Cách Thiền hỗ trợ cho mạnh khoẻ thể chất và tâm lí

OSHO

Từ Thuốc Tới Thiền

Cách Thiền hỗ trợ cho mạnh khoẻ
thể chất và tâm lí

Người dịch: Ngô Trung Việt

HÀ NỘI 03/2010

OSHO

From Medication to Meditation

How meditation supports physical and
psychological health

©OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION

TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM Y TẾ:

Bất kì lời khuyên hay giáo huấn nào được nêu trong cuốn sách này đều không có ý định thay thế cho chỉ dẫn của các bác sĩ điều trị, các nhà trị liệu tâm lí hay các nhà tâm thần. Nó cũng không mang nghĩa cung cấp cách khác cho điều trị y tế chuyên nghiệp. Cuốn sách này không đưa ra những chẩn đoán hay cách chữa trị cho bất kì vấn đề y tế hay tâm lí nào bạn có thể bị. Trước khi bắt đầu bất kì cách luyện tập nâng cao có thể là một phần của cách thiền nào đó, hãy tư vấn với bác sĩ điều trị của mình.

Lời giới thiệu

Chúng ta đã quen thuộc từ bé với quan niệm sống phải là con người trước hết biết làm chủ thiên nhiên, làm chủ xã hội và sau đó là làm chủ bản thân mình. Những lời nói ngắn gọn nhưng lại hàm chứa nhiều điều mà không phải ai cũng từng hiểu thấu.

Làm chủ thiên nhiên, vâng điều này có thể hình dung được, cách hiểu thông thường nhất có nghĩa là làm cho thiên nhiên phải phục tùng ý muốn của con người, làm ra nhiều sản phẩm, vật dụng cho cuộc sống. Chúng ta chứng kiến từng ngày những tiến bộ của khoa học và công nghệ đem tới nhiều sản phẩm cho cuộc sống, nâng cao cuộc sống. Dường như con người làm chủ thiên nhiên là điều thật dễ hiểu. Làm chủ xã hội cũng không phải là khó hình dung ra. Làm chủ xã hội là con người được tham gia và có ý kiến của mình đối với công xã bao quanh mình, được đóng góp phần có giá trị của mình để làm cho xã hội văn minh… Nhưng rồi mọi sự chấm dứt ở những cái hiểu sơ sơ này mà ít ai để ý đi sâu thêm để hiểu cho rõ hơn, cuộc sống có quá nhiều điều bận rộn phải lo toan.

Thế còn làm chủ bản thân mình thì sao? Điều này nói ra thì dễ nhưng lại ít ai hiểu được tường tận nó như thế nào. Làm chủ bản thân mình là không tỏ ra giận dữ, là biết kìm nén những xúc động, phản ứng trào lên từ bên trong... Đấy là cái hiểu đại khái, mơ hồ như vậy. Trong thực tế, chúng ta có thể được học và được nghe nói nhiều về làm chủ thiên nhiên, làm chủ xã hội, nhưng lại rất ít khi được nghe nói và được học về làm chủ bản thân mình.

Rồi chúng ta đã có thời nghe nói tới việc chống chủ nghĩa cá nhân, nâng cao tinh thần tập thể. Con người cá nhân là xấu, quan tâm tới lợi ích của mình là ích kỉ, và hình ảnh người hết lòng, quên mình vì công việc chung mới là hình mẫu phấn đấu. Bây giờ thì điều đó dường như có vẻ xa xôi, phi thực tế, và mọi người đều đồng ý là quyền lợi chính đáng của mỗi người phải được tôn trọng. Những điều này dường như có cái gì đó không rõ ràng và minh bạch ngay trong mỗi chúng ta mà ít khi được giãi bày, nhìn thấu. Dường như thế giới bên trong chúng ta với nhiều thứ lộn xộn vẫn chưa được hiểu một cách tường tận.

May mắn thay một người đương đại với chúng ta, một người Ấn Độ đã chứng ngộ chân lí, Osho, đã tới với cuộc sống để đem lại nhiều ý tưởng, nhiều cách nhìn nhận mới vào bản thân con người, để làm chủ cuộc sống, làm chủ bản thân, là chính sự tồn tại. Điều đầu tiên Osho đề cập tới là đảo ngược cách nghĩ bình thường: trước hết mọi người cần được sáng tỏ về bản thân mình, cần học cách hiểu bản thân mình, làm chủ cuộc sống của mình, rồi từ sự sáng tỏ đó mà hoà làm một với cuộc sống, tham gia vào các hoạt động xã hội và tự nhiên khác, không từ ham muốn riêng mà hài hoà với qui luật tổng quát.

Chỉ trên cơ sở tự mình đã thấy rõ ràng những điều xảy ra trong ý nghĩ, trong tình cảm, trong xúc động, trong mọi trạng thái của bản thân mình, thì người ta mới có thể có con mắt sáng tỏ để đi vào các hoạt động

trong xã hội và đi vào thiên nhiên. Việc hiểu rõ bên trong để đi vào bên ngoài này là cần thiết, bởi vì thông thường chúng ta có xu hướng đi ra xã hội và thiên nhiên với hàng loạt điều ngộ nhận, hàng loạt thói quen bắt nguồn từ truyền thống cũ, từ bản ngã, từ tính ích kỉ cá thể. Chính sự lẫn lộn đó dẫn đến việc áp đặt những điều chúng ta cứ nghĩ là đúng lên mọi người xung quanh, hầu như không mấy khi chúng ta nghĩ lại xem nó có đúng thật không. Và mọi sự phức tạp của xã hội, của thiên nhiên và môi trường đều nảy sinh từ đó.

Osho đã nêu ra cho chúng ta rất nhiều phương pháp để tự quan sát bản thân mình, để nhận ra dấu hiệu của bản ngã, yếu tố chính làm cho cuộc sống trở thành nặng nề, khổ sở. Osho cũng chỉ rõ việc thoát ra khỏi bản ngã và cách suy nghĩ dựa trên nó, tâm trí, là bước đầu tiên để đưa con người trở về với cái toàn thể, để hoà nhập với tất cả mọi người. Nhưng việc này là khó khăn, và người ta phải biết nhìn nhận dần trong mọi hoàn cảnh. Những bước đầu tiên chính là việc mọi người tự nhìn nhận về thân thể mình, về vấn đề sức khoẻ của bản thân mình, để có một quan niệm đầy ý thức trên bình diện vật chất, thể chất.

Cao hơn nữa, tự mỗi người phải biết nhìn nhận về thái độ của mình trong mọi mối quan hệ xung quanh, với mọi người. Người thực sự làm chủ bản thân mình là người luôn bình thản không bị hoàn cảnh và môi trường kích thích, không phải kìm nén điều gì. Nhưng điều đó chỉ có thể đạt được nếu trong lòng người ta không bị nung nấu bởi quá nhiều thôi thúc, ham muốn. Do đó thái độ của con người với mọi hoàn cảnh chính là sự thể hiện việc hiểu biết và làm chủ các ham muốn. Khi có hiểu biết đó, người ta hành xử ung dung, thuận theo lí của sự việc diễn ra mà không đi ngược với dòng chảy cuộc đời.

Osho cũng đã nói rất rõ ràng về thái độ của con người khi đi vào cuộc sống, để làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, để cho tâm thức con người phát triển hơn, nâng cao hơn, không bị những lực vô ý thức bên trong chi phối. Chính trên cơ sở hiểu thấu mọi sự đang xảy ra trong thiên nhiên, trong xã hội, mà người ta đi vào các hoạt động thực tế, tuân theo các qui luật đang diễn ra, và đóng góp thêm phần tác động của mình để thúc đẩy xã hội phát triển, cuộc sống văn minh và có hiểu biết. Con người của thời đại mới phải là con người luôn biết tự hoài nghi chính bản thân mình để tìm tới cái đích thực và để đóng góp phần tinh hoa nhất của mình cho sự phát triển tâm thức, cho sự phát triển xã hội và thiên nhiên. Thiên nhiên cũng cần được yêu mến và phát triển qua hành động của chúng ta chứ không thể là đối tượng bị khai thác chỉ vì quyền lợi của con người.

Thật là may mắn cho những ai được tiếp xúc với một số quan điểm tư tưởng và tình yêu của Osho, thể hiện qua những bài nói của ông. Osho bình luận về mọi tư tưởng và tôn giáo phổ biến trên trái đất cùng ý tưởng của những người mở đầu ra các tư tưởng và tôn giáo đó, chỉ để cho bạn đọc thấy một điều rằng con người đích thực không phụ thuộc gì vào kinh sách cổ cả mà tự mình phải sáng tạo và xây dựng cho mình con đường của mình. Nhiều vấn đề của cuộc sống hiện đại đã được nêu ra để minh hoạ cho những tư tưởng cổ đại đã có thời bị ngôn ngữ che lấp, bị cách diễn giải không đúng gây hiểu nhầm. Chính điều này đưa những tư tưởng và tình yêu của Osho tới gần với con người hiện đại ngày nay.

Osho không phải là nhà văn, Osho không viết sách, Osho chỉ nói những bài nói ngẫu hứng, những bài nói xuất phát từ chiều sâu tâm thức của mình cho những người bạn gần gũi. Những bài nói đó được ghi lại và in thành sách, nay có nhiều hơn 650 đầu sách. Lời của Osho đi sâu vào đông đảo quần chúng chính vì nó đề cập tới những vấn đề mà con người hiện đại đang trăn trở trên con đường phát triển tâm thức của mình trong xã hội ngày nay. Lời của Osho hướng dẫn cho mọi người đi thẳng vào chính bản thân mình, tìm hiểu ý nghĩa đích thực của sự phát triển tâm linh là phát triển và hoàn thiện chính bản thân mình, sống có ý thức, thoát khỏi mọi chi phối của vô ý thức.

Nhưng có một điều cần lưu ý trước khi đọc điều Osho nói, chúng ta nên giữ thái độ hồn nhiên như trẻ thơ để cảm nhận những chân lí quí giá được truyền trao qua lời. Lời bao giờ cũng hạn hẹp, chỉ nêu ra gợi ý về cái gì đó, cho nên cần phải nắm được ý nằm sau lời, cái nằm trong khoảng trống im lặng giữa các lời. Một tâm trí xét nét theo lời sẽ không thể thu hoạch gì được nhiều qua những bài nói này. Một tâm trí quá logic sẽ không thể nào chấp nhận được những điều tưởng chừng như phi logic đối lập nhau, bởi vì các bài nói bao giờ cũng có đích cụ thể, dành cho đối tượng cụ thể, và hoàn cảnh mỗi người lại khác nhau, có khi ngược nhau. Lời chỉ là công cụ để giúp cho người ta thoát ra khỏi lời, bay vào chân lí. Và chân lí bao giờ cũng là cuộc sống đang diễn ra.

Hà Nội, 9/8/2004

Mục lục

Lời nói đầu : Thuốc và Thiền 1

1. Định nghĩa về mạnh khoẻ 37

2. Được chữa lành ngụ ý là cái toàn thể. 53

3. Mê tín vào y học. 61

4. Cách tiếp cận mạnh khoẻ khác. 73

5. Chức năng của thầy chữa 91

6. Thời gian cho chăm sóc, thời gian cho tình yêu. . . . 95

7. Cái chạm chữa lành. 99

8. Thiền và tâm thần học 107

9. Kính trọng thân thể. 129

10. Gốc rễ của căng thẳng 137

11. Chìa khoá cho thảnh thơi. 147

12. Dồn nén và quá căng 155

13. Phiền muộn, bệnh của người giầu 167

14. Thức ăn và mạnh khoẻ. 179

15. Đau đớn 219

16. Giấc ngủ. 245

17. Già đi. 263

18. Chết với chân giá trị. 275

19. Bệnh AID 289

20. Nhìn vào tương lai 299

21. Sức mạnh chữa lành của tiếng cười 315

Về Osho 325

Lời nói đầu:

Thuốc và Thiền

Bài nói của Osho cho Hội y tế Ấn Độ

Con người là bệnh tật. Bệnh tật xảy ra cho con người, nhưng bản thân con người cũng là bệnh tật rồi. Đây là vấn đề của con người, và thế nữa, đây là tính duy nhất của con người. Đây là điều may mắn tốt lành của con người, và đây cũng là điều bất hạnh cho con người. Không con vật nào trên trái đất này lại là vấn đề như vậy, lo âu, căng thẳng, bệnh tật và ốm yếu, theo cách như con người là vậy. Và bản thân điều kiện này đã cho con người mọi trưởng thành, mọi tiến hoá, bởi vì 'bệnh tật' có nghĩa là người ta không thể nào hạnh phúc được với nơi người ta đang hiện hữu; người ta không thể nào chấp nhận được điều người ta đang là. Bản thân bệnh tật này đã trở thành tính năng động của con người, cái bất ổn của con người, nhưng đồng thời nó cũng là điều bất hạnh của con người nữa, bởi vì con người bị khuấy động, bất hạnh, và con người đau khổ.

Không con vật nào ngoại trừ con người có khả năng trở nên điên. Chừng nào con người còn chưa làm cho con vật nào đó bị mất trí, nó không tự làm cho nó điên - nó không trở nên thần kinh. Con vật không điên trong rừng rậm, chúng trở nên điên trong rạp xiếc. Trong rừng rậm, cuộc sống của con vật không bị làm méo mó; nó trở nên bị suy đồi trong vườn bách thú. Không con vật nào tự tử; chỉ con người mới có thể tự tử.

Hai phương pháp đã được thử để hiểu và chữa cái bệnh có tên là con người. Một phương pháp là thuốc, phương pháp kia là thiền. Cả hai phương pháp này đều là cách trị cùng một bệnh. Cũng là hay để hiểu ở đây rằng thuốc xét từng bệnh trong con người một cách tách biệt - cách tiếp cận phân tích bộ phận. Thiền coi bản thân con người là bệnh tật; thiền coi chính cá tính của con người là bệnh tật. Thuốc coi rằng bệnh tật đến với con người rồi chúng đi - rằng chúng là cái gì đó xa lạ với con người. Nhưng dần dần khác biệt này đã giảm đi và y học nữa cũng đã bắt đầu nói, "Không trị bệnh, chữa người bệnh."

Đây là phát biểu rất quan trọng, bởi vì điều này có nghĩa là bệnh tật không là gì ngoài cách sống mà bệnh nhân đang sống. Mọi người không bị ốm theo cùng cách. Bệnh tật cũng có tính cá thể của riêng chúng, cá tính của chúng. Không phải là nếu tôi bị bệnh lao và nếu bạn cũng bị bệnh lao, thì cả hai chúng ta sẽ là bệnh nhân thuộc cùng một loại. Ngay cả bệnh lao của chúng ta sẽ tự hiện diện dưới hai dạng, bởi vì chúng ta là hai cá thể khác nhau. Cũng có thể xảy ra việc cách trị liệu chữa khỏi bệnh lao cho tôi không đem lại giảm bớt cho

bệnh lao của bạn. Cho nên sâu bên dưới bệnh nhân mới là gốc rễ, không phải bệnh tật.

Thuốc chặn bệnh tật trong con người một cách rất bề ngoài. Thiền hiểu thấu con người từ sâu bên trong. Nói cách khác có thể nói rằng thuốc cố gắng đem lại mạnh khoẻ cho con người từ bên ngoài; thiền cố gắng giữ bản thể bên trong con người được mạnh khoẻ. Khoa học về thiền không thể trở nên đầy đủ nếu thiếu thuốc, mà khoa học về thuốc cũng không thể trở nên đầy đủ nếu thiếu thiền, vì con người là cả thân thể và linh hồn. Trong thực tế, gọi con người là cả hai thành phần đó thực sự là sai lầm ngôn ngữ.

Trong hàng nghìn năm con người cứ cho rằng thân thể và linh hồn của người ta là các thực thể tách biệt. Cách tư duy này đã làm nảy sinh hai kết quả rất nguy hiểm. Một kết quả là ở chỗ một số người đã coi rằng con người chỉ là linh hồn và họ lãng quên mất thân thể. Những người như vậy đem đến sự phát triển trong thiền nhưng không trong thuốc - thuốc không thể trở thành khoa học được; thân thể đã hoàn toàn không được đếm xỉa tới. Ngược lại, một số người lại coi con người chỉ là thân thể và phủ định linh hồn. Họ đã làm rất nhiều nghiên cứu và phát triển trong y dược nhưng không bước nào hướng tới thiền cả.

Nhưng con người lại đồng thời là cả hai. Tôi cũng đang nói rằng đây là sai lầm ngôn ngữ: khi chúng ta nói đồng thời cả hai, điều đó gây ấn tượng rằng có hai thứ nhưng được gắn với nhau. Không, trong thực tế thân thể và linh hồn của con người là hai đầu của cùng một cực. Nếu được nhìn theo viễn cảnh đúng, chúng ta sẽ không có khả năng nói rằng con người là thân thể cộng với linh hồn - nó không phải là như vậy. Con

người là tâm-thân hay thân-tâm. Con người là tâm trí-thân thể hay thân thể-tâm trí.

Theo tôi, phần của linh hồn ở bên trong việc hiểu thấu của giác quan chúng ta là thân thể, còn phần của thân thể ở bên ngoài việc hiểu thấu của giác quan thì là linh hồn. Thân thể vô hình là linh hồn, linh hồn hữu hình là thân thể. Chúng không phải là hai thứ khác nhau, chúng không phải là hai thực thể tách biệt, chúng là hai trạng thái rung động khác nhau của cùng một thực thể.

Thực tế, khái niệm hai mặt này đã làm hại loài người tệ lắm. Chúng ta bao giờ cũng nghĩ dưới dạng hai và rồi đi vào các vấn đề. Ban đầu chúng ta hay nghĩ dưới dạng vật chất và năng lượng; bây giờ chúng ta không nghĩ thế nữa. Bây giờ chúng ta không thể nói rằng vật chất và năng lượng là tách biệt. Bây giờ chúng ta nói rằng vật chất *là* năng lượng. Thực tế là ở chỗ việc dùng ngôn ngữ cũ đang tạo ra khó khăn. Thậm chí nói rằng vật chất là năng lượng cũng không đúng. Có cái gì đó - ta hãy cứ gọi nó là X - cái được thấy ở đầu này là vật chất trong khi thấy ở đầu kia là năng lượng; chúng không phải là hai. Chúng là hai dạng khác nhau của cùng một thực thể.

Tương tự thân thể và linh hồn là hai đầu của cùng một thực thể. Ốm bệnh có thể bắt đầu từ một trong hai đầu này. Nó có thể bắt đầu từ thân thể và đạt tới linh hồn; trong thực tế, bất kì điều gì xảy ra trong thân thể, rung động của nó cũng được cảm thấy trong linh hồn. Đó là lí do tại sao đôi khi việc xảy ra là một người được chữa khỏi bệnh về thể chất nhưng người đó vẫn cứ cảm thấy ốm. Bệnh đã rời khỏi thân thể; bác sĩ nói không còn bệnh nữa, nhưng bệnh nhân vẫn cảm thấy

ốm và từ chối tin rằng mình không bệnh. Tất cả các xét nghiệm và kiểm nghiệm đều chỉ ra rằng về mặt lâm sàng mọi sự đều ổn cả, nhưng bệnh nhân vẫn cứ nói rằng người đó không cảm thấy khoẻ.

Kiểu bệnh nhân này thực sự làm phiền bác sĩ nhiều lắm, bởi vì tất cả các xét nghiệm đều chỉ ra rằng không có bệnh. Nhưng không có bệnh không có nghĩa là bạn mạnh khoẻ. Mạnh khoẻ có tính tích cực riêng của nó. Không có bệnh chỉ là trạng thái phủ định. Chúng ta có thể nói rằng không có gai, nhưng điều đó không có nghĩa là có hoa; rằng không có gai chỉ nêu ra việc thiếu vắng gai. Nhưng hiện diện của hoa lại là vấn đề khác.

Y học cho tới giờ vẫn không có khả năng đạt tới điều gì theo chiều hướng về mạnh khoẻ là gì. Toàn bộ công việc của nó đã theo chiều hướng về bệnh tật là gì. Nếu bạn hỏi y học về bệnh tật, nó cố gắng đưa ra các định nghĩa, nhưng nếu bạn hỏi nó mạnh khoẻ là gì thế thì nó cố gắng đánh lừa bạn. Nó nói rằng khi không có bệnh, thế thì bất kì cái gì còn lại cũng đều là mạnh khoẻ cả. Đây là lừa dối, không phải là định nghĩa. Làm sao bạn có thể định nghĩa mạnh khoẻ trong quan hệ với bệnh tật được? Điều đó cũng giống như là định nghĩa hoa trong quan hệ với gai; điều đó cũng giống như là định nghĩa cuộc sống trong quan hệ với cái chết, hay ánh sáng trong quan hệ với bóng tối. Nó cũng giống như là định nghĩa đàn ông trong quan hệ với đàn bà, hay ngược lại.

Không, cho tới nay y học không có khả năng nói mạnh khoẻ là gì. Nó chỉ có thể nói cho chúng ta bệnh tật là gì, một cách tự nhiên. Có lí do cho điều đó. Lí do là ở chỗ y học chỉ hiểu từ bên ngoài, chỉ hiểu những biểu lộ thân thể - từ bên ngoài chỉ có thể hiểu được

bệnh tật. Mạnh khoẻ chỉ có thể được hiểu thấu từ cái ở bên trong con người, bản thể bên trong nhất của người đó và linh hồn người đó. Theo khía cạnh này từ Hindu *swasthya* thực sự tuyệt vời. Từ tiếng Anh 'mạnh khoẻ - health' không đồng nghĩa với swasthya. Mạnh khoẻ health được bắt nguồn từ chữa lành - healing; ốm bệnh được liên kết với nó. Mạnh khoẻ có nghĩa là được chữa lành - người đã phục hồi từ ốm bệnh.

Swasthya không ngụ ý điều đó, swasthya ngụ ý người đã lắng vào bên trong bản thân mình, người đã đạt tới bản thân mình. Swasthya có nghĩa là người có khả năng đứng bên trong mình, và đó là lí do tại sao swasthya lại không chỉ là mạnh khoẻ. Thực tế không có từ nào trong bất kì ngôn ngữ nào trên thế giới sánh được với từ swasthya. Tất cả các ngôn ngữ khác của thế giới đều có từ đồng nghĩa hoặc là với bệnh tật hoặc là với vô bệnh tật. Chính khái niệm về swasthya mà chúng ta đang có là khái niện về vô bệnh tật. Nhưng vô bệnh tật là cần nhưng không đủ cho swasthya. Còn cần tới một cái gì đó khác - một cái gì đó từ đầu bên kia của cực này, từ bản thể bên trong của chúng ta. Thậm chí nếu bệnh bắt đầu từ bên ngoài, rung động của nó cũng vang vọng khắp nẻo đường tới linh hồn.

Giả sử tôi ném một hòn đá vào cái hồ tĩnh lặng; nhiễu loạn xuất hiện chỉ tại nơi hòn đá chạm vào nước, nhưng gợn sóng được tạo ra đạt tới bờ hồ nơi hòn đá không chạm tới. Tương tự, bất kì cái gì xảy ra cho thân thể chúng ta, những gợn sóng của nó đều đạt tới linh hồn. Và nếu trị liệu y tế lâm sàng chỉ dành cho thân thể, thế thì điều gì sẽ xảy ra cho những gợn sóng đó đã đạt tới xa bên bờ kia? Nếu chúng ta ném một hòn đá vào hồ và nếu chúng ta tập trung chỉ vào nơi đá chạm

nước và chìm xuống, thế thì điều gì sẽ xảy ra cho tất cả những gợn sóng bây giờ đã có sự tồn tại của chúng độc lập với hòn đá?

Một khi con người bị ốm, các rung động của bệnh sẽ đi vào linh hồn, và đó là lí do tại sao thường bệnh cứ còn dai dẳng thậm chí sau khi thân thể đã được điều trị và được chữa khỏi. Sự dai dẳng này của bệnh vẫn có đó bởi vì những rung động của nó, đã vang vọng đi khắp nẻo đường tới bản thể bên trong nhất của người đó, và với điều này y học cho tới giờ vẫn chưa có giải pháp. Cho nên y học bao giờ cũng vẫn còn không đầy đủ nếu thiếu thiền. Chúng ta sẽ có khả năng chữa khỏi bệnh nhưng chúng ta sẽ không có khả năng chữa cho bệnh nhân. Tất nhiên, mối quan tâm của bác sĩ là ở chỗ bệnh nhân không được chữa khỏi; là ở chỗ chỉ bệnh tật được chữa khỏi nhưng bệnh nhân bao giờ cũng phải quay lại!

Bệnh tật cũng có thể có nguồn gốc từ đầu kia. Thực tế, trong trạng thái con người đang hiện hữu, bệnh tật đã hiện diện ở đó rồi. Trong trạng thái con người đang hiện hữu, có rất nhiều căng thẳng hiện diện trong người đó. Tôi đã nói trước đây rằng không con vật nào lại không được thoải mái theo cách này, lại bất an theo cách này, lại trong căng thẳng như vậy - và có lí do cho điều này. Không con vật nào khác lại có ý tưởng này về việc trở thành cái gì đó khác. Con chó là con chó; nó không phải trở thành ai đó. Nhưng con người phải trở thành sinh linh người, con người chưa phải là một ai đó. Đó là lí do tại sao chúng ta không thể nói với con chó rằng nó là con chó còn kém chút ít. Mọi con chó đều là con chó một cách tương đương nhau. Nhưng trong trường hợp con người, chúng ta nói một cách hợp

lí với một người rằng người đó vẫn còn thiếu chút ít mới là con người. Con người chưa bao giờ được sinh ra trong sự đầy đủ của mình.

Con người được sinh ra trong trạng thái không đầy đủ; tất cả các con vật khác đều được sinh ra trong sự đầy đủ của chúng. Điều này không phải là như vậy với con người. Có một số điều mà người đó sẽ phải làm để thành đầy đủ. Trạng thái không đầy đủ này là bệnh tật của người đó. Đó là lí do tại sao người đó lại lo lắng băn khoăn suốt hai mươi bốn giờ. Không phải là chỉ người nghèo mới lo lắng bởi vì cái nghèo khó của mình - đây là cách chúng ta vẫn thường nghĩ. Nhưng chúng ta không nhận ra rằng khi trở nên giầu có, chỉ mức độ lo lắng là thay đổi, nhưng lo lắng vẫn còn đó.

Sự thực là ở chỗ người nghèo chưa bao giờ lo âu như người giầu gặp phải, bởi vì người nghèo ít nhất cũng có biện minh cho vấn đề của mình - rằng người đó nghèo. Người giầu thậm chí chẳng có biện minh này. Người đó thậm chí không thể chỉ ra được nguyên nhân cho nỗi lo âu của mình. Và khi nỗi lo âu không có nguyên nhân rõ ràng, nó trở thành khủng khiếp. Nguyên nhân cho bạn sự giảm nhẹ nào đó, an ủi nào đó, bởi vì thế thì người ta hi vọng rằng người ta có thể có khả năng vứt bỏ đi các nguyên nhân. Nhưng khi lo lắng nào đó phát sinh mà không nguyên nhân nào cả thế thì khó khăn tăng lên.

Các quốc gia nghèo có nhiều đau khổ, nhưng ngày họ trở thành giầu họ sẽ nhận ra rằng các quốc gia giầu cũng có nỗi khổ của riêng họ.

Tôi muốn nhân loại chọn cái khổ của người giầu, không phải cái khổ của người nghèo. Nếu đấy là vấn đề

về việc chọn khổ, thế thì tốt hơn cả là chọn khổ của người giầu. Nhưng mãnh liệt của bất ổn sẽ được nâng cao lên.

Ngày nay, khối lượng bất ổn và lo âu nước Mĩ phải đương đầu còn lớn hơn bất kì nước nào khác trên thế giới. Mặc dầu không cộng đồng nào khác đã bao giờ có khối lượng tiện nghi có sẵn như ở Mĩ ngày nay, thực tế chính là ở Mĩ lần đầu tiên việc vỡ mộng mới xảy ra. Lần đầu tiên ảo tưởng đã bị phá vỡ. Con người quen nghĩ mình lo âu là bởi lí do nào đó. Tại Mĩ, lần đầu tiên, vấn đề trở thành rõ ràng rằng con người đang lo âu không phải bởi vì bất kì lí do nào cả; bản thân con người là nỗi lo âu. Con người phát minh ra lo âu mới cho bản thân mình. Cá tính có bên trong người đó cứ liên tục đòi hỏi cái gì đó mà lại không có đó. Cái có đó cứ trở thành vô nghĩa hàng ngày; cái đã đạt được lại trở thành vô nghĩa, vô tích sự. Có cố gắng liên tục về những thứ người ta không có.

Nietzsche đã nói đâu đó rằng con người là cây cầu bắc ngang giữa hai điều không thể được - bao giờ cũng hăm hở đạt tới điều không thể được, bao giờ cũng hăm hở trở thành đầy đủ. Chính từ hăm hở trở thành đầy đủ này mà tất cả mọi tôn giáo đã được sinh ra.

Cũng sẽ có ích mà để ý rằng đã có thời trên trái đất này các tu sĩ cũng đồng thời là thầy chữa, lãnh tụ tôn giáo cũng là thầy thuốc. Ông ta là tu sĩ và ông ta là thầy thuốc. Và cũng sẽ chẳng có gì đáng ngạc nhiên nếu chúng ta kết thúc với cùng tình huống đó lại vào ngày mai. Sẽ chỉ có một điểm hơi khác biệt: người là bác sĩ điều trị sẽ là tu sĩ! Điều này đã bắt đầu xảy ra ở Mĩ, bởi vì lần đầu tiên sự việc trở nên rõ ràng rằng vấn đề không phải là một mình thân thể; và sự việc đã sáng

dần ra rằng nếu thân thể hoàn toàn mạnh khoẻ, thế thì vấn đề lại tăng tính nhiều vẻ, bởi vì lần đầu tiên con người bắt đầu cảm thấy bệnh đang hiện diện bên trong, tại cực kia của thân thể.

Các giác quan của chúng ta nữa cũng cần nguyên nhân. Nếu gai đâm vào chân người ta, chỉ thế thì người ta mới cảm thấy chân. Chừng nào gai còn chưa đâm vào chân, người ta vẫn còn không nhận biết về chân. Khi gai có trong chân, thế thì toàn bộ linh hồn người ta trở thành giống như mũi tên hướng tới chân; nó chỉ để ý đến chân chứ không cái gì khác - một cách tự nhiên. Nhưng nếu gai được lấy ra khỏi chân, thế nữa bản thể sẽ cần chú ý đến cái gì đó khác. Cứ cho là cơn đói của bạn được thoả mãn, quần áo tốt có sẵn để mặc, nhà bạn trật tự gọn gàng, bạn lấy được người vợ mình muốn - mặc dầu không có thảm hoạ nào trên thế giới lớn hơn điều này. Vẫn không có kết thúc cho những nỗi khổ của người lấy được người vợ mình mong muốn. Nếu bạn không lấy được người vợ bạn muốn, thế thì ít nhất bạn cũng có thể tìm thấy hạnh phúc nào đó từ niềm hi vọng. Điều đó nữa bị mất đi khi bạn lấy được người vợ mình muốn.

Tôi đã nghe nói về một nhà thương điên. Một người tới thăm nhà thương điên và viên giám thị nhà thương điên đó đưa anh ta đi thăm một vòng. Trước một xà lim đặc biệt người này hỏi viên giám thị có gì sai sót với người đang bị giam. Viên giám thị đáp rằng người này trở nên điên bởi vì anh ta không thể lấy được người đàn bà anh ta yêu. Trong một xà lim khác, người tù đang cố gắng đập vỡ thanh chắn, đấm ngực, dứt tóc. Khi được hỏi có gì sai với người này, viên giám thị đáp rằng người này đã lấy được người phụ nữ

người kia không lấy được, và anh ta trở nên điên. Nhưng bởi vì không thể lấy được người mình yêu nên người thứ nhất thường giữ ảnh cô ta gần tim mình và bao giờ cũng hạnh phúc trong điên dại, trong khi người thứ hai đập đầu vào thanh chắn! May mắn là những người yêu không lấy được người mình yêu!

Trong thực tế, bất kì cái gì chúng ta không đạt tới, chúng ta hi vọng về nó và có thể cứ sống trong hi vọng đó. Một khi chúng ta đã đạt được nó hi vọng của chúng ta tan tành và chúng ta trở thành trống rỗng. Cái ngày bác sĩ trị liệu làm cho con người thoát khỏi vấn đề thân thể mình, ngày đó con người sẽ phải nhận lấy phần khác của công việc này. Cái ngày con người trở nên thoát khỏi bệnh tật thân thể mình, cái ngày đó chúng ta đang trao cho người đó một tình huống mà người đó có thể trở nên nhận biết bệnh tật bên trong của mình. Lần đầu tiên người đó sẽ lo lắng bên trong và sẽ tự hỏi rằng mọi thứ bề ngoài đều ổn thoả, ấy vậy mà dường như chẳng cái gì ổn thoả cả.

Cũng không ngạc nhiên gì rằng ở Ấn Độ, hai mươi bốn *tirthankaras* đều là con vua; Phật đã là con vua, Rama và Krishna tất cả đều từ hoàng gia. Với những người này cái bất ổn đã biến mất khỏi mức độ thân thể; cái bất ổn của họ bây giờ đã bắt đầu từ bên trong.

Y học cố gắng giải phóng con người khỏi bệnh tật bên ngoài, tại mức độ của thân thể. Nhưng nhớ, thậm chí có được tự do khỏi mọi bệnh tật, con người vẫn không trở nên tự do khỏi cái bệnh căn bản của việc là con người. Cái bệnh của việc là con người đó chính là ham muốn về điều không thể được. Cái bệnh của việc là con người đó là không được thoả mãn với bất kì cái gì, cái bệnh của việc là con người đó là việc làm cho tất

cả những cái người ta đạt được đều thành vô tích sự và việc gắn ý nghĩa cho bất kì cái gì mà người ta không có.

Việc chữa cho cái bệnh là con người này là thiền. Với mọi bệnh tật khác, các bác sĩ đều có cách chữa, y học có cách chữa; nhưng với cái bệnh đặc biệt này của việc là con người thì chỉ thiền mới có cách chữa. Y học sẽ hoàn chỉnh vào ngày chúng ta hiểu phía bên trong của con người và bắt đầu làm việc với điều đó nữa, bởi vì theo hiểu biết của tôi, người không thoải mái, người đang ngồi bên trong chúng ta, đang tạo ra cả nghìn lẻ một ốm yếu ở mức độ thân thể bên ngoài.

Như tôi đã nói, bất kì khi nào thân thể trở nên ốm yếu, các rung động, các gợn sóng đều được cảm thấy trong linh hồn. Tương tự, nếu linh hồn bị bệnh thế thì các gợn sóng đạt tới mức độ của thân thể.

Đây là lí do tại sao lại có biết bao nhiêu loại liệu pháp trên thế giới này. Đáng ra thì không nên như vậy nếu bệnh học là khoa học; thế thì không thể có hàng nghìn liệu pháp được. Nhưng điều đó lại trở thành có thể bởi vì bệnh tật của con người có đến hàng nghìn kiểu. Một số kiểu bệnh không thể chữa được với sự giúp đỡ của đối trị liệu pháp. Với những bệnh có nguồn gốc ở phần bên trong con người và đi ra bên ngoài, đối trị liệu pháp là vô dụng. Với những bệnh bắt đầu từ bên ngoài và hướng vào phần bên trong, đối trị liệu pháp rất thành công. Những bệnh đạt tới bên ngoài từ bên trong không phải là bệnh thân thể chút nào. Chúng chỉ biểu lộ tại mức độ thân thể. Mức độ nguồn gốc của chúng bao giờ cũng là tâm lí, hay còn sâu hơn - tâm linh.

Bây giờ, nếu một người đang chịu một bệnh trong tâm lí mình, điều này có nghĩa là không thuốc lâm sàng nào có thể làm giảm nhẹ chút ít cho người đó được. Trong thực tế thuốc còn có thể có hại, bởi vì nó sẽ cố làm điều gì đó và trong quá trình này, nếu nó không làm giảm nhẹ, nhất định nó sẽ gây hại gì đó. Duy nhất những thuốc không có khả năng gây ra hại là những thuốc không có khả năng đem lại bất kì sự giảm nhẹ nào. Chẳng hạn, vi lượng liệu pháp không gây hại cho ai cả, bởi vì không có bất kì vấn đề giảm nhẹ nào từ nó cả. Nhưng vi lượng liệu pháp quả có cho sự giảm nhẹ. Nó không có khả năng tạo ra sự giảm nhẹ nhưng điều đó không có nghĩa là người ta không được giảm nhẹ.

Nhưng việc có được sự giảm nhẹ lại là một chuyện khác; tạo ra sự giảm nhẹ lại là một chuyện khác. Hai chuyện này là những hiện tượng tách bạch. Người ta quả có được sự giảm nhẹ bởi vì nếu người này tạo ra bệnh tật ở mức độ tâm lí của mình thì người đó cần thuốc trấn an nào đó cho nó. Người đó cần thuốc trấn an nào đó cho bệnh tật của mình, người đó cần an ủi nào đó, đảm bảo nào đó rằng người đó không ốm, mà chỉ đang mang cái ý tưởng rằng mình ốm. Điều đó cũng có thể đạt tới được qua tro của kẻ hành khất nào đó; điều đó có thể đạt được qua nước thánh của sông Hằng, vân vân.

Ngày nay rất nhiều thực nghiệm đang diễn ra trên cái điều bạn có thể gọi là thuốc ảo tưởng, thuốc trấn an. Nếu mười bệnh nhân đang cùng chịu một bệnh, và nếu ba người trong số họ được điều trị bằng đối trị liệu pháp, ba người bằng vi lượng liệu pháp và ba người bằng thiên nhiên liệu pháp, thế thì ta thấy một kết quả thú vị: mỗi một trong các liệu pháp này đều ảnh hưởng

tới cùng số phần trăm người cho cả kết quả tốt và xấu. Không khác biệt nhiều lắm về tỉ lệ. Điều này quả có tạo ra nguyên nhân nào đó để suy nghĩ. Cái gì đang diễn ra?

Theo tôi, đối trị liệu pháp là y học duy nhất. Nhưng vì cái gì đó trong con người là không khoa học, nên một mình y học sẽ không có tác dụng. Đối trị liệu pháp một mình nó đối phó với thân thể con người theo một cách khoa học. Nhưng đối trị liệu pháp không thể chữa được một trăm phần trăm, bởi vì con người ở bản thể bên trong của mình là tưởng tượng, bịa đặt, và phóng chiếu nữa. Thực tế một người mà đối trị liệu pháp không có tác dụng thì ốm là do một nguyên nhân không khoa học nào đó. Bị ốm do một nguyên nhân không khoa học nào đó có nghĩa là gì vậy?

Những lời này có vẻ rất kì lạ. Bạn biết rằng có thể có cách điều trị y học và cũng có thể có cách điều trị không y học. Tôi đang nói với bạn rằng cũng có thể có đau yếu khoa học và đau yếu không khoa học - cách thức không khoa học để bị ốm. Mọi bệnh tật mà bắt đầu tại mức độ tâm lí của một người và biểu lộ ở mức độ thân thể, không thể chữa được theo cách khoa học.

Tôi biết một thanh nữ bị mù. Nhưng chứng mù lại mang tính tâm lí - thực tế mắt cô ta không bị ảnh hưởng. Các chuyên gia mắt nói rằng mắt ổn cả, cô gái này đang lừa mọi người. Nhưng cô gái này không lừa ai cả, bởi vì thậm chí nếu bạn dắt cô ấy đi vào lửa cô ấy cũng đi vào lửa; cô ấy sẽ loạng quạng đâm vào tường và làm vỡ đầu. Cô gái này không lừa; cô ấy thực sự không thể thấy được bằng mắt mình.

Nhưng bệnh này lại ở ngoài tầm của các bác sĩ.

Cô gái này được đưa tới tôi và tôi cố gắng để hiểu cô ấy. Tôi đi tới nhận ra rằng cô ấy đang yêu ai đó nhưng các thành viên gia đình cô ấy cấm cô ấy gặp người kia. Khi tôi cứ hỏi đi hỏi lại cô ấy, cô ấy đáp rằng cô ấy không còn muốn thấy bất kì ai khác trên thế giới này ngoại trừ người yêu của cô. Quyết tâm không thấy bất kì ai khác ngoại trừ người yêu mình... và nếu sự mãnh liệt này hiện diện trong quyết tâm, mắt trở thành mù về mặt tâm lí. Mắt sẽ trở thành mù, mắt sẽ dừng thấy bất kì cái gì. Điều này không thể hiểu được bởi việc thấy qua mổ mắt, bởi vì mổ mắt là thông thường, cơ chế thấy vẫn vận hành. Chỉ người thấy, người vẫn ở đằng sau mắt mới lẩn đi, mới tự loại bỏ mình tại đó. Chúng ta kinh nghiệm điều này trong cuộc sống thường ngày, chúng ta chỉ không nhận biết về nó. Cơ chế của thân thể vận hành chỉ khi sự hiện diện của chúng ta có đó đằng sau nó.

Bây giờ ta hãy xét một thanh niên đang chơi khúc côn cầu, vừa bị thương ở chân. Anh ta bị chảy máu nhưng anh ta không nhận ra điều đó. Người khác có thể thấy rằng anh ta bị chảy máu nhưng bản thân anh ta lại không có ý niệm gì về nó cả. Thế rồi, khi cuộc chơi kết thúc sau nửa giờ, anh ta túm lấy chân mình và bắt đầu kêu lên và hỏi khi nào anh ta bị thương. Nó gây đau lắm. Bây giờ nửa giờ đã trôi qua từ khi anh ta bị thương. Vết thương ở chân anh ta là thực, cơ chế cảm giác trong chân anh ta vẫn làm việc hoàn toàn ổn thoả - vậy tại sao thông tin lại không được chuyển vận đi sớm hơn? Chú ý của anh ta không có đó với cái chân, chú ý của anh ta là vào cuộc chơi, và chú ý của anh ta lớn đến mức chẳng có gì còn lại để chú ý đến chân nữa. Cái chân phải thường xuyên thông báo cho anh ta - các bắp cơ, thần kinh phải co giật - chân phải đã gõ vào

mọi cánh cửa có thể, nó phải đã rung chuông báo cho tổng đài, nhưng người trực tổng đài đang ngủ. Người đó ngủ say hay người đó đang hiện diện ở đâu đó khác. Người đó vắng mặt, người đó không có mặt. Khi người đó trở về sau nửa giờ, thế thì mới có chú ý rằng có vết thương ở chân.

Tôi bảo gia đình cô ấy ấy làm một điều. Tôi bảo họ rằng vì cô ấy không được phép thấy người cô ấy muốn gặp, nên cô ấy đã tự tử một phần - tự tử đôi mắt. Không có vấn đề gì khác với cô ấy ngoại trừ rằng cô ấy đã đi vào giai đoạn tự tử một phần. Cứ để cho người yêu của cô ấy gặp cô ấy. Họ nói, "Điều đó có liên quan gì tới mắt?" Tôi bảo họ cứ thử một lần xem sao. Và ngay khi cô ấy được báo rằng cô ấy được phép gặp người yêu của mình và rằng anh ta sẽ tới lúc năm giờ, cô ấy tới và đứng ngay cửa. Mắt cô ấy ổn thoả cả!

Không, điều này không phải là lừa dối. Bây giờ, các thực nghiệm trong thôi miên đã chỉ ra cho chúng ta rằng không có chỗ cho lừa dối. Điều này tôi nói cho các bạn từ kinh nghiệm của riêng mình. Nếu một người bị thôi miên sâu mà được trao cho một hòn đá cuội thông thường trong tay và được bảo cho biết rằng đấy là một mẩu than nóng, người đó sẽ hành xử theo đúng cách người đó sẽ làm với một mẩu than hồng trong tay mình. Người đó sẽ ném nó đi, người đó sẽ bắt đầu kêu thét, rền rĩ rằng người đó đã bị bỏng. Cho tới điểm này điều đó cũng còn dễ hiểu. Nhưng người đó cũng sẽ bị phỏng rộp trên tay mình - và thế thì khó khăn nảy sinh. Nếu đơn thuần bằng tưởng tượng rằng có than hồng trong tay mình mà bạn có thể bị bỏng, thế thì cũng nguy hiểm mà bắt đầu trị liệu cho những vết bỏng này

ở mức độ thân thể. Việc chữa trị cho những vết bỏng này nên bắt đầu tại mức độ của tâm trí.

Vì chúng ta chỉ xem xét một đầu của con người, cho nên chúng ta có khả năng khử bỏ dần những bệnh tật ảnh hưởng tới thân thể, nhưng đồng thời bệnh bắt nguồn từ tâm trí lại tăng lên. Ngày nay, thậm chí những người chỉ nghĩ dưới dạng khoa học cũng đã bắt đầu đồng ý rằng ít nhất năm mươi phần trăm bệnh tật là do tâm trí. Điều này không phải như vậy ở Ấn Độ, bởi vì với những bệnh của tâm trí, trước hết cần phải có một tâm trí mạnh mẽ. Tại Ấn Độ chúng ta vẫn thấy rằng quãng chín mươi nhăm phần trăm bệnh tật là của thân thể, nhưng ở Mĩ sự kiện bệnh của tâm trí đang tăng lên.

Bệnh của tâm trí thông thường bắt đầu từ bên trong và lan ra bên ngoài; chúng là bệnh tật đi ra, trong khi những bệnh của thân thể là đi vào. Nếu bạn cố chữa trị các biểu lộ thân thể của bệnh tinh thần, thế thì lập tức bạn sẽ thấy các cách thức biểu lộ khác. Chúng ta có thể có khả năng chấm dứt số lượng nhỏ các bệnh tinh thần từ một chỗ hay chỗ thứ hai, thứ ba, nhưng nó chắc chắn sẽ biểu lộ tại chỗ thứ tư hay thứ năm. Nó sẽ cố gắng biểu lộ từ điểm yếu trong cá tính của cá nhân này. Đó là lí do tại sao biết bao nhiêu lần mà bác sĩ không những không thể chữa trị một bệnh mà còn chịu trách nhiệm cho việc di căn, việc nhân lên các dạng khác nhau của bệnh đó. Điều có thể đi ra từ mỗi một nguồn nay bắt đầu đổ ra từ nhiều nguồn khác, bởi vì chúng ta đã dựng lên con đập tại các vị trí khác nhau.

Theo tôi, thiền là việc chữa tại đầu kia của con người. Một cách tự nhiên, thuốc phụ thuộc vào vật chất, các yếu tố hoá chất của chúng; thiền phụ thuộc vào ý thức. Không có viên thuốc chế sẵn nào cho thiền

cả, mặc dầu người ta vẫn đang cố làm ra. LSD, mescalin, marijuana - cả nghìn thứ đang được thử. Hàng nghìn nỗ lực đang được tiếp tục để tạo ra viên thuốc cho thiền. Nhưng bạn chẳng bao giờ có thể có viên thuốc cho thiền được. Thực tế, cố gắng làm ra những viên như vậy cũng là cùng cái tính ương ngạnh của việc chỉ chữa trị từ mức độ thân thể, của việc làm cho tất cả mọi việc chữa trị chỉ là từ bên ngoài. Thậm chí nếu tâm lí chúng ta có bị ảnh hưởng bên trong, chúng ta vẫn sẽ xử trí từ bên ngoài, chưa bao giờ từ bên trong. Các chất ma tuý như mescalin và LSD chỉ có thể tạo ra ảo tưởng về mạnh khoẻ bên trong, chúng không thể tạo ra nó được. Chúng ta không thể đạt tới bản thể bên trong nhất của con người qua bất kì phương tiện hoá chất nào. Chúng ta càng đi sâu hơn vào bên trong tác động của hoá chất lại sẽ càng kém đi. Chúng ta càng đi sâu vào bên trong con người, cách tiếp cận vật chất và vật lí bắt đầu trở thành càng ít ý nghĩa hơn. Cách tiếp cận phi vật chất, hay chúng ta có thể nói cách tiếp cận tâm lí, có ý nghĩa ở đó.

Nhưng điều đó vẫn còn chưa đạt tới được cho đến giờ bởi vì một số định kiến. Điều thú vị là bác sĩ lại là một trong hai hay ba nghề chính thống nhất trên thế giới. Các giáo sư và bác sĩ ngành y được xếp vào danh sách cao nhất trong những người chính thống nhất. Họ không buông bỏ các ý tưởng cũ một cách dễ dàng. Có lí do cho điều đó - có lẽ điều ấy là lí do hoàn toàn tự nhiên. Nếu các bác sĩ và giáo sư bỏ các ý tưởng cũ, trở nên linh hoạt, thế thì họ sẽ gặp thời kì khó khăn trong việc dạy trẻ con. Nếu mọi thứ đều cố định, thế thì họ có khả năng dạy có hiệu quả. Các ý tưởng cần phải xác định, chắc chắn, không dễ lung lay và hay thay đổi; thế

thì họ có thể có niềm tin trong khi dạy về những điều đó.

Thậm chí những kẻ phạm tội cũng không cần tới nhiều niềm tin như các giáo sư cần tới. Ông ta phải có niềm tự tin rằng điều mình nói là tuyệt đối đúng, và bất kì ai đòi hỏi có loại niềm tin này về việc là đúng đắn trong nghề nghiệp của mình, đều trở thành chính thống. Thầy giáo trở thành chính thống. Điều này gây tác hại lớn, bởi vì theo mọi nghĩa giáo dục nên ít chính thống nhất; nếu không sẽ có chướng ngại trên con đường tiến bộ. Đây là lí do tại sao thông thường không thầy giáo nào là nhà phát minh. Có biết bao nhiêu giáo sư trong tất cả các trường đại học nhưng phát minh, khám phá lại do những người ngoài thực hiện. Hơn bẩy mươi phần trăm người đoạt giải thưởng Nobel đều là người bên ngoài các đại học.

Nghề khác đầy những người chính thống là các bác sĩ. Điều đó nữa cũng có các lí do nghề nghiệp của nó. Các bác sĩ phải đưa ra quyết định rất nhanh chóng. Nếu họ bắt đầu suy tư khi bệnh nhân đang trên giường chết, chỉ thế thì các ý tưởng mới còn lại, bệnh nhân sẽ chết. Nếu bác sĩ rất không chính thống, tự do và thực hành các lí thuyết mới, tiến hành các thực nghiệm mới mọi lúc, thế nữa cũng có nguy hiểm. Ông ta phải ra quyết định tức thời, và tất cả những người phải ra quyết định tức thời chủ yếu dựa vào tri thức quá khứ; họ không muốn bị bắt vào các ý tưởng mới.

Nhưng người này, người ra quyết định ngay tại chỗ hàng ngày phải dựa trên tri thức quá khứ, và đó là lí do tại sao nghề y lại đi sau nghiên cứu y quãng ba chục năm. Điều này gây ra kết quả nhiều bệnh nhân chết một cách không cần thiết, bởi vì điều không nên thực

hành hôm nay thực tế lại được tuân theo. Nhưng đây lại là nguy cơ chuyên nghiệp. Và do vậy một số quan niệm về bác sĩ ở sâu phía dưới là rất nền tảng. Một trong chúng là niềm tin của họ vào thuốc còn hơn vào bản thân con người - tin vào hoá chất hơn vào tâm thức, tầm quan trọng được đặt vào ngành hoá học hơn là tâm thức. Hậu quả nguy hiểm nhất của thái độ này là ở chỗ trong khi ngành hoá học được cho ngày một quan trọng hơn, chẳng thực nghiệm nào được tiến hành về tâm thức cả.

Tại đây tôi muốn nói về một vài thí dụ như vậy để cho bạn có thể có được ý tưởng nào đó. Việc đẻ không đau trong khi sinh con đã là một vấn đề rất cổ xưa; làm sao sinh con không đau từ lâu đã từng là vấn đề. Tất nhiên các tu sĩ chống lại điều này. Thực tế các tu sĩ chống lại chính cái ý tưởng rằng thế giới nên thoát khỏi đau đớn và khổ sở, bởi vì họ sẽ hết việc nếu không có đau đớn trong thế giới này. Nghề của họ sẽ không còn ý nghĩa nữa. Nếu có đau đớn, khổ sở và phiền não, thế thì có lời cầu gọi, lời cầu nguyện. Có thể thậm chí Thượng đế cũng hoàn toàn bị quên lãng đi nếu không có đau khổ trên thế giới. Người ta khó có thể cầu nguyện được, bởi vì chúng ta nhớ tới Thượng đế chỉ trong đau khổ. Các tu sĩ bao giờ cũng chống lại sinh con không đau. Họ nói rằng đau trong sinh đẻ là quá trình tự nhiên.

Nhưng điều này không nên có đó. Gọi nó là việc thu xếp của Thượng đế là một ý tưởng giả tạo. Không Thượng đế nào lại muốn trao cái đau đớn trong khi sinh con cả. Bác sĩ tin rằng để sinh con không đau thì phải cho thuốc nào đó, cần phải thu xếp hoá chất nào đó, cần phải gây mê. Tất cả các cách chữa chạy này

của bác sĩ đều bắt đầu từ mức độ thân thể, có nghĩa là chúng ta để cho thân thể vào trạng thái mà người mẹ không nhận ra rằng mình đang đau. Một cách tự nhiên bản thân phụ nữ đã từng kinh nghiệm với điều này theo cách riêng của mình trong nhiều thế kỉ...

Đó là lí do tại sao bẩy mươi nhăm phần trăm trẻ sơ sinh được sinh ra ban đêm. Việc sinh ra khó khăn vào ban ngày bởi vì người phụ nữ rất tích cực và nhận biết vào lúc đó. Trong đêm họ ngủ, họ thảnh thơi hơn, và do vậy bẩy mươi nhăm phần trăm trẻ sơ sinh không có cơ hội được sinh ra khi mặt trời đang chói sáng; chúng phải lấy việc sinh ra trong bóng tối. Khi người đàn bà ngủ cô ấy thảnh thơi hơn và dễ dàng hơn cho đứa trẻ được sinh ra. Người mẹ bắt đầu tạo ra chướng ngại cho đứa con ngay từ khoảnh khắc nó sắp được sinh ra. Tất nhiên về sau cô ấy chế ngự biết bao nhiêu chướng ngại cho đứa trẻ, nhưng cô ấy bắt đầu gây ra cản trở cho đứa trẻ thậm chí trước khi nó được sinh ra.

Một trong những cách bù đắp là làm điều gì đó qua thuốc để cho thân thể trở nên thảnh thơi như nó trong giấc ngủ. Những cách bù đắp này đang được tuân theo nhưng chúng có nhược điểm riêng. Nhược điểm lớn nhất là ở chỗ chúng ta không tin chút nào vào tâm thức của con người. Và vì tin cậy này vào tâm thức con người cứ giảm đi, cho nên tâm thức bắt đầu biến mất.

Một bác sĩ tên là Lozem đã tin cậy vào tâm thức con người và ông ấy đã trông nom cho hàng nghìn việc sinh con không đau cho phụ nữ. Phương pháp này là sự hợp tác có ý thức - rằng người mẹ cố gắng hợp tác mang tính thiền, có ý thức, trong khi sinh con, rằng cô ấy đón chào nó, không tranh đấu với nó hay cố chống lại nó. Cái đau được tạo ra không phải bởi vì việc sinh

con mà bởi vì tranh đấu người mẹ tiến hành để chống lại nó. Cô ấy cố gắng siết lại toàn bộ cơ chế sinh con. Cô ấy đang sợ rằng việc sinh con sẽ đau đớn, cô ấy sợ việc sinh con. Việc cưỡng lại nhằm vào nỗi sợ này lại ngăn cản đứa trẻ được sinh ra. Trong khi đứa trẻ đang cố gắng được sinh ra, có tranh đấu giữa hai người; có va chạm giữa người mẹ và đứa bé. Xung đột này phần trách nhiệm thuộc về cái đau. Cái đau này là không tự nhiên: nó chỉ là từ va chạm, từ kháng cự.

Có hai cách có thể để giải quyết vấn đề cưỡng lại này. Chúng ta có thể dùng thuốc an thần cho người mẹ, nếu chúng ta làm việc ở mức độ thân thể. Nhưng điều phải nhớ ở đây là ở chỗ người mẹ, người cho việc sinh thành đứa con mình đang trong trạng thái vô ý thức không bao giờ có thể trở thành người mẹ theo nghĩa đầy đủ nhất. Và có lí do cho điều đó. Khi đứa con ra đời, không chỉ đứa con được sinh ra mà người mẹ nữa cũng được sinh ra. Việc sinh của đứa con thực tế là hai việc sinh: một mặt đứa con được sinh ra và mặt khác người phụ nữ thông thường trở thành người mẹ. Và nếu đứa con được sinh ra trong trạng thái vô ý thức, chúng ta đã xoay xở làm méo mó mối quan hệ cơ bản giữa mẹ và con. Người mẹ sẽ không được sinh ra, chỉ người bảo mẫu sẽ còn lại sau trong quá trình này.

Tôi không thiên về sinh con bằng cách dùng thuốc an thần cho người mẹ với trợ giúp của hoá chất hay dùng các phương tiện bên ngoài. Người mẹ nên hoàn toàn có ý thức trong khi sinh con, bởi vì trong chính ý thức đó người mẹ cũng được sinh ra nữa. Nếu bạn hiểu chân lí của vấn đề này, thế thì nó có nghĩa là tâm thức của người mẹ nên được huấn luyện cho việc sinh.

Người mẹ nên có khả năng lấy việc sinh con mang tính thiền.

Thiền có hai ý nghĩa đối với người mẹ. Một là ở chỗ cô ấy không nên cưỡng lại, không nên tranh đấu. Cô ấy nên hợp tác với bất kì cái gì đang diễn ra. Cũng giống như dòng sông tuôn chảy ở bất kì đâu có chỗ trũng trên mặt đất, giống như gió thổi, giống như lá rụng - không ai có ý niệm mơ hồ về nó và lá khô cứ rụng khỏi cây - tương tự cô ấy nên trong hợp tác toàn bộ với tất cả những điều đang hiển lộ ra trước cô ấy. Và nếu người mẹ đem ra toàn bộ sự hợp tác trong khi sinh, không tranh đấu chống lại nó, không trở nên sợ hãi, trở thành hoàn toàn đắm chìm một cách thiền trong sự kiện này, thế thì sẽ có việc sinh không đau, cái đau sẽ tan biến đi.

Tôi đang nói với các bạn về điều này trên cơ sở khoa học. Nhiều thực nghiệm đã được tiến hành bằng việc dùng phương pháp này. Cô ấy sẽ trở nên thoát khỏi đau đớn. Và nhớ, điều này sẽ có những kết quả đi rất xa.

Trước hết, chúng ta bắt đầu nuôi dưỡng cảm giác ốm yếu hướng về vật hay người tạo ra đau đớn trong chúng ta từ ngay khoảnh khắc tiếp xúc đầu tiên. Chúng ta rơi vào trong một loại thù địch với người mà ta đương đầu trong trận chiến trong chính kinh nghiệm đầu tiên của mình. Điều này trở thành chướng ngại cho việc hình thành mối quan hệ thân thiện. Khó mà tạo ra được cây cầu hợp tác với người mà chúng ta rơi vào xung đột với người đó ở ngay lúc bắt đầu. Nó sẽ là hời hợt. Nhưng khoảnh khắc đó khi chúng ta sẽ có khả năng sinh ra đứa con với sự hợp tác và trong nhận biết tràn đầy...

Điều này rất thú vị: cho đến giờ chúng ta chỉ nghe nói về cách diễn đạt 'đau đẻ,' nhưng chúng ta chưa bao giờ nghe nói đến cách diễn đạt 'phúc lạc đẻ' - bởi vì điều đó chưa xảy ra cho tới nay. Nhưng nếu có sự hợp tác hoàn toàn, thế thì 'phúc lạc đẻ' cũng sẽ xuất hiện. Cho nên tôi không thiên về việc sinh không đau, tôi thiên về việc sinh phúc lạc. Với sự giúp đỡ từ y học, nhiều nhất chúng ta có thể đạt tới việc sinh không đau nhưng không bao giờ đạt tới việc sinh phúc lạc cả. Và ngay từ khoảnh khắc đầu chúng ta sẽ có khả năng xây dựng mối nối bên trong có ý thức giữa người mẹ và đứa con.

Đây chỉ là một thí dụ để làm cho bạn hiểu rằng cái gì đó có thể được làm từ bên trong nữa. Bất kì khi nào chúng ta bị ốm chúng ta đều cố gắng tranh đấu lại bệnh chỉ từ bên ngoài. Vấn đề là, liệu người bệnh có thực sự sẵn sàng từ bên trong để tranh đấu với bệnh tật không? Và chúng ta chưa bao giờ bận tâm tìm ra điều này. Hoàn toàn có thể là đấy chỉ là bệnh do ta tự mời tới. Số các bệnh tự ta mời tới thì lớn. Thực tế rất ít bệnh tới theo cách riêng của chúng, phần lớn trong chúng là được mời tới. Tất nhiên, chúng ta đã mời chúng từ lâu trước khi chúng tới; do đó chúng ta không thể nào thấy bất kì mối nối nào giữa hai sự kiện này.

Trong hàng nghìn năm biết bao nhiêu xã hội trên thế giới này đã không thể nào hình thành được mối nối giữa giao hợp vật lí và việc sinh con bởi vì thời gian chênh lệch là lớn - những chín tháng. Thật khó cho họ đặt mối quan hệ nguyên nhân và hậu quả xa xôi thế. Và thế rồi không phải việc giao hợp nào cũng đều dẫn tới sinh con, cho nên hiển nhiên không có lí do nào để nghĩ dưới dạng mối nối giữa hai điều này. Mãi về sau

con người mới hiểu rằng điều đã xuất hiện trong chín tháng trước đang tạo ra kết quả trong việc sinh con hôm nay. Người ta có thể hình thành nên mối quan hệ nguyên nhân và hậu quả. Cũng điều đó xảy ra cho chúng ta đối với bệnh tật. Đôi khi chúng ta mời nó, nhưng nó sẽ tới muộn hơn về sau. Nhiều thời gian trôi qua giữa hai sự kiện này, và đó là lí do chúng ta không có khả năng thấy bất kì mối nối nào giữa hai điều đó.

Tôi đã nghe nói về một người đang bên bờ vực phá sản. Anh ta sợ đi ra chợ, đi tới cửa hàng của mình. Anh ta sợ thậm chí cả việc bước đi trên phố. Một hôm khi vừa bước ra khỏi buồng tắm anh ta bị ngã và bị liệt. Bây giờ đủ mọi loại chữa trị đều được tiến hành cho anh ta. Nhưng chúng ta không muốn chấp nhận rằng người này muốn trở nên bị liệt. Anh ta không nghĩ về điều này một cách có ý thức, nhưng đấy không phải là vấn đề. Cũng không thành vấn đề liệu anh ta có quyết tâm hay không để bị liệt - có thể nhất là anh ta chưa bao giờ nghĩ tới nó. Nhưng đâu đó bên trong tâm trí, trong vô thức, anh ta phải đã muốn rằng mình không phải đi ra chợ hay tới cửa hàng hay đi trên phố. Đây là điều thứ nhất.

Thứ hai là, anh ta cũng muốn mọi người ít thù địch với anh ta và muốn họ bắt đầu biểu lộ thông cảm nào đó - đây là ham muốn sâu sắc của anh ta. Hiển nhiên thân thể anh ta sẽ hỗ trợ cho anh ta. Thân thể bao giờ cũng tuân theo tâm trí như cái bóng; nó bao giờ cũng sẽ hỗ trợ cho tâm trí. Tâm trí làm mọi việc thu xếp. Thực tế, chúng ta chưa bao giờ nhận ra thu xếp nào mà tâm trí đã có trong kho của nó. Nếu bạn nhịn ăn cả ngày, thế thì bạn sẽ có bữa ăn vào ban đêm - tâm trí sẽ nhìn vào điều đó. Nó sẽ bảo bạn trong giấc mơ rằng bạn đã

nhịn ăn cả ngày rồi, bạn phải không thoải mái rồi; chúng ta hãy đến bữa yến tiệc tại cung vua. Và bạn sẽ ăn ở đó trong đêm trong giấc mơ của mình.

Tâm trí thu xếp cho mọi thứ mà thân thể không thể làm được. Cho nên phần lớn các giấc mơ chúng ta thấy đều giống điều này - chỉ là vật thay thế. Điều chúng ta không thể làm được trong ngày, chúng ta làm trong đêm. Tâm trí thu xếp tất cả những điều này. Nếu bỗng nhiên trong đêm bạn cảm thấy muốn đái, thế thì điều đó có nghĩa là tâm trí đang rung chuông báo động. Nó sẽ đưa bạn tới nhà vệ sinh trong giấc mơ và bạn sẽ cảm thấy đỡ căng bóng đái. Bạn sẽ nghĩ rằng thế cũng được và rằng bạn đã ở trong nhà vệ sinh. Tâm trí thu xếp để cho giấc ngủ của bạn không bị quấy rối. Trong suốt ngày và đêm, tâm trí thường xuyên thu xếp để cho tất cả các ham muốn của bạn đều được đáp ứng.

Người này đã bị bệnh liệt nửa người tấn công và anh ta ngã xuống. Bây giờ chúng ta đang cố gắng điều trị việc đó. Nhưng thực tế là thuốc có thể làm hại anh ta, bởi vì anh ta không bị liệt nửa người; anh ta đã mang bệnh đó lên mình. Thậm chí nếu chúng ta chữa trị được bệnh liệt của anh ta, thế thì anh ta sẽ biểu lộ bệnh thứ hai, hay thứ ba, hay có thể bệnh thứ tư nữa. Thực tế, chừng nào mà anh ta còn chưa thu được can đảm để đi ra chợ anh ta sẽ còn phải chịu hết bệnh nọ tới bệnh kia. Và ngay khi anh ta bị ốm anh ta nhận ra rằng toàn bộ tình huống đã thay đổi. Bây giờ anh ta có biện minh cho việc phá sản. Tôi có thể làm được gì nào? - Tôi bị liệt rồi! Bây giờ anh ta có thể nói với các chủ nợ, "Làm sao tôi có thể trả lại tiền cho các ông được? Các ông có thể thấy tình cảnh tôi đây này." Thực tế, khi chủ nợ tới gặp anh ta, bản thân người đó

sẽ cảm thấy xấu hổ khi đòi tiền. Vợ anh ta sẽ chăm sóc anh ta tốt hơn, con anh ta sẽ phục vụ anh ta tốt hơn, bạn bè anh ta sẽ tới gặp anh ta, mọi người sẽ vây quanh giường anh ta.

Trong thực tế chúng ta chẳng hề bày tỏ tình yêu của mình cho bất kì ai trừ phi người đó bị ốm. Cho nên bất kì ai muốn được yêu đều phải bị ốm. Phụ nữ bao giờ cũng bị ốm, và lí do chính là ở chỗ với họ đây là cách để có được tình yêu. Họ biết không có cách nào khác để giữ chồng mình ở nhà. Vợ không thể giữ được chồng ở nhà nhưng bệnh tật có thể giữ được. Một khi chúng ta nhận ra điều này, và nếu điều này bắt chặt vào trong tâm trí chúng ta, thế thì mọi lúc chúng ta muốn có sự thông cảm nào đó chúng ta sẽ ốm. Thực tế cũng thật là nguy hiểm mà đi bày tỏ thông cảm với người ốm; bạn chỉ nên điều trị cho người đó. Điều này là nguy hiểm bởi vì qua thông cảm bạn có thể cho thêm hương vị vào bệnh của người đó và điều này sẽ có hại.

Không thuốc nào chữa được cho người này, người đã bị bệnh liệt; nhiều nhất người đó sẽ giữ cho bệnh thay đổi, bởi vì trong thực tế người đó không có bệnh này, đấy chỉ là tự gợi ý sâu xa. Bệnh liệt nửa người là bệnh tinh thần từ nguồn gốc.

Một câu chuyện tương tự là về một người khác, người cũng bị chứng liệt nửa người. Trong hai năm anh ta phải chịu bệnh này và không thể nào dậy được. Một hôm nhà anh ta bị cháy và mọi người đều chạy ra khỏi nhà. Bỗng nhiên họ hoảng hốt và tự hỏi điều gì sẽ xảy ra cho người ốm này. Nhưng thế rồi họ thấy anh ta tới - anh ta chạy - và người này trước đây thậm chí không thể ngồi được. Và khi gia đình anh ta chỉ ra cho anh ta

rằng anh ta có thể bước được, anh ta nói rằng điều đó là không thể được và anh ta sụp ngã xuống ngay đó.

Điều gì đã xảy ra cho con người này?... và anh ta không lừa ai cả. Bệnh này là bệnh của tâm trí, không phải bệnh của thân thể. Đó là khác biệt duy nhất. Và đó là lí do tại sao khi bác sĩ điều trị bảo bệnh nhân rằng bệnh người đó là trong tâm trí, bệnh nhân không thích điều đó bởi vì điều đó dường như truyền đạt rằng người đó đang cố gắng không cần thiết để chứng tỏ rằng mình ốm. Điều này là không đúng. Không ai muốn chứng tỏ rằng mình ốm mà chẳng có lí do nào cả. Có những lí do tinh thần cho việc bị ốm, và những lí do này là quan trọng hay có thể còn quan trọng hơn các lí do cho việc bị ốm bởi vì một vấn đề thể chất thực nào đó. Và sẽ là điều trị sai về phần bác sĩ nếu bảo ai đó, cho dù là lầm lẫn, rằng người đó bị ốm yếu về tinh thần. Bệnh nhân không cảm thấy khá hơn bởi phát biểu này; trong thực tế người đó cảm thấy cay đắng hơn với bác sĩ.

Chúng ta vẫn chưa có khả năng phát triển thái độ thân ái đối với các bệnh tâm trí. Nếu chân tôi bị thương thế thì mọi người sẽ thông cảm, nhưng nếu tâm trí tôi bị tổn thương thế thì mọi người sẽ nói rằng đây là bệnh tinh thần - cứ dường như là tôi đã làm điều gì đó sai. Nếu chân tôi bị thương thế thì tôi được thông cảm, nhưng nếu tôi bị bệnh tâm trí thế thì tôi bị trách cứ như đấy là lỗi của tôi! Không, đấy không phải là lỗi của tôi.

Bệnh kiểu tâm trí có vị trí riêng của chúng, nhưng các bác sĩ điều trị không chấp nhận nó. Ngần ngại này là bởi vì họ đã điều trị chỉ cho các bệnh thân thể; không có lí do nào khác. Điều này ở ngoài ông ta, cho nên ông ta nói rằng đây không phải là bệnh. Thực tế ông ta nên nói rằng điều này vượt ra ngoài phạm vi nghề

nghiệp của mình. Ông ta nên khuyên bạn tìm đến một kiểu bác sĩ khác. Người này thực tế cần việc điều trị bắt đầu từ bên trong và thế rồi đi ra ngoài. Và có thể một điều rất nhỏ cũng có thể làm thay đổi cuộc sống bên trong của người đó.

Theo tôi, thiền là việc điều trị trải rộng từ bên trong ra.

Một hôm ai đó tới Phật và hỏi, "Ông là ai? Ông có phải là triết gia, hay nhà tư tưởng hay vị thánh hay nhà yoga không?" Phật đáp, "Ta chỉ là thầy chữa, người chữa trị."

Câu trả lời này của ông ấy thực sự tuyệt diệu: Chỉ là thầy chữa - ta biết điều gì đó về bệnh tật bên trong và đó là điều ta thảo luận với ông.

Cái ngày chúng ta hiểu ra rằng chúng ta sẽ phải làm điều gì đó về bệnh tật kiểu tâm trí - bởi vì đằng nào chúng ta cũng không bao giờ có khả năng trừ tiệt tất cả các bệnh thân thể hoàn toàn - ngày đó chúng ta sẽ thấy rằng tôn giáo và khoa học đã tới gần lẫn nhau. Ngày đó chúng ta sẽ thấy rằng thuốc và thiền đã tới gần lẫn nhau. Hiểu biết riêng của tôi là ở chỗ không nhánh khoa học nào khác sẽ có ích nhiều như y học trong việc bắc cầu qua lỗ hổng này.

Hoá học chưa có bất kì lí do nào để tới gần tôn giáo cả. Tương tự vật lí và toán học cũng chưa có lí do nào tới gần tôn giáo cả. Toán học có thể tồn tại không có tôn giáo và tôi nghĩ điều này sẽ vẫn còn đúng mãi, bởi vì tôi không thấy tình huống mà toán học sẽ cần sự giúp đỡ của tôn giáo. Mà tôi cũng không thể nào quan niệm nổi một khoảnh khắc khi toán học sẽ cảm thấy rằng nó không thể phát triển được nếu thiếu tôn giáo.

Cái ngày đó chẳng bao giờ tới cả. Toán học có thể giữ trò chơi của nó tiếp diễn mãi mãi, bởi vì toán học chỉ là trò chơi, nó không phải là cuộc sống.

Nhưng bác sĩ điều trị không chơi trò chơi, ông ta giải quyết với cuộc sống. Có thể nhất là các bác sĩ y khoa sẽ trở thành cây cầu đầu tiên giữa tôn giáo và khoa học. Thực tế điều đó đã bắt đầu xảy ra, đặc biệt trong các quốc gia phát triển và hiểu biết hơn. Lí do là ở chỗ các bác sĩ phải giải quyết với mạng sống con người. Đấy là điều Carl Gustav Jung nói ngay trước lúc chết. Ông ấy đã nói rằng trên cơ sở là một bác sĩ điều trị tôi có thể nói rằng tất cả các bệnh nhân tới tôi sau tuổi bốn mươi, về cơ bản bệnh của họ là do thiếu tôn giáo. Đây là điểm rất đáng ngạc nhiên. Nếu bằng cách nào đó chúng ta có thể trao cho họ một loại tôn giáo nào đó thế thì họ sẽ trở nên mạnh khoẻ.

Điều này đáng để hiểu. Khi cuộc sống của người ta suy giảm... cho tới độ tuổi ba mươi lăm nó vẫn còn đang lên, thế rồi nó bắt đầu đi xuống. Ba mươi lăm là đỉnh. Cho nên có thể là cho tới tuổi ba mươi lăm người ta không thể tìm thấy bất kì giá trị nào trong thiền, bởi vì cho tới lúc đó con người vẫn còn hướng thân thể; thân thể vẫn còn đang lên. Có lẽ tất cả các bệnh tật trong giai đoạn này đều là của thân thể. Nhưng sau độ tuổi ba mươi lăm bệnh tật lấy chiều hướng mới, bởi vì bây giờ cuộc sống đã bắt đầu hướng tới cái chết. Và khi cuộc sống phát triển nó lan toả ra bên ngoài, nhưng khi con người chết người đó co lại vào bên trong. Tuổi già là đã co lại vào bên trong.

Chân lí là ở chỗ điều có thể nhất là tất cả các bệnh tật của người già đều bắt rễ sâu trong cái chết.

Thông thường mọi người nói rằng người thế này thế nọ chết bởi vì bệnh nọ bệnh kia. Nhưng tôi nghĩ chắc sẽ thích hợp hơn để nói rằng người thế này thế nọ ốm là bởi vì cái chết. Điều xảy ra là ở chỗ khả năng chết làm cho người ta thành mong manh với mọi loại bệnh tật. Ngay khi một người cảm thấy rằng mình đang đi tới cái chết, tất cả các cánh cửa đều mở ra cho các loại bệnh tật và người đó bắt đầu mắc chúng. Thậm chí nếu một người mạnh khoẻ biết chắc rằng mình sẽ chết ngày mai, người đó sẽ ốm. Mọi thứ đều ổn, tất cả các báo cáo đều bình thường; tia X bình thường, huyết áp trong giới hạn bình thường, mạch vừa phải; ống nghe truyền đạt rằng mọi thứ đều hoàn hảo. Nhưng nếu một người bị thuyết phục hoàn toàn rằng ngày mai người đó sẽ chết, thế thì bạn sẽ thấy rằng người đó bắt đầu mắc nhiều loại bệnh. Người đó sẽ mắc nhiều bệnh trong hai mươi bốn giờ đến mức khó mà mắc được chúng trong hai mươi bốn kiếp.

Điều gì đã xảy ra cho người này? Người đó đã để mở bản thân mình cho mọi loại bệnh tật. Người đó đã dừng việc kháng cự. Vì người đó chắc chắn về cái chết của mình, cho nên người đó rời xa khỏi tâm thức của mình, cái vốn vẫn ở bên trong người đó, hành động như bức tường và tạo nên rào chắn chống lại mọi bệnh tật. Bây giờ người đó đã trở thành sẵn sàng cho cái chết của mình và bệnh tật bắt đầu tới. Và đó là lí do tại sao người về hưu chết sớm.

Cho nên mọi người muốn về hưu nên hiểu điều này trước khi họ về hưu. Họ chết sớm hơn quãng độ năm sáu năm. Người đáng sẽ chết vào tuổi bẩy mươi, sẽ chết khi người đó chỉ sáu mươi lăm; người đáng sẽ chết vào tuổi tám mươi, sẽ chết khi người đó bẩy mươi lăm.

Mười, mười lăm năm về hưu đó sẽ được dành cho việc chuẩn bị cái chết; người đó sẽ không hoàn thành bất kì cái gì khác, bởi vì bây giờ người đó biết rằng mình chẳng còn có ích gì cho cuộc sống. Không có công việc cho người đó, không ai đón chào người đó trên đường.

Sự việc khác đi khi người đó đã ở trong văn phòng. Bây giờ thậm chí chẳng ai thèm nhìn người đó, bởi vì bây giờ họ phải đón chào ai đó khác. Mọi thứ đều làm việc theo kinh tế. Người mới đang có đó trong văn phòng, cho nên mọi người sẽ phải đón chào họ. Họ không thể đảm đương được việc cứ đi đón chào con người này nữa. Họ sẽ quên người đó. Bây giờ người đó bỗng nhiên nhận ra rằng mình đã trở thành vô dụng. Người đó cảm thấy bị mất gốc. Người đó không có ích cho ai nữa. Thậm chí con cái cũng bận rộn với vợ của chúng, đi xem phim. Những người mà người đó đã quen biết đang dần bắt đầu kết thúc trên dàn thiêu. Người đó đã trở thành vô dụng cho cùng những người đã cần người đó trước đây. Bỗng nhiên người đó thành mong manh, người đó mở toang cho cái chết.

Khi nào tâm thức của người đó trở thành mạnh khoẻ ở bên trong? Trước hết, khi người đó bắt đầu cảm thấy tâm thức bên trong của mình. Thông thường chúng ta không cảm thấy cái bên trong; tất cả các cảm giác của chúng ta là về thân thể - về tay, về chân, về đầu, về tim. Không có cảm giác về "tôi đây." Toàn bộ nhận biết của chúng ta đều tập trung vào ngôi nhà và không vào người cư ngụ trong ngôi nhà.

Đây là tình huống rất nguy hiểm, bởi vì nếu ngôi nhà bắt đầu sụp đổ ngày mai thế thì tôi sẽ nghĩ rằng tôi đang sụp đổ, và bản thân điều này sẽ trở thành ốm yếu của tôi. Nhưng nếu tôi hiểu rằng tôi khác với ngôi nhà,

tôi chỉ thường trú trong nó - thậm chí nếu ngôi nhà có sụp đổ tôi vẫn sẽ vẫn còn - thế thì điều này sẽ tạo ra thay đổi lớn, khác biệt căn bản. Thế thì nỗi sợ chết sẽ mờ đi.

Không có thiền, nỗi sợ chết không bao giờ tan biến cả. Cho nên ý nghĩa thứ nhất của thiền là nhận biết về bản thân người ta. Chừng nào chúng ta còn trong ý thức, tâm thức chúng ta bao giờ cũng là nhận biết về cái gì đó, nó chưa bao giờ là nhận biết về bản thân nó. Đó là lí do tại sao khi chúng ta đang ngồi một mình chúng ta bắt đầu cảm thấy buồn ngủ, bởi vì chẳng có gì làm cả. Nếu chúng ta đọc báo hay nghe đài, thế thì chúng ta cảm thấy rằng chúng ta thức. Nếu chúng ta để một người một mình trong buồng tối thế thì người đó sẽ cảm thấy buồn ngủ, bởi vì khi bạn không thể nào thấy điều gì bạn không cần tới tâm thức của mình. Nếu bạn không thể nào thấy cái gì, thế thì bạn có thể làm gì ngoài việc ngủ? Dường như không có bất kì giải pháp nào khác. Nếu bạn một mình thì có bóng tối, không ai để nói chuyện với, chẳng có gì để nghĩ, thế thì giấc ngủ sẽ bao quanh bạn. Không có cách nào khác.

Nhớ rằng ngủ và thiền giống nhau theo nghĩa này, và khác nhau theo nghĩa kia. Ngủ có nghĩa là bạn một mình nhưng bạn trong thiu thiu. Thiền nghĩa là bạn một mình nhưng thức. Đây là khác biệt duy nhất. Nếu bạn có thể vẫn còn thức tỉnh về bản thân mình khi bạn một mình...

Một hôm một người ngồi với Phật mà cứ cựa quậy ngón chân.

Phật hỏi người đó, "Sao ông cứ cựa quậy ngón chân thế?"

Người này đáp, "Quên nó đi, nó chỉ cựa quậy thôi. Tôi thậm chí chẳng để ý đến nó nữa."

Phật nói, "Ngón chân ông cựa quậy mà ông thậm chí lại chẳng biết sao? Nó là ngón chân ai vậy? Nó có phải là của ông không?"

Người này nói, "Nó là của tôi - nhưng tại sao ông lại cứ làm chệch điều ông đang nói thế? Xin ông cứ tiếp tục nói đi."

Phật nói, "Ta sẽ không tiếp tục nói nữa bởi vì người mà ta đang nói lại vô ý thức. Và ông nhận biết về ngón chân đang cựa quậy của mình trong tương lai đi. Điều đó sẽ tạo ra nhận biết kép trong ông. Trong nhận biết về ngón chân thì nhận biết về người quan sát nữa cũng sẽ được sinh ra."

Nhận biết bao giờ cũng theo hướng kép. Nếu chúng ta thực nghiệm với nó, thế thì một mặt nó sẽ đi ra ngoài và mặt kia sẽ soi rọi vào bên trong bạn. Cho nên thiền cơ bản là ở chỗ chúng ta bắt đầu trở nên nhận biết về thân thể và về bản thân ta. Và nếu nhận biết này có thể tăng lên, thế thì nỗi sợ chết sẽ phai mờ đi.

Và y học, vốn không thể giải phóng được con người khỏi nỗi sợ chết, chẳng bao giờ có thể chữa được bệnh này, bệnh là con người. Tất nhiên y học vẫn cố gắng vất vả; nó cố gắng để tăng thời gian sống. Nhưng việc tăng thời gian sống của bạn chỉ tăng thời kì chờ đợi cái chết chứ không gì khác. Và chờ đợi thời kì ngắn còn tốt hơn là thời kì dài. Bạn thậm chí còn làm cho cái chết thành đáng thương bởi việc tăng thời gian sống.

Bạn có biết, hiện đang có một phong trào diễn ở những nước mà y học đã làm tăng thêm thời gian sống cho mọi người. Phong trào này ủng hộ việc chết tự

nguyện. Những người già đang yêu cầu rằng họ phải được quyền chết theo hiến pháp. Họ nói rằng cuộc sống đã trở thành cực nhọc đối với họ và bạn chỉ đang giữ họ treo lơ lửng trong bệnh viện. Điều đó đã trở thành có thể: bạn có thể đặt một người vào bình ô xi và giữ người đó treo đó vô tận. Bạn có thể giữ cho người đó vẫn sống, nhưng cuộc sống đó sẽ còn tồi tệ hơn cả cái chết. Chỉ Thượng đế mới biết được bao nhiêu người ở châu Âu và châu Mĩ đang sống trong các bệnh viện theo tư thế lộn ngược hay các tư thế kì lạ khác, được móc vào bình ô xi. Họ không có quyền được chết, và họ đang yêu cầu được trao cho quyền chết.

Hiểu biết của tôi là ở chỗ đến cuối thế kỉ này phần lớn các nước đã phát triển trên thế giới sẽ có quyền được chết xem như một trong những quyền con người do hiến pháp đảm bảo, bởi vì bác sĩ không có quyền giữ một người sống ngược với mong muốn của người đó.

Bằng việc tăng tuổi của một người bạn không thể dẹp bỏ đi nỗi sợ chết từ người đó. Bằng việc làm cho một người mạnh khoẻ bạn có thể làm cho cuộc sống của người đó hạnh phúc mạnh mẽ hơn nhưng không làm cho người đó thành bạo dạn được. Bạo dạn tới chỉ trong một tình huống, khi người ta đi tới hiểu ra từ bên trong rằng có cái gì đó trong mình không bao giờ chết. Hiểu biết này là điều tuyệt đối bản chất.

Thiền là việc nhận ra cái bất tử này, rằng cái ở bên trong mình, không bao giờ chết cả. Chỉ những cái ở bên ngoài mới chết. Và đó là lí do tại sao bạn lại nên đối xử với thân thể theo y học để cho nó sống hạnh phúc dài lâu như nó sống, và đồng thời cố gắng nhận biết về điều ở bên trong bạn để cho thậm chí nếu cái

chết ở ngay ngưỡng cửa nhà bạn, bạn cũng không sợ. Hiểu biết bên trong này là bạo dạn.

Thiền từ bên trong và thuốc ở bên ngoài; thế thì bạn có thể làm cho y học thành khoa học hoàn chỉnh.

Theo tôi, thiền và thuốc là hai cực của cùng một khoa học nơi móc nối liên kết vẫn còn thiếu. Nhưng dần dần chúng đang lại gần nhau hơn. Ngày nay, trong phần lớn các bệnh viện chính ở Mĩ, nhà thôi miên đã trở thành thiết yếu. Nhưng thôi miên không phải là thiền. Tuy vậy, đây là một bước tiến tốt. Ít nhất nó cũng chứng tỏ rằng có hiểu biết là cái gì đó cần phải được thực hiện về tâm thức con người và rằng mỗi điều trị thân thể là không đủ.

Và tôi nghĩ rằng nếu nhà thôi miên đã vào bệnh viện ngày nay, thế thì ngày mai đền chùa cũng sẽ bước vào. Điều đó sẽ tới muộn hơn, sẽ cần thêm nhiều thời gian. Sau nhà thôi miên mọi bệnh viện sẽ có khoa yoga, khoa thiền. Điều này sẽ phải xảy ra. Thế thì chúng ta sẽ có khả năng điều trị con người như một tổng thể. Thân thể sẽ được các bác sĩ chăm nom, tâm trí được các nhà tâm lí quan tâm, còn linh hồn được yoga, thiền quan tâm.

Cái ngày bệnh viện chấp nhận con người như một toàn thể, như một toàn bộ, và thế rồi đối xử với con người như vậy, sẽ là ngày của niềm vui mừng cho nhân loại. Tôi yêu cầu các bạn nghĩ theo chiều hướng đó, để cho ngày này sẽ tới sớm.

1

Định nghĩa về mạnh khoẻ

Mạnh khoẻ được ngụ ý là gì? Điều này chúng ta phải cố gắng hiểu. Thông thường, nếu chúng ta hỏi bác sĩ trị liệu định nghĩa của mạnh khoẻ là gì, người đó sẽ chỉ nói rằng mạnh khoẻ là không có ốm bệnh. Nhưng định nghĩa này là tiêu cực. Điều không may là chúng ta phải định nghĩa mạnh khoẻ dưới dạng ốm yếu. Mạnh khoẻ là điều tích cực, trạng thái tích cực. Ốm yếu là tiêu cực. Mạnh khoẻ là bản tính của chúng ta; ốm yếu là sự xâm nhập chống lại tự nhiên. Cho nên điều rất lạ là chúng ta phải định nghĩa mạnh khoẻ dưới dạng ốm yếu.

Điều chúng ta phải định nghĩa người chủ dưới dạng khách - điều này rất lạ thường. Mạnh khoẻ cùng tồn tại với chúng ta; ốm yếu thỉnh thoảng mới tới. Mạnh khoẻ đi cùng chúng ta từ lúc sinh; ốm yếu là hiện tượng bề mặt. Nhưng nếu chúng ta hỏi bác sĩ điều trị ý nghĩa của mạnh khoẻ là gì, ông ấy chỉ có thể nói rằng mạnh khoẻ hiện diện khi ốm yếu vắng mặt. Paracelsus thường nói

rằng cách diễn giải này là sai - rằng khái niệm về mạnh khoẻ cần phải được định nghĩa một cách tích cực. Nhưng làm sao chúng ta có thể đi tới một định nghĩa tích cực, một cách diễn giải về khái niệm mạnh khoẻ mang tính sáng tạo được?

Paracelsus hay nói, "Chừng nào chúng tôi chưa biết trạng thái của hài hoà bên trong của bạn, chúng tôi nhiều nhất cũng chỉ có thể giải thoát bạn khỏi ốm yếu - bởi vì hài hoà bên trong của bạn là cội nguồn của mạnh khoẻ của bạn. Nhưng khi chúng tôi giải thoát bạn khỏi bệnh này, lập tức bạn sẽ mắc bệnh khác, bởi vì chẳng cái gì đã được làm đối với hài hoà bên trong của bạn. Sự kiện của vấn đề là ở chỗ chính hài hoà bên trong của bạn cần phải được hỗ trợ."[1]

Y học phương Tây đã coi con người như một đơn vị tách biệt - tách khỏi tự nhiên. Đó là một trong những lỗi lầm lớn nhất đã phạm phải. Con người là một phần của tự nhiên; mạnh khoẻ của người đó không là gì khác hơn việc thoải mái với tự nhiên.

Y học phương Tây lấy quan điểm máy móc về con người, cho nên bất kì ở đâu mà máy móc có thể thành công, nó thành công. Nhưng con người không phải là máy; con người là một thể thống nhất hữu cơ, và con người cần không chỉ việc chữa trị phần bị ốm. Phần ốm chỉ là triệu chứng rằng toàn bộ tổ chức đang trải qua khó khăn. Phần ốm chỉ biểu lộ ra nó bởi vì nó là chỗ yếu nhất.

Bạn chữa trị phần ốm, bạn thành công... nhưng thế rồi ở đâu đó khác bệnh lại xuất hiện. Bạn đã ngăn cản bệnh không cho nó tự biểu lộ qua phần ốm; bạn đã làm

cho phần đó mạnh hơn. Nhưng bạn lại không hiểu rằng con người là một toàn thể; hoặc con người ốm hoặc con người mạnh khoẻ, không có trạng thái ở giữa hai điều này. Người đó nên được coi như một tổ chức toàn thể. Tôi sẽ nêu cho bạn vài thí dụ có thể làm rõ ràng điều này cho bạn.

Châm cứu đã được phát triển ở Trung quốc gần bẩy nghìn năm trước đây nhờ một tai nạn. Một thợ săn định giết một con hươu, nhưng khi mũi tên của người đó đang hướng tới con hươu thì người này không biết điều gì xảy ra ở giữa và mũi tên lại cắm vào chân mình. Người này đã từng bị chứng đau nửa đầu trong cả đời; khoảnh khắc mũi tên cắm vào chân người đó thì chứng đau nửa đầu biến mất. Điều này rất kì lạ. Không ai đã nghĩ về điều này theo cách đó.

Từ tai nạn đó toàn bộ ngành châm cứu đã phát triển, và phát triển thành một khoa học đầy đủ. Cho nên nếu bạn đi tới nhà châm cứu và bạn nói, "Có chuyện gì đó với mắt tôi, hay chuyện gì đó với đầu tôi, hay chuyện gì đó với gan tôi," ông ta có thể chẳng bận tâm gì tới gan bạn, đầu bạn hay mắt bạn cả. Ông ta sẽ nghĩ về toàn bộ cơ thể; ông ta sẽ cố gắng chữa lành *bạn* - không chỉ phần bị ốm đó.

Châm cứu đã phát triển cách tiếp cận tới bẩy trăm huyệt, những huyệt được phát hiện trong thân thể con người. Thân thể con người là hiện tượng sinh-điện, sống. Nó có điện nào đó - do đó chúng ta gọi nó là sinh-điện. Sinh điện này có thể được đạt tới qua bẩy trăm huyệt trong thân thể, và mỗi huyệt lại liên quan tới phần nào đó của thân thể có thể ở xa hẳn nó. Đó là điều đã xảy ra trong tai nạn kia: mũi tên đã cắm vào

một huyệt sinh-điện có liên hệ tới đầu, và bệnh đau nửa đầu biến mất.

Châm cứu mang tính toàn thể hơn. Khác biệt này phải được hiểu. Khi bạn coi con người như chiếc máy bạn lấy cái nhìn bộ phận về người đó. Nếu tay người đó yếu bệnh, bạn chỉ chữa tay thôi; bạn không bận tâm về toàn bộ thân thể người đó mà tay chỉ là một phần. Cái nhìn máy móc là mang tính bộ phận. Nó thành công, nhưng thành công của nó không phải là thành công thực bởi vì cùng bệnh ấy đã bị kìm nén trong tay bởi thuốc, giải phẫu hay những thứ khác, lại bắt đầu bầy tỏ bản thân nó ở đâu đó khác dưới dạng còn tồi tệ hơn. Cho nên thuốc đã phát triển cực kì nhiều; giải phẫu đã trở thành khoa học lớn - nhưng con người vẫn đang chịu đựng nhiều bệnh tật hơn, nhiều ốm yếu hơn bao giờ hết.

Thế tiến thoái lưỡng nan này có thể hiểu được. Con người nên được xem như một toàn thể, nên được đối xử như một thể thống nhất hữu cơ. Nhưng vấn đề với y học hiện đại, y học phương Tây, là ở chỗ nó không nghĩ bạn có linh hồn, ở chỗ bạn có cái gì đó còn nhiều hơn là cấu trúc thân thể-tâm trí. Bạn cũng là cái máy: mắt bạn có thể được thay thế, tay bạn có thể được thay thế, chân bạn có thể được thay thế - và sớm hay muộn não bạn sẽ được thay thế.

Nhưng bạn có nghĩ nếu chúng ta có thể lấy bộ não của Albert Einstein trong khi ông ấy sắp chết, lấy nó ra trước khi cái chết là chắc chắn và cấy nó, chẳng hạn vào sọ Giáo hoàng Polack, bạn có nghĩ ông ta sẽ trở thành một Albert Einstein không? Bộ não chỉ là một bộ phận. Ông ta sẽ trở thành một hiện tượng kì lạ, một vật lai giữa Polack và Albert Einstein. Ít nhất ngay bây giờ

ông ta là một Polack hoàn chỉnh; thế rồi ông ta sẽ vào trong tình trạng lấp lửng, chẳng biết mình là ai - giáo hoàng hay nhà vật lí.

Ở Ấn Độ, y học đã phát triển từ gần năm nghìn năm trước. Và bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng bất kì giải phẫu nào chúng ta có ngày nay đều được Sushrut mô tả đích xác, một trong những nhà giải phẫu vĩ đại nhất ở phương Đông, trong kinh sách cổ từ năm nghìn đến bẩy nghìn năm trước. Nhưng nó đã bị bỏ đi - và đó là điểm tôi muốn lưu ý cho bạn. Tại sao một khoa học đã phát triển lại bị vứt bỏ đi? - bởi vì người ta đã thấy rằng giải phẫu coi con người như máy móc, mà con người lại không phải là máy móc; cho nên thay vì phá huỷ con người họ đã vứt bỏ giải phẫu.

Tất cả các công cụ tinh vi nhất mà giải phẫu dùng đều đã được Sushrut mô tả trong kinh sách của mình. Tất cả mọi việc mổ, ngay cả mổ não, cũng đều được mô tả thật chi tiết cứ như đấy là sách giáo khoa hiện đại về giải phẫu. Nhưng nó ít nhất đã năm nghìn năm tuổi. Họ đã phát triển nó tới điểm như chúng ta hiện giờ, và họ phải đã đối diện với cùng vấn đề mà chúng ta đang đối diện. Họ phải đã thấy rằng cái gì đó về cơ bản là sai.

Chúng ta cứ làm việc nhiều thế... và ốm yếu cùng bệnh tật cứ tăng lên. Thậm chí nếu chúng ta làm cho một người không ốm yếu, điều đó cũng không có nghĩa là người đó mạnh khoẻ. Việc thiếu vắng ốm yếu không phải là mạnh khoẻ; đó là định nghĩa rất tiêu cực. Mạnh khoẻ nên có cái gì đó tích cực hơn, bởi vì mạnh khoẻ là điều tích cực còn ốm yếu là điều tiêu cực. Bây giờ cái tiêu cực lại đang định nghĩa cái tích cực.

Mạnh khoẻ là cảm giác về tình trạng sảng khoái, toàn thân thể bạn vận hành tại cực đỉnh của nó không có rối loạn nào. Bạn cảm thấy sảng khoái thế nào đó, hoà làm một với sự tồn tại. Điều đó không xảy ra qua giải phẫu.

Ấn Độ đã bỏ toàn bộ khoa học này và đã phát triển một cách tiếp cận hoàn toàn khác, *ayurveda*, có nghĩa là khoa học về cuộc sống. Điều đó là có ý nghĩa. Tại phương Tây chúng ta gọi nó là y học, và y học đơn giản chỉ ra ốm yếu. Mạnh khoẻ chẳng liên quan gì tới y học cả. Y học có nghĩa là toàn bộ khoa học được dành cho việc chữa lành bạn khỏi ốm bệnh.

Ayurveda có cách tiếp cận khác. Nó là khoa học về cuộc sống; nó giúp đỡ bạn, không chữa ốm bệnh mà ngăn ngừa ốm bệnh không cho xảy ra - giữ bạn mạnh khoẻ đến mức ốm bệnh trở thành không thể có được. Cách thức của phương Đông và phương Tây là khác nhau tại điểm này, việc coi con người là thực thể máy móc hay thực thể tâm linh với tính toàn bộ...

Thứ hai, điều y học phương Tây đã làm là làm cho mọi người kém miễn nhiễm.

Y học thực sự đáng phải trao cho bạn việc miễn nhiễm chứ không phải lấy nó đi. Nó phải làm cho bạn mạnh mẽ hơn, có khả năng tranh đấu với bất kì việc nhiễm khuẩn nào thay vì làm cho bạn yếu đi đến mức bạn thành mong manh với mọi loại nhiễm khuẩn.

Một nhà tâm lí học rất nổi tiếng, Delgado, đã làm việc trên con vật. Ông ấy đã ngạc nhiên biết rằng nếu chuột được cho ăn một bữa mỗi ngày chúng sống lâu gấp đôi; thời gian sống của chuột được cho ăn hai bữa một ngày bị cắt ngắn đi một nửa. Bản thân ông ấy ngạc

nhiên: ăn ít mà sống lâu hơn; ăn nhiều mà sống ít hơn. Bây giờ ông ấy đã đi tới lí thuyết rằng một bữa là hoàn toàn đủ; ngoài ra bạn đang chất nặng cho hệ tiêu hoá, và điều đó gây ra việc cắt ngắn thời gian sống của bạn. Nhưng với những người đang ăn năm bữa một ngày thì sao...? Y học sẽ không cho phép họ chết nhưng sẽ không cho phép họ sống nữa. Họ đơn giản sẽ sống dật dờ.

Con người phải xem xét lại mọi truyền thống, mọi nguồn gốc khác nhau; bất kì sự kiện nào đã trở thành sẵn có đấy đều phải được xem xét lại. Một cách tiếp cận y học hoàn toàn mới cần phải được tiến hoá ra sẽ lưu ý tới châm cứu, lưu ý tới ayurveda, lưu ý tới y học Hi lạp, lưu ý tới Delgado và những nghiên cứu của ông ấy - lưu ý tới sự kiện rằng con người không phải là máy. Con người là sinh linh tâm linh đa chiều, và bạn nên đối xử tương ứng với con người.

Mạnh khoẻ không nên được định nghĩa một cách tiêu cực: bạn không mang bất kì ốm bệnh nào bạn mới là mạnh khoẻ. Mạnh khoẻ phải tìm ra một định nghĩa tích cực nào đó. Tôi hiểu tại sao họ lại không có khả năng tìm ra định nghĩa tích cực - bởi vì ốm bệnh là đối thể, còn cảm giác sảng khoái là chủ thể.

Y học Tây phương không chấp nhận rằng có bất kì chủ thể nào trong bạn. Nó chỉ chấp nhận thân thể bạn; nó không chấp nhận *bạn*.

Con người phải được chấp nhận trong tính toàn bộ của mình.

Tất cả các phương pháp khác đã từng được dùng trên khắp thế giới nên được đem vào trong việc tổng hợp; chúng không chống lại lẫn nhau. Ngay bây giờ

chúng đang vận hành dường như chúng chống đối lẫn nhau. Chúng nên được đem vào sự tổng hợp và điều đó sẽ cho bạn một cái nhìn tốt hơn về con người và tốt hơn cho loài người.

Bây giờ người ta biết rõ, đặc biệt bởi giải phẫu não, rằng mọi thứ đều có trung tâm của nó trong bộ não. Nếu bàn tay bạn trở nên bị liệt, thì thực là đần mà đi chữa bàn tay; bạn không thể chữa trị nó được. Thế thì gợi ý duy nhất, gợi ý máy móc, sẽ là chặt nó đi và đặt bàn tay máy vào, cái ít nhất cũng chuyển động được, bạn có thể làm được cái gì đó với nó. Bàn tay này là hoàn toàn vô dụng, nó đã chết. Nhưng nó *đã không* chết. Một trung tâm nào đó trong đầu bạn điều khiển bàn tay này, và trung tâm đó cần phải được chữa lành. Không nên động chạm tới bàn tay chút nào; trung tâm đó không làm việc, có vấn đề gì đó với trung tâm này.

Sớm hay muộn toàn bộ y học sẽ trở nên bị chi phối bởi các trung tâm não. Những trung tâm đó giữ quyền kiểm soát mọi thứ trong thân thể. Khi cái gì đó bị sai đi ở trung tâm này thì nó được biểu thị một cách tượng trưng bởi phần ngoài của thân thể. Bạn bắt đầu chữa trị phần ngoài; bạn không đi đủ sâu.

Y học phương Tây hiện đại là hời hợt. Bạn nên đi tới tận gốc: tại sao bàn tay này bỗng nhiên trở nên bị liệt? Trung tâm trong não đang gặp rắc rối nào đó, và trung tâm đó có thể được chữa rất dễ dàng. Đó là trung tâm sinh-điện.

Có lẽ khi bạn không cảm thấy sảng khoái thì đấy chỉ là pin của bạn sắp hết - bạn cần việc nạp lại nào đó. Nếu tay bạn trở nên bị liệt, có lẽ trung tâm đã mất điện của nó; nó có thể được nạp lại. Không cần thuốc nào

cả, không cần giải phẫu nào cả. Bây giờ chúng ta đang ở vị trí nhìn vào con người từ các góc độ khác: cách thức các xã hội khác, trong các nền văn hoá khác, ở các thời đại khác, đã chữa trị cho con người. Và đôi khi nếu điều kì lạ dường như là có tác động, chúng nên được chấp nhận thay vì bác bỏ.

Chẳng hạn, bẩy mươi phần trăm bệnh tật chỉ là trong tâm trí bạn: bạn không bị bệnh, bạn chỉ nghĩ là mình bị bệnh thôi. Bây giờ, đưa cho bạn thuốc đối trị liệu pháp để chữa các bệnh đó là nguy hiểm, bởi vì tất cả các thuốc đối trị bằng cách này cách khác đều có quan hệ với nhiều chất độc. Nếu bạn có bệnh, thuốc là tốt; nhưng nếu bạn không có bệnh mà chỉ có ý tưởng, thế thì vi lượng liệu pháp là tốt nhất bởi vì nó chẳng gây hại cho ai cả. Nó chẳng có gì trong nó, nhưng nó lại là sự giúp đỡ lớn lao cho nhân loại. Hàng nghìn người đang được chữa bằng vi lượng liệu pháp.

Vấn đề không phải là vi lượng liệu pháp có là thuốc thực hay không. Vấn đề là: nếu mọi người có bệnh không thật, bạn cần một hệ thống thuốc không thật cho họ. Vi lượng liệu pháp chẳng có gì trong nó, có những người không bị bệnh gì nhưng vẫn cứ bị hành hạ bởi ý tưởng rằng họ có bệnh. Vi lượng liệu pháp sẽ giúp cho họ ngay lập tức. Nó chữa cho mọi người nhưng chưa bao giờ làm hại ai cả. Nó là thuốc hư huyễn - nhưng phải làm gì với nhân loại hư huyễn đây?

Các bác sĩ điều trị Ấn Độ và các y tá thực hành không có các dụng cụ, máy móc phức tạp, tia X hay các thứ khác; họ không có thậm chí cả ống nghe. Họ chỉ kiểm tra nhịp tim bạn - và điều này đã vận hành hoàn hảo trong nhiều nghìn năm. Họ kiểm tra nó bởi vì nhịp tim là chính trung tâm cuộc sống của bạn; nếu cái

gì đó không hoàn hảo thì nó cho chỉ dẫn về điều cần phải làm. Thay vì chữa bệnh họ sẽ cố gắng làm cho nhịp tim bạn hài hoà hơn. Thuốc của họ sẽ giúp cho nhịp tim bạn hài hoà hơn, và ngay lập tức bệnh tật biến mất. Bạn nghĩ bệnh đã được chữa trị - nhưng bệnh này chỉ là triệu chứng.

Đó là lí do tại sao trong ayurveda họ đã có thể vứt bỏ giải phẫu đi hoàn toàn: điều đó đã thu gọn con người về cái máy. Khi mọi sự có thể được thực hiện rất dễ dàng với nước khoáng, thảo mộc, những thứ tự nhiên, không đầu độc hệ thống của con người, thế thì tại sao cứ trao chất độc một cách không cần thiết cho con người, cái sẽ có hiệu quả phụ của chúng?

Có lẽ đó là một trong những lí do tại sao thuốc đã phát triển và tiến hoá, và đi kèm nó bệnh tật cứ tăng lên mãi. Bạn chữa trị bệnh, nhưng bạn chữa nó bằng chất độc; bệnh sẽ khỏi nhưng chất độc sẽ còn lại trong hệ thống. Và chất độc đó sẽ tạo ra hiệu quả riêng của nó. Cho nên tất cả thuốc thảo mộc, tất cả nước khoáng và những thứ như thuốc vi lượng nên được tổ hợp lại.

Đáng ra chỉ nên có một khoa học với các nhánh khác nhau, và người làm nghề y phải quyết định nên gửi người này tới nhánh nào. Chẳng ích gì bảo ai đó, "Anh không có bệnh"; điều đó vô dụng hoàn toàn. Người đó đơn giản sẽ đổi bác sĩ, đó là hiệu quả duy nhất. Người đó sẽ thích vị bác sĩ nói, "Anh có bệnh này..."

Vài người đã mất ý chí sống; thế thì chẳng thuốc nào có thể giúp được bởi vì ý chí cơ bản để sống không còn nữa. Họ đã chết; họ chỉ đợi thời điểm tang lễ. Những người này không cần thuốc, họ cần một kiểu trị

liệu khác đem cho họ ý chí để sống lần nữa. Đó là điều cơ bản của họ - chỉ thế thì mọi thuốc thang khác mới có ích.

Tất cả những điều này cần phải được tổ hợp với nhau thành một sự tổng hợp, một toàn thể, và con người có thể hoàn toàn thoát khỏi bệnh tật. Con người sẽ có thể sống ít nhất ba trăm năm; đó là ước lượng khoa học. Thân thể người đó có khả năng cứ làm mới lại bản thân mình trong ba trăm năm. Cho nên bất kì cái gì chúng ta đang làm về cơ bản đều sai bởi vì con người chết vào tuổi bẩy mươi.

Và có những bằng chứng... Trong một phần của Kashmir bây giờ là một phần của Pakistan - Pakistan đã chiếm nó - mọi người sống rất dễ dàng tới một trăm năm mươi tuổi. Tại Nga có nhiều người một trăm năm mươi tuổi, và có những người thậm chí đã đạt tới một trăm tám mươi tuổi. Bây giờ, thức ăn của những người này, thói quen của họ nên được nghiên cứu, và những thức ăn và thói quen đó nên được mọi người biết tới. Một người một trăm tám mươi tuổi ở nước Nga Xô viết, trong phần đặc biệt của Caucasus, vẫn còn làm việc trên cánh đồng giống hệt như bất kì thanh niên nào; người đó thậm chí không già. Thức ăn của người đó, cách sống của người đó cần phải được xem xét rất sâu sắc. Và có nhiều người trong vùng đó - chỉ trong vùng đó, Caucasia. Miền đó đã tạo ra những người thực sự mạnh mẽ. Bản thân Joseph Stalin là từ vùng đó; George Gurdjieff đã từ vùng đó - những người cực kì mạnh mẽ.

Y học cần một chiều hướng mới. Điều đó bây giờ là có thể bởi vì mọi thứ đã xảy ra trên khắp thế giới đều

được biết tới; chúng ta chỉ cần không bị định kiến ngay từ ban đầu.[2]

Chỉ có một loại mạnh khoẻ - bạn không cần bất kì tính từ nào cho nó. Nếu ai đó hỏi, "Anh có mạnh khoẻ không?" bạn nói, "Tôi hoàn toàn mạnh khoẻ." Người đó không hỏi bạn, "Loại mạnh khoẻ nào?" Nếu người đó hỏi bạn, "Loại mạnh khoẻ nào?" bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn sẽ nói, "Đơn giản mạnh khoẻ! Mạnh khoẻ chỉ là mạnh khoẻ thôi, cảm giác sảng khoái, rằng chẳng có gì sai, mọi sự đều chạy êm, rằng tôi sung sướng, rằng tôi không thể nào nghĩ được mọi sự lại có thể tốt hơn thế này."

Có nhiều loại mạnh khoẻ không? Không, chỉ có một loại: mạnh khoẻ. Nhưng bệnh tật có cả triệu.

Cũng điều ấy là trường hợp với chân lí: chân lí là một. Nhưng dối trá hàng triệu bởi vì dối trá tuỳ thuộc vào bạn; bạn có thể cứ bịa đặt bao nhiêu tuỳ ý. Bệnh tật tuỳ thuộc vào bạn. Bạn có thể cứ sống sai, ăn đồ sai, làm việc sai, và bạn có thể cứ tạo ra những bệnh tật mới.

Mạnh khoẻ là một - bao giờ cũng mới, nhưng nó bao giờ cũng là một. Bạn có thể gọi nó là cái cổ đại nhất ấy vậy mà nó vẫn gần nhất, mới nhất.

Năm nghìn năm trước đây ai đó đã mạnh khoẻ, và bây giờ bạn mạnh khoẻ; bạn có cho rằng sẽ có khác biệt gì đó không? Người đó không mang mầu da bạn, người đó không biết ngôn ngữ của bạn, và năm nghìn năm đã trôi qua. Nhưng nếu ai đó đã mạnh khoẻ, dù người đó là bất kì ai, dù ngôn ngữ của người đó là gì, dù mầu da người đó là gì, đàn ông hay đàn bà, trẻ hay

già - nếu người đó mạnh khoẻ thế thì ít nhất bạn cũng biết một điều rằng người đó đã: mạnh khoẻ. Cảm giác mạnh khoẻ đó bạn có thể kinh nghiệm được. Bạn không cần biết gì về người đó - đẹp, xấu, cao, thấp không thành vấn đề; một điều là tương tự, rằng người đó đã mạnh khoẻ và bạn đang mạnh khoẻ. Một kinh nghiệm đích xác là như nhau.

Nhưng bệnh tật... mọi ngày các bệnh mới lại cứ được sinh ra. Có đến hàng triệu bệnh, và sẽ có nhiều bệnh nữa khi con người trở nên sáng tạo hơn.

Bạn chưa bao giờ đi tới bác sĩ bởi vì bạn cảm thấy mạnh khoẻ, hay bạn có đi? Chẳng hạn "Trong hai tuần tôi đã cảm thấy mạnh khoẻ - cái gì đó phải sai rồi."

Trong thực tế tại Trung quốc cổ đại đã có một điều đáng nhớ; có lẽ lúc nào đó trong tương lai điều đó có thể được dùng lại. Khổng Tử đã ghi dấu ấn vào Trung quốc nhiều nhất. Một trong các ý tưởng của ông ấy là... và nó đã được thực hiện, trong nhiều thế kỉ nó vẫn còn vận hành. Ý tưởng đó là: lương y nên được trả tiền để giữ cho bệnh nhân mạnh khoẻ, không phải để chữa trị cho người đó. Nếu bác sĩ được trả tiền cho việc chữa trị bạn thế thì quyền lợi được đảm bảo của ông ta là ở chỗ bạn vẫn còn ốm đau. Bạn càng ốm nhiều càng tốt; càng nhiều người ốm càng tốt. Bạn tạo ra sự phân đôi trong tâm trí bác sĩ điều trị.

Trước hết bạn dạy bác sĩ điều trị rằng công việc của ông ta là để giữ cho mọi người mạnh khoẻ: "Chức năng của ông là kéo dài cuộc sống, sức sống, sự trẻ trung của họ." Nhưng quyền lợi được đảm bảo của bác sĩ lại là ở chỗ nếu mọi người vẫn còn mạnh khoẻ, trẻ trung, không ai ốm cả, thế thì ông ta sẽ chết đói. Nếu mọi

người đều mạnh khoẻ thế thì các bác sĩ sẽ ốm đau, hoàn toàn đau ốm, đau ốm đến chết. Họ sẽ làm gì?

Không, quyền lợi được đảm bảo của bác sĩ là chống lại cái triết lí mà ông ta đã từng được dạy. Mối quan tâm của ông ta là ở chỗ mọi người phải còn ốm, càng nhiều ốm đau càng tốt. Do đó bạn sẽ thấy một điều kì lạ: nếu người nghèo ốm, người đó sẽ khoẻ lại sớm hơn người giầu. Kì lạ thật... tại sao người nghèo lại khoẻ sớm? - bởi vì bác sĩ muốn gạt bỏ người đó, người đó làm phí thời gian không cần thiết.

Ý tưởng của Khổng Tử có tầm quan trọng lớn; ông ấy nói rằng mọi người nên trả cho lương y tiền lương tháng về việc giữ cho mình mạnh khoẻ. Nếu người ta vẫn còn mạnh khoẻ trong cả tháng thế thì người đó phải trả một số tiền nào đó cho lương y. Nếu người đó bị ốm thế thì lương tương ứng sẽ bị cắt đi.

Rất lạ lúc ban đầu, bởi vì chúng ta đang làm chính cái đối lập trên khắp trên thế giới - nhưng rất logic, rất lành mạnh. Và theo nhiều cách thức Khổng Tử là người lành mạnh. Mọi người nên có bác sĩ điều trị của mình, và người đó nên trả tiền cho bác sĩ điều trị về việc giữ cho mình mạnh khoẻ, chứ không vì trả cho việc chữa chạy người đó. Nếu người đó bị ốm thế thì phí tổn do bác sĩ chịu; thuốc thang và mọi chi phí khác - và lương của bác sĩ cũng bị cắt nữa bởi vì ông ta đã không chăm nom cho người đó.

Hàng thế kỉ điều này đã tiếp tục. Và điều đó có tác dụng tốt, cực kì tốt, cho cả hai. Cho bác sĩ, cho bệnh nhân, điều đó làm việc tốt cho cả hai. Bác sĩ không bị nặng gánh thế. Còn bệnh nhân cũng hoàn toàn hạnh

phúc bởi vì bây giờ quyền lợi được đảm bảo của bác sĩ không chống lại họ, điều đó thiên về họ.

Cho nên bác sĩ không quan tâm tới điều họ phải bị ốm theo bất kì cách nào và phải tuỳ thuộc vào thuốc. Ông ta sẽ kê đơn nhiều bài tập luyện hơn - đi bộ, bơi, thể thao - để cho họ sẽ vẫn còn mạnh khoẻ. Và trong nhiều thế kỉ, trong khi ảnh hưởng của Khổng Tử kéo dài, Trung quốc phải đã là nước mạnh khoẻ nhất trên thế giới.[3]

2

Được chữa lành ngụ ý là cái toàn thể

Từ 'thiền - meditation' và từ 'thuốc - medicine' có cùng gốc. Thuốc nghĩa là cái chữa lành về thể chất, còn thiền nghĩa là cái chữa lành về tâm linh. Cả hai đều là những năng lực chữa lành.

Một điều khác cần phải nhớ: từ 'chữa lành - healing' và từ 'toàn thể - whole' cũng có cùng gốc. Được chữa lành đơn giản có nghĩa là toàn thể, không bỏ lỡ bất kì điều gì. Một nghĩa khác của từ này - từ 'linh thiêng - holy' cũng có cùng gốc. Chữa lành, toàn thể, linh thiêng là không khác biệt về nguồn gốc.

Thiền chữa lành, làm cho bạn thành toàn thể, và là toàn thể tức là linh thiêng.

Tính linh thiêng chẳng liên can gì tới việc thuộc vào bất kì tôn giáo nào, thuộc vào bất kì nhà thờ nào. Nó đơn giản có nghĩa là bên trong mình, bạn là toàn thể, đầy đủ; không cái gì thiếu, bạn được mãn nguyện.

Bạn là điều mà sự tồn tại muốn bạn là vậy. Bạn đã nhận ra tiềm năng của mình...

Tôn giáo là cuộc hành trình hướng nội, và thiền là con đường. Điều thiền thực sự làm là, nó đem bạn, tâm thức bạn, vào sâu nhất có thể được. Ngay cả thân thể riêng của bạn cũng trở thành cái gì đó bên ngoài. Ngay cả tâm trí riêng của bạn cũng trở thành cái gì đó bên ngoài. Ngay cả trái tim riêng của bạn - cái rất gần với trung tâm của bản thể bạn - cũng trở thành bên ngoài. Khi thân thể, tâm trí và trái tim, tất cả ba, đều được thấy là ở bên ngoài, bạn đã đi tới chính trung tâm của sự tồn tại của mình.

Việc tới trung tâm này là sự bùng nổ cực kì lớn làm biến đổi mọi thứ. Bạn sẽ không bao giờ là con người cũ nữa, bởi vì bây giờ bạn biết thân thể chỉ là lớp vỏ bên ngoài; tâm trí có là bên trong chút ít nhưng không thực sự là cốt lõi bên trong của bạn; trái tim có chút ít bên trong hơn, nhưng vẫn không phải là trung tâm bên trong nhất. Bạn không đồng nhất với tất cả ba điều này.

Bạn bắt đầu cảm thấy, lần đầu tiên, được kết tinh... không phải là con người mờ nhạt mà bạn bao giờ cũng đã là. Lần đầu tiên bạn bắt đầu cảm thấy một năng lượng mênh mông, năng lượng không cạn mà bạn chưa biết tới. Lần đầu tiên bạn biết rằng cái chết sẽ xảy ra chỉ cho thân thể, cho tâm trí, cho trái tim, nhưng không cho bạn.

Bạn là vĩnh hằng. Bạn bao giờ cũng ở đây, và bạn bao giờ cũng sẽ ở đây - dưới hình dạng khác, và chung cuộc trong trạng thái vô hình dạng. Nhưng bạn không thể nào bị huỷ diệt - bạn là bất khả huỷ diệt. Điều đó lấy đi tất cả mọi nỗi sợ khỏi bạn. Và biến mất của nỗi

sợ là xuất hiện của tự do. Biến mất của nỗi sợ là xuất hiện của tình yêu. Bây giờ bạn có thể chia sẻ. Bạn có thể cho bao nhiêu tuỳ ý, bởi vì bạn bây giờ ở tại cội nguồn nước sống không cạn.

Thiền làm cho bạn thành toàn thể, làm cho bạn thành linh thiêng, và làm cho bạn thành cội nguồn không cạn cho tất cả những người đang đói, khát, đang tìm kiếm, đang tìm tòi, đang dò dẫm trong bóng tối. Bạn trở thành ánh sáng. Thiền là cách làm chủ bản thể riêng của bạn. Không cần tới Thượng đế nào cả, không cần tới giáo lí vấn đáp, không cần tới sách thánh. Không ai cần phải trở thành người Ki tô giáo hay người Do thái giáo hay người Hindu giáo - tất cả những cái đó đều là cực kì vô nghĩa. Tất cả mọi điều cần là tìm ra trung tâm của bạn, và thiền là cách đơn giản nhất để tìm thấy nó.

Điều đó sẽ làm cho bạn thành toàn thể, mạnh khoẻ về tâm linh, và nó sẽ làm cho bạn thành giầu có đến mức bạn có thể phá huỷ tất cả mọi nghèo nàn tâm linh của thế giới. Và đó mới là cái nghèo thực sự.

Cái nghèo của thân thể vật lí trong thức ăn, trong quần áo, trong chỗ trú ngụ, có thể dễ dàng được khoa học và công nghệ giúp đỡ. Nhưng khoa học và công nghệ không thể giúp bạn phúc lạc được - điều đó nằm ngoài phạm vi của chúng. Và bạn có thể có mọi thứ mà thế giới có thể cung cấp, nhưng nếu bạn không có an bình, chân thành, im lặng, cực lạc, bạn sẽ vẫn còn nghèo nàn.

Trong thực tế, bạn sẽ cảm thấy cái nghèo của mình hơn bao giờ hết, bởi vì tương phản sẽ có đó. Bạn đang sống trong cung điện vàng, và bạn biết mình là kẻ ăn

mày. Cung điện vàng sẽ trở thành tương phản: bây giờ bạn có thể thấy bên trong chẳng có gì, bạn chỉ là trống rỗng.

Đó là lí do tại sao khi nhân loại trở nên thông minh hơn, chín chắn hơn, ngày càng nhiều người bắt đầu cảm thấy vô nghĩa, ngày càng nhiều người bắt đầu cảm thấy cuộc sống là ngẫu nhiên, rằng thật là vô tích sự cứ tiếp tục sống.

Những phát triển mới nhất trong triết học ở phương Tây tất cả đều chỉ ra một điều, rằng có lẽ tự tử là giải pháp duy nhất. Và tất nhiên, nếu bạn không biết về thế giới bên trong của mình, và bạn có mọi thứ có sẵn mà thế giới bên ngoài có thể trao cho bạn, tự tử sẽ dường như là giải pháp duy nhất.

Thiền có thể làm cho bạn thành giầu có trong nội tâm. Thế thì tự tử nằm ngoài vấn đề này; thậm chí nếu bạn muốn phá huỷ bản thân mình, cũng không có cách nào cả. Bản thể bạn là không thể bị huỷ diệt. Và việc biết tới tính bất tử này là tự do lớn lao - tự do với cái chết, với bệnh tật, với tuổi già. Tất cả những điều này sẽ tới và đi, nhưng bạn vẫn còn không bị đụng chạm tới, không bị xây sát. Mạnh khoẻ bên trong của bạn là ở ngoài mọi bệnh tật.

Và nó có đó, chỉ cần được phát hiện ra.[4]

Lần sau bạn vào ngôi đền của Phật Gautam hay Mahavira, chỉ ngồi im lặng, quan sát bức tượng... bởi vì bức tượng đã được làm theo một cách, theo một tỉ lệ mà nếu bạn quan sát nó bạn sẽ rơi vào im lặng. Nó là bức tượng về thiền; nó không liên quan tới Phật Gautam hay Mahavira....

Trong trạng thái đại dương đó thân thể lấy điệu bộ nào đó. Bạn đã tự mình quan sát nó, nhưng bạn lại không tỉnh táo. Khi bạn giận dữ, bạn có quan sát không? - thân thể bạn lấy điệu bộ nào đó. Trong giận dữ bạn không thể để bàn tay để mở được; trong giận dữ - nắm đấm. Trong giận dữ bạn không thể mỉm cười được - hay bạn có thể? Với xúc động nào đó, thân thể phải tuân theo một điệu bộ nào đó. Chỉ những điều nhỏ bé mới có quan hệ sâu sắc bên trong...

Một khoa học bí mật nào đó đã được sử dụng hàng thế kỉ để cho các thế hệ mới tới có thể đi vào tiếp xúc với những kinh nghiệm của các thế hệ cổ hơn - không qua sách vở, không qua lời, mà qua cái gì đó đi sâu hơn - qua im lặng, qua thiền, qua an bình. Khi im lặng của bạn phát triển, tình bạn của bạn, tình yêu của bạn phát triển; cuộc sống của bạn trở thành điệu vũ từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc, niềm vui, lễ hội...

Bạn đã bao giờ nghĩ tới tại sao, trên khắp thế giới, trong mọi nền văn hoá, trong mọi xã hội, có vài ngày trong năm dành cho lễ hội? Vài ngày này dành cho lễ hội chỉ là việc bù lại - bởi vì những xã hội này đã lấy đi tất cả mọi lễ hội của cuộc sống của bạn, và nếu không cái gì được trao bù lại cho bạn, cuộc sống của bạn có thể trở thành nguy hiểm cho nền văn hoá. Mọi nền văn hoá đều phải cho bạn cái bù gì đó để cho bạn không cảm thấy bị mất hoàn toàn trong khổ, trong buồn... Nhưng những cái bù lại đó là giả. Nhưng trong thế giới bên trong của bạn có thể vẫn có sự liên tục của ánh sáng, bài ca, niềm vui.

Bao giờ cũng nhớ rằng xã hội bù lại cho bạn khi nó cảm thấy rằng cái bị kìm nén có thể bùng nổ thành tình huống nguy hiểm nếu điều đó không được bù lại. Xã hội tìm ra cách nào đó để cho phép bạn xả ra cái bị kìm nén. Nhưng đây không phải là lễ hội đúng, và nó không thể đúng được. Lễ hội đúng phải tới từ cuộc sống của bạn, *trong* cuộc sống của bạn.

Và lễ hội đúng không thể tương ứng theo lịch được, rằng vào ngày mồng một tháng mười một bạn sẽ làm lễ hội. Kì lạ, cả năm bạn khổ và vào ngày mồng một tháng mười một bỗng nhiên bạn thoát ra khỏi khổ, nhảy múa. Hoặc khổ là giả hoặc ngày mồng một tháng mười một là giả; cả hai không thể đúng được. Và một khi ngày mồng một tháng mười một qua rồi, bạn trở lại trong cái hố tối tăm của mình, mọi người đều trong khổ của mình, mọi người đều trong lo âu của mình.

Cuộc sống phải là lễ hội liên tục, liên hoan ánh sáng cả năm ròng. Chỉ thế thì bạn mới có thể trưởng thành, bạn mới có thể nở hoa. Biến đổi những cái nhỏ bé thành lễ hội đi... Mọi thứ bạn làm nên mang tính diễn đạt về bạn; nó nên có chữ kí của bạn lên nó. Thế thì cuộc sống trở thành lễ hội liên tục.

Cho dù bạn ốm và bạn nằm trên giường, bạn sẽ làm cho những khoảnh khắc nằm trên giường đó thành những khoảnh khắc của cái đẹp và niềm vui, khoảnh khắc của thảnh thơi và nghỉ ngơi, khoảnh khắc của thiền, khoảnh khắc của việc nghe nhạc hay thơ. Không có nhu cầu phải buồn rằng bạn ốm. Bạn nên sung sướng rằng mọi người đều ở văn phòng còn bạn nằm trên giường như vua, thảnh thơi - ai đó chuẩn bị trà cho bạn, ấm samovar đang ca lên bài ca, một người bạn tỏ ý muốn tới và thổi sáo cho bạn. Những điều này còn

quan trọng hơn bất kì thuốc nào. Khi bạn ốm, gọi bác sĩ. Nhưng điều quan trọng hơn, gọi những người yêu bạn tới bởi vì không có thuốc nào quan trọng hơn tình yêu. Gọi những người có thể tạo ra cái đẹp, âm nhạc, thơ ca tới quanh bạn bởi vì không có gì chữa lành được như tâm trạng lễ hội.

Thuốc là loại trị liệu thấp nhất. Nhưng dường như chúng ta đã quên mất mọi thứ, cho nên chúng ta phải lệ thuộc vào thuốc và thành cục cằn và buồn bã - dường như bạn đang bỏ lỡ niềm vui lớn lao nào đó bạn đã có trong văn phòng! Trong văn phòng bạn đã khổ rồi - chỉ một ngày nghỉ, và bạn lại níu bám lấy khổ nữa; bạn sẽ không buông bỏ nó.

Làm mọi thứ thành sáng tạo đi, làm ra cái tốt nhất từ cái tệ nhất - đó là điều tôi gọi là 'nghệ thuật'. Và nếu một người đã sống cả đời mình trong việc làm cho mọi khoảnh khắc và mọi pha của nó thành cái đẹp, tình yêu, niềm vui, một cách tự nhiên cái chết của người đó sẽ là đỉnh cao tối thượng của toàn thể nỗ lực cuộc sống của người đó.

Cái chạm cuối cùng... cái chết của người đó sẽ không xấu như thường vẫn xảy ra mọi ngày cho mọi người. Nếu cái chết mà xấu, điều đó nghĩa là toàn thể cuộc sống của bạn đã là phí hoài.

Cái chết nên là chấp nhận an bình, lối đi đáng yêu vào trong cái không biết, lời chào tạm biệt vui vẻ với những người bạn cũ, với thế giới cũ. Không nên có thảm kịch nào trong nó...

Bắt đầu bằng thiền, và mọi sự sẽ cứ phát triển trong bạn - im lặng, chân thành, phúc lạc, nhạy cảm. Và bất kì cái gì tới từ thiền, cố đem nó vào cuộc sống. Chia sẻ

nó, bởi vì mọi thứ được chia sẻ đều phát triển nhanh. Và khi bạn đã đạt tới điểm chết, bạn sẽ biết không có cái chết. Bạn có thể nói lời tạm biệt, không có nhu cầu về nước mắt buồn rầy - có thể là nước mắt vui sướng, nhưng không buồn rầu.[5]

3

Mê tín vào y học

Y học, vật lí học, tâm lí học, đều còn rất non nớt theo nghĩa rằng chúng chỉ làm việc trên bề ngoài của con người - chúng không tìm thấy con đường vào trung tâm con người. Và bởi vì chúng không chấp nhận sự tồn tại của tâm thức nào đó bên ngoài tâm trí, của tâm thức nào đó bên ngoài cái chết, nên chúng hoàn toàn đóng, mang định kiến chống lại toàn thể mọi nỗ lực mênh mông mà các nhà huyền môn đã làm trong việc tìm ra trung tâm của tâm thức.

Nhiều lần chẩn đoán của nhà sinh lí học hay bác sĩ điều trị có thể hoàn toàn sai bởi lẽ đơn giản là tầm nhìn không đủ bao quát toàn diện. Ông ta hiểu con người chỉ là vật chất, còn tâm trí chỉ là sản phẩm phụ của vật chất, hiện tượng hình bóng chẳng có gì bên ngoài nó cả, chẳng cái gì vĩnh hằng, chẳng cái gì sẽ còn lại mãi. Họ đã tạo ra bức tranh về con người gây ra thất vọng trong người thông minh. Và bởi vì việc bác bỏ thẳng thừng của họ mà cách tiếp cận của họ không khoa học; nó cũng mê tín như bất kì người tôn giáo hay chính trị cuồng tín nào khác.

Khoa học không có quyền phủ nhận tâm thức chừng nào nó còn chưa thám hiểm bầu trời bên trong của tâm thức con người và thấy rằng đó là chất liệu mơ, không phải là thực tại mà chỉ là cái bóng.

Họ đã *không* thám hiểm - họ đơn giản giả thiết. Chủ nghĩa duy vật là giả thuyết, là mê tín của thế giới khoa học, cũng như Thượng đế, thiên đường và địa ngục là mê tín của thế giới tôn giáo.

Khoa học còn chưa là khoa học thuần khiết và nó không thể là thế được, bởi vì nhà khoa học còn chưa hồn nhiên, vô định kiến, sẵn sàng đi với chân lí mặc cho bản thân mình và sự huấn luyện của mình.[6]

Trong y học ngày nay, chúng ta nói về tính chủ quan của liệu pháp; cùng một thuốc có các kết quả khác nhau với các bác sĩ khác nhau.

Thầy có thể bình luận về tính chủ quan của khoa học vẫn cứ nói là khoa học khách quan không?

Bất kì cái gì phải giải quyết với con người thì chẳng bao giờ có thể là khách quan toàn bộ được; nó sẽ phải cho phép một không gian nào đó cho tính chủ quan .

Điều không chỉ đúng là cùng thuốc được cho từ nhiều bác sĩ khác nhau sẽ có hiệu quả khác nhau; điều cũng còn đúng là cùng thuốc có những hiệu quả khác nhau trên các bệnh nhân khác nhau từ cùng một bác sĩ. Con người không phải là vật.

Trước hết bạn phải hiểu từ 'vật'. Mẩu đá chỉ là một vật. Không có nội tâm, không có cái bên trong cho nó. Bạn có thể đập nó ra thành hai; thế thì có hai vật. Bạn có thể đập nó thành bốn, và có bốn vật. Nhưng bạn sẽ không tìm thấy phần bên trong nào.

Tính chủ thể có nghĩa là từ phía bên ngoài một người là đối thể như bất kì vật nào khác - bức tượng, xác chết, thân thể sống, khác biệt là gì? Bức tượng đơn giản là một đối thể, nó không có tính chủ thể. Xác chết đã có thời là ngôi nhà cho một hiện tượng chủ thể, nhưng bây giờ nó trống rỗng. Bây giờ nó là ngôi nhà trống rỗng; người đã sống trong nó đã ra đi rồi.

Người sống có tất cả tính đối thể của bức tượng, của xác chết, và có cái gì đó hơn nữa - chiều hướng bên trong - cái có thể làm thay đổi nhiều thứ bởi vì nó là cái mạnh mẽ nhất trong sự tồn tại. Chẳng hạn, người ta đã chú ý rằng ba người có thể cùng mắc một bệnh, nhưng cùng thuốc sẽ không có tác dụng. Trên người này nó có tác dụng; trên người kia chỉ được năm mươi-năm năm mươi, có tác dụng rồi lại không tác dụng; nhưng trên người thứ ba nó chẳng có tác dụng chút nào. Bệnh thì như nhau, nhưng phần bên trong là khác nhau. Và nếu bạn đem phần bên trong ra xem xét, thế thì có lẽ bác sĩ sẽ đưa ra những tác động khác trên những người khác nhau bởi những lí do khác nhau.

Một trong những người bạn tôi là nhà giải phẫu lớn ở Nagpur - nhà giải phẫu lớn nhưng không phải là người tốt. Ông ta chưa hề thất bại trong việc giải phẫu, và ông ấy đòi giá cao gấp năm lần bất kì nhà giải phẫu nào khác đòi. Tôi đã ở cùng ông ấy và tôi bảo ông ấy, "Thế này thì quá thể. Khi nhà giải phẫu khác đòi số

tiền nào đó về cùng một bệnh, ông lại đòi gấp năm lần hơn."

Ông ta nói với tôi, "Thành công của tôi trong nhiều điều khác cũng có cơ sở này: khi người ta trả cho tôi năm lần hơn, thì người đó quyết tâm sống sót. Đấy không chỉ bởi vì tôi tham tiền đâu. Nếu người đó sẵn lòng đưa cho tôi năm lần hơn - trong khi người đó có thể có được việc mổ với giá rẻ - thì người đó quyết tâm sống sót với bất kì giá nào. Và quyết tâm của người đó gần như là năm mươi phần trăm thành công của tôi."

Có những người không muốn sống nữa; họ không sẵn lòng hợp tác với bác sĩ. Họ uống thuốc, nhưng không có ý chí để sống sót: ngược lại, họ đang hi vọng rằng thuốc không có tác dụng để cho họ sẽ không bị trách là tự tử, tuy rằng họ có thể gạt bỏ cuộc sống. Bây giờ, từ bên trong người đó đã rút lui. Thuốc không thể giúp gì cho phần bên trong của người đó, và không có sự hỗ trợ bên trong của người đó, bác sĩ cũng gần như bất lực - thuốc là không đủ.

Tôi đi tới nhận biết từ nhà giải phẫu này... Ông ta nói, "Ông không biết đấy thôi. Đôi khi tôi làm những điều hoàn toàn vô đạo đức, nhưng để giúp cho bệnh nhân tôi phải làm những việc đó."

Tôi nói, "Ông muốn nói gì?"

Ông ta nói, "Tôi bị những người trong nghề kết án..." Và tất cả các bác sĩ của vùng Nagpur đều kết án ông ta - "Chúng tôi chưa bao giờ thấy một kẻ lừa bịp như vậy."

Ông ấy cho bệnh nhân lên bàn trong phòng mổ - các bác sĩ đều sẵn sàng, các y tá đều sẵn sàng, sinh viên sẽ quan sát từ hành lang phía trên. Và ông ấy sẽ

thì thào vào tai bệnh nhân, "Chúng ta đã thoả thuận về phí mười nghìn đồng - điều đó không có tác dụng. Vấn đề của anh còn nghiêm trọng hơn nhiều. Chỉ nếu anh sẵn lòng đưa cho tôi hai mươi nghìn tôi mới cầm dao mổ trong tay; bằng không thì đứng dậy và bước ra. Anh có thể đi tìm người khác rẻ hơn."

Bây giờ, trong tình huống đó... Và người này có tiền, bằng không thì làm sao người đó có thể nói có được? Và người đó chấp nhận điều này: "Tôi sẽ đưa hai mươi nghìn, nhưng hãy cứu tôi."

Và ông ta bảo tôi, "Bất kì nhà giải phẫu nào cũng đều có thể cứu được người đó, nhưng không có sự chắc chắn như vậy. Bởi vì người đó đã trả hai mươi nghìn đồng, nên người đó tuyệt đối cùng tôi; toàn bộ phần bên trong người đó đều ủng hộ. Mọi người lên án tôi bởi vì họ không hiểu tôi. Chắc chắn điều đó là vô đạo đức: từ thoả thuận mười nghìn rồi đặt người ta vào phòng mổ và thì thào vào tai người ta, 'hai mươi nghìn, ba mươi nghìn; bằng không thì đứng dậy và bước ra - bởi vì tôi đã không nhận ra rằng bệnh này lại ăn sâu thế. Tôi đang nhận rủi ro, và tôi đang đặt toàn bộ danh tiếng về mình mập mờ ở giữa. Với mười nghìn tôi sẽ không làm điều đó. Và tôi chưa bao giờ sai trong đời mình cả, thành công là qui tắc của tôi. Tôi chỉ mổ khi tôi tuyệt đối chắc chắn thành công. Cho nên anh quyết định đi. Mà tôi không có nhiều thời gian đâu, bởi vì các bệnh nhân khác đang đợi. Anh chỉ quyết định trong hai phút thôi: hoặc là đồng ý, hoặc là đứng dậy và bỏ đi.' Một cách tự nhiên, người này sẽ nói, 'tôi sẽ đưa cho ông bất kì cái gì ông muốn, nhưng xin hãy cứ tiến hành mổ.'

Điều đó là phi pháp, vô đạo đức, nhưng tôi không thể nói rằng điều đó là phi tâm lí."

Bất kì điều gì giải quyết với con người cũng không thể nào thuần tuý khách quan được.

Tôi có một người bạn khác, một bác sĩ bây giờ đang ở tù bởi vì ông ta không đủ tư cách chút nào. Ông ta chưa bao giờ tới bất kì trường y nào cả; tất cả các bằng cấp ông ta đã viết trên biển hiệu mình đều là hư huyễn cả. Nhưng tôi vẫn có ý kiến rằng sự bất công đã giáng lên con người này - bởi vì việc ông ta có bằng cấp hay không, không phải là vấn đề. Ông ta đã giúp đỡ cho hàng nghìn người, và đặc biệt là cho những người đã trở nên vô hi vọng, đã tới hết bác sĩ nọ tới bác sĩ kia - tất cả đều có bằng cấp - và đã mệt mỏi. Và con người này có thể cứu họ. Ông ta có uy tín nào đó - không bằng cấp. Và ông ta đã làm bệnh viện của mình gần như là mảnh đất kì diệu. Khoảnh khắc bệnh nhân đi vào văn phòng ông ấy, lập tức người này sẽ ngạc nhiên. Ông ta ở mọi nơi... bởi vì mọi người quen tới ông ấy như một phương sách cuối cùng. Mọi người đều biết rằng người này là hư huyễn, điều đó không phải là cái gì bị che giấu. Nó là một bí mật để mở. Nhưng nếu bạn sắp chết, hại gì mà không thử?

Và khi bạn đi vào vườn của ông ấy - ông ấy có cái vườn đẹp - và thế rồi văn phòng ông ấy... Ông ấy có những phụ nữ đẹp làm tiếp tân, và điều đó là tất cả mọi phần trị liệu y tế của ông ấy - bởi vì thậm chí nếu một người sắp chết, nhìn vào phụ nữ đẹp ý chí sống của người đó cũng sẽ bật ra; người đó muốn sống. Sau khi đón tiếp, người này sẽ đi qua phòng thí nghiệm của ông ấy. Hoàn toàn không cần thiết đưa người đó qua phòng thí nghiệm, nhưng ông ấy muốn người này thấy rằng

ông ấy không phải là một bác sĩ thường. Và phòng thí nghiệm mới là phép mầu - hoàn toàn vô dụng, chẳng có gì có nghĩa cả, nhưng biết bao nhiêu là ống nghiệm, bình thót cổ, nước mầu chảy từ ống nọ sang ống kia, cứ như là những thực nghiệm lớn đang diễn ra.

Thế rồi bạn sẽ tới ông bác sĩ. Và ông ấy chẳng bao giờ dùng những phương pháp thông thường để kiểm tra mạch của bạn, không. Bạn sẽ phải nằm trên một chiếc giường điện có điều khiển từ xa. Chiếc giường sẽ đi lên cao trên không, và bạn nằm đó nhìn lên và treo trên bạn có những ống nghiệm lớn. Và dây dợ sẽ được gắn vào mạch bạn và mạch sẽ làm cho nước trong ống nghiệm nhảy lên. Tim sẽ được kiểm tra theo cùng cách đó - không phải bởi ống nghe thông thường. Ông ấy đã thực hiện mọi cách bố trí trực quan cho bệnh nhân - cho nên bệnh nhân có thể thấy mình đã tới đúng một thiên tài, một chuyên gia.

Ông này không bằng cấp, chẳng có cái gì hết cả. Dược sĩ của ông ấy có đủ mọi bằng cấp, và ông dược sĩ thường kê đơn thuốc bởi vì ông này không có ý tưởng nào về thuốc cả. Trong thực tế ông ấy chưa hề gây tội nào. Ông ấy chưa hề kê đơn thuốc, ông ấy chưa hề kí vào đơn thuốc. Điều này được thực hiện bởi người có bằng cấp, người hoàn toàn có đủ tư cách làm việc đó. Nhưng bởi vì ông ấy thu xếp tất cả những điều này, và bởi vì ông ấy đã viết những bằng cấp lạ trên biển hiệu của mình... và vì những bằng cấp đó cũng không tồn tại nên tôi không nghĩ chúng là phi pháp. Ông ta không tuyên bố rằng chúng là từ các đại học hiện đang tồn tại. Đấy *tất cả* chỉ là hư cấu - nhưng hư cấu có ích.

Tôi đã thấy các bệnh nhân được chữa khỏi một nửa trong khi khám bệnh. Đi ra, họ nói, "Chúng tôi cảm

thấy gần như được chữa khỏi, và chúng tôi vẫn còn chưa uống thuốc. Đơn thuốc vẫn đây - bây giờ chúng tôi sẽ đi mua thuốc."

Nhưng bởi vì ông ấy đã làm tất cả những điều này... Đây là chỗ tôi thấy luật pháp mù quáng. Ông ấy chẳng làm điều gì phi pháp cả, ông ấy không làm hại ai cả - nhưng ông ấy bị tù bởi vì ông ấy đã "lừa mọi người". Ông ấy chẳng lừa ai cả. Để giúp ai đó sống lâu hơn, nếu đó là việc lừa dối, thuốc phỏng có ích gì?

Vì con người, ngành y không bao giờ có thể trở thành tuyệt đối cứng nhắc, một khoa học khách quan một trăm phần trăm được. Đó là lí do tại sao lại có nhiều trường phái y thế - ayurveda, vi lượng liệu pháp, tự nhiên liệu pháp, châm cứu liệu pháp, và nhiều nữa - và *tất cả* chúng đều có ích. Bây giờ vi lượng liệu pháp đơn giản là viên thuốc đường, nhưng nó có ích. Vấn đề là liệu người ta có tin tưởng hay không. Có những người theo thiên nhiên liệu pháp cuồng tín - chẳng cái gì khác có thể có ích cho họ, chỉ thiên nhiên liệu pháp mới có thể giúp họ. Và điều đó chẳng có mối nối gì tới bệnh tật cả.

Một trong các giáo sư của tôi mê mẩn về thiên nhiên liệu pháp. Bất kì vấn đề gì... và trát bùn trên bụng bạn. Tôi hay đến chỗ ông ấy để hưởng thú, bởi vì điều đó rất thảnh thơi, và ông ta thu xếp rất khéo - phòng tắm đẹp và vòi hoa sen... Và cho dù điều đó không đúng, tôi vẫn hay tới và nói, "Tôi bị đau nửa đầu tồi tệ lắm."

Ông ấy nói, "Đừng lo. Cứ trát bùn lên bụng ông là được." Bây giờ trát bùn trên bụng chẳng ích gì cho chứng đau nửa đầu cả. Nhưng nó lại thườngcó ích cho

tôi, bởi vì tôi đâu có đau đầu! Tắm bùn, bồn tắm đầy, và bạn chìm trong bùn, chỉ cái đầu ló ra - thật rất là thoải mái và rất mát mẻ. Chẳng mấy chốc ông ta nhận ra: "Ông cứ đến mãi với các bệnh mới."

Tôi nói, "Điều đó đúng... bởi vì tôi kiếm được cuốn sách về thiên nhiên liệu pháp; qua cuốn sách đó tôi bị bệnh này, và thế rồi tôi tới ông. Đầu tiên tôi đọc nó, để xem ông sẽ làm gì. Nếu tôi muốn điều đó được làm cho tôi, tôi mang bệnh đó; nếu không thì chẳng cần nằm trong bùn tới nửa giờ..."

Ông ta nói, "Vậy ra ông đã lừa tôi sao?"

Tôi nói, "Tôi không lừa ông. Tôi là bệnh nhân lỗi lạc nhất của ông đấy! Trong đại học mọi người khác đều cười ông, tôi là người duy nhất ủng hộ ông. Và người khác tới đây, họ tới là bởi vì tôi - bởi vì tôi nói rằng chứng đau nửa đầu đã biến mất."

Ông ấy nói, "Lạy trời, bây giờ tôi cũng đau nửa đầu đây. Tắm đi!"

Mọi người thường giận tôi. Họ sẽ bảo tôi, "Chứng đau nửa đầu của tôi, thay vì ra đi, lại trở nên dữ dội hơn - bởi vì bụng lạnh đâu có ích gì cho chứng đau nửa đầu!"

Tôi sẽ nói, "Thế thì hệ thống của ông phải làm việc khác rồi. Với hệ thống của tôi, nó có ích cho tôi!"

Có vi lượng liệu pháp, những người cuồng tín tin rằng vi lượng liệu pháp là cách chữa trị duy nhất đúng còn tất cả các thuốc khác đều nguy hiểm - đặc biệt đối trị liệu pháp là chất độc. Nếu bạn tới một nhà vi lượng liệu pháp, điều đầu tiên ông ta sẽ làm là hỏi về toàn bộ

lịch sử từ lúc bạn sinh ra tới giờ - và bạn thì lại đang bị đau đầu.

Một trong các bác sĩ vi lượng liệu pháp sống gần nhà tôi. Bất kì khi nào bố tôi tới thăm tôi, tôi lại đưa ông ấy tới vị vi lượng liệu pháp này. Vị vi lượng liệu pháp ấy bảo tôi, "Tôi cầu xin ông đừng đưa bố ông tới nữa bởi vì ông ấy lại bắt đầu kể ra ba thế hệ, rằng ông của ông ấy đã bị bệnh..."

Tôi nói, "Ông ấy cũng là một người vi lượng liệu pháp. Ông ấy đi sâu hơn vào gốc rễ."

Ông này nói, "Nhưng ông ấy làm lãng phí thời gian quá nhiều, và tôi phải nghe - còn ông ấy chỉ đau đầu thôi! Về ông của ông ấy và tất cả những bệnh tật của ông ấy, thế rồi đến bố của ông ấy và mọi bệnh tật... thế rồi mới đến bản thân ông ấy. Vào lúc *ông ấy* tới, gần như cả ngày đi đời. Các bệnh nhân khác của tôi đã đi cả, còn tôi nghe ông ấy nói với tôi về loại bệnh tật nào ông ấy đã phải chịu từ hồi trẻ con, và cuối cùng mới ra là ông ấy bị đau đầu."

Tôi nói, "Lạy trời, sao ông lại không bảo tôi trước?" và ông ấy nói, "Cũng hệt như ông là người theo vi lượng liệu pháp, tôi cũng là người theo vi lượng liệu pháp. Và tôi muốn cho ông bức tranh đầy đủ."

Điều đầu tiên họ sẽ hỏi về tất cả mọi bệnh tật của bạn bởi vì họ tin rằng tất cả các bệnh tật đều có quan hệ, toàn bộ cuộc sống của bạn là một toàn thể. Không thành vấn đề liệu bạn bị gì đó trong chân hay trong đầu - chúng là bộ phận của một thân thể, và để bác sĩ hiểu, ông ấy phải biết mọi thứ. Bác sĩ vi lượng liệu pháp sẽ hỏi bạn loại thuốc đối trị nào bạn đã dùng - bởi vì đó là nguyên nhân gốc rễ cho mọi bệnh tật của bạn; tất cả

mọi loại thuốc đối trị đều là chất độc. Đó là thái độ của cũng người theo thiên nhiên liệu pháp nữa, rằng đối trị liệu pháp là chất độc. Cho nên điều đầu tiên bạn phải nhịn ăn, phải thụt tháo... chỉ để tẩy sạch bạn khỏi mọi thuốc đối trị. Một khi bạn đã tẩy sạch mọi thứ đối trị...

Con người là sinh linh chủ thể. Nếu bệnh nhân yêu bác sĩ, thế thì nước có thể có tác dụng như thuốc. Còn nếu bệnh nhân ghét bác sĩ, thế thì chẳng thuốc nào có ích cả. Nếu bệnh nhân cảm thấy bác sĩ dửng dưng - thường đây là trường hợp với các bác sĩ, bởi vì họ cũng là con người, suốt ngày gặp bệnh nhân, suốt ngày ai đó chết... Họ dần dần trở nên chai cứng, họ tạo ra rào chắn với xúc động của mình, với tình cảm, lòng nhân đạo. Nhưng điều này ngăn cản thuốc của họ phát huy tác dụng. Nó được trao gần như theo kiểu người máy, dường như máy đang cho bạn thuốc.

Với tình yêu, bệnh nhân không chỉ được thuốc, xung quanh thuốc cái gì đó vô hình cũng đang tới với người đó. Y học phải hiểu tính chủ thể của con người, tình yêu của con người, và sẽ phải tạo ra một loại tổng hợp nào đó để qua đó tình yêu và y học cùng được sử dụng để giúp cho con người.

Nhưng một điều tuyệt đối chắc chắn: rằng y học không bao giờ có thể trở thành hoàn toàn khách quan được. Điều đó đã là nỗ lực của y học mãi cho tới nay, để làm cho nó tuyệt đối khách quan.[7]

4

Cách tiếp cận mạnh khoẻ khác

Tất cả mọi vấn đề đều mang tính thần kinh bởi vì thân thể và tâm trí không phải là hai thứ. Tâm trí là phần bên trong của thân thể, và thân thể là phần bên ngoài của tâm trí, cho nên bất kì cái gì có thể bắt đầu trong thân thể đều có thể đi vào trong tâm trí, hay ngược lại: nó có thể bắt đầu trong tâm trí và đi vào trong thân thể. Không có phân chia, không có vách ngăn chắc chắn.

Cho nên mọi vấn đề đều có hai cạnh với chúng: chúng có thể được xử trí qua tâm trí và qua thân thể. Và mãi cho tới nay điều này đã là thực tế trên thế giới: vài người tin rằng tất cả các vấn đề là từ thân thể - các nhà sinh lí học, những người theo Pavlov, những nhà hành vi chủ nghĩa... Họ chữa trị thân thể, và tất nhiên trong năm mươi phần trăm trường hợp họ thành công. Và họ hi vọng rằng khoa học phát triển họ sẽ thành công thêm nữa, nhưng họ sẽ không bao giờ thành công

hơn năm mươi phần trăm; điều đó chẳng liên quan gì tới sự phát triển khoa học cả.

Thế rồi toán bên kia có đó, những người cho rằng tất cả mọi vấn đề đều là từ tâm trí - cũng sai như toán thứ nhất. Những người theo khoa học Ki tô giáo và các nhà thôi miên và người có tài thôi miên, các nhà trị liệu tâm lí, tất cả họ đều nghĩ mọi vấn đề là của tâm trí. Họ cũng thành công cho năm mươi phần trăm trường hợp; họ cũng nghĩ rằng sớm hay muộn họ sẽ thành công ngày một nhiều hơn. Điều đó là vô nghĩa. Họ không thể thành công hơn năm mươi phần trăm; đó là giới hạn.

Hiểu biết riêng của tôi là ở chỗ mỗi vấn đề phải được xử trí từ cả hai phía cùng nhau, đồng thời. Nó phải bị công kích từ nhiều cửa, cuộc tấn công trên hai mặt trận; thế thì con người có thể được chữa khỏi một trăm phần trăm. Bất kì khi nào khoa học trở nên hoàn hảo nó sẽ làm việc theo cả hai cách...

Trước hết là thân thể, bởi vì thân thể là cánh cổng vào tâm trí - hành lang vào. Và bởi vì thân thể là thô nên nó vẫn còn dễ dàng thao tác được. Trước hết thân thể phải được giải phóng khỏi mọi cấu trúc đã tích luỹ của nó. Nếu bạn đã sống lâu với cảm giác rằng bạn yếu, thế thì điều đó phải đã đi vào trong thân thể, vào trong chính cấu trúc của thân thể. Trước hết điều đó phải được làm nhẹ bớt từ đó; và đồng thời tâm trí bạn phải được hứng khởi để cho nó có thể bắt đầu đi lên và có thể bắt đầu vứt bỏ mọi tải trọng vẫn giữ nó trĩu xuống.[8]

Tôi hiểu rằng khoa học về Yoga coi con người không chỉ có một mà nhiều kiểu thân thể. Nếu điều này là như vậy, thì liệu từ đó có suy được ra rằng với những cá nhân khác nhau, loại thuốc này có thể có tác dụng hiệu quả hơn thuốc khác không, tuỳ theo ốm bệnh bắt nguồn từ đâu?

Khoa học về con người còn chưa tồn tại. Yoga của Patanjali là nỗ lực gần nhất đã được tiến hành. Ông ấy chia thân thể thành năm tầng, hay thành năm thể. Bạn không có một thể, bạn có năm thể; và đằng sau năm thể này, là bản thể bạn. Cùng điều đã xảy ra trong tâm lí thì cũng đã xảy ra trong y học. Đối trị liệu pháp chỉ tin vào thể vật lí, thể thô. Nó song hành với chủ nghĩa hành vi. Đối trị liệu pháp là y học thô nhất. Đó là lí do tại sao nó đã trở thành khoa học, bởi vì các công cụ khoa học chỉ có khả năng cho những thứ rất thô. Đi sâu hơn đi.

Châm cứu, Trung y, đi vào thêm một tầng nữa. Nó làm việc trên thể sống, *pranamayakos*. Nếu cái gì đó đi sai trong thể vật lí, châm cứu không chạm tới thể vật lí chút nào. Nó cố gắng làm việc trên thể sống. Nó cố gắng làm việc trên năng lượng sinh học, bioplasma. Nó giải quyết điều gì đó ở đó, và ngay lập tức thể thô bắt đầu vận hành tốt. Nếu cái gì đó đi sai trong thể sống, đối trị liệu pháp tác động trên thân thể, thể thô. Tất nhiên, với đối trị liệu pháp, đấy là nhiệm vụ lên dốc. Với châm cứu, đấy là nhiệm vụ xuống dốc. Nó là dễ dàng hơn bởi vì thể sống có chút ít cao hơn thể vật lí. Nếu thể sống được đặt đúng, thể vật lí đơn giản đi theo nó bởi vì bản kế hoạch tổng thể tồn tại trong thể sống. Thể vật lí chỉ là việc thực hiện của thể sống.

Bây giờ châm cứu đang nhận được kính trọng, dần dần, bởi vì một cách chụp ảnh rất nhạy cảm, chụp ảnh của Kirlian, đã bắt gặp bẩy trăm huyệt trong thân thể con người như chúng bao giờ cũng đã được các nhà châm cứu biết tới ít nhất năm nghìn năm nay. Họ không có công cụ nào để biết huyệt ở đâu trong thân thể, nhưng dần dần, qua thử và sai lầm, qua hàng thế kỉ, họ đã phát hiện ra bẩy trăm huyệt. Bây giờ Kirlian cũng đã phát hiện ra cùng bẩy trăm huyệt đó bằng công cụ khoa học. Và việc chụp ảnh của Kirlian đã chứng tỏ một điều: cố gắng thay đổi thể sống qua thể vật lí là điều ngớ ngẩn. Đấy là việc cố gắng đổi chủ bằng việc đổi tớ. Điều đó gần như không thể nào được bởi vì chủ không nghe lời tớ. Nếu bạn muốn thay đổi đầy tớ, thay đổi người chủ đi. Ngay lập tức, đầy tớ sẽ tuân theo. Thay vì đi thay đổi từng người lính, tốt hơn cả là thay đổi tướng. Thân thể có cả triệu lính, tế bào, đơn giản làm việc theo mệnh lệnh nào đó, theo sự chỉ huy nào đó. Thay đổi vị chỉ huy, và toàn bộ mẫu hình thân thể thay đổi.

Vi lượng liệu pháp đi sâu thêm chút ít. Nó làm việc trên *manomayakos*, thể tinh thần. Người sáng lập ra vi lượng liệu pháp, Hannemann, đã phát hiện ra một trong những điều vĩ đại nhất đã từng được phát hiện ra, và đó là: lượng thuốc càng ít, nó lại càng đi sâu hơn. Ông ấy gọi phương pháp làm thuốc vi lượng liệu pháp là 'phân mức hiệu nghiệm'. Họ cứ giảm mãi đi lượng thuốc. Ông ấy sẽ làm việc theo cách này: ông ấy lấy một khối lượng thuốc nào đó và sẽ trộn lẫn nó với mười lần khối lượng đường sữa hay với nước. Một lượng thuốc, chín lượng nước; ông ấy sẽ trộn chúng lại. Thế rồi ông ấy lại lấy một lượng của dung dịch này, và lần nữa sẽ trộn nó với chín lần nước thêm nữa, hay đường sữa. Theo

cách này ông ấy cứ tiếp tục mãi; lại từ dung dịch mới ông ấy lấy ra một lượng và lại trộn nó với chín phần nước nữa. Điều này ông ấy sẽ làm và mức hiệu nghiệm của thuốc sẽ tăng lên.

Dần dần thuốc đạt tới mức độ nguyên tử. Nó trở thành tinh tế đến mức bạn không thể tin được rằng nó có thể có tác dụng; nó gần như là biến mất. Đó là điều được viết trong vi lượng liệu pháp, mức hiệu nghiệm: mười mức hiệu nghiệm, hai mươi mức hiệu nghiệm, một trăm mức hiệu nghiệm, một nghìn mức hiệu nghiệm. Mức hiệu nghiệm càng lớn, khối lượng thuốc càng nhỏ. Với mười nghìn mức hiệu nghiệm, chỉ còn lại một phần triệu liều thuốc nguyên gốc, gần như không. Nó gần như biến mất, nhưng thế thì nó đi vào cốt lõi sâu xa nhất của *manomaya*. Nó đi vào trong thể tâm trí của bạn. Nó đi sâu hơn là châm cứu. Gần như là bạn đạt tới nguyên tử, hay thậm chí mức độ hạ nguyên tử. Thế thì nó không chạm vào thân thể bạn. Thế thì nó không chạm vào thể sống của bạn; nó đơn giản đi vào. Nó tinh tế và nhỏ bé đến mức nó đi xuyên qua không có rào chắn nào. Nó có thể đơn giản trượt vào trong *manomayakos*, vào trong thể tinh thần, và từ đó nó bắt đầu vận hành. Bạn đã tìm được một uy quyền lớn hơn *pranamaya*.

Ayurved, y học Ấn Độ, là tổng hợp của cả ba điều này. Nó là một trong những cách tổng hợp y học nhất.

Thôi miên liệu pháp còn đi sâu hơn. Nó chạm tới *vigyanmayakos*: thể thứ tư, thể của tâm thức. Nó không dùng thuốc. Nó không dùng bất kì cái gì. Nó đơn giản dùng gợi ý, có thế thôi. Nó đơn giản nêu ra một gợi ý trong tâm trí bạn - gọi nó là từ lực thú vật, thuật thôi miên, ru ngủ hay bất kì cái gì bạn thích cũng được,

nhưng nó vận hành qua sức mạnh của ý nghĩ, không qua sức mạnh của vật chất. Ngay cả vi lượng liệu pháp cũng vẫn là sức mạnh của vật chất trong một lượng rất tinh tế. Thôi miên liệu pháp gạt bỏ vật chất, bởi vì dù tinh tế đến đâu, vật chất vẫn cứ là vật chất... Mười nghìn mức hiệu năng, nhưng dẫu sao, đấy vẫn cứ là hiệu năng của vật chất. Nó đơn giản nhảy tới năng lượng ý nghĩ, *vigyanmayakos*: thể tâm thức. Nếu tâm thức của bạn chỉ chấp nhận một ý tưởng nào đó, nó bắt đầu vận hành.

Thôi miên liệu pháp có tương lai lớn. Nó đang trở thành thuốc tương lai, bởi vì nếu chỉ bằng việc thay đổi mẫu hình tư duy của bạn mà tâm trí bạn có thể được thay đổi, qua tâm trí mà thể sống của bạn thay đổi, và qua thể sống mà thể thô của bạn thay đổi, thế thì tại sao phải bận tâm tới chất độc, tại sao phải bận tâm tới thuốc thô? Tại sao không làm việc với nó qua sức mạnh tư duy? Bạn đã quan sát nhà thôi miên nào đang làm việc trên người trung gian chưa? Nếu bạn chưa quan sát, thì cũng đáng quan sát lắm. Nó sẽ cho bạn hiểu thấu nào đó.

Bạn có thể đã nghe, hay bạn có thể đã thấy - ở Ấn Độ điều đó xảy ra; bạn phải đã thấy người bước qua lửa. Đấy chẳng gì khác hơn là thôi miên liệu pháp. Cái ý tưởng rằng họ đang bị ám ảnh bởi một vị nam thần hay nữ thần nào đó và không lửa nào có thể đốt cháy họ được, chính ý tưởng đó là đủ. Ý tưởng này điều khiển và làm biến đổi vận hành bình thường của thân thể họ. Họ được chuẩn bị: trong hai mươi bốn giờ họ nhịn ăn. Khi bạn nhịn ăn toàn bộ thân thể bạn sạch sẽ, và không có chất bài tiết trong nó, cây cầu giữa bạn và cái thô thiển bị bỏ đi. Trong hai mươi bốn giờ họ sống

trong ngôi đền hay chùa chiền, ca hát, nhảy múa, thành hoà hợp với Thượng đế. Thế rồi một khoảnh khắc tới khi họ bước lên lửa. Họ bước tới trong nhảy múa, bị ám ảnh. Họ bước tới với niềm tin cậy tràn đầy rằng lửa không đốt cháy được, có thế thôi; không có gì khác cả. Cách thức tạo ra tin cậy mới là vấn đề. Thế rồi họ nhảy múa trên lửa, và lửa không đốt cháy họ.

Việc này đã xảy ra nhiều lần đến mức ai đó, người chỉ là một khán giả cũng trở nên bị ám ảnh thế. Hai mươi người đang bước trên lửa và không bị cháy, và ai đó sẽ lập tức trở nên tin tưởng thế: "Nếu những người này bước được, sao mình lại không?"; và người đó nhảy vào, và lửa cũng không đốt cháy người đó. Trong khoảnh khắc bất thần đó, tin cậy nảy sinh. Đôi khi điều đã xảy ra là người đã được chuẩn bị, lại bị cháy. Đôi khi một khán giả chưa chuẩn bị gì bước trên lửa mà không bị cháy. Điều gì đã xảy ra? - người được chuẩn bị phải đã mang hoài nghi. Họ phải đã nghĩ liệu điều đó có xảy ra hay không. Một nghi ngờ tinh tế phải vẫn còn lại trong *vigyanmayakos*, trong tâm thức họ. Đấy không phải là tin cậy hoàn toàn. Cho nên họ tới, nhưng với hoài nghi. Bởi hoài nghi đó, thân thể không thể nào nhận được thông báo từ linh hồn cao hơn. Hoài nghi tới ở giữa, và thân thể vẫn tiếp tục vận hành theo cách thông thường; nó bị cháy. Đó là lí do tại sao mọi tôn giáo đều nhấn mạnh vào tin cậy.

Tin cậy là thôi miên liệu pháp. Không có tin cậy, bạn không thể đi vào phần tinh tế của bản thể mình, bởi vì với một hoài nghi nhỏ, và bạn bị ném lại với cái thô thiển. Khoa học làm việc với hoài nghi. Hoài nghi là phương pháp trong khoa học bởi vì khoa học làm việc với cái thô thiển. Dù bạn hoài nghi hay không, nhà đối

trị cũng chẳng băn khoăn. Ông ấy không yêu cầu bạn phải tin cậy vào thuốc của mình; ông ấy đơn giản cho bạn thuốc. Nhưng nhà vi lượng sẽ hỏi liệu bạn có tin hay không, bởi vì không có niềm tin của bạn thì sẽ khó khăn hơn cho nhà vi lượng làm việc với bạn. Còn nhà thôi miên liệu pháp sẽ yêu cầu buông xuôi toàn bộ; nếu không thì chẳng thể làm gì được cả.

Tôn giáo là buông xuôi. Tôn giáo là thôi miên liệu pháp. Nhưng, vẫn còn một thể nữa. Đó là *anandmayakos*: thể phúc lạc. Thôi miên liệu pháp đi tới thể thứ tư. Thiền đi tới thể thứ năm. Thiền meditation - chính từ này là đẹp bởi vì gốc rễ cũng cùng như 'thuốc - medicine'. Cả hai có cùng gốc, thuốc và thiền đều là các nhánh của một từ: cái chữa lành, cái làm cho bạn thành mạnh khoẻ và cái toàn thể là thuốc - và ở mức sâu nhất đó là thiền.

Thiền thậm chí không nêu cho bạn lời gợi ý bởi vì lời gợi ý được trao từ bên ngoài. Một ai đó khác phải nêu cho bạn lời gợi ý. Gợi ý có nghĩa là bạn phụ thuộc vào ai đó. Họ không thể làm cho bạn ý thức hoàn hảo được bởi vì sẽ phải cần tới người khác, và cái bóng sẽ che phủ bản thể bạn. Thiền làm cho bạn ý thức hoàn hảo, không có cái bóng nào - ánh sáng tuyệt đối không có bóng tối. Bây giờ thậm chí lời gợi ý cũng bị coi như là một thứ thô thiển. Ai đó gợi ý - điều đó có nghĩa là một cái gì đó tới từ bên ngoài, và trong phân tích tối thượng cái tới từ bên ngoài là mang tính vật chất. Không chỉ vật chất, mà cái mà tới từ bên ngoài là mang tính vật chất. Thậm chí ý nghĩ cũng là dạng tinh tế của vật chất. Thậm chí thôi miên liệu pháp cũng là mang tính vật chất.

Thiền loại bỏ tất cả mọi cái ủng hộ, mọi cái hỗ trợ. Đó là lí do tại sao việc hiểu thiền lại là điều khó nhất trong thế giới này, bởi vì chẳng còn lại gì cả - chỉ hiểu biết thuần khiết, chứng kiến.[9]

Wilheilm Reich nói trong cuốn sách của mình, Hãy lắng nghe, hỡi con người nhỏ nhen*, rằng ông ấy thấy rằng con người vươn ra ngoài năng lượng sống của mình khi người đó cảm thấy khoẻ và yêu; rằng con người kéo lại năng lượng đó khi người ta sợ hãi. Reich nói rằng ông ấy thấy là năng lượng sống của con người - điều ông ấy đặt thuật ngữ là 'orgone' - lực sống vũ trụ - được 'tìm thấy trong bầu khí quyển', bên ngoài thân thể. Ông ấy nói ông ấy thành công trong việc thấy nó và đã phát minh ra công cụ để khuếch đại nó.*

Điều ông ấy quan sát có phải vậy không?

Wilhelm Reich là một trong những người thông minh được sinh ra trong thế kỉ này. Điều ông ấy đã thấy thì đã từng được biết tới ở phương Đông như *hào quang*. Bạn phải đã thấy quanh tượng Phật hay Mahavira hay Krishna - một hào quang tròn quanh đầu. Hào quanh tròn quanh đầu đó là thực tế. Điều Wilhelm Reich nói là đích xác đúng, nhưng những người mà ông ấy nói với lại không phải là những người hiểu được nó. Họ nghĩ ông ấy điên bởi vì ông ấy đã mô tả cuộc sống như năng lượng bao quanh thân thể. Điều đó đích xác đúng.

Cuộc sống là năng lượng bao quanh thân thể bạn. Không chỉ thân thể bạn, mà hoa, cây - mọi thứ đều có hào quang riêng của nó. Và hào quang đó, năng lượng bao quanh bạn đó co lại và dãn ra trong những tình huống khác nhau. Bất kì tình huống nào năng lượng của bạn co lại đều nên coi là xấu, ốm yếu. Và mọi tình huống năng lượng bạn mở rộng, nên coi là đáng kính trọng và đáng yêu. Trong tình yêu năng lượng của bạn vươn ra, bạn trở thành sống động hơn. Và khi bạn trong sợ hãi, năng lượng bạn co lại, bạn trở nên kém sinh động.

Bây giờ Wilhelm Reich đáng thương bị người Mĩ coi là điên bởi vì ông ấy không chỉ khuếch đại năng lượng đó - ông ấy đã tìm ra vài bài tập trong đó năng lượng này khuếch đại lên - ông ấy thậm chí còn bắt được năng lượng đó vào trong hộp, các cái hộp lớn trong đó một người có thể đi vào được. Và nếu người này ốm người đó sẽ đi ra toàn thể và mạnh khoẻ. Một cách tự nhiên một người như thế phải bị coi là điên. Ông ấy đã bán các cái hộp đó, hộp rỗng - nhưng chúng lại không trống rỗng. Ông ấy đã tìm ra cách thu thập năng lượng có sẵn trong bầu không khí. Quanh cái cây bạn có thể thấy rằng năng lượng đang tuôn trào, nhưng với đôi mắt trần của mình bạn không thể thấy nó được.

Sau khi ông ấy bị tuyên bố là điên và bị bỏ tù, một người khác ở Liên Xô thậm chí còn giải quyết được việc chụp ảnh nó. Và bây giờ nó đã trở thành tâm lí được thừa nhận tại Liên Xô, rằng cuộc sống có hào quang. Và người này, Kirlian, đã phát triển một tấm kính ảnh nhạy nào đó để chụp ảnh nó. Ông ấy đã chụp bàn tay, và bàn tay hiện ra với vầng hào quang vây quanh nó. Theo một cách rất lạ các ảnh của ông ấy

thậm chí còn chỉ ra liệu một người có ốm đau gì trong sáu tháng không: "Ngay bây giờ người đó không biểu lộ bất kì hình mẫu ốm yếu nào, nhưng hào quang của người đó đang co lại tại điểm nào đó..." Và nếu tại điểm nào đó hào quang đang co lại - có thể người đó sẽ trở thành điếc hay mù nếu hào quang mắt co lại. Và tất cả ảnh chụp của ông ấy đều được chứng minh là đúng. Khi ông ấy nói, "Người này có nguy cơ mất thị lực," thì không có dấu hiệu nào thấy được, không có lí do nào để tin vào điều đó, nhưng trong vòng sáu tháng người đó trở nên loà. Bây giờ trong tâm lí học xô viết, việc chụp ảnh của Kirlian được chính phủ thừa nhận. Điều đó cũng lan rộng sang nhiều nước khác. Một người có thể được chữa trị trước khi người đó trở nên ốm. Việc chụp ảnh của Kirlian mang tính rất tiên đoán. Nó chỉ ra, ít nhất sáu tháng trước đó, điều gì sẽ xảy ra.

Tại phương Đông người ta đã biết tới từ nhiều thế kỉ nay rằng trước cái chết của bạn, sáu tháng trước đó, bạn chấm dứt khả năng thấy chỏm mũi mình. Bởi vì mắt bạn bắt đầu quay ngược lên, chúng không có khả năng thấy được chỏm mũi bạn. Khoảnh khắc bạn nhận ra mình không thể thấy được chỏm mũi có nghĩa là trong vòng sáu tháng năng lượng của bạn sẽ co lại, trở ngược về cội nguồn của nó. Và hào quang, không có kĩ thuật chụp ảnh nào, đã được yoga thừa nhận từ năm nghìn năm nay. Nhưng bây giờ, nó có thể được chấp nhận trên nền tảng khoa học.

Wilhelm Reich là một thiên tài duy nhất. Ông ấy có thể xoay xở để thấy và cảm cái điều thông thường không thể thấy được. Nhưng nếu bạn rất mang tính thiền, bạn sẽ bắt đầu thấy hào quang của mọi người, thậm chí hào quang của riêng bạn. Bạn sẽ thấy tay của

mình với các tia sáng quanh nó, rạng ngời. Và khi bạn mạnh khoẻ bạn sẽ cảm thấy hào quang của mình lan rộng. Khi bạn ốm yếu bạn sẽ cảm thấy hào quang mình co lại - cái gì đó đang co lại bên trong bạn.

Khi bạn ở bên cạnh người ốm, bạn sẽ có cảm giác kì lạ rằng người đó bằng cách nào đó làm cho bạn cảm thấy ốm, bởi vì người ốm khai thác hào quang của người khác mà người khác không biết. Người đó cần nhiều sự sống, cho nên bất kì ai có sự sống và tới quanh người đó, người đó đều lấy sự sống của người này. Và bằng kinh nghiệm bạn biết, nhưng không hiểu, rằng có người bạn muốn tránh, bởi vì gặp họ bạn cảm thấy ốm yếu, gặp họ bạn cảm thấy rằng cái gì đó đã bị lấy đi khỏi bạn. Và có những người bạn muốn gặp, bởi vì gặp họ bạn cảm thấy sự mở rộng, bạn cảm thấy sinh động hơn.

Wilhelm Reich là phải, nhưng không may là đám đông lại chẳng bao giờ chấp nhận thiên tài của riêng họ: ngược lại, họ kết án những người này, bởi vì nếu Wilhelm Reich là phải, thế thì mọi người khác gần như là mù. Và trong giận dữ ông ấy đã viết cuốn sách, *Hãy lắng nghe, hỡi con người nhỏ nhen*. Nhưng cuốn sách đó hay, và giận dữ của ông ấy có thể được tha thứ bởi vì ông ấy đã bị 'con người nhỏ nhen', đám đông, ngược đãi. Ông ấy là người đầu tiên bị coi là điên, thế rồi bị buộc vào nhà thương điên, và ông ấy chết trong nhà thương điên. Tại phương Đông ông ấy đáng phải trở thành một Phật Gautam. Ông ấy có phẩm chất, có cái sáng suốt. Nhưng một xã hội sai, một xã hội của những con người rất nhỏ nhen, của những con người rất nhỏ mọn, những tâm trí chật hẹp, người không thể

nào quan niệm được cái bao la, người không thể nào quan niệm được điều bí ẩn...

Toàn bộ bầu không khí đều tràn đầy cuộc sống. Và nếu bạn hiểu cội nguồn riêng của mình về cuộc sống bạn bỗng nhiên sẽ nhận biết rằng chim chóc sống động, cây cối sống động, bãi cỏ sống động - mọi nơi đều có cuộc sống! Và bạn có thể nhảy múa với cuộc sống này, bạn có thể bắt đầu có đối thoại với bầu không khí. Tất nhiên, mọi người sẽ nghĩ bạn điên, bởi vì mọi người vẫn như cũ. Cũng những người đó đã đóng đinh Jesus, cũng những người đã buộc Wilhelm Reich vào nhà thương điên, cũng những người đã đầu độc Socrates... nhưng những con người nhỏ nhen đó lại là đa số.

Sự giận dữ của Wilhelm Reich là phải, nhưng tôi vẫn nói rằng thay vì giận dữ, con người nhỏ nhen đó cần tới lòng từ bi. Ông ấy đã giận dữ bởi vì họ đã ngược đãi ông, họ đã phá huỷ toàn bộ cuộc sống của ông. Thay vì hiểu ông ấy - ông ấy sẽ mở cánh cửa mới cho việc kinh nghiệm, cho việc yêu, cho việc sống - họ lại phá huỷ con người này hoàn toàn. Hiển nhiên, ông ấy trở nên giận dữ.

Tại phương Đông, cùng con người nhỏ nhen đó có đó, nhưng thiên tài phương Đông chưa bao giờ giận dữ họ cả. Thay vì giận dữ, nó đã biểu lộ lòng từ bi, nó đã cảm thấy từ bi về sự mù quáng của họ, và nó đã cố gắng theo mọi cách để đem ánh sáng lại cho họ, một chút ít hiểu biết cho trái tim họ.[10]

Khi bạn tiếp cận với bất kì khoa học phương Đông nào bằng tâm trí phương Tây thì bạn bỏ lỡ nhiều thứ. Toàn bộ cách tiếp cận của bạn là khác: nó là phương

pháp luận, nó là logic, phân tích. Và các khoa học phương Đông này không thật sự là khoa học mà là nghệ thuật. Toàn bộ vấn đề phụ thuộc vào liệu bạn có thể dịch chuyển năng lượng của mình từ trí tuệ sang trực giác hay không, liệu bạn có thể dịch chuyển từ nam tính sang nữ tính, từ dương sang âm; từ cách tiếp cận tích cực, năng nổ, bạn có thể trở thành thụ động, tiếp nhận không? Chỉ thế thì những việc này mới có tác dụng; ngoài ra bạn có thể học tất cả mọi điều về châm cứu, và nó vẫn cứ không là châm cứu chút nào. Bạn sẽ biết tất cả *về* nó; nhưng không biết *nó*. Và đôi khi việc xảy ra là một người có thể không biết nhiều về nó nhưng lại *biết* nó, nhưng thế thì nó là mẹo - chỉ là một cái nhìn sáng tỏ vào trong nó.

Cho nên điều này đang xảy ra cho nhiều thứ phương Đông: phương Tây trở nên quan tâm - chúng là điều uyên thâm. Phương Tây trở nên quan tâm tới một điều phương Đông, nhưng thế rồi nó lại đem tâm trí của mình vào để hiểu điều đó. Khoảnh khắc tâm trí phương Tây đi vào trong nó, chính cơ sở của nó bị phá huỷ. Thế thì chỉ các mảnh vụn là còn lại và những mảnh đó không bao giờ có tác dụng cả. Và không chỉ châm cứu là không có tác dụng, châm cứu có thể có tác dụng, nhưng nó chỉ có thể có tác dụng qua cách tiếp cận phương Đông.

Cho nên nếu bạn thực sự muốn học châm cứu, chẳng hạn, biết về nó cũng là điều tốt nhưng phải luôn nhớ đấy không phải là điều tinh tuý nhất. Việc học bất kì thông tin gì đều là có thể được cả, thế rồi quên tất cả thông tin đi và bắt đầu mò mẫm trong bóng tối. Bắt đầu lắng nghe cái vô thức của bạn, bắt đầu cảm trong mối quan hệ với bệnh nhân. Đó là khác biệt...

Khi một bệnh nhân tới một người hành nghề y Tây phương, người hành nghề y Tây phương này bắt đầu lập luận, chẩn đoán, phân tích, tìm kiếm xem liệu ốm bệnh là từ đâu, ốm bệnh này là gì, và cái gì có thể chữa được cho nó. Người đó dùng một phần của tâm trí mình, phần lập luận. Người đó tấn công vào bệnh tật, người đó bắt đầu chinh phục nó: trận đánh bắt đầu giữa bệnh tật và bác sĩ. Bệnh nhân chỉ đứng ngoài trò - bác sĩ không bận tâm tới bệnh nhân. Ông ta bắt đầu quần nhau với bệnh tật - bệnh nhân hoàn toàn bị bỏ quên lãng.

Khi bạn tới nhà châm cứu bệnh tật không quan trọng, bệnh nhân mới quan trọng, bởi vì chính bệnh nhân mới tạo ra bệnh tật: nguyên nhân là ở trong bệnh nhân, bệnh tật chỉ là triệu chứng. Bạn có thể thay đổi triệu chứng này và triệu chứng khác sẽ nẩy ra. Bạn có thể trấn áp bệnh này bằng thuốc, bạn có thể chấm dứt sự lộ diện của nó, nhưng thế rồi bệnh này sẽ tự khẳng định nó ở đâu đó khác và với nguy hiểm hơn, mạnh mẽ hơn, với sự trả thù. Bệnh tiếp sẽ khó xử trí hơn là bệnh đầu. Bạn lại uống thuốc chống nó, thế thì bệnh thứ ba thậm chí lại còn khó hơn nữa.

Đấy là cách đối trị liệu pháp đã tạo ra ung thư. Bạn cứ ép buộc đẩy bệnh sang một bên, nó lại tự khẳng định nó từ bên kia, thế rồi bạn lại chèn ép nó ở bên kia - bệnh bắt đầu trở nên rất, rất giận dữ. Và bạn không thay đổi bệnh nhân, bệnh nhân vẫn như cũ; thế là bởi vì nguyên nhân vẫn tồn tại, nguyên nhân cứ tạo ra hậu quả.

Châm cứu giải quyết với nguyên nhân. Đừng bao giờ đi giải quyết hậu quả, bao giờ cũng đi tới nguyên nhân. Và làm sao bạn có thể đi tới nguyên nhân được?

Lập luận không thể đi tới nguyên nhân được - nguyên nhân là quá lớn không thể lập luận được - nó chỉ có thể xử trí hậu quả. Chỉ thiền mới có thể đi tới nguyên nhân. Cho nên người châm cứu sẽ cảm bệnh nhân. Người đó sẽ quên đi tri thức của mình, người đó sẽ chỉ cố gắng được đồng điệu với bệnh nhân. Người đó sẽ đi vào trong quan hệ; người đó sẽ bắt đầu cảm thấy chiếc cầu với bệnh nhân. Người đó sẽ bắt đầu cảm thấy bệnh tật của bệnh nhân trong thân thể mình, trong hệ thống năng lượng riêng của mình. Đó là cách duy nhất cho người đó biết một cách trực giác nguyên nhân là ở đâu, bởi vì nguyên nhân bị giấu kín. Người đó sẽ trở thành tấm gương và người đó sẽ tìm thấy sự phản xạ trong bản thân mình.

Đây là toàn bộ quá trình về nó, và điều này lại không được dạy bởi vì nó không thể dạy được. Nó thực sự đáng giá để đi vào, cho nên gợi ý của tôi là trước hết học theo phương Tây trong hai năm, thế rồi ít nhất trong sáu tháng đi về một nước Viễn Đông nào đó và sống cùng với một nhà châm cứu nào đó. Chỉ trong sự hiện diện của người đó - chỉ để cho người đó làm việc và bạn quan sát. Chỉ hấp thu năng lượng của người đó, và thế thì bạn sẽ có khả năng làm điều gì đó; bằng không thì nó là khó.[11]

Nếu bạn bắt đầu cảm thấy dần năng lượng của riêng mình, hay làm việc với năng lượng này trong thân thể riêng của bạn, châm cứu sẽ không còn chỉ là kĩ thuật nữa, nó sẽ trở thành nhạc cụ. Và đó là sáng suốt - bạn có thể học kĩ thuật và chẳng có gì đi ra từ nó cả - nó là linh cảm hơn là nghệ thuật. Đó là một trong những khó khăn nhất về các kĩ thuật cổ đại: chúng

không phải là khoa học, và nếu bạn tiếp cận chúng với cái nhìn khoa học thì bạn có thể có cái nhìn mơ hồ nhưng phần lớn bị mất. Và bất kì cái gì bạn có thể nắm bắt được cũng sẽ không nhiều nhặn gì cho lắm, và nó sẽ là thất vọng.

Toàn bộ cách tiếp cận cổ đại là hoàn toàn khác: nó không logic chút nào, nó nhiều nữ tính hơn, nhiều trực giác hơn, nhiều phi logic hơn. Người ta không nghĩ theo tam đoạn luận như tâm trí khoa học nghĩ; thay vì thế, người ta trong tham gia sâu sắc với sự tồn tại - phần nhiều trong trạng thái mơ, trong khải lộ, và cho phép tự nhiên tiết lộ các bí mật và bí ẩn của nó. Đấy không phải là xâm lăng vào tự nhiên... nhiều nhất thì chỉ là thuyết phục. Và cách tiếp cận là từ bên trong.

Người ta phải tiếp cận tới thân thể của riêng mình từ cốt lõi bên trong nhất. Bẩy trăm huyệt đó không được biết tới theo cách khách quan, chúng được biết tới trong thiền sâu sắc. Khi người ta đi sâu vào bên trong và nhìn từ bên trong - một kinh nghiệm cực kì lớn - người ta có thể thấy tất cả các huyệt châm cứu bao quanh mình, dường như bầu trời đêm đầy sao. Và khi bạn đã thấy những điểm năng lượng này, chỉ thế thì bạn mới sẵn sàng. Bây giờ bạn có cái hiểu thấu bên trong, và chỉ bằng việc chạm vào thân thể người khác, bạn sẽ có khả năng cảm thấy chỗ nào năng lượng thân thể bị mất và chỗ nào thì không có; chỗ nào nó đang di chuyển, chỗ nào nó không di chuyển; chỗ nào nó lạnh và chỗ nào nó ấm; chỗ nào nó sống và chỗ nào nó đã chết. Có những điểm tại đó nó đáp ứng, và có những điểm tại đó nó không đáp ứng chút nào.

Bạn sẽ có khả năng biết tới châm cứu chỉ tới mức bạn trở nên có khả năng biết về chính mình, và khi cả

hai điều này trùng nhau, có ánh sáng vĩ đại. Trong ánh sáng đó bạn có thể thấy mọi thứ - không chỉ về bản thân mình, mà còn về các thể của người khác. Cái nhìn mới nảy sinh dường như con mắt thứ ba đã mở ra.[12]

5

Chức năng của thầy chữa

Nghề y không phải là nghề thường. Nó không chỉ là công nghệ, bởi vì con người có tham dự vào. Bạn không sửa cái máy, đấy không chỉ là vấn đề bí quyết, đấy là vấn đề sâu sắc về tình yêu...

Bạn đang chơi với con người và mạng sống của họ, và đó là một hiện tượng phức tạp. Đôi khi người ta có thể phạm phải lỗi lầm, và những lỗi lầm này có thể thành việc chấm dứt cuộc sống của ai đó. Cho nên đi vào với lời cầu nguyện sâu sắc đi. Đi vào với lòng nhân đạo, khiên tốn, giản dị.

Những người đơn giản đi vào ngành y cứ dường như họ đang đi vào trong kĩ nghệ thì không phải đúng là người làm bác sĩ hay bác sĩ điều trị - họ là những người sai. Nhưng người không bao giờ cảm thấy phân vân lưỡng lự thì đều là những người sai. Họ sẽ làm việc trên con người cứ như là thợ sửa động cơ xử trí với chiếc xe ô tô. Họ sẽ không cảm thấy sự hiện diện tâm linh của bệnh nhân. Họ sẽ không chữa trị con người, họ sẽ chữa trị triệu chứng. Tất nhiên, họ có thể

rất chắc chắn; nhà kĩ thuật bao giờ cũng chắc chắn. Nhưng khi bạn có sự tham dự của con người thì bạn không thể nào chắc chắn được đến thế: do dự là tự nhiên. Người ta nghĩ hai lần, ba lần trước khi làm điều gì đó, bởi vì có sự tham dự của cuộc sống quí giá - cuộc sống mà chúng ta không thể nào tạo ra được, cuộc sống mà một khi đã trôi qua rồi là trôi qua mãi mãi. Và đó là một cá nhân, người không thể nào thay thế được, duy nhất, người giống thế chưa bao giờ có đó, và người giống thế sẽ chẳng bao giờ có lại nữa. Bạn đang chơi với lửa - do dự là tự nhiên. Đi vào trong nó với khiêm tốn mênh mông. Có kính trọng sâu sắc với bệnh nhân đi. Và trong khi chữa trị cho người đó, trở thành phương tiện của năng lượng thiêng liêng. Đừng trở thành bác sĩ, đơn giản trở thành phương tiện của năng lượng chữa lành thiêng liêng - chỉ là một nhạc cụ. Để bệnh nhân có đó - kính trọng lớn với bệnh nhân, đừng điều trị người đó như một vật - và để Thượng đế có đó, và với lời cầu nguyện sâu sắc cho phép Thượng đế tuôn chảy qua bạn và đạt tới bệnh nhân. Bệnh nhân đang ốm yếu; người đó không thể nối với Thượng đế được. Người đó đã đi xa. Người đó đã quên mất chính ngôn ngữ về cách chữa lành cho mình. Người đó đang trong trạng thái tuyệt vọng. Bạn không thể trách người đó được; người đó đang trong trạng thái bất lực.

Ai đó đang mạnh khoẻ có thể có ích lớn lao lắm nếu người đó trở thành phương tiện. Và nếu người mạnh khoẻ cũng là người hiểu biết, điều đó có thể còn quan trọng hơn, bởi vì năng lượng thiêng liêng có thể cho bạn chỉ những hướng dẫn rất tinh tế - chúng phải được bạn giải mã. Nếu bạn biết về thuốc, thì bạn có thể giải mã nó rất dễ dàng. Và thế thì bạn chẳng làm điều gì cho bệnh nhân cả, chính Thượng đế đang làm điều

đó. Bạn làm bản thân mình thành sẵn có cho Thượng đế và bạn làm cho tất cả các tri thức của mình thành sẵn có. Chính năng lượng chữa lành của Thượng đế trong hợp nối với tri thức của bạn mới thành có ích. Và nó không bao giờ làm hại cả. *Bạn* có thể gây hại. Cho nên vứt bỏ bản thân mình đi, để cho Thượng đế có đó. Đi vào nghề y, và cứ thiền.[13]

Mọi người đều có thể trở thành thầy chữa. Việc chữa lành là cái gì đó giống như việc thở vậy; nó là tự nhiên. Ai đó ốm; điều đó có nghĩa là người đó đánh mất khả năng chữa lành cho chính mình. Người đó không còn nhận biết về cội nguồn chữa lành của riêng mình. Thầy chữa giúp người đó được gắn nối lại. Cội nguồn đó là cùng một với cội nguồn mà thầy chữa rút ra, nhưng người ốm đã quên mất cách hiểu ngôn ngữ của nó. Thầy chữa đang trong mối quan hệ với cái toàn thể, cho nên người đó có thể trở thành môi giới trung gian. Thầy chữa chạm vào thân thể người ốm và trở thành mối nối giữa người đó và cội nguồn. Bệnh nhân không được nối một cách trực tiếp với cội nguồn cho nên người đó trở nên được nối gián tiếp. Một khi năng lượng này bắt đầu tuôn chảy, người đó được chữa lành.

Và nếu thầy chữa thực sự là người hiểu biết... bởi vì bạn có thể trở thành thầy chữa và bạn có thể không phải là con người của hiểu biết. Có nhiều thầy chữa vẫn cứ làm điều đó nhưng họ không biết tại sao điều đó xảy ra; họ không biết cơ chế của nó. Nếu bạn cũng hiểu nữa, thì bạn có thể giúp cho bệnh nhân được chữa lành và bạn có thể giúp cho người đó nhận biết về cội nguồn mà từ đó việc chữa lành đang xảy ra. Cho nên không chỉ người đó được chữa lành bệnh tật hiện tại của

mình, người đó còn được ngăn ngừa khỏi bệnh tương lai. Thế thì việc chữa lành là hoàn hảo. Nó không chỉ là chữa chạy, nó còn là phòng ngừa nữa.

Chữa lành gần như trở thành kinh nghiệm về lời cầu nguyện, kinh nghiệm về Thượng đế, về tình yêu, về cái toàn thể.[14]

6

Thời gian cho chăm sóc, thời gian cho tình yêu

Dường như là tất cả các tôn giáo đều bận tâm với người ốm, với người bị bệnh, với người nghèo. Không ai quan tâm tới bạn và cái giầu có của bạn và cái lớn lao của bạn và cái vĩ đại của bạn.

Tôi nói với bạn: Chừng nào bạn còn chưa yêu bản thân mình, chừng nào bạn còn chưa tìm thấy giầu có riêng của mình, chiều cao riêng của mình, bạn sẽ không có khả năng chia sẻ tình yêu của mình với bất kì ai cả. Chắc chắn là người ốm và người bị bệnh cần tới sự chăm sóc, nhưng họ không cần tình yêu. Điều này cần phải được hiểu, bởi vì Ki tô giáo đã làm cho điều đó gần như thành một chân lí được chấp nhận phổ quát - rằng điều mang tính tôn giáo vĩ đại nhất, điều tâm linh nhất, là yêu lấy người ốm và người bị bệnh. Nhưng điều đó hoàn toàn chống lại tâm lí và chống lại tự nhiên. Khoảnh khắc bạn yêu người ốm thì bạn không giúp người đó phục hồi lại từ cái ốm yếu của mình, bởi vì khoảnh khắc người đó khoẻ mạnh thì

chẳng ai yêu người đó cả. Ốm yếu là cái cớ tốt để gợi nên tình yêu của người khác với người đó.

Bạn có thể đã thấy điều đó, nhưng bạn có thể đã không nghĩ về điều đó. Vợ làm việc cả ngày, hoàn toàn mạnh khoẻ, nhưng khi chồng về nhà, nhìn qua cửa sổ, cô ấy lập tức lên giường. Cô ấy đau đầu - bởi vì chừng nào cô ấy không đau đầu thì anh chồng chẳng biểu lộ tình yêu gì cả. Nhưng nếu cô ấy đau đầu, thì một cách miễn cưỡng anh chồng ngồi bên cạnh cô ấy, xoa đầu cô ấy, biểu lộ một loại tình yêu giả dối nào đó, nói những lời dịu ngọt và đẹp đẽ. Trong nhiều tháng anh ta đã không gọi cô ấy là 'em yêu', nhưng khi đau đầu có đó thì anh ta phải gọi cô ấy là 'em yêu'. Và đó là điều cô ấy muốn được nghe, "Anh yêu em. Và anh yêu em không chỉ có hôm nay, anh sẽ yêu em mãi mãi."

Cũng thật kì lạ là bạn biểu lộ tình yêu của mình cho con bạn khi chúng ốm. Nhưng bạn không hiểu một tâm lí đơn giản về sự liên kết - ốm yếu và tình yêu trở thành được liên kết với nhau. Bất kì khi nào đứa trẻ cần tình yêu của bạn thì nó phải ốm. Ai chăm lo cho đứa trẻ mạnh khoẻ, ai chăm lo cho người vợ mạnh khoẻ, ai chăm lo cho người chồng mạnh khoẻ? Tình yêu dường như là cái gì đó giống như thuốc; nó chỉ được cần tới cho người ốm.

Tôi muốn điều đó được rõ ràng cho bạn - chăm sóc người ốm, nhưng đừng bao giờ biểu lộ tình yêu. Chăm nom người ốm là điều hoàn toàn khác. Vô tư đi, bởi vì đau đầu không phải là cái gì đó lớn lao. Chăm nom, nhưng tránh những chuyện tầm thường dịu ngọt; chăm nom một cách rất thực dụng. Đặt thuốc lên đầu cô ấy, nhưng đừng biểu lộ tình yêu, bởi vì điều đó là nguy hiểm. Khi đứa trẻ ốm, chăm nom, nhưng tuyệt đối vô

tư. Làm cho đứa trẻ hiểu rằng bởi việc ốm nó không thể hăm doạ bạn. Toàn bộ nhân loại đều đang doạ lẫn nhau. Ốm yếu, già lão, bệnh hoạn đã trở thành gần như việc yêu cầu, "Các vị phải yêu tôi bởi vì tôi ốm yếu, tôi già lão..."

Khi ai đó ốm yếu bạn bầy tỏ tình yêu... Và đó là lệ thường nhân loại đã tuân theo. Với người ốm bạn không biểu lộ giận dữ, cho dù bạn đang giận dữ. Với người ốm, cho dù bạn không cảm thấy yêu gì, bạn vẫn cứ bầy tỏ tình yêu; nếu bạn không thể bầy tỏ tình yêu, thì ít nhất cũng là thông cảm. Nhưng những điều này là nguy hiểm, và rất chống lại những phát kiến tâm lí...

Bạn phải yêu lấy bản thân mình mà không nghĩ liệu bạn có xứng đáng với điều đó hay không. Bạn đang sống - điều đó là đủ bằng chứng rằng bạn xứng đáng với tình yêu, cũng như bạn xứng đáng với việc thở vậy. Bạn không nghĩ liệu bạn có xứng đáng với việc thở hay không. Tình yêu là nuôi dưỡng tinh tế cho linh hồn, cũng như thức ăn dành cho thân thể. Và nếu bạn tràn đầy tình yêu với chính mình, bạn sẽ có khả năng yêu người khác. Nhưng tình yêu là mạnh khoẻ, tình yêu là mạnh mẽ.

Chăm sóc người ốm, chăm sóc người già; nhưng chăm sóc là vấn đề hoàn toàn khác. Khác biệt giữa tình yêu và chăm sóc là khác biệt giữa người mẹ và người vú. Người vú chăm sóc, người mẹ yêu thương. Khi đứa bé ốm thì thậm chí tốt hơn cả cho người mẹ là hãy là người vú. Khi đứa trẻ khoẻ mạnh, rót thật nhiều tình yêu mà bạn có thể có cho nó. Để cho tình yêu được liên kết với mạnh khoẻ, sức mạnh, thông minh - điều đó sẽ giúp cho đứa trẻ trên con đường dài trong cuộc đời nó.[15]

7

Cái chạm chữa lành

Xoa bóp là cái gì đó bạn có thể bắt đầu học nhưng bạn chẳng bao giờ kết thúc. Nó cứ tiếp diễn mãi, và kinh nghiệm liên tục trở thành ngày một sâu sắc hơn, và ngày một cao hơn. Xoa bóp là một trong những nghệ thuật tinh tế nhất - và đấy không chỉ là vấn đề kinh nghiệm. Nó là vấn đề tình yêu nhiều hơn.

Học kĩ thuật - thế rồi quên nó đi. Thế rồi chỉ cảm thấy, và di chuyển theo việc cảm. Khi bạn học một cách sâu sắc, chín mươi phần trăm công việc được làm bởi tình yêu, mười phần trăm bởi kĩ thuật. Bởi chính cái chạm, cái chạm yêu thương, một cái gì đó làm thảnh thơi trong thân thể.

Nếu bạn yêu và cảm thấy từ bi với người khác, và cảm thấy giá trị tối thượng của người đó; nếu bạn không đối xử với người đó cứ như là người đó là cái máy cần phải đặt lại cho đúng, mà là một năng lượng có giá trị mênh mông; nếu bạn biết ơn rằng người đó tin cậy bạn và cho phép bạn chơi với năng lượng của

người đó - thế thì dần dần bạn sẽ cảm thấy dường như bạn đang chơi trên chiếc đàn organ. Toàn bộ thân thể trở thành các phím của chiếc đàn organ và bạn có thể cảm thấy rằng hài hoà được tạo ra bên trong thân thể. Không chỉ người đó sẽ được giúp đỡ mà cả bạn cũng được giúp đỡ nữa.

Xoa bóp là cần thiết trên thế giới bởi vì tình yêu đã biến mất. Có thời chính cái chạm của những người yêu là đủ. Mẹ chạm vào con, chơi với thân thể nó, và đấy là xoa bóp. Chồng chơi với thân thể người phụ nữ của mình và đấy là xoa bóp; thế là đủ, quá đủ. Đấy là thảnh thơi sâu sắc và một phần của tình yêu. Nhưng điều đó đã biến mất khỏi thế giới này. Dần dần chúng ta đã quên mất chỗ để chạm, cách chạm, cách chạm sâu sắc. Trong thực tế chạm là một trong những ngôn ngữ bị quên lãng nhiều nhất. Chúng ta đã gần như trở thành vụng về trong động chạm, bởi vì chính từ này đã bị biến chất bởi cái gọi là những người tôn giáo. Họ đã cho nó màu sắc dục. Từ này đã trở thành dục và mọi người đã trở nên sợ hãi. Mọi người đều cảnh giác không để bị đụng chạm trừ phi người đó cho phép điều ấy. Bây giờ ở phương Tây cực đoan khác lại tới. Động chạm và xoa bóp đã trở thành mang tính dục. Bây giờ xoa bóp chỉ là lớp vỏ che đậy, cái chăn, cho hoạt động dục. Trong thực tế cả động chạm lẫn xoa bóp đều không mang tính dục. Chúng là chức năng của tình yêu. Khi tình yêu rơi khỏi chiều cao của nó thì nó trở thành dục, và thế thì nó trở thành xấu.

Cho nên có tính cầu nguyện đi. Khi bạn chạm vào thân thể của một người, có tính cầu nguyện đi - dường như bản thân Thượng đế có đó, và bạn đang phục vụ ngài. Tuôn chảy với toàn bộ năng lượng. Và bất kì khi

nào bạn thấy thân thể đang tuôn chảy và năng lượng tạo ra hình mẫu hài hoà mới, bạn sẽ cảm thấy sung sướng mà bạn chưa bao giờ cảm thấy trước đây. Bạn sẽ rơi vào trong thiền sâu.

Trong khi xoa bóp, chỉ xoa bóp thôi. Đừng nghĩ tới những thứ khác bởi vì những thứ đó là phân tán. Hiện diện trong ngón tay và bàn tay bạn cứ như là toàn thể bản thể bạn, toàn thể linh hồn bạn có đó. Đừng để nó chỉ là cái chạm của thân thể. Toàn bộ linh hồn bạn đi vào trong thân thể của người kia, thấm vào nó, làm thảnh thơi những phức cảm sâu sắc nhất. Và làm cho nó thành trò chơi. Đừng làm nó như công việc; làm nó thành trò chơi và coi nó như vui đùa. Cười và để cho người khác cũng cười nữa.[16]

Xoa bóp là đi tới mối quan hệ với năng lượng của thân thể ai đó khác để cảm thấy chỗ nó đang thiếu, để cảm thấy chỗ thân thể này đang bị phân đoạn và làm cho nó thành toàn thể... để giúp cho năng lượng này của thân thể đó sao cho nó không còn bị manh mún nữa, không còn mâu thuẫn nữa. Khi những năng lượng của thân thể này hoà theo và trở thành một dàn nhạc, thế thì bạn thành công.

Cho nên rất kính trọng với thân thể con người đi. Nó chính là điện thờ của Thượng đế, ngôi đền của Thượng đế. Cho nên với lòng kính trọng sâu sắc, với lời cầu nguyện, học nghệ thuật của mình. Đó là một trong những điều vĩ đại nhất để học.[17]

Chỉ đặt tay bạn lên chỗ cần thiết của người đó. Nếu người đó đau đầu, đặt tay bạn lên đầu người đó, nhắm mắt lại, bắt đầu cảm thấy năng lượng đổ ra, và bạn sẽ có cảm giác rân rân ở tay, chúng sẽ trở thành được điện hoá. Hay nếu người này đang gặp trục trặc với dạ dầy, đặt tay bạn lên dạ dầy. Phần cần thiết cần phải được chạm tới. Nếu nó có thể được chạm tới một cách trần trụi, không quần áo, thì tốt hơn, sẽ hiệu quả hơn. Nhưng đừng chạm vào phần cần thiết nhiều hơn một phút. Nếu bạn chạm vào phần cần thiết nhiều hơn một phút, thế thì đôi khi bệnh tật có thể bắt đầu chảy sang bạn.

Năng lượng là nhịp điệu: phút này nó đi ra, phút khác nó đi vào. Cho nên coi thành vấn đề là khi bạn đặt tay lên thân thể ai đó khác, thở ra; điều đó đồng bộ hoá việc thở vào, thở ra. Khi bạn đặt tay lên họ, thở ra, và cứ thở ra; và khi bạn thấy rằng bạn không thể nào thở ra thêm được nữa, thì rụt tay lại và rồi thở vào. Nếu bạn thở vào trong khi đặt tay bạn lên, thì bạn có thể bị ảnh hưởng bởi bệnh đó. Người này có thể được chữa lành nhưng bạn sẽ mắc bệnh, và điều đó là vô nghĩa. Chỉ đặt tay bạn khi thở ra, và khoảnh khắc thở vào bắt đầu, rụt tay lại.[18]

Khi bạn đang chữa cho một người, rất nhiều năng lượng đang đổ ra đó nếu bạn chạm, điều đó sẽ gần như là bạn đang chạm vào người đó bằng một sợi dây sống, một dây điện sống. Người đó sẽ trở nên sợ hãi đến mức các cánh cửa của người đó đóng lại - và nếu các cánh cửa đều bị đóng lại, bạn có thể cứ mưa rào xuống và

chẳng cái gì xảy ra cả. Việc chữa lành là có thể được không chỉ bởi vì năng lượng của bạn - nó chỉ có thể khi năng lượng của bạn đi vào người khác và trở thành năng lượng của người đó. Nếu nó đi tới cửa và quay lại, thì chẳng việc chữa lành nào xảy ra cả.

Đó là lí do tại sao nếu một người không tin cậy vào bạn, đừng bao giờ thử chữa lành - đừng bao giờ thử, bởi vì điều đó là không thể được. Nếu một người có hoài nghi về bạn, quên người đó đi. Điều đó là có thể chỉ trong tin cậy sâu sắc, và nếu bạn thử với những người không tin cậy vào bạn, bạn sẽ trở nên không tin tưởng vào năng lượng của riêng mình. Nếu bạn thất bại nhiều lần, thế thì dần dần bạn sẽ nghĩ, "Chẳng cái gì xảy ra cả. Mình không có năng lượng." Trong thực tế mọi người đều có năng lượng chữa lành. Nó là cái gì đó tự nhiên. Không phải là vài người mới là thầy chữa còn người khác thì không, không phải vậy. Mọi người sinh ra đều là thầy chữa rồi nhưng lại quên mất năng lực này, hay chưa bao giờ dùng nó cả, hay đã dùng nó trong các mối liên kết sai và đã đi tới cảm thấy rằng nó chẳng bao giờ vận hành cả.

Cho nên đừng bao giờ thử nó lên ai đó, người thách thức bạn. Đấy không phải là thách thức. Nếu ai đó sẵn sàng tham dự, đi cùng bạn, thế thì đấy là kinh nghiệm đẹp. Cho nên ngay chỗ ban đầu đừng bao giờ chạm cả. Khi người đó thảnh thơi ngày càng nhiều và bạn cảm thấy... và tôi đang nói *cảm thấy* - không phải là bạn nghĩ. Nếu bạn cảm thấy có thôi thúc phát sinh để chạm vào người đó - chẳng hạn người đó bị đau dạ dày hay đau đầu hay đau cái gì đó khác và bạn cảm thấy rằng chỉ cần chạm vào đầu sẽ có ích - thế thì chạm, nhưng

trước hết để cho người đó hài hoà với bạn. Trước hết cho việc xoa bóp năng lượng, đừng chạm vào thân thể.

Để cách xa khoảng sáu cm, bởi vì hào quang thân thể của người này toả ra cách xa thân thể người đó quãng hai mươi cm. Giữ cách xa quãng sáu, tám cm, sao cho theo cách nào đó bạn đang chạm vào hào quang năng lượng của người đó. Bạn không chạm vào thân thể vật lí của người đó, nhưng bạn chạm vào thân thể tinh tế của người đó - và có thể thôi. Để cho năng lượng thấm vào, thế thôi. Bạn đã thực sự chạm vào người đó, nhưng người đó sẽ không sợ về điều đó. Khi bạn cảm thấy rằng người đó đang tham dự cực kì nhiều, khi tin cậy của người đó là mênh mông và bạn có thể thấy rằng người đó đang tuôn chảy với bạn, và bạn có thể cảm thấy rằng năng lượng của mình đang được hấp thu - nó không bị bác bỏ; người đó đã trở thành giống như miếng bọt biển và đang trương lên - thế thì điều đó trở thành một điểm chính xác. Tại điểm đó toàn bộ năng lượng tuôn trào và đi vào sâu nhất.

Sau mỗi lần chữa tốt hơn cả là bạn đi tắm, làm như vậy. Nếu điều đó là không thể được, thế thì ít nhất rửa tay mình ngay lập tức và vung vẩy chúng. Bao giờ cũng xảy ra rằng khi bạn đang truyền năng lượng vào người khác, năng lượng của người đó cũng đôi khi đi vào bạn; chúng chèn lấp lẫn nhau. Đôi khi người đó có thể rất mạnh, thậm chí còn mạnh hơn bạn. Đôi khi người đó có thể không mạnh, nhưng bệnh của người đó lại có thể rất mạnh, cho nên những rung động này của bệnh đó có thể đi vào bạn và có thể mang tính phá hoại. Chúng có thể làm cho bạn bị ốm, căng thẳng. Việc chữa lành là tốt nhưng không đáng bạn phải trả giá, bởi vì thế thì sẽ là ngu xuẩn và bạn không thể chữa

lành mấy được. Sớm hay muộn bạn sẽ trở nên ốm yếu, ốm tồi tệ, và thân thể bạn sẽ bị làm xáo trộn nhiều lắm.[19]

Xoa bóp không đơn giản là xoa bóp. Bạn đang chia sẻ năng lượng đấy; và chừng nào bạn còn chưa có năng lượng tuôn chảy trong mình, thì chẳng mấy chốc bạn sẽ trở nên mệt mỏi. Thế thì điều ấy là rất mạo hiểm. Không phải là mệt mỏi thể chất kéo đến đâu - điều đó không quan trọng; bạn sẽ ngủ, bạn sẽ ăn, và điều đó sẽ trôi qua. Nhưng xoa bóp là chia sẻ năng lượng sâu sắc hơn. Khi bạn xoa bóp thân thể ai đó, không chỉ thân thể các bạn là có tham dự vào - còn các thể tinh tế của bạn, hai thể năng lượng, hai plasma sinh học nữa. Người đang nhận xoa bóp cũng có thể nhận nhiều plasma sinh học của bạn, và chừng nào bạn còn chưa là một nguồn cung cấp bên trong thường xuyên, chừng nào bạn còn chưa được nối với cội nguồn, bạn sẽ trở nên bị tiêu tán rất nhiều bởi điều đó. Nó có thể không ảnh hưởng ngay lập tức bởi vì bạn còn trẻ. Thậm chí nhiều tháng và nhiều năm sau bạn có thể không cảm thấy điều đó, nhưng rồi một hôm bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy mình sụp đổ.

Cho nên hiểu biết của tôi là ở chỗ trước hết người ta nên làm việc trên bản thân mình, và người ta nên rất, rất định tâm. Khi bạn định tâm, *bạn* không hiện hữu. Khi bạn định tâm, cội nguồn bắt đầu vận hành. Thế thì bạn chỉ là lối chuyển. Vũ trụ bắt đầu tuôn chảy qua bạn – thế thì không có vấn đề gì. Bạn có thể chia sẻ nhiều năng lượng tuỳ ý, bạn sẽ thường xuyên nhận được năng lượng mới, hừ? Thế thì bạn không giống như nơi trữ nước không có suối đổ vào nó. Bạn giống như cái

giếng có nhiều dòng suối đổ vào nó; bạn cứ múc nước ra và nước mới lại tuôn vào - bạn không thể múc cạn nó được. Trong thực tế bạn cứ đổ đi nước cũ, ôi thiu, tanh tưởi, còn nước sạch và sống thì đổ vào. Cho nên cái giếng rất hạnh phúc - bạn không nặng gánh nó từ quá khứ và cái cũ và cái tù đọng. Cho nên nếu bạn đang trong luồng chảy và năng lượng của bạn đang tuôn chảy thế thì không có vấn đề gì.

Cho nên xoa bóp và chữa lành và những hiện tượng này là rất tinh tế. Và vấn đề không chỉ là việc biết về kĩ thuật, vấn đề lớn hơn là cách ở tại cội nguồn - thế thì không có vấn đề gì. Thế thì tôi chẳng bận tâm ngay cả về kĩ thuật và liệu bạn có biết nó hay không. Bạn có thể đơn giản bắt đầu chơi với thân thể ai đó và năng lượng sẽ tuôn chảy, và sẽ có ích lợi lớn. Nhưng chỉ có một ích lợi thực khi người đang xoa bóp cũng được lợi qua việc đó - thế thì có ích lợi thực. Thế thì người chữa cũng được lợi, và người được chữa cũng lợi nữa - cả hai đều được lợi. Không ai bị thiệt cả.[20]

8

Thiền và tâm thần học

Không trị liệu tâm lí nào có phẩm chất của thiền, bởi vì không phép trị liệu tâm lí nào tạo ra được một người chứng ngộ. Những người sáng lập ra chúng không chứng ngộ còn những người chứng ngộ ở phương Đông thì lại chẳng bao giờ bận tâm về bất kì phép trị liệu tâm lí nào. Họ thậm chí chẳng bận tâm gì tới tâm lí hay bản thân tâm trí, bởi vì với họ sự việc không phải là giải quyết vấn đề của tâm trí, với họ sự việc là cách thoát ra khỏi tâm trí, điều vốn dễ dàng hơn. Thế thì tất cả sự việc đều chấm dứt, bởi vì một khi bạn thoát ra khỏi tâm trí, thì tâm trí không còn nuôi dưỡng nào để cứ tạo ra vấn đề; bằng không thì nó là quá trình không kết thúc. Bạn được phân tâm, dù theo kiểu cách cũ hay mới thì cũng chẳng thành vấn đề; chúng chỉ là những biến thể của cùng một chủ đề. Tâm trí bạn cảm thấy một chút ít tươi tắn và thoải mái sau phiên tâm lí bởi vì bạn đã được làm nhẹ gánh cho bản thân mình. Một chút ít hiểu biết về tâm trí cũng tới - điều đó giữ cho bạn bình thường.

Trong thực tế, tất cả mọi phép trị liệu tâm lí đều phục vụ cho tổ chức; chức năng của chúng là không để cho mọi người thành bất thường. Ai đó đang vượt ra ngoài bầy đoàn và các qui tắc của bầy đoàn và làm những điều được coi là bạn không được làm... Những điều đó có thể vô hại nhưng xã hội không thể dung thứ cho những con người như vậy. Họ phải được đem lại cái bình thường, về với chuẩn thông thường.

Công việc của nhà trị liệu tâm lí là dọn sạch tâm trí bạn. Đó là một loại tra dầu bôi trơn cho máy móc của bạn - nó vận hành chút ít tốt hơn và bạn bắt đầu trở nên chút ít hiểu biết hơn về cách vận hành của tâm trí, mặc dầu điều đó không tạo ra bất kì thay đổi cách mạng nào. Và có thể là bạn cũng có thể giải quyết được một vấn đề, nhưng bạn vẫn không loại bỏ được nguyên nhân. Bản thân tâm trí mới là vấn đề. Cho nên *bạn* có thể loại bỏ vấn đề này, *tâm trí* sẽ tạo ra vấn đề khác... Điều đó cũng giống như tỉa cây vậy: bạn tỉa lá này và chỉ từ lòng tự trọng và phẩm cách mà cây sẽ ra ba lá ở ngay chỗ trước đây chỉ có một lá. Đó là lí do tại sao người làm vườn lại cứ phải tỉa mãi; điều đó làm cho cây ra nhiều tán lá, nhiều lá hơn.

Cũng điều này là tình huống cho tâm trí: bạn có thể loại bỏ vấn đề này bằng việc hiểu nó - và điều đó cũng tốn kém - nhưng tâm trí vẫn có đó là cái tạo ra vấn đề, và nhà phân tâm không vượt ra ngoài các biên giới của tâm trí. Tâm trí sẽ tạo ra vấn đề mới, phức tạp hơn vấn đề bạn đã giải quyết. Một cách tự nhiên, bởi vì tâm trí hiểu bạn có thể giải quyết loại vấn đề đó thì nó tạo ra cái gì đó mới, phức tạp hơn, nhiều tán lá hơn.

Thiền là một điều hoàn toàn khác hơn phân tâm hay bất kì cách trị liệu nào, vốn bị hàm chứa trong tâm

trí. Nó đơn giản nhảy ra khỏi tâm trí: "Đằng ấy có vấn đề của đằng ấy - tớ về nhà đây." Bởi vì tâm trí là kẻ ăn bám nên nó không có sự tồn tại của riêng nó. Nó cần bạn bên trong nó, để cho nó có thể cứ ăn bạn, cái đầu bạn. Một khi bạn nhảy ra khỏi nó, tâm trí chỉ còn là nghĩa địa. Tất cả những vấn đề vốn đã quá lớn không vứt bỏ được, chúng đơn giản bị vứt bỏ chết đi.

Thiền là chiều hướng hoàn toàn khác: bạn đơn giản quan sát tâm trí và trong việc quan sát đó bạn đi ra khỏi nó. Và từ từ, tâm trí với tất cả những vấn đề của nó biến mất; bằng không thì tâm trí cứ tạo ra những vấn đề xa lạ...

Tâm trí là vấn đề duy nhất của bạn - tất cả các vấn đề khác chỉ là nhánh của tâm trí. Thiền cắt tâm trí ngay từ chính gốc rễ. Và tất cả những phép trị liệu này - Động thái và Đối thoại Tiếng nói và Fritz Perl - chúng ta có thể dùng chúng cho những người còn chưa đi vào trong thiền chỉ để có một chút ít hiểu biết về tâm trí sao cho họ có thể tìm ra cánh cửa để từ đó thoát ra. Chúng ta dùng tất cả mọi phép trị liệu có ích, nhưng không dành cho thiền nhân. Chúng chỉ có ích lúc ban đầu khi bạn còn chưa trở nên quen thuộc với thiền. Một khi bạn mang tính thiền rồi, bạn không cần bất kì phép trị liệu nào, thế thì không phép trị liệu nào có ích cả. Nhưng lúc ban đầu, nó có thể có ích, và đặc biệt đối với các sannyasin Tây phương...

Sigmund Freud chỉ đúng về tâm trí phương Tây và truyền thống của nó. Khi ông ấy nói rằng mọi con gái đều ghét mẹ bởi vì nó yêu bố, thì toàn bộ vấn đề đều dựa trên hiểu biết của họ về dục, rằng người ta yêu người khác giới. Cho nên con gái yêu bố, con trai yêu mẹ. Nhưng con gái không thể bầy tỏ tình yêu của

chúng, đặc biệt chúng không thể nào có quan hệ dục với bố được, còn mẹ thì được có quan hệ dục. Cho nên chúng trở nên ghen tị với mẹ - người mẹ là kẻ thù của chúng. Con trai trở thành kẻ thù của bố và bởi vì điều đó mà con trai không thể làm tình với mẹ. Người Nhật Bản thậm chí không thể nào nghĩ về điều này; thậm chí người Ấn Độ cũng không thể nghĩ tới điều này - một cách dạy dỗ hoàn toàn khác. Sigmund Freud hay Jung hay Alder hay Assagioli hay Fritz Perl chẳng có ý tưởng nào. Thậm chí trong mơ họ cũng không nghĩ rằng mọi người có thể khác với người phương Tây...

Tại phương Đông, các nhà phân tâm không có ích mấy. Với người phương Tây, tôi muốn họ đi qua nhóm chỉ để dọn sạch tâm trí. Với một tâm trí sạch sẽ, việc đi vào trong thiền là dễ dàng hơn. Nhưng nếu bạn không đi vào trong thiền và bạn đơn giản phụ thuộc vào việc lau dọn tâm trí, thế thì bạn sẽ lau dọn tâm trí trong cả đời và bạn sẽ không đi đâu khác cả. Bởi vì khuynh hướng khác của mình mà phương Đông phải tìm chỗ trong đại học về thiền, không tìm phân tâm...

Tại phương Đông trong hàng thế kỉ vấn đề đã là làm sao vượt ra ngoài tâm trí - vấn đề duy nhất, vấn đề độc nhất. Nhưng với tâm trí phương Tây, bởi vì nó đã phát triển theo một cách khác nên nó chưa bao giờ nghĩ tới việc siêu việt lên trên tâm trí. Tôi đã xem các tài liệu gốc Do thái, các tài liệu gốc Ki tô giáo; không có một phát biểu nào trong toàn bộ lịch sử Tây phương tại đó ai đó đã nỗ lực để vượt ra ngoài tâm trí. Họ đã dùng tâm trí để cầu nguyện, họ đã dùng tâm trí để tin vào Thượng đế; họ đã dùng tâm trí để trở nên mang tính tôn giáo, đức hạnh, nhưng họ chưa bao giờ thậm chí nghĩ rằng có một khả năng vượt ra ngoài tâm trí.

Tại phương Đông đã có một việc tìm kiếm duy nhất, độc nhất. Toàn bộ thiên tài của phương Đông đã làm việc chỉ cho một điều, không vấn đề nào khác: cách vượt ra ngoài tâm trí, bởi vì nếu bạn có thể giải quyết được cả loạt vấn đề của mình chỉ bằng việc vượt ra ngoài, thế thì tại sao lại cứ đi giải quyết chi tiết từng vấn đề làm gì? Tâm trí cứ tạo ra vấn đề mãi; nó là một lực rất sáng tạo. Bạn giải quyết vấn đề này, vấn đề khác lại nảy sinh. Bạn giải quyết vấn đề kia, vấn đề nọ lại phát sinh. Đấy là kinh doanh tốt cho các nhà phân tâm, bởi vì người đó biết bạn chẳng bao giờ được chữa khỏi cả. Bạn sẽ không được chữa khỏi từ tâm trí; người đó chữa cho các vấn đề riêng của bạn. Tâm trí bạn có đó, nguồn gốc. Người đó chưa bao giờ chặt được rễ, người đó chỉ chặt lá, nhiều nhất là chặt cành, nhưng chúng cứ mọc ra mãi - gốc rễ vẫn còn đấy.

Thiền là việc chặt tận gốc các vấn đề. Tôi nhắc lại: tâm trí là vấn đề duy nhất, và chừng nào bạn chưa vượt ra ngoài tâm trí, bạn sẽ chẳng bao giờ vượt ra ngoài vấn đề được. Cũng thật là lạ rằng thậm chí ngày nay, các nhà tâm lí phương Tây thậm chí vẫn chưa cân nhắc tới sự kiện là phương Đông đã tạo ra biết bao nhiêu người chứng ngộ. Không một người nào trong số họ lại bận tâm về việc phân tích tâm trí cả... Hàng trăm phương pháp đã được tìm ra có thể giúp bạn siêu việt lên trên tâm trí, và một khi bạn đã ở ngoài tâm trí, tất cả các vấn đề của nó dường như chúng là vấn đề của ai đó khác. Bạn đạt tới trạng thái của người quan sát trên núi, và tất cả các vấn đề này đều trong thung lũng. Và chúng chẳng có tác động gì lên bạn cả; bạn đã vượt ra ngoài chúng.

Phương Tây vẫn còn hoàn toàn lấy trọng tâm là tâm trí. Tại phương Tây điều duy nhất người ta đã nghĩ tới là vật chất và tâm trí. Và vật chất là thực tại còn tâm trí chỉ là sản phẩm phụ; vượt ra ngoài tâm trí chẳng có gì cả. Tại phương Đông vật chất là ảo tưởng, tâm trí là sản phẩm phụ của tất cả những ảo tưởng, phóng chiếu, mơ mộng của bạn. Thực tế của bạn ở bên ngoài vật chất và tâm trí, cả hai. Cho nên ở phương Đông chúng ta phân chia thực tế làm ba phần: vật chất, phần bên ngoài nhất; linh hồn, phần bên trong nhất; tâm trí ở giữa hai điều này. Vật chất có thực tại tương đối; nó không là thực tuyệt đối, chỉ là thực tương đối. Tâm trí tuyệt đối không thực, còn linh hồn thì tuyệt đối thực.

Đây là cách phân loại nhân loại hoàn toàn khác. Tại phương Tây cách phân loại là đơn giản: vật chất là thực, tâm trí chỉ là sản phẩm phụ, và chẳng có gì bên ngoài tâm trí. Cho nên nhớ lấy, nếu bạn đang thiền thì chẳng có gì khác được cần tới nữa. Nếu bạn không thiền, thế thì các phép trị liệu tâm lí này có thể có ích như bàn đạp cho thiền... Phương Tây đang bị khai thác bởi đủ mọi loại giả dối bởi một lí do đơn giản rằng phương Tây đã không nhìn vào trong vấn đề về bản thân thiền. Cho nên bất kì kẻ ngốc nào cũng tới và nói bất kì điều gì, rồi tụ tập tín đồ bởi vì họ không biết thiền là gì. Họ chẳng tụng mật chú cũng không làm khinh công... Những điều này chẳng có liên quan gì tới thiền cả. Thiền chỉ có một nghĩa, và đó là vượt ra ngoài tâm trí và trở thành nhân chứng. Trong việc chứng kiến của bạn là phép màu - toàn bộ bí ẩn của cuộc sống.[21]

Trong tạp chí Newsweek tôi đọc được một chuyện tiếu lâm bên trong một bài báo về cái gọi là trị liệu chữa nhanh. Một người trung tuần đã là nỗi thất vọng của gia đình mình trong nhiều năm bởi vì thói quen xé giấy thành mảnh vụn và rắc rải rác khắp mọi nơi anh ta đi qua. Gia đình đưa anh ta tới những chuyên gia nổi tiếng theo Freud, Jung và Aldler, với chi phí rất lớn nhưng kết quả lại toàn thất vọng. Cố gắng chiếu ánh sáng vào cái vực thẳm tăm tối của vô thức của anh ta, nơi thói quen ngụ ở đó, đã thất bại.

Cuối cùng họ hàng anh ta đưa anh ta tới một nhà trị liệu tâm lí mới không tiếng tăm nhưng lại canh tân. Nhà ảo thuật này đi vài bước với bệnh nhân mới lên và xuống văn phòng của mình, thì thào điều gì đó vào tai anh ta. Thế rồi ông ta tuyên bố làm cả gia đình ngạc nhiên, "Các vị có thể đưa anh ta về nhà được rồi; anh ta đã khỏi."

Một năm sau thói quen này không trở lại và gia đình rất biết ơn đã đến hỏi vị bác sĩ rằng ông ấy đã nói gì với bệnh nhân của mình. Ông ta, nhún vai, nói, "Đừng xé giấy." Xin thầy bình luận.

Bí mật của cuộc sống là rất đơn giản, nhưng tâm trí lại cố gắng làm cho chúng phức tạp lên. Tâm trí yêu mến cái phức tạp, bởi lẽ đơn giản, tâm trí chỉ được cần tới nếu có điều gì đó phức tạp. Nếu không có gì phức tạp, chính cái cần thiết cho sự tồn tại của tâm trí biến mất. Tâm trí không muốn buông bỏ quyền làm chủ của nó trên bạn. Nó chỉ là kẻ hầu nhưng nó đã xoay xở để

trở thành người chủ, và mọi sự đã trở thành lộn ngược trong cuộc sống của bạn.

Câu chuyện tiếu lâm này đơn giản chỉ ra một sự kiện rất hiển nhiên. Người này xé vụn giấy và rắc chúng khắp nơi; một cách tự nhiên mọi người cứ nghĩ một cái gì đó đã đi sai: anh ta cần phân tâm, anh ta cần một người vĩ đại người hiểu cách thức của tâm trí để cho anh ta có thể được chữa lại. Không ai thậm chí bận tâm tới việc bảo anh ta "Đừng làm điều này."

Hiển nhiên rằng người này đã thành điên khùng, cho nên họ mới tới các chuyên gia theo Freud, các chuyên gia theo Adler, các chuyên gia theo Jung, tới các nhà phân tâm lớn. Và tất cả những nhà phân tâm này đều phải làm việc vất vả, hàng giờ, hàng năm, phân tích giấc mơ của người này để tìm ra tại sao người đó lại xé vụn giấy và vứt rải rác khắp nơi. Nhưng chẳng ai thành công cả. Như một phương kế cuối cùng họ mới lôi anh ta tới một nhà ảo thuật, và người này chữa khỏi cho anh ta.

Nhưng tờ *Newsweek* lại là một tạp chí hợm hĩnh, cho nên chuyện tiếu lâm này vẫn còn chưa hoàn chỉnh. Đó là lí do tại sao bạn lại không thấy đâu là cái lớn lao của chuyện tiếu lâm này .

Nhà ảo thuật này đã bước lên bước xuống cầu thang và thế rồi thì thào vào tai người này, "Anh hãy dừng việc xé giấy; nếu không thì tôi sẽ đá anh ngã lăn lông lốc xuống từ trên đỉnh." Và người này lại là người mạnh khoẻ. "Cho nên hãy lưu ý, bởi vì tôi không tin vào các nhà phân tâm hay bất kì cái gì, tôi đơn giản tin vào việc đá. Và tôi đá mọi người từ chỗ này. Thế là họ ngã lăn lông lốc hàng trăm bậc xuống đường. Bây giờ

anh có thể về nhà; nhớ rằng tôi chỉ có một thủ đoạn thôi. Khi bất kì một người ốm yếu nào về mặt tinh thần được đem tới tôi, tôi chữa cho người đó. Đó là lí do tại sao tôi đã bước cùng anh lên và xuống những bậc thang này, để chỉ ra cho anh vấn đề có nghĩa là gì khi tôi đá anh. Cho nên bây giờ về nhà và nhớ lấy điều đó. Lần sau tôi sẽ không nói gì nữa đâu, tôi sẽ chỉ đơn giản làm điều đó." Và người này đã hiểu điều đó; bất kì ai cũng sẽ hiểu điều đó.

Họ đã bỏ đi cái phần đó của chuyện cười này và đã phá huỷ mất cái đẹp của nó. Con người kia phải đã tận hưởng hệt như trò trẻ con, xé vụn giấy ra thành từng mảnh và vứt lung tung khắp chốn. Và điều đó trở thành sự tận hưởng bởi vì mọi người đều phân vân. Đấy đơn giản chỉ là hiện tượng trẻ con. Người này bị phát triển chậm; người đó không cần nhà phân tâm nào cả. Người đó cần một cú đá đích đáng - đó là ngôn ngữ mà người đó hiểu ngay lập tức.

Theo nhiều cách chúng ta cứ nghĩ mãi về những điều đơn giản theo các cách phức tạp. Vấn đề của chúng ta gần như rất đơn giản, nhưng tâm trí cứ làm bạn lẫn lộn. Và có những người khai thác bạn. Họ làm cho vấn đề của bạn thậm chí còn phức tạp hơn.

Có lần một cậu bé được đưa tới tôi. Nó phải mười sáu hay mười bẩy tuổi rồi, và gia đình nó lại phân vân, phiền muộn, mặc dầu chẳng cần bất kì ai phải phiền muộn cả. Đứa bé này cứ nói rằng hai con ruồi đã chui vào bụng nó, và chúng cứ bay vòng vo trong thân thể nó - bây giờ chúng ở trong đầu, bây giờ chúng lại xuống tay.

Nó được đưa tới bác sĩ, bác sĩ điều trị, và họ nói, "Đấy không phải là bệnh." Nó được chiếu tia X, và không có con ruồi hay cái gì hết cả. Họ cố nói, "Cháu chẳng có con ruồi nào cả."

Nhưng đứa bé nói, "Làm sao cháu có thể tin vào các bác được? Chúng bay vòng vo khắp bên trong thân thể cháu. Cháu nên tin vào kinh nghiệm của mình hay giải thích của các bác?"

Ngẫu nhiên ai đó gợi ý với bố mẹ nó về tôi, cho nên họ đem cậu bé tới. Tôi nghe toàn bộ câu chuyện. Cậu bé trong có vẻ rất miễn cưỡng, bướng bỉnh, bởi vì nó đã mệt mỏi với bác sĩ này, bác sĩ nọ, và họ tất cả đều nói, "Không có ruồi."

Tôi nói, "Các bác đem nó lại là đúng người rồi đấy. Tôi có thể thấy mấy con ruồi này. Cậu bé đáng thương đang khổ sở đây, thế mà các bác lại cứ bảo rằng nó ngu." Cậu bé được thảnh thơi. Tôi đâm ra được thuận lợi - vì lần đầu tiên một người đã chấp nhận ý tưởng của nó về con ruồi.

Tôi nói, "Tôi biết cách chúng đã chui vào. Nó phải vừa ngủ vừa há mồm."

Cậu bé nói, "Vâng đúng ạ,"

Tôi nói, "Việc này đơn giản thế. Khi cháu ngủ há mồm, thì cái gì mà chẳng có thể vào được. Cháu may mà chỉ có ruồi mới chui vào thôi. Bác đã thấy những người... chuột cũng chui vào nữa..."

Nó nói, "Ôi trời, cả chuột nữa sao?"

Tôi nói, "Mà không chỉ có chuột đâu, sau chuột còn cả mèo nữa."

Nó nói, ‘Những người đấy phải bị rắc rối lắm.”

Tôi nói, ‘Họ quả vậy đấy. Cháu chưa là cái gì cả, trường hợp của cháu rất đơn giản - chỉ có hai con ruồi thôi. Cháu nằm xuống đây, và bác sẽ lấy chúng ra.”

Nó nói, “Bác là người đầu tiên đã bầy tỏ hiểu biết cho một đứa bé đáng thương. Chẳng ai chịu nghe cháu cả. Cháu cứ nói mãi rằng chúng nó có đấy. Cháu chỉ chỗ chúng... chúng ở đây này, bây giờ chúng đã đi sang đây... và tất cả họ đều cười, và họ làm cháu thành thằng ngu.”

Tôi nói, “Tất cả họ đều là đồ ngu tuốt. Họ có bắt gặp những trường hợp như vậy đâu, nhưng đây là tri thức chuyên gia đặc biệt của bác. Bác chỉ giải quyết cho những người ngủ há mồm thôi.”

Nó nói, “Cháu biết là bác hiểu, bởi vì ngay lập tức bác nhận ra rằng chúng có đó - đích xác nơi chúng ở đấy.”

Tôi bảo với bố mẹ nói hãy ở nhà và để nó mười lăm phút với tôi. Tôi bảo nó nằm ra. Tôi bịt mắt nó và bảo nó há mồm ra.

Nhưng nó nói, “Ngộ nhỡ nhiều ruồi nữa lại bay vào...?”

Tôi nói, “Yên tâm đi: đây là phòng có điều hoà, và không có ruồi. Cháu chỉ nằm há mồm và bác sẽ cố gắng và thuyết phục mấy con ruồi đó bay ra.”

Tôi bỏ nó đó và chạy quanh nhà và bằng cách nào đó bắt hai con ruồi - lần đầu tiên, bởi vì tôi chưa bao giờ làm điều đó cả. Nhưng dẫu sao thì tôi cũng xoay xở được, và tôi nhốt hai con ruồi vào chiếc lọ nhỏ. Và

trong khi tôi để chiếc lọ ở gần mồm nó thì tôi tháo chiếc khăn bịt mắt nó ra và nói, “Nhìn đây!”

Nó nói, “Hai con ruồi bé thế này... nhưng chúng gây ra rối lung tung làm sao! Cả đời cháu bị tiêu tùng. Bây giờ bác có thể cho cháu những con ruồi này được không?

Tôi nói, “Có chứ, bác cho cháu đấy.” tôi đóng nắp lọ lại và đưa cho nó.

Tôi hỏi nó, “Cháu định làm gì?”

Nói nói, “Cháu định đi tới tất cả các bác sĩ và bác sĩ trị liệu, những người đã từng ăn tiền mà chẳng làm gì và chỉ bảo cháu, ‘Không có ruồi.’ Bất kì ai đã bảo cháu điều đó... Cháu sẽ chỉ cho họ rằng đây là những con ruồi ấy đấy.”

Nó đã được chữa khỏi. Tâm trí nó mới chỉ bị mắc kẹt với một ý tưởng. Nhưng nếu bạn tới các nhà phân tâm, thì ông ấy sẽ tạo ra cả quả núi từ đống đất chuột đào - biết bao nhiêu là lí thuyết, giải thích... và phải mất nhiều năm vấn đề vẫn cứ còn đấy, bởi vì vấn đề vẫn còn chưa được đụng chạm tới. Ông ấy đã triết lí về nó và ông ấy thử triết lí của mình lên bệnh nhân đáng thương này.

Nhưng phần lớn bệnh của tâm trí - và bẩy mươi phần trăm bệnh tật đều là từ tâm trí - có thể được chữa khỏi dễ dàng. Điều cơ bản nhất là chấp nhận; đừng phủ nhận, bởi vì việc phủ nhận của bạn là chống lại lòng tự hào của con người. Bạn càng phủ nhận, thì người đó càng khăng khăng hơn: đấy là logic đơn giản. Bạn đang phủ định hiểu biết của người đó, bạn đang phủ

định cảm tính của người đó, bạn đang phủ định tính nhân bản của người đó, nhân phẩm người đó. Bạn đang nói, "Anh chẳng biết cái quái gì cả" - về thân thể riêng của mình!

Bước đầu tiên là chấp nhận: "Anh phải đấy. Những người đã phủ định anh đều sai cả." Và ngay lập tức một nửa nền tảng được khôi phục. Bây giờ có mối quan hệ thông cảm với người này. Những người đang phải chịu đựng các bệnh tinh thần đều cần thông cảm; họ cần chấp nhuận, không phải là phủ nhận. Họ không muốn bạn coi họ là người điên, người bất bình thường. Cho họ thông cảm, cho họ hiểu biết, yêu mến.

Để họ tới gần bạn và thế rồi tìm ra cách thức đơn giản. Đừng đi vòng qua kinh sách của những người theo Freud - đấy gần như là những kinh sách thiêng liêng, và sách về phân tâm học cứ tăng lên mãi; cứ ngày càng lớn hơn. Và bạn lại bắt đầu thử đủ mọi loại ý tưởng đó lên con người đáng thương kia, mà người đó thì lại chẳng có gì nhiều.

Hiểu biết riêng của tôi là ở chỗ mọi người đều cần tình yêu, và mọi người cũng đều cần yêu. Mọi người đều cần tình bằng hữu, thân thiện, thông cảm - và mọi người đều muốn đem cho nó nữa.

Tôi nhớ lại: chuyện xảy ra khi George Bernard Shaw đã gần tám mươi tuổi. Bác sĩ của ông ấy gần chín mươi tuổi – bác sĩ điều trị của riêng ông ấy – và cả hai là những người bạn lớn.

Một lần vào giữa đêm Bernard Shaw cảm thấy bị đau tim đột ngột, và ông ấy trở nên sợ hãi: có lẽ đó là cơn đau tim. Ông ấy gọi điện tới bác sĩ và nói, "Ông lại

đây ngay lập tức vì tôi có thể không còn trông thấy mặt trời lên lần nữa."

Ông bác sĩ nói, "Bình tĩnh đi, tôi tới đây, đừng lo nghĩ." Ông bác sĩ tới. Ông ấy phải leo ba tầng cầu thang – một ông già chín mươi tuổi mang túi đồ của mình, vã mồ hôi hột.

Ông ấy tới và vứt cái túi xuống sàn và ngồi trong ghế nhắm nghiền mắt lại. Bernard Shaw hỏi, "Có chuyện gì vậy?" Ông bác sĩ đặt tay mình lên tim, và Bernard Shaw nói, "Lạy Chúa, ông bị đau tim rồi!" Và ông ấy có thể thấy... một ông già chín mươi tuổi, leo ba tầng cầu thang, vào giữa đêm, và ông ấy vã mồ hôi hột.

Bernard Shaw đứng dậy, bắt đầu phe phẩy quạt, lau mặt cho ông ấy bằng nước lạnh, rót ít rượu uống cho ông ấy bởi vì đêm thật lạnh, và ông ấy thử đủ mọi cách... đắp cho ông này các thứ chăn và quên mất hoàn toàn cơn đau tim của mình, bởi vì điều đó mà ông bác sĩ này mới được mời tới.

Sau nửa giờ ông bác sĩ cảm thấy khá hơn và ông ấy nói, "Bây giờ thì tôi đỡ rồi. Đây là cơn đau tim lớn. Điều này xảy ra lần thứ ba và tôi cứ nghĩ đây là lần cuối, nhưng bác giúp tôi nhiều lắm đấy. Bây giờ xin bác trả tiền công cho tôi."

Bernard Shaw nói, "Tiền công cho bác sao? - mà tôi thì đã chạy lăng xăng đem đủ mọi thứ đến để phục vụ bác. Bác đáng phải trả tiền công cho tôi mới phải chứ?"

Ông bác sĩ nói, "Vô nghĩa. Đây tất cả chỉ là đóng kịch thôi. Tôi làm điều đó với mọi bệnh nhân tim - và bao giờ cũng có tác dụng. Họ quên mất cơn đau tim của họ và họ bắt đầu chăm sóc tôi - một ông già chín

mươi tuổi. Bác phải trả tiền công cho tôi. Nửa đêm đã qua và tôi phải về nhà đây" - và ông ấy nhận tiền công.

Bernard Shaw nói, "Đây là điều gì đó. Tôi cứ hay nghĩ rằng tôi là người tiếu lâm, nhưng ông bác sĩ này mới là người tiếu lâm thực hành. Ông ấy thực sự đã chữa cho tôi." Ông ấy thử tim mình, nó hoàn toàn ổn thoả. Ông ấy đã hoàn toàn quên mất nó. Đấy chỉ là một cái đau nhỏ mà tâm trí ông ấy đã nhân lên nhiều lần... nỗi sợ đau tim của ông ấy, cái ý tưởng về đau tim, cái ý tưởng về chết trở nên được khuếch đại lên.

Nhưng ông bác sĩ này mới thực sự là người tốt. Ông ấy đã làm cho Bernard Shaw đứng dậy, đã nhận mọi sự phục vụ, đã uống ngon lành và cuối cùng đã lấy tiền công và bước xuống cầu thang. Còn Bernard Shaw đơn giản nhìn theo bối rối toàn toàn. "Con người này nói rằng ông ấy đã làm điều đó với mọi trường hợp đau tim, và ông ấy bao giờ cũng thành công. Chỉ bởi vì tuổi già của ông ấy mà ông ấy mới xoay xở thật tài tình. Bất kì ai cũng sẽ quên mất... Bất kì bác sĩ nào cũng sẽ bắt đầu làm cho nó thành một hiện tượng phức tạp, nào tiêm, nào thuốc, nào nghỉ ngơi, hay thay đổi khí hậu, hay y tá chăm nom hai mươi tư tiếng. Nhưng con người này đã làm điều đó một cách nhanh nhẹn, chóng vánh, chẳng phức tạp gì."

Tôi đã thấy đủ mọi loại trường hợp liên quan tới tâm trí. Tất cả những điều họ cần là một cách tiếp cận rất thông cảm, thân thiện, yêu thương, và trong mọi trường hợp đều là một cách trị liệu duy nhất - bởi vì bất kì điều gì đã được làm cho con người này đều là bình thường, thông thường và dần dần bệnh nhân này bắt

đầu cảm thấy rằng mình đã thành công trong việc làm thất bại mọi loại bác sĩ - đối trị, vi lượng, tự nhiên, ayurvedic, châm cứu, acupressurists - đủ mọi loại người, vậy mà chẳng ai có thể chữa được cho người đó. Người đó bắt đầu có một bản ngã nào đó về nó, rằng bệnh của mình là một cái gì đó rất đặc biệt. Người đó muốn điều đó được chấp nhận như điều đặc biệt. Đấy là một sự thay thế.

Điều này cần phải được hiểu: mọi người đều muốn đặc biệt, phi thường - là một nhạc sĩ vĩ đại, một vũ công vĩ đại, một nhà thơ vĩ đại - nhưng mọi người đều không thể nào xoay xở được điều đó. Cần một kỉ luật rất lâu dài, gian khó để trở thành nhạc sĩ vĩ đại...

Mọi người đều dường như bị khép lại. Không trái tim của ai lại là cửa sổ mở ra. Và cánh cửa của mọi người đều không mở ra để đón chào khách thăm. Toàn bộ tình huống này tạo ra những điều kì lạ. Các nhu cầu thực của tâm trí con người không được thoả mãn; nó bắt đầu hành xử một cách kì lạ.

Có lẽ đó là lí do duy nhất mà người kia đã xé vụn giấy và vứt rải rác lung tung đây đó - chỉ để cho mọi người biết rằng, "Tôi ở đây, và tôi khác với mọi người khác. Tôi đang làm điều gì đó mà không ai khác làm cả." Có lẽ người đó đã không được chấp nhận, không được đón nhận, không được yêu mến. Và việc chữa chạy mà người đó nhận được thì lại còn tồi tệ hơn là bệnh đó. Đấy mới thực sự là bệnh tật - rằng không ai yêu người đó cả - và bây giờ nhà ảo thuật đem lại việc chữa chạy cho người đó: "Nếu anh làm điều đó lần nữa thì tôi sẽ cho anh cú đá tới mức anh sẽ ngã lăn lông lốc xuống hàng trăm bậc thang này, và đến cuối cùng anh có thể chỉ tan thành từng mảnh trên đường." Nhưng

người đó chấm dứt việc làm đó - điều đó chứng tỏ rằng thay vì có được tình yêu, thì người đó lại thêm sợ hãi hơn. Nỗi sợ cũng có thể làm thay đổi hành vi của bạn, nhưng nó không làm thay đổi cho tốt hơn, nó làm thay đổi cho tồi đi. Và trong khi tình yêu là có sẵn - lại chẳng tốn kém gì - thì sao không dùng nó?

Tôi thấy rằng chẳng có cách trị liệu tâm lí nào hơn tình yêu. Nếu nhà trị liệu tâm lí có thể bầy tỏ tình yêu của mình, thì bệnh tật sẽ biến mất chẳng cần việc phân tích nào.

Tất cả mọi việc phân tích đều chỉ là nói nhảm. Bản thân nhà trị liệu tâm lí đang lẩn tránh tình yêu. Người đó đang lẩn tránh việc đối diện với bệnh nhân. Người đó sợ nhận ra thực tế. Tất cả các nhà phân tâm theo trường phái Freud, vốn là trường phái lớn nhất và quan trọng nhất, đều không ngồi trước bệnh nhân. Bệnh nhân nằm trên trường kỉ, và đằng sau trường kỉ nhà phân tâm ngồi. Bệnh nhân nói, khi nằm trên giường, không với ai cả, còn nhà phân tâm chỉ ngồi đó. Không đụng chạm con người - người đó thậm chí chẳng cầm tay bệnh nhân, người đó không thể nhìn vào mắt bệnh nhân được.

Tại phương Đông chẳng có gì giống như việc phân tâm đã từng xảy ra cả bởi một lẽ đơn giản là có hàng nghìn bậc thầy, sâu trong thiền, và bất kì ai tới họ... chỉ tình yêu của họ, thông cảm của họ, cách họ nhìn vào trong mắt bệnh nhân là đủ. Mọi người đều được chữa khỏi. Không phải là không có phân tâm... Tại phương Đông, điều đã xảy ra cho người bị thần kinh, cho người bị tâm thần, là ở chỗ họ được thay đổi tức khắc. Tất cả mọi điều họ cần là một tình yêu mênh mông không đòi hỏi điều gì - con người của an bình và im lặng, chính

sự hiện diện của người này là liều thuốc. Người đã thiền trong một thời gian dài trở thành một cội nguồn mênh mông. Người đó toả ra cái gì đó không thấy được bằng mắt, nhưng trái tim thì bắt được nó. Một cái gì đó đạt tới bản thể bên trong nhất của bạn và làm thay đổi bạn.

Các vấn đề đều đơn giản. Các giải pháp cũng đơn giản. Chỉ có điều người ta phải thoát ra khỏi tâm trí để thấy cái đơn giản đó. Và thế thì bất kì cái gì được con người làm trong im lặng, trong an bình, trong niềm vui, đều sẽ là thuốc, đều sẽ ban phát mạnh khoẻ. Nó sẽ là lực chữa lành.[22]

Nhà tâm thần cần mang tính thiền hơn bất kì ai khác - bởi vì toàn bộ công việc của bạn là nguy hiểm theo một cách nào đó. Chừng nào bạn còn chưa rất bình thản và tĩnh lặng, chừng nào bạn vẫn còn có thể bị ảnh hưởng bởi những điều xảy ra quanh bạn, thì điều đó là rất nguy hiểm. Nhiều nhà tâm thần phát điên hơn bất kì người theo nghề khác, và nhiều nhà tâm thần tự tử hơn bất kì người theo nghề khác. Đây là điều gì đó cần được suy nghĩ tỏ tường. Tỉ lệ này thực sự là quá nhiều! Nhiều gấp đôi theo số người tự tử. Điều đó đơn giản chỉ ra rằng nghề này đầy nguy hiểm. Chính trong đống lộn xộn - bởi vì bất kì khi nào bạn điều trị cho một người đang bị rối loạn về tâm thần, người đó thường xuyên phát ra các rung động của mình. Người đó thường xuyên ném ra năng lượng của mình, các đợt sóng tiêu cực của người đó dồn vào bạn, và bạn phải nghe người đó. Bạn phải rất chăm chú. Bạn phải chăm sóc, bạn phải yêu thương và từ bi hướng tới người đó; chỉ thế thì bạn mới có thể giúp được cho người đó.

Người đó thường xuyên ném ra năng lượng tích tụ tiêu cực - và bạn đang hấp thu nó. Trong thực tế bạn càng chăm chú lắng nghe, bạn càng thấp thu nó nhiều hơn.

Khi sống liên tục với người thần kinh và tâm thần, bạn bắt đầu nghĩ, theo một cách vô ý thức, rằng đây là điều nhân loại là gì. Chúng ta dần dần trở thành giống như những người chúng ta sống cùng, bởi vì không ai là hòn đảo cả. Cho nên nếu bạn đang làm việc với người buồn, bạn sẽ trở nên buồn. Nếu bạn đang làm việc với người hạnh phúc, bạn sẽ trở nên hạnh phúc, bởi vì mọi sự đều tiêm nhiễm nhau. Thần kinh mang tính tiêm nhiễm: tự tử cũng mang tính tiêm nhiễm.

Nếu bạn sống quanh những người đã chứng ngộ, rất nhận biết, thế thì cái gì đó trong bạn bắt đầu đáp ứng với khả năng cao hơn này. Khi bạn sống với những người rất thấp, thấp bất thường, trong trạng thái băng hoại, thế thì cái gì đó không lành mạnh trong bạn bắt đầu tương ứng và có quan hệ với chúng. Cho nên liên tục bị bao quanh bởi người ốm là nguy hiểm theo cách nào đó, chừng nào bạn không tự bảo vệ mình. Và chẳng có gì như thiền lại cho bạn sự bảo vệ này. Thế thì bạn có thể cho nhiều hơn bạn đang cho ấy vậy mà bạn vẫn còn không bị ảnh hưởng tới. Bạn có thể giúp đỡ nhiều hơn bạn đang giúp đỡ, bởi vì năng lượng của bạn càng cao, thì khả năng giúp đỡ càng nhiều. Ngoài ra nhà tâm thần, thầy chữa và người được chữa đều gần như trên cùng một nền; có thể khác biệt nhau chút ít về mức độ, nhưng khác biệt nhỏ đến mức không đáng xem xét tới.

Nhà tâm thần có thể đi vào trong điên khùng rất dễ dàng - chỉ hơi chút đẩy tới, một sự việc ngẫu nhiên nào đó, và người đó có thể đi vào lãnh thổ bị kết án. Những

người thần kinh không phải bao giờ cũng thần kinh. Mới chỉ hai ngày trước đây họ còn là người bình thường, và lần nữa họ có thể trở lại bình thường. Cho nên bình thường và bất thường không phải là khác biệt định tính, chỉ là định lượng: chín mươi chín độ, một trăm độ, một trăm linh một độ - đó là kiểu khác biệt.

Trong thực tế, trong một thế giới tốt hơn, mọi nhà tâm thần nên được huấn luyện sâu sắc trong thiền, nếu không thì người đó không nên được phép hành nghề. Đó là cách duy nhất bạn có thể tự bảo vệ mình và không bị mong manh - và bạn có thể có ích thực sự. Nếu không thì ngay cả các nhà tâm thần vĩ đại, các nhà phân tâm vĩ đại, ngay cả họ theo một cách nào đó cũng trở thành rất vô vọng về nhân loại... ngay cả Freud. Sau kinh nghiệm cả đời mình cuối cùng ông ấy nói rằng ông ấy không thể nào hi vọng vào con người được; ông ấy cảm thấy vô vọng. Và điều đó là tự nhiên - bốn mươi năm sống với những người trong đống lộn xộn; kinh nghiệm duy nhất về nhân loại là những người điên. Dần dần điều đó bắt đầu dẫn tới việc nhìn vào mình dường như tính bất thường là bình thường... dường như là con người nhất định phải vẫn còn thần kinh, dường như có cái gì đó tự nhiên trong con người lái người đó hướng tới bị thần kinh.

Cho nên nhiều nhất thì người mạnh khoẻ là người được điều chỉnh ít nhiều với thế giới, có thể thôi. Việc điều chỉnh trở thành chuẩn cho mạnh khoẻ. Nhưng nó không thể thế được. Nếu toàn bộ xã hội điên khùng, bạn có thể được điều chỉnh theo nó và bạn sẽ vẫn điên khùng. Trong thực tế, trong một xã hội điên khùng, người không điên sẽ bị ngược đãi. Và đó mới thực sự là trường hợp xảy ra.

Khi Jesus bước đi trong thế giới này, ông ấy bị ngược đãi. Chúng ta phải đóng đinh ông ấy. Ông ấy là người xa lạ thế - chúng ta không thể dung thứ được ông ấy. Chúng ta không quan tâm tới ông ấy, chúng ta đơn giản bận tâm với chính mình. Bởi sự hiện diện của ông ấy, chỉ hai điều này là có thể - hoặc là ông ấy điên hoặc chúng ta điên. Cả hai không thể đều lành mạnh. Chúng ta thì nhiều còn ông ấy chỉ có một mình. Tất nhiên chúng ta sẽ giết ông ấy; ông ấy không thể giết chúng ta được. Khi vị phật bước đi, ông ấy trông có vẻ kì lạ - một người lành mạnh, người bình thường, tự nhiên thực sự, đi trong một xã hội bất thường.

Cho nên Freud đã đi tới kết luận rằng không có tương lai cho nhân loại. Nhiều nhất chúng ta có thể hi vọng rằng con người có thể được hoà giải với hình mẫu xã hội, có thế thôi. Nhưng không có khả năng nào cho con người được phúc lạc cả. Không thể có được, bởi chính bản chất của mọi vật. Tại sao lại có một kết luận bi quan đến thế? - bởi vì toàn bộ kinh nghiệm của ông ấy.

Toàn bộ cuộc sống của Freud là cơn ác mộng dài của người điên. Và dần dần bản thân ông ấy cũng trở thành bất thường. Ông ấy không thực sự lành mạnh. Ông ấy không phải là người phúc lạc. Ông ấy không bao giờ biết tới tính toàn thể là gì. Ông ấy sợ những vật nhỏ bé - sợ đến mức có vẻ ngớ ngẩn. Ông ấy sợ chết. Nếu ai đó nói về ma, ông ấy sẽ bắt đầu vã mồ hôi. Hai lần ông ấy ngất đi bởi vì ai đó bắt đầu nói về cái chết! Đây dường như là một tâm trí rất không cân bằng, nhưng theo một cách nào đó nó có thể được giải thích. Thậm chí điều này cũng là phép màu - rằng ông ấy vẫn còn lành mạnh cho cả cuộc đời mình.

Một trong những nhà tâm thần sắc sảo nhất, Wilhelm Reich, đã phát điên. Và lí do duy nhất để ông ấy phát điên còn người khác thì không, là bởi vì ông ấy thực sự sắc sảo. Ông ấy có một tài năng thực sự sâu sắc để đi vào gốc rễ mọi điều - nhưng điều đó là nguy hiểm. Toàn bộ cuộc sống của Freud hay Reich hay của những người khác đều biểu lộ một điều - rằng giá mà họ đã được huấn luyện trong thiền sâu sắc, toàn thể thế giới đã thành khác. Thế thì những người thần kinh này đã không trở thành chuẩn.

Có thể rất khó để trở thành vị Phật, nhưng ông ấy là chuẩn mực. Và người chuẩn mực là người tới gần với cái chuẩn mực đó. Nó chẳng liên quan gì tới việc điều chỉnh cả. Người ta tới gần hơn với ý tưởng về tính toàn thể, hạnh phúc, lành mạnh.[23]

9

Kính trọng thân thể

Kính trọng thân thể mình theo cùng cách như bạn kính trọng linh hồn mình. Thân thể bạn cũng thiêng liêng như linh hồn bạn vậy. Trong sự tồn tại mọi thứ đều thiêng liêng bởi vì toàn bộ sự vật đang đập rộn ràng cùng với nhịp đập của điều thiêng liêng...

Bạn đang chuyển từ khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia, từ một giai đoạn tâm thức này sang giai đoạn tâm thức khác. Thân thể có thể đang ngủ say, nhưng nó cũng ý thức nữa. Bạn biết nếu bạn đang ngủ và muỗi bắt đầu quấy nhiễu bạn, bạn vẫn còn ngủ và tay bạn xua muỗi... Thân thể có tâm thức riêng của nó.

Các nhà khoa học nói thân thể có hàng triệu, hàng triệu tế bào sống; mỗi tế bào có cuộc sống riêng của nó. Bạn đã đánh mất khả năng ngạc nhiên; nếu không thì bạn sẽ ngạc nhiên trước hết về thân thể mình, cách thức thân thể biến bánh mì thành máu. Chúng ta vẫn chưa có khả năng làm ra được một nhà máy biến bánh mì thành máu. Và không chỉ có thế, thân thể bạn phân

loại ra cái nó cần và cái nó không cần; cái không cần tới thì bị tống ra, còn cái được cần tới thì là cần cho các chức năng khác nhau.

Thân thể cứ cung cấp cho các chỗ khác nhau, những bộ phận khác nhau của thân thể bạn, bất kì cái gì là nhu cầu của chúng. Bạn ăn cùng thức ăn cho mọi nhu cầu của mình; từ cùng thức ăn đó xương bạn được tạo ra, máu bạn được tạo ra, da bạn được tạo ra, mắt bạn được tạo ra, não bạn được tạo ra; và thân thể biết cực kì rõ cái gì là cần và nó cần ở đâu. Máu tuần hoàn liên tục, cung cấp các hoá chất đặc biệt cho các bộ phận đặc biệt.

Không chỉ thế, thân thể cũng biết đến mức ưu tiên. Ưu tiên thứ nhất là bộ não của bạn - do đó, nếu không có đủ ô xi, thì trước hết thân thể sẽ trao ô xi cho não. Các bộ phận khác dẻo dai hơn và chúng có thể đợi thêm một chút, nhưng tế bào não thì không dẻo dai được đến thế. Nếu chúng không có ô xi trong sáu phút chúng sẽ chết, và một khi chúng đã chết, chúng không thể nào được làm sống lại.

Một công trình cực kì thông minh là tỉnh táo về các chức năng khác nhau. Khi bạn bị thương, thế thì thân thể dừng cung cấp cho những bộ phận nào đó có thể tồn tại được, nhưng trước hết vết thương phải được chữa lành. Ngay lập tức các bạch cầu của thân thể sẽ xô tới vết thương để bao bọc nó để cho nó không bị mở. Và thế rồi bên trong, công trình này, công trình rất tinh tế này, tiếp tục.

Y học biết rằng chúng ta vẫn còn chưa trí huệ được như thân thể. Các bác sĩ điều trị lỗi lạc nhất đã nói rằng chúng ta không thể chữa lành cho thân thể được; thân

thể tự chữa cho nó - chúng ta chỉ có thể giúp thêm thôi. Nhiều nhất thuốc thang của chúng ta cũng có thể có ích nào đó, nhưng chữa chạy cơ bản vẫn tới từ chính thân thể. Điều đáng ngạc nhiên là cách thức việc đó được tiến hành. Nó là một công trình bao la thế.

Tôi đã biết từ một người bạn làm khoa học, người đã làm việc về các chức năng của thân thể, rằng nếu chúng ta muốn làm tất cả những chức năng đó thì chúng ta sẽ cần gần như cả một nhà máy rộng một dặm vuông với nhiều máy móc phức tạp, máy tính. Thế nữa, chúng ta vẫn không chắc chắn rằng chúng ta thành công - thế mà tôn giáo của bạn lại kết án thân thể và bảo bạn rằng việc chăm sóc thân thể là phi tôn giáo...

Trước hết, ở bên trong, trở thành một với thân thể mình, thế rồi trở thành một với toàn thể sự tồn tại. Cái ngày mà nhịp đập của bạn có sự đồng bộ với vũ trụ cùng nhịp đập của nó, bạn đã tìm ra tôn giáo - không trước điều đó.[24]

Trong hàng thế kỉ con người đã được dạy cho những điều phủ định cuộc sống. Thậm chí hành hạ thân thể bạn đã từng là kỉ luật tâm linh...

Bạn bước đi, bạn ăn, bạn uống, và tất cả những điều này chỉ ra rằng bạn là thân thể và tâm thức như một toàn thể hữu cơ. Bạn không thể nào hành hạ thân thể và nâng cao tâm thức của mình được. Thân thể phải được yêu mến - bạn phải là người bạn lớn. Nó là ngôi nhà của bạn, bạn phải dọn sạch mọi đồ đồng nát khỏi nó, và bạn phải nhớ rằng nó đang phục vụ bạn liên tục, hết ngày nọ đến ngày kia. Thậm chí khi bạn ngủ, thân thể bạn cũng vẫn liên tục làm việc để bạn tiêu hoá, biến

đổi thức ăn thành máu, loại bỏ đi những tế bào chết khỏi thân thể, đem ô xi mới, ô xi tươi vào trong thân thể - mà bạn vẫn đang ngủ say!

Nó đang làm mọi thứ cho sự tồn tại của bạn, cho cuộc sống bạn, mặc dầu bạn lại không biết ơn đến mức bạn chẳng bao giờ cám ơn thân thể mình. Ngược lại, tôn giáo của bạn đã từng dạy bạn hành hạ nó: thân thể là kẻ thù của bạn và bạn phải thoát khỏi thân thể, sự gắn bó của nó. Tôi cũng biết rằng bạn còn nhiều hơn thân thể và không cần phải có bất kì gắn bó nào. Nhưng tình yêu không phải là gắn bó, từ bi không phải là gắn bó. Tình yêu và từ bi là tuyệt đối cần thiết cho thân thể bạn và nuôi dưỡng cho nó. Và bạn càng có thân thể tốt hơn, lại càng có nhiều khả năng hơn cho tâm thức trưởng thành. Nó là một đơn vị hữu cơ.

Một loại giáo dục hoàn toàn mới hiện đang rất cần trên thế giới này nơi mà về nền tảng mọi người đều được giới thiệu vào trong cái im lặng của trái tim - nói cách khác vào thiền - nơi mọi người đều phải được chuẩn bị để từ bi với thân thể của riêng mình, bởi vì chừng nào bạn còn chưa từ bi với thân thể của riêng mình, bạn không thể nào từ bi được với bất kì thân thể khác nào. Nó là một tổ chức sống, và nó không làm hại gì bạn. Nó liên tục phục vụ bạn từ khi bạn được thụ thai và sẽ vẫn trong phục vụ bạn cho tới cái chết của bạn. Nó sẽ làm mọi điều bạn muốn làm, ngay cả điều không thể được, và nó sẽ không bất tuân lệnh bạn.

Không thể nào quan niệm nổi việc tạo ra một cơ chế như vậy, biết vâng lời và trí huệ đến thế. Nếu bạn trở nên nhận biết về tất cả các chức năng của thân thể mình, bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn chưa bao giờ nghĩ thân thể mình đã làm những gì. Nó kì diệu thế, bí ẩn thế -

nhưng bạn chưa bao giờ nhìn vào trong nó. Bạn chưa bao giờ bận tâm tới việc làm quen với thân thể riêng của mình và bạn giả vờ yêu người khác. Bạn không thể yêu được, bởi vì những người khác đó xuất hiện với bạn cũng như các thân thể.

Thân thể là bí ẩn lớn lao nhất trong toàn thể sự tồn tại. Bí ẩn này cần được yêu mến - những bí ẩn của nó, vận hành của nó cần được dò hỏi thân mật.

Không may là tôn giáo đã hoàn toàn chống lại thân thể. Nhưng nó nêu ra manh mối, một chỉ dẫn xác định rằng nếu con người học trí huệ của thân thể và bí ẩn của thân thể, thì người đó sẽ không bao giờ bận tâm tới các tu sĩ hay Thượng đế nữa. Người đó sẽ tìm ra những điều bí ẩn nhất bên trong bản thân mình, và bên trong bí ẩn của thân thể chính là điện thờ của tâm thức của bạn.

Một khi bạn đã trở nên nhận biết về tâm thức của mình, về bản thể mình, không có Thượng đế ở trên bạn. Chỉ người như vậy mới có thể kính trọng hướng tới những người khác, những sinh linh khác, bởi vì tất cả chúng đều bí ẩn như bản thân người đó... các cách diễn đạt khác nhau, sự đa dạng khác nhau làm cho cuộc sống giầu có hơn. Và một khi con người đã tìm ra tâm thức trong bản thân mình, người đó đã tìm thấy chiếc chìa khoá tới điều tối thượng. Bất kì giáo dục nào không dạy bạn yêu lấy thân thể mình, không dạy bạn từ bi với thân thể mình, không dạy bạn cách đi vào trong những bí ẩn của nó, đều sẽ không có khả năng dạy cho bạn cách đi vào trong tâm thức riêng của mình.

Thân thể là cánh cửa - thân thể là bàn đạp. Và bất kì giáo dục nào không động chạm tới chủ đề về thân

thể và tâm thức của bạn, không chỉ hoàn toàn không đầy đủ, nó còn cực kì có hại bởi vì nó sẽ cứ mang tính phá huỷ. Chỉ có nở hoa của tâm thức bên trong bạn mới ngăn cản bạn khỏi việc huỷ diệt. Và điều đó đem lại cho bạn thôi thúc vô cùng để sáng tạo - để tạo ra nhiều cái đẹp hơn trong thế giới này, để tạo ra nhiều thoải mái hơn trong thế giới này...

Con người cần một thân thể tốt hơn, một thân thể lành mạnh hơn. Con người cần là một sinh linh ý thức hơn, tỉnh táo hơn. Con người cần tất cả mọi loại thoải mái và xa xỉ mà sự tồn tại đang sẵn sàng cung cấp. Sự tồn tại đang sẵn sàng đem cho bạn thiên đường ở đây và bây giờ, nhưng bạn cứ trì hoãn nó - điều đó bao giờ cũng ở sau cái chết.

Tại Sri Lanka một nhà huyền môn vĩ đại sắp chết... Ông ấy được hàng nghìn người tôn thờ. Họ tụ tập quanh ông. Ông mở mắt ra: chỉ vài hơi thở nữa sẽ đưa ông sang bờ bên kia và ông ấy sẽ ra đi, và ra đi mãi mãi. Mọi người đều nóng lòng muốn nghe những lời cuối cùng của ông ấy. Ông già này nói, "Cả đời mình, ta đã dạy các ông về phúc lạc, cực lạc, thiền. Bây giờ ta sắp sang bờ bên kia - ta sẽ không còn có sẵn nữa. Các ông đã nghe ta, nhưng các ông lại chưa bao giờ thực hành điều ta vẫn thường bảo các ông. Các ông bao giờ cũng trì hoãn. Nhưng bây giờ chẳng có ích gì mà trì hoãn cả, ta đi đây. Liệu có ai sẵn sàng đi cùng ta không?"

Có im lặng lớn lao đến chiếc kim rơi cũng nghe thấy được. Mọi người nhìn lẫn nhau cứ nghĩ rằng có lẽ con người này, người đã từng là một đệ tử trong suốt bốn mươi năm, *người đó* có thể sẵn sàng... Nhưng người đó lại nhìn vào người khác - chẳng ai đứng dậy

cả. Ngay từ phía sau một người giơ tay lên. Nhà huyền môn nghĩ, "ít nhất thì một người cũng đủ dũng cảm."

Nhưng người đó nói, "Xin thầy để tôi làm rõ ràng cho thầy tại sao tôi lại không đứng dậy. Tôi chỉ giơ tay thôi. Tôi muốn biết cách đạt tới bờ bên kia, bởi vì hôm nay tất nhiên là tôi chưa sẵn sàng rồi. Có nhiều điều vẫn còn chưa hoàn thành: khách sắp tới thăm, con trai sắp cưới vợ, và hôm nay thì tôi không thể đi được - thầy lại nói từ bờ bên kia, thầy không thể nào quay lại được. Một ngày nào đó, chắc chắn một ngày nào đó, tôi sẽ tới và gặp thầy. Nếu thầy có thể chỉ giải thích cho chúng tôi một lần nữa thôi - mặc dầu thầy đã giải thích cho chúng tôi trong cả đời thầy rồi - chỉ một lần nữa thôi về cách đạt tới bờ bên kia? Nhưng xin thầy nhớ cho tôi không sẵn sàng để đi ngay bây giờ. Tôi chỉ muốn làm tươi lại kí ức để cho khi đúng thời điểm tới..."

Thời điểm đúng đó chẳng bao gì tới cả. Đấy không chỉ là câu chuyện về con người đáng thương đó đâu, đấy là câu chuyện của hàng triệu người đấy, của gần như tất cả mọi người. Tất cả họ đều đang chờ đợi khoảnh khắc đúng, chòm sao đúng... Họ đang coi đoán số tử vi, tới xem tướng tay... hỏi theo những cách khác nhau về điều gì sẽ xảy ra ngày mai. Ngày mai không xảy ra - nó chưa bao giờ xảy ra cả. Đó đơn giản là một chiến lược ngu xuẩn để trì hoãn. Cái xảy ra thì bao giờ cũng hôm nay.

Một loại giáo dục đúng sẽ dạy cho mọi người sống ở đây và bây giờ, để tạo ra cõi trời trên trái đất này, không chờ đợi cái chết tới, và không phải khổ cho tới khi cái chết chấm dứt khổ của bạn. Để cho cái chết tìm bạn khi đang nhảy múa và vui vẻ và yêu mến. Một

kinh nghiệm lạ kì là nếu một người có thể sống cuộc sống của mình cứ dường như là người đó *đã* trong thiên đường, thì cái chết không thể nào lấy đi được cái gì từ kinh nghiệm của người đó.

Cách tiếp cận của tôi là để dạy cho bạn rằng đây là thiên đường, không có thiên đường nào ở bất kì đâu khác cả, và không cần chuẩn bị nào để hạnh phúc cả. Không cần tới kỉ luật nào cả để mà yêu; chỉ một chút ít tỉnh táo, chỉ một chút ít thức tỉnh, chỉ một chút ít hiểu biết.[25]

10

Gốc rễ của căng thẳng

Căng thẳng thân thể đã được tạo ra bởi những người, nhân danh tôn giáo, đã từng thuyết giảng về thái độ phản thân thể. Tại phương Tây, Ki tô giáo đã rất nhấn mạnh tới đối kháng với thân thể. Một phân chia sai lầm, vực thẳm phân cách, đã được tạo ra giữa bạn và thân thể bạn; thế thì toàn bộ thái độ của bạn trở thành việc tạo ra căng thẳng. Bạn không thể ăn theo cách thảnh thơi, bạn không thể ngủ theo cách thảnh thơi; mọi hành động thân thể đều trở thành căng thẳng. Thân thể là kẻ thù, nhưng bạn không thể nào tồn tại thiếu nó được. Bạn phải vẫn còn cùng với nó, bạn phải sống với kẻ thù của mình, cho nên có căng thẳng thường xuyên; bạn không bao giờ thảnh thơi được.

Thân thể không phải là kẻ thù của bạn, nó cũng không đối nghịch hay thậm chí dửng dưng với bạn theo bất kì cách nào. Chính sự tồn tại của thân thể là phúc lạc. Và khoảnh khắc bạn nhận thân thể như một món quà, như một món quà thiêng liêng, bạn sẽ quay trở lại

với thân thể. Bạn sẽ yêu mến nó, bạn sẽ cảm nhận nó - và tinh tế là cách thức của việc cảm thấy nó.

Bạn không thể cảm thấy thân thể của người khác nếu bạn không cảm thấy thân thể của riêng mình, bạn không thể yêu mến thân thể người khác nếu bạn không yêu lấy thân thể của riêng mình; điều đó là không thể được. Bạn không thể chăm sóc thân thể người khác nếu bạn không chăm sóc thân thể của riêng mình - và không ai chăm sóc cả! Bạn có thể nói rằng bạn chăm sóc, nhưng tôi nhấn mạnh: không ai chăm sóc cả. Thậm chí nếu bạn dường như chăm sóc, thì bạn cũng không thực sự chăm sóc đâu. Bạn đang chăm sóc bởi lí do nào đó khác - vì ý kiến người khác, vì nhìn vào mắt ai đó khác; bạn chưa hề chăm sóc thân thể mình vì chính mình. Bạn không yêu thân thể mình, và nếu bạn không thể yêu nó được, thì bạn không thể nào ở trong nó được.

Yêu lấy thân thể mình và bạn sẽ cảm thấy thảnh thơi mà bạn chưa hề cảm thấy trước đây. Tình yêu là thảnh thơi. Khi có tình yêu, có thảnh thơi. Nếu bạn yêu ai đó - nếu, giữa bạn và anh ấy hay giữa bạn và cô ấy, có tình yêu - thế thì cùng với tình yêu âm nhạc của thảnh thơi cũng tới. Thế thì thảnh thơi có đó.

Khi bạn thảnh thơi với ai đó, điều đó là dấu hiệu của tình yêu. Nếu bạn không thể nào được thảnh thơi với ai đó, bạn không trong tình yêu; người kia, kẻ thù, bao giờ cũng có đó. Đó là lí do tại sao Sartre đã nói, "Người khác là địa ngục!" Địa ngục có đó cho Sartre, nó nhất định hiện hữu. Khi không có tình yêu giữa hai người, người kia là địa ngục, nhưng nếu có tình yêu ở giữa, người kia là cõi trời. Cho nên liệu người kia là

cõi trời hay địa ngục còn tuỳ thuộc vào liệu có tình yêu ở giữa hay không.

Bất kì khi nào bạn đang trong tình yêu, im lặng tới. Ngôn ngữ mất đi; lời trở thành vô nghĩa. Bạn có nhiều điều để nói mà chẳng có gì nói vào cùng lúc đó. Im lặng sẽ bao trùm bạn, và trong im lặng đó, tình yêu nở hoa. Bạn được thảnh thơi. Không có tương lai trong tình yêu, không có quá khứ; chỉ khi tình yêu chết thì mới có quá khứ. Bạn chỉ nhớ tới tình yêu chết, còn tình yêu sống thì không bao giờ được nhớ tới cả; nó là đang sống, không có lỗ hổng nào để nhớ nó cả; không có khoảng cách để nhớ nó. Tình yêu là trong hiện tại; không có tương lai và không có quá khứ.

Nếu bạn yêu ai đó, bạn không phải giả vờ. Thế thì bạn có thể là cái bạn đang là. Bạn có thể lột mặt nạ của mình ra và được thảnh thơi. Khi bạn không trong tình yêu, bạn phải đeo mặt nạ. Bạn căng thẳng mọi khoảnh khắc bởi vì người kia có đó; bạn phải giả vờ, bạn phải canh chừng. Bạn phải hoặc hung hăng hoặc phòng thủ: đó là trận đánh, trận chiến - bạn không thể được thảnh thơi.

Phúc lạc của tình yêu ít nhiều là phúc lạc của thảnh thơi. Bạn cảm thấy được thảnh thơi, bạn có thể là cái bạn đang là, bạn có thể trần trụi theo nghĩa nào đó, như bạn hiện hữu. Bạn không cần phải bị bận tâm về bản thân mình, bạn không cần giả vờ. Bạn có thể cởi mở, mong manh, và trong cởi mở đó, bạn thảnh thơi.

Cùng hiện tượng này xảy ra nếu bạn yêu thân thể mình; bạn trở thành được thảnh thơi, bạn chăm sóc nó. Điều đó không sai, không phải là tự yêu lấy mình khi

bạn yêu thân thể của riêng mình. Trong thực tế, đấy là bước đầu tiên hướng tới tâm linh.[26]

Cội nguồn nguyên thuỷ của mọi căng thẳng là việc trở thành. Người ta bao giờ cũng cố gắng để là cái gì đó; không ai thoải mái với chính mình như mình hiện thế. Bản thể không được chấp nhận, bản thể bị phủ nhận, và một cái gì đó khác được coi như lí tưởng để trở thành. Cho nên căng thẳng cơ bản bao giờ cũng là giữa cái bạn đang là và cái bạn khao khát trở thành.

Bạn ham muốn trở thành cái gì đó. Căng thẳng có nghĩa là bạn không hài lòng với cái bạn đang là, và bạn khao khát là cái bạn không đang là. Căng thẳng được tạo ra giữa hai điều này. Điều bạn ham muốn thì không liên quan. Nếu bạn muốn trở nên mạnh khoẻ, nổi tiếng, quyền thế, hay thậm chí nếu bạn muốn được tự do, giải thoát, được là điều thiêng liêng, bất tử, thậm chí nếu bạn khao khát về cứu rỗi, *moksha*, thế nữa căng thẳng sẽ có đó.

Bất kì cái gì được ham muốn như cái gì đó cần phải hoàn thành trong tương lai, chống lại bạn *như bạn hiện hữu*, đều tạo ra căng thẳng. Lí tưởng càng không thể có được, nhất định lại càng căng thẳng hơn. Cho nên người duy vật thông thường không căng thẳng như người tôn giáo, bởi vì người tôn giáo đang khao khát điều không thể được, điều xa xôi. Khoảng cách lớn đến mức chỉ một căng thẳng lớn mới có thể lấp đầy khoảng trống.

Căng thẳng có nghĩa là lỗ hổng giữa cái bạn đang là và cái bạn muốn là. Nếu lỗ hổng này lớn, căng thẳng

sẽ lớn. Nếu lỗ hổng này nhỏ, căng thẳng sẽ nhỏ. Và nếu không có lỗ hổng chút nào, điều đó có nghĩa là bạn thoả mãn với cái bạn đang là. Nói cách khác, bạn không khao khát là bất kì cái gì khác hơn cái bạn đang là. Thế thì tâm trí bạn tồn tại trong khoảnh khắc này. Chẳng có gì căng thẳng cả; bạn thoải mái với bản thân mình. Với tôi, nếu không có lỗ hổng nào, bạn là tôn giáo.

Lỗ hổng có thể có nhiều tầng. Nếu niềm khao khát là vật lí, căng thẳng sẽ là vật lí. Khi bạn tìm kiếm một thân thể đặc biệt, một hình dáng đặc biệt - nếu bạn khao khát một cái gì đó khác hơn cái bạn đang là trên mức độ vật lí - thế thì có căng thẳng trong thân thể vật lí của bạn. Người ta muốn đẹp hơn. Bây giờ thân thể bạn trở nên căng thẳng. Căng thẳng này bắt đầu tại thân thể bạn trước nhất, tại mức sinh lí, nhưng nếu nó cứ nhấn đi nhấn lại, thường hằng, thì nó có thể đi sâu hơn và lan rộng sang các tầng khác của bản thể bạn.

Nếu bạn đang khao khát quyền năng tâm lí, thế thì căng thẳng bắt đầu ở mức tâm lí và lan rộng. Việc lan rộng này giống hệt khi bạn ném hòn đá vào trong hồ. Nó rơi vào một điểm đặc biệt, nhưng những rung động nó tạo ra thì sẽ cứ lan toả vào vô cùng. Cho nên căng thẳng có thể bắt đầu từ bất kì một trong bẩy thể của bạn, nhưng nguồn gốc nguyên thuỷ thì bao giờ cũng là một: lỗ hổng giữa trạng thái đang đó và trạng thái đang khao khát tới.

Nếu bạn có một kiểu tâm trí đặc biệt và bạn muốn thay đổi nó, biến đổi nó - nếu bạn muốn láu lỉnh hơn, thông minh hơn - thế thì căng thẳng được tạo ra. Chỉ nếu chúng ta chấp nhận bản thân mình một cách toàn bộ mới không có căng thẳng. Chấp nhận toàn bộ này là

phép màu, phép màu duy nhất. Tìm ra một người đã chấp nhận bản thân mình một cách toàn bộ là điều đáng ngạc nhiên duy nhất.

Bản thân sự tồn tại không căng thẳng. Căng thẳng bao giờ cũng bởi vì những khả năng giả thuyết, không tồn tại. Trong hiện tại không có căng thẳng; căng thẳng bao giờ cũng hướng tương lai. Nó tới từ tưởng tượng. Bạn có thể tưởng tượng mình như một cái gì đó khác hơn bạn đang là. Tiềm năng đã được tưởng tượng ra này sẽ tạo ra căng thẳng. Cho nên một người càng tưởng tượng nhiều thì căng thẳng lại càng có khả năng hơn. Thế thì tưởng tượng đã trở thành phá hoại.

Tưởng tượng cũng có thể trở thành xây dựng, sáng tạo. Nếu toàn bộ khả năng tưởng tượng của bạn được tập trung vào hiện tại, vào khoảnh khắc này, không vào tương lai, thế thì bạn có thể bắt đầu thấy sự tồn tại của mình như thơ ca. Tưởng tượng của bạn không tạo ra khao khát; nó đang được dùng trong việc sống. Sống trong hiện tại này là vượt ra ngoài căng thẳng.

Con vật không căng thẳng, cây cối không căng thẳng, bởi vì chúng không có khả năng tưởng tượng. Chúng ở dưới căng thẳng, không vượt ra ngoài nó. Căng thẳng của chúng chỉ là tiềm năng; nó không trở thành thực tế. Chúng đang tiến hoá. Một khoảnh khắc sẽ tới khi căng thẳng sẽ bùng nổ trong bản thể chúng và chúng sẽ bắt đầu khao khát tương lai. Điều đó nhất định xảy ra. Tưởng tượng trở thành hoạt động.

Điều đầu tiên mà tưởng tượng trở thành hoạt động là tương lai. Bạn tạo ra hình ảnh, và bởi vì không có tương ứng với thực tế nên bạn cứ tạo ra ngày càng nhiều hình ảnh. Nhưng khi có liên quan tới hiện tại,

thông thường bạn không thể nào quan niệm nổi việc tưởng tượng này trong quan hệ với nó. Làm sao bạn có thể mang tính tưởng tượng trong hiện tại được? Dường như là không cần thiết. Điểm này cần phải được hiểu.

Nếu bạn có thể hiện diện một cách có ý thức trong hiện tại, bạn sẽ không sống trong tưởng tượng của mình. Thế thì tưởng tượng sẽ tự do sáng tạo bên trong bản thân hiện tại. Chỉ tập trung đúng là cần thiết. Nếu tưởng tượng được tập trung vào cái thực, nó bắt đầu sáng tạo. Sáng tạo có thể lấy bất kì dạng nào. Nếu bạn là nhà thơ, điều đó trở thành bùng nổ thơ ca. Thơ ca này sẽ không là khao khát về tương lai, mà là diễn tả cho hiện tại. Hay nếu bạn là hoạ sĩ, bùng nổ sẽ là việc vẽ. Việc vẽ sẽ không phải là cái gì đó như bạn đã tưởng tượng về nó, mà như bạn đã biết nó và sống nó.

Khi bạn không sống trong tưởng tượng, khoảnh khắc này được trao cho bạn. Bạn có thể diễn đạt nó, hay bạn có thể đi vào trong im lặng.

Nhưng bây giờ im lặng này không phải là im lặng chết đang được thực hành. Im lặng này lại là diễn đạt của khoảnh khắc hiện tại. Khoảnh khắc này là sâu sắc đến độ bây giờ nó có thể được diễn đạt chỉ qua im lặng. Thậm chí thơ ca cũng không còn thích hợp; tranh vẽ không còn thích hợp. Không cách diễn đạt nào là có thể cả. Im lặng là cách diễn đạt duy nhất. Im lặng này không phải là cái gì đó tiêu cực mà, thay vì thế, là việc nở hoa tích cực. Cái gì đó đã nở hoa bên trong bạn, bông hoa của im lặng, và qua cái im lặng này tất cả những cái bạn đang sống lại được diễn đạt.

Điểm thứ hai cũng cần được hiểu. Cách diễn đạt này về hiện tại qua tưởng tưởng thì không là tưởng

tượng về tương lai cũng không là phản ứng chống lại quá khứ. Nó không phải là cách diễn đạt cho bất kì kinh nghiệm nào đã từng được biết tới. Nó là kinh nghiệm về việc kinh nghiệm - như bạn đang sống nó, như nó đang xảy ra trong bạn. Không phải là kinh nghiệm đã sống qua, nhưng là quá trình sống của việc kinh nghiệm.

Thế thì kinh nghiệm của bạn và việc kinh nghiệm không phải là hai điều. Chúng là một và như nhau. Thế thì không có hoạ sĩ. Bản thân việc kinh nghiệm đã trở thành việc vẽ; bản thân việc kinh nghiệm đã diễn đạt chính nó. Bạn không phải là người sáng tạo. Bạn là việc sáng tạo, năng lượng sống. Bạn không phải là nhà thơ; bạn là thơ ca. Kinh nghiệm này không phải là về tương lai cũng không phải là về quá khứ; nó không đến từ tương lai cũng không đến từ quá khứ. Bản thân khoảnh khắc đó đã trở thành vĩnh hằng, và mọi thứ đều tới từ nó. Đấy là việc nở hoa...

Nếu bạn có thể cảm thấy khoảnh khắc không căng thẳng này trong thân thể mình, bạn sẽ biết khoẻ mạnh mà bạn chưa từng biết tới trước đây, khoẻ mạnh tích cực... Thân thể bạn có thể không căng thẳng chỉ khi bạn đang sống sự tồn tại khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia. Nếu bạn đang ăn và khoảnh khắc này đã trở thành vĩnh hằng, thế thì không có quá khứ và tương lai nữa. Chính quá trình ăn là tất cả những cái đang đó. Bạn không làm điều gì đó; bạn đã trở thành việc làm. Sẽ không có căng thẳng; thân thể bạn sẽ cảm thấy được thoả mãn. Hay nếu bạn đang trong giao cảm dục và dục không chỉ là việc làm nhẹ khỏi căng thẳng dục mà, thay vì thế, là diễn đạt tích cực của tình yêu - nếu khoảnh khắc này đã trở thành toàn bộ, toàn thể, và bạn

đang trong nó hoàn toàn - thế thì bạn sẽ biết khoẻ mạnh tích cực trong thân thể mình.

Nếu bạn đang chạy, và việc chạy đã trở thành toàn bộ sự tồn tại của bạn; bạn *là* cảm giác đang tới với bạn, không phải là cái gì đó ngoài chúng mà là một với chúng; nếu không có tương lai, không mục đích cho việc chạy này, bản thân việc chạy là mục đích - thế thì bạn biết tới khoẻ mạnh tích cực. Thế thì thân thể bạn không căng thẳng. Tại mức độ sinh lí, bạn đã biết tới một khoảnh khắc của việc sống không căng thẳng.[27]

11

Chìa khoá cho thảnh thơi

Toàn bộ xã hội đều hướng theo phục vụ cho công việc. Đây là một xã hội tham công tiếc việc. Nó không muốn bạn học lấy thảnh thơi, cho nên từ ngay thời trẻ thơ nó đã nhồi vào tâm trí bạn những ý tưởng phản thảnh thơi.

Tôi không bảo bạn thảnh thơi cả ngày. Làm công việc của mình, nhưng tìm ra thời gian nào đó cho bản thân mình, và điều đó có thể được tìm thấy chỉ trong thảnh thơi. Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nếu bạn có thể thảnh thơi trong một hay hai giờ từ mỗi hai mươi tư giờ, nó sẽ cho bạn sự sáng suốt sâu sắc hơn trong bản thân mình. Nó sẽ thay đổi hành vi của bạn ở bên ngoài - bạn sẽ trở thành bình thản hơn, yên tĩnh hơn. Nó sẽ làm thay đổi phẩm chất công việc của bạn - công việc sẽ nghệ sĩ hơn và duyên dáng hơn. Bạn sẽ phạm phải ít sai lầm hơn bạn vẫn phạm trước đây, bởi vì bây giờ bạn ăn ý hơn, định tâm hơn. Thảnh thơi có quyền năng kì diệu.

Đây không phải là lười biếng. Người lười có thể có vẻ, nếu nhìn từ bên ngoài, cứ như người đó không làm việc gì cả, nhưng tâm trí người đó lại đi xa nhất có thể được; còn người thảnh thơi - thân thể người đó được thảnh thơi, tâm trí người đó được thảnh thơi, trái tim người đó được thảnh thơi. Chỉ thảnh thơi trên cả ba tầng này - thân thể, tâm trí, trái tim - trong hai giờ thì người đó gần như vắng mặt. Trong hai giờ này thân thể người đó phục hồi lại, trái tim người đó phục hồi lại, thông minh của người đó phục hồi lại, và bạn sẽ thấy tất cả phục hồi đó trong công việc của người đó.

Người đó sẽ không phải là người mất - mặc dầu người đó sẽ không còn điên rồ gì nữa, người đó sẽ không chạy quẩn đây đó một cách không cần thiết. Người đó sẽ đi trực tiếp tới điểm người đó muốn tới. Và người đó sẽ làm những điều cần phải làm; người đó sẽ không làm những điều tầm thường không cần thiết. Người đó sẽ chỉ nói điều cần phải nói. Lời của người đó sẽ trở thành vắn tắt như điện báo; chuyển động của người đó sẽ trở thành duyên dáng; cuộc sống của người đó sẽ trở thành thơ ca.

Thảnh thơi có thể biến đổi bạn thành những độ cao đẹp đẽ như vậy - và nó là kĩ thuật đơn giản thế. Chẳng có gì nhiều trong nó cả; chỉ mới vài ngày trước đây thôi là bạn còn thấy nó khó khăn bởi vì thói quen cũ... Thảnh thơi nhất định tới với bạn. Nó sẽ đem ánh sáng mới tới cho mắt bạn, tươi tắn mới cho bản thể bạn, và nó sẽ giúp cho bạn hiểu thiền là gì. Đấy chỉ là bước đầu tiên bước ra ngoài cửa của ngôi đền thiền. Với thảnh thơi ngày càng sâu sắc hơn nữa thì nó trở thành thiền.[28]

Thầy sẽ nói điều gì đó về thảnh thơi chứ? Tôi nhận biết về căng thẳng sâu sắc tại cốt lõi của tôi, và tôi ngờ rằng tôi có lẽ chẳng bao giờ được thảnh thơi toàn bộ cả.

Thảnh thơi toàn bộ là điều tối thượng. Đó là khoảnh khắc khi người ta trở thành vị phật. Đó là khoảnh khắc của việc hiểu ra, của chứng ngộ, tâm thức Christ. Ngay bây giờ bạn không thể nào hoàn toàn thảnh thơi được. Tại cốt lõi bên trong nhất căng thẳng vẫn còn dai dẳng.

Nhưng bắt đầu thảnh thơi đi. Bắt đầu từ phần chu vi - đó là nơi chúng ta đang ở, và chúng ta chỉ có thể bắt đầu từ nơi chúng ta đang ở mà thôi. Thảnh thơi phần chu vi của bản thể bạn - thảnh thơi thân thể bạn, thảnh thơi hành vi bạn, thảnh thơi hành động bạn. Bước đi theo cách thảnh thơi, ăn theo cách thảnh thơi; nói, nghe theo cách thảnh thơi. Làm chậm lại mọi quá trình. Đừng vội vã và đừng hấp tấp. Đi dường như tất cả mọi vĩnh hằng đều có sẵn cho bạn - trong thực tế, nó *đang* có sẵn cho bạn rồi. Chúng ta ở đây từ lúc bắt đầu và chúng ta ở đây tại chính lúc kết thúc, nếu có cái bắt đầu và có cái kết thúc. Trong thực tế, không có bắt đầu và không có kết thúc. Chúng ta bao giờ cũng ở đây và chúng ta bao giờ cũng sẽ ở đây. Hình dạng cứ thay đổi, nhưng bản chất không thay đổi; vỏ bọc ngoài cứ thay đổi, nhưng linh hồn không thay đổi.

Căng thẳng có nghĩa là vội vàng, sợ hãi, hoài nghi. Căng thẳng có nghĩa là nỗ lực thường xuyên để bảo vệ,

để an ninh, để an toàn. Căng thẳng có nghĩa là chuẩn bị cho ngày mai từ bây giờ, hay cho kiếp sau - sợ ngày mai nên bạn sẽ không có khả năng đối diện với thực tế, cho nên phải được chuẩn bị. Căng thẳng có nghĩa là quá khứ bạn chưa sống qua một cách thực sự mà bằng cách nào đó mới chỉ bị bỏ qua; nó treo đấy, nó treo đâu đấy, nó bao quanh bạn.

Nhớ một điều rất cơ bản về cuộc sống: bất kì kinh nghiệm nào chưa được sống qua thì sẽ treo quanh bạn, sẽ cứ khăng khăng: "Kết thúc tôi đi! Sống tôi đi! Hoàn thành tôi đi." Có một phẩm chất cố hữu trong mọi kinh nghiệm rằng nó có khuynh hướng và muốn được kết thúc, được hoàn thành. Một khi được hoàn tất, nó bay hơi; chưa được hoàn tất, nó còn dai dẳng; nó hành hạ bạn, nó ám ảnh bạn, nó hấp dẫn chú ý của bạn. Nó nói, "Bạn định làm gì với tôi đây? Tôi vẫn còn chưa hoàn tất - hoàn thành tôi đi!"

Toàn bộ quá khứ của bạn treo xung quanh bạn bằng những điều chưa được hoàn thành bởi vì chẳng cái gì đã được thực sự sống cả, mọi thứ bằng cách nào đó đã bị bỏ qua, được sống một phần, chỉ làng nhàng, theo cách hờ hững. Đã không có mãnh liệt, không có đam mê. Bạn đã đi như kẻ mộng du, người đi trong khi ngủ. Cho nên quá khứ treo đấy, và tương lai tạo ra nỗi sợ. Và ở giữa quá khứ và tương lai, hiện tại của bạn, thực tế duy nhất, bị nghiền nát.

Bạn sẽ phải thảnh thơi từ phần chu vi. Bước đầu tiên trong việc thảnh thơi là thân thể. Nhớ thật nhiều lần là phải nhìn vào thân thể, dù bạn đang mang căng thẳng nào đó trong thân thể ở đâu đó - ở cổ, ở đầu, ở chân. Thảnh thơi nó một cách có ý thức. Chỉ đi tới

phần đó của thân thể, và khuyên nhủ phần đó, nói với nó một cách yêu thương, "Thảnh thơi đi!"

Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nếu bạn tiếp cận tới bất kì phần nào của thân thể, nó đều lắng nghe, nó tuân theo bạn - nó là thân thể *của bạn*! Với mắt nhắm, đi vào bên trong thân thể từ ngón chân cho tới đầu và tìm kiếm bất kì chỗ nào có căng thẳng. Và thế rồi nói với phần đó như bạn nói với người bạn; để có đối thoại giữa bạn và thân thể bạn. Bảo nó thảnh thơi, và bảo nó, "Không có gì phải sợ cả. Đừng sợ hãi. Tôi đang ở đây để chăm sóc - bạn có thể thảnh thơi." Dần dần, bạn sẽ học được cái mẹo về nó. Thế thì thân thể trở nên được thảnh thơi.

Thế rồi làm bước nữa, sâu hơn một chút; bảo tâm trí cũng thảnh thơi. Và nếu thân thể lắng nghe, tâm trí cũng lắng nghe, nhưng bạn không thể bắt đầu với tâm trí được - bạn phải bắt đầu từ đầu. Bạn không thể bắt đầu từ chỗ giữa. Nhiều người bắt đầu với tâm trí và họ thất bại; họ thất bại bởi vì họ bắt đầu từ chỗ sai. Mọi thứ nên được tiến hành theo đúng trình tự.

Nếu bạn có khả năng làm thảnh thơi thân thể một cách tự nguyện, thế thì bạn sẽ có khả năng giúp cho tâm trí mình cũng tự nguyện thảnh thơi. Tâm trí là hiện tượng phức tạp hơn. Một khi bạn đã trở nên tin tưởng rằng thân thể lắng nghe bạn, bạn sẽ có tin cậy mới vào bản thân mình. Bây giờ thậm chí tâm trí cũng có thể lắng nghe bạn. Sẽ mất chút ít lâu hơn với tâm trí, nhưng điều đó sẽ xảy ra.

Khi tâm trí được thảnh thơi, thế thì hãy bắt đầu thảnh thơi trái tim bạn, thế giới của tình cảm, xúc động của bạn - thậm chí còn phức tạp hơn, tinh tế hơn. Bây

giờ bạn sẽ biết điều đó là có thể. Nếu điều đó là có thể với thân thể và có thể với tâm trí, thì điều đó cũng có thể cả với trái tim nữa. Và chỉ thế khi bạn đã trải qua ba bước này, bạn mới có thể lấy bước thứ tư. Bây giờ bạn có thể đi tới cốt lõi bên trong nhất của bản thể bạn - nằm ngoài thân thể, tâm trí, trái tim - chính trung tâm của sự tồn tại của bạn. Và bạn sẽ có khả năng thảnh thơi nó nữa. Và việc thảnh thơi đó chắc chắn sẽ đem lại niềm vui lớn nhất có thể có, điều tối thượng trong cực lạc, sự chấp nhận. Bạn sẽ tràn đầy phúc lạc và vui sướng. Cuộc sống của bạn sẽ có phẩm chất của vũ điệu trong nó.

Toàn thể sự tồn tại đang nhảy múa, ngoại trừ con người. Toàn thể sự tồn tại đang trong chính chuyển động rất thảnh thơi - chuyển động có đó, chắc chắn, nhưng nó hoàn toàn thảnh thơi. Cây đang lớn lên và chim đang ríu rít và dòng sông cuộn chảy, sao đang dời; mọi thứ đều đang trong chính cách thức thảnh thơi... không vội vã, không hấp tấp, không lo nghĩ, và không phí hoài. Ngoại trừ con người. Con người đã sa ngã thành nạn nhân của tâm trí mình.

Con người có thể vươn lên trên thượng đế và sa ngã xuống dưới con vật. Con người có phổ lớn. Từ chỗ thấp nhất tới chỗ cao nhất, con người là chiếc thang.

Bắt đầu từ thân thể, và thế rồi đi dần dần sâu hơn. Và đừng bắt đầu với bất kì cái gì chừng nào bạn còn chưa giải quyết trước hết cho điều chủ yếu. Nếu thân thể bạn căng thẳng, đừng bắt đầu với tâm trí. Chờ đã. Làm việc trên thân thể đã. Và những việc nhỏ có ích mênh mông.

Bạn bước đi với nhịp nào đó; điều đó đã trở thành thói quen, tự động. Bây giờ cố bước đi chậm thôi. Phật hay nói với các đệ tử: "Bước thật chậm, và đi mỗi bước một cách thật có ý thức." Nếu bạn đi từng bước có ý thức, bạn nhất định bước đi chậm rãi. Nếu bạn chạy, vội vã, bạn sẽ quên mất việc nhớ. Do đó Phật bước đi rất chậm.

Thử bước đi rất chậm, và bạn sẽ ngạc nhiên - một phẩm chất mới của nhận biết bắt đầu xảy ra trong thân thể. Ăn chậm, và bạn sẽ ngạc nhiên - có thảnh thơi lớn lao. Làm mọi thứ chậm lại... chỉ để thay đổi mẫu hình cũ, chỉ để thoát ra khỏi thói quen cũ.

Trước hết thân thể phải trở thành hoàn toàn được thảnh thơi, giống như trẻ nhỏ, chỉ thế thì mới bắt đầu với tâm trí. Đi một cách khoa học: trước hết là những điều đơn giản nhất, thế rồi tới điều phức tạp, thế rồi phức tạp hơn. Và chỉ thế thì bạn mới có thể thảnh thơi tại cốt lõi tối thượng...

Thảnh thơi là một trong những hiện tượng phức tạp nhất - rất giầu có, đa chiều. Tất cả những điều này đều là một phần của nó: buông bỏ, tin cậy, buông xuôi, tình yêu, chấp nhận, đi với dòng chảy, hợp nhất với sự tồn tại, vô ngã, cực lạc. Tất cả những điều này đều là một phần của nó, và tất cả những điều này bắt đầu xảy ra nếu bạn học cách thức thảnh thơi.

Cái gọi là tôn giáo của bạn đã làm cho bạn thành rất căng thẳng, bởi vì họ đã tạo ra mặc cảm trong bạn. Nỗ lực của tôi ở đây là để giúp cho bạn gạt bỏ tất cả những mặc cảm và mọi sợ hãi. Tôi muốn bảo bạn: không có địa ngục và không có cõi trời đâu. Cho nên đừng sợ địa ngục và đừng tham cõi trời. Tất cả những

cái đang tồn tại là khoảnh khắc *này*. Bạn có thể làm cho khoảnh khắc này thành địa ngục hay cõi trời - điều đó chắc chắn là khả năng - nhưng không có cõi trời hay địa ngục ở đâu đó khác. Địa ngục là khi bạn căng thẳng tất cả, còn cõi trời là khi bạn được thảnh thơi tất cả.[29]

12

Dồn nén và quá căng

Dồn nén không phải bao giờ cũng sai; nó có thể có ích theo nhiều cách đẹp. Nó không nhất thiết là tiêu cực, nhưng nếu chúng ta nghĩ rằng nó là tiêu cực, rằng nó là không tốt, thế thì chúng ta tạo ra vấn đề. Dồn nén trong bản thân nó có thể được dùng như bàn đạp, nó có thể trở thành một dạng sáng tạo. Nhưng thông thường chúng ta đã được dạy trong nhiều thời đại rằng dồn nén là xấu, rằng khi bạn đang trong bất kì dạng dồn nén nào thì bạn trở nên sợ hãi. Và nỗi sợ của bạn làm cho nó thậm chí còn mang tính dồn nén hơn; tình huống này không ích gì cả.

Chẳng hạn, có một tình huống nào đó trong chợ tạo ra dồn nén. Khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng có căng thẳng nào đó, dồn nén nào đó, bạn trở nên sợ rằng điều này không nên như vậy: "Mình phải thảnh thơi." Bây giờ, cố thảnh thơi sẽ chẳng có ích gì, bởi vì bạn không thể nào thảnh thơi được; trong thực tế, cố thảnh thơi sẽ tạo ra loại dồn nén mới. Dồn nén có đó và bạn đang cố

gắng thảnh thơi mà bạn không thể thảnh thơi được, cho nên bạn làm phức tạp vấn đề lên.

Khi dồn nén có đó, dùng nó như năng lượng sáng tạo. Trước hết, chấp nhận nó; không cần phải tranh đấu với nó. Chấp nhận nó đi, điều đó là hoàn toàn được. Điều đó đơn giản nói, "Chợ sắp không ổn, cái gì đó đang đi sai," "Mình có thể là người mất"... hay cái gì đó. Dồn nén đơn giản là một chỉ dẫn rằng thân thể đang sẵn sàng tranh đấu với điều đó. Bây giờ bạn cố gắng thảnh thơi hay bạn uống thuốc giảm đau hay bạn uống thuốc an thần; bạn đang chống lại thân thể. Thân thể đang sẵn sàng tranh đấu cho tình huống nào đó, thách thức nào đó có đó: tận hưởng thách thức này!

Thậm chí nếu đôi khi bạn không thể ngủ được trong đêm, cũng chẳng cần phải lo nghĩ. Làm việc từ nó đi, dùng năng lượng đang tới: đi lên đi xuống, chạy, đi dạo lâu, lập kế hoạch điều bạn muốn làm, điều tâm trí muốn làm. Thay vì cố gắng đi ngủ, điều không thể được, dùng tình huống ấy theo cách sáng tạo. Nó đơn giản nói rằng thân thể đang sẵn sàng tranh đấu với vấn đề này; đây không phải là lúc thảnh thơi. Thảnh thơi có thể được làm về sau.

Trong thực tế, nếu bạn đã sống dồn nén của mình một cách toàn bộ, bạn sẽ đi tới thảnh thơi một cách tự động; bạn chỉ có thể đi đến mức nào đó thôi, thế rồi thân thể tự động thảnh thơi. Nếu bạn muốn thảnh thơi giữa chừng bạn tạo ra rắc rối; thân thể không thể nào thảnh thơi giữa chừng được. Cũng gần như là nếu một người chạy đua Olympic đã sẵn sàng; chỉ đợi tiếng còi, tín hiệu, và người đó sẽ xuất phát, người đó sẽ chạy đi như gió. Người đó tràn đầy dồn nén; bây giờ đó không phải là thời gian để thảnh thơi. Nếu người đó uống

thuốc an thần, người đó sẽ không bao giờ có ích gì trong cuộc đua. Hay nếu người đó thảnh thơi và cố gắng thực hiện TM (thiền siêu việt) thì người đó sẽ mất tất cả. Người đó phải dùng dồn nén của mình: dồn nén đang sôi lên, nó đang thu thập năng lượng. Người đó đang trở thành ngày càng sống động và tiềm năng hơn. Bây giờ người đó phải ngồi trên dồn nén của mình và dùng nó như năng lượng, như nhiên liệu.

Khi vận động viên chạy đã chạy xong, người đó sẽ rơi vào giấc ngủ sâu; vấn đề được giải quyết. Bây giờ không có vấn đề gì, dồn nén biến mất theo cách của nó.

Cho nên thử điều này nữa: khi có một tình huống dồn nén, đừng phiêu diêu, đừng trở nên sợ nó. Đi vào trong nó, dùng nó để tranh đấu. Con người có năng lượng mênh mông và bạn càng dùng nó nhiều, bạn càng có thêm nó... Khi nó tới và có tình huống, tranh đấu, làm tất cả những điều bạn có thể làm, thực sự điên khùng đi vào trong nó. Cho phép nó, chấp nhận nó và đón chào nó. Nó là tốt, nó chuẩn bị cho bạn tranh đấu. Và khi bạn đã làm việc xong với nó, bạn sẽ ngạc nhiên: thảnh thơi lớn lại tới, và thảnh thơi đó không do bạn tạo ra. Có thể hai, ba ngày bạn không thể ngủ và thế rồi trong bốn mươi tám tiếng đồng hồ bạn không thể nào thức dậy được, và điều đó là được!

Chúng ta cứ mang nhiều khái niệm sai - chẳng hạn, rằng mọi người phải ngủ tám tiếng mỗi ngày. Điều đó tuỳ thuộc vào tình huống là gì. Có những tình huống khi chẳng cần ngủ chút nào: nhà bạn cháy, mà bạn lại cố gắng ngủ. Bây giờ điều đó là không thể được và điều đó không nên có thể được; nếu không thì lấy ai đi dập lửa? Và khi nhà đang cháy, tất cả các việc khác đều bị dẹp sang bên; bỗng nhiên thân thể bạn sẵn sàng

để tranh đấu với lửa. Bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ. Khi lửa đã tắt và mọi thứ được giải quyết bạn có thể rơi vào giấc ngủ trong thời kì dài, và điều đó có tác dụng.

Mọi người không nhất thiết cần cùng thời gian ngủ. Một vài người có thể ngủ ba tiếng, hai tiếng, bốn tiếng, năm tiếng, sáu, tám, mười, mười hai. Mọi người khác nhau, không có chuẩn. Và mọi người cũng khác nhau về dồn nén nữa.

Có hai loại người trên thế giới: một loại có thể được gọi là kiểu ngựa đua và loại kia là kiểu rùa. Nếu kiểu ngựa đua mà không được phép đi nhanh, đi vào mọi việc với tốc độ, sẽ có dồn nén; người đó phải được trao cho nhịp của mình. Cho nên nếu bạn là kiểu ngựa đua, quên về thảnh thơi và những thứ như thế đi; chúng không dành cho bạn. Những điều đó là dành cho loại rùa như tôi! Cho nên chỉ là ngựa đua, đó là tự nhiên cho bạn, và đừng nghĩ đến niềm vui mà rùa đang tận hưởng; điều đó không dành cho bạn. Bạn có một loại niềm vui khác. Nếu rùa bắt đầu trở thành ngựa đua thì nó sẽ trong cùng rắc rối...!

Cho nên chấp nhận bản tính của mình đi. Bạn là chiến sĩ, chiến binh; bạn phải theo cách đó, và đó là niềm vui của bạn. Bây giờ, không cần phải sợ hãi; đi vào trong nó một cách toàn tâm. Tranh đấu với chợ, cạnh tranh trong chợ, làm tất cả những điều bạn thực sự muốn làm. Đừng sợ hậu quả, chấp nhận dồn nén. Một khi bạn chấp nhận, dồn nén sẽ biến mất. Và không chỉ thế, bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc bởi vì bạn đã bắt đầu dùng nó; nó là một loại năng lượng.

Nếu bạn là kiểu ngựa đua, chớ nghe những người nói thảnh thơi; điều đó không dành cho bạn. Thảnh

thơi của bạn sẽ tới chỉ sau khi bạn đã kiếm được nó bằng lao động vất vả. Người ta phải hiểu kiểu của mình. Một khi kiểu này được hiểu thì không có vấn đề gì; thế thì người ta có thể theo đường rõ ràng.[30]

Quá căng là trạng thái của tâm trí khi bạn đã trở nên quá tập trung vào tính hợp lí và bạn quên mất tình cảm của mình. Quá căng bắt nguồn từ mất quân bình; quá tin cậy vào lí trí là cơ sở của mọi quá căng. Những người sống trong cái đầu của mình đều trở nên quá căng. Thảnh thơi tới qua trái tim. Người ta phải có khả năng dễ dàng di chuyển từ đầu tới tim, cũng như bạn đi ra đi vào nhà mình. Người ta nên linh động giữa đầu và tim. Đây là hai bờ của dòng sông vốn là bạn. Bạn không nên níu bám lấy một bờ, nếu không cuộc sống trở thành bị thiên lệch.

Phương Tây chịu đựng rất nhiều về quá căng, bởi vì nó đã quên mất ngôn ngữ của trái tim, và chỉ trái tim mới biết cách thảnh thơi bởi vì chỉ trái tim mới biết cách yêu. Chỉ trái tim mới biết cách tận hưởng, mở hội. Chỉ trái tim mới biết cách nhảy múa và ca hát. Cái đầu chẳng biết gì về nhảy múa - cái đầu lên án nhảy múa là ngu xuẩn. Cái đầu chẳng biết gì về thơ ca, cái đầu lên án thơ ca.

Bạn có biết rằng một trong những triết gia vĩ đại nhất, Plato, khi nghĩ về nền cộng hoà không tưởng tối thượng của mình, đã nói rằng không nhà thơ nào nên được phép ở đấy? Trong nền cộng hoà của ông ấy, trong trạng thái xã hội tối thượng của ông ấy, nhà thơ phải không được phép. Tại sao? - bởi vì ông ấy sợ nhà

thơ. Ông ấy nói: Nhà thơ đem vào phóng túng, nhà thơ đem vào mơ mộng, nhà thơ đem vào lẫn lộn và huyền môn, còn chúng tôi thì lại không muốn bất kì cái gì trong đó. Chúng tôi muốn xã hội rất rõ ràng, logic, không thơ mộng. Xã hội đó sẽ quá căng; mọi người sẽ thần kinh hết. Trong nền cộng hoà của Plato - nếu như nó xảy ra, và có mọi nỗi sợ rằng nó có thể xảy ra - mọi người đều sẽ thần kinh hết, và mọi người bao giờ cũng sẽ mang nhà phân tâm theo cùng mình. Dù người đó đi tới đâu, thì người đó sẽ mang theo nhà phân tâm của mình. Điều đó đã xảy tới ở phương Tây.

Tôi đã từng nghe: Trong một phố New York hai cậu bé đang nói chuyện - như chúng bao giờ cũng nói chuyện suốt hàng thế kỉ, nhưng điều chúng nói thì lại rất mới. Đứa này nói với đứa kia, "Nhà phân tâm của tớ chiến hơn nhà phân tâm của đằng ấy mọi bề." Bọn trẻ, chúng bao giờ cũng nói theo cách đó: "Bố tớ chiến hơn bố đằng ấy," hay "Nhà tớ còn to hơn nhà đằng ấy," hay "Con chó của tớ khoẻ hơn con chó của đằng ấy" - sự bắt đầu bản ngã của trẻ nhỏ. Nhưng "Nhà phân tâm của tớ chiến hơn nhà phân tâm của đằng ấy vào mọi bề" - đây mới là điều gì đó mới.

Ba phụ nữ đang nói chuyện về con mình. Một người nói, "Nó nhất lớp đấy. Nó bao giờ cũng dẫn đầu."

Người thứ hai nói, "Thế chẳng là gì cả. Con tôi mới bẩy tuổi nhưng nó có thể chơi nhạc như Mozart, như Wagner."

Người thứ ba nói, "Thế cũng chưa là cái gì nhé. Con tôi mới năm tuổi mà nó tới nhà phân tâm có mỗi một mình."

Quá căng là trạng thái bạn mất quân bình. Bạn không thể đem trái tim mình về vận hành trong cuộc sống mình; logic đã trở thành tất cả - và logic thì vẫn còn bề ngoài. Logic, khi nó trở thành tất cả, chỉ tạo ra lo âu; nó chưa bao giờ đem cho an bình, nó cứ đem tới vấn đề mới. Nó chưa bao giờ giải quyết được vấn đề gì cả - nó không thể giải quyết được, điều đó không trong quyền lực của nó - nó chỉ giả vờ, nó chỉ hứa hẹn. Nó cứ nói mãi, "Tớ sẽ chuyển giao điều tốt," nhưng nó chẳng bao giờ chuyển giao cả. Thế rồi vấn đề cứ tích luỹ lại và bạn không biết cách thoát ra khỏi vấn đề này, bởi vì bạn không biết cách thoát ra khỏi cái đầu. Bạn không biết cách chơi với trẻ con, cách yêu người đàn bà của mình, cách đi và nói chuyện với cây cối và đôi khi có đối thoại với vì sao. Bạn đã quên tất cả, bạn không còn là nhà thơ nữa, bạn không còn là trái tim sống động nữa.

Và bất kì khi nào, bất kì phần nào trong thân thể bị kìm nén, phần đó sẽ báo thù. Nếu phần khác của tâm trí bị kìm nén, phần đó sẽ báo thù. Và trái tim là phần sống động nhất, phần nền tảng nhất. Người ta có thể sống không có đầu, nhưng người ta không thể sống không có trái tim. Cái đầu có chút ít hời hợt, nó là một loại xa xỉ phẩm, nhưng trái tim thì rất bản chất. Cái đầu chỉ tồn tại trong con người, cho nên nó không thể nào rất bản chất được. Con vật sống không có nó và nó sống hoàn toàn tốt theo cách phúc lạc và im lặng hơn nhiều so với con người. Cây sống không có đầu, chim muông và trẻ con cùng nhà huyền môn cũng sống như vậy.

Cái đầu là hời hợt. Nó có chức năng nào đó - dùng nó, nhưng đừng bị nó dùng. Một khi bạn bị nó dùng, bạn sẽ trở nên lo âu: lo âu sẽ tới và cuộc sống sẽ trở thành kinh tởm. Nó sẽ là đau đớn lan rộng, trải dài, và bạn sẽ không tìm thấy bất kì ốc đảo nào ở đâu trong nó cả; nó sẽ là một thứ khô cằn. Nhớ lấy, điều bản chất phải không bị kìm nén. Điều không bản chất phải tuân theo điều bản chất, phải trở thành cái bóng của nó. Bạn không thể phủ nhận *bất kì cái gì* mà không lâm vào rắc rối. Nghe giai thoại này:

Một hôm, một chiếc đĩa bay hạ cánh xuống khu vườn của cô Elsie Gumtree, ngay giữa đống quần mùa hè của cô ấy - cô ấy có thể khổ lắm nếu như phải mặc chúng. Có tiếng vo vo, và một người mầu tía lạ thường xuất hiện qua cánh cửa phía bên của đĩa bay. Đi thẳng ra, người đó nhằm cánh cửa sau nhà Elsie và gõ một cách lễ phép.

Elsie mở cửa, và nhanh chóng làm chủ tình thế, nói, "Ông từ đĩa bay tới sao?"

"Hừ" người này đáp lại, dường như đang đau.

"Ông từ sao Hoả tới sao?" Elsie hỏi.

"Hừ," người này lại nói, khuôn mặt ông ta méo mó.

"Ông phải mất bao lâu mới tới được đây? Mười năm sao?" Elsie hỏi.

"Hừ".

"Hai mươi năm sao?"

"Hừ," người này nói, một cái nhìn đau đớn hiện lên trên khuôn mặt ông ta.

"Hai mươi năm sao? Ông để tất cả thời gian trên đĩa bay sao?"

"Hừ," người này gật đầu, cáu kỉnh.

"Tôi có thể giúp gì cho ông được?" Elsie hỏi.

Người bé nhỏ này mở mồm ra, và khó khăn lắm mới nói được, "Tôi dùng nhà vệ sinh của cô được chứ?"

Phủ nhận bất kì cái gì và nó trở thành quá mạnh. Bây giờ, trong hai mươi năm ông ấy đã không thể nào tìm ra nhà vệ sinh còn bạn lại hỏi những câu hỏi vô nghĩa: "Ông từ đâu tới?" và "Ông là ai?" và "Bao nhiêu...?" Làm sao ông ấy có thể trả lời tất cả những điều này? Phần bị phủ nhận của ông ấy có đó để báo thù.

Trái tim bạn đã bị phủ nhận trong nhiều kiếp sống đến độ khi nó bùng nổ, nó cứ tạo ra những hỗn loạn lớn trong cuộc sống của bạn. Trước hết bạn phải chịu đựng từ tâm trí, căng thẳng, lo âu; và thế rồi bạn có thể chịu đựng từ việc bùng nổ của trái tim. Đó là điều xảy ra khi một người bị suy nhược. Trước hết người đó chịu đựng từ trạng thái căng thẳng của tâm trí, và thế rồi một hôm nào đó trái tim báo thù, bùng nổ, và người này phát điên, nổi đoá.

Cả hai tình huống đều xấu. Trước hết lành mạnh quá nhiều - điều đó tạo ra điên rồ. Người lành mạnh thực sự là người có thể sống giữa lành mạnh và điên rồ theo cân bằng tuyệt đối. Người thực sự lành mạnh bao giờ cũng có cái điên rồ nào đó trong mình - người đó chấp nhận điều ấy. Người thực sự hợp lí là người kính trọng cả cái bất hợp lí nữa, bởi vì cuộc sống là như vậy. Nếu bạn không thể cười bởi vì lí do của bạn - bởi vì "cười là kì cục" - thế thì bạn nhất định sẽ bị rắc rối, bạn mang định mệnh rắc rối rồi. Vâng, logic là tốt, cười

cũng tốt - và cười đem lại cân bằng. Nghiêm chỉnh cũng tốt, không nghiêm chỉnh cũng tốt, và nên có cân bằng thường xuyên.

Bạn đã bao giờ thấy người đi trên dây chưa? Người đó liên tục tự cân bằng mình. Đôi khi người đó nghiêng cái sào sang trái, và thế rồi người đó đi tới điểm mà nếu người đó nghiêng thêm một khoảnh khắc nữa thì sẽ bị ngã. Người đó lập tức thay đổi sự cân bằng của mình, nghiêng sang phía bên kia - sang phải - nghiêng sang phải. Thế rồi một khoảnh khắc lại tới khi chỉ một khoảnh khắc nữa là người đó sẽ tiêu tùng; người đó lại bắt đầu nghiêng về bên trái. Đấy là cách người đó xử lí: nghiêng sang trái, sang phải, người đó giữ ở giữa. Đó là cái đẹp - nghiêng sang trái và sang phải, nghiêng về cả hai cực đoan, người đó giữ ở giữa.

Nếu bạn muốn giữ cho bản thân mình ở giữa, bạn sẽ phải nghiêng đi nghiêng lại về cả hai phía. Bạn không chọn lựa. Nếu bạn chọn, bạn sẽ bị ngã. Nếu bạn chọn trái tim, bạn sẽ ngã; bạn sẽ trở thành quá căng. Nếu bạn chọn trái tim và quên mất cái đầu hoàn toàn; bạn sẽ trở thành điên. Và nếu bạn muốn chọn bằng cách nào đó, nếu bạn muốn chọn, thế thì chọn điên khùng đi. Chọn trái tim, bởi vì nó là bản chất hơn.

Nhưng tôi không nói rằng bạn nên chọn. Nếu bạn cứ khăng khăng và bạn nói, "Tôi phải chọn," thế thì điên khùng còn hơn là chỉ khô héo và lành mạnh. Thuộc vào trái tim. Yêu, yêu điên cuồng; hát, hát điên cuồng; nhảy múa, nhảy múa điên cuồng. Điều đó còn tốt hơn nhiều chỉ trở thành tính toán, logic, hợp lí, và chỉ chịu đựng ác mộng.

Nhưng tôi không nói... đấy không phải là gợi ý *của tôi* rằng hãy làm điều đó. Gợi ý của tôi là vẫn còn vô chọn lựa. 'Nhận biết vô chọn lựa' là từ khoá. Vẫn còn vô chọn lựa, nhận biết và bất kì khi nào bạn thấy rằng cái gì đó đang sắp mất cân bằng, nghiêng về phía bên kia. Đem cân bằng lại, và đây là cách người ta di chuyển. Cuộc sống là giống như đi trên dây.[31]

13

Phiền muộn, bệnh của người giầu

Con người bao giờ cũng sống với hi vọng, với tương lai, với cõi trời ở đâu đó xa xăm. Con người chưa bao giờ sống trong hiện tại - thời vàng son của người đó vẫn còn đang tới. Nó giữ cho người đó còn nhiệt tình bởi vì điều lớn lao hơn đang sắp xảy ra; tất cả mọi khao khát của người đó đang sắp được hoàn thành. Có niềm vui lớn trong mong đợi. Người đó đã chịu đựng trong hiện tại; người đó đã khổ trong hiện tại. Nhưng tất cả những điều đó bị hoàn toàn quên lãng trong những giấc mơ đang sắp được hoàn thành vào ngày mai. Ngày mai bao giờ cũng là cái truyền sinh khí cho.

Nhưng tình huống này đã thay đổi. Tình huống cũ là không tốt bởi vì ngày mai - sự hoàn thành các giấc mơ của người đó - chẳng bao giờ trở thành đúng cả. Người đó chết đi trong hi vọng. Thậm chí trong cái chết của mình người đó vẫn còn hi vọng vào cuộc sống

tương lai - nhưng người đó chưa bao giờ thực sự kinh nghiệm bất kì vui vẻ nào, bất kì ý nghĩa nào. Nhưng điều đó dung thứ được. Duy nhất chỉ là vấn đề về ngày hôm nay: nó sẽ trôi qua, và ngày mai nhất định sẽ tới. Các nhà tiên tri tôn giáo, các đấng cứu thế, những vị cứu tinh đều hứa hẹn với người đó về mọi niềm hoan lạc - cái đang bị kết án ở đây - trên cõi. Các lãnh tụ chính trị, các nhà lí tưởng xã hội, các nhà không tưởng đều hứa hẹn với người đó về cùng một điều - không phải trên thiên đường mà là ở đây trên trái đất này, ở đâu đó xa xăm trong tương lai khi xã hội phát triển qua một cuộc cách mạng toàn bộ và không có nghèo đói, không giai cấp, không chính phủ và con người hoàn toàn được tự do và có mọi thứ mình cần.

Cả hai về cơ bản đều thoả mãn cho cùng một nhu cầu tâm lí. Với những người duy vật, thì những người lí tưởng, chính khách, những nhà không tưởng xã hội thành hấp dẫn; với những người không duy vật mấy, thì các lãnh tụ tôn giáo lại hấp dẫn. Nhưng đối tượng của sự hấp dẫn vẫn hệt như nhau: tất cả những điều bạn có thể tưởng tượng ra, có thể mơ tới, có thể khao khát tới, sẽ được thoả mãn hoàn toàn. Với những giấc mơ đó, khổ hiện tại dường như là rất nhỏ.

Có những người nhiệt tình trên thế giới; những người không phiền muộn. Phiền muộn là hiện tượng đương đại và nó đi vào hiện hữu bởi vì bây giờ không có ngày mai. Tất cả các ý thức hệ chính trị đều đã thất bại. Không còn khả năng nào để con người được bình đẳng hơn, không có khả năng nào sẽ có lúc mà không có chính phủ, không có khả năng nào cho tất cả các giấc mơ của bạn đều sẽ được hoàn thành.

Điều này đã đưa tới cú choáng lớn. Đồng thời con người đã trở nên chín chắn hơn. Con người có thể tới nhà thờ, tới đền đài, tới chùa chiền, tới giáo đường Do thái - nhưng chúng chỉ là những việc tuân theo xã hội, bởi vì người đó không muốn, trong trạng thái tối tăm và phiền muộn như thế, bị bỏ lại một mình; người đó muốn ở cùng với đám đông. Nhưng về cơ bản người đó biết chẳng có cõi trời đâu; người đó biết rằng chẳng vị cứu tinh nào sắp tới cả.

Người Hindu đã từng chờ đợi Krishna trong năm nghìn năm. Ông ấy đã hứa ông ấy không chỉ tới có một lần, ông ấy đã hứa rằng bất kì khi nào có khổ, đau khổ, bất kì khi nào đồi bại leo lên đỉnh của đức hạnh, bất kì khi nào những người đẹp đẽ và đơn giản và hồn nhiên lại bị những người tinh ranh và đạo đức giả khai thác thì ông ấy sẽ tới. Nhưng trong năm nghìn năm chẳng thấy dấu hiệu nào về ông ấy cả.

Jesus đã hứa ông ấy sẽ tới, và khi được hỏi, ông ấy đã nói, "Rất sớm thôi." Tôi có thể kéo rộng ra "Rất sớm thôi," nhưng vẫn chưa có gì trong hai nghìn năm; như thế thì quá nhiều rồi.

Cái ý tưởng rằng khổ của chúng ta, đau đớn của chúng ta, tủi nhục của chúng ta sẽ bị mất đi không còn hấp dẫn nữa. Cái ý tưởng rằng Thượng đế, người chăm nom cho chúng ta dường như đơn giản chỉ là trò cười. Nhìn vào thế giới, dường như là chẳng ai chăm nom cả.

Trong thực tế, ở nước Anh gần ba mươi nghìn người là người tôn thờ quỉ - chỉ ở Anh thôi, một phần nhỏ của thế giới. Và ý thức hệ của họ cũng đáng để nhìn vào khi tham khảo câu hỏi của bạn. Họ nói rằng quỉ không chống lại Thượng đế, quỉ là con của Thượng

đế. Thượng đế đã bỏ thế giới, và bây giờ niềm hi vọng duy nhất là thuyết phục quỉ chăm nom vì Thượng đế không chăm nom. Và ba mươi nghìn người đang tôn thờ quỉ như con của Thượng đế... và lí do là họ cảm thấy rằng Thượng đế đã bỏ thế giới này - ngài không còn chăm nom về nó nữa. Một cách tự nhiên, cách duy nhất là cầu đến con ngài; nếu bằng cách nào đó con ngài có thể được thuyết phục bằng các nghi lễ, bằng lời cầu nguyện, bằng tôn thờ, thì có lẽ khổ, bóng tối, ốm bệnh có thể bị loại bỏ. Đây là một nỗ lực tuyệt vọng.

Thực tế là ở chỗ con người bao giờ cũng sống trong nghèo nàn. Nghèo nàn có điều đẹp đẽ về nó: nó không bao giờ phá huỷ hi vọng của bạn, nó không bao giờ chống lại ước mơ của bạn, nó bao giờ cũng đem tới nhiệt tình vì ngày mai. Người ta hi vọng, tin tưởng rằng mọi sự sẽ tốt đẹp hơn: thời kì đen tối này đã qua đi; chẳng mấy chốc sẽ có ánh sáng. Nhưng tình huống đó đã thay đổi. Ở các nước đã phát triển... và nhớ, vấn đề phiền muộn không phải là ở các nước chưa phát triển - ở các nước nghèo, mọi người vẫn còn hi vọng - chính là chỉ có ở các nước đã phát triển, nơi họ có đủ mọi thứ họ đã từng khao khát. Bây giờ cõi trời sẽ không còn tác dụng thêm nữa; xã hội phi giai cấp cũng chẳng ích gì thêm nữa. Không xã hội không tưởng nào lại sẽ tốt hơn. Họ đã đạt tới mục đích - và việc đạt tới mục đích này là nguyên nhân của phiền muộn. Bây giờ không còn hi vọng: ngày mai thành đen tối, và ngày kia sẽ lại còn đen tối hơn.

Tất cả những điều này mà họ đã từng mơ tới đều rất đẹp. Họ chưa bao giờ nhìn vào những hệ luỵ của chúng. Bởi vì họ đã có được chúng, họ có chúng cùng với những hệ luỵ của chúng. Một người là nghèo,

nhưng người đó ăn ngon miệng. Một người là giầu, nhưng người đó lại ăn không ngon. Và là người nghèo và ăn ngon miệng còn tốt hơn là người giầu mà chẳng ngon miệng. Bạn định làm gì với cả đống vàng, đống bạc, đống đô la của bạn? Bạn không thể ăn được chúng. Bạn có mọi thứ, nhưng cái ngon miệng đã biến mất, cái mà bạn đã vật lộn từ lâu để có được. Bạn thành công - và tôi đã nói đi nói lại mãi rằng chẳng có gì thất bại như thành công cả. Bạn đã đạt tới nơi bạn muốn tới, nhưng bạn lại không nhận biết về sản phẩm phụ. Bạn có hàng triệu đô la, nhưng bạn không thể ngủ được...

Khi con người đạt tới mục tiêu ấp ủ, thế thì người đó trở nên nhận biết rằng có nhiều điều quanh chúng. Chẳng hạn, trong cả đời mình bạn cố gắng kiếm tiền, cứ nghĩ rằng một ngày nào đó, khi bạn có nó, bạn sẽ sống một cuộc sống thảnh thơi. Nhưng bạn đã từng căng thẳng suốt cả đời - căng thẳng đã trở thành kỉ luật của bạn - và tới cuối đời, khi bạn đã đạt tới tất cả tiền bạc bạn muốn, bạn lại không thể thảnh thơi được. Toàn bộ cuộc đời đã bị khép vào kỉ luật trong căng thẳng, và khổ sở cùng lo nghĩ sẽ không để cho bạn thảnh thơi. Cho nên bạn không phải là người chiến thắng, bạn là kẻ chiến bại. Bạn ăn không ngon, bạn huỷ hoại sức khoẻ mình, bạn huỷ hoại cảm giác của mình, nhạy cảm của mình. Bạn huỷ hoại cảm giác thẩm mĩ của mình - bởi vì không có thời gian cho tất cả những điều này, cái không tạo ra đô la.

Bạn đang đuổi theo đô la - ai có thời gian để ngắm hoa hồng, và ai có thời gian để ngắm chim tung cánh, và ai có thời gian để ngắm cái đẹp của con người? Bạn trì hoãn tất cả những điều này để cho một ngày nào đó,

khi bạn có mọi thứ, thì bạn sẽ thảnh thơi và tận hưởng. Nhưng đến lúc bạn có đủ mọi thứ, bạn trở thành một loại người có kỉ luật nào đó - người mù với hoa hồng, người mù với cái đẹp, người không thể nào tận hưởng được âm nhạc, người không thể nào hiểu được điệu vũ, người không thể nào hiểu được thơ ca, người chỉ có thể hiểu được đô la. Nhưng những đồng đô la đó không đem lại thoả mãn.

Đây là nguyên nhân của phiền muộn. Đó là lí do tại sao nó chỉ có trong những nước đã phát triển và chỉ trong giai cấp giầu có của các nước đã phát triển - trong các nước đã phát triển cũng có cả người nghèo nữa, nhưng họ không bị phiền muộn - và bây giờ bạn không thể trao cho con người bất kì hi vọng nào thêm nữa để vứt bỏ đi phiền muộn của người đó bởi vì người đó có tất cả, còn nhiều hơn điều bạn có thể hứa hẹn. Hoàn cảnh của người đó thực sự đáng thương. Người đó chưa bao giờ nghĩ tới những hệ luỵ đó, người đó chưa bao giờ nghĩ tới sản phẩm phụ, người đó chưa bao giờ nghĩ tới điều mình sẽ mất bởi việc có được tiền bạc. Người đó chưa bao giờ nghĩ rằng người đó sẽ mất mọi thứ mà có thể làm cho người đó hạnh phúc chỉ bởi vì người đó bao giờ cũng gạt mọi thứ đó sang bên. Người đó không có thời gian, và cạnh tranh thì lại gay gắt và người đó phải quyết liệt. Đến cuối cùng người đó thấy trái tim mình chết, cuộc sống mình vô nghĩa. Người đó không thấy có bất kì khả năng nào trong tương lai về bất kì thay đổi nào, bởi vì "Còn có gì hơn nữa...?"

Tôi hay ở tại Sagar trong ngôi nhà của một người rất giầu có. Ông già này rất đẹp lão. Ông ấy đã là nhà chế tạo *bidi* lớn nhất trong cả nước Ấn Độ. Ông ấy có

đủ mọi thứ bạn có thể tưởng tượng ra, nhưng ông ấy hoàn toàn không thể nào tận hưởng mọi thứ được. Tận hưởng là điều gì đó cần phải được nuôi dưỡng. Nó là kỉ luật nào đó, nghệ thuật nào đó - cách tận hưởng - và phải mất thời gian để đi vào tiếp xúc với những điều vĩ đại trong cuộc sống. Nhưng con người này, người đuổi theo tiền bạc, lại bỏ qua mọi thứ vốn là cánh cửa tới điều thiêng liêng, và người đó kết thúc tại cuối con đường và chẳng có gì phía trước người đó ngoại trừ cái chết.

Toàn bộ cuộc sống của người đó đều khổ. Người đó chịu đựng nó, lờ nó đi trong hi vọng rằng mọi thứ sắp sửa thay đổi. Bây giờ người đó không thể nào lờ nó đi được và cũng không thể nào chịu đựng được nó bởi vì ngày mai chỉ có cái chết và không cái gì khác cả. Và toàn bộ cái khổ đã tích luỹ của cả đời mà người đó đã lờ đi, cái khổ sở mà người đó đã lờ đi, lại bùng nổ trong bản thể người đó.

Người giầu có nhất này, theo một cách nào đó, lại là người nghèo nhất trong thế giới. Là người giầu mà không nghèo là một nghệ thuật vĩ đại. Là người nghèo mà giầu là mặt bên kia của nghệ thuật này. Có những người nghèo bạn thấy giầu có vô cùng. Họ chẳng có gì, nhưng họ giầu. Cái giầu của họ không trong đồ vật mà trong bản thể họ, trong kinh nghiệm đa chiều của họ. Và có những người giầu có mọi thứ nhưng hoàn toàn nghèo và hổng hoác và trống rỗng. Sâu bên trong chỉ là nấm mồ.

Đấy không phải là phiền muộn của xã hội, bởi vì thế thì điều đó sẽ ảnh hưởng cả tới người nghèo nữa; đấy đơn giản là luật tự nhiên, và con người bây giờ sẽ phải học điều đó. Mãi cho tới giờ đã không có nhu cầu,

bởi vì chẳng ai đạt tới điểm người đó có mọi thứ, trong khi bên trong thì hoàn toàn đen tối và dốt nát.

Điều đầu tiên trong cuộc sống là tìm ra ý nghĩa trong khoảnh khắc hiện tại.

Hương vị cơ bản của bản thể bạn nên là hương vị tình yêu, hương vị hân hoan, lễ hội. Thế thì bạn có thể làm mọi điều: đô la sẽ không phá huỷ nó. Nhưng bạn gạt mọi thứ sang bên và đơn giản đuổi theo các đồng đô la cứ nghĩ rằng đô la có thể mua được mọi thứ. Và thế rồi một ngày nào đó bạn thấy chúng chẳng thể mua được cái gì - và bạn đã dành cả đời mình cho đô la.

Đây là nguyên nhân của phiền muộn. Và đặc biệt ở phương Tây, phiền muộn đang trở thành rất sâu sắc. Tại phương Đông đã từng có những người giầu có, nhưng cũng có một chiều hướng nào đó có sẵn. Khi con đường tới giầu có đã tới chỗ kết thúc, họ không bị mắc kẹt ở đó; họ chuyển sang chiều hướng mới. Chiều hướng mới đó là trong không trung, có sẵn hàng thế kỉ. Tại phương Đông người nghèo đã từng trong điều kiện rất tốt, còn người giầu đã ở trong điều kiện cực kì tốt. Người nghèo đã học được sự mãn nguyện cho nên họ chẳng bận tâm tới việc chạy theo tham vọng. Còn người giầu đã hiểu rằng một ngày nào đó họ phải từ bỏ nó tất cả và đi tìm chân lí, đi kiếm ý nghĩa.

Tại phương Tây, đến cuối cùng, con đường này đơn giản kết thúc. Bạn có thể quay lui, nhưng quay lui cũng chẳng giúp gì cho phiền muộn của bạn. Bạn cần một chiều hướng mới. Phật Gautam, Mahavira hay Parshvanath - những người này đã ở tại đỉnh của giầu có, và thế rồi họ thấy rằng nó gần như là gánh nặng. Một cái gì đó khác cần phải được tìm ra trước khi cái

chết đem bạn đi - và họ đủ dũng cảm để từ bỏ tất cả. Việc từ bỏ của họ đã bị hiểu lầm. Họ từ bỏ tất cả nó bởi vì không muốn bận tâm thêm một giây nào về tiền bạc, về quyền lực - bởi vì họ đã thấy cái đỉnh, và chẳng có gì ở đó cả. Họ đã đi tới bậc thang cao nhất của chiếc thang và đã thấy rằng nó chẳng dẫn đến đâu cả; nó chỉ là chiếc thang chẳng dẫn tới đâu. Trong khi bạn còn ở đâu đó chỗ giữa, hay thấp hơn chỗ giữa, bạn còn có hi vọng bởi vì có các bậc thang khác cao hơn bạn. Rồi tới một điểm khi bạn ở tại bậc thang cao nhất và chỉ có tự tử hay điên khùng - hay đạo đức giả: bạn cứ mỉm cười cho tới khi cái chết kết thúc bạn, nhưng sâu bên dưới bạn biết rằng bạn đã phí hoài cuộc sống của mình.

Tại phương Đông, phiền muộn chưa bao giờ là vấn đề cả. Người nghèo đã học cách tận hưởng bất kì cái gì nhỏ bé họ có được, còn người giầu đã học rằng việc có toàn bộ thế giới dưới chân bạn cũng chẳng có nghĩa lí gì - bạn phải đi tìm ý nghĩa, chứ không phải là tiền bạc. Và họ đã có những người đi trước: trong hàng nghìn năm mọi người đã đi tìm kiếm chân lí và đã tìm thấy nó. Không cần phải thất vọng, phiền muộn, bạn chỉ phải đi vào trong chiều hướng chưa biết. Họ chưa từng thám hiểm nó, nhưng khi họ bắt đầu thám hiểm chiều hướng mới này - điều đó có nghĩa là cuộc hành trình nội tâm, cuộc hành trình tới cái ta riêng của mình - tất cả những điều họ đã mất lại bắt đầu quay lại.

Phương Tây cần một phong trào thiền lớn rất cấp bách; nếu không thì phiền muộn này sẽ giết chết mọi người. Và những người này sẽ là những người tài năng nhất - bởi vì họ đã đạt tới quyền lực, họ đã đạt tới tiền bạc, họ đã đạt tới bất kì cái gì họ muốn... những bằng

cấp cao nhất trong giáo dục. Đây là những người tài năng, và tất cả họ đều cảm thấy thất vọng.

Điều này sắp thành nguy hiểm bởi vì những người tài năng nhất này không còn nhiệt tình với cuộc sống nữa, còn những người bất tài thì lại nhiệt tình với cuộc sống nhưng họ thậm chí lại không có tài năng để có được quyền lực, tiền bạc, giáo dục, kính trọng. Họ không có tài, cho nên họ khổ sở, cảm thấy bị tàn tật. Họ quay sang thành những kẻ khủng bố, họ quay sang việc bạo hành không cần thiết chỉ từ việc trả thù - bởi vì họ không thể làm được gì khác cả. Nhưng họ có thể phá huỷ. Và người giầu gần như sẵn sàng treo mình lên bất kì cái cây nào bởi vì chẳng còn lí do gì cho họ sống cả. Trái tim họ đã ngừng đập từ lâu trước đây. Họ chỉ còn là cái xác - trang điểm đẹp, được tôn vinh nhưng hoàn toàn trống rỗng và vô tích sự.

Phương Tây thực sự ở tình trạng tồi tệ hơn phương Đông nhiều, mặc dầu với những người không hiểu thì dường như là phương Tây đang ở điều kiện tốt hơn phương Đông bởi vì phương Đông nghèo nàn. Nhưng nghèo khó không phải là vấn đề lớn như thất bại của giầu có; thế thì người ta mới thực sự là nghèo. Người nghèo thông thường ít nhất cũng có những mơ ước, hi vọng, nhưng người giầu thì chẳng có gì cả.

Điều đang được cần tới là một phong trào thiền vĩ đại vươn tới mọi con người.

Và tại phương Tây những người phiền muộn này lại đang tới các nhà phân tâm, các nhà trị liệu và đủ mọi loại lang băm, những người mà bản thân họ cũng phiền muộn, lại còn phiền muộn hơn bệnh nhân mình nữa - một cách tự nhiên, bởi vì cả ngày họ nghe nói về

phiền muộn, thất vọng, vô nghĩa. Và với việc thấy quá nhiều người tài trong tình cảnh tồi tệ như vậy, thì bản thân họ cũng bắt đầu mất tinh thần. Họ không thể giúp đỡ được; bản thân họ cần sự giúp đỡ.

Chức năng của trường phái của tôi là để chuẩn bị cho mọi người bằng năng lượng thiền và gửi họ vào trong thế giới chỉ như những tấm gương cho những những người còn phiền muộn. Nếu họ có thể thấy rằng có những người không phiền muộn - ngược lại, những người hân hoan vô cùng - thì có lẽ hi vọng có thể được sinh ra trong họ. Bây giờ họ có thể có mọi điều và không có nhu cầu phải lo nghĩ. Họ có thể thiền.

Tôi không dạy từ bỏ của cải của bạn hay bất kì cái gì. Cứ để mọi thứ như nó hiện thế. Chỉ bổ sung thêm một điều nữa vào cuộc sống của bạn. Mãi cho tới nay bạn đã chỉ thêm đồ vật vào cuộc sống của mình. Bây giờ thêm điều gì đó vào bản thể bạn - và điều đó sẽ làm ra âm nhạc, điều đó sẽ làm ra phép màu, điều đó sẽ làm ra ảo thuật, điều đó sẽ tạo ra xúc động mới, trẻ trung mới, tươi tắn mới.

Điều đó không phải là không giải quyết được. Vấn đề thì lớn, nhưng giải pháp lại rất đơn giản.[32]

14

Thức ăn và mạnh khoẻ

Không con vật nào ăn như con người; mọi con vật đều có thức ăn được chọn lựa của nó. Nếu bạn đem trâu vào vườn và bỏ chúng đấy, chúng sẽ chỉ ăn một loại cỏ đặc biệt. Chúng sẽ không ăn mọi thứ và bất kì thứ gì - chúng rất chọn lựa. Chúng có cảm giác nào đó về thức ăn của chúng. Con người đã đánh mất hoàn toàn, đã không còn cảm giác về thức ăn của mình. Con người cứ ăn mọi thứ và bất kì cái gì. Trong thực tế bạn không thể nào tìm ra được cái gì mà con người không ăn ở đâu đó chỗ này chỗ khác. Tại một số nơi, kiến cũng bị ăn. Tại một số nơi, rắn cũng bị ăn. Tại một số nơi, chó cũng bị ăn. Con người ăn mọi thứ. Con người đơn giản phát điên. Con người không biết cái gì cộng hưởng với thân thể mình và cái gì không. Con người hoàn toàn lẫn lộn.

Một cách tự nhiên con người nên là người ăn chay, bởi vì toàn bộ thân thể được tạo nên từ thức ăn thực vật. Ngay cả các nhà khoa học cũng phải thừa nhận sự

kiện là toàn bộ cấu trúc thân thể con người chứng tỏ rằng con người nên là người ăn chay. Con người tới từ khỉ. Khỉ ăn là kẻ chay - hoàn toàn chay. Nếu Darwin đúng thế thì con người nên là kẻ ăn chay. Bây giờ có cách để đánh giá xem liệu một loài vật nào đó có là ăn chay hay không ăn chay: điều đó tuỳ thuộc vào ruột, chiều dài ruột. Con vật không ăn chay có ruột rất nhỏ. Hổ, sư tử - chúng có ruột rất nhỏ, bởi vì thịt đã là thức ăn được tiêu hoá rồi. Không cần bộ ruột dài để tiêu hoá thịt. Công việc tiêu hoá đã được con vật tiến hành rồi. Bây giờ bạn ăn thịt con vật. Thịt đã được tiêu hoá rồi - ruột dài không cần. Con người có một trong những bộ ruột dài nhất: điều đó có nghĩa là con người là loại ăn chay. Việc tiêu hoá lâu dài là cần thiết, và nhiều chất xơ sẽ có đó phải được tống ra.

Nếu con người là loại ăn chay và người đó cứ ăn thịt, thì thân thể bị nặng gánh. Tại phương Đông, tất cả các thiền nhân vĩ đại - Phật, Mahavira - họ đều nhấn mạnh vào sự kiện này, không phải bởi vì bất kì khái niệm bất bạo lực nào, điều đó là phụ, nhưng bởi vì nếu bạn thực sự muốn đi sâu vào trong thiền, thân thể bạn cần vô trọng lượng, tuôn chảy tự nhiên. Thân thể bạn cần được dỡ bỏ gánh nặng; và thân thể của người không ăn chay rất nặng nề.

Quan sát điều xảy ra khi bạn ăn thịt: khi bạn giết con vật, điều gì xảy ra cho con vật khi nó bị giết? Tất nhiên, chẳng ai muốn bị giết cả. Cuộc sống muốn tự nó kéo dài ra; con vật không sẵn lòng chết. Nếu ai đó giết bạn, bạn sẽ chết một cách không sẵn lòng. Nếu con sư tử chồm lên bạn và giết bạn, điều gì sẽ xảy ra cho tâm trí bạn? Cùng điều ấy cũng xảy ra khi bạn giết con sư tử. Đau đớn, sợ hãi, chết chóc, khổ não, lo âu, giận dữ,

bạo hành, buồn bã - tất cả những điều này xảy ra cho con vật. Bạo hành, đau đớn, khổ não lan khắp thân thể nó. Toàn bộ thân thể trở thành đầy những độc tố, chất độc. Tất cả các tuyến thân thể đều tiết ra chất độc bởi vì con vật đang chết một cách rất không sẵn lòng. Và thế rồi bạn ăn thịt - thịt đó mang tất cả mọi chất độc con vật đã tiết ra. Toàn bộ năng lượng là độc hại, thế rồi những chất độc đó được mang vào thân thể bạn.

Và thịt đó bạn đang ăn đã thuộc vào một thân thể con vật. Nó đã có một mục đích đặc biệt ở đó. Một kiểu tâm thức đặc biệt đã tồn tại trong thân thể con vật này. Bạn đang ở trên một bình diện cao hơn tâm thức con vật đó, và khi bạn ăn thịt con vật đó thì thân thể bạn lại đi xuống bình diện thấp hơn, tới bình diện thấp của con vật đó. Thế thì tồn tại lỗ hổng giữa tâm thức của bạn và thân thể bạn, và căng thẳng nảy sinh, và lo âu nảy sinh.

Người ta nên ăn những thứ vốn tự nhiên - tự nhiên cho bạn. Quả, hạt, rau - ăn nhiều thoả sức. Và cái đẹp là ở chỗ bạn không thể nào ăn được những thứ này nhiều hơn mức cần thiết. Bất kì cái gì là tự nhiên, bao giờ cũng đem lại cho bạn thoả mãn, bởi vì nó làn no thân thể bạn, làm bão hoà bạn. Bạn cảm thấy mãn nguyện. Nếu điều gì đó không tự nhiên, nó chẳng bao giờ cho bạn cảm giác về mãn nguyện. Bạn cứ ăn kem mãi: bạn chẳng bao giờ cảm thấy rằng bạn no. Trong thực tế bạn càng ăn nhiều, bạn càng cảm thấy thích ăn hơn. Nó không phải là thức ăn. Tâm trí bạn bị chơi xỏ. Bây giờ bạn không ăn theo nhu cầu thân thể, bạn đang ăn chỉ để thưởng thức nó. Cái lưỡi đã trở thành người điều khiển.

Cái lưỡi không nên là người điều khiển. Nó chẳng biết gì về dạ dầy cả. Nó không biết gì về thân thể cả. Cái lưỡi có mục đích nhất định phải hoàn thành: thưởng thức thức ăn. Một cách tự nhiên, cái lưỡi phải đánh giá, đó là điều duy nhất, thức ăn nào dành cho thân thể - cho thân thể tôi - và thức ăn nào là không dành cho thân thể tôi. Nó chỉ là người gác cổng; nó không phải là người chủ. Và nếu người gác cổng trở thành người chủ, thế thì mọi sự sẽ bị lẫn lộn.

Bây giờ các nhà quảng cáo đều biết rõ rằng lưỡi có thể bị lừa, mũi có thể bị lừa. Và chúng không phải là người chủ. Bạn có thể không nhận biết: nhiều nghiên cứu về thức ăn đang tiến hành trên thế giới, và họ nói nếu mũi bạn bị bịt hoàn toàn và mắt bạn bị bịt lại, và thế rồi bạn được trao cho củ hành để ăn, bạn không thể nào biết được bạn đang ăn gì. Bạn không thể nào biết được hành hay táo nếu mũi bạn bị bịt lại hoàn toàn bởi vì một nửa việc nếm tới từ mùi vị, do mũi quyết định, và một nửa do lưỡi quyết định - và hai giác quan này đã trở thành kẻ điều khiển. Bây giờ chúng biết: kem có bổ dưỡng hay không cũng chẳng thành vấn đề. Nó có thể mang một mùi vị, nó có thể mang hoá chất nào đó thoả mãn cho lưỡi nhưng chẳng cần gì cho thân thể cả.

Con người bị lẫn lộn - còn bị lẫn lộn hơn cả trâu nữa. Bạn không thể nào thuyết phục con trâu ăn kem được. Cứ thử mà xem!

Thức ăn tự nhiên... và khi tôi nói 'tự nhiên' là tôi ngụ ý rằng cái thân thể bạn cần. Nhu cầu của hổ là khác; nó phải rất bạo hành. Nếu bạn ăn thịt hổ, bạn sẽ bạo hành, nhưng cái bạo hành của bạn sẽ được diễn đạt ở đâu? Bạn phải sống trong xã hội loài người chứ không trong rừng rậm. Thế thì bạn sẽ phải kìm nén cái

bạo hành này. Một vòng luẩn quẩn bắt đầu. Khi bạn kìm nén bạo hành, điều gì xảy ra? Khi bạn cảm thấy giận dữ, bạo hành, năng lượng độc hại nào đó được tiết ra, bởi vì chất độc đó tạo ra tình huống bạn có thể thực sự bạo hành và giết ai đó. Năng lượng này đi vào tay bạn; năng lượng này đi vào răng bạn - đây là hai chỗ từ đó con vật trở nên bạo hành. Con người là một phần của vương quốc loài vật.

Khi bạn giận dữ, năng lượng được thoát ra - nó đi tới tay và răng, tới hàm - nhưng bạn đang sống trong xã hội con người và không phải bao giờ giận dữ cũng lợi. Bạn sống trong thế giới văn minh, và bạn không thể nào cư xử như con vật được. Nếu bạn cư xử như con vật, bạn sẽ phải trả giá nhiều về điều đó - mà bạn lại không sẵn sàng trả giá nhiều như thế. Thế thì bạn làm gì? Bạn kìm nén giận dữ trong bàn tay; bạn kìm nén giận dữ trong hàm răng - bạn cứ mỉm cười nụ cười giả dối, và răng bạn cứ tích luỹ giận dữ.

Tôi hiếm khi bắt gặp mọi người với quai hàm tự nhiên. Nó không tự nhiên - bị ngăn cản, cứng nhắc - bởi vì quá nhiều giận dữ có đó. Nếu bạn ấn vào quai hàm ai đó, giận dữ có thể thoát ra. Bàn tay trở nên xấu xí. Chúng mất vẻ duyên dáng, chúng mất sự linh động, bởi vì quá nhiều giận dữ bị kìm nén ở đấy. Những người đã làm việc trong xoa bóp sâu, họ đã đi tới biết rằng khi bạn chạm tay một cách sâu sắc, xoa bóp bàn tay, thì người này bắt đầu trở nên giận dữ. Không có lí do. Bạn đang xoa bóp người này và bỗng nhiên người đó bắt đầu cảm thấy cáu bẳn. Nếu bạn ấn vào quai hàm, người ta lại trở nên giận dữ. Họ đã mang cơn giận được tích luỹ.

Đấy là những điều không thuần khiết trong thân thể: chúng phải được thoát ra. Nếu bạn không cho chúng thoát ra, thân thể sẽ vẫn còn nặng nề. Bài luyện tập yoga tồn tại để cho thoát ra tất cả mọi loại chất độc đã tích luỹ trong thân thể. Những chuyển động Yoga xả chúng ra; và thân thể nhà yoga có tính mềm mỏng của riêng nó. Các bài tập yoga hoàn toàn khác với các bài tập khác. Chúng không làm cho thân thể bạn mạnh mẽ; chúng làm cho thân thể bạn mềm mại hơn. Và khi thân thể bạn mềm mại hơn, bạn mạnh mẽ theo một nghĩa rất khác: bạn trẻ trung hơn. Chúng làm cho thân thể bạn linh động hơn, tuôn chảy hơn - không khối chắn nào trong thân thể. Toàn bộ thân thể tồn tại như một đơn vị hữu cơ, trong nhịp điệu sâu sắc của riêng nó. Nó không giống như tiếng ồn trong chợ, nó giống như dàn nhạc. Nhịp điệu sâu sắc bên trong, không khối chắn, thế thì thân thể là thuần khiết. Các bài tập yoga có thể cực kì có ích.

Mọi người đều đang mang nhiều rác rưởi trong dạ dầy, bởi vì đấy là chỗ duy nhất trong thân thể bạn có thể dồn nén mọi thứ. Không có chỗ khác. Nếu bạn muốn kìm nén bất kì cái gì thì nó phải bị dồn nén vào trong dạ dầy. Nếu bạn muốn khóc - vợ bạn chết, người yêu bạn chết, bạn thân của bạn chết - nhưng điều đó dường như có vẻ không tốt, dường như bạn yếu đuối, khóc vì đàn bà, bạn kìm nén nó. Bạn sẽ dồn nén cái khóc đó vào đâu? Một cách tự nhiên, bạn phải dồn nén nó vào trong dạ dầy. Đó là nơi duy nhất sẵn có trong thân thể, chỗ hổng duy nhất, nơi bạn có thể ép buộc nó vào.

Nếu bạn dồn nén vào trong dạ dầy... và mọi người đều đã dồn nén nhiều loại xúc động: về tình yêu, về

dục, về giận dữ, về buồn bã, về khóc than - thậm chí cả tiếng cười. Bạn không thể cười khanh khách đến vỡ bụng được. Điều đó có vẻ bất lịch sự, có vẻ thô tục - thế thì bạn là người không văn hoá. Bạn phải dồn nén mọi thứ. Bởi vì dồn nén này, bạn không thể nào thở sâu được, bạn phải thở nông. Nếu bạn thở sâu thế thì những vết thương của việc dồn nén đó, chúng sẽ xả ra năng lượng của chúng. Bạn sợ. Mọi người đều sợ đi vào trong dạ dầy.

Mọi đứa trẻ, khi được sinh ra, đều thở qua bụng. Nhìn đứa trẻ ngủ: bụng nó phập phồng - ngực chẳng bao giờ thế. Không đứa trẻ nào thở từ ngực cả; chúng thở từ bụng. Bây giờ chúng hoàn toàn tự do, chẳng cái gì bị kìm nén cả. Dạ dầy của chúng trống rỗng, và cái trống rỗng đó có cái đẹp trong thân thể. Một khi dạ dầy có quá nhiều điều dồn nén trong nó, thân thể bị chia làm hai phần, phần thấp hơn và phần cao hơn. Thế thì bạn không là một; bạn là hai. Phần thấp hơn là phần bị bỏ đi. Tính thống nhất bị mất; nhị nguyên đã đi vào trong con người bạn. Bây giờ bạn không thể nào đẹp được nữa, bạn không thể nào duyên dáng được nữa. Bạn đang mang hai thân thể thay vì một - và bao giờ cũng còn lại lỗ hổng giữa hai thân này. Bạn không thể nào bước đi đẹp đẽ được. Dẫu sao thì bạn vẫn phải mang chân mình. Trong thực tế, nếu thân thể là một, chân bạn sẽ mang bạn đi. Nếu thân thể bị chia thành hai, bạn phải mang chân mình đi.

Bạn phải kéo lê thân thể mình. Điều đó giống như gánh nặng - bạn không thể nào tận hưởng điều đó. Bạn không thể nào tận hưởng việc đi bộ tốt, bạn không thể nào tận hưởng việc bơi tốt, bạn không thể nào tận hưởng việc chạy nhanh - bởi vì thân thể không phải là

một. Với mọi chuyển động này, và để hưởng thú chúng, thân thể cần được thống nhất lại. Thống nhất phải được tạo ra lần nữa: dạ dầy sẽ phải được dọn sạch hoàn toàn.

Để dọn sạch dạ dầy cần tới việc thở rất sâu, bởi vì khi bạn hít vào sâu và thở ra sâu, dạ dầy tống ra tất cả những cái nó đang mang. Trong việc thở ra, dạ dầy tự xả bỏ cho nó. Do đó mới có tầm quan trọng của *pranayam*, thở nhịp điệu sâu. Việc nhấn mạnh nên vào việc thở ra để cho mọi thứ dạ dầy đã phải mang một cách không cần thiết được xả bỏ ra. Và khi dạ dầy không mang những xúc động bên trong, nếu bạn bị chứng táo bón, nó bỗng nhiên biến mất. Khi bạn kìm nén xúc động trong dạ dầy, sẽ có táo bón bởi vì dạ dầy không được tự do để có chuyển động của nó. Bạn đang kiểm soát nó sâu sắc; bạn không thể nào cho phép nó tự do được. Cho nên nếu các xúc động bị kìm nén, sẽ có táo bón. Táo bón là bệnh mang nhiều tính tinh thần hơn là bệnh thể chất. Nó thuộc về tâm trí nhiều hơn là thuộc về thân thể.

Nhưng nhớ lấy, tôi không phân chia tâm trí và thân thể làm hai đâu. Chúng là hai khía cạnh của cùng một hiện tượng. Tâm trí và thân thể không phải là hai thứ. Trong thực tế nói 'tâm trí và thân thể' là không tốt: 'tâm - thân' là cách diễn đạt đúng. Thân thể bạn là hiện tượng tâm lí. Tâm trí là phần tinh tế nhất của thân thể, còn thân thể là phần thô nhất của tâm trí. Và cả hai chúng đều ảnh hưởng lẫn nhau; chúng chạy song song. Nếu bạn đang kìm nén cái gì đó trong tâm trí, thân thể sẽ bắt đầu cuộc hành trình kìm nén. Nếu tâm trí xả ra mọi thứ, thân thể cũng xả ra mọi thứ. Đó là lí do tại sao

tôi lại nhấn mạnh vào thanh tâm rất nhiều. Thanh tâm là quá trình dọn sạch.

Đây tất cả đều là cách thức khổ hạnh: nhịn ăn; ăn uống tự nhiên; thở nhịp điệu, sâu; bài tập yoga; sống cuộc sống ngày càng tự nhiên, linh động, mềm mỏng hơn; tạo ra ngày càng ít thái độ kìm nén; cho phép thân thể có tiếng nói riêng của nó; tuân theo trí huệ của thân thể...

Khi thân thể được thuần khiết, bạn sẽ thấy những năng lượng cực kì mới nảy sinh, những chiều hướng mới mở ra trước bạn, những cánh cửa mới bất thần mở ra, những khả năng mới. Thân thể có nhiều năng lực ẩn kín. Một khi nó được thả ra bạn sẽ không thể nào tin được nó, rằng thân thể mang nhiều thứ trong nó thế, và lại gần thế.[33]

Theo những truyền thống huyền môn của phương Đông, tất cả những điều bạn nghĩ mình đang là, đều chẳng là gì ngoài thức ăn. Thân thể bạn là thức ăn, tâm trí bạn là thức ăn, linh hồn bạn là thức ăn. Bên ngoài linh hồn chắc chắn có cái gì đó không phải là thức ăn. Cái gì đó ấy được biết là *anatta*, vô ngã. Đó là sự trống rỗng hoàn toàn. Phật gọi nó là *shunya*, cái hư không. Nó là không gian thuần khiết. Nó không chứa gì ngoài bản thân nó; nó là tâm thức vô nội dung.

Khi nội dung vẫn còn, thức ăn cũng vẫn còn. Thức ăn được ngụ ý là cái được tiêu hoá từ bên ngoài. Thân thể cần thức ăn vật lí; không có nó, thân thể sẽ bắt đầu teo đi. Đây là cách nó tồn tại; nó không chứa gì ngoài thức ăn vật lí.

Tâm trí bạn chứa kí ức, ý nghĩ, ham muốn, ghen tị, quyền lực và cả nghìn lẻ một thứ. Tất cả những cái đó cũng là thức ăn; nó là thức ăn trên bình diện tinh tế hơn chút ít. Ý nghĩ là thức ăn. Do đó khi bạn có những ý nghĩ nuôi dưỡng, lồng ngực bạn nở ra, khi bạn có những ý nghĩ, cái đem lại cho bạn năng lượng, bạn cảm thấy tốt. Ai đó nói điều gì đó tốt lành về bạn, lời khen ngợi, nhìn điều xảy ra cho bạn mà xem: bạn được nuôi dưỡng. Còn ai đó nói điều gì đó sai về bạn, quan sát xem: cứ dường như cái gì đó bị tuột ra khỏi bạn, bạn yếu đuối hơn bạn trước đó.

Tâm trí là thức ăn dưới dạng tinh tế. Tâm trí không là gì ngoài phía bên trong của thân thể; do đó cái bạn ăn ảnh hưởng tới tâm trí bạn. Nếu bạn ăn thức ăn không chay, bạn sẽ có một loại tâm trí đặc biệt; nếu bạn ăn thức ăn chay, bạn chắc chắn có một loại tâm trí khác.

Bạn có biết sự kiện quan trọng mênh mông này về lịch sử Ấn Độ không? Ấn Độ chưa bao giờ tấn công bất kì nước nào trong toàn bộ lịch sử mười nghìn năm của nó. Chưa bao giờ - không một hành động xâm lăng nào. Làm sao điều đó lại có thể được? Tại sao? Cùng nhân loại đó tồn tại ở đây như tồn tại ở mọi nơi khác. Nhưng chính là một loại thân thể khác đã tạo ra tâm trí khác.

Bạn có thể tự mình quan sát điều đó. Ăn cái gì đó rồi quan sát, ăn cái gì đó khác rồi quan sát. Ghi chép lại, và bạn sẽ trở nên nhận biết và ngạc nhiên thấy rằng mỗi thứ bạn tiêu hoá không chỉ là phần vật lí, nó có một phần tâm lí của nó. Nó làm cho tâm trí bạn thành mong manh với những ý tưởng nào đó, với những ham muốn nào đó. Do đó, qua nhiều thời đại, đã từng có

việc tìm kiếm loại thức ăn sẽ không làm mạnh cho tâm trí nhưng sẽ giúp nó cuối cùng tan biến đi; một loại thức ăn mà, thay vì làm mạnh cho tâm trí, sẽ làm mạnh cho thiền, vô trí. Không thể nêu ra được những qui tắc chắc chắn và cố định, bởi vì mọi người đều khác nhau và từng người đều phải quyết định cho bản thân mình.

Và quan sát điều bạn cho phép đi vào trong tâm trí mình. Mọi người hoàn toàn không nhận biết; họ cứ đọc mọi thứ và bất kì cái gì, họ cứ xem ti vi, bất kì cái gì ngu si, xuẩn ngốc. Họ cứ nghe đài, họ cứ tán gẫu, huyên thuyên với mọi người, và họ tất cả đều trút rác rưởi vào đầu người khác. Rác rưởi là tất cả những cái họ có.

Tránh những tình huống trong đó bạn bị nặng gánh không cần thiết bởi rác rưởi. Bạn đã có quá nhiều rác rưởi như nó đang có đấy; bạn cần được nhẹ gánh khỏi nó. Và bạn cứ thu thập nó dường như nó là cái gì đó quí giá. Nói ít đi, chỉ nghe điều bản chất, thấu cảm trong nói và nghe. Nếu bạn nói ít, nếu bạn nghe ít, dần dần bạn sẽ thấy rằng một sự sạch sẽ, một cảm giác thuần khiết, cứ dường như bạn vừa mới tắm, sẽ bắt đầu nảy sinh bên trong bạn. Điều đó trở thành mảnh đất cần thiết cho thiền nảy sinh. Bạn đừng cứ đọc đủ mọi loại vô nghĩa.

Có lần tôi sống trong một ngôi nhà mà hàng xóm là một người điên, người rất quan tâm tới báo chí. Người đó ngày nào cũng tới để thu lượm tất cả các báo chí từ tôi. Nếu đôi khi người đó ốm hay tôi không có nhà, thế thì người đó sẽ tới muộn về sau. Có lần chuyện xảy ra, tôi vắng nhà mất mười ngày. Và khi tôi quay về thì người đó lại tới để thu thập tất cả các báo chí. Tôi nói

với người đó, "Nhưng bây giờ tất cả báo đều cũ cả rồi - cũ mất mười ngày."

Người đó nói, "Có vấn đề gì đâu? Đấy toàn là rác rưởi cả! Chỉ có ngày tháng thay đổi mà thôi."

Đấy phải là một khoảnh khắc rất lành mạnh trong cuộc đời người điên đó. Vâng, có những khoảnh khắc điên loạn trong cuộc sống của cái gọi là người lành mạnh, và ngược lại. Người đó đang nói ra chân lí, nói rằng, "Đấy cùng là điều vô nghĩa cũ mèng. Có vấn đề gì đâu? Tôi có thời gian, và tôi phải vẫn còn bận bịu."

Tôi hỏi người đó, "Ông đã làm gì trong mười ngày qua?" Người đó nói, "Tôi đọc báo cũ - đọc đi đọc lại chúng."

Để ra vài lỗ hổng trong tâm trí mình không bị bận rộn. Những khoảnh khắc của tâm thức không bận rộn đó là những thoáng nhìn đầu tiên về thiền, thấm nhuần đầu tiên của cõi bên kia, ánh chớp loé đầu tiên của vô trí. Và thế thì nếu bạn có thể xoay xở làm được điều này, điều khác là chọn thức ăn vật lí không giúp cho cái hung hăng và bạo hành, cái không mang tính độc.

Bây giờ thậm chí các nhà khoa học cũng đồng ý với điều này, rằng khi bạn giết con vật, từ nỗi sợ nó sẽ tiết ra mọi loại chất độc. Cái chết là không dễ dàng. Khi bạn giết một con vật, từ nỗi sợ một run rẩy lớn phát sinh bên trong. Con vật muốn tồn tại: tất cả mọi loại chất độc bị tiết ra.

Khi bạn trong sợ hãi bạn cũng tiết chất độc ra thân thể. Những chất độc này là có ích: chúng giúp bạn hoặc đánh nhau hoặc bỏ chạy. Đôi khi việc xảy ra là trong giận dữ bạn có thể làm được những việc bạn không bao giờ có thể hình dung ra mình làm được. Bạn có thể di

chuyển một tảng đá mà bình thường bạn thậm chí không thể nào lay nổi nó, nhưng giận dữ có đó và chất độc được tiết ra. Trong sợ hãi, mọi người có thể chạy nhanh đến mức thậm chí vận động viên chạy Olympic cũng bị bỏ lại đằng sau. Nghĩ về mình chạy nếu ai đó đang đuổi sát sau bạn với lưỡi dao găm để giết bạn. Bạn sẽ làm điều tốt nhất bạn có thể làm được, toàn bộ thân thể bạn sẽ phục vụ cho việc đó ở mức tối ưu của nó.

Khi bạn giết con vật, có giận dữ, có lo âu, có sợ hãi. Cái chết đang đối diện nó: tất cả các tuyến của con vật đều tiết ra nhiều loại chất độc. Do đó ý tưởng hiện đại là ở chỗ trước khi giết con vật, làm cho nó vô ý thức đi, làm mê nó đi. Trong các lò mổ hiện đại, người ta dùng tới thuốc mê. Nhưng điều đó cũng chẳng tạo ra khác biệt gì mấy, chỉ một khác biệt rất nông cạn, bởi vì ở cốt lõi sâu nhất nơi không thuốc mê nào có thể đạt tới được, cái chết phải bị đương đầu. Điều đó có thể không ý thức, con vật có thể không nhận biết về điều sắp xảy ra, nhưng điều đó xảy ra như trong giấc mơ. Nó trải qua cơn ác mộng. Và ăn thịt là ăn thức ăn đã bị nhiễm độc.

Tránh bất kì cái gì bị nhiễm độc trên bình diện vật lí, tránh bất kì cái gì bị nhiễm độc trên bình diện tinh thần. Và trên bình diện tinh thần mọi điều còn phức tạp hơn. Nếu bạn nghĩ bạn là người Hindu, bạn bị nhiễm độc rồi; nếu bạn nghĩ bạn là người Mô ha mét giáo, thì bạn đã bị nhiễm độc rồi. Nếu bạn nghĩ bạn là người Ki tô giáo, người Jaina, Phật tử, bạn đã bị nhiễm độc rồi. Và bạn đã bị nhiễm độc từ từ - chậm đến mức bạn trở nên hài hoà với nó. Bạn thành nghiện nó. Bạn đã được nuông chiều từ ngay ngày đầu tiên; từ bầu vú mẹ, bạn

đã bị nhiễm độc rồi. Mọi loại huấn luyện đều là chất độc. Nghĩ bản thân mình là người Hindu là nghĩ bản thân mình đối lập với nhân loại. Nghĩ mình là người Đức, người Trung quốc, là nghĩ bản thân mình đối lập với nhân loại; là nghĩ dưới dạng thù hằn, không thân thiện.

Nghĩ bản thân mình chỉ là con người thôi. Nếu bạn có bất kì thông minh nào, nghĩ về bản thân mình như một con người đơn giản. Và khi thông minh của bạn phát triển thêm chút ít nữa, thậm chí bạn còn vứt bỏ luôn cả cái tính từ 'người' đi. Bạn sẽ nghĩ bản thân mình chỉ như sự hiện hữu. Và sự hiện hữu này bao hàm tất cả - cây cối và núi non và dòng sông và các vì sao và chim chóc và con vật.

Trở nên lớn hơn, trở thành khổng lồ. Tại sao bạn sống trong đường hầm? Tại sao bạn bò trong những hố đen tối nhỏ bé? Nhưng bạn nghĩ mình sống trong những hệ thống ý thức hệ vĩ đại. Bạn không sống trong những hệ thống ý thức hệ vĩ đại đâu, bởi vì chẳng có hệ thống ý thức hệ vĩ đại nào cả. Không lí tưởng nào đủ vĩ đại để chứa đựng con người: tính con người không thể bị hàm chứa bởi bất kì khái niệm nào. Tất cả mọi khái niệm đều què quặt và tê liệt.

Bạn đừng là người Cơ đốc giáo và đừng là người cộng hoà - chỉ là con người - đấy tất cả đều là chất độc, đấy tất cả đều là định kiến. Và qua nhiều thời đại bạn đã bị thôi miên trong những định kiến này. Chúng đã trở thành một phần máu bạn, xương bạn, chính tuỷ bạn. Bạn sẽ phải rất tỉnh táo để gạt bỏ tất cả mọi sự nhiễm độc này.

Thân thể bạn không bị nhiễm độc nhiều như tâm trí bạn bị nhiễm. Thân thể là hiện tượng đơn giản, nó có thể dễ dàng được tẩy sạch. Nếu bạn ăn thức ăn không chay, điều đó có thể được dừng lại, đấy không phải là cách xử trí lớn lắm. Và nếu bạn dừng ăn thịt, trong vòng ba tháng thân thể bạn sẽ hoàn toàn thoát khỏi mọi chất độc do thức ăn không chay gây ra. Điều đó đơn giản. Thể chất không phải rất phức tạp. Nhưng vấn đề nảy sinh với tâm lí. Sư Jaina không bao giờ ăn bất kì thức ăn nhiễm độc nào, không bao giờ ăn bất kì cái gì không chay. Nhưng tâm trí người đó lại bị ô nhiễm và nhiễm độc bởi đạo Jaina mà không người nào khác bị nhiễm cả.

Tự do thực sự là tự do khỏi mọi ý thức hệ. Bạn không thể sống đơn giản không ý thức hệ nào được sao? Ý thức hệ có phải là cần thiết không? Tại sao ý thức hệ lại cần thiết nhiều đến thế? Nó được cần tới bởi vì nó giúp cho bạn vẫn còn ngu xuẩn, nó được cần tới bởi vì nó giúp cho bạn vẫn còn không thông minh. Nó được cần tới bởi vì nó cung cấp cho bạn câu trả lời có sẵn và bạn không cần tìm ra câu trả lời của riêng mình.

Con người thực sự của thông minh sẽ không níu bám vào bất kì ý thức hệ nào - để làm gì? Người đó sẽ không mang tải trọng của những câu trả lời làm sẵn. Người đó biết rằng mình có đủ thông minh để cho dù bất kì tình huống nào nảy sinh, người đó sẽ có khả năng đáp ứng lại nó. Tại sao lại mang tải trọng không cần thiết từ quá khứ? Phỏng có ích gì mà mang nó?...

Nếu bạn thay đổi thức ăn độc của mình, bạn sẽ ngạc nhiên: thông minh mới sẽ thoát ra trong bạn. Và thông minh mới này sẽ làm cho nó có khả năng không tọng vào bạn những thứ vô nghĩa nữa. Thông minh mới

này sẽ làm cho bạn có khả năng vứt bỏ quá khứ và những kí ức về nó, vứt bỏ những ham muốn và mơ mộng không cần thiết, vứt bỏ ghen tị, giận dữ, chấn thương và đủ mọi loại vết thương tâm lí.

Bởi vì bạn không thể vứt bỏ đi những vết thương tâm lí, nên bạn mới trở thành nạn nhân của dối trá tâm lí. Thế giới này đầy những nhà phân tâm đủ loại, họ tới theo mọi hình dáng và kích cỡ. Thế giới này đầy các loại trị liệu tâm lí. Nhưng sao cần tới nhiều cách trị liệu tâm lí thế? Chúng được cần tới bởi vì bạn không đủ thông minh để chữa lành vết thương riêng của mình. Thay vì chữa lành chúng, thay vì mở chúng cho gió và mặt trời, bạn cứ che giấu chúng. Bạn cần các nhà trị liệu tâm lí giúp mình mở vết thương ra dưới mặt trời để cho chúng có thể được chữa lành, để cho chúng có thể được phép chữa lành. Nhưng rất khó tìm ra nhà trị liệu tâm lí thực sự. Trong một trăm nhà trị liệu tâm lí, chín mươi chín người là lừa dối tâm lí, không phải là nhà trị liệu tâm lí.

Bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng nhiều nhà trị liệu tâm lí và nhà phân tâm tự tử hơn người ở các nghề khác. Con số gần gấp đôi. Bây giờ đây là loại người gì vậy? Và làm sao họ giúp cho người khác được? Họ đã làm gì trong cả đời mình khi giúp cho người khác? Nhiều nhà phân tâm phát điên, phát rồ, hơn mọi người trong bất kì nghề nào khác trên thế giới. Số lượng gần như gấp đôi. Tại sao? Và họ giúp cho người khác hướng tới lành mạnh, trong khi bản thân họ thì lại điên khùng. Có mọi khả năng là họ trở nên quan tâm tới trị liệu tâm lí bởi vì cái điên khùng của mình. Đấy là một nỗ lực để chữa cho chính họ. Và bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng các nhà trị liệu tâm lí thuộc loại này lại đi trị liệu tâm lí tại nhà

trị liệu tâm lí thuộc loại khác. Người theo Freud đi tới người theo Jung, người theo Jung tới người theo Freud, và cứ thế mãi. Điều này là một tình huống rất kì lạ.

Nếu thông minh thoát ra trong bạn, bạn sẽ có khả năng làm tất cả những điều cần thiết. Bạn sẽ có khả năng chữa lành cho vết thương riêng của mình, bạn sẽ có khả năng thấy vết thương của riêng mình, bạn không cần phải đi đến nhà trị liệu nguyên thuỷ.

Tôi cho phép mọi loại trị liệu trong công xã của tôi. Trong thực tế, không có nơi nào khác trên thế giới nhiều phép trị liệu tâm lí có sẵn như vậy - tất cả sáu mươi loại. Tại sao tôi lại cho phép những trị liệu này? Chỉ bởi vì các bạn thôi, bởi vì các bạn vẫn còn chưa sẵn sàng để thông minh của mình được thoát ra. Khi công xã này đi ngày càng sâu hơn vào trong việc hiểu biết bên trong, trị liệu có thể bị loại bỏ. Khi công xã này đã thực sự nở hoa, sẽ không cần bất kì phép trị liệu nào nữa. Thế thì tình yêu là phép trị liệu; thông minh là phép trị liệu. Thế thì việc sống hết ngày nọ sang ngày kia, hết khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia, nhận biết và tỉnh táo, là việc trị liệu rồi. Thế thì mọi thứ bạn làm trong ngày, lau chùi và nấu bếp cùng giặt dũ, tất cả chúng đều là trị liệu.

Các phép trị liệu ở đây chỉ để cho thời gian hiện hữu. Cái ngày tôi trở nên bị thuyết phục rằng bây giờ phần lớn các bạn đều đã vượt ra ngoài trị liệu, trị liệu sẽ biến mất, bởi vì thế thì phần lớn các bạn sẽ có khả năng kéo phần thiểu số vào trong thông minh nữa.

Chúng ta đang cố gắng tạo ra một loại thông minh của cuộc sống. Tôi không thiên về người tôn giáo, tôi không phải là thánh nhân, tôi chẳng liên quan gì tới

tâm linh cả. Tất cả những phân loại đó đều không liên quan gì tới tôi. Bạn không thể phân loại tôi, bạn không thể nhét tôi vào ô nào được. Nhưng có thể nói một điều, rằng toàn bộ nỗ lực của tôi là để giúp cho bạn làm thoát ra cái năng lượng vẫn được gọi là tình yêu-thông minh. Nếu tình yêu-thông minh được thoát ra, bạn được chữa lành.

Và kiểu thức ăn nhiễm độc thứ ba là tâm linh. Đó là điều cái ta là gì. Cái ta cần sự chú ý liên tục: nó được nuôi dưỡng bằng chú ý, chú ý là thức ăn của nó. Không chỉ có chính khách mới khao khát sự chú ý, ngày càng nhiều sự chú ý từ ngày càng nhiều người - cái gọi là thánh nhân của bạn cũng làm cùng điều đó. Không có khác biệt giữa thánh nhân và chính khách và diễn viên, không khác biệt chút nào. Nhu cầu cơ bản là như nhau - sự chú ý: "Nhiều người hơn nên chú ý tới tôi, nhiều người hơn nên nhìn vào tôi." Điều đó trở thành thức ăn cho bản ngã, và nó là loại thức ăn nhiễm độc...

Vật lí, tâm lí, tâm linh... Để thân thể sinh lí được thuần khiết khỏi mọi chất độc và độc tố, và tâm trí bạn được hết nặng gánh khỏi mọi rác rưởi và đồ tạp nham. Và để cho linh hồn bạn được tự do khỏi ý tưởng về cái ngã. Khi linh hồn được tự do khỏi ý tưởng về cái "tôi" bạn đã tới không gian bên trong đó vẫn được gọi là vô ngã, *anatta*. Đó là tự do, đó là niết bàn, đó là chứng ngộ. Bạn đã về tới nhà. Bây giờ chẳng có đâu mà đi cả; bây giờ bạn có thể lắng đọng, nghỉ ngơi và thảnh thơi. Bây giờ bạn có thể tận hưởng hàng triệu niềm vui mà sự tồn tại vẫn đang mưa rào lên bạn.

Khi ba thức ăn nhiễm độc này bị loại bỏ, bạn trở thành trống rỗng. Nhưng trống rỗng này lại không phải là loại trống rỗng phủ định. Bạn trống rỗng theo nghĩa

là tất cả các chất độc, tất cả các nội dung, đều mất đi. Nhưng bạn lại tràn đầy - tràn đầy cái gì đó không thể nào gọi tên được, tràn đầy cái gì đó mà những người sùng kính gọi là 'Thượng đế.'[34]

Có hai kiểu thức ăn. Một là cái bạn thích, cái bạn hâm mộ, mà về nó bạn tưởng tượng ra. Chẳng có gì sai trong nó, nhưng bạn sẽ phải học một mẹo nhỏ về nó. Có những thức ăn cực kì quyến rũ. Quyến rũ đó không phải bởi vì bạn thấy rằng thức ăn này là có sẵn. Bạn vào khách sạn, vào nhà hàng, và bạn thấy thức ăn nào đó - mùi thơm bốc lên từ phòng sau, mầu sắc và hương vị của thức ăn này. Bạn đã không nghĩ về thức ăn và bỗng nhiên bạn lại quan tâm tới nó - điều này sẽ chẳng ích gì. Đây không phải là ham muốn thực sự của bạn. Bạn có thể ăn cái này và nó sẽ không thoả mãn cho bạn. Bạn sẽ ăn và ăn và chẳng có gì sẽ bắt nguồn từ nó cả; không thoả mãn nào bắt nguồn từ nó. Mà thoả mãn lại là điều quan trọng nhất. Chính việc không thoả mãn mới tạo ra nỗi ám ảnh.

Đơn giản thiền hàng ngày trước khi bạn ăn. Nhắm mắt và chỉ cảm thấy điều thân thể bạn cần - dù nó là bất kì cái gì! Bạn không thấy bất kì thức ăn nào - không thức ăn nào có sẵn cả; bạn đơn giản cảm thấy con người riêng của mình, điều thân thể bạn cần, điều bạn cảm thấy thích, điều bạn khao khát.

Tiến sĩ Leonard Pearson gọi điều này là 'thức ăn chủ chốt' - thức ăn chủ yếu cho bạn. Bạn cứ tới và ăn thật nhiều nó thoả thích, nhưng trung thành với nó. Thức ăn khác ông ấy gọi là 'thức ăn chào mời': khi nó trở thành sẵn đấy, bạn trở nên quan tâm tới nó. Thế thì

nó là một thứ của tâm trí và nó không phải là nhu cầu của bạn. Nếu bạn lắng nghe thức ăn chủ chốt, bạn có thể ăn bao nhiêu tuỳ thích và bạn sẽ không bao giờ khổ cả, bởi vì nó sẽ thoả mãn bạn. Thân thể đơn giản ham muốn cái nó cần; nó không bao giờ ham muốn bất kì cái gì khác. Điều đó sẽ là thoả mãn, và một khi có thoả mãn, người ta sẽ không bao giờ ăn thêm nữa. Vấn đề chỉ nảy sinh nếu bạn ăn thức ăn là thức ăn chào mời: bạn thấy chúng sẵn có và bạn trở nên quan tâm và bạn ăn. Chúng không thể nào thoả mãn bạn được bởi vì không có nhu cầu trong thân thể về chúng. Khi chúng không thoả mãn bạn, bạn cảm thấy không được thoả mãn. Cảm thấy không được thoả mãn, bạn lại ăn thêm, nhưng dù bạn ăn nhiều đến đâu, điều đó cũng vẫn cứ không thoả mãn bởi vì không có nhu cầu ngay chỗ đầu tiên.

Kiểu ham muốn thứ nhất phải được đáp ứng, thế thì kiểu ham muốn thứ hai sẽ biến mất. Điều mọi người đang làm là ở chỗ họ chẳng bao giờ nghe ham muốn thứ nhất, cho nên ham muốn thứ hai trở thành vấn đề. Nếu bạn lắng nghe thức ăn chủ chốt, thức ăn chào mời sẽ biến mất. Ham muốn thứ hai là vấn đề chỉ bởi vì bạn đã hoàn toàn quên mất rằng bạn phải lắng nghe ham muốn bên trong của mình, và mọi người đã từng được dạy đừng lắng nghe nó. Họ đã được dạy, 'Ăn cái này, đừng ăn cái kia" - những qui tắc cố định. Thân thể không biết tới những qui tắc cố định.

Họ đã thấy rằng nếu trẻ nhỏ được bỏ lại một mình với thức ăn, chúng sẽ chỉ ăn cái cần cho thân thể chúng; và họ đã ngạc nhiên. Nhiều phát kiến tâm lí bây giờ đã có sẵn; chúng đơn giản đáng ngạc nhiên. Nếu đứa trẻ đang bị một bệnh nào đó, và nếu táo là tốt cho

bệnh đó, đứa trẻ sẽ chọn táo. Tất cả các thức ăn khác có đấy nhưng đứa trẻ này sẽ chỉ đi tới táo.

Đó là điều mọi con vật đều làm; chỉ con người mới quên mất ngôn ngữ đó. Bạn đem tới một con trâu và để nó trong vườn. Cả khu vườn có đó - tất cả cây cỏ đều sẵn có; nó chẳng bận tâm. Hoa và cây có thể vẫy mời nhưng nó sẽ chẳng bận tâm tới chúng. Nó sẽ đi tới bãi cỏ, cái lôi kéo nó, và nó sẽ chọn chỉ loại cỏ nào đó là nhu cầu của nó. Bạn không thể đánh lừa trâu được; bạn chỉ có thể đánh lừa được người thôi.

Con người đã sa ngã thậm chí thấp dưới con trâu. Bạn không thể lừa khỉ được - nó sẽ ăn thức ăn của nó. Con người bị lừa. Tại mọi nơi qua quảng cáo, ảnh mầu, ti vi, phim, bạn đang bị hấp dẫn và phân tán khỏi thân thể chủ yếu của mình. Một số công ti quan tâm tới việc bán cái gì đó cho bạn. Cái đó là vì quyền lợi của công ti, nó đem lại lợi nhuận cho công ti, không phải cho bạn.

Công ti Coca-Cola nào đó đang quan tâm tới việc bán Coca-Cola cho bạn. Điều đó chẳng liên quan gì tới thân thể bạn cả; nó quyến rũ bạn. Dù bạn đi bất kì đâu, đều có Coca-Cola; Coca Cola dường như là một trong những thứ phổ dụng nhất. Thậm chí ở nước Nga Xô viết - không cái gì khác của Mĩ là được phép, nhưng Coca-Cola lại có đó. Từ mọi nơi cái chai này đang vẫy gọi bạn, đang chào mời, "Lại đây đi." Và bỗng nhiên bạn bắt đầu cảm thấy khát. Cái khát đó là giả. Tôi không nói đừng uống Coca-Cola - nhưng để cho nó là cái bản chất; làm cho nó thành vấn đề.

Sẽ phải mất vài ngày, thậm chí vài tuần cho bạn để đi tới cảm thấy cái gì hấp dẫn bạn. Ăn thật nhiều tuỳ

thích cái hấp dẫn bạn. Đừng bận tâm về điều người khác nói. Nếu kem hấp dẫn bạn, thì ăn kem. Ăn cho tới mức thoả mãn bạn, cho tới mức thoả mãn ham muốn của con tim bạn, và thế rồi bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng có thoả mãn. Và khi bạn cảm thấy được thoả mãn, ham muốn về thứ đó sẽ biến mất. Chính trạng thái không được thoả mãn mới làm cho bạn cứ tọng thứ đó vào mình thêm nữa không có mục đích nào cả. Bạn cảm thấy tràn đầy và vẫn không thoả mãn, cho nên vấn đề mới phát sinh.

Cho nên trước hết bắt đầu học điều gì đó là tự nhiên và điều đó sẽ tới bởi vì chúng ta chỉ quên mất: nó có đó trong thân thể. Khi bạn sắp ăn sáng, nhắm mắt lại và thấy điều bạn muốn; cái thực sự là ham muốn của bạn. Đừng nghĩ về cái có sẵn; đơn giản nghĩ về ham muốn của bạn là gì, và thế rồi đi và tìm cái đó và ăn nó. Ăn thật nhiều tuỳ thích. Trong vài ngày chỉ đi cùng nó. Dần dần bạn sẽ thấy rằng bây giờ chẳng thức ăn nào vẫy mời bạn nữa.

Điều thứ hai: khi bạn ăn, nhai cho kĩ. Đừng nuốt nó vội vàng, bởi vì nếu nó đang trong miệng, tận hưởng nó trong miệng, vậy tại sao không nhai nó thêm nữa? Nếu bạn cắn cái gì đó mười cắn, bạn có thể tận hưởng thêm một cái cắn nữa, nhai nó thêm mười lần nữa. Gần như có thể cắn mười lần nếu tận hưởng của bạn chỉ về vị giác.

Chuyện xảy ra là có lần một người uống cốc cà phê nóng ở đâu đó tại Nhật Bản và người đó làm bỏng họng mình bên trong. Rắc rối phát sinh và họng người đó bị cắt đứt hoàn toàn với bên trong; lối chuyển thức ăn phải bị đóng lại nếu không người này sẽ chết. Các bác sĩ đặt một cái ống vào trong dạ dầy người đó để

cho người đó phải nhai thức ăn, rồi nhét thức ăn vào trong ống đó, và ống đó sẽ đưa thức ăn vào trong dạ dầy.

Người này ngạc nhiên bởi vì người đó liên tục thấy thích thức ăn như trước đây. Và thậm chí các bác sĩ cũng ngạc nhiên. Ban đầu họ cảm thấy rất thông cảm với người đó bởi vì con người đáng thương này không còn được tận hưởng thức ăn nữa. Nhưng người này cứ tiếp tục thưởng thức ăn. Trong thực tế người đó lại còn thích thú ăn nhiều hơn bởi vì bây giờ người đó sẽ nhai nó và nếu người đó không muốn đưa vào trong dạ dầy, người đó đơn giản chỉ nhè nó ra. Bây giờ người đó có thể ăn nhiều tuỳ ý. Không cần phải đưa nó vào trong dạ dầy: cái mồm và cái dạ dầy hoàn toàn tách biệt.

Cho nên bất kì khi nào bạn ăn, nhai nhiều hơn, bởi vì thưởng thức ở phía trên cổ họng. Phía dưới họng không có vị giác - không có gì thuộc loại như thế - cho nên sao phải vội vàng? Nhai nó thêm chút nữa, nếm nó thêm chút nữa. Và làm việc nếm này thật mạnh mẽ, làm tất cả những gì có thể làm được. Khi bạn ăn cái gì đó, trước hết ngửi nó. Tận hưởng mùi vị của nó bởi vì một nửa vị giác là khứu giác.

Nhiều thực nghiệm đã được tiến hành. Nếu mũi bạn bị bịt hoàn toàn và thế rồi bạn được trao cho cái gì đó, bạn không thể nào nếm được nó. Thế thì bạn sẽ hiểu rằng thức ăn cần nhiều khứu giác hơn là vị giác. Nếu mắt bạn nhắm, bạn không thể nào nếm được nó tới mức đó, bởi vì mầu sắc, cái hấp dẫn với con mắt, không còn có đó. Người ta đã làm những thực nghiệm hay: mắt nhắm, mũi bị bịt lại hoàn toàn, và thế rồi họ đưa cho bạn cái gì đó; bạn thậm chí không thể nào nói được nó là gì. Họ có thể đưa cho bạn củ hành và bạn

không thể nào nói rằng nó là củ hành bởi vì nhiều điều phụ thuộc vào khứu giác. Đó là lí do tại sao khi bạn bị cảm bạn không thể nào thưởng thức được thức ăn, bởi vì khứu giác không có đó, vị giác không có đó. Khi người ta đang bị cảm lạnh họ bắt đầu ăn thức ăn cay bởi vì chỉ thế thì họ mới có thể cảm thấy chút ít rân rân.

Cho nên ngửi thức ăn, nhìn thức ăn đi. Chẳng vội gì... để thời gian. Làm cho nó thành việc thiền. Cho dù mọi người có cho là bạn đã phát điên, cũng đừng lo nghĩ. Nhìn nó từ mọi phía. Chạm vào nó với mắt nhắm, chạm vào nó bằng má bạn. Cảm nó theo mọi cách; ngửi đi ngửi lại nó. Thế rồi cắn miếng nhỏ và nhai nó, thưởng thức nó; để cho điều đó thành việc thiền. Một lượng rất nhỏ thức ăn sẽ đủ và sẽ cho bạn nhiều thoả mãn hơn.[35]

Tôi ghét quá nặng cân nhưng không thể nào làm giảm trọng lượng được rất lâu mặc cho mọi chế độ ăn kiêng tôi đã thử...

Bạn có một ý tưởng rất cầu toàn về thân thể phải thế nào, về bạn phải thế nào. Bạn có một mục đích rất rõ ràng, và bởi vì mục đích rõ ràng đó mà bạn không đạt tới và bạn không thể nào chấp nhận được bản thân mình, bạn cứ bác bỏ. Và từ việc bác bỏ đó, bạn cảm thấy khổ.

Bỏ các mục đích và lí tưởng đó đi: những lí tưởng và mục đích đó bạn đã giữ trong tâm trí mình về cách thức mọi việc đáng phải thế, cách thức bạn đáng phải

thế. Vứt chúng đi! Và chẳng có gì mất cả, chẳng cái gì thiếu cả; năng lượng của bạn bắt đầu tuôn chảy. Một khi bạn trong khoảnh khắc này, thân thể bạn bắt đầu giảm trọng lượng. Chính việc đối kháng liên tục với thân thể mới làm cho nó béo ra, bởi vì khi bạn liên tục chống lại thân thể thì thân thể cảm thấy bất an, và từ bất an mà nó cứ ăn mãi.

Nó cũng giống như đứa trẻ không thể nào tin cậy vào mẹ nó. Nếu đứa trẻ không thể nào tin cậy được vào người mẹ, một khi nó vớ được vú mẹ nó sẽ không rời ra bởi vì nó không thể nào tin cậy được; nó không biết khi nào nó sẽ lại có được bầu vú lần nữa. Điều đó là không chắc chắn, nó không thể nào vẫn còn an toàn trong điều đó - cho nên nó sẽ nắm giữ. Nó sẽ cứ bú thật nhiều hết sức. Nó sẽ nốc đầy sữa bởi vì tương lai là không chắc chắn. Khi đứa trẻ biết người mẹ yêu nó và biết người mẹ sẽ có đấy - bất kì khi nào nó cần tới mẹ, mẹ đều có sẵn đấy - nó chẳng bận tâm tọng đầy mình. Nó có thể nghỉ ngơi, nó có thể ăn đủ mức cần thiết trong khoảnh khắc đó, không có nhu cầu phải tích trữ.

Trong thực tế, béo chính là tích trữ; vì tương lai không chắc chắn nào đó mà người ta cứ tích trữ. Con người có thể sống ba tháng không có thức ăn, người ta có thể thu thập nhiều mỡ như thế. Đấy là thói quen cũ, cổ điển, sinh học. Đã có thời, hàng nghìn năm trước đây, khi con người còn là thợ săn và thức ăn không chắc chắn. Hôm nay thức ăn có đấy, và thừa thãi, và trong nhiều ngày lại chẳng có gì cả. Con người mang thói quen sinh học đó. Điều đó liên kết với bất an. Bây giờ không có vấn đề gì - ít nhất là không vấn đề gì ở Mĩ: bạn có đủ thức ăn. Lần đầu tiên xã hội có đủ thức ăn. Người Mĩ không nên béo chút nào. Người Ấn Độ

có thể được phép béo bởi vì thức ăn là không chắc chắn.

Điều tôi đang nói là ở chỗ bây giờ thức ăn có sẵn, thức ăn ngon, nuôi dưỡng tốt, không có nhu cầu vật lí để ăn thêm, nhưng bây giờ bất an tâm lí lại làm lẩy cò cho cơ cấu của thân thể, và thân thể bắt đầu cảm thấy bất an. Nó chỉ biết một cách để tránh bất an, và đó là ăn nhiều hơn, cứ ăn và tọng vào mình. Điều đó trở thành mối bận tâm.

Vứt mọi lí tưởng đi! Không có gì bạn phải cải tiến; bạn đẹp hoàn hảo như bạn hiện hữu. Và bắt đầu sống! Thay vì nghĩ rằng bạn sẽ sống trong tương lai khi bạn hoàn hảo, khi bạn giống thế này, giống thế nọ, bạn sẽ sống khi bạn đã đạt tới một chuẩn nào đó tương ứng với tâm trí bạn... Nhưng cuộc sống là ở đây bây giờ và đang tuột dần khỏi tay ta. Ngày mai có cái chết - chỉ hôm nay mới có cuộc sống... nó bao giờ cũng là hôm nay.

Bắt đầu sống và bắt đầu tận hưởng đi. Bạn càng tận hưởng nhiều, bạn càng sẽ ăn ít. Người hạnh phúc thực sự không ăn nhiều. Chính từ khổ, từ đau đớn, từ trống rỗng, từ vô nghĩa người ta mới muốn nắm bắt cái gì đó - ít nhất là thức ăn, cái gì đó.[36]

Thân thể đã tích luỹ nhiều trí huệ, thân thể rất trí huệ. Nếu bạn ăn quá nhiều thân thể nói, "Dừng lại!" Tâm trí không trí huệ được đến thế. Tâm trí nói, "Hương vị này ngon lắm - ăn thêm chút nữa." Và nếu bạn nghe lời tâm trí, thế thì tâm trí trở nên phá hoại thân thể, theo cách này hay cách khác. Nếu bạn nghe tâm trí, ban đầu nó sẽ nói, "Ăn nữa đi," bởi vì tâm trí

ngu xuẩn, trẻ con. Nó không biết nó đang nói gì. Nó là kẻ mới tới, nó không có học. Nó không trí huệ, nó vẫn là kẻ ngu xuẩn. Lắng nghe thân thể đi. Khi thân thể nói, "Đói rồi," thì ăn. Khi thân thể nói, "Dừng lại," thì dừng.

Nếu bạn nghe theo tâm trí, điều đó cũng như là đứa trẻ nhỏ đang dẫn ông già đi - họ cả hai sẽ ngã xuống cống. Và nếu bạn nghe tâm trí, thế thì ban đầu bạn sẽ dính líu quá nhiều vào các giác quan, và thế rồi bạn sẽ phát ngán. Và mọi giác quan sẽ mang đến cho bạn khổ, và mọi giác quan sẽ đem đến cho bạn nhiều lo âu, xung đột, đau đớn. Nếu bạn ăn quá nhiều sẽ có đau bụng và sẽ nôn mửa, và cả thân thể bị rối loạn. Thế thì tâm trí nói, "Ăn là xấu, cho nên phải nhịn ăn" Và nhịn ăn cũng nguy hiểm. Nếu bạn lắng nghe thân thể mình, nó sẽ không bao giờ ăn quá mức, nó sẽ không bao giờ ăn thiếu mức - nó sẽ đơn giản tuân theo Đạo.

Vài nhà khoa học đã làm việc trên vấn đề này và họ đã phát hiện ra một hiện tượng rất hay: trẻ nhỏ ăn bất kì khi nào chúng cảm thấy đói, chúng ngủ bất kì khi nào chúng cảm thấy giấc ngủ tới - chúng lắng nghe thân thể mình. Nhưng bố mẹ quấy rối chúng, họ cứ ép buộc: bây giờ là giờ ăn tối, hay giờ ăn trưa, hay thế này thế nọ, hay giờ đi ngủ - làm đi! Họ không cho phép thân thể chúng. Cho nên một nhà thực nghiệm đã thử để trẻ con theo ý chúng. Người đó làm việc với hai mươi nhăm đứa trẻ. Chúng không bị bắt buộc khi nào phải đi ngủ, chúng không bị bắt buộc khi nào phải dậy. Chúng không bị bắt buộc chút nào trong sáu tháng. Và một hiểu biết rất sâu sắc đã tới.

Chúng ngủ ngon. Chúng có ít giấc mơ hơn - không ác mộng, bởi vì ác mộng tới thông qua bố mẹ người bắt

buộc chúng. Chúng ăn ngon, nhưng không bao giờ quá nhiều - không bao giờ ít hơn sự cần thiết, không bao giờ nhiều hơn sự cần thiết. Chúng hưởng thú việc ăn và đôi khi chúng sẽ không ăn chút nào. Khi thân thể không cảm thấy khoẻ chúng sẽ không ăn, và chúng không bao giờ bị ốm bởi vì việc ăn. Và một điều nữa mà không ai đã từng hoài nghi, lại đi tới được hiểu ra, và đó là điều huyền bí. Chỉ Tăng Xán mới có thể hiểu, hay Lão Tử hay Trang Tử, bởi vì họ là những bậc thầy về Đạo. Đây là một khám phá như vậy: họ đã đi tới hiểu ra rằng nếu đứa trẻ ốm, thế thì nó sẽ không ăn những thức ăn đặc biệt. Thế rồi họ cố gắng hiểu tại sao nó lại không ăn những thức ăn đó. Các thức ăn này được phân tích ra và người ta tìm thấy rằng với bệnh đó, những thức ăn này là nguy hiểm. Làm sao đứa trẻ quyết định được? Chỉ là thân thể.

Và khi đứa trẻ lớn lên, bất kì thứ gì cần cho sự phát triển của nó, nó sẽ ăn nhiều thứ ấy. Thế rồi họ phân tích và họ thấy rằng những chất đó là có ích. Và thức ăn này sẽ thay đổi, bởi vì nhu cầu đã thay đổi. Hôm nay đứa trẻ ăn cái gì đó và cũng đứa trẻ đó ngày hôm sau sẽ không ăn cái đó. Và các nhà khoa học cảm thấy rằng có trí huệ-thân thể.

Nếu bạn cho phép thân thể có tiếng nói của nó, bạn đang đi trên con đường phải đấy, đường lớn đấy. Và điều này cũng không chỉ với thức ăn thôi - điều này cũng là như vậy với toàn bộ cuộc sống. Dục của bạn đi sai bởi vì tâm trí, dạ dầy bạn đi sai bởi vì tâm trí bạn. Bạn can thiệp vào thân thể. Đừng can thiệp! Cho dù bạn có thể làm điều đó trong ba tháng - cũng đừng can thiệp, và bỗng nhiên bạn sẽ trở nên lành mạnh thế, và mạnh khoẻ sẽ giáng xuống bạn.[37]

Nhịn ăn giúp cho sảng khoái của thân thể thế nào?

Bất kì khi nào bạn đang nhịn ăn thân thể không làm việc tiêu hoá nữa. Trong thời kì đó thân thể có thể làm việc bằng cách vứt bỏ các tế bào chết, các độc tố. Cũng như một hôm, chủ nhật hay thứ bẩy, bạn đang trong ngày nghỉ và bạn về nhà và bạn lau chùi nhà cả ngày. Khi thân thể không có gì để tiêu hoá, bạn không ăn gì cả, thân thể bắt đầu tự dọn dẹp mình. Một quá trình bắt đầu một cách tự phát và thân thể bắt đầu vứt đi tất cả những gì không cần thiết, cái giống như tải trọng. Nhịn ăn là phương pháp làm thuần khiết. Đôi khi nhịn ăn là hay - không làm gì cả, không ăn, chỉ nghỉ. Uống thật nhiều chất lỏng và chỉ nghỉ, và thân thể sẽ được tẩy rửa.

Đôi khi, nếu bạn cảm thấy rằng nhịn ăn lâu hơn là cần thiết, bạn cũng có thể thực hiện nhịn ăn lâu hơn - nhưng ở sâu trong tình yêu với thân thể. Và nếu bạn cảm thấy nhịn ăn có hại cho thân thể theo bất kì cách nào, dừng việc đó lại. Nếu nhịn ăn giúp ích cho thân thể, bạn sẽ cảm thấy nhiều năng lượng hơn; bạn sẽ cảm thấy sống động hơn; bạn sẽ cảm thấy sảng khoái hơn, đầy sinh khí hơn. Điều này nên là tiêu chuẩn: nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang trở nên yếu hơn, nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng run rẩy tinh tế đang tới trong thân thể, thế thì nhận biết - bây giờ sự việc không còn là làm thuần khiết nữa, nó đã trở thành huỷ hoại. Dừng nó lại.

Nhưng người ta nên học toàn bộ khoa học về nó. Trong thực tế người ta nên tiến hành nhịn ăn gần ai đó,

người đã từng nhịn ăn trong thời gian dài và người biết toàn bộ con đường này rất rõ, người biết tất cả các triệu chứng: nếu nó trở thành huỷ hoại cái gì sẽ xảy ra; nếu nó không huỷ hoại thế thì cái gì sẽ xảy ra. Sau việc nhịn ăn làm thuần khiết, thực sự, bạn sẽ cảm thấy mới mẻ, trẻ hơn, sạch hơn, vô trọng lượng, hạnh phúc hơn; và thân thể sẽ vận hành tốt hơn bởi vì bây giờ nó không bị tải trọng nữa. Nhưng nhịn ăn chỉ tới nếu bạn đã ăn sai. Nếu bạn không ăn sai thì chẳng cần phải nhịn ăn. Nhịn ăn là cần thiết chỉ khi bạn đã làm điều sai với thân thể - và tất cả chúng ta đều đã ăn sai.[38]

Tôi không phải là người tin vào nhịn ăn, tôi tin vào thích ăn. Toàn bộ cách tiếp cận của tôi là cách tiếp cận của lễ hội. Tôi không chống lại thú vui của các bạn - chúng không phải là tất cả, người ta nên vượt ra ngoài chúng, nhưng trong bản thân chúng thì chúng là đẹp. Con người không nên phủ nhận điều gì, bởi vì phần bị phủ nhận sẽ báo thù. Khoảnh khắc bạn bắt đầu phủ nhận thì bạn đi ngược lại Đạo. Đạo là tự nhiên - là thích ăn và không nhịn ăn. Việc nhịn ăn có thể được dùng tới chỉ khi nó tới một cách tự nhiên.

Đôi khi con vật nhịn ăn. Đôi khi bạn có thể đã quan sát con chó nhịn ăn: bạn đặt thức ăn xuống mà nó không ăn. Nhưng nó không phải là người Jaina, nó không phải là người tin vào nhịn ăn; nó không cảm thấy thích ăn. Đấy không phải là vấn đề nguyên tắc, đấy không phải là triết lí. Nó đang ốm, toàn thể bản thể nó chống lại việc ăn - thay vì ăn, nó sẽ nôn ra. Nó sẽ đi và ăn cỏ và nôn ra. Nó muốn làm nhẹ mình, dạ dầy nó

không trong hoàn cảnh sẵn sàng tiêu hoá thêm nữa. Nhưng nó không phải là kẻ nhịn ăn. Điều đó là tự nhiên.

Cho nên, nếu đôi khi bạn cảm thấy rằng việc nhịn ăn tới một cách tự nhiên - không phải như luật, không như nguyên tắc, không như triết lí phải theo, không như kỉ luật bị áp đặt, mà là từ cảm giác tự nhiên của bạn với nó - tốt. Thế nữa, bao giờ cũng nhớ rằng nhịn ăn là để phục vụ cho thích ăn, để cho bạn có thể ăn lại ngon hơn. Mục đích của việc nhịn ăn là như phương tiện, không bao giờ như cứu cánh; và điều đó hiếm khi xảy ra, hoạ hoằn lắm. Và nếu bạn hoàn toàn nhận biết trong khi bạn ăn, và hưởng thú nó, bạn sẽ không bao giờ ăn quá nhiều.

Nhấn mạnh của tôi không phải vào chế độ ăn kiêng mà vào nhận biết. Ăn cho ngon, tận hưởng việc ấy thật nhiều. Nhớ, qui tắc là: nếu bạn không tận hưởng thức ăn, bạn sẽ phải ăn nhiều để bù lại. Nếu bạn tận hưởng thức ăn bạn sẽ ăn ít, sẽ không cần phải bù vào. Nếu bạn ăn chậm, nếm từng miếng nhỏ, nhai kĩ, bạn hoàn toàn bị hấp thu vào trong nó. Ăn nên là thiền.

Tôi không chống lại việc thưởng thức ăn bởi vì tôi không chống lại giác quan. Nhạy cảm là thông minh, nhạy cảm là sống động. Cái gọi là tôn giáo của bạn đã cố gắng để làm bạn mất nhạy cảm, làm bạn đờ đẫn. Họ chống lại việc thưởng thức ăn, họ muốn bạn làm cho lưỡi mình hoàn toàn vô cảm để bạn không thưởng thức việc ăn được. Nhưng điều đó không phải là trạng thái mạnh khoẻ; lưỡi trở thành vô cảm chỉ trong lúc ốm. Khi bạn bị sốt, lưỡi trở thành vô cảm. Khi bạn mạnh khoẻ lưỡi nhạy cảm, sinh động, rộn ràng, đập cùng với năng lượng. Tôi không chống lại việc thưởng thức ăn,

tôi ủng hộ việc thưởng thức ăn. Ăn cho ngon, thưởng thức cho ngon; thưởng thức ăn là điều thiêng liêng.

Và cũng vậy, cũng hệt như thưởng thức ăn, bạn phải nhìn vào cái đẹp và thưởng thức; bạn phải lắng nghe âm nhạc và thưởng thức; bạn phải chạm vào đá và lá cây và con người - hơi ấm, đường viền - và thưởng thức. Dùng tất cả các giác quan của mình, dùng chúng đến mức tối đa của chúng, thế thì bạn sẽ thực sự sống động và cuộc sống của bạn sẽ bắt lửa. Nó sẽ không đờ đẫn, nó sẽ bắt lửa với năng lượng và sinh khí. Tôi không ủng hộ cho những người đã từng dạy bạn giết chết các giác quan của mình; họ chống lại thân thể.

Và nhớ, thân thể là ngôi đền của bạn, thân thể là món quà thiêng liêng. Nó tinh tế thế và nó tuyệt vời thế và nó kì diệu thế - giết chết nó là vô ơn với Thượng đế. Thượng đế đã trao cho bạn vị giác; bạn không tạo ra nó, nó chẳng liên quan gì tới bạn cả. Thượng đế đã trao cho bạn đôi mắt và Thượng đế đã làm thế giới phiêu diêu này với nhiều mầu sắc thế, và ngài đã cho bạn đôi mắt. Để có mối giao cảm lớn giữa mắt và mầu sắc của thế giới... Mọi thứ đều trong sự hài hoà mênh mông. Đừng phá vỡ hài hoà này.

Cái gọi là các *mahatma* này chỉ là vị kỉ, và cách tốt nhất để cảm thấy rằng bạn vĩ đại là chống lại thân thể. Trẻ con làm điều đó. Trẻ con cảm thấy rằng buồn ỉa đang tới; nó kìm điều đó lại, nó cảm thấy mạnh mẽ bởi vì nó cảm thấy ý chí của mình: nó sẽ không nhường thân thể. Bóng đái nó căng đầy và nó kìm lại. Nó muốn chứng tỏ cho thân thể "Ta không phải là kẻ hầu của mi, ta là chủ mi." Nhưng đây là những thói quen huỷ hoại.

Lắng nghe thân thể. Thân thể không phải là kẻ thù bạn, và khi thân thể đang nói điều gì đó, làm theo tương ứng đi, bởi vì thân thể có trí huệ của riêng nó. Bạn đừng quấy rối nó, đừng cứ đi theo con đường tâm trí. Đó là lí do tại sao tôi không dạy bạn bất kì việc ăn kiêng nào, tôi chỉ dạy bạn nhận biết. Ăn với nhận biết hoàn toàn, ăn một cách thiền, và thế thì bạn sẽ không bao giờ ăn nhiều và bạn sẽ không bao giờ ăn ít cả. Nhiều cũng xấu như ít vậy. Ăn quá nhiều là xấu, cũng hệt như nhịn ăn quá nhiều; chúng là các cực đoan. Tự nhiên muốn bạn được cân bằng, trong một loại thăng bằng nào đó, ở giữa, không ít không nhiều. Bạn đừng đi vào cực đoan.

Đi vào cực đoan là bị thần kinh. Cho nên có hai kiểu người thần kinh về thức ăn: những người cứ ăn mãi, chẳng chịu nghe lời thân thể - thân thể cứ kêu la "Dừng lại đi!" mà họ cứ tiếp tục. Đây là những người thần kinh. Và thế rồi lại có loại khác: thân thể cứ kêu la "Tôi đang đói đây!" còn họ cứ nhịn. Chẳng ai tôn giáo cả, cả hai loại người này đều thần kinh, cả hai đều bệnh hoạn - họ cần được trị liệu, họ cần đưa vào bệnh viện. Người tôn giáo là người cân bằng: trong bất kì cái gì người đó làm, người đó bao giờ cũng ở giữa. Người đó không bao giờ đi vào các cực đoan bởi vì mọi cực đoan đều sẽ tạo ra căng thẳng, lo âu. Khi bạn ăn quá nhiều có lo âu bởi vì thân thể nặng gánh. Khi bạn không ăn đủ có lo âu bởi vì thân thể đói. Người tôn giáo là người biết chỗ cần dừng lại; và điều đó nên bắt nguồn từ nhận biết của bạn, không từ giáo lí nào.

Nếu tôi bảo bạn phải ăn bao nhiêu, điều đó sẽ là nguy hiểm bởi vì điều đó sẽ chỉ là con số trung bình. Ai đó rất gầy và ai đó rất béo, và nếu tôi bảo bạn phải

ăn bao nhiêu - "ba *chappatis*" thế thì với ai đó điều đó có thể quá nhiều và đối với ai đó điều đó có thể chẳng là gì. Cho nên tôi không dạy các qui tắc cứng nhắc, tôi đơn giản trao cho bạn khả năng phán đoán với nhận biết. Lắng nghe thân thể bạn: bạn có một thân thể khác. Và thế thì có các kiểu năng lượng khác nhau, các kiểu tham dự khác nhau. Ai đó là giáo sư đại học; người đó không dùng nhiều năng lượng khi có liên quan tới thân thể mình. Người đó sẽ không cần nhiều thức ăn, và người đó sẽ cần loại thức ăn khác. Ai đó là người lao động; người đó sẽ cần nhiều thức ăn, và loại thức ăn khác. Bây giờ một nguyên tắc cứng nhắc sẽ thành nguy hiểm. Không qui tắc nào có thể được đưa ra làm qui tắc phổ quát cả.

George Bernard Shaw đã nói rằng chỉ có một qui tắc vàng, rằng không có qui tắc vàng nào cả. Nhớ điều đó, không có qui tắc vàng nào cả - không thể có được, bởi vì mỗi cá nhân đều duy nhất đến mức không ai có thể qui định được. Cho nên tôi đơn giản cho bạn khả năng phán đoán... Và khả năng phán đoán của tôi cũng không phải là nguyên tắc, không phải là luật; cách tiếp cận của tôi là của nhận biết, bởi vì hôm nay bạn có thể cần nhiều thức ăn và ngày mai bạn có thể không cần nhiều thức ăn đó. Đấy không chỉ là vấn đề về bạn khác người khác - mọi ngày trong cuộc sống của bạn đều khác với mọi ngày khác. Cả ngày bạn đã nghỉ, bạn có thể không cần nhiều thức ăn. Cả ngày bạn đã làm việc trong vườn đào hố, bạn có thể cần nhiều thức ăn. Người ta nên tỉnh táo và người ta nên có khả năng lắng nghe điều thân thể đang nói. Đi theo thân thể.

Thân thể không phải là chủ mà thân thể cũng không phải là nô lệ; thân thể là người bạn của bạn -

thân thiện với thân thể mình đi. Người ăn quá nhiều và người ăn kiêng cả hai đều trong cùng một bẫy. Cả hai đều điếc; họ không lắng nghe điều thân thể đang nói...

Ăn vì niềm vui của việc ăn; thế thì bạn là người, con người, sinh linh cao hơn. Yêu lấy niềm vui của tình yêu; thế thì bạn là người, là sinh linh cao hơn. Lắng nghe niềm vui của việc lắng nghe và bạn sẽ thoát khỏi hạn chế của bản năng.

Tôi không chống lại hạnh phúc, tôi hoàn toàn ủng hộ cho nó. Tôi là người theo chủ nghĩa hoan lạc, và đây là hiểu biết của tôi: tất cả những người tâm linh vĩ đại trên thế giới bao giờ cũng là người hoan lạc. Nếu ai đó không phải là người hoan lạc và giả vờ làm người tâm linh, người đó không phải vậy - thế thì người đó là người bị bệnh tâm thần, bởi vì hạnh phúc là chính mục đích, chính cội nguồn, chính cái đích của mọi điều. Thượng đế đang tìm kiếm hạnh phúc qua bạn, trong hàng triệu hình dạng. Cho phép ngài trong tất cả mọi hạnh phúc có thể có và giúp ngài đi lên các đỉnh cao hơn, đạt tới cao hơn, của hạnh phúc. Thế thì bạn mang tính tôn giáo, và thế thì ngôi đền của bạn sẽ trở thành nơi của lễ hội và nhà thờ của bạn sẽ không buồn bã và xấu xí thế, u ám thế, chết chóc thế, như bãi tha ma vậy. Thế thì sẽ có tiếng cười và sẽ có bài ca và sẽ có điệu vũ và sẽ có hân hoan lớn.

Tôn giáo bị tổn hại rất nhiều bởi những người vẫn đang thuyết giảng về tự hành xác. Tôn giáo phải được thoát khỏi tất cả những điều vô nghĩa này. Rất nhiều rác rưởi đã trở nên bám dính vào tôn giáo. Tôn giáo tinh hoa không là gì khác hơn ngoài vui vẻ. Cho nên bất kì cái gì đem lại cho bạn vui vẻ đều đức hạnh cả;

bất kì cái gì làm cho bạn buồn, bất hạnh, khổ sở đều là tội lỗi. Để điều đó làm tiêu chuẩn.

Và tôi không trao cho bạn những qui tắc cứng nhắc bởi vì tôi biết cách thức tâm trí con người vận hành. Một khi qui tắc cứng nhắc được trao cho, bạn quên mất nhận biết và bạn bắt đầu tuân theo qui tắc cứng nhắc đó. Qui tắc cứng nhắc không phải là vấn đề - bạn có thể tuân theo qui tắc đó và bạn sẽ chẳng bao giờ trưởng thành cả.

Nghe vài giai thoại:

Benny về tới nhà thấy trong bếp một đống mảnh sứ vỡ.

"Chuyện gì thế này?" anh ta hỏi vợ.

"Có điều gì đó sai với sách nấu ăn này," cô ta giải thích. "Sách nói rằng chiếc cốc cũ không quai cầm sẽ có tác dụng để đong đo - và em phải mất mười một lần để đập cái quai cầm ra mà không làm vỡ cốc."

Bây giờ nếu sách nấu ăn nói điều đó, điều đó phải được làm. Tâm trí con người thật là ngu xuẩn - nhớ điều đó. Một khi bạn có qui tắc cứng nhắc, bạn tuân theo nó.

Đám đông đi đón một anh chàng quan trọng, và điều anh chàng quan trọng này đã nói, phải thực hiện. Chuông vang lên và người phục vụ đi ra để canh cổng. Người đó nhòm qua khung cửa, và nhận ra khách thăm, bèn ra hiệu cho người đến tham gia hội họp lùi lại.

"Để ô của các ông ở cửa ấy," người phục vụ bảo với vị khách thăm.

"Tôi không có ô," vị khách trả lời.

"Thế thì về nhà lấy ô đi. Ông chủ bảo tôi là mọi người đều phải để ô ngoài cửa. Nếu không thì tôi sẽ không cho ông vào đâu."

Qui tắc là qui tắc...

Đấy là cuộc săn đuổi vô vọng nhưng chiếc xe cảnh sát đang đuổi theo các tên trộm nhà băng bỗng nhiên quẹo vào một trạm xăng, tại điểm đó viên cảnh sát lái xe gọi điện về cho sếp.

"Bắt được chúng rồi chứ?" Viên sếp hỏi một cách kích động.

"Chúng may đấy," viên cảnh sát trả lời. "Chúng tôi đang khép lại lỗ hổng, chỉ còn cách nửa dặm nữa thôi, nhưng tôi để ý thấy xe đã đi quá năm trăm dặm rồi và chúng tôi phải dừng lại để thay dầu."

Bạn có thể làm gì khi phải thay dầu cứ sau mỗi năm trăm dặm và năm trăm dặm đã tới số rồi? Bạn phải thay dầu trước đã.

Tôi chưa bao giờ trao cho bạn các qui tắc cứng nhắc bởi vì tôi biết tâm trí con người ngu xuẩn thế nào và nó có thể ngu xuẩn thế nào. Tôi đơn giản trao cho bạn một cảm giác, một khả năng phán đoán chiều hướng. Nhận biết và sống qua nhận biết.

Thông thường bạn đang sống một cuộc sống rất không ý thức. Bạn ăn quá nhiều bởi vì bạn vô ý thức - bạn không biết bạn đang làm gì. Bạn trở nên ghen tị, bạn trở nên sở hữu, bởi vì bạn vô ý thức và bạn không biết mình đang làm gì. Bạn phát điên trong giận dữ, bạn trở thành gần như bị quỉ ám khi bạn trong cơn phẫn nộ, và bạn làm những việc mà bạn chẳng biết điều mình đang làm.

Jesus nói trên cây thánh giá - lời cuối cùng của ông ấy, nhưng cực kì quan trọng - ông ấy nói: "Xin Cha tha thứ cho những người này bởi vì họ không biết điều họ đang làm." Bây giờ Ki tô giáo chưa bao giờ diễn giải được những lời cực kì trọng đại này cho đúng. Thông điệp của Jesus thật là đơn giản. Ông ấy đang nói: Những người này là những người vô ý thức. Họ không nhận biết chút nào, cho nên họ không thể chịu trách nhiệm. Bất kì điều gì họ làm, họ đều làm trong giấc ngủ; họ là kẻ mộng du, người đi trong khi ngủ. Xin tha thứ cho họ. Họ không thể chịu trách nhiệm được.

Cho nên khi bạn ăn quá nhiều, tôi cầu nguyện Thượng đế, "Xin Cha tha thứ cho con người này. Người đó không biết điều mình đang làm." Khi bạn nhịn ăn, tôi lại phải cầu nguyện Thượng đế, "Xin tha thứ cho người này bởi vì người đó không biết điều mình đang làm." Vấn đề thực sự không phải là làm mà là đem nhận biết vào trong bản thể bạn, và nhận biết đó sẽ thay đổi mọi thứ. Bạn đang giống như kẻ say khướt.

Tôi đã từng nghe: Mike bảo Pat anh ta sẽ đi thức canh người chết, và Pat đề nghị được đi theo. Trên đường Pat gợi ý hãy uống một hay hai cốc rượu và cả

hai sẽ đủ say. Kết quả là Mike không thể nào nhớ nổi địa chỉ chỗ canh. "Nhà của bạn cậu ở đâu?" Pat hỏi.

"Tớ quên mất số nhà rồi, nhưng tớ chắc chắn đây là phố ấy."

Họ bước dọc phố đến vài phút cho tới khi Mike liếc mắt nhìn vào một cái nhà anh ta nghĩ là đúng chỗ. Thế là họ loạng choạng đi vào cái phòng tối. Họ mở cửa và phát hiện ra phòng khách, cũng tối đen ngoại trừ tia sáng le lói yếu ớt của cây nến đặt trên chiếc piano. Họ đi tới trước chiếc piano, quì xuống và cầu nguyện. Pat dừng mắt khá lâu nhìn vào chiếc piano. "Mike," anh ta nói, "Tớ không biết anh bạn của cậu, nhưng anh ấy chắc chắn là có bộ răng đẹp."

Đây là tình huống đó. Đây là cách thức con người hiện hữu. Điều duy nhất tôi muốn trao cho bạn là khả năng phán đoán có nhận biết. Điều đó sẽ làm thay đổi toàn bộ cuộc sống của bạn. Đây không phải là vấn đề đưa bạn vào kỉ luật, đây là vấn đề làm cho bạn sáng lên từ bên trong.[39]

15

Đau đớn

Bạn đang trong cơn đau - cái gì thực sự xảy ra bên trong? Phân tích toàn bộ hiện tượng này: cơn đau có đó, và có ý thức này rằng cơn đau có đó. Đây là hai điểm: cơn đau có đó, và có *ý thức* này rằng cơn đau có đó. Nhưng không có lỗ hổng, và bằng cách nào đó, "Tôi đang trong cơn đau" - cảm giác này xảy ra - "Tôi đang trong cơn đau." Và không chỉ điều này - sớm hay muộn, "Tôi là cơn đau" bắt đầu, xảy ra, bắt đầu là cảm giác.

"Tôi *đang* đau; tôi đang *trong* cơn đau; tôi là *nhận biết* về cơn đau" - đây là ba trạng thái khác nhau, rất khác nhau. Tâm thức chứng kiến nói, "Tôi là *nhận biết* về cơn đau." Điều này là có thể được phép, bởi vì thế thì bạn siêu việt lên trên cơn đau. Nhận biết siêu việt lên - bạn khác với cơn đau, và có tách biệt sâu sắc. Thực sự, chưa bao giờ có bất kì quan hệ nào; mối quan hệ bắt đầu xuất hiện chỉ bởi vì sự gần gũi, bởi vì sự gần

gũi thân thiết của ý thức của bạn và tất cả những điều xảy ra xung quanh.

Ý thức gần thế khi bạn đang trong cơn đau - nó chỉ ngay đó bên cạnh, rất gần. Nó phải như thế; nếu không thì cơn đau không thể nào được chữa khỏi. Nó phải ở ngay gần để cảm thấy nó, để biết nó, để nhận biết về nó. Nhưng bởi vì gần gũi này bạn trở nên bị đồng nhất, và là một. Đây lại là một phương tiện an toàn; đây là phương tiện an ninh, an ninh tự nhiên. Khi có cơn đau bạn phải ở gần; khi có cơn đau, ý thức của bạn *phải* xô vào cơn đau - để cảm thấy nó, để làm điều gì đó về nó.

Bạn đang trên phố và bỗng nhiên bạn cảm thấy một con rắn ở đó - thế thì toàn bộ ý thức bạn trở thành cái nhảy. Không mất khoảnh khắc nào, thậm chí không suy nghĩ phải làm gì. Không có lỗ hổng giữa việc nhận biết và hành động. Bạn phải ở rất gần; chỉ thế thì điều này mới có thể xảy ra. Khi thân thể bạn đang chịu đau đớn, bệnh tật, ốm yếu, bạn phải ở gần; nếu không thì cuộc sống không thể tồn tại được. Nếu bạn ở xa và cơn đau không được cảm thấy, thế thì bạn sẽ chết. Cơn đau phải được cảm thấy ngay lập tức - không được có lỗ hổng. Thông báo này phải được nhận ngay lập tức, và tâm thức của bạn phải đi ngay tới chỗ đó để làm cái gì đó. Đó là lí do tại sao việc ở gần lại là điều cần thiết. Nhưng bởi vì sự cần thiết này mà hiện tượng khác cũng xảy ra: gần quá, bạn trở thành một; gần quá, bạn bắt đầu cảm thấy, "Đây là mình - cơn đau này, niềm vui thích này." Bởi sự gần gũi nên có sự đồng nhất: bạn trở thành cơn giận dữ, bạn trở thành tình yêu, bạn trở thành cơn đau, bạn trở thành hạnh phúc.

Có hai cách để dứt bản thân bạn ra khỏi những sự đồng nhất giả tạo này. Bạn không phải là điều bạn đang

nghĩ, đang cảm, đang tưởng tượng, đang phóng chiếu; điều bạn đang là đơn giản là sự kiện của nhận biết. Bất kì cái gì xảy ra, bạn vẫn còn chỉ là nhận biết. Bạn là nhận biết - sự đồng nhất đó không thể bị phá vỡ, sự đồng nhất đó không thể bị phủ định. Tất cả các cái khác đều có thể bị phủ định và vứt bỏ; nhận biết còn lại là lớp nền tối thượng, cở sở tối thượng. Bạn không thể phủ nhận điều đó, bạn không thể phủ định điều đó, bạn không thể dứt bỏ bản thân mình ra khỏi nó.

Cho nên đây là quá trình: Cái không thể nào bị vứt đi được, cái không thể nào bị làm tách biệt khỏi bạn, mới là bạn; cái có thể tách ra được, bạn không phải là nó. Cơn đau có đó; khoảnh khắc sau nó có thể không có đó - nhưng bạn sẽ hiện hữu. Hạnh phúc đã tới và nó sẽ ra đi; nó đang đấy và nó sẽ không đấy - nhưng bạn sẽ có đấy. Thân thể trẻ trung, thế rồi thân thể trở nên già đi. Tất cả các cái khác tới rồi đi - khách tới rồi đi - nhưng chủ nhà còn lại như cũ. Cho nên các nhà huyền môn thiền mới nói: Chớ bị lạc trong đám đông khách khứa. Nhớ lấy tính chủ nhà của mình. Tính chủ nhà đó là nhận biết. Tính chủ nhà đó là tâm thức chứng kiến. Cái gì là phần tử cơ bản bao giờ cũng vẫn còn lại như cũ trong bạn? Chỉ là cái đó, và không đồng nhất bản thân bạn với tất cả những cái đến rồi đi. Nhưng chúng ta trở nên đồng nhất với khách. Thực sự chủ nhà quá bận bịu với khách, người đó quên mất.

Mulla Nasruddin mời tiệc một số bạn bè và một số người lạ. Bữa tiệc rất chán, và nửa đêm đã trôi mất mà nó cứ tiếp diễn mãi. Cho nên một người lạ, không biết rằng Mulla là chủ nhà, mới nói với anh ta, "Tôi chưa bao giờ thấy một bữa tiệc như thế, vô nghĩa đến thế.

Nó dường như chẳng bao giờ kết thúc, còn tôi chán đến mức tôi muốn đi về."

Mulla nói, "Anh nói đúng cái điều tôi định nói với anh đấy. Bản thân tôi cũng chưa bao giờ thấy một bữa tiệc vô nghĩa và chán ngấy đến thế trước đây, nhưng tôi không đủ dũng cảm như anh. Tôi cũng nghĩ tới việc bỏ nó và chỉ chực chạy đi." Thế là cả hai đều chạy đi.

Thế rồi, ra đến giữa phố Mulla mới nhớ ra và nói, "Cái gì bị sai rồi, bởi vì bây giờ tôi mới nhớ ra : tôi là chủ nhà! Cho nên tôi xin lỗi, tôi phải quay lại."

Điều này xảy ra cho tất cả chúng ta. Chủ nhà bị lạc mất, chủ nhà bị quên lãng vào mọi khoảnh khắc. Chủ nhà là cái ta chứng kiến của bạn. Cơn đau tới rồi hoan lạc theo sau; có hạnh phúc, và có khổ. Và từng khoảnh khắc, bất kì cái gì tới bạn đều bị đồng nhất với nó, bạn trở thành khách.

Nhớ tới chủ nhà đi. Khi khách có đó, nhớ tới chủ nhà. Và có nhiều kiểu khách khứa: hoan lạc, đau đớn; khách bạn thích, khách bạn không thích, là khách của mình; khách bạn thích sống cùng, khách bạn thích tránh mặt - nhưng tất cả đều là khách. Nhớ đến chủ nhà. Thường xuyên nhớ tới chủ nhà. Định tâm vào chủ nhà. Vẫn còn trong tính chủ nhà của mình; thế thì có tách biệt. Thế thì có lỗ hổng, khoảng hở - cây cầu bị gẫy. Khoảnh khắc cây cầu này bị gẫy, hiện tượng từ bỏ xảy ra. Thế thì bạn là trong nó, và không là nó. Thế thì bạn có đó trong khách, mà vẫn là chủ nhà. Bạn không cần trốn khỏi khách - không cần đâu.[40]

Bạn đã tránh né cả nghìn lẻ một đau đớn trong cuộc sống mình. Bằng tránh né bạn không thể nào phá huỷ được chúng - chúng cứ tích luỹ lại. Bạn cứ nuốt chửng những đau đớn của mình; chúng vẫn còn trong hệ thống của bạn. Đó là lí do tại sao mọi loại trưởng thành tâm linh hay tâm lí lại đau đớn - khi bạn bắt đầu trưởng thành, khi bạn quyết định trưởng thành, bạn phải đối diện với tất cả những đau đớn bạn đã kìm nén. Bạn không thể bỏ qua chúng được.

Bạn đã được nuôi dưỡng lớn lên theo cách sai. Không may là mãi cho tới giờ, không một xã hội nào đã từng tồn tại trên trái đất này lại không từng kìm nén đau đớn. Tất cả các xã hội đều phụ thuộc vào kìm nén. Hai điều họ kìm nén: một là đau đớn, điều kia là hoan lạc. Và họ kìm nén hoan lạc cũng bởi vì đau đớn. Lập luận của họ là ở chỗ nếu bạn không quá hạnh phúc bạn sẽ chẳng bao giờ trở nên quá bất hạnh; nếu niềm vui bị phá huỷ bạn sẽ không bao giờ ở sâu trong đau đớn. Để tránh đau đớn họ tránh hoan lạc. Để tránh cái chết họ tránh cuộc sống.

Và logic này có điều gì đó trong nó. Cả hai phát triển cùng nhau - nếu bạn muốn có cuộc sống cực lạc bạn sẽ phải chấp nhận nhiều phiền não. Nếu bạn muốn có các đỉnh núi Himalayas thế thì bạn cũng sẽ phải có thung lũng. Nhưng chẳng có gì sai với thung lũng cả; cách tiếp cận của bạn chỉ phải khác đi. Bạn có thể tận hưởng cả hai - đỉnh núi đẹp đẽ, thung lũng cũng vậy. Và có những khoảnh khắc khi người ta nên tận hưởng đỉnh núi và có những khoảnh khắc khi người ta nên thảnh thơi trong thung lũng.

Đỉnh núi là ánh sáng mặt trời, nó là trong đối thoại với bầu trời. Thung lũng là bóng tối, nhưng bất kì khi

nào bạn muốn thảnh thơi bạn đều phải đi vào trong bóng tối của thung lũng. Nếu bạn muốn có các đỉnh núi bạn sẽ cần phát triển gốc rễ trong thung lũng - gốc rễ bạn càng ăn sâu, cây của bạn càng sẽ phát triển cao hơn. Cây không thể nào phát triển được mà thiếu gốc rễ và rễ phải ăn sâu vào trong đất.

Đau đớn và hoan lạc là hai phần cố hữu của cuộc sống. Mọi người sợ đau đớn nhiều tới mức họ kìm nén đau đớn, họ tránh bất kì tình huống nào đem tới đau đớn, họ cứ lẩn tránh đau đớn. Và cuối cùng họ vấp vào sự kiện rằng nếu bạn thực sự muốn tránh đau đớn bạn sẽ phải tránh hoan lạc. Đó là lí do tại sao các sư tránh hoan lạc - họ sợ hoan lạc. Trong thực tế họ đơn giản tránh tất cả các khả năng đau đớn. Họ biết rằng nếu bạn tránh hoan lạc thế thì một cách tự nhiên đau đớn lớn là không thể có; nó chỉ tới như cái bóng của hoan lạc. Thế thì bạn bước đi trên nền đất bằng - bạn chẳng bao giờ đi trên các đỉnh núi và bạn không bao giờ rơi xuống thung lũng. Nhưng thế thì bạn là người chết đang sống, thế thì bạn không sống.

Cuộc sống tồn tại giữa tính chất cực này. Căng thẳng này giữa đau đớn và hoan lạc làm cho bạn có khả năng tạo ra âm nhạc vĩ đại; âm nhạc tồn tại chỉ trong căng thẳng này. Phá huỷ tính cực này đi bạn sẽ thành đờ đẫn, bạn sẽ tù đọng, bạn sẽ vô vị - bạn sẽ không có bất kì ý nghĩa nào và bạn sẽ chẳng bao giờ biết rực rỡ là gì. Bạn sẽ làm lỡ cuộc sống.

Người muốn biết cuộc sống và sống cuộc sống phải chấp nhận và ôm choàng lấy cái chết. Chúng đi đôi với nhau, chúng là hai khía cạnh của một hiện tượng. Đó là lí do tại sao trưởng thành lại đau đớn. Bạn phải đi vào trong tất cả những đau đớn đó mà bạn đã từng tránh né.

Nó gây đau. Bạn phải đi qua tất cả những vết thương đó mà bằng cách nào đó bạn đã xoay xở không nhìn vào. Nhưng bạn càng đi sâu hơn vào trong đau đớn, khả năng của bạn để đi vào trong hoan lạc cũng càng sâu hơn. Nếu bạn có thể đi vào trong đau đớn tới giới hạn tận cùng nhất, bạn sẽ có khả năng chạm tới cõi trời.

Tôi đã từng nghe: Một người tới một thiền sư và hỏi, "Làm sao chúng tôi tránh được nóng và lạnh?"

Một cách đầy ẩn dụ, người đó đang hỏi, "Làm sao chúng tôi tránh được hoan lạc và đau đớn?" Đó là cách nói của thiền về hoan lạc và đau đớn: nóng và lạnh. "Làm sao chúng tôi tránh được nóng và lạnh?"

Thiền sư trả lời, "Hãy nóng, hãy lạnh."

Để thoát khỏi đau đớn, đau đớn phải được chấp nhận, điều không tránh khỏi và tự nhiên. Đau đớn là đau đớn - sự kiện đau đớn đơn giản - nhưng chịu đựng chỉ là và bao giờ cũng là việc chối từ đau đớn, công bố rằng cuộc sống không nên đau đớn. Nó là việc bác bỏ một sự kiện, việc phủ nhận cuộc sống và phủ nhận bản chất của mọi vật. Cái chết là tâm trí và tâm trí đang chết. Nơi không có nỗi sợ chết thì ai có đó để mà chết?

Con người là duy nhất trong số các sinh vật có tri thức về cái chết và có tiếng cười. Thế rồi điều kì diệu là con người có thể làm cho cái chết thành một điều mới: con người có thể chết khi cười. Chỉ con người mới biết tiếng cười; không con vật nào cười cả. Chỉ con người mới biết tới cái chết; không con vật nào biết

tới cái chết cả - con vật đơn giản chết, chúng không có ý thức về hiện tượng chết.

Con người nhận biết về hai điều mà không con vật nào nhận biết cả: một là tiếng cười, và điều kia là cái chết. Thế thì sự tổng hợp mới là có thể. Chỉ con người mới có thể chết khi cười - người đó có thể gắn ý thức về cái chết và khả năng cười. Và nếu bạn có thể chết trong khi cười, chỉ thế thì bạn mới đưa ra bằng chứng hợp thức rằng bạn phải đã sống trong khi cười. Cái chết là phát biểu cuối cùng của toàn bộ cuộc sống của bạn - kết luận, nhận xét kết luận. Cách thức bạn đã sống sẽ được chỉ ra bằng cái chết của bạn, cách bạn chết. Bạn có thể chết trong khi cười được không? Thế thì bạn đã là người trưởng thành. Nếu bạn chết trong kêu khóc, níu bám, thế thì bạn là trẻ con. Bạn vẫn chưa trưởng thành, bạn vẫn chưa chín chắn. Nếu bạn chết đi trong kêu khóc, níu bám vào cuộc sống, điều đó đơn giản chỉ ra bạn đã tránh né cái chết và bạn đã tránh né tất cả mọi nỗi đau, tất cả mọi loại đau đớn.

Trưởng thành là đối diện với với thực tế, đương đầu với sự kiện, dù nó là bất kì cái gì.

Và để cho tôi nhắc lại: Đau đớn đơn giản là đau đớn; không có chịu đựng trong nó. Chịu đựng tới từ ham muốn của bạn rằng đau đớn không nên có đó, rằng có một cái gì đó sai trong đau đớn. Quan sát, chứng kiến, và bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn đau đầu: cái đau có đó nhưng việc chịu đựng không có đó. Chịu đựng là hiện tượng phụ, đau đớn là chính. Đau đầu có đó, cái đau có đó; nó đơn giản là sự kiện. Không có phán xử gì về nó cả. Bạn không gọi nó là tốt hay xấu, bạn không cho nó bất kì giá trị nào; nó chỉ là sự kiện. Hoa hồng là sự kiện, gai nhọn cũng vậy. Ngày là sự kiện, đêm cũng

vậy. Đầu là sự kiện, đau đầu cũng vậy. Bạn đơn giản lưu ý về nó.

Phật đã dạy cho đệ tử của mình rằng khi bạn đau đầu đơn giản nói hai lần "Đau đầu, đau đầu." Lưu ý. Nhưng không đánh giá, không nói, "Tại sao? Tại sao cái đau đầu này lại xảy ra cho mình? Nó đáng không nên xảy ra cho mình." Khoảnh khắc bạn nói, "Nó đáng không nên," bạn mang chịu đựng vào rồi. Bây giờ chịu đựng do bạn tạo ra, không phải do đau đầu. Chịu đựng là cách diễn giải đối kháng của bạn, chịu đựng là việc phủ nhận của bạn về sự kiện này.

Và khoảnh khắc bạn nói, "Nó đáng không nên," bạn đã bắt đầu né tránh nó, bạn đã bắt đầu quay lưng với nó. Bạn muốn bận bịu vào cái gì đó để cho bạn có thể quên nó đi. Bạn bật đài hay tivi hay đến câu lạc bộ hay bạn bắt đầu đọc báo hay bạn đi và bắt đầu làm việc trong vườn - bạn phân tán bản thân mình, bạn làm mình phân tán đi. Bởi vì đau đớn đã không được chứng kiến; bạn đơn giản đã phân tán bản thân mình. Đau đớn đó sẽ bị hệ thống này hấp thu.

Để cho điều mấu chốt này được hiểu rất sâu sắc. Nếu bạn có thể chứng kiến cơn đau đầu của mình mà không lấy bất kì thái độ đối kháng nào, không tránh né nó, không trốn khỏi nó; nếu bạn có thể chỉ có đó, mang tính thiền ở đó - "Đau đầu, đau đầu" - nếu bạn có thể chỉ đơn giản thấy nó, cái đau đầu sẽ đi theo thời điểm của nó. Tôi không nói rằng nó sẽ đi một cách huyền bí, mà chỉ bởi việc thấy của bạn nó sẽ đi. Nó sẽ đi theo thời điểm của nó. Nhưng nó sẽ không bị hấp thu bởi hệ thống của bạn, nó sẽ không đầu độc hệ thống của bạn. Nó sẽ có đó, bạn sẽ lưu ý tới nó, và nó sẽ trôi qua. Nó sẽ được thoát ra.

Khi bạn chứng kiến điều gì đó trong bản thân mình điều đó không thể nào đi vào trong hệ thống của bạn được. Nó bao giờ cũng đi vào khi bạn tránh nó, khi bạn trốn khỏi nó. Khi bạn trở nên vắng mặt thế thì nó đi vào trong hệ thống của bạn. Chỉ khi bạn vắng mặt cái đau mới có thể trở thành một phần của con người bạn - nếu bạn hiện diện, chính sự hiện diện của bạn ngăn cản nó khỏi trở thành một phần của con người bạn.

Và nếu bạn có thể cứ nhìn đau đớn của mình bạn sẽ không tích luỹ chúng. Bạn đã không được dạy cho manh mối đúng, cho nên bạn cứ tránh né. Thế thì bạn tích luỹ quá nhiều đau đớn, bạn sợ đối diện nó, bạn sợ chấp nhận nó. Việc trưởng thành trở thành đau đớn - đấy là bởi vì huấn luyện sai. Nếu không thì trưởng thành là không đau đớn, trưởng thành là hoàn toàn hài lòng.

Khi cây lớn lên và trở nên to hơn bạn có cho rằng có đau đớn không? Chẳng có đau đớn gì cả. Thậm chí khi đứa trẻ được sinh ra, nếu người mẹ chấp nhận nó sẽ không có đau đớn. Nhưng người mẹ lại bác bỏ nó; người mẹ sợ hãi. Cô ấy trở nên căng thẳng, cô ấy cố giữ đứa trẻ bên trong - điều không thể được. Đứa trẻ này sẵn sàng chui ra để vào trong thế giới rồi, đứa trẻ sẵn sàng rời khỏi người mẹ. Nó đã chín muồi, bụng mẹ không thể nào chứa được nó thêm nữa. Nếu bụng mẹ chứa nó thêm nữa người mẹ sẽ chết và đứa trẻ sẽ chết. Nhưng người mẹ lại sợ hãi. Cô ấy đã nghe nói rằng đẻ con rất đau đớn - sinh đau, đẻ đau. Cô ấy sợ hãi, và từ nỗi sợ cô ấy trở nên căng thẳng và khép kín.

Bằng không - trong các xã hội nguyên thuỷ các bộ lạc vẫn còn tồn tại - việc sinh con đơn giản thế, chẳng đau đớn chút nào. Ngược lại, bạn sẽ ngạc nhiên, niềm

cực lạc lớn nhất xảy ra cho người phụ nữ trong khi sinh con - không đau đớn, không khổ sở chút nào, nhưng là niềm cực lạc lớn nhất. Không cực thích dục nào lại thoả mãn đến thế và mênh mông đến thế như cực thích mà xảy ra cho người phụ nữ khi cô ấy cho sinh thành đứa con một cách tự nhiên. Toàn bộ cơ cấu dục của người phụ nữ xung động như nó không thể nào xung động được trong bất kì việc làm tình nào. Đứa trẻ đang tới từ cốt lõi sâu nhất của người phụ nữ. Không người đàn ông nào có thể xuyên thấu vào người phụ nữ tới cốt lõi đó. Và xung động này nảy sinh từ bên trong. Xung động này là điều phải có - xung động đó sẽ tới giống như sóng, những đợt sóng triều lớn của niềm vui. Chỉ điều đó mới giúp cho đứa trẻ chui ra, chỉ điều đó mới giúp cho lối đi mở ra cho đứa trẻ. Cho nên sẽ có xung động lớn và toàn bộ bản chất dục của người phụ nữ sẽ có niềm vui sướng cực kì. Nhưng điều thực tế đã xảy ra cho loài người lại chính là điều ngược lại: người phụ nữ đi tới cảm thấy nỗi khổ lớn nhất trong cuộc sống mình. Và điều này là do bịa đặt của tâm trí, điều này là giáo dục sai. Việc sinh có thể tự nhiên nếu bạn chấp nhận nó.

Và do vậy nó đi cùng với việc sinh của bạn. Trưởng thành có nghĩa là bạn được sinh ra mọi ngày. Việc sinh không kết thúc vào ngày bạn được sinh ra - vào ngày đó nó đơn giản bắt đầu, nó mới chỉ là bắt đầu. Cái ngày bạn rời khỏi bụng mẹ bạn vẫn chưa được sinh ra đâu, bạn mới *bắt đầu* được sinh ra; đấy mới chỉ là bắt đầu. Và người ta cứ được sinh ra mãi cho đến khi người đó chết. Không phải là bạn được sinh ra trong một khoảnh khắc đâu. Quá trình sinh của bạn còn tiếp tục trong bẩy mươi, tám mươi, chín mươi năm, suốt chiều dài cuộc sống bạn. Nó là sự liên tục. Và mọi

ngày bạn sẽ cảm thấy niềm vui - phát triển lá mới, tán lá mới, hoa mới, cành mới, vươn lên cao hơn và cao nữa và chạm tới độ cao mới. Bạn sẽ sâu sắc hơn, cao hơn, bạn sẽ đạt tới những đỉnh. Trưởng thành sẽ không đau đớn. Nhưng trưởng thành lại đau đớn - đấy là vì bạn, vì huấn luyện sai của bạn. Bạn đã được dạy không trưởng thành; bạn đã được dạy vẫn còn tĩnh tại, bạn đã được dạy níu bám lấy cái quen thuộc và cái đã biết. Đó là lí do tại sao mỗi lần cái biết biến mất khỏi đôi tay, bạn bắt đầu kêu khóc. Đồ chơi bị vỡ, núm vú giả đã bị lấy đi...

Nhớ lấy, chỉ một điều sẽ có ích cho bạn: nhận biết - không cái gì khác. Trưởng thành sẽ vẫn còn đau đớn nếu bạn không chấp nhận cuộc sống trong tất cả mọi lên xuống của nó. Mùa hè phải được chấp nhận và mùa đông cũng phải được chấp nhận nữa. Đây là điều tôi gọi là thiền. Thiền là khi bạn được làm trống rỗng tất cả những cái cũ kĩ và cái đã được bảo cho và được thực hiện đến chết. Thế thì bạn thấy. Hay đúng hơn, thế thì có việc thấy: sinh thành của cái mới.[41]

Đau khổ là diễn giải của bạn. Bạn đã trở nên đồng nhất quá nhiều với nó. Đó là quyết định của bạn. Bạn có thể không đồng nhất nữa, và đau khổ biến mất. Đau khổ của bạn cũng giống như cơn ác mộng vậy: trong mơ bạn nghĩ một tảng đá lớn rơi xuống ngực mình, nó đè nghiến bạn đến chết. Từ sợ hãi bạn tỉnh dậy... và tất cả những gì bạn thấy thì chẳng là gì cả - tay bạn vẫn để trên ngực. Nhưng trọng lượng của tay bạn làm lẩy cò tưởng tượng trong bạn: nó trở thành tảng đá, và bạn bắt

đầu cảm thấy rất, rất kinh hoàng. Và bởi vì nỗi sợ, bạn thức dậy... và bây giờ bạn cười. Hỏi chư phật, hỏi người đã thức tỉnh, và họ nói chẳng có đau khổ gì trong thế giới này cả - mọi người đều ngủ say và mơ đủ loại đau khổ.

Và tôi biết khó khăn của bạn: nếu bạn có vấn đề thể chất, nếu bạn bị mù, làm sao bạn có thể tin rằng đây chỉ là mơ? Nếu bạn bị què quặt, làm sao bạn có thể tin rằng đây chỉ là mơ? Nhưng bạn đã không quan sát sao? - mọi đêm bạn mơ, và mọi sáng bạn biết rằng đấy chỉ là giấc mơ và tất cả đều vô nghĩa - và lần nữa bạn sẽ mơ và trong giấc mơ bạn sẽ lại tin rằng đây là chân lí. Bạn đã mơ bao nhiêu giấc mơ trong đời mình rồi? Hàng triệu giấc mơ! Mỗi đêm bạn mơ gần như không dứt; chỉ trong vài phút việc mơ dừng lại, và thế rồi lại một chu trình mơ khác bắt đầu.

Hàng triệu giấc mơ bạn đã từng mơ. Và mọi sáng bạn đều cười và bạn nói nó không thực, nhưng bạn vẫn chẳng học gì được mấy. Đêm nay lần nữa khi bạn mơ, lại cùng ảo tưởng ấy sẽ dai dẳng: bạn sẽ biết rằng đây là chân lí - trong mơ bạn sẽ biết đây là đúng. Cái ngày bạn có thể nhớ trong giấc mơ của mình rằng đây là giấc mơ, lập tức giấc mơ biến mất... bởi vì bạn đã mang nhận biết vào trong cuộc sống mình.

Có vẻ rất khó mà tin cậy rằng tất cả những điều bạn đang đau khổ đều chỉ là mơ do bản thân bạn tạo ra - nhưng nó là vậy đấy, bởi vì tất cả những người đã trở nên thức tỉnh đều nói như thế. Không một người đã thức tỉnh nào đã nói khác đi. Và trong những khoảnh khắc sáng suốt của nhận biết bạn cũng sẽ cảm thấy cùng điều đó. Đây là gợi ý của tôi cho cho những người có loại bệnh tật hay khuyết tật nghiêm trọng nào

đó: vấn đề của bạn không thể nào được giải quyết chỉ bằng thảo luận trí tuệ - vấn đề của bạn chỉ có thể tan biến đi, không được giải quyết. Vấn đề của bạn chỉ có thể được tan biến đi bởi việc trở nên nhận biết hơn.

Một trong những người bạn của tôi, một người bạn cũ, ngã từ cầu thang xuống và bị gẫy chân. Tôi tới thăm ông ấy; ông ấy đau ghê gớm lắm. Và ông ấy lại là một người rất tích cực mặc dầu ông ấy rất già, bẩy mươi nhăm - nhưng rất tích cực, gần như thanh niên, và theo đuổi hết cái nọ cái kia, và làm cái nọ cái kia, việc phải nghỉ trên giường đối với ông ấy là không thể được. Mà bác sĩ lại nói rằng ít nhất trong ba tháng ông ấy phải ở trên giường. Điều này còn thảm hoạ hơn là hai cái chân gẫy.

Khi tôi gặp ông ấy, ông ấy bắt đầu khóc. Tôi chưa bao giờ thấy người đó khóc cả - ông ấy là người mạnh mẽ, một người rất mạnh mẽ, gần như là người thép, và đã thấy đủ mọi loại điều trong cuộc đời mình, là một người rất hoạt động. Tôi hỏi ông ấy, "Ông cũng khóc sao - có vấn đề gì với ông vậy?"

Ông ta nói, "Xin ban phúc cho tôi để tôi có thể chết được. Tôi không muốn sống thêm nữa - ba tháng chỉ nằm trên giường! Ông có hình dung được không? Đây là hành hạ. Mới ba ngày trôi qua mà cảm giác cứ như là ba năm rồi tôi phải trên giường. Ông biết tôi đấy," ông ấy nói, "Tôi không thể nào nghỉ được. Xin ban phúc cho tôi để cho tôi có thể chết sớm! Tôi không muốn sống thêm nữa. Ba tháng này và thế rồi bác sĩ còn nói tôi sẽ què quặt cả đời - vậy phỏng có ích gì nữa?"

Tôi nói với ông ấy, "Xin ông hành thiền đi. Tôi sẽ ngồi cạnh ông, ông chỉ làm một việc thiền đơn giản: rằng ông không phải là thân thể."

Ông ấy hoài nghi. Ông ấy nói, "Điều đó liên can gì tới tôi? Tôi đã nghe tất cả mọi điều ông nói về thiền rồi, nhưng tôi không thể nào thiền được bởi vì tôi không thể nào ngồi im lặng được."

Tôi nói, "Bây giờ không có vấn đề về việc ngồi im lặng - ông đã trên giường rồi. Đây là phúc lành đấy! Nhắm mắt lại và tôi sẽ dạy ông thiền. Và tôi ban phúc cho ông chết, bởi vì nếu ông muốn chết thì cũng hoàn toàn tốt thôi. Nhưng phúc lành của tôi có thể có tác dụng, có thể không có tác dụng, cho nên dẫu sao thì ông cũng cứ thiền đi."

Ông ấy hiểu ra vấn đề: "Chẳng có gì để làm cả... vậy thì sao không thiền?" Một cách thiền đơn giản tôi bảo ông ấy: "Ông đơn giản đi vào, nhìn vào thân thể từ bên trong, nói "Nó không phải là tôi - thân thể là xa xôi, xa xăm, đi xa rồi và ngày càng xa hơn, xa hơn. Tôi là người quan sát trên núi, và thân thể đang nằm dưới kia trong thung lũng tối tăm, và khoảng cách mênh mông sao."

Một nửa giờ trôi qua. Tôi phải đi, còn ông ấy vẫn trong việc thiền đến mức tôi không muốn quấy rầy ông ấy, nhưng tôi lại không muốn rời ông ấy đi bởi vì tôi muốn biết điều gì đã xảy ra, ông ấy sẽ nói gì. Cho nên tôi phải lay ông ấy. Ông ấy nói, "Đừng quấy rầy tôi."

Tôi nói, "Nhưng tôi phải đi đây."

Ông ấy nói, "Ông có thể đi được, nhưng đừng quấy rầy tôi - điều này đẹp thế. Thân thể thực sự nằm nơi xa xôi kia, hàng dặm hàng dặm xa xăm; tôi đã bỏ nó trong

thung lũng và tôi đang ngồi trên đỉnh núi, núi đầy ánh sáng mặt trời. Nó đẹp thế, và tôi không cảm thấy đau gì cả." Và ba tháng đó tỏ ra là thời gian có giá trị nhất của cuộc đời ông ấy. Ba tháng đó đã làm cho ông ấy thành con người hoàn toàn khác. Ông ấy vẫn bị què, không thể bước đi được, vẫn phải ở trên giường hầu hết thời gian - nhưng bạn không thể nào tìm ra được một người phúc lạc hơn. Ông ấy toả ra niềm phúc lạc. Bây giờ ông ấy nói đấy không phải là tai hoạ - đấy là phúc lành.

Đau khổ có thể được biến đổi thành phúc lành. Ai biết được? - bạn có thể biến đổi phúc lành của mình thành đau khổ.[42]

Nếu bạn đau đầu, bác sĩ sẽ cho bạn thuốc aspirin. Aspirin không phải là phương thuốc, nó đơn giản làm cho bạn không nhận biết về triệu chứng. Aspirin không phá huỷ cái đau đầu; nó đơn giản không cho phép bạn biết về đau đầu. Nó làm lẫn lộn bạn. Đau đầu vẫn còn đó nhưng bạn không còn nhận biết về nó. Nó tạo ra một loại quên lãng.

Nhưng tại sao ngay chỗ đầu tiên đau đầu lại có đó? Thuốc thường chẳng bận tâm về nó. Nếu bạn tới bác sĩ ông ấy sẽ không bận tâm tại sao ngay chỗ đầu tiên bạn lại bị đau đầu. Bạn đau đầu à! - vấn đề đơn giản với ông ấy: "Triệu chứng này có đó, uống thuốc này đi - thuốc nào đó, hoá chất nào đó - và triệu chứng đó sẽ biến mất." Đau đầu có thể biến mất và bạn có rối loạn dạ dầy vào ngày hôm sau; triệu chứng khác đã tới.

Con người là một; con người là một toàn bộ - một đơn vị hữu cơ. Bạn có thể gạt vấn đề sang một bên, nó sẽ tự khẳng định nó từ phía khác. Có thể mất thời gian

để đi tới phía khác, để đi tới điểm đó, nhưng nhất định nó tới. Và thế rồi bị đẩy từ bên đó nó đi sang bên khác... và con người có nhiều phía. Nó cứ bị đẩy từ góc nọ sang góc kia.

Từ tất cả những điều này bạn trở thành ngày một ốm yếu hơn chứ không mạnh khoẻ. Và đôi khi việc xảy ra là một bệnh rất nhỏ trở thành bệnh lớn. Chẳng hạn, nếu đau đầu không được phép, và đau dạ dầy không được phép, và *không* đau nào được phép cả, cái đau tới và lập tức bạn uống cái gì đó và bạn chặn nó lại.... Nếu trong nhiều năm bạn cứ diễn cái trò đè nén này - đây là kìm nén - thế thì một ngày nào đó tất cả các bệnh tật sẽ tụ hội với nhau, tự khẳng định nó theo cách có tổ chức hơn. Nó có thể trở thành ung thư. Tất cả những cái đó đã tụ tập lại cùng nhau và bây giờ nó tự khẳng định mình gần như sự bùng nổ.

Sao chúng ta không có khả năng tìm ra thuốc cho ung thư? Có thể ung thư là diễn đạt của tất cả các bệnh bị đè nén của con người. Chúng ta biết cách đè nén từng bệnh cho tới nay; bây giờ đây không phải là một bệnh nữa, đây là cuộc tấn công rất tập thể. Nó là cuộc tấn công toàn lực - *tất cả* các bệnh đều đi cùng nhau, cùng nắm tay nhau. Chúng đã làm ra quân đội... và chúng tấn công bạn. Đó là lí do tại sao thuốc lại thất bại; dường như không có khả năng nào ngay bây giờ người ta sẽ tìm ra thuốc nào.

Ung thư là bệnh mới. Nó không tồn tại trong các xã hội nguyên thuỷ. Tại sao? - điều đó đã được hỏi tại sao nó không tồn tại trong các xã hội nguyên thuỷ - bởi vì con người nguyên thuỷ không đè nén, không có nhu cầu. Nó là *nổi loạn* của chính hệ thống của bạn. Nếu

bạn không đè nén, không có nhu cầu cho bất kì nổi loạn nào. Những điều nhỏ bé xảy ra rồi đi.

Thái độ tôn giáo là tìm, không phải triệu chứng mà tìm cội nguồn. Đó là điều tôi gọi là "tâm lí của chư phật." Nếu bạn bị đau đầu, đấy không phải là ốm bệnh của bạn đâu, đấy không phải là bệnh tật của bạn đâu. Thực tế, đấy là dấu hiệu từ thân thể bạn rằng cái gì đó đang đi sai ở cội nguồn - đi về cội nguồn đi! Tìm ra cái đang đi sai. Cái đầu đơn giản cho bạn một tín hiệu, một tín hiệu nguy hiểm, một báo động: "Lắng nghe thân thể. Cái gì đó đang đi sai, mình đang làm cái gì đó không đúng, điều đang phá huỷ hài hoà của thân thể. Đừng làm điều đó thêm nữa; bằng không thì đau đầu sẽ cứ nhắc nhở bạn."

Đau đầu không phải là bệnh, và đau đầu không phải là kẻ thì của bạn - nó là bạn của bạn. Nó đang phục vụ bạn. Điều rất, rất bản chất cho sự tồn tại của bạn là thân thể nên làm cho bạn tỉnh táo khi cái gì đó đi sai. Thay vì biến đổi cái sai đó, bạn đơn giản tắt báo động đi - bạn uống viên Aspro. Điều này là ngớ ngẩn. Đây là điều đang xảy ra trong thuốc và đây là điều đang xảy ra trong trị liệu tâm lí - điều trị triệu chứng.

Đó là lí do tại sao điều bản chất lại bị mất. Điều bản chất là: nhìn vào cội nguồn. Lần sau bạn đau đầu thử một kĩ thuật thiền nhỏ, chỉ thực nghiệm thôi, thế thì bạn có thể đi tới các bệnh lớn hơn và triệu chứng lớn hơn.

Khi bạn đau đầu, thử một thực nghiệm nhỏ. Ngồi im lặng và quan sát nó, nhìn vào nó - không phải dường như bạn đang nhìn vào kẻ thù, không. Nếu bạn nhìn vào nó như kẻ thù của mình, bạn sẽ không có khả

năng nhìn đúng. Bạn sẽ né tránh - không ai nhìn thẳng vào kẻ thù cả; người ta né tránh, người ta có khuynh hướng né tránh. Nhìn vào nó như người bạn của mình vậy. Nó là bạn của bạn đấy, nó đang phục vụ bạn mà. Nó đang nói, "Cái gì đó sai rồi - nhìn vào trong nó đi." Chỉ ngồi im lặng và nhìn vào trong cái đau đầu mà không ý tưởng nào về việc chấm dứt nó cả, không ham muốn rằng nó nên biến mất đi, không xung đột, không tranh đấu, không đối kháng. Chỉ nhìn vào trong nó, vào trong cái nó đang là.

Quan sát, để xem liệu có thông báo bên trong nào đó mà cái đau đầu có thể trao cho bạn không. Nó có thông báo mã hoá đấy. Và nếu bạn nhìn một cách im lặng thì bạn sẽ ngạc nhiên. Nếu bạn nhìn một cách im lặng thì ba điều sẽ xuất hiện. Thứ nhất: bạn càng nhìn vào nó, thì nó sẽ càng trở nên nhức nhối hơn. Và thế thì bạn sẽ có đôi chút phân vân: "Làm sao điều này lại có ích nếu cái đau cứ nhức nhối thêm thế này?" Nó trở thành nhức nhối thêm bởi vì bạn đã né tránh nó. Nó có đó nhưng bạn đã né tránh nó; bạn đã kìm nén - thậm chí không có aspirin thì bạn cũng cứ kìm nén nó. Khi bạn nhìn vào nó, kìm nén biến mất. Cái đau đầu sẽ đi tới nhức nhối tự nhiên của nó. Thế thì bạn đang nghe thấy nó với đôi tai thông suốt, không bông nút lỗ tai; nó sẽ rất nhức nhối.

Điều thứ nhất: nó sẽ trở nên nhức nhối. Nếu nó trở nên nhức nhối, bạn có thể được thoả mãn rằng bạn đang nhìn đúng. Nếu nó không trở nên nhức nhối, thế thì bạn còn chưa nhìn đâu; bạn vẫn còn né tránh. Nhìn vào nó - nó trở nên nhức nhối. Đó là chỉ dẫn đầu tiên rằng có, nó đang trong tầm nhìn của bạn.

Điều thứ hai sẽ là ở chỗ nó sẽ trở thành một điểm nhỏ hơn; nó sẽ không lan rộng trên khoảng lớn hơn. Trước hết bạn nghĩ, "Đây là toàn bộ việc đau đầu của mình." Bây giờ bạn sẽ thấy nó không phải là toàn bộ cái đầu, nó chỉ là một vùng nhỏ. Đó cũng là một chỉ dẫn rằng bây giờ bạn đang nhìn chăm chú sâu hơn vào trong nó. Cảm giác đau đầu lan toả chỉ là thủ thuật - đó là cách để né tránh nó. Nếu nó ở một điểm thế thì nó sẽ còn nhức nhối hơn. Cho nên bạn tạo ra ảo tưởng rằng toàn bộ đầu đang đau, lan rộng khắp đầu, thế thì nó không mãnh liệt ở bất kì điểm nào. Đây là thủ thuật chúng ta cứ chơi mãi.

Nhìn vào trong nó, và bước thứ hai sẽ là ở chỗ nó đi tới nhỏ hơn, nhỏ hơn nữa, nhỏ mãi. Và một khoảnh khắc tới khi nó chỉ là chính một điểm bằng đầu kim - rất sắc nhọn, sắc nhọn vô cùng, rất đau đớn. Bạn chưa bao giờ thấy cái đau như vậy trong đầu - nhưng rất nhiều điều được hàm chứa vào trong một chỗ nhỏ. Cứ nhìn vào trong nó.

Và thế rồi điều thứ ba và là điều quan trọng nhất xảy ra. Nếu bạn cứ nhìn vào điểm này khi nó thành rất nhức nhối và bị hạn chế và bị tập trung vào một điểm, thì nhiều lần bạn sẽ thấy rằng nó biến mất. Khi cái nhìn của bạn là hoàn hảo nó sẽ biến mất. Và khi nó biến mất bạn sẽ có thoáng nhìn về nơi nó tới - nguyên nhân là gì. Điều đó sẽ xảy ra nhiều lần. Lần nữa nó lại có đó. Cái nhìn của bạn không còn cái tỉnh táo đó, cái tập trung đó, cái chăm chú đó - nó sẽ quay lại. Bất kì khi nào cái nhìn của bạn *thực sự* có đó, nó sẽ biến mất; và khi nó biến mất, ẩn đằng sau nó là nguyên nhân. Và bạn sẽ ngạc nhiên: tâm trí bạn sẵn sàng để lộ nguyên nhân đó là gì.

Có thể có cả nghìn lẻ một nguyên nhân. Có những nguyên nhân khác nhau. Cùng một báo động được đưa ra bởi vì hệ thống báo động là đơn giản. Không có nhiều hệ thống báo động trong thân thể bạn. Với những nguyên nhân khác nhau có thể cho cùng một báo động. Bạn có thể vừa mới giận dữ đây thôi và bạn đã chưa diễn đạt nó. Bỗng nhiên, giống như sự khải lộ, nó sẽ đứng đó. Bạn sẽ thấy tất cả những giận dữ mà mình đã từng mang theo, mang theo... giống như mủ bên trong bạn. Bây giờ điều này là quá thể, và cơn giận đó muốn trào ra. Nó cần thanh tâm. Thì thanh tâm đi! - và ngay lập tức bạn sẽ thấy cái đau đầu đã biến mất. Và không cần phải thuốc aspirin, không cần trị liệu gì cả.*

Và khi cơn giận đã biến mất, một phẩm chất hoàn toàn khác của sảng khoái sẽ nảy sinh trong bạn mà không bao giờ có thể nảy sinh được từ aspirin. Aspirin kìm nén - giận dữ vẫn còn bị giấu kín bên trong bạn, bạo hành cứ lồng lộn bên trong bạn. Bạn giữ cho báo động bị tắt đi, có thể thôi. Chẳng cái gì thay đổi cả, chỉ báo động là không còn có đó.

Điều này cứ tiếp diễn mãi, và nó trở nên ngày càng tích luỹ lại. Nó có thể gây cho bạn ung nhọt, nó có thể gây cho bạn bệnh lao - một ngày nào đó nó có thể gây cho bạn ung thư. Khi một lượng lớn được thu thập lại, có thay đổi về chất. Có một giới hạn nào đó để thân thể dung thứ cho bất kì cái gì, vượt ra ngoài giới hạn đó thân thể bắt đầu cảm thấy ốm. Đây cũng là trường hợp với tâm trí. Và bạn đừng bao giờ nghĩ thân thể và tâm trí là hai điều tách biệt; chúng không tách biệt đâu. Con người là thân thể-tâm trí, tâm thân.[43]

*

Thiền động của Osho

Thiền Động kéo dài một giờ và có năm giai đoạn. Nó có thể được tập một mình, nhưng năng lượng sẽ mạnh hơn nếu nó được thực hiện trong nhóm. Nó là kinh nghiệm cá nhân cho nên bạn nên quên đi người khác quanh bạn và cứ nhắm mắt trong cả phiên, tốt hơn cả là dùng khăn bịt mắt. Tốt nhất là tập khi bụng trống rỗng và mặc quần áo chùng lỏng, thoải mái.

Giai đoạn thứ nhất: 10 phút

Hít vào thở ra nhanh qua mũi, để cho hơi thở được dồn dập và hỗn loạn. Hơi thở nên đi sâu vào bên trong phổi. Thở nhanh hết mức nhưng vẫn phải bảo đảm việc thở sâu. Làm điều này một cách toàn bộ hết mức bạn có thể; không căng cứng thân thể, phải bảo đảm cổ và vai vẫn còn thư dãn. Tiếp tục cho tới khi bạn trở thành đúng việc thở, cho phép việc thở được hỗn loạn (điều đó nghĩa là không theo cách ổn định, dự kiến trước được). Một khi năng lượng của bạn chuyển động, nó sẽ bắt đầu làm cho thân thể bạn chuyển động. Cho phép những chuyển động thân thể được xảy ra, dùng chúng để giúp mình tạo nên nhiều năng lượng hơn. Việc vung vẩy tay và thân thể theo cách tự nhiên sẽ giúp cho năng lượng của bạn dâng lên. Cảm thấy năng lượng dâng lên, chớ có buông bỏ trong giai đoạn đầu tiên và đừng bao giờ làm chậm đi.

Giai đoạn thứ hai: 10 phút

Tuân theo thân thể bạn. Để thân thể bạn được tự do bày tỏ bất kì cái gì nó muốn ... Bột phát!... Để cho thân bạn nắm quyền điều hành. Để cho mọi thứ cần được tung ra. Hoàn toàn phát rồ... Hát, gào thét, cười, hét, khóc, nhảy, rung lắc, múa, đá và xoay tròn người. Chớ có giữ lại gì, cứ để cho toàn bộ thân bạn chuyển động. Một chút ít hành động thường giúp cho bạn bắt đầu. Đừng bao giờ để cho tâm trí bạn can thiệp vào cái đang xảy ra. Nhớ phải toàn bộ với thân bạn.

Giai đoạn thứ ba: 10 phút

Để cho cổ và vai bạn được thư dãn, giơ cả hai tay lên cao hết mức nhưng không khoá khuỷu tay. Tay vẫn giơ cao, nhảy lên xuống và hô mật chú hoo!...hoo!...hoo! thật sâu hết mức, đi từ tận đáy bụng. Mỗi lần bạn tiếp sàn bằng bàn chân (phải chắc chắn gót chân

chạm sàn), để cho âm thanh đập sâu vào trung tâm dục. Cho ra tất cả những cái bạn có, vét cạn bạn hoàn toàn.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Dừng lại! Co cứng bản thân bạn tại bất kì tư thế nào hiện có. Đừng sắp đặt lại thân thể theo bất kì cách nào. Chỉ một cái ho, một chuyển động, bất kì cái gì cũng sẽ làm tiêu tán luồng năng lượng và cố gắng sẽ bị mất. Là nhân chứng cho mọi điều đang xảy ra cho bạn.

Giai đoạn thứ năm: **15 phút**

Mở hội!... với âm nhạc và vũ điệu bầy tỏ bất kì cái gì có đó. Mang theo cái sinh động của bạn trong cả ngày.[Các hướng dẫn được phát triển để dùng tại Osho Commune International, Pune, Ấn Độ. Để biết thêm thông tin, xem ở cuối cuốn sách này.]

Bản thân Osho đã nói điều này về Thiền Động

Hãy còn là nhân chứng. Đừng bị mất. Rất dễ bị mất. Trong khi bạn đang thở, bạn có thể quên mất. Bạn có thể trở thành một với việc thở nhiều đến mức bạn có thể quên nhân chứng đi. Nhưng thế thì bạn làm lỡ vấn đề. Thở nhanh, sâu nhất có thể được, đem toàn bộ năng lượng của bạn vào nó, những vẫn còn là nhân chứng. Quan sát điều đang xảy ra, dường như bạn chỉ là khán giả, dường như toàn bộ vấn đề đang xảy ra cho ai đó khác, dường như toàn bộ sự việc đang xảy ra trong thân thể và tâm thức chỉ định tâm và nhìn. Việc chứng kiến này phải được thực hiện trong cả ba bước. Và khi mọi việc dừng lại, và trong bước thứ tư bạn đã trở thành bất hoạt hoàn toàn, đông cứng, thế thì tỉnh táo này sẽ lên tới đỉnh của nó.[44]

Đây là việc thiền trong đó bạn phải liên tục tỉnh táo, có ý thức, nhận biết, về bất kì điều gì bạn làm. Nếu bạn cảm thấy đau, chú ý vào nó, đừng làm gì cả. Chú ý là lưỡi kiếm vĩ đại - nó chém đi mọi thứ. Bạn đơn giản chú ý tới chỗ đau.

Chẳng hạn, bạn đang ngồi im lặng trong phần cuối của phiên thiền, bất động, và bạn cảm thấy nhiều vấn

đề trong thân thể. Bạn cảm thấy rằng chân đang tê dại, có cái gì ngứa ngáy trong bàn tay, bạn cảm thấy kiến đang bò trên thân thể. Nhiều lần bạn đã nhìn mà không có kiến. Cái bò là ở bên trong, không phải ở bên ngoài. Bạn phải làm gì? Bạn cảm thấy chân tê dại? - có tính quan sát đi, chỉ để toàn bộ chú ý của bạn vào đó. Bạn cảm thấy ngứa ngáy sao? - đừng gãi. Điều đó chẳng ích gì. Chỉ để chú ý của bạn vào. Thậm chí đừng mở mắt ra nữa. Chỉ để chú ý của bạn hướng vào bên trong, và chỉ đợi và quan sát. Trong vài giây, cái ngứa ngáy sẽ biến mất. Bất kì cái gì xảy ra - cho dù bạn cảm thấy đau, đau nhói trong dạ dầy hay trong đầu. Điều đó xảy ra bởi vì trong thiền toàn bộ thân thể thay đổi. Nó thay đổi hoá chất của mình. Những điều mới bắt đầu xảy ra và thân thể trong hỗn loạn. Đôi khi dạ dầy sẽ bị ảnh hưởng, bởi vì trong dạ dầy bạn đã kìm nén nhiều xúc động, và chúng tất cả đều bị khuấy động. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy muốn nôn, mửa. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy đau nhói trong đầu bởi vì việc thiền đang làm thay đổi cấu trúc bên trong của bộ não của bạn. Trải qua việc thiền, bạn thực sự trong hỗn loạn. Chẳng mấy chốc, mọi sự sẽ lắng đọng. Nhưng đang lúc hiện tại, mọi thứ sẽ bị bất ổn.

Vây bạn định làm gì? Bạn đơn giản thấy cái đau trong đầu, quan sát nó. Bạn là người quan sát. Bạn chỉ quên rằng bạn là người làm, và dần dần, mọi thứ sẽ lắng đi, và sẽ lắng xuống một cách đẹp đẽ và duyên dáng đến mức bạn không thể nào tin được trừ phi bạn biết nó. Không chỉ cái đau biến mất khỏi đầu - bởi vì năng lượng tạo ra cái đau, nếu được quan sát, sẽ biến mất - cùng năng lượng ấy trở thành hoan lạc. Năng lượng vẫn là một.

Đau đớn hay hoan lạc là hai chiều của cùng một năng lượng. Nếu bạn có thể vẫn còn im lặng ngồi và chú ý tới những điều phân tán, mọi phân tán biến mất. Và khi tất cả phân tán biến mất, bạn bỗng nhiên trở nên nhận biết rằng toàn bộ thân thể đã biến mất.[45]

Lưu ý của người biên tập: Osho đã cảnh báo chống lại việc biến cách tiếp cận chứng kiến này thành cuồng tín khác. Nếu các triệu chứng vật lí khó chịu - đau nhức hay buồn nôn - vẫn cứ còn dai dẳng quá ba hay bốn ngày của việc thiền hàng ngày, thì không cần cứ phải là kẻ bạo ác - hãy đi kiếm lời khuyên y tế. Điều này áp dụng cho tất cả các kĩ thuật thiền của Osho.

16

Giấc ngủ

Trong giấc ngủ chúng ta đạt tới cùng chỗ chúng ta tới trong thiền. Khác biệt duy nhất là ở chỗ trong giấc ngủ chúng ta vô ý thức, còn trong thiền chúng ta tràn đầy ý thức. Nếu ai đó đã trở nên tràn đầy nhận biết, thậm chí trong giấc ngủ của mình, người đó sẽ có cùng kinh nghiệm như trong thiền.

Chẳng hạn, nếu chúng ta đưa một người vào cơn mê, và trong trạng thái vô ý thức của người đó chúng ta đem người đó trên cáng ra vườn nơi hoa nở đầy, nơi hương thơm lan trong không trung, nơi mặt trời chiếu sáng và chim chóc hót véo von, người này sẽ hoàn toàn không nhận biết gì về tất cả những điều này. Sau khi chúng ta đem người đó lại và người đó ra khỏi cơn mê, nếu chúng ta hỏi người đó thích vườn thế nào, người đó sẽ không thể nào nói được cho chúng ta điều gì. Thế rồi, nếu bạn lại đem người này ra cũng vườn đó khi tràn đầy ý thức, người đó sẽ kinh nghiệm mọi thứ hiện diện ở đó khi được đem ra trước đây. Trong cả hai

trường hợp, mặc dầu người này được đem ra cùng chỗ... người này không nhận biết về cái đẹp bao quanh ở lần đưa ra đầu tiên, trong khi ở lần thứ hai người đó sẽ tràn đầy nhận biết về hoa, về hương thơm, về tiếng chim véo von, về mặt trời lên. Cho nên, mặc dầu bạn rõ ràng sẽ đạt tới xa trong trạng thái vô ý thức, việc đạt tới chỗ nào đó trong trạng thái vô ý thức cũng tốt ngang như chẳng đạt tới đó chút nào.

Trong giấc ngủ, chúng ta đạt tới cùng thiên đường như ta đạt tới trong thiền, nhưng chúng ta không nhận biết về nó. Mỗi đêm chúng ta lại du hành tới thiên đường này, và thế rồi chúng ta quay lại - không nhận biết. Mặc dầu làn gió tươi tắn và hương thơm đáng yêu của chỗ đó chạm tới chúng ta, và tiếng véo von của chim chóc vang bên tai chúng ta, chúng ta cũng chẳng bao giờ nhận biết về nó cả. Và ấy vậy mà, mặc dầu quay về từ thiên đường này hoàn toàn không nhận biết về nó, người ta vẫn có thể nói, "Tôi cảm thấy rất tốt sáng nay. Tôi cảm thấy rất an bình - tôi ngủ ngon đêm qua."

Bạn cảm thấy tốt thế về cái gì vậy? Đã ngủ ngon, cái gì tốt xảy ra? Điều đó không thể chỉ vì bạn ngủ được, chắc chắn là bạn phải đã ở đâu đó; cái gì đó phải đã xảy ra cho bạn. Nhưng vào sáng sớm bạn chẳng có tri thức gì về nó cả, ngoại trừ vài ý niệm mông lung về cảm giác tốt lành. Người đã có giấc ngủ say ban đêm tỉnh dậy tươi tắn vào buổi sáng. Điều này chứng tỏ người này đã đạt tới cội nguồn làm khoẻ lại trong giấc ngủ - nhưng trong trạng thái vô ý thức. Người không thể nào ngủ ngon vào ban đêm thấy mình mệt mỏi vào buổi sáng hơn là tối hôm trước. Và nếu một người không ngủ ngon trong vài ngày thì sẽ trở thành khó

khăn cho người đó sống còn, bởi vì mối nối của người đó với cội nguồn của cuộc sống bị gẫy. Người đó không thể nào đạt tới chỗ về bản chất người đó phải đạt tới...

Tại New York, ít nhất ba mươi phần trăm người không thể ngủ được nếu không có thuốc an thần. Các nhà tâm lí tin rằng nếu điều kiện này lan rộng trong một trăm năm nữa, thì chẳng người nào sẽ có khả năng ngủ được mà không dùng thuốc. Mọi người đã hoàn toàn mất giấc ngủ. Nếu một người mất ngủ hỏi bạn cách đi ngủ, và câu trả lời của bạn là, "Tất cả mọi điều tôi làm là kê đầu lên gối và rơi vào giấc ngủ," người đó sẽ không tin bạn. Người đó sẽ thấy điều này là không thể được và hoài nghi sẽ phải có thủ đoạn gì đây mà người đó không biết - bởi vì người đó kê đầu lên gối đấy, nhưng chẳng cái gì xảy ra cả.

Lạy trời đừng có chuyện đó, nhưng một thời có thể tới, sau đây một nghìn hay hai nghìn năm, khi mọi người sẽ mất giấc ngủ tự nhiên, và mọi người sẽ từ chối tin rằng, một nghìn hay hai nghìn năm trước thời họ, mọi người đơn giản kê đầu lên gối của mình và rơi vào giấc ngủ. Họ sẽ coi điều này là câu chuyện hư cấu, huyền thoại từ *quá khứ cổ đại*. Họ sẽ không tin điều đó là đúng. Họ sẽ nói, "Điều này không thể được, bởi vì nếu điều đó không đúng cho chúng tôi, thì làm sao nó có thể đúng cho bất kì ai khác được?"

Tôi đang lôi kéo sự chú ý của bạn tới tất cả những điều này bởi vì ba hay bốn nghìn năm trước mọi người sẽ nhắm mắt lại và đi vào thiền dễ dàng như bạn đi vào giấc ngủ ngày nay. Hai nghìn năm nữa từ bây giờ sẽ khó mà ngủ ở New York được - ngày nay thậm chí đã khó rồi. Ngủ ở Bombay đang trở nên ngày càng khó

khăn hơn - đấy chỉ là vấn đề thời gian thôi. Ngày nay khó mà tin đã có thời khi con người có thể nhắm mắt lại và đi vào thiền - bởi vì bây giờ, khi bạn ngồi với đôi mắt nhắm, bạn chẳng đạt tới đâu cả; bên trong, ý nghĩ cứ lởn vởn xung quanh và bạn vẫn còn ở nơi bạn đang hiện hữu.

Trong quá khứ, thiền là dễ dàng cho những người gần với tự nhiên giống như ngủ dễ dàng cho những người sống gần với tự nhiên. Đầu tiên thiền biến mất; bây giờ giấc ngủ đang trên đường ra đi. Những thứ mất đầu tiên là ý thức; sau đó, những thứ mất đi là vô ý thức. Với việc biến mất của thiền, thế giới này đã gần thành phi tôn giáo, và khi giấc ngủ biến mất thì thế giới sẽ trở thành hoàn toàn phi tôn giáo. Chẳng còn hi vọng nào về tôn giáo trong một thế giới không ngủ.

Bạn sẽ không tin làm sao chúng ta lại được nối với giấc ngủ sâu thế, chặt thế. Cách thức một người sẽ sống cuộc sống mình phụ thuộc hoàn toàn vào cách người đó ngủ. Nếu người đó không ngủ ngon, toàn bộ cuộc sống của người đó sẽ là hỗn loạn: tất cả mọi mối quan hệ của người đó sẽ trở thành rối rắm, mọi thứ sẽ trở thành chất độc, tràn đầy với điên dại. Nếu, ngược lại, một người ngủ sâu, sẽ có tươi tắn trong cuộc sống người đó - an bình và niềm vui sẽ tuôn chảy liên tục trong cuộc sống người đó. Nằm dưới các mối quan hệ của người đó, tình yêu của người đó, mọi thứ khác, sẽ có sự chân thành. Nhưng nếu người đó mất ngủ, mọi mối quan hệ của người đó sẽ thành rối rắm. Người đó sẽ làm lộn xộn cuộc sống với gia đình mình, vợ mình, con mình, mẹ mình, bố mình, thầy giáo mình, sinh viên mình - tất cả họ. Giấc ngủ đem chúng ta tới một điểm trong vô ý thức của mình tại đó chúng ta được chìm

ngập vào trong Thượng đế - mặc dầu không được lâu lắm. Ngay cả người mạnh khoẻ nhất cũng chỉ đạt tới mức độ sâu sắc hơn của mình trong mười phút của giấc ngủ cả đêm tám tiếng. Với mười phút này người đó hoàn toàn mất hút, chìm vào trong giấc ngủ, thậm chí mơ cũng không tồn tại.

Giấc ngủ không kéo dài toàn bộ khi người ta mơ - người ta cứ di chuyển giữa các trạng thái ngủ và thức. Mơ là trạng thái trong đó người ta nửa ngủ và nửa thức. Đang trong mơ có nghĩa là cho dù mắt bạn nhắm đấy, nhưng bạn lại không ngủ; những ảnh hưởng bên ngoài vẫn tác động tới bạn. Những người bạn gặp trong ngày, bạn vẫn cùng họ ban đêm trong giấc mơ của mình. Giấc mơ chiếm trạng thái trung gian ở giữa ngủ và thức. Và điều bạn không nhớ vào buổi sáng rằng bạn đã mơ cả đêm là bên ngoài vấn đề. Nhiều nghiên cứu về giấc ngủ đang được tiến hành ở Mĩ. Quãng mười phòng thí nghiệm lớn vẫn đang thực nghiệm trên hàng nghìn người từ tám đến mười năm nay.

Người Mĩ đang biểu lộ mối quan tâm vào thiền bởi vì họ đã làm mất giấc ngủ. Họ nghĩ rằng có lẽ thiền có thể đem giấc ngủ lại cho họ, rằng nó có thể đem an bình nào đó vào trong cuộc sống của họ. Đó là lí do tại sao họ lại nhìn vào thiền chẳng gì nhiều hơn thuốc an thần. Khi Vivekananda lần đầu tiên giới thiệu thiền ở Mĩ, một bác sĩ trị liệu tới ông ấy và nói, "Tôi thích thú việc thiền của ông lắm. Nó hoàn toàn là thuốc an thần không thuốc. Nó không phải là thuốc ấy vậy mà nó lại làm cho người ta ngủ - thật là vĩ đại." Các nhà yoga không phải là lí do cho ảnh hưởng của họ đang tăng lên nhiều thế ở Mĩ - thiếu ngủ mới là lí do thật. Việc ngủ của mọi người đang trong đống lộn xộn, và hậu quả là

cuộc sống ở Mĩ tràn đầy những nặng nề, phiền muộn, căng thẳng. Và do vậy ở Mĩ chúng ta thấy nhu cầu đang tăng lên về thuốc an thần - bằng cách nào đó, để đem giấc ngủ lại cho mọi người.

Mỗi năm, hàng triệu đô la đã được tiêu cho thuốc an thần ở Mĩ. Mười phòng thí nghiệm lớn đang tiến hành nghiên cứu trên hàng nghìn người, những người được trả tiền để trải qua các đêm ngủ khá phiền phức và không thoải mái. Đủ mọi loại điện cực và hàng nghìn dây dợ được gắn vào thân thể người đó, và họ được kiểm tra từ mọi góc độ để tìm ra cái gì đang xảy ra bên trong họ. Một phát hiện không thể nào tin được mà những thực nghiệm này để lộ ra là ở chỗ con người mơ gần như cả đêm. Thức dậy, một số người nói họ không mơ, trong khi số khác nói họ có mơ. Nhưng trong thực tế, tất cả họ đều mơ. Khác biệt duy nhất là ở chỗ những người có trí nhớ tốt hơn nhớ được việc mơ, trong khi những người với trí nhớ kém hơn không thể nhớ lại được việc mơ. Nhưng người ta đã tìm ra rằng người hoàn toàn mạnh khoẻ có khả năng trượt vào giấc ngủ, giấc ngủ không mơ trong mười phút.

Người ta có thể nhòm vào giấc mơ qua máy. Thần kinh trong não vẫn còn hoạt động trong trạng thái mơ của chúng ta, nhưng khi giấc mơ dừng lại, thần kinh cũng dừng hoạt động, và máy chỉ ra một lỗ hổng đã xuất hiện. Lỗ hổng này chỉ ra rằng vào thời điểm đó, người này chẳng mơ cũng chẳng nghĩ - người đó mất hút ở đâu đó.

Điều thú vị là máy cứ ghi lại những chuyển động bên trong người này trong khi người đó đang trong trạng thái mơ, nhưng ngay khi người đó rơi vào trong giấc ngủ không mơ, máy chỉ ra lỗ hổng. Họ không biết

con người này biến mất đi đâu trong lỗ hổng đó. Cho nên, giấc ngủ không mơ có nghĩa là người này đã đạt tới một chỗ bên ngoài phạm vi của máy. Chính trong lỗ hổng đó người này đi vào điều thiêng liêng. Máy không có khả năng phát hiện ra không gian này ở giữa, lỗ hổng này. Máy ghi lại hoạt động nội bộ chừng nào người này còn mơ - thế rồi tới lỗ hổng và người này biến mất đâu đó. Và thế rồi, sau mười phút, máy bắt đầu ghi trở lại. Khó nói được người này ở đâu trong khoảng hở mười phút đó. Các nhà tâm lí học Mĩ rất say mê với lỗ hổng này; do đó họ coi việc ngủ là bí ẩn lớn nhất.

Bạn ngủ hàng ngày, ấy vậy mà bạn chẳng có ý tưởng về ngủ là gì. Người ta ngủ cả đời, ấy vậy mà chẳng có gì thay đổi - người đó chẳng biết gì về giấc ngủ cả. Lí do bạn không biết gì về giấc ngủ là ở chỗ khi giấc ngủ có đó, *bạn* không có đó. Nhớ lấy, bạn *hiện hữu* chỉ khi giấc ngủ không có đó, và do vậy bạn đi tới biết nhiều lắm cũng chỉ như cái máy biết. Cũng hệt như trong việc đối diện với lỗ hổng máy dừng lại và không thể nào đạt tới được chỗ người này đã được đưa tới, bạn cũng không thể nào đạt tới đó - bởi vì bạn chẳng nhiều hơn cái máy.

Vì bạn cũng không bắt gặp lỗ hổng đó, cho nên giấc ngủ vẫn còn là một bí ẩn; nó vẫn còn ở bên ngoài tầm với của bạn. Điều này là như vậy bởi vì con người rơi vào giấc ngủ không tỉnh chỉ khi người đó dừng tồn tại trong cái 'tôi đây' của mình. Và do đó, vì bản ngã cứ phát triển, giấc ngủ trở nên ngày một ít đi. Và người bản ngã mất khả năng ngủ của mình bởi vì bản ngã của mình, cái 'tôi', cứ tự khẳng định nó hai mươi bốn giờ một ngày. Chính cái 'tôi' đánh thức, cũng cái 'tôi' đó

bước đi trên phố. Cái 'tôi' vẫn còn hiện diện cả hai mươi bốn tiếng đồng hồ đến mức lúc rơi vào giấc ngủ, khi thời điểm tiến tới việc vứt bỏ cái 'tôi', người ta không thể nào gạt bỏ được nó. Hiển nhiên, điều đó trở thành khó khăn để rơi vào giấc ngủ. Chừng nào cái 'tôi' còn tồn tại, giấc ngủ là không thể có được. Và chừng nào cái 'tôi' còn tồn tại, việc đi vào trong sự tồn tại là điều không thể được.

Việc đi vào trong giấc ngủ và đi vào trong sự tồn tại đích xác là một và là cùng một điều; khác biệt duy nhất là ở chỗ qua giấc ngủ người ta đi vào trong sự tồn tại trong trạng thái vô ý thức, trong khi qua thiền người ta đi vào trong sự tồn tại trong trạng thái có ý thức. Nhưng đây là khác biệt rất lớn lao. Bạn có thể đi vào sự tồn tại qua giấc ngủ trong hàng nghìn kiếp, ấy vậy mà bạn sẽ chẳng bao giờ đi tới biết sự tồn tại. Nhưng nếu, cho dù một khoảnh khắc thôi, bạn đi vào thiền bạn sẽ đạt tới cùng chỗ bạn đã đạt tới trong giấc ngủ say trong hàng nghìn hàng triệu kiếp - mặc dầu bao giờ cũng trong trạng thái vô ý thức - và điều đó sẽ làm biến đổi bạn toàn bộ.

Điều thú vị là, một khi người ta đi vào thiền, đi vào cái trống rỗng nơi giấc ngủ say đưa người đó tới, người đó sẽ chẳng bao giờ còn vô ý thức nữa - thậm chí trong khi người đó ngủ.

Ananda đã sống với Phật trong nhiều năm, trong nhiều năm ông ấy đã ngủ gần Phật. Một sáng ông ấy hỏi Phật, "Trong nhiều năm tôi đã quan sát thầy ngủ. Không lần nào thầy trở mình cả; thầy ngủ cả đêm trong cùng tư thế. Các chi vẫn nguyên chỗ chúng ở khi thầy

nằm xuống ban đêm; không một chuyển động nhỏ nào. Nhiều lần tôi tỉnh dậy lúc nửa đêm để kiểm tra xem liệu thầy có cử động không. Tôi đã thức nhiều đêm quan sát thầy - bàn tay thầy, bàn chân thầy, vẫn cứ y nguyên ở cùng vị trí; thầy chẳng bao giờ đổi bên cả. Thầy có giữ một loại kỉ lục nào về giấc ngủ trong cả đêm không?"

"Ta không cần phải giữ bất kì kỉ lục nào cả", Phật đáp, "Ta ngủ trong trạng thái có ý thức, cho nên ta thấy không cần đổi bên. Ta có thể đổi bên nếu ta muốn. Trở mình bên nọ sang bên kia không phải là yêu cầu của giấc ngủ, đấy là yêu cầu của tâm trí bất ổn của ông." Tâm trí bất ổn thậm chí không thể nào nghỉ yên một chỗ cho một đêm, nói chi đến cả ngày dài. Thậm chí việc ngủ ban đêm, toàn bộ thời gian này thân thể cũng biểu lộ cái bất ổn của nó.

Nếu bạn quan sát một người ngủ ban đêm bạn sẽ thấy người đó liên tục bất ổn suốt đêm. Bạn sẽ thấy người đó di chuyển tay nhiều phần hệt như cách người đó làm khi người đó thức trong ngày. Trong giấc mơ ban đêm của mình, bạn sẽ thấy người đó chạy và thở hổn hển nhiều phần hệt như cách điều đó xảy ra với ai đó trong ngày - người đó cảm thấy thở gấp, mệt mỏi. Ban đêm, trong giấc mơ, người đó tranh đấu nhiều phần hệt như cách thức người đó tranh đấu ban ngày. Người đó tràn đầy đam mê ban ngày, cả ban đêm nữa. Không có khác biệt cơ bản giữa ngày và đêm của người như vậy, ngoại trừ rằng ban đêm người đó nằm xuống, kiệt sức, vô ý thức; mọi thứ khác vẫn tiếp tục vận hành như thường lệ. Cho nên Phật nói, "Ta có thể đổi bên nếu ta muốn, nhưng không có nhu cầu."

Nhưng chúng ta không hiểu... Một người ngồi trên ghế cứ rung đùi. Hỏi người đó, "Sao chân anh lại cứ rung rung như thế? Điều đó có thể hiểu nổi nếu chúng di chuyển khi anh bước, nhưng sao chúng lại chuyển động khi anh đang ngồi trong ghế?" Khi bạn nói điều này người đó sẽ dừng ngay lập tức. Thế rồi người đó sẽ không rung đùi trong một giây, nhưng người đó sẽ không có lời giải thích nào về việc tại sao người đó lại làm điều ấy. Điều ấy chứng tỏ sự bất ổn bên trong gây ra khuấy động trong toàn bộ thân thể. Bên trong là tâm trí bất ổn; nó không thể nào tĩnh lặng, ở một tư thế, cho dù là một khoảnh khắc. Nó sẽ luôn giữ cho toàn bộ thân thể bồn chồn: chân sẽ rung rung, đầu sẽ lắc lư; thậm chí ngồi mà thân thể vẫn sẽ đổi bên.

Đó là lí do tại sao, ngay cả đến mười phút, bạn cũng thấy khó thể để ngồi im trong thiền. Và từ hàng nghìn chỗ khác nhau thân thể cứ thôi thúc bạn co duỗi và quay người. Chúng ta không chú ý đến điều này chừng nào chúng ta còn chưa ngồi với nhận biết trong thiền. Thế thì chúng ta hiểu đây là thân thể thuộc loại gì; nó không muốn vẫn còn tĩnh lặng trong một tư thế cho dù là một giây. Lẫn lộn, căng thẳng, và kích động của tâm trí khuấy động toàn bộ thân thể.

Trong khoảng mười phút mọi thứ đều biến mất trong giấc ngủ không tỉnh - mặc dầu mười phút này là có sẵn chỉ cho người hoàn toàn mạnh khoẻ và an bình, không phải cho mọi người. Những người khác có được loại giấc ngủ này ở bất kì đâu từ một đến năm phút; phần lớn mọi người chỉ được hai hay một phút ngủ say. Chút ít tinh hoa chúng ta nhận được trong một phút đạt tới cội nguồn cuộc sống đó chúng ta dùng cho hai mươi bốn giờ làm việc tiếp. Chút ít lượng dầu đó ngọn đèn

nhận được trong thời kì ngắn ngủi đó, chúng ta dùng nó để thực hiện cuộc sống của chúng ta trong trọn hai mươi bốn tiếng. Ngọn đèn của cuộc sống người ta bùng cháy trên bất kì lượng dầu nào nó nhận được. Đây là lí do cho ngọn đèn cháy chậm thế - không đủ dầu được thu thập để làm cho ngọn đèn cuộc sống bùng cháy sáng, để cho nó có thể trở thành ngọn đuốc bốc cháy sáng.

Thiền đem bạn dần trở về cội nguồn của cuộc sống. Thế thì không phải là bạn cứ lấy một chút ít nuôi dưỡng từ nó ra, bạn đơn giản ở *trong* bản thân cội nguồn đó. Thế thì không phải là bạn đổ thêm dầu vào chiếc đèn của mình - thế thì toàn bộ đại dương dầu trở thành sẵn có cho bạn. Thế thì bạn bắt đầu sống trong chính đại dương đó. Với loại sống đó, giấc ngủ biến mất - không theo nghĩa là người ta không ngủ thêm nữa, mà theo nghĩa là, thậm chí khi người ta ngủ, một ai đó bên trong vẫn còn thức tỉnh xa cách. Thế thì giấc mơ không còn tồn tại nữa. Nhà yoga vẫn còn tỉnh thức, người đó ngủ, nhưng người đó không bao giờ mơ - mơ của người đó biến mất toàn bộ. Và khi mơ biến mất, ý nghĩ cũng biến mất. Điều chúng ta biết như ý nghĩ trong trạng thái tỉnh được gọi là mơ trong trạng thái ngủ. Chỉ có hơi khác biệt giữa ý nghĩ và mơ: ý nghĩ là mơ có hơi văn minh hơn, trong khi mơ có chút ít nguyên thuỷ hơn về bản chất. Về cả hai điều này, người ta là ý nghĩ nguyên gốc.

Trong thực tế, trẻ con, hay các bộ lạc nguyên thuỷ, chỉ có thể nghĩ theo hình ảnh, không theo lời. Ý nghĩ đầu tiên của con người bao giờ cũng là hình ảnh. Chẳng hạn, khi đứa trẻ đói thì nó không nghĩ bằng lời, "Mình đang đói." Đứa trẻ có thể hình dung ra bầu vú

mẹ; nó có thể tưởng tượng bản thân mình đang bú vú. Nó có thể được tràn đầy với ham muốn rúc vào bầu vú, nhưng nó không thể nào hình thành nên lời. Việc hình thành lời nói bắt đầu muộn mãi về sau; hình ảnh xuất hiện trước nhất...

Ngôn ngữ của lời nói thuận tiện trong ngày, nhưng nó lại không có ích vào ban đêm. Chúng ta lại trở thành nguyên thuỷ vào ban đêm. Chúng ta biến mất trong giấc ngủ như chúng ta hiện thế. Chúng ta làm mất địa vị mình, giáo dục đại học của mình, mọi thứ. Chúng ta được đưa tới một điểm nơi con người nguyên bản có thời đã ở đó. Đó là lí do tại sao hình ảnh lại nổi lên vào ban đêm trong giấc ngủ, còn lời lại xuất hiện vào ban ngày. Nếu chúng ta muốn làm tình trong ngày, chúng ta có thể nghĩ dưới dạng lời nói, nhưng ban đêm thì không có cách nào để bầy tỏ tình yêu cả ngoại trừ qua hình ảnh.

Ý nghĩ dường như không sinh động bằng mơ. Trong mơ toàn bộ hình ảnh xuất hiện trước bạn. Đó là lí do tại sao chúng ta lại tận hưởng việc xem phim dựa theo tiểu thuyết còn hơn là việc đọc chính tiểu thuyết đó. Lí do duy nhất cho điều này là ở chỗ tiểu thuyết là trong ngôn ngữ của lời nói, trong khi phim ảnh lại là trong ngôn ngữ của hình ảnh. Theo cùng cách này, bạn cảm thấy niềm vui lớn lao hơn để ở đây và lắng nghe tôi một cách sống động. Bạn sẽ không cảm thấy cùng niềm vui đó khi nghe bài nói này qua băng ghi âm, bởi vì ở đây hình ảnh hiện diện, trên băng ghi âm chỉ có lời. Ngôn ngữ của hình ảnh gần gũi với chúng ta hơn, tự nhiên hơn. Ban đêm lời chuyển thành hình ảnh; đó là khác biệt có đó.

Cái ngày mơ biến mất, ý nghĩ cũng biến mất; cái ngày ý nghĩ biến mất, mơ cũng biến mất. Nếu ngày mà trống rỗng ý nghĩ, đêm sẽ trống rỗng mơ. Và nhớ, mơ không cho phép bạn ngủ, và ý nghĩ không cho phép bạn ngủ, và ý nghĩ không cho phép bạn thức tỉnh. Chắc chắn mình hiểu cả hai điều: mơ không để bạn ngủ, còn ý nghĩ không để bạn thức tỉnh. Nếu mơ biến mất, ngủ sẽ là toàn bộ; nếu ý nghĩ biến mất thức tỉnh sẽ là toàn bộ. Nếu thức tỉnh là toàn bộ và ngủ là toàn bộ, thế thì chẳng có gì khác biệt nhiều lắm giữa hai điều này. Khác biệt duy nhất là trong việc giữ cho mắt mở hay nhắm thôi, và khác biệt trong thân thể là làm việc hay nghỉ ngơi. Người thức tỉnh toàn bộ thì ngủ toàn bộ, nhưng trong cả hai trạng thái tâm thức người đó vẫn còn đích xác là một. Tâm thức là một, không thay đổi; chỉ thân thể thay đổi. Thức tỉnh, thân thể làm việc; ngủ, thân thể nghỉ ngơi.

Một người bạn đã hỏi tại sao Thượng đế lại không đạt được tới trong giấc ngủ. Câu trả lời của tôi là: ngài có thể được đạt tới nếu bạn có thể vẫn còn thức tỉnh ngay cả trong giấc ngủ. Và do vậy phương pháp thiền của tôi là phương pháp ngủ - ngủ trong nhận biết, đi vào trong giấc ngủ với nhận biết. Đó là lí do tại sao tôi lại yêu cầu bạn làm thảnh thơi thân thể mình, thảnh thơi hơi thở mình, làm bình lặng ý nghĩ mình. Tất cả những điều này là việc chuẩn bị cho giấc ngủ. Do đó, việc thường xảy ra là một số bạn đi vào ngủ trong khi thiền - hiển nhiên; đây là việc chuẩn bị cho ngủ. Và, trong khi chuẩn bị cho nó, họ không biết khi nào họ đi ngủ. Đó là lí do tại sao tôi cứ lặp lại lời gợi ý thứ ba: vẫn còn thức tỉnh bên trong, vẫn còn có ý thức bên trong; để thân thể được thảnh thơi toàn bộ, để cho việc thở được thảnh thơi toàn bộ, thông thường được thảnh

thơi hơn là trong khi ngủ. Nhưng vẫn còn thức tỉnh bên trong. Bên trong, để cho nhận biết của bạn bùng cháy tựa như ngọn đèn cho nên bạn không rơi vào giấc ngủ.

Điều kiện ban đầu cho thiền và ngủ là như nhau, nhưng có khác biệt trong điều kiện cuối cùng. Điều kiện thứ nhất là ở chỗ thân thể nên được thảnh thơi. Nếu bạn đang bị chứng mất ngủ, điều đầu tiên bác sĩ sẽ dạy cho bạn là việc thảnh thơi. Ông ấy sẽ yêu cầu bạn làm cùng điều tôi đang yêu cầu đây: thảnh thơi thân thể bạn, đừng để bất kì căng thẳng nào vẫn còn trong thân thể bạn; để cho thân thể bạn được chùng lỏng toàn bộ, giống như nùn bông vậy. Bạn đã bao giờ để ý đến cách thức con chó hay con mèo ngủ không? Chúng ngủ cứ dường như là chúng không ngủ vậy. Bạn đã bao giờ để ý đứa trẻ mới đẻ ngủ không? Không có căng thẳng ở đâu cả - tay chân nó vẫn để chùng không thể nào tin được. Quan sát thanh niên và người già - bạn sẽ thấy mọi thứ căng thẳng trong họ. Cho nên bác sĩ sẽ yêu cầu họ thảnh thơi.

Cùng điều kiện này áp dụng cho giấc ngủ: việc thở nên được thảnh thơi, sâu sắc và chậm. Bạn phải đã để ý rằng với chạy bộ, việc thở trở nên nhanh hơn. Tương tự, khi thân thể sử dụng bản thân nó lúc làm việc, việc thở trở nên nhanh hơn và tuần hoàn máu tăng lên. Với việc ngủ, tuần hoàn máu phải chậm dần lại - tình huống này nên đối lập lại với việc chạy bộ - và thế thì việc thở sẽ thảnh thơi. Cho nên điều kiện thứ hai là: thảnh thơi việc thở của bạn...

Cho nên các điều kiện cho thiền chủ yếu là cùng những điều kiện áp dụng được cho ngủ: thảnh thơi thân thể, thảnh thơi việc thở, buông bỏ ý nghĩ. Và do vậy, với ngủ cũng như với thiền, các điều kiện ban đầu là

đúng như nhau. Khác biệt là ở điều kiện cuối cùng. Trong ngủ bạn vẫn còn trong việc ngủ say; trong thiền bạn vẫn còn hoàn toàn thức tỉnh - có thể thôi.

Cho nên có mối quan hệ sâu sắc giữa ngủ và thiền. Tuy nhiên, có một khác biệt rất có ý nghĩa giữa hai điều này: khác biệt giữa trạng thái có ý thức và vô ý thức. Ngủ là vô nhận biết, thiền là thức tỉnh.[46]

Khi bạn rơi vào giấc ngủ trong đêm, sẵn sàng rơi vào trong giấc ngủ, đi ngược lại qua trí nhớ của cả ngày - *đi ngược lại*. Đừng bắt đầu từ buổi sáng. Bắt đầu từ ngay nơi bạn đang hiện hữu, ngay trên giường - khoản mục cuối cùng, và thế rồi quay ngược lại. Thế rồi đi ngược dần lại, từng bước một, cho tới kinh nghiệm đầu tiên vào buổi sáng khi bạn lần đầu tiên trở nên tỉnh dậy. Đi ngược lại, và liên tục nhớ rằng bạn không tham dự vào.

Chẳng hạn, vào buổi chiều ai đó xúc phạm bạn. Nhìn lại mình, hình tướng mình, bị ai đó xúc phạm - nhưng bạn vẫn chỉ là quan sát viên. Bạn đừng tham dự vào; đừng giận dữ lần nữa. Nếu bạn giận dữ lần nữa, thế thì bạn bị đồng nhất đấy. Thế thì bạn đã bỏ lỡ điểm thiền. Đừng bị giận dữ. Người đó không đang xúc phạm *bạn*, người đó đang xúc phạm vào hình tướng có đó vào buổi chiều. Hình tướng đó bây giờ đã qua rồi.

Bạn giống hệt như dòng sông đang chảy: các hình tướng đang tuôn chảy. Trong thời niên thiếu bạn đã có một hình tướng, bây giờ bạn không có hình tướng đó. Hình tướng đó đã qua. Giống như dòng sông, bạn đang thay đổi liên tục. Cho nên khi trong đêm bạn thiền ngược trở lại về việc xảy ra trong ngày, nhớ rằng bạn là

nhân chứng: đừng bị giận dữ. Ai đó đã ca ngợi bạn: đừng hãnh diện. Nhìn vào toàn bộ vấn đề dường như bạn đang xem phim một cách vô tư. Và việc quay ngược lại này là rất có ích - đặc biệt đối với những người có trục trặc với việc ngủ.

Nếu bạn có bất kì trục trặc nào với giấc ngủ, bị mất ngủ, không ngủ được, nếu bạn thấy khó rơi vào giấc ngủ, điều này sẽ có ích sâu sắc. Tại sao? Bởi vì điều này là việc tháo gỡ tâm trí. Khi bạn quay trở lại bạn đang tháo gỡ tâm trí ra. Buổi sáng bạn bắt đầu cuộn tâm trí lại, và tâm trí bị trở nên dính líu vào nhiều điều, nhiều chỗ. Không được hoàn tất và hoàn chỉnh, nhiều điều sẽ vẫn còn trong tâm trí, và không có thời gian để cho chúng lắng đọng vào đúng khoảnh khắc chúng xảy ra.

Cho nên trong đêm hãy đi ngược lại. Đây là quá trình tháo gỡ ra. Và khi bạn sẽ quay trở lại tới buổi sáng lúc bạn vừa mới ở trên giường, tới điều đầu tiên trong buổi sáng, bạn sẽ lại có cùng tâm trí tươi tắn bạn đã có vào buổi sáng đó. Và thế rồi bạn có thể rơi vào giấc ngủ giống như đứa trẻ rất nhỏ...

Cho nên nhiều người đang chịu đựng một bệnh đặc biệt, và chẳng cái gì sinh lí học, chẳng thuốc nào có ích cả; bệnh cứ tiếp tục. Bệnh này dường như là bệnh tâm lí. Phải làm gì về nó đây? Nói với ai đó rằng bệnh của người đó là bệnh tâm lí thì cũng chẳng ích gì. Thay vì thế, điều đó có thể tỏ ra có hại bởi vì không ai cảm thấy tốt lành gì khi bạn nói bệnh của người đó là bệnh tâm lí. Thế thì người đó có thể làm được gì? Người đó cảm thấy bất lực.

Việc đi ngược lại này là một phương pháp kì diệu. Nếu bạn đi ngược lại một cách từ từ - từ từ tháo tâm trí trở về khoảnh khắc đầu tiên lúc bệnh này xuất hiện, nếu dần dần bạn quay lại tới lần đầu tiên bạn bị bệnh này tấn công, nếu bạn có thể tháo ra đến khoảnh khắc đó, bạn sẽ đi tới biết rằng bệnh này về cơ bản là một phức hợp của những thứ khác nào đó, những thứ tâm lí nào đó. Bằng việc đi ngược lại những thứ này sẽ nổi bong bóng lên.

Nếu bạn đi qua khoảnh khắc đó khi bệnh này lần đầu tiên tấn công bạn, bỗng nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết về điều các nhân tố tâm lí đã đóng góp vào cho nó. Và bạn không làm điều gì cả: bạn chỉ là nhận biết về những nhân tố tâm lí đóng góp vào cho nó và cứ đi ngược lại. Nhiều bệnh tật đơn giản biến mất khỏi bạn bởi vì cái phức hợp này bị tan vỡ. Khi bạn đã trở nên nhận biết về cái phức hợp đó, thế thì không còn cần đến nó nữa. Bạn đã chùi sạch nó - gột sạch.

Đây là cách thanh tâm sâu sắc. Và nếu bạn có thể làm nó hàng ngày, bạn sẽ cảm thấy mạnh khoẻ mới, tươi tắn mới xảy tới bạn. Và nếu chúng ta có thể dạy cho trẻ con thực hiện điều đó hàng ngày, chúng sẽ chẳng bao giờ bị nặng gánh bởi quá khứ của mình. Chúng sẽ không cần phải đi về quá khứ. Chúng bao giờ cũng ở đây và bây giờ. Sẽ không có cái gì treo ở đấy; không cái gì sẽ lơ lửng trên chúng từ quá khứ cả.[47]

17

Già đi

Tâm trí phương Tây được huấn luyện theo ý tưởng rằng bạn chỉ có một kiếp sống - bẩy mươi năm - và tuổi thanh niên sẽ không bao giờ quay lại nữa. Tại phương Tây, mùa xuân chỉ tới một lần; một cách tự nhiên, có ham muốn sâu xa để níu bám lâu nhất có thể được, để giả vờ theo đủ mọi cách có thể rằng bạn vẫn còn trẻ.

Tại phương Đông người già hơn bao giờ cũng có giá trị, được kính trọng. Người đó đã từng trải nhiều, người đó đã chứng kiến nhiều, nhiều mùa tới rồi đi; người đó đã sống qua đủ mọi loại kinh nghiệm, tốt và xấu. Người đó đã trở nên dầy dạn; người đó không còn non nớt nữa. Người đó có tính toàn vẹn nào đó, cái chỉ tới với tuổi tác. Người đó không còn ngây thơ, ôm gấu bông; người đó không còn trẻ trung, vẫn lãng phí thời gian nghĩ rằng đây là tình yêu.

Người đó đã trải qua tất cả những kinh nghiệm này, đã thấy rằng cái đẹp phai mờ đi; người đó đã thấy rằng mọi thứ đều đi tới chỗ kết thúc, rằng mọi thứ đang đi

tới nấm mồ. Từ chính khoảnh khắc người đó rời bỏ cái nôi, đã chỉ có một con đường - và đó là từ cái nôi tới nấm mồ. Bạn không thể đi đâu khác được; bạn không thể đi lạc lối cho dù bạn có thử. Bạn sẽ đạt tới nấm mồ dù bạn làm bất kì cái gì.

Người già được kính trọng, được yêu mến; người đó đã đạt tới một sự thuần khiết nào đó của trái tim bởi vì người đó đã sống qua các ham muốn, và đã thấy rằng mọi ham muốn đều dẫn tới thất vọng. Những ham muốn đó là kí ức quá khứ. Người đó đã sống trong đủ mọi loại quan hệ, và đã thấy rằng mọi loại quan hệ đều biến thành địa ngục. Người đó đã trải qua tất cả những đêm tối của linh hồn. Người đó đã đạt tới thái độ tách rời nào đó - sự thuần khiết của người quan sát. Người đó không còn quan tâm tới việc tham gia vào bất kì trận đấu bóng nào. Chỉ sống cuộc sống mình, người đó đã đi tới siêu việt; do đó, người đó được kính trọng, trí huệ của người đó được kính trọng.

Nhưng ở phương Đông, ý tưởng đã là cuộc sống không chỉ là một mẩu nhỏ bẩy mươi năm trong đó tuổi thanh niên của bạn chỉ tới có một lần. Ý tưởng đã là, hệt như trong sự tồn tại, mọi thứ đều chuyển động vĩnh cửu - mùa hè tới, mưa tới, mùa đông tới và mùa hè lại tới; mọi thứ chuyển vận tựa bánh xe - cuộc sống không phải là ngoại lệ. Cái chết là kết thúc của bánh xe này và là bắt đầu của bánh xe khác. Lần nữa bạn sẽ là đứa trẻ, và lần nữa bạn lại là thanh niên, và lần nữa bạn sẽ là người già. Điều đó đã là như vậy từ lúc bắt đầu, và nó sẽ là như vậy cho tới chính lúc cuối - cho tới lúc bạn trở nên chứng ngộ đến mức bạn có thể nhảy ra khỏi cái vòng luẩn quẩn và có thể đi vào trong một luật hoàn

toàn khác. Từ cá nhân, bạn có thể nhảy vào vũ trụ. Cho nên không có gì vội vã, và không có níu bám.

Phương Tây dựa trên truyền thống Do Thái vốn tin vào chỉ một kiếp sống. Ki tô giáo chỉ là một nhánh của Do thái giáo. Jesus đã là một người Do Thái, được sinh ra là người Do Thái, sống là người Do Thái, chết đi là người Do Thái; ông ấy chưa bao giờ biết rằng ông ấy là người Ki tô giáo. Nếu bạn gặp ông ấy ở đâu đó và chào ông ấy bằng, "Xin chào, Jesus Christ," ông ấy sẽ không nhận ra bạn đang nói về ai bởi vì ông ấy chưa bao giờ biết rằng tên mình là Jesus và ông ấy chưa bao giờ biết rằng mình là Christ. Tên của ông ấy là Joshua, cái tên Do Thái, và ông ấy là vị cứu tinh của Thượng đế, không phải là Christ. Jesus Christ là việc dịch sang tiếng Hi lạp từ tiếng Do Thái. Mô ha mét giáo cũng là sản phẩm phụ của cùng một tín ngưỡng - Do Thái. Ba tôn giáo này tin vào một kiếp sống. Việc tin vào một kiếp sống là rất nguy hiểm bởi vì nó không cho bạn cơ hội để phạm sai lầm, nó không cho bạn cơ hội để có đủ kinh nghiệm về bất kì cái gì; bạn bao giờ cũng vội vã.

Toàn bộ tâm trí phương Tây đã trở thành tâm trí của khách du lịch, người đang mang hai, ba máy ảnh, và xô đi chụp ảnh mọi thứ bởi vì người đó chỉ có visa ba tuần. Và trong ba tuần này, người đó phải bao quát cả đất nước - tất cả những đài kỉ niệm lớn. Không có thời gian cho người đó xem trực tiếp chúng; người đó sẽ xem chúng ở nhà, lúc thoải mái, trong tuyển tập ảnh của mình. Bất kì khi nào tôi nhớ tới người khách du lịch này, tôi lại thấy bà già ấy chạy xô từ chỗ nọ sang chỗ kia - từ Ajanta tới Ellora, từ Taj Mahal tới Kashmir - trong vội vàng, bởi vì cuộc sống là ngắn ngủi.

Chỉ trong tâm trí phương Tây mới tạo ra câu ngạn ngữ rằng thời gian là tiền bạc. Tại phương Đông mọi thứ trôi qua chậm chạp; không có vội vàng - người ta có toàn thể sự vĩnh hằng. Chúng ta đã từng ở đây và chúng ta sẽ ở đây nữa, cho nên vội gì? Tận hưởng mọi thứ với sự mãnh liệt và tính toàn bộ.

Cho nên, một điều: bởi vì cái ý tưởng về một kiếp sống, phương Tây đã trở thành quá bận tâm tới việc trẻ trung, và thế thì mọi thứ đều được làm để duy trì trẻ trung lâu nhất có thể được, để kéo dài quá trình này. Điều đó tạo ra thói đạo đức giả, và điều đó phá huỷ sự phát triển đích thực. Điều đó không cho phép bạn trở thành trí huệ thực sự trong tuổi già của mình, bởi vì bạn *ghét* tuổi già; tuổi già chỉ nhắc bạn về cái chết, không cái gì khác. Tuổi già có nghĩa là dấu chấm hết không còn xa xôi nữa; bạn đã đi tới điểm cuối cùng - chỉ một tiếng còi nữa, và con tầu sẽ dừng.

Tôi đã có một thoả thuận với ông tôi. Ông thích chân ông được xoa bóp, còn tôi đã bảo ông, "Ông nhớ đấy nhé, khi cháu nói 'phẩy,' điều đó nghĩa là tỉnh táo; chấm phẩy đang tới gần. Khi cháu nói, 'chấm phẩy,' thì sẵn sàng, bởi vì dấu chấm hết đang tới gần. Còn một khi cháu nói 'chấm hết,' cháu muốn nói điều đó." Thế là ông sợ "phẩy" đến mức khi tôi sắp nói, "phẩy" thì ông sẽ nói, "Được rồi, nhưng để cho chấm phẩy lâu hơn chút nữa. đừng làm nó ngắn và nhanh chóng!"

Tuổi già đơn giản nhắc nhở bạn, ở phương Tây, rằng dấu chấm hết đang tới gần - kéo dài dấu phẩy ra. Và bạn định lừa dối ai? Nếu bạn đã nhận ra rằng tuổi thanh niên của bạn không còn đó, bạn có thể cứ lừa dối cả thế giới nhưng bạn không còn trẻ, bạn đơn giản làm trò cười... Mọi người đều đang cố gắng duy trì trẻ

trung, nhưng họ không biết rằng chính nỗi sợ về mất tuổi trẻ không cho phép bạn được sống nó trong tính toàn bộ của nó.

Và điều thứ hai là, nỗi sợ về mất đi tuổi trẻ không cho phép bạn chấp nhận tuổi già với sự duyên dáng. Bạn bỏ lỡ cả hai tuổi thanh xuân - niềm vui của nó, mãnh liệt của nó - và bạn cũng bỏ lỡ cả duyên dáng, và trí huệ, và an bình mà tuổi già đem lại. Nhưng toàn bộ vấn đề dựa trên một quan niệm sai lầm về cuộc sống. Chừng nào phương Tây còn chưa thay đổi ý tưởng rằng chỉ có một kiếp sống, thái độ đạo đức giả này, níu bám này, nỗi sợ này không thể nào được thay đổi.

Trong thực tế, một kiếp không phải là tất cả; bạn đã sống nhiều lần, và bạn sẽ sống nhiều lần nữa. Do đó, sống từng khoảnh khắc một cách toàn bộ nhất có thể được; chẳng vội vàng gì nhảy vào khoảnh khắc khác. Thời gian không phải là tiền bạc, thời gian là không thể vét cạn; nó có sẵn cho người nghèo cũng nhiều như cho người giầu. Người giầu không giầu hơn khi có liên quan tới thời gian, và người nghèo cũng không nghèo hơn. Cuộc sống là hoá thân vĩnh viễn.

Điều xuất hiện trên bề mặt được bắt rễ rất sâu trong các tôn giáo của phương Tây. Họ rất keo kiệt trong việc cho bạn chỉ bẩy mươi năm. Nếu bạn cố gắng vạch tỉ mỉ ra, gần như một phần ba thời gian cuộc sống bạn sẽ mất đi cho việc ngủ, một phần ba cuộc sống bạn sẽ phải phí hoài cho việc kiếm ăn, quần áo, nhà cửa. Bất kì cái gì nhỏ bé còn lại đều phải dành cho giáo dục, trận đá bóng, phim ảnh, những cuộc cãi cọ, đánh nhau ngốc nghếch. Nếu bạn có thể tiết kiệm, trong thời gian bẩy mươi năm, bẩy phút cho mình, tôi sẽ tính bạn là người trí huệ. Nhưng khó mà tiết kiệm thậm chí bẩy

phút trong cả cuộc sống của bạn; cho nên làm sao bạn có thể tìm thấy bản thân mình? Làm sao bạn có thể biết được bí ẩn của bản thể mình, của cuộc sống mình? Làm sao bạn có thể hiểu được rằng cái chết không phải là kết thúc? Bởi vì bạn đã bỏ lỡ kinh nghiệm bản thân cuộc sống, bạn đang bỏ lỡ kinh nghiệm lớn về cái chết nữa; nếu không thì chẳng có gì để mà sợ trong cái chết cả. Đó là giấc ngủ đẹp, ngủ không mơ, giấc ngủ cần cho bạn để chuyển vào thân thể khác, im lặng và an bình. Đó là hiện tượng giải phẫu; nó gần giống như việc đánh thuốc mê. Cái chết là bạn bè, không phải là kẻ thù.

Một khi bạn hiểu cái chết như bạn bè, và bắt đầu sống cuộc sống không sợ hãi gì mà nó chỉ là một khoảng thời gian rất nhỏ chừng bẩy mươi năm - nếu viễn cảnh của bạn mở tới điều vĩnh hằng của cuộc sống bạn - thế thì mọi thứ sẽ chậm lại; thế thì không cần phải mau lẹ. Trong mọi việc, mọi người đơn giản chạy xô vào. Tôi đã thấy mọi người lấy cặp đi làm, nhét mọi thứ vào đó, hôn vợ, chẳng thèm nhìn xem cô ấy là vợ mình hay ai đó khác, và nói lời tạm biệt với con họ. Đây không phải là cách sống! Và bạn đạt tới đâu với tốc độ này?

Tôi đã nghe về một đôi thanh niên mới mua một chiếc xe mới, và họ cho chạy hết tốc độ. Người vợ cứ hỏi đi hỏi lại chồng, "Chúng ta đang đi đâu?" - bởi vì người vợ vẫn mang tâm trí cổ: "Chúng ta đang đi đâu?"

Người đàn ông trả lời, "Thôi đừng làm phiền tôi nữa, tận hưởng tốc độ chúng ta đang đi. Câu hỏi thực không phải là chúng ta đang đi đâu; câu hỏi thực là chúng ta đang đi với tốc độ lớn nào?"

Tốc độ đã trở thành quan trọng hơn cái đích, và tốc độ đã trở thành quan trọng hơn bởi vì cuộc sống ngắn ngủi thế. Bạn phải làm nhiều thứ đến mức chừng nào bạn chưa làm mọi thứ với tốc độ, bạn không thể quản lí nổi. Bạn không thể nào ngồi im lặng thậm chí lấy vài phút - điều đó dường như là phí hoài. Trong vài phút đó bạn có thể đã kiếm được vài đồng đô la.

Chỉ phí thời gian nhắm mắt lại, và cái gì có đó bên trong bạn? Nếu bạn thực sự muốn biết, bạn có thể đi tới bất kì bệnh viện nào và nhìn bộ xương. Đó là cái ở bên trong bạn. Tại sao bạn dính líu vào rắc rối một cách không cần thiết bằng việc nhìn vào trong? Nhìn vào trong, bạn sẽ thấy xương. Và một khi bạn đã thấy xương mình, cuộc sống sẽ trở nên khó khăn hơn; hôn vợ mình, bạn biết hoàn toàn rõ cái gì đang xảy ra - hai bộ xương. Ai đó chỉ cần phát minh ra kính tia X, thế là mọi người có thể đeo kính tia X và thấy tất cả các bộ xương xung quanh đang cười. Có lẽ nhất, người đó sẽ không sống để tháo kính của mình ra; biết bao nhiêu bộ xương đang cười cũng đủ để chấm dứt nhịp tim của bất kì ai. "Lạy trời, đây là thực tại sao! Và đây là điều tất cả các nhà huyền môn đã từng nói với mọi người, 'Nhìn vào trong; - phải tránh họ thôi!"

Phương Tây không có truyền thống huyền môn. Nó là hướng ngoại: Nhìn ra ngoài, có nhiều thứ thế để xem. Nhưng họ không nhận biết rằng bên trong không chỉ có bộ xương, còn có cái gì đó bên trong hơn bộ xương. Đó là tâm thức bạn. Bằng việc nhắm mắt lại bạn sẽ không bắt gặp bộ xương, bạn sẽ bắt gặp chính cội nguồn sống của mình. Phương Tây cần quen biết sâu sắc với cội nguồn cuộc sống của riêng nó, thế thì sẽ không có vội vàng. Người ta sẽ tận hưởng khi cuộc

sống đem đến tuổi thanh niên, người ta sẽ tận hưởng khi cuộc sống đem tới tuổi già và người ta sẽ tận hưởng khi cuộc sống đem tới cái chết. Bạn đơn giản biết một điều - cách tận hưởng mọi thứ bạn bắt gặp, cách biến đổi nó thành lễ hội. Tôi gọi tôn giáo đích thực là nghệ thuật biến đổi mọi thứ thành lễ hội, thành bài ca, thành điệu vũ.

Một ông già bước vào trong bệnh viện sức khoẻ và bảo với bác sĩ, "Anh cần làm cái gì đó để hạ thấp động lực dục của tôi."

Bác sĩ nhìn vào ông già yếu đuối và nói, "Bây giờ, bây giờ, thưa ông, tôi đã có cảm giác rằng động lực dục của ông tất cả đều ở trong đầu ông."

"Đó chính là điều tôi muốn nói đấy, cu con," ông già nói, "Tôi phải hạ thấp nó xuống một ít."

Thậm chí đến ông già cũng còn muốn là kẻ ăn chơi. Điều đó chứng tỏ một điều chắc chắn - rằng ông ấy chưa sống thời thanh niên của mình một cách toàn bộ. Ông ấy đã bỏ lỡ tuổi thanh niên của mình, và ông ấy vẫn nghĩ về nó. Bây giờ ông ấy không thể làm được điều gì về nó cả, nhưng toàn bộ tâm trí ông ấy vẫn liên tục nghĩ về những ngày ông ấy còn trong tuổi thanh niên chưa được sống qua; vào lúc đó ông ấy đã vội vã.

Nếu như ông ấy đã sống tuổi thanh niên của mình, ông ấy sẽ được tự do trong tuổi già của mình với mọi kìm nén, dục tình; sẽ không cần cho ông ấy vứt bỏ bản năng dục của mình. Nó biến mất, nó bay hơi trong việc sống. Người ta chỉ phải sống không bị ngăn cấm,

không có can thiệp nào từ tôn giáo, từ các tu sĩ, và nó biến mất; bằng không, khi bạn còn thanh niên bạn đi nhà thờ, và khi bạn già, bạn lại đọc tạp chí Playboy bằng cách che giấu nó trong Kinh thánh thiêng liêng. Mọi Kinh thánh thiêng liêng đều được dùng chỉ với một mục đích, che giấu các tạp chí như Playboy, để cho bạn không bị trẻ con bắt gặp - điều đó thật xấu hổ.

Tôi đã nghe nói về ba người, ba ông già. Một người bẩy mươi, người kia tám mươi và người thứ ba chín mươi. Họ tất cả đều là bạn cũ, đã về hưu, người quen đi dạo và ngồi ghế dài trong công viên, và có đủ mọi loại chuyện tán gẫu. Một hôm người trẻ nhất trong ba người này, người bẩy mươi tuổi, trông có vẻ chút ít buồn bã. Người thứ hai, tám mươi tuổi, hỏi, "Có chuyện gì vậy? Ông trông rất buồn."

Ông ấy nói, "Tôi cảm thấy rất mặc cảm. Nếu tôi kể cho các ông thì điều đó sẽ giúp tôi được nhẹ gánh. Đấy là một vụ: Một bà đẹp đang tắm - bà ấy là khách trong nhà tôi - và tôi nhìn qua lỗ khoá và mẹ tôi bắt quả tang tôi."

Cả hai người bạn già đều cười; họ nói, "Ông là thằng ngu. Mọi người đều làm như thế hồi trẻ con."

Ông ấy nói, "Vấn đề không phải là thời trẻ con, điều đó mới xảy ra hôm nay."

Người thứ hai đáp, "Thế thì đấy thực sự là nghiêm trọng. Nhưng tôi sẽ kể cho ông một điều vừa mới xảy ra với tôi trong ba ngày, và tôi vẫn còn chịu nó như một hòn đá, một tảng đá đè lên tim tôi. Liên tục suốt ba ngày vợ tôi đã từ chối làm tình với tôi."

Người thứ nhất nói, "Điều đó thực sự rất tồi tệ."

Nhưng người thứ ba, người già nhất cười phá lên và ông ấy nói, "Trước hết ông hãy hỏi ông ấy làm tình nghĩa là gì."

Thế là ông này hỏi, và ông già thứ hai nói, "Cũng không có gì nhiều lắm. Đừng làm tôi cảm thấy bối rối thêm. Đấy là một quá trình đơn giản. Tôi cầm tay vợ tôi và bóp nó ba lần, thế rồi bà ấy đi ngủ và tôi đi ngủ. Nhưng trong ba ngày, bất kì khi nào tôi cố gắng cầm tay bà ấy, bà ấy nói, "Không phải hôm nay, không phải hôm nay! ê cảm thấy xấu hổ đi; ông đủ già rồi - không phải hôm nay!" Thế là trong ba ngày tôi đã không làm tình."

Ông già thứ ba nói, "Điều này chẳng là gì cả. Điều đã xảy ra cho tôi, tôi phải thú nhận, bởi vì các ông còn trẻ và điều đó sẽ có ích cho các ông trong tương lai của các ông. Đêm qua, khi đêm vừa qua đi và sáng tới gần hơn, tôi bắt đầu chuẩn bị làm tình với vợ tôi và bà ấy nói với tôi, 'Ông đang cố gắng làm gì vậy, ông ngốc?' Tôi nói, 'Tôi đang cố gắng làm gì ư? Tôi đơn giản cố gắng làm tình với bà,' còn bà ấy nói, 'Đây là lần thứ ba trong đêm đấy; ông không ngủ mà ông cũng chẳng cho phép tôi ngủ. Yêu, yêu, yêu!' Thế là tôi nghĩ dường như là tôi mất trí nhớ rồi. Vấn đề của các ông chẳng là gì cả; tôi đã mất trí nhớ."

Nếu bạn lắng nghe người già, bạn sẽ ngạc nhiên; họ đang nói chỉ những điều họ đáng phải đã sống, nhưng thời gian đã trôi qua khi nó là có thể để sống chúng. Vào thời gian đó họ đã đọc *Kinh thánh* thiêng liêng và nghe tu sĩ. Các tu sĩ đó và những kinh sách

thiêng liêng kia đã làm biến chất mọi người, bởi vì chúng đã trao cho họ cái ý tưởng chống lại tự nhiên và chúng không thể cho phép họ sống một cách tự nhiên. Nếu chúng ta cần một nhân loại mới, chúng ta sẽ phải xoá đi toàn bộ quá khứ và bắt đầu mọi thứ mới. Và nguyên tắc cơ bản đầu tiên sẽ là: cho phép mọi người, giúp mọi người, dạy mọi người sống theo bản tính của mình, không theo bất kì ý tưởng nào, và sống một cách toàn bộ và mãnh liệt không sợ hãi gì. Thế thì trẻ con sẽ tận hưởng tuổi thơ của chúng, thanh niên sẽ tận hưởng tuổi xuân của họ và người già sẽ có cái duyên dáng tới một cách tự nhiên, bắt nguồn từ toàn bộ cuộc sống được sống một cách tự nhiên.

Chừng nào tuổi già của bạn còn chưa duyên dáng và trí huệ và tràn đầy ánh sáng cùng vui vẻ, mãn nguyện, hoàn thành, phúc lạc... trong chính hiện diện của bạn, chừng nào hoa chưa nở và chưa có hương thơm của điều vĩnh hằng, thế thì chắc chắn là bạn vẫn còn chưa sống đâu. Nếu nó không xảy ra theo cách đó, điều đó có nghĩa là bạn đã đi lạc lối ở đâu đó, đâu đó bạn đã nghe các tu sĩ, những kẻ làm biến chất, kẻ tội phạm, đâu đó bạn đã đi ngược lại tự nhiên - và tự nhiên báo thù. Và trả thù của nó là phá huỷ tuổi già của bạn và làm cho nó xấu đi, xấu với người khác và xấu trong con mắt riêng của bạn; bằng không tuổi già có vẻ đẹp mà thậm chí tuổi thanh niên không thể có được.

Tuổi thanh xuân có chín muồi, nhưng nó vẫn còn chưa trí huệ. Nó có quá nhiều cái ngu xuẩn trong nó; nó mang tính tài tử. Tuổi già đã cho nét vẽ cuối cùng lên bức tranh của cuộc sống riêng của người ta. Và khi người ta đã cho nét vẽ cuối cùng, người ta sẵn sàng

chết một cách sung sướng, vũ hội. Người ta sẵn sàng đón chào cái chết.[48]

18

Chết với chân giá trị

Chết tự nhiên là gì? Đây là câu hỏi có ý nghĩa, và có nhiều điều ngụ ý có thể có trong đó. Điều đơn giản nhất và hiển nhiên nhất là ở chỗ con người chết đi chẳng có nguyên nhân gì: người đó đơn giản trở nên già đi, già hơn, và việc thay đổi từ tuổi già sang cái chết không qua bất kì bệnh tật nào. Cái chết đơn giản là tuổi già tối thượng - mọi thứ trong thân thể bạn, trong não bạn, đều dừng hoạt động. Đây sẽ là ý nghĩa thông thường và hiển nhiên của cái chết tự nhiên.

Nhưng với tôi cái chết tự nhiên có ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều: người ta phải sống cuộc sống tự nhiên để đạt tới cái chết tự nhiên. Cái chết tự nhiên là đỉnh điểm của cuộc sống đã được sống một cách tự nhiên, không bất kì cấm đoán nào, không bất kì kìm nén nào - hệt như cách con vật sống, chim chóc sống, cây cối sống, không bất kì chia chẻ nào... cuộc sống buông bỏ, cho phép tự nhiên tuôn chảy qua bạn không có bất kì cản trở nào từ phía bạn, dường như bạn vắng mặt và cuộc

sống đang di chuyển theo cách riêng của nó. Thay vì bạn sống cuộc sống, cuộc sống sống bạn, bạn là phụ; thế thì đỉnh điểm sẽ là cái chết tự nhiên. Theo định nghĩa của tôi chỉ người đã thức tỉnh mới có thể chết cái chết tự nhiên; ngoài ra tất cả mọi cái chết đều phi tự nhiên bởi vì tất cả các cuộc sống là phi tự nhiên.

Làm sao bạn có thể đi tới cái chết tự nhiên, khi sống cuộc sống phi tự nhiên? Cái chết sẽ phản ánh tột đỉnh tối thượng, cao trào của toàn bộ cuộc sống bạn. Dưới dạng cô đọng, nó là tất cả những điều bạn đã sống qua. Cho nên chỉ rất ít người trên thế giới mới chết một cách tự nhiên bởi vì chỉ rất ít người đã sống một cách tự nhiên. Huấn luyện của chúng ta không cho phép chúng ta được tự nhiên. Huấn luyện của chúng ta, ngay từ ban đầu, dạy chúng ta rằng chúng ta phải là cái gì đó còn hơn tự nhiên, rằng chỉ là tự nhiên mới là con vật; chúng ta phải là siêu tự nhiên. Và điều đó dường như rất logic. Tất cả các tôn giáo đều đã từng thuyết giảng điều này - rằng là con người có nghĩa là vượt lên trên tự nhiên - và họ đã thuyết phục nhân loại trong hàng thế kỉ để vượt lên trên tự nhiên. Không ai đã thành công trong việc vượt lên trên tự nhiên cả. Tất cả mọi điều họ đã thành công là phá huỷ cái tự nhiên của họ, cái đẹp tự phát, cái hồn nhiên của họ. Con người không cần siêu việt lên trên tự nhiên. Tôi nói với các bạn, con người phải hoàn thành tự nhiên - điều không con vật nào có thể làm được. Đó là khác biệt.

Tôn giáo đã tinh ranh, dối trá và lừa bịp mọi người. Họ đã tạo ra sự phân biệt rằng con vật là tự nhiên còn bạn phải siêu nhiên. Không con vật nào có thể nhịn ăn; bạn không thể thuyết phục bất kì con vật nào rằng nhịn ăn là cái gì đó thiêng liêng. Con vật chỉ biết rằng nó

đói, và không có khác biệt gì giữa nhịn ăn và đói cả. Bạn không thể thuyết phục bất kì con vật nào đi ngược lại tự nhiên.

Điều này đã tạo ra một cơ hội cho cái gọi là những người tôn giáo, bởi vì con người có khả năng ít nhất là đấu tranh chống lại tự nhiên. Người đó sẽ không bao giờ thắng lợi cả, nhưng người đó có thể tranh đấu. Và trong tranh đấu người đó sẽ không phá huỷ tự nhiên; người đó sẽ phá huỷ chỉ bản thân mình. Đó là cách con người đã phá huỷ bản thân mình - mọi niềm vui của mình, mọi tình yêu của mình, mọi vĩ đại của mình - và đã không trở thành một cái gì đó cao hơn con vật, mà là một cái gì đó thấp hơn, trong mọi cách có thể. Có lẽ các bạn chưa bao giờ nghĩ về điều đó: không con vật hoang dã nào đồng dục. Chính cái ý tưởng này, và toàn bộ thế giới con vật sẽ phá lên cười. Điều đó đơn giản là xuẩn ngốc! Nhưng trong vườn thú, nơi con cái không có sẵn, con vật biến thành đồng dục do sự cần thiết cực điểm.

Nhưng con người đã biến thế giới này thành vườn bách thú: hàng triệu và hàng triệu người đồng dục, đồng dục nữ, người thú dâm, và đủ thứ tầm thường - đủ mọi loại đồi bại. Và ai chịu trách nhiệm? Người dạy bạn vượt ra ngoài tự nhiên, đạt tới điều thiêng liêng siêu nhiên...

Bất kì khi nào bạn ép buộc điều gì đó, kết quả không định đem lại cải thiện. Trong nhiều lĩnh vực, bởi các tôn giáo khác nhau, điều đó đã được thử để làm cho con người là một cái gì đó trên tự nhiên. Kết quả đã là thất bại, không ngoại lệ nào cả. Bạn được sinh ra như một sinh linh tự nhiên. Bạn không thể nào vượt lên trên bản thân mình. Đấy cũng hệt như là tự nâng mình

lên khỏi mặt đất bằng việc kéo chân mình lên. Bạn có thể nhảy lên một chút, nhưng sớm hay muộn bạn rơi trở lại mặt đất, và bạn có thể bị gãy xương. Bạn không thể bay được.

Và đó là điều đã được làm. Mọi người đã cố gắng nâng mình lên trên tự nhiên, điều có nghĩa là trên bản thân mình. Họ không tách khỏi tự nhiên, nhưng ý tưởng này phù hợp với bản ngã của họ: bạn không phải là con vật cho nên bạn phải ở trên tự nhiên; bạn không thể hành xử giống con vật. Mọi người thậm chí đã thử làm con vật không hành xử như con vật; họ đã thử làm cho chúng đi lên cao hơn tự nhiên một chút.

Vào thời Victoria tại England chó được mặc quần áo khi người ta đưa chúng đi dạo. Chó có áo choàng để ngăn cản chúng khỏi tự nhiên, để ngăn cản chúng khỏi ở truồng và trần trụi - điều vốn thích hợp cho con vật. Những loại người này đang cố gắng nâng con chó của mình lên cao hơn con vật chút ít.

Bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng trong thời Victoria ở England, thậm chí đến chân ghế cũng được bao bọc - bởi một lí do đơn giản rằng chúng đã được gọi là chân, và chân cần phải được che đậy. Bertrand Russell, người sống gần một thế kỉ - một cuộc sống dài - nhớ lại thời thơ ấu của mình là việc thấy chân của phụ nữ cũng đủ làm kích động dục. Trang phục đã được làm thời đó theo cách chúng che phủ hết cả bàn chân; bạn không thể thấy được bàn chân.

Người ta đã tin, cho dù một trăm năm trước đây, rằng phụ nữ của gia đình hoàng gia không có hai chân. Hoàng gia bằng cách nào đó phải khác với thứ dân, người thường, và không ai thấy - và cũng chẳng có khả

năng nào để thấy - liệu chân của họ có tách biệt lẫn nhau không. Nhưng bản ngã... những người hoàng gia này đã không làm điều đó rõ ràng: "Điều này là vô nghĩa, chúng tôi là con người như các bạn vậy." Bản ngã ngăn cản họ. Nếu mọi người sùng bái họ, thế thì sao phải bận tâm? - vẫn cứ là hoàng gia đi. Đó là một trong những lí do tại sao gia đình hoàng gia không cho phép bất kì ai, người thường, được lấy người trong hoàng gia, bởi vì người đó có thể phơi bầy toàn bộ vấn đề: "Những người này cũng chỉ là con người như mọi người khác; chẳng có gì hoàng gia về họ cả." Nhưng trong nhiều thế kỉ họ vẫn duy trì cái ý tưởng này.

Tôi cũng muốn bạn khác với con vật, nhưng không theo nghĩa rằng bạn có thể đi cao hơn tự nhiên - không. Bạn có thể đi sâu hơn tự nhiên, bạn có thể tự nhiên hơn con vật. Chúng không được tự do, chúng đang trong cơn mê sâu; chúng không thể nào làm được bất kì điều gì khác hơn điều tổ tiên chúng đã làm từ hàng nghìn năm.

Bạn có thể tự nhiên hơn bất kì con vật nào. Bạn có thể đi vào các chiều sâu không đáy của tự nhiên, và bạn có thể đi lên các đỉnh rất cao của tự nhiên, nhưng bạn sẽ không vượt ra ngoài theo bất kì cách nào. Bạn sẽ trở thành tự nhiên hơn, bạn sẽ trở thành tự nhiên nhiều chiều hơn. Với tôi con người tôn giáo không phải là người ở trên tự nhiên, mà là người hoàn toàn tự nhiên, tràn đầy tự nhiên, người đã thám hiểm tự nhiên theo đủ mọi chiều của nó, người đã không bỏ lại cái gì không được thám hiểm.

Con vật bị tù đày; chúng có một vùng giới hạn của sự hiện hữu. Con người có khả năng, thông minh, tự do để thám hiểm. Và nếu bạn đã thám hiểm tự nhiên một

cách toàn bộ, bạn đã về tới nhà - tự nhiên là nhà bạn. Và thế thì cái chết là niềm vui, là lễ hội. Thế thì bạn chết không phàn nàn gì; bạn chết với sự biết ơn sâu sắc, bởi vì cuộc sống đã cho bạn nhiều thế, còn cái chết đơn giản là chiều cao tối thượng của tất cả những điều bạn đã sống.

Cũng giống như trước khi ngọn lửa của cây nến tắt đi nó bùng cháy sáng nhất. Con người tự nhiên, trước khi người đó chết, sống sáng rực trong khoảnh khắc; người đó là tất cả ánh sáng, tất cả chân lí. Với tôi điều này là cái chết tự nhiên. Nhưng nó phải được giành lấy, nó không được trao cho bạn. Cơ hội này được trao cho bạn, nhưng bạn phải thám hiểm, bạn phải giành lấy nó, bạn phải xứng đáng.

Thậm chí để thấy cái chết của một người đích thực, chỉ ở gần người đó trong khi người đó chết, bạn sẽ bỗng nhiên được tràn đầy với niềm vui kì lạ. Nước mắt bạn sẽ không phải bởi buồn bã, buồn rầu; chúng sẽ là bởi lòng biết ơn và phúc lạc - bởi vì khi một người chết một cách tự nhiên, việc sống cuộc sống người đó tràn đầy, người đó trải rộng bản thể mình vào trong toàn thể tự nhiên. Những người hiện diện và ở gần người đó đều được tắm... một sự tươi mát bất thần, một làn gió thoảng, một hương thơm mới và một cảm giác mới rằng cái chết không phải là cái gì đó xấu, rằng cái chết không phải là cái gì đó phải sợ, rằng cái chết là cái gì đó phải giành lấy, phải được xứng đáng.

Tôi dạy bạn nghệ thuật của cuộc sống. Nhưng nó cũng có thể được gọi là nghệ thuật của cái chết nữa. Chúng cả hai đều như nhau.[49]

Trong tâm trí phương Tây, ốm bệnh, bệnh tật, đau đớn và cái chết tất cả được nhóm lại - được gói lại thành một gói. Từ đó vấn đề nảy sinh.

Cái chết là đẹp; ốm bệnh thì không, đau đớn thì không, bệnh tật thì không đẹp. Cái chết không phải là lưỡi gươm cắt đứt cuộc sống bạn, nó giống như hoa vậy - hoa tối thượng - cái nở ra vào khoảnh khắc chót. Nó là đỉnh cao. Cái chết là hoa trên cây của cuộc sống. Nó không phải là chấm dứt cuộc sống mà là cao trào. Nó là cực thích tối thượng. Chẳng có gì sai trong cái chết cả; nó là đẹp - nhưng người ta cần biết cách sống và cách chết. Có nghệ thuật sống và có nghệ thuật chết; và nghệ thuật thứ hai còn giá trị nhiều hơn nghệ thuật thứ nhất. Nhưng nghệ thuật thứ hai có thể được biết tới chỉ khi bạn đã biết nghệ thuật thứ nhất. Chỉ những người biết cách sống đúng mới biết cách chết đúng. Và thế thì cái chết là cánh cửa tới điều thiêng liêng.

Cho nên, điều đầu tiên: xin giữ cái chết tách rời ra. Nghề y chỉ nghĩ đến ốm yếu, bệnh tật và đau khổ. Họ không cần tranh đấu chống lại cái chết. Điều đó đang tạo ra rắc rối trong tâm trí phương Tây, trong các bệnh viện phương Tây, trong y học phương Tây. Mọi người đang tranh đấu chống lại cái chết. Mọi người gần như sống dật dờ trong bệnh viện, chỉ sống dựa vào thuốc. Họ bị buộc phải sống một cách không cần thiết khi họ đáng sẽ chết một cách tự nhiên. Qua hỗ trợ của thuốc cái chết của họ bị trì hoãn. Họ không còn công dụng gì, cuộc sống không còn công dụng gì cho họ, trò chơi đã hết, họ đã chấm dứt. Bây giờ giữ cho họ sống chỉ làm cho họ đau khổ thêm. Đôi khi họ có thể trong cơn mê, và một người có thể trong cơn mê hàng tháng hay

nhiều năm. Nhưng bởi vì có đối nghịch với cái chết nên điều đó đã trở thành vấn đề lớn trong tâm trí phương Tây: phải làm gì khi một người đang trong cơn mê và sẽ không bao giờ khôi phục lại, nhưng có thể được giữ cho sống nhiều năm? Người đó sẽ là cái xác, chỉ là cái xác thở, có thế thôi. Người đó đơn giản sống dật dờ, sẽ không có cuộc sống. Vấn đề là gì? Tại sao không cho phép người đó chết? Có sợ về cái chết. Cái chết là kẻ thù - làm sao lại đầu hàng kẻ thù, cái chết?

Cho nên có tranh luận sôi nổi trong tâm trí y học phương Tây. Phải làm gì? Người ta có nên được phép chết không? Người ta có nên được phép quyết định liệu mình muốn chết không? Gia đình có nên được phép quyết định liệu họ muốn người đó chết hay không? - bởi vì đôi khi người này có thể vô ý thức và không thể quyết định được. Nhưng có quyền giúp ai đó chết đi không? Nỗi sợ lớn nảy sinh trong tâm trí phương Tây. Chết đi sao? Điều đó có nghĩa là bạn đang giết người! Toàn bộ khoa học tồn tại để giúp cho người đó sống. Bây giờ điều này là ngu xuẩn! Cuộc sống trong bản thân nó không có giá trị trừ phi có niềm vui, trừ phi có điệu vũ, trừ phi có cái gì đó sáng tạo, trừ phi có tình yêu - cuộc sống trong bản thân nó là vô nghĩa. Chỉ sống là vô nghĩa. Một điểm sẽ tới khi người ta đã sống, một điểm tới khi chết là tự nhiên, khi chết đi là đẹp. Hệt như khi bạn đã làm xong việc cả ngày, một điểm tới khi bạn rơi vào giấc ngủ; cái chết là một loại giấc ngủ - giấc ngủ sâu hơn. Bạn sẽ được sinh ra lần nữa trong một thân thể mới hơn với máy móc mới hơn, với những tiện nghi mới, với những cơ hội mới, thách thức mới. Thân thể này già rồi và người ta phải bỏ lại nó; nó chỉ là chỗ trú ngụ...

Tại phương Đông chúng ta có cái nhìn khác: cái chết không phải là thù mà là bạn. Cái chết cho bạn nghỉ ngơi. Bạn đã trở nên mệt mỏi, bạn đã sống cuộc sống của mình, bạn đã biết tất cả mọi niềm vui có thể được biết trong cuộc sống, bạn đã đốt cháy toàn bộ cây nến của mình. Bây giờ đi vào trong bóng tối, nghỉ ngơi một chốc và thế rồi bạn có thể được sinh ra lần nữa. Cái chết sẽ làm sống lại bạn lần nữa theo một cách tươi tắn hơn.

Cho nên điều đầu tiên: Cái chết không phải là kẻ thù.

Điều thứ hai: Cái chết là kinh nghiệm lớn nhất trong cuộc sống nếu bạn có thể chết một cách có ý thức. Và bạn có thể chết một cách có ý thức chỉ nếu bạn không sợ nó. Nếu bạn chống lại nó bạn trở nên rất hãi hùng, rất sợ sệt. Khi bạn sợ đến mức mà bạn không thể nào dung thứ được cái sợ đó, có cơ chế tự nhiên trong thân thể, tiết ra thuốc mê vào trong thân thể và bạn trở nên vô ý thức. Có một điểm mà bên ngoài nó khả năng chịu đựng sẽ không thể có được; bạn trở thành vô ý thức. Cho nên hàng triệu người chết đi một cách vô ý thức và bỏ lỡ một khoảnh khắc vĩ đại, vĩ đại nhất trong tất cả các khoảnh khắc. Đó là *samadhi*, đó là *satori*, đó là thiền xảy ra cho bạn. Đó là món quà tự nhiên.

Nếu bạn có thể tỉnh táo và bạn có thể thấy rằng bạn không phải là thân thể... Bạn sẽ phải thấy, bởi vì thân thể sẽ biến mất. Chẳng mấy chốc bạn sẽ có khả năng thấy rằng bạn không là thân thể, bạn tách biệt. Thế thì bạn sẽ thấy bạn đang tách ra khỏi tâm trí nữa; thế thì tâm trí sẽ biến mất. Và thế thì bạn sẽ chỉ là ngọn lửa của nhận biết, và đó là phúc lành lớn nhất có đó. Cho

nên đừng nghĩ về cái chết như ốm yếu, bệnh tật và đau khổ của con người.[50]

Tự do chọn lựa cái chết của bạn nên được chấp nhận như quyền tập ấm của mọi con người. Một giới hạn có thể được đặt ra cho nó, chẳng hạn, bẩy mươi nhăm tuổi. Sau độ tuổi bẩy mươi nhăm bệnh viện nên sẵn sàng giúp cho bất kì ai muốn gạt bỏ thân thể mình. Mọi bệnh viện nên có một nơi dành cho người sắp chết, và những người đã chọn chết nên được trao cho sự quan tâm và giúp đỡ đặc biệt. Cái chết của họ sẽ đẹp.

Mọi bệnh viện nên có một giáo viên về thiền.

Người sắp chết nên được cho một tháng và sẽ được cho phép... nếu người đó đổi ý kiến người đó có thể quay lại, bởi vì không ai ép buộc người đó. Những người hay xúc động, người muốn tự tử không thể vẫn còn xúc động trong một tháng - xúc động có thể là tạm thời. Phần lớn những người tự tử, nếu họ chờ đợi một thời gian lâu hơn, họ sẽ không tự tử chút nào. Đấy là từ giận dữ, từ ghen tị, từ hận thù hay cái gì đó mà họ quên mất giá trị của cuộc sống.

Toàn bộ vấn đề là ở chỗ các chính khách coi việc chấp nhận chết tự nguyện, có nghĩa là tự tử, không là tội ác. Không, điều đó không có nghĩa như thế. Tự tử vẫn là một tội ác.

Chết tự nguyện sẽ là việc cho phép của ban y tế. Việc ở lại một tháng trong bệnh viện - mọi loại giúp đỡ có thể được trao cho người này để trở nên bình thản và yên tĩnh... tất cả bạn bè tới gặp người đó, vợ người đó, con người đó, bởi vì người đó đang đi trên một cuộc

hành trình dài. Không có vấn đề ngăn cản người đó - người đó đã sống lâu, và người đó không muốn tiếp tục sống nữa, công việc của người đó đã kết thúc.

Và người đó nên được dạy thiền trong một tháng này, để cho người đó có thể thiền trong khi cái chết tới. Và với cái chết, sự giúp đỡ của thuốc nên được trao cho để cho nó tới như giấc ngủ - dần dần, song song với thiền, giấc ngủ trở thành sâu hơn. Chúng ta có thể thay đổi cái chết của hàng nghìn người thành chứng ngộ. Và không có sợ tự tử, bởi vì người đó không định tự tử; nếu ai đó cố tự tử người đó vẫn sẽ phạm tội ác. Người đó đang yêu cầu việc cho phép. Với việc cho phép của ban y tế... và người đó có thời gian một tháng trong đó người đó có thể thay đổi ý kiến của mình vào bất kì lúc nào. Vào ngày cuối cùng người đó có thể nói, "Tôi không muốn chết" - thế thì người đó có thể về nhà. Không có vấn đề trong đó: đấy là quyết định của người đó.

Ngay bây giờ có một tình huống rất kì lạ trong nhiều nước. Mọi người cố gắng tự tử: nếu họ thành công, thì tốt; nếu họ không thành công, thế thì toà án phạt họ tội chết. Kì lạ thế! - bản thân họ đã làm điều đó. Họ đã bị vướng giữa chừng. Bây giờ trong hai năm việc xử án sẽ diễn ra; chánh án và luật sư sẽ tranh luận, và thế này thế nọ, và cuối cùng người này phải bị treo cổ, lần nữa. Người đó đã làm điều đó ngay chỗ đầu tiên, tự mình! Tại sao lại tất cả những điều vô nghĩa này?

Chết tự nguyện đang trở thành ngày càng cần hơn, bởi vì với tiến bộ y học mọi người đang sống lâu hơn. Các nhà khoa học vẫn chưa bắt gặp bộ xương nào từ năm nghìn năm trước đây của một người quá bốn mươi

tuổi khi người đó chết. Năm nghìn năm trước người ta sống lâu nhất không quá bốn mươi tuổi, và trong mười đứa con sinh ra thì chín đứa chết đi trong vòng hai năm - chỉ một đứa sống sót - cho nên cuộc sống có giá trị mênh mông.

Hippocrates đã đưa ra lời thề với nghề y rằng bạn phải giúp đỡ cuộc sống trong mọi trường hợp. Ông ấy không nhận biết - ông ấy không phải là nhà tiên tri - ông ấy đã không có sáng suốt để thấy rằng một ngày có thể tới khi trong mười đứa trẻ, cả mười đều sống sót. Bây giờ điều đó đang xảy ra. Một mặt, chín đứa nữa sống sót; và mặt khác, y học giúp cho mọi người sống lâu hơn - chín mươi tuổi, một trăm tuổi không phải là hiếm. Trong các nước đã phát triển rất dễ tìm ra người chín mươi tuổi hay người một trăm tuổi.

Tại Liên Xô có người đã đạt tới một trăm năm mươi tuổi, và có vài nghìn người đã đạt tới một trăm tám mươi tuổi - và họ vẫn còn làm việc. Nhưng bây giờ cuộc sống đã trở thành nhàm chán. Một trăm tám mươi năm, nghĩ về điều đó, làm cùng một thứ - thậm chí đến xương cũng sẽ đau - và vậy mà họ vẫn không có khả năng chết. Cái chết vẫn dường như là xa xôi - họ vẫn làm việc và mạnh khoẻ.

Tại Mĩ có hàng nghìn người trong các bệnh viện chỉ nằm trong giường với đủ mọi loại dụng cụ được nối vào họ. Nhiều người đang dùng máy thở nhân tạo. Phỏng có ích gì nếu bản thân người đó không thể thở được? Bạn trông đợi người đó làm gì? Và tại sao bạn làm cho cả quốc gia nặng gánh bởi con người này khi có nhiều người đang chết trên phố, chết đói?

Ba mươi triệu người ở Mĩ ở ngoài phố không nơi trú ẩn, không thức ăn, không quần áo, và hàng nghìn người đang chiếm các giường bệnh viện, bác sĩ, y tá - công việc của họ, lao động của họ, thuốc men. Mọi người đều biết họ sẽ chết sớm hay muộn, nhưng chừng nào mà bạn vẫn có thể thì bạn vẫn phải giữ họ sống. Họ *muốn* chết. Họ hét lên là họ muốn chết, nhưng bác sĩ chẳng thể giúp cho điều đó. Những người này chắc chắn là cần một quyền nào đó; họ đang bị buộc phải sống, và theo mọi cách thức bắt buộc là không dân chủ.

Cho nên tôi muốn điều đó là điều rất hợp lí. Làm điều đó bẩy mươi nhăm năm hay tám mươi năm, thế thì cuộc sống được sống đủ. Trẻ con lớn lên... khi bạn tám mươi, con bạn sẽ năm mươi, năm mươi nhăm; họ đang già đi. Bây giờ không có nhu cầu cho bạn để phải bận tâm và lo nghĩ. Bạn nghỉ ngơi; bây giờ bạn đơn giản là gánh nặng, bạn không biết làm cái gì.

Và đó là lí do tại sao người già cáu bẳn thế - bởi vì họ không có việc gì, họ không có bất kì sự kính trọng nào, họ không có bất kì chân giá trị nào. Không ai bận tâm về họ, không ai để ý đến họ. Họ sẵn sàng đánh nhau, giận dữ và hét lên. Đây đơn giản là nỗi thất vọng của họ biểu lộ ra; điều thực là họ muốn chết. Nhưng họ thậm chí không thể nói ra được điều đó. Điều đó là trái giáo lí, điều đó là phi tôn giáo - chính cái ý tưởng về chết.

Họ nên được trao cho tự do, nhưng không chỉ chết; họ nên được trao cho tự do của huấn luyện một tháng về cách chết. Trong huấn luyện đó, thiền nên là phần cơ bản; chăm sóc vật lí nên là một phần cơ bản. Họ nên chết một cách lành mạnh, toàn thể, im lặng, an bình - dần dần trượt sâu vào trong giấc ngủ. Và nếu thiền

được nối liền với ngủ thì họ có thể chết được chứng ngộ. Họ có thể biết rằng chỉ thân thể là bị bỏ lại đằng sau, còn họ là một phần của vĩnh hằng.

Cái chết của họ sẽ tốt hơn cái chết thông thường, bởi vì trong cái chết thông thường bạn không có cơ hội trở nên được chứng ngộ. Trong thực tế ngày càng nhiều người sẽ ưa thích chết trong bệnh viện, trong các viện đặc biệt dành cho việc chết nơi mọi thu xếp được tiến hành. Bạn có thể rời bỏ cuộc sống theo cách cực lạc, vui sướng, với cám ơn và biết ơn lớn lao.

Tôi hoàn toàn ủng hộ cho chết tự nguyện với những điều kiện này.[51]

19

Bệnh AID

Tôi không biết gì ngay cả về bệnh aid đầu tiên, và bạn lại hỏi tôi về AIDS cuối cùng! Nhưng dường như tôi sẽ phải nói đôi điều về nó. Và trong một thế giới mà những người chẳng biết gì về bản thân mình có thể nói về Thượng đế, những người chẳng biết gì về địa lí của trái đất có thể nói về cõi trời và địa ngục, thì không phải là không thể quan niệm nổi việc tôi nói điều gì đó về AIDS, mặc dầu tôi không phải là bác sĩ điều trị. Nhưng cái bệnh bây giờ được gọi là AIDS cũng không phải chỉ là bệnh. Nó là cái gì đó nhiều hơn, một cái gì đó ở bên kia giới hạn của nghề y.

Như tôi thấy nó, nó không phải là bệnh theo cùng loại như các bệnh khác; do đó mới nguy hiểm về nó. Có lẽ nó sẽ giết chết ít nhất hai phần ba nhân loại. Về cơ bản nó là việc không có khả năng chống lại các bệnh tật. Người ta dần dần thấy bản thân mình mong manh đối với đủ mọi loại nhiễm khuẩn, và người ta

không có kháng cự bên trong để đấu tranh lại việc nhiễm khuẩn này.

Với tôi điều đó có nghĩa là nhân loại đang mất ý chí để sống. Bất kì khi nào một người mất đi ý chí để sống thì kháng cự của người đó sụp đổ ngay lập tức, bởi vì thân thể tuân theo tâm trí. Thân thể là kẻ phục vụ rất bảo thủ của tâm trí; nó phục vụ tâm trí theo cách tôn giáo. Nếu tâm trí mất ý chí để sống điều đó sẽ được phản ánh trong thân thể bằng việc vứt bỏ kháng cự chống lại ốm bệnh, chống lại cái chết. Tất nhiên bác sĩ điều trị sẽ chẳng bao giờ bận tâm về ý chí để sống - đó là lí do tại sao tôi lại nghĩ tốt hơn cả là tôi nói điều gì đó.

Vấn đề này đang sắp trở thành một vấn đề khổng lồ trên khắp thế giới đến mức bất kì sáng suốt nào từ bất kì chiều hướng nào cũng có thể có ích mênh mông. Ngay lúc bắt đầu người ta đã nghĩ nó là bệnh đồng dục. Từ khắp nơi trên thế giới các nhà nghiên cứu đã ủng hộ cho ý tưởng rằng nó là cái gì đó đồng dục - người ta đã tìm ra rằng bệnh này xảy ra ở đàn ông nhiều hơn đàn bà. Nhưng bây giờ các nhà nghiên cứu nói rằng AIDS không phải là bệnh đồng dục chút nào, đó là bệnh dị dục, và nó xảy ra nếu mọi người cứ thay đổi bạn tình - trộn lẫn với nhiều đàn bà, với nhiều đàn ông, liên tục thay đổi bạn tình. Việc thay đổi liên tục này là nguyên nhân cho bệnh này. Đồng dục chẳng liên quan gì tới nó, theo nghiên cứu của họ.

Với tôi điều đó rất có ý nghĩa. Nó chẳng liên quan gì tới cả dị dục lẫn đồng dục. Nó chắc chắn có điều gì đó liên quan tới dục. Và tại sao nó có điều gì đó liên quan tới dục? - bởi vì ý chí sống được bắt rễ trong dục.

Nếu ý chí sống biến mất, thế thì dục sẽ là vùng dễ tổn thương nhất của cuộc sống để mời cái chết.

Nhớ thật rõ rằng tôi không là người ngành y, và bất kì điều gì tôi đang nói cũng là từ một quan điểm hoàn toàn khác. Nhưng có nhiều khả năng về điều tôi đang nói lại còn đúng hơn điều cái gọi là những nhà nghiên cứu này đang nói, bởi vì việc nghiên cứu của họ là nông cạn. Họ chỉ nghĩ tới các ca; họ thu thập dữ liệu, sự kiện.

Đấy không phải là cách thức của tôi - tôi không là người thu thập sự kiện. Công việc của tôi không phải là nghiên cứu mà là nhìn thấu. Tôi cố gắng nhìn vào trong mọi vấn đề sâu nhất có thể được. Tôi đơn giản bỏ qua điều nông cạn, vốn là lĩnh vực của các nhà nghiên cứu. Công việc của tôi có thể gọi là tìm vào trong (insearch), không là nghiên cứu (research). Tôi cố gắng hiểu thấu sâu, và tôi thấy rõ ràng rằng dục là hiện tượng có liên quan nhiều nhất tới ý chí sống. Nếu ý chí sống suy giảm đi, dục sẽ dễ tổn thương; thế thì đấy không phải là vấn đề dị dục hay đồng dục.

Dường với tôi, bệnh này là tâm linh. Con người đã đi tới điểm người đó thấy hết đường. Quay ngược lại là vô nghĩa bởi vì tất cả mọi điều người đó đã thấy, đã sống, đều chỉ ra cho người đó chẳng có gì trong đó cả; nó đã chứng tỏ tất cả đều vô nghĩa. Quay trở lại không có nghĩa; tiến lên trước không có đường: đối diện với người đó là vực thẳm. Trong tình huống này nếu người đó mất ham muốn, ý chí sống, điều đó không phải là không dự kiến được.

Bằng thực nghiệm người ta đã chứng minh rằng nếu một đứa trẻ không được nuôi lớn lên bởi những

người yêu thương - mẹ, bố, trẻ con khác trong gia đình - nếu đứa con không được nuôi lớn lên bởi những người yêu thương, bạn có thể cho nó mọi thứ nuôi dưỡng nhưng bằng cách nào đó thân thể nó cứ co lại. Bạn cho mọi thứ cần thiết - nhu cầu thuốc được đáp ứng, nhiều chăm sóc được thực hiện - nhưng đứa trẻ cứ co lại. Đấy là bệnh chăng? Vâng, với tâm trí thuốc men mọi thứ đều là bệnh tật; cái gì đó phải sai. Họ sẽ cứ nghiên cứu các sự kiện, tại sao nó lại xảy ra. Nhưng đấy không phải là bệnh tật.

Ý chí sống của đứa trẻ thậm chí còn chưa nảy sinh. Nó cần hơi ấm tình yêu, những khuôn mặt vui vẻ, trẻ con nhảy nhót, hơi ấm của thân người mẹ - ở giữa những điều làm cho đứa trẻ cảm thấy rằng cuộc sống có kho báu vô cùng cần được thám hiểm, rằng có nhiều niềm vui, điệu vũ, trò chơi; rằng cuộc sống không chỉ là sa mạc, rằng có những khả năng mênh mông. Nó phải có thể thấy những khả năng đó trong những con mắt xung quanh nó, trong những thân thể quanh nó. Chỉ thế thì ý chí sống mới tràn ra - gần giống như dòng suối. Bằng không, nó sẽ co lại và chết - không bởi bất kì bệnh vật lí nào, nó sẽ đơn giản co lại và chết.

Tôi đã ở các trại mồ côi; một trong các bạn tôi, Rekhchand Parekh, ở Chanda Maharashtra, đã cai quản một trại trẻ mồ côi - quãng một trăm đến một trăm mười trẻ mồ côi ở đó. Một trẻ mồ côi tới, hai ngày tuổi, ba ngày tuổi; mọi người sẽ bỏ chúng lại ngay trước trại trẻ. Ông ấy muốn tôi tới thăm trại trẻ, tôi nói, "Lúc nào đó về sau tôi sẽ tới thăm nó, bởi vì tôi biết bất kì cái gì có đó sẽ làm cho tôi buồn không cần thiết." Nhưng ông ấy cứ nài nỉ, thế là một lần tôi tới, và điều tôi đã thấy... Họ làm mọi chăm sóc, ông ấy đã đổ tiền của mình cho

những đứa trẻ này, nhưng chúng tất cả đều sẵn sàng chết vào bất kì lúc nào. Các bác sĩ có đó, y tá có đó, tiện nghi thuốc có đó, thức ăn có đó, mọi thứ đều có đó. Ông ấy đã cho ngôi nhà gỗ một tầng đẹp của riêng ông ấy - ông ấy đã chuyển sang ở căn nhà gỗ nhỏ hơn - một khu vườn đẹp và mọi thứ có đó; nhưng ý chí sống không có đó.

Tôi bảo ông ấy, "Những đứa trẻ này sẽ cứ chết dần đi."

Ông ấy nói, "Ông đang nói *tôi* sao? Tôi đã cai quản trại trẻ mồ côi này mười hai năm nay; hàng trăm đứa trẻ đã chết. Chúng tôi đã cố gắng mọi cách có thể để giữ chúng sống, nhưng chẳng cái gì dường như có tác dụng. Chúng cứ co lại và một ngày nào đó đơn giản chúng không còn đó."

Nếu có bệnh tật bác sĩ có thể giúp đỡ, nhưng không có bệnh gì; đơn giản, đứa trẻ không có ham muốn sống. Khi tôi nói điều này cho ông ấy vấn đề trở thành rõ ràng cho ông ấy. Ông ấy ngay lập tức, ngay ngày hôm đó, trao trại trẻ cho chính phủ, và ông ấy nói, "Tôi đã cố gắng giúp những đứa trẻ này trong mười hai năm trời; bây giờ tôi biết điều đó là không thể được. Điều chúng cần tôi không thể cho được, cho nên tốt hơn cả là chính phủ tiếp quản nó." Ông ấy nói với tôi, "Tôi đã đi tới điểm này nhiều lần, nhưng tôi không phải là người giỏi phát biểu ra cho nên tôi không thể hình dung ra nó là gì. Nhưng theo một cách mơ hồ tôi đã cảm thấy rằng cái gì đó bị bỏ lỡ và điều đó cứ giết chết chúng."

AIDS là cùng hiện tượng này nhưng ở đầu bên kia. Đứa trẻ mồ côi co lại và chết bởi vì ý chí sống của nó

chưa bao giờ nẩy ra, chưa bao giờ tràn ra, chưa bao giờ trở thành dòng chảy. AIDS là tại đầu bên kia: Bạn bỗng nhiên cảm thấy bạn là kẻ mồ côi của sự tồn tại. Cảm giác là đứa trẻ mồ côi của sự tồn tại này làm cho ý chí sống của bạn biến mất. Và khi ý chí sống biến mất, dục sẽ là cái đầu tiên bị ảnh hưởng bởi vì cuộc sống của bạn bắt đầu với dục; nó là sản phẩm phụ của dục.

Cho nên trong khi bạn đang sống, đang rộn ràng, hi vọng, tham vọng, và ngày mai vẫn còn là điều mơ tưởng - để cho bạn có thể quên đi tất cả ngày hôm qua cái đã là vô nghĩa, bạn có thể quên đi hôm nay cũng là vô nghĩa... nhưng ngày mai khi mặt trời lên và mọi thứ sẽ khác... Tất cả các tôn giáo đều đã cho bạn hi vọng đó.

Những tôn giáo này đều đã thất bại. Mặc dầu bạn cứ giữ mãi cái nhãn - Ki tô giáo, Do Thái giáo, Hindu giáo - đấy chỉ là cái nhãn. Bên trong, bạn đã mất hi vọng, hi vọng đã biến mất. Các tôn giáo không thể giúp gì, chúng là giả. Chính khách không thể giúp gì. Họ chưa bao giờ có ý định giúp đỡ cả; đấy chỉ là chiến lược để khai thác bạn. Nhưng cái không tưởng giả tạo này - chính trị hay tôn giáo - có thể giúp ích gì cho bạn? Sớm hay muộn, một ngày nào đó con người sẽ trở nên chín chắn; và đó là điều đang xảy ra. Con người đang trở nên chín chắn, nhận biết rằng mình đã bị lừa bởi các tu sĩ, bởi bố mẹ, bởi chính khách, bởi các nhà sư phạm. Người đó đơn giản bị lừa bởi mọi người, và họ đã nuôi dưỡng người đó bằng những hi vọng giả tạo. Cái ngày người đó chín chắn và nhận ra điều này, ham muốn sống sẽ rơi mất. Và điều đầu tiên bị tổn

thương bởi nó sẽ là bản năng dục của bạn. Với tôi đó là AIDS.

Khi bản năng dục của bạn bắt đầu co lại bạn thực sự hi vọng rằng cái gì đó sẽ xảy ra và bạn sẽ đi vào trong im lặng vĩnh hằng, vào trong việc biến mất vĩnh hằng. Việc cưỡng lại của bạn không có đó. AIDS không có triệu chứng nào khác ngoại trừ rằng sự cưỡng lại của bạn cứ bị vứt bỏ đi. Và nhiều nhất bạn có thể sống được hai năm nếu bạn may mắn và không ngẫu nhiên bị nhiễm bệnnh. Mỗi lần nhiễm bệnh sẽ không thể nào chữa nổi, và từng lần nhiễm bệnh sẽ làm yếu bạn thêm nữa. Hai năm là dài nhất để bệnh nhân AIDS có thể sống; và người đó có thể biến mất lúc nào đó trước đó. Và không cách chữa nào sẽ có ích, bởi vì không cách chữa nào có thể đem trở lại ý chí sống của bạn.

Điều tôi đang làm ở đây là đa chiều. Bạn không nhận biết đầy đủ về điều tôi đang cố gắng làm; có lẽ bạn có thể trở nên nhận biết chỉ khi tôi đã ra đi. Tôi đang cố gắng trao cho bạn không phải là hi vọng vào tương lai - bởi vì điều đó đã thất bại - tôi đang cố gắng trao cho bạn hi vọng ở đây bây giờ. Tại sao lại bận tâm về ngày mai?... bởi vì ngày mai không ích gì. Trong nhiều thế kỉ ngày mai đã từng giữ bạn sống kéo lê bằng cách nào đó, và nó đã làm thất bại bạn biết bao nhiêu lần đến mức bây giờ bạn không thể cứ níu bám lấy nó. Điều đó sẽ là ngu xuẩn cực kì. Những người đang níu bám lấy nó vẫn chỉ chứng tỏ rằng họ đang chậm trễ trong tâm trí mình.

Tôi đang cố gắng làm chính khoảnh khắc này được hoàn thành, mãn nguyện sâu sắc đến mức không cần ý chí sống nữa. Ý chí sống là cần tới bởi vì bạn không

sống. Ý chí này giữ việc phục hồi bạn: bạn cứ trượt xuống, ý chí này giữ việc phục hồi bạn. Tôi không cố gắng trao cho bạn ý chí sống mới, tôi đơn giản cố gắng dạy bạn sống không có ý chí nào, sống vui vẻ. Chính cái ngày mai mới đầu độc bạn. Quên hôm qua đi, quên ngày mai đi. Đây là ngày của chúng ta - chúng ta mở hội nó và sống nó. Và chỉ bằng việc sống nó bạn sẽ đủ mạnh để cho không có ý chí sống bạn sẽ vẫn có khả năng cưỡng lại mọi loại bệnh tật, mọi thái độ tự tử.

Sống động tràn đầy là một sức mạnh mà bạn không chỉ có thể sống, bạn còn có thể làm cho người khác bốc lửa, bốc cháy nữa.

Điều này đã là một sự kiện nổi tiếng. Khi có bệnh dịch lớn bạn không tự hỏi tại sao các bác sĩ và y tá và những người khác không bị nhiễm bệnh? Họ cũng là con người như bạn, và họ lại còn làm việc quá tải, dễ bị lây nhiễm bởi vì họ liên tục mệt mỏi. Khi có bệnh dịch bạn không thể cứ đòi làm việc năm giờ hay sáu giờ một ngày, và một tuần năm ngày. Bệnh dịch là bệnh dịch; nó không bận tâm tới ngày nghỉ của bạn hay làm quá giờ của bạn. Bạn phải làm việc - mọi người làm việc mười sáu giờ, mười tám giờ, mọi ngày, nhiều tháng. Vậy mà các bác sĩ, y tá, người chữ thập đỏ, họ không bị nhiễm bệnh.

Vấn đề là gì? Tại sao người khác bị nhiễm bệnh? Đây là những loại người như nhau. Nếu chỉ có một chữ thập đỏ trên áo sơ mi của bạn... thế thì hãy đặt chữ thập đỏ lên áo sơ mi của mọi người đi; đặt chữ thập đỏ lên mọi nhà. Nếu chữ thập đỏ ngăn cản việc truyền nhiễm công việc sẽ dễ dàng thế - nhưng điều đó lại không phải là vấn đề.

Không, những người này tham dự quá nhiều vào việc giúp đỡ người khác, họ không có ngày mai nào. Khoảnh khắc này bao hàm thế, họ không có ngày hôm qua. Họ không có thời gian nào để nghĩ hay thậm chí lo nghĩ, "Mình có thể bị nhiễm bệnh." Sự tham dự của họ... Khi hàng triệu người đang chết, bạn có thể nghĩ về bản thân mình, và cuộc sống mình, và cái chết của mình được không? Toàn bộ năng lượng của bạn đang chuyển ra để giúp mọi người, để làm bất kì điều gì bạn có thể làm. Bạn đã quên mất bản thân mình, và bởi vì bạn đã quên mất bản thân mình nên bạn không thể nào bị nhiễm bệnh. Người có thể bị nhiễm bệnh vắng mặt: người đó quá tham gia vào việc làm điều gì đó, người đó mất đi trong công việc gì đó.

Không thành vấn đề là bạn đang vẽ hay hay đang tạc tượng, hay bạn đang phục vụ người sắp chết - không thành vấn đề bạn đang làm gì, vấn đề là: Bạn có tham dự toàn bộ trong ở đây bây giờ không? Nếu bạn tham dự trong ở đây bây giờ thì bạn hoàn toàn ở ngoài vùng mà việc nhiễm bệnh là có thể. Khi bạn tham gia nhiều thế, cuộc sống bạn trở thành một lực chảy xiết. Và bạn sẽ thấy: thậm chí một bác sĩ lười biếng, trong thời gian dịch bệnh, khi hàng trăm người đang chết, bỗng nhiên quên mất tính lười biếng của mình. Và bác sĩ già bỗng nhiên quên mất tuổi mình...

Chỉ thiền mới có thể xả ra năng lượng của bạn ở đây bây giờ. Và thế thì không có nhu cầu về bất kì hi vọng nào, về bất kì nơi không tưởng nào, về bất kì thiên đường ở bất kì đâu. Mỗi khoảnh khắc đều là thiên đường cho chính nó. Nhưng khi có liên quan tới hạn chế của tôi, tôi không đủ tư cách để nói gì về AIDS cả. Tôi thậm chí chưa bao giờ học một giáo trình nào về

cứu giúp đầu tiên. Cho nên xin tha thứ cho việc tôi đi vào trong cái gì đó không phải là công việc của tôi. Nhưng tôi vẫn cứ làm điều đó, và tôi đang tiếp tục làm điều đó.[52]

20

Nhìn vào tương lai

Các khả năng mà kĩ nghệ gen mang tới là tuyệt đối hấp dẫn, và không có nhu cầu cảm thấy sợ gì về nó cả. Trong thực tế, điều chúng ta đã làm trong hàng triệu năm là việc sinh sản số lượng lớn - việc sinh sản số lớn ngẫu nhiên.

Bạn có biết loại trẻ con nào chúng ta đang cho sinh thành ra không? Bạn có biết liệu nó có mù loà, què quặt, chậm phát triển, ốm đau, yếu đuối, dễ tổn thương với đủ mọi loại bệnh tật trong cả cuộc sống nó không? Người yêu của bạn có biết anh ta đang làm gì không? Trong khi bạn làm tình bạn chẳng có quan niệm, thậm chí không một khả năng phán đoán. Bạn đang cho sinh thành ra trẻ con giống hệt con vật, và bạn không cảm thấy sợ về điều đó, bạn không cảm thấy khiếp hãi gì về điều đó cả. Và bạn thấy cả thế giới này đầy những người chậm phát triển, què quặt, đui mù, điếc lác, câm tịt. Tất cả những điều này đều là rác rưởi! Ai chịu trách

nhiệm cho điều đó? Và đấy không là sinh sản số đông sao?

Quan niệm của tôi về việc sinh đẻ khoa học ra trẻ con là ở chỗ, có ý thức, tỉnh táo, có chủ ý, chúng ta đang mang một vị khách tới trái đất. Chúng ta biết người đó là ai, người đó là gì và người đó cuối cùng trở thành cái gì; người đó sẽ sống bao lâu, người đó thông minh như thế nào. Chúng ta đang cắt bỏ tất cả các khả năng về trẻ con mù, trẻ con điếc, trẻ con câm, chậm phát triển theo đủ mọi cách - về mặt vật lí, tâm lí - và bạn cảm thấy sợ sao? Đừng ngu xuẩn thế.

Việc sinh thành khoa học ra đứa trẻ không phải là mang thú tính. Bạn đang siêu việt lên trên con vật bằng việc cho sinh thành đứa trẻ một cách khoa học. Điều đó thật hấp dẫn, điều vĩ đại nhất, điều quyến rũ nhất. Chúng ta có thể làm được điều đó, điều đó đã là thực tế khoa học. Chúng ta có thể tạo ra con người mạnh khoẻ hơn, người sẽ sống lâu như chúng ta muốn, và chúng ta có thể cho chúng nhiều thông minh như được cần tới trong công việc của chúng.

Một đôi lứa đi tới một phòng thí nghiệm khoa học và bảo họ rằng họ muốn có một đứa trẻ như Albert Einstein, nhưng còn hơn ông ấy, sống hai trăm tuổi; và nó không nên bị bệnh tật gì, nó nên mạnh mẽ. Phòng thí nghiệm khoa học tìm đúng trứng trong ngân hàng, đúng tinh trùng trong ngân hàng, và đứa trẻ được tạo ra trong ống nghiệm với mọi sự thận trọng.

Bạn sẽ phải chấp thuận đứa trẻ này, bạn không thể tạo ra đứa trẻ được. Việc sinh sản trẻ con mang tính thú vật. Việc nhận trẻ con từ trí tưởng tượng của bạn... Mọi người đều muốn Shakespeare được sinh ra, muốn con

họ là nhà thơ vĩ đại, nhạc sĩ vĩ đại, vũ công vĩ đại. Mọi người mẹ đều nghĩ rằng con mình đang sắp là một siêu nhân theo cách nào đó, và mọi người mẹ đều thất vọng - đứa con trở nên hư hỏng. Nó mất hút trong cả cái đám đông này trên một hành tinh quá đông đúc cư dân. Đây là sinh sản số đông. Nhưng với việc nhận một đứa con, bạn có thể suy tư về tất cả những phẩm chất bạn cần. Bạn có thể hỏi lời khuyên của các chuyên gia về phẩm chất nào sẽ có ích trong cuộc sống của nó, nó sẽ có khả năng yêu bao nhiêu... Bạn muốn một Romeo sao? - bạn có thể được một Romeo. Đấy chỉ là vấn đề hoá học. Romeo có nhiều hooc môn nam hơn bất kì người nào khác, anh ta giầu hơn; đó là lí do tại sao một phụ nữ không đủ cho anh ta.

Bạn muốn một nhà thơ siêu việt lên trên tất cả các nhà thơ của quá khứ? Một nhà khoa học mà trong so sánh thì tất cả những nhà khoa học của quá khứ sẽ giống như người lùn? Một nhạc sĩ đem tới cái chưa biết, cái vô hình qua âm thanh cho bạn? Một nhà thơ cất lên bài ca về niềm vui và lễ hội mà không ai khác đã từng làm? Bạn có thể yêu cầu bất kì cái gì, và họ chỉ làm việc, tính toán trứng nữ nào, tinh trùng nam nào sẽ tạo ra con người như vậy. Tinh đó không phải là của bạn, trứng đó không phải là của vợ bạn; bạn nhận đứa con. Theo cách này bạn có thể nhận được nhân loại mà bao giờ cũng được mơ ước tới: việc sinh ra siêu nhân, người được làm ra gần như bằng thép. Mohammad Ali vĩ đại sẽ không thể nào đối diện với người đó - chỉ một cú đấm vào mũi và ông ta sẽ đi đời.

Điều gì làm bạn sợ? Bạn không muốn ở trên con vật sao? Cái ham muốn rằng đó sẽ là tinh trùng của bạn, đó sẽ là trứng của vợ bạn, đơn giản là xấu. Trẻ con

thuộc về vũ trụ. Nó có đặc biệt gì nếu đấy là tinh trùng của bạn? Phỏng có ích gì tạo ra người què quặt, chỉ bởi vì đấy là tinh trùng của bạn? Khoa học có thể làm được việc nâng cao bạn lên trên con vật - và đấy không phải là việc sinh sản số đông, nó sẽ chính là điều đối lập. Sẽ không có dây chuyền lắp ráp như cách ô tô được sản xuất ra. Nó sẽ là rất cá nhân bởi vì mọi đôi đều có chọn lựa và tự do để quyết định loại trẻ con nào họ muốn.

Làm sao ý tưởng về sinh sản số đông lại đi vào tâm trí bạn? Bạn có cho rằng mọi người đều muốn có cùng loại con không? Bạn lầm. Bạn có cho rằng các phòng thí nghiệm khoa học sẽ cứ sản sinh ra trẻ con theo ý muốn riêng của họ, và bạn phải chấp nhận chúng không? Thế thì đấy sẽ là sinh sản số đông. Tôi không ủng hộ điều đó. Bạn tuyệt đối tự do chọn lựa. Ngay bây giờ bạn hoàn toàn mù quáng và làm bất kì cái gì bạn đang làm trong bóng tối hoàn toàn. Bạn đơn giản là kẻ nô lệ của sinh vật mù quáng.

Bạn không muốn thoát khỏi sinh vật mù quáng sao? Bạn không muốn vượt lên trên gắn bó ngu xuẩn này với cái ý tưởng rằng trẻ con được sinh ra từ tinh trùng của bạn và trứng của vợ bạn sao? Những cái trứng ấy không biết chúng thuộc vào ai. Và có gì đặc biệt về tinh trùng của bạn nào? Bạn không biết gì về nó cả. Bạn hoàn toàn vô nhận biết về loại người nào đang tranh đấu bên trong bạn để được sinh ra. Bạn không có chọn lựa, bạn đơn giản là nô lệ.

Điều tôi đang nói về việc sinh khoa học làm cho bạn vượt ra ngoài nô lệ, mù quáng, đen tối. Nó làm cho bạn theo một cách chắc chắn được tâm linh hơn, bởi vì bạn không còn bận tâm rằng tinh trùng của bạn, trứng của vợ bạn là tuyệt đối cần thiết cho con bạn. Bạn nêu

ra yêu cầu của mình; bạn nhận lấy đứa bé. Và bạn có thể hỏi các chuyên gia cái gì sẽ là tốt nhất cho đứa trẻ. Bạn không thích con bạn là thiên tài duy nhất sao? Với gắn bó vô tích sự bạn được thoả mãn với đứa trẻ què quặt. Và cho việc sinh ra đứa bé què quặt, đứa trẻ mù loà, bạn có làm điều ân huệ gì cho đứa trẻ không? Nó sẽ chẳng bao giờ tha thứ cho bạn cả! Bạn chịu trách nhiệm. Và nó sẽ phải sống một cuộc sống không phải là cuộc sống chút nào.

Tầm nhìn của tôi đem cho bạn tự do toàn bộ, và tất nhiên, cả trách nhiệm lớn lao. Ngay bây giờ bạn đang sản sinh ra trẻ con chẳng có trách nhiệm nào cả. Bạn có phương tiện có sẵn để xác định đứa trẻ có mầu da gì, có khuôn mặt thế nào - Hi lạp, La mã?... Bạn có thể tạo ra trẻ con trông giống như bức điêu khắc, hoàn toàn đẹp, với thiên tài ở chiều nào đó của cuộc sống, sống một cuộc sống của tình yêu, đủ thông minh để loại bỏ đi tất cả các tu sĩ và mọi chính khách. Chúng sẽ không trở thành tín đồ của lãnh tụ, chúng sẽ đủ là chính chúng.

Ngay bây giờ, bạn đang làm gì? Trước hết bạn tạo ra đứa trẻ trong mù quáng, bóng tối, không biết nó sẽ trở thành giống gì. Thế rồi bạn buộc nó phải trở thành nô lệ bằng việc làm cho nó thành người Ki tô giáo, Hindu giáo, Mô ha mét giáo, hay về chính trị thì cho chúng những ý thức hệ nào đó - xã hội, phát xít, tư bản. Và nó lại không đủ thông minh để nổi dậy chống lại tất cả những cảnh nô lệ này.

Đứa trẻ trong tầm nhìn của tôi sẽ tuyệt đối tự do. Nó sẽ không thuộc vào bất kì đảng phái chính trị nào, nó sẽ không thuộc vào bất kì tôn giáo có tổ chức nào. Nó sẽ có tôn giáo riêng của mình, nó sẽ có ý thức hệ

chính trị riêng của mình. Cần gì nó phải bám theo quanh ai đó và là người thuộc đảng nào đó? Nó có thể nghĩ xa hơn Karl Marx - và Karl Marx chỉ là một nhà tư tưởng. Nó có thể sống lâu đến mức nó không vội vàng về cái gì cả; kiên nhẫn, sẵn sàng chờ đợi - nó có đủ thời gian. Nghĩ về Albert Einstein sống ba trăm tuổi. Ông ấy sẽ đem phép mầu cho thế giới. Nhưng bởi vì chúng ta đã sống trong một thân thể ngẫu nhiên, nên ông ấy phải chết.

Chúng ta có thể gạt bỏ bệnh tật, tuổi già. Chúng ta có thể lập chương trình cuộc sống theo mọi cách. Chúng ta thậm chí có thể lập chương trình cho cuộc sống của đứa trẻ, để cho khi *nó* muốn chết chỉ thế thì nó mới chết; ngoài ra nó có thể cứ sống mãi. Nếu nó cảm thấy rằng vẫn còn tinh hoa nó chưa nếm trải, nếu nó cảm thấy vẫn còn những chiều hướng nó chưa thám hiểm, nếu nó cảm thấy rằng cần thêm thời gian nữa, thế thì nó là người chủ để quyết định sống bao lâu.

Cho tới nay, các bạn đã sống trung bình bẩy mươi năm - điều đó bao gồm cả những người sống một trăm năm mươi năm ở nơi nào đó trên thế giới. Tại Nga có những người đã vượt qua một trăm năm mươi năm, và họ vẫn còn trẻ trung. Có những người ở phần nào đó của Kashmir, bị Pakistan xâm chiếm, sống rất dễ dàng đến một trăm năm mươi năm, một trăm sáu mươi, một trăm bẩy mươi tuổi. Và đó là sự kiện đáng ngạc nhiên - tôi đã ở với những người đó - người một trăm năm mươi tuổi vẫn đang làm việc trên cánh đồng theo cùng cách như người đó đã làm khi năm mươi, với cùng sức mạnh, với cùng sảng khoái.

Tất cả mọi điều cần thiết là việc lập kế hoạch tốt hơn, lai giống tốt hơn. Đấy là sự kiện đã được biết và

được áp dụng với con vật. Bạn có thấy nhiều loại chó đẹp trên khắp thế giới không? - nhỏ, to, mạnh mẽ, hay chỉ đẹp. Xem chúng nhảy quanh bạn vui sướng thế. Bạn có nghĩ rằng chúng tới từ thiên nhiên mù quáng không? Không, trong nhiều thế kỉ chúng ta đã lai giống chó.

Bạn biết điều đó như một sự kiện - toàn bộ thế giới chấp nhận điều đó - rằng đàn ông không nên lấy chị em riêng của mình. Tại sao? Điều đó đáng phải là điều đơn giản nhất, lấy chị em riêng của mình. Bạn đã yêu cô ấy rồi, bạn đã sống cùng cô ấy từ lúc sinh, các bạn biết lẫn nhau. Nhưng tại sao tất cả các nền văn hoá lại cấm điều đó? Tất cả các nền văn hoá đều nói rằng hôn nhân nên tiến hành với người xa, người không thuộc cùng một cây gia đình, bởi vì khoảng cách càng xa, sản phẩm càng tốt. Nếu người Mĩ da trắng lấy người da đen, đứa trẻ sẽ tốt hơn người Mĩ da trắng lấy người Mĩ da trắng, hay người da đen lấy người da đen khác, bởi vì khoảng cách giữa hai người này là rất lớn - khác nhau nhiều thế kỉ. Họ đã trưởng thành trong các bầu không khí khác nhau, việc lập trình của họ là hoàn toàn khác lẫn nhau. Cho nên khi hai nền văn hoá, truyền thống, tập tục, kiểu sống hoàn toàn khác nhau gặp nhau, họ cho sinh thành con người tốt hơn, người có thừa kế kép: thừa kế của người da đen và thừa kế của người Mĩ da trắng... Trong phòng thí nghiệm sẽ có thể tìm ra các tế bào trứng và tinh trùng xa nhau nhất có thể được. Và chúng ta có thể tạo ra qua việc lai giống đó một người hoàn toàn mới.

Chẳng có gì hoảng sợ về nó cả. Đấy không phải là sinh sản đám đông. Đôi này phải nói loại người nào họ muốn có làm con của mình. Điều đó tránh đi mọi sự

ngẫu nhiên. Và chúng ta sẽ tạo ra con người vũ trụ - không Trung Quốc, không Ấn Độ, không Anh Quốc, mà là con người vũ trụ. Cho nên, xin cứ say mê, đừng cảm thấy hoảng và sợ. Chẳng có gì phải sợ cả.

Bạn đã thấy cách trẻ con được sinh ra trong quá khứ. Trong hàng triệu năm bạn đã làm cùng điều đó - kết quả là gì? Kết quả quyết định giá trị của điều bạn đã làm. Thỉnh thoảng mới có một Einstein hay Bertrand Russell - thỉnh thoảng thôi! Điều này không phải. Điều đó đáng là hiện tượng thông thường, bình thường. Thỉnh thoảng có lẽ sẽ có một người được sinh ra từ vô nhận biết, vô tỉnh táo về phần nhà khoa học; nếu không thì mọi người đã là thiên tài cả. Nghĩ xem: toàn thế giới đầy những người như Rabindranath, Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heideger! Và chúng ta có thể ngăn cản những người như Aldolph Hitler, Mussolini, Joseph Stalin khỏi được sinh ra, bởi vì họ đã là tai hoạ ở đây. Chúng ta có thể đóng cánh cửa hoàn toàn với mọi Genghis Khans, Tamerlanes, Nadir Shahs - tất cả những con quỉ xấu xí đó mà có cuộc sống chỉ gồm giết người, phá huỷ mọi người, thiêu đốt mọi người.

Cách chúng ta đã sống không chứng tỏ điều phải. Chúng ta chỉ có một đám đông người lùn tất cả xung quanh - *đây* là điều bạn nên hoảng sợ! Nhưng việc có khu vườn các thiên tài, những người sáng tạo, một khu vườn tại đó chúng ta đã vứt bỏ đi tất cả những người cuồng tín, những kẻ khờ, chính khách - nói tóm lại, chúng ta đã lấy ra tất cả những cái độc, mọi ô nhiễm... Có biết bao nhiêu thứ trong ý tưởng này. Bây giờ, bao nhiêu người đang đau khổ bởi vì họ có mũi hếch? Toàn bộ cuộc đời họ, họ cảm thấy kém cỏi. Bao nhiêu người

đau khổ bởi vì họ *chỉ* có một mũi? Nếu bạn nhìn vào họ, mọi thứ khác nhỏ thế còn mũi lại lớn thế...

Tôi đã từng nghe: một nhà triệu phú có cái mũi rất to và đôi mắt rất nhỏ, nhưng ông ấy là người giầu nhất trong cộng đồng. Mọi người hay cười sau lưng ông ta, nhưng không ai dám... Ông ta được một gia đình mời đến ăn tối. Gia đình này bận tâm mỗi một điều: con họ, một triết gia bẩm sinh, cứ hỏi về mọi thứ.

Ngay từ sáng họ đã dạy cho nó, "Con có thể hỏi bất kì cái gì, nhưng khi người giầu này tới, con không được hỏi về cái mũi của ông ấy." Họ bảo nó nhiều lần đến mức nó trở nên quan tâm ghê lắm: "Mũi ông ấy lớn thế nào nhỉ?" Họ chưa bao giờ ngăn cản nó hỏi bất kì câu hỏi nào. Tại sao cái mũi này lại quan trọng thế? Nó thực sự kích động, háo hức chờ cho nhà triệu phú này tới. Khi ông ấy tới, đứa trẻ cười phá lên. Nó nói với bố mẹ nó, "Ông ấy chỉ có mũi, không có gì hết cả! Và sao bố mẹ lại ngăn cản con...? Ông ấy là loài hiếm!" Nó phá huỷ toàn bộ mọi nỗ lực.

Nhưng mọi người... gần như mọi người đều đang chịu đựng cái gì đó này khác. Ai đó chịu đựng mầu da, ai đó chịu đựng chiều cao; ai đó quá cao, ai đó quá thấp. Bạn đã tạo ra cái gì? *Đây* là sinh sản số đông đấy - ngẫu nhiên, được sinh ra trong bóng tối. Ít nhất con người - người là đỉnh cao nhất của sự tồn tại - cũng không nên phải chịu đựng thêm nữa cái phức cảm tự ti này. Cách duy nhất là sinh sản khoa học ra trẻ con. Và có vô hạn khả năng trong nó.

Chẳng hạn, nếu đứa trẻ được sinh ra trong phòng thí nghiệm khoa học họ có thể sinh ra một đứa trẻ

tương tự đồng thời. Đứa trẻ kia sẽ được giữ trong phòng thí nghiệm lớn lên đồng thời; hệt như đứa đã đưa đi cho một gia đình nhận, đứa kia sẽ lớn lên trong phòng thí nghiệm. Chính sự tồn tại của đứa kia tạo ra những cơ hội lớn. Chẳng hạn, bạn bị gẫy chân. Bây giờ chẳng cần phải bận tâm để cố định chỗ gẫy nữa - chân của đứa kia có thể được lấy ra và trao cho bạn. Một cái gì đó đi sai, nổi đoá, trong đầu bạn - bây giờ không cần gì tất cả các nhà tâm lí, phân tâm, tâm thần. Đầu bạn chỉ việc bỏ đi, bạn lấy cái đầu mới. Người kia sẽ vẫn còn trong trạng thái mê man cả đời, trong việc đông cứng sâu. Nó sẽ không biết gì về điều đang xảy ra. Nó chỉ có đó trong trường hợp một cái gì đó đi sai với bạn - và nhiều điều đi sai trong cuộc sống, thậm chí với mọi thận trọng. Cái gì đó bao giờ cũng có thể đi sai; cuộc sống là câu chuyện dài. Bạn có thể gặp tai nạn ô tô... bây giờ, điều đó không thể nào bị ngăn cản bởi việc sản sinh khoa học ra trẻ con...

Nhưng tất cả phụ thuộc vào liệu chúng ta có đủ dũng cảm để vươn lên trên bản thân nỗi sợ của chúng ta không. Chúng ta phải vươn lên trên cảm giác sợ hãi. Bị hấp dẫn với con người mới đi! Con người mới phải có loại sinh thành mới. Con người mới phải có loại cuộc sống mới, loại tình yêu mới, loại cái chết mới. Người đó sẽ là mới trong mọi cách có thể. Người đó sẽ thay thế mô hình cũ đã quá đông đúc trên thế giới - những đồ đồng nát. Họ không còn cần thiết nữa.

Đấy là quá trình đơn giản của việc lập trình cho tế bào đầu tiên. Và chỉ tế bào đầu tiên mới có thể được lập chương trình, bởi vì thế thì nó cứ tái tạo bản thân nó - đó là quá trình tự động. Bạn có thể lập trình nó cho mọi thứ. Ngay bây giờ điều đó là khó; nó đã được lập

trình cho đủ mọi loại bệnh tật, nó đã được lập trình cho cái chết, tuổi già. Bạn không thể nào có bất kì kiểm soát nào lên nó. Không có cách nào để thay đổi chương trình bây giờ, bởi vì tất cả các tế bào đều có cùng chương trình. Nếu chúng được lập trình cho một bệnh đặc biệt mà bạn bị mắc bởi việc kế thừa, bạn sẽ chịu cái bệnh đó. Nó có thể được thay đổi, nhưng chỉ trong gặp gỡ đầu tiên của các tế bào đực và cái. Mọi thứ có thể được lập trình, và bản sao chính xác của bạn có thể được giữ trong phòng thí nghiệm. Nếu tim bạn không làm việc tốt, tim mới có sẵn - sẽ khớp đích xác với bạn, bởi vì nó tới từ bản sao của bạn, bản sinh đôi của bạn.

Bất kì cái gì mới cũng gây hoảng sợ, nhưng nó chỉ gây sợ cho kẻ hèn nhát. Bất kì cái gì mới cũng quyến rũ, nhưng nó quyến rũ chỉ người bạo dạn. Hãy bạo dạn, bởi vì chúng ta cần một thế giới mới, dũng cảm.[53]

Thầy coi các thực nghiệm trên cuộc sống con người, như sinh nhân tạo và đổi tim và não, là tiến bộ hay như hành động chống lại tự nhiên?

Việc này tất cả phụ thuộc vào ai định làm điều đó. Nếu chính khách định làm điều đó, hay cái gọi là tôn giáo định làm điều đó, thế thì nó là chống lại tự nhiên. Họ không thể làm bất kì cái gì tự nhiên, họ chống lại tự nhiên. Nhưng nếu điều đó được thực hiện bởi một viện hàn lâm quốc tế của các nhà khoa học - tôi nói viện hàn lâm khoa học *quốc tế* - điều đó có thể là một bước tiến bộ cực kì, và nó sẽ không chống lại tự nhiên. Nó sẽ là trưởng thành của tự nhiên. Nhưng tất cả phụ thuộc vào

ai làm điều đó. Bản thân thực nghiệm là trung lập. Không thực nghiệm nào có bất kì lợi ích được đầu tư nào, nó là trung lập. Bạn có thể dùng thuốc độc để giết bạn; cùng chất độc đó có thể được dùng bởi người ngành y để cứu bạn. Tất cả đều phụ thuộc vào người làm điều đó.

Chẳng hạn, việc phát hiện ra năng lượng nguyên tử là một bước tiến bộ cực kì lớn, bước nhảy lượng tử. Chúng ta đã tìm ra chìa khoá để biến đổi trái đất thành thiên đường - biết bao nhiêu năng lượng trong một nguyên tử nhỏ bé thế. Và chúng ở trong mọi thứ... chỉ trong giọt sương sớm có tới hàng triệu nguyên tử. Bất kì nguyên tử nào, nếu nó được làm nổ ra, sẽ thoát ra nhiều năng lượng đến mức bạn có thể làm cho cả trái đất sống trong xa hoa. Hay bạn có thể tạo ra Hiroshima và Nagasaki - hàng nghìn người chết trong vài giây. Nhưng bởi vì năng lượng nguyên tử, sau phát minh của nó, rơi vào tay của các chính khách, nó đã trở thành kẻ phục vụ cho cái chết. Bây giờ thậm chí còn có nhiều vũ khí hạt nhân tiên tiến hơn có thể phá huỷ toàn bộ trái đất. Đã có những vũ khí đủ để phá huỷ trái đất này bẩy lần. Người ta đơn giản tự hỏi tại sao các quốc gia lại cứ phát triển mãi ngày một nhiều vũ khí hạt nhân thế. Bẩy lần phá huỷ trái đất này không đủ sao? Trong thực tế, bạn có thể phá huỷ trái đất này chỉ một lần thôi.

Nhưng tiến bộ khoa học rơi vào trong tay các chính khách bởi vì chỉ họ mới có thể cung cấp đủ tài chính để làm cho các phát hiện này thành có thể. Các nhà khoa học của cả thế giới nên nghĩ lại điều đó: thiên tài của họ đang bị những kẻ đần độn sử dụng! Các nhà khoa học nên tự ngắt mình ra khỏi mọi quốc gia - dù đấy là Liên Xô hay Mĩ. Họ nên tạo ra một viện hàn lâm khoa

học quốc tế. Và điều đó không khó. Nếu tất cả các nhà khoa học trên thế giới đều hợp sức cùng nhau, tài chính có thể thành có sẵn, và những phát minh này có thể giúp cho con người vô cùng...

Khoa học không nên là độc quyền của bất kì quốc gia nào, bất kì nước nào. Toàn bộ ý tưởng này là đần độn. Làm sao khoa học lại có thể bị độc quyền được? Và mọi quốc gia đều đang cố gắng độc quyền các nhà khoa học, giữ bí mật các phát minh của họ. Điều này là chống lại nhân loại, chống lại tự nhiên, chống lại sự tồn tại. Bất kì cái gì một thiên tài phát hiện ra nên phục vụ cho toàn thể.

Bạn đang hỏi liệu các phát minh như thay tim người hay thay não người có là các bước tiến bộ hay không. Chúng có tầm quan trọng lớn để đem nhân loại mới vào trên trái đất. Nếu thân thể của Einstein không còn có khả năng sống, bạn có nghĩ việc cấy toàn bộ não của ông ấy vào một người mạnh khoẻ, trẻ trung là tốt hay không? Người mới này sẽ trở thành Einstein, bởi vì tất cả thiên tài của Einstein đã được cấy sang một thân thể trẻ hơn.

Theo cách này thân thể có thể cứ thay đổi, nhưng chúng ta giữ thiên tài của Albert Einstein phát triển qua nhiều thế kỉ. Và nếu một người trong cuộc sống bẩy mươi năm có thể cho nhiều thế, bạn có thể tưởng tượng nếu bộ não người đó tiếp tục làm việc hàng thế kỉ điều đó sẽ ích lợi biết bao nhiêu cho nhân loại, cho toàn bộ vũ trụ. Đây thực sự là lãng phí: cái bình chứa bị cũ đi, và bạn vứt cả nội dung nữa. Thân thể chỉ là cái bình chứa. Nếu bình chứa trở nên bẩn, cũ, không dùng được, thì đổi bình, nhưng đừng vứt nội dung đi. Tâm trí thiên tài có thể sống vĩnh viễn trong các thân thể khác; điều

đó chẳng có gì chống lại tự nhiên cả. Tim bạn, nếu nó bắt đầu yếu đi, và nếu bạn có giá trị mênh mông với nhân loại... sợ gì mà không đổi tim? Ai đó có thể chết vì ung thư, nhưng tim người đó hoàn toàn mạnh khoẻ; trái tim đó có thể được cấy vào một người có tài, một thiên tài, vẫn mạnh khoẻ, nhưng trái tim lại không mạnh. Điều này là đơn giản; chẳng có gì trong nó chống lại tự nhiên cả.

Nhưng với các chính khách và quyền lực trong tay họ, tất nhiên mọi tiến bộ đều chống lại tự nhiên. Mọi thứ mà thiên tài con người đã phát hiện ra, đã phát minh ra, cuối cùng đều phục vụ cho cái chết. Các tu sĩ cũng vậy. Bây giờ khoa học không còn là đứa trẻ nữa, rằng nó phải phụ thuộc vào người khác. Khoa học bây giờ đủ trưởng thành, nó là người lớn. Chút dũng cảm...

Tôi đưa ra lời mời tất cả các nhà khoa học trên thế giới; chúng tôi có chỗ, chúng tôi có những người thông minh ở đây để giúp bạn theo mọi cách có thể. Đây sẽ là cuộc cách mạng lớn trong lịch sử con người. Toàn thể sức mạnh sẽ nằm trong tay các nhà khoa học, người chưa bao giờ làm điều gì hại cho bất kì ai. Và một khi tất cả các sức mạnh là trong tay của các nhà khoa học, chính khách sẽ mờ đi theo cách của họ. Họ đã khai thác các nhà khoa học vì mục đích của mình, và bị bất kì ai khai thác thì không phải là hành động có chân giá trị.

Các nhà khoa học nên nhận ra chân giá trị của mình, họ nên nhận ra tính cá nhân của mình. Họ nên nhận ra rằng họ đã bị khai thác qua nhiều thời đại bởi các tu sĩ và chính khách. Bây giờ là lúc tuyên bố rằng khoa học đang sắp đứng trên đôi chân của riêng mình. Đây sẽ là tự do vĩ đại. Thế thì tất cả những thực nghiệm này, như những đứa trẻ phòng thí nghiệm, sẽ

mang phẩm chất khác, bởi vì bạn có thể thu xếp loại thiên tài bạn cần. Mãi cho tới nay điều đó mới chỉ là ngẫu nhiên, và bởi vì nó đã là ngẫu nhiên, nên chín mươi chín phần trăm mọi người chẳng có gì để đóng góp cả. Họ chỉ đóng góp thêm vấn đề cho thế giới. Bây giờ, Ethiopia đã đóng góp gì cho thế giới? Những nước nghèo đã đóng góp gì cho thế giới - hay ngay cả nước giầu? Ngoại trừ các vấn đề, các cuộc chiến tranh, chẳng có đóng góp gì về phần họ cả.

Nhưng nếu bạn có thể cho sinh ra trẻ con trong phòng thí nghiệm khoa học... Điều đó là có thể, không có vấn đề gì trong nó... Dục, lần đầu tiên, sẽ đơn giản là trò vui! Trẻ con sẽ được sinh ra trong phòng thí nghiệm. Chúng sẽ thuộc về tất cả. Và bởi vì bạn không định tạo ra trẻ con theo cách cũ - nó đáng phải là bất hợp pháp và tội lỗi khi làm như vậy, bạn sẽ ở sau chấn song tù nếu bạn làm điều đó - thế thì nhiều vấn đề của cuộc sống bạn sẽ đơn giản tan biến đi.

Tại sao con người cứ khăng khăng thế? Trong suốt nhiều thời đại khăng khăng vẫn còn đó: con người muốn chắc chắn rằng đứa con được sinh ra từ bụng vợ mình là của mình. Tại sao? Dẫu sao thì bạn là ai? Đấy là vấn đề về tài sản, bởi vì con bạn sẽ trở thành người kế thừa tất cả những cái bạn đã tích luỹ. Bạn muốn chắc chắn rằng đấy là con bạn, không phải con của hàng xóm. Phụ nữ đã bị giữ gần như bị tù bởi nỗi sợ đơn giản rằng nếu họ bắt đầu trộn lẫn với mọi người sẽ khó quyết định được đứa trẻ là con ai. Chỉ người mẹ mới biết, hay thậm chí cô ấy có thể cũng chẳng biết.

Một khi việc sinh ra cuộc sống chuyển vào trong tay của khoa học, dục sẽ được biến đổi. Thế thì bạn không ghen tuông, thế thì bạn không là độc đoán, thế

thì chế độ một vợ một chồng là ngớ ngẩn. Thế thì dục chỉ là vui đùa, cách thức bạn chơi quần vợt. Và bạn không bận tâm rằng bạn tình phải theo kiểu một vợ một chồng - hai thân thể tận hưởng lẫn nhau... Và sẽ không có sợ hãi rằng vợ có thể mang thai và sẽ có vấn đề, tài chính hay cái gì khác. Dục sẽ không còn là vấn đề cho dân số thế giới; nó sẽ không còn là vấn đề cho tu sĩ. Trong thực tế, nếu trẻ con được sinh ra trong phòng thí nghiệm khoa học nhiều vấn đề rắc rối của thế giới sẽ tan biến. Và chúng ta có thể tạo ra những người tốt nhất: đẹp đẽ, mạnh khoẻ, có khả năng sống lâu như chúng ta mong muốn. Tuổi già là không cần thiết - con người có thể vẫn còn trẻ trung, mạnh khoẻ, không ốm bệnh. Tất cả những bệnh viện này và biết bao nhiêu người, bao nhiêu tiền đổ vào. Bạn có biết - Mĩ chi tiêu nhiều tiền vào thuốc nhuận tràng còn hơn vào giáo dục. Ý tưởng vĩ đại sao! Ai quan tâm tới giáo dục? Vấn đề là ở thuốc nhuận tràng chứ!

Nhưng điều cơ bản phải ghi nhớ: các nhà khoa học phải đủ dũng cảm và tuyên bố rằng họ không thuộc vào bất kì quốc gia nào, vào bất kì tôn giáo nào, rằng bất kì điều gì họ làm đều sẽ dành cho toàn nhân loại. Và tôi không thấy rằng có bất kì cái gì không thể được trong nó cả. Tôi hoàn toàn ủng hộ cho những phát minh tiến bộ đó có thể làm cho con người hạnh phúc hơn, sống lâu hơn, trẻ trung hơn, mạnh khoẻ hơn, và điều đó làm cho cuộc sống của người đó nhiều vui đùa hơn và ít là cuộc hành trình hành hạ từ cái nôi tới nấm mồ.[54]

21

Sức mạnh chữa lành của tiếng cười

Tiếng cười có năng lực thiền và năng lực thuốc. Nó chắc chắn làm thay đổi chính hoá chất của bạn; nó thay đổi sóng não của bạn, nó thay đổi thông minh của bạn - bạn trở nên thông minh hơn. Phần tâm trí của bạn đã từng ngủ bỗng nhiên tỉnh dậy. Tiếng cười đạt tới phần bên trong nhất của bộ não của bạn, tới trái tim bạn. Con người của tiếng cười không thể bị đau tim được. Con người của tiếng cười không thể tự tử được. Con người của tiếng cười tự động đi tới biết thế giới của im lặng, bởi vì khi tiếng cười dừng lại bỗng nhiên có im lặng. Và mỗi lần tiếng cười trở nên sâu hơn thì đi theo ngay sau nó là im lặng sâu lắng hơn.

Nó chắc chắn gạn lọc bạn - khỏi truyền thống, khỏi rác rưởi của quá khứ. Nó cho bạn tầm nhìn mới về cuộc sống. Nó làm cho bạn sống động hơn và rạng ngời hơn, sáng tạo hơn.[55]

Bây giờ, thậm chí y học nói rằng tiếng cười là một trong những thuốc đi sâu nhất mà tự nhiên đã cung cấp cho con người. Nếu bạn có thể cười khi bạn ốm bạn sẽ làm cho mạnh khoẻ của mình quay trở lại sớm hơn. Nếu bạn không thể cười, thậm chí nếu bạn đang mạnh khoẻ, sớm hay muộn bạn sẽ mất mạnh khoẻ của mình và bạn sẽ trở nên ốm yếu. Tiếng cười đem năng lượng nào đó từ cội nguồn bên trong của bạn lên bề mặt. Năng lượng bắt đầu tuôn chảy, theo sát tiếng cười như cái bóng. Bạn đã quan sát nó chưa? - khi bạn thực sự cười, trong vài khoảnh khắc đó bạn trong trạng thái thiền sâu sắc. Suy nghĩ dừng lại. Không thể nào vừa cười vừa nghĩ được. Chúng là đối diện nhau: hoặc bạn có thể cười hoặc bạn có thể nghĩ. Nếu bạn thực sự cười, suy nghĩ dừng lại. Nếu bạn vẫn nghĩ, tiếng cười sẽ chỉ làng nhàng, nó sẽ chỉ làng nhàng, vuốt đuôi. Nó sẽ là tiếng cười què quặt. Khi bạn thực sự cười, bỗng nhiên tâm trí biến mất. Và toàn bộ phương pháp luận thiền là cách đi vào vô trí - tiếng cười là một trong những cánh cửa đẹp để đi vào nó.

Như tôi được biết, nhảy múa và tiếng cười là những cánh cửa tốt nhất, tự nhiên, dễ tiếp cận. Nếu bạn thực sự nhảy múa, suy nghĩ dừng lại. Bạn cứ tiếp tục và tiếp tục mãi, bạn xoay tròn và xoay tròn, và bạn trở thành cơn lốc - tất cả biên giới, tất cả phân chia đều bị mất. Bạn thậm chí không biết thân thể bạn kết thúc ở đâu và sự tồn tại bắt đầu từ đâu. Bạn tan chảy vào trong sự tồn tại và sự tồn tại tan chảy vào trong bạn; có chờm lấp biên giới. Và nếu bạn thực sự nhảy múa - không điều khiển nó mà cho phép nó điều khiển bạn, cho phép nó

sở hữu bạn - nếu bạn bị điệu vũ sở hữu, suy nghĩ dừng lại. Cùng điều đó xảy ra với tiếng cười. Nếu bạn bị tiếng cười sở hữu, suy nghĩ dừng lại. Và nếu bạn biết tới vài khoảnh khắc vô trí, những thoáng nhìn đó sẽ hứa hẹn cho bạn nhiều phần thưởng nữa đang tới. Bạn chỉ phải trở thành ngày càng nhiều về loại đó, về phẩm chất đó, về vô trí đó. Càng cười nhiều hơn, suy nghĩ phải bị vứt bỏ. Tiếng cười có thể là việc đưa vào trạng thái vô suy nghĩ tuyệt vời....

Trong vài thiền viện các nhà sư phải bắt đầu buổi sáng của mình bằng tiếng cười và phải kết thúc buổi đêm của mình bằng tiếng cười - điều đầu tiên và điều cuối cùng! Thử điều đó đi. Nó rất tuyệt vời. Nó có vẻ chút ít điên rồ - bởi vì biết bao nhiêu người nghiêm chỉnh ở khắp xung quanh. Họ sẽ không hiểu. Nếu bạn hạnh phúc, họ bao giờ cũng hỏi tại sao. Việc hỏi này là ngu ngốc! Nếu bạn buồn, họ chẳng bao giờ hỏi tại sao. Họ coi điều đó là đương nhiên - nếu bạn buồn, thế là tốt. Mọi người đều buồn cả. Có gì mới trong đó nào? Thậm chí nếu bạn muốn kể cho họ thì họ cũng chẳng quan tâm bởi vì họ biết tất cả về nó, bản thân họ cũng buồn. Cho nên phỏng có ích gì mà kể câu chuyện dài? - cắt nó đi cho ngắn! Nhưng nếu bạn cười chẳng bởi lí do gì thế thì họ trở nên cảnh giác - cái gì đó đã đi sai. Con người này dường như có chút ít điên rồ bởi vì chỉ người điên mới tận hưởng tiếng cười; chỉ trong nhà thương điên bạn mới tìm thấy người điên cười. Điều này là không may, nhưng điều này là như vậy.

Sẽ khó, nếu bạn là chồng hay vợ, sẽ khó cho bạn để bỗng nhiên cười vào sáng sớm. Nhưng cứ thử nó - nó đáng giá cực kì đấy. Đấy là một trong những tâm trạng đẹp nhất khi thức dậy, đi ra khỏi giường. Chẳng bởi lí

do gì cả! - bởi vì không có lí do nào. Đơn giản bạn lại có đó, vẫn sống - đó là phép màu. Điều đó dường như kì cục - tại sao bạn lại sống? Và lần nữa thế giới có đó. Vợ bạn vẫn ngáy, và vẫn cùng phòng ấy, cùng nhà ấy. Trong cái thế giới thay đổi thường xuyên này - điều người Hindu gọi là ảo vọng *maya* - ít nhất một đêm không gì thay đổi cả sao? Mọi thứ có đó: bạn có thể nghe thấy tiếng người đưa sữa và giao thông đã bắt đầu, và cùng tiếng ồn đó - cũng đáng cười lắm chứ!

Một ngày nào đó bạn sẽ không dậy vào buổi sáng nữa. Một ngày nào đó người đưa sữa sẽ gõ cửa, vợ bạn sẽ ngáy, nhưng bạn sẽ không có đó. Một ngày nào đó cái chết sẽ tới. Trước khi nó quật ngã bạn, cười to - trong khi có thời gian cười to. Và nhìn vào toàn bộ cái buồn cười này: lại cùng ngày bắt đầu; bạn đã làm đi làm lại cùng những điều đó trong cả đời mình. Lần nữa bạn sẽ xỏ chân vào đôi dép lê, xô vào buồng tắm - để làm gì? Đánh răng, tắm táp - để làm gì? Bạn đi đâu? Sẵn sàng rồi chẳng đâu mà đi cả! Mặc quần áo, xô đến văn phòng - để làm gì? Chỉ để làm cũng những điều đó vào ngày mai sao?

Nhìn vào toàn bộ cái buồn cười của nó - và cười to. Đừng mở mắt vội. Khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng giấc ngủ đã qua, trước hết bắt đầu cười đã, thế rồi mở mắt - và điều đó sẽ đặt ra xu hướng cho cả ngày. Nếu bạn có thể cười sáng sớm bạn sẽ cười cả ngày. Bạn đã tạo ra hiệu ứng dây chuyền; việc này dẫn tới việc khác. Tiếng cười dẫn tới nhiều tiếng cười hơn. Và gần như bao giờ tôi cũng thấy mọi người chỉ làm điều sai. Từ ngay sáng sớm vừa ra khỏi giường là đã phàn nàn, u sầu, buồn bã, chán nản, khổ. Thế rồi cái nọ dẫn tới cái kia - và *chẳng để làm gì cả* - và họ giận dữ. Điều đó rất

tồi bởi vì nó sẽ thay đổi bầu không khí của bạn cho cả ngày, nó sẽ đặt ra hình mẫu cho cả ngày.

Thiền nhân lành mạnh hơn. Trong cái điên khùng của họ, họ vẫn lành mạnh hơn bạn. Họ bắt đầu bằng tiếng cười... và thế thì cả ngày bạn sẽ cảm thấy tiếng cười bật ra, phụt ra. Có biết bao nhiêu điều buồn cười xảy ra khắp nơi! Thượng đế phải chết vì cười - hàng thế kỉ, vĩnh hằng, khi thấy cái buồn cười này của thế giới. Những con người mà ngài đã tạo ra, và tất cả những cái ngớ ngẩn - đấy thực sự là vở hài kịch. Ngài phải cười to. Nếu bạn trở nên im lặng sau cái cười của mình, một ngày nào đó bạn sẽ nghe thấy Thượng đế cũng cười, bạn sẽ nghe thấy toàn bộ sự tồn tại cười - cây cối và đất đá và các vì sao với bạn.

Thiền sư đi ngủ ban đêm với tiếng cười. Ngày qua rồi, vở kịch khép lại rồi - với tiếng cười ông ấy nói, "Tạm biệt nhé, và nếu tôi còn sống sáng mai nữa tôi sẽ đón chào bạn lần nữa với tiếng cười."

Thử nó đi! Bắt đầu và kết thúc ngày của bạn với tiếng cười, và bạn sẽ thấy, dần dần, ở giữa hai điều này ngày càng nhiều tiếng cười bắt đầu xảy ra. Và bạn càng trở nên cười nhiều hơn, bạn càng tôn giáo hơn.[56]

Hàng triệu người đã quên mất cách cười. Ở một số nước các nhà tâm lí đang chuẩn bị tài liệu cho mọi người được dạy ở trường phổ thông, đại học, bệnh viện, về cách cười, bởi vì họ đã phát hiện ra điều tôi đã nói liên tục với bạn: tình yêu và tiếng cười đi đôi với nhau, và tiếng cười là một trong những phương thuốc lớn lao nhất. Đồng thời nó cũng là việc thiền lớn. Các nhà nghiên cứu đã làm việc rất sâu để tìm điều gì xảy

ra khi mọi người cười. Luồng máu của họ thay đổi, các tế bào não của họ trở nên tích cực hơn, nhịp tim của họ trở nên nhịp điệu hơn. Cái gì đó giống như tiếng cười đã được các nhà khoa học tìm ra là cực kì quan trọng - nhưng họ cũng lại cực kì đần độn về nó. Họ nghĩ điều đó phải là việc huấn luyện; mọi học sinh phổ thông phải được huấn luyện cách cười.

Và nếu mọi người được huấn luyện cách cười, thì không tiếng cười nào sẽ tồn tại cả! Bây giờ họ đang nói rằng trong mọi bệnh viện nên có một cái buồng đặc biệt, buồng khôi hài nơi tất cả các bệnh nhân nên kể chuyện tiếu lâm và cười. Điều đó được tính toán rất kĩ: điều mà thuốc của họ không thể làm được, tiếng cười có thể làm được. Nhưng với tôi, nếu tiếng cười tới như việc huấn luyện thì nó có thể làm cái gì đó, nhưng nó không thể là việc biến đổi toàn bộ, chỗ mà trong một khoảnh khắc toàn thể bản thể bạn ngân lên, bao la ra, trẻ lại và không có hiệu quả phụ.

Mới hôm nay tôi đã đi tới biết rằng một phần ba bệnh tật trên thế giới là do bác sĩ tạo nên. Một cách không chủ ý - chỉ bởi vì thuốc của họ, cái cứ làm phát sinh hiệu quả phụ.Vào khoảnh khắc này chúng có thể hữu dụng, nhưng chúng có thể tạo ra cái gì đó trong hoá chất của bạn, trong hooc môn của bạn, trong sinh học của bạn. Và bạn có thể chẳng bao giờ liên hệ với chúng. Bạn đã uống thuốc aspirin chỉ để chữa đau đầu - nói cho đúng, chỉ cho vợ bạn! - nhưng aspirin đó sẽ có hiệu quả riêng của nó, và bạn là hiện tượng phức tạp.

Chính nhân loại đáng thương mới cần huấn luyện cười. Cái ngày đó sẽ rất xấu nếu chim hỏi, "Trước hết huấn luyện cho chúng tôi đã, thế rồi chúng tôi sẽ hót." Và công sẽ nói, "Chúng tôi chẳng quan tâm tới mây.

Trước hết dạy chúng tôi đi; thế rồi chúng tôi sẽ xoè cánh ra." Nhưng công múa khi đám mây mưa đầu tiên bắt đầu tới; không có huấn luyện cho nó, không có trường huấn luyện cho công. Không huấn luyện nào cho chim cả, không huấn luyện nào cho hoa cả - tại sao con người lại phải được huấn luyện về mọi thứ? Tại sao người đó không được phép tự phát?

Có nỗi sợ nào đó trong tính tự phát, bởi vì hành vi tự phát là không thể dự đoán được. Bạn có thể cười ai đó và người đó có thể đơn giản nhìn vào bạn dường như bạn là kẻ đần độn. Không có nhu cầu cho người đó cười đáp lại - người đó là tự phát, người đó đang cảm thấy giống như nhìn bạn là kẻ đần độn. Chẳng có gì sai trong đó; đấy là vấn đề của người đó. Bạn cười - đấy là vấn đề của bạn. Tại sao làm lộn xộn lên? Để tránh né những tình huống như vậy, mọi người đã được huấn luyện về mọi thứ: cách bước đi, cách nói, nói gì, khi nào nói điều đó. Một cách tự nhiên, dần dần họ trở thành rất giả dối - chỉ là các diễn viên trong vở kịch, lặp lại điều đối thoại.

Tôi đã tới thăm một trường đại học thần học lớn nhất châu Á, nơi huấn luyện các nhà truyền giáo đi tới tất cả các vùng phương Đông nghèo khó để cải đạo họ thành Ki tô giáo. Ông hiệu trưởng là một người bạn, và ông ấy đưa tôi đi quanh khu trường. Trong một lớp, tôi không thể nào tin vào mắt mình được. Điều tôi thấy được thực hiện là ngớ ngẩn đến mức tôi gần như sững sờ. Thầy giáo đã dạy quãng sáu mươi sinh viên, những người đã sẵn sàng, gần như sẵn sàng ra đi làm việc truyền giáo. Ông ấy bảo họ, khi họ lặp lại phát biểu nào đó của Jesus, loại điệu bộ nào, loại diễn tả khuôn mặt nào phải dùng... khi nào là lúc đập bàn, và khi nào là

lúc thì thào im lặng rằng Thượng đế là tình yêu. "Và khi các em mô tả cõi, đừng chỉ mô tả nó một cách nhàm chán. Để cho khuôn mặt các em rạng rỡ lên; để cho từng lời là dịu ngọt thuần khiết, toàn thơ ca."

Vào lúc đó một sinh viên hỏi, "Và khi chúng tôi mô tả địa ngục, chúng tôi phải làm gì?"

Thầy nói, "Khi có liên quan tới địa ngục... cứ như các anh, thế là hoàn hảo đấy."

Không có huấn luyện về địa ngục bởi vì bạn trông đã như là đang trong địa ngục rồi!

Tôi hỏi ông hiệu trưởng, "Ông không thấy điều vô nghĩa này sao? Những người này chẳng có cảm động gì, còn ông ấy lại đang áp đặt lên họ rằng khi người ta nói điều gì đó thì cần cách diễn đạt nào đó trên khuôn mặt, trong ánh mắt, trong bàn tay."

Tôi chưa bao giờ theo bất kì khoá huấn luyện nào, nhưng khi cần thì tay biết điều phải làm. Lời biết khi nào dừng và khi nào để im lặng kế tục. Mắt chớp lên bởi chính chúng khi bạn đang mô tả kinh nghiệm của riêng mình. Thế thì không có nỗ lực...

Tất cả những điều cần thiết là bảo cho mọi người: Tự phát! Khi tiếng cười tới, đừng chặn nó lại. Trong thế giới này, mọi thứ đều trở thành giả, bởi vì bạn tin vào cái giả. Đơn giản thôi, chỉ là chính mình. Không cần phải hành động. Bất kì hành động nào tới một cách tự phát, để nó tới; tận hưởng tự phát của nó. Thế thì bạn sẽ thấy cái đẹp, định tâm, đơn giản. Cái gì đó đích thực - không giả, không rởm. Tất cả điều này đơn giản thế.

Ngày xưa một nông dân trong trang trại mình có một con gà trống, vốn là một trong những sinh vật lười biếng nhất đã từng sống tới giờ. Thay vì gáy như lúc phải gáy, khi mặt trời lên vào buổi sáng, nó đơn thuần đợi cho tới khi gà trống khác gáy đã - và thế rồi nó mới gật đầu đồng ý.

Nhưng nếu đấy là tự phát, nó có cái đẹp riêng. Tại sao phải bận tâm? - ai đó khác đang làm điều đó. Tôi hoàn toàn đồng ý với con gà trống đó; tôi chưa bao giờ làm bất kì cái gì trong đời mình cả. Nếu ai đó ngẫu nhiên làm nó...

Để mở hội mừng kỉ niệm đám cưới vàng, Saul và Sylvia Shulman quyết định lặp lại cùng những điều họ đã làm vào tuần trăng mật. Họ tới cùng khách sạn đó và đặt đúng cái phòng đó. Sylvia bôi cùng loại nước hoa và mặc cùng loại áo ngủ. Như ông ta đã làm vào đêm trăng mật, Saul vào buồng tắm và Sylvia nghe thấy ông ta cười - hệt như anh ta đã làm năm mươi năm trước đây. Cho nên khi ông ta quay lại Sylvia nói, "Anh yêu, điều đó thực là tuyệt - mọi thứ vẫn như cũ. Em có thể nhớ điều đó cứ như là nó mới hôm qua. Năm mươi năm trước anh cũng đi ra từ buồng tắm và cười theo cùng cách ấy. Vào lúc đó em không có đủ dũng cảm để hỏi anh, nhưng bây giờ, anh hãy nói cho em. Tại sao anh đã cười?"

"Thế này, nó cũng giống như thế này, em yêu," Pail nói. "Năm mươi năm trước đó, khi anh đi đái, anh đái ướt cả trần nhà. Còn tối nay anh đái ướt cả chân!"

Đơn giản một cách hồn nhiên. Con người này phải đã là người rất tự phát. Người đó đã nói ra chân lí - chẳng có gì phải che giấu về nó cả. Nhưng phần lớn trong các bạn sẽ không dám nói ra chân lí. Chân lí rất đơn giản; nó không cần huấn luyện, không chuẩn bị, không bài tập. Bạn đơn giản là cái bạn đang là. Chỉ chấp nhận nó và bộc lộ nó cho thế giới.[57]

Về Osho

Osho sinh ra tại Kuchwada, Madhya Pradesh, Ấn Độ, vào ngày 11 tháng 12 năm 1931. Từ thiếu thời ông đã là một tinh thần độc lập và nổi dậy, nhấn mạnh tới chứng nghiệm chân lí cho chính mình thay vì thu nhận tri thức và niềm tin do người khác trao lại.

Sau khi chứng ngộ ở tuổi hai mươi mốt, Osho hoàn thành học tập hàn lâm và dành nhiều năm giảng dạy triết học tại Đại học Jabalpur. Đồng thời, ông đã du hành trong toàn Ấn Độ để nói chuyện, thách thức các nhà lãnh đạo tôn giáo chính thống trong các cuộc tranh luận công khai, đặt câu hỏi về những niềm tin truyền thống và gặp gỡ mọi người từ mọi nẻo đường cuộc sống. Ông đọc rất nhiều, mọi thứ ông có thể tìm thấy để mở rộng hiểu biết của mình về hệ thống niềm tin và tâm lí của con người hiện đại.

Đến cuối những năm 1960 Osho đã bắt đầu phát triển các kĩ thuật thiền động duy nhất của mình. Con người hiện đại, ông nói, bị quá nặng gánh với những truyền thống lạc hậu của quá khứ và những lo âu của cuộc sống hiện đại đến mức người đó phải trải qua quá trình tẩy rửa sâu sắc trước khi người đó có thể hi vọng khám phá ra trạng thái thảnh thơi, vô suy nghĩ của thiền.

Trong quá trình làm việc của mình, Osho đã nói về mọi khía cạnh thực của việc phát triển tâm thức con người. Ông đã cô đọng tinh hoa của điều có ý nghĩa cho việc truy tìm tâm linh của con người hiện đại, dựa trên không chỉ hiểu biết trí tuệ mà được kiểm nghiệm lại theo kinh nghiệm sống của riêng ông.

Ông không thuộc về tín ngưỡng nào cả - "Tôi là người bắt đầu cho tâm thức tôn giáo hoàn toàn mới," ông nói. "Xin đừng gắn tôi với quá khứ - điều đó thậm chí chẳng đáng nhớ."

Bài nói của ông cho các đệ tử và người tìm kiếm tâm linh đã được xuất bản trong hơn sáu trăm năm mươi tập, và đã được dịch sang hơn bốn mươi ba thứ tiếng. Và ông nói, "Thông điệp của tôi không phải là học thuyết, không phải là triết lí. Thông điệp của tôi là giả kim thuật nào đó, khoa học về biến đổi, cho nên chỉ những ai sẵn sàng chết như họ hiện tại và được sinh ra lần nữa trong cái gì đó mới đến mức họ không thể nào hình dung ra được điều đó ngay bây giờ... chỉ vài người dũng cảm mới sẵn sàng lắng nghe, vì lắng nghe là sắp nguy hiểm.

"Lắng nghe, bạn đã bước đi bước đầu tiên hướng tới tái sinh. Cho nên đấy không phải là triết lí mà bạn có thể chỉ choàng vào người và đi khoác lác về nó. Đấy không phải là học thuyết mà bạn có thể tìm ra khuây khoả cho những câu hỏi phiền nhiễu. Không, thông điệp của tôi không phải là truyền giao bằng lời nào đó. Nó còn nguy hiểm hơn thế nhiều. Nó không gì khác hơn là chết và tái sinh."

Osho rời khỏi thân thể ngày 19 tháng 01 năm 1990. Công xã khổng lồ của ông ở Ấn Độ tiếp tục là trung tâm trưởng thành tâm linh lớn nhất trên thế giới hấp dẫn hàng nghìn khách thăm quốc tế, người tới để tham dự vào thiền, trị liệu, các chương trình sáng tạo, hay chỉ để chứng nghiệm bản thể trong phật trường.

Công xã Osho quốc tế

Pune, Ấn Độ

Công xã này là trường phái kì diệu cho việc thám hiểm bên trong. Đó là phiêu lưu lớn lao nhất có đó, và cũng là lễ hội lớn nhất.

Con đường bạn phải đi qua, bạn sẽ phải đi một mình; nhưng biết rằng bao nhiêu người cũng đang du hành một mình sẽ đem lại cho bạn động viên lớn lao.

Một ốc đảo nhỏ mà trong đó cuộc sống đang diễn ra với tầm nhìn hoàn toàn khác; nơi cuộc sống diễn ra có mục đích, ý nghĩa, nơi cuộc sống diễn ra có phương pháp, nơi cuộc sống diễn ra trong tỉnh táo, nhận biết, tỉnh thức; nơi cuộc sống không phải chỉ là điều ngẫu nhiên, nơi cuộc sống bắt đầu trở thành ngày một trưởng thành hơn theo chiều hướng nào đó.

Và đây không phải là tu viện Ấn Độ; đây là công xã quốc tế, nơi gặp gỡ của Đông và Tây. Công xã này đại diện cho toàn bộ loài người, không phải về quá khứ mà là về tương lai.

Nỗ lực của chúng tôi là để làm cho thiền trở thành có sẵn cho từng người và mọi người; bất kì ai muốn thiền, thiền đều sẵn có tương ứng với kiểu của người đó. Nếu người đó cần nghỉ ngơi, nghỉ ngơi cũng nên là thiền của người đó. "Ngồi im lặng không làm gì, rồi xuân tới và cỏ tự nó mọc lên" - đó sẽ là thiền của người đó. Chúng ta phải tìm ra thật nhiều chiều hướng cho thiền, nhiều như số người trên thế gian này. Và khuôn mẫu phải đừng quá cứng nhắc, vì chẳng có hai cá nhân nào giống nhau cả.

Đây là cuộc cách mạng. Cá nhân phải không bị gò khít vào khuôn mẫu; nhưng khuôn mẫu thì phải vừa vặn với cá nhân. Đó là lí do tại sao bạn thấy có nhiều cách thiền thế đang diễn ra ở đây. Cách thức thì có thể là tích cực hay thụ động, cũng chẳng thành vấn đề gì, mục tiêu là một: làm sao làm cho bạn thành im lặng đến mức tất cả mọi suy nghĩ đều biến mất và bạn chỉ còn là tấm gương, phản chiếu cái đang đấy.

Đa đại học Osho

Trong công xã này có ít nhất năm mươi nhóm trị liệu đang tiến hành, bởi những lí do nào đó. Đấy chỉ là cách làm cân bằng lại hàng nghìn năm kìm nén. Đấy chỉ là để đem lại nhẹ nhàng cho tất cả những cái bạn đã kìm nén - như người Ki tô giáo, người Hindu giáo, Phật tử. Nó chỉ hoàn tác lại cái hại của hàng thế kỉ cũ kĩ đã gây cho bạn. Các nhóm trị liệu này không phải là cứu cánh; chúng chỉ chuẩn bị cho bạn để thiền, chứng kiến thụ động về các ý nghĩ, tình cảm và hành động mà không đánh giá hay đồng nhất.

Sự bừng sáng của mỗi ngày là việc gặp gỡ vào buổi tối: một buổi lễ hai giờ với âm nhạc, nhảy múa và thiền im lặng theo dõi một trong những bài nói của Osho.

"Đấy không phải là bài học; đấy chỉ đơn thuần là phương tiện để làm cho bạn thành im lặng, vì nếu yêu cầu bạn phải im lặng không nỗ lực gì, bạn sẽ thấy rất khó khăn. Tôi đang làm cho bạn im lặng mà không phải nỗ lực gì về phần bạn cả. Việc nói của tôi trước hết là để dùng như một chiến lược tạo ra im lặng trong bạn."

Để biết thêm thông tin

http://www.osho.com

Osho Commune International

17 Koregaon Park
Pune 411 011 (MS) India
Tel: + 91 (212) 628 562
Fax: + 91 (212) 624 181
Email: osho-commune@osho.com

Osho International
37 Upper Brook Street,
London W1K 7PR
United Kingdom
Tel. +44. (0) 207 493 5001
Fax. +44. (0) 207 493 1203

Office email:
oshointernational@oshointernational.com
http://www.osho.com/oshointernational

Để xem một số bản dịch tiếng Việt của sách Osho, các bạn có thể vào trang web:

http://oshovietnam.wordpress.com/

Để xem các trích đoạn bài nói của Osho, các bạn có thể ghé thăm trang web

http://www.thiencungyoga.edu.vn/forum

"Lời thầy hàm chứa im lặng quanh đó, lời thầy không phải là tiếng động. Lời thầy có giai điệu, có nhịp điệu, có âm nhạc và tại chính cốt lõi của lời thầy là im lặng hoàn toàn. Nếu bạn có thể hiểu thấu lời thầy, bạn sẽ đi xuyên vào im lặng vô hạn này. Nhưng để hiểu thấu lời của Phật, cách thức không phải là phân tích, cách thức không phải là biện luận, cách thức không phải là tranh luận. Cách thức là chìm vào quan hệ với thầy, trở thành hoà hợp với thầy, đồng bộ với thầy. Trong hoà hợp đó, trong sự chân thành đó, người ta đi vào trong chính cốt lõi lời thầy. Và ở đó bạn sẽ không tìm thấy bất kì âm thanh nào, bất kì tiếng động nào; ở đó bạn sẽ thấy im lặng tuyệt đối. Và nếm trải nó là hiểu thầy."

Osho, *Dhammapada: Con đường của Phật, 5*

"Từ lời tôi bạn có thể bùng cháy, nhưng bạn sẽ không thể nào tìm ra bất kì lí thuyết, học thuyết nào. Bạn có thể tìm ra cách sống, nhưng không tìm ra được giáo lí để thuyết giáo. Bạn có thể tìm ra tính cách nổi dậy hay tiêm nhiễm nhưng bạn sẽ không tìm thấy chủ đề cách mạng nào được tổ chức.

"Lời tôi không chỉ là ngọn lửa. Tôi đang đặt thuốc nổ đây đó, chúng sẽ nổ tung trong nhiều thế kỉ. Tôi đang đặt nhiều hơn là sự cần thiết - tôi chưa bao giờ tính hết cơ hội. Gần như từng câu đều dự định để tạo ra rắc rối cho bất kì ai muốn tổ chức tôn giáo quanh tôi."

Osho, *Từ cá tính tới cá nhân*

Trích dẫn

[1] Hidden Mysteries, Ch.5 (chưa xuất bản)
[2] Socrates Poisned Again After 25 Century,Ch. 20
[3] From Misery to Enlightenment, Ch. 25
[4] From Bondage to Freedom, Ch.28
[5] Beyond Enlightenment, Ch. 28
[6] Sermons in Stones, Ch. 10
[7] Sermons in Stones, Ch.2
[8] God's Got a Thing About You, Ch. 8
[9] Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 10, Ch. 7
[10] The Zen Manifesto: Freedom From Oneself, Ch. 7
[11] Far Beyond the Stars, Ch. 15
[12] The Shadow of the Whip, Ch. 20
[13] God is not for Sale, Ch. 7
[14] Beloved of my Heart, Ch. 19
[15] Zarathustra: The Laughing Prophet, Ch. 15
[16] Hammer on the Rock, Ch. 18
[17] Dance Your Way to God, Ch. 9
[18] Won't You Join the Dance, Ch. 24
[19] The Passion for the Impossile, Ch. 1
[20] The Shadow of the Whip, Ch. 9
[21] The Invitation, Ch. 26
[22] The Path of Mystic, Ch. 41
[23] The Passion for the Impossiblr, Ch. 8
[24] The Messiah, Vol. 2, Ch. 16
[25] Om Shantih, Shantih, Shantih, Ch. 27
[26] Meditation: The Art of Ecstasy, Ch. 5
[27] The Psychology of the Esoteric, Ch. 8
[28] The Transmission of the Lamp, Ch. 33
[29] The Dhammapada, Vol. 1, Ch. 8

[30] Don't Bite My Finger, Look Where I'm Pointing, Ch. 9
[31] I Say Unto You, Vol. 2, Ch. 4
[32] The Transmission of the Lamp, Ch. 33
[33] Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 6, Ch. 5
[34] The Book of Wisdom, Ch. 13
[35] The Shadow of the Whip, Ch. 3
[36] Only Losers Can Win in This Game, Ch. 12
[37] Hsin Hsin Ming: The Book of Nothing, Ch. 6
[38] Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 6, Ch. 5
[39] Tao: The Pathless Path, Vol. 1, Ch. 6
[40] That Art You, Ch. 16
[41] The Revolution, Ch. 6
[42] Philosophia Perrennis, Vol. 1, Ch. 2
[43] Zen: The Path of Paradox, Vol. 3, Ch.6
[44] A Bird on the Wing, Ch.1
[45] Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 3, Ch. 2
[46] And Now And Here, Vol. 1, Ch. 4
[47] Vigyan Bhairav Tantra, Vol. 1, Ch. 15
[48] The Golden Future, Ch. 16
[49] Beyond Psychology, Ch. 11
[50] Sufis: The People of the Path, Vol. 2, Ch. 6
[51] Socrates Poisoned Again After 25 Centuries, Ch. 1
[52] From Misery to Enlightement, Ch. 28
[53] From False to the Truth, Ch. 29
[54] From False to the Truth, Ch. 19
[55] Yahoo! The Mystic Rose, Ch. 30
[56] A Sudden Clash of Thunder, Ch. 9
[57] Yahoo! The Mystic Rose, Ch. 26