay hay mất khả năng hành động, mà chính là động lực làm cho chúng ta hành động giờ đây đã nằm ở một tầng sâu hơn chứ không nằm ở lòng ham muốn hay sợ hãi của bản ngã. Hài hòa với *giây phút hiện tại* từ bên trong làm mở toang cánh cửa nhận thức của bạn và giúp nhận thức đó hài hòa với *tất cả*, trong đó *giây phút hiện tại* là một bộ phận không thể tách rời. Lúc đó, cái toàn thể của Đời Sống sẽ thông qua bạn mà hành xử.

Hỏi: *Cái toàn thể là gì?*

Một mặt, cái toàn thể bao gồm tất cả những gì đang hiện hữu; đó là vạn hữu hay vũ trụ. Nhưng tất cả những gì đang hiện hữu – từ những vi sinh vật cho đến con người hay các thiên hà – không phải là các thực thể tách rời nhau mà cùng tạo nên một phần của mạng lưới gồm các quá trình liên đới chặt chẽ với nhau có tính chất đa chiều.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Có hai lý do tại sao chúng ta thường thấy mọi vật nằm riêng rẽ chứ không nhìn thấy sự hợp nhất này. Thứ nhất là vì khái niệm. Khái niệm biến thực tại thành những gì mà chúng ta có thể cảm nhận một cách giới hạn qua giác quan: nghe, ngửi, thấy, nếm, xúc chạm. Nhưng khi ta cảm nhận sự việc mà không có sự suy diễn hay thói quen dán nhãn hiệu này nọ, tức là không cộng thêm suy nghĩ của mình vào, thì ta vẫn có thể cảm nhận sự liên kết sâu xa hơn bên dưới cảm nhận của chúng ta về những thứ có vẻ riêng rẽ như thế.

Một lý do khác quan trọng hơn, tạo ra ảo tưởng cách ly trong chúng ta, chính là lối suy nghĩ bó buộc của chúng ta. Đó là lúc chúng ta bị dòng suy tư không-thể-ngừng-lại, làm cho vũ trụ trở thành phân rã, và chúng ta đánh mất khả năng cảm nhận sự liên kết, sự ràng buộc của tất cả những gì đang hiện hữu. *Suy nghĩ cắt xén thực tại thành từng mảnh rời rạc, không có sự sống.* Những hành vi cực kỳ ngu xuẩn và thiếu hiểu biết đều phát sinh từ cách nhìn thực tại một cách sai lầm, méo mó.

Tuy nhiên, ngoài tính chất liên kết trên bề mặt của vạn vật đang hiện hữu đó, đại thể còn mang một tầng liên kết sâu hơn. Ở cấp độ này, mọi thứ là một. Đó là Cội Nguồn, là Đời Sống duy nhất, vô hình tướng. Đó là sự thông minh sáng tạo *vượt thời gian*, được biểu hiện ra thành một vũ trụ phát triển *qua thời gian*.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Đại Thể bao gồm những gì đang hiện hữu và *an nhiên tự tại*, những gì đã biểu hiện và chưa biểu hiện, thế giới và Thượng Đế. Vì thế khi bạn hòa hợp với Đại Thể, bạn trở thành một phần của nhận thức trong cái tổng thể liên kết gồm cái đại thể và mục đích của nó: đó là sự trỗi dậy của thứ nhận thức mới đi vào thế giới này. Do đó những ngẫu nhiên thích hợp xảy ra cho bạn một cách tự nhiên, những cuộc gặp gỡ tình cờ, những sự kiện trùng hợp với nhau… xảy ra thường xuyên hơn. Carl Jung gọi tính ngẫu nhiên đồng bộ này là một "nguyên lý nối kết không có nguyên nhân". Có nghĩa là giữa các sự kiện ngẫu nhiên xảy ra trên bề mặt của thực tại có vẻ như không có nguyên do. Nhưng đó chỉ là sự thể hiện ở bên ngoài của một sự thông minh sáng tạo nằm đằng sau thế giới của hình tướng và là một sự liên kết ở tầng cấp sâu hơn mà trí năng của chúng ta không thể hiểu được. Nhưng chúng ta có thể làm *một người tham dự có ý thức* trong việc làm hiển minh sự thông minh sáng tạo này.

Thiên nhiên hiện hữu trong một trạng thái hợp nhất tự nhiên với Đại Thể. Điều này giải thích tại sao trong trận sóng thần năm 2004 ở Ấn Độ Dương, hầu như không có một loài thú hoang nào bị chết đuối bởi trận hải chấn này. Nhờ tiếp xúc với đại thể một cách tự nhiên hơn con người, những loài thú hoang có thể nhận biết cơn sóng thần sẽ xảy đến một thời gian rất lâu trước khi cơn sóng ấy thực sự xảy ra, nên chúng có thể rút lên trú ẩn ở những chỗ đất cao hơn. Nhưng đó cũng là cách nhận xét phiến

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

diện của con người chúng ta, vì có thể những loài thú hoang này chỉ tự nhiên cảm thấy rằng chúng cần phải di chuyển lên những vùng đất cao hơn theo một bản năng tự nhiên của chúng mà thôi. Làm "cái này" vì "cái kia" chỉ là cách mà trí năng cắt xén thực tại, trong khi thiên nhiên sống trong sự hợp nhất với Đại Thể một cách tự nhiên. Mục đích chính và sứ mệnh của ta là mang một chiều không gian mới vào trong thế giới này bằng cách sống hòa hợp *một cách có ý thức* với Đại Thể và song hành có ý thức với sự thông minh sáng tạo của vũ trụ.

Hỏi: *Đại Thể có thể dùng khả năng của con người để sáng tạo những tình huống và những gì cần thiết để hòa hợp với mục đích của nó không?*

Có chứ, khi nào có niềm cảm hứng (tức là có sự hợp nhất với tâm linh) hoặc lòng nhiệt tình (tức là sự hợp nhất với Thượng Đế) thì sẽ có năng lực sáng tạo vượt xa hơn những gì mà một con người có thể làm được.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 10

MỘT THẾ GIỚI MỚI

Các nhà khoa học về không gian đã có bằng chứng rằng vũ trụ của chúng ta đã được tạo nên cách đây khoảng mười lăm tỉ năm, sau một vụ nổ lớn. Từ đó đến nay, vô số các dải ngân hà trong vũ trụ đã không ngừng trải rộng ra theo nhiều phía. Không những vũ trụ đã không ngừng trải rộng ra, mà nó còn không ngừng phát triển, trở nên phức tạp và đặc thù hơn. Nhiều nhà khoa học còn cho rằng quá trình đi từ sự hợp nhất đơn thuần lúc ban đầu đến sự phát triển đa dạng cuối cùng rồi cũng sẽ quay ngược lại. Nghĩa là vũ trụ sẽ thôi không còn dàn trải khắp mọi hướng như trước mà sẽ bắt đầu một quá trình co rút, hội tụ trở lại cho

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đến khi biến mất, không còn biểu hiện nữa và trở về với Vô Tướng - một điều chúng ta *không thể nghĩ bàn gì được*. Đó cũng chính là Nguồn Cội phát sinh ra vũ trụ và cả thế giới vật chất này. Quá trình vũ trụ sinh ra, phát triển, thu rút lại và hoại diệt như thế sẽ còn lặp đi lặp lại miên viễn, vô tận. "Như thế để làm gì? Tại sao vũ trụ lại mất công sinh ra, hiện hữu, rồi hoại diệt,… để làm gì?" chính là câu hỏi mà nhà vật lý học Stephen Hawking danh tiếng đã tự hỏi để rồi đồng thời nhận ra rằng ông sẽ không bao giờ có thể tìm ra được câu trả lời cho câu hỏi này bằng những phương trình toán học.

Tuy nhiên, nếu bạn thử tập nhìn vào nội tâm của mình, thay vì theo thói quen hay nhìn ra thế giới ở bên ngoài, thì bạn sẽ nhận ra rằng cuộc đời của bạn có *một mục đích bên trong* và *một mục đích bên ngoài*, và vì bạn cũng là *một vũ trụ nhỏ* phản ảnh *một vũ trụ lớn* hơn, do đó *vũ trụ lớn* cũng có một *mục đích bên trong* và một *mục đích bên ngoài*, không tách rời với *mục đích* của bạn. *Mục đích bên ngoài* của vũ trụ *là tạo nên các vật thể/hình tướng và kinh nghiệm sự tương tác giữa các vật thể/hình tướng ấy* – như là một trò chơi của Thượng Đế, một giấc mơ, hay một tấn tuồng. Còn *mục đích bên trong* của vũ trụ *là để tỉnh thức, để thoát ra khỏi giấc mơ của hình tướng, để trở về lại với bản chất chân thật, vô hình tướng, nguyên thủy của mình*. Do đó, chừng nào bạn dung hòa được *mục đích bên trong* và *mục đích bên ngoài* của mình: tức là mang bản chất chân thật, vô hình tướng của Tâm vào trong thế giới của hình

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tướng – đời sống hàng ngày của bạn - thì bạn sẽ có khả năng chuyển hóa thế giới chung quanh bạn. Mục đích tối hậu của sự chuyển hóa này vượt lên trên những gì trí óc của con người có thể lĩnh hội hoặc hình dung được. Và trong giai đoạn này trên địa cầu, sự chuyển hóa ấy chính là công việc quan trọng nhất mà chúng ta được ủy thác. Đó là dung hòa được *mục đích bên trong* và *mục đích bên ngoài* của đời mình, dung hòa giữa Đạo và Đời – giữa thế giới tâm linh và thế giới vật chất.

Trước khi nhìn vào sự tương quan giữa sự phát triển và sự thu rút lại của vũ trụ trong cuộc đời của riêng bạn, chúng ta cần nhớ rằng những gì ta đang nói về bản chất của vũ trụ ở đây không nên xem như là những chân lý tuyệt đối. Các khái niệm hay phương trình toán học không thể giải thích được bản chất chân thật của Cái-Vô-Hạn. Tư duy con người không thể nào nắm bắt được sự rộng lớn, bao la của vũ trụ. Vì Thực Tại là một tổng thể hợp nhất, và tư duy của ta luôn có khuynh hướng cắt xén thực tại ra thành từng mảnh nên chúng ta thường có những sai lầm rất căn bản, ví dụ, khi ta cho rằng đời sống có thể có những biến cố rời rạc, chẳng liên hệ gì với nhau; hoặc cho rằng *một biến cố* nào đó xảy ra là do *một nguyên nhân duy nhất* nào đó[1]. Mỗi ý tưởng chỉ có thể biểu thị cho một cách nhìn, và mỗi cách nhìn tự bản chất của nó đã hàm ý về một góc độ giới hạn của cách nhìn một vấn đề. Như thế, một cách nhìn chỉ có thể phản ảnh được một góc cạnh nhỏ bé của vấn đề, hoặc ít nhất thì đó cũng không phải là toàn thể

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

vấn đề ấy. *Chân lý* chỉ có thể phản ảnh qua tổng thể, trong khi tổng thể là cái mà trí năng của chúng ta không thể bàn luận hay tư duy gì được. Khi bạn có khả năng nhìn từ một chỗ đã vượt lên trên những giới hạn của trí năng của con người thì *mọi chuyện* đang *đồng thời* xảy ra *trong phút giây này*. Tất cả mọi chuyện, từ xưa đến nay, chỉ có thể xảy ra *ở phút giây hiện tại*, vượt lên trên thời gian – vì thời gian là một cái gì *không có thật*, được tạo dựng nên bởi trí năng của con người.

Để biểu thị cho sự thật tương đối và tuyệt đối, chúng ta thử đề cập đến *bình minh* và *hoàng hôn*. Khi chúng ta nói rằng mặt trời *mọc* lúc bình minh và *lặn* lúc hoàng hôn, điều đó đúng, nhưng chỉ đúng một cách tương đối thôi. Từ chỗ tuyệt đối thì cách nhìn đó là sai. Vì qua *cách nhìn giới hạn* của một người quan sát ở trên địa cầu thì ta thấy có hiện tượng mặt trời *mọc* và *lặn*. Nhưng nếu ta nhìn từ ngoài không gian thì mặt trời *không mọc*, cũng *không lặn*, mà nó liên tục tỏa sáng. Tuy nhiên, khi đã nhận ra điều này thì ta vẫn cứ nói về cảnh mặt trời mọc và mặt trời lặn, vẫn còn thấy được vẻ đẹp của nó, vẫn làm thơ ca ngợi nó dù ta biết đó chỉ là một *sự thật tương đối*.

Ta hãy bàn thêm về một sự thật tương đối khác, vũ trụ hình thành và hoại diệt để trở về với hư không (cách nhìn giới hạn thuộc về thời gian) và thử xem điều này liên quan như thế nào đến khái niệm "cuộc đời của tôi". Dĩ nhiên "cuộc đời của tôi" là một cái gì không hề có thực vì

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đó chỉ là một ý nghĩ chỉ có thật ở trong đầu của bạn, nó biểu tượng cho một cách nhìn sai lầm trong tư duy của con người. Vì rốt cục không hề có những thứ như là "cuộc đời của tôi" vì *tôi* và *đời sống* chỉ là một.

LƯỢC SỬ ĐỜI BẠN

Việc thế giới từ chỗ *có hình tướng* và trở về với *Vô Tướng* – sự giãn nở ra và thu nhỏ lại – là những chuyển động của vũ trụ mà ta gọi là *chuyển động ra đi* và *chuyển động trở về*. Hai chuyển động đó được phản ảnh khắp vũ trụ theo nhiều cách khác nhau, như là sự co giãn không ngừng của trái tim, hay hơi thở vào ra của bạn. Chúng cũng được phản ảnh trong chu kỳ ngủ và tỉnh giấc mỗi đêm bạn ngủ say, đó là khi bạn trở về với Cội Nguồn Vô Tướng của sự sống để sáng hôm sau, bạn phục hồi sự khỏe khoắn trong người, trở về... chuẩn bị cho một ngày mới.

Hai chuyển động *ra đi, trở về* đó cũng được phản ảnh trong chu kỳ sống của mỗi người chúng ta. Chẳng biết từ đâu, có thể nói như vậy, "bạn" bất ngờ thấy mình có mặt trên thế gian này sau khi được sinh ra và lớn lên. Bạn lớn lên không những về cơ thể, mà còn về kiến thức, của cải, sự từng trải… Phạm vi ảnh hưởng của bạn cũng được mở rộng và cuộc sống cũng trở nên phức tạp. Đây là lúc bạn chủ yếu theo đuổi và thực hiện *mục đích bên ngoài* của mình. Thường thì bản ngã của bạn cũng phát triển một cách tương ứng, tức là khuynh hướng tự đồng nhất mình với tất cả những thứ đó

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(cơ thể, kiến thức, của cải, sự từng trải), do đó tư cách bên ngoài của bạn ngày càng được xác lập. Đây cũng là lúc *mục đích bên ngoài* của bạn – sự phát triển trong nghề nghiệp, địa vị xã hội... – lớn mạnh, bạn ngày càng bị bản ngã *lấn lướt* và trong bạn có một khuynh hướng mà bạn không thể cưỡng lại được là theo đuổi và tích lũy tài sản, vật chất cho mình ngày một "nhiều hơn nữa".

Nhưng khi bạn cảm thấy đời sống của mình sắp được thăng hoa thì *quá trình trở về* ở trong bạn sẽ bắt đầu. Nó bắt đầu khi bạn đối diện với những điều không như ý như khi một người thân của bạn mắc bệnh và sắp qua đời; hoặc sức khỏe của bạn ngày càng giảm sút; hoặc phạm vi ảnh hưởng của bạn ngày càng thu hẹp lại,... Do đó, thay vì có được *nhiều hơn* thì bây giờ bạn ngày càng có *ít hơn*, cho nên bản ngã của bạn sẽ phản ứng lại với tình trạng này bằng sự căng thẳng, xao xuyến và buồn chán. Thế giới của bạn bỗng dưng thu hẹp lại và bạn cảm thấy mình không còn làm chủ được đời sống nữa. Thay vì bạn tác động vào đời sống, ngược lại bây giờ đời sống lại tác động lên bạn bằng cách thu hẹp dần thế giới của bạn. Tâm thức tự đồng nhất mình với hình tướng ở trong bạn bây giờ đang đi qua giai đoạn hoàng hôn của cuộc đời, giai đoạn phân rã của hình tướng bên ngoài trong đời sống của bạn. Rồi đến lúc chính bạn cũng biến mất trên cõi đời này. Chiếc ghế của bạn thường ngồi chơi trước hiên nhà vẫn còn đó, nhưng bây giờ chẳng có ai ngồi trên đó nữa.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Đời sống của mỗi người – thật ra là mỗi thể sống – tiêu biểu cho một thế giới, một phương cách độc đáo qua đó vũ trụ tự trải nghiệm chính nó. Và khi hình tướng của bạn bị phân hủy, thì đó cũng là lúc kết thúc của một thế giới trong muôn vàn thế giới.

TỈNH THỨC VÀ *CHUYỂN ĐỘNG TRỞ VỀ*

Sự *chuyển động trở về* trong đời sống một con người, sự suy sụp hoặc băng hoại của hình tướng, do tuổi già, bệnh tật, mất khả năng, do mất mát, hoặc do những biến cố bi thảm nào đó… đem đến khả năng tỉnh thức lớn ở tâm linh, tức là làm cho ý thức của người đó tách ly với hình tướng. Do nền văn hóa đương đại có rất ít yếu tố tâm linh nên không mấy người nhìn ra được điều này. Vì thế, khi sự tỉnh thức xảy đến cho họ hoặc cho một người thân, thì họ chỉ nghĩ rằng có một điều gì đó không may hay cực kỳ tệ hại đã xảy ra.

Nền văn minh của chúng ta có rất ít hiểu biết về tâm linh và thân phận con người, và khi bạn càng kém hiểu biết về hai lĩnh vực này thì bạn càng chịu nhiều khổ đau. Đối với nhiều người, đặc biệt là ở phương Tây, cái chết đối với họ là một khái niệm rất trừu tượng và họ không thể hiểu được điều gì sẽ đến khi hình hài của họ tan biến đi. Do đó hầu hết những người già yếu bị đưa vào những nhà an dưỡng còn thi hài người chết thì bị giấu biệt đi; trong khi ở những nền văn hóa xa xưa, thi hài người chết được

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

đem ra cho mọi người xem[2]. Ở các nước Tây phương, nhìn một xác chết bị xem gần như là trái pháp luật, ngoại trừ đó là người thân của bạn. Thậm chí ở các nhà quàn, khuôn mặt của xác chết còn được trang điểm, làm cho đẹp lên. Và bạn chỉ được phép nhìn một phiên bản đã được *làm đẹp* của cái chết.

Vì cái chết chỉ là một khái niệm trừu tượng, hầu hết mọi người đều không được chuẩn bị cho quá trình phân rã của hình hài này. Do đó khi cái chết đến, sẽ có xúc động mạnh, có sợ hãi, tuyệt vọng, và họ không thể hiểu được những gì đang xảy ra. Họ không thể hiểu thêm gì nữa vì đối với họ tất cả ý nghĩa và mục đích của đời sống đều dính đến chuyện tích lũy của cải, thành đạt, tạo dựng, bảo vệ của cải và thỏa mãn những đòi hỏi của giác quan. Tất cả liên hệ đến *chuyển động hướng ngoại* và thói quen tự đồng nhất mình với hình tướng, tức là với bản ngã. Hầu hết mọi người không thể hình dung ra bất kỳ một ý nghĩa nào khác nếu đời sống của họ, thế giới của họ bỗng dưng bị sụp đổ.

Tuy nhiên, cái chết có những ý nghĩa bên trong sâu sắc hơn cho bạn so với những chuyển động ngoại vi.

Chính vào lúc tuổi già, qua sự mất mát, hoặc qua những tai ách lớn của cá nhân mà chiều tâm linh thường đi vào đời sống của họ. Tức là *mục đích bên trong* của họ chỉ có thể trỗi dậy khi *mục đích bên ngoài* của họ sụp đổ và cái vỏ cứng của bản ngã bắt đầu rạn nứt. Những sự

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

kiện đó tượng trưng cho sự khởi đầu của *quá trình trở về* với sự phân rã của hình tướng. Có thể trong hầu hết các nền văn hóa cổ xưa, bằng trực giác người ta đã hiểu được quá trình này, vì thế người già được tôn kính và yêu quý. Họ được xem là những kho tàng chứa đầy sự thông thái và tạo ra chiều sâu, mà nếu không có chiều không gian này thì không có nền văn minh nào có thể tồn tại lâu dài. Trong nền văn minh phương Tây (hoàn toàn tự đồng nhất mình với bên ngoài và không hiểu được chiều tâm linh bên trong) từ "người già" chủ yếu mang ý nghĩa tiêu cực. Nó gần như đồng nghĩa với từ *vô dụng*, và vì thế khi một người nào đó bị cho là *đã già* thì đó hầu như là một sự sỉ nhục. Để tránh dùng từ này, người ta dùng những từ khác như *những người cao tuổi* hay *các cụ*. Tại sao người già lại bị cho là vô dụng? Vì ở tuổi già, trọng tâm chuyển từ trạng thái "làm việc" sang trạng thái "an nhiên tự tại", mà nền văn minh đương đại đang lạc lối trong chuyện phải luôn luôn có nhu yếu "làm" một cái gì nên nó chẳng biết tí gì về *an nhiên tự tại*. Do đó nó sẽ đặt câu hỏi: "*An nhiên tự tại* ư? Tôi phải *làm gì* với cái này?".

Ở nhiều người, *chuyển động hướng ngoại* để phát triển trong đời sống của họ bị cản trở một cách nghiêm trọng do sự bắt đầu quá sớm của *quá trình trở về*, tức là sự phân rã của hình tướng. Trong vài trường hợp thì đó là một sự cản trở tạm thời, trong những trường hợp khác thì đó là một chướng ngại vĩnh viễn. Chúng ta cho rằng trẻ nhỏ không nên đối diện với cảnh chết chóc, nhưng sự thật là

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

một số trẻ con phải đối diện với cái chết của bố hoặc mẹ chúng do bị ốm đau hoặc tai nạn, hoặc thậm chí đối diện với khả năng chính chúng có thể chết. Một số trẻ thì bị dị tật bẩm sinh, và điều này tạo ra những hạn chế rất lớn cho sự phát triển tự nhiên của chúng. Có người thì khi đang còn ở lứa tuổi vị thành niên đã gặp phải những giới hạn rất ngặt nghèo.

Sự gián đoạn của *chuyển động hướng ngoại* vào lúc ta nghĩ điều đó "không nên xảy ra" cũng có thể mang lại cho ta một sự tỉnh thức tâm linh sớm hơn. Xét cho cùng, không có chuyện gì xảy ra mà lại *không nên*, tức là không có chuyện gì xảy ra mà không có mục đích của nó, và đó cũng là một phần của bức tranh toàn thể, lớn lao hơn mà lúc này có thể ta chưa nhìn thấy. Như thế thì sự gián đoạn của *mục đích bên ngoài* có thể giúp bạn tìm ra *mục đích bên trong* và sẽ dẫn đến sự xuất hiện một *mục đích bên ngoài* sâu sắc hơn, đi đôi với *mục đích bên trong*. Trẻ con mà phải chịu nhiều khổ đau sớm thường lớn lên với sự trưởng thành, chín chắn hơn so với độ tuổi của chúng.

Những gì bạn mất mát trên phương diện hình tướng sẽ được đền bù trên phương diện bản chất. Ở một số nền văn hóa cổ xưa có nói đến những dạng nhân vật đặc biệt như *dị nhân chột mắt* hay những *vị thầy đau khổ* lại có tài chữa bệnh cho nhiều người; điều này nói lên rằng: Những gì bạn bị mất mát hay tàn tật trên mặt hình tướng có thể là một cánh cửa rất lớn, mở lối cho bạn đi vào cõi tâm linh.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Khi bạn đã trực nghiệm được bản chất *không bền vững* của mọi hình tướng, bạn sẽ không còn quá coi trọng hình tướng nữa, nên bạn sẽ không còn mù quáng chạy theo hay bị vướng mắc vào chúng nữa.

Ngày nay người ta chỉ mới bắt đầu nhận ra cơ hội mà sự tan rã hình tướng mang lại, chủ yếu qua hình thức biểu hiện của *tuổi già*. Đa số vẫn còn bỏ lỡ cơ hội đó một cách tội nghiệp vì bản ngã thường tự đồng nhất mình với *chuyển động trở về* cũng như với *chuyển động ra đi*. Kết quả là lớp vỏ bản ngã ở trong họ càng trở nên cứng rắn hơn, thay vì mở ra thì nó lại càng co rúm lại. Lúc đó *bản ngã đang bị suy yếu ở trong bạn* sẽ dùng những ngày còn lại để than vãn, tự giam hãm mình trong những sợ hãi hay giận dữ, than thân trách phận, mặc cảm tội lỗi, oán trách người khác, hoặc xoay qua những cách tránh né vấn đề như là vướng mắc vào những ký ức cũ,… hoặc thích suy tư hay nói về quá khứ.

Khi bản ngã không còn tự đồng nhất mình với *chuyển động trở về* thì *tuổi già* hay sự cận kề cái chết trở về ý nghĩa của chính nó: Là cánh cửa giúp bạn đi vào cõi tâm linh. Tôi đã từng gặp nhiều người là hiện thân của quá trình này: Họ trở nên bừng sáng. Cái hình hài đang suy tàn kia của họ trở nên trong suốt dưới ánh sáng của nhận thức.

Trong một thế giới mới, tuổi già sẽ được hiển nhiên công nhận và được đánh giá là thời kỳ nở rộ của nhận thức ở một con người. Đối với những người còn lạc lối

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong những tình huống ở bên ngoài đời sống thì đó là cơ hội giúp họ trở về, dù là muộn màng, khi họ thức tỉnh với *mục tiêu bên trong* của mình. Đối với những người khác thì tuổi già tượng trưng cho quá trình tăng tốc và lớn mạnh của quá trình tỉnh thức.

TỈNH THỨC VÀ CHUYỂN ĐỘNG HƯỚNG NGOẠI

Sự phát triển tự nhiên của một người cùng với chuyển động hướng ngoại thường bị bản ngã khống chế và dùng để phục vụ cho riêng nó: "Hãy nhìn những gì tớ có thể làm được, tớ cá với cậu rằng cậu không thể làm được như tớ". Đó là lời một đứa trẻ nói với bạn bè khi phát hiện ra cơ thể của nó ngày càng mạnh hơn và có thể làm nhiều việc hơn. Đó cũng chính là một trong những cố gắng đầu tiên của bản ngã nhằm củng cố chính nó qua việc tự đồng nhất mình với những *chuyển động hướng ngoại* thông qua khái niệm "tớ có nhiều hơn cậu". Nó cảm thấy mạnh hơn người khác bằng cách hạ thấp giá trị của người khác. Dĩ nhiên, đó mới chỉ là bước khởi đầu của bao nhiêu cảm nhận sai lầm khác của bản ngã.

Tuy nhiên, khi nhận thức của bạn được phát triển và bản ngã không còn điều khiển đời sống của bạn thì không cần phải đợi đến lúc đời sống của mình bị thu hẹp lại hay sụp đổ do tuổi già hay bất trắc thì bạn mới có thể trở về với *mục đích bên trong*. Vì nhận thức mới đã bắt đầu phát

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sinh trên hành tinh này nên ngày càng có nhiều người không cần phải trải qua biến động mới đạt đến sự tỉnh thức. Họ tự nguyện dấn thân vào con đường tỉnh thức dù vẫn tham gia vào chu kỳ phát triển ở bên ngoài. Khi chu kỳ đó không còn bị khống chế bởi bản ngã, thì chiều tâm linh sẽ đi vào thế giới này qua *chuyển động hướng ngoại* – tức là qua ý tưởng, lời nói, hành động, sự sáng tạo – cũng mạnh mẽ như là *chuyển động trở về* – Sự Tĩnh lặng, *an nhiên tự tại* và sự phân rã của hình tướng.

Cho đến bây giờ thì sự thông minh của con người, chẳng qua cũng chỉ là một khía cạnh nhỏ của sự thông thái sáng tạo của vũ trụ, đang bị biến dạng và bị khống chế bởi bản ngã. Tôi gọi đó là "sự thông minh chỉ để phục vụ cho sự điên rồ". Phân tách nguyên tử cần rất nhiều sự thông minh. Nhưng dùng sự thông minh đó để chế tạo và cất trữ hàng tấn bom nguyên tử là điều hết sức điên rồ hay ít nhất cũng là một điều cực kỳ kém thông minh. Sự ngu xuẩn thì tương đối vô hại, nhưng ngu xuẩn mà lại thêm chút thông minh thực là một điều rất nguy hại. Sự thông minh có tính ngu xuẩn này (có thể tìm ra vô số ví dụ hiển nhiên) đang đe dọa sự tồn vong của loài người chúng ta.

Nếu không bị tác hại bởi những tha hóa của bản ngã thì sự thông minh của con người sẽ song hành với *chuyển động hướng ngoại* của sự thông minh sáng tạo của vũ trụ. Chúng ta trở thành những người tham dự *có ý thức* vào sự xây dựng, và sáng tạo những biểu hiện bên ngoài. Không

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

phải ta là người xây dựng mà chính là sự thông minh của vũ trụ xây dựng qua ta. Do ta không tự đồng nhất mình với những gì mình sáng tạo ra, nên ta không tự đánh mất mình trong những gì mình sáng tạo. Chúng ta biết rằng hoạt động sáng tạo đòi hỏi một mức năng lượng cao nhất, mạnh mẽ nhất, nhưng đó không phải là một công việc *khó khăn* hay căng thẳng. Chúng ta cần phân biệt sự khác nhau giữa cường độ và sự căng thẳng. Căng thẳng là dấu hiệu khi bản ngã đã trở về cùng với những phản ứng tiêu cực khi bạn đối diện với các trở ngại trong những việc đang làm.

Sức mạnh nằm đằng sau những ham muốn của bản ngã là nhu yếu tạo ra "những kẻ thù", tức là sức phản kháng dưới dạng một phản lực có cùng cường độ. Khi bản ngã của bạn càng lớn thì *cảm giác cách ly* giữa bạn với mọi người càng mạnh. Hành động duy nhất bạn làm mà không gây ra phản ứng đối nghịch là một hành động nhắm đến lợi ích chung của mọi người. Hành động này kết hợp chứ không loại bỏ, là đoàn kết chứ không chia cắt. Chúng không vì lợi ích riêng của "đất nước tôi" mà vì cho cả loài người, nó không vì "tôn giáo của riêng tôi" mà vì sự phát triển chung trong nhận thức của con người, nó không vì lợi ích riêng cho "loài người", mà vì tất cả các loài hữu tình trên trái đất[3].

Ta cũng biết rằng *hành động* cho dù cần thiết cũng chỉ là nhân tố thứ yếu để tạo ra thực tại ở bên ngoài ta. Vì

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhân tố chính của sáng tạo là nhận thức. Dù ta có năng nổ thế nào, có cố gắng đến mấy thì trạng thái nhận thức của ta vẫn là nhân tố tạo ra thế giới. Nếu không có sự thay đổi bên trong thì ta có hành động bao nhiêu cũng không thể tạo nên những thay đổi tích cực mà chỉ là tái tạo lại những phiên bản được sửa đổi chút ít của cùng một thế giới, một thế giới phản ảnh tâm thức mê mờ của bản ngã.

NHẬN THỨC

Nhận thức vốn đã là ý thức, là *sự nhận biết*. Nó là sự *chưa biểu hiện* của cái Vô Cùng. Tuy nhiên vũ trụ chỉ đang dần dần trở nên có nhận thức. Bản thân của nhận thức là một cái gì vượt thoát thời gian và vì thế không đi qua quá trình tiến hóa. *Nhận thức* chưa bao giờ được tạo sinh do đó chưa bao giờ bị hoại diệt. Khi *nhận thức* đã biểu hiện thành vũ trụ *hữu hình* thì nó phải chịu chi phối bởi thời gian và phải đi qua quá trình tiến hóa. Nhưng không một ai trong chúng ta có thể hiểu rõ ý nghĩa của quá trình này. Tuy nhiên, ta có thể hé thấy được quá trình này trong chính mình và trở thành một *người tham dự có ý thức*.

Nhận thức chính là sự thông minh sáng tạo, nguyên lý hình thành đứng đằng sau sự phát sinh của hình tướng. Hàng triệu năm qua, *nhận thức* đã và đang chuẩn bị cho hình tướng để qua đó mà *nhận thức* được thể hiện.

Dù cõi *chưa biểu hiện* của *nhận thức thuần khiết* có thể được xem như là một chiều không gian khác, nó vẫn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không tách biệt với chiều không gian này của hình tướng. Vì *hình tướng* và *vô hình tướng* thâm nhập vào nhau. Cõi Vô Tướng đi vào *cõi hình tướng* như là *nhận thức*, là *không gian bên trong*, là Hiện Hữu. Bằng cách nào? Qua hình tướng của *con người*, vì con người đang bắt đầu trở nên có ý thức và vì thế mà có thể hoàn thành sứ mệnh của mình. Con người đã được tạo ra để phục vụ cho mục đích cao cả này, và hàng triệu hình tướng khác đã được tạo ra để tạo cơ sở cho mục đích đó.

Khi *nhận thức* từ *Vô Tướng* hóa thân vào chiều không gian *hiển lộ* tức là trở thành *có hình tướng*, thì *nhận thức* đi vào một trạng thái *ngủ mê*. Sự thông minh sáng tạo vẫn còn đó nhưng *nhận thức* thì đã đánh mất ý thức về chính mình. Nó tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng, tức là tự đồng nhất mình với hình tướng. Ta có thể mô tả điều này như là *sự giáng trần* của Cõi Thiêng Liêng vào trong thế giới của hình tướng. Vào giai đoạn tiến hóa đó của vũ trụ, toàn bộ *chuyển động hướng ngoại* xảy ra trong trạng thái *ngủ mê* đó. Phút giây tỉnh thức *ngắn ngủi* cho mỗi người chỉ xảy đến khi có sự phân rã của hình tướng, tức là khi ta đi qua cái chết. Nhưng vì *nhận thức* vẫn còn *ngủ mê* nên ta lại tiếp tục hóa thân vào một kiếp khác, và một lần nữa lại tự đồng nhất mình với những hình tướng khác, tiếp diễn sự *ngủ mê* của một cá nhân và cũng là một phần của sự *ngủ mê* của tập thể. Trên thảo nguyên, khi con sư tử bắt được một con ngựa vằn và xé xác để ăn thì *nhận thức* được hóa thân dưới hình tướng của con ngựa vằn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong phút lâm chung bỗng dưng tự tách mình ra khỏi hình tướng đó và chợt tỉnh ngộ, trở về với bản chất chân thật *vô sinh, bất diệt* của mình tức là *nhận thức*, nhưng ngay lập tức *nhận thức* lại rơi trở lại vào trạng thái *ngủ mê* và lại hóa thân vào một hình tướng khác. Hoặc khi con sư tử già yếu, chẳng còn săn bắt được nữa, đến lúc trút hơi thở cuối cùng, nó cũng có được *phút giây tỉnh thức* ngắn ngủi rồi rơi trở lại một *giấc mơ hình tướng* khác.

Trên hành tinh chúng ta, *bản ngã của con người* đại diện cho giai đoạn cuối cùng của *sự ngủ mê của vũ trụ*, sự tự đồng nhất của *nhận thức* với *hình tướng*. Đó là một giai đoạn cần thiết trong quá trình phát triển của nhận thức.

Bộ não của con người là một dạng phát triển cao, qua đó *nhận thức* có thể đi vào chiều không gian này. Não bộ bao gồm khoảng một trăm tỉ tế bào thần kinh (gọi là nơ-ron), tương ứng với số tinh tú trong dãy thiên hà của chúng ta, nên thiên hà cũng có thể được xem là bộ óc tầm mức của vũ trụ. Não bộ không thể tạo ra *nhận thức* mà chính *nhận thức* đã tạo ra não bộ, dạng vật chất phức tạp nhất trên trái đất, để đại diện cho nó. Khi khối óc ta bị tổn hại, không có nghĩa là bạn trở nên mất nhận thức, mà chỉ có nghĩa là *nhận thức* không còn dùng hình thức đó (tức là não bộ) để đi vào chiều không gian này. Ta không thể nào *đánh mất* nhận thức vì *nhận thức* chính là bản chất chân thực của ta. Ta có thể đánh mất những gì *mình có* chứ không thể đánh mất những gì *chính là mình*.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

HÀNH ĐỘNG KHI ĐÃ TỈNH THỨC

Những hành động khi bạn đã tỉnh thức là biểu hiện bên ngoài của giai đoạn phát triển tiếp theo của *nhận thức* trên hành tinh của chúng ta. Càng tiến gần đến giai đoạn cuối cùng của quá trình tiến hóa thì bản ngã của chúng ta càng trở nên tha hóa, tương tự như con nhộng đi qua trạng thái thoái hóa trước khi biến thành con bướm. Tuy nhiên thứ *tâm thức mới* cũng đang xuất hiện mặc dù thứ *tâm thức cũ* đang trong quá trình tan rã.

Chúng ta đang chứng kiến một sự kiện rất quan trọng trong quá trình tiến hóa của *nhận thức nhân loại*, dù bạn sẽ không bao giờ nghe nói về tin này trong chương trình tin tức buổi tối. Trên hành tinh này, và có thể cùng một lúc ở nhiều nơi khác trong thiên hà, *nhận thức* đang bắt đầu thức tỉnh khỏi *giấc mơ hình tướng*. Điều này không có nghĩa là tất cả hình tướng (tức là thế giới của chúng ta) sẽ bị tan rã, tuy nhiên có một số biểu hiện của hình tướng không còn cần thiết nữa sẽ chắc chắn tan rã. Điều này có nghĩa là *nhận thức* giờ đây có thể tạo ra hình tướng mà không tự đánh mất chính mình trong những hình tướng đó. *Nhận thức* có thể *ý thức về chính mình*, dù nó đang *tạo ra* hoặc đang *trải nghiệm* về hình tướng. Tại sao *nhận thức* lại tiếp tục tạo ra và trải nghiệm hình tướng? Vì *nhận thức* muốn thưởng thức hình tướng. Nhưng bằng cách nào? Qua những con người đã tỉnh thức, những người đã học được *ý nghĩa* của "hành động trong trạng thái tỉnh thức".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Hành động trong trạng thái tỉnh thức là sự song hành giữa *mục đích bên ngoài* của bạn – những gì bạn làm – với *mục đích bên trong* của bạn – tỉnh thức và tiếp tục duy trì sự tỉnh thức đó. Qua *trạng thái hành động trong tỉnh thức*, bạn hợp nhất với *mục đích bên ngoài* của vũ trụ. Qua bạn mà *nhận thức* có thể đi vào thế giới này. *Nhận thức* sẽ đi vào suy nghĩ của bạn và kích thích nó. *Nhận thức* sẽ đi vào những công việc bạn làm, hướng dẫn và truyền sức mạnh cho những công việc đó.

Điều cần thiết không phải là bạn cần phải "làm gì" mà chính là "cách bạn làm" những công việc đó; đây mới là điều quyết định bạn có hoàn thành được sứ mệnh của mình hay không. Và mức độ *ý thức* của bạn quyết định "cách bạn làm" những công việc đó.

Bạn sẽ có sự đảo lộn thứ tự ưu tiên khi bản thân việc thực hiện công việc trở thành mục đích chính trong những hành động của bạn. Nói đúng hơn là có một dòng nhận thức tuôn chảy vào trong những gì bạn làm. Dòng nhận thức đó chính là nhân tố tạo ra chất lượng trong những việc bạn thực hiện. Nói khác đi là trong bất kỳ tình huống nào, hoặc công việc gì, *trạng thái nhận thức* là nhân tố quyết định, tình huống và những gì phải làm trở thành thứ yếu. Thành công trong "tương lai" không thể tách rời khỏi nhận thức. Mỗi hành động của bạn có thể xuất phát từ sự phản kháng của bản ngã hay được tạo ra từ sự chú tâm đầy cảnh tỉnh của thứ nhận thức đã được tỉnh thức ở bên trong. Những hành động

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chân chính phát xuất từ trường năng lượng của sự chú tâm đó, chứ không phải là từ bản ngã và lối suy nghĩ thiếu nhận thức và bị định đặt ở trong bạn.

BA THUỘC TÍNH CỦA HÀNH ĐỘNG KHI ĐÃ TỈNH THỨC

Có ba cách để *nhận thức* tuôn chảy vào những việc bạn làm, tức là qua bạn mà *nhận thức* đi vào thế giới. Qua ba thuộc tính này, bạn có thể song hành với năng lực sáng tạo của vũ trụ. Ở đây thuộc tính có nghĩa là tần số năng lượng tuôn chảy vào trong những gì bạn làm và nối kết hành động của bạn với *tâm thức giác ngộ* đang nảy sinh trong thế giới này. Nếu hành động của bạn không phát xuất từ một trong ba thuộc tính này thì những gì bạn làm sẽ mang tính tha hóa của bản ngã. Những thuộc tính này có thể luân phiên nhau biểu hiện hàng ngày, và một trong ba thuộc tính đó có thể đóng vai trò chủ đạo trong một khoảng thời gian nào đó trong ngày, mỗi thuộc tính sẽ phù hợp với một tình huống nào đó.

Ba thuộc tính của hành động có tỉnh thức là *sự chấp nhận*, *niềm hứng khởi* và *lòng nhiệt tình*. Mỗi thuộc tính tượng trưng cho một tần số rung nào đó của nhận thức. Bạn cần phải tỉnh táo để đảm bảo rằng có một thuộc tính nào đó đang được biểu hiện khi bạn làm bất kỳ một công việc gì - từ một chuyện đơn giản nhất cho đến việc rất phức tạp. Nếu bạn không ở trong trạng thái *chấp nhận*,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

có *niềm hứng khởi*, hoặc có *lòng nhiệt tình* thì hãy nhìn kỹ để thấy rằng bạn đang tạo ra khổ đau cho chính mình và những người chung quanh.

CHẤP NHẬN

Đối với những công việc mà bạn cảm thấy không mấy hứng thú thì ít ra bạn cũng nên *chấp nhận* rằng đó là những công việc bạn cần phải làm. *Chấp nhận* nghĩa là: Đây là những gì mà tình huống này, *phút giây này* yêu cầu mình làm, vì thế mình tự nguyện làm, không phản kháng, không than van. Ta đã nói nhiều về tầm quan trọng của *thái độ chấp nhận ở bên trong* đối với những gì đang xảy ra và chấp nhận những gì bạn cần phải "làm" là một khía cạnh khác của *thái độ chấp nhận* đó. Ví dụ bạn có thể cảm thấy chẳng thích thú gì khi bạn phải thay chiếc lốp xe bị hỏng lúc ban đêm ở một nơi rất vắng vẻ, mà trời thì đang mưa xối xả, nhưng bạn có thể *chấp nhận việc đó*. Làm một việc với thái độ chấp nhận có nghĩa là bạn có được sự bình an trong khi làm công việc ấy. Sự bình an đó là một sự rung động của năng lượng rất vi tế tuôn chảy vào trong những công việc bạn làm. Bề ngoài thì *thái độ chấp nhận* giống như một trạng thái thụ động, nhưng thực tế nó rất năng động và mang tính sáng tạo vì nó mang đến một cái gì đó hoàn toàn mới. Sự an bình đó, khoảng rung năng lượng tinh tế đó chính là *nhận thức*, và một trong những cách để nhận thức có thể đi vào thế giới là qua thái độ làm việc với sự chấp nhận.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Nếu bạn không cảm thấy thích thú hoặc không thể chấp nhận được những gì bạn đang làm thì hãy ngừng lại ngay. Nếu không, bạn sẽ không nhận phần trách nhiệm cho việc duy nhất mà mình thực sự có thể chịu trách nhiệm (cũng là điều duy nhất thực sự quan trọng), đó là *tình trạng tâm thức* của bạn. Và nếu bạn không chịu trách nhiệm cho trạng thái nhận thức của bạn thì bạn sẽ không nhận phần trách nhiệm của mình với đời sống.

NIỀM HỨNG KHỞI

Cảm giác an bình đến từ hành động với thái độ chấp nhận công việc sẽ trở thành một cảm giác sống động khi bạn thực sự có *niềm hứng khởi* trong những việc bạn làm. *Niềm hứng khởi* là thuộc tính thứ hai của *làm việc trong trạng thái tỉnh thức*. Trong một thế giới mới, *niềm hứng khởi* (là động lực đằng sau những việc bạn làm) sẽ thay thế cho lòng ham muốn của con người. Sự ham muốn xuất phát từ ảo tưởng của bản ngã rằng bạn chỉ là một mảnh tách rời với năng lực đằng sau mọi sáng tạo. Qua *niềm hứng khởi*, bạn tiếp xúc với chính năng lực sáng tạo đó.

Khi *giây phút hiện tại* là tâm điểm của đời bạn, mà không phải là quá khứ hay tương lai, thì khả năng thưởng thức những gì mình làm – và theo đó là chất lượng đời sống của bạn – sẽ gia tăng mạnh mẽ. *Niềm hứng khởi* là khía cạnh năng động của trạng thái *an nhiên tự tại*. Khi năng lực sáng tạo của vũ trụ nhận thức được chính nó,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thì nó sẽ thể hiện ra thành *niềm hứng khởi*. Bạn không cần phải đợi một điều gì "có ý nghĩa" xảy ra cho bạn thì bạn mới có được niềm vui từ những gì bạn làm. *Niềm hứng khởi* là một điều có ý nghĩa hơn là những gì bạn từng mong ước. Hội chứng "vẫn chờ đợi để bắt đầu một cuộc sống" là một trong những ảo tưởng phổ biến nhất của trạng thái mất nhận thức. Thay vì *đợi một cái gì thay đổi* để bạn có thể bắt đầu thưởng thức những gì mình làm thì bạn hãy thưởng thức những gì mình đang làm ngay trong *phút giây này*. Những thay đổi tích cực bên ngoài rất dễ xảy đến khi chúng ta có mặt và thưởng thức những gì mình đang làm. Đừng đợi *đầu óc* của bạn "cho phép bạn" thì bạn mới có thể có được niềm vui, vì bạn sẽ được nghe rằng có rất nhiều lý do tại sao bạn không thể có niềm vui trong lúc này. Trí năng của bạn sẽ nói "Bây giờ thì chưa được. Vì lúc này là lúc rất bận rộn. Không có thời gian. Có lẽ ngày mai". Cái *ngày mai* đó sẽ không bao giờ đến, trừ khi ngay trong *phút giây này,* bạn tìm được niềm vui trong những gì mình làm.

Khi nói ta thích làm công việc này hoặc công việc kia thì đó là một sai lầm trong nhận thức, vì nói như thế là ngụ ý rằng niềm vui phát sinh từ những công việc ấy. Thật ra niềm vui của bạn không đến từ những công việc bạn làm, mà đến từ một nơi rất sâu ở trong bạn; niềm vui tuôn chảy vào công việc và tuôn chảy vào đời sống của bạn. Nhận thức sai lầm nhưng rất phổ biến rằng "niềm vui của tôi do những công việc tôi làm mang lại" là một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cảm nhận rất nguy hại, vì nó làm cho ta tin rằng niềm vui là một cái gì đến từ những thứ khác, như là một hoạt động hay là một sự việc nào đó. Do đó, bạn trông chờ vào đời sống mang đến cho bạn niềm vui, niềm hạnh phúc. Nhưng đời sống không thể làm được điều đó. Và đây là lý do tại sao nhiều người thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn trong đời sống. Vì đời sống đã không mang lại cho họ những gì mà họ nghĩ là họ cần.

Như vậy quan hệ giữa niềm vui và những gì bạn làm là gì? Bạn sẽ thấy có niềm vui trong bất kỳ công việc nào nếu *bạn hoàn toàn có mặt*, trong bất kỳ công việc nào mà bạn làm không phải vì đó là một phương tiện để giúp bạn đạt được một mục đích nào đó. Bạn thực sự cảm thấy hứng khởi không phải vì những công việc bạn làm mà vì *cảm giác sống động* sâu sắc đang tuôn chảy vào trong những công việc đó. *Cảm giác sống động* đó chính là bản chất chân thật của bạn. Điều này có nghĩa là khi bạn cảm thấy thích thú thực hiện một điều gì, chính là bạn đang thực sự trải nghiệm niềm vui của *an nhiên tự tại* ở khía cạnh năng động của nó. Vì thế, bất cứ công việc nào bạn cảm thấy thích thú khi thực hiện đều sẽ liên kết bạn với năng lực sáng tạo của vũ trụ.

Tôi có một thực tập tâm linh sau đây để giúp cho bạn bồi đắp năng lực và phát triển sự sáng tạo trong cuộc sống của bạn. Hãy lập một danh sách những công việc thường nhật của bạn, luôn cả những việc mà bạn cho là nhàm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chán, chẳng thú vị gì, những việc bạn cảm thấy rắc rối hay căng thẳng. Tuy vậy, ban đầu bạn nên tránh những việc mà bạn cảm thấy chán ghét thậm tệ, vì đó là những việc bạn cần phải buông bỏ hay ngừng lại, hoặc bạn cần thực tập chấp nhận trước khi có thể bắt đầu. Trở lại cái danh sách của những công việc bạn thường làm mà tôi vừa đề nghị ở trên, có thể đó là chuyện bạn đi làm ở công ty, chuyện bạn phải giặt giũ áo quần, đi chợ mua thức ăn,… hay bất kỳ công việc nào bạn cho là buồn tẻ hoặc thường làm cho bạn cảm thấy căng thẳng. Sau đó, khi bạn làm những công việc ấy, hãy biến nó thành một phương tiện giúp bạn có được sự chú tâm. Hãy có mặt hoàn toàn với công việc ấy, cảm nhận sự tĩnh lặng và sống động nhưng tỉnh táo ở trong lòng khi bạn làm việc. Bạn sẽ nhận thấy rằng những gì mình làm trong trạng thái tỉnh giác cao độ như thế rất thú vị chứ không buồn tẻ, khó chịu hay căng thẳng. Nói chính xác hơn, những gì bạn thưởng thức *không phải* đến từ những hoạt động ở bên ngoài, mà đến từ *một nhận thức im lắng ở bên trong* tuôn chảy vào những hoạt động đó. Đây chính là tìm ra niềm vui của *an nhiên tự tại* trong những công việc bạn làm. Nếu bạn cảm thấy cuộc sống của mình thiếu ý nghĩa hay quá căng thẳng thì đó là vì bạn chưa mang *chiều không gian im lắng* đó vào trong đời sống của bạn. Vì bạn chưa cảm thấy rằng *trở nên có nhận thức hơn trong những gì bạn* làm là mục tiêu chính của đời bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Thế giới mới sẽ phát sinh khi càng ngày càng có nhiều người nhận thức rằng mục đích chính của đời họ là đưa ánh sáng của thứ nhận thức mới đi vào thế giới này, do đó họ dùng tất cả những công việc họ làm như là phương tiện để truyền đạt cái nhận thức đó.

Niềm vui của *an nhiên tự tại* là niềm vui khi có nhận thức. Tâm thức đã giác ngộ sẽ thế chỗ cho thứ tâm thức cũ của bản ngã và bắt đầu điều hành đời sống của bạn. Bạn sẽ thấy rằng những việc bạn đã từng làm trước kia giờ đây bỗng trở nên rộng mở khi nhận thức mới tiếp thêm sức lực cho nó.

Có những người, qua hoạt động sáng tạo của mình, đã làm giàu cho đời sống của những người khác, chỉ đơn giản vì họ yêu thích những gì họ đang làm; họ làm không vì mong đợi thành tựu hay muốn đạt được điều gì thông qua những hoạt động đó. Họ có thể là nhạc sĩ, nhà văn, nhà thơ,… Ngoài niềm hứng khởi, những điều họ làm bây giờ có thêm cường độ và sự sáng tạo vượt xa những gì mà một con người bình thường có thể thực hiện được.

Nhưng bạn đừng để những công việc này làm cho bạn cảm thấy mình trở thành một người quan trọng, vì đó là dấu hiệu của bản ngã đang biểu hiện ở trong bạn. Vì bạn vẫn chỉ là một con người bình thường. Những gì phi thường là những gì qua bạn mà đi vào thế giới này. Bạn và mọi người đều có cùng tính chất phi thường như thế. Hafiz, một nhà thơ và cũng là một giáo sĩ Sufi nổi tiếng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

người Ba Tư vào thế kỷ thứ 14 đã diễn tả rất hay chân lý này: "Tôi chỉ là một chiếc lỗ trong ống sáo mà Thượng Đế đã thổi hơi qua. Hãy lắng nghe điệu nhạc này".

LÒNG NHIỆT THÀNH

Lòng nhiệt thành là niềm vui sâu sắc trong những gì bạn làm, cộng thêm một tầm nhìn hay một mục tiêu để hướng đến. Khi bạn có thêm mục tiêu là niềm vui trong công việc, thì sẽ có sự thay đổi trong *tần số rung* của những công việc đó. Bạn sẽ thấy mình như một mũi tên đang phóng về đích - và đang hứng khởi vì quá trình này.

Đối với một người bàng quan thì có vẻ như bạn đang bị căng thẳng, nhưng mức độ *lòng nhiệt thành* của bạn chẳng liên quan gì đến sự căng thẳng cả. Sự căng thẳng chỉ xảy ra khi bạn mong muốn đạt đến mục tiêu nhiều hơn là thưởng thức những công việc mà bạn đang làm. Khi đó ở bạn có sự mất quân bình giữa niềm vui thú và sự cảnh giác cao độ, tạo nên sự căng thẳng ở trong bạn. Khi có sự căng thẳng thì thường đó là dấu hiệu bản ngã của bạn đã trở về và bạn đã tự tách mình ra khỏi năng lực sáng tạo của vũ trụ, trong bạn chỉ có sức mạnh và sự căng thẳng của lòng ham muốn của bản ngã. Do đó bạn phải đấu tranh và cố gắng mới làm được một việc nào đó. Sự căng thẳng luôn làm giảm chất lượng và hiệu quả của những gì bạn làm. Có sự liên hệ chặt chẽ giữa sự căng thẳng và những cảm xúc tiêu cực như lo lắng hay giận dữ. Những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cảm xúc tiêu cực này rất nguy hại đối với cơ thể của bạn và hiện đang được khoa học công nhận rằng đó là một trong những nguyên nhân chính gây nên những căn bệnh như ung thư và bệnh tim.

Không giống như sự căng thẳng, *lòng nhiệt thành* có tần số năng lượng cao hơn và vì thế mà thích ứng với khả năng sáng tạo của vũ trụ. Đây là lý do tại sao Ralph Waldo Emerson đã nói "Bạn không thể làm được điều gì to lớn nếu bạn không có *lòng nhiệt thành*". Danh từ enthusiasm (*lòng nhiệt thành*) có nguồn gốc từ chữ Hy Lạp cổ – "en" và "theos", nghĩa là Thượng Đế. Còn từ *enthousiazein* có nghĩa là bị chiếm hữu bởi một vị thần. Với *lòng nhiệt thành*, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn không cần phải tự mình làm tất cả mọi việc. Thật ra tự bản thân bạn "không thể" làm được một điều gì có ý nghĩa. *Lòng nhiệt thành* khi được nuôi dưỡng liên tục sẽ tạo ra một cơn sóng của năng lực sáng tạo, và điều bạn cần làm lúc đó chỉ là "cỡi trên sóng mà đi", không cần phải tiêu phí nhiều hơi sức.

Lòng nhiệt thành mang lại sức mạnh rất lớn cho hành động, đến nỗi những người chưa đạt được năng lực đó sẽ kinh hãi khi nhìn thấy những thành tựu đó "của bạn" và họ có thể cho rằng bạn cũng vĩ đại như thế. Tuy nhiên, ta biết sự thật mà Chúa Jesus muốn đề cập khi Ngài nói "Tự bản thân ta, ta chẳng làm được gì". Không giống như lòng ham muốn của bản ngã thường tạo nên sự chống đối tương đương với cường độ của lòng ham muốn đó,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lòng nhiệt thành không bao giờ tạo nên sự chống đối. Nó không có tính đối kháng. Hoạt động của *lòng nhiệt thành* không tạo ra người thắng, kẻ thua. Nó dựa trên cơ sở của sự dung nạp, mà không phải là khai trừ những người khác. *Lòng nhiệt thành* không cần lợi dụng hay thao túng người khác vì nó là năng lực của chính sự sáng tạo và vì thế mà không cần lấy thêm năng lượng từ nguồn khác. Lòng ham muốn của bản ngã luôn muốn lấy đi một cái gì đó từ người khác. Trong khi *lòng nhiệt thành* cung cấp cho người khác từ sự sung túc của chính nó. Khi gặp chướng ngại dưới dạng những nghịch cảnh hay một người nào đó không muốn hợp tác, *lòng nhiệt thành* không bao giờ phản ứng mà sẽ tìm cách hóa giải năng lượng đối nghịch đó thành thái độ hợp tác, biến thù thành bạn, qua thái độ nhường nhịn, bao dung.

Lòng nhiệt thành và bản ngã là hai thứ không thể cùng một lúc tồn tại bên cạnh nhau. Có cái này thì không thể có cái kia. *Lòng nhiệt thành* biết những gì nó muốn hướng đến, nhưng cùng một lúc, nó hợp nhất một cách sâu sắc với *phút giây hiện tại*, vì *phút giây hiện tại* là nguồn tạo nên sức sống cho nó, là niềm vui và sức mạnh của nó. *Lòng nhiệt thành* chẳng "cần" bất cứ một cái gì vì tự nó không "thiếu" một cái gì cả. *Lòng nhiệt thành* hợp nhất với đời sống và dù các hoạt động do *lòng nhiệt thành* tạo ra có sức mạnh thế nào, nó vẫn không bị đánh mất mình ở trong đó. Ở giữa tâm điểm của *lòng nhiệt thành* luôn luôn còn một khoảng không của sự tĩnh lặng rất sống động, một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

niềm an bình ở giữa những hoạt náo, nó vừa là nguồn của tất cả những hoạt động đó, nhưng đồng thời những hoạt náo đó không thể nào chạm đến hay ảnh hưởng được nó.

Qua *lòng nhiệt thành*, bạn hoàn toàn song hành với nguyên lý sáng tạo hướng ngoại của vũ trụ mà không tự đồng nhất mình với những gì nó tạo ra, tức là không bị vướng vào vấn đề bản ngã. Khi không có vấn đề tự đồng nhất mình với một cái gì đó thì bạn không có vấn đề với sự vướng mắc - một trong những nguồn gốc lớn của khổ đau. Một khi đợt sóng của năng lượng sáng tạo đi qua, lực căng cấu trúc lại giảm xuống thì phần còn lại chỉ là niềm vui qua những việc mình làm. Nhưng không phải lúc nào lòng nhiệt thành cũng hiện diện trong đời sống hàng ngày của con người. Chỉ khi có những đợt sóng mới của năng lượng sáng tạo xảy đến thì theo đó là sự phát sinh của lòng nhiệt thành mới.

Khi *chuyển động trở về* hướng đến sự phân rã của hình tướng bắt đầu thì lòng nhiệt thành sẽ không còn hữu ích cho bạn nữa. Vì lòng nhiệt thành thuộc về *chuyển động ra đi* của đời sống. Chỉ qua thái độ chấp nhận thì bạn mới có thể song hành với *chuyển động trở về* – quá trình về lại với Cội Nguồn.

Tóm lại: Niềm vui từ những gì mình làm, cộng với một tầm nhìn hay một mục tiêu kết hợp lại thành lòng nhiệt thành. Dù bạn đã có một mục tiêu để hướng đến, *những gì bạn đang làm trong giây phút này* phải là tâm điểm

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tập trung sự chú tâm của bạn, nếu không thì bạn sẽ tách ly khỏi vị trí song hành với mục đích của vũ trụ. Đừng biến mục tiêu hay tầm nhìn của mình thành một tiêu ảnh đã được phóng đại, thổi phồng lên về chính mình vì đó là một hình thức kín đáo của bản ngã như là muốn làm ngôi sao điện ảnh, muốn làm một nhà văn nổi tiếng hay một đại gia trong thương trường,… Cũng đừng tập trung vào mục tiêu để "tậu" được cái này cái nọ như tậu một biệt thự bên bờ biển, sở hữu một công ty của riêng mình, hay có 10 triệu đô-la gửi ngân hàng. Một tiêu ảnh đã được phóng đại về chính mình hay bạn hình dung rằng mình "sở hữu" cái này cái kia đều là các mục tiêu "chết" và do đó không làm cho bạn có thêm năng lực. Thay vào đó, hãy chọn một mục tiêu có tính năng động, tức là hướng đến một "hoạt động" của bạn mà qua đó liên kết với người khác và với đời sống. Thay vì thấy mình là một ngôi sao điện ảnh, một văn hào nổi tiếng,… hãy xem mình đang dùng công việc đó chỉ để động viên người khác và làm giàu cho cuộc sống của họ. Hãy cảm nhận cách mà những hoạt động đó làm giàu hơn, không những đời sống của bạn, mà đời sống của biết bao nhiêu người khác. Hãy thấy mình là một cánh cửa qua đó năng lượng từ Cội Nguồn của Vô Tướng tuôn chảy vào đời sống, phục vụ cho lợi ích của tất cả mọi người[4].

Tất cả những điều này có nghĩa là mục tiêu hay tầm nhìn của bạn đã trở thành một hiện thực ở trong mình, ở cấp độ suy nghĩ và cảm nhận. Lòng nhiệt thành là năng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lực chuyển đổi những phác họa, những hoạch định trong đầu bạn đi vào chiều không gian của vật chất. Đó là cách sử dụng trí năng đầy sáng tạo và đó là lý do tại sao ở đó không có sự ham muốn. Bạn *không thể* thể hiện được những gì bạn mong muốn, bạn chỉ có thể *thể hiện* được những gì mình sẵn có. Bạn có thể đạt được những gì mình mong muốn qua nỗ lực và căng thẳng, nhưng đó không phải là cách mà thế giới mới cần. Chúa Jesus đưa ra chìa khóa trong việc sử dụng trí năng một cách sáng tạo và của việc thể hiện hình tướng một cách có ý thức khi Ngài nói: "Những gì anh em cầu xin trong khi cầu nguyện, hãy tin là anh em đã nhận được, và đương nhiên những thứ đó sẽ là của anh em".

NHỮNG NGƯỜI NẮM GIỮ TẦN SỐ

Những *hành động hướng ngoại* để tạo nên hình tướng có cường độ khác nhau ở mỗi người. Có người cảm thấy có ham muốn mạnh mẽ trong việc tạo dựng, tham gia, xây đắp, thành đạt, hay tác động đến đời sống. Nếu họ thiếu nhận thức thì dĩ nhiên là bản ngã của họ sẽ khống chế họ và dùng năng lượng của chu kỳ hướng ngoại cho mục đích riêng của bản ngã. Nếu tình trạng này xảy ra thì dòng năng lượng sáng tạo ở trong họ sẽ bị giảm sút và họ phải trông cậy vào "nỗ lực" của mình để đạt được những gì cần làm. Ngược lại, nếu họ có nhận thức, thì những người này sẽ có chu kỳ hướng ngoại rất năng động với tính sáng tạo rất cao. Những người khác, sau một thời kỳ phát triển tự

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nhiên của thời kỳ trưởng thành, chu kỳ hướng ngoại sẽ đi đến chỗ hoàn mãn, và họ sống một đời sống mà bề ngoài như có vẻ thụ động, ít sôi nổi và không có nhiều thay đổi.

Bản chất của họ có vẻ hướng nội hơn và đối với họ thì *chuyển động hướng ngoại* để xây dựng cái này, cái kia chỉ ở mức tối thiểu. Họ thích *trở về nhà* hơn là ra đi. Họ không còn mong muốn tham gia nhiều vào những hoạt động bên ngoài hay có ý muốn thay đổi thế giới. Nếu có chút tham vọng, thì họ chỉ mong tìm được một công việc giúp họ có được sự độc lập hơn trong đời sống. Một ít trong số đó cảm thấy khó hòa nhập với đời sống này. Số ít khác thì may mắn có được một chỗ trú thân để sống một đời sống tương đối ổn định, có công việc với thu nhập ổn định hay có cơ sở làm ăn riêng. Có người thì muốn sống trong một cộng đồng tâm linh hay một tu viện nào đó. Có người thì trở thành kẻ bị đời sống loại bỏ và họ sống bên lề cái xã hội mà họ thấy không có gì tương đồng để có thể chia sẻ. Có người thì sa vào nghiện ngập vì họ cảm thấy đời sống của họ có quá nhiều khổ đau. Có người thì cuối cùng trở thành những nhà trị liệu hay những vị thầy trong lĩnh vực tâm linh, dạy người khác về Hiện Hữu, về *an nhiên tự tại*.

Trong các thời đại trước, có lẽ họ được gọi là các bậc hiền triết; nhưng xã hội ngày nay dường như không có chỗ dành cho họ. Tuy nhiên, trong *thế giới mới* họ lại đóng một vai trò rất trọng yếu, tương đương như những nhà phát minh, những người có khả năng thực hiện những

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

công trình gian khó, những nhà cải cách. Chức năng của họ là *cắm neo* tần số của tâm thức mới trên địa cầu này. Tôi gọi họ là *những người-nắm-giữ-tần-số*. Họ có mặt để tạo ra thứ nhận thức mới qua những sinh hoạt thường nhật trong đời sống, qua mối quan hệ với người khác, cũng như qua *an nhiên tự tại*.

Theo cách này, họ làm cho những điều thường có vẻ như vô nghĩa trước đây trở thành những điều có ý nghĩa sâu sắc. Công việc của họ là mang không gian của sự tĩnh lặng đi vào thế giới này bằng cách có mặt sâu sắc với những gì họ làm. Những gì họ làm đều có nhận thức nên mỗi việc làm đều có chất lượng cao, ngay cả những việc nhỏ nhặt nhất. Mục đích của họ là làm mọi thứ một cách thiêng liêng. Vì mỗi người là một phần căn bản của nhận thức tập thể của nhân loại, do đó họ có tác động sâu sắc đến thế giới hơn so với những gì ta có thể nhìn thấy bên ngoài.

THẾ GIỚI MỚI KHÔNG PHẢI LÀ MỘT ĐIỀU KHÔNG TƯỞNG

Như vậy *cõi trời mới* mà tôi đề cập đến ở đây có phải là một điều không tưởng, sai lạc như con người đã từng nói đến trước đây? Không phải, vì tất cả *những cách nhìn không tưởng, sai lạc* đều có một điểm tương đồng này: Là sự phóng chiếu của trí năng về tương lai, bạn ước mơ rằng *"một ngày kia"*, mọi thứ đều tốt đẹp, bạn sẽ được cứu rỗi, thế giới này sẽ có hòa bình và mọi người sẽ sống hòa hợp

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

với nhau, những vấn đề của bạn đều được giải quyết ổn thỏa... Đã có nhiều người từng có *cách nhìn về đời sống một cách không tưởng* như thế. Một số đã đi đến chỗ tuyệt vọng, một số khác thì rơi vào thảm họa.

Ở trung tâm của *cách nhìn đời sống một cách sai lạc, không tưởng đó* là một trong những tha hóa chính trong cấu trúc của lối nhận thức cũ: *Đi tìm sự cứu rỗi ở tương lai*. Tương lai chỉ tồn tại ở một chỗ duy nhất: ở trong đầu bạn, vì thế khi bạn trông chờ tương lai, bạn mê lầm đi tìm một cái gì trong trí năng bạn, một cái gì không xác thực, để mong có được sự cứu chuộc. Do đó bạn bị mắc kẹt vào hình tướng, vào bản ngã, vào tương lai.

Một nhà tiên tri đã viết trong Thánh kinh: "Và tôi trông thấy một cõi trời mới và một thế giới mới". Cơ sở của *thế giới mới* là một *cõi trời mới* - tâm thức giác ngộ. Địa cầu, tức thực tại bên ngoài, chỉ là cái phản ảnh bên ngoài của tâm thức giác ngộ đó, tức thực tại ở bên trong. Sự khởi đầu của một *cõi trời mới*, tức là một thế giới mới không phải là một sự kiện nào đó trong tương lai sẽ mang lại sự giải thoát cho chúng ta. Vì không có một cái gì đó ở tương lai có thể "làm" cho chúng ta giải thoát ngoài *phút giây này*. Nhận ra điều đó tức là tỉnh thức. Tỉnh thức ở *tương lai* là một sự kiện hết sức phi lý, vì tỉnh thức có nghĩa là nhận chân được Hiện Hữu, những gì đang có mặt trong *phút giây này*. Vì thế *cõi trời mới*, nhận thức giác ngộ không phải là một trạng thái để ta nhắm đến ở tương lai. *Cõi trời mới* và *thế giới mới* đang xuất hiện ở

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

trong bạn vào lúc này; nếu chúng chẳng xuất hiện từ lúc này, thì chúng chẳng hơn gì một ý nghĩ ở trong đầu bạn. Do đó, Chúa Jesus đã dạy học trò của Ngài rằng: "Thiên đường là ở ngay đây, ở ngay trong chính anh em".

Trong *Bài Giảng Trên Núi*, Chúa Jesus đã tiên đoán một điều mà cho đến thời đại ngày nay vẫn rất ít người có thể hiểu được. Ngài nói: "Phúc thay cho những con người khiêm cung, vì họ sẽ thừa hưởng quả đất này". Vậy ai là *những người khiêm cung*? Và *họ sẽ thừa hưởng quả đất này* nghĩa là gì? *Những con người khiêm cung* là những con người không còn bị khống chế bởi bản ngã. Họ là những người đã giác ngộ được *bản chất chân thực* và thiết yếu của mình: là Tâm, là nhận thức vô hình tướng; và họ nhận ra "bản chất chân thực" đó ở người khác, và ở trong tất cả mọi loài. Họ sống trong trạng thái thong dong, vì thế mà cảm nhận được tánh nhất thể giữa mình với mọi thứ và với Cội Nguồn. Họ là hiện thân của *tâm thức giác ngộ* và đang làm đổi thay tất cả các khía cạnh của đời sống trên trái đất này, kể cả thiên nhiên, vì đời sống trên trái đất không tách rời với nhận thức của những con người đang cảm nhận và tương tác với nó. Câu nói của Chúa Jesus có ý rằng: Những *con người có đức khiêm cung sẽ thừa hưởng tất cả những điều tốt lành trên quả đất này.*

Thật vậy, *một loài người mới* đang trỗi dậy trên hành tinh này. Loài người đó *đang trỗi dậy* và *bạn* chính là giống người mới đó!

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chú thích các chương

Chú thích Chương 1

(1) *Nhà huyền học (mystic):* Những người thực tập tâm linh chuyên chú trọng đến một khía cạnh chuyên biệt như: kinh nghiệm trực tiếp về Thực Tại Tối Hậu, hoặc hợp nhất với Thượng Đế. Thực Tại Tối Hậu là thứ thực tại mà ta thường không thể tiếp xúc bằng suy tư, lý luận hay qua các giác quan thông thường. Phương pháp thực tập của nhà huyền học là một phương pháp tự thể nghiệm thực tại một cách sinh động bằng trực giác để đạt đến sự cảm thông với sự vật, hoặc một đối tượng của công trình *quán chiếu tâm linh* mà không qua quá trình lý luận hay phân tích của trí năng.

(2) *Học cách sống như một bông hoa:* Đó là sống an nhiên, không đắn đo, suy tính. Là hiến dâng mùi thơm, vẻ đẹp, sự mong manh và trong trắng của một bông hoa, đồng thời bạn cũng hiến tặng những thiên khiếu sẵn có mà bạn có thể chưa nhận ra ở mình. Chúa Jesus cũng thường nói với học trò của ngài: "Các con hãy nhìn những bông hoa huệ ở ngoài cánh đồng kia. Chúng chẳng loay hoay, mà cũng chẳng nhọc nhằn".

(3) *Bài pháp vô ngôn:* Tức là *bài thuyết pháp trong im lặng* của Đức Phật trên hội Linh Sơn khi Ngài im lặng đưa một bông hoa lên nhìn và mỉm cười đưa mắt nhìn khắp thính chúng mà không thuyết giảng gì cả. Chỉ khi ánh mắt của Đức Phật nhìn đến ngài Ca Diếp thì ngài Ca Diếp liền mỉm cười hiểu ý của Đức Phật, vì ý của Đức Phật hôm đó là chỉ muốn nhắc học trò của mình về cái "tánh thấy" luôn hiện hữu ở trong mình qua *nhãn thức.* Do đó Đức Phật liền công bố trước đại chúng: "Ta có chánh pháp *nhãn tạng,* Niết bàn diệu tâm nay trao truyền cho Ma Ha Ca Diếp"! Đa số chúng ta

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không nhận ra tự "tánh thấy", một trong những biểu hiện của Phật Tánh, nên tâm ta thường bị cuốn theo trần cảnh, chạy theo những đường nét, hình dáng, khuôn mặt... mà chúng ta nhìn thấy trong đời sống. Đây là trạng thái "quên mình, chạy theo vật", đánh mất "tánh thấy" chân thật ở trong mình.

(4) *Hình tướng*: Một thuật ngữ trong Thiền có thể tương đương với danh từ *hình thức* hoặc *hình thái*, tức là sự biểu hiện một cái gì đó thành một cái gì mà ta có thể hình dung, nhìn thấy, hoặc khái niệm được. Một đóa hoa, một ý nghĩ, một con người... là những hình tướng mà ta có thể nhìn thấy, hoặc khái niệm được.

(5) *Hoa vẫn là một biểu tượng, qua hình tướng, những gì thiêng liêng, cao quý nhất:* Có lẽ Quách Thoại (1930-1957) đã cảm nhận được điều này khi viết bài thơ:

Thược Dược
Đứng im bên hàng dậu
Em mỉm nụ nhiệm mầu
Lặng nhìn em kinh ngạc
Vừa thoáng nghe em hát
Lời ca em thiên thâu
Ta sụp lạy cúi đầu.

(6) *Cái không có hình tướng:* Hình tướng là những gì biểu hiện ra thành một vật (một cánh hoa, một ý nghĩ, cảm xúc, con người…) mà ta có thể tạo thành một khái niệm ở trong ta. Cái không có hình tướng tức là Vô Tướng, tức là bản chất sâu lắng, không hình tướng của ta; cội nguồn của tất cả mọi vật.

(7) *Nhất Thể:* Tính đồng nhất, không thể chia cắt của mọi vật.

(8) *Tâm:* Theo Phật giáo, Tâm là gốc của mọi vật.

(9) *Tự đồng nhất mình với hình hài vật chất và những trạng thái tâm lý khổ đau của mình:* Vì không biết bản chất không hình tướng, vô sinh, bất diệt ở trong ta, do đó chúng ta có thói quen rất sai lầm khi ta

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cho rằng "Tôi chính là cơ thể này", hay cho rằng mình là những ý nghĩ tiêu cực, những biểu hiện tình cảm nhất thời như sợ hãi, khổ đau, giận dữ, buồn bã... thường phát sinh ở trong mình. Câu "Nhận giặc làm con" của Hòa thượng Thích Thanh Từ thường dạy cũng là có ý như vậy. Chúng ta tưởng lầm những suy nghĩ lăng xăng ở trong đầu là mình và bị chúng lôi kéo phải làm theo, tạo nên những hậu quả tiêu cực, những nghiệp báo xấu.

(10) *Thoát ra khỏi tình trạng tự đồng nhất mình với hình tướng:* Hình tướng có thể là những thứ bên ngoài như tài sản, địa vị trong xã hội, tiếng tăm, thân thể của mình,… Vì không tự biết bản chất vô hình tướng, không sinh, không diệt ở trong mình, chúng ta thường có thói quen vô thức tự đồng hóa mình với những hình tướng không bền vững đó.

(11) *Bản ngã:* Tức là ấn tượng sai lầm của bạn về tính xác thực của một cá thể, *một con người biệt lập* ở trong bạn; "con người" *không hề có thực* này luôn cảm thấy sợ hãi, xa lạ, tách biệt với mọi người và với thế giới chung quanh. *Bản ngã* chỉ biết lo toan cho riêng mình. *Bản ngã* chỉ xuất hiện khi đầu óc bạn bận rộn chạy theo những suy tư, lo lắng xảy ra liên miên ở trong lòng mình. Nhưng khi bạn im lắng lại và tâm không vướng chút suy tư nào thì *bản ngã* ấy cũng không còn hiện hữu ở trong bạn nữa.

(12) Ramana Maharshi (1879-1950): Một trong những phương pháp mà Ramana thường thực tập và dạy học trò của ngài là *phương pháp tự vấn*, tức là tự đặt câu hỏi cho mình mỗi khi ta có sự vướng mắc hay khó khăn với một vấn đề gì. Ví dụ bạn rơi vào một trạng thái mê đắm (hay giận dữ, khổ đau) về một điều gì, thì bạn thường có *ấn tượng* rằng có bản ngã, có "một con người" ở trong bạn đang cảm thấy mê đắm "cái này" và bạn cảm thấy bị cuốn hút, muốn đồng hóa mình với cảm xúc mê đắm đó và bạn thường không thể cưỡng lại được, phải làm theo những gì cảm xúc đó sai khiến. Những lúc như thế, bạn thử tập để cho tâm mình yên lắng lại và tự quan sát cảm xúc đó và đặt một câu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hỏi cho mình: "Ai đang cảm thấy mê đắm?". Rồi bạn tiếp tục lần theo ấn tượng về Cái Tôi này để đi vào sâu bên trong tâm thức của mình, đi mãi vào trong cho đến khi nào bạn không còn chỗ để đi nữa thì bạn sẽ thấy rằng "Ồ, không có ai ở trong này cả!". Cái Tôi ấy, *con người* mà bạn tưởng là có thực đó chỉ là một ấn tượng, không hề có thật! Lúc đó bạn sẽ tỉnh thức Vô Ngã là gì.

(13) "Trầm luân là khi *bạn cả tin vào một ý nghĩ*": Câu nói của ngài Ramana quả là một tiếng sấm lớn thức tỉnh bạn ra khỏi thế giới của suy tư và mê mờ. Một ý nghĩ tự nó không phải là một vấn đề, vì ý nghĩ chỉ là một biểu hiện, một cái gì xảy ra ở trong tâm thức của con người, như một đợt sóng vừa gợn lên trên bề mặt của đại dương; khổ đau và trầm luân là khi bạn *cả tin vào ý nghĩ ấy*, nhất là một ý nghĩ: "Tôi chỉ là một cá thể, một con người biệt lập với mọi người và với mọi thứ chung quanh tôi". Đó là lý do Thiền dạy ta hãy có ý thức những gì đang xảy ra ở trong đầu mình, để không cả tin vào những ý nghĩ tiêu cực, những cảm xúc lo sợ miên man, *không có chủ đích* thường nảy sinh ở trong đầu mình.

(14) *Sự tha hóa, vô minh cố hữu:* Mỗi người trong chúng ta bẩm sinh thường cảm thấy xa lạ, cách biệt với Thượng Đế, với cội nguồn. Đó là sự tha hóa cố hữu ở trong ta. Nhưng đó chỉ là cảm giác mê mờ của bản ngã, là sai lầm đầu tiên, và từ sai lầm nguyên thủy đó, nó là nghiệp căn chính đưa chúng ta đi vào những sai lầm và khổ đau khác.

(15) *Cách nghĩ của mỗi con người:* Bẩm sinh trong mỗi người chúng ta là lối suy tư dựa trên những kinh nghiệm mà bạn đã *biết* trong quá khứ. Khi nghe một điều gì, bạn không thực sự lắng nghe hay cho phép điều mình đang nghe thấm vào trong mình, mà bạn *bận rộn đi tìm câu trả lời*, hoặc *lo đối chiếu* với những điều mà bạn đã *biết* trong quá khứ. Nếu điều bạn nghe *phù hợp và quen thuộc* với những gì bạn đã *biết* thì bạn chấp nhận "Ồ, điều này đúng!". Ngược lại, nếu đây là một điều gì bạn chưa từng nghe thì bạn sẽ nhanh chóng bác bỏ: "Không" và bạn cho đó là một

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

điều sai, một cái gì mà bạn không thể chấp nhận được. Có thể bạn không nhận ra rằng: "Ồ, điều này mình không biết là thực hay không", hoặc "Mình chưa từng nghe ai nói như vậy từ trước đến giờ!". Do đó, bạn ít có cơ hội để học thêm được điều gì mới lạ. Chân lý có đến "gõ cửa" với bạn thì bạn cũng không thể mở cửa lòng mình để chào đón chân lý, vì bạn luôn bị sai khiến bởi thói quen suy tư so sánh, phân biệt sai lầm như trên. Hơn nữa, những điều mà bạn "biết" trong quá khứ lại là những điều hầu như luôn luôn sai lầm vì những hiểu biết đó thường đi qua lăng kính lệch lạc của bản ngã ở trong bạn. Do đó tiêu chuẩn ước định của bạn về một điều gì bạn vừa nghe là *đúng hay sai* được đo lường với một cái gì mà bạn đã *biết* trong quá khứ, và thước đo ấy là công cụ vốn đã sai lầm từ căn bản.

(16) *Cách bạn nhìn đời sống:* Trong chiều sâu tâm thức, mỗi người chúng ta có một cảm giác xa lạ, tách biệt với đời sống và với môi trường chung quanh. Đây là cách nhìn sai lệch của *bản ngã*, là gốc rễ của mọi vấn đề.

(17) *Sự chuyển hóa cơ bản trong nhận thức của mình:* Là cảm nhận một cách sâu xa rằng "Ồ, thế giới này và tất cả mọi thứ chính là tôi; không thể tách rời nhau". Dĩ nhiên điều này phải là một thực chứng về tâm linh, chứ không thể là điều mà bạn đạt được bằng suy tư hay lý luận suông.

(18) *Sự tha hóa của trí năng:* Một trong những biểu hiện của sự tha hóa và khổ đau này là không muốn có mặt với những gì đang xảy ra trong phút giây này. Mặc dù bạn đang trong giờ đi làm ở công ty, nhưng bạn thực không cảm thấy hứng thú gì trong những công việc mà bạn phải làm. Bạn tránh né công việc hoặc chỉ trông đến giờ tan sở. Nhưng thái độ làm việc này làm cho công việc mỗi ngày của bạn trở thành một cái gì bất đắc dĩ, một sự lưu đày. Cho đến khi bạn có thể tìm được một công việc gì khác thú vị hơn, thì đây là công việc mà bạn đang làm, và trong lúc này, công việc này là công việc đang giúp bạn và gia đình bạn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

có lợi tức để sinh sống. Do đó, bạn muốn vượt qua sự tha hóa này và thực tập để buông bỏ thái độ chống đối ở trong mình vì đó chỉ là biểu hiện của bản ngã: Luôn chống đối những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại. Khi đang ở công ty, bạn tập chú tâm vào những việc mình đang làm; khi ở nhà, bạn chú tâm vào những việc bạn cần làm ở nhà; được như thế, bạn sẽ tiếp xúc được với niềm vui khi bạn làm những công việc đó.

(19) *Những giới hạn của suy tư:* Vì bản ngã là một lăng kính lệch lạc về cách chúng ta nhìn đời sống nên suy tư của chúng ta *qua bản ngã* thường phiến diện và đầy sai lầm. Bạn thử kiểm chứng lại mỗi ngày những ý kiến của mình về những điều mình nghĩ về chuyện này, chuyện nọ, hoặc người này, người nọ,... thì bạn sẽ thấy những tri giác ấy thường méo mó và đầy sai lầm. Và vì hiểu sai vấn đề, bạn thường tự làm khổ mình, làm khổ những người chung quanh.

(20) *Củng cố thêm vị thế suy tư của mình:* Là xây dựng và bảo vệ cho *vị thế suy tư,* tức là quan điểm và cách tư duy của bạn, cách bạn nhìn cuộc đời.

(21) *Hoặc là bị diệt vong hoặc vượt qua được những giới hạn của điều kiện sống của mình bằng một bước nhảy vọt lớn trong quá trình tiến hóa:* Tức nguyên lý "Cùng tắc biến, biến tắc thông" của Dịch học. Nếu nhân loại vẫn không ý thức được tính băng hoại trong cách chúng ta nhìn đời sống, cách chúng ta đối xử với nhau, trong cách chúng ta khai thác và hủy hoại thiên nhiên,... thì chúng ta không thể tránh được viễn cảnh rằng địa cầu có nguy cơ bị hủy diệt.

(22) *Thứ lý luận và tư duy mang đầy tính chấp ngã:* Tức lối suy tư, cư xử từ chỗ sai lầm khi cả tin rằng "*Có bản ngã*, có một con người, một cái "Tôi" riêng rẽ, tách biệt, không dính gì đến người khác và thế giới chung quanh".

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chú thích Chương 2

(1) Van Gogh (1853-1890): Họa sĩ thiên tài người Hà Lan, dù lúc sinh thời ông không được người ta công nhận. Trước khi ông bị bệnh và mất, chỉ trong vòng 10 năm, Van Gogh cho ra đời gần 2.000 họa phẩm.

(2) *Bị ý nghĩ chi phối và chiếm hữu:* Ý nghĩ là một cái gì xảy ra tự nhiên ở trong đầu bạn, như bong bóng trên mặt nước, như mây xuất hiện ở trên bầu trời. Ý nghĩ tự nó không phải là vấn đề; khổ đau chỉ xảy ra khi *bạn cả tin vào những ý nghĩ này*, tự đồng nhất khi cho rằng mình chính là những ý nghĩ đó. Đó là lúc bạn bị chi phối và chiếm hữu bởi ý nghĩ.

(3) *Chỗ rộng thoáng, sâu xa ở trong bạn*: Tức là từ chỗ nhận ra được bạn chính là Đời Sống, là tất cả những gì đang biểu hiện ở khắp mọi nơi trong vũ trụ và bạn cũng chính là Vô Tướng, Cội nguồn của mọi vật.

(4) *Làm một chứng nhân đứng đằng sau, im lặng quan sát tất cả những gì đang xảy ra:* Đây là bước thứ nhất trong thực tập của bạn, trong đời sống hàng ngày, luôn tập làm một chứng nhân im lặng quan sát *những ý nghĩ* tiêu cực gì đang xảy ra ở trong đầu mình, nhất là ý nghĩ: "Tôi chỉ là một cá thể tách biệt với mọi người và với thế giới chung quanh". Khi bạn vừa nhận ra có ý nghĩ tiêu cực vừa phát sinh ở trong đầu mình thì bạn chỉ thực tập quan sát để không cả tin hoặc có thái độ phản ứng với ý nghĩ đó. Bước thực tập quan trọng thứ hai là bạn tự đặt cho mình câu hỏi: "Ai là người đang cảm thấy như vậy?" và giữ sự chú tâm của mình vào câu hỏi này một cách liên tục. Như một người cầm câu, nhìn vào câu hỏi này như đang nhìn vào cái phao của cần câu, im lặng nhưng có ý thức, chờ đợi mà thư thả, thong dong. Bạn làm được như thế, thì không bao lâu, sẽ có một điều kỳ diệu xảy ra ở trong bạn. Sự tỉnh thức này sẽ làm trôi đi hết tất cả những khổ đau ở trong bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(5) *Niềm vui tràn ngập và một sự an bình ở nội tâm:* Trạng thái này xảy ra một cách tự nhiên khi bạn hoàn toàn có mặt với những gì đang hiện diện trong *phút giây hiện tại*, tâm không bị lôi kéo bởi những suy nghĩ, lo sợ vẩn vơ.

(6) *Nhận thức sáng tỏ:* Trong Thiền thường nói đến kinh nghiệm *satori*, tức là phút giây tỉnh thức. Trong khoảnh khắc đó, nhận thức của bạn bỗng *sáng bừng lên* và bạn hiểu rõ những điều mà mình đang chiêm nghiệm.

(7) *Thoát ra khỏi lối suy nghĩ thúc bách, bó buộc:* Tức là cảm giác buồn khổ, chán nản, thường xuyên ở trong trạng thái lo âu, xao xuyến, băn khoăn, mà không thể thư giãn hay nghĩ đến chuyện gì khác.

(8) *Thói quen tích lũy kiến thức trong đời sống:* Chúng ta có thói quen *tích lũy kiến thức* trong mọi chuyện từ học hành, đọc sách báo, xem phim ảnh,… Ở đây ta *không* nói đến chuyện bạn cần học một kỹ năng gì đó cần thiết cho công việc mà bạn đang làm, hay thích tìm hiểu một điều gì mà bạn cảm thấy thú vị. Ta đang nói về tình trạng "thích học chỉ để tự hào rằng mình có kiến thức *nhiều hơn* người khác; học mà *không sử dụng* được những điều mình đã học", vì *kho kiến thức tích lũy* ấy không giúp gì được cho bạn.

(9) *Tôi vô thức loay hoay cố đi tìm chính mình qua những vật tôi sở hữu đó:* Ở trong ta có khuynh hướng rất mạnh nhưng vô thức để xác định chính mình, muốn biết bản chất chân thật của mình là gì. Nhưng vì không biết bản chất chân thật của mình, do đó chúng ta đi tìm mình qua những vật ta sở hữu, qua sự thành đạt trong nghề nghiệp, địa vị xã hội,...

(10) *Tự đánh mất mình trong mớ đồ vật đó:* Vì ta tự đồng hóa một cách vô vọng không phải chỉ với một thứ, mà với *tất cả* mọi hình tướng mà ta có thể nhìn thấy, hoặc khái niệm được, do đó ta tự đánh mất mình trong những thứ đó.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(11) *Đó là số phận không lối thoát của bản ngã*: Vì bản ngã tức là tự đồng hóa với hình tướng, do đó bản ngã không bao giờ có thể thoát ra được tình trạng tự đồng hóa này.

(12) *"Phải có nhiều hơn nữa"*: Là nhu yếu bó buộc, không thể cưỡng lại được của bản ngã ở trong bạn. Bản ngã không bao giờ cảm thấy hài lòng với những gì bạn đang có mà luôn muốn có nhiều hơn nữa.

(13) *Sự Hiện Hữu của chính tôi:* Khi có sự yên lắng ở trong lòng, bạn sẽ cảm nhận được trong đôi mắt mình đang toát ra một *sự có mặt im lặng* nhưng sáng tỏ. Trong trạng thái này, bạn nhận biết mọi sự chung quanh với cảm giác *ung dung tự tại*, không hề nao núng, không băn khoăn, hoàn toàn im lắng nhưng rất hài lòng và hạnh phúc với mọi chuyện mà sự hài lòng và hạnh phúc này không bị lệ thuộc vào một điều kiện gì ở bên ngoài, bạn không cần phải sở hữu, có thêm một thứ gì để cảm thấy hạnh phúc. Vì trạng thái *có mặt trong im lặng* này quá hiển nhiên, nên bạn thường không nhận ra Sự Có Mặt quý báu này.

(14) Bạn vướng mắc vào *một ý nghĩ* rằng "vật ấy là *của Tôi*": Hãy tưởng tượng bạn đang xin ngồi uống nước và nghỉ chân trước hàng hiên của một căn nhà ở một miền đồng quê. Bỗng dưng bạn nghe tiếng chân chạy dồn dập như tiếng của một bầy thú đang chạy rầm rập về phía bạn. Trong chốc lát thì bạn nghe như có tiếng va chạm của những chiếc sừng thú chạm vào những thanh tre, va vào đồ đạc. Và trong chớp mắt, bạn nhìn thấy những con bò đang chạy tung lên, húc gãy và dẫm lên những liếp tranh cũ và bàn ghế, đồ đạc trong căn nhà tranh mà bạn đang ngồi nghỉ chân. Có vài con bò vẫn còn bị vướng mấy tấm màn cửa và những liếp tranh trên đầu, che mất hướng nhìn. Nhưng chúng vẫn cứ chạy trối chết về phía trước và băng ngang trước mặt, nơi bạn đang ngồi. Cảnh tượng ấy xảy ra nhanh quá và bạn bỗng cảm thấy muốn bật cười lên thành tiếng vì quang cảnh thật lạ lùng và khôi hài ấy. Nhưng khi bạn quay nhìn bên cạnh thì thấy

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

người chủ nhà đang mếu máo vì *căn nhà tranh nghèo nàn của bác* vừa bị đàn bò ấy húc ngã. Không lâu thì bạn lại nghe tiếng thở hổn hển của một người đàn ông khác đang chạy đến. Khi bạn nhìn rõ mặt thì bác ta bỗng la hớt hãi: "Có ai nhìn thấy đàn bò sáu con của tôi vừa chạy ngang qua đây không?". Bác chủ bò ấy cũng không cười được, vì *đàn bò sáu con của bác* bây giờ không biết đang ở đâu. Riêng bạn thì bạn cảm thấy không có vấn đề gì cả vì: Bạn *không sở hữu* cả hai thứ ấy.

(15) *"Nếu ai đó muốn lấy chiếc áo mà anh em đang mặc, thì anh em hãy cởi và cho họ luôn chiếc áo khoác mà anh em đang mặc ở bên ngoài":* Điều này không có nghĩa rằng ai muốn lấy đi một vật gì của bạn, thì bạn cũng không có phản ứng, hay không biết tự bảo vệ cho mình. Nó chỉ ngụ ý rằng một khi trong tâm ta có tự do, không còn bị ràng buộc vào những thứ mà ta đang có, thì nhỡ khi có chuyện gì không may mà những thứ đó bị mất đi, ta cũng không quá quay quắt, hay khổ sở vì sự mất mát đó.

(16) *Những biểu hiện ngốc nghếch của bản ngã ở trong mình:* Hãy để ý những phản ứng căng thẳng, lo sợ của bạn khi đợi tàu ở sân ga, ở bến xe,... những khi rất đông người đợi tàu như bạn, bỗng dưng bạn cảm thấy xao xuyến và nảy ra ý nghĩ "Ồ, tôi cần phải lên được chuyến tàu này", hoặc "Tôi phải kiếm được một chỗ ngồi tốt", không còn nghĩ đến ai khác ở chung quanh.

(17) *Nếu xem bản ngã là vấn đề của riêng mình, thì bạn chỉ tạo thêm cho chính bạn một vòng xiềng xích khác của bản ngã:* Vì cái mà bạn dùng để đối phó với bản ngã cũng chính là bản ngã.

(18) *Một nhu yếu có tính nghiện ngập:* Khi bạn rơi vào thói quen nghiện ngập thì bạn thường tin một cách vô thức rằng: "Có một thứ gì đó ở ngoài kia sẽ cứu Tôi". Bạn mong khi bạn sở hữu, hoặc kinh nghiệm,... cái đó, nó sẽ làm cho bạn thỏa mãn và đầy đủ, lấp đầy sự trống vắng ở trong mình. Cái đó có thể là ma túy, bài bạc, rượu chè, chuyện gối chăn, thức ăn ngon, tài sản,... Thực ra,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

không có một cái gì ở bên ngoài bạn có thể mang lại tự do và giải thoát chân thật cho bạn. Chỉ khi nào bạn nhận ra được bản chất chân thật của mình thì điều này chắc chắn sẽ giúp cho bạn thỏa mãn và đầy đủ, không còn cảm thấy thiếu thốn và trống vắng ở trong lòng. Mặt khác, giúp đỡ cho gia đình và những người chung quanh bạn mà không vì lợi ích cá nhân là điều bạn có thể làm; điều này sẽ đem lại cho bạn một niềm vui sâu sắc và bền vững hơn những thứ mà bạn đang nghiện ngập. Do đó giúp đỡ người khác có thể là một lẽ sống mới của bạn, vì nó giúp bạn vượt lên trên bản ngã, vượt lên trên những suy tư, lo lắng hạn hẹp về bản thân mình.

(19) *Những khuôn mẫu cư xử bó buộc, bị định đặt, bị điều kiện hóa:* Ví dụ trong một quan hệ luyến ái, bạn trông đợi người kia phải làm những cử chỉ chăm sóc bạn như cha mẹ bạn đã chăm sóc cho nhau trong gia đình của bạn. Nên khi người kia không làm như bạn mong đợi thì bạn đâm ra trách móc, hờn giận. Bạn không nhận ra rằng bạn chưa hề nói cho nhau hiểu những nhu yếu riêng tư này, và người kia không thể đoán ra là bạn cần những cử chỉ chăm sóc như vậy. Mặt khác, bạn và người kia đến từ hai nếp sống và văn hóa gia đình rất khác nhau nên cách biểu lộ yêu thương cũng khác nhau. Trong gia đình bạn, âu yếm, chăm sóc qua chuyện nấu những món ăn ngon cho người mình thương, nói lời dịu dàng, chiều chuộng nhau,... có thể là cách biểu lộ thương yêu trong gia đình bạn, trong khi ở gia đình của người kia thì chưa chắc đấy là cách để bày tỏ tình yêu. Nên muốn có sự hiểu biết và cảm thông nhau bạn cần phải tìm hiểu sở thích, cá tính và cách biểu lộ yêu thương của mỗi người.

(20) *Bản năng tình dục:* Sự thúc đẩy vô thức, không cưỡng lại được giữa đàn ông và đàn bà để đi tới kinh nghiệm tình dục. Một phần của sự thúc đẩy này là nhu yếu truyền giống của loài người, phần khác tình dục là cách để hai bên diễn đạt nhu yếu được gần gũi, yêu thương. Thật vậy, tình dục là một kinh nghiệm mãnh liệt nhất trong đời sống vì ngoài tất cả 5 giác quan chính (mắt,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tai, mũi, lưỡi, sự xúc chạm của cơ thể) đều đã dính vào, nó còn thu hút luôn cả 3 phần còn lại: ý thức, bản ngã và tiềm thức của con người. Trong kinh nghiệm tình dục, ta cảm thấy tràn đầy sức sống, có sự chú tâm cao độ vào Giây Phút Hiện Tại. Những khổ sở, căng thẳng,... trong người dường như bỗng tan biến đi, và ta cảm thấy phục hồi được sự quân bình. Kinh nghiệm tình dục khiến ta tạm thời quên đi *gánh nặng của bản ngã*, đưa ta đến *một khoảnh khắc* của trạng thái tĩnh lặng, dễ chịu vì trong giây phút cực độ của khoái cảm, tâm ta rộng thoáng, không vướng bận chút suy tư nào. Nhưng đây chỉ là một kinh nghiệm khoái lạc rất ngắn ngủi. Tình dục là một nhu yếu bình thường của cơ thể nhưng thường trở thành một sự *nghiện ngập* và là *lẽ sống duy nhất* của một số người. Trong chiều sâu của sự nghiện ngập này là một niềm tin sai lầm rằng: "Tôi chính là thân thể này!". Ta tưởng rằng sự đòi hỏi của thân thể là sự đòi hỏi của chính mình, vì vậy ta tự động tìm cách thỏa mãn nhu yếu ấy, bất kể hậu quả của nó.

(21) *Đối với những người đó, đời sống được xem như chỉ là để hoàn tất bản năng giới tính của mình:* Tức là quan niệm sai lầm của nếp văn hóa ấy rằng đàn ông sinh ra chỉ là để phục vụ bản năng dục tình, còn đàn bà chỉ là để lấy chồng, sinh con, đẻ cái.

(22) *Anorexia* - bệnh biếng ăn vì những người mắc bệnh này cả tin vào ý nghĩ: "Tôi béo quá!". Đây là một căn bệnh về tâm lý vì người bệnh quá cả tin vào ý nghĩ không xác thực về cơ thể của họ. Họ bị niềm tin sai lạc ấy ám ảnh và họ luôn cố gắng làm thế nào để có một cơ thể nhỏ nhắn, gọn gàng hơn - tức là quan niệm về cái đẹp của họ - làm như thế là để được người khác ưa thích, chấp nhận họ. Họ không ý thức được tình trạng hiện thời trong cơ thể của mình bây giờ. Cơ thể họ bây giờ có thể chỉ còn da bọc xương, nhưng trong đầu họ vẫn nghĩ: "Tôi béo quá!", do đó họ không thiết gì đến chuyện ăn uống.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(23) *Có khả năng cảm nhận được cơ thể của họ từ bên trong:* Tức là có mặt đầy đủ để cảm nhận được sự sinh động của *cơ thể bên trong*, cơ thể năng lượng của mình.

(24) *Thế giới hữu hình và vô hình:* Đạo Phật có danh từ Sắc và Không. Sắc là thế giới hữu hình, của tất cả các hiện tượng mà ta có thể nhìn, nghe, ngửi, xúc chạm, khái niệm được. Còn Không tức là thế giới vô hình, không biểu hiện mà ta không nhìn thấy được. Nhưng cả hai lồng vào trong nhau, và trong bản chất, cái này chính là cái kia và ngược lại, không thể có cái này mà không có cái kia, "Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc" là điều Đức Phật nhắc đến trong *Bát Nhã Tâm kinh*.

(25) *Tự đồng nhất mình với những suy tư và lo nghĩ miên man:* Trong đầu chúng ta thường phát sinh những ý nghĩ liên miên, từ một ý nghĩ này chúng ta bắt sang một ý nghĩ khác, liên tục, không ngừng nghỉ, lôi cuốn hết năng lực và sự chú tâm của ta. Nhưng một ý nghĩ nảy sinh ở trong tâm thức bạn không phải là vấn đề; vấn đề là *khi bạn cả tin vào ý nghĩ ấy* và lại vô thức khi cho rằng "ý nghĩ này là của tôi", "tôi là ý nghĩ này" và bạn bắt đầu làm theo những gì ý nghĩ ấy muốn bạn làm. Bạn rất ghiền suy tư và bao nhiêu năng lực của bạn đều trút vào dòng suy nghĩ miên man ấy. Tương tự như thế, trong tâm thức bạn cũng luôn phát sinh những cảm xúc lo sợ, khổ đau, giận dữ,... và bạn nhanh chóng tự đồng hóa mình một cách vô thức với những cảm xúc này và trở thành chúng, khiến cơ thể bạn bắt đầu có phản ứng như co rúm lại khi cảm thấy sợ hãi, khổ đau hay ray rứt,... khi có một cảm giác giận dữ.

(26) *Lối suy nghĩ lặp đi lặp lại:* Lối suy nghĩ đã trở thành những rãnh mòn trong tâm thức của chúng ta, chúng lặp đi lặp lại mà ta không thể nào cưỡng lại được. Ví dụ thói quen suy nghĩ miên man. Bạn để ý thì sẽ nhận ra rằng hầu hết những suy tư loại này là những suy nghĩ lặp đi lặp lại rất hao tổn tinh thần và năng lực

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

của bạn. Khi bắt gặp mình đang rơi vào thói quen này, bạn hãy trở về chú tâm vào hơi thở và không cả tin vào những ý nghĩ đó để tránh việc tiếp tục bị cuốn theo *dòng suy tư không chủ đích* này.

(27) *Những khuôn mẫu suy tư và tình cảm bó buộc ở trong bạn*: Ví dụ khi bạn nghĩ về một người nào đó, vợ/chồng hay người yêu cũ của mình, thì bạn luôn cay đắng hoặc nghĩ rằng: "Hắn là một kẻ khốn kiếp, một gã sở khanh",... Bạn không nhận ra rằng, đây là một thói quen bó buộc trong suy tư của bạn, nghĩa là bạn không thể suy nghĩ được một điều gì khác ngoài những *định nghĩa tiêu cực* về người đó. Bạn giảm thiểu một con người có chiều sâu vô tưởng, thành một ý nghĩ đơn điệu, một ý nghĩ tiêu cực mà chắc rằng người khác không hề nghĩ như bạn về người đó; hoặc chính bạn cũng đã không hề nghĩ như thế khi bạn đang còn quan hệ hoặc chung sống với người đó.

(28) Descartes (1596-1650): Triết gia, nhà văn, nhà toán học, nhà vật lý người Pháp.

(29) *Cội rễ của bản ngã:* Tức lối suy tư, cư xử từ chỗ có bản ngã, có một con người, một cái "Tôi" riêng rẽ, tách biệt, không dính gì đến người khác và với thế giới chung quanh.

(30) Jean Paul Sartre (1905-1980): Nhà hiện sinh, triết gia, văn hào, nhà phê bình người Pháp.

(31) *Ta chỉ là một nạn nhân* do hoàn cảnh, do người khác, do số phận… hay do ông Trời đã tạo ra: Đó là *tâm thức nạn nhân* mà bạn thích tự đồng hóa mình vào đó. Từ đó bạn sẽ không phải chịu trách nhiệm gì cả, trái lại còn đổ thừa cho hoàn cảnh, cho người khác,... đã gây khổ cho bạn. Khi bạn cả tin rằng *nguyên nhân làm cho bạn khổ* là *một cái gì nằm ở bên ngoài* thì quả thực bạn không thể có năng lực gì để chuyển đổi tình trạng. Có lẽ bạn muốn tiếp tục nghĩ như thế vì bạn không muốn chịu trách nhiệm cho khổ đau, cho tình trạng khó khăn của mình. Nhưng những khó khăn của bạn chỉ có thể thay đổi *khi bạn thay đổi thái*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

độ của mình một cách toàn diện: "Vâng, đây là lỗi của tôi. Tôi chịu hoàn toàn trách nhiệm về những khó khăn và khổ đau này", và bỗng dưng bạn tiếp xúc được với năng lực lớn lao của đời sống; bạn bây giờ có thể làm tất cả những gì mình cần làm để thay đổi tình trạng.

(32) *Bản ngã sẽ nhanh chóng tìm ra cho nó một hình tướng khác để thay thế:* Vì bản chất của bản ngã là tự đồng hóa với một cái gì đó để củng cố cho tư cách, để xác định sự hiện hữu mơ hồ của chính nó, do đó, nếu bạn đánh mất một quan hệ với người này thì bạn sẽ nhanh chóng tìm ra một quan hệ với người khác để thay thế. Nếu bạn không sở hữu được thứ này thì bạn sẽ tìm ra một thứ khác để bạn mua, hoặc sở hữu.

(33) Bản ngã của bạn rất cần là *nó vẫn là một thực thể tách biệt*: Bản chất của bản ngã là cảm giác cách biệt với đời sống và với mọi người chung quanh. Do đó, nhu yếu căn bản của bản ngã bạn là được làm *một thực thể tách biệt* với đời sống để nó tiếp tục được sống còn. Đây là một xung đột lớn trong nội tâm của bạn, vì bạn thì rất muốn hòa nhập với mọi người và với đời sống, nhưng bản ngã của bạn thì lại muốn điều ngược lại. Do đó bạn cần sáng suốt để nhìn sâu vào mỗi ý nghĩ khi chúng phát sinh ở trong mình: "Đây là một ý nghĩ của bản ngã, hay đây là một ý nghĩ của tôi?" để không bị lưu đày trong thế giới của bản ngã. Hoặc bạn có thể tự hỏi: "Điều mà ý nghĩ này muốn đã đến từ một chỗ *sợ hãi* hoặc *lo lắng* (tức là của bản ngã) ở trong tôi hay nó đã đến từ một chỗ *trong sáng, rộng thoáng* (tức là từ bản chất chân thật của mình)?" .

(34) *Chúng ta thường trở nên uất hận hay cay đắng:* Khi có sự chia lìa trong quan hệ yêu đương, có lẽ bạn trở nên uất hận hay cay đắng vì phải đối diện với những nhu yếu chưa được thỏa mãn ở trong mình, những nỗi sợ hãi, đau đớn vì bạn cảm thấy mình bị phụ bạc, bị bỏ rơi và bạn đem lòng oán hận, hoặc nhỏ nhen với người kia. Bạn có thể thốt lên những lời nói đầy ác ý và có

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

những thủ đoạn xấu xa được đem ra sử dụng mà không chút e dè. Nhưng bạn không chỉ là *một nạn nhân, một con người* bị phụ rẫy, bị bỏ rơi, vì thực ra bạn lớn hơn tất cả những biểu hiện đó. Bạn là Cái-Vô-Hạn muốn kinh nghiệm thế nào là giới hạn nên đang giả vờ, đang đóng vai là *một con người* để có thể kinh nghiệm thế nào là khổ đau, là sợ hãi, là thèm khát, là uất hận, là đắng cay và tất cả những vai trò này không phải là bản chất chân thật của bạn.

Chú thích Chương 3

(1) *Cái tiếng nói vang vang ở trong đầu bạn:* Tiếng nói ồn ào, ở trong đầu bạn, luôn chê bai người này, phán xét người kia,... là tiếng nói của bản ngã ở trong bạn. Bạn chỉ cần nhận ra "Ồ, đó chỉ là tiếng nói của bản ngã" và không cần phải làm theo những gì tiếng nói ấy muốn bạn làm.

(2) Những *vật sở hữu của bản ngã:* Những thứ như tài sản, đất đai, danh tiếng, địa vị xã hội, sắc đẹp, ý nghĩ, cảm xúc... là những thứ tự thân chúng không thể làm cho bạn khổ. Bạn chỉ khổ khi mà khái niệm *sở hữu* phát sinh ở trong đầu và bạn cả tin vào khái niệm này thì tài sản bây giờ trở thành là tài sản "của Tôi", đất đai trở thành là đất đai "của Tôi", địa vị xã hội, sắc đẹp, ý nghĩ, cảm xúc... sẽ trở thành địa vị xã hội, sắc đẹp, ý nghĩ và cảm xúc... "của Tôi". Và từ đó, lo sợ sẽ phát sinh vì những vật ấy có thể mất mát hoặc hư hao.

(3) *Khi ta chỉ trích hay phê phán người khác:* Tức là ta đang phê phán chính mình. Giả sử nếu người khác phê phán rằng: "Bạn chỉ là một kẻ ích kỷ!", thì nguyên bản đầy đủ của ý nghĩ ấy của họ là: "Nếu tôi mà là bạn và tôi hành động như bạn thì tôi quả là một kẻ ích kỷ". Nhưng toàn bộ câu nói này đã được *rút ngắn lại*, chỉ còn lại phần cuối: "Tôi quả là một kẻ ích kỷ", nhưng chữ "Tôi" để nói về chính họ, đã được người đó phóng chiếu ra bên ngoài

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

và trở thành một điều gì nói về một người khác, nói về "Bạn", do đó câu nói của họ trở thành: "Bạn chỉ là một kẻ ích kỷ!".

(4) *Khi bạn phản ứng mạnh với những gì tiêu cực mà bạn nhìn thấy ở người khác:* Thì đây là một dấu hiệu rất tốt để bạn nhìn lại xem, *bạn có đang phản ứng một cách vô thức với những gì tiêu cực tương tự mà bạn đang có ở trong bạn*, nhưng bạn chưa ý thức được?

(5) *Không phản ứng* với những cư xử khiếm khuyết, đượm nhiều tính chấp ngã ở người khác: Tiếp xúc với một người mà bạn đã từng có quan hệ trong quá khứ có thể tạo nên những phản ứng thù nghịch, hay tiêu cực ở người đó qua thái độ hoặc lời nói khiếm nhã đối với bạn. Điều duy nhất mà bạn có thể làm là *không phản ứng* với họ qua ý nghĩ, lời nói hay hành động của bạn. Ngay cả khi bạn không trao đổi hay nói năng qua lại gì với người đó, sự im lặng ấy của bạn cũng nằm trong *thái độ không phản ứng* từ phía bạn vì bạn hiểu rằng đó *không phải là bản chất chân thật của họ*. Người đó đang phản ứng, cư xử với bạn từ một chỗ thiếu sáng suốt, vì họ vẫn còn đang cảm thấy bị tổn thương và ám ảnh bởi những gì đã xảy ra trong quá khứ. Cho nên bạn sẽ thấy rằng phản ứng lại với người đó là một điều không cần thiết. Ngạn ngữ phương Tây có câu "Một cuộc khiêu vũ luôn cần phải có sự tham dự của hai phía". Nếu người đó muốn tạo thêm xung đột và bi kịch trong *phút giây này*, nhưng bạn thì sáng suốt và không còn muốn tham dự vào *những bi kịch* này thì chỉ cần một bên: *bạn* không tham dự thì cũng đủ để làm cho mọi xung đột chấm dứt. Một, hai, hay ba lần tiếp xúc với nhau mà bạn luôn chọn để *không phản ứng* thì bạn sẽ thấy mọi chuyện tự nhiên êm lắng lại. Bạn đang cải thiện quan hệ với người đó mà không cần phải hành động gì cả.

(6) *Tính chấp ngã tập thể:* Tính chấp ngã của tập thể có thể được biểu hiện qua niềm tự hào của một quốc gia, chủng tộc, tôn giáo,... để lôi kéo những người có nhu yếu đi tìm một tư cách, bản ngã của mình qua *thói quen tự đồng hóa họ với một đoàn thể* chống lại

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

một đoàn thể khác. Những người phát-xít Đức trong Thế chiến thứ hai là một ví dụ điển hình về tính chấp ngã của tập thể, họ cho rằng chủng tộc của mình - người Đức - là một chủng tộc siêu đẳng, đưa đến nhu yếu muốn tiêu diệt những chủng tộc mà họ cho là *thấp kém* hơn.

(7) Lẽ ra chuyện này *không nên xảy ra*, rằng bạn không hề muốn có mặt *ở nơi này:* Đây là một thái độ chống đối với những gì đang xảy ra trong *phút giây hiện tại.* Hãy tưởng tượng rằng vì một lý do nào đó, bạn đang bị nhà chức trách tạm thời giam giữ. Thay vì chấp nhận rằng "Ồ, mình đang bị bắt giam" và tìm một chỗ ở trong phòng giam để nghỉ ngơi,... như những người khác ở trong phòng giam đang làm, thì trái lại, bạn căng thẳng, đi đi lại lại trong phòng giam. Vì bạn đang có thái độ chống đối, rằng chuyện này *không nên xảy ra*, rằng *bạn không hề muốn có mặt ở nơi đây.* Thực ra, *nên* hay *không nên* thì bạn vẫn đang bị bắt giữ, bạn không thể tranh cãi gì được về hiện thực này và có muốn *ở đây* hay không, bạn cũng phải ở đây, ở trong phòng giam đêm nay. Chống đối những gì đang có mặt là thái độ làm cho bạn đớn đau, khổ sở. Khi đã chấp nhận tình trạng, bạn có sự sáng suốt và không gian để làm những gì bạn cần làm (gọi cho người thân, viết đơn kháng cáo,...) để giúp mình thoát ra khỏi tình trạng.

(8) Đối với bản ngã thì kẻ thù lớn nhất của nó chính là *phút giây hiện tại*, tức cũng chính là đời sống: Đời sống của bạn luôn luôn xảy ra trong *giây phút này*, và *giây phút này* là thứ duy nhất mà bạn sở hữu, và làm những gì bạn cần làm. Bạn đang ở sở làm? Có những công việc đang cần bạn làm nhưng bạn không cảm thấy hứng thú gì trong công việc mình đang làm? Nhưng công việc này có phải đang giúp bạn nuôi sống bản thân và gia đình bạn? Chỉ cần bạn tôn trọng và chú tâm đến mỗi công việc thì bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu và thú vị khi làm những công việc này. Do đó chống lại *phút giây hiện tại*, tức là chống lại chính đời sống.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(9) *Nhiều lúc, rõ ràng bản ngã của bạn thực không muốn có một sự thay đổi gì cả, nhờ thế nó còn tiếp tục có dịp để than vãn:* Giả dụ bạn có một cô bạn đang có vấn đề với chuyện thiếu tự tin, làm điều gì cũng luôn chạy đến hỏi bạn. Còn bạn thì lại vừa thích làm cố vấn cho cô ấy, đồng thời lại thích than vãn với người khác rằng: "Cô ấy thực không có một chút tự tin nào cho chính mình, một chuyện cỏn con gì cũng không biết giải quyết, phải luôn chạy đến *hỏi Tôi!*". Một hôm, cô bạn ấy khoe với bạn rằng cô ta bây giờ đang thực tập Thiền vì muốn vượt qua được vấn đề thiếu tự tin của cô. Bạn nghe tin vui nhưng trong lòng lại không cảm thấy mừng rỡ như lẽ ra phải có, rằng: "bạn mình đang làm một điều hay, có thể giúp ích cho cô ấy". Vì biết đâu, nếu cô bạn thực sự thay đổi thì bạn sẽ không còn được cô ấy tìm đến để tham vấn nữa và quan trọng hơn là bạn không còn cớ để than phiền về vấn đề thiếu tự tin của cô ta.

(10) *Một khuôn mẫu bó buộc:* Ví dụ, bạn là một người khá thành đạt, quen quyết định mọi việc từ trước đến giờ. Khi bước vào một quan hệ luyến ái thì bạn vẫn theo thói quen cư xử đó và cho rằng lối cư xử ấy không có gì sai trái, vì nó đã từng giúp bạn thành công trước đây. Nhưng để có sự hòa điệu trong quan hệ luyến ái, bạn cần nhận ra và thực tập làm khác đi thói quen này.

(11) Bạn chính là cái phần *nhận ra* tiếng nói đó: Nhận thức này giúp bạn biết mình không phải là *tiếng nói ồn ào, luôn vang vọng đó,* nên bạn không để tâm hoặc làm theo những lời xúi giục, phê phán, chê bai của bản ngã.

(12) Có một *sự nhận biết:* Đây cũng là bản chất chân thật, vô hình tướng của bạn.

(13) *Thực tập được như thế, bạn sẽ thoát ra khỏi sự khống chế của bản ngã:* Bản ngã của bạn như một *gã nịnh thần* mà bạn thường thấy trong những vở tuồng xưa. Nếu bạn là một vị hoàng đế thiếu sáng suốt, không biết những gì đang xảy ra ở trong tâm mình

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thì bản ngã của bạn sẽ dụ hoặc, và tâng bốc bạn,... và xúi giục bạn làm theo những điều xằng bậy mà gã nịnh thần ấy rủ rỉ vào tai bạn suốt ngày đêm. Khi thì bản ngã lại giả vờ nó là bạn, nó lấn lướt và la mắng bạn như một kẻ quyền thần đang thao túng, lộng quyền.

(14) Những lối hành xử cũ hay *những thói quen suy tư* ở trong bạn vẫn có thể còn tồn tại và sẽ tái diễn trong một thời gian nữa: Khi bạn nhận ra "Ồ, mình thường rơi vào thói quen rượu chè say sưa khi trong lòng có điều gì khổ tâm", biết rằng đây là cách bạn tránh né những nỗi khổ ở trong mình, tuy nhiên, thói quen uống rượu sẽ còn tiếp diễn trong một thời gian nữa vì quán tính. Điều bạn cần làm là giữ cho ý thức mình được sáng tỏ rằng: "Tôi là một người có vấn đề nghiện ngập với rượu bia", có ý chí muốn thực tập để vượt thoát khỏi thói quen này và không để mình rơi vào thái độ buông xuôi, không làm gì cả với những thói quen tiêu cực ở trong mình.

(15) *Mỗi khi những thói quen cũ này bị nhận diện:* Tức là khi thói quen ấy vừa phát sinh, bạn ý thức rằng "Ồ, thói quen cũ của mình đang phát sinh đây" và không tự đồng hóa, cho rằng *thói quen đó chính là mình* tức là bạn vừa *nhận diện* được một thói quen cũ. Điều này sẽ làm cho thói quen ấy suy yếu dần. Bạn có thể dùng phương pháp này để vượt qua những thói quen mà bạn nhận ra ở trong mình và muốn vượt qua.

(16) *Một người thường xuyên ở trong trạng thái "chống đối một điều gì"*: Đây là *nhu yếu sống còn* của bản ngã. *Chống đối* là nhiên liệu giúp cho bản ngã tiếp tục sống còn. Ví dụ, tuy chúng ta đã bước sang thế kỷ thứ 21, nhưng một người Do Thái đã từng sống trong những trại tập trung của phát xít Đức trong Thế chiến thứ hai vẫn tiếp tục nghe người bạn cùng trại giam với mình thời ấy than phiền về sự tàn ác của những người lính Đức thời đó, như thể điều đó vẫn còn đang xảy ra trong lúc này. Cho nên có lần ông đã thẳng thắn nói với bạn mình: "Ồ, 60 năm đã trôi qua,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thế mà tụi lính Đức vẫn còn giam cầm được anh!". Ý muốn nói là người bạn ấy bây giờ đã không còn bị giam cầm nữa, nhưng ông ta vẫn còn bị ám ảnh bởi quá khứ, như thể ông ta vẫn còn đang ở tù.

(17) *Lòng oán hận về một chuyện đã qua của một tập thể có thể tồn tại qua nhiều thế kỷ:* Trong lịch sử của một dân tộc, ta không thể tránh được sự đổi thay của những thể chế lúc này hay lúc khác, làm sao để ta ý thức rằng: "Ồ, tôi đang mang lòng oán hận một điều gì xưa cũ đã xảy ra 100 năm, hoặc 200 năm về trước!". Quả thực, quá khứ là một điều *đã xảy ra* và chúng ta không thể xoay ngược bánh xe thời gian để thay đổi được quá khứ. Nhận thức đó giúp bạn buông bỏ lòng oán hận, trở về để sống với *phút giây hiện tại*, với những điều kiện hạnh phúc mà bạn vẫn còn đang có. Lòng oán hận của bạn đối với người khác không thể làm tổn thương được họ - những người mà bạn nghĩ là đã làm cho bạn điêu đứng, khổ sở. Trái lại, lòng oán hận sẽ làm tổn thương chính bạn, là chất cường toan thiêu đốt bạn, những người thân của bạn và môi trường chung quanh bạn trong *phút giây này*.

(18) Lối suy nghĩ đầy tính ám ảnh như thể chuyện ấy là một điều gì *vẫn đang còn xảy ra*: Đây là hội chứng về tâm lý, một căn bệnh về tâm thần mà phương Tây gọi là Post Traumatic Stress Disorder, viết tắt là PTSD, tức là sự Căng Thẳng và Ám Ảnh Tâm Lý của một người sau khi đã đi qua một kinh nghiệm kinh hoàng, trong đó có sự chấn thương trong cơ thể hoặc tinh thần. Một người bị tai nạn xe hơi, bị giam cầm, hãm hiếp, hoặc bị người khác hành hung, hiếp đáp, la mắng, nói nặng lời,... đều có thể gây ra hội chứng PTSD. Điều cần làm ở đây là xác nhận rằng người ấy có triệu chứng PTSD, có sự Căng Thẳng và Ám Ảnh Tâm Lý của một người đã trải qua một biến cố tâm lý. Điều cần làm là giúp cho người đó nhận thức rằng ở trong họ có những cảm giác sợ hãi, giận dữ, u sầu,... qua biến cố đó, rằng chuyện ấy là một biến cố có thể xảy ra cho bất kỳ ai chứ không phải riêng

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

một cá nhân nào. Điều quan trọng là không quy lỗi cho ai trong biến cố này. Người ấy cần thổ lộ những gì đang ám ảnh họ, tiếp xúc và hóa giải những cảm xúc ấy, và hóa giải những suy luận, diễn dịch không xác thực về biến cố ấy,... giúp cho họ nhận thức rằng đó chỉ là những ám ảnh tâm lý đã thuộc về quá khứ vì trong *giây phút này*, không có chuyện gì đáng sợ đang xảy ra cho họ hoặc cho người thân của họ cả. Hiểu, chấp nhận và tha thứ cho những gì đã xảy ra là cách duy nhất để họ hóa giải vết thương của quá khứ.

(19) "*Hãy tha thứ cho kẻ thù của anh em*": Trong lịch sử, ta biết Hưng Đạo Đại Vương Trần Quốc Tuấn (1231-1300) là một danh tướng đời nhà Trần. Ông sinh ở làng Kiếp Bạc, xã Hưng Đạo, huyện Chí Linh, tỉnh Hải Dương, tuy mang mối thù lớn của cha mình, Trần Liễu, khi cha ông trối trăng: "Con phải vì cha mà lấy được thiên hạ, nếu không thì dưới suối vàng, cha chết cũng không nhắm mắt" nhưng ông đã gạt thù riêng trong gia tộc để một lòng lo phò vua, giúp nước. Ba lần giặc Nguyên Mông kéo đến xâm lấn nước ta, ông 3 lần đều đánh bại chúng. Về sau khi triều chính đã suy vi, Hưng Đạo Đại Vương có thừa tài ba, mưu chước và binh lực để trả thù cho cha, soán đoạt ngôi vua, nhưng ông vẫn một lòng yêu nước, thương dân. Ông đã từng đem lời cha ông trăng trối để dò ý Yết Kiêu và Dã Tượng, thì hai cận thần thân tín trong gia đình của ông đã thưa rằng: "Làm kế ấy tuy được phú quý một thời nhưng để lại tiếng xấu ngàn năm. Nay Đại Vương há chẳng đủ phú quý hay sao? Chúng tôi thề xin chết già làm gia nô, chứ không muốn làm quan lớn mà không có lòng trung hiếu". Hưng Đạo Đại Vương quả là một con người không bị ràng buộc bởi bản ngã, bởi quá khứ, bởi những oán thù của gia đình.

(20) *Cơ cấu chính của bản ngã* trong cách suy tư của con người: Là cách nhìn sai lầm và phân biệt rằng có "Tôi" và có "những cái không dính gì đến *Tôi*"; trong đó những người khác và mọi thứ đều xoay quanh "Tôi". Đây là một cách nhìn sai lầm từ gốc rễ vì ý niệm về

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

"Tôi" chỉ là một ý niệm sai lầm, không hề có căn cứ trong thực tại; "Tôi" chỉ là một ấn tượng không xác thực về một con người không có thật ở trong bạn. Cách nhìn này gây nên tất cả những thống khổ ở trong bạn. Muốn vượt qua cơ cấu này, bạn có thể thực tập để buông bỏ tất cả những ý nghĩ dính đến một cái "Tôi", hoặc "của Tôi" khi chúng phát sinh ở trong tâm thức bạn. Hãy đập vỡ cơ cấu sai lầm này khi trong bạn có sự căng thẳng vì một ý nghĩ vừa chớm lên ở trong đầu bạn rằng: "Chết, *Tôi* sẽ trễ tàu", hoặc "*Tôi* sẽ không có một chỗ ngồi tốt", hoặc "*Tôi* phải bước lên chuyến tàu này tối nay",... khi bạn đang đứng xếp hàng đợi lên tàu để đi xa. Ý nghĩ này không phải là vấn đề, chúng chỉ trở thành là vấn đề khi bạn cả tin vào ý nghĩ ấy, đến độ bạn tin rằng có *một con người tách biệt* với đời sống và với mọi thứ chung quanh; *con người ấy* đang tìm mọi cách để bước lên tàu, con người ấy có thể dẫm lên những người chung quanh vì, trong phút giây khẩn cấp ấy, *con người xa lạ* ấy ở trong bạn không thể liên hệ được với đời sống và những người chung quanh.

(21) Bảo vệ cái *ảo tưởng về mình*: Bản ngã là một điều gì không có thực, không bao giờ hiện hữu. Cho nên ta chỉ đang *bảo vệ cho một ảo tưởng về mình*. Thực ra, bạn không phải là người đang đứng ra để bảo vệ, mà đó chính là bản ngã ở trong bạn, nó là cái đang đứng ra để cố bảo vệ cho *ảo tưởng* về sự xác thực của chính nó. Khi không còn bản ngã ở trong bạn thì làm việc, lái xe, nghỉ ngơi, ăn, ngủ, làm tình,... và những hoạt động khác trong đời sống của bạn vẫn xảy ra, mà có khi còn trôi chảy hơn trước nữa vì giờ đây không có một cái Tôi tách biệt, không còn cái bản ngã nặng nề, đầy khổ đau luôn muốn tranh giành công lao trong những hoạt động đó qua ý nghĩ như: "Hãy nhìn xem, *chính Tôi* làm những việc ấy đấy nhé!"; hoặc thái độ xác định *quyền sở hữu* về những thứ như xe cộ, nhà cửa, tài sản, đất đai, ngay cả vợ chồng, con cái... kiểu như: "Những thứ đó là *của Tôi* hết thảy!".

(22) Tính *Nhất Thể với đời sống:* Tính *nhất thể* hay *nhất như* là tính chất như nhau, bất nhị, không khác biệt giữa bạn với toàn thể, với

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tổng thể của đời sống. Trong một cơ thể, tay chân, và tất cả các bộ phận trong cơ thể của bạn có tính nhất thể, là một với bạn, và cũng chính là bạn. Nhìn rộng hơn trong đời sống, những người khác, muôn thú, đất đá, cỏ cây cũng có tính nhất thể với bạn.

(23) *Một khuôn mẫu phản ứng bó buộc trong tình cảm:* Mỗi lần có chuyện bất hòa trong quan hệ của bạn với người yêu, với vợ hay chồng của mình,... bạn cảm thấy rất khổ sở vì không được người kia đối xử với bạn một cách tôn trọng và hòa ái? Bạn nghĩ: "Tại sao em lại đối xử tệ với anh như vậy?". Thực ra, không ai có thể đối xử với bạn tệ bạc cả, nếu bạn không cho phép họ. Một người chỉ nhận chịu sự đối xử khiếm nhã (như nói nặng lời, khinh rẻ, chửi mắng, hoặc bị đánh đập, bức hiếp,...) mà vẫn để cho tình trạng đó kéo dài vì tự thân người đó đang có một khiếm khuyết, một nhu yếu hay một nỗi sợ hãi nào đó mà họ không muốn đối diện và vượt qua. Nếu bạn nghĩ: "Tôi mà có phản ứng chính đáng thì cô ấy sẽ không cho tôi chạm vào người của cô". Thực ra, bạn cần chuyện ấy bao nhiêu thì người kia cũng cần chuyện ấy nhiều như bạn, hoặc có lẽ còn cần nhiều hơn bạn nữa, nhưng thông thường bạn là người chịu thua trước. Do đó, tình trạng đối xử khiếm nhã, lấn lướt nhau trong quan hệ của bạn cứ tiếp diễn. Nếu bạn muốn xây dựng một quan hệ mà hai bên đều đối xử với nhau trong tinh thần tương kính thì bạn phải thực tập để vượt qua nhu yếu này. Vì đây là cái làm cho bạn dễ dàng nhượng bộ, đánh mất tư cách của mình. Khi bạn đã vượt thắng được thói quen này ở trong mình, bạn có thể giúp cho người hôn phối của mình giỏi hơn, xây dựng sự thành thật và lòng tương kính trong quan hệ giữa đôi bên.

(24) *Vô Ngã:* Tức là không có bản ngã, không có một cái "Tôi" tách biệt với đời sống và với mọi người chung quanh. Chúng ta luôn mang một ấn tượng rất mạnh rằng có một cái "Tôi", có một bản ngã ở trong mình. Ấn tượng ấy ăn sâu trong tâm thức và thẩm thấu vào tất cả những gì bạn nghĩ, nói, hay làm. Bạn làm mọi thứ để chiều

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

chuộng, làm vui lòng, phục dịch cho *con người không có mặt mũi, không có thực ấy*. Bạn loay hoay với chuyện sinh kế, sống còn vì bạn sợ rằng "Tôi" sẽ chết đói, "Tôi" sẽ mất việc, "Tôi" sẽ mất đi những gì "Tôi" trân quý... Nhưng bạn chưa bao giờ thực sự gặp mặt, hay tìm ra "con người ấy" ở trong bạn cả. Chắc chắn rằng bạn không thể nào cho người khác giáp mặt với "con người ấy" ở trong bạn, hoặc để bạn giới thiệu với một người khác rằng: "Ồ, đây, xin giới thiệu anh, đây là bản ngã của tôi". Khổ đau không phải là một cái gì dễ chịu, nhưng bạn có thể chịu được. Nhưng điều làm cho bạn khổ sở muôn phần là ấn tượng rằng *có một con người khổ đau, một cái "Tôi" khổ sở ở* trong bạn.

(25) "Hãy *chối bỏ* bản ngã của anh em": Nghĩa là tự nhắc với mình rằng sự thực là "Không hề có Tôi, Tôi không bao giờ có thật", tức là bạn điều chỉnh lại sai lầm trong nhận thức của mình về tính xác thực của *một cá nhân, một con người* tách biệt, không bao giờ có thật ở trong mình. Quả thực khi không có một ý nghĩ nào xảy ra ở trong đầu bạn thì lúc đó chỉ có ý thức sáng tỏ ở trong bạn, mà không hề có một cá nhân, một thực thể gọi là "Tôi" ở trong bạn. Như thế khi bạn nhận ra mình đang làm một điều gì chỉ vì ấn tượng về bản ngã, vì lợi ích nhỏ nhen ở trong mình thì bạn hãy can đảm từ chối, nhất định không làm theo điều đó. Nếu đã lỡ làm rồi thì bạn sẽ tìm cách sửa chữa lại hoặc hủy bỏ những gì bạn biết là sai trái. Tập làm được như thế thì càng ngày bạn càng thoát ra khỏi gọng kềm tinh vi của bản ngã ở trong bạn.

(26) *Bạn chính là Hiện Hữu bất diệt, không hình tướng:* Bởi ý thức, sự Có Mặt vô hình tướng ở trong bạn là một cái gì bất diệt vì cái ấy siêu việt cả thời gian, vì bản chất ấy chưa bao giờ từng sinh, nên nó cũng không bao giờ có thể bị hoại diệt. Điều tối quan trọng mà bạn luôn nhớ là bản chất ấy không mang hình tướng. Do đó khi bạn thực tập và nhận ra mình đang bị vướng mắc vào một vấn đề gì đó, tức là một hình tướng nào đó, thì bạn biết rằng "Ồ, đây không phải là bản chất chân thật của mình, vì bản chất của

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

mình là vô hình tướng". Do đó bạn nhanh chóng buông bỏ và thoát ra được sự vướng mắc này.

(27) *Một ảo tưởng* sẽ không bao giờ làm cho bạn được thỏa mãn: Ngụ ý bản ngã là một ấn tượng chưa bao giờ được bạn kiểm chứng về tính xác thực của bản ngã, vì bản ngã chỉ là một ấn tượng sai lầm của con người. Có lẽ Trịnh Công Sơn (1939-2001) cũng muốn nói đến điều này khi ông viết những câu hát như sau:

Không có đâu em này
Không có cái chết đầu tiên.
Và có đâu bao giờ
Đâu có cái chết sau cùng.
Tự mình biết riêng mình
Và ta biết riêng ta.

(Ngẫu nhiên)

"Không có đâu em này" nghĩa là "Này em, em không bao giờ có thực như em vẫn thường nghĩ đâu", và vì em đâu bao giờ thực sự hiện hữu cả nên *em không thể chết*, dù là chết lần đầu hay lần cuối. Và sự thức ngộ này chỉ có một mình em hiểu, một mình em hay, không thể giải thích cho người khác hiểu được những kinh nghiệm tỉnh thức mà em đã đi qua.

(28) "Đây quả là một câu kinh văn thực sâu sắc và thâm diệu": Bởi vì nó nói về tính vô thường của vạn vật, giúp ta thoát ra được sự vướng mắc vào những gì chóng hiện, chóng tàn, tiếp xúc được với chiều không gian của Vô Tướng, của vô sinh, bất diệt ở trong mình.

(29) *Nhu yếu muốn được nổi tiếng này che mờ bản chất chân thật của bạn:* Vì không biết bản chất chân thật của mình, và để cảm thấy rằng mình là một người quan trọng, bạn có nhu yếu muốn khoe với người khác sự quen biết của bạn với những người có địa vị, quyền chức,... trong xã hội. Khi làm như thế thì bạn đang vô

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

thức tự đồng hóa mình với bản ngã, vì bản ngã luôn nghĩ rằng *"Tôi" giỏi hơn anh, "Tôi" quan trọng hơn anh.*

(30) Mục tiêu của bản ngã là chỉ để tạo dựng nên một hình ảnh *không có thực:* Khuynh hướng *"làm nổi"*, dùng mánh lới và sự khôn khéo của mình để mua lòng thán phục của người khác, tạo nên một ấn tượng không xác thực về mình.

(31) *Dùng quan hệ ấy để cho bản ngã đi tìm chính nó:* Bạn dùng quan hệ của mình: Rằng "Tôi" có một người yêu xinh đẹp, hoặc giàu có, nổi tiếng,... như là một điều hay ho, cốt chỉ để làm người khác thán phục bạn.

Chú thích Chương 4

(1) Người ta không ý thức được vai tuồng mà họ đang diễn bởi vì họ chính là *vai diễn đó:* Khi ta đóng một vai diễn đến độ xuất thần, thì biên giới giữa kịch và đời sống trở nên mờ ảo. Khi bạn tự đồng hóa mình với một vai diễn, bạn không còn phân biệt được bạn và vai tuồng mà bạn đang diễn. Đời sống là một vở bi hài kịch mà bạn chỉ là một nhân vật ở trong vở bi hài kịch ấy. Đừng quá nghiêm trọng với đời sống, vì đấy chỉ là một vở kịch, tất cả chỉ để bạn, một cái gì Không Hình Tướng, Bất Diệt, Bao La, Vô Giới Hạn, kinh nghiệm được thế nào là giới hạn, là mang hình tướng, thế nào là sống, thế nào là chết của một con người, thế nào là khổ, là vui, là ngục tù, là giải thoát. Dù bạn là một người thánh thiện hay một kẻ tội đồ, không có gì trong đời sống này có thể thay đổi bản chất chân thật Bất Diệt, Bao La, Vô Giới Hạn ấy của bạn.

(2) *Khối khổ đau sâu nặng* nào đó đang hoạt động: Một phương pháp giúp bạn hóa giải nhanh chóng khối khổ đau sâu nặng ở trong bạn là *phương pháp buông bỏ* chúng mỗi khi ở trong bạn đang có sự biểu hiện của khối khổ đau sâu nặng này. Khi bạn đang có

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

tranh cãi hay bất hòa trong một quan hệ, bạn có thể cảm thấy bối rối, không biết mình nên làm gì, hơi thở của bạn bỗng trở nên khó khăn hơn. Có cảm giác đau đớn, khổ sở và nóng bức ở trong người bạn. Đó là một dấu hiệu rất tốt cho bạn biết là *khối khổ đau sâu nặng ở trong mình đang hoạt động.* Điều bạn cần làm lúc này là giữ im lặng, cố ý thở những hơi thở thật dài và thật sâu, ngưng lại tất cả mọi tranh luận với người kia. Nếu cần, bạn nên nhẹ nhàng nói cho người kia biết là bạn đang căng thẳng quá, cần ra ngoài để đi dạo, hay bạn phải rời xa nơi ấy để có thì giờ riêng phục hồi lại sự quân bình ở trong mình. Nói qua nói lại, hoặc tranh hơn thua, phải trái với nhau trong lúc này là một điều không cần thiết. Bạn giữ ý thức rằng *những khổ đau này là cái đã có sẵn ở trong mình từ quá khứ, mà không phải người kia đã gây ra,* nhưng bây giờ nỗi khổ ấy đang được biểu hiện ra để cho bạn có cơ hội nhìn thấy và chuyển hóa *khối khổ đau xưa cũ* ấy.

(3) *Trong hành trình đi vào con đường tâm linh, họ không còn biết họ là ai nữa:* Tác giả ngụ ý rằng đây là trạng thái bối rối rất tự nhiên khi ta không còn đồng hóa mình với những biểu hiện của bản ngã, những *nhân cách,* vai trò quen thuộc mà mình thường đóng trước đây.

(4) *Khuôn mẫu hành xử bó buộc của mình:* Ví dụ như trong lĩnh vực nghề nghiệp, bạn có thái độ giữ kẽ, thủ thế, hoặc giấu nghề, không muốn chia sẻ với những người làm việc chung với bạn những kiến thức, những dữ kiện, thông tin cần được loan báo, hoặc những điều quan trọng không nằm trong sách vở mà chỉ một mình bạn biết. Bạn sợ rằng nếu người khác học được những điều này thì họ sẽ *giỏi như bạn,* hoặc *vượt trội hơn bạn.* Lúc đó bạn cảm thấy rằng bạn không còn ưu thế nào đó trong nghề của bạn, hoặc người ta sẽ không cần đến bạn nữa. Lúc đó bạn sợ rằng mình sẽ mất việc,... Bạn lý luận rằng: "Tôi đã phải mất nhiều công sức, và tiền bạc... mới học được những kiến thức quý báu này, bạn đâu thể tự nhiên ở đâu đến hỏi ngang xương vậy. Đâu có dễ vậy! Còn khuya tôi mới

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cho bạn biết!". Nhưng đây chỉ là một lối hành xử bó buộc, và bị chi phối bởi bản ngã ở trong bạn, vì ở đây có ý niệm "kiến thức *của Tôi*", "nghề nghiệp *của Tôi*", và nhu yếu tranh đấu để sống còn "*của Tôi*" cần được bảo vệ.

(5) *Các khuôn mẫu cư xử đã-được-khái-niệm-hóa đang giao tiếp với nhau:* Nghĩa là bạn và người kia đang không thực sự giao tiếp với nhau như hai con người có tự chủ mà chỉ là những thói quen cư xử *đã thành nếp* của mỗi bên đang giao tiếp với nhau.

(6) *"Tớ được lắm!" là vai diễn của bản ngã rất phổ biến ở Mỹ:* Là câu trả lời cho câu hỏi: "Sao, dạo này cậu vẫn thường chứ?". Cả hai bên, người hỏi và người trả lời, đều hiểu ngầm rằng câu hỏi thăm kia chỉ là một câu nói xã giao, vì không ai thực sự quan tâm về tình trạng sức khỏe hay cuộc sống của người kia cả.

(7) Những gì bạn đang suy nghĩ sẽ tạo nên *những cảm xúc* ở trong bạn: Đây là ảnh hưởng trực tiếp và rõ ràng nhất giữa những gì bạn nghĩ và những cảm xúc tương ứng trong cơ thể bạn. Một ý nghĩ lo lắng hay tiêu cực vừa phát sinh ở trong đầu bạn (như "Ồ, ngày mai mình sẽ mệt đuối người vì phải đi một quãng đường rất xa!"), và bạn cả tin vào ý nghĩ đó như là một điều gì xác thực, thì mặc dù bạn vẫn đang còn nằm ở nhà êm ấm, nhưng cơ thể của bạn bỗng dưng có cảm giác ê ẩm, mệt mỏi và căng thẳng xuất hiện, như thể bạn đang ngồi lắc lư trên một chuyến xe đò nhọc nhằn vì phải chạy qua một chặng đường dài. Mặt khác, nếu bạn nghĩ đến sự tươi mát, êm ả của một hồ nước trong trẻo, hay những bãi biển xanh ngắt với những rặng dừa ở một nơi nào đó thì bạn sẽ cảm thấy mình có cảm giác thư giãn, dễ chịu.

(8) Đừng *trở thành* những suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực, mà hãy là *nhận thức sáng tỏ* đứng đằng sau những biểu hiện đó: Tức là không để cho mình tự đồng hóa với suy nghĩ hay cảm xúc, mà hãy có mặt để chứng kiến những biểu hiện nhất thời của suy nghĩ hoặc cảm xúc, chúng sẽ tan đi như sương buổi sớm. Điều

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bạn cần làm là có ý thức và thái độ chịu trách nhiệm cho những khó khăn, thống khổ ở trong mình. Bạn thực tập thở, vỗ về và chăm sóc cho nỗi khổ ấy. Bạn có thể tự nhủ: "Ồ, đang có một cảm giác khổ sở, ray rứt ở trong tôi. Nhưng tôi không phải là nỗi thống khổ này". Do đó bạn có thể sẵn sàng để hiểu và buông bỏ hết những thống khổ này. Bạn buông bỏ những cảm giác khổ sở này như người ta quăng một cục than hồng đang cháy bỏng ở trên tay, hay buông một cánh diều để nó bay đi trong gió.

(9) *Khi chức năng làm bố mẹ trở thành một tấm căn cước:* Tức là bạn nhầm lẫn vai trò mình đang làm như thể đó là tư cách bất di bất dịch; bạn tưởng lầm đó là con người của bạn.

(10) *"Bố/mẹ biết điều gì là tốt cho con":* Bạn tin như vậy khi có ý nghĩ này về con mình. Nhưng bạn có hiểu rõ tâm tư, tình cảm và con người đặc thù riêng của con bạn để biết liệu điều bạn muốn chúng có được sẽ làm cho chúng hạnh phúc? Không khéo bạn đang ép buộc con bạn vâng theo những sở thích, quan điểm và ý kiến của riêng mình mà điều này có thể sẽ không phù hợp với cá tính của chúng.

(11) *"Trời ơi, đây là những gì tôi đang làm ư?":* Bạn có đang dùng uy quyền, mua chuộc, hoặc hăm dọa con bạn để chúng vâng lời bạn? Bạn có nhìn ra và tôn trọng sự khác biệt giữa bạn với con cái và cho phép chúng được tự do trong suy tư, nhận thức và hành động?

(12) *Khuôn mẫu mê mờ:* Bạn thường than phiền với người khác rằng: "Con tôi là những đứa thật hư hỏng, chúng không có óc tự lập chút nào. Chúng luôn phụ thuộc vào tôi". Nhưng bạn có can đảm để cho chúng ra đời tự kiếm sống không? Bạn có phụ thuộc vào chúng không, có e ngại rằng bạn sẽ đối diện với nỗi cô đơn khi tuổi già kéo đến, khi con cái của bạn đã dọn ra ở riêng? Bạn không biết rằng "cô đơn trong tuổi già" chỉ là một ý nghĩ mà bạn có thể buông bỏ và vượt thoát; ý nghĩ ấy chỉ có sức mạnh và trói buộc bạn khi bạn cả tin vào chúng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(13) *Bạn không xem đó là một vấn đề của riêng bạn:* Thực tập để chấp nhận vợ, chồng, bố mẹ, anh, chị, em hoặc những người đồng sự ở công ty bạn khi họ biểu lộ thái độ thiếu nhận thức trong những gì họ đang nói, đang nghĩ, đang làm liên hệ đến bạn; bạn thực tập lòng bao dung và không phản ứng lại với họ. Đây là những thực tập tâm linh rất thiết thực để giúp bạn nhận diện và vượt qua được bản ngã ở trong mình, vì bản ngã luôn phản ứng để bảo vệ mình khi nó cảm thấy tư cách của nó bị đe dọa. Thực tập lòng bao dung và không phản ứng lại với người khác là một thực tập sâu sắc, vì thực tập ấy sẽ cho bạn tiếp xúc được với sự tự do và niềm vui chân thật ở bên trong.

(14) *Một nếp suy nghĩ cũ, bị bó buộc bởi những gì đã xảy ra trong quá khứ:* Tức là những suy nghĩ sai lầm, khắt khe của cha, mẹ bạn về bạn trong quá khứ bây giờ đã bị điều kiện hóa và *trở thành là những suy nghĩ của chính bạn*. Ví dụ một phán xét khắt khe, thiếu hiểu biết của cha mẹ bạn trong quá khứ, hoặc ngay cả trong lúc này: "Mày chỉ là đồ vô tích sự, ăn không ngồi rồi, chẳng làm nên trò trống gì!". Vấn đề không phải là những gì cha mẹ bạn, hay ai đó đã nói với bạn và nói lúc nào, mà vấn đề ở chỗ *bạn cả tin* vào câu nói đó *như là một điều gì xác thực*. Bây giờ bạn đã sẵn sàng để vứt đi những rác rưởi này chưa?

(15) Ram Dass (sinh năm 1931): Một đạo sư người Mỹ, học trò của đạo sư Ấn Độ Neem Karoli Baba lỗi lạc và là tác giả của nhiều quyển sách về tâm linh. Tác phẩm đầu tay của ông là *Be Here Now*, xuất bản năm 1971.

(16) *Thói quen suy tư:* Lo lắng là một thói quen cả tin vào những ý nghĩ tiêu cực thường xảy ra ở trong đầu bạn. Khi bạn đã tin vào một ý nghĩ như "Tôi sẽ mất việc" thì cơ thể bạn đang thư giãn bỗng trở nên rất căng thẳng, hơi thở bạn ngắn đi và gấp rút hơn. Nếu bạn không nhận ra trạng thái lo lắng và căng thẳng không có căn cứ này và để chúng kéo dài thì bạn sẽ bị mất sức và mệt rũ, vì bạn ăn không còn thấy ngon miệng, bạn ngủ không yên giấc... Điều

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

cần làm là nhận ra mình đang lo lắng vì cả tin vào một ý nghĩ không xác thực. Cái mà bạn có thể làm là có sự chú tâm vào công việc mình đang làm, làm những gì mình được yêu cầu với thái độ không phản đối hoặc không tránh né công việc, học thêm những kỹ thuật có thể giúp nâng cao tay nghề của mình. Làm tất cả những gì bạn cần làm và sống vô tư, không lo sợ gì ở ngày mai. Vì thực ra bạn, hay bất kỳ một ai, không thể kiểm soát những gì sẽ xảy trong đời sống. Chuyện gì đến thì lúc đấy bạn sẽ giải quyết, chuyện gì chưa đến thì bạn chưa cần phải lo lắng. Dùng một cuốn sổ tay để ghi lại một việc gì bạn vừa nhớ ra rằng cần làm trong ngày mai thì sau đó bạn không cần phải bận tâm hoặc nhớ nghĩ đến chuyện ấy nữa. Lo lắng *không thể giải quyết* được vấn đề, *vì lo lắng chỉ là lo lắng* mà thôi; hành động của bạn, trái lại, là điều bạn có thể làm để giải quyết vấn đề cho bạn.

(17) "Tôi *không nên* chịu khổ như thế này nữa": Đây chỉ là một ý nghĩ mà bạn cả tin, và bạn không ý thức rằng bên cạnh nỗi khổ vì tình huống mà bạn đang gặp phải, bạn còn khổ hơn nữa vì đã cả tin vào ý nghĩ này. Thực ra, khi bạn đang khổ thì *nên hay không* thì bạn cũng đang gánh chịu nỗi thống khổ đó. Nhưng bạn càng khổ sở hơn khi trong bạn *có thái độ chống đối, không chấp nhận tình trạng* và những gì mà bạn đang trải qua. Điều bạn có thể làm là *buông bỏ thái độ chống đối* và *hóa giải* những cảm giác khổ sở đang có mặt ở trong mình bằng cách tưởng tượng rằng bạn đang đứng tắm dưới một dòng suối mát mẻ, có một làn nước mát dịu đang chảy xuống mặt, xuống đầu, xuống cổ, xuống khắp người của bạn dội gột đi tất cả những nặng nề, khổ sở, nóng rát ở trong mình. Tiếp tục thở và để cho nước dòng suối mát dịu ấy làm lắng dịu lại tất cả những nỗi niềm ở trong mình, và bạn tỏ lòng biết ơn với trời đất trước khi chấm dứt thực tập quán tưởng này. Khi mọi chuyện im lắng lại thì bạn sẽ nhìn sâu vào vấn đề và chia sẻ những khúc mắc ở trong lòng. Thường thì hai bên có sự bất hòa là do hiểu lầm và thiếu sự thông hiểu với nhau.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(18) *Người chịu đóng đinh ở trên cây thập tự giá:* Ý nói hình ảnh Chúa Jesus chịu đóng đinh trên cây thập tự giá là một biểu tượng cho trạng thái chấp nhận vô điều kiện, không phản kháng với tất cả những khổ đau mà ngài phải gánh chịu.

(19) *Bạn sẽ tự đánh mất chính mình qua những công việc bạn làm:* Khi bạn không ý thức rằng mình chỉ đang đóng một vai trò nào đó trong đời sống (anh thợ máy, bác sĩ, kỹ sư, …) thì bạn sẽ bị cuốn vào nhịp độ của công việc, tự đồng nhất mình với công việc tức là cho mình chính là vai trò đó và tự đánh mất chính mình.

(20) *Sự cáo chung của bản ngã:* Khổ đau là điều không dễ chịu gì, nhưng bạn có thể chịu được. Điều mà bạn không thể chịu nổi là ý nghĩ "Có một bản ngã, *một con người* tách biệt trong tôi đang gánh chịu khổ đau". Do đó bản ngã quả thực là một gánh nặng trong đời sống của bạn. Khi bạn quá khổ đau thì bản ngã của bạn là thứ sẽ bị thiêu đốt trước tiên, đó là lúc cáo chung của bản ngã.

(21) Chính *sự im lắng* sẽ chấm dứt bản ngã: Khi bạn không còn thói quen cả tin vào những ý nghĩ, những thói quen phê phán người khác hoặc phê phán chính mình nữa,... thì lúc đó bạn không còn vấn đề gì nữa. Do đó mọi chuyện ở trong bạn sẽ im lắng lại và đó cũng là lúc cáo chung của bản ngã.

(22) *"Xin Cha hãy tha thứ cho họ, vì họ không biết họ đang làm gì":* Chúa Jesus cầu xin Thượng Đế hãy tha thứ cho những người đã vu khống, đặt điều ngài, vì Chúa hiểu những người ấy không ý thức được những điều họ đang làm. Chúa không thấy rằng có một cá thể, một nạn nhân đang bị những người khác hành hạ, đánh đập. Trong lịch sử nước ta, Thái Thượng hoàng Trần Thánh Tông tha thứ cho những lỗi lầm của một số triều thần phản trắc đã từng viết những lá thư cầu cứu với nhà Nguyên, nên vào tháng 5 năm 1289, sau khi đánh thắng quân Nguyên lần thứ ba, Trần Thánh Tông đã sai người đốt hết đi tất cả những tờ biểu xin đầu

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

hàng của một số triều thần nhà Trần để yên lòng những kẻ phản trắc, giữ tình đoàn kết của các quan trong triều đình.

(23) Thiền sư Hoằng Nhẫn (602-675): Vị Tổ thứ 5 của Thiền Tông Trung Hoa, người chỉ ra phương pháp chứng ngộ nhanh chóng và rốt ráo theo phương pháp của Đức Phật dạy trong kinh Kim Cương. Trong kinh này có câu: "Ưng vô sở trụ, nhi sinh kỳ tâm". "Ưng vô sở trụ" nghĩa là "Không để tâm chạy theo một ý nghĩ nào cả", tức hành giả giữ tâm ý của mình trong im lặng, trong sáng, quan sát sự xuất hiện của mỗi ý nghĩ phát sinh ở trong tâm mình, nhưng nhất quyết không chạy theo và tự đồng hóa mình với những ý nghĩ đó. Nếu làm được như thế liên tục trong một thời gian thì tâm bạn sẽ đi vào trạng thái im lắng, có định lực và thoát nhiên chứng được tự tánh ở trong mình.

(24) "Chân Lý Tối Thượng là cái không thể *tìm kiếm được*": Chân Lý Tối Thượng không phải là một đối tượng, một vật gì ở bên ngoài mà ta có thể tìm ra được. Vì *cái không hình tướng đang phát ra trong đôi mắt* mà bạn đang nhìn để dõi tìm Chân Lý Tối Thượng, cái đó chính là Chân Lý Tối Thượng, cũng chính là bạn. Do đó Chân Lý Tối Thượng sẽ không bao giờ có thể được tìm ra ở bên ngoài. Chân Lý Tối Thượng chỉ hiển lộ khi bạn đã buông bỏ tất cả mọi ý niệm và ước muốn tìm cầu. Nhưng rốt cùng, Chân Lý Tối Thượng cũng không phải là *một vật gì* thuộc về thế giới hiện tượng này, vì Chân Lý Tối Thượng vượt thoát mọi ý niệm, vượt thoát không và thời gian.

(25) Muốn có thành công, bạn cần phải *hoan nghênh* bất cứ thành công nào của người khác: Ám chỉ bạn phải trở thành cái mà bạn muốn có. Nguyên tắc "đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu" có nghĩa là bạn sẽ thu hút những năng lượng tương ứng mà bạn phát ra. Bạn muốn người khác cư xử chân thành với bạn thì bạn hãy cư xử chân thành với người khác, tự khắc người khác sẽ cư xử tương ứng với bạn.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chú thích Chương 5

(1) *Cái thực thể chiếm hữu kia:* Tức là tiếng nói vang vang ở trong đầu bạn, tức cũng là bản ngã của bạn.

(2) *Cảm xúc có sự đối nghịch:* Tức là những cặp đối nghịch đi đôi với nhau, không thể tránh được: Vui-buồn, yêu-ghét, hợp-tan, đẹp-xấu,... Bạn khổ vì chỉ thích vui mà không thích buồn, thích đoàn tụ mà không thích chia ly.

(3) *"Tại sao sư đệ vẫn còn mang cô ấy theo?"*: Ý nói tại sao Ekido vẫn còn bị ám ảnh bởi một chuyện đã qua, tức là chuyện Tanzan giúp cô gái trẻ lúc ban sáng.

(4) *Chứng kiến những bi kịch trong các mối quan hệ chung quanh bạn:* Nhìn những quan hệ trong gia đình bạn, trong bạn bè và những người chung quanh, bạn sẽ chứng kiến có rất nhiều bi kịch đã cũ kỹ nhưng vẫn luôn lặp đi lặp lại. Bạn dễ nhìn ra vấn đề này ở người khác hơn và có khuynh hướng chê bai những người đó rằng: "Rồi, lại đi vào bi kịch nữa!". Nhưng chính bạn cũng có những bi kịch tương tự, xảy ra một cách định kỳ. Nếu bạn hiểu được cơ chế hoạt động của những bi kịch ở trong người khác thì bạn dễ nhìn ra cơ chế hoạt động của bi kịch trong chính bạn hơn. Ý nghĩ nào đã nảy sinh trong đầu mỗi người, ý nghĩ nào đã được bạn cả tin một cách tuyệt đối để tạo ra những bi kịch này? Trong mối quan hệ của mình, bạn có thường cảm thấy khổ sở và có ý nghĩ từ tấm bé rằng: "Không ai hiểu, không ai thương tôi cả!" và bạn cả tin vào ý nghĩ này để không thấy, rằng từ xưa đến giờ, bạn chưa bao giờ hiểu và thương chính mình. Mình chưa hiểu chính mình thì làm sao một người khác, vợ mình, bạn mình, cha mẹ mình... có thể hiểu được mình. Bạn nghĩ: "Tôi quay quắt khổ sở vì người tôi yêu không hiểu tôi", nhưng nhìn sâu bạn sẽ thấy, những *quay quắt khổ sở này* của bạn thực ra là bạn quay quắt khổ sở vì *chính bạn không hiểu bạn*, nhưng nỗi khổ ấy đã được bạn vô thức phóng chiếu thành *một điều mà phần*

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

lỗi nằm ở người kia. Điều quan trọng không phải là có một người khác hiểu bạn, mà quan trọng là bạn hiểu được chính bạn.

(5) *Chúa Jesus là hiện thân của khổ đau và khả năng vượt thoát khổ đau:* Bạn hoặc người thân của bạn đã trải qua những biến cố kinh hoàng trong quá khứ, bạn có muốn tha thứ và chấp nhận những gì đã xảy ra, tha thứ cho những người đã làm khổ bạn như Chúa Jesus đã chấp nhận và tha thứ cho những kẻ đã tra tấn, hành hình ngài? Chấp nhận và tha thứ cho những hành động tối tăm và sai lầm của người khác là cách chúng ta có thể làm để vượt thoát những đau thương, thống khổ của quá khứ ở trong mình.

(6) *Các màn bi kịch* trong những mối quan hệ luyến ái làm *khối khổ đau sâu nặng* đó ngày càng phát triển hơn: Trong quan hệ luyến ái này, bạn có sự khoáng đạt, thong dong của một con người không? Bạn có tự chủ, tư cách và giữ được lòng tự trọng đối với chính mình? Bạn có e ngại rằng nếu bạn có thái độ thích đáng trong *những bi kịch* thường xảy ra trong quan hệ thì *"Cô ấy sẽ không cho tôi chạm vào cô ấy,..."*? Đây là *những bi kịch* thường diễn ra trong quan hệ luyến ái của bạn làm cho *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn ngày càng lớn hơn. Tất cả những nỗi khổ này của bạn chỉ phản ảnh sự vướng mắc hoặc khiếm khuyết nào đó ở trong bạn, nên bạn không thể đổ lỗi, hoặc trách móc người kia, vì quả thực không ai có thể uy hiếp bạn khi trong bạn không còn những thói quen nghiện ngập hoặc những *nhu yếu không thể thỏa mãn được ở* trong mình. Hãy tưởng tượng bạn sẽ sung sướng và tự do biết bao khi bạn đã chuyển hóa và vượt lên trên những *nghiện ngập* này.

(7) *Khối khổ đau sâu nặng* đang sống *thông qua bạn*, và nó đang *giả vờ là bạn:* Vì không ý thức về những khổ đau lưu cữu từ quá khứ ở trong ta, chúng ta vô tình tạo thêm khổ đau mới vì bản chất của *khối khổ đau sâu nặng* là tạo thêm khổ đau và bất hạnh mới để nó tiếp tục sống còn. Vì vô minh nên bạn thường nhầm lẫn rằng bạn chính là những khổ đau này, tuy nhiên nếu để ý, bạn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

sẽ thấy tiếng nói của *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn đang giả vờ rằng nó chính là bạn.

(8) *Sau mỗi bi kịch kết thúc, hai bên sẽ làm hòa với nhau:* Thực ra sự hòa hoãn này chỉ là sự ngưng chiến có tính chất tạm thời, nếu bạn vẫn chưa nhìn ra khuôn mẫu vô thức gì thường hoạt động khi có bi kịch. Phải tìm cho ra những ý nghĩ tiêu cực mà bạn vẫn cả tin về chính mình hay về đời sống thường đi kèm theo khuôn mẫu bó buộc này. Ví dụ: "Không ai tin tôi cả!". Nếu đây là niềm tin sai lạc của bạn thì thử xem trong bi kịch, bạn có làm điều gì để tạo cơ hội cho người kia khó có thể tin vào bạn, khiến từ đó bạn càng củng cố niềm tin sai lạc của mình: "Không ai tin tôi cả!".

(9) *Họ chỉ bị cuốn vào nhau vì khối khổ đau sâu nặng của mỗi người bù đắp cho nhau:* Đây là hấp lực của hai khối khổ đau, mà bạn cứ ngỡ là tình yêu, sức hút này bạn thường khó cưỡng lại được.

(10) *Còn số khác thì héo mòn vì nuôi dưỡng lòng oán thù đầy ám ảnh đối với người hôn phối cũ của mình:* Trong phút giây này, bạn không còn chung sống với người kia nữa, bạn có sẵn sàng buông bỏ những khổ đau cũ trong quá khứ để bước ra khỏi *tâm thức nạn nhân*? Bạn có cho phép những cảm giác bất hạnh trong bạn ngày trước được lắng yên và vui sống với những gì bạn đang có trong hiện tại? Bạn có đang vật lộn, tranh cãi với quá khứ không, như thể điều đó vẫn còn đang xảy ra hoặc chưa kết thúc? Thật ra mọi chuyện đã xảy ra rồi và đã kết thúc. Bạn có nghĩ chuyện ấy không nên xảy ra hoặc người ấy *không nên phụ rẫy bạn*? Thật ra nên hay không nên thì người ấy *đã làm* những điều mà bạn nghĩ là người ấy *không nên làm* và dù bạn muốn hay không muốn thì người ấy cũng *đã phụ rẫy* bạn. Lòng oán thù ở trong bạn không thể gây tổn thương cho người ấy. Người bị tổn thương nhất chính là bạn, người mà trong phút giây này vẫn còn đeo đẳng những gánh nặng khổ đau của quá khứ. Dù bạn có bao nhiêu khiếm khuyết hay có sai lầm lớn đến đâu, nhưng những gì người kia đã làm là chỉ vì người kia, vì những gì người ấy muốn làm, và cần

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

làm,... *chứ không phải vì những khiếm khuyết*, hay *sai lầm* của bạn. Vậy thì bạn đã sẵn sàng tha thứ cho chính mình chưa? Điều gì sẽ xảy ra khi bạn nhận ra rằng: "Ồ, con người khổ đau, bị phụ rẫy mà Tôi cho chính là Tôi ấy chỉ là một hư cấu, một cái gì không có thực trong đời sống", rằng đời sống chỉ là một giấc mơ và chúng ta đang khổ sở vì phản ứng với những gì mình nhìn thấy trong mơ.

(11) Người Do Thái bị ngược đãi qua nhiều thế kỷ nên *khối khổ đau sâu nặng* của tập thể một chủng tộc được thể hiện ở họ rất rõ: Tương tự như thế, hậu quả của trên 10 thế kỷ Bắc thuộc, các cuộc nội chiến liên miên trong suốt chiều dài lịch sử Việt Nam, và gần đây là những cuộc chiến tranh lớn với các siêu cường phương Tây đã để lại những hậu quả khốc liệt của chiến tranh: tinh thần vị kỷ, óc phân hóa, kỳ thị, chia rẽ,... trong tâm hồn nhiều người Việt Nam chúng ta. Nhưng người Do Thái đáng cho chúng ta khâm phục vì sự dứt khoát dẹp bỏ thái độ hẹp hòi, đặt lợi ích của cá nhân và gia đình qua một bên khi quyền lợi của đất nước và dân tộc họ bị đe dọa.

Chú thích Chương 6

(1) *Các vai trò xã hội mà hầu hết mỗi người đều miễn cưỡng trình diễn theo khi phải tiếp xúc với người khác:* Bạn đến phòng mạch bác sĩ thì bạn đóng vai bệnh nhân; bạn đi vào một buổi tiệc thì bạn đóng vai khách, còn chủ nhân thì đóng vai người chủ buổi tiệc tiếp chuyện nhau theo khuôn sáo của những vai trò này.

(2) *Giọt nước cuối cùng:* Nguyên câu là:"Giọt nước cuối cùng làm gãy lưng con lạc đà". Đây là một thành ngữ trong tiếng Anh, hàm ý rằng mọi chuyện đã tồi tệ sẵn, chỉ đợi một điều rất nhỏ, như một giọt nước, để cho mọi chuyện đổ vỡ ra...

(3) *Lời cảnh báo về sức khỏe trên mỗi gói thuốc lá:* "Thuốc lá có thể làm hại đến sức khỏe của bạn",...

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(4) Những xúc cảm tạo nên *khối khổ đau sâu nặng* ở trong cô có thể sẽ đưa cô ấy đến với một người có *khối khổ đau* tương tự như ở người cha của cô: Đây là sự thu hút của những năng lượng giống nhau, trong trường hợp này là những năng lượng của khổ đau với mục đích là giúp bạn nhìn thấy sự băng hoại trong cách bạn sống, trong cách hạn hẹp mà bạn nhìn đời sống, cách bạn cư xử với nhau để bạn đi đến nhận thức rằng: "Tôi không thể tiếp tục sống như thế này!", và bạn phải tìm cách để vượt thoát khỏi những khổ đau ấy.

(5) *Khối khổ đau sâu nặng* chỉ muốn những điều bất hạnh, tồi tệ xảy ra cho bạn: Vì đây là cách mà *khối khổ đau sâu nặng* ở trong bạn lấy thêm sức mạnh và tiếp tục sống còn. Nếu bạn sống vui vẻ và hạnh phúc thì *khối khổ đau sâu nặng* ấy sẽ không được nuôi dưỡng, sẽ yếu dần và sẽ chết.

(6) Là *nhận thức* đã ý thức được *chính nó*: Tức là Tâm, bản chất chân thật của bạn, nhận ra được chính nó.

Chú thích Chương 7

(1) *Bạn biết chấp nhận tình huống đó và ngay lập tức trở thành một với tình huống đó:* Trở thành một với tình huống tức là bạn biết rõ những gì mình cần làm trong phút giây đó và sẵn sàng để làm điều đó. Giả dụ như bạn vừa mất việc, lại được tin vợ bạn muốn tiến hành chuyện ly dị, điều bạn cần làm là chấp nhận rằng bạn đã mất việc, một điều bạn không thể cứu vãn gì được, vì khi người khác đã quyết định cho bạn nghỉ việc, đây là một *quyết định cuối cùng*. Mất việc là một biến cố kinh khủng đối với bạn, hay với bất kỳ một ai trong tình huống này, vì biến cố này làm cho bạn chấn động, lung lay. Biến cố này buộc bạn phải xét lại tư cách, giá trị của con người mình. Những gì mà bạn thường tự đồng hóa mình trước đây: Tôi *là* một bác sĩ; Tôi *là* kỹ sư; Tôi *là* một chuyên viên điện toán, hay gì đó... bây giờ không còn nữa,

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

bên cạnh những lo lắng về chuyện sinh kế, sống còn, bạn phải đối diện với khủng hoảng về tư cách của mình: "Tôi là ai, nếu tôi không còn làm những công việc ấy nữa?". Nhưng biến cố này cũng là một cơ hội cho bạn nhận thức rằng bạn *không thể* nương tựa vào những hình tướng luôn đổi thay, biến chuyển trong đời sống: công việc làm, tình trạng hôn nhân, sức khỏe của bạn,... để tìm một tư cách, một cái gì mà bạn có thể đồng hóa và cho rằng "Tôi là cái ấy".

(2) *Cách bạn phản ứng với một tình huống hay với người khác, khi có thử thách lớn, là chỉ số tốt nhất để giúp bạn hiểu chính mình sâu sắc đến mức nào:* Ví dụ bạn nghĩ rằng mình không quan tâm lo lắng đến tiền bạc, sinh kế. Điều này có thể đúng khi bạn vẫn đang còn tiền bạc và có công việc ổn định. Cho đến một hôm bạn được phòng nhân sự gọi và được báo rằng hôm nay là ngày cuối cùng của bạn ở công ty, thì phản ứng của bạn lúc đó sẽ như thế nào? Hoặc sáu tháng sau, khi bạn vẫn chưa tìm ra việc làm mới. Biến cố này sẽ giúp bạn hiểu được những gì bạn cho là có giá trị đối với bạn.

(3) Khi bạn nhận ra rằng *những gì* mà bạn thường *khó chịu ở* người khác, thì những khiếm khuyết đó cũng *có sẵn ở* trong bạn: Ví dụ bạn ghét cay ghét đắng những người thích khoe khoang thì không khéo chính bạn cũng có thói quen khoe khoang, khoác lác này, nhưng có lẽ bạn chưa nhận ra.

(4) Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc: Tức là Hakuin Ekaku (1685-1768); ngài là một thiền sư có công phục hưng lại dòng Thiền Lâm Tế ở Nhật. Ngài kết hợp lại phương pháp thiền tọa và thiền công án vốn là một phương pháp thực hành truyền thống của thời ấy.

(5) Trở nên *thân thiện* với *phút giây này*, chào đón *phút giây này:* Từ chuyện bạn phải đi trong trời mưa gió trong đêm tối, hay bạn vừa được phòng nhân viên cho hay hôm nay là ngày cuối của bạn ở công ty mà bạn đã làm bấy lâu nay, tất cả những chuyện

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

này được bạn niềm nở tiếp nhận. Vì hiểu rằng đây là điều tất yếu trong đời sống, không thể tránh được.

(6) Cảm nhận về bản thân bạn tùy thuộc vào *quá khứ* để có được *một tư cách của mình:* Nghĩa là bạn còn vướng vào những chức vị hay vai trò gì đó trong quá khứ để tìm cho mình một tư cách, không biết rằng những thứ đó đã qua đi, dù bạn có luyến tiếc thì chúng cũng không còn nữa. Bạn không biết rằng trong *phút giây này* bạn vẫn còn đang sống, đang có mặt với những gì đang xảy ra ở chung quanh và bạn không cần một cái gì khác ngoài *phút giây này* để cảm thấy an ổn và đầy đủ.

(7) *Tùy thuộc vào tương lai để có được sự hoàn thiện, đầy đủ:* Tương tự như thế, khi phóng tâm về tương lai, bạn sẽ rơi vào *trạng thái đợi chờ một cái gì* đó trước khi bạn cảm thấy hạnh phúc, đầy đủ. Giật được mảnh bằng này, tậu được thêm những tài sản kia, lấy được một người hôn phối như thế nào đó,... Như thế bạn sẽ không hưởng được những gì đang có mặt trong bạn và chung quanh bạn. Dù bạn đang ngồi trước mặt vợ, chồng, con cái, thì những người thương của bạn cũng không tìm ra bạn, vì dù bạn đang ngồi đó, nhưng hồn thì đang phóng tâm về một chuyện gì ở tương lai. Bạn không biết tận hưởng những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có trong *phút giây này.*

(8) *"Ở ngoài ra làm sao thì ở trong cũng như vậy":* Nghĩa là những biểu hiện tiêu cực ở bên ngoài của đời bạn (những khó khăn trong quan hệ luyến ái, trong quan hệ với gia đình hoặc ở công ty) chỉ là phản ảnh rõ nét những băng hoại ở trong bạn. Cho nên thay vì lo cải thiện, sửa đổi bên ngoài thì bạn nên chú tâm để chăm sóc, chuyển hóa và buông bỏ những thói quen, thái độ, cách cư xử, suy nghĩ tiêu cực,... ở bên trong mình. Bạn sẽ thấy khi mọi chuyện ở trong bạn đã thay đổi theo một chiều hướng tích cực thì mọi chuyện bên ngoài của bạn cũng sẽ thay đổi một cách tương ứng.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chú thích Chương 8

(1) Sufi: Tên gọi những nhà huyền học của Hồi giáo.

(2) Giúp bạn có thái độ *không tham đắm, không vướng mắc*: Tức là khi bạn đang có tài sản hay địa vị, bạn vẫn hiểu tính chất không bền vững của những thứ này để khi không còn những thứ đó nữa thì bạn hiểu "Ồ, đây là lúc tan rã của nó", mà không quá quay quắt khổ đau hay đi đến chỗ tự hủy mình vì mất mát.

(3) *Thói quen suy nghĩ:* Nếu để ý, bạn sẽ thấy rằng bạn rất *ghiền* những ý nghĩ ở trong đầu bạn. Mỗi ý nghĩ xuất hiện ở trong đầu, bạn đều cả tin vào ý nghĩ đó và nó luôn kéo bạn đi theo, như thể bạn đang rảnh rỗi và *có một người bạn thân* đến rủ bạn đi chơi, và bạn đi ngay không do dự hay suy xét gì. Nhưng ý nghĩ nguy hại nhất mà bạn cả tin vào là ý nghĩ: "Tôi là một con người, một cá thể tách biệt với đời sống và thế giới chung quanh".

(4) *Tiếng nói liên miên ở* trong đầu họ: Là tiếng nói ồn ào của bản ngã mỗi người, luôn phê phán người này, chỉ trích người kia, ngay cả phê phán chính họ.

(5) Bị cầm tù trong *thói quen lo nghĩ vẩn vơ*: Suốt ngày bạn bị giam hãm trong những ý nghĩ lo sợ miên man, không thể thoát ra được.

(6) Nếu có một ý nghĩ nào xuất hiện, đừng để cho mình *chạy theo ý nghĩ đó*: Nếu bạn *có mặt* thì khi một ý nghĩ xuất hiện, bạn sẽ nhận ra: "Ồ, có một ý nghĩ đang xuất hiện ở trong mình"; và nhờ bạn có ý thức về sự xuất hiện của ý nghĩ đó, bạn sẽ không bị cuốn theo, cả tin và tự đồng hóa mình với ý nghĩ đó.

(7) *Chủ thể nhận thức* ấy mãi mãi là một điều bí mật, *bất khả tư nghị:* Nghĩa là cái Biết ở trong bạn có khả năng nhận biết những gì đang xảy ra chung quanh bạn, nhưng tự thân nó vẫn là một điều bí mật, không thể nghĩ bàn gì được.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

(8) *Một em bé khổ sở, đầy thương tích ở trong bạn:* Những thói quen nghiện ngập ở trong ta như một em bé rất khổ sở vì mang nhiều thương tích chưa được chữa lành nên em bé này luôn kêu gào, vật vã ở trong ta. Bạn đi vào con đường nghiện ngập là cách, dù tiêu cực, để bạn giúp mình tạm thời làm tê dại hoặc để quên đi nỗi khổ, niềm đau sâu kín ở trong lòng. Nhưng bạn không thể trực tiếp chữa trị chứng nghiện ngập ở trong bạn. Điều thiết thực mà bạn cần làm ở đây là nhận diện những vết thương mưng mủ này ở trong nội tâm bạn, hãy vỗ về, chăm sóc và thương yêu *em bé thương tích* đó như bạn đang vỗ về một đứa con của bạn. Khi những khổ đau này được lắng dịu và bình phục thì bạn sẽ thoát ra được thói quen nghiện ngập ở trong mình.

(9) Bạn làm những hành động này hoàn toàn trong *vô thức:* Có những khuôn mẫu vô thức rất sâu đậm đến độ bạn không hề ý thức rằng mình đã làm như vậy. Có trường hợp những người lính đã từng tham dự vào các trận đánh lớn, dù nay không còn phục vụ trong quân ngũ nữa nhưng nếu chẳng may bị một tai nạn xe hơi và được trực thăng cấp cứu đến đưa vào bệnh viện thì họ vẫn có thể rơi vào một trạng thái vô thức và phản ứng như thể họ đang ở trong chiến trận. Đó là vì tiếng ồn của động cơ, ánh đèn chớp nháy của trực thăng,... đưa họ trở về những ám ảnh cũ trong chiến trận. Đây là một vấn đề về tâm lý, một căn bệnh về tâm thần mà phương Tây gọi là Post Traumatic Stress Disorder (viết tắt: PTSD), tức là sự Căng Thẳng và Ám Ảnh Tâm Lý của một người sau khi đã đi qua một kinh nghiệm kinh hoàng. Để chữa trị hội chứng này, điều cần làm là giúp cho người bệnh nhận thức rằng ở trong họ có những cảm giác sợ hãi, giận dữ, u sầu,...về biến cố đó; rằng chuyện ấy có thể xảy ra cho bất kỳ một ai chứ không phải cho riêng gì một cá nhân; điều quan trọng là không quy lỗi cho một ai trong biến cố đó. Người ấy cần được nói ra những gì đang ám ảnh họ, tiếp xúc và hóa giải những cảm xúc ấy, nhận diện những suy luận, diễn dịch không xác thực về biến cố ấy,... giúp cho họ nhận thức rằng đó chỉ là những ám

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ảnh tâm lý đã thuộc về quá khứ vì trong *giây phút này*, không có chuyện gì đáng sợ đang xảy ra cho họ hoặc cho người thân của họ cả. Hiểu, chấp nhận và tha thứ cho những gì đã xảy ra là cách duy nhất để hóa giải vết thương của quá khứ.

(10) Hãy sáng suốt để *tóm lấy* bất kỳ một ý nghĩ nào đang xảy ra ở trong đầu bạn: Khi bạn là người mắc phải những thói quen nghiện ngập như rượu, thuốc lá, cần sa, ma túy, tình dục... thì trong thời gian cai thuốc, thói quen của bạn sẽ ngày đêm rủ rỉ bên tai bạn những lời dụ ngọt, cố thuyết phục bạn bằng những lý lẽ rất hay ho, chỉ cốt để kéo bạn trở về con đường nghiện ngập. Do đó, bạn phải rất khiêm tốn và sáng suốt để nhận ra khi có một ý nghĩ dụ hoặc này xảy ra ở trong bạn và đừng để mình cả tin vào ý nghĩ đó. Nếu bạn không ý thức và lỡ cả tin mà làm theo những ý nghĩ đó thì chỉ cần xác nhận "Ồ, mình vừa bị ý nghĩ nghiện ngập ấy đánh lừa một lần nữa!", không cần phải tự dằn vặt mình về thất bại này, mà chỉ cần bạn tiếp tục thực tập nhận diện những ý nghĩ này khi chúng phát sinh ở trong mình.

(11) *Cơ thể của bạn chính là một phiên bản thu nhỏ của vũ trụ:* Theo nguyên lý Âm Dương ngũ hành, thì con người là vũ trụ nhỏ, là một phiên bản của Trời Đất, vũ trụ lớn.

(12) *Khi bạn chấp nhận hoàn toàn những gì đang biểu hiện:* Dù có những điều bất hạnh lớn đang xảy ra trong *giây phút này*, bạn vẫn sẽ tiếp xúc được với năng lực của vũ trụ và bạn biết mình cần làm gì trong lúc đó.

(13) Những *khoảng hở của vô niệm:* Đây là trạng thái tự do, khoáng đạt ở trong bạn khi tâm bạn không bị cuốn vào những ý nghĩ lo sợ, những *suy nghĩ miên man không chủ đích* hoặc những lo sợ vẩn vơ ở trong mình.

(14) *Không gian bên trong* sẽ phát sinh khi bạn buông bỏ nhu cầu coi trọng *tư cách bên ngoài* của mình: Trong xã hội, bạn có thể là một người rất có tiếng tăm và địa vị, đó là vai trò, tư cách ở bên

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

ngoài của bạn. Nếu bạn muốn tiếp xúc với không gian bên trong của bạn thì hãy tự xem mình là một người không có tiếng tăm, không có chức vị gì quan trọng cả.

(15) Một *thói quen cư xử bó buộc:* Nếu bạn là một người thiếu tự tin, cả tin vào ý nghĩ "Tôi không thể tự nuôi sống mình", thì bạn luôn cảm thấy bị thu hút bởi những người mà bạn cho là có quyền chức, hoặc giàu có để "trao thân, gửi phận". Ngược lại, người kia thích bạn vì họ cần những người yếu đuối, nương tựa vào họ để họ cảm thấy "Tôi là một người quan trọng", rằng "Có những người khác cần đến Tôi!". Cả hai người đều tin vào một ý nghĩ tương tự như nhau: "Tôi là một cá thể, tách biệt với đời sống và với thế giới chung quanh" cần tựa vào nhau để sống.

(16) *Phải đánh mất chính mình:* Tức là buông bỏ tất cả những hình tướng gì bên ngoài mà mình đã từng cho đó là mình để tìm ra được bản chất chân thực bên trong của mình. Nếu bạn mắc phải *chứng trầm uất* mà nguyên nhân không phải là do bạo hành hay ngược đãi, thì có thể là bạn hoàn toàn cả tin 100 phần trăm rằng "Thế giới này hiện hữu chỉ vì Tôi và cho Tôi". Mọi người làm chuyện gì cũng vì bạn cả. Rằng bạn là trung tâm của vũ trụ. Trong trường hợp này, điều có thể giúp bạn là bạn hãy ghi ra những ý nghĩ mà bạn cả tin về đời sống và tham vấn với những người xung quanh để nhận ra rằng những điều bạn tin thực ra không xác thực như bạn vẫn thường nghĩ. Ví dụ, hôm nay bạn nhìn thấy một người quen, nhưng người ấy không chào hỏi gì bạn cả. Bạn tin chắc rằng: "Hôm nay anh ấy không niềm nở với em là vì anh ấy không còn thích em nữa!", hãy ghi vào nhật ký điều này và đối chất với người kia để tìm xem tại sao người ấy có thái độ như vậy. Đánh mất chính mình là buông bỏ niềm tin "Thế giới này hiện hữu chỉ vì Tôi và cho Tôi", thì bạn sẽ tiếp xúc được với một cái gì rộng lớn, khoáng đạt hơn.

(17) Một *khuôn mẫu cư xử bó buộc:* Lối cư xử đầy tính vị kỷ trong quan hệ của bạn với người khác; trong mỗi quan hệ, bạn chỉ luôn

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

nghĩ đến lợi ích của riêng mình. Bằng mọi cách, bạn luôn giành phần hơn cho mình. Dù không yêu thương gì những người ái mộ bạn, nhưng bạn vẫn thích để dành những quan hệ đó kiểu như "nhỡ khi trái gió, trở trời". Bạn không thẳng thắn cho họ biết rằng bạn không thể hồi đáp lại cảm tình, lòng ái mộ của họ dành cho bạn, để họ có thể đi tìm một quan hệ khác.

(18) *Bạn trở nên ít hơn để trở thành nhiều hơn:* Ít ở đây là ít chất vị kỷ của bản ngã, do đó có nhiều chất thánh thiện, sáng đẹp hơn.

Chú thích Chương 9

(1) *An nhiên tự tại:* Trạng thái an nhàn, hạnh phúc, và đầy đủ mà không phụ thuộc vào những điều kiện ở bên ngoài.

(2) Thực ra bạn, hay bất kỳ ai, không thể làm một việc *trong suốt* 30 năm sắp đến: Nếu bạn đang ở trong tù, bạn không thể nghĩ rằng "Tôi sẽ ở trong tù trong suốt 30 năm nữa" vì đó chỉ là dự phóng không xác thực về tương lai, mà bạn chỉ có thể nói rằng "Trong *phút giây này* tôi đang ở trong tù". Thực ra, "30 năm" cũng chỉ có thể xảy ra trong *phút giây này*. Cho nên bạn không thể biết được *giây phút sắp đến* chuyện gì sẽ xảy ra. Biết đâu bạn sẽ được phóng thích.

(3) *Phương tiện sẽ phá hủy cứu cánh:* Cách bạn thực hiện việc đó sẽ làm hỏng mục đích của bạn.

(4) *Trạng thái tâm thức của bạn* đóng vai trò chủ yếu: Nghĩa là khi làm bất kỳ việc gì, bạn đều giữ cho tâm mình nhẹ nhàng, trong sáng, có mặt với những gì bạn đang làm. Bạn sẽ thưởng thức được niềm vui khi tập trung hết sức mình vào công việc đang làm chứ không đầu tư vào kết quả của những việc đó.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chú thích Chương 10

(1) Cho rằng *một biến cố* nào đó xảy ra là do *một nguyên nhân duy nhất* nào đó: Đây là một sai lầm trong nhận thức vì mỗi biến cố muốn xảy ra được thì phải có rất nhiều nguyên nhân. Do đó, khi bạn gặp một sự đổ vỡ trong quan hệ luyến ái, hay gặp phải một chuyện gì không may, bạn không thể cho rằng chính người đó (một nguyên nhân duy nhất) đã phá hết những gì bạn đang có. Bạn cho rằng vì người đó mà bạn phải gánh chịu tất cả những khổ đau nhưng thực ra chính bạn cũng đã, không ít thì nhiều, góp phần làm cho biến cố này xảy ra.

(2) *Thi hài người chết được đem ra cho mọi người xem:* Giúp ta ý thức về lẽ vô thường của đời người, ý thức rằng ta rồi cũng sẽ chết, giúp chúng ta ý thức rằng mình đang còn sống và điều này có thể giúp chúng ta biết chúng ta nên sống như thế nào để không hoang phí đời sống của mình.

(3) *Tất cả các loài hữu tình trên trái đất:* Con người, muôn thú, cỏ cây.

(4) *Hãy thấy mình là một cánh cửa qua đó năng lượng từ Cội Nguồn của Vô Tướng tuôn chảy vào đời sống, phục vụ cho lợi ích của tất cả mọi người:* Tức thấy mình là biểu hiện tươi mát, thánh thiện của Trời Đất.

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Mục Lục

Lời giới thiệu 5

Chương 1
SỰ NỞ HOA CỦA TÂM THỨC NHÂN LOẠI 9

Chương 2
BẢN NGÃ: TÌNH TRẠNG HIỆN THỜI CỦA NHÂN LOẠI 33

Chương 3
CỐT LÕI CỦA BẢN NGÃ 79

Chương 4
VAI TUỒNG VÀ TÍNH NHIỀU MẶT CỦA BẢN NGÃ 113

Chương 5
KHỐI KHỔ ĐAU SÂU NẶNG 167

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Chương 6
VƯỢT THOÁT 207

Chương 7
TÌM LẠI BẢN CHẤT CHÂN THỰC CỦA MÌNH 239

Chương 8
KHÁM PHÁ KHÔNG GIAN BÊN TRONG 285

Chương 9
MỤC ĐÍCH BÊN TRONG CỦA ĐỜI BẠN 327

Chương 10
MỘT THẾ GIỚI MỚI 355

Chú thích các chương 391

https://thuviensach.vn

Thuviendientu.org

Eckhart Tolle

A NEW EARTH

THỨC TỈNH MỤC ĐÍCH SỐNG

First News

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN MINH NHỰT

Biên tập : Công Anh
Trình bày : Trương Tiến Nhật
Bìa : Nguyễn Hùng
Sửa bản in : Công Anh
Thực hiện : First News – Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ
161B Lý Chính Thắng - Q.3 - TP. HCM
ĐT: 39316211 - Fax: 38437450

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần Thương mại In Phương Nam (160/12 Đội Cung, Q.11, TP. HCM). Giấy đăng ký KHXB số 331-2011/CXB/15-83/Tre ngày 06/04/2011-QĐXB số 188B/QĐ - Tre cấp ngày 22/04/2011. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2011.

https://thuviensach.vn