

1 NEW YORK TIMES BESTSELLER
– MORE THAN ONE MILLION COPIES SOLD –



CỎI TRÓI LINH HỒN

HÀNH TRÌNH VƯỢT QUA GIỚI HẠN CỦA CHÍNH MÌNH

the untethered soul
the journey beyond yourself

MICHAEL A. SINGER

Bùi Thị Ngọc Hương dịch

SÁCH MỚI.NET - EBOOK

Mục lục

Lời cảm ơn

Lời ngỏ

PHẦN I - THỨC TỈNH TÂM THỨC

Chương 1: Tiếng nói trong đầu bạn

Chương 2: Người bạn cùng phòng

Chương 3: Bạn là ai?

Chương 4: Bản ngã sáng suốt

PHẦN II - TRẢI NGHIỆM NĂNG LƯỢNG

Chương 5: Năng lượng vô hạn

Chương 6: Những bí mật của trái tim tâm linh

Chương 7: Vượt lên trên khuynh hướng sống khép kín

PHẦN III - GIẢI PHÓNG BẢN THÂN

Chương 8: Buông bỏ ngay bây giờ hay tiếp tục rơi

Chương 9: Vứt bỏ cái gai bên trong

Chương 10: Đánh cắp tự do cho linh hồn

Chương 11: Nỗi đau, cái giá của tự do

PHẦN IV - VƯỢT QUA RÀO CẢN CỦA CHÍNH MÌNH

Chương 12: Tháo bỏ bức tường thành

Chương 13: Xa, xa hơn nữa

Chương 14: Buông bỏ sự vững chắc giả tạo

PHẦN V - SỐNG ĐÚNG NGHĨA

Chương 15: Con đường hạnh phúc vô điều kiện

Chương 16: Con đường tâm linh thông suốt

Chương 17: Suy ngẫm về cái chết

Chương 18: Bí mật của con đường trung đạo

Chương 19: Đôi mắt yêu thương của thượng đế

Đôi nét về tác giả



THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỚI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN
WWW.SACHMOI.NET

LỜI CẢM ƠN

Hạt giống của cuốn sách này đã được gieo trồng từ nhiều năm trước, khi Linda Bean ghi chép lại một số bài giảng của tôi và khuyến khích tôi viết sách. Cô ấy đã nhẫn nại chuẩn bị kỹ lưỡng tài liệu lưu trữ suốt nhiều năm cho đến lúc tôi sẵn sàng để bắt đầu viết. Tôi thực sự cảm kích sâu sắc trước những công hiến mà cô ấy đã dành cho dự án này.

Khi tôi bắt đầu viết, Karen Entner đã phụ giúp tôi tổ chức các tài liệu, đề xuất nội dung và bảo quản bản thảo. Chúng tôi cùng nhau chỉnh sửa bản thảo nhiều lần cho đến khi nguồn mạch từ ngữ đem lại cảm giác bình yên cho trái tim, tâm trí và linh hồn. Những đóng góp cao cả và nhiệt thành của cô ấy thật đáng trân trọng. Thật tuyệt vời khi một trong những ước mơ cả đời của cô ấy đã trở thành hiện thực - đó là việc xuất bản cuốn sách này.

LỜI NGỎ

“Trước hết phải thành thật với chính bản thân mình, rạch ròi như đêm và ngày; sau đó, bạn mới có thể sống chân thành với người khác.”

- William Shakespeare

Những lời trái đời của Shakespeare mà Polonius đã nói với cậu con trai Laertes trong Hồi I của vở Hamlet thật quá rõ ràng như chân lý. Câu này có nghĩa là để duy trì mối quan hệ chân thành với người khác, trước hết chúng ta cần phải thành thật với chính mình. Tuy nhiên, nếu Laertes nghe theo lời cha, hoàn toàn trung thực với bản thân mình, anh ta sẽ nhận ra việc này cũng gây ra không ít thử thách, giống như giăng buồm ra khơi khi gió to vậy. Bởi vì, câu hỏi đặt ra là chúng ta cần phải thành thật với “bản thân” nào đây? Phải chăng đó là cái bản ngã mà chúng ta phô diễn khi đang ở trong tâm trạng tồi tệ, hay là cái tôi hiển hiện khi chúng ta cảm thấy thấp kém vì những lỗi lầm vừa mới gây ra? Đó phải chăng là bản ngã đang lải nhải từ những hóc tối của trái tim khi chúng ta nản lòng hay buồn chán, hay là cái tôi vui tươi trong phút chốc khi mà cuộc sống bỗng trở nên quá huyền ảo và tươi sáng?

Từ những câu hỏi này, chúng ta nhận thấy rằng khái niệm về “bản thân” hóa ra lại khó nắm bắt hơn chúng ta nghĩ. Nếu Laertes tìm kiếm câu trả lời tâm lý truyền thống thì vấn đề sẽ sáng tỏ hơn chẳng? Freud, trong cuốn *The Ego and the Id* được xuất bản năm 1927, đã chia tâm lý của con người thành ba phần: cái xung động bản năng (id), bản ngã (ego) và siêu ngã (superego). Ông nhìn nhận “id” là bản năng tính dục nguyên sơ; “superego” là hệ thống lương tri mà xã hội đã truyền dẫn cho chúng ta; còn “ego” là đại diện của chúng ta với thế giới bên ngoài, luôn phải đấu tranh để duy trì

sự cân bằng giữa hai lực lượng mạnh mẽ kia. Nhưng điều này chắc hẳn không giúp được chàng trai trẻ Laertes. Xét cho cùng, chúng ta cần phải thành thật với những cái tôi nào đây?

Một lần nữa chúng ta thấy rằng mọi thứ không phải lúc nào cũng đơn giản như vẻ ngoài của nó. Nếu chúng ta chỉ nhìn bề nổi của thuật ngữ “cái tôi” thì sẽ có nhiều câu hỏi đặt ra, như: “Phải chăng con người tôi bao gồm nhiều khía cạnh khác nhau, và các khía cạnh này đều là những phần quan trọng như nhau của ‘cái tôi’, hay chỉ có một phần thật sự là của ‘tôi’ - và nếu vậy thì, ‘cái phần tôi’ thật sự đó là gì, nó ở đâu, nó như thế nào, và tại sao nó tồn tại?”.

Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ thực hiện cuộc hành trình khám phá “bản thân”. Nhưng chúng ta sẽ không làm điều này theo cách truyền thống. Chúng ta sẽ không cầu viện các chuyên gia tâm lý hay các nhà triết học vĩ đại. Chúng ta sẽ không tranh luận và lựa chọn giữa những quan điểm tôn giáo lâu đời, hay sử dụng các cuộc điều tra thống kê ý kiến số đông. Thay vào đó, chúng ta sẽ tìm đến một nguồn độc nhất trực tiếp hiểu rõ vấn đề. Chúng ta sẽ tìm đến một chuyên gia mà mỗi giây phút sống của chính mình, “anh ta” thu thập mọi dữ liệu cần thiết để rồi cuối cùng giải đáp được câu hỏi lớn nói trên. Chuyên gia đó không ai khác ngoài chính bạn!

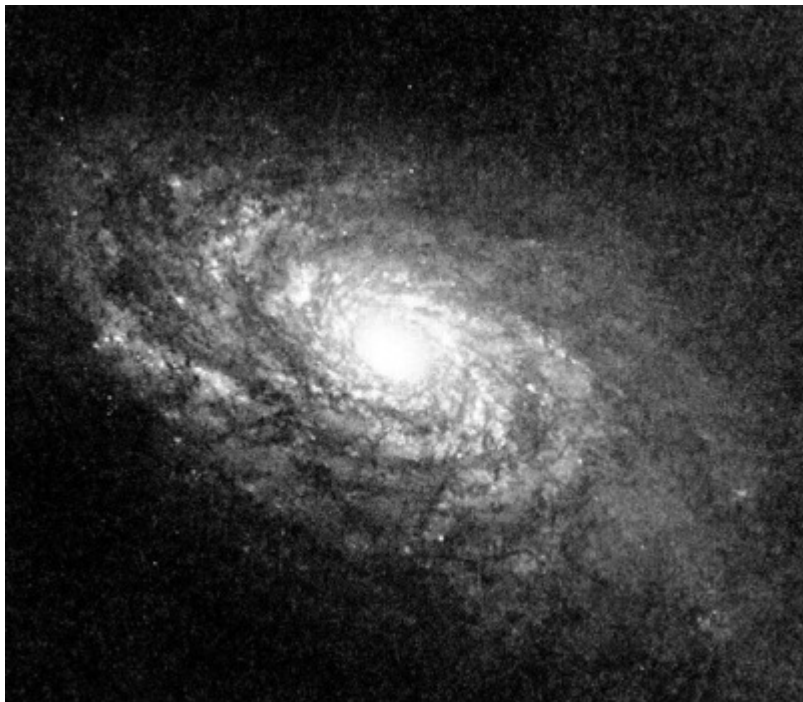
Nhưng trước khi bạn quá đỗi vui mừng, hoặc thiếu tự tin cho rằng mình không đủ khả năng để hoàn thành nhiệm vụ này, trước hết cần xác định rõ là chúng ta sẽ không theo quan điểm hay ý kiến riêng của bạn về chủ đề này. Chúng ta cũng sẽ không quan tâm đến những cuốn sách bạn đã đọc, những khóa bạn đã học, hay những hội thảo bạn đã tham dự. Chúng ta chỉ chú tâm đến những trải nghiệm trực giác của bạn về việc là chính bạn thì như thế nào. Chúng ta không đi tìm kiếm tri thức của bạn; chúng ta đang

tìm kiếm những trải nghiệm trực tiếp từ bạn. Bạn thấy đấy, bạn không thể thất bại trong nhiệm vụ này vì bạn đang thật sự là chính bạn, mọi lúc mọi nơi. Chúng ta chỉ cần nhận ra nó. Tuy nhiên, sẽ có những khi bạn cảm thấy việc này không đơn giản.

Các chương của cuốn sách này sẽ là những tấm gương soi giúp bạn nhìn thấy “bản thân” từ nhiều góc độ khác nhau. Và mặc dù cuộc hành trình mà chúng ta sắp bắt đầu là cuộc hành trình tâm linh, nhưng tất cả mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn sẽ được hiển thị. Yêu cầu duy nhất đối với bạn là thành thật nhìn vào chính mình theo cách tự nhiên, trực giác nhất. Hãy nhớ rằng, chúng ta đang tìm kiếm gốc rễ của “bản thân” bạn, có nghĩa là chúng ta đang đi tìm chính bạn.

Khi đọc qua những trang này, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn hiểu biết về một số đề tài sâu rộng nhiều hơn những gì bạn nghĩ. Thật ra là bạn đã biết cách khám phá bản thân mình; bạn chỉ đang thiếu tập trung và mất phương hướng mà thôi. Một khi thực tâm kiếm tìm, bạn sẽ nhận ra rằng bạn không chỉ có khả năng tìm thấy chính mình mà còn có khả năng giải thoát cho bản thân. Bạn có quyết tâm làm điều đó hay không hoàn toàn là chọn lựa của bạn. Nhưng sau khi hoàn thành cuộc hành trình qua các chương này, bạn sẽ thấy mọi sự đều rõ ràng, làm chủ cuộc đời mình, và sẽ không còn đổ lỗi cho người khác. Bạn sẽ biết chính xác cần phải làm những gì. Và nếu bạn lựa chọn sẽ tiếp tục cuộc hành trình khám phá bản thân trong suốt cuộc đời mình, bạn sẽ cảm nhận một cách sâu sắc sự tôn trọng của bản thân đối với con người thực sự của mình. Chỉ khi đó bạn mới hiểu được trọn vẹn ý nghĩa sâu xa trong lời khuyên: “Trước hết phải thành thật với chính bản thân mình”.

PHẦN I
THỨC TỈNH TÂM THỨC



Thiên hà bụi xoắn ốc NGC 4414

Bản quyền hình ảnh: The Hubble Heritage Team (AURA/STScI/NASA)

Chương 1

Tiếng nói trong đầu bạn

“Ôi trời, khi bạn không thể nhớ tên cô ấy! Cô ấy tên gì nhỉ? Chắc chắn, cô ấy đang đi để tục không ngừng. Đã bao giờ bạn tự hỏi tại sao những cuộc đối thoại như thế cứ diễn ra trong đầu bạn không? Bằng cách nào trí óc bạn quyết định nói chuyện gì và khi nào cần nói? Bao nhiêu phần trăm những lời nói đó biến thành sự thật? Bao nhiêu phần trăm những lời nói đó là quan trọng? Và nếu ngay bây giờ bạn đang nghe thấy: “Tôi không hiểu bạn đang nói cái gì. Tôi không nghe bất kỳ tiếng nói nào bên trong đầu tôi cả!” – thì đó chính là tiếng nói mà chúng ta đang đề cập đến.

Nếu tỉnh táo, bạn sẽ ngay lập tức ngừng lại, lắng nghe giọng nói này, để hiểu rõ về nó. Vấn đề là, bạn khó mà tỉnh táo để có suy nghĩ khách quan. Bạn cần phải lùi lại và “quay ngược cuốn băng” để nghe lại cuộc trò chuyện đó. Khi đang lái xe, bạn thường nghe những cuộc trò chuyện trong đầu như:

“Không phải mình phải gọi cho Fred sao? Mình phải gọi cho anh ấy. Ôi Chúa ơi, không thể tin được là mình lại quên mất! Anh ấy sẽ nổi điên lên cho mà xem. Chắc anh ấy sẽ chẳng bao giờ nói chuyện với mình nữa. Có lẽ mình nên dừng lại và gọi liền cho anh ấy. Không. Mình không muốn dừng xe ngay bây giờ...”

Hãy chú ý rằng giọng nói này đảm nhiệm cả hai tuyến nhân vật của cuộc trò chuyện. Nó không quan tâm nó đứng về phía giới tuyến nào, miễn là nó khiến cho cuộc nói chuyện được diễn ra liên tục. Khi bạn mệt mỏi và có đồ giấc ngủ, có một giọng nói rù rì bên trong đầu bạn:

“Mình đang làm gì thế này? Mình vẫn không ngủ được. Mình đã quên gọi điện cho Fred. Mình đã nhớ phải gọi khi ở trên xe nhưng mình đã không gọi. Nếu bây giờ mình không gọi... ồ đợi đã, trễ quá rồi. Mình không nên gọi cho anh ấy bây giờ. Mình thậm chí còn không hiểu tại sao lại nghĩ về chuyện này. Mình cần phải ngủ. Ôi trời, giờ thì mình không thể chợp mắt. Mình không cảm thấy mệt mỏi nữa. Nhưng ngày mai mình có nhiều việc phải làm, và mình phải dậy sớm.”

Chẳng có gì ngạc nhiên khi bạn chẳng thể ngủ! Tại sao bạn có thể chịu đựng được tiếng nói cứ lặp lại suốt trong đầu bạn như thế? Ngay cả khi giọng nói đó nhẹ nhàng và êm ái thì nó vẫn quấy nhiễu mọi thứ mà bạn đang làm.

Nếu bạn dành thời gian quan sát cuộc đối thoại diễn ra trong đầu thì điều đầu tiên bạn nhận thấy là nó không bao giờ ngừng lại. Khi bạn để mặc nó, nó vẫn cứ bép xép, lèm bèm. Hãy tưởng tượng nếu bạn thấy ai đó đang đi bộ gần bạn mà liên tục nói chuyện một mình. Bạn nghĩ hẳn ta thật quái lạ. Bạn sẽ tự hỏi: “Nếu anh ta là người nói và cũng chính là người nghe thì rõ ràng là anh ta biết mình sẽ nói gì tiếp theo trước khi anh ta nói ra điều đó. Vậy thì anh ta nói để làm gì?”. Điều tương tự cũng xảy ra đối với tiếng nói bên trong đầu bạn. Tại sao nó lại tự nói chuyện? Chính bạn là người đang nói, và cũng chính bạn là người đang lắng nghe. Và khi tiếng nói đó tranh luận với chính nó, nó đang tranh luận với ai? Ai có thể giành chiến thắng? Thật “hại não”. Hãy lắng nghe:

“Mình nghĩ là mình nên kết hôn. Không! Bạn biết là bạn chưa sẵn sàng. Bạn sẽ hối hận. Nhưng mình yêu anh ấy. Ồ, tiến tới đi, bạn cũng cảm thấy như thế với Tom. Liệu điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đã kết hôn với anh ta nhỉ?”

Nếu quan sát một cách cẩn thận, bạn sẽ nhận ra rằng tiếng nói ấy chỉ đang cố gắng tìm một nơi thoải mái để nghỉ ngơi. Nó sẽ thay đổi giới tuyến trong chớp mắt nếu điều đó có vẻ hữu ích. Và nó không yên lặng ngay cả khi nhận ra rằng quyết định đó là sai lầm. Nó chỉ cần điều chỉnh quan điểm và tiếp tục “phát thanh”. Nếu tập trung chú ý, bạn sẽ nhận ra những cuộc đối thoại bên trong này đều theo những “kiểu mẫu” của nó. Ất hẳn bạn sẽ sốc khi lần

đầu nhận thấy tâm trí bạn “nói” liên tục. Thậm chí, với nỗ lực yếu ớt, bạn có thể cố gắng la hét để bắt nó “câm miệng”. Nhưng rồi bạn sẽ nhận ra rằng đó cũng chỉ là một tiếng nói đang lên giọng để quát lại tiếng nói kia:

“Im đi! Tôi muốn ngủ. Sao cứ lải nhải suốt thế?”

Rõ ràng là bạn không thể bắt nó yên lặng theo cách đó. Cách tốt nhất để tự giải thoát khỏi những cuộc tán gẫu liên tù tì đó là lùi lại và xem xét nó một cách khách quan. Chỉ nên xem đó như là một cơ chế phát âm đơn thuần, tạo ra những câu đối thoại mà nghe như thể một ai đó đang trò chuyện với bạn. Đừng nghĩ về nó; chỉ nhận biết nó thôi. Mặc kệ tiếng nói đó đang thầm thì điều gì, nội dung như nhau cả thôi. Mặc kệ nó đang đề cập đến những điều tốt đẹp hay tầm thường, xấu xa hay thiêng liêng. Chẳng đáng để bạn phải bận tâm vì nó cũng chỉ là một tiếng nói trong đầu bạn mà thôi. Trên thực tế, cách duy nhất để “cách ly” bạn với tiếng nói này là ngừng phân biệt những gì nó đang thao thao. Từ bỏ cái suy nghĩ rằng cái này nó nói là bạn còn cái kia nó nói không phải là bạn. Nếu bạn chú ý lắng nghe thì rõ ràng nó không phải là bạn. Bạn chính là người đang nghe tiếng nói đó. Bạn là người nhận biết nó đang nói.

Bạn vẫn nghe thấy nó đang nói, phải không? Hãy thử khiến nó nói “xin chào”. Hãy thử lặp đi lặp lại một vài lần nữa. Bây giờ hãy hét “xin chào” vào trong đầu bạn! Bạn có nghe thấy chính mình đang nói “xin chào” trong đầu không? Hẳn là bạn có nghe thấy. Có một tiếng nói đang “oang oang” trong đầu bạn, và bạn chính là người nhận biết tiếng nói ấy. Vấn đề là bạn dễ dàng nhận ra tiếng nói ấy đang cất tiếng “xin chào”, nhưng lại khó để tinh táo nhận thức rằng bất kể nó đang nói gì thì nó cũng đang đóng vai người nói còn bạn là người đang lắng nghe. Tuyệt đối không có gì khác mà tiếng nói có thể đề cập đến ngoài bạn. Giả sử bạn đang nhìn vào ba đồ vật – một lọ hoa, một bức hình và một cuốn sách – và sau đó được hỏi rằng: “Đối tượng nào trong số này là bạn?”. Bạn sẽ phản ứng: “Không cái nào cả! Tôi chỉ là người đang nhìn những đồ vật mà bạn đặt trước mặt tôi. Bất kể bạn đặt cái gì trước mặt tôi thì tôi vẫn luôn là người nhìn nó”. Bạn thấy đấy, đó là hành động của một chủ thể đang nhận thức các đối tượng khác nhau. Điều này cũng đúng với tiếng nói trong đầu bạn. Bất kể nó nói gì thì cũng không có gì khác biệt; bạn là người nhận thức nó. Nếu bạn nghĩ rằng một phần tiếng nói này là bạn còn phần tiếng nói kia không phải là bạn thì bạn đã đánh mất tính khách quan. Có lẽ bạn muốn gán bản thân mình cho cái phần đang nói những điều tốt đẹp, nhưng những lời đó thực ra vẫn chỉ là tiếng nói. Bạn có thể thích những gì nó nói, nhưng đó không phải là bạn.

Không gì quan trọng đối với sự trưởng thành thực sự hơn việc bạn nhận ra mình không phải là tiếng nói trong đầu bạn – bạn là người nghe thấy tiếng nói đó. Nếu không hiểu ra điều này, bạn sẽ tìm cách phân biệt điều nào trong vô số điều tiếng nói đang đề cập thực sự là bạn. Nhân loại trải qua nhiều thay đổi trong cái gọi là “cố gắng tìm thấy bản thân mình”. Họ muốn khám phá tiếng nói nào, khía cạnh nào trong tính cách của họ mới đích thực là bản thân họ. Câu trả lời khá đơn giản: Không cái nào cả.

Nếu xem xét một cách khách quan, bạn sẽ nhận ra rằng phần lớn những tiếng nói đang cất lên trong đầu đều vô nghĩa. Hầu hết các cuộc nói chuyện đều chỉ lãng phí thời gian và năng lượng. Sự thật là phần lớn cuộc sống sẽ mở ra tương ứng với những sức mạnh bên ngoài vượt khỏi tầm kiểm soát của bạn, bất kể tiếng nói trong đầu bạn đang nói gì về mọi sự việc diễn ra. Điều này tương tự như vào mỗi tối, bạn ngồi xuống và suy nghĩ xem bạn có muốn mặt trời mọc lên vào buổi sáng ngày hôm sau không. Điểm mấu chốt là mặt trời vẫn sẽ mọc và vẫn sẽ lặn. Hàng tỷ điều đang xảy ra trên thế giới này. Bất kể bạn có thể nghĩ gì về tất cả những gì bạn muốn, nhưng cuộc sống vẫn tiếp diễn như nó vốn thế.

Thật vậy, suy nghĩ của bạn ảnh hưởng đến thế giới này cực kỳ ít so với những gì bạn tưởng. Nếu sẵn sàng khách quan để quan sát tất cả những suy nghĩ của mình, bạn sẽ nhận thấy rằng phần lớn chúng không liên quan gì

đến thế giới này. Chúng chẳng tác động đến bất cứ cái gì hay bất kỳ ai, ngoại trừ bạn. Chúng chỉ đơn giản khiến bạn cảm thấy tốt hơn hay tồi tệ hơn về những điều đang diễn ra trong hiện tại, những điều đã xảy ra trong quá khứ, hoặc có thể sẽ xảy đến trong tương lai. Nếu bạn dành thời gian để hy vọng rằng ngày mai trời không mưa, bạn đang phí hoài thời gian của chính mình. Suy nghĩ của bạn không thay đổi được thời tiết. Một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra rằng những cuộc tán gẫu “xàm xí” trong nội tâm chẳng có ích gì, nên chẳng có lý do gì để tâm trí bạn phải liên tục nghĩ “cho ra ngô ra khoai” mọi thứ. Cuối cùng, bạn sẽ thấy rằng nguyên nhân thực sự của vấn đề không phải là bản thân cuộc sống. Chính những phản ứng đối với cuộc sống mà tâm trí tạo nên mới thực sự gây ra vấn đề.

Giờ đây, câu hỏi nghiêm túc đặt ra là: Nếu phần lớn những gì tiếng nói nội tâm đề cập đến là vô nghĩa và không cần thiết thì tại sao nó vẫn tồn tại? Bí quyết để giải đáp câu hỏi này nằm ở việc hiểu được lý do nó nói, câu chuyện nó nói đến và thời điểm tiếng nói vang lên trong đầu. Ví dụ, trong một số trường hợp, lý do khiến tiếng nói nội tâm cất lên là một với lý do âm nước sôi reo. Đó là vì năng lượng tích tụ bên trong cần được giải phóng. Nếu quan sát một cách khách quan, bạn sẽ nhận thấy rằng khi có những cảm xúc căng thẳng, sợ hãi, hay năng lượng tích tụ do có quá nhiều mong muốn bên trong, tiếng nói đó sẽ trở nên vô cùng sôi nổi. Điều này dễ dàng nhận ra khi bạn tức giận ai đó và cảm thấy như muốn “xả” hết ra với họ. Chỉ cần xem tiếng nói bên trong đó lên giọng bao nhiêu lần trước khi bạn thực sự nhận ra chúng. Khi năng lượng tích tụ bên trong cơ thể, bạn thôi thúc muốn làm một cái gì đó để “xử lý” nó. Tiếng nói đó cứ rì rả suốt cho đến khi nào nội tâm bạn thấy ổn, và tiếng nói bên trong đó giúp bạn giải phóng năng lượng.

Tuy nhiên, bạn sẽ nhận ra rằng ngay cả khi bạn không bị làm phiền bởi một điều gì đó cụ thể thì tiếng nói ấy vẫn “phát loa”. Khi bạn đang đi dạo bộ trên phố, có thể nó sẽ nói:

“Nhìn con chó kia kia! Nó là giống Labrador! Ô, còn một con chó khác trong chiếc xe kia nữa. Nó giống chú chó đầu tiên của tôi, Shadow. Ôi, có một chiếc xe Oldsmobile cổ. Nó đã từng đoạt cúp Alaska đấy. Hiếm khi có thể bắt gặp một chiếc như thế trên đường phố.”

Nó đang tường thuật lại thế giới xung quanh cho bạn. Nhưng tại sao bạn cần điều này? Bạn đã nhìn thấy những gì đang diễn ra; vậy thì có ích lợi gì khi lặp lại những điều đó với bạn lần nữa thông qua tiếng nói trong đầu bạn? Bạn nên xem xét điều này kỹ càng hơn. Chỉ cần một cái liếc mắt cũng đủ để bạn nắm bắt rất nhiều chi tiết của những gì bạn đang nhìn thấy. Khi nhìn một cái cây, bạn dễ dàng nhìn thấy các cành, lá và nụ hoa. Vậy thì tại sao bạn phải diễn đạt thành lời những gì bạn đã nhìn thấy?

“Nhìn cây sơn thù du kia kia. Những chiếc lá xanh mơn mớn làm nổi bật những bông hoa trắng muốt trông thật đẹp. Nhìn xem, quá trời hoa luôn kia. Ôi, phủ kín cả cây!”

Nếu nghiên cứu điều này một cách cẩn thận, bạn sẽ nhận ra rằng đoạn tường thuật đó khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn với thế giới xung quanh. Giống như việc ngồi ngay sau ghế lái sẽ khiến bạn cảm thấy như thể mọi điều đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn hơn. Bạn thực sự cảm thấy có mối liên hệ nào đó với chúng. Cái cây không chỉ là một cái cây bình thường không liên quan gì đến bạn trên trái đất này; đó là cái cây mà bạn nhìn thấy, đặt tên cho nó và nhận xét về nó. Bằng cách diễn đạt nó thành lời trong tâm trí mình, bạn đã mang những ấn tượng ban đầu về thế giới vào vương quốc tư duy của riêng bạn. Ở đó, nó trở nên tương hợp với những suy nghĩ khác của bạn, những suy nghĩ tạo nên hệ thống giá trị và những trải nghiệm trước đây của bạn.

Hãy dành ra ít phút để xem xét sự khác biệt giữa trải nghiệm của bạn đối với thế giới bên ngoài và các phản ứng của bạn với thế giới bên trong. Khi bạn suy nghĩ, bạn tùy ý tạo ra bất kỳ ý nghĩ nào bạn muốn trong tâm trí, và những ý nghĩ này được biểu đạt thông qua tiếng nói. Bạn rất quen với việc khiến bản thân thoải mái trong sân chơi

của tâm trí, tạo ra và xoay chuyển các suy nghĩ của mình. Thế giới nội tâm này là môi trường nằm dưới sự kiểm soát của bạn. Còn thế giới bên ngoài thì lại vận hành theo những quy luật riêng của nó. Khi tiếng nói thuật lại thế giới bên ngoài với bạn, những ý nghĩ mới được đưa vào này sẽ song hành cùng với tất cả những ý nghĩ khác đã có sẵn bên trong của bạn. Tất cả những ý nghĩ này sẽ trộn lẫn và thực sự ảnh hưởng đến cảm nhận của bạn về thế giới xung quanh. Cuối cùng thì những gì bạn đang cảm nhận về thế giới thực ra là một sự diễn đạt hoàn toàn mang tính cá nhân của riêng bạn chứ không phải là kinh nghiệm nguyên sơ, chưa chọn lọc về những gì thực sự diễn ra bên ngoài. Cách mà tâm trí bạn vận hành để điều khiển những trải nghiệm bên ngoài như thế này giúp bạn như một công cụ “giám soát” khi thực tế xảy ra. Ví dụ, vào bất kỳ thời điểm nào đó, mắt bạn nhìn thấy vô số sự vật, sự việc, nhưng bạn chỉ có thể kể lại một vài điều trong số đó. Những điều bạn thảo luận trong tâm trí là những điều quan trọng đối với bạn. Nhờ có hình thức tiền xử lý tinh tế này, bạn có thể kiểm soát các kinh nghiệm thực tế xảy ra để tất cả chúng đều tương thích với nhau trong tâm trí bạn. Ý thức của bạn thực ra đang trải nghiệm mô hình hiện thực trong tâm trí của riêng bạn, chứ không phải là hiện thực “gốc”.

Bạn cần phải quan sát kỹ quá trình này bởi vì bạn thực hiện nó trong mọi thời điểm. Bạn đang đi bộ ngoài trời vào mùa đông, bạn bắt đầu run, và tiếng nói vang lên: “Trời lạnh quá!”. Vậy thì điều này giúp gì cho bạn? Bạn đã biết là trời lạnh. Bạn là người đang trải nghiệm cái lạnh. Tại sao nó nói với bạn điều này? Bạn tái hiện lại thế giới trong tâm trí vì bạn muốn kiểm soát tâm trí của mình trong khi không thể kiểm soát thế giới. Đó là lý do bạn nói về điều đó trong tâm trí. Vì bạn không thể tiếp nhận thế giới theo cách bạn muốn, bạn sẽ nói về nó trong tâm trí, phán xét nó, than phiền về nó, và sau đó quyết định sẽ làm điều gì với nó. Điều này khiến bạn cảm thấy được chủ động hơn. Khi cơ thể bạn gặp lạnh, có lẽ bạn sẽ chẳng thể làm gì để tác động đến thời tiết. Nhưng khi tâm trí bạn biểu đạt “Lạnh quá!”, bạn có thể nói: “Chúng ta sắp về đến nhà rồi, chỉ một vài phút nữa thôi”. Và rồi bạn cảm thấy tốt hơn. Trong thế giới tư duy, bạn luôn luôn có thể làm một số điều để kiểm soát trải nghiệm của bản thân.

Về cơ bản, bạn tái tạo lại thế giới bên ngoài vào bên trong bạn, và sau đó bạn sống trong tâm trí của chính mình. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn quyết định không tiếp tục làm điều này? Nếu bạn quyết định không để tâm trí tường thuật lại mọi việc diễn ra, mà thay vào đó chỉ lặng im quan sát thế giới, bạn sẽ cảm thấy như đang phó mặc mình cho thế giới bên ngoài và sẽ thấy bất an. Đó là vì bạn không yên tâm khi không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, và tâm trí bạn cũng đã quen với việc hỗ trợ bạn. Nó làm điều này bằng cách xử lý những kinh nghiệm hiện tại của bạn theo cách khiến cho chúng phù hợp với những quan điểm của bạn trong quá khứ và cả tầm nhìn của bạn trong tương lai. Tất cả điều này giúp tạo cho bạn cảm giác mình có khả năng kiểm soát. Nếu tâm trí bạn không làm điều này, bạn sẽ cảm thấy cực kỳ bất an. Thực tế quá “trần trụi” với đa số chúng ta, vì vậy chúng ta dùng tâm trí để xoa dịu nó.

Rồi bạn sẽ nhận ra rằng tâm trí lái nhai suốt ngày vì bạn giao việc cho nó. Bạn sử dụng nó như một cơ chế bảo vệ, một hình thức phòng thủ. Nói cho cùng, nó khiến bạn cảm thấy an toàn hơn. Chẳng nào bạn còn muốn làm điều này thì chẳng đó bạn còn bị buộc phải liên tục sử dụng tâm trí để làm “tấm đệm” bảo vệ cho bạn đối phó với cuộc sống, thay vì sống thực sự. Thế giới này đang mở ra và hầu như không có mối liên hệ nào với bạn hay những suy nghĩ của bạn. Nó đã tồn tại lâu đời từ trước khi bạn đến, và sẽ tiếp tục hiện diện dài lâu sau khi bạn rời đi. Bạn nhân danh nỗ lực gắn kết thế giới nhưng thực ra là chỉ đang nỗ lực khiến mình cảm thấy an ổn.

Sự trưởng thành cá nhân thực thụ đòi hỏi bạn phải nỗ lực vượt mức để hoàn thiện phần bản thân chưa ổn và cần bảo vệ của chính bạn. Điều này được thực hiện bằng cách luôn ghi nhớ rằng bạn là chủ thể nhận biết tiếng nói trong tâm trí mình. Đó mới thật sự là cách giải quyết vấn đề. Có một phần chủ thể bên trong luôn ý thức được việc bạn không ngừng nói với chính mình về bản thân bạn – chủ thể đó luôn im lặng. Im lặng là con đường dẫn đến

chiều sâu của con người bạn. Việc ý thức rằng bạn đang quan sát tiếng nói trong tâm trí đồng nghĩa với việc bạn đang đứng trên ngưỡng cửa của một cuộc hành trình nội tâm tuyệt vời. Nếu được sử dụng đúng cách, tiếng nói nội tâm mà đã từng gây lo lắng, phân tâm và rối loạn thần kinh có thể trở thành bộ phóng cho sự thức tỉnh tâm linh thực sự. Hãy tìm hiểu về cái phần chủ thể quan sát tiếng nói bên trong bạn, và rồi bạn sẽ thấu hiểu một trong những bí ẩn lớn nhất của tạo hóa.

Chương 2

Người bạn cùng phòng

Sự trưởng thành về tâm linh hoàn toàn phụ thuộc vào nhận thức rằng cách duy nhất để tìm thấy sự bình an và mãn nguyện là ngừng suy nghĩ về bản thân mình. Bạn chỉ bước qua ngưỡng cửa trưởng thành khi bạn nhận ra rằng cái “tôi” – mà đang không ngừng huyền thuyên bên trong bạn – sẽ không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Cái “tôi” đó luôn gặp rắc rối với một vấn đề nào đó. Thành thật một chút nhé, có lúc nào bạn thực sự không bị phiền nhiễu bởi bất kỳ chuyện gì chưa? Rắc rối này xảy ra tiếp ngay sau khi bạn vừa giải quyết xong một rắc rối khác. Và nếu khôn ngoan, bạn sẽ nhận ra rằng sau khi vấn đề này qua đi, sẽ có vấn đề khác xảy đến.

Điểm mấu chốt là, bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi các rắc rối cho đến khi bạn thoát khỏi cái phần “tôi” có quá nhiều rắc rối bên trong bạn. Khi một vấn đề quấy nhiễu tâm trí bạn, đừng hỏi: “Mình nên làm gì với nó?”, mà hãy hỏi: “Phần nào trong mình đang bị phiền nhiễu bởi sự việc này?”. Nếu bạn hỏi: “Mình nên làm gì với nó?”, tức là bạn đã bắt đầu tin rằng thực sự đang có một rắc rối bên ngoài mà bạn cần phải giải quyết. Nếu bạn muốn bình yên khi đối mặt với mọi vấn đề mình gặp phải, bạn phải nhìn nhận lại xem một tình huống như thế nào thì được xem là một rắc rối. Nếu bạn đang cảm thấy ghen tuông, thay vì cố gắng tìm cách bảo vệ bản thân, hãy hỏi: “Phần nào trong mình đang nổi cơn ghen?”. Điều này sẽ khiến bạn nhìn vào bản thân và nhận biết rằng có một phần cái “tôi” đang có vấn đề với sự ghen tuông.

Một khi đã nhận biết rõ cái phần chủ thể đang bị phiền nhiễu, hãy hỏi: “Ai là người nhận thấy điều này? Ai nhận biết được sự xáo trộn nội tâm

này?”. Đặt câu hỏi này là giải pháp đối với mọi vấn đề của bạn. Quả thật, nếu bạn có thể nhận ra sự xáo trộn đó thì có nghĩa bạn không phải là nó. Quá trình nhận thức một điều gì đó đòi hỏi một mối quan hệ chủ thể - khách thể. Chủ thể được gọi là “Nhân chứng” vì đóng vai trò là người nhìn thấy điều đang diễn ra. Khách thể là cái bạn đang nhìn thấy, trong trường hợp này là những rối loạn của tâm trí. Việc bạn duy trì nhận thức khách quan về mọi vấn đề bên trong sẽ giúp bạn không bị lạc mất mình trong tình huống bên ngoài. Đây là khác biệt chủ yếu giữa người có đời sống thiên về tâm linh và người có đời sống thiên về thế giới bên ngoài. Sống đời sống thiên về thế giới vật chất bên ngoài không có nghĩa là bạn có tiền hoặc địa vị xã hội. Bạn chọn cách sống này có nghĩa là bạn thường tìm kiếm ở thế giới bên ngoài giải pháp cho những vấn đề nội tại của bạn. Bạn cho rằng nếu bạn thay đổi những thứ bên ngoài, bạn sẽ ổn. Nhưng trong thực tế, chưa ai thực sự trở nên ổn hơn bằng cách thay đổi những thứ bên ngoài. Sẽ luôn nảy sinh vấn đề tiếp theo. Giải pháp thực tế duy nhất là luôn đứng ở vị trí của “Nhân chứng” và hoàn toàn thay đổi hướng tìm kiếm giải pháp cho vấn đề của bạn.

Để đạt được trạng thái tự do nội tâm thực sự, bạn phải có khả năng quan sát vấn đề một cách khách quan thay vì bị lạc lối trong đó. Không giải pháp nào có thể tồn tại khi bạn bị lạc trong trường năng lượng của một vấn đề. Mọi người sẽ nhận thấy rằng bạn chẳng thể nào đối phó tốt với một tình huống nếu bạn đang lo lắng, sợ hãi hay tức giận với nó. Vấn đề đầu tiên bạn phải xử lý là cách bạn phản ứng với mọi vấn đề. Bạn sẽ không thể nào giải quyết bất cứ tình huống gì xảy ra bên ngoài cho đến khi bạn nhận biết tầm ảnh hưởng của tình huống đó đối với tinh thần bên trong của bạn. Các vấn đề thường không như vẻ bề ngoài của chúng. Khi đủ sáng suốt để nhận biết, bạn sẽ thấy rằng vấn đề thực sự nằm ở chỗ có điều gì đó bên trong bạn

thường hay gặp rắc rối với hầu hết mọi chuyện diễn ra bên ngoài. Bước đầu tiên là phải đối phó với cái phần đó trong bạn. Điều này đòi hỏi sự thay đổi từ “ý thức giải pháp ngoại tại” thành “ý thức giải pháp nội tại”. Bạn phải phá vỡ thói quen cho rằng giải pháp cho vấn đề bên trong của bạn là sắp xếp lại những thứ ở bên ngoài. Giải pháp lâu dài duy nhất đối với các vấn đề bên trong của bạn là đi sâu vào bên trong và buông bỏ đi cái phần nào của bạn mà hay gặp vấn đề với hiện thực bên ngoài. Một khi làm được điều đó, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng để giải quyết mọi vấn đề còn lại.

Thực sự có cách để buông bỏ đi cái phần bên trong bạn vốn luôn nhìn nhận mọi thứ đều có vấn đề. Nghe có vẻ như quá khó khăn, nhưng không hẳn vậy. Thực sự có một phần trong con người bạn có thể được tách riêng ra khỏi tình huống cảm xúc thái quá của chính bạn. Bạn có thể quan sát chính bản thân bạn đang ghen tuông hoặc giận dữ. Bạn không cần phải nghĩ về nó hay phân tích nó; bạn chỉ có thể nhận thức về sự tồn tại của nó. Ai là người nhìn thấy tất cả điều này? Ai đang nhận biết những thay đổi xảy ra bên trong bạn? Khi bạn nói với một người bạn: “Lúc nào nói chuyện với Tom tớ cũng thấy rất khó chịu”. Làm sao bạn biết là bạn khó chịu? Bạn biết thế vì bạn ở trong sự khó chịu đó và nhìn thấy những gì đang xảy ra trong đó. Có sự tách biệt giữa bạn và cảm giác tức giận hay ghen tuông. Bạn là người ở trong cảm xúc đó và đang nhận biết chúng. Một khi bạn ở vào vị trí của nhận thức, bạn có thể thoát khỏi những xáo trộn nội tâm này. Bước đầu bạn hãy tập quan sát. Chỉ cần biết rằng bạn ý thức là mình nhận biết tất cả những gì đang diễn ra bên trong. Thật đơn giản! Điều bạn sẽ nhận thấy là bạn đang quan sát tính cách của một con người với tất cả những điểm mạnh và điểm yếu của họ. Như thể có ai đó đang ở cùng bạn. Bạn cũng có thể nói rằng bạn đang có một “người bạn cùng phòng”.

Nếu bạn muốn gặp người bạn cùng phòng đó, chỉ cần cố gắng “ngồi yên” bên trong bản thân bạn một lúc, trong trạng thái hoàn toàn một mình và yên lặng. Bạn có quyền làm vậy; đó là lãnh địa nội tâm của bạn. Nhưng thay vì tìm thấy sự tĩnh tại, bạn lại nghe cuộc tán gẫu liên tu bất tận:

“Tại sao mình lại làm điều này nhỉ? Mình có những thứ quan trọng hơn cần làm. Thật lãng phí thời gian! Không có ai ở đây ngoài mình. Tất cả những điều này có nghĩa gì chứ?”

Đó là lúc người bạn cùng phòng hiện diện. Bạn có ý định ban đầu rõ ràng là sẽ tĩnh tại bên trong, nhưng người bạn cùng phòng không chịu hợp tác. Không chỉ khi bạn cố gắng yên lặng, người bạn này luôn có chuyện để nói về mọi thứ bạn nhìn thấy: “Mình thích nó. Mình không thích nó. Cái này tốt. Cái kia xấu”. Người bạn cùng phòng đó cứ thao thao bất tuyệt. Bạn thường không nhận thấy vì bạn không ngừng lại để quan sát một cách khách quan. Bạn quá nhập tâm đến nỗi không nhận ra rằng bạn đang bị thôi miên để lắng nghe người bạn này nói.

Về cơ bản, bạn không đơn độc. Có hai khía cạnh riêng biệt của con người bên trong bạn. Khía cạnh đầu tiên là bạn, là sự nhận biết, là nhân chứng, là chủ thể đưa ra những mong muốn có chủ đích của bạn; và khía cạnh khác là những gì bạn đang quan sát. Vấn đề là, cái phần mà bạn đang quan sát đó không bao giờ “tắt tiếng”. Nếu bạn có thể từ bỏ cái phần đó đi, thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc, thì bạn sẽ tận hưởng được một kỳ nghỉ mát bình yên và thanh thản chưa từng có.

Hãy tưởng tượng sẽ như thế nào nếu bạn không phải mang người bạn cùng phòng này theo cùng bạn khắp mọi nơi. Để có được một sự phát triển tâm linh thực sự, bạn cần phải thoát khỏi tình trạng khó khăn này. Nhưng trước tiên bạn phải nhận ra rằng tình trạng này giống như bạn đang bị khóa trái trong một căn phòng với một người kỳ quặc. Trong bất kỳ tình huống

hay hoàn cảnh nào, người bạn cùng phòng cũng có thể đột nhiên quyết định: “Tôi không muốn ở đây. Tôi không muốn làm điều này. Tôi không muốn nói chuyện với người này”. Bạn sẽ ngay tức khắc cảm thấy căng thẳng và không thoải mái. Người bạn cùng phòng có thể phá hủy bất kỳ cái gì bạn đang làm mà không báo trước một khắc nào. “Anh ta” có thể làm hỏng ngày cưới của bạn, hay thậm chí là đêm tân hôn của bạn! Cái phần “tôi” đó của bạn có thể hủy hoại tất tần tật mọi thứ, và nó thường làm thế.

Bạn mua một chiếc xe hơi mới keng và rất đẹp. Nhưng mỗi lần bạn lái nó, người bạn cùng phòng trong tâm trí bạn lại tìm thấy một nhược điểm nào đó của nó. Tiếng nói bên trong bạn cứ tiếp tục chỉ ra mỗi một tiếng rít nhỏ, mỗi một cú rung lắc nhẹ, đến tận khi bạn không còn yêu thích chiếc xe nữa. Ngay khi bạn nhận ra điều này có thể ảnh hưởng ra sao đến cuộc sống của bạn, bạn mới sẵn sàng để trưởng thành về tâm linh. Bạn sẵn sàng để thay đổi thực sự khi bạn nói ra những điều sau đây: “Hãy nhìn lại mà xem. Chuyện này đang phá hỏng cuộc sống của mình. Mình đang cố gắng để sống một cuộc sống yên bình và có ý nghĩa, nhưng lúc nào mình cũng cảm thấy như đang ngồi trên ngọn núi lửa. Bất cứ lúc nào người bạn cùng phòng này cũng có thể phá bĩnh, trấn áp và chiến đấu với những gì đang xảy ra. Hôm nay thì ‘anh bạn này’ thích một ai đó, nhưng hôm sau thì ‘anh ta’ lại soi mói chỉ trích mọi việc mà người đó làm. Cuộc sống của mình là một mớ hỗn độn chỉ vì cái người bạn đang sống bên trong mình đây luôn cường điệu hóa về mọi thứ”. Khi bạn nhận thấy điều này, và học cách không gắn kết với người bạn cùng phòng này nữa là lúc bạn sẵn sàng để giải phóng cho bản thân mình.

Nếu bạn chưa đạt tới vị trí nhận thức này, chỉ cần bạn bắt đầu quan sát. Hãy dành một ngày để quan sát tất tần tật mọi điều mà người bạn cùng phòng làm. Hãy bắt đầu vào buổi sáng và xem liệu bạn có thể nhận biết

người bạn này đang nói gì trong từng tình huống không. Mỗi khi bạn gặp ai đó, mỗi lần điện thoại đổ chuông, chỉ cần chú ý quan sát. Thời điểm thích hợp để quan sát cuộc nói chuyện của người bạn này là khi bạn đang tắm. Chỉ cần để ý những điều mà tiếng nói đó đang đề cập đến, bạn sẽ nhận ra là nó không để bạn tắm yên một giây phút nào. Tắm là để làm sạch cơ thể, không phải là để theo dõi cuộc đàm thoại không hồi kết của tâm trí. Hãy xem liệu bạn có thể đủ tỉnh thức trong suốt toàn bộ cuộc nói chuyện để nhận thức điều gì đang diễn ra. Bạn sẽ vô cùng kinh ngạc về bản thân mình bởi những điều bạn mới khám phá. Cuộc nói chuyện không ngừng nhảy từ chủ đề này sang chủ đề khác. Bạn nhận ra là cuộc đối thoại liên tu bất tận này khiến cho bạn nhiễu loạn thần kinh đến nỗi bạn không tin rằng trước giờ nó vẫn xảy ra với bạn. Nhưng quả đúng là thế!

Bạn phải luôn tỉnh táo quan sát nếu muốn thoát khỏi điều này. Bạn không cần phải làm bất cứ điều gì cụ thể; bạn chỉ cần luôn sáng suốt và khôn ngoan đối với mọi tình huống khó chịu mà bạn đối mặt. Bạn cần nhận ra rằng bằng mọi cách phải giúp người bạn cùng phòng trong tâm trí kết thúc cơn hỗn độn này. Nếu bạn muốn người bạn này được bình yên ở bên trong bạn, bạn sẽ phải chấn chỉnh tình trạng này.

Cách để biết người bạn cùng phòng thực sự như thế nào là cho “anh ta” hiện thân ra bên ngoài. Hãy tưởng tượng rằng người bạn cùng phòng của bạn là một cá thể độc lập, với một tâm trí và cơ thể riêng. Bạn tin vào điều này bằng cách hình dung ra một nhân cách trọn vẹn từ những gì bạn đang nghe trong tâm trí và tưởng tượng nó như một người đang nói với bạn ở thế giới thực. Chỉ cần tưởng tượng rằng một người khác đang biểu đạt mọi điều mà tiếng nói nội tâm đề cập đến. Bạn hãy dành trọn một ngày với người bạn đó.

Bạn đang ngồi xem chương trình truyền hình yêu thích như thường lệ. Chỉ khác là, giờ đây bạn đang ngồi cùng với người bạn nói trên. Bạn sẽ nghe đoạn độc thoại liên miên, tương tự như trước giờ vẫn xảy ra bên trong tâm trí bạn, chỉ khác là giờ đây người phát ra tiếng nói đang ngồi kế bên bạn trên ghế trường kỷ và tự nói với chính nó:

“Bạn đã tắt đèn ở tầng dưới chưa? Tốt hơn hết là đi kiểm tra đi. Không phải bây giờ, tôi sẽ làm sau. Tôi muốn xem xong chương trình đã. Không, làm liền giờ đi. Đó là lý do vì sao hóa đơn tiền điện cao như thế.”

Bạn ngồi yên lặng trong sợ hãi, theo dõi tất cả những điều này. Vài giây sau, người bạn cùng trường kỷ lại bị cuốn theo một cuộc tranh cãi khác:

“Này, tôi muốn ăn một cái gì đó! Tôi đang thèm bánh pizza. Không, bạn không thể ăn pizza ngay bây giờ; xa quá, không lái xe đi nổi đâu. Nhưng tôi đói bụng. Khi nào thì tôi có thể ăn được?”

Trong sự ngạc nhiên của bạn, những đợt đối thoại mâu thuẫn gây hỗn loạn thần kinh này vẫn cứ tiếp diễn không ngừng nghỉ. Và như thể vẫn chưa đủ, thay vì chỉ đơn giản là xem ti vi, người này bắt đầu dùng lời nói để phản ứng lại bất cứ điều gì diễn ra trên màn hình. Và rồi, khi nhìn thấy một mái tóc đỏ xuất hiện trong chương trình, người bạn cùng trường kỷ lại bắt đầu lảm bảm về người chồng/vợ cũ và cuộc ly hôn đau khổ. Sau đó, tiếng la hét bắt đầu – cứ như thể người chồng/vợ đó đang có mặt trong phòng với bạn! Và rồi nó ngừng la hét, cũng đột ngột như khi nó bắt đầu. Lúc đó, bạn thấy mình thu mình vào một góc trường kỷ với nỗ lực tuyệt vọng tránh anh bạn cùng phòng đang bị rối loạn này càng xa càng tốt.

Bạn có dám thực hiện thử nghiệm này không? Bạn cứ để anh bạn cùng phòng này tiếp tục nói, và cố gắng hình dung ra một người thực thụ đang sống bên trong bạn và tưởng tượng như giọng nói của anh ta đang oang oang bên tai. Hãy cho nó một thân xác và đặt nó trong thế giới hiện thực

như một người bình thường. Hãy để cái “người” đang ở bên ngoài trò chuyện với bạn nói chính xác những gì mà tiếng nói của tâm trí bạn đang nói. Hãy khiến người đó trở thành người bạn thân nhất của bạn. Rốt cuộc thì bạn không có nhiều người bạn mà bạn có thể dành toàn thời gian cho họ và tuyệt đối chú ý lắng nghe mọi lời họ nói?

Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu thực sự có một ai đó bên ngoài nói với bạn theo đúng cách mà tiếng nói nội tâm đang nói với bạn? Bạn sẽ làm gì với một người mở miệng nói tất cả những gì mà tiếng nói tâm trí bạn đang nói? Sau một khoảng thời gian rất ngắn, hẳn bạn sẽ yêu cầu họ hãy tránh xa bạn ra mãi mãi. Vậy mà giờ đây, khi tâm trí bên trong bạn liên tục lải nhải, bạn thậm chí còn không phản ứng gì cả. Bạn để mặc nó gây cho bạn bao nhiêu rắc rối, bạn vẫn lắng nghe. Bạn còn chăm chú lắng nghe mọi điều nó nói. Tâm trí kéo bạn ra khỏi những gì bạn đang làm dù cho việc đó có thú vị đến cỡ nào, để chú ý lắng nghe bất cứ cái gì mà nó nói. Hãy tưởng tượng bạn đang có một mối quan hệ nghiêm túc và sắp kết hôn. Bạn đang lái xe đến đám cưới của mình và tiếng nói trong tâm trí bạn kêu lên:

“Có lẽ đây không phải là người thích hợp với mình. Mình thực sự lo lắng về điều này. Mình nên làm gì đây?”

Nếu một người nào đó ở bên ngoài nói điều này, bạn sẽ lờ đi. Nhưng với tiếng nói bên trong, bạn cảm thấy bạn mắc nợ tiếng nói đó một câu trả lời. Bạn cảm thấy cần phải thuyết phục tâm trạng đang lo lắng rằng đây là người thích hợp, nếu không thì nó sẽ không để bạn bước chân vào giáo đường. Có nghĩa là bạn rất xem trọng mọi thứ xảy ra tác động đến thân kinh bên trong bạn. Bạn biết rằng nếu mình không lắng nghe nó, nó sẽ quấy nhiễu bạn mỗi ngày trong cuộc sống:

“Tôi đã bảo bạn đừng kết hôn. Tôi đã nói là tôi không chắc chắn rồi mà!”

Điểm mấu chốt không thể phủ nhận là: Nếu bằng cách nào đó mà tiếng nói hiển lộ trong một con người thực thụ, và bạn phải mang người này theo khắp mọi nơi, bạn sẽ không thể chịu đựng anh ta dù chỉ một ngày. Nếu ai đó hỏi bạn người bạn mới trông như thế nào, bạn sẽ trả lời: “Đây là một người bị rối loạn nghiêm trọng. Chỉ cần tra từ điển từ ‘rối loạn thần kinh’ và bạn sẽ hình dung ra ngay”.

Trong trường hợp bạn đã trải qua một ngày cùng với người bạn đó theo cách kể trên, bạn có nghĩ là mình sẽ tiếp tục tìm đến người bạn đó để xin lời khuyên không? Sau khi chứng kiến tận suất người này thay đổi ý kiến, độ mâu thuẫn của họ trong quá nhiều đề tài, và mức phản ứng thái quá của họ, liệu có bao giờ bạn yêu cầu họ thiết lập mối quan hệ hoặc xin họ tư vấn về tài chính? Thật ngạc nhiên là bạn làm điều đó trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống. Đặt người bạn này trở ngược lại đúng vị trí bên trong bạn, “anh ta” chính là “người” từ trước tới nay vẫn nói cho bạn biết cần làm gì với mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn. Bạn đã bao giờ để tâm kiểm tra tính xác thực của những lời khuyên đó chưa? Bao nhiêu lần tiếng nói ấy hoàn toàn sai?

“Cô ấy không quan tâm đến bạn nữa. Đó là lý do cô ấy không gọi điện. Cô ấy dự định sẽ chia tay với bạn vào tối nay. Tôi có thể cảm thấy điều đó đang đến gần; Tôi biết mà. Thậm chí bạn không cần phải trả lời điện thoại nếu cô ấy gọi.”

Ba mươi phút sau, chuông điện thoại reo và đó là bạn gái của bạn. Cô ấy đến trễ vì hôm nay là kỷ niệm một năm yêu nhau và cô ấy đang chuẩn bị một bữa tối bất ngờ. Bạn quá đỗi ngạc nhiên, vì bạn hoàn toàn không nhớ tới ngày lễ kỷ niệm. Cô ấy nói cô ấy đang trên đường đến đón bạn. Ôi, bạn quá phấn khích, và tiếng nói trong đầu bạn giờ lại đang huyên thuyên về việc cô ấy tuyệt vời đến mức nào. Nhưng bạn không quên điều gì đó chứ?

Bạn đã quên mất lời khuyên tồi tệ mà tiếng nói nội tâm đưa ra cho bạn và khiến bạn phải đau khổ trong nửa tiếng vừa qua?

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn thuê một chuyên gia tư vấn các mối quan hệ mà họ lại cho bạn lời khuyên khủng khiếp đó? Họ đã hoàn toàn hiểu sai toàn bộ tình huống. May thay, nếu nghe theo lời của chuyên gia tư vấn này, bạn đã không nghe điện thoại. Hẳn bạn sẽ sa thải tay chuyên gia này ngay lập tức? Làm sao bạn còn có thể tin tưởng lời khuyên của họ sau khi nhận thấy họ đã sai lầm như thế nào? Ồ, bạn có dự định sẽ sa thải người bạn cùng phòng trong tâm trí bạn không? Chốt lại thì lời khuyên và phân tích tình huống của nó hoàn toàn sai. Ấy vậy mà, bạn không bao giờ quy trách nhiệm cho những rắc rối mà người bạn bên trong này gây ra. Thật vậy, lần tới khi “anh ta” đưa ra lời khuyên, bạn lại đóng tai lên nghe. Điều đó hợp lý chăng? Bao nhiêu lần tiếng nói đó đưa ra phán đoán sai về những gì đang xảy ra hoặc sẽ xảy ra? Có lẽ việc đáng làm nhất bây giờ là hãy luôn ý thức được bạn đang nghe theo lời khuyên của ai.

Sau một thời gian cố gắng thực hành tự quan sát và nhận thức, bạn sẽ nhận ra rằng bạn quả là đang có vấn đề. Bạn sẽ nhận thấy rằng bạn chỉ có một vấn đề trong suốt cuộc đời, và bạn đang xem xét nó. Nó gần như là phần lớn nguyên nhân của mọi vấn đề mà bạn từng gặp phải. Giờ đây câu hỏi đặt ra cho bạn là: “Làm sao để thoát khỏi kẻ gây rắc rối bên trong này?”. Điều đầu tiên bạn nhận ra là bạn không có hy vọng thoát khỏi nó trừ khi bạn thực sự muốn. Cho đến khi bạn quan sát người bạn cùng phòng đủ lâu để thực sự hiểu tình trạng khó chịu mà bạn đang vướng vào, từ đó bạn mới có cơ sở cho những thực hành giúp bạn đối phó với vấn đề của tâm trí. Một khi bạn quyết định giải thoát bản thân khỏi những lời nói cường điệu của tâm trí, bạn mới sẵn sàng dung nạp những bài giảng lý thuyết và hướng dẫn về kỹ thuật. Bạn sẽ có cơ hội ứng dụng chúng vào thực tế.

Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi biết rằng bạn không phải là người đầu tiên gặp vấn đề này. Có những người đi trước bạn đã đối mặt với tình huống tương tự. Nhiều người trong số họ tìm kiếm sự hướng dẫn từ những bậc thầy trong lĩnh vực tri thức này. Họ được cung cấp những bài giảng lý thuyết và hướng dẫn về các kỹ thuật, chẳng hạn như yoga, được tạo ra để hỗ trợ trong quá trình này. Yoga không chỉ giúp cơ thể bạn khỏe mạnh, mặc dù nó thực sự đem lại kết quả đó. Yoga còn giúp cung cấp những kiến thức giúp bạn thoát khỏi tình trạng khó chịu, những kiến thức có thể giải phóng bạn. Một khi bạn xem trạng thái tự do nội tại trở thành ý nghĩa cuộc sống của bạn thì sẽ có những bài tập luyện tinh thần có thể giúp bạn. Những bài tập thực hành này là những gì bạn làm với thời gian của bạn để giải phóng bản thân bạn khỏi chính bạn. Cuối cùng, bạn sẽ hiểu rằng bạn phải tách bản thân ra khỏi tâm lý của bạn. Bạn làm điều này bằng cách định hướng lại cuộc sống khi đã thông suốt mọi thứ và không để tâm trí dao động gây ra những cản trở cho bạn. Ý chí của bạn sẽ đủ mạnh để chiến thắng thói quen lắng nghe tiếng nói bên trong. Không có gì mà bạn không thể làm. Ý chí của bạn quan trọng hơn tất cả mọi điều.

Nếu muốn giải phóng chính mình, trước hết bạn phải đủ tỉnh táo để hiểu tình trạng khó khăn của bạn. Tiếp đến bạn phải cam kết với chính mình, quyết tâm tìm kiếm sự tự do trong tâm trí. Bạn quyết tâm như thể cuộc sống của bạn phụ thuộc vào điều đó; mà đúng là như thế. Vì cứ như bây giờ, cuộc sống của bạn không phải của riêng bạn; nó thuộc về người bạn cùng phòng trong tâm trí của bạn, đó là tâm lý. Bạn phải lấy lại cuộc sống của bạn. Hãy đứng vững ở vị thế của người làm chứng và tự mình thoát khỏi tầm ảnh hưởng mà tâm trí theo thói quen vẫn gây ra cho bạn. Đây là cuộc sống của bạn – hãy đòi lại nó.

Chương 3

Bạn là ai?

Ramana Maharshi (1879 - 1950), bậc thầy vĩ đại trong truyền thống yoga, từng nói rằng để duy trì tự do nội tâm người ta luôn phải thành thật đặt câu hỏi: “Tôi là ai?”. Ông dạy rằng điều này còn quan trọng hơn cả việc đọc sách, luyện thân chú, hay đi đến những nơi thờ tự. Chỉ cần hỏi: “Tôi là ai? Ai đang nhìn thấy khi tôi nhìn thấy? Ai đang nghe thấy khi tôi nghe thấy? Ai đang nhận biết rằng tôi biết? Tôi là ai?”.

Chúng ta hãy khám phá câu hỏi này bằng cách chơi một trò chơi. Giả vờ như bạn và tôi đang trò chuyện với nhau. Thông thường, trong văn hóa phương Tây, khi một ai đó tiến đến gần bạn và hỏi: “Xin lỗi, bạn là ai?”, bạn không quở trách họ vì câu hỏi này không có gì là quá “sâu kín”. Bạn nói với họ tên của bạn, Sally Smith chẳng hạn. Nhưng tôi sẽ thử thách thêm phản ứng này bằng cách lấy ra một tờ giấy và viết các chữ cái S-a-l-l-y S-m-i-t-h, sau đó đưa cho bạn. Có thật đúng là bạn không – một tập hợp các chữ cái? Đó là người đang nhìn thấy khi bạn nhìn thấy? Rõ ràng là không, vì vậy bạn nói:

“Ồ, bạn nghi ngờ cũng phải, tôi xin đính chính. Tôi không phải là Sally Smith. Đó chỉ là cái tên người ta gọi tôi. Đó là một danh hiệu. Thực ra tôi là vợ của Frank Smith.”

Không thể nào, thậm chí còn không đúng trong xã hội thời nay. Sao bạn có thể là vợ của Frank Smith? Không lẽ bạn đang nói rằng bạn đã không tồn tại trước khi gặp Frank, và bạn sẽ không còn tồn tại nếu ông ấy qua đời hay bạn tái hôn? Vợ của Frank Smith không thật sự là bạn. Một lần nữa, đó chỉ là một danh hiệu khác, kết quả của một tình huống khác hoặc một sự

kiện mà bạn đã từng tham gia. Nhưng vậy thì, bạn là ai? Lần này bạn trả lời:

“Được rồi, bây giờ tôi sẽ tập trung hơn vào câu hỏi của bạn. Tên gọi của tôi là Sally Smith. Tôi sinh năm 1965 tại New York. Tôi sống ở Queens với ba mẹ tôi, Harry và Mary Jones, mãi cho đến năm lên năm. Sau đó chúng tôi chuyển đến New Jersey và tôi học ở trường Tiểu học Newark. Tôi toàn đạt điểm A ở trường, và khi học lớp năm, tôi đóng vai Dorothy trong vở kịch Wizard of Oz (Phù thủy xứ Oz). Tôi bắt đầu hẹn hò vào năm lớp chín, và người bạn trai đầu tiên của tôi tên Joe. Tôi học Đại học Rutgers, tại đó tôi đã gặp và kết hôn với Frank Smith. Đó là con người tôi.”

Tạm ngưng ở đây, đó là một câu chuyện thú vị, nhưng tôi không hỏi bạn về những gì đã xảy ra với bạn từ khi bạn chào đời. Tôi đã hỏi bạn: “Bạn là ai?”. Bạn kể lại tất cả những trải nghiệm này, nhưng người có những trải nghiệm này là ai? Phải chăng bạn đã không trải qua những trải nghiệm đó và nhận thức về sự tồn tại của bạn nếu bạn học tại một trường đại học khác?

Và thế là bạn nghiên ngẫm điều này, rồi nhận ra là chưa lần nào trong đời bạn từng đặt câu hỏi đó cho chính mình và thực sự muốn biết điều đó. Tôi là ai? Đó là câu hỏi mà Ramana Maharshi đang đặt ra. Nghe vậy, bạn suy nghĩ nghiêm túc hơn và nói:

“Vậy thì, tôi là cơ thể đang chiếm không gian này. Tôi cao 1,68 mét và nặng 61 kg, và tôi ở đây.”

Khi bạn là Dorothy trong vở kịch hồi lớp năm, bạn chưa cao đến 1,68 mét, bạn chỉ mới cao 1,38 mét. Vậy thì bạn là ai trong hai người này? Bạn là người cao 1,68 mét bây giờ hay là người cao 1,38 mét trước đây? Bạn đã không tồn tại là chính bạn khi bạn là Dorothy? Bạn trả lời tôi là bạn có ở đó. Vậy bạn chính là người đã trải nghiệm vai Dorothy trong vở kịch hồi

lớp năm và cũng chính là người bây giờ đang cố gắng trả lời câu hỏi của tôi? Hai người này đều là chính bạn sao?

Có lẽ chúng ta cần lùi lại một lát để hỏi một số câu thăm dò trước khi trở lại câu hỏi chính. Khi bạn mười tuổi, bạn hẳn đã nhìn vào gương và thấy cơ thể của một em bé mười tuổi? Đó phải chăng cũng chính là cùng một con người mà bây giờ bạn đang nhìn thấy trong cơ thể một người trưởng thành? Những gì bạn nhìn thấy đã thay đổi, nhưng còn bạn – người đang nhìn vào sự việc này – thì sao? Sự tồn tại có tính liên tục không? Có phải là cùng một bản thể nhìn vào gương tuy ở cách xa nhau nhiều năm không? Bạn phải nghiền ngẫm điều này thật cẩn thận. Thêm một số câu hỏi khác: Khi nằm ngủ mỗi đêm, bạn có mơ không? Người nằm mơ là ai? Mơ nghĩa là gì? Bạn trả lời: “Ồ, nó giống một thước phim diễn ra trong tâm trí tôi và tôi xem nó”. Ai xem nó? “Chính tôi!” Đó cũng chính là người đang nhìn vào gương à? Vậy người đang đọc những dòng này, người đang nhìn vào gương và thấy những giấc mơ đều cùng là một người, là bạn phải không? Khi thức giấc, bạn biết rằng bạn đã thấy giấc mơ đó. Đây là tính liên tục của nhận thức sáng suốt về sự sống. Ramana Maharshi chỉ đang hỏi những câu hỏi rất đơn giản: Ai đang nhìn thấy khi bạn nhìn thấy? Ai đang nghe thấy khi bạn nghe thấy? Ai thấy những giấc mơ? Ai nhìn vào hình ảnh trong gương? Ai là người đang có tất cả những trải nghiệm này? Nếu cố gắng đưa ra những câu trả lời trung thực và theo trực giác, câu trả lời của bạn chỉ đơn giản là: “Tôi. Chính là tôi. Tôi đang ở đây trải nghiệm tất cả những điều này”. Đó là câu trả lời tốt nhất của bạn.

Thật dễ dàng để nhận ra rằng bạn không phải là đối tượng mà bạn nhìn thấy. Đó là một trường hợp điển hình của chủ thể - khách thể. Chính là bạn, chủ thể, đang nhìn vào các khách thể. Vì vậy chúng ta không cần phải xem xét từng khách thể trong vũ trụ và nói rằng khách thể đó không phải là bạn.

Chúng ta có thể rất dễ dàng khái quát bằng cách nói rằng nếu bạn là người đang nhìn một cái gì đó thì cái đó không phải là bạn. Vì vậy, ngay lập tức bạn thấy được những gì không phải là bạn: bạn không phải là thế giới bên ngoài. Bạn là người đang ở bên trong cơ thể bạn và nhìn ra thế giới đó.

Thật đơn giản. Bây giờ ít nhất là chúng ta đã loại trừ được vô số thứ bên ngoài. Nhưng bạn là ai? Và bạn ở đâu nếu bạn không ở bên ngoài với tất cả những thứ khác? Bạn chỉ cần tỉnh táo quan sát và nhận ra rằng vị trí của bạn là sẽ luôn ở bên trong để cảm nhận mọi thứ ngay cả khi các đối tượng bên ngoài biến mất. Hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy sợ hãi biết bao nhiêu. Bạn cũng có thể cảm thấy thất vọng, và thậm chí tức giận. Nhưng ai là người đang cảm thấy những điều này? Một lần nữa bạn nói: “Tôi!”. Và đó là câu trả lời chính xác. Cùng là một “tôi” trải nghiệm cả thế giới bên ngoài và cả những cảm xúc bên trong.

Để hiểu thông suốt về điều này, hãy tưởng tượng bạn đang quan sát một con chó chơi ngoài trời. Đột nhiên bạn nghe thấy một âm thanh ngay phía sau bạn – một tiếng rít, giống như của một con rắn chuông! Liệu bạn vẫn nhìn con chó với cùng độ tập trung như trước? Tất nhiên là không. Trong lòng bạn đang cảm thấy cực kỳ hoảng hốt. Mặc dù con chó vẫn đang chơi trước mặt bạn, nhưng bạn hoàn toàn bị cuốn theo trải nghiệm sợ hãi. Tất cả sự chú ý của bạn có thể nhanh chóng bị nhấn chìm trong những cảm xúc của bạn. Nhưng ai là người cảm thấy sợ hãi? Không phải cũng chính là bạn, người đang quan sát chú chó sao? Ai là người có cảm xúc yêu thương khi bạn cảm thấy yêu thương? Bạn có cảm thấy yêu thương nhiều đến nỗi khó giữ được sự sáng suốt không? Bạn có thể trở nên quá chìm đắm trong những cảm xúc nội tâm đẹp đẽ, hoặc những nỗi sợ hãi khủng khiếp trong lòng đến độ khó tập trung vào các đối tượng bên ngoài. Về bản chất, các khách thể bên trong và bên ngoài tranh giành để thu hút sự chú ý của bạn.

Bạn ở đó với cả hai trải nghiệm bên trong và bên ngoài – nhưng ai mới là bạn thật sự?

Để khám phá sâu hơn về điều này, bạn hãy trả lời thêm một câu hỏi khác: “Có bao giờ bạn không có những trải nghiệm cảm xúc nào mà thay vào đó chỉ là cảm giác an tĩnh trong lòng không? Bạn vẫn tồn tại ở đó nhưng chỉ nhận thấy sự tĩnh tại yên bình. Sau cùng, bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng thế giới bên ngoài và dòng chảy của cảm xúc nội tâm đến rồi đi. Chỉ có bạn, vẫn luôn ở đó, trải nghiệm tất cả, thì vẫn nhận thức một cách có ý thức về bất kỳ điều gì diễn ra trước mắt bạn.

Nhưng bạn đang ở đâu? Có lẽ chúng ta tìm thấy bạn trong những suy nghĩ của bạn. René Descartes, một triết gia vĩ đại, đã từng nói rằng: “Tôi tư duy nên tôi tồn tại”. Nhưng đó có thật là những gì đang diễn ra không? Từ điển định nghĩa động từ “tư duy” là “hình thành các ý nghĩ, sử dụng trí óc để xem xét các ý tưởng và đưa ra đánh giá” (Microsoft Encarta 2007). Câu hỏi đặt ra là, ai đang sử dụng trí óc để hình thành các ý nghĩ và sau đó chuyển biến chúng thành những ý tưởng và đánh giá? Liệu người trải nghiệm những ý nghĩ có tồn tại không ngay cả khi những ý nghĩ không tồn tại? Thật may là bạn không cần phải suy nghĩ về điều này. Bạn vẫn đang nhận thức rất rõ ràng về sự hiện diện của chính mình, ý thức về sự tồn tại của bạn mà không cần sự hỗ trợ của các ý nghĩ. Chẳng hạn như khi bạn nhập thiền sâu, những ý nghĩ đều ngừng lại. Bạn biết rằng chúng đang ngừng lại. Bạn không “tư duy” về điều này, bạn chỉ đơn giản nhận biết là đang “không có suy nghĩ nào cả”. Bạn xuất thiền và nói: “Ôi, tôi đã nhập thiền sâu, và đây là lần đầu tiên những ý nghĩ của tôi hoàn toàn ngừng lại. Tôi đã ở một nơi hoàn toàn bình yên, hài hòa và tĩnh lặng”. Nếu bạn đang ở đó trải nghiệm sự bình an khi những suy nghĩ của bạn ngừng lại thì rõ ràng là sự tồn tại của bạn không phụ thuộc vào hoạt động tư duy.

Suy nghĩ có thể ngừng lại, và cũng có thể cực kỳ náo loạn, ồn ào. Đôi khi bạn có nhiều suy nghĩ hơn những thời điểm khác. Thậm chí bạn có thể nói với ai đó: “Tâm trí tôi đang khiến tôi phát điên. Kể từ lúc nó nói với tôi những điều đó, tôi không tài nào ngủ được. Tâm trí tôi không ngừng suy nghĩ miên man”. Tâm trí của ai? Ai là người đang để ý đến những suy nghĩ này? Có phải là bạn không? Bạn có đang nghe thấy những suy nghĩ bên trong tâm trí bạn không? Bạn có ý thức được về sự tồn tại của những suy nghĩ này không? Thật ra thì bạn không thể loại bỏ chúng phải không? Nếu bạn bắt đầu có một suy nghĩ mà bạn không thích, bạn hẳn là khó lòng khiến nó biến mất phải không? Con người đấu tranh với tư tưởng trong mọi thời điểm. Ai là người nhận biết các suy nghĩ, và ai là người đấu tranh với chúng? Bởi thế chúng ta mới nói rằng, bạn có mối quan hệ chủ thể - khách thể với những suy nghĩ của bạn. Bạn là chủ thể, còn các suy nghĩ chỉ là đối tượng (khách thể) mà bạn có thể nhận thức được. Bạn không phải là suy nghĩ của bạn. Bạn chỉ đơn giản nhận biết các suy nghĩ của bạn. Cuối cùng bạn nói:

“Được rồi, mình không phải là bất cứ cái gì trong thế giới bên ngoài và cũng không phải là các cảm xúc về thế giới bên ngoài đó. Những khách thể ngoại tại và nội tại này đến rồi đi, và mình là người trải nghiệm chúng. Hơn nữa, mình cũng không phải là những suy nghĩ. Các suy nghĩ có thể yên lặng hoặc ồn ào, vui vẻ hay buồn chán. Suy nghĩ cũng chỉ là những đối tượng khác mà mình nhận thức được. Nếu vậy thì, mình là ai?”

Vấn đề trở nên nghiêm túc hơn: “Tôi là ai? Ai đang có tất cả những trải nghiệm về thể chất, cảm xúc và tinh thần này?”. Vì vậy, bạn suy ngẫm câu hỏi này sâu hơn một chút, bằng cách buông bỏ những trải nghiệm nói trên và chú ý xem khi không có những trải nghiệm đó thì còn “ai” ở lại trong tâm trí bạn không. Bạn sẽ nhận ra ai thật sự là người đang có những trải

nghiệm này. Cuối cùng, mức độ nhận thức bên trong của bạn sẽ đi đến điểm mấu chốt, nơi mà bạn nhận ra rằng, bạn – người trải nghiệm – có một năng lực đặc biệt. Và năng lực đặc biệt đó là sự nhận biết, tâm thức, một trực giác về sự tồn tại. Bạn nhận biết được sự hiện diện của chính bạn ở bên trong. Bạn không cần phải suy nghĩ gì cả về điều này; bạn chỉ nhận biết. Bạn có thể suy nghĩ về nó nếu bạn muốn, nhưng bạn sẽ nhận biết rằng bạn đang nghĩ về nó. Bạn tồn tại bất kể tư duy hay không tư duy.

Để cảm nhận rõ hơn về điều này, chúng ta hãy làm một thử nghiệm về tâm thức. Chỉ cần nhìn thoáng qua một căn phòng, hay lướt mắt ra ngoài cửa sổ, ngay tức khắc bạn có thể nhìn thấy mọi thứ trước mắt bạn một cách chi tiết. Bạn dễ dàng nhận thấy tất cả đối tượng trong tầm mắt, ở gần và ở xa. Không cần phải di chuyển đầu hoặc mắt, bạn vẫn thu nhận được tất cả các chi tiết phức tạp của những vật mà bạn nhìn thấy ngay. Hãy quan sát tất cả màu sắc, sự biến đổi của ánh sáng, thớ gỗ của đồ nội thất, kiến trúc của tòa nhà, sự khác nhau của vỏ cây và lá. Hãy thực hiện tất cả những điều này cùng lúc mà không suy nghĩ gì về chúng. Không cần phải suy nghĩ gì cả; bạn chỉ cần nhìn chúng. Bây giờ, hãy cố gắng dùng những suy nghĩ để tách biệt, đặt tên và mô tả những chi tiết phức tạp của các đối tượng mà bạn nhìn thấy. Tiếng nói nội tâm của bạn mất bao lâu để diễn tả tất cả những chi tiết đó với bạn nếu so với việc thu nhận tất cả cùng một lúc qua con mắt tâm thức? Khi bạn chỉ nhìn mà không phải tạo ra những suy nghĩ, tâm thức của bạn dễ dàng nhận biết và lĩnh hội đầy đủ tất cả những gì mà nó nhìn thấy.

Tâm thức là từ diễn đạt ở mức cao nhất mà bạn có thể nghĩ đến. Không từ nào có thể cao hơn và sâu sắc hơn từ “tâm thức”. Tâm thức là sự nhận thức thuần túy. Nhưng nhận thức là gì? Chúng ta hãy làm một thử nghiệm khác. Giả dụ bạn đang ở trong một căn phòng, nhìn vào một nhóm người và

một cây đàn piano. Bây giờ hãy vờ như cây đàn piano không còn tồn tại trong thế giới của bạn. Bạn có gặp rắc rối đáng kể nào khi vờ như thế không? Bạn đáp lời: “Không, chẳng có rắc rối nào. Tôi chẳng liên quan gì với những cây đàn piano cả”. Được thôi, vậy hãy vờ như những người trong phòng đều không còn tồn tại nữa. Bạn vẫn ổn chứ? Bạn có thể kiểm soát được tình huống này không? Bạn trả lời: “Chắc chắn rồi, tôi thích ở một mình”. Bây giờ, hãy vờ như nhận thức của bạn không tồn tại. Chỉ cần “tắt” nó đi. Bây giờ bạn vẫn ổn chứ?

Sẽ như thế nào nếu nhận thức của bạn không tồn tại? Điều này thực sự khá đơn giản – nghĩa là bạn cũng không có mặt ở đó. Nghĩa là không có sự nhận biết về “cái tôi”. Sẽ không có ai ở trong tình huống đó để nói rằng: “Ồ, tôi từng có mặt ở đây, nhưng bây giờ tôi không còn ở đây nữa”. Sẽ không có nhận thức về sự tồn tại. Và nếu không có nhận thức về sự tồn tại, hay tâm thức, thì sẽ không có gì cả. Vậy có các khách thể không? Không biết được. Nếu không có ai để nhận thức về các khách thể thì việc chúng tồn tại hay không tồn tại trở nên hoàn toàn chẳng có ý nghĩa gì. Mặc kệ có bao nhiêu thứ trước mặt bạn, nếu bạn tắt tâm thức đi thì sẽ không có gì cả. Tuy nhiên, nếu bạn có tâm thức, sẽ không có chuyện gì đó diễn ra trước mặt bạn mà bạn lại nhận thức rằng không có gì cả. Thực sự chẳng có gì phức tạp, điều này sáng tỏ như ban ngày.

Và bây giờ, nếu tôi hỏi bạn: “Bạn là ai?”, bạn sẽ trả lời:

“Tôi là người quan sát. Tôi là người quan sát từ bên trong, tôi nhìn ra và nhận thức được những sự kiện, ý nghĩ, và cảm xúc lướt qua trước mắt tôi.”

Nếu bạn tiến bước sâu hơn, bạn sẽ đến nơi bạn thực sự sống. Bạn sống ở vị trí của tâm thức. Sống một đời sống tâm linh thực sự, không cần một sự cố gắng hay chủ đích nào. Đơn giản như việc bạn đưa mắt nhìn ra ngoài và nhận biết tất cả những gì bạn thấy, cuối cùng bạn sẽ an vị đủ xa từ bên

trong bạn để có thể nhìn thấy tất cả suy nghĩ và cảm xúc bên trong mình, cũng như hình thái bên ngoài. Tất cả những khách thể này đều ở phía trước bạn. Suy nghĩ ở bên trong – gần bạn hơn, cảm xúc ở xa hơn một chút, còn hình thái ở cách xa nhất – bên ngoài kia. Đứng sau tất cả là bạn. Bạn ở sâu bên trong đến nỗi bạn ý thức được rằng đó chính là nơi ở thường trực của bạn. Ở mỗi giai đoạn của cuộc sống, bạn nhìn thấy những suy nghĩ, cảm xúc, và khách thể khác nhau lướt qua phía trước mình. Nhưng bạn luôn là người tỉnh thức nhận biết tất cả những điều đó.

Bây giờ bạn đang ở trung tâm của tâm thức. Bạn ở đằng sau tất cả, chỉ quan sát thôi. Đó là ngôi nhà thực sự của bạn. Nếu đem tất cả mọi thứ đi thì bạn vẫn còn ở đó, nhận biết rằng mọi thứ đã không còn ở đó. Nhưng nếu đem trung tâm của tâm thức đi thì không còn gì cả. Trung tâm đó là vị trí quan sát của Bản thân. Từ vị trí đó, bạn nhận biết rằng có ý nghĩ, cảm xúc và vạn vật đang xâm nhập vào bên trong bạn thông qua các giác quan. Điều khác biệt là bạn biết rằng bạn đang nhận thức. Đó là vị trí của Buddhist Self⁽¹⁾ (bản ngã theo đạo Phật), Hindu Atman⁽²⁾ (tiểu ngã theo đạo Hindu) và Judeo-Christian Soul (linh hồn theo đạo Ki-tô Do Thái giáo). Bạn sẽ thấy được điều bí ẩn tuyệt diệu một khi bạn đặt mình vào vị trí đó, sâu bên trong.

(1) Theo diễn giải của Đức Phật trong cuốn Mahayana Mahaparinirvana Sutra (được dịch bởi Kosho Yamamoto vào năm 1973).

(2) Atman: Tiểu ngã (từ dùng trong Ấn Độ giáo), trong cuốn The innermost essence of each individual (Merriam - Webster 2003) (Tạm dịch: Bản chất sâu xa của mỗi cá nhân).

Chương 4

Bản ngã sáng suốt

Có một loại giấc mơ được gọi là mơ tỉnh, tức là bạn biết bạn đang mơ. Nếu bạn mơ thấy mình đang bay, bạn biết bạn đang bay. Bạn nghĩ: “Í, xem này! Mình đang mơ thấy mình đang bay. Mình sẽ bay qua đó”. Bạn thực sự đủ tỉnh táo để biết bạn đang bay trong giấc mơ và bạn đang mơ giấc mơ đó. Giấc mơ đó khác xa với những giấc mơ thông thường khi bạn hoàn toàn chìm vào giấc mơ. Bạn phân biệt được sự khác nhau này cũng giống y như khi bạn thấy được sự khác nhau giữa việc biết mình đang nhận biết trong cuộc sống hằng ngày, và không biết mình đang nhận biết. Khi bạn là một người có nhận thức, bạn không còn trở nên đắm chìm hoàn toàn vào các sự kiện xung quanh bạn. Thay vào đó, bên trong bạn luôn nhận biết rằng bạn chính là người đang trải nghiệm các sự việc xảy ra và cả những suy nghĩ, cảm xúc đối với những sự việc đó. Khi một ý nghĩ được tạo ra trong trạng thái có nhận thức thì thay vì lạc lối trong đó, bạn sẽ vẫn biết rằng bạn là người đang có ý nghĩ đó. Bạn sáng suốt, minh mẫn.

Điều này khơi lên một số câu hỏi thú vị. Nếu bạn là cái chủ thể ở bên trong bạn đang trải nghiệm tất cả những điều này thì tại sao lại có sự tồn tại của nhiều cấp độ nhận thức khác nhau? Khi bạn ở tại vị trí nhận thức của Bản thân, bạn sẽ tỉnh táo và sáng suốt. Vậy bạn ở đâu khi bạn không ở vị trí đủ sâu trong Bản thân để trở thành người tiếp nhận có ý thức tất cả những gì mà bạn đang trải qua?

Trước hết, tâm thức sở hữu cái gọi là “khả năng tập trung”. Đó là một phần tự nhiên của tâm thức. Bản chất của tâm thức là sự nhận biết, và sự nhận biết có khả năng điều chỉnh để trở nên nhận biết nhiều hơn về một sự

việc và nhận biết ít hơn về một sự việc khác. Nói cách khác, nó có khả năng tự điều khiển sự tập trung vào những khách thể nhất định. Giáo viên nói: “Tập trung nghe thầy nói này!”. Điều đó có nghĩa là gì? Nghĩa là bạn phải tập trung ý thức vào một nơi. Giáo viên nghĩ là bạn tự biết cách để làm việc này. Vậy ai dạy bạn cách làm? Từ lớp mấy ở trường trung học bạn đã được dạy cách nắm bắt ý thức và chuyển dịch nó đến một chỗ nào đó để tập trung vào một điều gì đấy? Không ai dạy bạn cả. Đó là trực giác và tự nhiên. Bạn luôn tự biết cách làm điều đó.

Vì vậy, chúng ta đều biết rằng tâm thức có tồn tại; chỉ là chúng ta không thường bàn về nó mà thôi. Có lẽ bạn đã đi qua các bậc tiểu học, trung học và đại học mà không nghe bất kỳ ai thảo luận về bản chất của tâm thức. May mắn thay, bản chất của tâm thức được nghiên cứu rất kỹ trong các pháp môn sâu sắc, như yoga chẳng hạn. Thật vậy, những bài giảng yoga cổ xưa đều bàn nhiều về tâm thức.

Cách tốt nhất để tìm hiểu về tâm thức là thông qua trải nghiệm trực tiếp của riêng bạn. Ví dụ, bạn biết rất rõ rằng tâm thức của bạn có thể nhận biết cùng lúc nhiều đối tượng thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau, hoặc có thể chỉ tập trung vào một đối tượng đến mức không nhận biết được bất kỳ đối tượng nào khác. Đó là hiện tượng xảy ra khi bạn bị lạc trong suy nghĩ. Bạn có thể đang đọc, và sau đó đột nhiên không đọc nữa. Việc này xảy ra như cơm bữa. Bạn bất chợt chuyển sang suy nghĩ miên man về một điều gì khác. Những đối tượng bên ngoài hoặc những ý nghĩ bên trong chỉ thu hút được sự chú ý của bạn vào một thời điểm nào đó thôi. Nhưng dù tập trung vào thế giới bên ngoài hay những suy nghĩ bên trong thì đó đều cùng là nhận thức.

Điều mâu chốt là tâm thức có khả năng tập trung vào những thứ khác nhau. Chủ thể tâm thức có khả năng tập trung nhận thức lên những đối

tượng cụ thể một cách chọn lọc. Nếu lùi lại quan sát, bạn sẽ nhận thấy rõ ràng rằng các khách thể liên tục lướt qua trước mắt bạn ở cả ba cấp độ: suy nghĩ, cảm xúc và thể xác. Khi bạn không ở vị trí trung tâm của tâm thức, tâm thức của bạn sẽ luôn bị hút về một hoặc nhiều khách thể đang diễn ra trước mắt bạn và tập trung đến chúng. Nếu bạn tập trung nhiều đến mức nào đó, ý thức nhận biết của bạn sẽ đắm mình vào khách thể. Tập trung đến mức nó không còn biết rằng nó đang nhận thức về khách thể; nó chỉ trở nên ý thức về một khách thể. Bạn có bao giờ để ý rằng khi bạn đang tập trung quá sâu vào một chương trình ti vi, đến mức bạn sẽ chẳng để ý là bạn đang ngồi ở đâu hoặc những gì khác đang diễn ra trong phòng?

Những khách thể chẳng hạn như ti vi là ví dụ hoàn hảo nhất để chúng ta quan sát cách mà trung tâm tâm thức của chúng ta chuyển từ trạng thái nhận thức về Bản thân sang tình trạng chìm đắm vào khách thể mà chúng ta đang tập trung vào. Điểm khác biệt là thay vì ngồi trong phòng khách say sưa xem ti vi, bạn ngồi ở vị trí trung tâm của tâm thức và chìm đắm vào màn hình của tâm trí, theo dõi những cảm xúc và những hình ảnh trước mắt. Khi bạn tập trung vào thế giới của các giác quan, thế giới này sẽ kéo bạn vào. Và rồi, những phản ứng về mặt cảm xúc và tri giác sẽ kéo bạn vào sâu hơn. Lúc đó, bạn sẽ không còn an vị tại trung tâm nhận thức về Bản thân nữa; bạn đã bị nhấn chìm vào những thứ tương tự như chương trình ti vi mà bạn đang xem bên trong tâm trí của bạn.

Hãy quan sát “những chương trình ti vi” bên trong tâm trí đó. Bạn có một kiểu suy nghĩ cơ bản luôn diễn ra xung quanh bạn. Kiểu suy nghĩ này không thay đổi tại mọi thời điểm. Bạn cảm thấy quen thuộc và thoải mái với kiểu suy nghĩ thông thường này giống như đang ở trong không gian sống thân thuộc của gia đình bạn. Những cảm xúc bên trong bạn cũng theo một quy chuẩn riêng: một mức độ sợ hãi nhất định, một cấp độ yêu thương

nhất định và một ngưỡng bất an nhất định. Bạn biết rằng nếu những sự việc nào đó xảy ra, một hoặc nhiều cảm xúc kiểu như trên sẽ bùng lên và chi phối phần lớn nhận thức của bạn. Rồi, cuối cùng chúng sẽ ổn định lại ở mức chuẩn ban đầu. Bạn biết rõ điều này nên tâm trí bạn luôn bận rộn để đảm bảo không có điều gì xảy ra bất ngờ tạo nên những rối loạn. Thật vậy, bạn quá bận tâm đến việc kiểm soát thế giới ý nghĩ, cảm xúc và cảm giác vật lý của bạn đến nỗi bạn hầu như không biết chính mình đang ở trong đó. Đây là trạng thái bình thường đối với hầu hết mọi người.

Khi bạn đang ở trong trạng thái “lạc trôi” này, bạn sẽ hoàn toàn bị chìm đắm trong các khách thể như suy nghĩ, cảm xúc và các giác quan, đến nỗi bạn quên bẵng chủ thể. Ngay bây giờ, bạn đang ngồi ở vị trí trung tâm của tâm thức để xem chương trình truyền hình trong tâm trí bạn. Nhưng có quá nhiều đối tượng hấp dẫn khiến tâm thức của bạn sao lãng, đến độ bạn không thể giữ mình để không bị chúng cuốn hút. Sự lôi cuốn của chúng quá áp đảo! Đó là những hình ảnh sống động ba chiều. Chúng ở mọi nơi xung quanh bạn. Tất cả các giác quan của bạn đều hút bạn vào – thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác và xúc giác – và cả những cảm xúc và suy nghĩ của bạn. Nhưng thực ra bạn vẫn đang còn an vị ở bên trong nhìn ra quan sát tất cả những khách thể này. Tương tự như mặt trời không rời bỏ vị trí của nó trên bầu trời để chiếu sáng các vật thể bằng ánh sáng chói chang của mình, tâm thức cũng luôn ở vị trí trung tâm của nó để chiếu nhận thức lên các khách thể như hình thể, suy nghĩ và cảm xúc. Nếu bạn muốn ở lại vị trí trung tâm của tâm trí bạn, chỉ cần lặp đi lặp lại câu nói “xin chào” bên trong bạn. Và rồi bạn nhận ra rằng bạn đang nhận biết suy nghĩ đó. Đừng nghĩ nhiều về việc nhận thức nó; chỉ xem đó đơn thuần là một suy nghĩ như mọi suy nghĩ khác mà thôi. Đơn giản chỉ cần thư giãn và nhận biết rằng bạn

đang nghe thấy tiếng “xin chào” vang lên trong tâm trí. Đó là vị trí tâm thức trung tâm của bạn.

Bây giờ chúng ta hãy chuyển từ màn ảnh nhỏ sang màn ảnh rộng. Chúng ta sẽ nghiên cứu tâm thức với ví dụ về một bộ phim. Khi đi xem phim, bạn để bản thân chìm đắm trong bộ phim. Đó là một phần của trải nghiệm xem phim. Với một bộ phim, bạn sử dụng hai giác quan: thị giác và thính giác. Và việc hai giác quan này đồng bộ với nhau là rất quan trọng. Nếu không thì bạn chẳng thể nào tập trung vào bộ phim. Hãy tưởng tượng bạn đang xem phim James Bond mà phần âm thanh không đồng bộ với các cảnh phim. Thay vì đắm mình trong thế giới ảo diệu của bộ phim, bạn sẽ nhận ra rằng bạn đang ngồi trong rạp chiếu phim và có điều gì đó không ổn. Nhưng do nhạc nền và các cảnh phim thường đồng bộ với nhau một cách hoàn hảo nên bộ phim sẽ thu hút toàn bộ nhận thức của bạn và bạn quên rằng bạn đang ngồi trong rạp chiếu phim. Bạn quên đi những suy nghĩ và cảm xúc của mình, và tâm thức của bạn bị cuốn hút vào bộ phim. Bạn hãy nghĩ xem khác nhau như thế nào giữa việc ngồi xem phim bên cạnh những người lạ trong một rạp chiếu phim lạnh, tối với việc chìm đắm vào một bộ phim đến mức bạn hoàn toàn không chú ý đến mọi thứ xung quanh. Thật ra, với một bộ phim có nội dung lôi cuốn, có lẽ bạn sẽ trải qua hai tiếng mà hoàn toàn không để ý gì tới bản thân mình. Vì thế, sự đồng bộ của hình ảnh và âm thanh là rất quan trọng nếu bạn muốn tâm thức của mình hoàn toàn bị hút vào bộ phim. Và đó mới chỉ là hai trong số các giác quan của bạn.

Điều gì sẽ xảy ra khi trải nghiệm của bạn về một bộ phim sử dụng cả khứu giác và vị giác? Hãy tưởng tượng bạn đang xem một bộ phim mà khi diễn viên đang ăn thì bạn cũng nếm được vị và ngửi thấy mùi của món ăn. Chắc chắn bạn sẽ bị bộ phim đó cuốn hút. Cảm giác đầu vào tăng gấp đôi,

và do đó số lượng khách thể lôi cuốn tâm thức của bạn cũng tăng gấp đôi. Thính giác, thị giác, vị giác, khứu giác, và chúng ta vẫn chưa đề cập đến một giác quan quan trọng nữa – bạn sẽ muốn thử một lần được đến một rạp chiếu phim có trải nghiệm xúc giác chứ? Khi trải nghiệm cả năm giác quan cùng lúc, bạn sẽ quên mất sự tồn tại của mình. Nếu tất cả các giác quan hòa quyện với nhau, bạn sẽ hoàn toàn chìm đắm trong trải nghiệm này. Nhưng sau đó thì chưa hẳn là vậy. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong rạp chiếu phim, và sau một lúc tâm trí bạn tràn ngập với cảm giác trải nghiệm, bạn sẽ cảm thấy bộ phim trở nên đơn điệu. Nó không giữ mãi được sự chú ý liên tục của bạn, và thế là suy nghĩ của bạn bắt đầu lang thang. Bạn bắt đầu nghĩ về việc sẽ làm gì khi về nhà. Bạn bắt đầu nghĩ về những gì đã xảy đến với bạn trong quá khứ. Cứ thế, bạn triền miên trong những suy nghĩ đến nỗi hầu như không nhận thức được rằng bạn đang xem phim. Điều này xảy ra bất chấp thực tế rằng năm giác quan của bạn vẫn đang gửi đến bạn tất cả những thông điệp của bộ phim. Điều này xảy ra vì những suy nghĩ của bạn vẫn có thể hoạt động độc lập với bộ phim. Chúng cung cấp cho tâm trí bạn thêm một nơi chôn thay thế để tập trung vào.

Bây giờ, hãy tưởng tượng rằng những bộ phim được tạo ra không chỉ lôi cuốn sự tham gia của năm giác quan mà còn có thể khiến suy nghĩ và cảm xúc của bạn đồng bộ với những diễn biến trên màn ảnh. Với trải nghiệm điện ảnh theo cách này, bạn vừa nghe, nhìn, cảm nhận mùi vị, và ngay lập tức bạn cũng có những cảm xúc đồng thời theo xúc cảm của nhân vật và suy nghĩ những gì nhân vật đang suy nghĩ. Khi nhân vật nói: “Tôi cảm thấy thật bồn chồn. Tôi có nên cầu hôn cô ấy không nhỉ?”, và bỗng nhiên trong lòng bạn cũng bị bủa vây bởi cảm giác cực kỳ bồn chồn theo nhân vật. Bây giờ chúng ta có được trải nghiệm đa chiều: năm giác quan của cơ thể, cộng với những suy nghĩ và cảm xúc. Hãy tưởng tượng bạn đến

rap xem bộ phim đó và được kết nối với trải nghiệm này. Hãy cẩn thận, trải nghiệm này có thể khiến bạn rất thất vọng khi bạn nhận biết chính mình. Toàn bộ mọi khách thể của tâm thức đều được đồng bộ hóa với trải nghiệm này. Mọi nhận thức của bạn trong quá trình xem phim sẽ là một phần của bộ phim. Khi bộ phim kết thúc là lúc nó đã kiểm soát được hoàn toàn mọi suy nghĩ của bạn rồi. Sẽ không bao giờ có chuyện bạn nói rằng: “Tôi không thích bộ phim này. Tôi muốn rời khỏi đây”. Người nói câu này cần có suy nghĩ độc lập, trong khi suy nghĩ của bạn đã bị kiểm soát bởi bộ phim mất rồi. Giờ đây bạn hoàn toàn “đi lạc”. Bạn sẽ thoát ra bằng cách nào đây?

Nghe có vẻ đáng sợ thật, và đó cũng chính là tình trạng khó khăn trong cuộc sống của bạn. Bởi vì tất cả các khách thể cùng một lúc tác động vào các giác quan của bạn, cho nên bạn sẽ bị hút vào và không còn nhận thức được về sự tách biệt giữa bạn và các khách thể. Các suy nghĩ và cảm xúc chuyển động hài hòa với các hình ảnh và âm thanh. Tất cả đều xâm nhập vào bên trong bạn, và tâm thức của bạn hoàn toàn đắm chìm trong đó. Trừ khi bạn yên vị thật sâu trong tâm thức của một nhân chứng tỉnh táo, nếu không bạn sẽ không thể trở lại để nhận biết rằng bạn là người đang xem bộ phim này. “Đi lạc” có nghĩa là thế.

Linh hồn “đi lạc” nghĩa là tâm thức rơi vào một nơi mà suy nghĩ, cảm xúc và các nhận thức giác quan (thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác và khứu giác) của một người cùng một lúc tác động vào nó. Mọi thông điệp mà các suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức giác quan này mang lại đều đồng quy tại một chỗ. Do vậy mà, tâm thức – vốn có khả năng nhận thức được mọi thứ – thì nay rơi vào trạng thái lằm lằm khi tập trung sự nhận biết của mình vào chỗ duy nhất đó. Một khi tâm thức đã bị hút vào đó, nó thậm chí không còn nhận biết được nó là chính nó. Nó nhận thức bản thân nó cũng là một trong các khách thể mà nó đang trải nghiệm. Nói cách khác, bạn nhận

thức bản thân mình như các khách thể vậy. Bạn nghĩ rằng bạn là tổng hợp của những trải nghiệm mà bạn học được.

Đó là điều bạn sẽ phải cân nhắc trước khi đến một rạp chiếu phim hiện đại. Trước khi xem một bộ phim loại này, bạn hãy nghĩ xem mình sẽ muốn trở thành nhân vật nào. Chẳng hạn bạn quyết định: “Tôi sẽ là James Bond”. Được thôi, nhưng một khi bạn nhấn nút thì không thay đổi gì được nữa. Vì thế, tốt hơn hết cái nút phải gắn với đồng hồ bấm giờ! Bạn, từ chỗ đang nhận biết về bản thân mình, sẽ không còn có mặt nữa. Bởi vì tất cả những suy nghĩ của bạn hiện giờ đã là suy nghĩ của James Bond, nên toàn bộ khái niệm bản thân hiện tại đều biến mất. Hãy nhớ rằng, khái niệm bản thân của bạn chỉ là tập hợp những suy nghĩ về bản thân bạn. Tương tự như vậy, các cảm xúc của bạn là của Bond và bạn đang xem phim thông qua cảm quan thị giác và thính giác của anh ấy. Có một khía cạnh duy nhất của con người bạn vẫn giữ nguyên, đó là tâm thức đang nhận thức những khách thể này. Đó cũng chính là trung tâm nhận thức mà trước đó đã nhận biết những chuỗi suy nghĩ, cảm xúc và những cảm nhận thông qua giác quan trước khi bạn xem phim. Bây giờ, một ai đó tắt phim đi. Ngay tức khắc những suy nghĩ và cảm xúc của Bond được thay thế trở lại bằng chuỗi suy nghĩ và cảm xúc trước khi xem phim. Bạn lại quay trở về với suy nghĩ của một phụ nữ bốn mươi tuổi. Tất cả những suy nghĩ đều tương thích với thực tại. Mọi cảm xúc đều tương thích với thực tại. Tất cả mọi thứ đều như trước đây – thị giác, khứu giác, vị giác, cảm giác,... Nhưng điều đó không thay đổi được thực tế rằng tất cả chỉ là một cái gì đó mà tâm thức đang trải nghiệm. Tất cả chỉ là khách thể của tâm thức, và bạn là tâm thức.

Điều phân biệt một người có tâm thức, có định tâm với một người không chú ý nhiều về tâm thức chỉ đơn giản là mức độ tập trung nhận thức của họ. Đó không phải là sự khác biệt trong bản thân tâm thức. Mọi tâm

thức đều như nhau. Cũng như tất cả ánh sáng từ mặt trời đều như nhau, tất cả nhận thức đều giống nhau. Tâm thức không phải là cái gì đó thuần khiết hay không thuần khiết; nó không có đặc tính. Nó chỉ là sự có mặt, nhận thức rằng nó đang nhận thức. Sự khác biệt ở chỗ khi tâm thức của bạn không được đặt làm trung tâm bên trong bạn, nó sẽ hướng toàn bộ sự tập trung vào các khách thể của tâm thức. Trong khi, nếu bạn là một người có định tâm, tâm thức của bạn sẽ luôn luôn nhận thức được rằng nó đang tỉnh thức. Nhận thức của bạn về sự tồn tại luôn độc lập tách rời khỏi các khách thể bên trong và bên ngoài mà bạn nhận thức được một cách không chủ ý.

Nếu thực sự muốn hiểu về sự khác biệt này, bạn hãy bắt đầu bằng việc nhận ra rằng tâm thức có thể tập trung vào bất cứ điều gì. Vậy nếu tâm thức tập trung vào chính nó thì sao? Khi điều đó xảy ra, thay vì nhận thức về những suy nghĩ của mình, bạn sẽ nhận thức rằng bạn đang có nhận thức về các suy nghĩ của bạn. Bằng cách này, bạn đang bật đèn tâm thức để soi ngược lại chính nó. Tâm thức của bạn luôn suy nghĩ về điều gì đó, nhưng lần này nó đang suy ngẫm về nguồn gốc của chính nó. Đây là thiền định thực sự. Thiền định thực sự vượt lên trên hành động tập trung đơn giản vào một điểm. Đối với thiền định thực sự sâu, bạn không những cần phải có khả năng tập trung hoàn toàn tâm thức vào một khách thể mà còn phải có khả năng biến chính nhận thức của mình thành khách thể mà mình đang nhận thức. Ở trạng thái cao nhất, trọng tâm của tâm thức được hướng trở lại vào Bản thân.

Khi bạn suy niệm về bản chất của Bản thân, nghĩa là bạn đang thiền định. Đó là lý do vì sao thiền định là trạng thái cao nhất. Đó là hành trình trở về với nguồn gốc của con người bạn, là hành động nhận thức đơn thuần về trạng thái nhận thức. Một khi bạn đã trở nên có ý thức về chính bản thân tâm thức, bạn đạt đến một trạng thái hoàn toàn khác. Giờ đây bạn đã nhận

thức được bạn là ai. Bạn trở thành một người tỉnh thức. Đó thực ra chỉ là điều tự nhiên nhất trên thế giới. Tôi ở đây. Tôi luôn luôn ở đây. Giống như khi bạn đang ngồi xem ti vi trên trường kỹ, nhưng bạn nhập tâm hoàn toàn vào chương trình đến mức quên mất bạn đang ở đâu. Ai đó lay vai bạn, và bạn trở về với nhận thức rằng bạn đang ngồi trên trường kỹ xem ti vi. Không có thay đổi gì khác – bạn chỉ đơn giản là dừng tập trung sự chú ý của bản thân bạn lên một khách thể nào đó của tâm thức. Bạn đang thức tỉnh. Đó là tâm linh. Đó là trạng thái tự nhiên của Bản thân. Đó chính là con người bạn.

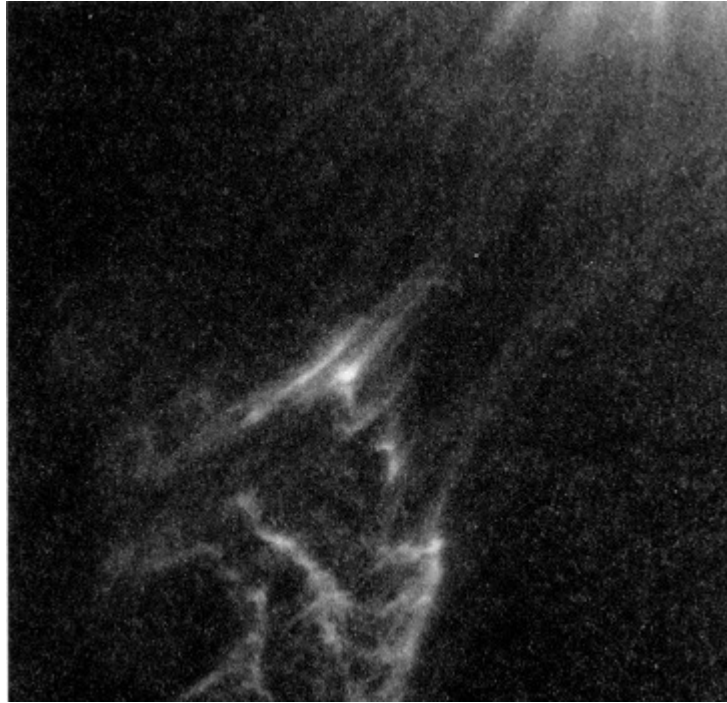
Khi bạn trở về lại trong tâm thức, thế giới này không còn là một vấn đề nữa. Nó chỉ là một cái gì đó mà bạn đang quan sát. Nó không ngừng thay đổi, nhưng bạn không có cảm giác đó là một vấn đề. Bạn càng sẵn sàng để cho thế giới được là khách thể mà bạn đang nhận thức thì nó càng dễ cho bạn được là chính bạn – là nhận thức, bản ngã, tiểu ngã, linh hồn.

Bạn “ngộ” ra rằng bạn không phải là người mà bạn từng nghĩ. Thậm chí bạn còn không phải là một con người. Bạn chỉ đang quan sát một con người. Bạn bắt đầu có những trải nghiệm sâu sắc bên trong trung tâm tâm thức của chính bạn. Đây sẽ là những trải nghiệm trực giác, sâu sắc về bản chất thực sự của Bản thân. Bạn sẽ nhận thấy rằng bạn có thể mở mang tâm thức ra đến vô hạn. Khi bắt đầu khám phá tâm thức thay vì hình thể, bạn nhận ra rằng tâm thức của bạn có vẻ nhỏ bé và hữu hạn là do bạn đang tập trung vào những khách thể nhỏ bé và hữu hạn. Điều này tương tự như khi bạn chỉ tập trung vào ti vi – bạn sẽ không thấy gì khác trong thế giới của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn lùi lại quan sát, bạn có thể nhìn thấy toàn bộ căn phòng, bao gồm cả ti vi. Tương tự như vậy, thay vì chỉ tập trung vào những suy nghĩ, cảm xúc và giác quan của một con người, bạn có thể lùi lại phía sau trong căn phòng tâm thức để có thể nhìn thấy tất cả mọi thứ. Bạn có thể

di chuyển từ hữu hạn đến vô hạn. Đây chẳng phải là điều mà Chúa Ki-tô, Đức Phật, các vị thánh và các bậc hiền triết, cao tăng của mọi thời đại, mọi tôn giáo đã luôn cố gắng để truyền đạt cho chúng ta sao?

Một trong những vị thánh vĩ đại, Ramana Maharshi, từng hỏi: “Tôi là ai?”. Bây giờ chúng ta mới nhận ra rằng đây là một câu hỏi rất sâu sắc. Hãy hỏi câu hỏi này liên tục không ngừng nghỉ. Hãy nêu lên câu hỏi và bạn sẽ nhận thấy rằng bạn là câu trả lời. Không có câu trả lời thông tuệ nào khác – bạn chính là câu trả lời. Hãy là câu trả lời đó và tất cả mọi thứ sẽ thay đổi.

PHẦN II
TRẢI NGHIỆM NĂNG LƯỢNG



Tinh vân Phản xạ trong Cụm sao Pleiades IC 349
Bản quyền hình ảnh: NASA và The Hubble Heritage Team (STScI/AURA)

Chương 5

Năng lượng vô hạn

Tâm thức là một trong những bí ẩn lớn nhất của cuộc sống. Năng lượng nội tại là một điều huyền bí khác. Thật hồ thẹn khi thế giới phương Tây rất ít chú ý đến quy luật của năng lượng bên trong. Người ta nghiên cứu năng lượng bên ngoài và đánh giá rất cao các tài nguyên năng lượng nhưng lại phớt lờ năng lượng bên trong. Con người dành không ít thời gian trong cuộc sống của mình để suy nghĩ, cảm nhận và hành động mà lại không hiểu cái gì khiến cho những hoạt động này diễn ra. Sự thật là, mọi cử động của cơ thể, mọi cảm xúc mà bạn có và mọi ý nghĩ thoáng qua trong tâm trí bạn đều tiêu hao năng lượng. Cũng như tất cả mọi thứ xảy ra trong thế giới vật chất bên ngoài đều cần năng lượng, tất cả những gì xảy ra bên trong đều đòi hỏi sự tiêu hao năng lượng.

Ví dụ, nếu bạn tập trung vào một suy nghĩ và suy nghĩ khác xen vào, bạn sẽ phải thêm vào một lực đối lập tương ứng để đối phó với suy nghĩ mới “chen chân” vào kia. Điều đó đòi hỏi năng lượng, và nó có thể bào mòn bạn, khiến bạn kiệt sức. Tương tự, nếu bạn có một ý nghĩ mà bạn đang cố giữ trong tâm trí nhưng nó không ngừng trôi tuột đi, bạn phải cố sức tập trung để kéo nó trở lại. Khi làm điều này, bạn đang thực sự phải gửi một lượng năng lượng mạnh hơn cho suy nghĩ đó để giữ nó ở nguyên vị trí. Bạn cũng cần năng lượng để đối phó với những cảm xúc của bạn. Nếu bạn có một cảm xúc mà bạn không thích và nó đang can thiệp vào một cảm xúc khác đang diễn ra trong tâm trí bạn, bạn thường đẩy nó sang một bên. Bạn làm điều này gần như theo bản năng để cảm xúc không mong muốn không trôi dạt và làm phiền bạn. Mỗi một động thái này đều tiêu tốn năng lượng.

Khởi tạo những suy nghĩ, tìm cách nắm giữ chúng, hồi tưởng những ý nghĩ trước đó, tạo ra cảm xúc, kiểm soát cảm xúc và rèn luyện ý chí nội tại mạnh mẽ, tất cả đều đòi hỏi mức tiêu hao năng lượng cực kỳ lớn. Tất cả những năng lượng này đến từ đâu? Tại sao có lúc bạn cảm thấy đầy năng lượng bên trong, có lúc lại hoàn toàn cạn kiệt? Có bao giờ bạn để ý rằng khi bạn cạn kiệt về tinh thần và cảm xúc, thực phẩm chẳng giúp được gì nhiều? Ngược lại, nếu quan sát những thời điểm trong cuộc sống khi bạn đang yêu, hoặc phấn khích và được truyền cảm hứng bởi một điều gì đó, bạn sẽ tràn đầy năng lượng đến nỗi thậm chí bạn không cần ăn. Năng lượng mà chúng ta đang bàn đến ở đây không phải đến từ lượng calo mà cơ thể bạn đốt cháy từ thực phẩm. Có một nguồn năng lượng mà bạn có thể rút ra từ bên trong. Nó khác với nguồn năng lượng bên ngoài.

Cách tốt nhất để nghiên cứu nguồn năng lượng này là xem xét một ví dụ. Giả sử rằng bạn đang ở lứa tuổi đôi mươi và người yêu của bạn chia tay với bạn. Bạn hoàn toàn chán nản, đến mức bạn chỉ muốn ở nhà một mình. Kết quả là, vì bạn cảm thấy không có năng lượng để dọn dẹp, tất cả mọi thứ cuối cùng đều nằm ngổn ngang trên sàn. Bạn dường như không thể nhấc mình ra khỏi giường, thế là bạn ngủ suốt ngày. Bạn hẳn cũng có lúc ngồi dậy ăn, vì các hộp bánh pizza nằm vương vãi khắp nơi. Nhưng dường như chẳng gì có thể giúp được bạn. Bạn vẫn không có tí năng lượng nào. Bạn bè rủ bạn ra ngoài chơi, nhưng bạn từ chối. Chỉ đơn giản là bạn quá mệt mỏi để có thể làm bất cứ điều gì.

Hầu hết mọi người đều trải qua những khoảng thời gian như thế trong đời. Bạn cảm thấy rằng bạn không cách nào thoát ra, và dường như bạn sẽ vĩnh viễn ở lại trong tình cảnh đó. Và rồi, bỗng nhiên vào một ngày kia, điện thoại đổ chuông. Đó là cô bạn gái. Đúng vậy, người đã làm bạn suy sụp cách đây ba tháng. Cô ấy vừa khóc vừa nói: “Ôi, Chúa ơi! Anh còn nhớ

em chứ? Em mong là anh sẽ vẫn nói chuyện với em. Em cảm thấy thật kinh khủng. Để anh đi là sai lầm tồi tệ nhất mà em từng phạm phải. Giờ đây em nhận ra anh quan trọng với em đến nhường nào, và em không thể sống thiếu anh. Tình yêu thực sự duy nhất em từng cảm nhận được trong đời mình là khoảng thời gian mình bên nhau. Anh sẽ tha thứ cho em chứ? Anh có thể tha thứ cho em không? Em có thể qua nhà anh và gặp anh không?”.

Bạn cảm thấy sao vào giờ phút này? Thành thực mà nói, bạn cần bao nhiêu thời gian để nạp đủ năng lượng cho hành động nhảy ra khỏi giường, dọn dẹp căn phòng, đi tắm, và đem lại sắc hồng hào cho khuôn mặt “xanh xao” của bạn? Chỉ trong tích tắc! Năng lượng đã ngay lập tức tràn đầy trong bạn ngay sau khi bạn vừa tắt điện thoại. Sao có thể như vậy được nhỉ? Bạn đã hoàn toàn cạn kiệt năng lượng. Bạn không có chút năng lượng nào trong suốt vài tháng qua. Vậy mà, như có ai “hô biến”, chỉ trong vài giây, bạn có năng lượng nhiều đến mức có thể thổi bay bạn đi.

Bạn không thể phớt lờ những thay đổi to lớn về mức năng lượng bên trong mình như thế. Chính xác thì tất cả những năng lượng này đến từ đâu? Chẳng có thay đổi đột ngột nào trong thói quen ăn uống và ngủ nghỉ của bạn cả. Ấy vậy mà chỉ cần một thoáng xuất hiện của cô bạn gái, bạn có thể cùng cô ấy huyền thuyên suốt đêm không ngủ và cùng nhau dậy sớm ra ngoài ngắm mặt trời mọc. Bạn không mệt mỏi chút nào. Cả hai lại bên nhau, cùng nắm tay và những niềm vui dâng tràn không ngừng đọng đầy trong bạn. Mọi người nhìn bạn và nhận xét là bạn trông giống một chùm ánh sáng. Tất cả những năng lượng này đến từ đâu?

Nếu xem xét kỹ, điều bạn nhận ra là có một lượng năng lượng phi thường bên trong bạn. Nó không đến từ thực phẩm và cũng không đến từ giấc ngủ. Nguồn năng lượng này luôn dành sẵn cho bạn. Bất cứ lúc nào bạn cũng có thể đem nó ra sử dụng. Nó sẽ dâng lên và tràn đầy bên trong bạn.

Khi nguồn năng lượng này tràn ngập, bạn cảm thấy như thể bạn gánh vác được cả thế giới. Khi năng lượng tuôn chảy ồ ạt, bạn thực sự có thể cảm thấy những cơn sóng đang dâng lên mãnh liệt trong cơ thể bạn. Những cơn sóng trào lên một cách tự phát từ sâu thẳm bên trong, đồng thời phục hồi sinh lực, bổ sung dưỡng chất và nạp năng lượng cho bạn.

Lý do duy nhất khiến bạn không phải lúc nào cũng cảm thấy nguồn năng lượng này là do tự bạn ngăn cản nó. Bạn chặn nó lại bằng cách khép cửa trái tim, đóng chặt tâm trí, và khép mình vào một không gian hạn hẹp bên trong. Điều này ngăn trở bạn với tất cả các năng lượng. Khi bạn khép cửa trái tim hoặc đóng chặt tâm trí, bạn ẩn mình vào bóng tối trong chính con người bạn. Không có ánh sáng. Không có năng lượng. Không có nguồn mạch nào tuôn chảy. Năng lượng vẫn ở đó nhưng nó không thể tiếp cận bạn.

Tình trạng này có nghĩa là bị “khóa trái”. Đó là lý do tại sao bạn không có năng lượng khi bạn chán nản. Có những vùng trung tâm mà tại đó mạch ngầm năng lượng của bạn tuôn chảy. Khi bạn đóng những vùng đó lại, các dòng chảy năng lượng bị chặn lại. Khi bạn mở chúng ra, năng lượng theo vào. Mặc dù có nhiều trung tâm năng lượng khác nhau tồn tại trong bạn, nhưng vùng năng lượng mà trực giác bạn nhận biết tình trạng mở và đóng rõ ràng nhất là trái tim bạn. Chẳng hạn bạn yêu thương ai đó, và bạn cảm thấy rất cởi mở khi ở bên cạnh họ. Bởi vì bạn tin tưởng họ nên bức tường thành của bạn hạ xuống, cho phép bạn cảm nhận nguồn năng lượng dồi dào. Nhưng nếu họ làm điều gì đó mà bạn không thích, lần tiếp theo bạn nhìn thấy họ, bạn sẽ không cảm thấy dồi dào năng lượng nữa. Bạn không còn nhiều tình cảm với họ. Thay vào đó, bạn cảm thấy tức ngực. Hiện tượng này xảy ra vì bạn đóng cửa trái tim. Trái tim là một trung tâm năng lượng, và nó có thể mở hoặc đóng. Các bậc thầy yoga gọi các trung tâm

năng lượng này là chakra (luân xa). Khi bạn đóng vùng trung tâm trái tim bạn, năng lượng không thể chảy vào đó. Khi năng lượng không thể chảy vào, ở đó sẽ là bóng tối. Phụ thuộc vào mức độ khép kín của bạn, bạn sẽ cảm thấy bị xáo trộn dữ dội hoặc một trạng thái thờ ơ dần dần. Thường thì mọi người dao động giữa hai trạng thái này. Nếu sau đó bạn nhận ra rằng người bạn yêu mến đó không làm bất cứ điều gì sai, hoặc nếu lời xin lỗi của họ khiến bạn chấp nhận được, trái tim bạn sẽ mở cửa trở lại. Với việc “mở cửa” này, bạn sẽ lại được lấp đầy năng lượng, và tình yêu thương bắt đầu tuôn chảy một lần nữa.

Đã bao nhiêu lần bạn trải nghiệm những động lực trong cuộc sống như thế này? Bạn sở hữu một suối nguồn năng lượng tuyệt đẹp bên trong bạn. Khi bạn mở lòng, bạn sẽ cảm thấy nó; khi bạn khép mình, bạn sẽ không cảm thấy nó. Dòng chảy năng lượng này đến từ sâu thẳm trong con người bạn. Nó có nhiều tên gọi. Trong y học cổ đại Trung Quốc, nó được gọi là Chi (Khí). Trong yoga, nó được gọi là Shakti (Quyền năng). Ở phương Tây, người ta gọi nó là Spirit (Thần khí). Cứ gọi bất cứ tên nào bạn muốn. Tất cả các truyền thống tâm linh vĩ đại đều đề cập đến năng lượng tinh thần của bạn; chỉ là chúng được gán cho những cái tên khác nhau mà thôi. Nguồn năng lượng tinh thần đó là năng lượng mà bạn trải nghiệm khi tình yêu thương dâng trào trong tim bạn. Đó là năng lượng bạn cảm nhận được khi điều gì đó khiến bạn hăng hái, nhiệt tình; và tất cả nguồn năng lượng cao ngát này đều dâng lên bên trong con người bạn.

Bạn nên biết về loại năng lượng này vì nó là của bạn. Nó là quyền lợi cơ bản của bạn, và nó vô hạn. Bạn có thể triệu hồi nó bất cứ khi nào bạn muốn. Tuổi tác không thành vấn đề. Một số cụ ông, cụ bà tám mươi tuổi vẫn có năng lượng và sự nhiệt tâm của một đứa trẻ. Họ có thể làm việc nhiều giờ suốt bảy ngày trong tuần. Đó chính là năng lượng. Năng lượng

không già đi, không mệt mỏi, và không cần thức ăn. Cái nó cần là sự cởi mở và tinh thần sẵn sàng tiếp nhận. Năng lượng này có sẵn cho mọi người một cách bình đẳng. Mặt trời không chiếu ánh sáng khác nhau trên những người khác nhau. Nếu bạn sống tốt, nó tỏa sáng trên bạn. Nếu bạn làm điều gì đó xấu, nó vẫn tỏa sáng trên bạn. Năng lượng nội tại cũng tương tự như thế. Điều khác biệt duy nhất là với năng lượng nội tại, bạn có khả năng khóa trái cửa bên trong và ngăn nó lại. Khi bạn khép mình, năng lượng ngừng chảy. Khi bạn mở lòng, tất cả năng lượng tuôn ào vào bên trong bạn. Các pháp môn chính thống đều đề cập đến loại năng lượng này và cách khai mở nó.

Đến đây, điều duy nhất bạn phải biết đó là việc mở cửa trái tim sẽ cho phép năng lượng chảy vào, và việc đóng cửa trái tim sẽ ngăn nó ở bên ngoài. Bây giờ bạn toàn quyền quyết định liệu bạn có muốn nguồn năng lượng này hay không. Bạn muốn nhận mức năng lượng cao đến đâu? Bạn muốn cảm nhận được cấp độ yêu thương nào? Bạn muốn mình có nhiều nhiệt huyết đến mức nào đối với những việc bạn làm? Nếu tận hưởng cuộc sống trọn vẹn đồng nghĩa với việc luôn trải nghiệm mức năng lượng, tình yêu thương và nhiệt huyết cao thì bạn đừng bao giờ khép cánh cửa lòng mình.

Có một phương pháp rất đơn giản để luôn “mở cửa”. Bạn hãy luôn mở cửa bằng cách không bao giờ “đóng cửa”. Thật quá đơn giản! Tất cả những gì bạn cần làm là quyết định liệu bạn có sẵn sàng luôn mở cửa lòng mình không, hay bạn nghĩ nên khép mình lại thì hơn. Thực sự là bạn có thể tự rèn luyện để quên đi cách khép mình. Khép mình chỉ là một thói quen, và cũng như bất kỳ thói quen nào khác, nó có thể bị phá vỡ. Ví dụ, bạn có thể là mẫu người có nỗi sợ “căn cơ” đối với con người và có xu hướng khóa trái cửa lòng mình trong lần đầu tiên gặp gỡ họ. Hẳn là bạn có thói quen trải

nghiệm một cảm giác căng thẳng, ngọt ngào bất kỳ khi nào có người tiếp cận bạn. Tuy nhiên, bạn có thể tự rèn luyện để làm điều ngược lại. Bạn có thể tự tập thói quen mở cánh cửa lòng mình mỗi khi nhìn thấy một ai đó. Chỉ là liệu bạn muốn khép mình hay mở lòng mà thôi. Điều này hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Vấn đề là, chúng ta không chịu tập cách kiểm soát đó. Trong những tình huống bình thường, trạng thái “mở” của chúng ta phụ thuộc vào các yếu tố tâm lý. Về cơ bản, chúng ta được “lập trình” để mở hay đóng dựa trên những trải nghiệm trong quá khứ. Những ấn tượng hình thành trong quá khứ vẫn tồn tại trong chúng ta, và chúng được kích hoạt bởi những sự kiện khác nhau. Nếu chúng là những ấn tượng tiêu cực, chúng ta có xu hướng đóng cửa lòng mình. Nếu chúng là những ấn tượng tích cực, chúng ta có xu hướng mở cửa lòng mình. Chẳng hạn như khi bạn ngửi thấy một mùi hương nào đó nhắc bạn nhớ về khung cảnh khi còn ấu thơ và ai đó đang nấu bữa tối cho bạn. Cách bạn phản ứng với mùi hương này tùy thuộc vào những ấn tượng ghi khắc từ những trải nghiệm trong quá khứ. Khi còn nhỏ, bạn có thích dùng bữa tối với gia đình không? Thức ăn có ngon miệng không? Nếu câu trả lời là có, mùi hương đó sẽ sưởi ấm bạn và khiến bạn mở lòng ra. Nếu việc dùng bữa với gia đình không vui vẻ đến thế, hoặc đó là mùi hương của món ăn bạn không thích, bạn sẽ khép lòng mình lại. Điều này thực sự nhạy cảm. Một mùi hương có thể khiến bạn mở hay khép lòng, và tương tự với tâm trạng khi nhìn thấy một chiếc xe với màu sắc nào đó, hay thậm chí là kiểu giày mà người nào đó đang mang. Chúng ta được lập trình dựa trên những ấn tượng trong quá khứ, và tất cả mọi điều đều có thể khiến chúng ta mở hay khép lòng. Nếu để ý, bạn sẽ thấy điều này xảy ra thường xuyên mỗi ngày.

Nhưng bạn đừng bao giờ bỏ đi một điều gì đó quan trọng như cơ hội tiếp nhận dòng chảy năng lượng. Nếu bạn thích nhận năng lượng, tất nhiên rồi, thì đừng bao giờ đóng cửa lòng mình. Bạn càng học cách luôn luôn mở cửa lòng mình thì năng lượng chảy vào trong bạn càng nhiều. Bạn tập thói quen “mở” bằng cách không bao giờ “đóng”. Bất cứ khi nào bạn thoáng có ý định “đóng cửa”, hãy hỏi lại mình xem liệu bạn có thực sự muốn chặn đứng dòng năng lượng này không. Bởi nếu muốn mở, bạn có thể học cách để luôn mở ra bất chấp mọi điều xảy ra trên thế giới này. Bạn chỉ cần cam kết sẽ khám phá khả năng dung nạp nguồn năng lượng vô hạn của mình. Một cách đơn giản nhất là bạn quyết định không đóng. Lúc đầu có vẻ khá miễn cưỡng vì khuynh hướng bẩm sinh của bạn là khép mình lại như một phương thức bảo vệ bản thân. Nhưng việc đóng cửa trái tim thực sự không bảo vệ được bạn khỏi bất kỳ điều gì; nó chỉ ngăn bạn khỏi nguồn năng lượng của chính bạn. Rốt cuộc thì nó chỉ làm được một việc là khóa bạn lại bên trong.

Bạn sẽ nhận ra rằng điều duy nhất bạn thực sự mong muốn trong đời là cảm giác đầy nhiệt huyết, vui tươi và yêu thương. Nếu lúc nào bạn cũng cảm nhận được những điều này thì liệu những gì xảy ra bên ngoài có gì đáng để bạn phải lo lắng? Nếu bạn luôn tràn đầy sinh lực, nếu bạn luôn có thể cảm thấy hào hứng về những trải nghiệm trong từng khoảnh khắc cuộc sống thì dù trải nghiệm gì đi chăng nữa cũng chẳng có gì khác biệt. Bất kỳ đó là trải nghiệm như thế nào thì nó luôn tốt đẹp khi bản thân bạn cảm thấy như thế. Vì vậy bạn hãy học cách luôn mở lòng mặc chuyện gì xảy ra. Nếu làm được điều này, bạn sẽ thu nhận miễn phí những “món quà” mà mọi người đều đang phải nỗ lực hết mình để có được: tình yêu, lòng nhiệt huyết, sự hứng khởi và năng lượng. Bạn chợt nhận ra rằng việc chỉ xác định những gì bạn cần để mở lòng sẽ tạo ra những giới hạn trong bạn. Nếu bạn

lên danh sách những điều kiện thế giới cần có để bạn có thể mở lòng, bạn đã giới hạn sự cởi mở của mình trong những điều kiện đó. Tốt hơn là nên mở lòng với mọi thứ.

Học cách làm thế nào để luôn mở lòng là tùy thuộc vào bạn. Bí quyết đơn giản nhất là đừng đóng lòng mình lại. Nếu bạn không “đóng”, có nghĩa là bạn đã học được cách luôn “mở”. Đừng để bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc sống mà bạn xem là quá quan trọng đến độ khiến bạn sẵn sàng đóng cửa trái tim đối với nó. Khi trái tim bạn bắt đầu khép lại, chỉ cần nói: “Không. Mình không có ý định đóng cửa. Mình sẽ thư giãn. Mình cứ để cho tình huống này xảy ra và có mặt ở đó cùng với nó. Tôn trọng và chú tâm vào tình huống, và đối phó với nó. Bằng mọi cách phải đối phó với nó. Làm những gì tốt nhất có thể. Nhưng đối phó nó trong tâm thế “mở lòng”. Đối phó nó với sự hào hứng và nhiệt tình. Bất kể tình huống đó là gì, hãy cứ xem nó như một trò giải trí trong ngày. Những lúc như thế bạn sẽ nhận ra là bạn quên mất cách đóng cửa. Bất kể ai làm gì, bất kể tình huống xảy ra như thế nào, thậm chí bạn sẽ dần bỏ mất thói quen đóng cửa lòng mình. Bạn sẽ sẵn sàng ôm vào lòng cuộc sống với tất cả trái tim và tâm hồn. Một khi đạt tới trạng thái “cao siêu” này, năng lượng bên trong bạn cũng sẽ tăng cao ở mức ấn tượng. Bạn sẽ luôn tràn đầy năng lượng cần thiết mọi lúc mọi nơi. Chỉ cần thư giãn và luôn để mở lòng mình, nguồn năng lượng tràn trề sẽ dâng đầy bên trong bạn. Điều duy nhất có thể giới hạn bạn sẽ chỉ là khả năng giữ cho cánh cửa lòng luôn mở.

Nếu bạn thực sự muốn giữ cánh cửa lòng luôn mở, hãy để ý đến những lúc bạn cảm nhận lòng yêu thương và nhiệt huyết. Sau đó hãy hỏi chính mình lý do vì sao bạn không thể luôn cảm thấy như thế. Tại sao lòng yêu thương và nhiệt huyết có những lúc “bỏ rơi” bạn? Câu trả lời cũng thật hiển nhiên: Những cảm xúc tốt đẹp này chỉ xa bay khi bạn lựa chọn khép cửa

lòng mình. Bằng cách khép mình, bạn thực sự không muốn mở lòng và cảm nhận tình yêu thương. Bạn rút bỏ tình yêu thương trong rất nhiều tình huống. Bạn cảm thấy sự yêu thương cho đến khi một ai đó nói những điều bạn không thích, và ngay lập tức bạn từ bỏ cảm xúc yêu thương đã có trước đó. Bạn thấy đầy nhiệt huyết với công việc cho đến khi bị ai đó chỉ trích điều gì, và thế là bạn muốn bỏ việc. Đó là lựa chọn của bạn. Bạn có thể sống khép mình vì không thích điều đã xảy ra, hoặc bạn có thể tiếp tục cảm thấy yêu thương và nhiệt huyết bằng cách không khép cửa lòng. Trong bao lâu bạn còn phân định thích điều gì và không thích điều gì, bạn sẽ vẫn còn mở và khép cánh cửa lòng mình. Bạn đang tạo ra những giới hạn cho bản thân. Bạn đang mặc cho tâm trí tạo ra những nút điều khiển đóng mở cửa lòng của bạn. Hãy buông bỏ chúng đi! Hãy dám khác biệt! Hãy tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn!

Bạn càng thường xuyên mở cửa lòng mình, thì dòng chảy năng lượng tuôn trào trong bạn càng nhiều. Đôi khi dòng năng lượng thâm nhập vào bạn nhiều đến mức nó bắt đầu tràn ra khỏi bạn. Bạn cảm thấy nó như một cơn sóng tràn qua bạn. Bạn có thể thực sự cảm nhận nó tràn qua đôi tay bạn, qua tim bạn và xuyên qua các trung tâm năng lượng khác. Theo đó, tất cả các trung tâm năng lượng này đều mở ra, và một lượng lớn năng lượng bắt đầu tràn ra khỏi bạn. Từ đó, năng lượng này bắt đầu tác động đến những người khác. Mọi người có thể thu nhận năng lượng từ bạn, và bạn đang dùng dòng chảy năng lượng này để nuôi dưỡng họ. Nếu bạn sẵn sàng mở lòng nhiều hơn nữa thì nguồn năng lượng này không bao giờ bị ngưng tắt. Bạn sẽ trở thành nguồn sáng cho tất cả những người xung quanh bạn.

Chỉ cần duy trì việc mở lòng và không bao giờ đóng. Bạn hãy chờ cho đến khi bạn nhận thấy điều gì sẽ diễn ra với bạn. Thậm chí bạn có thể tác động đến sức khỏe của cơ thể bạn với dòng năng lượng của chính mình.

Ngay khi bắt đầu cảm thấy chóng bệnh, bạn chỉ cần thư giãn và cởi mở lòng mình. Khi mở rộng cửa lòng mình, bạn sẽ thu hút nhiều năng lượng hơn vào hệ thống cơ thể và giúp chữa lành bệnh. Năng lượng có thể chữa lành bệnh tật, và đó là lý do vì sao ta thường nghe tình yêu có thể chữa lành bệnh tật. Khi bạn khám phá năng lượng bên trong bạn, tất cả thế giới tuyệt vời sẽ mở ra và chờ bạn khám phá.

Thứ quan trọng nhất trong cuộc sống là năng lượng bên trong của bạn. Nếu bạn luôn cảm thấy mệt mỏi và không bao giờ cảm thấy hăng hái thì cuộc sống này sẽ chẳng có niềm vui. Nhưng nếu bạn luôn được truyền cảm hứng và tràn đầy năng lượng thì mỗi phút trong mọi ngày đều là một trải nghiệm thú vị. Hãy học cách “bắt tay” với những năng lượng này. Thông qua thiền định, thông qua nhận thức và những nỗ lực đầy ý chí, bạn có thể học cách giữ cho các trung tâm năng lượng luôn mở. Bạn làm điều này chỉ bằng cách thư giãn và giải phóng chính mình. Bạn làm điều này bằng cách bỏ đi quan niệm sai lầm rằng đôi lúc cũng cần đóng cửa lòng mình. Hãy nhớ rằng, nếu bạn yêu cuộc sống này thì không có gì đáng để bạn phải khép lòng mình lại. Vĩnh viễn không có gì đáng để bạn phải đóng cửa trái tim mình.

Chương 6

Những bí mật của trái tim tâm linh

Rất ít người hiểu được trái tim. Thực ra, trái tim bạn là một trong những kiệt tác của sáng tạo. Nó là một nhạc cụ kỳ diệu. Nó có thể tạo ra những rung động và hài hòa vượt xa vẻ đẹp của những chiếc dương cầm, những sợi dây đàn hoặc sáo. Bạn có thể nghe một nhạc cụ, nhưng bạn cảm nhận từ trái tim. Và nếu bạn nghĩ rằng bạn đang “cảm” một nhạc cụ, đó là vì âm thanh của nhạc cụ đó đã chạm đến trái tim bạn. Trái tim bạn là một nhạc cụ được tạo ra từ nguồn năng lượng cực kỳ tinh tế mà ít người có thể hiểu rõ.

Trong hầu hết mọi con người, trái tim lặng thầm một mình làm công việc của nó. Mặc dù hoạt động của nó chi phối những quyết định trong cuộc sống của chúng ta nhưng nó không được thấu hiểu. Bất cứ lúc nào trái tim tình cờ mở ra, chúng ta sẽ cảm nhận được tình yêu. Nhưng khi nó đóng lại, tình yêu đó cũng dừng theo. Nếu trái tim vô tình bị tổn thương, chúng ta cảm thấy tức giận; và nếu chúng ta dừng cảm nhận nó hoàn toàn thì lòng chúng ta lại trở nên trống rỗng. Tất cả những trạng thái cảm xúc khác nhau này xảy ra là bởi trái tim đi qua những thay đổi. Những biến đổi năng lượng xảy ra trong trái tim sẽ vận hành cuộc sống của bạn. Bạn gắn liền “vận mệnh” của mình với những biến đổi này, cho nên bạn vẫn dùng từ “tôi”, “chính tôi” khi nói về những cảm xúc của trái tim, nhưng thực ra bạn không phải là trái tim mình. Bạn là người cảm nghiệm trái tim của bạn.

Thực sự rất đơn giản để hiểu về trái tim. Nó là một trung tâm năng lượng, một *chakra*. Nó là một trong những trung tâm năng lượng đẹp nhất, mạnh mẽ nhất, và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Như

chúng ta đã biết, trung tâm năng lượng là một khu vực bên trong con người bạn, thông qua đó năng lượng của bạn sẽ tập trung, phân phối và tuôn chảy. Dòng chảy năng lượng này được gọi là *Shakti* (Quyền năng), *Spirit* (Thần khí), *Chi* (Khí), và đóng vai trò rất phức tạp trong cuộc sống của bạn. Bạn cảm nhận năng lượng của trái tim ở mọi thời điểm. Hãy nghĩ về cảm giác yêu thương được cảm nhận như thế nào trong trái tim bạn. Hãy nghĩ về nguồn cảm hứng và sự nhiệt huyết mà bạn cảm nhận từ trái tim của bạn như thế nào. Hãy nghĩ về cảm giác năng lượng dâng ngập trong tim bạn khiến bạn tự tin và mạnh mẽ như thế nào. Tất cả những điều này xảy ra vì trái tim là một trung tâm năng lượng.

Trái tim điều khiển dòng chảy năng lượng bằng cách đóng hoặc mở “cửa”. Nghĩa là trái tim giống như một cái van, có thể cho phép dòng năng lượng chảy qua hoặc ngăn nó lại. Nếu quan sát trái tim mình, bạn sẽ tự cảm nhận rất rõ khi nó mở cửa và đóng cửa. Trên thực tế, trạng thái của trái tim bạn thay đổi khá thường xuyên. Bạn có thể đang trải nghiệm cảm giác tuyệt vời của tình yêu khi người ấy hiện diện trước mắt bạn, mãi cho đến khi người ấy nói điều gì đó mà bạn không thích. Sau đó trái tim bạn đóng cửa trước những lời nói đó, và bạn không còn cảm xúc yêu như trước nữa. Chúng ta ai cũng từng trải nghiệm điều này, nhưng nguyên nhân chính xác là do đâu? Bởi vì tất cả chúng ta ai cũng phải trải qua những trạng thái của trái tim nên có lẽ chúng ta hiểu rõ những gì đang diễn ra ở đó.

Chúng ta bắt đầu việc phân tích này bằng cách đặt một câu hỏi cơ bản: Cấu trúc trung tâm năng lượng của trái tim như thế nào để cho phép nó đóng cửa? Điều bạn nhận ra là trái tim đóng lại chính là do sự tắc nghẽn gây ra bởi những dạng năng lượng dờ dang tích trữ từ quá khứ. Bạn chỉ cần kiểm tra những kinh nghiệm hằng ngày để hiểu điều này. Khi các sự việc xảy ra trên thế giới, chúng được bạn tiếp nhận thông qua các giác quan và

tác động đến trạng thái nội tâm của bạn. Việc trải nghiệm những sự kiện này có thể mang lại đôi chút sợ hãi, đôi chút lo âu, hay ngay cả cảm xúc yêu thương. Bạn có những trải nghiệm khác nhau từ bên trong là do bạn tiếp nhận và cảm thụ thế giới theo những cách khác nhau khi nó thâm nhập vào bạn. Khi bạn tiếp nhận thế giới thông qua các giác quan, đó thực ra là năng lượng đang đi vào cơ thể bạn. Bản thân hình thái không đi vào tâm trí và trái tim bạn. Hình thái ở bên ngoài, nhưng nó được các giác quan xử lý và chuyển hóa thành các dạng năng lượng mà tâm trí và trái tim có thể thu nhận và trải nghiệm. Khoa học giải thích cho chúng ta về quá trình thụ cảm này. Đôi mắt thực sự không phải là cánh cửa sổ để bạn nhìn ra thế giới bên ngoài. Đôi mắt là chiếc máy ảnh gửi cho bạn các hình ảnh điện tử của thế giới. Điều này cũng đúng với tất cả các giác quan khác của bạn. Các giác quan cảm nhận thế giới, chuyển đổi thông tin, truyền dữ liệu thông qua các xung điện thần kinh, và sau đó gửi về tâm trí bạn những hình ảnh đã xử lý. Thực ra các giác quan là những thiết bị cảm biến điện tử. Nhưng nếu các dạng năng lượng thâm nhập vào tâm lý của bạn gây ra sự xáo trộn, bạn sẽ chống lại chúng và không cho phép chúng đi qua. Khi bạn làm thế, các dạng năng lượng này sẽ bị giam giữ lại bên trong bạn.

Điều này rất quan trọng. Để hiểu rõ hơn về cảm giác như thế nào khi có những dạng năng lượng nói trên được lưu giữ bên trong bạn, trước hết chúng ta hãy kiểm tra liệu cảm giác sẽ ra sao nếu không có gì được lưu giữ lại. Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi thứ chỉ đi lướt qua bạn rồi thôi? Ví dụ, khi bạn lái xe trên đường cao tốc, có lẽ bạn lướt qua hàng ngàn cây xanh. Chúng không để lại ấn tượng gì cho bạn. Chúng biến mất ngay khi vừa được trông thấy. Khi đang lái xe, bạn nhìn thấy cây cối, các tòa nhà, xe cộ, và không có thứ gì để lại ấn tượng lâu trong bạn. Đó chỉ là ấn tượng tức thời vừa đủ bạn nhìn thấy chúng. Mặc dù chúng tiếp cận bạn thông qua các

giác quan và tạo ấn tượng đối với tâm trí bạn, nhưng các ấn tượng này tạo ra nhanh chóng và cũng rời đi nhanh chóng. Khi bạn không có vấn đề cá nhân gì với chúng, những ấn tượng này lướt qua bạn không một trở ngại nào.

Đây là cách thức hoạt động của toàn bộ hệ thống nhận thức. Nó thu nhận sự việc, cho phép bạn trải nghiệm chúng, và sau đó để chúng lướt qua để bạn có mặt trọn vẹn trong khoảnh khắc tiếp theo. Khi hệ thống này đang ở trong trạng thái hoạt động, bạn ổn và nó cũng ổn. Đơn giản là bạn đang trải nghiệm hết cái này đến cái khác. Lái xe là một trải nghiệm, cây bên đường lướt qua là một trải nghiệm, xe cộ băng qua là một trải nghiệm. Những trải nghiệm này là những món quà được trao cho bạn, giống như một bộ phim tuyệt vời. Chúng thâm nhập vào trong bạn, đánh thức và kích thích bạn. Chúng thực sự ảnh hưởng sâu sắc đến bạn. Từng khoảnh khắc trôi đi, những trải nghiệm cứ thế thâm nhập vào bạn, bạn học hỏi và phát triển. Trái tim và trí tuệ bạn được mở mang và bạn rung động với những xúc cảm sâu sắc. Nếu kinh nghiệm là người thầy tốt nhất thì không có gì sánh bằng những trải nghiệm cuộc sống.

Sống là trải nghiệm từng khoảnh khắc nối tiếp nhau trôi qua trong đời bạn. Nhiều trải nghiệm khác nhau, từng khoảnh khắc sẽ lần lượt đến và đi qua bạn. Đó là một hệ thống phi thường khi nó hoạt động đúng. Nếu bạn có thể sống trong trạng thái đó, bạn sẽ là người hoàn toàn tỉnh thức. Đó là cách một người tỉnh thức sống trong “hiện tại”. Họ hiện diện, cuộc sống hiện diện, và cuộc sống với tất cả sự nguyên vẹn của nó đi qua nhận thức của họ. Hãy tưởng tượng nếu bạn hiện diện trọn vẹn trong mỗi trải nghiệm cuộc sống, và những trải nghiệm đó chạm đến trong sâu thẳm con người bạn. Mỗi khoảnh khắc sẽ là một trải nghiệm kích thích, đầy cảm xúc vì bạn sẽ hoàn toàn mở lòng, và cuộc sống sẽ tuôn chảy trọn vẹn trong bạn.

Nhưng đó không phải là điều xảy ra bên trong hầu hết tất cả chúng ta. Thay vào đó, cuộc sống lại giống như kiểu bạn lái xe trên đường, cây cối lướt qua bạn, xe cộ lướt qua bạn, và tất cả đều lướt qua bạn mà không gặp khó khăn gì. Và rồi, tình huống xảy ra không tránh được, một cái gì đấy xảy đến khiến cho trải nghiệm đó không tiếp tục lướt qua suôn sẻ. Có một chiếc xe hơi màu xanh da trời hiệu Ford Mustang, trông giống như xe của bạn gái bạn. Nhưng khi nó vượt qua, bạn thấy hai người đang ôm nhau ở ghế trước. Ít nhất là trông như thể họ đang ôm nhau, và chiếc xe đó giống y hệt chiếc xe của người bạn gái bạn. Nhưng đó là chiếc xe cũng như bao chiếc xe khác, đúng vậy không? Không. Bạn vẫn thấy chiếc xe này trông rất quen.

Chúng ta hãy xem xét lại kỹ lưỡng những gì đã xảy ra. Chắc chắn rằng đối với chiếc “máy ảnh” của đôi mắt thì không có sự khác biệt giữa chiếc xe đó và những chiếc xe khác. Ánh sáng phản chiếu lại từ các đối tượng, đi qua võng mạc của bạn, và tạo ra một ấn tượng thị giác trong tâm trí bạn. Vì vậy, ở cấp độ vật lý, không có gì khác nhau đang xảy ra. Nhưng ở cấp độ tâm thức, ấn tượng thị giác này đã bị giữ lại, không được “cho qua”. Khi khoảnh khắc tiếp theo xảy đến, bạn không còn nhận biết những cái cây lướt qua tiếp theo trên đường. Bạn cũng không còn nhìn thấy những chiếc xe tiếp theo đang chạy qua tầm mắt bạn. Trái tim và tâm trí bạn đã gắn chặt vào chiếc xe lúc nãy, mặc dù nó đã biến mất khỏi tầm mắt bạn. Ở đây, bạn đang tự “ôm rôm nặng bụng”. Có một vật cản, một sự kiện đã vướng mắc lại trong bạn. Tất cả những trải nghiệm tiếp sau sự kiện đó đều đang cố gắng tiếp cận bạn, nhưng điều gì đó đang diễn ra bên trong bạn đã khiến cho trải nghiệm quá khứ này chưa thể chấm dứt.

Điều gì xảy đến với trải nghiệm đó mà khiến nó cứ vướng mắc trong lòng bạn? Cụ thể, điều gì sẽ xảy ra với hình ảnh về chiếc xe của người bạn

gái nếu nó không thể phai mờ trong trí nhớ của bạn như mọi sự việc khác? Đến một lúc nào đó, bạn cũng sẽ phải ngừng tập trung vào nó để xử lý những việc khác – giống như điểm dừng đèn đỏ tiếp theo. Bạn không nhận ra là toàn bộ trải nghiệm cuộc sống của bạn sẽ phải thay đổi, do chính cái vật cản không được bạn “cho qua” này. Cuộc sống thực tại giờ đây phải cạnh tranh với cái sự kiện bị vướng lại trong bạn kia, và ấn tượng thị giác này đâu có chịu “hiền lành” ngồi yên một chỗ. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn không ngừng suy nghĩ về nó. Tất cả đều nhằm nỗ lực tìm ra cách tống khứ nó khỏi tâm trí của bạn. Bạn không cần xử trí những cái cây trên đường, nhưng bạn cần xử trí ấn tượng về chiếc xe lúc nãy. Chính vì bạn kháng cự nên nó bị mắc lại, và thế là bạn gặp rắc rối. Bạn nhận thấy có thêm những suy nghĩ mới xuất hiện: “À mà có lẽ đó không phải là cô ấy. Tất nhiên đó không phải là cô ấy. Làm sao có thể có chuyện đó được!?!”. Hết suy nghĩ này đến suy nghĩ khác diễn ra bên trong bạn. Nó khiến bạn muốn phát điên. Tất cả những tiếng nói ồn ào bên trong cho thấy nỗ lực của bạn để xử lý năng lượng đang bị chặn lại và giải phóng nó bằng mọi cách.

Về lâu dài, các dạng năng lượng không thể thoát khỏi bạn sẽ được đẩy ra khỏi vị trí hàng đầu của tâm trí và được giữ lại đó cho đến khi bạn sẵn sàng giải phóng chúng. Những dạng năng lượng này là có thật, và chúng nắm giữ vô số chi tiết về các sự kiện gắn liền với chúng. Chúng không dễ dàng mất đi. Trong bao lâu bạn chưa thể buông bỏ các sự kiện trong cuộc sống ra khỏi tâm trí bạn, chúng sẽ vẫn ở lại bên trong bạn và trở thành một vấn đề. Những dạng năng lượng này có thể bị kìm hãm bên trong bạn trong một thời gian rất dài.

Không dễ dàng để giữ năng lượng tại một nơi quá lâu. Khi bạn cố đấu tranh để giữ không cho các sự kiện này thoát khỏi tâm thức thì năng lượng sẽ bắt đầu nỗ lực thoát ra ngoài bằng cách tự biểu lộ thông qua tâm trí. Đây

là lý do vì sao tâm trí trở nên hoạt động tích cực. Khi năng lượng không thể thoát ra khỏi tâm trí vì phải chống lại những suy nghĩ và tư tưởng khác, nó sẽ cố gắng thoát ra ngoài thông qua trái tim. Chính điều này đã tạo ra tất cả những hoạt động xúc cảm. Nếu bạn vẫn cố kháng cự, năng lượng sẽ bị “ứ đọng” và bị dồn xuống nơi lưu trữ từ sâu thẳm trong tim. Trong truyền thống yoga, dạng năng lượng dang dở này được gọi là Samskara. Từ này trong tiếng Phạn có nghĩa là “dấu ấn”, và trong pháp môn yoga, đây được xem là một trong những ảnh hưởng quan trọng nhất tác động đến cuộc sống của bạn. Samskara là một sự tắc nghẽn, một dấu ấn trong quá khứ. Đó là một dạng năng lượng dở dang khiến cho cuộc sống của bạn bị vướng mắc.

Để thông tỏ điều này, trước hết chúng ta hãy tìm hiểu sâu hơn về mặt vật lý những dạng năng lượng bị tắc nghẽn này. Tương tự như sóng năng lượng, năng lượng xâm nhập vào bên trong bạn không ngừng chuyển động. Nhưng không có nghĩa là nó không thể bị giam lại một chỗ bên trong bạn. Có một cách khiến năng lượng có thể vẫn vừa tiếp tục chuyển động vừa ở yên một chỗ – đó là xoay tròn quanh chính nó. Chúng ta thấy hiện tượng này trong các nguyên tử và các quỹ đạo hành tinh. Tất cả mọi thứ đều là năng lượng, và năng lượng sẽ có xu hướng mở rộng ra bên ngoài nếu nó không bị chặn lại. Để tồn tại như mọi tạo vật hiển nhiên khác, chính năng lượng, theo nguyên tắc động lực học, sẽ phải xoay chuyển quanh chính nó để tạo nên một khối bền vững. Đó là lý do vì sao mà năng lượng, trong hình thái của một nguyên tử đã hình thành nên khối cấu trúc cơ bản của toàn bộ vũ trụ vật lý này. Năng lượng xoay quanh chính nó; và như chúng ta đã khám phá, các nguyên tử có một lượng năng lượng bị kìm hãm bên trong nó đủ để làm nổ tung cả thế giới khi toàn bộ năng lượng đó được giải phóng. Nhưng trừ khi bị buộc phải như vậy, còn không thì năng lượng sẽ tiếp tục được kìm hãm trong đó nhờ trạng thái cân bằng của nó.

Quá trình tuần hoàn năng lượng này cũng thực sự xảy ra với một Samskara. Samskara là chu kỳ của các dạng năng lượng tích tụ trong quá khứ ở trạng thái cân bằng tương đối. Chính sự kháng cự của bạn chống lại việc trải nghiệm những dạng năng lượng này là nguyên nhân khiến cho năng lượng tiếp tục xoay vòng quanh chính nó. Nó không có nơi nào khác để đi. Bạn không để nó thoát đi. Đây là cách mà hầu hết mọi người xử lý các vấn đề của họ. Khối năng lượng tuần hoàn này thực sự được tích trữ trong trung tâm năng lượng ở trái tim bạn. Toàn bộ những Samskara bạn tích tụ được trong suốt cuộc đời được lưu trữ ở đó.

Để hiểu rõ điều này, chúng ta hãy quay trở lại ví dụ về chiếc xe Mustang xanh da trời trông giống như chiếc xe của người bạn gái bạn. Khi các dạng năng lượng bị kháng cự được đóng gói và tích trữ trong tim, về cơ bản chúng sẽ không hoạt động. Đối với bạn thì có vẻ như bạn đã kiểm soát được tình hình và không còn rắc rối gì với trải nghiệm đó. Thậm chí có thể bạn sẽ không đề cập sự việc này với bạn gái vì hành động đó chứng tỏ bạn đang ghen. Khi việc đó xảy ra, bạn đã không biết phải làm gì, vì vậy bạn kháng cự lại năng lượng này, và nó được lưu lại trong tim, nơi mà nó có thể “tránh mặt” và không gây phiền toái. Mặc dù có vẻ như mọi việc đã kết thúc, đã qua đi, nhưng thực sự thì không phải vậy.

Mỗi một Samskara bạn tích trữ đều vẫn ở đó. Tất cả những thứ không thể giải thoát khỏi bạn, từ khi bạn còn là một đứa trẻ cho đến thời điểm này, đều vẫn tồn tại bên trong bạn. Chính những dấu ấn này, những Samskara này, đã đóng chặn lên cánh cửa tâm hồn. Lớp chặn này dần tích tụ và cản trở dòng chảy năng lượng.

Bởi vì chúng ta biết được lý do tắc nghẽn bên trong trái tim nên chúng ta trả lời được câu hỏi về mặt cấu trúc trái tim bị “phong tỏa” như thế nào. Chắc hẳn là bạn nhận thấy có khả năng xảy ra tình huống là khi các dấu ấn

năng lượng bị tích tụ đến một điểm mà hầu như không có năng lượng nào được giải phóng. Nếu chúng tích tụ quá nhiều, bạn sẽ nhận thấy mình trong trạng thái trầm cảm. Trong trạng thái đó, tất cả đều trở nên tối tăm. Đó là bởi vì rất ít năng lượng mới có thể thâm nhập vào trái tim hoặc tâm trí bạn. Cuối cùng, tất cả mọi thứ đều có vẻ tiêu cực vì thế giới của các giác quan phải đi xuyên qua tầng năng lượng trầm cảm này trước khi tiếp cận được với tâm thức của bạn.

Nhưng ngay cả khi bạn chưa đến mức bị trầm cảm thì trái tim bạn sẽ đến lúc bị tắc nghẽn. Năng lượng tích tụ cứ tăng dần bên trong nó. Tuy vậy, không phải nó luôn bị tắc nghẽn. Phụ thuộc vào các trải nghiệm cuộc sống khác nhau, nó có thể mở và đóng khá thường xuyên. Điều này dẫn dắt chúng ta đến thắc mắc tiếp theo: Cái gì là nguyên nhân khiến trạng thái của trái tim thay đổi thường xuyên như thế này? Nếu quan sát cẩn thận, bạn sẽ nhận thấy chính những dấu ấn được tích trữ trong quá khứ đã gây ra sự tắc nghẽn.

Các dạng năng lượng bị tích tụ thật sự tồn tại. Một Samskara thực sự được lập trình với các chi tiết cụ thể của sự kiện không thể thoát ra trong bạn. Nếu bạn cảm thấy ghen tuông vì cho là đã nhìn thấy bạn gái của mình ôm ai đó trong xe, những dữ liệu rất chi tiết về sự việc đó sẽ lưu trữ trong Samskara. Dấu ấn này chứa đựng sự rung động và bản chất của sự kiện đó, thậm chí nó còn lưu lại mức độ nhạy cảm của bạn về sự kiện đó.

Để hiểu rõ điều này, chúng ta hãy xem những gì xảy ra trong tương lai. Năm năm trôi qua và bạn không còn “chung đường” với người bạn gái cũ. Bạn cưới một người khác và bạn chín chắn hơn rất nhiều. Một ngày kia bạn lái xe đưa cả nhà đi chơi. Những hàng cây lướt qua, nhiều chiếc xe chạy lướt qua, và sau đó là một chiếc Mustang màu xanh da trời, trong xe có hai người ngồi ở ghế trước đang ôm nhau. Ngay lập tức, có điều gì đó đang

thay đổi trong trái tim bạn. Tim bạn thoáng ngừng đập. Rồi nó bắt đầu đập nhanh hơn. Bạn bắt đầu cảm thấy ủ rũ, bối rối và kích động. Bạn không còn cảm thấy hôm đó là một ngày tuyệt vời nữa. Tất cả những thay đổi nội tâm này xảy ra vì trái tim bạn bị xáo trộn khi bạn nhìn thấy chiếc xe đặc biệt kia. Thật kinh ngạc khi bạn lùi và quan sát toàn bộ quá trình này. Cách đây năm năm, chỉ trong một khoảnh khắc, một sự việc đã xảy ra. Bạn không bao giờ nói về chuyện này với bất cứ ai, và giờ đây sau năm năm, một chiếc Mustang xanh da trời lướt ngang qua và nó làm thay đổi dòng chảy năng lượng trong trái tim và tâm trí bạn.

Dường như không thể tin được, nhưng đó là sự thật. Và điều này không chỉ đúng trong trường hợp của những chiếc xe Mustang xanh da trời mà đúng trong tất cả những trường hợp mà các vấn đề không thể giải thoát khỏi bạn. Không có gì lạ khi chúng ta bị áp lực. Không có gì lạ khi trái tim chúng ta không ngừng mở và khép. Năng lượng lưu trữ ở đó là có thật, và nó tương tác với dòng suy nghĩ và sự kiện của hiện tại. Về mặt động lực học, các tương tác này tạo ra những rung động bị tích tụ thành những Samskara để rồi có thể được kích hoạt vài năm sau đó. Đây là điều đã xảy ra với chiếc Mustang xanh da trời. Tuy nhiên, hãy hiểu rằng chiếc xe bạn vừa nhìn thấy và chiếc Mustang xanh da trời cách đây năm năm không nhất thiết phải giống hệt nhau để kích hoạt năng lượng tích trữ. Đó có thể là một chiếc Mustang màu đen hay bất kỳ chiếc xe nào khác trong đó có hai người đang ôm nhau. Bất cứ điều gì tương tự như thế đều có khả năng kích hoạt Samskara.

Vấn đề là mọi dấu ấn quá khứ đều có thể bị kích hoạt, ngay cả những dấu ấn rất xa xưa, và chúng sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Các cảm giác thâm nhập vào bạn từ các sự kiện xảy ra hôm nay sẽ “khai quật” tất cả những thứ bạn lưu trữ trong những năm qua, và chúng khôi phục lại đúng

những dạng năng lượng trong quá khứ có liên quan đến những sự kiện vừa xảy ra. Khi một Samskara bị kích thích, nó mở ra như một bông hoa và bắt đầu giải phóng năng lượng tích tụ. Và rồi những cảnh hồi tưởng mà bạn đã trải nghiệm khi sự kiện “gốc” xảy ra bỗng dung ò ạt dội vào tâm thức của bạn – những suy nghĩ, cảm xúc, đôi khi còn có cả mùi hương và các cảm giác ban đầu khác. Samskara có thể lưu trữ một hình ảnh toàn diện về sự kiện này. Khả năng lưu trữ của nó vượt xa bất kỳ hệ thống lưu trữ máy tính nào do con người tạo ra. Nó có thể lưu lại tất cả những gì bạn cảm nhận, tất cả những gì bạn suy nghĩ, và mọi thứ xảy ra xung quanh sự kiện này. Tất cả các thông tin này được lưu trữ trong một bong bóng năng lượng tí hon trong tim bạn. Nhiều năm sau nó bị kích hoạt, và ngay lập tức bạn sẽ trải qua những cảm giác mà bạn đã từng có trong quá khứ. Bạn thật sự có thể trải nghiệm những cảm giác sợ hãi và bất an hồi bạn năm tuổi khi bạn đã sáu mươi. Hiện tượng đang xảy ra này là do những dạng năng lượng trí tuệ và cảm xúc dở dang được lưu trữ trong quá khứ vừa được kích hoạt trở lại.

Nhưng cũng cần nhận ra rằng hầu hết những thứ bạn thu nhận đều không bị tắc nghẽn; hầu hết tự thoát ra khỏi bạn. Hãy hình dung biết bao nhiêu thứ bạn nhìn thấy trong suốt một ngày dài. Không phải tất cả chúng đều được lưu trữ lại. Trong tất cả những dấu ấn này, những dấu ấn được lưu lại là những dấu ấn gây rắc rối hoặc một cảm giác hứng khởi nào đó. Vâng, bạn còn lưu lại cả những dấu ấn tích cực. Khi bạn có một trải nghiệm tuyệt vời, nó không thoát ra khỏi bạn bởi vì bạn níu kéo nó và không muốn nó biến mất. “Anh ấy đã nói là anh ấy yêu tôi và tôi cảm thấy được yêu thương và bảo vệ rất nhiều. Tôi muốn tiếp tục hồi tưởng lại khoảnh khắc đó. Hãy giúp tôi ‘tua lại’ khoảnh khắc đó thật nhiều lần...”. Động thái níu kéo trong trường hợp này sẽ tạo ra những Samskara tích cực, và khi được kích hoạt thì chúng sẽ giải phóng năng lượng tích cực. Vì vậy, có hai loại trải nghiệm

có thể xảy ra và làm tắc nghẽn trái tim. Bạn đang cố gắng để đẩy các năng lượng thoát ra vì chúng quấy rầy bạn, hoặc bạn đang cố gắng giữ cho các năng lượng ở trong bạn vì bạn thích chúng. Trong cả hai trường hợp, bạn đều không giải phóng chúng, mà bạn đang lãng phí năng lượng quý giá của chính mình bằng cách ngăn cản dòng chảy năng lượng đang lưu thông bằng cách kháng cự hoặc níu kéo.

Thay vào đó, hãy tận hưởng cuộc sống thay vì níu kéo hay xua đuổi nó đi. Nếu bạn có thể sống như thế, mỗi khoảnh khắc sẽ thay đổi bạn. Nếu bạn sẵn sàng trải nghiệm món quà của cuộc sống thay vì chiến đấu với nó, bạn sẽ được dịch chuyển đến tận sâu thẳm của sự hiện hữu của bạn. Khi bạn đạt đến trạng thái này, bạn bắt đầu nhận thấy những bí mật của trái tim. Trái tim là nơi năng lượng chảy qua để duy trì cuộc sống của bạn. Năng lượng này truyền cảm hứng cho bạn và nuôi dưỡng bạn. Đó là sức mạnh đưa bạn đi suốt cuộc đời. Chính những trải nghiệm đẹp của tình yêu thương sẽ là dòng suối tươi mát toàn bộ cuộc sống của bạn. Bạn nên khiến cho điều này tiếp tục được duy trì bên trong bạn trong từng khoảnh khắc cuộc đời. Trạng thái cao nhất mà bạn từng trải nghiệm đơn giản chính là khi bạn mở lòng mình nhất. Nếu bạn không khép cửa lòng mình, bạn sẽ luôn ở trạng thái tuyệt vời như thế. Đừng đánh giá thấp giá trị của bản thân mình. Điều tốt đẹp này có thể tiếp diễn mãi mãi – nguồn cảm hứng bất tận, tình yêu bất tận và sự cởi mở bất tận. Đó là trạng thái tự nhiên của một trái tim khỏe mạnh.

Để đạt được trạng thái này, đơn giản là hãy để cho các trải nghiệm cuộc sống được phép thâm nhập và đi qua con người bạn. Nếu những năng lượng xưa cũ bị kích hoạt trở lại vì bạn không thể giải quyết chúng trước đây, thì bây giờ hãy buông bỏ chúng. Không có gì là quá khó! Khi chiếc xe Mustang xanh da trời kia vượt qua và bạn cảm thấy lo sợ hay ghen tuông, chỉ cần mỉm cười. Hãy vui mừng vì Samskara này đã lưu lại quá lâu dưới

đáy tim và giờ đây có cơ hội giải phóng khỏi bạn. Chỉ cần mở lòng, cho trái tim thanh thoi, tha thứ, cười vui, hoặc làm bất cứ việc gì bạn muốn. Đừng đẩy nó xuống trở lại. Tất nhiên có ngày nó sẽ trôi lên và gây tổn thương cho bạn. Trước kia nó đã được lưu giữ cùng nỗi đau; thì nay nó cũng sẽ được giải thoát cùng nỗi đau đó. Bạn sẽ phải tự quyết định liệu bạn có muốn tiếp tục quấn quanh ở đó với nỗi đau tích tụ lâu ngày làm tắc nghẽn con tim và hạn chế cuộc sống của bạn không. Chi bằng hãy sẵn sàng buông bỏ nó khi nó bị kích hoạt trở lại. Thà đau một phút rồi chấm dứt vĩnh viễn.

Vì vậy, bạn có một lựa chọn: Bạn muốn cố gắng thay đổi thế giới để nó không quấy động các Samskara của bạn, hay bạn sẵn lòng trải qua quá trình thanh lọc này? Đừng đưa ra quyết định dựa trên những tắc nghẽn bị kích hoạt trở lại. Hãy học cách tập trung đủ để nhận thấy được một Samskara nào đó đang trôi lên từ đáy tim. Một khi bạn ngồi đủ sâu bên trong bạn để không còn chống cự lại các dạng năng lượng tích trữ, chúng sẽ lần lượt lộ diện và thoát ra khỏi bạn. Chúng sẽ lộ diện không dứt suốt cả ngày và ngay cả trong những giấc mơ của bạn. Trái tim bạn sẽ quen dần với quá trình giải phóng và thanh lọc. Bạn chỉ cần để cho tất cả mọi thứ tự nhiên xảy ra. Hãy để mọi thứ diễn ra dứt điểm và nhanh chóng. Đừng xử lý chúng từng cái một; như vậy là quá chậm. Hãy tập trung quan sát chúng từ phía sau và để cho chúng thoát ra hết. Cũng giống như việc thanh lọc cơ thể khỏi vi khuẩn và các tạp chất khác, dòng chảy năng lượng tự nhiên trong bạn sẽ thanh tẩy các dạng năng lượng tích tụ trong trái tim bạn.

Phần thưởng bạn có được sẽ là một trái tim cởi mở vĩnh viễn. Không còn cái van khóa nào nữa cả. Bạn sống trong tình yêu thương; cảm xúc này sẽ nuôi dưỡng và tăng cường sức mạnh cho bạn. Đó là một trái tim rộng mở. Trái tim bạn giờ đây là một nhạc cụ như nó vốn thế. Hãy cho phép bạn tận hưởng từng nốt nhạc mà trái tim có thể mang lại. Nếu giờ đây bạn thu

giãn và được giải phóng, thì việc thanh lọc trái tim quả là một quá trình tuyệt diệu. Hãy đặt đôi mắt của bạn ở tầm nhìn cao nhất mà bạn có thể tưởng tượng và giữ nguyên ở đó. Nếu bạn trượt chân, chỉ cần đứng dậy. Không sao cả. Chỉ cần bạn mong muốn trải qua quá trình giải phóng dòng chảy năng lượng này thì bạn đã rất tuyệt vời. Bạn sẽ làm được. Cứ việc thả lỏng.

Chương 7

Vượt lên trên khuynh hướng sống khép kín

Nền tảng của sự phát triển tâm linh và sự tỉnh thức cá nhân được củng cố rất nhiều bởi những phát hiện của khoa học phương Tây. Khoa học đã cho chúng ta thấy cách thức mà một trường năng lượng cơ bản tạo thành các nguyên tử, sau đó liên kết với nhau thành phân tử, và cuối cùng tạo nên toàn bộ vũ trụ vật lý. Điều tương tự cũng xảy ra bên trong chúng ta. Tất cả những gì đang diễn ra bên trong cũng đều có nền tảng của nó trong trường năng lượng cơ bản. Chính những chuyển động trong trường năng lượng này tạo ra các dạng năng lượng tư duy và cảm xúc cũng như những nỗ lực, những thôi thúc nội tại và những phản ứng thuộc về bản năng. Bất kể bạn gọi trường năng lượng nội tại này là gì – Chi (Khí), Shakti (Quyền năng), hay Spirit (Thần khí) – thì nó vẫn là năng lượng cơ bản lưu chuyển trong những dạng năng lượng nhất định bên trong con người bạn.

Khi xem xét những dạng năng lượng này trong bản thân bạn cũng như trong các loài sinh vật khác, thật không khó để nhận ra rằng dòng chảy năng lượng nguyên thủy nhất chính là bản năng sinh tồn. Trong suốt các kỷ nguyên tiến hóa, từ các loài sinh vật đơn giản nhất đến phức tạp nhất, luôn tồn tại những cuộc đấu tranh hằng ngày để bảo vệ chính mình. Trong các cấu trúc xã hội tập thể đã phát triển cao của chúng ta, bản năng sinh tồn này đã trải qua những thay đổi tiến hóa. Nhiều người trong chúng ta không còn đói ăn, khát nước, thiếu quần áo và chỗ ở; và chúng ta cũng không thường xuyên phải đối mặt với tình trạng nguy hiểm đe dọa tính mạng. Vì thế, các năng lượng tự vệ dần thích nghi từ việc bảo vệ cá nhân về mặt sinh lý chuyển thành tự vệ về mặt tâm lý. Giờ đây mỗi ngày chúng ta dần quen với

nhu cầu bảo vệ bản ngã của mình hơn là bảo vệ cơ thể. Chúng ta đấu tranh chủ yếu là với những nỗi sợ hãi, bất an nội tại và những kiểu hành vi tiêu cực, chứ không phải với các lực lượng bên ngoài.

Tuy nhiên, các xung động khiến một con hươu bỏ chạy cũng đủ để thúc bạn bỏ chạy. Giả sử một ai đó cao giọng với bạn hoặc nói về một chủ đề mà bạn không thích. Đây không phải là hoàn cảnh có tính đe dọa về mặt thể chất nhưng cũng khiến tim bạn đập nhanh hơn một chút. Đó chính xác là những gì xảy ra với loài hươu bất cứ khi nào chúng nghe một âm thanh đột ngột. Tim chúng bắt đầu đập nhanh hơn, và, hoặc là chúng đứng yên bất động hoặc bỏ chạy. Tuy nhiên, trong trường hợp của bạn, đây không phải là loại nỗi sợ khiến bạn bỏ chạy về mặt vật lý. Đây chỉ là một nỗi sợ cá nhân sâu kín đòi hỏi sự bảo vệ.

Vì xã hội không chấp nhận việc bạn chạy trốn vào rừng như loài hươu nên bạn ẩn nấp bên trong chính bản thân mình. Bạn thu người lại, khép cửa lòng mình và rút về sau lá chắn tự vệ của mình. Những gì bạn đang thực sự làm là đóng cửa các trung tâm năng lượng. Thậm chí ngay từ thời học mẫu giáo, khi bạn không biết mình có các trung tâm năng lượng, bạn vẫn đóng chúng cho đến nay. Bạn biết chính xác làm thế nào để đóng cửa trái tim và giương “tấm khiên” tâm lý để tự vệ. Bạn biết chính xác làm thế nào để đóng các trung tâm năng lượng nhằm tránh việc quá dễ thu nhận và nhạy cảm với các nguồn năng lượng khác nhau đang xâm nhập và khiến bạn sợ hãi.

Khi bạn khép lòng và tự vệ, bạn đang kéo một lớp vỏ bọc bao quanh phần yếu ớt của bản thân. Đây là phần mà bạn cảm thấy cần được bảo vệ mặc dù không có sự tấn công vật lý nào đang diễn ra. Bạn đang bảo vệ cái tôi, quan niệm về bản thân của bạn. Dù rằng một tình huống nào đó không biểu lộ mối nguy hiểm nào về vật lý, nhưng nó có thể gây ra cho bạn cảm

giác bản loạn, sợ hãi, bất an và các vấn đề cảm xúc khác. Vì vậy bạn cảm thấy cần tự vệ.

Vấn đề ở chỗ phần bản thân bị quấy rầy của bạn đang bị mất thăng bằng. Nó nhạy cảm đến nỗi ngay cả điều nhỏ nhất cũng khiến nó phản ứng thái quá. Bạn đang sống trong một hành tinh quay xung quanh tâm điểm của vũ trụ bên ngoài, và bạn có thể lo lắng về những điểm còn thiếu sót nào đó của mình, hoặc vết trầy xước trên chiếc xe mới, hay việc bạn vừa mới ợ hơi ở nơi công cộng. Thật không ổn chút nào. Nếu cơ thể bạn quá nhạy cảm như thế, bạn sẽ thường xuyên nói rằng bạn không khỏe. Nhưng xã hội chúng ta xem những nhạy cảm tâm lý là điều bình thường. Bởi vì hầu hết chúng ta thời nay đã không còn lo lắng về chuyện ăn mặc hay chỗ ở, cho nên chúng ta có những lo lắng “xa xỉ” về một vết bẩn trên quần, hoặc việc đã cười quá to, hoặc vừa nói sai điều gì đó. Bởi vì chúng ta đã và đang phát triển tâm lý quá nhạy cảm này, chúng ta luôn có xu hướng sử dụng các nguồn năng lượng để khép cửa trước mọi vấn đề để bảo vệ chính mình. Nhưng bằng cách này, bạn chỉ có thể che giấu các vấn đề chứ không giải quyết chúng. Khi bạn khóa “con bệnh” bên trong chính bản thân mình, nó sẽ chỉ càng khiến bệnh nặng hơn mà thôi.

Bạn sẽ đạt đến một mốc trưởng thành mới khi bạn hiểu được rằng nếu bạn tự vệ, bạn sẽ không bao giờ được tự do. Điều này thật hiển nhiên. Vì sợ hãi nên bạn đã khóa trái chính mình trong căn phòng của bạn và kéo kín tất cả rèm cửa. Lúc này căn phòng trở nên tối đen và bạn muốn cảm nhận ánh sáng mặt trời, nhưng bạn không thể. Điều đó tất nhiên là không thể. Nếu bạn khép mình và tự vệ, có nghĩa là bạn đang khóa trái con người sợ hãi và bất an này trong trái tim bạn. Vậy nên, bằng cách này, bạn sẽ không bao giờ được tự do.

Về cơ bản, nếu bạn bảo vệ chính mình một cách hoàn hảo, bạn sẽ không bao giờ trưởng thành. Tất cả những thói quen và khí chất riêng của bạn sẽ mãi “giậm chân tại chỗ”. Cuộc sống sẽ trở nên trì trệ khi con người cứ mãi bảo vệ những vấn đề được cất trữ bên trong họ. Họ thường nói những điều như: “Bạn biết đấy, chúng tôi không nói về chủ đề xung quanh người cha của bạn”. Chúng ta thường cho rằng không nên để một số điều xảy ra bên ngoài vì chúng có thể gây ra những xáo trộn bên trong. Tuy nhiên, sống như thế sẽ ngăn chặn những niềm vui tự phát, làm giảm nhiệt tình và hứng thú đối với cuộc sống. Hầu hết mọi người, sống từ ngày này qua ngày khác, chỉ lo mỗi việc bảo vệ chính mình để đảm bảo rằng không có điều gì bất ổn xảy ra. Vào cuối ngày, khi ai đó hỏi: “Ngày hôm nay của bạn thế nào?”, thì phản ứng thông thường sẽ là: “Không quá tồi” hoặc “Vẫn còn sống đây”. Qua đó bạn thấy được quan điểm sống của những người này là như thế nào? Họ nhìn nhận cuộc sống như một mối đe dọa. Một ngày tốt lành là một ngày trôi qua mà bạn không bị tổn thương. Bạn càng sống như thế này lâu bao nhiêu thì bạn càng trở nên khép mình bấy nhiêu.

Nếu thực sự muốn trưởng thành, bạn cần phải làm điều ngược lại. Sự trưởng thành tâm linh thực sự xảy ra khi chỉ có một chủ thể duy nhất bên trong bạn. Không nên có hai phần - một phần sợ hãi và phần còn lại bảo vệ cái phần sợ hãi kia. Tất cả các phần cần phải hợp nhất là một. Bởi vì không có phần nào của bạn mà tâm trí bạn lại bỏ qua không nhìn thấy, do đó, khi các phần đều hợp nhất, tâm trí bạn sẽ không còn bị phân chia thành tâm thức và tiềm thức. Tất cả mọi thứ bạn nhìn thấy bên trong sẽ đúng là cái bạn nhìn thấy. Cái bạn nhìn thấy không phải là bạn; đó là những gì bạn nhìn thấy. Nói một cách đơn giản là có một năng lượng thuần khiết tuôn đổ bên trong bạn tạo ra những gợn sóng suy nghĩ và cảm xúc, và có một tâm thức

đang tồn tại để nhận biết những suy nghĩ và cảm xúc đó. Bạn chỉ đơn giản có mặt để quan sát những vũ điệu tâm lý đó.

Để đạt đến trạng thái nhận thức này, bạn phải phô bày toàn bộ tâm lý của bạn. Bạn phải giải phóng một cách trọn vẹn tâm lý đó, không để sót một mảnh nhỏ nào. Hiện giờ, vẫn còn nhiều mảnh tâm lý đang bị cầm giữ bên trong bạn. Nếu bạn muốn tự do, toàn bộ chúng phải được tiếp cận với nhận thức của bạn và được giải phóng. Nhưng chúng sẽ không bao giờ chạm được đến nhận thức của bạn nếu bạn khép mình. Rốt cuộc, mục đích của động thái khép mình là đảm bảo rằng những phần nhạy cảm của tâm lý sẽ không bộc lộ ra. Vì vậy, bạn cần nhận thức được rằng bất kể sự phô bày này gây ra bao nhiêu đau đớn, bạn cũng sẽ sẵn lòng trả giá để được tự do. Khi nào bạn không còn thấy mình là cái chủ thể bên trong đang tự phân tách tâm lý của chính mình ra thành hàng triệu mảnh, bạn đã sẵn sàng cho một sự trưởng thành thực sự.

Hãy bắt đầu bằng cách quan sát xu hướng tự phòng vệ của bạn. Có một khuynh hướng bẩm sinh từ rất sâu kín bên trong bạn trong việc khép cánh cửa lòng mình, đặc biệt là xung quanh những điểm yếu của bản thân. Nhưng cuối cùng bạn sẽ nhận thấy rằng việc sống khép mình khiến bạn phải đối mặt với khối lượng công việc to lớn trước mắt. Khi bạn khép mình, bạn phải luôn nỗ lực để chắc chắn rằng những gì bạn bảo vệ sẽ không bị quấy động. Và bạn sẽ phải duy trì nhiệm vụ này trong cả phần đời còn lại. Trong khi thay vào đó, bạn chỉ cần đủ tỉnh thức để quan sát cái phần bên trong bạn đang cố gắng tự bảo vệ chính mình đó. Sau đó bạn có thể tặng cho chính mình món quà cuối cùng bằng cách quyết định không làm điều đó nữa. Nghĩa là, cũng không cần quan sát chính bạn, bạn chỉ cần thoát khỏi nó.

Bạn hãy bắt đầu bằng cách quan sát cuộc sống và chú ý đến dòng chảy liên tục những con người và tình huống cứ va chạm vào bạn mỗi ngày. Bạn có thường thấy chính mình đang cố gắng bảo vệ phần yếu ớt đó trong bạn không? Bạn cảm thấy như thể cả thế giới đều muốn chĩa mũi dùi vào đó. Mỗi nơi bạn đi qua đều có ai đó hoặc cái gì đó cố gắng quấy rầy, chọc tức bạn. Tại sao lại không thử để cho họ làm việc đó xem sao? Nếu bạn thực sự không muốn điều đó, vậy thì đừng ra sức phòng vệ.

Bạn sẽ nhận được phần thưởng cho việc không bảo vệ tâm trí mình – đó là bạn được giải phóng. Bạn tự do bước đi trong thế giới này mà không có rắc rối gì trong tâm trí. Cứ thế, bạn vui vẻ trải nghiệm bất kỳ điều gì lần lượt xảy đến với bạn. Vì bạn đã thoát ra khỏi phần sợ hãi của bản thân mình nên bạn không còn phải lo lắng về việc bị tổn thương hay làm phiền. Bạn không còn phải nghe câu hỏi “Họ sẽ nghĩ gì về tôi?” hay “Ôi Chúa ơi, giá mà mình đừng nói điều đó. Nghe thật là xuẩn ngốc”. Bạn chỉ quan tâm đến chuyện của mình và đặt toàn bộ con người bạn vào điều đang diễn ra, thay vì vào sự nhạy cảm của bản thân.

Một khi bạn đã cam kết sẽ giải phóng bản thân khỏi con người sợ hãi bên trong bạn, bạn sẽ nhận ra rằng có một điểm quyết định mà tại điểm đó bạn bắt đầu trưởng thành. Trưởng thành nội tâm là điểm tại đó bạn bắt đầu cảm thấy có sự chuyển biến năng lượng bên trong. Ví dụ, khi nghe ai nói điều gì đó, bạn bắt đầu cảm thấy năng lượng có chút là lạ bên trong. Bạn bắt đầu cảm thấy như bị siết chặt. Đó là tín hiệu báo rằng đã đến lúc phải trưởng thành. Đó không phải là thời điểm bạn bảo vệ chính mình, vì bạn sẽ không cần đến cái phần bên trong yếu ớt cần được bảo vệ đó. Nếu bạn không muốn nó, vậy thì hãy giải phóng nó đi.

Dần dần, bạn sẽ có đủ tỉnh thức đến mức ngay khi nhận thấy năng lượng bên trong bắt đầu trở nên khác lạ, bạn sẽ dừng ngay lại. Bạn ngừng

tham gia vào dòng năng lượng đó. Nếu nó bắt đầu khiến bạn muốn nói, bạn sẽ ngừng lại. Bạn hãy ngay lập tức dừng lại, ngay cả khi bạn nói chưa hết câu, vì bạn biết nó sẽ đi tới đâu nếu bạn tiếp tục. Ngay khi nhận thấy năng lượng đang bị mất cân bằng bên trong, ngay khi nhận thấy trái tim bắt đầu căng và trở nên phòng thủ, bạn chỉ cần dừng lại.

“Dừng lại” chính xác có nghĩa là gì? Đó là hành động bạn thực hiện bên trong bạn. Nó được gọi là buông bỏ. Khi bạn buông bỏ, bạn sẽ lùi lại đằng sau dòng năng lượng đang cố gắng kéo bạn vào bên trong nó. Các nguồn năng lượng nội tại đều có sức mạnh. Chúng rất mạnh, và chúng thu hút sự nhận thức của bạn vào đó. Nếu một cái búa rơi trúng ngón chân cái của bạn, tất cả tâm thức của bạn sẽ tập trung vào đó. Nếu một âm thanh lớn đột ngột phát ra, một lần nữa tất cả tâm thức của bạn sẽ tập trung vào đó. Tâm thức có xu hướng tập trung vào sự rối loạn, và các năng lượng bị nhiễu loạn bên trong cũng không ngoại lệ. Những năng lượng bị nhiễu loạn này sẽ lôi kéo tâm thức tập trung vào chúng. Nhưng bạn không được để cho điều này kịp xảy ra. Bạn thực sự có khả năng thoát ra và lùi lại phía sau chúng.

Khi các năng lượng bên trong bắt đầu chuyển động, bạn không cần phải đi theo chúng. Ví dụ, khi suy nghĩ của bạn bắt đầu hoạt động, bạn không cần phải theo sát những suy nghĩ đó. Giả dụ như bạn đang đi dạo ngoài trời và một chiếc xe hơi lướt ngang qua. Suy nghĩ của bạn lên tiếng: “Ôi, ước gì mình có chiếc xe đó”. Thay vì chỉ việc tiếp tục dạo bộ, bạn lại bắt đầu cảm thấy không yên. Bạn muốn có một chiếc xe như thế nhưng lương bạn không đủ để mua nó. Vì vậy bạn bắt đầu nghĩ đến việc làm thế nào để được tăng lương hoặc tìm một công việc khác. Không việc gì bạn phải suy nghĩ nhiều như vậy. Đáng lẽ chỉ đơn giản là: “Ồ, một chiếc xe đang tới, và nó chạy qua, một suy nghĩ trong mình đang tới, rồi ý nghĩ đó đi khỏi”. Chiếc

xe và ý nghĩ cùng đi một lúc vì bạn không đi theo chúng. Đó chính là trạng thái định tâm.

Nếu bạn không định tâm, tâm thức của bạn sẽ trôi theo bất kỳ cái gì thu hút sự chú ý của nó. Bạn nhìn thấy chiếc xe hơi chạy qua và tâm trí bạn cũng chạy đi, quần quanh theo chiếc xe đó. Một ngày khác bạn nhìn thấy một chiếc thuyền, và rồi ý nghĩ của bạn chỉ xoay quanh chiếc thuyền mà quên đi chiếc xe. Điều này xảy ra với không ít người. Họ khó mà duy trì tốt một công việc và các mối quan hệ được lâu dài. Họ có mặt khắp mọi nơi và năng lượng của họ phân tán tứ tung.

Bạn có khả năng giữ mình không chạy theo những suy nghĩ như tình huống kể trên. Bạn có khả năng ở yên tại vị trí của ý thức và buông bỏ. Khi một ý nghĩ hay cảm xúc nổi lên, bạn nhận biết nó, và nó đi qua khỏi tâm trí bạn vì bạn cho phép nó đi. Phương pháp giải phóng bản thân này được thực hiện nhờ sự hiểu biết rằng những suy nghĩ và cảm xúc chỉ là những khách thể của tâm thức. Khi bạn nhận thấy trái tim bắt đầu lo lắng, bạn ý thức được rõ ràng trải nghiệm này. Nhưng ai thật sự đang nhận thức điều này? Chính tâm thức, con người nội tại, Linh hồn, Bản thân đang nhận biết cảm xúc này. Những thay đổi bạn đang trải qua trong dòng chảy năng lượng bên trong bạn đơn giản chỉ là những khách thể của tâm thức. Nếu bạn muốn tự do, thì mỗi khi cảm thấy bất kỳ thay đổi nào trong dòng chảy năng lượng, bạn hãy lùi lại thư giãn phía sau dòng chảy đó. Đừng kháng cự nó, đừng cố gắng thay đổi nó và cũng đừng phán xét nó. Đừng nói: “Ồ, mình không thể tin là mình đang cảm thấy điều này. Mình đã tự hứa là không nghĩ đến chiếc xe đó nữa”. Đừng làm như thế; vì khi nghĩ như thế, thay vì nghĩ về chiếc xe thì bạn lại tiếp tục quần quanh với những cảm giác có lỗi. Bạn phải buông xả bất kỳ là suy nghĩ nào.

Nhưng điều này không chỉ liên quan đến việc buông bỏ những suy nghĩ và cảm xúc. Nó thực sự liên quan đến việc buông bỏ lực hút mà chính những năng lượng này đã tạo ra trong tâm thức của bạn. Những năng lượng phiền nhiễu này đang cố thu hút sự chú ý của bạn. Nếu bạn sử dụng ý chí nội tại để không bị nó cuốn theo, và chỉ tiếp tục an vị bên trong bạn, bạn sẽ nhận ra rằng sự khác biệt giữa tâm thức và đối tượng của tâm thức cũng rõ ràng như đêm và ngày. Chúng hoàn toàn khác nhau. Khách thể của tâm thức đến và đi, còn tâm thức thì quan sát nó đến và đi. Sau đó, khách thể tiếp theo đến và đi, trong khi tâm thức vẫn không ngừng quan sát. Cả hai khách thể đều đến và đi, nhưng tâm thức thì không đi đâu cả. Nó không thay đổi trạng thái và chỉ quan sát mọi khách thể. Tâm thức chứng kiến quá trình tạo ra những ý nghĩ và cảm xúc, đồng thời nó đủ tĩnh lặng để nhìn thấy những suy nghĩ và cảm xúc đó được tạo ra từ đâu. Nó nhìn thấy tất cả những quá trình này mà không cần suy nghĩ về chúng. Nó nhìn thấy những gì đang xảy ra bên trong cũng dễ dàng như những gì đang diễn ra bên ngoài. Nó chỉ đơn giản quan sát mọi việc. Cái “tôi” đang quan sát những nguồn năng lượng bên trong thay đổi tương ứng với những gì diễn ra cả bên trong lẫn bên ngoài. Tất cả các nguồn năng lượng mà cái “tôi” quan sát sẽ chỉ đến và đi, trừ khi bạn đánh mất trung tâm tâm thức của mình và đi theo chúng.

Chúng ta hãy chậm rãi quan sát điều gì xảy ra nếu bạn đi theo quan sát những năng lượng này. Trước tiên, bạn sẽ bắt đầu có một suy nghĩ hoặc cảm xúc. Suy nghĩ hay cảm xúc này có thể tinh tế khó nhận diện khi dòng chảy năng lượng đang bắt đầu thắt chặt và trở nên phòng thủ, hoặc có thể là cái gì đó kiên cố hơn. Nếu những năng lượng này chiếm lĩnh tâm thức của bạn và toàn bộ “công lực” nhận thức đều tập trung vào chúng thì chúng sẽ càng mạnh hơn rất nhiều. Tâm thức là một nguồn năng lượng cực kỳ mạnh

mẽ. Khi bạn tập trung tâm thức vào những ý nghĩ và cảm xúc, chúng sẽ được sạc đầy năng lượng và sức mạnh. Đó là lý do vì sao bạn càng tập trung chú ý vào những ý nghĩ và cảm xúc thì chúng càng mạnh mẽ. Ví dụ như khi bạn cảm thấy một chút ghen tuông hoặc đôi chút sợ hãi. Nếu bạn tập trung vào cảm xúc này, nó sẽ càng trở nên quan trọng hơn và đòi hỏi bạn chú tâm nhiều hơn. Sau đó, vì sự chú ý của bạn nuôi dưỡng nó, nó càng được truyền thêm nhiều năng lượng hơn và thu hút nhiều sự quan tâm hơn nữa. Đó là cách thức vận hành của chu trình này. Kết quả là, từ một ý nghĩ hay cảm xúc thoáng qua cuối cùng có thể trở thành trung tâm năng lượng chi phối toàn bộ cuộc sống của bạn. Nếu bạn không buông bỏ, cuộc sống của bạn có thể hoàn toàn trở nên ngoài tầm kiểm soát.

Một người khôn ngoan sẽ vẫn duy trì được trạng thái định tâm đủ để có thể buông bỏ bất cứ khi nào năng lượng bên trong chuyển sang chế độ phòng vệ. Tại thời điểm năng lượng bắt đầu dịch chuyển và bạn cảm thấy tâm thức bắt đầu bị cuốn hút vào nó, bạn hãy thư giãn và thả lỏng. Buông bỏ nghĩa là lùi lại đằng sau năng lượng thay vì nhập tâm vào nó. Bạn chỉ cần một khoảnh khắc nỗ lực có ý thức để quyết định không bị cuốn hút vào đó. Bạn chỉ cần buông bỏ. Đơn giản hãy nghĩ rằng thà bạn đánh liều bằng cách buông bỏ chứ không nên để mình bị cuốn theo năng lượng. Khi bạn thoát khỏi sức hút của năng lượng, bạn sẽ tự do trải nghiệm niềm vui và sự cởi mở vốn vẫn hiện hữu bên trong bạn.

Như vậy là bạn đã quyết định chọn việc giải thoát chính mình làm mục đích sống. Bạn sẵn lòng trả bất cứ giá nào để đổi lấy sự tự do của linh hồn. Tuy nhiên, bạn cũng sẽ nhận ra rằng cái giá duy nhất bạn phải trả chỉ là giải phóng cho chính mình. Chỉ có bạn mới có quyền lấy đi sự tự do nội tại ra khỏi bản thân, hoặc trao tặng nó cho chính bạn. Không ai khác có thể làm điều này. Bất kỳ điều gì người khác làm đều không quan trọng, trừ khi bạn

quyết định là nó quan trọng đối với bạn. Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ. Chúng ta có xu hướng để cho bản thân mình bị quấy rầy bởi những điều nhỏ nhất, vô nghĩa xảy ra mỗi ngày. Chẳng hạn, ai đó bóp kèn xe inh ỏi vào tai bạn lúc dừng đèn đỏ. Khi những điều nhỏ nhất như thế này xảy đến, bạn sẽ cảm thấy năng lượng của bạn thay đổi. Ngay khi bạn cảm thấy sự thay đổi này, hãy thả lỏng đôi vai và thư giãn vùng năng lượng xung quanh trái tim bạn. Vào thời khắc năng lượng chuyển động, bạn chỉ cần thư giãn và thả lỏng. Hãy tưởng tượng bạn đang chơi trò chơi buông bỏ và lùi lại phía sau cảm giác đang bị quấy rầy này. Giả dụ như có ai đó ở nơi làm việc lấy mất cây bút chì của bạn, và bạn để ý thấy cứ mỗi lần bạn phải đi kiếm một cây bút chì khác để thay thế, năng lượng bên trong bạn lại biến đổi – dù chỉ là sự biến đổi nhẹ nhất. Bạn có sẵn lòng buông bỏ đi cây bút chì cũ đó để chính mình được giải phóng không? Bạn hãy biến việc tìm đến sự tự do trở thành một trò chơi. Thay vì để mình đi vào trạng thái bị quấy rầy, bạn hãy đi vào trạng thái tự do. Khi bạn cố đi tìm cây bút chì, và bạn nhận ra bản thân đang có chút căng thẳng, hãy thả lỏng. Tâm trí bạn thường kêu lên: “Hôm nay nó chỉ là cây bút chì, và nếu mình bỏ qua, họ sẽ được nước lã tới. Ngày mai có thể họ sẽ lấy mất cái bàn của mình, hay căn nhà của mình, hay thậm chí là cả chồng mình cũng nên”. Đó là cách nói chuyện thường diễn ra của tâm trí. Nó rất khoa trương, rất “kịch”. Nhưng bạn quyết định rằng đối với giá của một cây bút chì, bạn sẽ không bận tâm. Bạn nói với tâm trí: “Khi nào đó là chiếc xe hơi, chúng ta sẽ nói chuyện. Còn bây giờ, chỉ cần trả giá bằng cây bút chì thôi mà, nên tôi chọn sự tự do”. Bạn chỉ cần dứt khoát rằng dù cho tâm trí bạn có lải nhải bất cứ điều gì, bạn cũng sẽ không tham gia. Bạn không chống cự lại tâm trí mình. Chỉ là bạn không cần phải nhọc công thay đổi nó. Bạn sẽ thấy thật thú vị khi mình có thể dùng cách thư giãn để đối phó với sự cường điệu của tâm trí. Đơn giản là

bạn đã học được cách giải phóng chính mình khỏi xu hướng bị lôi kéo vào bên trong vùng năng lượng đó. Căn nguyên là nhờ tâm thức của bạn đủ tỉnh thức nhận biết được sức hút của những năng lượng này.

Bạn sẽ thấy rằng dòng năng lượng nói trên có sức mạnh để thu hút bạn vào trong nó. Ngay cả khi bạn quyết tâm không để điều này xảy ra, nó vẫn dùng sức mạnh to lớn của nó tác động đến bạn. Điều này có thể xảy ra ở bất cứ đâu - tại nơi làm việc hay khi bạn ở nhà. Nó có thể xảy ra giữa bạn với các con của bạn, hay với người bạn đời của bạn. Nó xảy đến trong mọi tình huống và với mọi người trong bất kỳ thời điểm nào. Do đó, bạn có đầy rẫy cơ hội để phát triển tinh thần. Nó có thể đến bất cứ lúc nào, khi bạn ít ngờ tới nhất. Thế nên bạn hãy cam kết với chính mình sẽ không để năng lượng đó hút bạn vào. Khi bạn cảm thấy có một lực hút, giống như ai đó đang kéo trái tim bạn, bạn chỉ cần thả lỏng. Bạn lùi lại để quan sát lực hút đó. Bạn chỉ việc thư giãn và thả lỏng mình. Và mặc cho bạn bị lôi kéo bao nhiêu lần thì cũng bấy nhiêu lần bạn thư giãn và thả lỏng. Bởi vì xu hướng bị lôi cuốn vào bên trong năng lượng là không thể không xảy ra, cho nên bạn hãy kiên định để luôn sẵn sàng buông bỏ và lùi lại quan sát bất cứ khi nào nó xảy đến.

Trung tâm tâm thức của bạn luôn mạnh hơn những năng lượng lôi kéo nó. Bạn chỉ cần luôn sẵn sàng tối luyện ý chí của mình. Tuy nhiên, bạn cũng đừng nên xem đó là một trận chiến hay một cuộc đấu tranh nội tại. Cũng không cần bạn phải cố sức ngăn không cho những dòng năng lượng đó trôi dạt bên trong. Chẳng có gì sai trái khi bạn cảm nhận những năng lượng sợ hãi, ghen tuông, hay cảm giác bị lôi cuốn. Bạn hoàn toàn không cần cảm thấy có lỗi khi không ngăn được sự tồn tại của các năng lượng này. Mọi sức hút, lực đẩy, tất cả những ý nghĩ và cảm xúc đều không tạo nên bất kỳ sự khác biệt nào. Chúng không khiến bạn trở nên thuần khiết hay không

thuần khiết. Chúng không phải là bạn. Bạn chỉ là người đang quan sát, và đó là tâm thức thuần khiết. Đừng cho rằng bạn sẽ tự do nếu ngay từ đầu bạn có thể ngăn không để những loại cảm giác này xuất hiện trong bạn. Không đúng như vậy. Nếu bạn luôn có thể tự do, bất chấp sự tồn tại của những loại cảm giác này, thì đó mới chính là tự do thực sự – bởi vì sẽ luôn tồn tại một loại cảm giác nào đó.

Nếu bạn có thể học được cách duy trì trạng thái định tâm trước những điều nhỏ nhất, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn cũng có thể duy trì trạng thái định tâm đối với những việc lớn hơn. Theo thời gian, bạn sẽ nhận ra rằng bạn thậm chí có thể duy trì trạng thái định tâm với những vấn đề thực sự trọng đại. Có những vấn đề lớn xảy ra với bạn, lẽ ra đã có thể phá hủy bạn, nhưng giờ đây, sau khi chúng đã đến và đi, tâm bạn vẫn an định và yên ổn hoàn toàn. Bạn luôn an ổn, tận sâu bên trong, ngay cả khi phải đối mặt với cảm giác mất mát sâu sắc. Một điều hiển nhiên là bạn sẽ luôn an định và yên ổn, nếu bạn luôn giải phóng năng lượng thay vì kìm nén nó. Cứ theo cách này thì, ngay cả khi những điều kinh khủng nhất có thể xảy ra, cuộc sống của bạn sẽ an nhiên trôi qua mà không để lại cho bạn vết sẹo hay dấu ấn cảm xúc nào. Nếu bạn không níu giữ lại những vấn đề này bên trong, cuộc sống của bạn sẽ tiếp diễn an vui, không còn bất cứ tổn thương nào về mặt tâm lý. Bất kể sự kiện gì xảy ra trong cuộc sống, buông bỏ nó vẫn luôn tốt hơn là khép cửa nhốt nó lại bên trong.

Có một nơi sâu thẳm bên trong bạn là nơi mà tâm thức bạn chạm đến trung tâm năng lượng, và nguồn năng lượng chạm vào tâm thức. Đó là nơi cần bạn “tác nghiệp”. Chính ở nơi đó, bạn buông bỏ mọi thứ. Một khi bạn có thể buông bỏ được mọi thứ, thì mỗi phút giây, mỗi ngày bạn sống, trong suốt những năm tháng tiếp theo, mới thật sự là những khoảnh khắc sống của bạn. Không gì có thể lấy đi tâm thức luôn an vị vững chắc trong bạn.

Bạn sẽ học cách luôn an vị ở đó. Nếu như bạn duy trì được “phong độ” này trong nhiều năm liên tiếp, và sau khi bạn đã học được cách buông bỏ mọi thứ, cho dù đó là một nỗi đau thật sự sâu sắc, có nghĩa là bạn đã đạt đến trạng thái tuyệt đỉnh. Có nghĩa là bạn đã phá vỡ được bức tường thói quen kiên cố nhất: Lực hút khó cưỡng của phần bản ngã thấp kém của mình. Ở trạng thái này bạn sẽ được tự do khám phá bản chất và nguồn gốc thực sự của con người bạn – đó là một Tâm thức Thuần khiết.

PHẦN III
GIẢI PHÓNG BẢN THÂN



Các thiên hà NGC 2207 và IC2163

Bản quyền hình ảnh: NASA và The Hubble Heritage Team (STScI)

Chương 8

Buông bỏ ngay bây giờ hay tiếp tục rơi

Quá trình khám phá Bản thân liên quan mật thiết đến sự khai mở cuộc sống của mỗi người. Những thăng trầm luôn xảy ra trong cuộc sống của mỗi người hoặc là có thể giúp cá nhân đó trưởng thành hoặc tạo ra những nỗi sợ hãi trong họ. Cái nào chiếm ưu thế thì hoàn toàn phụ thuộc vào cách nhìn của cá nhân đó về sự thay đổi. Thay đổi có thể được xem là nguồn hứng khởi với người này nhưng lại là nỗi lo đối với người khác, nhưng bất kể chúng ta nghĩ về nó như thế nào thì tất cả chúng ta vẫn phải đối mặt với thực tế rằng thay đổi là bản chất của cuộc sống. Nếu là người hay lo sợ, bạn sẽ không thích sự thay đổi. Bạn sẽ cố gắng tìm cách tạo ra xung quanh bạn một thế giới có thể đoán trước, có thể kiểm soát được và đúng như bạn đã định sẵn. Bạn sẽ cố gắng tạo ra một thế giới không gây ra nỗi sợ nào cho bạn. Nỗi sợ hãi đôi khi không chỉ là một cảm giác sợ hãi; nỗi sợ hãi thực sự là nỗi sợ về chính nó. Vì vậy, bạn hãy vận dụng tối ưu tâm trí của bạn để hướng đến mục đích là sống một cuộc đời không sợ hãi.

Con người không hiểu rằng nỗi sợ chỉ đơn thuần là một vật thể. Nó chỉ là một trong vô số những khách thể trong vũ trụ mà bạn có khả năng trải nghiệm. Bạn có thể làm một trong hai điều sau đây với nỗi sợ: Bạn có thể nhận ra rằng nó có ở trong bạn và cố “phóng thích” nó, hoặc bạn giữ nó bên trong và cố gắng che giấu nó. Do mọi người không đối diện với nỗi sợ một cách khách quan nên họ không hiểu nó. Thường thì họ cứ khư khư giữ lấy nỗi sợ hãi và cố ngăn chặn những gì sẽ xảy ra mà có nguy cơ gây ra cho họ nỗi sợ. Họ sống qua từng ngày, luôn cố tạo ra một đời sống an toàn nhất có thể và trong tâm kiểm soát bằng cách định sẵn trong tâm trí rằng họ cần

một cuộc sống như thế nào để luôn cảm thấy ổn. Tuy nhiên, đây mới chính là điều khiến thế giới trở nên đáng sợ.

Quan điểm này nghe có vẻ không đáng sợ. Nhưng không phải vậy. Nếu bạn làm thế, thế giới thực sự trở nên đáng lo ngại. Cuộc sống sẽ rơi vào tình cảnh “tôi đối kháng với nó”. Khi trong bạn tồn tại nỗi sợ hãi, sự bất an hoặc yếu đuối, và bạn cố gắng để giữ cho nó khỏi bị kích thích, sẽ không tránh khỏi có những sự kiện hoặc những thay đổi trong cuộc sống thách thức những cố gắng đó của bạn. Bởi vì bạn chống lại những thay đổi nên bạn có cảm giác đang phải vật lộn với cuộc sống. Bạn cảm thấy như thể một ai đó không hành xử theo cách mà họ nên làm, hay một sự kiện nào đó không diễn ra theo cách mà bạn muốn. Bạn nhận thấy nhiều tình huống đã xảy ra trong quá khứ gây nhiều trở ngại cho bạn, và bạn cũng xem những sự việc sẽ xảy đến trong tương lai đều là những vấn đề tiềm tàng. Những điều mong muốn và không mong muốn, những điều tốt và xấu, tất cả đều xảy đến với bạn bởi vì bạn đã định sẵn những điều cần phải như thế nào để bạn an lòng.

Tất cả chúng ta đều biết rằng chúng ta đang làm theo cách nói trên, nhưng không ai tự đặt nghi vấn về điều đó. Chúng ta đều nghĩ rằng chúng ta cần phải định hình cuộc sống của chúng ta nên như thế nào, và sau đó làm mọi cách để nó xảy ra theo hướng đó. Chỉ những ai có cái nhìn sâu hơn, và thắc mắc tại sao chúng ta lại cần những sự kiện phải xảy ra một cách nào đó theo ý của chúng ta, mới nghi ngờ về điều này. Do đâu chúng ta lại có quan niệm rằng cuộc sống không ổn chút nào nếu cứ mặc nó như vậy hoặc tương lai cũng chẳng ra đâu nếu cứ để mọi thứ diễn ra theo cách của nó? Ai nói rằng cuộc sống mở ra theo cách tự nhiên là không ổn?

Câu trả lời là, chỉ có nỗi sợ hãi mới nói như vậy. Chính cái phần đang cảm thấy không ổn với chính nó bên trong bạn mới không thể đối mặt với

sự khai mở tự nhiên của cuộc sống vì nó không nằm dưới sự kiểm soát của bạn. Nếu cuộc sống mở ra theo cách kích hoạt những vấn đề nội tại của bạn theo như bạn định nghĩa, thì quả là không ổn. Bạn quan niệm thật đơn giản: Cái gì không gây phiền toái cho bạn thì ổn và cái gì khiến bạn phiền lòng thì không ổn. Chúng ta thường định nghĩa toàn bộ phạm vi kinh nghiệm về thế giới bên ngoài của chúng ta dựa trên các vấn đề nội tại của chính chúng ta. Nếu bạn muốn phát triển về tâm linh, bạn phải thay đổi cách định nghĩa này. Nếu bạn cho rằng sự hình thành cuộc sống dựa trên phần rối ren nhất trong con người bạn, vậy thì bạn mong đợi thế giới sẽ trông như thế nào? Ất hẳn nó sẽ trông giống như một mớ hỗn độn kinh khủng.

Khi bạn phát triển về tâm linh, bạn sẽ nhận ra rằng những nỗ lực bảo vệ bản thân tránh khỏi những rắc rối thực sự lại càng tạo ra nhiều rắc rối hơn. Nếu bạn càng ra sức sắp xếp con người, nơi bạn sống, và mọi việc để chúng không gây rắc rối cho bạn, thì bạn lại càng cảm thấy như thể cuộc sống đang chống lại bạn. Bạn sẽ cảm thấy cuộc sống là một cuộc tranh đấu và mỗi ngày đều nặng nề vì bạn phải giành quyền kiểm soát và đấu tranh với mọi thứ. Sẽ có sự cạnh tranh, ganh ghét đố kỵ và nỗi sợ hãi. Bạn sẽ cảm thấy rằng bất cứ ai cũng có thể gây phiền toái cho bạn vào bất cứ lúc nào. Chỉ cần một lời nói hoặc một hành xử nào đó của họ thôi cũng khiến bạn nghĩ ngay rằng điều này sẽ gây xáo trộn bên trong bạn. Điều đó biến cuộc sống thành mối đe dọa. Đó là lý do bạn phải lo lắng quá nhiều. Đó là lý do tất cả những cuộc đối thoại kiểu này cứ diễn ra hoài trong tâm trí bạn. Dẫn đến việc hoặc là bạn cố gắng để tìm cách ngăn sự việc đó không diễn ra, hoặc bạn cố gắng suy tính phải làm gì bởi vì chúng đã xảy ra rồi. Bạn đang phải chiến đấu với vạn vật, và chính điều này đã biến thế giới trở nên đáng sợ nhất trong cuộc sống của bạn.

Có một lựa chọn khác là quyết định không tranh đấu với cuộc sống. Bạn nhận thức được và chấp nhận rằng cuộc sống không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Cuộc sống thay đổi liên tục, và nếu bạn cố gắng để kiểm soát nó, bạn sẽ không bao giờ có thể sống trọn vẹn. Thay vì sống cuộc sống của mình, bạn sẽ sợ nó. Nhưng khi bạn quyết định ngừng tranh đấu với cuộc sống, bạn lại phải đối mặt với nỗi sợ hãi đã khiến bạn phải tranh đấu. May mắn thay, bạn không cần phải giữ nỗi sợ hãi này bên trong bạn. Cuộc sống thực sự vẫn tồn tại mà không cần phải có nỗi sợ. Để đạt được cuộc sống này, trước hết chúng ta phải hiểu biết sâu hơn về bản chất của nỗi sợ.

Một khi bạn đã có nỗi sợ hãi bên trong, bất kỳ sự kiện nào của cuộc sống đều có thể kích hoạt nó. Tương tự như một hòn đá được ném vào trong nước, thế giới với những biến động liên tục sẽ tạo ra những gợn sóng trong bất cứ điều gì đang sẵn có bên trong bạn. Điều này chẳng có gì sai. Cuộc sống tạo ra vô vàn tình huống khiến bạn phải đối mặt với những giới hạn của bản thân, nhằm loại bỏ đi những gì đang bị kìm giữ bên trong bạn. Chính những gì bị giam cầm và chôn giấu này sẽ hình thành nên gốc rễ của nỗi sợ hãi. Nỗi sợ hãi được gây ra do những tắc nghẽn trong dòng chảy năng lượng. Khi dòng chảy năng lượng bị chặn lại, nó không thể tiếp cận và nuôi dưỡng trái tim. Do đó, trái tim bạn trở nên yếu ớt. Khi trái tim bạn yếu đi, nó trở nên miễn cảm với cả những rung động thấp hơn và một trong những rung động thấp nhất là nỗi sợ. Sợ hãi là nguyên nhân của mọi vấn đề. Nó là gốc rễ của mọi định kiến hẹp hòi và những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, ganh ghét, và ý muốn chiếm hữu. Nếu bạn không sợ hãi, bạn có thể sống hạnh phúc viên mãn trong thế giới này. Không gì có thể phiền nhiễu bạn. Bạn sẵn lòng đối diện với mọi người và mọi vật vì không có nỗi sợ hãi nào bên trong có thể khiến bạn lo âu, bối rối.

Mục đích của phát triển tâm linh là loại bỏ những khối tắc nghẽn gây ra nỗi sợ hãi của bạn. Một cách khác là bảo vệ những khối tắc nghẽn này để chúng không gây ra cảm giác sợ hãi trong bạn. Tuy nhiên, để làm được cách thứ hai này, bạn sẽ phải cố gắng kiểm soát mọi thứ để tránh gây ra những vấn đề bên trong. Thật khó để hiểu làm sao chúng ta lại cho rằng tránh né những vấn đề bên trong là một việc làm thông minh nhưng mọi người vẫn đang làm đấy. Ai ai cũng nói rằng: “Tôi sẽ làm bất kỳ việc gì có thể để bảo vệ mọi thứ bên trong mình. Nếu bạn nói bất cứ điều gì gây phiền toái cho tôi, tôi sẽ ra tay để tự vệ. Tôi sẽ quát lên để buộc bạn phải rút lại lời nói đó. Nếu bạn gây ra bất kỳ xáo trộn nào trong tôi, tôi sẽ khiến bạn phải hối tiếc”. Nói cách khác, nếu bất kỳ ai kích hoạt nỗi sợ trong bạn, bạn đều nghĩ rằng họ đã sai. Do đó, bạn sẽ làm tất cả mọi việc có thể để chắc chắn là họ không bao giờ lặp lại hành động này. Trước hết bạn vận dụng mọi lý lẽ để biện hộ, và sau đó bạn sẽ ra sức phòng vệ. Bạn làm bất cứ điều gì có thể để tránh được cảm giác xáo trộn bên trong.

Tuy nhiên, dần dần bạn sẽ trở nên khôn ngoan để nhận ra rằng bạn không muốn nỗi sợ này tồn tại bên trong mình. Không quan trọng ai là người kích hoạt nó. Không quan trọng tình huống nào khuấy động nó lên. Không quan trọng liệu nó có hợp lý không, hay liệu nó có đúng đắn hay không. Thật không may là đa số chúng ta đều không đủ khôn ngoan để nhận ra điều đó. Chúng ta thực sự không hết sức cố gắng để giải phóng những thứ bên trong mình; ngược lại, chúng ta luôn cố gắng để biện minh cho việc lưu giữ chúng bên trong chúng ta.

Nếu bạn thực sự muốn trưởng thành về tâm linh, bạn sẽ nhận thấy bạn đang giăng bẫy cho chính mình khi cứ ôm khư khư mọi thứ bên trong. Dần dần bạn sẽ muốn thoát ra ngoài bằng mọi giá. Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống cũng đang thực sự giúp bạn làm điều đó. Cuộc sống bao quanh

bạn bằng con người và các tình huống khuyến khích sự phát triển. Bạn không cần phải kết luận xem ai đúng ai sai. Bạn không cần phải lo nghĩ về những vấn đề của người khác. Bạn chỉ cần sẵn lòng mở cửa trái tim khi đối diện với mọi thứ, và luôn sẵn sàng cho phép quá trình thanh lọc diễn ra. Khi làm thế, điều đầu tiên bạn nhận thấy là các tình huống diễn ra theo kiểu “tấn công” vào mọi thứ bên trong bạn. Nhưng sự thật là, toàn bộ cuộc sống của bạn vốn dĩ vẫn diễn ra như thế. Điểm khác biệt duy nhất là hiện giờ bạn nhìn nhận nó như một điều tốt vì đây là cơ hội để buông bỏ.

Những thứ bên trong “dim” bạn xuống nhưng đôi khi chúng cũng trôi lên. Khi chúng làm như thế, hãy buông thả chúng đi. Nói cách khác là bạn cho phép nỗi đau biểu lộ ra trong trái tim bạn rồi thoát ra ngoài. Nếu bạn làm theo cách này, những thứ bên trong sẽ thoát ra. Nếu bạn thật sự muốn tìm đến chân lý, bằng cách này, bạn đã tìm được cách buông bỏ mọi lúc mọi nơi. Đây là khởi đầu và kết thúc của một lộ trình toàn vẹn – bạn đã hoàn toàn thuyết phục được chính mình tuân theo quá trình thanh lọc bản thân này. Khi thích ứng với điều này, bạn sẽ bắt đầu học được định luật tinh vi của quá trình buông bỏ.

Có một định luật mà bạn sẽ học được ngay từ đầu cuộc chơi này vì nó là sự thật không thể tránh né. Bạn sẽ sớm học biết nó, nhưng sẽ vẫn thất bại nhiều lần khi cố gắng thực hành đúng theo nó. Định luật này rất đơn giản: Khi những thứ bên trong bạn bị công kích, hãy buông bỏ chúng ra ngay vì bạn càng về sau sẽ càng khó khăn hơn. Sẽ không dễ dàng hơn nếu bạn trì hoãn bằng cách từ từ tìm hiểu nó với hy vọng mọi thứ sẽ trở nên bớt “gai góc” hơn. Tuy nhiên, sẽ càng khó khăn hơn nếu bạn “chia nhỏ” chúng ra từng phần – suy nghĩ về nó, trò chuyện về nó, hoặc cố gắng buông bỏ mỗi lần chỉ một ít. Nếu bạn muốn có được tự do đến từng góc ngách của con

người bạn, bạn phải buông bỏ mọi thứ ngay một lúc vì để càng lâu sẽ càng khó khăn hơn.

Để sống theo định luật này, bạn phải hiểu các nguyên lý của nó. Trước hết, bạn phải nhận thức được rằng mọi thứ bên trong bạn đang cần được giải thoát. Sau đó, bạn phải nhận thức được rằng, bạn chính là cái chủ thể đang nhận biết những thứ đang biểu lộ bên trong bạn – bạn hoàn toàn không phải là những gì mà bạn đang trải nghiệm bên trong. Bạn đang là người nhận biết, nhưng người nhận biết là ai? Vị trí của bạn là vị trí nhận thức có định tâm, là “chỗ ngồi” của nhân chứng, chỗ ngồi của cái Tôi. Đó là nơi duy nhất mà bạn có thể buông bỏ. Ví dụ bạn nhận biết có gì đó đang bị công kích trong tim bạn. Nếu bạn thả lỏng và ở nguyên vị trí của nhận thức, thì ngay sau đó cảm giác mà bạn đang có sẽ thoát ra. Nếu bạn không buông bỏ mà thay vào đó lại bị cuốn theo những cảm xúc và ý nghĩ rồi bời nói trên, bạn sẽ nhìn thấy một chuỗi các sự kiện diễn ra nhanh chóng đến nỗi bạn sẽ không nhận biết được cái gì đã công kích bạn.

Nếu bạn không buông bỏ, bạn sẽ nhận thấy rằng năng lượng bị kích hoạt trong tim bạn sẽ hoạt động giống như một thổi nam châm. Đó là một lực có sức hấp dẫn phi thường sẽ thu hút hoàn toàn tâm thức của bạn vào nó. Ngay sau đó bạn tỉnh thức trở lại, nhận ra là bạn bị mất hút. Bạn đã không duy trì được góc độ nhận thức mà bạn đã có ban đầu khi năng lượng vừa bị kích hoạt. Bạn đã rời khỏi vị trí nhận thức khách quan ban đầu khi nhìn thấy trái tim bắt đầu phản ứng. Bạn đã tham gia vào các dòng năng lượng đang di chuyển từ trái tim. Sau đó tâm thức bạn quay trở lại và nhận ra rằng bạn đã bị cuốn đi. Tâm thức bạn lại quay trở lại lần tiếp theo và cũng nhận ra rằng bạn đã hoàn toàn mất hút trong những dòng năng lượng bên trong của chính mình. Và rồi, bạn hối tiếc, mong rằng bạn đã không nói hay làm điều gì sai.

Bạn sẽ nhìn vào đồng hồ. Năm phút đã trôi qua, hoặc một tiếng, hoặc thậm chí là một năm. Bạn có thể đã đánh mất sự tỉnh thức của mình trong rất nhiều khoảnh khắc trong suốt thời gian khá dài đó. Bạn đã bị cuốn đi đâu? Bạn đã quay trở lại bằng cách nào? Chúng ta sẽ lý giải những thắc mắc này một cách ngắn gọn, nhưng điều quan trọng là khi bạn quan sát một cách tỉnh thức, bạn sẽ không bị cuốn đi đâu cả. Bạn sẽ an vị tại vị trí của sự nhận thức có định tâm và quan sát thấy mọi thứ bên trong bạn khi chúng bị công kích. Chỉ cần bạn luôn ở vị thế quan sát, bạn sẽ không bị lạc mất bên trong chính mình.

Quan trọng là phải hiểu rằng nếu bạn không buông bỏ ngay lập tức, những dòng chuyển động gây nhiễu loạn của năng lượng bị kích hoạt sẽ thu hút sự tập trung của tâm thức vào. Khi tâm thức chìm đắm trong mớ hỗn loạn đó, bạn sẽ đánh mất vị trí quan sát sáng suốt của Bản thân. Điều này xảy ra ngoài tầm kiểm soát. Bạn không có cảm giác mình đã di chuyển, giống như khi tâm thức bạn rời khỏi phòng nếu bạn chìm đắm vào một cuốn sách hoặc một chương trình truyền hình. Đơn giản là bạn lạc khỏi vị trí an định của tâm thức, nơi mà bạn có nhận thức khách quan về môi trường xung quanh. Tâm thức của bạn bị cuốn ra khỏi vị trí định tâm – nơi mà bạn có thể quan sát nhiều nguồn năng lượng khác nhau xung quanh bạn. Vì không còn ở vị trí định tâm, tâm thức của bạn bị mất hút vào chỉ một dòng năng lượng duy nhất trong số đó mà thôi.

Tình trạng rời khỏi vị trí quan sát của Bản thân nói chung không phải là một hành động có chủ đích. Sự dịch chuyển đó được tạo ra bởi các định luật hấp dẫn. Tâm thức bạn luôn bị thu hút về phía khách thể nào gây xao lãng nó nhất: ngón chân bị sưng u lên, tiếng ồn đình tai, hay một tiếng lòng đang thổn thức. Điều này đúng với lực hấp dẫn bên ngoài lẫn bên trong. Tâm thức bạn sẽ di chuyển đến nơi phân tán sự tập trung chú ý của nó

nhiều nhất. Đó là những gì chúng ta muốn nói khi thốt lên: “Âm thanh to đến nỗi nó khiến tôi buộc phải chú ý”. Âm thanh này đã lôi kéo tâm thức của bạn về phía nó. Khi một khối tắc nghẽn bên trong bạn bị kích hoạt, một lực hấp dẫn tương tự như trên diễn ra, và tâm thức của bạn bị hút vào khối tắc nghẽn gây phiền não đó. Nơi đó trở thành vị trí quan sát mới của tâm thức bạn. Sau khi cảm giác bất ổn lắng dịu và bạn được giải phóng khỏi khối tắc nghẽn, bạn sẽ tự nhiên trôi về lại vị trí nhận thức cao ban đầu. Đó là nơi bạn an vị khi không bị phân tâm bởi những nhiễu loạn, rối rắm. Việc duy trì chính mình tại vị trí cao này rất quan trọng, nhưng quan trọng không kém là việc bạn luôn nhận biết những gì xảy ra khi có những xáo trộn khiến bạn phân tâm – vị thế của tâm thức sẽ rơi xuống nơi mà sự xáo trộn xảy ra, và bạn sẽ thấy toàn bộ thế giới khác đi.

Chúng ta hãy từng bước phân tích “cú rơi” này. “Cú rơi” bắt đầu khi bạn bị lôi kéo xuống chỗ có năng lượng bị nhiễu loạn. Kết quả là bạn ở tại nơi mà bạn vốn không thuộc về. Nơi mà bạn hoàn toàn không mong muốn đặt tâm thức của mình ở đó. Nhưng tâm thức của bạn đã bị kéo xuống đó. Giờ đây, khi bạn nhìn ra ngoài qua lăng kính của năng lượng bị nhiễu loạn, mọi thứ đều bị bóp méo bởi làn sương mù của sự hỗn loạn trong bạn. Những thứ từng trông rất xinh đẹp giờ trở nên xấu xí. Những điều bạn thích giờ trông u ám và khiến bạn thất vọng, chán nản. Nhưng thật ra không có gì thực sự thay đổi. Chỉ là do bạn đang nhìn cuộc sống từ vị trí của sự hỗn loạn đó mà thôi.

Sau mỗi một lần thay đổi trong nhận thức của bạn như thế, bạn hãy càng ý thức hơn là mình nên buông bỏ, giải phóng bản thân. Ngay khi bắt đầu nhận thấy mình trở nên không thích những người mà bạn đã từng thích, ngay khi bạn bắt đầu thấy cuộc sống trở nên khác trước, ngay vào lúc bạn nhìn nhận mọi thứ trở nên tiêu cực hơn – bạn hãy buông bỏ. Đáng lẽ bạn

nên buông bỏ từ trước, nhưng bạn đã không làm vậy. Càng để lâu thì càng trở nên khó khăn hơn. Lẽ ra ngay từ “cú rơi” đầu, bạn đã có thể hít vào một hơi và buông xả hết. Bây giờ bạn hãy chủ động đưa tâm thức trở về ngay vị thế cao ban đầu, thay vì phải trải qua toàn bộ chu trình theo định luật hấp dẫn nói trên.

Chu trình này là khoảng thời gian tính từ lúc bạn rời khỏi vị trí tương đối sáng suốt ban đầu cho đến khi bạn trở về đó. Khoảng thời gian này dài hay ngắn được xác định bởi độ sâu của khối tắc nghẽn năng lượng đã gây ra sự nhiễu loạn ban đầu. Ngay khi bị kích hoạt, khối tắc nghẽn năng lượng này sẽ đi theo dòng chảy mạnh mẽ của nó. Nếu bạn không buông nó ra, bạn sẽ bị nó hút vào. Bạn sẽ không còn được tự do; bạn bị “nhốt” lại. Một khi bạn rời khỏi vị trí tương đối sáng suốt ban đầu, là bạn đã ở dưới “quyền sinh sát” của năng lượng bị nhiễu loạn. Nếu khối tắc nghẽn đó bị kích thích bởi một tình huống tiếp diễn liên tục, bạn có thể phải ở lại vị trí thấp đó trong một thời gian dài. Nếu đó chỉ là một sự kiện lướt qua, và năng lượng được khối tắc nghẽn giải phóng ra tiêu tán ngay lập tức thì bạn sẽ nhận thấy mình được nhanh chóng trôi ngược trở về vị trí cao ban đầu. Điều cốt yếu là chu trình này không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Bạn đã mất kiểm soát.

Đó là sự phân tích chi tiết về “cú rơi”. Khi bạn ở trong trạng thái bị nhiễu loạn, bạn sẽ có xu hướng hành động ngay, tìm cách để mọi thứ theo như mình muốn. Bạn thường không quá tinh táo để nhìn nhận điều gì thật sự đang xảy ra; bạn chỉ muốn sự nhiễu loạn này ngừng lại. Vì vậy bạn cảm thấy có lẽ phải dùng đến bản năng sinh tồn của mình. Có thể bạn cảm thấy bạn phải làm điều gì đó thật quyết liệt. Có thể bạn sẽ phải ly hôn, đổi chỗ ở hoặc từ bỏ công việc hiện tại. Tâm trí bắt đầu lái nhai tất cả mọi thứ bởi vì nó không thích khoảng thời gian này, và nó muốn thoát ra bằng mọi cách.

Nhưng vì bạn đã rơi xuống điểm đó, nên phản ứng tiếp theo của bạn là làm những gì mà bạn cho là tối ưu. Hãy hình dung khi bạn đang bị lạc trong năng lượng nhiễu loạn, bạn chỉ còn cách làm theo một hay nhiều trong những điều mà tâm trí mách bảo. Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn thực sự bỏ công việc đang làm, hoặc điều gì xảy ra nếu bạn quyết định: “Mình đã kìm nén đủ lâu rồi. Mình phải nói cho anh ta một trận.” Bạn không biết hành động này sẽ đưa bạn đến đâu. Nếu sự xáo trộn đó chỉ diễn ra bên trong bạn thì đã đành. Nhưng một khi bạn cho phép nó bộc lộ ra, một khi bạn để cho năng lượng đó thúc đẩy bạn “ra tay” hành động, thì bạn đã để vị trí của mình hạ thấp xuống thêm một bậc. Bây giờ thì gần như không thể buông bỏ. Nếu bạn đã lỡ quát ai đó, nếu bạn đã thiếu kiềm chế nói cho ai đó biết bạn nghĩ gì về họ trong trạng thái không tỉnh táo này, tức là bạn đã kéo tình cảm và suy nghĩ của người đó vào vùng bị nhiễu loạn bên trong bạn. Giờ thì cả hai bản ngã, của bạn và người kia, đều bị vướng mắc. Một khi bạn đã bộc phát những năng lượng này ra ngoài, bạn sẽ muốn biện hộ cho những hành động của mình và làm cho chúng nghe có vẻ hợp lý. Tuy nhiên người kia sẽ không bao giờ đồng ý với bạn.

Nếu cứ như thế, càng lúc sẽ càng có thêm nhiều năng lượng nhiễu loạn mới tiếp tục nhân bạn xuống sâu hơn. Trước tiên, bạn rơi vào bóng tối, và sau đó bạn bộc phát bóng tối đó ra bên ngoài. Khi làm điều này, bạn thật sự đang lấy năng lượng ra từ khối tắc nghẽn và “chuyển” nó ra bên ngoài. Khi bạn vứt bỏ những chất thải năng lượng này ra thế giới bên ngoài, nó giống như việc bạn sơn quét lên thế giới bằng những hình vẽ rối mù của chính bạn. Bạn càng xả ra môi trường những năng lượng loại này, thì chúng sẽ quay trở về chính bạn mà thôi. Bạn sẽ bị bủa vây bởi những người tương tác với bạn theo đúng cách mà bạn đã làm với họ. Đây cũng là một dạng

khác của “ô nhiễm môi trường”, và nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

Đó là cách vận hành của những chu trình tiêu cực. Bạn chỉ cần lấy ra một mảnh nhỏ từ bên trong bạn, thật ra đó là năng lượng nhiễu loạn bén rễ sâu từ quá khứ của bạn, và cấy nó vào trái tim của những người xung quanh. Một lúc nào đó nó sẽ trở về với chính bạn. Bất cứ điều gì bạn “quảng” ra ngoài đều dội ngược trở về. Hãy tưởng tượng nếu bạn có chuyện buồn bực và xả hết những năng lượng nhiễu loạn đó cho người khác. Đây là cách mà con người phá hỏng các mối quan hệ và hủy hoại cuộc sống của chính họ.

Bạn có thể bị rơi xuống sâu đến đâu? Bạn càng trở nên yếu đi thì càng tạo cơ hội cho những khối tắc nghẽn lần lượt tấn công bạn, hết lần này đến lần khác. Bạn có thể rơi mãi cho đến khi cuộc sống của bạn là một mớ hỗn độn hoàn toàn. Bạn có thể rơi đến điểm mà bạn hoàn toàn mất kiểm soát và đánh mất khả năng định tâm của mình. Ở trạng thái này, vị trí nhận thức ban đầu của bạn có lẽ đã trôi dạt đi xa, trong khi bạn không còn có thể định vị được nó nữa. Bạn đã bị mất hút. Giờ đây, bạn còn nghi ngờ gì nữa không, rằng chỉ cần một khối tắc nghẽn bé xíu tấn công vào trái tim bạn cũng có thể gây ra một cú rơi kéo dài suốt cả đời người? Hoàn toàn có thể!

Điều gì sẽ xảy ra nếu tất cả những gì bạn cần làm để tránh sự việc trên xảy ra là buông bỏ ngay từ đầu? Nếu bạn đã làm thế hẳn bạn sẽ đi lên chứ không phải rơi xuống. Đây là quy tắc vận hành. Thực sự là điều tốt khi một khối tắc nghẽn bị tấn công. Đó là thời điểm tốt để bạn mở rộng cánh cửa nội tâm và giải phóng những năng lượng bị tắc nghẽn. Nếu bạn thả lỏng, và cho phép quá trình thanh lọc xảy ra bên trong bạn thì những năng lượng bị tắc nghẽn này sẽ được giải phóng. Khi nó được phóng thích và dâng trào lên, nó sẽ trở nên thuần khiết và hòa nhập trở lại vào trung tâm tâm thức

của bạn. Năng lượng thuần khiết này sẽ khiến bạn mạnh lên thay vì yếu đi. Bạn từ từ dịch chuyển lên vị trí tâm thức ngày càng cao hơn, và bạn đã nhận ra được bí mật của sự thăng hoa. Bí mật đó là không bao giờ nhìn xuống – luôn luôn nhìn lên.

Bất kể điều gì xảy ra phía bên dưới bạn, chỉ cần bạn hướng mắt lên trên và thư giãn trái tim mình. Bạn không cần phải rời khỏi vị trí của Bản thân để đối phó với bóng tối. Bóng tối sẽ tự thanh lọc chính nó nếu bạn cho phép. Việc tham gia vào bóng tối sẽ không giúp xua tan bóng tối mà còn nuôi dưỡng nó. Thậm chí không nên hướng tâm trí về phía nó. Chẳng sao cả nếu bạn nhận thấy đang có những năng lượng nhiễu loạn bên trong bạn. Đừng bao giờ nghĩ rằng bạn không còn bất cứ khối tắc nghẽn nào bên trong cần giải phóng. Chỉ cần ngồi tại vị trí nhận biết của tâm thức và không bao giờ rời đi. Bất chấp những gì đang diễn ra bên dưới vị trí đó, bạn chỉ cần mở rộng cửa trái tim và để chúng thoát ra ngoài. Trái tim bạn sẽ trở nên thuần khiết, và bạn sẽ không bao giờ phải biết đến cú rơi nào nữa.

Nếu bạn có ngã trên đường đi, hãy đứng dậy và quên nó đi. Vận dụng bài học trên để tăng cường quyết tâm của bạn. Hãy buông bỏ ngay sau đó. Không phải dùng đến lý lẽ, không cần đổ lỗi cho bất cứ ai và cũng không cần tìm nguyên nhân tại sao. Đừng làm gì cả. Chỉ cần buông bỏ nó ngay lập tức và thả lỏng cho năng lượng trở lại vị trí định tâm cao nhất mà tâm thức bạn có thể đạt được. Nếu bạn có cảm giác xấu hổ, hãy thả lỏng cho nó đi. Nếu bạn thấy xuất hiện nỗi sợ hãi, hãy để cho nó đi qua. Tất cả những cảm xúc này là tàn dư của năng lượng bị kìm giữ trong bạn, và giờ nó đang được thanh lọc.

Hãy buông bỏ ngay khi bạn nhận thức được là trước đây bạn đã không làm thế. Đừng lãng phí thêm thời gian; hãy sử dụng toàn bộ năng lượng bạn có để đi lên. Con người là một chủ thể cao quý được phú cho tiềm năng

to lớn để khám phá những điều còn vượt trên giới hạn bản thân mình. Toàn bộ quá trình này rất thú vị, và bạn sẽ có những khoảng thời gian tốt đẹp và tột tể. Tất cả mọi loại sự việc sẽ xảy ra. Đó là thú vui của cuộc hành trình.

Vì vậy, hãy giữ cho mình đừng rơi. Hãy buông bỏ. Bất kể nó là cái gì, hãy buông bỏ. Sự nhiễu loạn càng lớn thì phần thưởng cho hành động buông bỏ càng lớn, và ngược lại, cú rơi sẽ tể hại hơn nếu bạn không chịu buông bỏ. Điều này khá rạch ròi – như đen và trắng. Bạn chỉ được chọn một - buông bỏ hoặc không. Thực sự không có trạng thái ở giữa. Thế nên hãy để cho tất cả những khối tắc nghẽn và nhiễu loạn trở thành nhiên liệu cho cuộc hành trình. Những cái đang chìm bạn xuống có thể trở thành một lực mạnh mẽ nâng bạn lên. Bạn chỉ cần phải sẵn sàng để đi lên, để thăng hoa.

Chương 9

Vứt bỏ cái gai bên trong

Hành trình tâm linh là một quá trình biến đổi liên tục. Để không ngừng phát triển, bạn phải từ bỏ bản năng kháng cự với sự thay đổi bên trong mình, và học cách luôn sẵn sàng chấp nhận thay đổi bất kỳ lúc nào. Một trong những lĩnh vực quan trọng luôn đòi hỏi sự thay đổi là cách chúng ta giải quyết những vấn đề cá nhân. Thông thường thì chúng ta tìm cách xử lý những vấn đề nội tại bằng cách tự vệ. Sự thay đổi thật sự bắt đầu khi bạn sẵn sàng đón nhận những vấn đề của mình như những nhân tố của sự phát triển. Để hiểu cách vận hành của quá trình biến đổi này, chúng ta hãy cùng xem xét tình huống sau đây.

Hãy tưởng tượng rằng bạn bị một cái gai đâm xuyên vào cánh tay và tác động mạnh vào một trong những dây thần kinh của bạn. Khi bị cái gai đâm vào, bạn sẽ rất đau đớn. Cảm giác quá đau khiến cho cái gai trở thành một vấn đề nghiêm trọng với bạn. Thật khó ngủ vì bạn sợ khi ngủ say bạn có thể lăn người qua đè lên cái gai. Bạn phải luôn cảnh giác khi đứng gần mọi người vì họ có thể chạm vào chỗ đau. Nó khiến cuộc sống thường nhật của bạn trở nên rất khó khăn. Thậm chí bạn phải từ bỏ sở thích đi dạo trong rừng vì sợ không may cái gai sẽ va phải các cành cây. Cái gai này trở nên cội nguồn của sự xáo trộn liên tục, và để giải quyết vấn đề này bạn chỉ có hai lựa chọn.

Lựa chọn đầu tiên là xem xét lại tình hình và quyết định không để cho bất cứ vật gì chạm vào nó vì như thế sẽ rất phiền hà. Lựa chọn thứ hai là quyết định lấy cái gai ra vì cũng thật rắc rối khi mọi vật chạm vào. Dù tin hay không thì quyết định lựa chọn nào của bạn cũng sẽ ảnh hưởng đến cuộc

sống từ nay về sau của bạn. Đây là một trong những quyết định cấu trúc cốt lõi đặt nền móng cho tương lai của bạn.

Chúng ta hãy bắt đầu với lựa chọn đầu tiên và khám phá xem nó ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của bạn. Nếu bạn quyết định bằng mọi cách ngăn không cho mọi vật chạm vào cái gai thì bạn sẽ phải làm việc này trong suốt cuộc đời. Nếu bạn muốn đi dạo trong rừng, bạn phải chặt bớt các nhánh cây trên đường đi để đảm bảo bạn không va phải chúng. Còn nữa, vì bạn thường hay lăn trên giường lúc ngủ nên bạn cũng sẽ phải tìm giải pháp cho rắc rối này. Có lẽ bạn sẽ thiết kế một dụng cụ hoạt động như một thiết bị bảo vệ. Nếu bạn thực sự dành rất nhiều tâm sức vào những giải pháp này và chúng có vẻ ổn, bạn sẽ nghĩ rằng bạn đã giải quyết được vấn đề. Bạn sẽ nói rằng: “Giờ thì mình có thể yên tâm ngủ ngon rồi. Ồ, mình vừa nảy ra ý này. Mình sẽ lên sóng truyền hình để công bố sáng chế. Bất cứ ai có vấn đề về cái gai có thể sử dụng thiết bị bảo vệ của mình và thậm chí mình còn được trả tiền bản quyền nữa ấy chứ”.

Và từ lúc đó trở đi, bạn xây dựng toàn bộ cuộc sống xoay quanh giải pháp về cái gai và bạn tự hào về nó. Bạn chặt bớt các nhánh cây trong rừng và đeo thiết bị bảo vệ khi ngủ vào ban đêm. Nhưng bây giờ bạn gặp phải một vấn đề khác – bạn đang yêu. Đây là một trở ngại vì trong hoàn cảnh của bạn, chỉ một cái ôm thôi cũng đã là khó. Không ai có thể chạm vào bạn vì có thể đụng đến cái gai. Thế là bạn lại thiết kế một loại dụng cụ khác cho phép được gần gũi với mọi người mà không sợ chạm phải cái gai. Cuối cùng bạn quyết định muốn được linh hoạt hoàn toàn mà không phải lo lắng về cái gai nữa. Do đó bạn chế tạo một thiết bị toàn thời gian mà không cần phải tháo ra vào ban đêm hay phải chuyển sang chế độ cho phép ôm hay thực hiện một vài hoạt động hằng ngày khác. Nhưng nó khá nặng. Vì thế

bạn gắn thêm bánh xe cho nó, điều khiển nó bằng thủy lực học và cài đặt các bộ cảm biến chống va đập. Quả là một thiết bị khá ấn tượng.

Tất nhiên là bạn phải thay đổi các cửa ra vào trong nhà để bộ máy bảo vệ khá công kênh này có thể đi qua. Nhưng ít nhất bây giờ bạn đã có thể sống cuộc sống của bạn. Bạn có thể đi làm, ngủ và gần gũi với mọi người. Vì vậy, bạn thông báo với mọi người: “Tôi đã giải quyết được vấn đề của mình. Bây giờ tôi đã là một người tự do. Tôi có thể đi bất cứ đâu tôi muốn. Tôi có thể làm bất cứ điều gì tôi muốn. Cái gai này đã từng điều khiển cuộc sống của tôi. Bây giờ thì nó không thể điều khiển bất cứ cái gì của tôi nữa”.

Sự thật là, cái gai vẫn đang điều khiển toàn bộ cuộc sống của bạn. Nó ảnh hưởng đến tất cả các quyết định của bạn - bạn muốn đi đến đâu, bạn có cảm thấy thoải mái khi gặp ai đó hay không và người nào đó có cảm thấy thoải mái khi tiếp xúc với bạn không. Nó quyết định chọn lựa của bạn về nơi làm việc, ngôi nhà để ở và cả loại giường nào bạn có thể ngủ vào ban đêm. Sau khi mọi thứ đã được xem xét, cái gai thực sự là đang điều khiển mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn.

Khi bạn chọn lựa một cuộc sống mà bạn chỉ lo bảo vệ bản thân khỏi những rắc rối của chính mình thì hóa ra cuộc sống của bạn sẽ trở thành sự phản ánh chính xác những rắc rối đó mà thôi. Bạn không giải quyết được gì cả. Nếu bạn không giải quyết nguyên nhân gốc rễ của vấn đề, mà thay vào đó chỉ là nỗ lực bảo vệ bản thân khỏi vấn đề đó, thì cuối cùng nó vẫn còn đó, điều khiển cuộc sống của bạn. Kết quả là bạn luôn bị gắn chặt về mặt tâm lý vào vấn đề đó đến nỗi bạn “chỉ thấy cây cối mà không thấy được toàn bộ khu rừng”. Bạn cảm thấy rằng bạn đã “vô hiệu hóa” những khó khăn mà vấn đề gây ra, bạn đã xử lý được nó. Nhưng thật sự vấn đề không được giải quyết. Tất cả những gì bạn đã làm là dành trọn cuộc đời mình để

tránh nó. Để rồi giờ đây nó vẫn ở đó, vẫn là trung tâm vũ trụ của bạn. Vấn đề vẫn còn nguyên đó!

Tương tự như cái gai đối với toàn bộ cuộc sống của bạn, chúng ta sẽ xem xét sự cô đơn như một ví dụ. Giả sử bạn đang phải trải qua một nỗi cô đơn, trông trải nội tâm sâu sắc. Nó nghiêm trọng đến nỗi bạn thấy khó ngủ vào ban đêm, và bạn trở nên rất nhạy cảm trong cuộc sống hằng ngày. Bạn thường có cảm giác đau buốt trong tim và đây chính là vấn đề gây rắc rối lớn cho bạn. Bạn không thể dành hết tâm sức vào công việc, và thường gặp rắc rối với những mối tương tác hằng ngày. Ngoài ra, khi bạn cực kỳ cô đơn, bạn thường rất khó khăn để gần gũi với mọi người. Bạn thấy đó, nỗi cô đơn cũng giống như cái gai vậy. Khi bạn bị gai đâm, nó gây đau và gây xáo trộn trong mọi khía cạnh cuộc sống của bạn. Còn với trái tim con người, khi nó gặp vấn đề thì nỗi đau có thể ví như bị nhiều cái gai đâm cùng lúc. Nỗi cô đơn thường sẽ kéo theo cảm giác thiếu tự tin trong giao tiếp, ngoại hình và năng lực tinh thần. Chúng ta vẫn đang đi loanh quanh chưa tìm ra giải pháp xử lý những cái gai này – chúng đang đâm thẳng vào phần nhạy cảm nhất trong trái tim chúng ta. Bất kỳ lúc nào, trái tim đang bị thương này cũng có thể bị một cái gì đó chạm vào và gây đau buốt.

Với những cái gai nội tại này, bạn cũng có hai lựa chọn như với cái gai đâm vào tay bạn. Rõ ràng rằng tốt hơn hết là bạn nên lấy cái gai đó ra. Chẳng có lý do gì phải dành cả đời để bảo vệ cái gai để tránh cho nó không bị va chạm gây đau, trong khi bạn chỉ cần lấy nó ra. Một khi cái gai được loại bỏ, bạn thực sự thoát khỏi nó. Điều này cũng đúng với những cái gai bên trong bạn; chúng cũng có thể được gỡ bỏ. Nhưng nếu bạn chọn giữ chúng lại mà không muốn bị chúng gây rắc rối thì bạn phải điều chỉnh cuộc sống của bạn để tránh những tình huống có thể khuấy động chúng lên. Nếu bạn cô đơn chưa có người yêu, bạn phải tránh đi đến những nơi mà các cặp

đôi thường lui tới. Nếu bạn thiếu tự tin trong giao tiếp, bạn phải tránh tiếp xúc quá gần gũi với mọi người. Tuy nhiên, nếu bạn làm thế, có nghĩa là bạn đang chọn giải pháp tương tự như đi chặt bỏ bớt các nhánh cây trong rừng. Có nghĩa là bạn đang chọn cách cố gắng điều chỉnh cuộc sống của chính mình để “nhượng bộ” những cái gai. Trong ví dụ cái gai đâm vào tay, đó là cái gai theo nghĩa đen đâm từ bên ngoài. Còn đây là những cái gai nội tại.

Khi bạn cô đơn, bạn sẽ thường suy nghĩ xem mình cần làm những gì để đối phó với nỗi cô đơn. Bạn tự hỏi xem mình có thể nói hay làm điều gì để không cảm thấy cô đơn. Hãy lưu ý rằng, câu hỏi trên của bạn không hàm ý muốn giải quyết nỗi cô đơn; câu hỏi trên chỉ cho thấy rằng bạn đang thắc mắc về cách bảo vệ bạn để tránh cảm nhận về nó. Do đó, trả lời cho câu hỏi này chỉ là cách tránh các tình huống nguy cơ, hoặc bằng cách sử dụng con người, địa điểm và đồ vật như những tấm khiên bảo vệ. Kết quả là bạn cũng sẽ giống như người bị gai đâm vào tay. Tình trạng cô đơn sẽ điều khiển toàn bộ cuộc sống của bạn. Bạn sẽ tìm kiếm một người bạn đời có khả năng khiến bạn cảm thấy đỡ cô đơn hơn, và bạn nghĩ đó là cách hiển nhiên mà những người cô đơn vẫn thường làm. Nhưng thực ra cách này cũng giống như người bị gai đâm vào tay tìm cách tránh va chạm để không bị đau thay vì nhổ bỏ cái gai đi. Bằng cách này, bạn không loại bỏ gốc rễ của tình trạng cô đơn. Bạn chỉ cố gắng bảo vệ chính mình khỏi cảm giác về nó. Nếu chẳng may một người thân qua đời hay rời bỏ bạn, nỗi cô đơn sẽ bị khuấy động trở lại trong bạn. Vấn đề sẽ trở lại ngay khi tình huống bên ngoài không thể bảo vệ bạn khỏi những gì đang diễn ra bên trong.

Nếu bạn không gỡ bỏ cái gai thì cuối cùng bạn sẽ phải hứng chịu mọi thứ - cả cái gai và mọi hậu quả kéo theo do bạn chỉ loay quanh tìm cách tránh né cảm giác đau chứ không nỗ lực dứt bỏ nó. Nếu bạn may mắn tìm thấy ai đó luôn ở bên khiến bạn không còn cảm giác cô đơn thì rồi bạn sẽ

bắt đầu lo lắng làm thế nào để giữ người đó luôn bên mình. Đây cũng chỉ là cách dàn xếp vấn đề bằng cách né tránh. Hành động này cũng tương tự như việc dùng thiết bị để bảo vệ cái gai; cùng lúc bạn phải điều chỉnh cuộc sống của mình cho phù hợp. Ngay khi bạn cho phép vấn đề cốt lõi ở lại, nó sẽ “bành trướng” thành nhiều vấn đề khác. Bạn đã không nhận ra rằng bạn chỉ cần loại bỏ nó. Thay vào đó, bạn chỉ thấy được giải pháp duy nhất là cố gắng tránh để không có cảm nhận về nó. Vì vậy, bạn không có cách nào khác ngoại trừ việc hướng ra bên ngoài và thu xếp mọi thứ để không ảnh hưởng đến nó. Bạn phải lo điều chỉnh cách ăn mặc và cách nói chuyện. Bạn phải luôn quan tâm xem người khác nghĩ về bạn bởi vì nó có thể giúp xoa dịu cảm giác cô đơn và nhu cầu được yêu thương của bạn. Nếu bạn cảm thấy rung động trước ai đó và điều này giúp giảm đi cảm giác cô đơn trong bạn, ngay lập tức bạn muốn mình có đủ can đảm để nói: “Anh có thể làm gì để mang đến niềm vui cho em? Anh có thể làm bất cứ điều gì em cần. Anh không còn muốn sống thêm một giây phút cô đơn nào nữa”.

Giờ đây tâm trí bạn luôn bận bịu với những lo lắng về mối quan hệ này. Nó đem đến cảm giác căng thẳng và bất an, thậm chí có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ về đêm của bạn. Tuy vậy, sự thật là cảm giác bất an mà bạn đang trải qua không phải là cảm giác cô đơn. Đó là những suy nghĩ liên miên không dứt như: “Mình nói có gì sai nhỉ? Cô ấy thực ra có thích mình không, hay mình chỉ đang đánh lừa bản thân?”. Vấn đề gốc rễ thật sự đang bị chôn giấu bên dưới tất cả những “vấn đề” mà chúng ta chỉ nhìn thấy một cách hời hợt trên đây – vì vậy tất cả những giải pháp đưa ra đều chỉ có tác dụng tránh né vấn đề gốc rễ. Sự tránh né khiến cho vấn đề càng trở nên phức tạp. Kết quả là mọi người đều sử dụng các mối quan hệ để che giấu những cái gai sâu kín trong lòng. Vì vậy, khi bạn quan tâm đến người khác,

bạn thường nghĩ rằng mình cần phải điều chỉnh hành vi của mình để tránh đụng đến những điểm mềm yếu của nhau.

Đây là cách mọi người thường làm. Họ để cho nỗi sợ về những cái gai nội tại điều khiển hành vi của họ. Và như vậy có nghĩa là họ hạn chế cuộc sống của chính mình giống như người bị gai đâm vào tay chung sống với cái gai đó. Nhìn nhận lại vấn đề, nếu có điều gì đó gây phiền nhiễu bên trong bạn, bạn sẽ phải đưa ra một lựa chọn. Bạn có thể chọn cách xoa dịu phiền nhiễu đó bằng cách hướng ra thế giới bên ngoài để cố gắng tránh cảm nhận về nó, hoặc bạn chỉ cần loại bỏ cái gai và từ đó cuộc sống của bạn không còn phải lòng vòng xoay quanh nó nữa.

Đừng nghi ngờ gì về khả năng loại bỏ nguyên nhân gốc rễ của sự xáo trộn bên trong bạn. Bạn hoàn toàn có thể. Bạn có thể nhìn sâu vào chính bản thân mình, tận tâm tâm bên trong con người bạn, và quyết định rằng bạn không muốn phần yếu đuối nhất của bạn điều khiển cuộc sống của bạn. Bạn muốn thoát khỏi tình trạng này. Bạn muốn nói chuyện với ai đó vì bạn nhận thấy họ thú vị chứ không phải vì bạn cô đơn. Bạn muốn xây dựng mối quan hệ với ai đó vì bạn thực sự thích họ chứ không phải bạn cần họ thích bạn. Bạn muốn yêu vì bạn thực sự yêu chứ không phải bạn cần tránh những vấn đề bên trong bạn.

Bạn có thể giải phóng chính mình bằng cách nào? Theo nghĩa sâu xa nhất, bạn giải phóng chính mình bằng cách tìm kiếm chính mình. Bạn không phải là nỗi đau mà bạn cảm nhận, cũng không phải là cái chủ thể đôi khi bị căng thẳng quá mức. Những xáo trộn này đều không liên quan đến bạn. Bạn là người nhận biết những xáo trộn này. Bởi vì tâm thức của bạn là phần riêng biệt và có thể nhận thức được những xáo trộn này nên bạn hoàn toàn có thể giải thoát chính mình. Để giải thoát bản thân khỏi những cái gai bên trong, bạn chỉ cần ngừng “chơi” với chúng. Bạn càng chạm vào chúng

thì bạn càng kích thích chúng. Bởi vì bạn luôn có xu hướng tìm cách làm điều gì đó để tránh cảm nhận chúng, cho nên chúng không có cơ hội để thể hiện mình một cách tự nhiên. Nếu muốn, bạn có thể cho phép các rối loạn đó được biểu lộ ra, và để chúng đi luôn ra khỏi bạn. Vì những cái gai bên trong bạn chỉ là những năng lượng bị tắc nghẽn từ trước nên chúng có thể được giải phóng. Vấn đề là do từ trước đến giờ bạn hoàn toàn tránh những tình huống giúp chúng được giải thoát, hoặc bạn nhân danh bảo vệ chính mình để đè nén chúng bên trong.

Giả sử bạn đang ngồi xem ti vi ở nhà. Bạn đang thưởng thức bộ phim cho đến khi hai nhân vật chính bắt đầu yêu nhau. Đột nhiên bạn cảm thấy cô đơn, nhưng không có ai bên cạnh để quan tâm đến bạn. Điều thú vị là cách đây năm phút bạn vẫn ổn. Ví dụ này chỉ ra rằng có cái gai luôn nằm trong trái tim bạn; chỉ là nó không kích hoạt cho đến khi có cái gì đó chạm vào nó. Bạn cảm thấy phản ứng này như một sự trống rỗng và sụt giảm cảm xúc trong tim. Thật khó chịu! Cảm giác yếu đuối chột trào dâng trong bạn, và bạn bắt đầu nghĩ về những khoảng thời gian khác khi bạn bị bỏ mặc và về những người đã làm tổn thương bạn. Năng lượng lưu giữ từ trước thoát ra khỏi trái tim và tạo thành những suy nghĩ. Giờ đây, thay vì thưởng thức bộ phim, bạn lại ngồi một mình và bị bủa vây trong làn sóng của suy nghĩ và cảm xúc.

Bạn có thể làm gì để giải quyết vấn đề này ngoài việc ăn một cái gì đó, gọi điện thoại cho ai đó, hoặc làm một việc gì đó khác để khiến nó lắng dịu xuống? Điều mà bạn có thể làm là nhận biết điều mà bạn đã nhận biết. Bạn có thể nhận biết rằng tâm thức của bạn đang xem ti vi, và bây giờ nó đang xem bộ phim tâm lý tình cảm bên trong bạn. Người đang xem mọi thứ là bạn, chủ thể. Cái mà bạn đang xem là khách thể. Cảm giác trống rỗng là một khách thể; đó là cái bạn cảm nhận. Nhưng ai đang cảm thấy nó? “Lỗi

ra” của bạn đơn giản là nhận biết người nào đang nhận biết. Thế thôi! Nó ít phức tạp hơn nhiều so với thiết bị bảo vệ bao gồm các ổ bi, bánh xe và thủy lực học. Tất cả những gì bạn phải làm là nhận biết ai là người cảm thấy cô đơn. Người nhận biết là người đã tự do. Nếu bạn muốn thoát khỏi những năng lượng bị lưu giữ bên trong, bạn phải cho phép chúng thoát khỏi bạn thay vì “giấu” chúng trong lòng.

Từ bé đến nay, bạn đã lưu giữ bên trong rất nhiều năng lượng. Hãy tỉnh thức và nhận ra rằng bạn đang ở trong đó và cùng ở trong đó với bạn có một người nhạy cảm. Chỉ cần quan sát cái phần nhạy cảm đó của bạn đang cảm nhận sự rối loạn. Nhìn nó đang cảm thấy ganh tỵ, thèm muốn và sợ hãi. Những cảm giác này chỉ là một phần trong bản chất của một con người. Nếu chú ý, bạn sẽ nhận ra rằng những cảm nhận đó không phải là bạn; chúng chỉ là cái gì đó mà bạn đang cảm nhận và trải nghiệm. Bạn là người cư ngụ trong đó và nhận thức về tất cả những điều này. Nếu bạn duy trì được trạng thái định tâm này của mình, bạn có thể học được cách hiểu rõ giá trị và trân trọng ngay cả những trải nghiệm khó khăn.

Ví dụ, một số bài thơ và bản nhạc hay nhất đến từ những người mà vào thời điểm đó họ đang ở trong tình trạng rối loạn cảm xúc. Nghệ thuật vĩ đại xuất phát từ cõi lòng sâu thẳm của con người. Bạn có thể trải nghiệm những trạng thái rất con người này mà không bị lạc lối trong đó cũng như không kháng cự lại chúng. Bạn có thể nhận biết rằng bạn đang nhận biết và chỉ quan sát xem việc ném trái nõi cô đơn ảnh hưởng như thế nào đến bạn. Tư thế ngồi của bạn có thay đổi không? Bạn hít thở chậm hơn hay nhanh hơn? Điều gì tiếp diễn khi nõi cô đơn được tạo cho một không gian vừa đủ nó cần để thoát ra khỏi bạn? Hãy là một nhà thám hiểm. Quan sát nó, và để nó đi luôn ra khỏi bạn. Nếu bạn không chìm đắm trong nõi cô đơn thì trải nghiệm này sẽ sớm qua đi và một trải nghiệm khác sẽ xuất hiện. Chỉ cần

thường thức tất cả. Nếu bạn có thể làm điều này, bạn sẽ có được tự do, và một thế giới của năng lượng thuần khiết sẽ mở ra bên trong bạn.

Càng an vị trong Bản thân lâu bao nhiêu thì bạn càng cảm nhận được một năng lượng mà bạn chưa từng trải nghiệm trước đây. Nó xuất hiện từ phía sau bạn chứ không phải từ phía trước – nơi bạn vẫn thường trải nghiệm những suy nghĩ và cảm xúc. Khi bạn không còn bị cuốn hút vào bộ phim cảm xúc của chính mình, mà thay vào đó là thoải mái an tọa sâu trong vị trí của nhận thức, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận dòng chảy năng lượng nói trên đến từ sâu bên trong. Dòng chảy này được gọi là *Shakti* (Quyền năng). Dòng chảy này được gọi là *Spirit* (Thần khí). Đây là những gì bạn bắt đầu trải nghiệm nếu bạn “đạo chơi” với Bản thân thay vì lang thang vô định với các xáo trộn nội tâm. Bạn không cần phải thoát khỏi sự cô đơn; bạn chỉ ngừng tham gia với nó. Nó cũng như mọi vật khác trong vũ trụ này, giống như chiếc xe, ngọn cỏ và các vì sao. Nó không phải là việc bạn phải lo. Chỉ cần để chúng trôi qua. Đó là cách Bản thân nên làm. Nhận thức là không kháng cự; nhận thức là giải phóng. Nhận thức đơn giản chỉ là nhận thức trong khi mọi thứ trong vũ trụ đi qua trước nó.

Nếu bạn an vị bên trong Bản thân, bạn sẽ trải nghiệm sức mạnh của con người nội tại ngay cả khi trái tim bạn cảm thấy yếu đuối. Đây là bản chất của hành trình nội tâm. Đây là bản chất của đời sống tâm linh. Một khi bạn học được cách an ổn trong khi vẫn cảm nhận những rối loạn bên trong, và những rối loạn này không còn có thể phiến nhiều vị trí an định của tâm thức của bạn thì bạn đã được tự do. Từ đây bạn sẽ được nâng đỡ vững vàng bởi dòng chảy năng lượng nội tại đến từ phía sau bạn. Khi bạn được ném trải trạng thái nhập định của dòng chảy nội tại, bạn có thể bước đi trong thế giới này và thế giới này sẽ không bao giờ chạm đến bạn. Đó là cách bạn trở thành một người tự do – bạn vượt qua mọi giới hạn.

Chương 10

Đánh cắp tự do cho linh hồn

Điều kiện tiên quyết đối với tự do thật sự là quyết định rằng bạn không muốn đau khổ thêm nữa. Bạn phải quyết định rằng từ nay bạn muốn tận hưởng cuộc sống và rằng không có lý do gì phải căng thẳng, đau khổ nội tâm, hay sợ hãi nữa. Mỗi ngày chúng ta thường chịu đựng những gánh nặng mà chúng ta không nên chịu đựng. Chúng ta sợ rằng chúng ta chưa đủ tốt hoặc chúng ta sẽ thất bại. Chúng ta cảm thấy bất an, lo lắng và suy nghĩ quá nhiều về bản thân. Chúng ta sợ người khác sẽ thù địch với mình, lợi dụng mình, hoặc không còn yêu quý mình nữa. Tất cả những điều này đè nặng lên chúng ta. Khi chúng ta cố gắng để có những mối quan hệ cởi mở và tràn đầy yêu thương, khi chúng ta cố gắng để thành công và thể hiện bản thân, những điều này tạo ra một sức nặng nội tại mà chúng ta phải gánh vác. Sức nặng này là nỗi sợ phải trải qua đau đớn, khổ não, hay buồn phiền. Mỗi ngày chúng ta hoặc là có những cảm giác đó, hoặc là tìm cách tự vệ để phòng tránh khỏi những cảm giác đó. Ảnh hưởng của điều này sâu kín đến nỗi chúng ta thậm chí không nhận ra nó chế ngự ta đến mức nào.

Khi Đức Phật nói rằng “đời là bể khổ” thì Ngài đang đề cập đến vấn đề này. Con người không hiểu được họ đang chịu đựng bao nhiêu vì họ chưa bao giờ trải nghiệm một cuộc sống không chịu đựng. Để hiểu rõ hơn ý nghĩa của quan điểm này, hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu cả bạn và tất cả những người bạn quen biết đều chưa bao giờ được khỏe mạnh. Tất cả đều bệnh nặng đến mức gần như không thể rời khỏi giường. Trong thế giới này, sẽ không có gì được tạo ra khi mà bạn không làm được gì khác ngoài

việc nằm yên trên giường. Nếu giả thiết này có thật thì mọi người sẽ không nhận biết bất cứ điều gì khác. Họ sẽ dùng tất cả năng lượng để sống lê lết qua ngày, sẽ không có khái niệm hay hiểu biết nào về sức khỏe và sức sống.

Đó chính xác là những gì đang xảy ra với các năng lượng tinh thần và cảm xúc vốn tạo nên tâm lý của bạn hiện giờ. Sự nhạy cảm nội tâm đặt bạn trước một tình huống trong đó bạn không ngừng chịu đựng, ở mức độ nào đó. Bạn hoặc là tìm cách ngăn chặn sự chịu đựng, kiểm soát tình trạng của mình để tránh chịu đựng, hoặc là lo lắng phải chịu đựng trong tương lai. Tình trạng này chế ngự tâm trí bạn đến nỗi bạn không nhìn thấy hay nhận thức được nó, giống như cá không nhìn thấy nước.

Bạn chỉ nhận thấy rằng bạn đang chịu đựng khi sự chịu đựng đó tồi tệ hơn mức bình thường. Bạn thừa nhận mình gặp rắc rối khi nó trở nên trầm trọng đến mức nó bắt đầu ảnh hưởng đến hành vi hằng ngày của bạn. Trong khi sự thật là, tâm lý của bạn không ngừng gặp vấn đề trong cuộc sống thường nhật. Để thực sự nhận biết điều này, hãy so sánh mối quan hệ giữa bạn và tâm trí với mối quan hệ giữa bạn và cơ thể. Trong những lúc khỏe mạnh, bình thường, bạn không nghĩ gì về cơ thể mình. Bạn chỉ thực hiện các hoạt động như đi bộ, lái xe, làm việc và vui chơi mà không tập trung đến nó. Bạn chỉ thật sự nghĩ về cơ thể khi nó có vấn đề. Trái lại, bạn luôn nghĩ về tình trạng sức khỏe tâm lý của mình. Chúng ta không ngừng suy nghĩ về những điều như: “Sẽ ra sao nếu mình lâm vào một tình huống khó khăn hay lúng túng? Mình nên nói gì? Mình cực kỳ lo nếu không được chuẩn bị từ trước”. Như thế đã là sự chịu đựng. Những cuộc đối thoại nội tâm liên miên không dứt và đầy lo lắng cũng là một hình thức chịu đựng: “Mình có nên thực sự tin tưởng anh ta không? Điều gì sẽ xảy ra nếu mình bày tỏ tình cảm và bị lợi dụng? Mình không bao giờ muốn trải qua tình

trạng đó lần nữa”. Cái khổ ở đây chính là khi bạn phải nghĩ về bản thân từng phút từng giây.

Nhưng tại sao lúc nào chúng ta cũng phải nghĩ về bản thân mình như thế? Tại sao có quá nhiều ý nghĩ về “tôi”, “chính tôi” và “của tôi” như thế? Hãy để ý xem tần suất bạn suy nghĩ về việc bạn có ổn hay không, liệu bạn có thích thứ gì đó hay không, và cách sắp xếp lại thế giới để làm hài lòng chính mình. Bạn nghĩ như thế bởi vì trong lòng bạn không ổn, và bạn đang không ngừng cố gắng để khiến bản thân cảm thấy tốt hơn. Nếu cơ thể bạn không khỏe trong một thời gian dài, bạn sẽ nhận thấy bản thân thường xuyên nghĩ về cách bảo vệ nó và cách khiến nó cảm thấy tốt hơn. Đây cũng chính xác là những gì đang diễn ra với tâm lý của bạn. Lý do duy nhất bạn suy nghĩ quá nhiều về tình trạng sức khỏe tâm lý của mình là bởi vì đã từ lâu bạn cảm thấy nó không ổn. Nó thực sự rất “mong manh dễ vỡ”. Bất cứ điều gì cũng có thể khiến tâm lý bạn rối loạn.

Để chấm dứt sự chịu đựng, trước hết bạn phải nhận ra rằng tâm lý của bạn không ổn. Sau đó bạn phải thừa nhận rằng nó không cần phải như vậy. Nó hoàn toàn có thể khỏe mạnh. Thật sự là một món quà khi nhận ra rằng bạn sẽ không còn phải chịu đựng hoặc bảo vệ tâm lý của mình. Bạn không cần phải nghiền ngẫm miên man những điều bạn đã nói hoặc những gì người khác nghĩ về bạn. Bạn đang sống kiểu sống nào mà cứ luôn lo lắng về những điều như thế mãi? Nhạy cảm nội tâm là triệu chứng của một trạng thái tinh thần không khỏe mạnh. Nó tương tự như cách mà cơ thể gửi đi cảm giác đau nhức hay biểu lộ những triệu chứng khác khi nó không khỏe. Đau nhức không phải là điều tồi tệ; đó là cách cơ thể trò chuyện với bạn. Khi bạn ăn quá nhiều, bạn sẽ bị đau dạ dày. Khi bạn làm một việc gì đó tạo áp lực quá lớn lên cánh tay thì nó bắt đầu đau. Cơ thể giao tiếp thông qua ngôn ngữ phổ dụng là cái đau. Còn tâm lý của bạn giao tiếp thông qua ngôn

ngữ phổ dụng là nỗi sợ. Quá lo nghĩ về bản thân, ganh tỵ, bất an, lo lắng – tất cả đều là dấu hiệu của nỗi sợ.

Nếu bạn ngược đãi một con vật, nó sẽ trở nên sợ hãi. Điều tương tự cũng xảy ra với tâm lý của bạn. Bạn ngược đãi nó bằng cách giao cho nó một trọng trách mà nó không tài nào hiểu nổi. Hãy lắng mình lại một lúc và nghiệm xem bạn đã giao nhiệm vụ gì cho tâm trí của mình. Bạn nói với nó: “Tôi muốn mọi người thích tôi. Tôi không muốn bất kỳ ai nói xấu về tôi. Tôi muốn mọi điều tôi nói và làm đều được chấp nhận và làm hài lòng tất cả mọi người. Tôi không muốn bất cứ ai gây tổn thương cho tôi. Tôi không muốn bất kỳ điều gì xảy ra mà tôi không thích. Và tôi muốn mọi điều diễn tiến theo cách mà tôi mong đợi”. Sau đó, bạn “ra lệnh”: “Bây giờ, tâm trí này, ngươi phải tìm cách biến mọi điều kể trên thành hiện thực, dù cho ngươi có phải ngày đêm nghĩ về nó”. Và tất nhiên tâm trí bạn sẽ phản hồi lại: “Tôi đang làm việc đó đây. Tôi sẽ làm việc này không ngừng nghỉ”.

Bạn có thể hình dung ra ai đó đang cố hết sức để làm theo yêu cầu của bạn không? Đó là tâm trí bạn – đang phải cố gắng sao cho mọi điều bạn thốt ra đều được nói theo cách đúng đắn, và có tác động tích cực lên mọi người. Nó phải đảm bảo rằng mọi việc bạn làm đều được hiểu và nhìn nhận một cách đúng đắn và rằng không ai làm bất cứ điều gì gây tổn thương cho bạn. Nó phải đảm bảo rằng bạn nhận được tất cả những gì bạn muốn, và rằng bạn không bao giờ phải nhận những gì bạn không muốn. Tâm trí luôn không ngừng cố gắng để đưa ra cho bạn những lời khuyên làm thế nào để nó luôn cảm thấy ổn. Đó là lý do tại sao tâm trí bạn phải hoạt động quá tích cực – bởi vì bạn đã giao cho nó một nhiệm vụ bất khả thi. Cũng giống như việc bạn mong đợi cơ thể mình phải bứng được những cây to hay leo lên những ngọn núi chỉ trong một bước nhảy duy nhất. Cơ thể bạn sẽ phát ốm nếu bạn cứ cố buộc nó phải làm những việc ngoài khả năng của nó. Đây

cũng chính là điều khiến tâm lý suy sụp. Dấu hiệu cho thấy cơ thể suy nhược là cảm giác đau đớn và yếu ớt. Dấu hiệu của một tâm lý suy sụp là nỗi sợ tiềm ẩn và suy nghĩ bị kích động không ngừng.

Đôi khi bạn phải tỉnh thức và thừa nhận rằng có trục trặc gì đó bên trong bạn. Hãy tiếp tục quan sát và bạn sẽ thấy rằng tâm trí liên tục nói với bạn phải làm gì. Nó bảo bạn đi đến đây chứ đừng đến đó, nói điều này chứ đừng nói điều kia. Nó bảo bạn phải mặc cái gì và đừng mặc cái gì. Nó không bao giờ ngừng lái nhải. Nó không phải như thế khi bạn còn ở trung học và tiểu học sao? Chẳng phải là nó luôn như thế sao? Hành động không ngừng lo lắng về bản thân như thế này là một hình thức chịu đựng. Nhưng bạn sẽ khắc phục điều này bằng cách nào? Làm sao bạn có thể khiến tâm trí ngừng nói?

Hầu hết mọi người cố gắng khắc phục những vấn đề bên trong bằng cách giải quyết thật tốt những vấn đề tương ứng bên ngoài. Nếu chúng ta có “chụp ảnh” những vấn đề nội tại này, chúng ta sẽ nhận ra rằng mỗi người đều có những rắc rối mà chúng ta gọi là “vấn đề trong ngày”. Đây là điều quấy nhiễu họ nhiều nhất tại bất kỳ thời điểm nào. Khi một vấn đề ngưng làm phiền họ thì vấn đề kế tiếp xuất hiện, và khi vấn đề kế tiếp đó không làm phiền họ nữa thì vấn đề tiếp theo nữa sẽ xuất hiện. Đó là những gì mà suy nghĩ của bạn hướng đến. Những suy nghĩ của bạn thường có xu hướng tập trung vào những điều đang phiền nhiễu bạn trong hiện tại. Suy nghĩ thường hướng vào những vấn đề, lý do nó quấy rầy bạn, và bạn có thể làm gì với nó. Nếu bạn không làm gì để giải quyết những vấn đề này, tình trạng chịu đựng sẽ theo bạn suốt cả phần đời còn lại.

Những gì bạn thấy là tâm trí luôn yêu cầu bạn phải thay đổi một điều gì đó bên ngoài để giải quyết những vấn đề bên trong. Nhưng nếu là người khôn ngoan, bạn sẽ không “thèm” chơi cái trò này. Bạn sẽ nhận ra rằng

những lời khuyên mà tâm trí đưa ra cho bạn đều là những lời khuyên gây tổn hại đến tâm lý. Những suy nghĩ của tâm trí là những suy nghĩ bị rối loạn bởi nỗi sợ hãi của chính nó. Trong tất cả những lời khuyên trên thế giới mà bạn không muốn nghe, đó là lời khuyên của một tâm trí bản loạn. Tâm trí bạn thực sự khiến bạn lạc lối. Giả sử nó nói với bạn: “Nếu được đề bạt chức vụ đó, tôi đã ổn hơn rồi. Tôi sẽ cảm thấy thật tự tin và cuộc sống trở lại tốt đẹp như xưa”. Bạn có nghĩ đó là sự thật không? Sau khi bạn được thăng tiến, mọi bất an sẽ chấm dứt và bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn về tài chính từ nay đến cuối đời? Tất nhiên là không. Ất hẳn rằng vấn đề tiếp theo sẽ lộ diện.

Một khi bạn thấy được điều này, bạn sẽ nhận ra rằng tâm trí bạn có vấn đề tiềm ẩn nghiêm trọng. Và điều tâm trí bạn đang cố làm là thu xếp các tình huống bên ngoài để có thể khiến cho mọi việc thoải mái hơn. Nhưng các tình huống bên ngoài không phải là nguyên nhân của vấn đề bên trong. Chúng chỉ cho thấy nỗ lực để giải quyết vấn đề. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy cô đơn và trống trải trong tim, đó không phải là do bạn không tìm được một mối quan hệ đặc biệt. Điều đó không gây ra vấn đề. Một mối quan hệ đặc biệt là nỗ lực của bạn để giải quyết vấn đề. Tất cả những gì bạn đang làm là cố gắng để xem liệu mối quan hệ này có xoa dịu những xáo trộn nội tâm của bạn không. Nếu không, bạn sẽ thử một nỗ lực khác.

Tuy vậy, trên thực tế thì những thay đổi bên ngoài không giúp giải quyết rắc rối của bạn vì chúng không lý giải được gốc rễ của rắc rối đó. Gốc rễ của vấn đề là bạn không cảm thấy bản thân mình trọn vẹn và toàn diện bên trong. Nếu bạn không xác định chính xác nguyên nhân thực chất, bạn sẽ tìm ai đó hoặc cái gì đó để che đậy nó. Bạn sẽ ẩn mình đằng sau những thứ như tiền của, con người, danh vọng và sự sùng bái. Nếu bạn cố gắng tìm một người để yêu thương và thần tượng bạn một cách tuyệt đối,

hoặc bạn nỗ lực để thành công thì cuối cùng bạn sẽ thất bại mà thôi. Bởi vì vấn đề của bạn đã không thật sự được giải quyết. Tất cả những gì bạn làm chỉ là khiến cho người đó dính líu đến vấn đề của bạn. Đó là lý do tại sao chúng ta thường có quá nhiều rắc rối với các mối quan hệ. Bạn bắt đầu với một rắc rối bên trong bản thân bạn, và bạn cố xử lý nó bằng cách “liên lụy” đến những người khác. Những mối quan hệ theo cách này sẽ trục trặc vì chúng được tạo nên trên nền tảng của những rắc rối. Tất cả đều dễ dàng khi bạn chỉ cần lùi lại và dám thẳng thắn nhìn vào vấn đề.

Bởi vì chúng ta đã nhìn thấy hình dáng của thất bại, giờ thì hãy cùng định nghĩa thành công. Thành công về mặt tinh thần cũng giống như khỏe mạnh về thể chất. Thành công có nghĩa là bạn không bao giờ phải lo nghĩ về đời sống nội tâm của mình một lần nữa. Một cơ thể khỏe mạnh tự nhiên là một cơ thể chỉ làm những gì nó cần phải làm trong khi bạn tiến hành công việc của bạn. Bạn không bao giờ cần phải suy nghĩ về nó. Tương tự, bạn không bao giờ phải tìm cách để cảm thấy ổn, hoặc tìm cách để không cảm thấy sợ, hoặc tìm cách để cảm thấy được yêu thương. Bạn không cần phải dành trọn thời gian sống của mình để suy nghĩ về trạng thái tinh thần của mình nữa.

Hãy tưởng tượng cuộc sống sẽ tươi vui như thế nào nếu không có những suy tư cá nhân “loạn thần kinh” xảy ra bên trong bạn. Bạn có thể hưởng thụ mọi thứ, và bạn thực sự có thể làm quen với mọi người thay vì cần họ. Bạn chỉ cần sống và trải nghiệm cuộc sống, thay vì phải sử dụng thời gian sống để khắc phục những gì sai trái bên trong bạn. Bạn hoàn toàn có thể đạt được trạng thái đó. Không bao giờ là quá muộn!

Mối quan hệ hiện tại giữa bạn với tâm lý của bạn giống như một cơn nghiện. Nó liên tục đặt ra những yêu sách với bạn, và bạn phải dành cả đời để phục vụ những yêu sách đó. Nếu muốn tự do, bạn phải học cách xử lý

nó như xử lý với bất kỳ chứng nghiện nào khác. Ví dụ, người nghiện ma túy có thể ngưng sử dụng ma túy, trải qua nhiều lần vật vã vì lên cơn, và cuối cùng là từ bỏ hẳn không bao giờ hút chích lại. Có lẽ không dễ dàng, nhưng hoàn toàn có thể làm được. Điều tương tự cũng đúng với chứng nghiện tâm lý này. Bạn hoàn toàn có khả năng chấm dứt việc làm xuẩn ngốc là lắng nghe những vấn đề liên tu bất tận của tâm trí bên trong. Bạn có thể đặt dấu chấm hết cho nó. Bạn có thể thức dậy vào buổi sáng, hướng về ngày mới mà không lo lắng về những gì sắp xảy ra. Cuộc sống thường nhật của bạn có thể giống như một kỳ nghỉ. Công việc là niềm vui; gia đình là niềm vui và bạn chỉ việc tận hưởng tất cả những niềm vui đó. Điều đó không có nghĩa là bạn không cố gắng hết mình; chỉ là bạn tìm thấy niềm vui khi nỗ lực hết mình. Và rồi, khi đêm đến, bạn chìm sâu vào giấc ngủ và cho qua tất cả mọi chuyện. Bạn chỉ cần sống một cuộc đời không căng thẳng và âu lo. Bạn thực sự sống cuộc sống của bạn chứ không phải là lo sợ hay kháng cự nó.

Bạn có thể sống một cuộc đời hoàn toàn vắng bóng những nỗi lo sợ của tâm lý. Chỉ cần bạn biết phải làm điều này như thế nào. Lấy một ví dụ về hút thuốc. Không khó để tìm cách bỏ thuốc. Từ khóa ở đây là “bỏ”. Việc bạn sử dụng miếng dán bỏ thuốc loại nào thực sự không quan trọng; khi đã cân nhắc mọi mặt, bạn chỉ cần bỏ thuốc. Cách bỏ thuốc là ngừng đặt điều thuốc lên miệng. Tất cả những phương pháp khác chỉ là những cách thức mà bạn cho là hữu ích. Nhưng mấu chốt là, tất cả những gì bạn phải làm là ngừng đặt điều thuốc lên miệng. Nếu bạn làm điều này thì đảm bảo là bạn sẽ bỏ thuốc lá.

Bạn dùng phương pháp tương tự để thoát khỏi mớ hỗn độn trong nội tâm của mình. Đơn giản là bạn ngừng nói với tâm trí rằng việc của nó là phải giải quyết các vấn đề cá nhân của bạn. Việc giải quyết các vấn đề cá

nhân này sẽ phá hỏng tâm trí và làm rối loạn toàn bộ trạng thái tinh thần. Nó tạo ra nỗi sợ hãi, lo lắng và rối loạn thần kinh. Tâm trí của bạn không thể kiểm soát được thế giới này. Nó không toàn trí mà cũng chẳng toàn năng. Nó không thể kiểm soát thời tiết và các lực lượng tự nhiên khác. Nó cũng không thể kiểm soát con người, nơi chốn và mọi thứ xung quanh bạn. Bạn đã giao cho tâm trí bạn một việc bất khả thi khi yêu cầu nó vận hành thế giới để có thể xử lý những vấn đề nội tại của cá nhân bạn. Nếu bạn muốn đạt đến trạng thái sống lành mạnh, hãy ngừng yêu cầu tâm trí làm việc này. Hãy giải vây cho tâm trí bạn khỏi cái trọng trách mà nó phải đảm bảo rằng mọi người và mọi việc sẽ vận hành theo ý muốn của bạn chỉ để tinh thần bạn có thể cảm thấy tốt hơn. Tâm trí bạn không có đủ khả năng để thực hiện công việc đó. Hãy “sa thải” nó, và thay vào đó là buông bỏ mọi rắc rối bên trong bạn.

Bạn có thể thiết lập một mối quan hệ khác với tâm trí của bạn. Bất cứ khi nào nó bắt đầu khuyên bạn nên hay không nên làm gì để khiến cho thế giới phù hợp với những quan niệm định kiến của bạn, đừng nghe! Cũng giống như khi bạn cố gắng bỏ thuốc lá. Bất kể những gì tâm trí nói, bạn vẫn không cầm điếu thuốc lên và đặt nó vào miệng. Bất kể là bạn vừa ăn xong bữa tối. Bất kể là bạn đang lo lắng bồn chồn và cảm thấy cần trấn an mình. Bất kể lý do là gì – đơn giản là tay bạn không chạm vào thuốc lá nữa. Tương tự, khi tâm trí bạn bắt đầu khuyên bạn điều cần phải làm để khiến mọi thứ bên trong bạn được ổn thỏa, đừng nghe theo những gì nó nói với bạn. Sự thật là, mọi thứ sẽ ổn ngay khi bạn cảm thấy ổn với tất cả mọi thứ. Và đó là thời điểm duy nhất mà tất cả mọi thứ đều ổn.

Tất cả những gì bạn phải làm là ngừng trông đợi rằng tâm trí bạn có thể chỉnh sửa những gì “sai sai” bên trong bạn. Đó là cốt lõi, là gốc rễ của mọi thứ. Tâm trí bạn không phải là kẻ phạm lỗi. Thực tế thì tâm trí vô tội. Tâm

trí đơn giản chỉ là một cái máy tính, một công cụ. Nó có thể được sử dụng để tư duy về những ý tưởng vĩ đại, giải quyết các vấn đề khoa học và phục vụ nhân loại. Nhưng bạn, trong tình trạng lạc lối, đã yêu cầu nó dành thời gian để suy nghĩ về những giải pháp bên ngoài cho những vấn đề rất cá nhân bên trong bạn. Nghĩa là bạn đang sử dụng khả năng phân tích của tâm trí để bảo vệ bạn khỏi những diễn tiến tự nhiên của cuộc sống.

Bằng cách quan sát tâm trí, bạn sẽ nhận ra rằng nó bận rộn với quá trình nỗ lực khiến cho mọi thứ ổn thỏa. Hãy tỉnh táo nhận ra rằng đây không phải là điều bạn thật sự muốn làm, rồi sau đó hãy nhẹ nhàng thoát khỏi sự ràng buộc này. Đừng chiến đấu với nó. Đừng bao giờ chống lại tâm trí của bạn. Bạn sẽ không bao giờ chiến thắng. Hoặc là nó sẽ đánh bại bạn ngay bây giờ, hoặc là bạn sẽ trấn áp nó rồi nó sẽ trở lại và đánh bại bạn sau này. Thay vì “đấu tay đôi” với tâm trí, chỉ cần bạn không tham gia vào việc của nó. Khi bạn nhận thấy tâm trí đang bày vẽ cho bạn cách điều chỉnh thế giới và mọi người để thích hợp với bản thân bạn, chỉ cần bỏ ngoài tai.

Điều quan trọng là im lặng. Không phải tâm trí phải im lặng. Chính bạn phải im lặng. Bạn, cái chủ thể bên trong đang quan sát tâm trí rối loạn của chính mình, chỉ cần thư giãn. Khi làm như thế này, bạn sẽ rơi lại phía sau tâm trí một cách tự nhiên vì bạn luôn ở đó. Bạn không phải là tâm trí đang suy nghĩ; bạn đang nhận thức về việc tâm trí đang suy nghĩ. Bạn là nhận thức ở phía sau tâm trí và nhận thức về các suy nghĩ đang diễn ra. Giây phút mà bạn ngừng đặt cả trái tim và linh hồn vào tâm trí như thể nó là vị cứu tinh và vệ sĩ của bạn, bạn sẽ nhìn thấy bản thân đang ở phía sau tâm trí và quan sát nó. Đó là cách bạn nhận biết về những ý nghĩ của mình: Bạn ở đó quan sát chúng. Rốt cuộc, bạn chỉ cần ngồi tĩnh lặng ở đó và quan sát tâm trí một cách có ý thức.

Một khi bạn đạt được đến trạng thái đó, mọi khúc mắc giữa bạn và tâm trí sẽ biến mất. Khi bạn thu mình lại phía sau tâm trí, thì bạn – chủ thể nhận thức – không còn tham gia vào quá trình tư duy. Tư duy là một hoạt động mà bạn quan sát tâm trí thực hiện. Bạn chỉ ở đó, nhận thức rằng bạn đang nhận thức. Bạn là “nhân vật” ẩn bên trong, là tâm thức. Đó không phải là đối tượng mà bạn phải suy nghĩ đến; bạn chính là nó. Bạn có thể quan sát tâm trí đang “rối loạn” nhưng không tham gia vào. Đó là tất cả những gì bạn cần làm để “tắt nguồn” cho tâm trí đang nhiễu loạn. Tâm trí hoạt động vì bạn cung cấp “nguồn điện” cho nó thông qua sự chú ý của bạn. Ngưng chú ý, và tâm trí sẽ bị ngắt dòng tư duy.

Bắt đầu từ những hành động nhỏ. Chẳng hạn, ai đó nói điều gì với bạn mà bạn không thích, hoặc tệ hơn là không xem bạn ra gì. Bạn đang đi bộ và trông thấy một người bạn. Bạn chào họ nhưng họ vẫn tiếp tục đi thẳng. Bạn không biết liệu họ không nghe bạn chào hay thực sự phớt lờ bạn. Bạn không chắc liệu họ có đang giận bạn hay có chuyện gì đang diễn ra. Tâm trí của bạn đang đi chuyển sang “chạy ma-ra-tông”. Thời điểm tốt để kiểm nghiệm thực tế là đây! Có hàng tỷ người trên hành tinh này, và chỉ một trong số đó không chào bạn. Sao có thể cho rằng bạn không thể xử lý tình hình? Nghe có hợp lý không?

Hãy vận dụng những điều nhỏ bé trong cuộc sống thường nhật để giải phóng chính mình. Trong ví dụ ở trên, bạn chỉ cần chọn không can thiệp vào trạng thái tinh thần của mình. Điều đó có nghĩa là bạn dừng tâm trí lại, không để nó đi lòng vòng cố gắng tìm hiểu những gì đang diễn ra? Không phải vậy. Đơn giản là bạn sẵn sàng, quyết tâm và có thể quan sát tâm trí đang tạo ra bộ phim tâm lý tình cảm của nó. Hãy quan sát tất cả những tiếng than vãn om sòm huyền não về việc bạn đang cảm thấy tổn thương ra sao, và về việc làm sao người ta lại có thể hành xử như thế. Hãy quan sát

tâm trí đang nỗ lực tìm ra cách đáp trả tình hình. Khi đang quan sát, bạn sẽ lấy làm lạ là tất cả những điều này đang diễn ra bên trong bạn, chỉ vì một ai đó không chào bạn. Thật không thể tin được! Bạn chỉ việc theo dõi cuộc độc thoại của tâm trí, trong khi bạn vẫn duy trì trạng thái thư giãn và thả lỏng mọi thứ. Hãy luôn lùi lại đằng sau những tiếng huyên náo ấy.

Chỉ cần tiếp tục làm như thế với tất cả những điều nhỏ nhất xảy đến mỗi ngày. Bạn tiến hành một cách lặng lẽ bên trong bạn. Bạn sẽ sớm nhận ra là tâm trí bạn không ngừng khiến bạn điên lên vì những chuyện không đâu. Nếu bạn không muốn điều này tiếp diễn thì hãy ngưng nạp năng lượng cho tâm lý của bạn. Chỉ có thể thôi. Nếu bạn đi theo con đường này, việc duy nhất mà bạn phải làm là thư giãn và thả lỏng mọi thứ. Khi bắt đầu nhìn thấy bất kỳ xáo trộn nào diễn ra bên trong, bạn chỉ cần thả lỏng đôi vai, thả lỏng trái tim và lùi lại đằng sau quan sát nó. Đừng chạm vào nó. Đừng bị nó thu hút vào. Và đừng cố ngăn chặn nó. Chỉ cần nhận thức rằng bạn đang quan sát nó. Đó là cách bạn trở thành người ngoài cuộc. Bạn chỉ cần để nó đi ra khỏi bạn.

Bạn hãy bắt đầu chuyển hành trình đến với tự do của mình bằng việc thường xuyên nhắc nhở bản thân quan sát tâm lý của mình. Điều này sẽ giữ cho bạn không bị lạc vào đó. Bởi vì thói nghiện tâm trí cá nhân là một loại nghiện không hề nhẹ, cho nên bạn phải đề ra một phương pháp rõ ràng để nhắc nhở bản thân không ngừng quan sát. Có một số bài thực hành nhận thức rất đơn giản chỉ mất một vài giây để thực hiện nhưng lại có thể giúp bạn luôn an vị phía sau để quan sát tâm trí. Mỗi lần ngồi lên xe, khi bạn đang điều chỉnh tư thế ổn định chỗ ngồi, hãy ngưng lại một giây. Bạn ngưng lại chốc lát để nhớ rằng thật ra bạn đang ở trên một hành tinh đang quay giữa một không gian vô định. Vì vậy, hãy nhắc nhở bản thân hãy ngưng dính dáng đến vở kịch cường điệu hóa bên trong bạn. Có nghĩa là,

bạn cũng sẽ buông bỏ những gì sắp diễn ra tiếp theo và nhắc nhở chính mình rằng bạn không muốn tiếp tục tham gia vào trò chơi của tâm trí nữa. Sau đó, trước khi bước xuống xe, bạn hãy làm tuần tự như khi ngồi lên xe. Và nếu bạn thực sự muốn luôn ở trạng thái định tâm, bạn cũng có thể áp dụng bài thực hành này khi chuẩn bị nhắc điện thoại hoặc mở cửa. Bạn không cần phải thay đổi bất kỳ điều gì. Chỉ cần luôn có mặt ở đó, nhận thức rằng bạn đang nhận thức. Tương tự như việc kiểm hàng tồn kho. Chỉ cần kiểm tra những gì đang hiện diện – trái tim, tâm trí, đôi vai,... Thiết lập những điểm kích hoạt trong cuộc sống hằng ngày nhắc bạn nhớ ra bạn là ai và những gì đang xảy ra bên trong bạn.

Những thực hành này tạo ra những khoảnh khắc giúp tâm trí bạn tỉnh thức và an vị. Kết quả là, bạn sẽ có được một tâm thức luôn an định. Một tâm thức luôn an định chính là một tâm thức luôn ở vị trí nhận thức của Bản thân. Trong trạng thái này, bạn sẽ luôn nhận thức được rằng mình đang tỉnh thức. Sẽ không còn làm gì nữa cả. Không cần phải gắng sức. Chẳng cần phải làm gì cả. Bạn chỉ cần ở đó, nhận thức rằng những ý nghĩ và cảm xúc vẫn đang được tạo ra xung quanh bạn, và thế giới vẫn mở ra để các giác quan của bạn cảm nhận.

Cuối cùng, mỗi một thay đổi trong dòng chảy năng lượng của bạn, cho dù đó là sự kích động của lý trí hay là những xáo động trong tim, giờ đây trở thành những nhân tố nhắc nhở bạn rằng bạn trở lại vị trí của mình để nhận thức. Những gì từng trấn áp bạn nay sẽ đánh thức bạn. Nhưng trước hết bạn phải đủ tĩnh lặng để nó không quá gây ảnh hưởng trở lại. Những điểm kích hoạt này sẽ giúp nhắc nhở bạn duy trì trạng thái định tâm. Dần dần, tâm trí bạn sẽ trở nên đủ tĩnh lặng để bạn chú ý quan sát ngay khi trái tim bắt đầu phản ứng, và buông bỏ ngay trước khi lý trí bắt đầu hoạt náo. Đôi lúc trên hành trình của chúng ta, trái tim dẫn đường thay vì lý trí. Bạn

sẽ thấy rằng lý trí “theo đuôi” trái tim. Trái tim phản ứng trước khi lý trí bắt đầu khởi sự. Khi bạn tỉnh thức, những thay đổi năng lượng trong tim bạn sẽ khiến bạn ngay lập tức nhận thức được rằng bạn phải quay trở về vị trí của mình để nhận thức. Lý trí của bạn thậm chí không có cơ hội để “khai hỏa” bởi vì bạn đã buông bỏ ngay khi sự việc đó tiếp cận trái tim bạn.

Bây giờ bạn đang tiến bước trên con đường của bạn. Tất cả những điều gì kìm giữ bạn bên trong thì giờ đây đang giúp bạn thoát ra ngoài. Bạn phải tận dụng tất cả những nguồn năng lượng ưu thế của bạn. Phương thức buông bỏ này cho phép bạn giải phóng năng lượng để bạn giải phóng chính mình. Ngay trong cuộc sống thường nhật, bằng cách “cởi trói” bản thân khỏi những ràng buộc của nội tâm, bạn thực sự đã có khả năng giành lấy sự tự do cho linh hồn của mình. Loại tự do này tuyệt vời đến nỗi nó được đặt một cái tên đặc biệt – sự giải thoát.

Chương 11

Nỗi đau, cái giá của tự do

Một trong những yêu cầu thiết yếu để có được sự trưởng thành về mặt tinh thần đích thực và sự biến đổi cá nhân sâu sắc là chung sống hòa bình với nỗi đau. Không có sự phát triển hay tiến hóa nào có thể xảy ra mà không có thay đổi, và các giai đoạn thay đổi không phải lúc nào cũng thoải mái, dễ chịu. Thay đổi liên quan đến việc thách thức những gì vốn đã quen thuộc với chúng ta và việc dám xem xét lại những nhu cầu truyền thống của chúng ta về sự an toàn, thoải mái và kiểm soát. Quá trình này thường được coi là một trải nghiệm đau đớn.

Trở nên quen thuộc với trải nghiệm đau đớn nói trên là một phần trong sự trưởng thành của bạn. Mặc dù có thể bạn không thực sự thích những cảm giác rối loạn bên trong, nhưng bạn phải có khả năng ngồi tĩnh lặng bên trong và đối mặt với chúng nếu bạn muốn nhận biết những rối loạn đó đến từ đâu. Một khi bạn có thể đối diện với những xáo trộn này, bạn sẽ nhận ra rằng có một “lớp” của nỗi đau nằm sâu trong đáy tim. Nỗi đau này quá khó chịu, quá thách thức và quá hủy diệt đối với bản thân đến nỗi bạn phải dành trọn cuộc sống để tránh nó. Toàn bộ cá tính của bạn được hình thành dựa trên cách sống, suy nghĩ, hành động và niềm tin – tất cả đều được phát triển để tránh nỗi đau này.

Bởi vì việc tránh nỗi đau ngăn cản bạn khám phá cái phần con người bạn vốn siêu vượt cái lớp đó, cho nên sự phát triển tâm linh thật sự chỉ có thể diễn ra khi cuối cùng bạn quyết định đối phó với nỗi đau. Do nỗi đau nằm ở tận đáy tim nên nó phát ra ngoài và ảnh hưởng đến mọi điều bạn làm. Nhưng nỗi đau này không phải là cái đau thể xác với những tín hiệu

mà bạn nhận được từ cơ thể. Cái đau thể xác chỉ hiện hữu tại chỗ bị đau khi có điều gì đó không ổn về mặt sinh lý. Cái đau nội tại thì luôn ngự trị ở đó, ẩn bên dưới những lớp suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Chúng ta cảm nhận nó rõ nhất khi con tim bị xáo trộn, như khi thế giới không đáp ứng mong đợi của chúng ta. Đó là cái đau tâm lý – nỗi khổ tâm.

Tâm lý được hình thành dựa trên việc tránh nỗi đau nội tại; và do đó, nó có nền tảng là sự sợ hãi nỗi đau. Đó là nguyên nhân tạo ra tâm lý. Để hiểu điều này, bạn để ý sẽ thấy rằng nếu cảm giác bị khước từ là một vấn đề lớn đối với bạn thì bạn sẽ sợ những trải nghiệm gây nên sự khước từ. Nỗi sợ đó sẽ trở thành một phần trong tâm lý của bạn. Mặc dù các sự kiện thực tế gây ra tình huống khước từ không xảy ra thường xuyên, nhưng bạn sẽ phải đối phó với nỗi sợ bị khước từ một cách thường trực. Đó là cách chúng ta tạo ra nỗi đau, khiến cho nó luôn tồn tại ở đó. Nếu bạn phải làm điều gì đó để tránh nỗi đau thì như thế nó đã chi phối cuộc sống của bạn. Tất cả suy nghĩ và cảm xúc của bạn đều sẽ bị ảnh hưởng bởi những nỗi sợ của bạn.

Bạn sẽ nhận ra rằng bất kỳ kiểu hành vi nào dựa trên việc tránh nỗi đau cũng sẽ trở thành một con đường dẫn đến nỗi đau. Nếu bạn sợ bị ai đó khước từ và bạn tiếp cận người đó với ý muốn họ chấp nhận bạn, nghĩa là bạn đang trượt trên lớp băng tan. Tất cả những gì họ làm là liếc nhìn bạn một cách thiếu thiện cảm hoặc nói điều gì đó không hay, và bạn sẽ cảm nhận nỗi đau của sự khước từ. Điểm mấu chốt là bởi vì bạn tiếp cận họ dưới “danh nghĩa” của sự khước từ nên bạn sẽ đứng chới với bên bờ vực của sự khước từ trong suốt quá trình tương tác. Bằng cách này hay cách khác, những cảm xúc bạn có bên trong sẽ tác động trở lại với cái động cơ đằng sau đã dẫn tới những hành động của bạn. Tránh đau đớn là điều mà những hành động của bạn luôn hướng đến, và bạn sẽ luôn cảm thấy mong muốn thường trực này trong tim mình.

Trái tim là cội nguồn của nỗi đau. Và đây là lý do bạn cảm nhận vô số rối loạn trong suốt ngày dài. Bạn có nỗi đau sâu trong tim. Mọi đặc điểm tính cách và kiểu mẫu hành vi của bạn đều liên quan đến việc trốn tránh nỗi đau này. Bạn tránh nó bằng cách giữ mức cân nặng hợp lý, mặc trang phục phù hợp, trò chuyện theo cách thích hợp và chọn kiểu tóc nhất định. Mọi điều bạn làm đều là để tránh nỗi đau. Để hiểu rõ hơn, bạn hãy quan sát điều gì xảy ra nếu một ai đó đề cập đến cân nặng hay chỉ trích trang phục của bạn: Bạn cảm thấy đau khổ. Mỗi lần bạn làm điều gì đó để tránh nỗi đau, điều đó sẽ lại trở thành một liên kết mới với nỗi đau tiềm ẩn khác từ nỗi đau mà bạn đang trốn tránh.

Nếu bạn không muốn xử lý nỗi đau tận gốc thì bạn sẽ làm mọi điều có thể để tránh nó. Nếu bạn ẩn mình phía sau một đời sống xã hội bận rộn thì bất kỳ điều gì mà người khác làm thách thức lòng tự trọng của bạn, chẳng hạn không mời bạn đến một sự kiện, sẽ khiến bạn cảm thấy đau. Ví dụ như bạn gọi điện mời một người bạn đi xem phim, và họ nói rằng họ đang bận. Một số người cảm thấy bị tổn thương vì điều đó. Bạn sẽ cảm thấy đau nếu nguyên nhân bạn gọi họ là để tránh nỗi đau. Chẳng hạn như bạn đi ra ngoài và gọi chú cún của bạn: “Này, Đốm, đến đây!” và nó không đến. Nếu nguyên nhân bạn gọi Đốm là để cho nó ăn, bạn chỉ cần đặt chén thức ăn xuống và để nó ăn khi nào nó muốn. Nhưng nếu bạn gọi Đốm vì bạn đã có một ngày vất vả mà Đốm lại chẳng thèm đến thì bạn sẽ cảm thấy đau. “Ngay cả con chó cũng không thích mình”. Tại sao lại có nỗi đau tận đáy lòng như thế chỉ vì chú cún không chạy đến? Tại sao lại có nỗi đau khi người bạn nói họ đã có một cuộc hẹn khác và không thể đi xem phim vào hôm nay? Làm sao mà những tình huống như thế lại gây ra nỗi đau nhỉ? Đó là bởi vì sâu trong đáy lòng bạn có nỗi đau mà bạn chưa giải quyết. Việc

bạn nỗ lực trốn tránh nỗi đau này đã tạo ra những lớp nhạy cảm kết nối với nỗi đau tiềm ẩn kia.

Chúng ta hãy lắng mình một chút để xem xét những lớp này được hình thành như thế nào. Để tránh nỗi đau bị từ chối, bạn cực lực duy trì tình bạn. Do bạn nhận thấy rằng bạn có thể bị khước từ, thậm chí là bởi những người bạn, nên bạn sẽ càng nỗ lực hơn nữa để tránh điều đó. Để thành công, bạn phải chắc chắn rằng mọi thứ bạn làm sẽ được những người khác chấp nhận. Lối tư duy này quyết định cách ăn mặc và hành vi của bạn. Hãy chú ý xem, bạn không còn tập trung toàn bộ tâm trí đến sự khước từ nữa. Giờ đây bạn quan tâm đến trang phục, cách đi đứng và chiếc xe bạn lái. Bạn đang đi đến một phân lớp khác cách xa nỗi đau thực chất. Nếu ai đó đến gần bạn và nói: “Ôi, tớ tưởng là cậu có thể mua được một chiếc xe đẹp hơn thế này cơ đấy!”, bạn sẽ cảm nhận một phản ứng rối loạn bên trong. Tại sao tình huống đó lại gây cho bạn nỗi đau? Có gì to tát đâu nếu ai đó nói ra nói vào về chiếc xe của bạn? Bạn phải hỏi chính mình cái gì đã phản ứng trong tim bạn. Cảm giác đó là gì? Tại sao nó xảy ra? Mọi người thường không thắc mắc lý do; họ chỉ cố gắng để nó không xảy ra.

Bạn phải đi sâu hơn và xem xét những lớp này được tạo ra như thế nào về mặt động lực học. Đầu tiên là nỗi đau nằm ở tâm. Sau đó, để tránh nỗi đau này, bạn cố gắng duy trì mối quan hệ với bạn bè và giấu mình đằng sau sự chấp nhận của họ. Đó là lớp thứ nhất. Và rồi, để đảm bảo duy trì việc bạn được chấp nhận, bạn nỗ lực thể hiện bản thân theo cách nào đó để thu phục tình cảm của bạn bè và gây ảnh hưởng đến người khác. Đó là lớp tiếp theo. Mỗi lớp đều kết nối với nỗi đau “gốc”. Đó là lý do vì sao những tương tác hằng ngày lại có thể ảnh hưởng quá nhiều đến bạn như thế. Nếu nỗi đau cốt lõi không phải là động lực thúc đẩy bạn chứng minh bản thân mỗi ngày thì những gì người khác nói sẽ không ảnh hưởng đến bạn. Nhưng

bởi vì trốn tránh nỗi đau bên trong chính là lý do khiến bạn phải cố gắng chứng tỏ bản thân, nên bạn càng khiến cho mọi việc xảy ra đều có thể trở thành nỗi đau tiềm tàng cho bạn. Kết quả là bạn quá nhạy cảm đến mức bạn không thể sống trong thế giới này mà không bị tổn thương. Bạn thậm chí không thể tương tác với mọi người hay thực hiện những hoạt động hằng ngày bình thường khác mà không có những sự kiện xảy ra ảnh hưởng đến trái tim của bạn. Nếu quan sát kỹ, bạn sẽ thấy rằng ngay cả những tương tác đơn giản cũng thường gây ra nỗi đau, sự bất an, hoặc những rối loạn ở một mức độ nào đó.

Để có cái nhìn rõ hơn về tình trạng này, trước hết bạn xem xét nó ở góc độ khác. Đi bộ bên ngoài vào một đêm thanh và ngược nhìn bầu trời. Bạn đang ở trên một hành tinh xoay quanh giữa hư không. Mặc dù bạn chỉ có thể nhìn thấy vài ngàn ngôi sao, nhưng có đến hàng trăm tỷ ngôi sao chỉ tính riêng trong dải Ngân Hà của chúng ta. Trên thực tế, người ta ước tính có hơn một ngàn tỷ ngôi sao trong thiên hà xoắn ốc. Và thiên hà đó trông giống một ngôi sao đối với chúng ta, nếu chúng ta có thể nhìn thấy nó. Bạn chỉ đang đứng trên một quả cầu đất nhỏ bé và quay xung quanh một trong những ngôi sao đó mà thôi. Từ góc độ đó, bạn có thực sự quan tâm đến những gì người ta nghĩ về trang phục hay chiếc xe của bạn không? Bạn có thực sự phải cảm thấy bối rối nếu bạn quên tên của ai đó? Làm sao bạn có thể để những thứ vô nghĩa này gây ra nỗi đau? Nếu muốn thoát ra, nếu muốn một cuộc sống tốt đẹp, bạn không nên dành cả đời để tránh những nỗi đau tâm lý như thế. Bạn không nên dành trọn thời gian sống của mình chỉ để lo lắng về việc liệu người ta có yêu mến bạn không hay liệu chiếc xe của bạn có gây ấn tượng với mọi người không. Đó là loại cuộc sống gì vậy? Đó là cuộc sống khổ ải. Có lẽ bạn đã không nhận ra rằng bạn từng cảm thấy đau khổ đến thế, nhưng thực sự là đúng như thế. Dành cả cuộc đời để tránh

nỗi đau đồng nghĩa với việc nó luôn còn đó ở ngay phía sau bạn. Bất cứ lúc nào bạn cũng có thể lỡ lời và nói sai điều gì đó. Bất cứ lúc nào cũng có điều gì đó có thể xảy ra. Kết quả là bạn sẽ phải dành trọn cuộc đời mình để trốn tránh khổ đau.

Vậy là bạn đã quan sát kỹ bên trong mình và bắt đầu quen với mọi góc ngách, bạn nhận ra rằng bạn đang quay trở lại với hai lựa chọn trong ví dụ cái gai đâm vào tay. Một lựa chọn là để nỗi đau lại bên trong và tiếp tục chiến đấu với bên ngoài. Lựa chọn khác là quyết định rằng bạn không muốn dành toàn bộ cuộc đời để tránh nỗi đau khổ bên trong; bạn chọn cách dứt bỏ nó. Rất ít người dám chuyển biến quá trình bên trong như thế này. Hầu hết mọi người thậm chí không nhận ra rằng họ đang đi khắp đó đây mang theo những nỗi đau ẩn sâu bên trong cần được phóng thích. Bạn có thực sự muốn luôn mang nỗi đau âm ỉ trong lòng và phải xoay chuyển mọi thứ xung quanh để tránh cảm nhận về nó? Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu không bị điều khiển bởi nỗi đau đó? Bạn sẽ được tự do. Bạn có thể đi khắp thế gian trong tâm thế hoàn toàn tự do, chỉ tận hưởng niềm vui, cảm thấy thoải mái với bất kỳ điều gì xảy ra. Bạn thực sự có thể sống một cuộc sống tràn ngập những kinh nghiệm thú vị và chỉ việc thưởng thức những trải nghiệm này bất kể chúng là gì. Về cơ bản, đơn giản là bạn có thể sống cuộc sống của bạn và trải nghiệm những gì xảy ra trên hành tinh đang quay giữa thình không, cho đến cuối đời.

Để sống ở cấp độ tự do này, bạn phải học cách không sợ hãi những nỗi đau và xáo trộn nội tâm. Một khi bạn còn e sợ nỗi đau, bạn sẽ cố bảo vệ bản thân tránh xa nó. Nỗi sợ hãi sẽ khiến bạn làm điều đó. Nếu bạn muốn tự do, chỉ cần xem nỗi đau bên trong như một thay đổi tạm thời trong dòng chảy năng lượng của bạn. Không có lý do gì phải sợ hãi trải nghiệm này. Bạn không cần phải e sợ sự khước từ, hoặc sợ cảm giác khi đau ốm, hoặc lo

sợ ai đó chết đi, hoặc e ngại nếu có điều gì trục trặc xảy ra. Bạn không thể dành cả đời chỉ để trốn tránh những thứ không thực sự xảy ra, nếu không thì mọi việc sẽ trở nên tiêu cực. Rốt cuộc bạn chỉ cần phán đoán là khả năng sai sót chiếm tỷ lệ bao nhiêu. Bạn có biết bao nhiêu thứ có thể gây ra nỗi đau và xáo trộn nội tâm không? Có lẽ còn nhiều hơn cả số sao trên trời. Nếu bạn muốn trưởng thành và tự do khám phá cuộc sống, bạn đừng lãng phí cuộc đời để tìm cách tránh né vì biết bao nhiêu điều có thể gây tổn thương cho con tim và tâm trí của bạn.

Bạn phải nhìn sâu vào bên trong mình và quyết định rằng từ giờ trở đi nỗi đau không còn là vấn đề với bạn. Nó chỉ là một trong vô số vạn vật của vũ trụ. Ai đó có thể nói với bạn điều gì đó khiến trái tim bạn phản ứng và “bắt lửa”, nhưng rồi nó sẽ qua thôi. Đó chỉ là một trải nghiệm tạm thời. Đa số mọi người khó có thể tưởng tượng rằng cuộc sống sẽ như thế nào khi có thể chung sống hòa bình với những rối loạn nội tâm. Nhưng nếu bạn không học cách sống an nhiên với nó, bạn sẽ phải dành cả đời để tránh nó. Nếu bạn cảm thấy bất an, đó chỉ là một cảm giác. Bạn có thể kiểm soát cảm giác. Nếu bạn cảm thấy bối rối, đó chỉ là một cảm giác, một phần của tạo hóa. Nếu bạn cảm thấy ghen tuông và tức giận, chỉ cần quan sát nó một cách khách quan, giống như cách bạn làm đối với một vết bầm nhẹ. Nó là một vật trong vũ trụ lướt qua cơ thể bạn. Cười nhạo nó, vui đùa với nó, nhưng đừng e sợ nó. Nó không thể chạm đến bạn trừ khi bạn chạm đến nó.

Chúng ta hãy khám phá điều này. Trước hết, hãy xem xét khuynh hướng cơ bản của con người. Khi một cái gì đó gây đau đớn chạm vào cơ thể bạn, bạn có xu hướng di chuyển tránh xa nó theo bản năng. Bạn thậm chí cũng có phản ứng này với những mùi vị khó chịu. Trên thực tế, tâm lý của bạn cũng có phản ứng tương tự. Nếu điều gì đó phiền toái tác động vào nó, xu hướng của nó là lùi lại và phòng vệ. Đây cũng là cách tâm lý của bạn

phản ứng với cảm giác bất an, ghen tuông, và những rung động khác mà chúng ta đã và đang thảo luận. Về cơ bản, bạn “khép lòng mình lại”, động thái này đơn giản là nỗ lực đặt tấm khiên xung quanh năng lượng bên trong bạn. Bạn có thể cảm thấy hiệu ứng của động thái này như cảm giác co rút trong tim. Ai đó nói điều gì phật lòng, và bạn cảm thấy tim mình xáo trộn đôi chút. Và rồi tâm trí bạn bắt đầu lên tiếng: “Mình không cần phải chịu đựng điều này. Mình sẽ bỏ đi và không bao giờ nói chuyện với họ nữa. Họ sẽ thấy hối tiếc”. Trái tim của bạn đang cố gắng rút lui khỏi những gì nó đang trải qua và bảo vệ chính nó để không phải “ném” cái cảm giác đó lần nữa. Bạn làm điều này vì bạn không thể kiểm soát nỗi đau mà bạn đang cảm nhận. Khi bạn không thể kiểm soát nỗi đau khổ, bạn sẽ phản ứng bằng cách đóng cửa lòng mình để bảo vệ bản thân. Ngay khi bạn đóng cửa, tâm trí bạn sẽ xây dựng một kết cấu tâm lý bao bọc toàn bộ năng lượng bị kìm giữ trong bạn. Những suy nghĩ của bạn sẽ cố làm cho hợp lẽ vì sao bạn đúng, vì sao người khác sai, và những gì bạn nên làm để bảo vệ mình.

Nếu bạn chấp nhận nó, nó sẽ trở thành một phần của bạn. Qua nhiều năm nỗi đau này sẽ vẫn tồn tại bên trong và thực sự trở thành một trong những khối bê tông trong suốt cuộc đời bạn. Nó sẽ định hình những phản ứng, suy nghĩ và quyết định trong tương lai của bạn. Khi bạn xử lý tình huống bằng cách chống lại nỗi đau mà nó gây ra, bạn sẽ phải điều chỉnh hành vi và tư tưởng của bạn để bảo vệ bản thân. Bạn làm điều này với mục đích không để cho bất cứ điều gì có thể gây trầm trọng thêm nỗi đau bạn kìm giữ bên trong. Kết quả là bạn sẽ xây dựng cả một cấu trúc bảo vệ xung quanh cánh cửa lòng đóng kín. Nếu bạn có sự sáng suốt để quan sát tình huống đang diễn ra, và hiểu những hậu quả lâu dài, bạn sẽ muốn thoát khỏi cái bẫy này. Tuy vậy, bạn sẽ không bao giờ tự do cho đến khi sự sáng suốt

của bạn đạt đến trình độ sẵn sàng phóng thích nỗi đau ngay từ đầu thay vì tránh nó. Bạn phải học cách vượt qua xu hướng trốn tránh nỗi đau.

Những người khôn ngoan không muốn tiếp tục làm nô lệ cho nỗi sợ đau khổ. Họ cho phép thế giới được là chính nó thay vì sợ hãi nó. Họ toàn tâm tham gia vào cuộc sống chứ không nhằm mục đích tận dụng cuộc sống để trốn tránh chính bản thân họ. Nếu cuộc sống làm điều gì đó gây ra sự xáo trộn bên trong bạn, thay vì rút lui, bạn hãy để nó lướt qua bạn như một cơn gió. Xét cho cùng, mọi việc xảy ra hằng ngày đều gây xáo trộn bên trong. Bất kỳ lúc nào bạn cũng có thể cảm thấy thất vọng, tức giận, sợ hãi, đổ kỵ, bất an, hoặc bối rối. Nếu để ý quan sát, bạn sẽ nhận thấy rằng trái tim đang cố gắng đẩy tất cả chúng đi. Nếu muốn có tự do, bạn phải học cách ngừng kháng cự với những cảm xúc như thế này của con người.

Khi bạn cảm thấy nỗi đau, hãy đơn giản xem nó như là năng lượng. Chỉ cần quan sát những trải nghiệm bên trong này như năng lượng trôi qua tim bạn và phía trước con mắt của tâm thức. Sau đó hãy thư giãn. Tức là bạn đang làm ngược lại với hành động thu mình lại và khép cửa trái tim. Hãy thư giãn và thả lỏng. Thư giãn con tim cho đến khi bạn thực sự mặt đối mặt với vị trí chính xác của nỗi đau. Luôn mở lòng với thái độ sẵn sàng đón nhận để có thể hiện diện ngay nơi mà sự căng thẳng hiện hữu. Bạn phải sẵn sàng có mặt ngay tại vị trí của sự căng thẳng và nỗi đau, và rồi thư giãn và sẵn sàng đi sâu hơn. Đây là một bước phát triển và chuyển biến rất sâu sắc. Nhưng bạn sẽ không muốn làm điều này. Bạn sẽ cảm thấy một sự chống cự khủng khiếp khi làm việc này, và như thế càng khiến cảm giác chống cự trở nên mạnh mẽ hơn. Khi bạn thư giãn và cảm thấy sự chống cự này là khi trái tim muốn rút lui, đóng cửa, bảo vệ và phòng thủ. Hãy tiếp tục thư giãn. Thả lỏng đôi vai và xoa dịu trái tim. Hãy thả lỏng mọi thứ và tạo khoảng trống

cho nỗi đau lướt qua bạn. Nó chỉ là năng lượng. Chỉ cần xem nó như năng lượng và để nó đi.

Nếu bạn đóng cửa xung quanh nỗi đau và ngăn không cho nó thoát ra, nó sẽ ở lại trong bạn. Đó là lý do khiến xu hướng kháng cự tự nhiên của chúng ta thật ra là gây cản trở. Nếu không muốn “sở hữu” nỗi đau, tại sao bạn lại đóng cửa xung quanh nó và giữ nó lại? Hay bạn nghĩ là nếu bạn kháng cự, nó sẽ ra đi? Hoàn toàn không! Nếu bạn thả lỏng mọi thứ và để năng lượng thoát ra, nó sẽ đi ra khỏi bạn. Nếu bạn thư giãn khi nỗi đau xuất hiện trong tim bạn, và thực sự dám đối mặt với nó, nó sẽ biến mất. Mỗi một lần như thế, khi bạn thư giãn và sẵn sàng buông bỏ, là từng phần của nỗi đau sẽ lần lượt rời đi mãi mãi. Ngược lại, mỗi khi bạn chống cự và đóng cửa lại, bạn lại đang tích tụ thêm nỗi đau vào bên trong. Tương tự như hành động đắp đập ngăn dòng suối vậy. Và rồi sau đó bạn bị buộc phải tìm cách sử dụng tâm lý để tạo ra lớp ngăn cách giữa bạn – người trải nghiệm nỗi đau – và bản thân nỗi đau. Đó là cách mà tiếng nói huyền não bên trong tâm trí bạn khuyên bạn: Tìm cách tránh nỗi đau bên trong.

Nếu muốn tự do, trước hết bạn phải thừa nhận rằng có nỗi đau trong tim bạn. Bạn đã lưu giữ nó ở đó. Và bạn đã làm mọi thứ bạn có thể để “giám giữ” nó ở đó, sâu bên trong, để bạn không bao giờ phải cảm thấy nó. Cũng có vô vàn những niềm vui, vẻ đẹp, tình yêu thương và cảm giác bình yên bên trong bạn. Nhưng chúng ở phía bên kia của nỗi đau. Ở phía bên kia của nỗi đau là trạng thái nhập định. Ở phía bên kia là tự do. Sự cao quý thực sự của bạn ẩn mình dưới một lớp vỏ bọc ở phía bên kia đó của nỗi đau. Bạn phải sẵn sàng chấp nhận nỗi đau thì mới có thể bước qua phía bên kia đó. Chỉ cần thừa nhận rằng nó ở đó và rằng bạn sẽ cảm thấy nó. Chấp nhận rằng nếu bạn thả lỏng, nó sẽ xuất hiện trong một khoảnh khắc với nhận thức của bạn, và sau đó nó sẽ lướt qua. Nó luôn luôn như thế.

Đôi khi bạn sẽ cảm nhận sự nóng bừng bên trong bạn khi nổi đau lướt qua. Thực tế là, khi bạn thả lỏng để cảm nhận năng lượng của nổi đau, bạn có thể cảm thấy sức nóng khủng khiếp trong tim. Đó là lúc nổi đau được thanh lọc khỏi trái tim bạn. Hãy học cách tận hưởng luồng nhiệt bừng bừng đó. Nó được gọi là lửa thiên. Cảm giác sẽ không thật sự dễ chịu, nhưng bạn sẽ học được cách tận hưởng nó vì nó đang giải thoát cho bạn. Quả thật, nổi đau là cái giá của tự do. Và ngay khi bạn sẵn sàng trả cái giá đó, bạn sẽ không còn sợ hãi nữa. Ngay khi bạn không còn thấy sợ nổi đau, là bạn đã có thể đối mặt với tất cả những tình huống trong cuộc sống mà không hề sợ hãi.

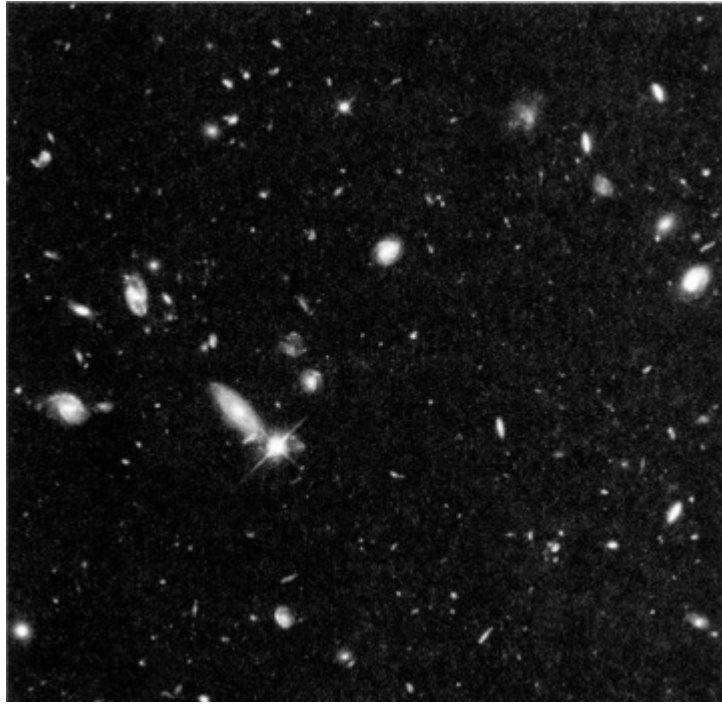
Đôi khi bạn sẽ bước qua những trải nghiệm sâu sắc khiến cơn đau dâng lên dữ dội trong bạn. Nếu có nổi đau bên trong, bạn sẽ cảm thấy nó. Nếu khôn ngoan, bạn sẽ để mặc nó một mình và không cố gắng thay đổi cuộc sống của bạn để tránh nó. Bạn sẽ chỉ thư giãn và cho nó không gian cần thiết để giải phóng và tỏa sức nóng khi thoát ra khỏi bạn. Bạn không muốn thứ vật vãnh này ở trong tim bạn. Để cảm nhận tự do và tình yêu tuyệt vời, để tìm kiếm sự hiện diện của Thượng đế bên trong bạn, tất cả những nổi đau tích tụ này phải rời đi. Chính trong quá trình nội tại này mà tâm linh trở thành hiện thực. Sự phát triển tâm linh tồn tại ngay trong khoảnh khắc bạn sẵn sàng trả giá cho tự do một cách có ý thức. Bạn cần phải sẵn sàng trong mọi thời điểm, mọi hoàn cảnh, duy trì trạng thái tinh thức của mình để đối phó với nổi đau và để phối hợp với trái tim bạn bằng cách luôn thư giãn và luôn “mở cửa”.

Hãy nhớ rằng, nếu bạn khép mình xung quanh một đối tượng nào đó, tâm lý bạn sẽ nhạy cảm với điều đó trong suốt phần đời còn lại của bạn. Do bạn lưu giữ nó bên trong bạn nên bạn e sợ rằng nó sẽ xuất hiện lần nữa. Nhưng nếu bạn thả lỏng thay vì khép mình lại, nó sẽ tự có cách thoát ra

khỏi bạn. Nếu bạn luôn cởi mở thì năng lượng bị tắc nghẽn bên trong bạn sẽ được giải phóng một cách tự nhiên, và bạn sẽ không phải chịu đựng nó thêm nữa.

Đây là cốt lõi của cuộc hành trình tâm linh. Khi bạn có thể an nhiên tự tại với nỗi đau đang lướt qua bạn, bạn đã được tự do. Thế giới này sẽ không bao giờ có thể phiền nhiễu bạn nữa vì điều tồi tệ nhất mà thế giới có thể làm thì nó đã làm rồi - là khuấy động nỗi đau tích tụ bên trong bạn. Nếu bạn không bận tâm, nếu bạn không còn sợ hãi chính mình, bạn đã được tự do. Từ nay bạn có thể dạo bước trong thế giới này một cách sôi nổi, tràn đầy khí lực hơn bao giờ hết. Bạn sẽ cảm nhận mọi thứ ở mức độ sâu hơn. Bạn sẽ bắt đầu cho phép những trải nghiệm thực sự tốt đẹp trời dậy trong bạn. Cuối cùng, bạn sẽ thấm thía một điều rằng có một đại dương tình yêu nằm sau tất cả những sợ hãi và nỗi đau này. Sức mạnh này sẽ nâng đỡ, hỗ trợ bạn bằng cách nuôi dưỡng trái tim bạn từ sâu bên trong. Theo thời gian, bạn sẽ hình thành mối quan hệ cá nhân sâu sắc với nội lực đẹp đẽ này. Nó sẽ thay thế cho mối quan hệ mà bạn đang có với nỗi đau và xáo trộn nội tâm. Giờ đây sự bình yên và tình yêu thương sẽ dẫn dắt cuộc sống của bạn. Khi vượt ra khỏi cái lớp của đau khổ, bạn sẽ thoát khỏi những trói buộc của tâm lý.

PHẦN IV
VƯỢT QUA RÀO CẢN CỦA CHÍNH MÌNH



Vùng sâu Hubble

Bản quyền hình ảnh: NASA, The Hubble Deep Field Team (STScI), Robert Williams

Chương 12

Tháo bỏ bức tường thành

Đến một giai đoạn nào đó trong quá trình phát triển của bạn, nội tâm của bạn bắt đầu trở nên thật tĩnh lặng. Điều này xảy ra khá tự nhiên khi vị trí định tâm của bạn tiến sâu hơn vào bên trong. Và rồi bạn chợt nhận ra rằng mặc dù bạn luôn ở vị trí đó nhưng bạn vẫn liên tục bị áp đảo bởi những chướng ngại của ý nghĩ, cảm xúc, và cảm nhận bằng giác quan vốn thu hút tâm thức của bạn. Khi nhận thức được điều này, bạn bắt đầu hiểu ra rằng bạn thật sự có thể vượt lên trên tất cả những xáo trộn này. Càng ngồi ở vị trí quan sát của tâm thức, bạn càng nhận ra rằng bởi vì bạn hoàn toàn độc lập với những gì bạn đang quan sát nên chắc hẳn phải có cách thoát khỏi sức mạnh kìm giữ đầy ma thuật của tâm lý đối với nhận thức của bạn. Chắc chắn phải có một lối thoát.

Bước đột phá nội tại sau cùng để đạt được tự do hoàn toàn được mô tả theo truyền thống bằng một thuật ngữ hay bị lạm dụng và dễ gây nhầm lẫn: “sự giác ngộ”. Vấn đề là do quan điểm của chúng ta về giác ngộ hoặc được dựa trên những trải nghiệm cá nhân hoặc dựa trên sự hiểu biết và nhận thức hạn hẹp của chúng ta. Bởi vì hầu hết chúng ta chưa bao giờ thật sự trải nghiệm điều này nên trạng thái giác ngộ hoặc là bị chế giễu, hoặc là được xem như một trạng thái huyền bí tối cao mà hầu như không một ai có thể đạt đến. Điều duy nhất mà đa số mọi người đều biết rõ về giác ngộ là họ không ở trong trạng thái đó.

Tuy nhiên, khi bạn hiểu được rằng ý nghĩ, cảm xúc và các đối tượng giác quan chỉ đơn giản là đang lướt qua trước tâm thức, có lẽ bạn sẽ thắc mắc liệu nhận thức của bạn có phải chỉ giới hạn trong phạm vi này thôi hay

không. Điều gì xảy ra nếu tâm thức thôi không tiếp tục quan sát chuỗi suy nghĩ cá nhân, chuỗi cảm xúc cá nhân, và những cảm nhận bằng giác quan? Liệu bạn có được giải thoát khỏi những ràng buộc của bản ngã cá nhân và có được tự do để khám phá xa hơn nữa không? Và chính xác là tâm thức đã trở nên gắn bó với bản ngã cá nhân như thế nào? Việc xem xét những thách thức này đòi hỏi chúng ta thảo luận về những gì tồn tại bên ngoài ranh giới của tâm trí. Rõ ràng là việc thảo luận này rất khó để thực hiện bên trong cái kết cấu tâm lý mà chúng ta đã quá quen thuộc. Vì vậy, chúng ta sẽ bắt đầu khám phá trạng thái tinh thần được giải thoát thông qua việc sử dụng một câu chuyện phúng dụ. Giống như Plato đã dùng hình thức đối thoại để kể câu chuyện “Dụ ngôn về Cái hang” (Allegory of the Cave) vào năm 360 trước Công nguyên, chúng ta sẽ sử dụng một câu chuyện ngắn để kể dụ ngôn về một ngôi nhà rất đặc biệt.

Hãy tưởng tượng bạn tìm thấy chính mình ở giữa một cánh đồng rộng lớn ngút tầm mắt, nơi mà mặt trời luôn tỏa sáng. Đó là một nơi tuyệt đẹp với ánh sáng rạng rỡ và khoảng không bao la. Quang cảnh ảo diệu đến nỗi bạn quyết định sống ở đó. Vì vậy bạn mua đất, và ngay giữa cánh đồng bao la, bạn bắt đầu đích thân thiết kế và xây dựng ngôi nhà mơ ước của mình. Bạn làm móng chắc chắn vì bạn muốn ngôi nhà bền vững trong thời gian dài. Bạn xây nhà bằng những khối bê tông vững chắc vì bạn không muốn bất kỳ vấn đề gì phát sinh như tình trạng mục nát hay thấm nước. Để ngôi nhà bền vững về mặt sinh thái, bạn quyết định lắp rất ít cửa sổ và xây phần mái với nhiều mái che. Sau khi gắn các cửa sổ và ngôi nhà hoàn thiện, bạn nhận thấy rằng hơi nóng vẫn xâm nhập vào nhà khá nhiều. Vì vậy bạn lắp cửa chớp bảo vệ chất lượng cao để không chỉ phản chiếu ánh sáng mặt trời và nguồn nhiệt ngược trở ra bên ngoài mà còn có thể khóa trái ngôi nhà với mục đích an ninh. Đó là một ngôi nhà rất lớn, có thể dự trữ đủ mọi thứ cho

phép bạn sống sung túc trong thời gian dài. Thậm chí bạn còn xây dựng một khu nhà riêng biệt cho một người trầm tính đáng tin cậy để giúp bạn giữ nhà cửa sạch sẽ trong khi bạn vẫn có không gian yên tĩnh một mình. Và ngôi nhà hoàn toàn trở nên vắng vẻ vì bạn đưa ra một yêu cầu viên vông là không có điện thoại, ra-đi-ô, truyền hình và cả kết nối Internet.

Ngôi nhà mơ ước của bạn cuối cùng cũng hoàn thiện, và bạn rất hào hứng khi sống ở đó. Bạn yêu khoảng không trải rộng ngút ngàn của cánh đồng và tất cả ánh sáng cũng như vẻ đẹp của thiên nhiên. Nhưng trên tất cả, bạn say mê ngôi nhà. Bạn đã đặt cả trái tim và tâm hồn vào mỗi một chi tiết thiết kế, và nó thể hiện đúng điều đó – nó quả thực là “bạn”. Theo thời gian, niềm mê đắm của bạn với ngôi nhà ngày càng tăng, trong khi sự khó chịu với tất cả những cảnh vật và âm thanh xa lạ bên ngoài ngày càng lớn, bạn bắt đầu dành nhiều thời gian ru rú trong nhà hơn. Đó là lúc bạn nhận ra rằng với những cánh cửa chớp và cửa lớn hoàn toàn bị khóa trái, ngôi nhà thực sự bắt đầu trông như một pháo đài. Với bạn thì điều này chẳng sao cả. Đã từng quen sống ở thành phố, lẽ ra bạn đã thấy khá đáng sợ khi sống mà không tiếp xúc với ai, hoàn toàn cô lập. Nhưng bạn đã tự cam kết sẽ sống hoàn toàn độc lập.

Vì vậy bạn dần trở nên quen với việc sống an toàn trong phạm vi ngôi nhà. Bạn vui sướng được sống với sở thích của mình – đọc và viết – như bạn hằng mong muốn. Ở đó thực sự khá thoải mái vì bạn hoàn toàn có thể kiểm soát khí hậu, và bạn đủ khôn ngoan để cài đặt một hệ thống chiếu sáng quang phổ hiện đại. Khở nổi, bạn nhận thấy ngôi nhà quá thoải mái, thú vị và an toàn đến nỗi bạn hoàn toàn ngừng suy nghĩ về bên ngoài. Rốt cuộc, mọi việc xảy ra bên trong ngôi nhà đều quen thuộc, có thể dự đoán được và nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Với những việc xảy ra bên ngoài, bạn cảm thấy xa lạ, không dự đoán được và hoàn toàn nằm ngoài

tâm kiểm soát của bạn. Cảm giác gắn bó của bạn với nơi chốn “thiên lương” bên trong này càng được củng cố khi các cửa chớp và rèm được khóa cố định, chúng hòa hợp với nhau trông như những bức vẽ trên tường, khiến bạn thậm chí không bao giờ nghĩ đến việc phải mạo hiểm đi ra ngoài để mở những cái khóa đó ra. Các cửa chớp và rèm được đóng kín đến độ khi tắt hết đèn, ngôi nhà hoàn toàn tối đen, bất kể ngày hay đêm. Nhưng bởi vì bạn quen với việc không bao giờ tắt đèn, bạn không để tâm đến chúng cho đến một ngày kia khi các ngọn đèn lần lượt bị hỏng. Chỉ khi đó bạn mới nhận ra tình trạng oái oăm của mình: Không ai để lại cho bạn những bóng đèn thay thế tương thích với hệ thống chiếu sáng hiện đại của ngôi nhà. Điều này có nghĩa là khi ngọn đèn cuối cùng tắt đi, bạn bị bỏ mặc để tự tìm lối đi quanh ngôi nhà chìm trong bóng tối.

Từ thời điểm đó trở đi, ánh sáng duy nhất bạn có là từ một vài cây nến bạn giữ phòng những trường hợp khẩn cấp. Nhưng số nến này rất ít, vì vậy bạn bảo quản chúng cẩn thận. Là một người yêu thích ánh sáng, tình cảnh này khá gay go đối với bạn. Tuy nhiên cũng không quá gay go để buộc bạn phải vượt qua những nỗi sợ hãi mà bạn đã nuôi dưỡng lâu nay khi ra khỏi vùng an toàn của ngôi nhà. Tuy vậy, rốt cuộc thì sự căng thẳng khi sống trong bóng tối này cũng đã phá hủy phần lớn sức khỏe của bạn, cả về thể chất và tinh thần. Theo thời gian, mọi ký ức về cánh đồng ngập tràn ánh nắng tuyệt đẹp dần mờ nhạt trong tâm trí bạn, không bao giờ trở lại nữa.

Sự việc xảy ra khiến bạn trở nên rất quan tâm đến việc giữ ánh sáng cho ngôi nhà. Ánh sáng duy nhất bạn biết đến gần đây là ánh sáng mà bạn tạo ra trong bóng tối với những cây nến quý giá còn lại. Bạn trở nên cô đơn trong chính ngôi nhà của mình. Bạn bị cô lập khỏi mọi thứ, và điều duy nhất khiến bạn dễ chịu là cảm giác bảo vệ mà ngôi nhà dành cho bạn. Bạn không còn nhận thức chính xác cái gì thực sự khiến bạn sợ hãi; bạn chỉ

nhận thức được là bạn luôn cảm thấy sợ hãi và khó chịu. Tất cả những gì bạn có thể làm chỉ để cố gắng giữ cho mình bình tĩnh. Thậm chí bạn ngừng đọc và viết vì thiếu ánh sáng. Ngôi nhà tối om, và bạn cũng rơi vào bóng tối.

Rồi một ngày kia, người quản gia – người đã cùng bạn quyết tâm ẩn trú trong ngôi nhà – gọi bạn xuống hầm chứa đồ. Bạn quá đỗi ngạc nhiên với những gì nhìn thấy. Một nguồn cung cấp đầy đủ những cái đèn pin khẩn cấp có thể nạp điện dễ dàng bằng cách lắc chúng. Quản gia của bạn bật sáng một vài ngọn đèn, và cả căn hầm ngập trong ánh sáng rực rỡ. Đây là một bước ngoặt thực sự trong cuộc đời bạn.

Bạn và người quản gia bắt tay vào việc cố gắng tạo trở lại ánh sáng, vẻ đẹp và niềm hạnh phúc cho bên trong ngôi nhà. Hai người lần lượt trang hoàng từng phòng và cùng nhau giữ cho căn nhà luôn tràn ngập ánh sáng cho đến khi đi ngủ. Bạn bắt đầu đọc và viết trở lại, và hóa ra người bạn cùng phòng rất thích đọc những tác phẩm của bạn. Thực ra, không chỉ ánh sáng nhân tạo đang thắp sáng cả căn nhà. Đóm lửa tình yêu đã bắt đầu bùng sáng trong trái tim của cả hai. Hãy hình dung ánh sáng mà hai bạn có thể tạo ra cùng nhau thay vì mỗi người tự thắp riêng lẻ. Hai bạn bắt đầu dành tất cả thời gian cho nhau, và cuối cùng là một lễ cưới diễn ra đêm ấm. Thật là một cảnh tượng đẹp khi hai bạn nguyện thề chăm sóc nhau, đem tình yêu và ánh sáng vào ngôi nhà của mình. So với bóng tối mà bạn từng trải qua thì cuộc sống mới này là thiên đường.

Một ngày nọ bạn tình cờ đọc một cuốn sách trong thư viện của bạn. Cuốn sách hấp dẫn bạn vì nó nói về ánh sáng tự nhiên, rạng rỡ tồn tại “bên ngoài”. Cuốn sách còn đề cập đến việc tắm trong ánh sáng đó. Điều đáng chú ý là nó đang đề cập đến ánh sáng rực rỡ hơn bạn từng có thể tưởng tượng, và không ai phải làm bất cứ điều gì để tạo ra nó. Điều này khiến bạn

bối rối, khó hiểu. Từ trước đến giờ, bạn chỉ biết đến ánh sáng nhân tạo từ những cây nến và đèn pin. Làm cách nào bạn có thể tạo ra nhiều ánh sáng hơn và duy trì chúng mãi mãi? Bạn không có manh mối gì về những điều mà cuốn sách đang nói đến vì bạn chỉ có thể nhìn nhận mọi thứ trong mối tương quan với cách mà bạn đang sống. Bạn đã sống bên trong ngôi nhà, và sống trong bóng tối. Tất cả ánh sáng mà bạn đã trải nghiệm chỉ giới hạn trong những thứ bạn đã tạo ra trong phạm vi ngôi nhà. Bạn đã sống ở đó quá lâu, đến nỗi tất cả những hy vọng, ước mơ, triết lý sống và niềm tin đều được thiết lập bên trong căn nhà tối đó. Toàn bộ thế giới của bạn chỉ xoay quanh việc thu xếp cho chính mình một cuộc sống tốt nhất có thể trong phạm vi của ngôi nhà.

Khi bạn tiếp tục đọc, cuốn sách có vẻ như huyền bí này còn nói đến cuộc sống sẽ như thế nào khi thực sự dạo bước trong ánh sáng thiên nhiên này. Nó dường như mô tả một thứ ánh sáng tự phát, tràn ngập khắp nơi. Đó là ánh sáng rơi trên mọi vật một cách liên tục và đồng đều. Mặc dù bạn không có khung tham chiếu cho sự hiểu biết này, nhưng nó đã chạm vào sâu bên trong bạn. Và rồi cuốn sách đề cập đến những diễn tiến ở thế giới bên ngoài, tức là vượt khỏi các bức tường của thế giới mà bạn đã tạo ra cho chính mình. Thực ra, cuốn sách muốn nói rằng trong khi bạn gắn bó và say mê với cái thế giới mà bạn tạo ra để tránh bóng tối, bạn sẽ không bao giờ biết được nguồn ánh sáng tự nhiên dồi dào bên kia vùng ranh giới của ngôi nhà bạn. Làm sao bạn có thể nghĩ đến việc đi ra thế giới bên ngoài khi đã quá phụ thuộc vào những gì bạn đã gây dựng bên trong?

Cuộc sống lặp lại giống nhau bên trong ngôi nhà hoàn toàn phù hợp với những gì mà chúng ta dự đoán. Tâm thức của chúng ta, nhận thức về sự tồn tại của chúng ta, đang đâm rễ sâu bên trong chúng ta, trong một vùng bị phong tỏa bởi chính chúng ta. Nó có bốn bức tường, có lót sàn và cả mái

nhà. Nó dày và kiên cố đến nỗi không một tia sáng tự nhiên nào có thể thâm nhập vào. Ánh sáng duy nhất chúng ta nhận được là thứ ánh sáng mà chúng ta tự tạo ra cho chính mình. Nếu chúng ta không kiến tạo được những điều kiện sống tốt đẹp cho chính mình thì chỉ có bóng tối tồn tại. Vì vậy chúng ta bận rộn trang trí mỗi ngày. Chúng ta làm vậy để cố gắng mang một số thứ vào trong đó với chúng ta – với hy vọng ít nhất cũng tạo ra được một chút ánh sáng trong ngôi nhà mà chúng ta dựng nên, nơi chúng ta đã phong tỏa chính bản thân mình.

Bạn có thể hình dung thế này: Bạn ở bên trong một ngôi nhà, hoàn toàn phong tỏa khỏi mọi nguồn ánh sáng tự nhiên, trong khi ngôi nhà nằm giữa một cánh đồng trải rộng mênh mông, ngập tràn ánh sáng rạng rỡ. Nhưng ngôi nhà của bạn làm bằng chất liệu gì? Những bức tường của bạn làm bằng chất liệu gì? Làm sao chúng lại có thể ngăn chặn nguồn ánh sáng ngập tràn đó và khóa trái bạn bên trong? Ngôi nhà của bạn được xây dựng bằng những suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Các bức tường được dựng nên bằng nội tâm của bạn. Ngôi nhà được xây từ những chất liệu như thế. Đó là tất cả những trải nghiệm trong quá khứ của bạn; tất cả những suy nghĩ và cảm xúc; tất cả những ý niệm, quan điểm, ý kiến, niềm tin, hy vọng và ước mơ mà bạn thu thập được xung quanh mình. Bạn giữ chúng cố định ở tất cả mọi phía bao quanh bạn, cả ở trên và ở dưới bạn. Bạn đã tạo nên một tập hợp những suy nghĩ và cảm xúc của bạn trong tâm trí, và sau đó dệt chúng thành một thế giới khái niệm và bạn sống trong đó. Cấu trúc tinh thần này hoàn toàn ngăn bạn khỏi bất kỳ ánh sáng tự nhiên nào bên ngoài những bức tường thành của nó. Bạn có những bức tường ý nghĩ đủ dày và đủ kín, nơi mà không có gì ngoài bóng tối ngự trị bên trong cấu trúc đó. Bạn đang bị mê hoặc bởi những suy nghĩ và cảm xúc của bạn, đến nỗi bạn không thể vượt ra khỏi giới hạn mà chúng tạo ra.

Nếu bạn muốn xem giới hạn của những bức tường đó như thế nào, chỉ cần bắt đầu tiến bước về phía chúng. Giả dụ như bạn mắc chứng sợ độ cao. Trước đây bạn đã từng trèo thang và bị té, và ấn tượng đó vẫn còn tồn tại trong bạn. Giờ đây bạn đang đứng trước một trong những bức tường của chính mình. Nếu bạn ngờ vực liệu nó có phải là bức tường không, chúng ta sẽ xem cách bạn đi xuyên qua nó. Giả sử điều gì đó xảy ra và kích hoạt những cảm xúc sợ hãi cũ, và bạn quyết định đi thẳng về phía nó. Càng đến gần nó, bạn sẽ càng bị thôi thúc quay ngược trở lại. Chính trải nghiệm mà bạn đã có trong quá khứ đã hình thành nên ranh giới mà trực giác bạn muốn trốn tránh. Đó là phản xạ tự nhiên chúng ta thường có khi gặp phải những bức tường – chúng ta tránh không đâm sâu vào chúng. Nhưng chính vì bạn tránh chạy thẳng đến chúng, cho nên bạn đã ngăn giữ chính mình bên trong chu vi những bức tường. Chúng trở thành nhà tù của bạn – chính là những giới hạn trong nhận thức của bạn. Vì bạn không sẵn sàng tiếp cận chúng, bạn không thể nhìn thấy gì bên ngoài những ranh giới đó.

Khi bạn tiếp cận với khu rào chắn của những suy nghĩ và cảm xúc, bạn cảm thấy như thể sắp sa chân vào vực thẳm. Bạn không dám đến gần khu vực đó. Nhưng bạn hoàn toàn có thể đến đó, và nếu bạn muốn thoát ra, bạn sẽ đi đến đó. Cuối cùng, bạn sẽ nhận ra rằng bóng tối không phải là điều thực sự tồn tại ở đó. Cái thực sự hiện hữu ở đó là những bức tường thành ngăn trở nguồn ánh sáng vô tận. Khi ánh sáng là tất cả những gì bạn đang tìm kiếm thì việc nhận ra điều này là cả một sự khác biệt quan trọng. Nếu bạn nhìn thấy bức tường và tin rằng nó bảo vệ bạn khỏi bóng tối bất tận, bạn sẽ không muốn đi đến đó. Nhưng nếu bạn nhìn thấy bức tường đang cản trở ánh sáng, bạn sẽ muốn đi đến đó để dỡ bỏ bức tường. Người ta thường nói rằng bạn phải đi xuyên qua đêm đen tối nhất để đón nhận ánh

sáng vô hạn. Đó là bởi vì cái mà chúng ta gọi là bóng tối thực ra là vật cản ánh sáng. Bạn phải vượt qua những bức tường này.

Thực sự không khó để vượt qua những bức tường. Nhiều lần, mỗi ngày, dòng chảy tự nhiên của cuộc sống sẽ va chạm với những bức tường thành trong chúng ta và cố gắng đập phẳng chúng xuống. Nhưng lần này đến lần khác, chúng ta đều tìm cách bảo vệ chúng. Bạn phải nhận ra rằng khi bạn che chở chính mình là thực chất bạn đang bảo hộ những bức tường này. Không có gì khác bên trong bạn cần bảo vệ cả. Chỉ có nhận thức của bạn về sự tồn tại và ngôi nhà ngăn cản ánh sáng mà bạn xây dựng để sống trong đó. Cái mà bạn đang bảo vệ chính là ngôi nhà bạn đã xây để bảo vệ bản thân mình. Bạn đang giấu mình trong đó. Nếu điều gì đó vô tình thách thức những bức tường tâm lý của bạn, bạn sẽ trở nên cực kỳ phòng thủ. Bạn thiết lập một ý niệm bản thân, chuyển đến ẩn trú ở trong đó, và giờ đây bạn bảo vệ ngôi nhà đó cùng với tất cả những gì mà bạn có. Nhưng còn chất liệu gì khác đã tạo nên ngôi nhà nội tại đó không, ngoài những bức tường suy nghĩ của bạn? Khi bạn nói: “Tôi là một phụ nữ 45 tuổi. Tôi kết hôn với Joe và tốt nghiệp từ trường này...”, đó đều là những suy nghĩ của cá nhân bạn. Những tình huống thực không tồn tại trong ngôi nhà đó với bạn ngoại trừ dưới dạng những suy nghĩ chủ quan mà bạn luôn bám víu vào: “Nhưng tôi đã là một cô động viên, và tôi là lớp trưởng của lớp đàn anh này”. Đã ba mươi năm trôi qua rồi, và những tình huống đó không còn tồn tại nữa. Nhưng chúng vẫn hiện hữu trong bạn, và tạo thành những bức tường mà bạn sống trong đó.

Điều gì sẽ xảy ra nếu ai đó thách thức ý niệm bản thân của bạn và “khoét” một lỗ nhỏ trong đó? Điều gì sẽ xảy ra nếu ai đó làm lung lay một trong những suy nghĩ nền tảng hình thành nên ngôi nhà tâm lý của bạn? Hãy hình dung nếu ai đó nói với bạn điều này vào năm bạn hai mươi tuổi:

“Này cháu. Đó không phải là ba mẹ của cháu. Cháu chỉ là con nuôi của họ thôi. Họ chưa từng nói cho cháu biết sao?”. Bạn sẽ kiên quyết phủ nhận nó cho đến khi họ cho bạn thấy các tài liệu chứng thực. Sự thật đó sẽ làm rung chuyển toàn bộ con người bên trong của bạn. Chỉ một suy nghĩ sai và “công trình kiến trúc” bắt đầu sụp đổ. Nỗi sợ hãi và xáo trộn có thể bắt đầu tấn công bên trong bạn chỉ đơn giản là vì điều gì đó không giống như bạn từng nghĩ. Nó khiến bạn bị chấn động đến tận sâu bên trong con người bạn vì nó thách thức ngôi nhà làm bằng những suy nghĩ mà bạn đang ở trong đó. Để chấn chỉnh điều này, bạn bắt đầu tìm cách “hợp lý hóa” những suy nghĩ của mình: “Tôi biết họ thực sự tốt. Họ cũng giống như cha mẹ thực sự của tôi. Hãy nghĩ xem, họ nhận nuôi tôi và dạy dỗ tôi khôn lớn không khác gì con ruột. Chúa ơi, họ thậm chí còn đặc biệt hơn những gì tôi đã nghĩ về họ”. Bạn vá lỗ hổng đó thật tốt. Đó là điều chúng ta thường làm với những bức tường của mình. Chúng ta giữ cho chúng luôn kiên cố. Không có gì được phép làm lung lay những bức tường đó.

Hãy để ý rằng bạn đã vá bức tường bị nứt bằng những suy nghĩ. Bạn dùng suy nghĩ để vá cái được tạo nên từ những suy nghĩ. Đó là cách chúng ta thường làm. Cũng giống như những người sợ hãi nhất mình bên trong ngôi nhà tối tăm giữa cánh đồng ngập nắng rồi sau đó cố tạo ra một chút ánh sáng, chúng ta cật lực xây dựng một thế giới chật hẹp bên trong bằng những bức tường dày, rồi lại cố thấp lên chút ánh sáng cho không gian vốn tối tăm của nó. Chúng ta trang trí những bức tường bằng ký ức về những trải nghiệm quá khứ và mơ ước tương lai. Nói cách khác, chúng ta dùng những suy nghĩ để trang hoàng chúng. Tuy nhiên, tương tự như việc những người trong ngôi nhà đó có thể bước ra khỏi thế giới mà họ tự tạo ra để hòa mình vào vẻ đẹp của ánh sáng tự nhiên, bạn cũng có thể bước ra khỏi ngôi nhà làm bằng suy nghĩ của bạn để bay vào khoảng không vô tận. Nhận thức

của bạn có thể trải rộng trong không gian rộng lớn thay vì trong phạm vi hạn hẹp mà bạn sống. Sau đó, khi bạn nhìn lại ngôi nhà nhỏ bé mà bạn đã tạo dựng, bạn sẽ tự hỏi không hiểu tại sao bạn lại từng ở trong đó.

Đó là hành trình thoát ra bên ngoài của bạn. Tự do thực sự đang ở rất gần; nó chỉ ở bên kia những bức tường. Sự khai sáng tinh thần là một điều rất đặc biệt. Nhưng thực ra, chúng ta không nên tập trung vào nó. Thay vào đó, hãy chú ý đến những bức tường do bạn tạo ra đang che khuất ánh sáng. Mục đích của bạn là gì khi dựng nên những bức tường ngăn chặn ánh sáng rồi sau đó lại nỗ lực hết sức để đạt đến sự khai sáng tinh thần? Bạn có thể thoát ra ngoài đơn giản bằng cách để cho cuộc sống hàng ngày hạ bỏ những bức tường mà bạn dựng lên xung quanh mình. Bạn chỉ cần không tham gia vào việc hỗ trợ, duy trì và bảo vệ pháo đài của bạn.

Hãy hình dung ngôi nhà làm bằng suy nghĩ của bạn đứng giữa đại dương ánh sáng từ một nghìn tỷ ngôi sao. Trong khi đó, nhận thức của bạn lại bị kẹt trong bóng tối của ngôi nhà đó, cố sống dè sẻn từng ngày bằng ánh sáng nhân tạo từ số lượng hạn chế những trải nghiệm mà bạn tự tạo ra. Bây giờ hãy tưởng tượng những bức tường đang đổ nát, và tâm thức đang được giải phóng dễ dàng, mở ra và hòa nhập vào đại dương bao la ánh sáng ngoài kia. Giờ thì hãy đặt cho trải nghiệm này một cái tên – sự khai sáng tinh thần.

Chương 13

Xa, xa hơn nữa

Suy cho cùng, “vượt qua” là từ nắm bắt ý nghĩa thực sự của tâm linh. Theo ý nghĩa cơ bản nhất, vượt qua nghĩa là đi xa hơn nơi bạn đang đứng. Nghĩa là không dừng lại ở trạng thái hiện tại của bạn. Khi bạn không ngừng vượt qua chính bản thân mình thì sẽ không còn nhiều giới hạn nữa. Không còn nhiều ranh giới. Giới hạn và ranh giới chỉ tồn tại ở nơi bạn ngừng không tiếp tục vượt qua. Nếu bạn không bao giờ dừng lại, bạn sẽ vượt qua mọi ranh giới, vượt qua mọi giới hạn, vượt qua cảm giác về một cái tôi bị hạn chế.

Vượt qua mang ý nghĩa vô hạn trong mọi phương hướng. Nếu bạn sử dụng một chùm tia laser và nhắm nó theo bất kỳ hướng nào, nó sẽ chiếu đến vô cực. Nó chỉ không còn là vô hạn nếu bạn tạo ra một ranh giới nhân tạo mà nó không thể xuyên qua. Ranh giới sẽ dẫn đến sự xuất hiện của cái hữu hạn trong không gian vô hạn. Mọi thứ dường như hữu hạn vì nhận thức của bạn và phải những đường ranh giới bên trong bạn. Sự thực là, mọi thứ đều vô hạn. Chính bạn là người chấp cánh cho tâm thức bạn đi xa, bay cao mãi mãi hoặc mặc định khoảng cách một dặm từ đây. Một dặm từ đây nghĩa là gì? Không gì cả ngoài ý nghĩa là một mẫu nhỏ của vô hạn. Mọi thứ đều không có giới hạn, trong một vũ trụ vô hạn.

Để vượt qua, bạn phải luôn đi qua các giới hạn do chính bạn mặc định trên mọi sự vật, sự việc. Điều này đòi hỏi những thay đổi tại nơi sâu thẳm nhất bên trong con người bạn. Ngay lúc này bạn đang sử dụng trí óc phân tích để chia thế giới thành các đối tượng tư duy riêng biệt. Rồi bạn sử dụng trí óc đó để sắp xếp những tư tưởng rời rạc này lại với nhau trong một môi

quan hệ đã xác định. Bạn làm điều này để có cảm giác là mọi thứ dường như vẫn nằm trong tầm kiểm soát của bạn. nỗ lực này được thể hiện rõ nhất khi bạn không ngừng cố gắng biến điều mình không chắc thành điều dường như chắc chắn. Bạn nói với chính mình: “Trời không được phép mưa vào ngày mai, vì mai là ngày nghỉ của mình. Và vì Jennifer thích được đi chơi ngoài trời, cô ấy chắc chắn sẽ muốn đi leo núi với mình. Thực ra, nếu mình muốn nghỉ thêm một ngày nữa, Tom sẽ không phiền khi ‘ôm’ luôn phần việc của mình. Dù sao thì mình cũng đã từng ôm việc giúp cậu ấy một lần rồi”. Bạn tự suy luận tất cả mọi điều. Bạn giả thiết cách mọi việc xảy ra, ngay cả việc chưa xảy ra. Quan điểm, ý kiến, sở thích, quan niệm, mục tiêu và niềm tin của bạn đều có xu hướng biến vũ trụ vô hạn thành vùng hữu hạn mà bạn có cảm giác kiểm soát được. Vì trí óc phân tích không thể điều khiển cái vô hạn, cho nên bạn đã tạo ra một thực tại khác của những suy nghĩ hữu hạn để chúng có thể luôn cố định trong tâm trí bạn. Bạn đã chiếm giữ cái toàn thể, phân chia nó thành từng mảnh nhỏ, và chọn ghép một số mảnh này với nhau theo một cách nhất định trong tâm trí bạn. Mô hình tư duy hữu hạn này dần dần trở thành kiểu tư duy thường ngày của bạn. Giờ đây bạn phải chặt vật cả ngày lẫn đêm để khiến cho cả thế giới phải “ăn khớp” với mô hình của bạn, và bạn “gắn nhãn” cho tất cả những gì không khớp, không thích hợp là sai, tồi, hoặc bất công, phi lý.

Nếu bất kỳ điều gì xảy ra mà phản bác lại cách bạn quan niệm về mọi thứ, bạn sẽ kháng cự. Bạn sẽ tự vệ. Bạn sẽ hợp lý hóa nó. Bạn dễ dàng chán nản và tức giận với những điều nhỏ nhất. Điều này xảy ra khi bạn không thể khiến cho những gì đang thực sự xảy ra khớp với mô hình tư duy của bạn. Nếu muốn vượt ra khỏi mô hình đó, bạn phải đánh liều không tin tưởng vào nó nữa. Nếu mô hình tư duy của bạn đang gây phiền toái cho bạn thì đó là do nó không khớp với thực tế. Giờ đây, bạn chỉ có một trong hai

lựa chọn: Hoặc là tiếp tục chống lại thực tế, hoặc là vượt ra khỏi những giới hạn mô hình tư duy của bạn.

Để thực sự vượt ra khỏi mô hình tư duy của chính mình, trước hết bạn phải hiểu tại sao bạn lại xây dựng nó. Cách đơn giản nhất để tỏ tường là tìm hiểu xem điều gì sẽ xảy ra khi mô hình này không hoạt động. Bạn đã bao giờ xây dựng toàn bộ thế giới của bạn trên một mô hình cuộc sống dựa vào hành vi của người khác hoặc sự vĩnh cửu của một mối quan hệ? Nếu có, vậy đã bao giờ nền tảng đó sụp đổ dưới chân bạn chưa? Ai đó rời bỏ bạn. Ai đó qua đời. Có chuyện trục trặc xảy ra. Điều gì đó xảy ra khiến mô hình tư duy của bạn bị sang chấn tận gốc. Khi những điều tương tự xảy ra, toàn bộ quan niệm về chính bản thân mà bạn luôn tin tưởng, bao gồm cả mối quan hệ của bạn với mọi người và mọi vật xung quanh bạn, bắt đầu vụn vỡ. Bạn hoang mang và làm mọi thứ bạn có thể để cố gắng duy trì nó. Bạn van xin, đấu tranh để cố giữ cho thế giới của bạn không sụp đổ.

Một khi bạn đã từng có trải nghiệm như thế, và hầu hết mọi người đều vậy, bạn sẽ nhận ra rằng mô hình mà bạn xây dựng quá mong manh, ngay cả khi bạn xây nó kỹ lưỡng nhất. Toàn bộ sự việc có thể tan tành. Toàn bộ mô hình và những nền móng mà nó được xây trên đó, kể cả cái nhìn bao quát của bạn về chính mình và mọi thứ khác, đều có thể bắt đầu vỡ vụn. Những gì bạn trải nghiệm khi tình huống này xảy ra là một trong những bài học kinh nghiệm quan trọng nhất của cuộc đời bạn. Bạn sẽ mặt đối mặt với nguyên nhân đã khiến bạn kiến tạo mô hình này. Đáng sợ hơn cả là mức độ khó chịu và mất phương hướng mà bạn sẽ phải trải qua. Bạn tìm cách xoay xở chỉ để lấy lại một chút nhận thức thông thường. Những gì bạn đang thực sự làm là cố gắng lôi kéo mô hình tư duy trở lại như cũ để bạn có thể lại ở trong khung cảnh tinh thần quen thuộc.

Nhưng toàn bộ thế giới của chúng ta không cần phải sụp đổ cốt để chúng ta có thể nhìn thấy những gì mình đang làm trong đó. Chúng ta luôn cố gắng để mọi thứ được an ổn. Nếu bạn thực sự muốn biết tại sao bạn hành động như thế, vậy thì hãy ngừng lại và quan sát xem điều gì sẽ xảy ra. Giả sử bạn là một người nghiện thuốc lá. Nếu bạn quyết định bỏ hút, bạn sẽ ngay lập tức phải đương đầu với những thôi thúc bên trong – nguyên nhân khiến bạn hút thuốc. Đó là lớp nguyên nhân ngoài cùng. Nếu bạn có thể định tâm quan sát kỹ lưỡng những thôi thúc này, bạn sẽ nhận biết nguyên nhân gì đã gây ra chúng. Nếu bạn có thể tiếp tục tỉnh táo với những gì bạn nhận thấy, bạn sẽ đối diện với lớp quan hệ nhân quả tiếp theo, và cứ tiếp tục như vậy, lớp này chồng lớp kia. Tương tự như thế, có lý do để giải thích vì sao bạn ăn nhiều. Có lý do khiến bạn ăn mặc như thế. Có lý do cho tất cả mọi hành động của bạn. Nếu bạn muốn biết tại sao bạn lại quá quan tâm đến trang phục và kiểu tóc của bạn, vậy thì chỉ cần dừng sự quan tâm một ngày. Thức dậy vào buổi sáng và đi đâu đó với đầu tóc rối bời, và xem điều gì sẽ xảy ra với những dòng năng lượng bên trong bạn. Xem điều gì sẽ xảy ra đến khi bạn không làm những điều bạn vẫn thường làm vì chúng khiến bạn thoải mái. Điều bạn nhận thấy sẽ lý giải vì sao bạn làm những điều đó.

Bạn đang không ngừng nỗ lực để ở lại trong vùng an toàn của mình. Bạn cố gắng giữ cho mọi người, mọi địa điểm và mọi vật đều diễn ra theo hướng ăn khớp với mô hình tư duy của bạn. Nếu chúng bắt đầu xảy ra theo hướng khác, bạn sẽ thấy bất an. Do đó, tâm trí bạn sẽ ngay lập tức bày vẽ cho bạn làm thế nào để đưa mọi thứ trở lại cách mà bạn muốn chúng diễn ra. Ngay khi ai đó bắt đầu hành xử theo cách nằm ngoài mong đợi của bạn, tâm trí bạn bắt đầu lên tiếng. Nó nói: “Tôi nên làm gì để chấn chỉnh điều này nhỉ? Tôi không thể để mặc anh ta muốn làm gì thì làm. Tôi sẽ trực tiếp đến gặp anh ta hoặc nhờ ai đó nói chuyện với anh ta”. Tâm trí đang buộc

bạn phải cải thiện tình hình. Và kết quả bạn làm gì cũng không thực sự quan trọng; chỉ cần bạn trở về lại trong vùng an toàn của chính bạn. Vùng này là hữu hạn. Việc bạn luôn nỗ lực để tồn tại trong vùng an toàn sẽ khiến bạn luôn ở trong giới hạn của nó. Vượt ra khỏi vùng an toàn hữu hạn này có nghĩa là phải từ bỏ mong muốn giữ mọi thứ trong những giới hạn định sẵn của bạn.

Vì vậy, bạn có thể sống theo hai cách: Bạn có thể dành cả đời để ở trong vùng an toàn của mình, hoặc bạn có thể chiến đấu để được giải thoát. Nói cách khác, bạn có thể dành toàn bộ cuộc đời mình để khiến cho mọi thứ phù hợp với mô hình hạn hữu của bạn, hoặc bạn có thể dành cuộc sống cho việc giải thoát bản thân khỏi những giới hạn trong mô hình của mình.

Để hiểu rõ điều này, chúng ta hãy thực hiện một chuyến đi đến sở thú. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ cho đến khi bạn nhìn thấy một con hổ ở trong cái chuồng nhỏ. Cảnh tượng này khiến bạn suy ngẫm liệu cuộc sống sẽ như thế nào khi trải qua cả phần đời còn lại trong sự giam hãm tù túng này. Ý nghĩ thoáng qua này thực sự khiến bạn kinh hãi. Nhưng sự thật là, những giới hạn về vùng an toàn của bạn cũng sẽ tạo ra một cái lồng giam như thế. Chiếc lồng nội tại này không hạn chế cơ thể bạn; nó hạn chế sự mở mang tâm thức của bạn. Bởi vì bạn không thể đi ra khỏi vùng an toàn này, nên về bản chất là tâm thức bạn cũng bị nhốt tương tự như con hổ.

Nếu ngẫm thêm về điều này, bạn sẽ nhận ra rằng bạn sẵn sàng ở trong cái lồng này vì bạn có nỗi sợ. Bạn chỉ quen thuộc với vùng an toàn của bạn, còn cái vùng bên ngoài giới hạn này thì bạn chưa từng biết. Để hiểu hoàn toàn vấn đề này, hãy thử nghĩ đến một người hoang tưởng nhất mà bạn từng gặp trong đời. Anh ấy rất hay hoảng sợ. Mỗi khoảnh khắc trong đời, anh ấy đều nghĩ có ai đó đang cố làm tổn thương mình. Nếu bạn ngờ ý tặng anh ấy

một cái chuồng cọp, có lẽ anh ấy sẽ nhận. Anh ấy không nhận thấy như thể đang bị nhốt trong chuồng. Đối với anh ấy, cái chuồng là vật bảo vệ anh ấy khỏi những thứ có thể hãm hại mình. Cái chuồng đó trông như ngục tù đối với bạn nhưng lại có vẻ an toàn đối với anh ấy. Điều gì sẽ xảy ra nếu cảnh sát khu vực đến nhà bạn để khóa chặt tất cả cửa ra vào và chốt tất cả cửa sổ? Nếu vô tình bạn đang ở bên trong nhà vào thời khắc đó, liệu bạn có hoảng sợ và muốn thoát ra ngoài, hay bạn sẽ cảm ơn họ vì đã giúp bạn cảm thấy an toàn?

Đa số mọi người sẽ có phản ứng thứ hai khi họ đối diện với những giới hạn tâm lý của chính mình. Họ chọn ở lại trong ngôi nhà đó để cảm thấy an toàn. Họ sẽ không nói: “Hãy cho tôi thoát khỏi nơi này! Tôi đang bị nhốt trong cái thế giới nhỏ bé này, ở đây mọi thứ đều phải theo một quy luật nhất định. Tôi phải lo lắng về những điều người khác làm, về diện mạo của mình và mọi điều tôi nói ra. Tôi muốn thoát ra”. Thay vì muốn thoát ra ngoài, đa số mọi người thường cố gắng giữ cho cái lồng giam của họ luôn kiên cố. Nếu có điều gì đó bức bối khó chịu, họ sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết để bảo vệ bản thân và lấy lại cảm giác an toàn. Nếu bạn cũng từng làm tương tự, nghĩa là bạn yêu thích cái lồng giam của bạn. Khi cái lồng tâm lý bị rung lắc, bạn sẽ điều chỉnh nó để bạn có thể tiếp tục thoải mái ở trong đó.

Khi bạn thực sự thức tỉnh bên trong, bạn sẽ nhận ra là mình đang bị giam trong lồng. Bạn tỉnh táo nhận thấy rằng bạn gần như không thể di chuyển trong đó. Bạn liên tục va phải ranh giới vùng an toàn của chính bạn. Bạn biết rằng bạn e ngại nói cho người khác biết về những gì bạn thực sự nghĩ. Bạn thấy rằng bạn quá ý thức về bản thân để có thể tự do thể hiện bản thân. Bạn nhận ra là bạn phải duy trì vị trí “nhất bảng” trong tất cả mọi việc thì mới cảm thấy ổn.

Tại sao vậy? Thực sự là không có lý do nào cả. Bạn đã tự đặt ra những giới hạn này trên chính bản thân bạn. Nếu bạn không ở trong những giới hạn này, bạn sẽ cảm thấy lo sợ, tổn thương, và có cảm giác bị đe dọa. Đó là lòng giam của bạn. Con hổ nhận biết vùng ranh giới của cái chuồng nó ở khi va phải song sắt. Bạn sẽ biết giới hạn của chiếc lòng giam bạn khi tâm lý của bạn bắt đầu kháng cự. Những chấn song của bạn chính là đường ranh giới bên ngoài vùng an toàn. Ngay giây phút bạn tiến đến cạnh lồng, nó sẽ báo cho bạn biết, theo cách cứng rắn của nó.

Chúng ta hãy xem xét cái cạnh lồng này thông qua một ví dụ. Trước đây, nếu bạn muốn giữ chú cún của bạn ở sân sau, bạn phải dựng một hàng rào. Ngày nay, bạn không cần hàng rào vì mọi thứ đã được điện tử hóa. Bạn chỉ cần chôn dây điện ngầm dưới đất và buộc một cái vòng điện nhỏ trên cổ chú cún. Chú cún sẽ nghĩ là: “Xem này, mình tự do rồi! Mình đã từng phải ở bên trong cái hàng rào này. Thật tuyệt!”. Tất nhiên là chú ta chạy ngay đến nơi mà chú ta từng không được đi qua, và – oái! – chú cún nhảy lui và sủa vang. Chuyện gì đã xảy ra vậy? Ranh giới vô hình được định vị ở đó, và khi chú cún chạm đến ranh giới đó, nó sẽ khiến chú ta bị giật điện nhẹ. Ranh giới đó gây đau. Nó gây khó chịu đủ để giờ đây chú cún cảm thấy sợ hãi bất cứ khi nào chú ta tiến lại gần những đường ranh giới đó. Bạn thấy đấy, cái lồng không cứ phải trông giống như một cái lồng. Nó có thể là cái lồng được tạo ra bởi nỗi sợ của bạn về một cảm giác bất an. Nếu bạn đến gần những ranh giới vô hình đó, bạn bắt đầu cảm thấy bất tiện và bất an. Đó là những chấn song của cái lòng giam bên trong bạn. Một khi bạn vẫn còn ở lại bên trong nó, bạn không thể biết điều gì đang diễn ra ở bên ngoài. Giới hạn của chiếc lồng này chính là những cái khiến thế giới của bạn có vẻ hữu hạn và tạm thời. Những cái vô hạn và vĩnh cửu chỉ tồn tại bên ngoài phạm vi chiếc lồng của bạn.

Vượt qua nghĩa là vượt ra khỏi những ranh giới của chiếc lồng. Không nên có cái lồng nào bên trong bạn. Linh hồn là vô hạn. Nó tự do và trải rộng khắp mọi nơi. Nó tự do để trải nghiệm cuộc sống trọn vẹn. Điều này chỉ có thể xảy ra khi bạn sẵn lòng đối mặt với thực tế mà không có giới hạn tinh thần nào. Nếu bạn vẫn có những chướng ngại vật, và bạn biết rõ về chúng vì bạn va phải chúng mỗi ngày, bạn cần quyết tâm vượt qua chúng. Nếu không, bạn sẽ ở lại trong chiếc lồng của mình. Và hãy nhớ rằng, khi bạn ở lại trong chiếc lồng, dù bạn có trang trí nó bằng những trải nghiệm đẹp, những hồi ức yêu thương và những giấc mơ tuyệt diệu thì cũng không thể nào bằng việc thoát ra khỏi nó. Cái lồng, dù được gọi tên là gì thì vẫn là cái lồng. Bạn phải quyết tâm thoát ra khỏi nó.

Mỗi ngày trôi qua, bạn thường xuyên va phải các cạnh lồng. Khi va phải những cái cạnh này, hoặc là bạn thối lui, hoặc là bạn cố gắng ép buộc mọi thứ phải thay đổi để bạn có thể duy trì sự thoải mái. Bạn thực sự sử dụng “hào quang” của tâm trí chỉ để ở lại trong cái lồng của bạn. Ngày qua đêm tới, bạn mưu tính và lên kế hoạch làm sao để ở lại trong vùng an toàn của mình. Đôi khi bạn thậm chí không thể ngủ khi đêm xuống vì bạn quá bận rộn suy nghĩ về những gì cần làm để ở lại trong cái lồng này: “Làm sao tôi có thể khiến cô ấy không bao giờ rời xa tôi? Làm sao tôi có thể khiến cô ấy không bao giờ quan tâm đến anh chàng nào khác ngoài tôi?”. Bạn cố gắng suy tính để chắc chắn rằng bạn không va phải những cái cạnh lồng của bạn.

Chúng ta hãy trở lại trường hợp của chú cún. Bởi vì chú cún trong ví dụ trên đã quen với việc rong chơi tự do, nên sẽ là một ngày thật buồn khi chú ta quyết định sẽ không tiếp tục cố gắng thoát ra khỏi cái sân. Nguyên nhân duy nhất khiến chú cún ngừng cố gắng vượt ra khỏi khoảng không gian bé nhỏ của mình là do sợ các ranh giới. Nhưng nếu chúng ta đang đối mặt với

một chú cún khác rất dũng cảm, quyết tâm tự do thì sao? Hãy hình dung là chú ta sẽ không bỏ cuộc. Bạn thấy chú cún ngồi ở đó, ngay tại nơi mà chiếc vòng điện bắt đầu rung, nhưng chú ta không quay người bỏ chạy. Từng phút một, chú ta nhích từng bước về phía trước để quen dần với trường lực. Nếu cứ tiếp tục như thế thì cuối cùng cún ta sẽ thoát được ra ngoài. Chú cún sẽ không bỏ lỡ bất cứ cơ hội nào thế giới này dành cho chú. Bởi vì đó chỉ là ranh giới vô hình, chú cún có thể vượt qua nếu học được cách chịu đựng cảm giác khó ở. Nó chỉ cần sẵn sàng, quyết tâm, và có khả năng chịu đựng được trạng thái bất tiện. Chiếc vòng điện thực sự không thể gây tổn thương cho chú cún; nó chỉ không thoải mái mà thôi. Nếu sẵn lòng vượt ra khỏi vùng an toàn, nó sẽ tự do tung tăng bay nhảy theo ý muốn.

Chiếc lồng của bạn cũng giống như thế này. Khi bạn đến gần các cạnh lồng, bạn cảm thấy bất an, đổ kỵ, sợ hãi, hoặc lo nghĩ quá nhiều về bản thân. Bạn thụt lùi, và nếu bạn cũng giống như đa số những người khác, bạn sẽ ngừng cố gắng. Đời sống tâm linh bắt đầu khi bạn quyết định không bao giờ ngừng cố gắng. Đời sống tâm linh là sự cam kết vượt qua, bất kể cái giá phải trả là gì. Đó là cuộc hành trình vô tận khi bạn vượt qua chính bản thân mình từng phút từng ngày trong phần đời còn lại của mình. Nếu bạn đang thực sự vượt qua, bạn sẽ luôn luôn ở ngay trên giới hạn của bản thân. Bạn không bao giờ quay trở lại vùng an toàn. Một con người sống đời sống tâm linh sẽ cảm thấy như thể họ luôn luôn đối diện với cái mép ranh giới đó, và họ liên tục cảm thấy thôi thúc phải vượt qua nó.

Cuối cùng bạn sẽ nhận ra rằng việc vượt qua những giới hạn tâm lý của chính mình sẽ không làm bạn tổn thương. Nếu bạn quyết tâm không lùi lại ở mép ranh giới và tiếp tục bước tới, bạn sẽ vượt qua. Có lúc bạn đã rút lui khi cảm thấy bất an. Nhưng sau đó bạn thả lỏng và bước qua điểm đó. Đó

là tất cả cái giá phải trả để vượt qua. Chỉ một phút là bạn đã ở bên kia ranh giới – bạn chỉ cần kiểm soát những gì đang xảy ra.

Bạn có muốn vượt qua những giới hạn không? Bạn có muốn cảm thấy không còn bất cứ ranh giới nào không? Hãy hình dung một vùng an toàn được mở rộng đến độ nó có thể dễ dàng thích hợp với cả ngày sống của bạn, bất kể điều gì xảy ra. Ngày mở ra và tâm trí bạn không lo nghĩ bất cứ điều gì. Bạn chỉ đơn giản là tương tác với ngày đó bằng một trái tim an nhiên, tràn đầy cảm hứng. Nếu mép ranh giới xuất hiện và va vào bạn, tâm trí cũng không phiền hà. Tất cả mọi thứ đều lướt qua. Đây là cách mà những con người thông thái sống cuộc đời của mình. Khi bạn được huấn luyện giống như một vận động viên nhà nghề, để thả lỏng ngay khi vượt qua mép ranh giới khi nó chạm vào bạn, ngay lập tức cảm giác bất an tan biến. Bạn nhận ra rằng bạn sẽ luôn luôn an ổn. Không gì có thể làm phiền bạn hơn những giới hạn của chính bạn, và bây giờ bạn biết phải làm gì với chúng. Cuối cùng bạn học cách yêu những ranh giới đó vì chúng chỉ cho bạn thấy con đường đến tự do. Tất cả những gì bạn cần làm là không ngừng thư giãn và bước qua mọi ranh giới. Rồi một ngày, khi bạn ít trông đợi nhất, bạn sẽ bước vào thế giới vô hạn. Đó là ý nghĩa của cụm từ “vượt qua”.

Chương 14

Buông bỏ sự vững chắc giả tạo

Bên trong tâm lý con người là một nơi rất phức tạp và tinh vi. Nơi đó đầy rẫy những năng lượng đối kháng, liên tục thay đổi do những kích thích cả bên trong lẫn bên ngoài. Điều này dẫn đến vô số những biến thể về nhu cầu, nỗi sợ hãi và khao khát trong những khoảng thời gian tương đối ngắn. Vì thế, tâm trí con người hầu như không lúc nào có đủ tĩnh lặng để hiểu điều gì đang diễn ra trong đó. Có quá nhiều thứ cùng xảy ra một lúc đến mức tâm trí ta không thể đi theo quan sát từng mối quan hệ nhân quả của tất cả những suy nghĩ, cảm xúc ở nhiều mức năng lượng khác nhau. Kết quả là, chúng ta nhận thấy rằng giữ cho bên trong luôn sáng suốt không thôi cũng đã là cả một nỗ lực lớn, vì bên trong bạn mọi thứ không ngừng thay đổi – tâm trạng, khát vọng, những thứ để yêu, những điều để ghét, sự nhiệt tình, sự thờ ơ. Bạn dành trọn thời gian của mình chỉ để đảm bảo cho mọi thứ diễn ra theo cách khiến mình cảm thấy luôn kiểm soát được những thay đổi đó.

Bạn dành trọn thời gian để kiểm soát tất cả những biến đổi tâm lý và năng lượng nói trên, chứng tỏ bạn đang chịu đựng. Mặc dù bạn chẳng có vẻ gì là đang chịu đựng, nhưng so với những gì có thể tốt hơn thì bạn đang chịu đựng. Sự thật là, việc gánh lấy cái trách nhiệm phải ôn hòa tất cả mọi thứ cũng là một dạng chịu đựng. Bạn nhận ra điều này rõ nhất khi mọi thứ bên ngoài bắt đầu sụp đổ. Tâm lý của bạn rơi vào tình trạng bán loạn, và bạn phải nỗ lực hàn gắn thế giới bên trong. Nhưng chính xác là bạn đang cố bám lấy điều gì? Những cái duy nhất tồn tại trong đó là những suy nghĩ, cảm xúc và những dòng năng lượng lưu chuyển, tất cả chúng đều không

vững chắc. Chúng như những đám mây, chỉ trôi đến rồi lướt đi trong không gian nội tâm rộng lớn. Nhưng bạn luôn cố bám vào chúng, như thể bạn tin rằng sự ổn định có thể thay thế cho sự vững chắc. Đức Phật có một thuật ngữ dành cho hành động này: “bám chấp”. Cuối cùng, bám chấp là tất cả những gì mà tâm lý được mô tả.

Để hiểu về hành động bám chấp, trước hết chúng ta cần hiểu ai là người bám chấp. Khi bạn tiến sâu hơn vào bên trong bản thân, tự nhiên bạn sẽ nhận ra rằng có một khía cạnh của con người bạn luôn tồn tại ở đó và không bao giờ thay đổi. Đó là cảm thức, chính là tâm thức của bạn. Chính nhận thức này nhận biết được những suy nghĩ của bạn, trải nghiệm những thăng trầm trong cảm xúc của bạn và thu nhận các cảm giác thông qua giác quan vật lý của bạn. Đây là gốc rễ của Bản thân. Bạn không phải là những suy nghĩ của bạn; bạn nhận thức những suy nghĩ đó. Bạn không phải là những cảm xúc của bạn; bạn nhận biết những cảm xúc đó. Bạn không phải là cơ thể của bạn; bạn nhìn thấy nó trong gương và trải nghiệm thế giới này thông qua đôi mắt và đôi tai của nó. Bạn là người tỉnh thức, là phần chủ thể đang nhận thức rằng bạn đang nhận biết tất cả mọi điều đang diễn ra bên trong và bên ngoài.

Nếu bạn khám phá tâm thức của bạn, một tri giác nhận thức thuần khiết, bạn sẽ nhận thấy rằng nó không ở bất kỳ một điểm cố định nào trong không gian. Nói đúng hơn, nó là một trường nhận thức mà khi chú ý đến một tập hợp các khách thể thì nó thu hẹp sự tập trung vào điểm đó. Bạn có thể nhận thức về cảm giác của một ngón tay, hoặc có thể nhận thức về cảm giác của toàn bộ cơ thể cùng lúc. Bạn có thể hoàn toàn chìm đắm trong một suy nghĩ đơn lẻ, hoặc có thể đồng thời nhận thức một cách tổng thể những suy nghĩ, cảm xúc, cơ thể và môi trường xung quanh. Tâm thức là một phạm vi năng động của nhận thức, có khả năng hoặc là tập trung hạn hẹp

hoặc là mở rộng bao la. Khi tâm thức tập trung đủ hẹp, nó sẽ đánh mất đi ý thức rộng lớn hơn về tổng thể của chính nó. Nó không còn cảm nhận chính nó như một trường tâm thức thuần khiết; nó bắt đầu chuyển sự chú ý đến chỉ những đối tượng mà nó tập trung vào. Bạn thấy đấy, điều này xảy ra khi bạn ham mê xem phim đến nỗi bạn hoàn toàn đánh mất ý thức rộng lớn hơn là mình đang ngồi trong một rạp chiếu phim lạnh và tối. Trong trường hợp này, bạn đã chuyển sự tập trung từ cơ thể và môi trường xung quanh sang thế giới của bộ phim. Nghĩa là bạn lạc lối trong trải nghiệm này. Từ tình huống này chúng ta có thể dẫn đến cái nhìn khái quát hơn cho toàn bộ những trải nghiệm của bạn về cuộc sống. Ý thức về bản thân bạn được quyết định bởi nơi mà bạn đang tập trung tâm thức.

Nhưng điều gì quyết định nơi mà bạn tập trung tâm thức? Ở cấp độ cơ bản nhất, điều này đơn giản được quyết định bởi bất cứ thứ gì thu hút nhận thức của bạn vì nó nổi bật so với những thứ còn lại. Để hiểu điều này, hãy hình dung là tâm thức của bạn đang quan sát không gian nội tâm rộng lớn và trống trải. Bây giờ hãy tưởng tượng băng qua khoảng không gian này là dòng lưu chuyển nhẹ nhàng của các đối tượng tư duy ngẫu nhiên: một con mèo, một con ngựa, một từ, một màu sắc, hoặc một ý nghĩ trừu tượng. Chúng trôi qua vùng nhận thức của bạn một cách khá rời rạc. Bây giờ hãy làm cho một đối tượng nổi trội hơn những đối tượng còn lại. Nó sẽ thu hút sự chú ý của bạn và lôi kéo sự tập trung của nhận thức. Ngay khi đó bạn nhận ra rằng bạn càng tập trung vào một đối tượng thì đối tượng đó càng di chuyển chậm hơn. Cho đến khi, cuối cùng, nếu bạn tập trung tăng dần vào nó đến một mức nào đó, nó sẽ ngừng chuyển động. Như vậy là, sức mạnh của tâm thức sẽ giữ yên được đối tượng chỉ bằng cách tập trung vào nó. Cũng tương tự như một con cá có thể bơi trong nước nhưng không thể bơi xuyên qua nước đá – loại nước cô đặc, các dạng năng lượng tư duy và cảm

xúc sẽ trở nên cố định khi đối diện với tâm thức “cô đặc” (tập trung). Chính việc tâm thức “phân biệt đối xử”, dành mức độ nhận thức tập trung lên một đối tượng cụ thể nhiều hơn so với những đối tượng khác đã tạo nên sự bám chấp. Và kết quả của sự bám chấp là các ý nghĩ và cảm xúc được chọn sẽ ở lại một vị trí đủ lâu để trở thành những khối tắc nghẽn của tâm lý.

Bám chấp là một trong những hành động căn bản nhất. Vì một số đối tượng vẫn lưu lại trong tâm thức trong khi những đối tượng khác lướt qua, cảm thức của bạn sẽ gắn kết với chúng nhiều hơn. Bạn sử dụng chúng như những điểm cố định để tạo ra một ý thức về định hướng, mối quan hệ và sự bảo đảm giữa những biến động liên tục của nội tâm. Và nhu cầu định hướng này mở rộng đến thế giới bên ngoài. Mặc dù bạn đang bám chấp vào những đối tượng bên trong, nhưng bạn sử dụng chúng để định hướng và gắn kết bản thân với vô số các đối tượng vật lý bên ngoài thâm nhập vào các giác quan của bạn. Sau đó, bạn tạo ra các ý nghĩ buộc chặt những đối tượng này với nhau, và bạn bám chấp vào toàn bộ cấu trúc này. Dần dần, bạn trở nên gắn kết mạnh mẽ với cấu trúc bên trong này đến độ bạn xây dựng toàn bộ ý thức về bản thân bạn xung quanh nó. Bởi vì bạn bám chấp vào nó nên nó vẫn cố định ở vị trí đó. Và vì nó cố định nên bạn gắn kết nó với tất cả những đối tượng khác. Đây chính là khi tâm lý được sinh ra. Giữa không gian rộng mở trống không của tâm trí, bằng cách bám vào những đối tượng tư duy lướt qua, bạn đã kiến tạo một hòn đảo kiên cố, vững chắc. Khi một ý nghĩ được bạn bám vào và ở lại bên trong, bạn cảm thấy yên tâm tựa đầu vào vai nó. Và rồi, khi ngày càng bám víu vào nhiều ý nghĩ hơn, bạn sẽ phát triển nó thành một cấu trúc nội tại để tâm thức tập trung vào. Tâm thức của bạn càng dành nhiều sự tập trung vào cấu trúc tâm lý này thì bạn càng có xu hướng vận dụng nó để hình thành khái niệm bản thân. Sự bám chấp tạo ra gạch và vữa mà chúng ta dùng để xây dựng tự ngã. Giữa không gian

nội tâm rộng lớn này, chỉ cần sử dụng những luồng suy nghĩ, bạn đã có thể tạo ra một cấu trúc kiên cố để tựa vào.

Bạn là ai, người đã bị đánh mất bản thân và đang cố gắng xây dựng khái niệm bản thân để lại tìm kiếm bản thân mình? Câu hỏi này thể hiện bản chất của đời sống tâm linh. Bạn sẽ không bao giờ tìm thấy chính mình trong cái mà bạn đã và đang xây dựng để định nghĩa bản thân. Bạn là người đang thực hiện công việc xây dựng đó. Có thể bạn sẽ tập hợp những nguyên vật liệu ý nghĩ và cảm xúc tuyệt vời nhất; có thể bạn sẽ xây dựng một cấu trúc thật đẹp, hoàn hảo, thú vị và năng động; nhưng, rõ ràng đó không phải là bạn. Bạn chỉ là người đã tạo ra nó. Bạn là người đã lạc mất chính mình, là người luôn sợ hãi và bối rối vì bạn đánh lạc hướng tập trung nhận thức của mình ra khỏi nhận thức thật sự về bản thân. Trong tình trạng hoang mang sợ hãi và lạc lối này, bạn đã xoay xở bằng cách bám víu cũng như níu giữ những ý nghĩ và cảm xúc lướt qua trước bạn. Bạn sử dụng chúng để xây dựng một nhân cách, một cá tính, một quan niệm tự ngã cho phép bạn định nghĩa bản thân bạn. Nhận thức của bạn yên tâm tựa vào những đối tượng mà nó nhận thức và gọi đó là nhà. Từ mô hình về bản thân này, bạn cảm thấy dễ dàng ứng xử, ra quyết định và kết nối với thế giới bên ngoài. Nếu can đảm nhìn nhận lại, bạn sẽ nhận ra rằng toàn bộ cuộc sống của bạn đang dựa trên một mô hình do bạn tự tạo ra cho chính mình.

Chúng ta hãy cụ thể hơn nhé. Bạn cố gắng giữ một luồng tư tưởng và khái niệm nhất quán trong tâm trí bạn, chẳng hạn: “Tôi là một phụ nữ”. Vâng, ngay cả điều này cũng đơn thuần là một suy nghĩ, hoặc một khái niệm được giữ lại trong tâm trí bạn. Bạn, người đang bám víu vào khái niệm này, không phải là nam mà cũng không phải là nữ. Bạn là chủ thể nhận thức đang nghe thấy ý nghĩ đó và nhìn thấy một cơ thể phụ nữ trong gương. Nhưng bạn cố bám víu vào những khái niệm này. Bạn nghĩ rằng:

“Tôi là một phụ nữ, tôi đang ở một độ tuổi nào đó và tôi tin vào một triết lý nhất định”. Nghĩa là bạn đang định nghĩa bản thân bạn dựa trên những gì bạn tin: “Tôi tin vào Thiên Chúa hay tôi không tin vào Thiên Chúa. Tôi tin vào hòa bình và bất bạo động, hay tôi tin vào sự sống còn của những người biết thích ứng. Tôi tin vào chủ nghĩa tư bản, hay tôi tin vào chủ nghĩa xã hội hiện đại”. Bạn có một tập hợp các tư tưởng trong tâm trí và bám chặt vào chúng. Bạn tạo ra một cấu trúc quan hệ cực kỳ phức tạp từ những tư tưởng này, và sau đó đưa “gói tư tưởng” đó ra làm đại diện cho chính bản thân bạn. Nhưng đó không phải là con người bạn. Đó chỉ là những tư tưởng tập hợp lại xung quanh bạn nhằm cố gắng xác định bản thân. Bạn làm điều này vì bạn đang bị lạc ở bên trong.

Về cơ bản, bạn nỗ lực tạo ra một cảm giác ổn định và bền vững bên trong bạn. Điều này tạo ra một cảm giác an toàn giả tạo nhưng dễ chịu. Bạn cũng muốn những người xung quanh làm giống như bạn. Bạn muốn mọi người cũng không thay đổi, đủ để bạn có thể dự đoán hành vi của họ. Nếu họ làm trái điều này, bạn sẽ cảm thấy rối loạn. Đó là do bạn đã đưa ra những phán đoán về hành vi của họ dựa trên mô hình nội tại của bạn. Tấm lá chắn của niềm tin và quan niệm về thế giới bên ngoài này trở thành một bức tường cách ly giữa bạn và những người mà bạn tương tác. Bằng cách giữ cho mình những định kiến về hành vi của người khác, bạn sẽ cảm thấy an toàn hơn và kiểm soát mọi thứ hơn. Thử hình dung về nỗi sợ hãi mà bạn cảm thấy nếu bạn tháo gỡ toàn bộ bức tường này. Bạn đã từng cho phép ai tiến thẳng vào cái tôi thực sự bên trong bạn mà không phải qua tấm đệm tâm lý bảo vệ của bạn chưa? Không một ai, kể cả chính bạn.

Mọi người chỉ thể hiện “mặt nạ” giả tạo ra bên ngoài. Thậm chí họ còn thừa nhận rằng có mặt nạ này thật hơn mặt nạ kia. Bạn đi làm và chìm đắm trong mặt nạ chuyên nghiệp của mình, nhưng sau đó bạn bộc bạch: “Tôi

sắp về nhà với gia đình và bạn bè, nơi mà tôi có thể là chính mình”. Vậy là mặt nạ ở nơi làm việc rơi ra phía sau, còn mặt nạ xã hội thoải mái của bạn được đặt lên trước. Nhưng còn bạn, người đang dùng nhiều mặt nạ khác nhau đó thì sao? Không ai lại gằn con người đó. Con người đó quá đáng sợ. Con người đó cách quá xa để có thể hiểu được.

Như vậy, tất cả chúng ta đều bám víu vào những mặt nạ giả tạo này, và rồi xây dựng bản thân mình thông qua chúng. Mỗi người trong chúng ta giỏi làm một số việc hơn những người khác. Trong phần lớn xã hội hiện nay, bạn sẽ được “tưởng thưởng” tương xứng nếu bạn giỏi trong việc “bám và xây”. Nếu bạn xây được một mô hình hoàn hảo, và hành xử nhất quán trong mọi thời điểm, bạn đã thực sự “tạo ra” được một con người. Và nếu con người mà bạn tạo ra là con người mà những người khác muốn và cần, bạn có thể rất nổi tiếng và thành công. Bạn sẽ là con người đó. Nó ngấm sâu trong bạn từ độ tuổi rất nhỏ, và bạn không bao giờ xa rời nó. Bạn có thể thực sự rất “cù” trong trò chơi “tạo hình” một con người nào đó. Và nếu con người mà bạn đã tạo ra không nhận được sự nổi tiếng và thành công như bạn mong đợi, bạn có thể điều chỉnh suy nghĩ của bạn cho phù hợp. Động thái này chẳng có gì là sai trái cả. Rõ ràng là tất cả mọi người đều làm như vậy. Nhưng bạn là ai, cái người đang làm việc này ấy? Và tại sao bạn lại làm việc này?

Điều quan trọng là bạn phải nhận ra rằng bạn không thể quyết định nên bám vào những suy nghĩ nào và tạo ra một con người ra sao, tất cả đều không phụ thuộc vào bạn. Xã hội bên ngoài ảnh hưởng đến điều này rất nhiều. Mọi hành vi đều có những chuẩn mực riêng – chấp nhận được hay không chấp nhận được về mặt xã hội – cách ngồi, cách đi, cách nói, cách ăn mặc và cách cảm nhận mọi thứ. Bằng cách nào mà xã hội ta đang sống đã khiến những cấu trúc suy nghĩ và tình cảm này bén rễ bên trong mỗi chúng

ta? Khi bạn làm tốt điều này, bạn được thưởng những cái ôm và được tán tụng tới tấp. Khi bạn làm không tốt, bạn bị trừng phạt, ngược đãi về thể chất, tinh thần, hoặc cảm xúc.

Hãy nghĩ đến việc bạn thường đối xử tốt với người nào đó như thế nào khi họ cư xử phù hợp với mong đợi của bạn. Đồng thời, bạn cũng hãy nghĩ đến những khi bạn khép mình và xa lánh họ khi họ cư xử không thỏa mong đợi của bạn. Đây là chưa kể đến việc bạn nổi giận hay thậm chí dùng bạo lực với họ. Bạn đang làm gì vậy? Bạn đang cố gắng thay đổi hành vi của người khác bằng cách để lại những ấn tượng trong tâm trí họ. Bạn đang nỗ lực thay đổi niềm tin, tư tưởng và cảm xúc của họ để lần sau họ hành động theo cách mà bạn mong đợi. Thực sự là tất cả chúng ta đều làm điều này với nhau mỗi ngày.

Tại sao chúng ta lại để cho điều này xảy đến với mình? Tại sao chúng ta lại quá quan tâm liệu người khác có chấp nhận mặt nạ mà chúng ta thể hiện không? Điều quan trọng nhất là hiểu được tại sao chúng ta lại bám chấp vào việc xây dựng khái niệm về bản thân. Nếu bạn ngừng bám chấp, bạn sẽ nhận ra lý do tại sao lại có xu hướng bám chấp ở đó. Nếu bạn buông bỏ mặt nạ mà bạn đang mang, và đừng cố gắng để đổi sang một cái mặt nạ mới thì suy nghĩ và cảm xúc của bạn sẽ không còn “cái neo” để bám và sẽ rời khỏi bạn. Đó sẽ là một trải nghiệm rất đáng sợ. Bạn sẽ cảm thấy hoang mang lo sợ tận sâu bên trong, và bạn sẽ trở nên mất phương hướng. Đây là cảm giác người ta thường có khi điều gì đó rất quan trọng bên ngoài không “ăn khớp” với mô hình bên trong. Mặt nạ ngừng hoạt động và bắt đầu vỡ vụn. Khi nó không còn có thể bảo vệ bạn, bạn sẽ trải qua nỗi hoang mang sợ hãi khủng khiếp. Tuy nhiên, bạn sẽ nhận ra rằng nếu bạn sẵn sàng đối diện với cảm giác hoảng loạn này, bạn sẽ có cách để vượt qua nó. Bạn có thể trở lại vị trí của tâm thức, ở vị trí cảm nhận nỗi hoảng loạn đó, và rời cảm giác

hoảng loạn sẽ ngừng lại. Sau đó, bạn sẽ có một sự bình an tuyệt vời, không giống như bất cứ điều gì bạn từng cảm nhận.

Một điều mà hầu như không ai biết: Đó là mọi bản loạn có thể ngừng lại. Tiếng ồn, nỗi sợ, sự hỗn độn, sự thay đổi liên tục của các năng lượng bên trong – tất cả đều có thể ngừng lại. Bạn nghĩ rằng bạn phải bảo vệ bản thân mình, vì vậy bạn tóm lấy mọi vật đang tiến đến gần bạn và ản nấp vào đó. Bạn tóm lấy bất cứ cái gì tay bạn có thể bám vào được, và bắt đầu bám vào đó để xây dựng một cấu trúc kiên cố, vững chắc. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể buông bỏ những gì bạn đang bám chấp và không tham gia vào trò chơi này. Chỉ cần bạn có gan buông bỏ tất cả và dám đối mặt với nỗi sợ hãi đang lôi kéo bạn. Sau đó, bạn có thể vượt qua phần yếu đuối đó của bạn, và mọi thứ sẽ kết thúc. Tất cả sẽ ngừng lại – không còn đấu tranh, chỉ có an nhiên tự tại.

Cuộc hành trình này là một trong những hành trình vượt qua chính xác nơi mà lâu nay bạn vẫn cố tìm mọi cách để không phải vượt qua. Khi bạn vượt qua được trạng thái hỗn loạn đó, tâm thức chính là nơi “ngã lưng” duy nhất của bạn. Tâm thức bạn nhận biết rằng có những thay đổi to lớn đang diễn ra. Bạn sẽ nhận biết rằng chẳng có gì là kiên cố và bạn sẽ trở nên thoải mái với điều đó. Bạn sẽ nhận ra rằng mỗi khoảnh khắc của từng ngày đang mở ra và bạn không cần phải kiểm soát hay mong cầu gì về nó. Bạn không phải xây dựng những quan niệm, hy vọng, ước mơ, niềm tin, hay cảm giác an toàn. Bạn không còn phải xây dựng những mô hình trong tâm trí về mọi việc đang xảy ra, vì cuộc sống vẫn cứ tiếp diễn. Bạn hoàn toàn thoải mái với việc cứ tiếp tục nhận thức về mọi thứ. Khoảnh khắc này đến, rồi đến khoảnh khắc tiếp theo, và rồi đến khoảnh khắc tiếp theo nữa. Nhưng đó thực sự là những gì luôn xảy ra. Từng khoảnh khắc đang dần đi qua trước tâm thức của bạn. Điều khác biệt là giờ đây bạn quan sát nó xảy ra. Bạn

thấy cảm xúc và tâm trí đang phản ứng với những khoảnh khắc đang trôi này, và bạn không làm điều gì để ngăn cản chúng. Bạn không làm gì để kiểm soát chúng. Bạn chỉ cần để cho cuộc sống mở ra, cả bên ngoài và bên trong bạn.

Nếu bạn chọn cuộc hành trình này, bạn sẽ đạt đến trạng thái mà ở đó bạn nhìn thấy chính xác cách mà những khoảnh khắc mở ra sẽ đem đến cảm giác sợ hãi như thế nào. Từ vị trí trạng thái tinh thức này, bạn sẽ có thể trải nghiệm xu hướng bảo vệ bản thân một cách mạnh mẽ. Xu hướng này tồn tại vì bạn cảm thấy mình thực sự không kiểm soát mọi thứ, và điều đó khiến bạn không thoải mái. Nhưng nếu bạn thực sự muốn vượt qua, bạn phải quyết tâm chỉ quan sát nỗi sợ hãi mà không có động thái tự vệ nào. Bạn phải sẵn sàng để nhìn nhận rằng nhu cầu bảo vệ bản thân chính là nguồn gốc của toàn bộ tính cách của bạn. Nó được tạo ra từ quá trình xây dựng cấu trúc tư duy và cảm xúc bên trong để thoát khỏi cảm giác sợ hãi. Như vậy là bạn đang đứng đối mặt với cội nguồn của tâm lý.

Nếu bạn đi đủ sâu, bạn sẽ có thể quan sát tâm lý được xây dựng ra sao. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn đang ở giữa hư không, trong không gian vô tận trông rộng, và tất cả những khách thể nội tại này đang lưu chuyển về phía bạn. Ý nghĩ, cảm xúc và ấn tượng về những trải nghiệm thế gian đang tuôn đổ vào tâm thức của bạn. Bạn sẽ nhìn thấy rõ ràng xu hướng bảo vệ bản thân khỏi dòng chảy này là đưa nó vào tầm kiểm soát của bạn. Có một xu hướng mạnh mẽ rõ rệt trong việc nghiêng người về phía trước và nắm lấy những ấn tượng có chọn lọc về con người, nơi chốn và sự vật khi chúng trôi qua. Bạn sẽ nhận ra nếu bạn tập trung vào những hình ảnh tâm lý này, chúng sẽ góp phần hình thành một cấu trúc phức tạp mà trước đó nó không hề tồn tại. Bạn sẽ nhìn thấy những sự kiện đã xảy ra khi bạn mười tuổi mà bạn vẫn còn bám vào. Bạn nhận ra bạn đang bắt lấy tất cả những kỷ niệm,

tập hợp chúng lại với nhau một cách có trật tự, và cho rằng đó là con người bạn. Nhưng thật ra bạn không phải là những sự kiện đó; bạn là người đã trải qua các sự kiện đó. Làm sao bạn có thể định nghĩa bản thân mình là những gì đã diễn ra với bạn? Bạn vốn đã nhận thức về sự tồn tại của bạn trước khi những sự kiện kia xảy ra. Bạn là người ở đó làm tất cả những điều này, quan sát tất cả những điều này, và trải nghiệm tất cả những điều này. Bạn không cần phải bám vào những trải nghiệm với danh nghĩa là xây dựng bản thân. Đó là cái tôi giả tạo mà bạn đang xây dựng bên trong. Đó chỉ là một khái niệm về bản thân mà bạn chính là người ẩn náu đằng sau.

Bao lâu rồi bạn đã ẩn mình đằng sau khái niệm bản thân đó, chặt vật đầu tranh để giữ cho mọi thứ an ổn? Bất cứ khi nào có điều gì đó trái với mô hình bảo vệ bản thân mà bạn xây dựng, bạn sẽ phòng thủ và tìm cách hợp lý hóa điều đó để mọi thứ ổn thỏa trở lại. Tâm trí bạn không ngừng đầu tranh cho đến khi bạn xử lý sự kiện này hoặc bằng cách nào đó làm cho nó biến mất. Mọi người cảm thấy chính sự tồn tại của họ đang bị đe dọa, vì vậy họ tiếp tục chiến đấu và tranh luận cho đến khi họ nắm lại thế kiểm soát. Tất cả những điều này là do chúng ta đã nỗ lực xây dựng một cấu trúc kiên cố ở nơi mà nó không tồn tại. Rồi chúng ta lại phải đầu tranh để giữ cho cấu trúc này luôn vững chắc. Vấn đề là không có cách thoát ra theo kiểu đó. Không có hòa bình và không có chiến thắng trong cuộc chiến đó. Bạn đã được khuyên không nên xây nhà trên cát. Vâng, rốt cuộc thì đây chính là cát, và bạn đã xây nhà trên đó. Nếu bạn tiếp tục bám víu vào những gì bạn đã xây, bạn sẽ bị kẹt không thoát ra được những bức tường phòng vệ đó. Bạn sẽ phải luôn sắp xếp mọi người và mọi vật vào vị trí nhất định để mô hình khái niệm của bạn luôn hòa hợp với thực tế. Đó là một cuộc đầu tranh không ngừng nghỉ để mọi thứ luôn ổn thỏa.

Sống một đời sống tâm linh đúng nghĩa là không tham gia vào cuộc tranh đấu này. Tức là những sự kiện xảy ra trong khoảnh khắc này thì thuộc về khoảnh khắc này. Chúng không thuộc về bạn. Chúng không liên quan gì đến bạn. Bạn phải chấm dứt việc xác định bản thân trong mối quan hệ với chúng, và hãy để chúng tự đến rồi tự đi. Đừng để cho các sự kiện để lại dấu ấn trong bạn. Nếu bạn nhận thấy mình vẫn tiếp tục nghĩ về chúng sau đó, hãy buông bỏ chúng. Nếu một sự kiện xảy ra không phù hợp với mô hình khái niệm bản thân của bạn, và bạn nhận ra bản thân đang tranh đấu và tìm mọi lý lẽ để khiến cho nó phù hợp, chỉ cần quan sát điều bạn đang làm. Một việc gì đó đã xảy ra trong vũ trụ không “khớp” với mô hình của bạn và giờ lại đang gây xáo trộn trong bạn. Nếu chỉ đơn giản quan sát điều này, bạn sẽ nhận ra rằng thực sự là nó đang phá vỡ mô hình của bạn. Bạn sẽ đạt đến điểm mốc quan trọng nhất khi bạn thấy điều này xảy ra hợp với mong muốn của bạn, vì bạn không muốn giữ mô hình của bạn nữa. Bạn xác định điều này là tốt vì bạn không còn sẵn lòng tiêu tốn bất kỳ năng lượng nào cho việc xây dựng và gia cố mặt nạ giả tạo của bạn nữa. Thay vào đó, bạn sẽ để cho mọi thứ làm nhiễu loạn mô hình của bạn, cho phép chúng hoạt động như chất nổ để phá vỡ mô hình này và giải thoát bạn. Đây là ý nghĩa của một đời sống thật sự tâm linh.

Khi bạn thực sự trở thành người sống thiên về tâm linh, bạn hoàn toàn khác với những người khác. Bạn không muốn điều người khác muốn. Có những điều mà người khác chống đối, còn bạn hoàn toàn chấp nhận. Bạn muốn mô hình của bạn bị phá vỡ, và bạn trân trọng những trải nghiệm có thể gây xáo trộn trong bạn. Không có bất kỳ điều gì mà người khác nói hay làm lại có thể phiền nhiễu bạn. Rốt cuộc thì bạn chỉ đang ở trên một hành tinh quay xung quanh giữa hư không. Bạn chỉ đến viếng thăm hành tinh này trong vài chục năm và sau đó sẽ rời đi. Vậy thì có sao bạn lại sống mãi

mười năm đó mà luôn phải căng thẳng với tất cả mọi thứ? Đừng như thế! Nếu một cái gì đó có thể gây rối loạn bên trong bạn, nghĩa là nó đang va phải mô hình của bạn. Có nghĩa là nó đang công kích cái phần không thật của con người mà bạn đã xây dựng để bảo vệ cái định nghĩa về cuộc sống của riêng mình. Nhưng nếu mô hình của bạn đúng với thực tế cuộc sống, vậy thì tại sao những trải nghiệm thực sự lại không phù hợp với nó? Bạn đừng bao giờ mong đợi bất kỳ điều gì bạn thuê dệt trong tâm trí có thể đồng nhất với thực tế.

Bạn phải học cách sống an nhiên tự tại với những rối loạn tâm lý. Nếu trí óc bạn trở nên hiếu động thái quá, chỉ cần quan sát nó. Nếu trái tim bạn bắt đầu nóng ran, hãy để nó trải qua những gì mà nó phải trải qua. Cố gắng tìm cái phần con người có thể nhận biết rằng trí óc bạn đang hiếu động thái quá và trái tim bạn đang nóng ran lên. Phần con người đó chính là lối thoát của bạn. Việc xây dựng mô hình của riêng bạn sẽ không đem lại cho bạn lối thoát nào cả. Cách duy nhất để có được tự do nội tại là thông qua chủ thể nhận thức mọi diễn biến trong bạn: Đó là Bản thân. Bản thân chỉ cần nhận biết rằng tâm trí và cảm xúc đang tự gỡ rối, rằng không cần một nỗ lực nào can thiệp để gắn kết chúng với nhau.

Tất nhiên quá trình này sẽ gây đau đớn. Chính cảm giác đau là lý do khiến từ trước đến nay bạn xây dựng cấu trúc tinh thần bên trong. Nếu bạn để cho cấu trúc này sụp đổ, bạn sẽ phải trải qua nỗi đau mà bạn đã muốn tránh khi cố tình xây dựng nó. Do đó, bạn cần phải sẵn sàng đối diện với nỗi đau này. Nếu bạn tự nhốt mình trong pháo đài vì e sợ phải ra ngoài, bạn sẽ phải can đảm đương đầu với nỗi sợ đó nếu bạn muốn trải nghiệm cuộc sống trọn vẹn hơn. Pháo đài đó không bảo vệ bạn; nó chỉ đang giam cầm bạn. Để tự do, để trải nghiệm cuộc sống với đầy đủ ý nghĩa của nó, bạn phải thoát ra ngoài. Bạn phải buông bỏ và đi qua quá trình thanh lọc để giải

thoát bạn ra khỏi tâm lý của chính mình. Để làm được điều này, bạn chỉ đơn giản quan sát tâm lý một cách đơn thuần là chính nó. Lối thoát là thông qua nhận thức. Bạn hãy từ bỏ định kiến xem tâm trí bị xáo trộn như một trải nghiệm tiêu cực – chỉ cần bạn luôn thư giãn trong khi quan sát nó. Khi tâm trí bạn bị quấy rối, đừng hỏi: “Tôi phải làm gì với nó đây?”. Thay vào đó, hãy hỏi: “Tôi – người đang nhận biết điều này – là ai?”.

Bạn sẽ sớm nhận ra rằng ở vị trí định tâm để quan sát những rối loạn thì không một sự xáo trộn nào có thể chạm đến nó. Ngay khi có dấu hiệu bị xáo trộn, chỉ cần nhận biết ai đang nhận biết sự xáo trộn đó. Ngay lập tức, trạng thái hỗn loạn này sẽ chấm dứt. Và rồi bạn chỉ việc ngả lưng ra, thư giãn ở vị trí tận sâu bên trong, quan sát tâm trí và trái tim tạo ra những cơn đau cuối cùng trước khi dứt hẳn. Khi đạt tới điểm mốc đó, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa của trạng thái siêu nghiệm. Có nghĩa là nhận thức vượt lên trên cái mà nó nhận thức. Đó là khi nhận thức tách rời, như ánh sáng tách rời với những gì mà nó chiếu sáng. Bạn là tâm thức, và bạn có thể giải phóng bản thân khỏi mọi rối loạn bằng cách thư giãn đằng sau tâm thức.

Nếu bạn muốn bình yên vĩnh viễn, niềm vui vĩnh viễn và hạnh phúc vĩnh viễn thì bạn phải vượt qua bờ bên kia của những rối loạn nội tại. Khi đó, bạn có thể trải nghiệm một cuộc sống mà ở đó những cơn sóng yêu thương có thể dâng tràn trong bạn bất kỳ khi nào bạn muốn. Đó là bản chất vốn có của con người bạn. Chỉ cần bạn vượt qua bờ bên kia của tâm lý. Bạn làm điều này bằng cách từ bỏ xu hướng bám chấp. Bạn làm điều này bằng cách không sử dụng tâm trí để xây dựng trạng thái vững chắc giả tạo. Bạn chỉ cần quyết định, một lần cho mãi mãi, là bạn sẽ thực hiện cuộc hành trình này bằng cách liên tục buông bỏ.

Tại thời điểm này, cuộc hành trình sẽ trở nên rất nhanh. Bạn sẽ vượt qua cái phần bản thân luôn cảm thấy “sợ muốn chết” đó, và bạn nhận thấy

phần bản thân đó luôn phải vật lộn để nó cảm thấy ổn. Nếu bạn ngừng nuôi dưỡng phần đó, nếu bạn luôn thả lỏng để nó không có cách nào bám víu lấy bạn, cuối cùng bạn sẽ lùi lại đằng sau, tinh táo quan sát cái trạng thái vững chắc giả tạo bên trong chính mình. Bạn không phải là người làm những điều trên; bạn là người quan sát mọi thứ xảy ra.

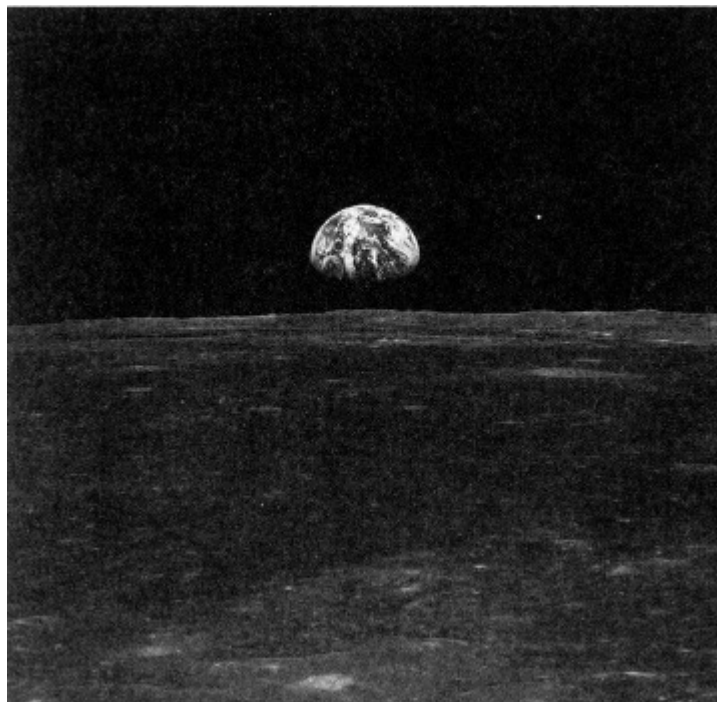
Lối thoát duy nhất của bạn là làm nhân chứng. Chỉ cần bạn không ngừng buông bỏ bằng cách nhận thức rằng bạn đang nhận thức. Khi bạn vượt qua một giai đoạn tăm tối hay trầm cảm, chỉ cần hỏi: “Ai đang nhận thức sự tăm tối này?”. Đó là cách bạn vượt qua những giai đoạn khác nhau trong quá trình phát triển nội tâm. Chỉ cần bạn luôn buông xả, và duy trì việc nhận thức rằng bạn vẫn đang ở vị trí nhận thức đó. Khi bạn từ bỏ tâm lý bi quan và tâm lý lạc quan, và không còn bám chấp vào bất cứ điều gì, bạn sẽ đạt đến một điểm mốc – nơi mà tất cả mọi việc đều mở ra phía sau bên trong bạn. Bạn đã quen với việc nhận thức mọi thứ ở trước bạn. Và giờ đây bạn sẽ dần nhận thức một vũ trụ ở phía sau vị trí của tâm thức.

Bạn đã không nhận ra là có bất cứ cái gì đằng sau bạn. Bởi vì quá chú tâm vào việc xây dựng mô hình của bản thân dựa trên những suy nghĩ và cảm xúc trôi qua phía trước mình nên bạn đã không nhận thấy khoảng không bao la rộng lớn bên trong. Ở đằng sau bên trong bạn là cả một vũ trụ rộng lớn. Chỉ là bạn đang không nhìn theo hướng đó. Nếu bạn sẵn lòng buông bỏ, bạn sẽ lùi lại phía sau và vũ trụ này sẽ mở ra cả một đại dương năng lượng. Bên trong bạn sẽ tràn ngập ánh sáng. Bạn sẽ đắm mình trong nguồn ánh sáng không có bóng tối, với sự bình yên vượt trên tất cả mọi hiểu biết. Sau đó bạn sẽ thông dong bước qua mọi khoảnh khắc của cuộc sống hằng ngày với dòng chảy nội lực nâng đỡ bạn, nuôi dưỡng bạn và hướng dẫn bạn từ sâu bên trong. Bạn vẫn sẽ có những suy nghĩ, cảm xúc và quan niệm về bản thân trôi nổi quanh không gian bên trong, nhưng chúng

chỉ là một phần nhỏ của những điều mà bạn trải nghiệm. Bạn sẽ không gắn kết với bất cứ cái gì ngoài ý thức về Bản thân.

Một khi đạt đến trạng thái này, bạn sẽ không bao giờ phải lo lắng về bất kỳ điều gì nữa. Các sức mạnh của tạo hóa sẽ tạo ra vạn vật, cả ở bên trong và bên ngoài. Bạn sẽ trôi trong niềm an lạc, tình yêu thương và lòng bác ái vượt trên vạn vật, nhưng vẫn trân trọng vạn vật. Bạn không còn cần đến trạng thái vững chắc giả khi luôn an nhiên tự tại với sự trải rộng khắp vũ trụ của Con người đích thực trong mình.

PHẦN V
SỐNG ĐÚNG NGHĨA



“Trái đất mọc” được chụp từ tàu Apollo 11

Bản quyền hình ảnh: NASA JSC

Chương 15

Con đường hạnh phúc vô điều kiện

Con đường tâm linh đỉnh cao không gì khác ngoài cuộc sống của chính bạn. Nếu bạn biết cách sống cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ trải nghiệm trạng thái tự do trong từng khoảnh khắc. Nhưng trước hết bạn phải tiếp cận cuộc sống một cách đúng đắn, nếu không thì mọi thứ có thể trở nên rối rắm. Để bắt đầu, bạn cần phải nhận ra rằng bạn thực sự chỉ có một sự lựa chọn trong cuộc đời này, và lựa chọn này không liên quan đến sự nghiệp của bạn, người mà bạn muốn kết hôn, hay liệu bạn có muốn tìm đến một tôn giáo hay không. Người ta thường có xu hướng đem đến gánh nặng cho chính mình với quá nhiều lựa chọn. Nhưng, cuối cùng, bạn có thể lờ đi tất cả và chỉ đưa ra một lựa chọn cơ bản: “Bạn có muốn hạnh phúc hay không?”. Thực sự đơn giản như vậy thôi. Một khi bạn đã chọn hạnh phúc, con đường đi xuyên suốt cuộc đời bạn sẽ trở nên rõ như ban ngày.

Đa số mọi người không dám đưa ra lựa chọn hạnh phúc vì họ nghĩ nó không nằm trong tầm kiểm soát của họ. Một số người có lẽ nghĩ: “Ồ, tất nhiên là tôi muốn hạnh phúc, nhưng vợ tôi đã bỏ tôi rồi”. Nói cách khác, họ muốn hạnh phúc, nhưng sẽ không hạnh phúc nếu vợ họ rời bỏ họ. Nhưng câu hỏi không phải như vậy. Câu hỏi rất đơn giản: “Bạn có muốn hạnh phúc hay không?”. Nếu đơn giản hóa vấn đề, bạn sẽ thấy rằng lựa chọn này thực sự nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Chỉ cần bạn có những ưu tiên vững chắc theo hướng lựa chọn này.

Giả dụ như bạn bị lạc đường và không có gì lót dạ trong nhiều ngày. Cuối cùng bạn tìm được đường đến một ngôi nhà. Bạn gần như không thể lê người đến ngưỡng cửa, nhưng bạn cố gắng với tay gõ vào cánh cửa. Ai

đó mở cửa, nhìn bạn và hỏi: “Bạn cần gì?”. Sự thật là, hiện giờ bạn không thực sự quan tâm họ sẽ cho bạn cái gì. Bạn thậm chí không còn sức để nghĩ đến nó. Bạn chỉ nói được một từ “thức ăn”. Và bởi vì bạn thực sự ám chỉ đến thức ăn khi nói bạn cần thức ăn, cho nên không việc gì phải bận tâm đến những ưu tiên, sở thích tinh thần của bạn. Tương tự như câu hỏi về hạnh phúc. Câu hỏi đơn giản là: “Bạn có muốn hạnh phúc không?”. Nếu câu trả lời thực sự là có, vậy thì chỉ cần nói “có” mà không phải bổ sung thêm điều gì. Xét cho cùng, câu hỏi thực sự có nghĩa là: “Liệu bạn có muốn hạnh phúc từ thời điểm này cho đến hết phần đời còn lại của bạn, bất kể điều gì xảy ra?”.

Bây giờ, nếu bạn khẳng định là có, thì từ nay cho đến cuối đời bạn, vẫn có thể xảy ra nhiều biến cố như vợ bạn bỏ bạn, hoặc chồng bạn qua đời, hoặc thị trường chứng khoán sụp đổ, hoặc xe bạn chết máy trên đường cao tốc vào ban đêm. Nhưng nếu bạn muốn có một hành trình tâm linh đỉnh cao, thì khi bạn trả lời có đối với câu hỏi đơn giản này, bạn phải thực sự quyết tâm có nó. Không có nếu, và, hay nhưng gì ở đây. Câu hỏi không đề cập đến việc liệu bạn có làm chủ được hạnh phúc của mình hay không. Tất nhiên là có thể. Chỉ có điều bạn không thực sự quyết tâm có hạnh phúc khi bạn nói rằng bạn sẵn sàng giữ hạnh phúc dài lâu. Bạn muốn thêm vào điều kiện để có hạnh phúc. Bạn muốn nói rằng miễn là điều này không xảy ra, hoặc phải có điều kia xảy ra, thì bạn mới sẵn sàng để hạnh phúc. Đó là lý do tại sao hạnh phúc dường như luôn nằm ngoài sự kiểm soát của bạn. Bất cứ điều kiện nào bạn đặt ra cũng sẽ giới hạn lại hạnh phúc của bạn. Đơn giản là bạn không thể kiểm soát mọi thứ và giữ cho chúng luôn xảy ra theo cách bạn muốn.

Bạn phải đưa ra một câu trả lời vô điều kiện. Nếu bạn quyết định rằng bạn sẽ hạnh phúc từ nay cho đến hết phần đời còn lại, bạn sẽ không chỉ

hạnh phúc, bạn sẽ trở nên hoàn toàn được khai sáng. Hạnh phúc vô điều kiện là phương pháp đỉnh cao hiện có. Bạn không cần phải học tiếng Phạn hay đọc quyển kinh thánh nào. Bạn không cần phải từ bỏ trần tục xuất gia đi tu. Bạn chỉ cần thực sự quyết tâm có hạnh phúc khi bạn nói rằng bạn chọn hạnh phúc. Và bạn quyết tâm có hạnh phúc bất kể điều gì xảy ra. Đây mới thực sự là con đường tâm linh, con đường trực tiếp và chắc chắn nhất dẫn đến trạng thái thức tỉnh đỉnh cao.

Ngay khi bạn quyết định rằng bạn muốn sống hạnh phúc vô điều kiện thì sẽ không tránh khỏi có điều gì đó xảy ra để thử thách bạn. Đây là “bài kiểm tra” mức độ cam kết sống hạnh phúc của bạn, chính xác là liều thuốc kích hoạt sự trưởng thành về tâm linh. Nói cách khác, chính sự cam kết vô điều kiện của bạn sẽ tạo nên con đường đỉnh cao này. Đơn giản là thế. Bạn chỉ cần quyết định liệu bạn có phá vỡ “lời thề” hay không. Khi mọi thứ diễn ra suôn sẻ, thật dễ dàng để có hạnh phúc. Nhưng ngay khi có khó khăn nào đó xảy đến, thì thật không dễ dàng gì. Bạn sẽ thường thấy bản thân lải nhải: “Nhưng tôi đã không biết trước điều này sẽ xảy ra. Tôi đã không ngờ là mình sẽ lỡ chuyến bay. Tôi đã không nghĩ là Sally sẽ mặc cái đầm giống tôi ở buổi tiệc. Tôi đã không nghĩ là ai đó sẽ đâm vào đuôi chiếc xe hơi mới toanh tôi vừa tậu cách đây một tiếng đồng hồ”. Phải chăng bạn thực sự chấp nhận phá bỏ lời thề hạnh phúc của bạn chỉ vì những sự cố này?

Hàng tỷ việc có thể xảy ra mà thậm chí bạn còn chưa kịp nghĩ đến. Câu hỏi cần đặt ra không phải là liệu mọi việc có xảy ra hay không. Bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra. Câu hỏi nên là liệu bạn có muốn hạnh phúc bất kể việc gì xảy ra hay không. Mục đích cuộc đời bạn là tận hưởng hạnh phúc và học hỏi từ những trải nghiệm. Bạn không phải được đưa đến trái đất này để chịu khổ. Khi bạn khổ sở, bạn sẽ không giúp đỡ được bất kỳ ai. Bất kể bạn tin vào triết lý nào đi nữa thì sự thật vẫn là: Bạn được sinh ra và bạn sẽ chết

đi. Trong khoảng thời gian ở giữa này, bạn có thể chọn lựa liệu bạn có muốn tận hưởng mọi trải nghiệm hay không. Các sự kiện không quyết định việc liệu bạn có hạnh phúc hay không. Chúng chỉ là sự kiện. Bạn mới là người quyết định liệu bạn có hạnh phúc hay không. Còn sống là bạn đã đủ thấy hạnh phúc rồi. Bạn có thể hạnh phúc khi được trải nghiệm tất cả mọi việc xảy đến với bạn, và sau đó chết một cách vui vẻ. Nếu bạn có thể sống theo cách này, trái tim bạn sẽ rộng mở và tinh thần của bạn sẽ luôn cảm thấy tự do, đến độ bạn có thể bay vút lên trời.

Con đường này đưa bạn đến trạng thái siêu nghiệm tuyệt đối bởi vì bất kỳ phần chủ thể nào bên trong bạn gây cản trở cho cam kết hạnh phúc vô điều kiện của bạn đều phải ra đi. Nếu bạn muốn sống hạnh phúc, bạn phải buông bỏ đi phần nào bên trong mình muốn tạo ra những bi kịch cuộc sống. Đây là phần chủ thể nghĩ rằng luôn có lý do để không được hạnh phúc. Bạn phải vượt lên trên cá nhân mình; và khi làm được điều này, tự nhiên bạn sẽ đánh thức những phạm trù cao hơn của con người bạn.

Tóm lại, tận hưởng những trải nghiệm cuộc sống là việc hợp lý duy nhất cần làm. Bạn đang hiện hữu trên một hành tinh đang quay giữa hư không. Hãy tiến về phía trước, và nhìn vào thực tế. Bạn đang trôi nổi trong không gian trống rỗng trong một vũ trụ mở ra đến vô cực. Nếu số phận cho bạn sinh ra ở đây, vậy thì điều tốt nhất bạn cần làm là sống hạnh phúc và tận hưởng mọi trải nghiệm. Rồi sẽ đến lúc bạn chết đi. Việc gì phải đến cũng sẽ đến. Vậy tại sao lại phải buồn khổ nhỉ? Bạn sẽ chẳng được gì nếu để cho những sự kiện cuộc sống khiến mình phiền hà. Làm như thế sẽ không giúp bạn thay đổi được thế giới – chỉ có mình bạn “chịu trận”. Sẽ luôn luôn có điều gì đó phiền nhiễu bạn, nếu bạn cho phép nó.

Việc lựa chọn tận hưởng cuộc sống sẽ dẫn dắt bạn đi suôn sẻ trên hành trình tâm linh của mình. Thật ra, bản thân lựa chọn này đã là một bậc thầy

tâm linh. Bằng việc cam kết hạnh phúc vô điều kiện, mỗi một việc xảy ra đều mang lại cho bạn những bài học quý giá, để bạn tìm hiểu về bản thân, về người khác và về bản chất của cuộc sống. Bạn sẽ tìm hiểu tất cả về tâm trí, trái tim và ý chí của bạn. Nhưng bạn phải xác tín khi bạn nói rằng bạn sẽ hạnh phúc trong suốt phần đời còn lại. Mỗi khi một phần nào đó bên trong bạn bắt đầu cảm thấy không hạnh phúc, hãy buông xả cảm giác đó đi. Hãy trực tiếp giải quyết nó. Dùng sự quả quyết, hoặc làm bất kỳ điều gì bạn cần để luôn mở lòng. Nếu bạn một mực giữ cam kết, không gì có thể ngăn cản bạn. Bất kể điều gì xảy ra, bạn luôn chọn cách thưởng thức những trải nghiệm. Nếu khó khăn đó khiến bạn kiệt sức và cô độc, bạn hãy vẫn cứ vui sống giống như ngài Gandhi. Bất kể điều gì xảy ra, chỉ cần tận hưởng bất kỳ điều gì cuộc sống mở ra trước mắt bạn.

Nghe có vẻ khó khăn đấy, nhưng nếu chọn khác đi thì bạn được gì? Nếu bạn hoàn toàn vô tội mà vẫn bị bắt giam, bạn hãy vẫn cứ tận hưởng cuộc sống. Vì nếu không vui thì mọi chuyện có tốt hơn không? Việc bạn không vui sẽ chẳng thay đổi được điều gì cả. Dù sao đi nữa, nếu bạn vẫn tận hưởng cuộc sống, bạn sẽ luôn là người chiến thắng. Hãy biến trải nghiệm đó thành trò chơi của bạn, và chỉ cần giữ trạng thái an nhiên, hạnh phúc bất chấp mọi điều.

Chìa khóa để luôn hạnh phúc thực ra rất đơn giản. Bạn hãy bắt đầu bằng việc hiểu thấu những nguồn năng lượng bên trong bạn. Nếu bạn nhìn vào sâu bên trong mình, bạn sẽ thấy rằng khi bạn vui tươi, trái tim bạn rộng mở và năng lượng dâng cao bên trong bạn. Khi bạn không vui, trái tim bạn khép chặt và không có năng lượng nào dâng lên. Vì vậy để luôn vui sống, chỉ cần bạn không đóng cửa trái tim. Bất kể điều gì xảy ra, ngay cả nếu như vợ bạn rời bỏ bạn hay chồng bạn qua đời, bạn cũng không được khép cửa lòng mình.

Không có quy định nào buộc bạn phải “đóng cửa”. Bạn chỉ cần nói với chính mình rằng dù cho điều gì có xảy ra đi nữa, bạn cũng sẽ không khép lòng mình lại. Đó là quyền lựa chọn của riêng bạn. Khi bạn chớm có ý định khép lòng mình lại, bạn hãy tự hỏi xem liệu bạn có thực sự sẵn sàng từ bỏ hạnh phúc của mình không. Bạn nên kiểm tra xem điều gì bên trong bạn khiến bạn tin rằng việc khép lòng sẽ đem lại lợi ích nào đó. Chỉ một chuyện nhỏ nhất nhất xảy đến với bạn, thế mà bạn đã quyết định thả trôi hạnh phúc của mình. Bạn đang có một buổi sáng tuyệt vời cho đến khi ai đó đâm ngang trên đường bạn đi làm. Điều này khiến bạn rất bực mình và bạn giữ trạng thái bực mình đó suốt khoảng thời gian còn lại trong ngày. Tại sao vậy? Hãy cả quyết đặt câu hỏi đó cho chính bạn. Để sự việc con con đó phá hủy cả ngày sống của bạn thì có ích lợi gì? Chẳng có ích lợi gì cả. Nếu ai đó ngáng đường bạn, hãy cho nó qua và tiếp tục mở lòng. Chỉ cần bạn muốn, mọi chuyện đều có thể được.

Nếu chọn con đường hạnh phúc vô điều kiện, bạn sẽ đi qua tất cả các giai đoạn khác nhau của yoga. Bạn sẽ phải luôn sáng suốt, định tâm và cam kết. Bạn sẽ phải luôn chuyên tâm vào thực hiện cam kết của mình bằng cách luôn duy trì sự cởi mở và tiếp nhận cuộc sống. Bạn chưa nghe ai nói rằng điều này khó đến mức không thể làm được. Luôn cởi mở lòng mình là điều mà các vị thánh và bậc thầy truyền dạy. Họ dạy rằng Thượng đế là niềm vui, Thượng đế là hạnh phúc, Thượng đế là tình yêu. Nếu bạn luôn mở rộng lòng mình, những con sóng năng lượng dâng cao sẽ tràn đầy trái tim bạn. Những hoạt động tâm linh tự chúng không chỉ dừng lại tại đó. Chúng sẽ đơm hoa kết trái khi bạn định tâm đủ sâu và liên tục mở cửa lòng mình. Nếu bạn học cách mở lòng trong từng khoảnh khắc sống, những điều tuyệt vời sẽ đến với bạn. Chỉ cần bạn học cách không khép lòng.

Điều quan trọng là bạn học cách luôn giữ cho tâm trí bạn đủ kỷ luật để không đánh lừa bạn, khiến bạn suy nghĩ rằng đây là lúc đáng để khép cánh cửa lòng. Nếu bạn trượt chân ngã, bạn chỉ cần ngồi dậy. Giây phút bạn vừa trượt chân, giây phút bạn vừa định mở miệng, giây phút bạn bắt đầu khép mình và phòng vệ, hãy ngay lập tức lấy lại phong độ. Chỉ cần lấy lại tinh thần và khẳng định với tâm trí mình rằng bạn không muốn khép lòng, dù chuyện gì xảy ra đi nữa. Hãy khẳng định rằng điều duy nhất bạn muốn là sống bình an và trân trọng cuộc sống. Bạn không muốn hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào hành vi của người khác. Hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào chính hành vi của bạn cũng đã đủ tồi tệ rồi. Khi bạn bắt đầu khiến nó phụ thuộc vào hành vi của người khác là lúc bạn gặp rắc rối nghiêm trọng.

Rất nhiều việc sẽ xảy đến với bạn và bạn cảm thấy bạn luôn có khuynh hướng đóng cửa lòng mình. Nhưng bạn có quyền lựa chọn: Hoặc là song hành cùng nó, hoặc là buông bỏ nó. Tâm trí bạn sẽ nói với bạn rằng chẳng có lý do gì để tiếp tục mở cửa lòng mình khi những điều này xảy ra. Nhưng thời gian còn lại của đời bạn không nhiều, và thực sự không hợp lý chút nào nếu bạn không chọn tận hưởng cuộc sống.

Nếu bạn không chắc là mình sẽ luôn nhớ mở cửa trái tim, thì hãy thường xuyên thiền định. Thiền định sẽ tăng cường sức mạnh của trung tâm tâm thức, giúp bạn luôn có đủ nhận thức để không cho phép trái tim đóng cửa. Bạn luôn mở lòng bằng cách đơn giản là thả lỏng và luôn có ý thức từ bỏ thói quen khép mình. Bạn chỉ cần thư giãn trái tim khi nó bắt đầu thắt chặt lại. Bạn không cần phải luôn giữ vẻ ngoài rực rỡ, sáng chói; bạn chỉ cần vui tươi bên trong. Thay vì than phiền, bạn chỉ cần vui sống với các tình huống khác nhau đang trải ra trước mắt bạn.

Hạnh phúc vô điều kiện là con đường cao quý và là phương pháp đẳng cấp, vì nó giải quyết mọi vấn đề. Bạn có thể đã học các kỹ thuật yoga,

chẳng hạn như thiên định và các tư thế, nhưng bạn đã biết sẽ làm gì với phần đời còn lại của mình chưa? Phương pháp hạnh phúc vô điều kiện là lý tưởng nhất vì những gì bạn làm với phần đời còn lại của bạn đều đã được xác định – bạn buông bỏ chính mình để có thể luôn sống hạnh phúc. Đời sống tâm linh của bạn càng tiến xa thì bạn càng trưởng thành nhanh chóng. Những ai thực sự áp dụng phương pháp này trong từng giây phút sống, họ sẽ nhận biết rất rõ tiến trình thanh lọc của trái tim họ qua từng ngày. Đó là nhờ họ không tham gia vào tất cả những chuyện vặt vãnh đang diễn ra. Họ cũng sẽ nhận thấy quá trình thanh lọc của tâm trí vì họ không tham gia vào những tấn bi kịch mà nó dàn dựng. Shakti (Quyền năng) của họ sẽ luôn tỉnh thức ngay cả khi họ không biết gì về thuật ngữ Shakti. Họ sẽ được biết đến một loại hạnh phúc vượt trên sự hiểu biết của con người. Con đường này giải quyết cuộc sống hằng ngày và cả đời sống tâm linh. Món quà tuyệt diệu nhất mà con người có thể hiến dâng cho Thượng đế là hài lòng với công trình sáng tạo của Ngài.

Bạn nghĩ rằng Thượng đế thích ở gần những người hạnh phúc hay những người đau khổ? Bạn chẳng phải nghĩ ngợi lâu để trả lời câu hỏi này. Hãy tưởng tượng bạn là Thượng đế. Bạn đã tạo dựng thiên đàng và trần thế để bạn có thể vui chơi, trải nghiệm bản thân, và giờ đây bạn làm một chuyến đi xuống hạ giới để kiểm chứng trên những con người mà bạn đã tạo ra. Vì vậy, Thượng đế hỏi con người đầu tiên mà Ngài nhìn thấy:

- Anh ổn chứ?
- Ý Ngài là sao, tôi ổn không à? - Con người đó hỏi lại.
- Ồ, anh có thích cuộc sống ở đây không?
- Không, tôi không thích cuộc sống ở đây.
- Sao thế? Có chuyện gì à?

- Cái cây đó bị uốn cong ở năm chỗ; tôi muốn nó thẳng đứng. Người này đi chơi với người kia, và người nọ chi trả hóa đơn điện thoại đến cả trăm đô la. Người này có chiếc xe đẹp hơn xe tôi và người kia ăn mặc nhố nhăng. Thật kinh khủng. Còn nữa, mũi tôi quá to, tai tôi lại quá bé và các ngón chân của tôi trông thật kỳ quặc. Tôi không hài lòng với những điều này. Có khối điều mà tôi không thích.

Thế là Thượng đế hỏi tiếp:

- Ô, thế còn các loài động vật thì sao?

- Động vật á? Kiến thì đốt, muỗi thì cắn; thật là kinh khủng. Tôi không thể đi đâu ra ngoài vào ban đêm vì tất cả những con vật này đều ở ngoài đó. Chúng vo ve và bu đông ở khắp mọi nơi, mà tôi thì không thích điều này chút nào.

Bạn có nghĩ là Thượng đế thích nghe những lời này không? Ngài nói: “Anh nghĩ gì – Tôi là bộ phận chuyên giải quyết khiếu nại đây à?”. Sau đó, Ngài đi tiếp và gặp một người khác. Một lần nữa, Ngài hỏi:

- Anh ổn chứ?

- Tôi ngất ngây hạnh phúc. - Người đó trả lời.

- Ô, tốt. Sao anh lại thích cuộc sống này? - Thượng đế hỏi tiếp.

- Cuộc sống thật đẹp. Mọi thứ tôi nhìn thấy đều tạo ra những con sóng vui tươi trong lòng tôi. Tôi nhìn thấy cái cây cong vẹo kia; nó như chực thổi tung tôi đi. Con kiến bò đến cắn tôi, và thật đáng ngạc nhiên là một con vật nhỏ bé như thế lại có đủ dũng khí để cắn một người khổng lồ như tôi!

Bây giờ bạn đoán xem Thượng đế muốn đồng hành cùng ai. Một trong những cái tên cổ xưa dành cho Thượng đế trong truyền thống yoga là Satchitananda – có nghĩa là Quyền năng Vĩnh cửu hay Hồng ân Tỉnh thức. Thượng đế là niềm hạnh phúc hân hoan. Thượng đế là Đấng tối cao. Nếu

bạn muốn ở gần Thượng đế, hãy học cách sống vui vẻ. Nếu bạn duy trì trạng thái hạnh phúc tự thân và tĩnh tâm, bất kể điều gì xảy ra, bạn sẽ tìm thấy Thượng đế. Đó là điều tuyệt diệu. Vâng, bạn sẽ tìm thấy hạnh phúc, nhưng đó chỉ mới là một phần rất nhỏ so với nhiều điều kỳ diệu khác mà bạn thực sự sẽ tìm thấy sắp tới đây.

Một khi bạn đã vượt qua giai đoạn “thử lửa”, và bạn hoàn toàn xác tín rằng bạn sẽ buông bỏ mọi thứ bất chấp đó là gì, thì tấm màn che tâm trí và trái tim con người sẽ rơi xuống. Bạn sẽ đứng mặt đối mặt với những gì vượt trên bạn vì bạn không còn cần đến tấm màn này nữa. Khi bạn hoàn toàn buông bỏ cuộc sống thế tục và hữu hạn, bạn sẽ mở lòng đối với thế giới vĩnh cửu và vô cực. Lúc đó, từ “hạnh phúc” sẽ không đủ để diễn đạt trạng thái của bạn. Đó là khi phải dùng đến những từ như trạng thái nhập định, hồng ân, giải thoát, niết bàn và tự do. Tâm thức bạn đầy tràn hồng ân và niềm vui sướng.

Đây là con đường tuyệt đẹp. Bạn hãy tận hưởng nó.

Chương 16

Con đường tâm linh thông suốt

Con người nên nhìn nhận hành trình tâm linh của họ như là quá trình học cách sống một đời sống không có sự căng thẳng, rắc rối, sợ hãi, hay xúc cảm thái quá. Con đường sử dụng chính đời sống để phát triển tâm linh thực sự là con đường đỉnh cao. Chẳng có lý do gì để phải căng thẳng hay xem mọi thứ là vấn đề. Căng thẳng chỉ xuất hiện khi bạn phản kháng lại các sự kiện xảy ra trong cuộc sống. Nếu bạn không đẩy cuộc sống ra xa hay kéo nó lại gần tức là bạn sẽ không tạo ra bất kỳ sự kháng cự nào. Đơn giản là bạn hiện diện. Trong trạng thái này, bạn chỉ đang chứng kiến và trải nghiệm những sự kiện cuộc sống đang diễn ra. Nếu bạn chọn sống theo cách này, bạn sẽ thấy rằng mình hoàn toàn có thể sống một cuộc sống yên bình.

Cuộc sống quả là một quá trình vi diệu! Đó là dòng chảy của những nguyên tử xuyên không gian và thời gian. Nó chính là một chuỗi sự kiện liên tục được định hình rồi lập tức tan biến trong giây phút tiếp theo. Nếu bạn chống đối dòng chảy năng lượng kỳ diệu này của cuộc sống, căng thẳng sẽ tích tụ bên trong bạn và xâm nhập vào cơ thể, tâm trí và trái tim tâm linh của bạn.

Thật không khó để nhận biết xu hướng căng thẳng và đối kháng của chúng ta trong cuộc sống thường nhật. Nhưng nếu muốn hiểu rõ xu hướng này, trước hết chúng ta phải xem xét lý do tại sao chúng ta cứ luôn phản kháng thay vì để cho cuộc sống như nó vốn thế. Cái gì bên trong chúng ta có khả năng chống lại thực tế cuộc sống này? Nếu quan sát kỹ bên trong

mình, bạn sẽ nhận thấy rằng chính bạn, Bản thân, con người nội tại của bạn, có khả năng này. Nó được gọi là sức mạnh ý chí.

Ý chí là sức mạnh thực sự phát ra từ con người bạn. Đây là sức mạnh khiến cho tay và chân bạn cử động. Chúng không tự cử động một cách ngẫu nhiên. Chúng cử động theo cách mà bạn điều khiển ý chí để khiến chúng cử động như vậy. Cũng tương tự như thế, bạn dùng ý chí để nắm bắt tư tưởng khi bạn muốn tập trung vào chúng. Sức mạnh của Bản thân – khi nó tập trung vào thể chất, tinh thần, hay tình cảm – cũng sẽ tạo ra một sức mạnh, và chúng ta gọi sức mạnh đó là “ý chí”. Ý chí là cái bạn sử dụng khi cố gắng làm cho mọi việc xảy ra hoặc không xảy ra. Bạn không để gió chiều nào theo chiều ấy – bạn có khả năng tác động đến mọi thứ.

Thật tuyệt diệu khi nhận ra những gì chúng ta có thể làm với ý chí của mình. Chúng ta có xu hướng sử dụng ý chí của mình theo hướng đối nghịch với dòng chảy của cuộc sống. Nếu việc gì đó xảy ra mà chúng ta không thích, chúng ta sẽ kháng cự. Nhưng những gì chúng ta chống lại vẫn cứ xảy ra, thế thì hành động đối kháng này có ích lợi gì? Nếu bạn thân của bạn chuyển đi nơi khác sống, thật dễ hiểu là bạn không thích điều này. Nhưng lực cản nội tại của bạn đối với sự kiện đó trong nhiều năm vẫn không thay đổi sự thật là họ đã chuyển đi rồi. Lực cản này chẳng làm được gì đối với thực tế đã xảy ra.

Thật ra, thậm chí cũng không thể lập luận rằng chúng ta đang chống lại thực tế. Ví dụ, nếu ai đó nói điều gì mà chúng ta không thích, rõ ràng là hành động phản kháng của chúng ta chẳng thể khiến họ rút lại lời đã nói rồi. Cái mà chúng ta đang phản kháng chính là trải nghiệm về thực tế đang diễn ra. Chúng ta không muốn nó tác động đến thế giới nội tâm của mình. Chúng ta biết trải nghiệm đó sẽ tạo ra những dấu ấn tinh thần và tình cảm không phù hợp với những gì đang có sẵn trong đó. Vì vậy chúng ta dùng

sức mạnh ý chí chống lại ảnh hưởng của sự kiện này bằng cách ngăn không cho nó đi qua trái tim và tâm trí mình. Nói cách khác, việc trải nghiệm một sự kiện không ngừng lại ở giai đoạn cảm nhận bằng giác quan. Nó phải đi qua tâm lý ở mức độ năng lượng. Đây là quá trình mà chúng ta trải nghiệm mỗi ngày. Những cảm nhận bằng giác quan sẽ chạm vào những “hồ nước” năng lượng tinh thần và cảm xúc của chúng ta, tạo ra những dòng dịch chuyển năng lượng. Những dịch chuyển năng lượng này đi qua tâm lý cũng tương tự như những gợn sóng tác động vật lý dưới nước. Đáng ngạc nhiên là, bạn có khả năng chống lại những dịch chuyển năng lượng này. Sức mạnh ý chí có thể ngăn chặn việc chuyển hóa năng lượng, tạo ra tình trạng căng thẳng. Việc chống cự lại một trải nghiệm qua một sự kiện, một tư tưởng hoặc một cảm xúc nào đó thôi cũng có thể khiến bạn kiệt sức. Và bạn hẳn biết rất rõ điều này.

Cuối cùng bạn sẽ nhận ra rằng hành động phản kháng này là sự lãng phí năng lượng to lớn. Thực tế là, bạn thường sử dụng ý chí của mình để chống lại một trong hai điều: Việc đã xảy ra rồi hoặc việc chưa xảy ra. Bạn đang ở bên trong chính mình, chống lại những dấu ấn từ quá khứ hay ý nghĩ về tương lai. Bạn hãy nghĩ xem bao nhiêu năng lượng đã bị tiêu phí khi cưỡng lại những sự kiện đã xảy ra. Bởi vì sự kiện đã qua đi, nên thực ra bạn đang đấu tranh với chính mình chứ không phải với sự kiện này. Cũng như vậy, bạn hãy tính xem bao nhiêu năng lượng sẽ bị tiêu hao khi chống lại những việc chưa chắc sẽ xảy ra. Vì hầu hết những điều bạn nghĩ là có thể xảy ra sẽ không bao giờ xảy ra, cho nên bạn chỉ đang phí hoài năng lượng của mình mà thôi.

Cách bạn đối phó với dòng chảy năng lượng bên trong có tác động lớn đến cuộc sống của bạn. Nếu bạn dùng ý chí để chống lại năng lượng của một sự việc đã xảy ra thì cũng giống như bạn đang cố ngăn các gợn sóng

lăn tăn gây ra bởi một chiếc lá rơi xuống mặt hồ tĩnh lặng. Bất kỳ điều gì bạn làm đều gây ra thêm nhiều xáo trộn hơn, chứ không làm cho ít đi. Khi bạn kháng cự, năng lượng sẽ không có chỗ để đi. Nó bị sa lầy trong tâm lý của bạn và ảnh hưởng nghiêm trọng đến bạn. Nó chặn đứng dòng chảy năng lượng trong trái tim bạn, khiến bạn khép mình lại và ít khí lực hơn. Thật vậy, điều này xảy ra khi một cái gì đó đè nặng lên tâm trí bạn hoặc khi bạn cảm thấy nó quá nặng đối với sức chịu đựng của bạn.

Đây là thảm trạng của con người. Các sự kiện đã xảy ra và chúng ta tiếp tục kìm giữ năng lượng của chúng bên trong chúng ta bằng cách chống lại chúng. Và rồi, chúng ta lại tiếp tục phải đối mặt với những sự kiện mới xảy ra ngày hôm nay, chúng ta không kịp chuẩn bị để đón nhận chúng và cũng không thể để chuyển hóa chúng. Đó là bởi vì chúng ta vẫn còn phải vật lộn với các năng lượng của quá khứ. Theo thời gian, các năng lượng này có thể tích tụ cho đến khi một điểm nào đó bị tắc nghẽn bên trong chúng ta đến nỗi chúng ta cảm thấy như muốn nổ tung hoặc khép mình lại hoàn toàn. Có nghĩa là hết sức căng thẳng hoặc thậm chí hoàn toàn kiệt sức.

Không có lý do gì để căng thẳng. Không có lý do gì để nổ tung hoặc khép mình lại. Nếu bạn không để cho những năng lượng này chất chồng bên trong bạn, mà thay vào đó cho phép mỗi giây phút, mỗi ngày nhẹ nhàng đi qua, thì bạn sẽ tươi mới nhất có thể trong từng khoảnh khắc, giống như bạn vừa trải qua một kỳ nghỉ lễ thật thư giãn. Không phải các sự kiện cuộc sống đang gây rắc rối hay căng thẳng. Chính sự chống đối của bạn đối với các sự kiện cuộc sống mới là nguyên nhân gây ra trải nghiệm này. Bởi vì rắc rối này là do bạn sử dụng ý chí để chống đối không cho thực tế cuộc sống lướt qua bạn, cho nên giải pháp khá rõ ràng – hãy ngừng chống đối. Nếu bạn nhận thấy mình muốn chống lại điều gì đó, ít nhất bạn phải có một

lý do thật hợp lý cho hành động này. Nếu không, bạn chỉ đang lãng phí nguồn năng lượng quý giá một cách thiếu suy nghĩ.

Hãy xem xét quá trình phản kháng của bạn. Để phản kháng, trước hết bạn phải quyết định rằng điều gì đó không xảy ra theo cách bạn mong muốn. Rất nhiều sự kiện đi qua bạn. Vậy thì tại sao bạn lại quyết định chống lại sự kiện này? Điều gì đó bên trong bạn phải có cơ sở quyết định khi nào nên để cho mọi việc trôi qua và khi nào nên dùng sức mạnh ý chí để đẩy chúng đi hoặc bám riết lấy chúng. Có hàng tỷ thứ xảy ra hằng ngày hoàn toàn không quấy rầy bạn. Bạn lái xe đi làm mỗi ngày mà gần như không chú ý đến các tòa nhà và cây cối. Những vạch trắng trên đường hoàn toàn không khiến bạn căng thẳng. Bạn nhìn thấy chúng, nhưng chúng lướt nhanh qua bạn. Tuy nhiên, đừng cho rằng điều này đúng với tất cả mọi người. Những người làm nghề kẻ vạch đường có thể cảm thấy rất căng thẳng nếu những đường vạch trắng này không đều nhau. Quả thật, họ có thể bị căng thẳng đến nỗi từ chối lái xe dọc con đường đó. Rõ ràng là chúng ta kháng cự những điều không giống nhau hay những loại rắc rối khác nhau. Đó là vì tất cả chúng ta đều không có những quan niệm định kiến giống nhau về cách mà các sự việc nên xảy ra hay về mức độ quan trọng của chúng đối với chúng ta.

Nếu bạn muốn hiểu rõ về trạng thái căng thẳng, trước tiên phải nhận ra rằng bạn mang theo bên mình những định kiến của riêng bạn về cách mà mọi việc nên xảy ra như thế nào. Chính dựa trên những định kiến này mà bạn dùng ý chí để chống lại những việc đã xảy ra không theo những định kiến đó của bạn. Bạn đã xây dựng những quan niệm định kiến này từ đâu? Giả dụ như việc nhìn thấy hoa đỗ quyên nở khiến bạn bị căng thẳng. Chắc hẳn rằng hoa đỗ quyên không gây phiền toái cho hầu hết mọi người. Vậy tại sao nó lại quấy rầy bạn? Một chi tiết chúng ta cần biết là bạn từng có

một người bạn gái trồng hoa đỗ quyên, và cô ấy đã chia tay bạn đúng ngày hoa đỗ quyên nở. Giờ đây, cứ mỗi lần nhìn thấy hoa đỗ quyên nở, trái tim bạn khép chặt. Thậm chí bạn không muốn đến gần loài hoa này; chúng gây ra quá nhiều xáo trộn cho bạn.

Những sự kiện cá nhân xảy ra trong cuộc sống sẽ để lại ấn tượng lên tâm trí và trái tim chúng ta. Những ấn tượng này trở thành cơ sở để chúng ta dùng ý chí chống đối hay bám víu vào chúng. Chỉ đơn giản thế thôi! Những sự kiện có thể xảy ra từ thời thơ ấu hoặc vào những thời điểm khác nhau trong suốt cuộc đời bạn. Dù xảy ra đã lâu hay vừa mới xảy ra thì chúng đều để lại ấn tượng bên trong bạn. Và rồi, dựa trên những ấn tượng trong quá khứ đó, bạn chống lại những sự kiện đang diễn ra trong hiện tại. Động thái này tạo ra sự căng thẳng, rối loạn, gắng sức và chịu đựng đau khổ. Thay vì chỉ đứng ngoài quan sát và không cho phép những sự kiện quá khứ này điều khiển cuộc sống của mình thì bạn lại rước khổ vào thân. Vì tin tưởng rằng những sự kiện đã qua này thực sự có ý nghĩa, bạn đặt tất cả trái tim và linh hồn vào việc kháng cự hay bám riết vào chúng. Nhưng thật ra, toàn bộ quá trình này chẳng có ý nghĩa gì. Nó chỉ phá hoại cuộc sống của bạn.

Một lựa chọn khác là bạn dành thời gian sống của mình để buông bỏ những ấn tượng trong quá khứ và những căng thẳng mà chúng tạo ra. Để làm được điều này bạn phải trở nên rất tỉnh thức. Bạn phải cẩn thận quan sát tiếng nói bên trong đang yêu cầu bạn chống lại cái gì đó. Nó ra lệnh cho bạn: “Tôi không thích điều mà cậu ta đã nói. Hãy chỉnh lại đi!”. Nó đưa ra lời khuyên cho bạn và yêu cầu bạn đối diện với thế giới bằng cách kháng cự lại mọi việc không theo ý mình. Tại sao bạn lại lắng nghe tiếng nói bên trong? Hãy khiến cho con đường tâm linh của bạn trở nên rộng mở để bất cứ điều gì xảy ra đều dễ dàng rời khỏi bạn, chứ không nên mang nó theo

đến khoảnh khắc tiếp theo. Điều này không có nghĩa là bạn không đối phó được với những gì xảy ra. Bạn cứ tùy nghi đối phó với nó, nhưng trước hết hãy để cho mọi năng lượng được chảy thông suốt qua bạn. Nếu để những năng lượng đó tắc nghẽn lại, bạn không những không xử lý được sự kiện đang xảy ra mà còn đang giải quyết những năng lượng bị tắc nghẽn từ trước. Bạn sẽ không ở vị thế sáng suốt mà luôn trong trạng thái chống đối và căng thẳng nội tại.

Để tránh điều này, hãy bắt đầu bằng thái độ sẵn sàng chấp nhận với từng tình huống khi nó xảy ra. Chấp nhận nghĩa là các sự kiện có thể thông qua bạn mà không gặp phải sự kháng cự nào. Nếu một sự kiện diễn ra và có thể nhẹ nhàng lướt qua tâm lý của bạn, bạn sẽ đối mặt với bản thân sự kiện đó với đúng thực chất của nó. Vì bạn đang trải nghiệm một sự kiện đơn thuần, chứ không phải kèm thêm những năng lượng tích tụ bị kích hoạt bởi sự kiện này, do đó bạn sẽ không phải đối phó thêm những năng lượng phản kháng từ quá khứ. Bạn sẽ nhận thấy rằng bạn có thể ứng phó với các tình huống hằng ngày tốt hơn nhiều. Bạn có thể không bao giờ gặp phải vấn đề nào khác trong suốt chuỗi ngày sống còn lại. Bởi vì các sự kiện không phải là vấn đề; chúng chỉ là sự kiện đơn thuần. Chính sự phản kháng của bạn đối với chúng mới tạo ra vấn đề. Tuy nhiên, một lần nữa, đừng nghĩ rằng chấp nhận thực tế tức là không xử lý được mọi việc. Bạn vẫn xử lý được mọi thứ. Chỉ là bạn xem chúng như những sự kiện đang diễn ra trên hành tinh trái đất chứ không phải là vấn đề cá nhân.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra rằng trong đa số các trường hợp, chẳng có gì để xử lý ngoại trừ nỗi sợ hãi và ham muốn của chính bạn. Nỗi sợ hãi và ham muốn khiến mọi thứ trở nên quá phức tạp. Nếu bạn không có nỗi lo sợ hay ước muốn nào đối với một sự kiện thì thực sự chẳng có gì để phải xử lý. Bạn chỉ đơn giản là cho phép cuộc sống mở ra và tương tác với nó

theo cách tự nhiên và hợp lý. Rồi khi sự việc tiếp theo xảy đến, bạn lại tiếp tục hiện diện trong thời khắc đó và chỉ cần tận hưởng trải nghiệm tiếp theo đó của cuộc sống. Cứ theo cách này, cuộc sống của bạn sẽ không có vấn đề nào. Không có vấn đề thì không có áp lực, căng thẳng, hay kiệt sức. Khi mọi sự kiện của thế giới bên ngoài đều nhẹ nhàng đi qua tâm trí bạn, bạn sẽ đạt đến một trạng thái tâm linh sâu sắc. Từ đó bạn đạt đến khả năng có thể tỉnh thức trước bất cứ điều gì xảy ra và không để cho bất kỳ năng lượng nào tắc nghẽn lại trong bạn. Khi bạn đạt được trạng thái đó, bạn trở nên thông tuệ với mọi thứ. Trong khi đó, những người khác không chỉ phải đối phó với thế giới xung quanh họ mà họ còn phải đấu tranh với chính những phản ứng và mong muốn cá nhân của họ đối với những sự kiện đang diễn ra. Khi một người phải xử lý những nỗi sợ hãi, lo lắng và ham muốn của chính mình thì liệu họ còn bao nhiêu năng lượng để đối phó với chính những gì đang thực sự diễn ra?

Hãy dừng lại và nghĩ những khả năng tốt nhất mà bạn có thể đạt được. Cho đến giờ, năng lực của bạn đã và đang bị kìm hãm bởi những tranh đấu nội tâm liên tiếp. Thử tưởng tượng xem điều gì sẽ xảy ra nếu nhận thức của bạn được tự do và chỉ việc tập trung duy nhất vào những sự kiện đang thực sự diễn ra. Bạn sẽ không còn phải nghe những âm thanh huyền ảo bên trong bạn. Nếu sống theo cách này, bạn có thể làm bất cứ điều gì. Năng lực của bạn sẽ tăng theo cấp số nhân so với những gì mà bạn từng đạt đến. Nếu bạn có thể vận dụng mức độ nhận thức và thông tuệ này trong mọi việc bạn làm, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.

Vì vậy, để tiến nhanh trên con đường này, bạn hãy sẵn sàng ưu tiên cho việc buông bỏ thói quen kháng cự của mình. Các mối quan hệ là một cách tuyệt vời để rèn luyện bản thân. Hãy thử hình dung nếu bạn dùng các mối quan hệ để hiểu hơn về người khác thay vì để thỏa mãn những gì đang bị

vướng mắc bên trong bạn. Nếu không phải bận tâm suy nghĩ làm cách nào để khiến mọi người thay đổi cho phù hợp với những quan niệm và mong muốn của riêng bạn, bạn sẽ nhận ra rằng các mối quan hệ thực ra cũng không khó khăn đến vậy. Thay vì phán xét và chống đối người khác dựa trên những khối tắc nghẽn trong lòng mình, bạn sẽ thấy rằng họ dễ hòa hợp hơn nhiều – và bạn cũng vậy. Buông bỏ trong chính bản thân mình là cách đơn giản nhất để gần gũi hơn với những người khác.

Điều này cũng đúng trong công việc hằng ngày của bạn. Công việc đem lại niềm vui. Thực ra nó không có gì khó cả. Khi làm công việc hằng ngày, bạn cũng hãy hình dung là bạn đang quay trên một hành tinh trong vũ trụ bao la vô hạn. Nếu muốn vui vẻ và hứng thú với công việc của mình, bạn cũng phải thả lỏng bên trong và cho phép mọi sự kiện lướt qua không bám giữ bất cứ điều gì. Công việc thực sự của bạn là những gì còn lại phải làm sau khi tất cả những cái khác đã lướt qua.

Khi bạn đã cho phép những năng lượng bên trong thoát ra, thế giới sẽ trở thành một nơi chốn khác. Con người và sự kiện sẽ hiện ra trước mắt bạn theo cách khác. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn có những tài năng và khả năng mà bạn chưa bao giờ thấy trước đây. Toàn bộ cách nhìn của bạn về cuộc sống sẽ thay đổi. Tất cả mọi thứ trong thế giới này dường như đều đã biến đổi. Điều này được lý giải rằng khi bạn sáng suốt buông bỏ trong một tình huống thì sẽ dẫn đến sự sáng suốt của bạn trong tất cả những tình huống tiếp theo. Giả dụ như bạn sợ chó. Bạn nhận thấy rằng những người khác không sợ, và cuộc sống của họ trở nên thật dễ dàng. Bởi vì bạn ôm nỗi sợ này suốt đời, bạn đã phải chịu đựng trong khi những người khác thì không. Sự chịu đựng đó chẳng mang lại ý nghĩa gì cho bạn. Vì vậy bạn quyết định đối mặt với nỗi sợ hãi và thả lỏng khi nhìn thấy chó. Cách xử lý sự kháng cự là thư giãn. Hành động thư giãn khi có phản ứng kháng cự của bạn

không chỉ thay đổi mối quan hệ của bạn với loài chó, mà còn chuyển hóa mối quan hệ của bạn với mọi thứ khác. Tâm hồn bạn giờ đây đã học được cách để những năng lượng gây rối loạn lướt qua. Lần tới, khi có người nói hay làm điều gì mà bạn không thích, bạn sẽ tự động xử lý tình huống tương tự như cách bạn đã làm đối với nỗi sợ chó. Quá trình thư giãn để vượt qua sự kháng cự theo cách này đem lại lợi ích về mọi mặt cho cuộc sống của bạn. Đó là vì quá trình này trực tiếp giải đáp được câu hỏi làm thế nào để giữ cho trái tim bạn luôn rộng mở khi nó đang cố gắng khép lại.

Sự giải phóng nội tâm sâu kín thực sự là con đường tâm linh. Đó là con đường không đối kháng, con đường của sự chấp nhận, con đường của sự từ bỏ. Điều này có nghĩa là không cản trở mọi năng lượng đi qua bạn. Nếu điều này khó thực hiện, bạn cũng đừng nản lòng. Chỉ cần tôi luyện không ngừng. Đó là công việc của cả đời để đạt tới đỉnh cao của một tâm thức cởi mở, hoàn thiện và toàn vẹn.

Điều then chốt là chỉ cần thư giãn và giải phóng mọi thứ thoát ra, rồi sau đó chỉ cần đối phó với những gì còn vương lại. Bạn không cần lo lắng về bất cứ điều gì khác. Nếu bạn thật sự thả lỏng và giải phóng chính mình thì tự khắc bạn sẽ nhận ra mình đã đạt được những bước tiến đáng kể trên cuộc hành trình tâm linh. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy một nguồn năng lượng không lòe thức tỉnh bên trong bạn. Bạn sẽ cảm nhận tình yêu thương nhiều hơn hẳn những gì bạn đã từng cảm nhận trước đây. Bạn sẽ cảm thấy an nhiên và mãn nguyện hơn, cuối cùng thì không có gì quấy rầy bạn được nữa.

Bạn hoàn toàn có thể đạt được trạng thái mà ở đó bạn sẽ không bao giờ cảm thấy căng thẳng, áp lực hay rắc rối trong cả quãng đời còn lại. Bạn chỉ cần nhận ra rằng cuộc sống đang trao cho bạn một món quà, và món quà đó chính là dòng lưu chuyển những sự kiện xảy ra trong suốt cuộc đời của bạn,

từ khoảnh khắc bạn cất tiếng khóc chào đời đến hơi thở cuối cùng. Những sự kiện này rất thú vị, đầy thách thức, và đem lại sự trưởng thành to lớn. Để kiểm soát dòng chảy cuộc đời này một cách thuận buồm xuôi gió nhất, tâm và trí của bạn phải luôn rộng mở để tiếp nhận toàn bộ thực tế cuộc sống. Điều này không có gì khó, chỉ cần bạn không chống cự. Hãy học cách bỏ thói quen chống đối thực tế, và rồi những gì đã từng là những vấn đề gây căng thẳng sẽ chuyển hóa thành những viên đá vững chắc đắp bậc thang cho hành trình tâm linh của bạn.

Chương 17

Suy ngẫm về cái chết

Thật là một nghịch lý to lớn khi một trong những người thầy vĩ đại nhất của muôn đời hóa ra lại là cái chết. Không một ai, không một tình huống nào từng có thể dạy bạn nhiều như những gì mà cái chết dạy bạn. Trong khi một ai đó chỉ có thể nói với bạn rằng bạn không phải là cơ thể của bạn, cái chết sẽ cho bạn thấy luôn sự thật này. Trong khi ai đó chỉ có thể nhắc nhở bạn về sự vô nghĩa của những gì mà bạn đang bám chấp, cái chết tước đi tất cả những thứ đó chỉ trong một giây. Trong khi người ta chỉ có thể dạy bạn rằng đàn ông và đàn bà thuộc mọi chủng tộc đều bình đẳng và rằng không có sự khác biệt giữa người giàu và người nghèo, cái chết ngay lập tức khiến tất cả chúng ta trở nên giống nhau.

Câu hỏi đặt ra là, không lẽ bạn định đợi cho đến giây phút cuối đời để cho cái chết làm người thầy dạy bạn những chân lý đó? Chính những nguy cơ dẫn đến cái chết cũng đã có đủ quyền năng dạy cho chúng ta bất cứ lúc nào. Người thông thái, khôn ngoan sẽ nhận ra rằng vào bất cứ lúc nào họ cũng có thể thở ra mà không còn hít hơi vào được nữa. Điều này có thể xảy ra vào bất kỳ thời khắc nào, tại bất kỳ địa điểm nào, và đó là lúc hơi thở cuối cùng của bạn ra đi mãi mãi. Đây là bài học quý giá cho bạn. Người khôn ngoan sẽ luôn sẵn sàng đón nhận thực tế, những điều không thể tránh và cái chết không báo trước.

Bất kỳ khi nào gặp rắc rối, hãy nghĩ về cái chết. Giả sử bạn thuộc típ người hay ghen, và bạn không thể chịu được khi có ai đó thân mật với người bạn đời của mình. Hãy nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra khi bạn không còn tồn tại trên thế gian này. Có thực sự lãng mạn không nếu người bạn yêu

thương sống một mình mà không có ai thay bạn chăm sóc cho họ? Nếu bạn có thể vượt qua những vướng mắc cá nhân, bạn sẽ nhận ra rằng bạn muốn người bạn yêu thương được hạnh phúc và có cuộc sống trọn vẹn, tốt đẹp. Nếu đó là điều bạn thực sự muốn dành cho họ, vậy tại sao bạn lại gây khó dễ chỉ vì họ nói chuyện với người khác?

Không nên xem cái chết như một thách thức để bạn sống ở cấp độ cao nhất. Tại sao phải đợi đến lúc bạn bị lấy đi tất cả mọi thứ thì mới bắt đầu loay hoay tìm cách đào sâu vào bên trong bản thân mình để khám phá tiềm năng cao nhất của bạn? Người thông thái sẽ quả quyết: “Nếu chỉ với một hơi thở mà tất cả đều có thể thay đổi, vậy thì tôi muốn sống ở bậc cao nhất có thể khi vẫn còn tồn tại trên cõi đời này. Tôi sẽ không gây phiền toái cho những người tôi yêu thương. Tôi sẽ sống cuộc đời từ phần sâu kín nhất của con người tôi”.

Đây là tâm thức cần thiết cho những mối quan hệ sâu sắc và ý nghĩa. Hãy nghĩ lại xem chúng ta đã đối xử vô cảm như thế nào với những người thân thương của mình. Chúng ta nghiêm nhiên cho rằng họ đang ở đó và sẽ luôn ở đó vì chúng ta. Vậy nếu họ chết đi thì sao? Nếu bạn chết đi thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn biết rằng đây là buổi tối cuối cùng bạn được gặp họ? Hãy tưởng tượng một thiên thần bay xuống và nói với bạn rằng: “Hãy sắp xếp mọi việc. Con sẽ không thức dậy sau giấc ngủ đêm nay. Con sắp đến với ta”. Thế là bạn biết rằng tất cả những người bạn gặp ngày hôm đó sẽ là những người bạn gặp lần cuối. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Bạn sẽ tương tác với họ ra sao? Thậm chí liệu bạn có còn bận tâm đến những ác cảm vụn vặt và những lời than phiền oán trách mà bạn “gieo rắc” xung quanh mình bấy lâu nay? Bao nhiêu tình yêu thương bạn có thể trao cho những người yêu thương khi biết rằng đó là lần cuối cùng bạn ở cùng họ? Hãy hình dung cuộc sống đã như thế nào nếu từ trước đến giờ bạn trao gửi

yêu thương với tất cả mọi người trong từng khoảnh khắc sống. Cuộc sống của bạn hẳn đã hoàn toàn khác. Bạn nên suy ngẫm về điều này. Nghĩ về cái chết không phải là một tư tưởng không lành mạnh. Cái chết là bậc thầy vĩ đại nhất muôn đời.

Hãy dành ít phút để xem xét những gì mà bạn nghĩ là bạn cần. Ngẫm xem bạn đã dành bao nhiêu thời gian và sinh lực cho nhiều hoạt động khác nhau trong đời. Thử hình dung nếu bạn biết bạn sẽ “ra đi” trong khoảng một tuần hoặc một tháng nữa. Điều này sẽ thay đổi mọi thứ như thế nào? Những ưu tiên trong cuộc sống của bạn sẽ thay đổi ra sao? Những quan điểm của bạn sẽ thay đổi như thế nào? Hãy thành thật suy nghĩ về những gì bạn sẽ làm trong tuần cuối cùng của cuộc đời. Quả là một ý tưởng tuyệt vời để suy ngẫm. Sau đó, hãy cân nhắc câu hỏi tiếp theo đây: “Nếu đó thực sự là những gì bạn sẽ làm với tuần cuối cùng của bạn, vậy hãy nghĩ xem bạn định sẽ làm gì cho phần thời gian còn lại của cuộc đời mình? Lãng phí nó? Vứt bỏ nó? Đối xử với nó như thế nó chẳng phải là cái gì quý giá cả? Bạn đang làm gì với cuộc sống của bạn thế? Đó là những câu hỏi đến từ cái chết”.

Giả sử bạn đang sống mà không hề nghĩ đến cái chết, và rồi Thần chết hiện ra và nói: “Hãy đến đây, đã đến lúc phải đi rồi”. Bạn thảng thốt: “Ôi không. Ít ra Ngài phải cảnh báo trước cho tôi để tôi có chút thời gian nghĩ xem tôi muốn làm gì với tuần cuối cùng của mình chứ. Tôi cần sống thêm một tuần nữa”. Bạn có biết Thần chết sẽ nói gì với bạn không? Ông ấy sẽ nói: “Lạy Chúa tôi! Chỉ tính năm vừa qua ta đã cho ngươi năm mươi hai tuần rồi. Và còn tất cả những tuần trước đó nữa. Tại sao ngươi còn cần thêm một tuần nữa? Thế ngươi đã làm gì với biết bao nhiêu tuần đã qua?”. Nếu được hỏi như thế, bạn sẽ nói gì? Bạn sẽ trả lời ra sao? “Tôi đã không

để ý... Tôi đã không nghĩ rằng điều này quan trọng đến thế”. Quả là đáng ngạc nhiên khi bạn có thể nói như thế về cuộc đời của chính mình.

Cái chết là một bậc thầy vĩ đại. Nhưng ai trong chúng ta sống mà đạt được mức độ nhận thức sâu sắc đó? Bất kể bạn bao nhiêu tuổi, bất kỳ lúc nào bạn cũng có thể trút hơi thở cuối cùng. Điều này có thể xảy ra với bất kỳ ai – trẻ sơ sinh, thanh thiếu niên, hay những người ở tuổi trung niên – chứ không chỉ xảy ra với người già. Một hơi thở và tất cả chấm dứt. Không ai biết khi nào đến lượt họ. Cho biết trước không phải là cách thức vận hành của cái chết.

Vậy thì tại sao lại không đủ dũng khí để thường xuyên suy ngẫm về cách bạn sẽ sống trong tuần cuối đời này? Nếu bạn đặt câu hỏi này cho những người thực sự thức tỉnh, họ sẽ không gặp trở ngại gì khi trả lời bạn. Chẳng có điều gì thay đổi bên trong họ. Chẳng có ý nghĩ khác biệt nào băng qua tâm trí họ. Nếu cái chết xảy đến trong một giờ nữa, nếu cái chết xảy đến trong một tuần nữa, hoặc nếu cái chết xảy đến trong một năm nữa, họ vẫn sẽ sống giống y như cách mà họ đang sống hiện giờ. Không có bất cứ điều gì trong sâu thẳm trái tim mà lẽ ra họ đã phải làm từ lâu. Nói cách khác, họ đang sống một cuộc đời trọn vẹn, không nhượng bộ hay bày trò với chính mình.

Bạn phải sẵn sàng suy nghĩ về việc cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu Thần chết gõ cửa nhà bạn. Và rồi bạn phải quyết định sẽ luôn an nhiên tự tại trong chính bản thân mình để cái chết không gây ra sự khác biệt nào cho dù nó có đến hay không. Có câu chuyện về một bậc thầy yoga như thế này: Ông nói rằng mọi giây phút trong đời mình ông đều cảm thấy như thể có một thanh kiếm treo lơ lửng trên đầu mình trên một tấm mạng nhện mong manh. Ông sống mỗi ngày trong đời với nhận thức rằng ông đang cận kề cái chết. Bạn cũng ở gần cái chết như thế. Mỗi lần bạn bước lên xe, mỗi

lần bạn băng qua đường và mỗi lần bạn ăn món gì đó, tất cả đều có thể là việc cuối cùng bạn làm trong đời. Bạn có nhận ra rằng việc bạn đang làm ở bất kỳ thời khắc nào đều là việc mà một ai đó đang làm khi Thần chết gõ cửa? “Ông ấy qua đời khi đang ăn tối... Anh ấy mất trong một vụ tai nạn xe hơi, cách nhà hai dặm... Cô ấy chết trong tai nạn máy bay khi đang trên đường đến New York... Cậu ấy đi ngủ và không bao giờ tỉnh dậy nữa...” Đôi khi đây là cách cái chết xảy đến với một ai đó. Bất kể bạn đang làm gì, bạn hãy nghĩ đến việc có người đã “ra đi” khi đang làm việc tương tự.

Bạn không được sợ hãi khi bàn về cái chết. Đừng căng thẳng về nó. Thay vào đó, hãy để sự hiểu biết này giúp bạn sống mỗi giây phút cuộc đời một cách trọn vẹn, bởi vì mỗi phút giây đều quan trọng. Đó là điều xảy ra với ai đó khi họ chỉ còn một tuần để sống. Bạn có thể đoán chắc rằng họ sẽ nói với bạn tuần quan trọng nhất họ có trong đời là tuần cuối cùng này. Mọi điều đều trở nên có ý nghĩa gấp triệu lần trong tuần cuối cùng đó. Liệu cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu bạn sống tất cả mọi tuần đều theo cách đó?

Bây giờ, bạn nên hỏi bản thân tại sao bạn chưa sống theo cách như vậy. Bạn sẽ chết. Bạn biết điều đó. Bạn chỉ không biết là khi nào. Tất cả, từng thứ một, đều sẽ vụt khỏi tầm tay bạn. Bạn sẽ để lại sau lưng của cải, những người thân yêu, cùng tất cả những hy vọng, ước mơ, hoài bão đối với cuộc sống này. Bạn sẽ bất ngờ được mang đi khỏi nơi bạn đang ở. Bạn sẽ ngay lập tức không được tiếp tục đóng những vai mà hiện giờ bạn đang dành trọn thời gian để “diễn”. Cái chết biến đổi mọi thứ trong tích tắc. Đó là thực tế vẫn luôn xảy ra. Nếu tất cả mọi thứ đều có thể bị thay đổi trong chớp mắt như thế, vậy thì suy cho cùng mọi thứ đều không thật. Có lẽ bạn nên kiểm chứng bạn là ai. Có lẽ bạn nên nhìn sâu hơn vào mọi thứ.

Vẻ đẹp của việc nắm rõ những sự thật sâu xa này nằm ở chỗ bạn không cần phải thay đổi cuộc sống của bạn; bạn chỉ cần thay đổi cách bạn sống

cuộc đời của mình. Điều bạn cần xem xét không phải là bạn đang làm những gì; mà bạn đang dành bao nhiêu phần trong con người bạn cho việc đó. Lấy một ví dụ rất đơn giản: Bạn đã đi bộ ngoài trời cả ngàn lần, nhưng có bao nhiêu lần bạn thực sự thưởng thức buổi đi bộ đó? Hãy tưởng tượng một người nằm trên giường bệnh và vừa được cho biết là chỉ còn một tuần để sống. Họ ngược nhìn bác sĩ và hỏi: “Tôi có thể đi dạo ngoài trời không? Tôi có thể ngắm nhìn bầu trời chỉ một lần nữa không?”. Nếu trời bên ngoài đang mưa, họ sẽ muốn cảm nhận cơn mưa một lần nữa. Đối với họ, đó ắt hẳn là điều quý giá nhất. Trong khi bạn thì không thích mưa chút nào. Bạn chạy nhanh để tránh khỏi nó và che chắn kỹ càng.

Điều gì ngăn trở chúng ta sống cuộc đời của mình? Phần nào bên trong chúng ta quá sợ hãi đến mức ngăn cản chúng ta hưởng thụ cuộc sống như thế? Chính cái phần bên trong đó bạn tâm đến việc làm sao để điều sắp xảy ra phải theo đúng mong muốn của nó, đến mức độ chúng ta không thể có mặt ở đây, ngay bây giờ để sống cuộc đời của mình. Trong khi đó, cái chết vẫn đang bám theo chúng ta. Bạn có muốn sống thực sự trước khi cái chết có thể đến bất ngờ không? Có thể bạn sẽ không nhận được lời cảnh báo. Rất hiếm người được cho biết thời khắc họ sẽ chết. Hầu như tất cả mọi người chỉ hít thở mà không hề hay biết rằng đó là hơi thở cuối cùng của họ.

Vậy thì, hãy bắt đầu tận dụng mỗi ngày để buông bỏ phần sợ hãi trong bạn – cái phần không cho bạn sống cuộc đời trọn vẹn. Vì bạn biết rằng mình sẽ chết nên hãy vui vẻ nói điều cần nói và làm việc cần làm. Hãy vui vẻ sống trọn vẹn phút giây hiện tại mà không lo sợ về những gì sẽ xảy ra trong giây phút tiếp theo. Đó là cách con người sống khi đối mặt với cái chết. Bạn cũng nên bắt đầu làm điều này, vì bạn đang đối mặt với cái chết trong từng khoảnh khắc cuộc đời.

Học cách sống như thể bạn đang đối diện với cái chết vào mọi lúc, và bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và cởi mở hơn. Nếu bạn sống cuộc đời trọn vẹn, bạn sẽ không có ước muốn cuối cùng nào chưa được thực hiện. Vì bạn đã và sẽ thực hiện những ước muốn này từng giây từng phút. Chỉ khi đó bạn mới có một cuộc sống với đầy đủ trải nghiệm và giải phóng cái phần sợ sống bên trong bạn. Chẳng có lý do gì để sợ cuộc sống. Và nỗi sợ sẽ tan biến dần khi bạn hiểu rằng chỉ có một điều duy nhất để nhận từ cuộc sống; đó chính là sự trưởng thành đến từ việc trải nghiệm cuộc sống. Cuộc sống chính là sự nghiệp của bạn, và sự tương tác giữa bạn với cuộc sống là mối quan hệ có ý nghĩa nhất của bạn. Những việc còn lại bạn làm chỉ là tập trung vào những phần “râu ria” của cuộc sống để thêm chút gia vị cho cuộc sống của bạn. Còn điều thực sự đem lại ý nghĩa cho cuộc sống chính là sẵn sàng sống cuộc sống đó. Đó là việc sẵn sàng trải nghiệm tất cả mọi sự kiện của cuộc sống, không chỉ là một sự kiện cụ thể nào.

Sẽ ra sao nếu bạn biết rằng người mà bạn sắp nhìn thấy sẽ là người cuối cùng bạn nhìn thấy? Bạn sẽ “say” trong cuộc gặp đó và trải nghiệm từng giây phút. Bất kể họ đang nói gì, bạn cũng chỉ lắng nghe như nuốt từng lời vì đó sẽ là cuộc gặp cuối cùng của bạn. Sẽ ra sao nếu bạn đem mức độ nhận thức này đến mọi cuộc nói chuyện? Bạn sẽ làm như thế khi bạn được báo trước rằng cái chết đang đến rất gần: Như vậy sự thay đổi là tùy thuộc ở bạn, không phải ở cuộc sống. Người tìm kiếm sự sống đúng nghĩa nguyện sống như thế trong mọi giây phút cuộc đời và không để cho bất cứ điều gì cản trở họ. Vậy tại sao lại có điều gì đó cản trở bạn? Dù gì thì bạn cũng sẽ chết đi mà.

Nếu bạn thôi thúc bản thân phải sống như thể đây là tuần cuối cùng của bạn, tất cả những khao khát dồn nén sẽ xuất hiện trong tâm trí bạn. Nó sẽ bắt đầu nói về mọi điều mà bạn luôn muốn làm, và có lẽ bạn nghĩ rằng bạn

nên bắt tay vào thực hiện ngay. Ngay sau đó bạn sẽ nhận ra rằng đó không phải là câu trả lời. Bạn cần phải hiểu rằng chính khao khát muốn nhận được những trải nghiệm đặc biệt từ cuộc sống sẽ khiến bạn bỏ lỡ trải nghiệm cuộc sống thực sự. Cuộc sống không phải là cái mà bạn có được; đó là cái mà bạn trải nghiệm. Cuộc sống vẫn tồn tại dù có hay không có bạn. Nó đã tiếp diễn qua hàng tỷ năm rồi. Chỉ là bạn may mắn được nhìn thấy một lát cắt nhỏ bé của nó. Nếu tâm trí bạn bận tìm cách để có được một thứ gì đó, bạn sẽ bỏ lỡ mất phần lát cắt cuộc sống đang thực sự diễn ra cho bạn trải nghiệm. Mỗi trải nghiệm cuộc sống đều khác nhau, và mỗi trải nghiệm đều vô giá. Cuộc sống không phải là “thứ” để lãng phí. Nó thực sự quý giá. Đó là lý do vì sao cái chết là bậc thầy vĩ đại như vậy. Chính cái chết đã khiến cuộc sống trở nên quý giá. Hãy xem cuộc sống trở nên đáng trân quý đến mức nào khi bạn tưởng tượng rằng mình chỉ còn một tuần để sống. Hãy xem cuộc sống sẽ còn đáng quý không nếu không có cái gọi là “cái chết”? Bạn luôn lãng phí mỗi giây phút của cuộc sống bởi vì bạn nghĩ rằng bạn luôn có nó. Chính vì hiếm nên quý giá. Chính sự khan hiếm khiến cho một hòn đá trở thành một viên ngọc quý hiếm.

Vì vậy, cái chết thực sự mang lại ý nghĩa cho cuộc sống. Cái chết là bạn của bạn. Cái chết là người giải phóng bạn. Vì cuộc sống, hãy đừng nên sợ chết. Hãy cố gắng tìm hiểu những gì cái chết đang nói với bạn. Cách học hỏi đỉnh cao là nắm bắt từng giây phút của cuộc sống và nhận ra rằng điều quan trọng là sống trọn vẹn mỗi giây phút ấy. Nếu bạn sống mỗi phút giây thật trọn vẹn, bạn sẽ có một cuộc sống tròn đầy hơn và bạn sẽ không cần phải sợ cái chết.

Bạn sợ chết vì bạn khao khát được sống. Bạn sợ chết vì bạn nghĩ rằng có một số điều bạn vẫn chưa trải nghiệm. Nhiều người cảm thấy rằng cái chết sẽ lấy đi thứ gì đó của họ, trong khi người khôn ngoan, thông thái thì

hiểu được rằng cái chết không ngừng trao tặng họ một cái gì đó. Cái chết đem lại ý nghĩa cho cuộc sống của bạn. Bạn là người vứt bỏ cuộc sống của chính bạn; bạn phung phí mỗi giây sự sống. Bạn ngồi lên xe, lái từ điểm này đến điểm kia, và trên đường đi bạn không thật sự nhìn thấy gì. Thậm chí bạn cũng không thật sự ở đó. Bạn bận suy nghĩ về những gì bạn dự định làm tiếp theo. Bạn sống trước bản thân bạn một tháng, hay thậm chí là một năm. Bạn không đang sống cuộc sống của bạn; bạn chỉ đang sống với tâm trí của bạn mà thôi. Vậy ra chính bạn mới là người vứt bỏ cuộc sống của chính bạn chứ không phải cái chết. Cái chết thực sự giúp bạn kéo cuộc sống trở lại bằng cách khiến bạn chú tâm đến thời điểm hiện tại. Nó khiến bạn thốt lên: “Ôi Chúa ơi, mình sắp đánh mất điều trân quý này. Suýt nữa mình mất đi những đứa con của mình. Đây có thể đã là lần sau cùng mình nhìn thấy chúng. Từ giờ trở đi mình sẽ quan tâm nhiều hơn đến các con, chồng/vợ mình, tất cả những người thân yêu và bạn bè mình. Mình muốn nhận được nhiều hơn nữa từ cuộc sống!”.

Nếu bạn đang sống trọn vẹn với mỗi trải nghiệm thì cái chết sẽ chẳng lấy đi bất cứ điều gì từ bạn. Chẳng có gì để lấy đi cả vì bạn đã cảm thấy đủ đầy. Đó là lý do vì sao người khôn ngoan luôn sẵn sàng để “ra đi”. Chẳng có gì khác biệt khi cái chết đến vì những trải nghiệm của họ đã trọn vẹn và đầy đủ. Giả sử bạn yêu nhạc hơn bất cứ thứ gì khác. Bạn luôn muốn nghe bản nhạc cổ điển yêu thích được chơi bởi dàn nhạc mà bạn thần tượng. Đó là giấc mơ của cuộc đời bạn. Cuối cùng, giấc mơ này biến thành hiện thực. Bạn ở đó và đắm mình trong không gian âm nhạc như mộng ước. Trải nghiệm này khiến bạn hoàn toàn mãn nguyện. Ngay từ những nốt nhạc đầu tiên đã nâng bạn tới nơi mà bạn muốn đến. Điều này cho thấy chỉ cần một khoảnh khắc là đủ để bạn chìm đắm trong trạng thái siêu an lạc, siêu bình yên. Vì vậy, điều bạn thực sự cần không phải là có nhiều thời gian hơn

trước khi chết; mà là trải nghiệm sâu hơn trong suốt quãng thời gian sống của mình.

Đó là cách sống mỗi giây phút cuộc đời. Bạn hãy để cuộc sống khiến cho bạn hoàn toàn mãn nguyện. Bạn hãy để nó chạm vào đáy sâu con người bạn. Bất cứ khoảnh khắc nào cũng phải đạt đến chiều sâu đó. Ngay cả khi một điều gì đó tồi tệ xảy ra, hãy xem nó như một trải nghiệm khác của cuộc sống. Cái chết tặng cho bạn một lời hứa hẹn thật ý nghĩa, giúp bạn luôn có được trạng thái an nhiên sâu sắc. Lời hứa đó là: Mọi thứ đều thuộc về trần thế; tất cả sẽ trôi qua theo không gian và thời gian. Nếu bạn kiên nhẫn thì điều tồi tệ nào cũng sẽ trôi qua.

Người khôn ngoan hiểu rằng sự sống cuối cùng cũng thuộc về cái chết. Cái chết là người tự định ra thời gian để đến và lấy đi sinh mệnh của bạn. Cái chết là chủ nhà còn bạn chỉ là tá điền. Người khôn ngoan sẽ nói như thế này: “Anh ấy đang sống trong thời gian vay mượn”, (tức là anh ấy còn sống sau một cơn bạo bệnh), hay “Anh ấy đã ký hợp đồng thuê sự sống mới”, (tức là anh ấy đã sống trở lại). Anh ấy vay mượn thời gian từ ai? Từ cái chết, tất nhiên rồi. Thần chết đến để xác nhận tài sản của mình vì sự sống luôn luôn thuộc chủ quyền của cái chết. Bạn nên có mối liên hệ tốt đẹp với cái chết, vì vậy không nên để nỗi sợ hãi là sợi dây nối liền ở giữa. Hãy cảm tạ cái chết vì đã trao cho bạn thêm một ngày nữa, thêm một trải nghiệm nữa; và vì đã khiến cuộc sống ngắn ngủi trở nên quý giá đến nhường ấy. Nếu làm điều này, bạn sẽ không còn phung phí cuộc sống mà mình được ban tặng nữa – bạn sẽ trân quý nó.

Cái chết là hiện thực cuối cùng của cuộc sống. Các bậc thầy yoga và các vị thánh đều sẵn sàng đón nhận cái chết. Thánh Phao-lô đã hỏi: “Hỡi Thần chết, lưỡi hái của người ở đâu? Hỡi Tử thần, chiến thắng của người ở đâu?” (Trích dẫn Kinh thánh 1 Cor 15:55). Bậc vĩ nhân không ngại nói về

cái chết. Các bậc thầy yoga có truyền thống đi vào nghĩa địa hay những bãi hỏa thiêu để thiền. Họ ngồi đó để nhắc nhở chính mình rằng sự sống là phù du và cái chết là tất yếu. Phật tử được dạy phải suy niệm về bản chất vô thường của sự vật. Tất cả đều vô thường, và cái chết nói cho bạn biết điều này.

Vì vậy, thay vì lạc lối trong những cuộc trò chuyện thường ngày, tại sao tâm trí bạn không dành thời gian để suy ngẫm về bản chất vô thường của cuộc sống? Tại sao không nghĩ về điều gì đó ý nghĩa hơn? Đừng sợ chết. Hãy để cái chết giải thoát bạn. Hãy để cái chết khuyến khích bạn trải nghiệm cuộc sống một cách trọn vẹn. Nhưng hãy luôn nhớ, đâu là cuộc sống thật sự của bạn. Cuộc sống thật sự bạn nên trải nghiệm là cuộc sống đang diễn ra trước mắt, chứ không phải là cuộc sống bạn mong muốn diễn ra. Đừng phí hoài khoảnh khắc nào của cuộc sống chỉ để cố gắng làm cho điều này hoặc điều kia xảy ra; hãy trân trọng những khoảnh khắc mà bạn được ban tặng. Bạn đừng bao giờ quên rằng mỗi phút trôi qua bạn lại bước đến gần cái chết hơn. Bạn hãy sống cuộc đời của mình theo cách như vậy. Bạn sống như thể bạn đang bên bờ vực của cái chết, bởi vì quả đúng là thế thật.

Chương 18

Bí mật của con đường trung đạo

Không có cuộc thảo luận nào về hành trình tâm linh đầy đủ trọn vẹn mà không đề cập đến một trong những giáo lý tâm linh sâu sắc nhất, đó là Đạo Đức Kinh (Tao te Ching). Cuốn sách này bàn về một đề tài rất khó bàn luận, cái mà Lão Tử (Lao-tzu) gọi là “Đạo”. Dịch theo nghĩa đen thì có nghĩa là “Con đường”. Đạo tinh tế đến mức người ta chỉ có thể bàn luận loanh quanh bên lề chứ chưa bao giờ chạm vào nó thực sự. Luận thuyết đó đặt ra nền tảng cho toàn bộ quy luật cuộc sống. Đó là luận thuyết về sự cân bằng âm dương, về nữ tính và nam tính, về bóng tối và ánh sáng. Bạn có thể đọc hết cuốn Đạo Đức Kinh mà không hiểu nghĩa một từ nào, hoặc bạn cũng có thể đọc mà nước mắt tuôn trào vì thấm thía từng câu chữ. Vấn đề là, bạn có đem kiến thức, sự hiểu biết và nền tảng mà bạn đã có đặt vào nó để hiểu những điều mà nó đang cố gắng diễn giải không?

Thật không may, giáo lý tâm linh thường che giấu bản chất của sự thật bằng những lời huyền bí. Tuy nhiên, sự cân bằng này, chữ Đạo trong cuốn sách này, thật ra rất đơn giản. Những người nào thực sự hiểu được bí mật của cuộc sống sẽ nhận ra những chân lý này mà không cần đọc cuốn sách. Nếu muốn hiểu về Đạo, bạn phải dành thời gian nghiên ngẫm từ từ và đừng phức tạp hóa nó. Nếu không, bạn có thể bỏ lỡ nó, dù nó ở ngay trước mặt bạn.

Cách tốt nhất để tiếp cận Đạo là thông qua một số câu hỏi đơn giản mà câu trả lời gần như hiển nhiên. Ví dụ, thỉnh thoảng ăn uống có tốt cho con người không? Vâng, rõ ràng là tốt. Lúc nào cũng ăn có tốt cho con người không? Không, tất nhiên là không. Ở đâu đó giữa hai thái cực này là Đạo.

Nhịn ăn định kỳ có tốt không? Có. Không bao giờ ăn có tốt không? Không. Con lắc liên tục dao động từ cái mốc bạn ăn đến chết, đến cái mốc bạn bỏ đói cơ thể đến chết. Đó là hai thái cực của con lắc: Âm và dương, mở rộng và thu hẹp, không làm và làm. Mọi thứ đều có hai thái cực. Mọi thứ đều có cấp độ tăng dần theo cái con lắc này. Nếu bạn hành động một cách cực đoan, bạn không thể sống sót. Đó là mức cực đoan của hai thái cực. Ví dụ, bạn có thích thời tiết nóng không? 3.000°C thì sao? Bạn sẽ bốc hơi ngay lập tức. Bạn có thích thời tiết lạnh không? -18°C thì sao? Các phân tử của cơ thể bạn sẽ không bao giờ chuyển động nữa.

Chúng ta hãy dùng một ví dụ ít cực đoan hơn một chút. Bạn có muốn được gần gũi, thân mật với người nào không? Gần gũi đến mức không bao giờ xa nhau thì sao? Hai bạn ăn mọi bữa cùng nhau, hai bạn đi mọi nơi cùng nhau và hai bạn làm mọi thứ cùng nhau. Khi nói chuyện điện thoại với một người khác, hai bạn luôn sử dụng loa ngoài để cả hai có thể tham gia vào mọi cuộc nói chuyện. Bạn muốn gần gũi đến mức hai bạn trở nên như một. Bạn nghĩ điều đó có thể kéo dài bao lâu?

Đó là một thái cực trong các mối quan hệ của con người. Một thái cực khác là hai bạn muốn có không gian riêng. Hai bạn làm những việc của riêng mình. Hai bạn độc lập. Hai bạn thích sống riêng biệt để cả hai luôn có điều gì đó để chia sẻ với nhau khi ở gần nhau. Hai bạn có thể độc lập đến mức nào? Ồ, hai bạn đi du lịch riêng, ăn riêng và hai bạn sống trong hai ngôi nhà riêng biệt. Hai bạn có thể tách biệt đến mức mà không ai có thể nghĩ rằng hai bạn đang hẹn hò không? Hai bạn không gặp nhau trong nhiều năm! Cả hai thái cực này đều sẽ có kết cục giống nhau. Quá gần gũi, hay quá xa cách – trong trường hợp nào thì chẳng bao lâu nữa hai bạn cũng sẽ không nói chuyện với nhau. Mọi thứ đều có hai thái cực, âm và dương.

Bây giờ chúng ta tinh tế hơn một chút nhé. 3.000°C hay -18°C cũng đều nghe có vẻ chẳng thú vị gì. Cả cái việc nhìn đói đến chết hay ăn đến phát ốm cũng vậy. Nhưng cái việc gằn gỏi với ai đó đến mức cả hai luôn ở bên nhau nghe có vẻ khá hay. Chỉ ít bạn có thể muốn thử xem sao. Nếu vậy, đó là bởi vì con lắc của bạn đã đưa theo hướng ngược lại quá lâu. Bạn đã trải qua quãng thời gian cô đơn, một mình quá lâu – quá nhiều bữa ăn tối một mình, quá nhiều bộ phim phải xem một mình và quá nhiều chuyến đi du lịch một mình. Nói cách khác, con lắc của bạn đã đánh đu ra khỏi trung tâm.

Theo khoa học, chúng ta biết rằng nếu bạn kéo con lắc sang phải ba mươi độ, nó sẽ dao động trở lại sang trái cho đến khi đạt ba mươi độ. Bạn không cần Lão Tử nói với bạn điều này. Tất cả quy luật đều giống nhau – quy luật bên ngoài hay bên trong cũng thế. Mọi thứ trên thế giới đều được vận hành theo quy luật này. Nếu bạn kéo con lắc theo hướng này xa bao nhiêu thì nó sẽ trở lại hướng kia xa bấy nhiêu. Nếu bạn đói ăn trong nhiều ngày, và ai đó đặt thức ăn trước mặt bạn, bạn sẽ quên mất phép lịch sự trong khi ăn. Bạn sẽ ngón thức ăn đầy miệng như một con vật. Mức độ bạn hành xử như một con vật sẽ tương ứng với mức độ mà bạn bị bỏ đói đủ để bộc lộ bản năng động vật.

Vậy thì Đạo ở đâu? Đạo ở chính giữa. Đó là nơi mà không bị năng lượng đẩy theo bất cứ hướng nào. Con lắc tự nó luôn tiến đến điểm cân bằng trong những tình huống liên quan đến thực phẩm, các mối quan hệ, giới tính, tiền bạc, những việc đang làm, những việc không đang làm và mọi thứ khác. Tất cả đều có tính âm và dương của nó. Đạo là nơi mà ở đó những lực này cân bằng một cách tĩnh tại. Và quả thực, trừ khi bạn đi ra khỏi con đường, nếu không thì những lực này sẽ luôn duy trì thế cân bằng hòa hợp. Nếu muốn hiểu về Đạo, bạn phải xem xét sâu hơn về những gì ở

giữa hai thái cực. Bởi vì không thái cực nào có thể giữ yên vị trí của nó dài lâu. Con lắc có thể ở tại một trong hai vị trí xa nhất của nó trong bao lâu? Nó chỉ có thể tồn tại ở đó trong tích tắc. Con lắc có thể cân bằng ở giữa trong bao lâu? Nó có thể ở đó mãi mãi vì không có lực nào di chuyển nó ra khỏi thế cân bằng. Đó là Đạo. Đạo là trung tâm. Nhưng không có nghĩa là nó sẽ duy trì trạng thái tĩnh và cố định. Sắp tới đây, chúng ta sẽ xem nó năng động như thế nào.

Trước hết, bạn phải nhận ra rằng vì mọi thứ đều có âm và dương nên chúng đều có điểm cân bằng riêng. Chính sự hài hòa của tất cả các điểm cân bằng này, được đan xen vào nhau, tạo nên Đạo. Trạng thái cân bằng tổng thể này duy trì sự quân bình của mọi thứ khi chuyển động xuyên thời gian và không gian. Sức mạnh của nó thật phi thường. Nếu bạn muốn hình dung quyền năng của Đạo, hãy kiểm nghiệm xem bao nhiêu năng lượng bị tiêu hao khi một con lắc chuyển động qua lại. Giả sử bạn muốn đi từ điểm A đến điểm B, nhưng thay vì đi thẳng đến đó, bạn di chuyển từ bên này sang bên kia như sóng hình sin. Quá trình này sẽ tốn nhiều thời gian và hao tổn nhiều năng lượng. Nói cách khác, thật không hiệu quả khi đi theo kiểu zíc zắc suốt con đường. Để đi một cách hiệu quả, bạn phải tập trung tất cả năng lượng trên một đường thẳng dọc theo con đường. Bằng cách này, những năng lượng thay vì bị lãng phí khi di chuyển ngang sẽ được tập trung về một đường thẳng ở giữa. Việc tập trung năng lượng theo cách này sẽ giúp cho mọi công việc đều được hoàn thành hiệu quả hơn nhiều. Đây chính là sức mạnh của Đạo. Khi bạn ngừng dao động giữa hai thái cực, bạn sẽ nhận ra rằng bạn có nhiều năng lượng hơn bạn tưởng. Những việc người khác mất nhiều giờ để hoàn thành thì bạn chỉ cần vài phút. Những việc khiến người khác mệt mỏi sẽ chỉ lấy đi của bạn đôi chút năng lượng. Đó

là sự khác nhau giữa việc đấu tranh với các mặt đối lập và luôn định tâm để hoàn thành một việc gì đó.

Nguyên tắc này luôn đúng trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Nếu bạn ở thể cân bằng, bạn sẽ ăn khi cần ăn, nhằm mục đích duy trì sức khỏe của cơ thể. Làm khác đi thì sẽ hao phí năng lượng khi phải đối phó với hậu quả của việc ăn quá ít, ăn quá nhiều, hoặc ăn những thực phẩm có hại. Sẽ hiệu quả hơn nhiều khi bạn có một cơ thể luôn ở trạng thái cân bằng so với việc phải gánh lấy những hậu quả từ những hành vi ở hai thái cực.

Về cơ bản, bạn lãng phí năng lượng cực kỳ lớn khi ở các thái cực. Thái cực đó càng ở xa thì càng có khả năng chiếm trọn thời gian của bạn. Chẳng hạn, mối quan hệ yêu đương mà trong đó bạn khăng khăng muốn ở bên nhau mọi lúc mọi nơi thì bạn sẽ không còn thời gian cho bất kỳ việc gì khác. Cách duy nhất mà bạn có thể làm thêm một việc khác là cả hai làm cùng một việc tại cùng một bàn làm việc. Ở thái cực ngược lại, nếu bạn không có mối quan hệ thân thiết nào, bạn luôn cô đơn và chán nản, bạn cũng không thể làm được nhiều việc. Cho nên, vẫn cần phải khẳng định thêm một lần nữa, thái cực nào cũng đều lấy hết năng lượng của bạn. Bạn càng rời xa trung tâm thì những hành động của bạn càng kém hiệu quả. Bạn sẽ không còn bao nhiêu năng lượng để sống cuộc sống của mình vì bạn đang sử dụng tất cả năng lượng vào việc điều chỉnh độ dao động của con lắc bên trong bạn. Thái cực là những người thầy giỏi. Khi bạn kiểm nghiệm các thái cực và những hậu quả của nó, bạn sẽ dễ dàng nhận ra những kiểu mẫu hành vi nào của mình bị thiếu cân bằng.

Hãy lấy ví dụ về một người nghiện hút thuốc lá. Anh ta luôn ngậm điều thuốc trên môi, và vừa xong điều này đã bật lửa môi điều khác. Phần lớn cuộc đời của anh ta dành cho việc hút thuốc. Anh ta mua thuốc lá, bật lửa môi thuốc và hút thuốc. Anh ta cũng phải luôn bận tâm đến việc tìm những

nơi được phép hút thuốc. Và bởi vì anh ta không thích phải đi ra ngoài để hút nên anh ta gia nhập những nhóm ủng hộ hút thuốc lá nơi công cộng. Hãy để ý xem anh ta đã tốn bao nhiêu năng lượng cho việc hút thuốc. Bây giờ hãy tưởng tượng rằng anh ta quyết định cai thuốc lá – dù là một điều cũng không. Nếu một năm sau bạn hỏi anh ta đã làm những gì trong năm vừa qua, anh ta sẽ nói với bạn rằng anh ta đã bỏ hút thuốc. Đó là cuộc sống của anh ta trong năm qua. Mới đầu anh ta thử nhai kẹo cao su, nhưng thực sự không có ích gì. Sau đó anh ta thử dùng miếng dán cai thuốc. Không thấy hiệu quả, anh ta lại chuyển sang dùng liệu pháp thôi miên. Vì con lắc đã đi đến một thái cực quá xa trong chuyện hút thuốc của anh ta, cho nên nó cần phải được kéo trở lại một khoảng xa tương ứng để anh ta có thể ngừng hút thuốc. Cả hai thái cực này đều gây lãng phí to lớn về thời gian, năng lượng và nỗ lực mà đáng lẽ ra tất cả những nguồn lực này phải được đầu tư vào những khía cạnh “sinh lời” hơn trong cuộc sống của anh ta.

Khi bạn phải dành năng lượng để nỗ lực duy trì những thái cực, bạn sẽ không thể tiến về phía trước. Bạn như bị sa lầy. Bạn càng cực đoan thì càng khó di chuyển về phía trước. Bạn tự tạo ra một vết lún sâu và mắc kẹt trong đó. Và rồi không còn năng lượng nào đưa bạn đi tới trong Đạo; vì tất cả năng lượng đều được dùng để phục vụ các thái cực.

Con đường luôn nằm ở giữa vì đó là nơi các năng lượng cân bằng. Nhưng làm cách nào bạn có thể ngừng một con lắc đang dao động mạnh đến các điểm xa nhất? Thật ngạc nhiên là, bạn có thể, bằng cách cứ để nó dao động, đừng động vào nó. Nó sẽ giảm dần độ dao động đến các thái cực, trừ phi bạn cung cấp thêm năng lượng cho nó. Chỉ cần buông bỏ các thái cực. Đừng tham gia vào chuyện của chúng, và rồi con lắc sẽ tự động giảm dần độ dao động về điểm trung tâm. Khi nó trở về trung tâm, bạn sẽ cảm

thấy như được đổ tràn đầy năng lượng. Đó là vì tất cả các nguồn năng lượng từng bị lãng phí giờ đây trở lại dành riêng cho bạn.

Nếu bạn chọn trung điểm và không gia nhập các thái cực, bạn hiểu được Đạo. Bạn không cần phải nắm bắt nó; thậm chí bạn cũng không chạm vào nó. Đó là dao động tự nhiên của năng lượng khi nó không bị đẩy về các thái cực. Nó tự tìm đường trở về tâm của mỗi sự kiện xảy ra trong cuộc sống và duy trì cân bằng ở trung điểm một cách tĩnh tại. Đạo thực sự trống không. Giống như mắt bão, sức mạnh của nó chính là tình trạng “rỗng” của nó. Tất cả mọi thứ cuộn xoáy quanh nó, nhưng nó bất động. Con lốc cuộc đời cuốn năng lượng ra khỏi trung tâm và trung tâm đủ mạnh để thu hút năng lượng trở lại từ con lốc cuộc đời. Tất cả những quy luật này đều giống nhau – trong thời tiết, trong tự nhiên và trong mọi mặt cuộc sống của bạn.

Bạn định tâm bằng cách không tham gia vào những dao động; nhờ đó, các năng lượng sẽ tự tìm thấy thế cân bằng của chúng. Bạn sẽ trở nên sáng suốt hơn vì vô số năng lượng đang dâng tràn trong bạn. Trải nghiệm có mặt trong mỗi khoảnh khắc sẽ trở thành trạng thái tự nhiên của bạn. Bạn sẽ không bị vướng mắc vào bất cứ điều gì hoặc bị cuốn vào những tư tưởng đối lập. Khi bạn sáng suốt hơn, các sự kiện cuộc sống sẽ mở ra từ từ. Bạn sẽ thấy các sự kiện trở nên rõ ràng hơn, không còn có vẻ xáo trộn, khó hiểu hoặc gây áp lực, bất kể đó là sự kiện gì.

Điều này khá khác so với cách sống của hầu hết mọi người. Nếu họ đang lái xe mà ai đó tạt ngang đầu xe, họ sẽ bực tức trong cả giờ sau đó, hay có khi là nguyên cả ngày trời. Đối với những người sống trong Đạo, các sự kiện xảy ra và kéo dài chỉ trong khoảng thời gian mà chúng xảy ra. Chỉ thế thôi. Nếu bạn đang lái xe mà có ai đó đâm ngang, bạn cảm thấy năng lượng của bạn bắt đầu bị kéo ra khỏi trung tâm. Bạn có thể cảm nhận điều này trong tim. Khi bạn buông xả, nó sẽ trở về lại trung tâm. Bạn không

bám theo các thái cực, do đó năng lượng của bạn trở về với thời khắc hiện tại. Khi sự kiện tiếp theo xảy ra, bạn tiếp tục có mặt ở đó. Bạn luôn luôn có mặt ở mọi thời điểm hiện tại, và chính điều này khiến bạn có nhiều năng lượng hơn những người đang vẫn còn phản ứng với những sự kiện mất cân bằng trong quá khứ. Hầu hết mọi người đều có một điểm mốc khiến họ mất cân bằng. Một khi sự việc qua rồi, ai còn bận tâm đến năng lượng tích trữ đó? Ai sẽ trông coi nguồn năng lượng bộc ra khi bạn không có mặt ở đó? Hãy nhớ rằng, sau tất cả thì bất kỳ ai duy trì sự có mặt ở hiện tại một cách kiên định sẽ là người chiến thắng.

Khi bạn di chuyển trong Đạo, bạn luôn luôn có mặt ở hiện tại. Cuộc sống trở nên hoàn toàn đơn giản. Khi cân bằng ở trong Đạo, bạn dễ dàng nhìn thấy các sự kiện đang diễn ra trong cuộc sống – chúng mở ra ngay trước mắt bạn. Nhưng nếu bạn luôn phản ứng theo nhiều cách khác nhau bởi vì bạn bám vào các thái cực, cuộc sống sẽ trở nên đầy bản loạn. Đó là do bạn bị rối loạn, chứ không phải do cuộc sống gây rối loạn cho bạn.

Khi bạn ngừng rối loạn, mọi thứ sẽ trở nên đơn giản. Nếu bạn không có ham muốn gì, nếu thứ bạn muốn duy nhất là luôn ở tâm của mọi sự kiện, thì cuộc sống sẽ luôn mở ra trong khi bạn chỉ cần luôn cảm nhận được mình đang định tâm và cân bằng. Có một sợi chỉ vô hình xuyên suốt mọi thứ. Tất cả mọi thứ đều nhẹ nhàng di chuyển qua điểm thăng bằng ở giữa đó. Đó chính là Đạo. Đạo luôn hiện hữu ở đó. Đạo có trong các mối quan hệ của bạn, trong chế độ ăn uống của bạn và trong các hoạt động kinh doanh của bạn. Đạo có ở trong mọi thứ. Đạo là mắt bão. Bên trong mắt bão là bình yên tuyệt đối.

Để bạn hiểu rõ hơn về cảm nhận khi ở vị trí trung tâm đó, hãy lấy việc đi thuyền buồm làm ví dụ. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc cho thuyền ra khơi khi lặng gió. Đó là một thái cực, và con thuyền không đi đâu được cả.

Bây giờ chúng ta sẽ lái thuyền khi gió cực to và không giăng buồm. Đó là thái cực đối lập và, ở thái cực này, chúng ta cũng không đi đâu được. Lái thuyền là một ví dụ hay vì có nhiều nguồn lực tương tác với nhau. Đó là gió, buồm, bánh lái và sức căng của dây buồm. Có sự tác động qua lại to lớn giữa các nguồn lực. Điều gì sẽ xảy ra nếu gió đang thổi và bạn giữ buồm quá lỏng lẻo? Thuyền sẽ không lướt đi được. Còn nếu bạn giữ buồm quá chặt thì sao? Bạn sẽ ngã bổ nhào. Để lái thuyền đúng cách, bạn phải giữ buồm vừa phải. Nhưng điểm vừa phải là ở đâu? Đó là điểm cân bằng ở giữa sức căng của buồm đối với lực của gió – không quá căng và không quá lỏng. Đó là cái mà chúng ta gọi là “điểm tốt nhất”. (Trong nhiếp ảnh, điểm tốt nhất hay khẩu độ tốt nhất là thường giữa khẩu độ tối đa $f/8$ và khẩu độ tối thiểu $f/16$. Bằng cách sử dụng khẩu độ ở giữa phạm vi có thể bạn sẽ tăng khả năng chụp những bức ảnh sắc nét với ống kính của bạn). Hãy mừng tượng cảm giác khi có sức gió vừa phải thổi vào cánh buồm, và bạn đang giữ những sợi dây buồm với lực căng vừa phải. Bạn sẽ bay bổng với cảm giác cân bằng hoàn hảo. Sau đó, sức gió thay đổi và bạn theo đó mà điều chỉnh lực căng dây. Bạn, gió, con thuyền và biển khơi hòa làm một. Tất cả những lực này đều ở trong trạng thái cân bằng hài hòa. Nếu một trong các lực này thay đổi, những lực khác cũng ngay lập tức tùy chỉnh theo. Đây chính là ý nghĩa khi di chuyển trên con đường.

Trong cái Đạo của việc lái thuyền buồm, điểm cân bằng này không tĩnh; đó là một trạng thái cân bằng động. Bạn di chuyển từ điểm cân bằng này đến điểm cân bằng khác, từ điểm trung tâm này đến điểm trung tâm khác. Bạn không thể đưa vào Đạo bất cứ quan niệm hay ý muốn cá nhân nào; bạn phải để cho những lực tham gia vào sự kiện đưa bạn đi. Trên con đường, không có gì thuộc về cá nhân. Bạn đơn thuần chỉ là một công cụ trong tay các lực, tham gia vào sự hài hòa của trạng thái cân bằng. Bạn phải

đạt tới điểm mà ở đó toàn bộ sự quan tâm của bạn đều dành cho trạng thái cân bằng và không có bất cứ ý muốn cá nhân nào về cách mà mọi việc nên xảy ra. Tất cả mọi việc trong cuộc sống đều nên diễn ra theo cách này. Bạn càng đạt đến trạng thái cân bằng trong nhiều việc thì bạn càng có thể lướt thuyên thừ thả suốt cả cuộc đời. Khi ở trong Đạo, bạn trải qua mọi việc mà không mất một chút sức lực nào. Cuộc sống diễn ra, bạn có mặt ở đó, nhưng bạn không tác động vào nó. Không có một gánh nặng nào; không có áp lực hay căng thẳng. Các lực tham gia vào sự việc tự chúng có thể lo liệu khi bạn an vị ở trung tâm. Đó là Đạo – nơi đẹp nhất để bạn luôn hướng đến trong toàn bộ cuộc sống của mình. Bạn không thể chạm vào nó, nhưng bạn có thể hòa làm một với nó.

Cuối cùng, bạn sẽ nhận ra rằng trong con đường của Đạo, bạn sẽ không thức dậy, nghĩ xem sẽ phải làm gì, và rồi đi làm nó. Ở trong Đạo, bạn là người mù, và bạn phải học cách để không nhìn gì. Bạn không bao giờ có thể nhìn thấy Đạo sẽ đến nơi nào; bạn chỉ cần có mặt với nó mà thôi. Người mù đi trên đường phố bằng cách dùng gậy. Chúng ta hãy đặt cho cây gậy ấy một cái tên: người tìm kiếm những thái cực, người cảm nhận các ranh giới, người chạm đến âm và dương. Những người đi bộ dùng gậy thường khua từ bên này sang bên kia. Họ không cố tìm ra những nơi mà họ nên đi; họ đang cố tìm ra những nơi mà họ không nên đi. Họ đang tìm kiếm những thái cực. Nếu bạn không thể nhìn thấy đường đi, tốt nhất là bạn dò tìm các ranh giới. Nhưng khi bạn dò tìm ra được các ranh giới, bạn sẽ không đi đến đó, bạn sẽ luôn đi giữa con đường. Đó là cách bạn sống trong Đạo.

Tất cả các giáo lý vĩ đại đều khám phá con đường trung tâm, con đường cân bằng. Hãy thường xuyên quan sát chính mình xem liệu bạn có đang đi giữa con đường hay liệu bạn đang bị cuốn vào các thái cực. Các thái cực tạo ra những lực lượng đối lập; và người khôn ngoan sẽ biết tránh xa

chúng. Hãy tìm kiếm trạng thái cân bằng ở trung tâm, và rồi bạn sẽ sống trong sự hài hòa.

Chương 19

Đôi mắt yêu thương của Thượng đế

Làm thế nào một người có thể thực sự biết về Thượng đế? Chúng ta có quá nhiều giáo lý, quá nhiều khái niệm và quá nhiều quan điểm về Ngài. Nhưng tất cả đều do những người bình thường đề cập đến. Dù sao đi nữa, cũng thật thú vị khi quan điểm về Thượng đế đến từ đâu thì đều tương thích với nền văn hóa của nơi đó.

Thật may mắn, sâu bên trong chúng ta, có sự kết nối trực tiếp với Thượng đế. Có một phần bên trong chúng ta vượt lên trên cái tôi vị kỷ. Bạn có thể tỉnh thức để chọn lựa đồng nhất với phần chủ thể đó thay vì phần tâm lý hay thể xác. Khi bạn làm điều này, một sự chuyển biến tự nhiên bắt đầu diễn ra trong bạn. Theo thời gian, khi quan sát sự chuyển biến này, bạn sẽ cảm nhận giống như mình đang tiến đến gần với Thượng đế. Bạn thực sự bắt đầu biết cảm giác đi về hướng của Thần khí là như thế nào. Những thay đổi bạn nhận thấy bên trong bạn phản chiếu nguồn lực mà bạn đang tiếp cận. Cũng như mưa làm bạn ướt và lửa sưởi ấm bạn, bạn có thể biết bản chất của Thượng đế khi nhìn vào hình ảnh phản chiếu phần bản ngã đã được chuyển hóa của bạn. Đây không phải là một triết lý; đây là một trải nghiệm trực tiếp.

Sự phát triển tâm linh có thể được trải nghiệm như mọi thứ khác. Có lẽ trong đời bạn đã từng trải qua cảm giác rất bi quan, giận dữ hay oán hờn. Bạn biết trải nghiệm đó diễn ra như thế nào, và bạn biết bạn cảm thấy như thế nào về người khác khi có trải nghiệm đó. Bạn biết trái tim bạn cảm thấy như thế nào, và bạn đã có những suy nghĩ và hành động ra sao. Bạn biết cái

không gian đó. Đó không phải là một triết lý; đó là một trải nghiệm trực tiếp.

Nếu bạn phát triển vượt qua cái phần con người đó, theo thời gian bạn sẽ rời xa được những cảm giác căng thẳng và lo âu. Toàn bộ đám mây rung chấn bậc thấp này sẽ xuất hiện xa khỏi nơi bạn an vị bên trong. Đám mây có lẽ vẫn ở đó, nhưng nếu bạn không đồng nhất với nó hay bám theo nó, nó sẽ không bao phủ quanh bạn nữa. Khi bạn giải phóng những chấn động bậc thấp này, tự nhiên bạn sẽ không còn nghĩ rằng chúng là bạn hoặc có gì đó bạn phải làm về chúng. Khi bạn buông bỏ chúng, Thần khí trong bạn sẽ dâng lên.

Làm sao bạn biết là Thần khí trong bạn dâng lên? Bạn cảm nhận điều đó theo cách bạn cảm nhận hơi thở của mình, hay cách mà bạn nghe nhịp đập trái tim mình, giống như cách bạn nhận biết bạn đang suy tư. Bạn có mặt khi điều đó xảy ra và trực tiếp trải nghiệm điều này.

Dâng lên nghĩa là gì? Đó là trải nghiệm được kéo xa hơn vào bên trong bản thân bạn. Bạn không còn bị níu giữ bởi bản ngã thấp kém hơn trước đây của bạn, vì thế bạn bắt đầu cảm thấy không gian bên trong thoáng đạt hơn. Bạn cảm thấy một khoảng cách lớn hơn giữa bạn và các suy nghĩ, cảm xúc bên trong. Bạn trôi trở lại, vào trong rồi trào dâng lên.

Bạn cảm thấy như thế nào khi Thần khí dâng lên trong bạn? Bạn không còn cảm thấy tức giận, sợ hãi, hay quá suy nghĩ về bản thân như trước. Bạn không oán giận ai. Bạn không dè dặt hay căng thẳng như thường lệ. Những điều bạn không muốn xảy ra vẫn cứ xảy ra, nhưng chúng dường như không “động chạm” bạn nhiều. Chúng không thể chạm đến bạn vì bạn đã trôi ra phía sau cái phần con người luôn phản ứng với mọi việc. Đây là những trải nghiệm thực tế, không phải là bạn được kể lại. Nó là điều tự nhiên diễn ra

khi bạn buông bỏ những rung chấn thấp kém trước đây trong con người bạn. Bạn trôi đến gần những rung chấn sâu kín hơn.

Bạn đang đi đâu vậy? Dù rằng bạn không có kiến thức nền tảng để hiểu về những gì đang xảy ra với mình, nhưng bạn vẫn có cảm nhận chắc chắn rằng mình đang đi đâu đó. Điều mà bạn bắt đầu cảm nhận là bạn đang đi vào con người tâm linh của bạn. Khi bạn ít liên hệ hơn với những phần thuộc về thể chất và tâm lý của con người bạn, bạn sẽ bắt đầu gắn kết với dòng chảy của năng lượng thuần khiết.

Cảm giác sẽ như thế nào khi gắn kết với Thần khí nhiều hơn với thể xác? Thay vì đi loanh quanh với cảm giác lo âu và căng thẳng; giờ đây bạn được thông dong với cảm giác yêu thương. Bạn cảm thấy yêu thương mà không vì lý do gì. Nền tảng của bạn là tình yêu thương. Nền tảng của bạn là tâm lòng cởi mở, vẻ đẹp và sự cảm kích. Bạn không cần phải buộc bản thân bạn cảm nhận theo cách đó; đó là cách mà Thần khí cảm nhận mọi thứ. Nếu được hỏi cơ thể thường cảm thấy như thế nào, có lẽ bạn sẽ nói rằng nó thường cảm thấy không thoải mái về việc này hay việc khác. Vậy còn tâm lý thì sao? Nếu thật tâm, có lẽ bạn sẽ nói rằng nó thường đắm chìm trong những nỗi phiền toái và sợ hãi. Vâng, vậy còn Thần khí thường cảm thấy như thế nào? Sự thật là, Thần khí luôn cảm thấy tốt. Thần khí luôn cảm thấy phấn chấn, lạc quan. Thần khí luôn cảm thấy cởi mở và thư thái.

Nhận ra được điều này, tự nhiên bạn ngày càng tập trung nhiều hơn vào phần tâm linh của con người bạn. Bạn làm điều này không phải bằng cách tiếp cận với Thần khí mà bằng cách buông bỏ những phần kia. Thực sự không có cách nào hay hơn. Phạm ngã không thể nào chạm đến Thần khí; vậy nên bạn phải giải phóng phạm ngã. Khi bạn giải phóng nó, bạn sẽ trôi ngược về phía sau. Càng trôi ngược lại phía sau, “trình độ” tâm linh của bạn càng cao. Những chấn động bạn đạt đến càng cao, bạn càng cảm nhận

được nhiều sự yêu thương và thư thái. Bạn bắt đầu bay vút lên cao. Điều này xảy ra theo một chuỗi tăng dần và liên tục.

Khi bạn sẵn sàng buông bỏ và giải phóng những phần thuộc về thể chất, xúc cảm và suy nghĩ chủ quan trong con người bạn, Thần khí sẽ trở thành trạng thái của bạn. Bạn không cần phải cố hiểu những gì đang xảy ra với bạn; chỉ cần biết rằng bạn càng trôi ngược sâu về phía sau, cuộc sống càng trở nên tươi đẹp. Tự nhiên bạn bắt đầu cảm nhận được những rung động vốn thường được mô tả bởi những vị thánh lớn và các bậc hiền triết thuộc những tín ngưỡng khác nhau. Bạn nhận ra rằng chính bạn cũng có thể có được những trải nghiệm tâm linh sâu sắc như vậy và “... được cảm hóa trong Thánh thần vào ngày của Chúa” (Khải huyền 1:10).

Nhưng rốt cuộc, làm thế nào để biết sự thật về Thượng đế? Làm sao bạn có thể biết về những gì vượt trên bạn? Bạn biết được vì có những người từng siêu vượt - họ “trở về” và nói rằng Thần khí mà bạn đang trải nghiệm là cánh cửa đến với Thượng đế. Khi họ buông bỏ những phần thấp hơn bên trong, họ trải nghiệm giống như những gì được mô tả trên đây. Họ cảm nhận tình yêu thương to lớn, Thần khí, và ánh sáng thức dậy bên trong họ. Họ cảm thấy không có gì từ bên ngoài có thể thâm nhập vào các giác quan của họ mà thăng hoa hơn, tuyệt vời hơn những gì đang diễn ra bên trong. Họ trôi sâu hơn về phía sau và càng lúc càng thăng hoa. Và rồi, đến một lúc nào đó, bỗng nhiên họ không còn ở đó nữa. Không còn ý thức về “cái tôi” nữa. Không còn ý thức về sự tách biệt khi trải nghiệm tình yêu và ánh sáng. Chỉ có sự mở mang vô hạn của ý thức về “cái tôi” hòa vào tình yêu và ánh sáng, giống như một giọt nước hòa mình vào đại dương.

Khi “giọt nước” tâm thức nhận biết chính nó đang trôi ngược đủ xa về phía sau, nó sẽ trở nên giống như giọt nước hòa vào đại dương. Tiểu ngã

(Linh hồn) sẽ hòa vào Paramatman (Linh hồn Tối cao). Tâm thức cá nhân sẽ hòa vào Nhất thể Toàn năng. Và đó là tất cả.

Khi điều đó xảy ra, người ta thường nói những điều thú vị như: “Ta và Cha ta là một” (Gioan 10:30) và “... những lời Thầy nói với anh em, Thầy không tự mình nói ra. Nhưng Chúa Cha, Đấng ngự trong Thầy, chính Người làm những việc của mình” (Gioan 14:10).

Kinh thánh đã nói như thế, rằng mọi thứ đã hợp nhất và không có sự phân biệt nào trong Nhất thể Toàn năng. “Giọt nước” tâm thức, chính là Thần khí của một cá thể, giống như một tia sáng phát ra từ mặt trời. Tia sáng này thực ra không khác gì mặt trời. Khi tâm thức không còn nhận biết chính mình là một tia sáng, nó bắt đầu biết chính nó là mặt trời. Con người cũng hợp nhất vào trạng thái đó.

Trong Phúc âm của Thánh Gioan, Đức Ki-tô nói: “Để tất cả nên một, như Cha ở trong Con và Con ở trong Cha, để họ cũng ở trong chúng ta ... Con ở trong họ và Cha ở trong Con, để họ được hoàn toàn nên một...” (Gioan 17:21-23). Điều tương tự cũng được truyền dạy trong Kinh Vệ Đà của Hindu giáo, thuật huyền bí Kabbalah của Do Thái giáo cũng như được viết bởi các nhà thơ huyền bí của Hồi giáo Sufi; và trong tất cả các truyền thống tôn giáo vĩ đại của mọi thời đại. Trạng thái này thực sự tồn tại; con người có thể hợp nhất với đấng tuyệt đối. Con người có thể hợp nhất với Thượng đế.

Đây là cách bạn biết một điều gì đó về Thượng đế. Bạn trở nên một với Người. Cuối cùng, cách duy nhất để biết về Thượng đế là để cho con người bạn hợp nhất với Hữu thể, và sau đó quan sát những gì xảy đến với bạn. Đây là tâm thức toàn năng, và dù thuộc tôn giáo nào thì khi đạt được trạng thái sâu này, họ đều có được những phẩm chất cao quý như nhau.

Điều gì xảy ra với những người theo đuổi con đường này hướng về Thượng đế? Họ sẽ có những biến đổi nào trên đường đi? Để hiểu rõ hơn, hãy tưởng tượng việc gì sẽ diễn ra nếu bạn bỗng nhiên cảm thấy một tình yêu to lớn đối với tất cả mọi sinh vật, mọi loài cây cối, động vật và tất cả mọi vẻ đẹp của thiên nhiên. Hãy tưởng tượng nếu bạn cảm thấy thương yêu mọi đứa trẻ như con của bạn, và mỗi người bạn nhìn thấy đều trông như những bông hoa xinh đẹp, với màu sắc riêng, đường nét, hình dáng và tiếng nói riêng. Khi bạn lắng mình ngày càng sâu hơn bên trong, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy một điều kỳ lạ – bạn không còn phán xét nữa. Quá trình phán xét bỗng dừng lại. Trong bạn chỉ còn cảm giác trân trọng và cảm kích. Nơi mà trước đây từng tồn tại sự phán xét thì giờ đây chỉ có lòng tôn trọng và yêu thương. Có phân biệt là có phán xét. Quan sát, trải nghiệm và tôn kính tức là tham gia vào cuộc sống, thay vì đứng bên lề và đưa ra những phán xét, đánh giá về cuộc sống.

Khi dạo bước trong một khu vườn thực vật tuyệt đẹp, bạn cảm thấy tâm hồn rộng mở và thư thái. Bạn cảm nhận tình yêu dâng tràn. Bạn nhìn thấy vẻ đẹp ở khắp mọi nơi. Bạn không còn bận tâm đánh giá về hình dáng và vị trí của mỗi chiếc lá. Những chiếc lá có muôn hình vạn cổ, vươn ra khắp mọi hướng. Chính điều đó khiến chúng trở nên xinh đẹp. Tương tự như vậy, bạn hãy thử cảm nhận về mọi người theo cách đó. Mọi người không ăn mặc hoàn toàn giống nhau, họ có niềm tin và cách cư xử khác nhau. Họ giống như những bông hoa muôn hình vạn trạng, và vì vậy họ bỗng nhiên trở nên xinh đẹp trong mắt bạn.

Nếu bạn cảm nhận theo cách đó nghĩa là bạn đã thoáng nhìn thấy Thượng đế. Đó là cách tốt nhất để nhận biết Thượng đế. Hãy xem những gì diễn ra với bạn khi bạn tiến gần Ngài hơn. Đến gần hơn với Thượng đế là cách duy nhất bạn có thể nhận biết mọi điều về Ngài. Nếu bạn cố gắng đọc

hiểu về Thượng đế trong một cuốn sách, bạn sẽ tìm thấy năm cuốn sách khác nói điều ngược lại. Tốt hơn hết, bạn hãy chỉ đọc một cuốn rồi tự mình tìm năm cách diễn giải cho riêng mình. Nếu có ai đó đưa ra một luận thuyết thì sẽ có ngay một người khác có bằng tiền sử chứng minh rằng điều đó không đúng. Nếu bạn chỉ tìm kiếm Thượng đế bằng lý trí thì điều bạn tìm thấy chỉ là những tranh cãi mà thôi. Đó là điều không tránh khỏi của trò chơi lý trí.

Bạn không thể cảm nhận Thượng đế theo cách đó. Cần phải xuất phát từ trải nghiệm thực tế, và điều này chỉ xảy đến với bạn khi thiền định, khi bạn buông bỏ cái phàm ngã. Bạn trôi sâu vào trong Thần khí. Và lúc đó, những chuyển biến này sẽ diễn ra trong bạn. Tất cả những gì bạn phải làm là nhận biết những chuyển biến đó, và bạn sẽ bắt đầu nhận thấy có xu hướng thiên về những phẩm chất của đáng thiêng liêng trong bạn. Bạn càng trôi sâu về phía sau bên trong thì sẽ càng nhận thấy những phẩm chất tự nhiên này bộc lộ trong bạn. Qua mỗi bước tiến trên đường đi, bạn sẽ cảm nhận ngày càng rõ hơn trải nghiệm an vị trong trạng thái thiêng liêng là như thế nào.

Có những người thực sự nhận biết về sự tồn tại của quyền năng thiêng liêng. Họ có đủ những trải nghiệm trực tiếp bên trong để hiểu rằng tâm thức thiêng liêng là có thực. Họ đã thoáng có cảm nhận về một sức mạnh toàn trí, toàn năng và hiện hữu khắp mọi nơi; đó là trạng thái tỉnh thức bất biến, có khả năng nhận thức mọi thứ vào mọi thời điểm. Đó là sự tỉnh thức có sức mạnh toàn năng.

Vũ trụ trông như thế nào khi đạt đến trạng thái thiêng liêng? Những người từng vượt lên bên trong chính mình và nhìn bằng đôi mắt thiêng liêng của Thượng đế, họ đã nhìn thấy gì? Họ nhìn thấy được trạng thái không phán xét. Sự phán xét đã biến mất khỏi họ từ lâu. Qua cái nhìn

thiên liêng, chỉ có nhiều vẻ đẹp hơn để chiêm ngưỡng. Họ sẽ cảm thấy như thế này: “Giờ đây tôi có thể nhìn thấy thật nhiều bông hoa nở cùng một lúc. Giờ đây tôi có thể cùng mỗi đứa con của mình trải nghiệm trọn vẹn những gì đang diễn ra với chúng và tôi cũng thưởng thức sự đa dạng thú vị của chính mình. Bây giờ tôi có thể cảm nhận tình yêu thương nhiều hơn, lòng bác ái dạt dào hơn, sự thông hiểu sâu hơn và sự ngưỡng mộ to lớn hơn đối với tất cả những biểu hiện và hành động khác nhau của vạn vật”. Đây là cảm nhận cuộc sống qua đôi mắt thiên liêng của một bậc thánh. Và một bậc thánh thật sự thì luôn ở cùng Thượng đế.

Có thật là Thượng đế không đang phán xét? Hẳn là Ngài chỉ cảm thấy yêu thương? Tất cả chúng ta đều biết rằng tình yêu đích thực sẽ không phán xét. Tình yêu thương không nhìn thấy gì ngoài vẻ đẹp của người mình yêu thương. Tình yêu thương chân thật luôn thuần khiết. Tuyệt đối tinh khiết và không tạp chất. Trong mắt của tình yêu thương, tất cả đều đẹp. Đó là cách mà tình yêu đích thực nhìn mọi thứ. Đó là diện mạo của mọi thứ qua đôi mắt của tình yêu. Vì vậy nếu Thượng đế là tình yêu, thì vạn vật chắc hẳn sẽ trông như thế nào qua đôi mắt của Người – đôi mắt chứa chan tình yêu thương không có giới hạn và lòng nhân từ vô điều kiện?

Nếu bạn từng yêu ai đó thực lòng, bạn sẽ biết tình yêu đích thực nghĩa là gì. Nghĩa là bạn yêu người đó hơn chính bản thân mình. Nếu bạn thực lòng yêu ai đó, tầm nhìn của tình yêu trong bạn sẽ vượt lên trên tính người của họ. Bạn yêu tất cả con người họ, bao gồm cả những sai lầm trong quá khứ và những khuyết điểm trong hiện tại. Giống như tình yêu vô điều kiện của một người mẹ. Người mẹ dành trọn từng giây phút đời mình cho một đứa trẻ bị khiếm khuyết về thể chất hoặc tinh thần. Cô ấy nghĩ con mình thật xinh đẹp. Cô ấy không chú tâm đến những khiếm khuyết của con; thực ra cô ấy thậm chí còn không xem đó là khiếm khuyết.

Đó hẳn là cách mà Thượng đế vẫn thường nhìn xuống tạo vật của Người? Vậy thì bạn đã bỏ lỡ nhiều ân huệ nếu bạn vẫn thường tin theo điều ngược lại. Thay vì bạn luôn cảm thấy được nâng đỡ khi hoàn toàn được sống trong sự bảo bọc, tình yêu thương, trân quý và tôn trọng của quyền năng thiêng liêng, bạn lại được dạy rằng bạn luôn bị phán xét. Bởi vì bạn được dạy như thế, bạn luôn cảm thấy tội lỗi và sợ hãi. Nhưng tội lỗi và sợ hãi không dẫn dắt bạn đến gần với Thượng đế; chúng chỉ khiến trái tim bạn đóng cửa. Trong khi sự thật là, con đường đến gần với Thượng đế là tình yêu, và bạn có thể tự mình nhìn thấy con đường đó. Nếu, thậm chí là chỉ một khoảnh khắc thôi, bạn có thể nhìn ai đó với đôi mắt của tình yêu thương đích thực, bạn sẽ biết rằng đôi mắt đó không phải là của bạn. Đôi mắt của bạn không bao giờ có thể nhìn sự vật với ngập tràn tình yêu thương như thế. Đôi mắt của bạn sẽ không bao giờ vô điều kiện. Đôi mắt của bạn sẽ không bao giờ, ngay cả trong một triệu năm nữa, chỉ nhìn thấy vẻ đẹp và sự hoàn hảo của người bạn yêu thương. Đôi mắt yêu thương là đôi mắt của Thượng đế đang nhìn xuống thế gian này thông qua bạn.

Khi Thượng đế dang tay ra và chạm vào bạn, chẳng có thứ gì mà bạn không muốn cho đi. Bạn muốn cho đi cả hơi thở cuối cùng của mình và thậm chí không suy nghĩ gì về điều đó. Thậm chí bạn chẳng hề nảy ra ý nghĩ sẽ giữ nó lại. Bạn sẵn sàng trao tặng bất cứ thứ gì và tất cả những gì mình có cho người bạn thương yêu. Khi cảm nhận trạng thái này một cách sâu sắc, bạn sẽ thấy rằng nó đến từ một cái gì đó to lớn hơn bản thân bạn. Đó là tình yêu siêu việt. Đó là tình yêu thiêng liêng, vô điều kiện và vị tha. Đó là tình yêu mà các bậc cao siêu đã nói đến. Những người đã vượt lên trên chính mình nói rằng đó là trạng thái bạn đạt được khi trôi sâu vào trong Thần khí. Đó là cách Thần khí dõi mắt nhìn xuống tạo vật. Đó là điều mà lẽ

ra bạn nên được truyền dạy. Bất kể bạn đang làm gì và đã làm gì, bạn sẽ luôn được Người yêu thương.

Đức Ki-tô kể với các môn đệ của Ngài một câu chuyện về người con hoang đàng. Đó là câu chuyện về người con trai bỏ nhà đi và phung phí tất cả tài sản. Tuy nhiên, khi anh ta trở về nhà để xin sự giúp đỡ, cha anh ta vẫn quan tâm đến anh ta và thậm chí còn nhiều hơn người anh trai suốt ngày ở nhà và chăm chỉ làm việc. Đức Ki-tô giải thích đó là vì một người thì luôn luôn ở nhà còn người con hoang đàng kia đã bị “lạc lối” nên người cha luôn bận lòng cho anh ta. Không có phán xét mà chỉ có yêu thương (Luca 15:11-32).

Chúa Ki-tô cũng nói: “Ai trong các ông sạch tội, thì cứ việc lấy đá mà ném trước đi...” (Gioan 8:7). Lời răn dạy của Người có nghĩa là gì? Người đã dạy những điều gì khác nữa? Lời răn dạy của Người cho thấy cái nhìn như thế nào về thế giới này? Người dạy về một tình yêu vị tha và trắc ẩn. Người bị treo trên thập giá bên cạnh tên trộm và tên cướp; và khi tên trộm cầu khẩn Người nhớ đến anh ta, Chúa Ki-tô đã nói anh ta sẽ cùng chung hưởng ngày vui trên thiên đàng với Người (Luca 23:39-43). Những lời đầu tiên Người nói trên thập giá là gì? “Lạy Cha, xin tha cho họ; vì họ không biết việc họ làm” (Luca 23:34). Đó là tình yêu của một người mẹ. Đó là cách mà một người mẹ nói về đứa con của mình. Cấp độ của tình yêu thương và lòng nhân từ sâu sắc đến mức đứa trẻ không dám làm thêm điều gì tội lỗi. Nếu tình yêu của người mẹ có thể đạt tới mức quên cả bản thân mình, vậy thì tình yêu của Thiên Chúa, đáng tác tạo tình yêu sẽ lớn lao biết bao?

Bạn có muốn biết cách Thượng đế nhìn xuống thế gian không? Bạn có muốn biết Người cảm thấy như thế nào về những loại người khác nhau không? Vậy thì hãy nhìn mặt trời. Mặt trời có tỏa ánh sáng rực rỡ trên một

vị thánh hơn so với những người khác không? Vị thánh đó có được tận hưởng nhiều không khí hơn những người khác không? Mưa có đổ xuống trên cây cối trong khu vườn của người này nhiều hơn người kia không?

Bạn có thể tránh né ánh sáng mặt trời và sống trong tối tăm trong khoảng một trăm năm. Nhưng nếu sau đó bạn ngược mắt về phía ánh sáng ấy, nó vẫn hiện diện ở đó. Nó ở đó, vẫn dành cho bạn cũng như dành cho những người vẫn tận hưởng ánh sáng rực rỡ của nó một trăm năm qua. Tất cả thế giới tự nhiên đều như thế. Trái trên cây sẵn sàng dâng mình cho tất cả mọi người. Không có sức mạnh thiên nhiên nào lại phân biệt đối xử với một ai đó. Tất cả mọi tạo vật của Thượng đế, trừ tâm trí con người, đều vượt lên trên sự phán xét? Thiên nhiên luôn ban tặng cho bất cứ ai cần nhận lấy. Nếu bạn không nhận, nó cũng sẽ không trừng phạt bạn. Chỉ có bạn tự trừng phạt mình vì đã không muốn nhận những gì thiên nhiên ban tặng. Nếu bạn nói với ánh sáng: “Tôi sẽ không nhìn vào bạn. Tôi sẽ sống trong bóng tối”, thì ánh nắng vẫn sẽ tiếp tục chiếu sáng. Nếu bạn nói với Thượng đế: “Tôi không tin vào Ngài và không muốn liên quan đến Ngài”, thì vũ trụ vẫn tiếp tục nâng đỡ bạn.

Mối quan hệ của bạn với Thượng đế cũng giống như mối quan hệ của bạn với mặt trời. Nếu bạn trốn ánh sáng mặt trời trong nhiều năm và sau đó quyết định thoát khỏi bóng tối, mặt trời vẫn sẽ chiếu sáng bạn như thể bạn chưa từng rời bỏ nó. Bạn không cần phải xin lỗi. Bạn chỉ cần ngẩng đầu lên và ngắm nhìn mặt trời. Đó là cách tương tự khi bạn quyết định hướng về Thượng đế – bạn chỉ cần hướng về Người. Thay vào đó, nếu bạn để cho tội lỗi và sự hổ thẹn cản đường bạn thì chính cái tôi vị kỷ (ego) của bạn đang ngăn trở quyền năng thiêng liêng. Bạn không thể làm tổn thương quyền năng thiêng liêng; bản chất thực sự của nó là ánh sáng, tình yêu thương, lòng bác ái, sự bảo vệ và sự dâng hiến. Bạn không thể nào khiến nó ngừng

thương yêu bạn. Nó cũng giống như mặt trời. Bạn không thể khiến mặt trời ngừng tỏa ánh sáng trên bạn; bạn chỉ có thể chọn không nhìn vào nó. Ngay khi bạn chọn nhìn vào nó, bạn sẽ thấy nó vẫn ở đó.

Khi bạn trôi sâu vào trong Thần khí, bạn sẽ nhận ra đôi mắt của tình yêu vẫn đang dõi nhìn thế giới này. Đó là trái tim âm áp đang chiếu muôn tia sáng xuống thế gian. Qua đôi mắt đó, những sinh vật xấu xí nhất cũng trở nên xinh đẹp. Đó là điều mà không ai hiểu. Người ta cho rằng Thượng đế khóc khi Người nhìn xuống trần thế. Chỉ có các bậc thánh mới nhận ra rằng Thượng đế lúc nào cũng đi vào trạng thái hạnh phúc vô ngần khi Người nhìn xuống trái đất, trong bất kỳ hoàn cảnh, điều kiện nào. Trạng thái đó là thứ duy nhất mà Thượng đế biết. Bản tính của Thượng đế là niềm hạnh phúc vĩnh cửu và có ý thức. Bất kể bạn đã và đang làm điều gì, bạn cũng sẽ không thể phá hỏng trạng thái vĩnh cửu đó.

Điều tuyệt vời là bạn cũng có thể trải nghiệm trạng thái nhập định này. Và khi bạn bắt đầu cảm nhận được niềm vui sướng này, bạn sẽ nhận biết bản tính của Thượng đế. Trong trạng thái đó, sẽ không một ai có thể làm bạn buồn bực hay thất vọng. Không gì có thể trở thành vấn đề đối với bạn. Tất cả mọi thứ đều hiện ra như một vũ điệu tuyệt đẹp của tạo hóa mở ra trước mắt bạn. Trạng thái tự nhiên của bạn sẽ càng ngày càng thăng hoa. Bạn sẽ cảm nhận tình yêu thương thay vì sự hổ thẹn. Thay vì không đủ can đảm ngược mắt nhìn đáng thiêng liêng vì những điều bạn đã nói hoặc làm, bạn sẽ hướng về người như quay về một nơi nương náu vô điều kiện.

Hãy suy ngẫm về điều này, rồi bạn hãy bỏ đi cái ý nghĩ về một Thượng đế đầy phán xét. Giờ đây bạn đã có một Thượng đế của sự yêu thương. Nói cách khác, bạn cảm thấy mình đang dành tình yêu cho một đáng tối cao. Và tình yêu không thể làm gì khác ngoài yêu thương. Đáng tối cao của bạn luôn trong trạng thái nhập định và bạn hiểu đây là quyền năng bất biến. Và

khi Thượng đế đang trong trạng thái nhập định, tôi tự nhủ không biết
Người nhìn thấy gì khi nhìn bạn?

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Michael A. Singer là tác giả của cuốn sách cực kỳ thành công mà bạn đang cầm trên tay – Cởi trói Linh hồn. Cuốn sách này cũng được xuất bản ở Thổ Nhĩ Kỳ, Brazil (bằng tiếng Bồ Đào Nha), Thụy Sĩ (bằng tiếng Đức), Tây Ban Nha, Nhật Bản, Trung Quốc, Hà Lan, Đan Mạch, Phần Lan, Ba Lan và Ý.

Singer nhận bằng thạc sĩ về kinh tế tại Đại học Florida vào năm 1971. Trong thời gian làm nghiên cứu sinh tiến sĩ, ông đã có một sự thức tỉnh nội tâm sâu sắc và quyết định sống ẩn dật để tập trung vào yoga và thiền định. Năm 1975, ông thành lập trung tâm yoga và thiền định Temple of the Universe, hiện vẫn đang hoạt động. Đó là nơi mà mọi người thuộc bất kỳ tôn giáo hoặc tín ngưỡng nào đều có thể đến để cùng trải nghiệm bình an nội tại. Nhiều năm qua Singer đã có những đóng góp to lớn trong các lĩnh vực kinh doanh, nghệ thuật, giáo dục, y tế và bảo vệ môi trường. Trước khi viết Cởi trói Linh hồn, ông đã là tác giả của hai cuốn sách về sự hợp nhất triết lý phương Đông và phương Tây: *The Search for Truth and Three Essays on Universal Law: Karma, Will and Love*. Bạn có thể tham khảo thêm tại địa chỉ www.untetheredsoul.com.



THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỞI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN
WWW.SACHMOI.NET