

Mission of Love



Sứ mệnh yêu thương

R o g e r C o l e



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Table of Contents

[Lời tựa](#)

[Lời cảm ơn](#)

[Lời nói đầu](#)

[Chương 1. Gửi John...](#)

[Chương 2. Sự khác biệt](#)

[Chương 3. Vấn đề chưa giải quyết](#)

[Chương 4. Một trải nghiệm về quá trình loại bỏ ký ức tổn thương](#)

[Chương 5. Chấp nhận](#)

[Chương 6. "Mất đi" sự nguyên sơ](#)

[Chương 7. Cuộc đời sau khi chết](#)

[Chương 8. Sự khai sáng](#)

[Chương 9. Con đường nhận thức](#)

[Chương 10. Thiền định](#)

[Chương 11. Trân quý vẻ đẹp nội tâm](#)

[Chương 12. Bài tập thiền: Hấp thu và phát triển các đức hạnh](#)

[Chương 13. Suy nghĩ và hành động tích cực](#)

[Chương 14. Bài tập thiền: Trở nên tích cực](#)

[Bài tập 1: Khẳng định nhân dáng và mục đích thật sự](#)

[Bài tập 2: Quan sát tâm trí](#)

[Chương 15. Gạt bỏ sự tiêu cực](#)

[Chương 16. Bài tập thiền: Sự tách rời tích cực về mặt tinh thần](#)

[Chương 17. Buông bỏ](#)

[Chương 18. Bài tập thiền: Trở thành người được ủy thác](#)

[Chương 19. Giữ vững mối liên kết với Chân lý thánh thiện](#)

[Chương 20. Bài tập thiền: Hợp nhất và tưởng nhớ đến Chân lý thánh thiện](#)

[Chương 21. Thành quả đạt được từ con đường nhận thức đúng đắn](#)

[Chương 22. Quyền tự chủ](#)

[Chương 23. Trạng thái Karmateet](#)

[Chương 24. Hoàn thiện với tất cả sức mạnh](#)

[Chương 25. Người phục vụ thế giới](#)

[Chương 26. Trạng thái thiên thần](#)

[Chương 27. Sức mệnh yêu thương](#)

[Chương 28. Tình yêu vô điều kiện](#)

[Chương 29. Sức mạnh của yêu thương](#)

[Chương 30. Cái nhìn nhân từ](#)

[Đôi dòng về Brahma Kumaris](#)

[Mục lục](#)

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Lời tựa

Tôi thường ngạc nhiên không hiểu tại sao nhiều bác sĩ có thể trở thành những người viết lách cừ khôi. Đặc biệt là sau khi nhìn vào toa thuốc bình thường mà họ kê, người ta buộc phải kết luận rằng hầu hết những người hành nghề y gần như đều không giỏi chữ nghĩa.

Sẽ hoàn toàn hợp lý nếu chúng ta biện minh nội dung quan trọng hơn hình thức và cái chúng ta cần nói quan trọng hơn cách chúng ta nói. Một cách khách quan, sách của Roger Cole hội đủ yếu tố để đạt được tính "hợp lý" nói trên nếu ông viết nó với một giọng văn chân phương, mộc mạc. Nhưng ông đã không làm như vậy. Cuốn sách được viết với phong cách lôi cuốn và giọng văn đậm thắm, một cuốn sách chúng ta đã chờ đợi suốt nửa thế kỷ kể từ khi những viên thuốc và những liều độc dược gạt hết tình thương, sự quan tâm của ngành y. Cuốn sách này sẽ mang đến niềm vui, sự khuấy khoả, niềm hy vọng, sự hiểu biết cho nhiều người. Tôi ước gì mình đã mua được cuốn sách này trước khi biết Damon, con trai út của chúng tôi, sắp ra đi vì bệnh AIDS.

Roger Cole bước vào cuộc đời chúng tôi khi Damon đang ở giai đoạn cuối của căn bệnh. Lúc vừa chào đời, Damon đã bị bệnh máu khó đông và nhiễm virus HIV do truyền máu vào thời kỳ đầu của đại dịch. Hồi đó, thông tin về virus HIV rất hiếm. Các bác sĩ cũng chưa có hiểu biết chuyên sâu về virus này nên họ chữa trị theo bất cứ phương pháp nào có thể nghĩ ra và thường gây nên những hậu quả tai hại.

Có lẽ tôi xin được giải thích ngắn gọn cho những độc giả chưa nắm được thông tin về quá trình diễn biến của bệnh AIDS như sau: Virus gây bệnh AIDS có khả năng phá hủy các tế bào T (tế bào bạch huyết) trong cơ thể chúng ta. Đó là những tế bào kháng nhiễm, là đội quân ngăn cản hầu hết những virus và căn bệnh nguy hiểm chết người từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể. Nói cách khác, đó là những tế bào chủ yếu cấu thành hệ miễn dịch của cơ thể. Khi virus gây bệnh AIDS phá hủy hết mọi tế bào T, một số căn bệnh sẽ tấn công vào cơ thể mà không gặp phải sự kháng cự nào.

Bệnh nhân nhiễm AIDS không chết vì AIDS mà thực chất là chết vì bị nhiều căn bệnh cơ hội tấn công cùng một lúc. Trong mỗi giai đoạn, người bệnh có thể bị hai hoặc ba căn bệnh khác nhau do virus gây ra; những căn bệnh này cần có những biện pháp điều trị chuyên biệt nhưng thuốc của mỗi biện pháp lại thường không dùng kèm với nhau. Không những thế, Damon còn bị bệnh máu khó đông mà bản thân căn bệnh đã cần tới một phương thuốc phức tạp và phải dùng liên tục. Kết quả là con trai tôi phải uống một liều thuốc tổng hợp gồm nhiều loại thuốc, vốn không được đi kèm nhau, với tác dụng rất tai hại.

Một loại thuốc khiến con tôi bị táo bón nặng nề, đủ nguy hại đến tính mạng trong điều kiện thể trạng suy yếu. Loại tiếp theo gây ra bệnh tiêu chảy dẫn đến mất nước nghiêm trọng. Loại thứ ba khiến nôn mửa dữ dội. Loại cuối cùng làm cho nó đau đớn khủng khiếp. Điều này nghe có vẻ kỳ lạ trong điều kiện y học ngày nay nhưng ngày đó, theo tôi hiểu thì không một ai trong số năm vị bác sĩ điều trị cho Damon cảm thấy cần thiết phải xem xét phác đồ điều trị của những vị khác.

Cái chết dần đến với Damon đơn giản vì liều thuốc được kê và sự tuân thủ nghiêm ngặt theo liều thuốc ấy.

Rồi Roger Cole bước vào cuộc đời chúng tôi. Trong cuốn sách Ngày Cá Tháng Tư, tôi có viết hai câu đơn giản thế này: *"Thưa bác sĩ Cole, nếu ông đọc được quyển sách này, xin ông hãy hiểu chúng tôi cảm thấy mang ơn ông như thế nào. Damon yêu quý ông và chúng tôi cảm ơn ông vì tấm lòng chân thật, lương tri và tình yêu của ông"*.

Roger Cole nhanh chóng kê cho Damon một phương thuốc có thể làm giảm đau đớn, làm cho cuộc sống của con tôi dễ chịu hơn rất nhiều. Bạn biết đấy, AIDS là con đường khủng khiếp dẫn đến cái chết vì bạn sẽ chết bởi mọi thứ. Tất cả những gì tôi muốn nói là: Nếu không có bác sĩ Cole, con trai tôi đã phải chịu đựng một cái chết vô cùng khủng khiếp. Điều đó không đơn giản

vì ông ấy là một bác sĩ điều trị xoa dịu, và với tư cách là một con người, ông ấy đã đem lại sự trong sáng cho danh tiếng phần nào bị hoen ố của ngành y - sự trong sáng khiến ông trở thành một ngoại lệ đặc biệt, không chỉ ở cương vị bác sĩ mà còn ở cương vị con người.

Thưa bác sĩ Roger Cole, tôi nghĩ rằng sách của ông sẽ tiêu thụ hết cả 100.000 bản. Cuốn sách là phần bổ sung tuyệt vời bên cạnh kỹ năng bác sĩ của ông. Và tôi tin rằng, cuốn sách sẽ có tác dụng đem lại ánh sáng hiểu biết và hy vọng cho nhiều gia đình đang bối rối, tuyệt vọng, chán nản, buồn đau trong cơn phiền muộn tăm tối.

Bryce Courtenay

(Tác giả có nhiều sách bán chạy nhất ở Úc)

Lời cảm ơn

Tôi vô cùng biết ơn những bệnh nhân và nhân viên y tế - những người tôi gặp trong quá trình làm bác sĩ điều trị xoa dịu - đã giúp tôi hoàn thành cuốn sách *Sứ mệnh Yêu thương*. Họ đã dạy tôi biết suy nghĩ thấu đáo hơn, biết nhận ra tình yêu, bớt xét đoán và giàu thương cảm hơn.

Tôi đã đề cập tới nhiều nghiên cứu thực tế trong những trang viết của mình. Phần thông tin về nhân vật được bảo mật khi lồng ghép trong những câu chuyện tổng hợp hoặc thay đổi các chi tiết như tên, giới tính, căn bệnh. Trong một số trường hợp, nhân dạng nhân vật được tiết lộ và độc giả có thể nhận ra câu chuyện thực tế. Tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới những người đã đồng ý cho tôi kể câu chuyện của họ. Họ biết mình là ai và tôi mong rằng họ biết được điều đó có ý nghĩa to lớn đối với tôi như thế nào.

Tôi đã không thể hoàn thành cuốn **Sứ mệnh Yêu thương** nếu không có sự trợ giúp kiến thức từ Trường Đại học Brahma Kumaris - BK. Những hiểu biết sâu sắc viết trong sách là những gì ghi lại từ quá trình giảng dạy môn thiền Raja Yoga của họ. Tôi muốn dành lời cảm ơn chân thành tới Baba, Dadi Janki và Didi Nirmala vì khối kiến thức tâm linh và sự chỉ dẫn của họ trong suốt quá trình hình thành cuốn sách. Tiền bản quyền trích ra từ việc bán sách, tôi xin dành tặng cho công việc phục vụ toàn cầu của trường Đại học BK.

Tôi cũng xin được cảm ơn những người đã đọc và đóng góp ý kiến cho bản thảo. Cụ thể, tôi muốn cảm ơn Therese Nichols và Jo Healthcote.

Lời cảm ơn cuối cùng nhưng cũng không kém phần quan trọng, tôi muốn gửi tới Sue, Sam, Lucinda - gia đình thân yêu của tôi, cảm ơn vì quãng thời gian mà tôi đã không dành cho họ.

- Roger Cole

Lời nói đầu

Tôi bắt đầu trở thành bác sĩ từ năm 1979 và nhớ rằng mình chưa từng muốn làm một nghề nào khác. Tôi không thể nói chắc rằng lòng yêu thương là động lực của mình. Ngược lại, tôi là một người có tham vọng thành công, thích được mọi người công nhận; tôi bị chi phối bởi tính tự lợi và nỗi sợ thất bại. Điều này không thay đổi sau khi tôi tốt nghiệp khóa đào tạo bác sĩ tại Guy's and King's College Hospitals - Luân Đôn. Tôi được đào tạo để làm việc khoa học, lạnh lùng, bàng quan trước nỗi đau của con người. Tôi tốt nghiệp đại học mà không nhận thức được rằng, mọi người cần những bác sĩ biết trò chuyện và quan tâm tới bệnh nhân. Quả thật, việc quan tâm khiến tôi cảm thấy lúng túng và bị tổn thương.

Trong năm cuối Đại học Y, tôi có một khóa học sáu tuần về Nhi khoa tại bệnh viện Darwin và đã "phải lòng" nước Úc. Sau khi hoàn tất những kỳ thi cuối cùng, tôi nhanh chóng sắp xếp quay trở lại bệnh viện Darwin với danh nghĩa là bác sĩ thực tập nội trú. Sue, vợ tôi lúc đó vừa mới tốt nghiệp nha khoa, cũng ủng hộ quyết định táo bạo này. Chúng tôi đã có một năm tuyệt vời và cô ấy muốn ở lại thêm nữa nhưng tôi còn có những tham vọng riêng. Tôi muốn trở thành bác sĩ chuyên khoa; điều này đồng nghĩa với việc chuyển đến bệnh viện Sydney's Royal Prince Alfred (RPA). Tôi học hỏi được nhiều trong một môi trường cạnh tranh và mang tính học thuật, đồng thời, vẫn giữ định hướng mục tiêu riêng, duy trì sự thành công.

Khoảnh khắc trọng đại nhất đời tôi là cuối năm 1983 - khi tôi đỗ kỳ thi bác sĩ chuyên khoa. Điều này cho phép tôi có thể tham gia khóa đào tạo bác sĩ chuyên khoa Ung thư mà không phải trải qua một kỳ thi nào nữa. Hoàn thành ba năm học tập quan sát chuyên sâu hơn, tôi sẽ trở thành nghiên cứu sinh tại trường Đại học Y Hoàng gia Úc (FRACP).

Sau ba tháng sống trong trạng thái lâng lâng, đầu óc tôi mới quay trở về thực tại. Tôi đã cảm thấy tự mãn vì đạt được mục tiêu cao nhất của mình và nghĩ rằng không còn gì để phấn đấu nữa. Tôi không tập trung và bắt đầu bê trễ. Cuộc sống của tôi trở nên thiếu kỷ luật và tôi đã mắc phải chứng khủng hoảng tâm lý. Sống không mục đích khiến tôi cảm thấy trống rỗng và không hiểu nổi chính bản thân mình. Tôi phải đấu tranh và tìm kiếm những đỉnh cao mới để vượt tới.

Các bác sĩ thực tập nội trú khuyên tôi nên đăng báo những bài viết khoa học, tham gia nghiên cứu và lấy bằng tiến sĩ Triết học để có thể thành công hơn nữa. Khi nghĩ về chuyện này, trong tôi vang lên một tiếng nói khác: "Không điều gì đáng quan tâm hơn hai chữ CÒN NGƯỜI!". Tham vọng đã che mờ mắt tôi, khiến tôi nhìn người bệnh ở góc độ vấn đề cần giải quyết chứ không phải cơ hội để giúp đỡ và chữa lành vết thương. Tôi bắt đầu suy nghĩ khác đi: Người ta không bị bệnh ung thư để thúc đẩy sự nghiệp của tôi; họ và gia đình họ chỉ là những con người chịu đau khổ. Tôi dần hiểu thấu đáo điều này và cũng từng bước nhận ra môi trường y tế bấy lâu mình tham gia rất gần giống một tổ chức mang tính học thuật và không thực tế. Tôi bắt đầu nói chuyện với bệnh nhân. Tôi tìm hiểu cảm giác thế nào là sống chung với ung thư, là đối mặt với cái chết, là mất đi ai đó mình thương yêu. Tôi thật sự ngạc nhiên vì việc làm này có thể giúp được các bệnh nhân và tôi nhận ra mọi người đang đánh giá cao mình theo cách mà tôi chưa từng biết. Họ đang dạy tôi biết yêu thương.

Năm 1984, bước ngoặt của cuộc đời tôi là mối quan hệ với một bệnh nhân ung thư trẻ tuổi - người đã cho tôi biết về cuộc hội thảo với Elisabeth Kubler-Ross⁽¹⁾. Mục đích của cuộc hội thảo là giúp những người trong ngành biết chăm sóc tốt hơn bệnh nhân gần kề cái chết. Trong đó, phương pháp chính là "loại bỏ chấn thương ẩn sâu trong tiềm thức", giúp bệnh nhân đương đầu với nỗi đau và sự ức chế tình cảm. Trong cuộc hội thảo, tôi đã được trải nghiệm biện pháp loại bỏ chấn thương này nhờ cảm giác về tình yêu thuần khiết, vô điều kiện (xem Chương 4). Khi đó, tôi cảm thấy tâm hồn mình tách ra khỏi cơ thể và cảm nhận được niềm hạnh phúc thanh tao ngập tràn. Lần đầu tiên trong cuộc đời, tôi nhận ra mình là một tâm hồn; và tình yêu, sự thanh bình, hạnh phúc là những thuộc tính tự nhiên của tâm hồn. Kim nén những thuộc tính này sẽ phát sinh phiền muộn, bệnh tật. Tôi cũng nhận ra rằng con người không chết đi và rằng

tất cả chúng ta một lần nữa sẽ lại phát hiện được sự thuần khiết, tình yêu và sức mạnh vốn có.

Năm tiếp theo, tôi tạm gác chuyên ngành Ung thư học sang một bên để phát triển trung tâm tại RPA với chức năng cung cấp thông tin, hướng dẫn và hỗ trợ bệnh nhân ung thư. Tôi học kỹ năng hướng dẫn, phát triển nhóm hỗ trợ bệnh nhân và nghiên cứu những liệu pháp điều trị bổ sung. Tôi bắt đầu thiền và dạy thiền cho các bệnh nhân ung thư và những ai quan tâm. Trên tất cả, tôi phát triển thái độ cởi mở, thoải mái, hòa mình, vui vẻ mọi người. Tôi phát hiện ra rằng, việc chữa lành bệnh tật là sự hài hòa cân đối giữa năng lực và tình thương. Bệnh nhân được hưởng lợi chủ yếu từ kiến thức, kỹ năng, sự hiểu biết của tôi khi tôi đơn giản là chính mình.

Trong quá trình phát triển kỹ năng bác sĩ, tôi cũng bắt đầu kết hợp nhận thức tâm linh vào việc điều trị cho bệnh nhân ung thư. Tôi không thuyết giáo mà làm việc đó bằng tình yêu và lòng tôn trọng. Tôi bắt đầu nhận ra rằng, chúng ta có thể thấu hiểu mọi người thông qua thái độ và tính cách của mình, rằng sự phát triển về mặt tinh thần giúp chúng ta có thể nâng cao sự cổ vũ tinh thần mà không cần tới ngôn từ. Dù tôi có xu hướng bứt ra khỏi y học chính thống và nghiêng về phương pháp chữa bệnh bí truyền thì tiếng nói nội tâm vẫn nhắc tôi phải kiên trì và nhẫn nại. Tôi vẫn nên theo y học chính thống nhưng không đối ngược với xu hướng chủ đạo của mình. Tôi nhận thấy sự thức tỉnh tâm linh xảy ra sau kỳ thi bác sĩ chuyên khoa không phải là điều ngẫu nhiên. Dù thế nào thì người khác cũng nhìn vào những gì tôi đang làm. Chính vì vậy, bạn bè đồng nghiệp hiện nay nghĩ rằng tôi "khác người", nhưng họ vẫn tôn trọng ý kiến của tôi. Tôi cảm thấy hạnh phúc vì điều đó.

Sau biết bao lần trăn trở với khóa đào tạo chuyên ngành Ung thư học, tôi đã chuyển sang lĩnh vực chăm sóc điều trị xoa dịu và trở thành Giám đốc phụ trách bộ phận Điều trị xoa dịu tại bệnh viện Prince Henry & Prince of Wales vào năm 1987. Cung cấp những hỗ trợ cần thiết, đáp ứng những nhu cầu tối thiểu, giảm nhẹ đau đớn, và giúp những người sắp qua đời cảm thấy khuây khỏa, thanh thản là việc làm rất có ý nghĩa. Tôi cảm thấy dường như đó mới là liều thuốc đúng cho họ, và tạo cho tôi ý thức về sự phục vụ con người. Việc chăm sóc người đang hấp hối, đặc biệt khi họ ở vào trạng thái chấp nhận cái chết, đã để lại trong tôi nhiều bài học đáng chú ý. Khi đó, tâm hồn bắt đầu thật sự tỏa sáng, như thể "nhìn thấy" được. Tâm hồn thanh khiết và bình an có thể lấp đầy căn phòng với tình yêu thương và cho mọi người cảm nhận về một "sự ra đi" thật đẹp. Chấp nhận biểu lộ sự tồn tại vĩnh hằng - tâm hồn và bản chất nguyên thủy của tâm hồn, ta có thể yêu thương vô điều kiện.

Khi chứng kiến những điều này, tôi thấy rằng mọi người đều được nâng đỡ. Nó cho họ cảm nhận về tâm linh, cảm giác hy vọng và tin tưởng ở tình yêu. Còn tôi tìm thấy từ đây một cảm nhận về thiên hướng giúp đỡ mọi người. Nhiều người có thể thức tỉnh hoặc được chữa lành khi tôi chia sẻ những quan sát và trải nghiệm của bản thân. Cách làm này là sự bộc lộ rất thẳng thắn, chân thành và nhạy cảm, nhưng đôi khi cũng gặp nhiều rủi ro. Điều này rất có ý nghĩa vì giờ đây, tôi cảm thấy yêu thương và kính trọng những ai tôi cùng làm việc và chăm sóc. Tôi đã viết *Sứ mệnh Yêu thương* dựa trên nguồn cảm hứng này. Quyển sách tập hợp nhiều câu chuyện kỳ diệu từ hành trình tìm hiểu về cái chết và những suy ngẫm trong quá trình học thiền của tôi.

Mục đích của quyển sách nhằm cung cấp kiến thức và hiểu biết, cũng như chỉ hướng cho bạn đến lòng trắc ẩn và bình an đích thực, với hy vọng ai cũng sẽ tìm thấy cho riêng mình những nhận thức sâu sắc trước khi "chuyến tàu cuộc đời này tạm dừng để tiếp tục đi đến ga khác". *Sứ mệnh Yêu thương* hình thành qua những trải nghiệm có thật từ cuộc đời của nhiều người, trong đó có cả tôi. Tiến triển về tâm linh cho phép chúng ta bứt thoát khỏi sự hạn chế trong cách bày tỏ tình cảm thông thường, chẳng hạn như tôi đã phải loay hoay tìm những lời lẽ chính xác, thích hợp để bộc lộ cảm xúc sâu thẳm nhất của mình về niềm tin.

Tôi thường bắt đầu bằng câu chuyện giữa tôi với những người đang phải vật lộn với những căn bệnh nan y như ung thư giai đoạn cuối, AIDS và bệnh về thần kinh vận động. Bằng cách trình bày những trải nghiệm riêng của cá nhân và của các bệnh nhân tôi từng chăm sóc, tôi mô tả tâm linh như là một quá trình khai sáng và nhận thức rõ bản thân. Các bài tập thiền định ở đây sẽ giúp độc giả cảm nghiệm quá trình này và ứng dụng chúng vào cuộc sống thường nhật. Qua đây, tôi hy vọng tiềm năng của chúng ta được đánh thức để mang đến sự thay đổi và tiến

bộ.

- Roger Cole

Chương 1. Gửi John...

John bị mắc AIDS.

Bốn năm trước, anh được chẩn đoán nhiễm AIDS và phải vật lộn với căn bệnh trong một trận chiến vô vọng để giành lấy sự sống bằng phương thức chữa bệnh chính thống và các liệu pháp điều trị bổ sung. Dũng khí và lạc quan ban đầu dần nhường chỗ cho suy sụp và tuyệt vọng khi anh cảm nhận được sự bất lực và cái chết tất yếu. Bằng tình yêu của mình, người bạn đời và gia đình anh đã không chịu đầu hàng, họ động viên anh tiếp tục chiến đấu chống lại bệnh tật. Họ nói với anh: "Thái độ đúng đắn có thể chiến thắng bệnh tật". Còn anh nghĩ rằng chỉ có Trời mới biết anh đã cố gắng như thế nào.

Khi được đưa vào khu điều trị dành cho bệnh nhân giai đoạn cuối, tình trạng của anh đã trở nên rất tồi tệ. Đôi mắt anh thâm quầng trên khuôn mặt hốc hác, cơ thể anh tiêu tụy với những đường gân lộ lộ dưới lớp da, chạy dọc khắp bộ xương còm cõi. Khung xương sườn nhô lên phía trên đôi chân khẳng khiu đau nhức - đôi chân không còn tác dụng nâng đỡ cơ thể nữa.

John sống hoàn toàn phụ thuộc. Anh cũng hơi loạn trí và biết rằng mình đang "đánh mất" dần khả năng suy nghĩ và cảm nhận. Tình trạng khốn khổ này càng trở nên tồi tệ do tác động của bệnh tiêu chảy đi kèm AIDS. Các nhân viên y tế hoàn toàn kiệt sức và đề nghị anh phải chấp nhận. Lúc đó, John chỉ mới 26 tuổi.

Khi tôi gặp anh, rõ ràng anh đang cận kề cái chết. Trông anh vô cùng đáng thương. Đôi mắt anh như van lơn, cầu khẩn mọi người hãy tránh đi chỗ khác. Tôi có thể thấy cũng chẳng ích gì nếu bảo anh kể về quá trình bệnh tật của mình. Điều anh ấy cần là sự dịu dàng, niềm tin tưởng và lòng nhân hậu. Tuy nhiên, anh lại tỏ ra bực bội vì sự xuất hiện của tôi. Điều đó khiến tôi không biết phải mở lời ra sao.

Tôi cất tiếng:

- Anh thấy đau chỗ nào?

- Toàn thân. - John trả lời. - Hãy nhìn tôi đi, anh nghĩ gì nào!

Tôi có thể cảm nhận sự bực bội của anh qua vẻ giận dữ và đối kháng. Tôi bối rối không biết phải nói tiếp như thế nào.

- John, tôi sẽ cố gắng làm cho anh cảm thấy dễ chịu hơn. Tôi sẽ làm gì đó với căn bệnh tiêu chảy của anh. - Tôi nói. - Tôi không hiểu cảm giác như thế nào trong tình huống của anh, nhưng tôi có thể thấy anh đã phải vật lộn với căn bệnh rất ghê gớm, có thể tưởng tượng là hầu như không chịu nổi.

- Hầu như! - Giọng anh nghe mỉa mai. - Hầu như thôi sao! Tôi không thể chịu đựng thêm nữa.

Tôi gợi ý:

- Hãy giúp tôi hiểu rõ hơn được không? Lúc này, điều gì khiến anh cảm thấy quá tồi tệ? Cái gì khiến anh không thể chịu đựng thêm nữa?

Thoạt đầu, anh hơi rụt rè nhưng lúc sau đã mạnh dạn hơn; anh kể cho tôi về sức khỏe đang suy kiệt dần, cùng với nó là giấc mơ và hoài bão cũng ra đi. Anh kể về nỗi đau thể xác, sự suy sụp tinh thần, rồi nổi tức giận với những kẻ "kém cỏi bất tài" đã thất bại trong việc chữa trị cho anh. Anh kể về sự giảm sút lòng tự trọng của bản thân. Anh kể về sự căm tức đối với những nhà tư vấn và những kẻ chỉ làm cho những con người như anh thêm hoang mang, ám ảnh về bệnh tật.

Rồi anh lặng im, thu mình lại. Tôi đánh liều hỏi anh một câu, không biết làm như vậy là đúng hay sai:

- Anh có tin vào bất kỳ hình thức sống nào sau cuộc đời này không?

Anh sức tỉnh, dù rất mệt nhưng ánh mắt vẫn dữ dội, lời nói vẫn rõ ràng:

- Không nói chuyện bên giường bệnh, họ đã nói rồi. - Giọng anh giận dữ, mạnh mẽ và dứt khoát - Khi anh chết có nghĩa là anh chết. Chết là hết.

Trong bầu không khí yên lặng khá căng thẳng sau đó, tôi cảm thấy mình đã ngớ ngẩn và thật sai lầm vì những gì đã nói. Tôi đã mong đợi một cuộc đối thoại tích cực về "nhận thức về cuộc đời sau khi chết" - một cuộc trò chuyện có thể mang lại cho anh đôi chút dễ chịu. Thay vì thế, tôi lại đánh mất cơ hội thiết lập một mối quan hệ tin cậy với anh. Nhưng tôi vẫn cảm thấy điều gì đó trong thái độ cự tuyệt của anh. Tôi nhận ra rằng vì đã bị bệnh tật giày vò quá lâu, cuộc sống vĩnh hằng với John chỉ có nghĩa là khổ đau vĩnh viễn. Anh chỉ có thể nhìn thấy tương lai qua những gì đang diễn ra với mình. Hy vọng của anh đặt nơi cái chết bởi vì cái chết biểu trưng cho sự chấm dứt mọi bệnh tật. Khi tôi mở đầu bằng chủ đề cuộc đời sau khi chết, dù nó mang ý nghĩa tốt nhưng lại đặt ra một thử thách trực tiếp.

Tôi cảm nhận rằng để cho anh có thêm hy vọng, tôi phải nói với anh rằng anh đang dần chết và chuyện đó sẽ nhanh chóng qua đi, dù gia đình anh khẩn nài tôi đừng làm vậy. Tôi nói:

Có một sự thay đổi hiển hiện nơi anh: đôi mắt anh dịu xuống, ngấn nước; bóng đen sợ hãi tan biến.

- John, anh đang ở rất gần thời khắc cuối cùng. Tôi nghĩ anh chỉ còn vài ngày nữa thôi. Chúng tôi sẽ làm cho những ngày này trở nên dễ chịu. Anh không cần phải chống chọi thêm nữa. Nỗi thống khổ của anh rồi sẽ qua.

Có một sự thay đổi hiển hiện nơi anh: đôi mắt anh dịu xuống, ngấn nước; bóng đen sợ hãi tan biến. Không còn chút giận dữ, anh thốt ra hai từ cuối cùng mà anh đã từng nói với tôi: "Cảm ơn".

Tôi ngồi với anh khi anh đã thoải mái, rồi ra khỏi phòng để gặp gia đình anh. Theo lẽ tự nhiên, họ vô cùng tức giận vì tôi đã nói với anh về cái chết nhưng tôi làm cho họ hiểu rằng, tôi đã rất thận trọng, rằng anh ấy nên được biết.

Ngày hôm sau, trước khi John qua đời, họ đã có khoảng thời gian đặc biệt bên nhau. Thay vì nài nỉ anh tiếp tục đấu tranh, họ để cho anh được ra đi thanh thản. Họ chấp nhận cái chết của anh, cố vũ anh, và để cho anh ra đi.

Trước khi gặp John, tôi đã theo đuổi con đường nghiên cứu tâm linh được vài năm. Chính John đã dạy tôi rằng, tâm linh nằm ở tính nhạy bén, tình thương và cảm thông hơn là ở hình thức và điều thuyết. Cảm nhận nhu cầu chính yếu của anh là được giải thoát khỏi đau đớn, tôi đã có khả năng đem lại cho anh hy vọng. Bằng cách tìm ra con đường mang đến bình an cho tâm hồn anh, tôi tin rằng mình đã chiều được một nhu cầu tinh thần. Bằng cách đề cập chuyện này với gia đình anh, tôi đã giúp họ để cho anh ra đi. Ngược lại, việc này cũng giúp anh được nhắm mắt an lành.

Viết cuốn sách này, tôi có cảm giác mắc nợ John. Anh ấy khiến tôi phải tự vấn: Tại sao một số người phải chịu khổ đau? Tại sao chúng ta trở nên "mơ hồ, bế tắc về mặt tâm linh" và tại sao chúng ta mất đi mối liên hệ với tâm hồn mình? Cảm giác thoát khỏi nỗi sợ hãi là như thế nào? Cảm giác trải nghiệm sự thanh thản rõ ràng khi biết mình đang chết ra sao? Và đến lượt cái chết của mình, liệu tôi có lãng tránh điều đó không?

Thông qua việc khiến tôi tự vấn, anh ấy khiến tôi kiếm tìm sự thấu hiểu.

Chương 2. Sự khác biệt

Tôi gác điện thoại, cảm thấy yên lòng khi Peter và Wendy đang rất hạnh phúc. Trong vòng chưa đầy 24 tiếng đồng hồ, cơn tuyệt vọng của họ đã lắng xuống, niềm hy vọng lại dâng tràn. Đây là một kết quả của việc điều trị xoa dịu⁽²⁾.

Ngày hôm trước, họ đã ở phòng tư vấn của tôi. Ở tuổi 50, Peter mắc phải căn bệnh ung thư nan y lần thứ hai di căn đến cột sống và gan. Mười tháng trước, ông đã trải qua một ca phẫu thuật cắt bỏ khối u rất nhỏ khi nó mới xuất hiện ở trực tràng. Ca phẫu thuật được tuyên bố thành công... Và vì vậy, vợ chồng họ hiện đang rất tức giận vì bác sĩ phẫu thuật. Họ cũng bức tức cả các bác sĩ địa phương vì lúc đầu đã chẩn đoán nhầm chứng chảy máu trực tràng thành bệnh trĩ. Hơn nữa, Peter bị đau và nghe nói rằng hóa trị không có tác dụng gì trong trường hợp ung thư của ông.

Khi cùng Peter xem lại hồ sơ bệnh án, tôi phát hiện ra phản ứng của ông đối với những sự kiện quan trọng. Tôi hỏi những câu đại loại như: *"Ông đã nghĩ gì khi mới biết mình bị chảy máu?"*, *"Ông cảm thấy thế nào khi biết mình bị ung thư?"*. Thời gian tính từ lúc ông mới đi khám cho tới khi biết kết quả chẩn đoán chính xác là ba tháng, vì vậy, tôi cũng hỏi xem ông có cảm nghĩ gì về chuyện này.

Khi mới phát hiện chứng chảy máu, Peter ngay lập tức e sợ mình bị ung thư vì cha ông đã chết một cách "kinh hoàng" vì căn bệnh này. Khi bác sĩ khẳng định kết quả chẩn đoán chính xác, Peter đã bị choáng. Ông cùng bà Wendy lòng tràn ngập oán giận bởi họ tin rằng ông có thể đã được cứu nếu người ta phát hiện bệnh sớm hơn. Tôi lắng nghe khi họ bộc lộ cảm giác của mình - con người cần phải xả hết tức giận và kết tội người khác để tiếp tục cuộc sống của bản thân.

Peter nói với tôi rằng căn bệnh hiện đang gặm nhấm mình. Vì trước đó, bác sĩ phẫu thuật đã đảm bảo với ông rằng ca mổ thành công nên việc phát hiện bệnh tái phát là một cú sốc còn lớn hơn cả lần đầu biết kết quả chẩn đoán. Ông không thể hiểu được chuyện đó diễn ra như thế nào và cảm thấy tức giận với bác sĩ phẫu thuật vì đã lừa dối mình.

Khi ông biết khối u đã lan đến gan và bác sĩ dự đoán ông chỉ còn sống được không quá sáu tháng nữa, ông cảm thấy hoàn toàn sụp đổ. Peter kể lại việc cha mình đã không thể chống đỡ nổi bệnh tật ra sao, ông ấy đã phải đón nhận cái chết đau đớn chỉ hai tháng sau khi được chẩn đoán mắc ung thư gan. Peter cũng chán nản vì vấn đề tài chính và lo lắng cho vợ, cho con cái chưa trưởng thành. Cả Peter lẫn Wendy đều không biết phải nói với con cái thế nào. Căng thẳng vì phải vờ như mọi chuyện đang diễn ra tốt đẹp khiến họ mệt mỏi. Hơn nữa, họ cũng kiệt sức với những đêm mất ngủ do cơn đau không kiểm chế được của Peter.

Thời điểm tôi khám cho Peter và sẵn sàng trò chuyện với ông ấy, chúng tôi có một mối quan hệ tốt đẹp. Hỏi ông về những trải nghiệm bệnh tật giúp tôi hiểu được cảm giác, những vấn đề và mối quan tâm hiện tại của ông. Qua lắng nghe ông, tôi cũng xây dựng được cách nói chuyện với ông và phát triển khả năng thông hiểu, giao tiếp bằng trực giác. Điều quan trọng lúc này là cần nhấn mạnh vào những mặt tích cực và có triển vọng mà không tạo nên một hy vọng ảo huyền nào.

Tôi nói rằng dù ung thư đã lan đến gan nhưng nó chưa đe dọa trực tiếp tới tính mạng, trông ông vẫn khỏe mạnh và gan vẫn đang hoạt động tốt. Tôi nói với ông là diễn biến bệnh tật chỉ đe dọa tới tính mạng khi gan hoạt động kém đi hơn 70%. Tôi giải thích cho ông cách phát tán của ung thư và cách nó di căn sau phẫu thuật.

Tôi nói với Peter là căn bệnh ung thư sẽ không diễn biến quá dữ dội vì phải mất 10 tháng những khối u phát sinh mới xuất hiện. Tôi hy vọng căn bệnh sẽ phát triển chậm và dự đoán ông sẽ sống tiếp "không đầy sáu tháng" là bình thường, tức là nhiều người vẫn có thể sống lâu hơn. Tôi cũng nói là tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp tương tự và họ đã sống được hơn hai năm nữa.

Nỗi sợ hãi của Peter lắng xuống, ông ấy hỏi tôi về cái chết và quá trình chết đi. Một khi cái chết trở nên cận kề hơn, bệnh nhân thường có dũng khí để nói về nó một cách không né tránh. Thường thì người ta cho rằng quá trình chết chứ không phải bản thân cái chết là nỗi sợ chính yếu. Đau đớn, tình trạng lệ thuộc vào người khác, cảm giác không kiểm soát nổi bản thân và việc phải xa rời những người thân yêu là những điều khiến họ đau buồn nhất. Khi giải bày với tôi về tất cả những điều này, tâm trạng Peter đã trở nên thoải mái. Ông cảm thấy được an ủi khi có thể san sẻ nỗi lo sợ chất chứa trong lòng. Tôi có thể đảm bảo với ông rằng cơn đau sẽ được kiểm soát và rất ít người chết trong đau đớn nếu có phương pháp điều trị xoa dịu tốt. Tôi cũng nói rằng tình trạng sống phụ thuộc hoàn toàn hiếm khi kéo dài ở trường hợp bệnh nhân ung thư gan tái phát, vì vậy ông sẽ không phải nằm lì trên giường suốt những tháng cuối đời.

Thông qua việc hiểu về căn bệnh và hoàn cảnh của mình, họ đã được trang bị để ứng phó với sự bất trắc, thay đổi không lường trước của cuộc đời.

Tôi kết thúc cuộc nói chuyện bằng việc kê một số đơn thuốc giảm đau và nói với vợ chồng Peter - Wendy rằng tôi là một thành viên trong đội ngũ chăm sóc y tế. Sáng hôm sau sẽ có một y tá tới gặp và đưa cho họ sổ điện thoại liên lạc trong trường hợp cần trợ giúp ngoài giờ. Chúng tôi có một nhân viên y tế có thể giúp họ giải quyết bất kỳ vấn đề thực tế nào chẳng hạn như vấn đề tài chính, và có thể cung cấp cho họ những dịch vụ tư vấn. Nhận thấy rõ nỗi lo của họ dành cho con cái, tôi khuyên hai vợ chồng nên cho con họ biết sự thật và nói với chúng rằng, dù bệnh của Peter không diễn biến tốt lên nhưng ông ấy sẽ sống bình thường trong khoảng thời gian dài nhất có thể. Điều này phản ánh đúng tình trạng hiện thời và tôi xin phép được gặp bọn trẻ để giúp chúng hiểu rõ hơn về căn bệnh.

Cuối cuộc trò chuyện, Peter và Wendy nói rằng mọi việc đã thông suốt và có hy vọng hơn. Thông qua việc hiểu về căn bệnh và hoàn cảnh của mình, họ đã được trang bị để ứng phó với sự bất trắc, thay đổi không lường trước của cuộc đời. Bây giờ họ có thể nhìn về phía trước và thấy rằng phía trước là tương lai. Họ cũng cảm thấy được truyền thêm sức mạnh. Nói chuyện với tôi ngày hôm sau, Wendy cho biết việc y tá đến thăm mang lại cho bà cảm giác an tâm vì biết mình sẽ không đơn độc.

Bác sĩ điều trị xoa dịu tạo nên sự khác biệt nhờ biết cách làm dịu nỗi đau, đáp ứng nhu cầu thông tin, giao tiếp của bệnh nhân và tăng cường hỗ trợ họ về mặt tình cảm, xã hội, tinh thần. Bằng lòng quan tâm và trắc ẩn, điều trị xoa dịu giúp bệnh nhân tiến tới sự bình an, tình yêu thương sâu sắc và thấu hiểu lòng người hơn. Tôi có thể chắc chắn điều này vì đã nhiều lần chứng kiến sự thanh thản khi con người đạt tới trạng thái chấp nhận trước cái chết cận kề. Việc này có thể xảy ra một cách nhanh chóng hoặc theo sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức - đây là cách giúp cho bệnh nhân nhẹ nhàng. Trong những chương tới, tôi sẽ trình bày rõ hơn về trạng thái chấp nhận cũng như phản ánh các mối quan hệ tinh thần liên quan.

Chương 3. Vấn đề chưa giải quyết

Trong thập niên 70 - 80, bác sĩ Elisabeth Kubler-Ross đã có đóng góp to lớn cho sự hiểu biết của con người về cái chết và quá trình diễn ra cái chết. Ngoài việc viết cuốn sách mang tính bước ngoặt *On Death and Dying* (1969), chuyên gia tâm thần học người Mỹ gốc Thụy Sĩ này đã đi khắp thế giới truyền bá tư tưởng của mình với những người trong ngành y. Bà giảng giải yêu thương là khả năng tiềm ẩn trong mỗi người, chấp nhận là phẩm chất không thể thiếu của tình yêu thương, vấn đề chưa giải quyết sẽ tách rời chúng ta khỏi cả hai yếu tố này.

Elisabeth nhận thấy chấp nhận xảy ra sau đấu tranh thông qua các quá trình sốc, phủ định, giận dữ, đấu tranh tâm lý và suy sụp - tất cả đều là những phản ứng bình thường trước cái chết. Tuy nhiên, vẻ đẹp và sự an bình xuất phát từ thái độ chấp nhận hoàn toàn không phải là cách thức chung của nhiều người để rời bỏ thế giới này. Nhiều người chết trong khi vẫn đang trải nghiệm một hoặc tất cả những phản ứng mang tính điều chỉnh trên. Chính "vấn đề chưa giải quyết" đã ngăn họ không đạt được sự chấp nhận, dù tôi tin rằng quá trình này sẽ tiếp tục sau khi chết.

Vấn đề chưa giải quyết là "hành lý" chúng ta mang theo từ quá khứ; nỗi đau khổ do bị kìm nén là yếu tố cấu thành chủ đạo. Tác động của nó thể hiện rõ nhất trong sự biến đổi sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức. Chúng ta sẽ tìm hiểu điều này ở hai chương tới đây và chứng kiến một tiềm năng tinh thần ẩn bên dưới nỗi đau, sự mất mát, tính tiêu cực. Tất cả chúng ta đều có thể sử dụng khả năng tiềm ẩn này nhưng trước hết, chúng ta phải nhận ra sự tồn tại của nó.

Trong thời kỳ đầu sự nghiệp bác sĩ điều trị xoa dịu, tôi thường tìm hiểu và đương đầu với sự kìm nén nỗi buồn. Kết quả đôi khi rất đáng nể nhưng nhiều lúc cũng không kém phần tai hại. Tôi đề cập tới điều này để báo trước cho các bạn về việc áp dụng phương pháp mà tôi đã sử dụng với Kristina - kết quả không chắc chắn và có khả năng gây tổn hại.

Kristina là một góa phụ 70 tuổi người Ukraina. Bà được đưa vào bệnh viện để theo dõi, từ đó phát hiện ra căn bệnh ung thư vú lần thứ hai di căn đến gan. Dù vậy, bà cũng được cho uống hoóc-môn kiểm soát ung thư. Kristina sống một mình nhưng bà có một cô con gái đỡ đàn, hai cháu gọi bằng bà và mấy người bạn thân.

Ba tháng sau, kết quả tái khám cho biết bà bị đau khá nặng ở vùng bụng trên, xét nghiệm cho thấy vùng này loang nhiều ở gan, chứng tỏ diễn biến nhanh chóng của căn bệnh. Con đau chỉ có thể kiểm soát dễ dàng nếu dùng moóc-phin. Vì bà từ chối mọi liệu pháp chống ung thư mạnh nên tôi được yêu cầu khuyên bà tiếp tục điều trị.

Thái độ "chấp nhận" và khả năng đối mặt với cái chết của Kristina rất đáng nể phục, nhưng tôi nhận ra rằng, tất cả những điều đó chỉ là biểu hiện bề ngoài. Áp dụng một triết lý Cơ đốc của Giáo hội Chính thống, bà nhận ra rằng cái chết của mình sẽ đến vào "thời điểm đã định". Bà cũng nói về "mối quan hệ gần gũi" với gia đình, bạn bè dù sẽ không nói cho họ về bệnh tật của mình. Trong câu chuyện riêng, con gái bà tiết lộ rằng đó không phải là "mối quan hệ gần gũi" như bà đề cập mà ngược lại, giữa họ từ lâu đã tồn tại mâu thuẫn về tư tưởng. Bản thân cô cũng chưa bao giờ cảm nhận được tình yêu từ phía mẹ.

Kristina được cho về tiếp tục điều trị với bác sĩ địa phương và tôi sẽ giúp đỡ bất cứ khi nào bà cần. Cả Kristina và con gái bà đều không cảm thấy những lời tư vấn sẽ hữu ích.

Trong lần kiểm tra lại hai tháng sau đó, tôi thấy bà đã bị vàng da vì gan yếu, bà thở vô cùng khó nhọc do chất dịch ở vùng phổi. Con gái bà rất lo âu, phiền muộn vì mối quan hệ vốn không tốt giữa họ đã trở nên xấu hơn. Sự quan tâm của cô bị từ chối; cô không thể vòng tay ôm hay thổ lộ tình yêu với mẹ; cảm giác của cô là hụt hẫng và bất lực. Kristina tránh tiếp xúc với bạn bè, hàng xóm; bà tự cô lập mình trong một thế giới riêng, xa cách với tất cả những người bà yêu quý.

Thái độ sẵn sàng nói chuyện và đón nhận cái chết của Kristina một lần nữa gây cho tôi ấn

tượng sâu sắc. Tuy nhiên, rõ ràng bà đã lắng tránh nói về sự chia lìa và mất mát. Bà duy trì cái vỏ tinh thần mạnh mẽ bao bọc quá trình chết một cách an toàn. Tôi quyết định thăm dò sự kìm nén nỗi buồn bằng một câu hỏi: "*Kristina, bà đã bao giờ gặp phải sự mất mát nào chưa, chẳng hạn cái chết của một người thân trong gia đình?*".

Thoáng do dự rồi lần đầu tiên, bà thể hiện cảm xúc trong cuộc trò chuyện. Bà nói về tai nạn xảy ra 35 năm trước trong cơn kích động nhẹ. Lần đó, cậu con trai sáu tuổi của bà bị thương nặng và được đưa vào bệnh viện trong tình trạng hôn mê. Kristina đã thức trắng đêm để cầu nguyện bên giường bệnh. Sau khi rời khỏi bệnh viện một lúc, bà quay lại thì choáng váng vì căn phòng trống không. Cậu bé đã ra đi trong quãng thời gian ngắn ngủi đó.

Chấp nhận là trạng thái thanh thản, cởi mở của tinh thần và nó không đơn thuần chỉ là sự thừa nhận cái chết

Lúc này, Kristina bắt đầu khóc và kể cho tôi nghe chuyện bà trở thành "trụ cột gia đình" như thế nào; bà phải nén nỗi buồn để an ủi những người khác. Bà thuật lại chuyện đã không nhìn mặt hay nói tạm biệt lần cuối với con trai, nỗi nhớ con trong suốt bao nhiêu năm và cảm giác có lỗi vì đã cho phép con đi ra đường. Kristina vỡ òa, bà thốt thút hết bầu tâm sự. Không cần thêm lời nào và cũng không thể nói thêm lời nào trong 15 phút tiếp theo, khi Kristina giải tỏa hết nỗi niềm chất chứa trong bao năm. Tôi ngồi bên bà trong suốt quãng thời gian đó cho đến khi tinh thần của bà dần khá lên và bà cứ nhắc đi nhắc lại: "*...Giờ thì tốt hơn rồi, tốt hơn rồi, tốt hơn rồi*".

Một tháng sau cái chết của Kristina, con gái bà đã liên lạc với tôi để bày tỏ lòng cảm ơn. Sau quá trình *loại bỏ ký ức tổn thương*, Kristina trở nên yêu gia đình, nói chuyện cởi mở về cảm xúc của mình cũng như thường xuyên ôm người thân. Bà xin lỗi bạn bè, nói cho họ biết là bà sắp chết vì bệnh ung thư, và cuối cùng là nhẹ nhàng, bình thản trong tâm hồn - những điều cho thấy thái độ chấp nhận thật sự.

Sự kìm nén và cách giải quyết nỗi buồn ảnh hưởng tới sự thích nghi và chấp nhận cái chết. Khi kìm nén nỗi buồn, con người thường né tránh nỗi đau và phiền muộn bên trong thông qua việc phát triển những nét tính cách đi ngược lại tình cảm có thể bị tổn thương này. Phản ứng ban đầu của Kristina mang tính tự vệ. Bằng việc nhận thức cái chết, bà đã tránh nói đến cảm giác cô biệt hay mất mát, đồng thời nghĩ rằng sự tự cô lập và cự tuyệt với gia đình sẽ che chắn bà không bị tổn thương bởi sự thông cảm và an ủi.

Còn sau khi thực hiện quá trình loại bỏ ký ức tổn thương, Kristina đã bộc bạch hết hoàn cảnh của mình và vui vẻ đón nhận sự giúp đỡ của gia đình. Dựa trên "vấn đề chưa giải quyết" của bà, chúng ta khám phá được rằng, chấp nhận là trạng thái thanh thản, cởi mở của tinh thần và nó không đơn thuần chỉ là sự thừa nhận cái chết. Trong những chương tới, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về một ý nghĩa tinh thần sâu sắc hướng tới sự an bình trong hành trang cuộc đời.

Như tôi đã cảnh báo từ trước, không phải những gì tôi làm với Kristina lúc nào cũng tốt. Tuy nhiên, khi người sắp chết đề cập tới những mất mát trong quá khứ, nếu nhận được sự tin cậy bằng việc lắng nghe, bạn có thể làm được điều tốt cho họ. Hãy để họ khóc nếu họ cảm thấy cần, như vậy là bạn đang giúp đỡ họ hướng tới sự chấp nhận.

Chương 4. Một trải nghiệm về quá trình loại bỏ ký ức tổn thương

Chị gái tôi qua đời khi tôi 10 tuổi.

Elisabeth Kubler-Ross nhắc đến "vấn đề chưa giải quyết" như một "vực sâu nỗi đau bên trong" - cái chịu trách nhiệm cho tính tiêu cực và sự ngờ vực của con người. Bà tin rằng chúng ta phải đương đầu và giải tỏa nỗi buồn trước khi có thể quan tâm một cách hiệu quả đến người sắp chết.

Năm 1984, cuộc đời tôi thay đổi khi tôi "buông lỏng" và khám phá ra sự tự do mà tình yêu thương mang lại. Chuyện bắt đầu với Kubler-Ross trong một chuyến đi dạy của bà tại Úc. Tôi cùng 90 người nữa đã tham dự Hội thảo về Quá trình chuyển giao giữa Sự sống - Cái chết trong năm ngày.

Khi đến nơi, tôi được sắp xếp ở chung phòng với một người không quen biết tên là Phil. Tôi tin đó là định mệnh chứ không phải một điều ngẫu nhiên. Anh ấy có vẻ như một bác sĩ chán nghề, dù rằng tôi biết tấm lòng trắc ẩn của anh vô cùng lớn lao. Trường hợp của tôi cũng tương tự anh, mặc dù hoàn cảnh khác nhau. Tôi cũng bất bình trước một hệ thống y tế thiếu tình người và lòng trắc ẩn.

Mở đầu cuộc hội thảo, tất cả chúng tôi tập hợp ở khán phòng chính và dành ra hai giờ để làm quen. Nhóm tham gia chủ yếu là nhân viên y tế bao gồm cả bác sĩ tâm lý, linh mục, những người phục vụ tình nguyện tại các bệnh viện và một số bệnh nhân ung thư. Tiếp theo, mỗi người được phát một tờ giấy và một năm chì màu. Elisabeth bảo chúng tôi vẽ về cuộc sống của mình ở thời điểm hiện tại. Khi hoàn thành, Elisabeth chọn lấy hai bức vẽ và đưa ra một câu hỏi gây hoang mang: "Liệu hai người này có cần ở đây không?" - bà đưa tay phải lên, sau đó là tay trái để nhấn mạnh.

Rõ ràng, bà ấy đang cầm bức vẽ của tôi bên tay phải và bức vẽ của Phil bên tay trái. Elisabeth đang tiến hành thảo luận về ý nghĩa của hai bức vẽ trong mối liên quan với cảm xúc bị kiềm chế. Bà nói rằng chúng có những nét tương đồng dễ thấy. Cả hai bức tranh đều mang màu đỏ chủ đạo - biểu trưng cho nổi tức giận, và màu đen cũng được tô phớt tay - thể hiện sự kìm nén nỗi buồn hoặc phiền muộn. Elisabeth nói rằng quá khứ, hiện tại, tương lai và tương lai xa của chúng tôi đều được thể hiện trong bốn góc của tờ giấy vẽ.

Tôi thật sự ấn tượng bởi cách giải thích của bà và ngạc nhiên bởi những điểm trùng hợp với bức vẽ của Phil, cùng với đó là cảm giác hạnh phúc. Bên cạnh sự kết hợp giữa nổi tức giận và phiền muộn, tôi còn vẽ một cây cầu ở góc trên cùng bên trái tờ giấy thể hiện tương lai xa của mình. Khoảng cuối bức tranh là một mảng màu tím nói lên rằng cuộc đời tôi sẽ thăng hoa tốt đẹp về mặt tinh thần.

Hoạt động tiếp theo khá là thử thách. Elisabeth ngồi trước mặt chúng tôi, ở giữa hai người hỗ trợ cho hoạt động. Trước mặt ba người đặt một tấm đệm, trên đó, một đầu xếp ngăn nắp những quyển danh bạ điện thoại, đầu còn lại để một chồng nệm ngồi bằng lông, trên đồng danh bạ có một vật giống như chiếc gậy. Nhìn thấy cảnh này, tôi trở nên lúng túng, đặc biệt khi Elisabeth bảo mọi người hãy tiến lên phía trước nếu muốn thể hiện cảm xúc gì. Một bầu không khí im lặng chờ đợi bao trùm cho đến khi có một người đàn ông tiến về phía trước, quỳ gối xuống tấm đệm và làm một điều mà tôi hoàn toàn chưa chuẩn bị tinh thần để chứng kiến: Ông ta hét lên.

Tôi hơi lù lù lại vì bất ngờ. Elisabeth để một quyển danh bạ điện thoại trước mặt người đàn ông, đưa cho ông ta cây gậy và bảo ông hãy nhắm vào nổi tức giận của mình. Ông ta liền cầm cây gậy đập vào cuốn danh bạ, thoát tiền rửa xả cha mình không ngớt, sau đó là đến bất kỳ ai mà ông ta nghĩ đã làm tổn thương mình. Cuối cùng, ông ta dừng lại trong nước mắt khóc cho những muộn phiền đã từng trải qua trong đời.

Cuộc hội thảo diễn ra theo hướng đó trong bốn ngày rưỡi tiếp theo. Đó là một quá trình "Gestalt" (tên một quá trình trong liệu pháp chữa bệnh bằng tâm lý) trong đó tập trung vào giải quyết những tình cảm bị kìm nén ẩn sâu bên trong. Chín mươi người tiếp theo tiếp tục sẽ chia trải nghiệm trong quá trình loại bỏ ký ức tổn thương trong tiềm thức dưới bầu không khí càng lúc càng mang tính khích lệ. Elisabeth khuyến khích chúng tôi chủ động đứng lên và thể hiện bản thân khi có ai đó hoặc điều gì đó khiến chúng tôi cảm thấy bị thương tổn. Thực tế, con người đã che giấu mọi nỗi đau có thể hình dung: cái chết của những người thân yêu, tuổi thơ bị tước đoạt, bị lạm dụng thân thể và tình dục, bị sẩy thai, bị ruồng bỏ, ly dị, bị ngược đãi. Đó là sự hiểu biết đáng ngạc nhiên về cách một cá nhân có thể bị một sự kiện trong quá khứ xa xôi tác động. Những người nghĩ rằng họ đã gác "quá khứ" lại phía sau nhận thấy cảm xúc của mình bỗng ùa về dữ dội. Tôi đã hiểu được những cơ chế kìm nén mạnh mẽ như thế nào, chúng có thể biến nỗi đau trở thành tiềm thức bị kìm hãm.

Tôi ngồi gần cuối phòng, cảm giác ức chế và phân vân không biết mình đang làm gì ở đó. Thời gian trôi qua, tôi thấy thoải mái hơn và dần bị cuốn hút vào hoạt động này. Không biết ngồi trên tấm nệm đó sẽ thế nào nhỉ? Trong những ngày tiếp theo, đã có vài lần tôi cố gắng tiến lên phía trước nhưng cuối cùng lại bị nỗi lo lắng làm cho mất tinh thần. Ngày thứ tư, Phil trở thành nguồn khích lệ cho tôi khi anh tiến về phía tấm đệm và trút hết nỗi tức giận của anh đối với công việc. Cảm giác giận dữ trong tôi cũng dâng tràn, khi Phil kết thúc, tôi đứng dậy và tiến lên phía trước. Tôi cảm thấy mình như tách ra, rời ra, cô biệt một cách kỳ lạ khi quỳ gối trên tấm đệm.

Như có phép màu, cây gậy đã ở trong tay tôi tự lúc nào và cuốn danh bạ mở ra trước mặt. Và tôi đã xả hết nỗi tức giận với tổ chức y tế, với cha mẹ, anh chị em và vợ tôi. Thực tế, tôi chỉ nhằm vào những người đã từng yêu thương tôi. Cuối cùng, mệt mỏi sau nỗ lực, tôi ngồi sụp xuống, khuyu gối, rã rời. Tôi không cảm thấy có gì khác biệt. Dường như tôi vừa trải qua một quá trình loại bỏ ký ức tổn thương vô ích.

Sau đó, Elisabeth bảo mọi người nghỉ giải lao nhưng bà ra hiệu cho tôi ở lại. Khi chỉ còn hai chúng tôi, bà nói: *"Đó không phải là nỗi tức giận mà anh muốn giải quyết. Đó là nỗi buồn"*. Tôi thấy hình ảnh Elisabeth ở khắp xung quanh khi bà nói, cảm tưởng đang được che chở trong ánh sáng và tình yêu. Tôi nhận thức được việc bà đang nhìn tôi, nhưng không phải nhìn vào sâu trong tôi mà dường như bà đang nối kết tâm hồn mình với tâm hồn tôi. *"Hãy kể cho tôi nghe về những mất mát của anh. Người thân nào của anh mới qua đời vậy?"*

Bà tôi là người mất gần đây nhất. Còn cách đây rất lâu là cái chết của chị gái tôi - Julie. Năm tôi lên 10, chị ấy đã ra đi trong giấc ngủ. Tôi nói về mối quan hệ với bà và chị cũng như cảm giác của tôi khi mất họ. Elisabeth đưa một cái gối mềm cho tôi ôm vào lòng rồi gợi ý tôi trò chuyện với họ, nói cho họ biết tôi cảm thấy thế nào. Tôi đã làm như vậy, nhưng kết quả không như ý muốn. Tôi muốn khóc nhưng không thể. Khi tôi thể hiện rõ sự bế tắc thì có tiếng Elisabeth xen vào: *"Trong anh có một sự mất mát ẩn sâu hơn nữa. Mất mát lớn nhất của anh là tuổi thơ không nhận được tình thương yêu vô điều kiện. Đây là mất mát lớn nhất mà tất cả chúng ta đều mang theo"*.

Những lời nói của bà thấm sâu và tác động đến tôi một cách đặc biệt. Tôi cảm thấy phần chấn, bình an, hạnh phúc. Ngày hôm sau, cái hạt giống suy nghĩ mà bà gieo cho tôi đã nảy mầm khi một người tham dự buồn rầu vì cái chết của đứa con trong vụ tai nạn thuyền. Ngày đó, họ đã không tìm được xác đứa trẻ, người mẹ hồi tưởng lại từng chi tiết sống động. Khi ngồi giữa phòng, tôi cảm thấy trong mình có một sự trống rỗng ghê gớm, cảm giác mất mát giống y như lúc tôi biết tin sẽ vĩnh viễn không thể nhìn thấy Julie nữa. Đắm chìm trong miên man cảm giác tội lỗi, hổ thẹn và khổ đau, tôi mất thăng bằng rồi gập người lại, hai tay bưng kín mặt.

Tôi ngược tìm quá khứ và không còn là một người trưởng thành có lý trí, vô tội trước cái chết của người chị 20 năm về trước. Tôi hồi tưởng lại lúc mình 10 tuổi, và chị gái tôi đang ngạt đi trong căn phòng kế bên. Quá xúc động và mất hết lý trí, tôi thấy dường như mình đang ngạt thở thật, còn trái tim thì tan nát.

Quá trình loại bỏ ký ức tổn thương xảy ra sau đó còn mãnh liệt hơn bất cứ việc mất người thân đơn thuần nào. Nó diễn ra dựa trên nỗi đau mất đi Julie. Thực tế, Julie là giải pháp giải thoát tôi khỏi những ức chế và khổ đau. Tôi tiến đến việc nhận ra Julie đã gieo trong tôi hạt giống tình yêu và nhận thức bấy lâu vẫn ngủ yên. Điều đó cứ như thể chính Julie là người chịu trách nhiệm cho sự thức tỉnh tinh thần của tôi.

Nỗi buồn như dần tan biến và lòng tôi lại mở ra. Mạch cảm xúc không thể tin nổi về tình yêu và sự an bình bắt đầu dâng chảy trong khi tâm hồn tôi dường như tách biệt khỏi cơ thể. Dường như ánh sáng tình yêu thuần khiết, vô điều kiện đang bao bọc quanh tôi; sự tĩnh lặng ngập tràn. Thời gian như đứng lại. Một sự hiện diện thiêng liêng đang phủ kín mọi góc ngách con người tôi với một tình thương yêu vô hạn, cho tới khi tôi cảm thấy mình đang hòa vào, không thể chia tách khỏi nó. Đó là một trải nghiệm hòa nhập mà bằng cách nào đó, tôi đã được nâng lên khỏi giới hạn vật chất giam hãm thế giới chúng ta. Sau đó, khi tôi ý thức trở lại, cảm giác mãn nguyện thật đáng kinh ngạc và đẹp đẽ. Thời gian còn lại của buổi hội thảo, tôi vẫn ở trong trạng thái lâng lâng với cảm giác yêu thương rạng ngời.

Một sự hiện diện thiêng liêng đang phủ kín mọi góc ngách con người tôi với một tình thương yêu vô hạn.

Quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức đã đem đến sự khai sáng. Giải phóng hết mọi buồn đau cho phép tôi soi lướt vào tâm hồn, vào bản chất và những phẩm chất ẩn chứa bên trong. Giờ đây, tôi suy ngẫm về chuyện này như một "cửa sổ tinh thần" mà thông qua nó, tôi đã khám phá ra nhân dạng, mục đích, số mệnh thật sự của bản thân; nó cũng chỉ cho tôi thấy tôi có thể trở thành người như thế nào. Khi tôi phát hiện ra tình yêu thuần khiết trong mình, sau việc cho qua đi nỗi buồn đau, tôi hiểu rằng, tình yêu luôn hiện diện dù ẩn sâu dưới tầng tầng lớp lớp nỗi đau "tích tụ".

Cũng bằng cách đó, khi một người chịu buông bỏ và bước vào trạng thái chấp nhận trước khi chết, tôi tin rằng họ sẽ đạt được hạnh phúc và tình yêu vô điều kiện.

Chương 5. Chấp nhận

"Bình an trong mẹ chiếu sáng rực rỡ, cả căn phòng tràn ngập tình yêu."

June nói với tôi về cái chết của mẹ cô ấy - bà Margaret. Khi biết căn bệnh ung thư buồng trứng của mình là vô phương cứu chữa, bà Margaret đã bị sốc và không thể tin nổi điều đó. Mới đầu, bà cho rằng các bác sĩ đã nhầm. Rồi sau khi nhận ra đó là sự thật, bà lại phủ nhận việc mình có thể chết. Khi tình trạng sức khỏe của bà xấu đi và lời chẩn đoán bệnh trở thành sự thật, bà đã trút giận lên cả thế giới: "Tại sao lại là tôi?". June thường là người phải hứng chịu cơn tức giận của bà, kèm theo đó là nước mắt ứa năn, hối lỗi. May thay, June sống khéo léo, tình cảm, cô hiểu mẹ mình đơn giản cần một nơi trút giận.

Khi Margaret yếu hơn, cơn giận dữ của bà nhường chỗ cho chứng trầm cảm và tuyệt vọng. Bà bắt đầu đau buồn vì sự thật mỗi ngày một hiển hiện là bà không thể sống cùng gia đình lâu hơn nữa. Bà đã định tham dự lễ tốt nghiệp đại học của cậu cháu trai nhưng bây giờ phải chấp nhận đó là điều không thể. Bà dần đầu hàng và ngừng đấu tranh. Bà bắt đầu chấp nhận những gì mình đang chống lại bấy lâu. Bà nói với June về những gì bà muốn có trong đám tang và những ai sẽ được thừa kế tài sản. Trước sự ngạc nhiên của mọi người, Margaret trở nên hạnh phúc hơn, mãn nguyện hơn khi đối mặt với cái chết. Thay vì sợ hãi và chống lại sự bất công của cái chết, bà thả lỏng và để buồn đau tự chấm dứt. Bà nói với June rằng "Chết chỉ giống như một cuộc tản bộ trong công viên".

June cho tôi biết cô và tất cả các chị em gái đều có mặt lúc Margaret hấp hối.

- Cái chết đẹp đẽ. Mẹ ý thức được sự tồn tại của bản thân và sự mãn nguyện khiến mọi người cảm thấy thoải mái, vui vẻ. Tôi sẽ không bao giờ quên được sức mạnh tình yêu bắt nguồn từ mẹ. Đó là một điều thật đặc biệt. - June tả lại trạng thái chấp nhận của mẹ cô.

Tôi hỏi:

- Cuối cùng, bà ấy có lo lắng vì sắc diện, dáng vẻ bề ngoài, hay bệnh tật và sự thật là bà ấy sắp ra đi không?

- Không, mẹ tôi rất thư thái dù sức khỏe đã suy yếu, cơ thể dường như ngưng hoạt động. Không một chút sợ hãi, chỉ còn lại sự thanh thản.

- Lúc đó, mẹ cô có tỏ ra quan tâm, lo lắng cho một người con nào không? - Tôi hỏi tiếp.

- Không. - Cô trả lời. - Mẹ biết chúng tôi ở đó, nhưng bà dường như không quan tâm xem chúng tôi đang đối mặt với sự thật hay cảm thấy như thế nào.

- Còn những vấn đề của cuộc đời? Bà có bị ảnh hưởng bởi cảm giác trống vắng và những mâu thuẫn đang diễn ra không?

June mỉm cười đáp:

- Mẹ luôn có quan điểm vững vàng trong mọi việc, bà đã quen với những chuyện như thế này. Nhưng bây giờ, anh đề cập thì tôi cũng xin nói, bà không hề buồn rầu chút nào. Tôi đoán rằng bà đã không nghĩ đến mọi chuyện. - June ngập ngừng giây lát, tìm kiếm, rồi nhắc lại một cách xúc động. - Bà đã không nghĩ đến mọi chuyện.

Cuối cùng, tôi hỏi:

- Sau khi cho qua đi mọi chuyện ngay trước khi chết, mẹ cô có vẻ gì chịu gánh nặng từ phía những vai trò, trách nhiệm của đời mình không?

- Không. Bà đã trở nên tự do... hoàn toàn tự do!

Khi một người sắp chết, ân huệ dành cho chúng ta là được chứng kiến trạng thái chấp nhận của họ. Trong những ngày cuối đời, Margaret trở nên tự do, tâm hồn bà bừng sáng và hiện hữu trước khi ra đi. Bà là món quà dành tặng gia đình vì bà đang bộc lộ hết những đặc điểm tâm

linh sâu kín. Thông qua tình yêu và sự thanh thản, an bình, tâm hồn bà trở nên "hữu hình" và những ai quan tâm, muốn ở bên bà đều có thể cảm nhận được. June nói, sự việc này để lại cho cô niềm tin chắc chắn vào sự sống bất diệt, trong đó, mẹ cô là "tấm gương" phản chiếu lại sự thật về tâm hồn.

Tôi coi đây là đặc điểm của việc chấp nhận thật sự và có thể miêu tả nó như trạng thái được giải thoát. Mẹ của June là bằng chứng sống cho thấy chân giá trị, phẩm chất đích thực đều nằm ở tâm hồn. Một khi được giải thoát, dù thể trạng suy yếu, bà vẫn đạt được phong thái đường hoàng và thể hiện được vẻ đẹp nội tâm. Tâm hồn bà được giải thoát khi không còn bất cứ mối quan tâm nào về thân thể và vẻ bề ngoài, khi không còn lo lắng về những vai trò và trách nhiệm, khi không còn nghĩ về các mối quan hệ, khi tách ra khỏi những vấn đề của cuộc sống ngày càng trở nên phức tạp.

Sự tồn tại của bà làm căn phòng ngập tràn tình yêu. Tôi tin rằng tình yêu đó đã thể hiện sự quay trở lại bản chất nguyên thủy của con người - một tâm hồn bình an.

Một khi thoát khỏi những mối bận tâm ấy, Margaret bước vào trạng thái ý thức tâm hồn hoàn toàn. Sự tồn tại của bà làm căn phòng ngập tràn tình yêu. Tôi tin rằng tình yêu đó đã thể hiện sự quay trở lại bản chất nguyên thủy của con người - một tâm hồn bình an.

Qua câu chuyện về Margaret, chúng ta thấy được nhân dạng đích thực của một người thể hiện như thế nào khi đối mặt với cái chết. Câu hỏi đặt ra là: Liệu chúng ta có cần đợi đến lúc chết mới tìm thấy sự thanh thản không? Liệu chúng ta có buộc phải khuất phục trước khi có thể thương yêu và cho qua đi hay không? Giờ đây, tôi tin rằng chúng ta hoàn toàn có thể đạt được sự giải thoát này trong cuộc sống cũng như khám phá các đặc điểm tinh thần của bản thân.

Chúng ta hãy du hành từ điểm khởi đầu đến điểm kết thúc của cuộc đời, nơi chúng ta sẽ khám phá ra phẩm chất nguyên sơ cũng như cách nó "mất đi" trong thế giới mà ta đang sống.

Chương 6. "Mất đi" sự nguyên sơ

Trong chuyến đi nói chuyện khắp nước Úc, tôi đã đề nghị các thánh giả cho ý kiến xem điều gì làm nên một em bé dễ thương. Điều gì ở một em bé, một con cún con, con mèo con có thể thu hút bạn? Câu trả lời phổ biến là nét ngây thơ. Mọi người đều đồng ý rằng phẩm chất ngây thơ bao gồm trong nó cả sự thuần khiết, tính cởi mở, lòng tin tưởng, khả năng có thể bị tổn thương. Xét về tính nguyên sơ, con người chúng ta khi sinh ra đều giống nhau. Tuy nhiên, chúng ta không biết gì về cơ thể mình hay các mối quan hệ, và sự thiếu kinh nghiệm này làm cho tính nguyên sơ có thể bị tổn thương. Tôi tin rằng điều này sẽ dẫn chúng ta ra khỏi bản chất thuần khiết, an bình nguyên thủy của tâm hồn.

Một hôm, khi đang ngồi ở công viên, tôi nhìn thấy hai đứa trẻ khoảng chừng hai tuổi đang vui chơi. Khi đi dạo, bà mẹ bảo chúng hãy nắm tay nhau. Đứa bé gái vui vẻ ngoắc tay đứa bé trai nhưng nó nhanh chóng bị cậu bé đẩy lăn ra đất. Cô bé ầm ứ không nguôi, không phải vì bị đau mà vì cú sốc. Đó là một chuyện hoàn toàn không ngờ tới. Bà mẹ liền mắng đứa bé trai và dỗ dành đứa bé gái. Sau đó, bà lại nghiêm nghị nhắc cậu bé hãy nắm tay em gái. Cậu bé chìa tay ra.

Không đòi nào! Cô bé lùi lại, thu tay đằng sau lưng. Em đã học được sự sợ hãi. Sau khi trải qua sự "phản bội", em không sẵn lòng tin tưởng và thấy cần thiết phải tự vệ. Em không còn "ngây thơ" như lúc trước khi xảy ra sự cố. Giờ đây, có kinh nghiệm hơn, em sẽ không hành động vô điều kiện và cởi mở với lòng tin tưởng nữa. Một dấu ấn nhỏ nghi ngờ, không chắc chắn về các mối quan hệ đã in đọng trong tâm trí em; một chút phòng vệ cũng xuất hiện trong tính cách em. Em trở nên ít bị tổn thương hơn nhưng một phần rất nhỏ vẻ đẹp nội tâm đã không còn được như trước.

Hãy xem lại những thử thách lớn chúng ta đã gặp phải trong cuộc đời. Chúng ta có nhiều sự kiện vui vẻ, hạnh phúc, còn những thử thách ngấm ỉn thì sao? Tất cả mọi người đều trải qua những dạng thức khác nhau của nỗi đau thể xác, tâm hồn, tình cảm ở lúc này hay lúc khác. Từ câu chuyện về hai em bé trên, chúng ta có thể nhanh chóng nhận ra rằng bản chất của con người bị trải nghiệm cuộc sống làm cho thay đổi. Khi chúng ta bao bọc mình bằng sự tự vệ, rút lại lòng tin tưởng và sự cởi mở, chúng ta đã đánh mất nét tính cách nguyên sơ.

Chúng ta cũng trở nên quen nghĩ về bản thân như những sinh vật thể chất, chấp nhận nhân dạng quy định bởi tên gọi và hình dáng cơ thể. Ban đầu nhân dạng này tương đối đơn giản, nhưng theo thời gian, nó trở nên phức tạp hơn. Thông qua nhân dạng, chúng ta học cách chia rẽ, phân biệt dựa trên cơ sở giới tính, các mối quan hệ, màu da, văn hóa. Chúng ta phát triển ý thức cá nhân và cùng với nó là những mong muốn sở hữu. Khi cái tôi phát triển theo hướng này, nhu cầu tự thỏa mãn - ngày càng phát sinh - cũng làm cho chúng ta trở nên độc lập hơn. Chúng ta cũng thấy sợ hãi bởi nguy cơ mất mát, trống vắng khi mong muốn của bản thân không được toại nguyện.

Một đứa trẻ có thể hạnh phúc chẳng vì lý do gì. Tuy nhiên, theo thời gian, hạnh phúc trở nên phụ thuộc vào những mong muốn được toại nguyện. Chúng ta thường quên rằng tình yêu là cái nằm bên trong tâm hồn nên cứ kiếm tìm nó ở bên ngoài. Cuối cùng, khả năng tận hưởng sự an bình, hạnh phúc, tình yêu lại nhượng bộ trước tính vững chắc của các mối quan hệ bên ngoài và điều kiện ngoại cảnh.

Khi mới chào đời, trạng thái tồn tại của chúng ta có thể gọi là ý thức tâm hồn - nguyên sơ và không hiểu gì về cuộc sống. Theo thời gian, tâm hồn trải qua thất vọng, hình thành nên cái gọi là ý thức cơ thể và cái tôi. Khi điều này xảy ra, chúng ta trở nên phụ thuộc vào sức khỏe, tiền bạc, địa vị, các mối quan hệ để cảm thấy được yêu thương, coi trọng, được chở che. Vì những yếu tố này không thể tránh khỏi bị đổi thay, dao động nên sự bình an và hạnh phúc trong tâm hồn ta cũng thế, sự mãn nguyện cũng luôn nằm trong khả năng lung lay.

Để né tránh tình trạng không an toàn, con người phát triển thêm một số thuộc tính tiêu cực như lòng tham, tính sở hữu, sự giận dữ để chống đỡ hoặc để có thể kiểm soát được cuộc sống của mình hơn nữa. Tuy nhiên, khi những thuộc tính đó không giúp ích được gì và chúng ta

không còn kiểm soát được tình hình, ta có thể trở nên lo âu, căng thẳng, tuyệt vọng, suy sụp.

Điều này thể hiện ý thức cơ thể, giống như một tấm màn che phủ sự thật và đặc điểm nguyên sơ của tâm hồn. Tuy nhiên, sự bình an, tình yêu, sự thuần khiết, tính cởi mở, lòng tin tưởng, nét ngây thơ trong bản chất sơ khai của con người - ý thức tâm hồn - không bị mất đi. Đó là sự thật nằm ẩn bên trong - một sự thật mà chúng ta một lần nữa nhìn thấy khi tâm hồn trở lại với tình yêu trong trạng thái chấp nhận.

Trải nghiệm về ý thức tâm hồn của tôi xảy ra sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức chứng tỏ rằng sự thơ ngây, trong sáng của chúng ta có tính bảo toàn và có thể xuất hiện trở lại.

Tôi tin đây là "tấm màn" che phủ ý thức cơ thể mà Kubler-Ross xác định là vấn đề chưa giải quyết. Và đằng sau tấm màn này là sự thuần khiết. Tôi cảm thấy may mắn vì bà ấy hiểu biết sâu sắc về điều này và chỉ cho các nhân viên y tế cách khám phá ra sự thật về chính họ. Trải nghiệm về ý thức tâm hồn của tôi xảy ra sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức chứng tỏ rằng sự thơ ngây, trong sáng của chúng ta có tính bảo toàn và có thể xuất hiện trở lại. Khi việc này xảy ra trong cuộc đời, chúng ta trải nghiệm nó như một sự khai sáng, mà thật nghịch lý, chỉ là để khám phá lại xem chúng ta là ai.

Để trưởng thành về mặt tinh thần, chúng ta cần bỏ qua những điều đã bị điều kiện hóa của bản thân và phá vỡ ý thức cơ thể. Chúng ta có thể học từ sự chấp nhận để làm mới bản tính nguyên sơ. Chúng ta có thể nghĩ đến chuyện nuôi dưỡng một đời sống tinh thần cho phép phát triển khả năng tự nhận thức trong khi liên hệ với nguồn sức mạnh lớn hơn.

Và cũng khá hữu ích nếu chúng ta có một số căn cứ khách quan về khía cạnh tâm linh, trong đó có cuộc đời sau khi chết.

Chương 7. Cuộc đời sau khi chết

Tôi thường hỏi bệnh nhân xem họ có triết lý hay niềm tin nào về những gì xảy ra sau khi chết không. Họ thường mỉm cười và nói: *"Hình như chưa có ai chết đi rồi quay trở về kể chuyện cho chúng ta nghe thì phải"*. Tôi nghĩ rằng họ đã nhầm. Thực tế, tôi tin là mối liên lạc được thiết lập bởi tâm hồn sau khi tâm hồn rời khỏi cơ thể. Có rất nhiều tác phẩm văn chương nói về những hiện tượng huyền bí, siêu linh, từ chuyện hồn lìa khỏi xác cho đến chuyện ma quỷ hiện hình... Tuy nhiên, vì tất cả đều mang tính giai thoại nên không chứng minh được sự tồn tại của tâm hồn và hầu hết mọi người vẫn giữ thái độ hoài nghi. Tâm trí con người chỉ cởi mở sau những trải nghiệm tâm linh quan trọng, ý nghĩa và hợp lý.

Các nghiên cứu đã xác nhận sự xuất hiện thường xuyên của các hiện tượng siêu linh ở nhiều nền văn hóa. Một nghiên cứu ngẫu nhiên với nhóm dân các nước Mỹ, Anh, Đức, Ý, Iceland cho kết quả là có hơn 1/4 số người đã từng trải qua hiện tượng siêu linh.

Một cuộc khảo sát do tiến sĩ Michael Barbato tiến hành ở Sydney đã dẫn ra những hiện tượng huyền bí ở những người có quan hệ bà con sau khi người họ hàng ruột thịt của họ qua đời. Cuộc khảo sát chỉ ra rằng, hiện tượng huyền bí - chẳng hạn như nhìn thấy người đã chết - xảy ra ở ít nhất 18% trường hợp. Con gái một bệnh nhân đã kể cho tôi nghe một ví dụ như vậy. Cô đã "nhìn thấy" hồn ông rời khỏi cơ thể. Chuyện đó chỉ diễn ra trong chốc lát nhưng đó là thời khắc mà cô chứng kiến được quá trình chuyển giao sống - chết của cha. Mẹ cô thì lại bị ám ảnh vì ký ức về ông và nỗi sầu muộn của bà diễn ra dữ dội trong vòng hai tháng. Sau đó, vào một đêm, ông hiện về đứng ngay cuối giường ngủ của bà, mỉm cười trong trạng thái khỏe mạnh. Dù ông không nói gì, bà vẫn cảm thấy ấm áp, thanh thản và hạnh phúc. Khi ông biến mất, ông đã xóa hết mọi hình ảnh suy kiệt của mình lúc hấp hối trong tâm trí bà và để lại cho bà suy nghĩ về một ngày gặp lại. Nỗi buồn thương da diết của bà cũng vơi đi nhanh chóng.

Một trường hợp quen thuộc nữa là một người khi sắp chết thường nhìn thấy linh ảnh những người họ hàng mới qua đời của mình. Đôi lúc ngồi bên giường bệnh nhân, tôi nhận thấy họ đang nhìn hay nói chuyện với ai đó "không có ở đây". Một phụ nữ bị hôn mê đột nhiên ngồi dậy, nhìn vào cái ghế trống ở góc phòng và nói: "Ô, đúng là anh mà!" rồi lại trở về trạng thái hôn mê. Tôi tin rằng người đã quá cố đôi khi thích ghé thăm và an ủi người sắp chết trong giai đoạn hấp hối. Một hiện tượng tương đối phổ biến là sự trở về của trẻ con.

Trong một trường hợp như vậy, một bệnh nhân 40 tuổi và chồng đã nhìn thấy một bé gái. Chuyện đó bắt đầu xảy ra khoảng ba, bốn tháng cuối đời Joy vì cô bị bệnh ung thư tử. Joy kể: *"Cô bé thường đến và nhìn vào từ cửa sổ. Nó rất xinh, khoảng sáu tuổi, khuôn mặt luôn tươi cười. Nhưng khi tôi đến bên khung cửa và trông ra thì không thấy ai ở đó. Một hôm, tôi thấy David cũng đang nhìn cô bé chăm chăm, liền hỏi: 'Anh cũng nhìn thấy cô bé à?'"*. Có vẻ như David đã nhìn thấy cô bé suốt từ đầu nhưng không một ai trong hai người nói ra. Họ không muốn làm cho người kia lo lắng. Đó là một sự việc khá dễ chịu đối với họ, chứng tỏ cho họ thấy là cuộc đời sau khi chết có tồn tại. Làm sao mà cả hai người lại có cùng ảo giác giống nhau? Rõ ràng, hình ảnh đứa bé là có thật và nó xuất hiện dưới dạng một thực thể tâm linh.

Về phần tôi, sự tồn tại của cuộc đời sau khi chết được khẳng định bởi một trải nghiệm quan trọng. Trudy đến gặp tôi cùng chồng là Jim - anh ta trạc tứ tuần và đang bị ung thư ruột ngày một nặng. Sức khỏe anh suy kiệt trầm trọng khi đồng thời chịu đựng thêm chứng tắc ruột và bệnh đau xương chậu. Trudy chăm sóc chồng hết mình với tình yêu, sự tận tụy và sức chịu đựng vô hạn. Cô cũng là một y tá chính thức đang làm việc ở phòng phẫu thuật của một bệnh viện quận.

Jim chống chọi lại hoàn cảnh với một phong thái trí tuệ. Anh bao bọc kỹ càng những cảm xúc của mình và tránh khả năng có thể bị tổn thương. Tuy nhiên, anh nhận thức đầy đủ về căn bệnh mình mắc phải cũng như khả năng cứu chữa. Với nhận thức như vậy cùng đầu óc hiểu biết, Jim là một người đấu tranh có thể không bao giờ lùi bước. Song, không còn lựa chọn nào, anh ấy rồi sẽ phải nhắm mắt xuôi tay.

Jim, Trudy và tôi cùng ngồi trong phòng tham vấn dành cho bệnh nhân ngoại trú. Chúng tôi dành thời gian xem xét lại những vấn đề gần đây và tôi vạch ra một kế hoạch nhằm giải quyết chúng. Tôi hỏi Jim xem anh đấu tranh tư tưởng như thế nào, hy vọng nhận được câu trả lời: "Tốt cả. Không vấn đề gì". Nhưng thật ngạc nhiên, lần đầu tiên anh mở lòng mình, nói rằng anh rất lo lắng vì con cái chưa đến tuổi trưởng thành. Vì biết sau này không thể ở bên con, Jim đã cố gắng dành thời gian nhiều cho chúng. Anh nỗ lực hàng tháng trời để thực hiện vai trò của một ông bố trong 10 năm nữa. Tuy nhiên, trong giai đoạn thiếu niên, trẻ chỉ có thể chấp nhận sự giúp đỡ và hướng dẫn của cha mẹ chứ không phải sự chỉ đạo. Mâu thuẫn nảy sinh khi bọn trẻ không muốn anh can thiệp quá sâu vào đời sống thường nhật cũng như những lựa chọn của chúng. Điều này khiến anh rất thất vọng.

Khi lắng nghe câu chuyện của Jim, tôi bắt đầu có một mối liên kết sâu sắc, thấu cảm với anh. Thực tế, tôi đã chăm chú nghe anh đến mức thế giới xung quanh dường như lặng đi và ngừng lại. Tôi chú ý đến những vấn đề đã được thể hiện trong nỗ lực của Jim. Dù có thể thông cảm nhưng anh ấy đã gây ra quá nhiều áp lực cho lũ trẻ, nếu nói lỏng ràng buộc thì mọi chuyện có lẽ sẽ tốt hơn. Tôi nói rằng Jim nên chiều theo nguyện vọng tương lai của con cái:

- Nay Jim, nếu một người chết đi khi vẫn còn trẻ, người đó sẽ để lại một "hạt giống" và hạt giống đó sẽ tự biết nảy mầm lúc nào. Tôi đã từng có một chị gái, chị ấy mất năm tôi 10 tuổi. Chị ấy để lại cho tôi một khả năng tiềm ẩn mà 20 năm sau tôi mới nhận ra...

- Tương tự như vậy, Jim à, - tôi tiếp tục, - anh hãy cho con cái tình yêu thương và một mối quan hệ không bị ràng buộc bởi những kỳ vọng. Bằng cách này, anh sẽ đi cùng con hết cuộc đời và cho chúng nhiều hơn những gì sự điều khiển, kiểm soát có thể mang lại.

Dường như có một cảm giác yêu thương, bình an lan tỏa, kết nối chúng tôi. Tôi chỉ còn cảm giác xa cách với chính cơ thể mình; một cảm giác nhẹ nhàng tinh tế phủ lấy tâm hồn. Dường như có một sự hiện diện lặng im, mạnh mẽ, có khả năng chữa lành giữa chúng tôi. Vì tôi quá tập trung nối kết với Jim như vậy nên Trudy gần như "không tồn tại".

Sau cuộc trò chuyện, tôi nhận được tin nhắn từ Trudy hẹn tôi liên lạc lại với cô. Chắc hẳn cô ấy muốn nói với tôi về những gì xảy ra trong khi chúng tôi ngồi với nhau. Khi tôi điện thoại, Trudy khá căng thẳng và rào đón xem có thể nói cho tôi những gì cô thấy cần thiết không. Tôi khích lệ cô nhưng chưa hề chuẩn bị gì cho những điều sắp nghe cũng như tình thế tiến thoái lưỡng nan sắp tới.

- Khi ông bắt đầu chia sẻ trải nghiệm với Jim thì cô bé bước vào phòng. Em dễ thương và thanh thoát, khoảng chừng bảy tuổi. Suốt thời gian đó, em nhảy múa quanh ông và dường như ông có một mối quan hệ đặc biệt với em. Cô bé vui vẻ khi ở gần ông và thật sự mừng rỡ khi tôi có thể nhìn thấy em. Cô bé nói rằng em muốn ông bảo với cha mẹ em là em đang hạnh phúc và nhảy múa. Cô bé có thể là ai?

Tôi hơi bất ngờ vì bị hỏi ngay như vậy, vội hỏi lại:

- Vậy cô bé trông như thế nào và hiện giờ em đang ở đâu?

Trudy miêu tả cô bé, đặc biệt chú ý chi tiết lọn tóc quăn rủ xuống trán em. Tôi không thể nghĩ ra ai phù hợp với người được miêu tả. Còn câu hỏi cô bé ở đâu thì Trudy trả lời:

- Ở ngay đây với tôi. Cô bé ở cùng tôi và không rời đi cho đến khi tôi thực hiện những gì em muốn.

Trudy có vẻ thành thật nên tôi hỏi tiếp:

- Chuyện thế này đã xảy ra trước đây bao giờ chưa? Sao cô không hỏi cô bé là ai?

Trudy giải thích:

- Có, chuyện này xảy ra hết lần này đến lần khác. Khi một người quá cố xuất hiện, họ cứ bám lấy tôi cho đến khi tôi làm theo yêu cầu của họ hoặc từ chối không thực hiện. Tôi chỉ làm theo khi yêu cầu không gây hại đến ai. Trong trường hợp đó tôi sẽ quay lưng lại và đuổi họ đi. Họ

thường không nói thành lời nhưng tôi vẫn hiểu và nếu họ có nói thì tôi cũng không thể hiểu rõ hơn. Tôi không thể nói chuyện với họ, vì thế tôi cũng không thể hỏi han thêm được gì. Tôi e rằng kết cục lúc nào cũng là một thách đố như vậy.

- Sao cô không nói với tôi sớm hơn? - Tôi tiếc rẻ.

- Tôi không biết ông sẽ phản ứng như thế nào. Nhỡ ông đi ra ngoài và nói với bác sĩ thì sao. Vì thế, tôi quyết định mới đầu sẽ nói với thư ký của ông cho chắc. Thật ra, cô ấy cho tôi biết rằng một năm về trước đã có một cô bé chừng tuổi đấy điều trị ở chỗ ông.

Tôi bàng hoàng thật sự, cố nghĩ lại và nhớ ra đúng là có một bé gái như vậy.

- Đúng rồi, đó là Tegan Sowry bé bỏng.

Nhưng cô bé không hề giống như miêu tả của cô.

- Đúng là cô bé đấy. - Trudy thốt lên.

Tôi hỏi lại:

- Làm sao cô biết?

Tôi nghe tiếng Trudy cười vang ở đầu dây điện thoại bên kia. Cô đáp:

- Bởi vì khi ông nói tên cô bé, em cứ nhảy lên nhảy xuống và vỗ tay. Bây giờ em rất vui sướng.

Tôi đã hiểu:

- Vậy bây giờ tôi phải làm gì?

- Tới gặp mẹ cô bé. - Trudy trả lời.

- Cô đùa đấy à! - Tôi quá kinh ngạc. - Tôi không thể. Tôi không biết chuyện gì đã xảy ra ở đó kể từ khi Tegan mất. Và tôi thậm chí còn không chắc đó là cô bé.

- Tới gặp cô ấy và ông sẽ hiểu. - Trudy nói, rõ ràng đang cười cho sự lúng túng của tôi.

Sau khi gác máy, tôi bắt đầu nghĩ về Tegan. Tôi chỉ gặp cô bé một lần trước khi em chết vì bệnh tật. Sau đó, tôi liên lạc điện thoại với mẹ cô bé và bác sĩ của gia đình. Tegan rơi vào tình trạng thoái hóa thần kinh từ khi bốn tuổi. Cô bé mất dần khả năng di chuyển và giao tiếp. Khi tôi gặp em năm em bảy tuổi, em đã không thể tự đi lại, chuyện trò hay làm bất cứ việc gì. Cô bé phải nằm liệt giường và hoàn toàn phụ thuộc vào mẹ. Rõ ràng không có điểm nào trùng với miêu tả của Trudy!

Tôi cũng gặp phải một tình huống khó xử nữa, đó là liệu mẹ cô bé sẽ phản ứng thế nào nếu tôi kể chuyện này. Một mặt, tôi không hình dung nổi câu chuyện có thể gây ra những vấn đề gì cho gia đình họ; có lẽ họ sẽ không tin; còn tôi chỉ sợ câu chuyện sẽ gây ra nỗi buồn lớn hơn. Mặt khác, tôi có mối quan hệ khá tốt với Beth - mẹ của Tegan - và tôi nhớ rằng Beth là nguồn khích lệ tinh thần mạnh mẽ cho Tegan. Xem xét cả hai mặt, tôi nghĩ rằng ít nhất cũng nên liên hệ với Beth, chuyện đó cũng chẳng gây hại gì.

Tôi gọi điện cho mẹ Tegan để sắp xếp một cuộc hẹn. Cô ấy vui vẻ nghe điện nhưng cũng dè chừng không hiểu tại sao tôi muốn gặp. Có thể hơi bất tiện nhưng tôi đã quyết định trao đổi qua điện thoại. Tôi nói rằng Tegan đã liên lạc với tôi thông qua một y tá có khả năng tâm linh. Tôi tiếp tục miêu tả những gì đã diễn ra. Beth vội ngắt lời tôi:

- Trước khi bị bệnh, Tegan rất thích nhảy múa. Nghe tôi tả lại dáng hình cô bé, Beth òa lên nước mắt:

- Tôi thường làm tóc cho con như vậy, một lọn tóc xoắn nhỏ buông trước trán. Trông nó rất đáng yêu!

Tôi bắt đầu có cảm giác dựng tóc gáy. Khi tôi tả đến đoạn cô bé nhảy lên nhảy xuống và vỗ tay, Beth như lạc giọng đi:

- Lay Chúa tôi! Chính xác là những gì con bé thường làm khi vui sướng hoặc phấn khởi. Đúng là con tôi rồi. Con ơi...

Tôi không nén nổi xúc động, cầm điện thoại lặng đi. Vài phút sau, tôi nói:

- Tegan nhờ tôi nhắn lại với chị là cô bé đã vui vẻ trở lại và có thể nhảy múa rồi. Chị đừng buồn nữa nhé!

Beth muốn nói chuyện với Trudy nên tôi cho chị số điện thoại của cô ấy. Họ gặp nhau và càng chắc chắn đó là Tegan khi đối chiếu với một bức ảnh cũ. Tegan thôi không bám Trudy nữa, ngay khi tôi nói chuyện với mẹ cô bé. Em cũng không bao giờ liên lạc trở lại.

Về phần Jim, anh ấy gác lại mọi kỳ vọng và sống thêm một năm nữa. Nỗ lực của anh ấy đã thành công khi bỏ qua nhu cầu trở thành "một ông bố tốt". Trudy và tôi vẫn giữ liên lạc và Tegan là sợi dây thắt chặt mối quan hệ giữa chúng tôi.

Tegan biểu trưng cho một năng lực tiềm ẩn nằm ngoài mọi giới hạn vật chất. Cô bé xuất hiện trước Trudy dưới dạng ánh sáng phi vật chất, nhờ đó, tinh thần và cá tính của em vẫn giữ được nguyên vẹn. Cô bé vẫn quanh quẩn bên gia đình và mong muốn làm dịu đi nỗi đau của mẹ.

Có hai điều có thể xác nhận sự xuất hiện của Tegan và chứng minh rằng cái chết chẳng qua chỉ là sự tách rời của bản thể thật sự - tâm hồn - và cơ thể. Thứ nhất, cả tôi và Trudy đều không nhận ra được đứa trẻ với những đặc điểm, tính cách chỉ mẹ nó mới biết. Thứ hai, khi tôi gặp Tegan thì cô bé đã nằm liệt giường. Thậm chí nếu đã từng xem bức ảnh cũ thì tôi cũng không biết biểu hiện hạnh phúc của em là như thế nào. Như vậy, không còn nghi ngờ gì nữa, sự xuất hiện của Tegan là có thật.

Điều đó nói rằng con người ta không chỉ tồn tại sau cái chết mà còn duy trì được cả đặc điểm nhân dạng.

Cô bé cũng là bằng chứng cho thấy con người chúng ta không đơn thuần là khối thể xác vật chất. Cô bé xuất hiện dưới dạng ánh sáng phi vật chất, mang hình dáng như trước khi chết. Điều đó nói rằng con người ta không chỉ tồn tại sau cái chết mà còn duy trì được cả đặc điểm nhân dạng. Khi Tegan thoát khỏi cơ thể vật chất của mình, trở về trạng thái một thực thể sống phi vật chất, điều đó giải thích rằng, có những điều chông chênh suốt "cuộc đời" và chỉ tách biệt khi "chết". Đó có thể là "ánh sáng" - dạng thức tồn tại phi vật chất - mà nhiều người trải nghiệm được trong trường hợp chết lâm sàng và cận kề cái chết.

Giờ đây, tôi tin rằng có sự tồn tại của cuộc đời sau khi chết và đằng sau những gì tôi chứng kiến hoặc trải nghiệm luôn có một mục đích, một lý do, một ý nghĩa nào đó. Thực tế, tôi không còn tin cái chết là sự thật. Khái niệm cái chết chỉ là sự phản ánh năng lực tri giác hữu hạn. Nếu suy nghĩ rộng mở hơn và lắng nghe cùng với tâm hồn mình, chúng ta sẽ nhận ra rằng, tâm hồn cũng đang trở lại để nói với ta điều gì đó, đúng không nào?

Chương 8. Sự khai sáng

Hầu hết mọi người đều quan niệm tâm linh không mấy quan trọng đối với cuộc sống của họ. Tuy nhiên, họ sẽ thay đổi quan điểm nhờ vào những hiểu biết sâu sắc về thế giới tâm linh khi họ được "khai sáng". Cái thế giới tâm linh đó được coi như món quà minh chứng cho một sự tồn tại ngoài thế giới vật chất.

Hai đặc điểm chính của quá trình khai sáng là sự trải nghiệm và sự công nhận. Đó là trải nghiệm tình yêu, bình an, sự thanh khiết, và công nhận rằng đây chính là phẩm chất của tâm hồn.

Vài năm trước, tôi đến khám bệnh cho Joe - một người lái xe tải ở độ tuổi trung niên đã lập gia đình. Tôi đã đến nhà riêng của ông vì cơn đau dữ dội khiến ông không thể đến bệnh viện. Ngôi nhà đơn sơ nằm trong một khu rừng cách đường cái vài ki-lô-mét. Tôi đặt chân đến ngôi nhà vào một buổi sáng mùa xuân mát mẻ. Khi xuống xe, tôi đã hoàn toàn bị choáng ngợp trước không gian yên tĩnh của khu vườn được chăm sóc cẩn thận.

Sự thanh bình và vẻ đẹp của khu vườn hoàn toàn khác hẳn không khí bên trong căn nhà. Khi bà Anne, vợ của ông, ra mở cửa, tôi có thể nhận thấy rõ sự mệt mỏi hiện trên khuôn mặt hốc hác đầy những nếp nhăn. Bà đang bị kiệt sức.

Joe nằm hoàn toàn bất động trên chiếc đi-văng. Ông cố gượng dậy chào tôi. Sự dịch chuyển khiến ông cảm thấy đau nhức ở vùng mông và chân. Ông thở hổn hển và cố gắng vịn mình về một tư thế thoải mái hơn. Tôi tiêm cho ông một liều moóc-phin, dần dần, ông đã cảm thấy dễ chịu hơn.

Ba năm trước, Joe đã có một cuộc phẫu thuật thành công khối u ở bàng quang, nhưng hai năm sau đó, căn bệnh ung thư lại tái phát ở vùng cột sống. Phương pháp xạ trị chỉ làm giảm nhẹ cơn đau, khối u vẫn tiếp tục lan xuống vùng lưng dưới và khung xương chậu. Hai tháng vừa rồi, cơn đau giày vò cực điểm khiến ông hầu như không thể chịu đựng thêm nữa. Tôi tệ hơn, ông mắc thêm chứng khó thở, do có khối u phát sinh trong phổi. Joe sẽ không thể kéo dài thêm sự sống của mình.

Sau khi xem xét đơn thuốc của ông, tôi cảm thấy vui mừng vì tôi có thể cải thiện tình hình này. Tôi nghĩ rằng ông sẽ có thể di chuyển được. Tôi đã khích lệ và làm yên lòng ông rằng ông sẽ không phải chịu đựng cơn đau này đến hết phần đời còn lại. Tôi đã hỏi cảm nhận của ông về hoàn cảnh hiện tại.

Lập tức, ông trả lời rằng ông sẽ chẳng còn sống được bao lâu nữa. Ông tỏ ra bình thản, thậm chí có phần sôi nổi, khi nói đến cái chết, trong khi những người khác luôn tránh nhắc đến, sợ làm ông suy sụp. Tôi hỏi ông suy nghĩ gì về cái chết. Ông nói rằng ông không sợ chết bởi vì ông hiểu cơn đau có thể kiểm soát được. Sau đó, tôi lại tiếp tục hỏi xem ông có bất kỳ một triết lý sống nào có thể khiến ông cảm thấy thoải mái hơn không.

Khi tôi chờ đợi câu trả lời do dự của ông, căn phòng nơi chúng tôi ngồi trở nên im lìm và tĩnh lặng đến lạ. Joe nói với tôi rằng có một trải nghiệm mà ông chưa từng chia sẻ với bất cứ ai. Ông đã nghĩ rằng sẽ chẳng có ai tin ông cả và ông cứ băn khoăn về điều có vẻ ngớ ngẩn đó. Với một thái độ chân thành, tôi khuyến khích ông kể lại. Và câu chuyện của ông như sau.

Tôi cảm thấy hạnh phúc, thoải mái, tự do, tỉnh táo. Tuy không còn bất kỳ một cảm giác thuộc về thể chất nào, tôi vẫn biết mình nhận thức được mọi việc rất rõ ràng.

Khi Joe 32 tuổi, ông đã phải phẫu thuật để trị chứng sa ruột nhẹ. Nằm trong phòng hồi sức sau ca mổ, ông đã lâm vào tình trạng chết lâm sàng. Ông cảm thấy như hồn mình thoát khỏi cơ thể, lơ lửng trên trần nhà. Sau đó, ông trải qua một cảm giác thanh thản kỳ lạ khi được bao bọc bởi một thứ ánh sáng vàng trắng huyền ảo. Ông cảm thấy hạnh phúc, thoải mái, tự do, tỉnh táo. Tuy không còn bất kỳ một cảm giác thuộc về thể chất nào, ông vẫn biết mình nhận thức được mọi việc rất rõ ràng.

Ở trên cao, ông quan sát thấy các bác sĩ đang nỗ lực làm ông tỉnh lại và ông cũng thấy một chùm ánh sáng xoáy tít dường như đang vẫy gọi ông. Vào lúc đó, ông nghĩ rằng có thể kết thúc một cách nhanh chóng khi những luồng điện cứ liên tục kích vào cơ thể ông, làm cho ngực ông đau nhói và khó thở. Tuy nhiên, ông cảm thấy vô tư một cách lạ lùng, và ông không còn cảm thấy sợ cái chết mặc dù cảm giác đau đớn khó chịu vẫn còn. Và kể từ ngày đó, ông không còn cảm thấy sợ chết nữa.

Đối với Joe, trải nghiệm này đã làm cho ông tin rằng có sự tồn tại của thế giới tâm linh. Con người ông thay đổi nhiều kể từ đó. Ông trở nên bớt cầu toàn hơn, thoải mái hơn và độ lượng hơn. Ông nói rằng mọi người thấy ông đáng tin cậy và quyết đoán hơn so với con người ông trước đây, khi chưa trải qua ca mổ đó.

Suốt hơn 10 năm qua, ông đã chôn chặt bí mật này vì sợ bị chế nhạo, bị bỏ rơi. Giờ đây, khi đối mặt với tử thần, được chia sẻ trải nghiệm đó đã làm ông cảm thấy nhẹ nhàng hơn, như thể một lần nữa ông lại có cảm giác tâm hồn mình lơ lửng, bồng bềnh trên cao. Joe đã mô tả đúng hai đặc điểm của quá trình khai sáng. Ông biết được rằng mình đã trở nên bất tử và rằng, sự thay đổi trong ông là hoàn toàn dễ thấy đối với mọi người. Tuy nhiên, vì sợ bị xa lánh mà ông đã không khám phá sâu trải nghiệm hay những điều liên quan thêm nữa.

Điều này khiến cho những tiềm năng trong quá trình khai sáng không được bộc lộ ra hết, trong khi đó, sự công nhận thêm về những hiện tượng tâm linh và thái độ sẵn sàng để thay đổi ở bản thân Joe đã dẫn đến con đường nhận thức rõ. Bất cứ ai có những hiểu biết sâu sắc về thế giới tâm linh và mong muốn tìm hiểu tận cùng khả năng của mình đều có thể tiếp cận con đường này.

Chương 9. Con đường nhận thức

Công nhận có nghĩa là nhận biết thêm một lần nữa hoặc xác định lại những điều đã biết trước đó. Rất dễ dàng để thực hiện việc này đối với những thực thể hữu hình, vật chất, ví dụ như một đồ vật hoặc một người bạn cũ. Vấn đề thử thách hơn nhưng lại đáng quan tâm đó là nhận ra "con người nội tâm" trong mỗi người. Ở những chương trước, tôi đã khuyến khích bạn đọc coi nhân dáng tâm linh như một thứ gì đó có thể thay đổi qua trải nghiệm sống. Tôi thật sự tin rằng chúng ta đã "quên" chúng ta là ai trong dòng chảy bất tận của cuộc đời.

Khi có sự khai sáng, con người sẽ công nhận sự tồn tại thật sự, bản chất gốc rễ của tâm hồn. Sự công nhận cho thấy rằng, chẳng có gì là mới mẻ, và rằng, sự phát triển về mặt tâm linh là một quá trình nghịch lý - bởi vì chúng ta lại quay trở về với bản chất cội rễ của mình. Nhận thức rõ có nghĩa là làm cho tâm hồn trở nên thực tế, đưa nó vào thực tại. Khi nhận thức rõ tâm hồn của chúng ta, có nghĩa là chúng ta làm cho nó trở thành một thực thể có thật và hiển nhiên. Khi nghĩ như vậy, ta sẽ thấy một khả năng thú vị rằng, sự thật trú ngụ bên trong chúng ta và rằng, nhận thức rõ điều đó sẽ giúp khám phá tâm hồn ta.

Nhận thức rõ là một cách chữa lành và làm mới nội tâm, khiến chúng ta mở lòng hơn, biết yêu thương hơn mà không có bất cứ sự tổn thương hay phụ thuộc nào. Nó có thể được xem như hành trình trở về với tâm hồn thanh khiết, được bộc lộ tình yêu thương không điều kiện. Nhận thức rõ dù bằng niềm tin hay sự khai sáng đều đòi hỏi sự hiểu biết tinh thần đúng đắn cũng như nỗ lực của mỗi cá nhân. Chúng ta cần nỗ lực để có được sự bình an, thanh tịnh và những giá trị tinh thần khi tồn tại trong một thế giới đầy rẫy thách thức.

Cho dù được khám phá qua một hành trình đặc biệt của tâm hồn hay trải nghiệm cá nhân thì những giá trị đó vẫn thể hiện yếu tố tâm linh trong chúng ta. Tôi cũng tin rằng, mỗi người đều có một con đường tâm linh vẫn còn âm ỉ cho đến khi có một sức mạnh nào đó đánh thức để hướng ta đến. Ẩn sâu bên trong mỗi người là bản chất gốc rễ của tâm hồn chờ đợi ngày được trải nghiệm, được công nhận và được nhận thức rõ.

Ẩn sâu bên trong mỗi người là bản chất gốc rễ của tâm hồn chờ đợi ngày được trải nghiệm, được công nhận và được nhận thức rõ.

Sự đau đớn về cảm xúc, sợ sệt và sự kiềm chế đã ngăn chúng ta thử trải nghiệm điều tuyệt vời này. Nếu không bị hoàn cảnh chi phối, chúng ta có thể nhận ra được sự thật nơi sâu thẳm con người mình. Con đường nhận thức rõ là một hành trình bên trong để khám phá sức mạnh thật sự của tâm hồn.

Bây giờ, tôi xin nói về những nỗ lực để thay đổi những điểm yếu khiến chúng ta không trải nghiệm được tình yêu thương, sự hòa hợp, thống nhất và bình an. Có thể coi đây là những đặc điểm do thói quen và do tác động từ bên ngoài chứ không xuất phát từ bản chất bên trong mỗi người. Có thể nói, những điểm yếu này là hậu quả của việc nhận dạng sai lầm ý thức cơ thể; chúng ta có thể biến chuyển chúng nhờ những hiểu biết và nhận thức về tâm linh.

Chương 10. Thiền định

Trước khi trải nghiệm tình yêu thương tâm linh ở hội thảo Kubler-Ross, tôi là người theo thuyết vô thần. Nhưng sau đó, tôi đã tin rằng có một Nguồn năng lượng sống thánh thiện đang ảnh hưởng đến cuộc sống của mình. Tôi nhận ra được tình yêu thương và muốn sẻ chia tình yêu đó với mọi người. Tuy nhiên, để nắm giữ và duy trì tình yêu này quả là một thách thức.

Đầu tiên, có hai thứ đã thay đổi trong cuộc đời tôi. Thứ nhất là công việc của tôi với vai trò là một bác sĩ chuyên khoa ung thư. Trước buổi hội thảo đó, tôi đã không quan tâm nhiều đến những khó khăn mà bệnh nhân ung thư phải chịu đựng, nhưng về sau, tôi có một ước nguyện chân thành là muốn giảm bớt nỗi đau về thể xác và tinh thần cho người bệnh. Khi lòng trắc ẩn được đánh thức, tôi tìm thấy niềm vui khi phục vụ bệnh nhân của mình và tôi đã say mê công việc gắn với những con người sắp từ giã cõi đời. Điều này đã mang lại cho tôi cảm giác mình là một bác sĩ thực thụ.

Thay đổi thứ hai là tôi đã thực hành thiền để có thể tự chăm sóc bản thân trong khi vẫn chăm sóc cho bệnh nhân. Tôi tìm thấy sự cân bằng mà phương pháp này mang lại và nhận ra rằng, thiền là phương pháp hiệu quả để nuôi dưỡng tình yêu thương.

Tôi đã tìm hiểu và thực hành thiền mỗi ngày với mục đích cảm nhận sự kết nối, hòa hợp tình yêu với Cội nguồn năng lượng sống - Cội nguồn của những điều thánh thiện, Chân lý Thiêng liêng - bởi vì đó là những gì tôi tin mình đã trải qua ở hội thảo. Tôi thường ngồi trên một móm đá hướng về phía rừng cây gần nhà. Tôi cảm thấy thích thú, dễ chịu khi gọi lại cảm xúc mãnh liệt và sự khao khát được gặp Cội nguồn. Tôi thường ngồi một tiếng mỗi ngày, mắt nhắm và cố gắng tới gần Người. Tôi dần cảm thấy bình an và mãn nguyện. Tuy nhiên, tôi vẫn không có được thứ tình cảm dạt dào, bùng cháy như lần ở hội thảo.

Một ngày nọ, tôi cảm nhận dường như Nguồn năng lượng sống thánh thiện đang tìm đến tôi. Lúc đó, tôi chỉ biết mở lòng mình và với cảm xúc dâng trào, tâm hồn tôi đã được tưới bằng thứ tình yêu trong lành, dịu ngọt đó. Cảm giác được Chân lý tìm đến thật khác biệt, khác biệt đến khó tả bởi vì đó là chủ định của Người chứ không phải của tôi. Tôi bắt đầu nhận ra rằng chính cái tôi giả tạo đã ngăn cách bản thân với tình yêu thương và đây là một cản trở tôi cần phải vượt qua.

Để dẫn dắt tâm trí mình đi đúng hướng, tôi bắt đầu đọc những bài học tâm linh nâng cao trong khoảng 20 phút khi đang ngồi thiền. Những bài học này có thể giúp tôi liên hệ với nhân dáng bất diệt của mình, làm cho tôi cảm nhận được sự gần gũi với tình yêu thương của Cội nguồn, cho tôi cảm giác được giúp đỡ, phục vụ mọi người. Sau đó, trong cả ngày làm việc, tôi luôn suy ngẫm về bài học buổi sáng như một cách để giữ cho trải nghiệm thiền định không bị gián đoạn, luôn được duy trì. Dần dần, tôi đã bắt đầu hợp nhất những giá trị tinh thần vào cuộc sống hàng ngày - điều đó có liên quan đến một thuật ngữ phương Đông có tên là "cách sống".

Thiền định sẽ dẫn suy nghĩ đi đúng hướng, làm chủ tâm trí và giác quan của chúng ta.

Khoảng tám năm sau buổi hội thảo với Kubler-Ross, một bác sĩ làm việc dưới sự giám sát của tôi đã mở ra cho tôi một vài khái niệm mới. Cô ấy cho rằng tâm hồn có thể trở nên ô uế, và rằng, "nó" suy nghĩ, nói và hành động nhờ vào phương tiện là cơ thể. Sự thanh khiết và bình yên ban đầu trong tâm hồn bị ngăn cản khi hoạt động của nó bị chi phối bởi ý thức cơ thể. Cô ấy cho rằng, tâm hồn sẽ bị rạn nứt và thiền định là một cách giúp thanh lọc tâm hồn. Thiền định sẽ dẫn suy nghĩ đi đúng hướng, làm chủ tâm trí và giác quan của chúng ta. Suy nghĩ - sự sáng tạo của chúng ta - sẽ quyết định cách chúng ta cảm nhận. Nếu nó không bị thế giới bên ngoài tác động và ít bị lôi kéo bởi những hình thức khác nhau của nhu cầu thỏa mãn giác quan, chúng ta sẽ cảm nhận được sự bình yên và tình yêu thương.

Mặc dù tôi đã không tin vào những ý kiến này nhưng dần dà, chúng đã trở nên có ý nghĩa. Tôi đã từng tin rằng, tâm hồn trong sạch mãi mãi, không bị bên ngoài tác động và chỉ chờ đợi tôi tìm đến nó. Bây giờ thì tôi nghĩ: "Tôi là ai và tâm hồn là ai?". Tôi nhớ lần nọ, tôi bước vào

phòng của một bệnh nhân vừa mới qua đời. Tôi đã nhận thấy sự hiện diện của tâm hồn khi kiểm tra thi thể người quá cố. Tôi có thể cảm nhận được tâm hồn anh ấy đang quanh quẩn trong căn phòng, dù cơ thể anh không còn bất cứ dấu hiệu nào của sự sống. Không có tâm hồn thì cơ thể không thể có thái độ, ký ức hay đặc điểm đặc trưng, cũng như không thể giao tiếp được. Tâm hồn ra đi mang theo tính cách, đặc điểm nguyên vẹn của nó. Bây giờ, tôi tin những gì bạn tôi đã nói và câu hỏi của tôi đã có đáp án: "Tôi là tâm hồn và tôi hoạt động nhờ vào cơ thể của mình".

Việc duy trì một mối quan hệ với tình yêu thương là một thử thách bởi chúng ta thường tách bản thân mình với tình yêu thương. Bất cứ khi nào ta mạnh mẽ hay sợ sệt, ta sẽ xa rời sự yêu thương. Thiền định như một lối sống sẽ làm thay đổi cách chúng ta phản ứng và chịu tác động. Dựa vào sự hiểu biết và thái độ tâm linh, nó cho chúng ta sức mạnh để tập trung tâm trí theo hướng tích cực - bình an và hạnh phúc. Nếu ta chấm dứt những suy nghĩ gây căng thẳng và tiêu cực, ta tự khắc có ảnh hưởng tốt đến mọi người.

Khoảng ba tuần sau buổi hội thảo về, tôi đã được yêu thương. Nó là một trạng thái tồn tại, trạng thái sống đích thực. Trong suốt sáu năm qua, tôi đã luyện tập một phương pháp thiền: khi con người chấp nhận những giá trị tinh thần, họ sẽ thay đổi những tính cách tiêu cực. Trong nỗ lực tinh thần này, bước đầu tiên là hiểu được tâm trí mình và khả năng của nó. Bước thứ hai là thay đổi bản thân. Và bước thứ ba là yêu thương.

Thiền định làm cho tâm trí dễ nắm bắt tình thương, không chỉ đơn giản là một cảm xúc mà là một sức mạnh. Trong những chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu những nỗ lực khiến cho tâm hồn thanh thản và được kết nối với tình yêu.

Chương 11. Trân quý vẻ đẹp nội tâm

Lần đầu tiên tôi gặp Margo khi bà ấy 33 tuổi và đã được chẩn đoán là mắc bệnh ung thư vú khoảng bốn năm. Mặc dù ban đầu, căn bệnh phát tán chậm nhưng nó đã trở nên trầm trọng hơn kể từ năm ngoái. Cho dù bà đã được hóa trị vài lần nhưng tế bào ung thư đã di căn sang gan và phổi. Chúng tôi đã trò chuyện về căn bệnh, cuộc sống, gia đình, những khát vọng và cả sự thất vọng của bà.

Mười năm trước, bà ly hôn và nhận quyền chăm sóc đứa con gái duy nhất tên là Genaro. Họ luôn ở bên nhau. Điều nuối tiếc lớn nhất trong đời bà, trong trường hợp bà không qua khỏi, là vĩnh viễn xa Genaro và không được nhìn thấy những đứa cháu ngoại. Bà không hề sợ cái chết nhưng bà lại rất lo lắng cho gia đình mình. "Tôi không thể chịu đựng được việc mọi người buồn bã vì tôi", bà thổ lộ.

Thời niên thiếu, Margo đã trải qua một vài năm sống cùng những người dân Bắc Mỹ bản địa. Vì thế, bà trở thành một người cuồng tín. Với sự sùng kính Đất Mẹ và mọi sinh vật trên đó, bà tin rằng hồn bà sẽ lại trở về với đất, hòa nhập với muông thú, bay lượn cùng gió và hòa tan cùng biển cả. Bà sẽ gặp gia đình mình và gặp những vị tiên bố ở thế giới tâm linh. Bởi tình yêu trên hết của bà là thiên nhiên nên bà muốn được hỏa táng trên một đồng cỏ ở trong rừng.

Trước lúc hấp hối, bà muốn đi dạo, tắm rửa và trang điểm. Tôi đã muốn thăm bà ấy ở nhà hơn là gặp bà như những bệnh nhân ngoại trú khác. Bà sống trong một ngôi nhà nằm dưới một vách đá trên khu đất hoang đầy bụi rậm hướng ra biển. Genaro đã dọn về nhà mẹ để tiện chăm sóc cho bà. Vào một buổi sáng tháng 11, khi tôi gõ cửa nhà bà, tôi thấy Genaro tươi cười bước ra chào đón. Cô ấy trông rất bình tĩnh. Tôi đã hỏi tình hình sức khỏe của bà Margo.

"Ông sẽ biết khi gặp mẹ tôi", cô trả lời, "Mẹ tôi ở ngoài vườn. Tôi sẽ để hai người yên tĩnh".

Khu vườn đã thể hiện rõ tính cách của bà. Những bụi cây được tỉa gọn gàng và những hòn non bộ trang trí cho tầng trên cùng. Tầng dưới trông rất hoang dã với những cây bạch đàn nằm bên bờ một dòng suối hẹp, nơi một con thằn lằn đang sượt nắng trên tảng đá và một vài con chim chao qua chao lại. Thật là một khung cảnh tuyệt vời, hoàn toàn hòa hợp với thiên nhiên.

Margo ngồi dưới bóng râm. Mãi nhìn phong cảnh, bà không nhìn thấy tôi. Cho dù mắc bệnh và phải phụ thuộc vào con gái nhưng bà trông vẫn khỏe mạnh. Khi tôi tiến đến gần hơn, bà vẫn hoàn toàn bị cuốn hút vào cảnh vật. Có một cảm xúc lạ lùng hiện lên khuôn mặt bà mà tôi không thể hiểu được; một sự bình thản, nhẹ nhàng toát ra từ tâm hồn bà. Lát sau, nhìn thấy tôi, bà mỉm cười; và trong giây lát, khi bắt gặp ánh mắt bà, tôi bỗng nhận ra được những gì mà tôi vừa thấy. Nó còn hơn sự bình an và hạnh phúc. Đó là sự mãn nguyện hoàn toàn. Dường như, mọi thứ đối với bà đã hoàn toàn khác so với những rắc rối bà gặp phải hai tuần trước đó.

Đáp lại nụ cười, tôi chào bà và ngồi xuống bên cạnh.

- Margo, hẳn bà rất yêu khu vườn của mình?

Vẫn ánh mắt tươi cười, bà đáp:

- Vâng, tôi tìm thấy ở đây vẻ đẹp của chính bản thân mình. - Bà hít một hơi dài đầy hạnh phúc và nói tiếp. - Khoảng thời gian này, tôi đã dành tình yêu của mình cho thiên nhiên, và tôi chưa bao giờ nhận ra rằng, tôi đang trân quý chính bản thân mình. Tôi tới khu rừng để cảm nhận sự bình yên, tôi ra biển để tìm kiếm vẻ đẹp hay đến những ngọn núi để trải nghiệm sự tuyệt vời. Mỗi lần như thế, tôi thấy hạnh phúc và như được bay cao. Chỉ đến bây giờ, tôi mới hiểu là tại sao. Tôi nhận ra rằng, những gì tôi cảm nhận liên quan đến thiên nhiên lại là ở trong bản thân tôi. Khi tôi đến những nơi này, tất cả mâu thuẫn và mọi vấn đề của cuộc sống đều tan biến. Tôi nghĩ về nỗi sợ hãi khi đứng trên một ngọn núi, nhưng cảnh tượng đã làm tan biến nỗi sợ trong tôi, và tôi đã cảm nhận sự tuyệt vời.

Khoảng thời gian này, tôi đã dành tình yêu của mình cho thiên nhiên, và tôi nhận ra

rằng, tôi đang trân quý chính bản thân mình.

Tự dung, tôi thấy bối rối, không biết phải nói gì.

- Ông không thấy sao? - Bà tiếp. - Sự tuyệt vời đó không đến từ ngọn núi mà chính ở trong tôi. Khi đến những nơi này, chúng ta sẽ thoát khỏi mọi thứ tầm thường của cuộc sống. Sự tự do này làm cho tâm hồn ta hạnh phúc, và chúng ta cảm nhận được tình yêu, sự bình yên, sự giản dị. Nếu có thể học được cách lắng nghe tâm hồn, chúng ta sẽ hoàn toàn say mê vẻ đẹp của nó.

Bà ngừng lại, có vẻ hơi khó thở một chút, đoạn nói tiếp:

- Trong suốt cuộc đời, tôi đã tìm kiếm niềm hạnh phúc trong thiên nhiên, ít nhất là cho tới bây giờ. Cứ như thể tôi đang tìm kiếm những gì từ bên ngoài nhằm làm cho lòng mình hạnh phúc. Ông sẽ khám phá ra tâm hồn mình khi ông tìm thấy và quý trọng vẻ đẹp của nó. Chúng ta lấy sự bình yên từ thiên nhiên và chiếm lấy nó bởi vì sự thật là nó thuộc về chúng ta. Món quà của thiên nhiên là những gì nó đánh thức bên trong chúng ta.

Margo dường như không để ý đến con bướm đang đậu trên mu bàn tay bà; nó mở rồi khép đôi cánh màu xanh óng ánh.

- Tôi sẽ sớm lìa xa thế giới này... - Bà cười khẽ. - Ồ, tôi sẽ vượt qua cái ngưỡng mà mọi người gọi là cái chết. Tôi ước mình có thể sống lâu hơn một chút để gửi thông điệp này đến mọi người trên thế giới: Những gì chúng ta thật sự cần nằm ở bên trong mỗi người, hãy quý trọng chúng. Ít nhất tôi đã phát hiện ra điều đó cho riêng mình. Có lẽ ông sẽ truyền nó đi giúp tôi.

- Tôi sẽ viết một quyển sách về điều đó. - Tôi đùa, rồi chúng tôi cùng cười. - Bà không thật sự cần bất cứ điều gì từ tôi chứ?

- Không, - bà đáp, - chỉ cần một quyển sách!

Trước khi từ biệt, tôi nhìn bà lần nữa. Sự mãn nguyện hoàn toàn lại hiện lên trên khuôn mặt bà. Margo trông đẹp rạng ngời và hoàn toàn đắm mình trong bình an. Con bướm đập cánh, lượn một vài vòng rồi bay đi. Hai giờ sau đó, Margo đã vĩnh biệt thế giới đẹp đẽ của bà.

Hình ảnh một Margo mãn nguyện và câu nói của bà vẫn còn đọng lại trong tâm trí tôi. Hãy biết quý trọng vẻ đẹp bên trong của bạn và bạn sẽ thấy hoàn toàn mãn nguyện. Hoàn cảnh bên ngoài thường tác động cảm xúc của chúng ta. Cảnh tượng đẹp đẽ sẽ giúp chúng ta cảm thấy bình an, phấn chấn, dồi dào sinh lực. Nhưng những mối quan hệ phức tạp, những mâu thuẫn và trách nhiệm lại làm cho chúng ta mệt mỏi, căng thẳng. Điều đó chứng tỏ khi ngoại cảnh thay đổi, sự mãn nguyện của chúng ta có thể tăng lên hoặc giảm đi. Hãy thử tưởng tượng chúng ta có khả năng duy trì sự hài lòng trong mọi hoàn cảnh, điều này sẽ có ảnh hưởng tích cực lên môi trường sống và mối quan hệ. Như Margo đã nói, chúng ta phải giành lấy sự bình yên từ cảnh vật tự nhiên và sở hữu nó, bởi thực tế, nó thuộc về chúng ta.

Khi chúng ta nhận thức được nhân dáng thật sự của mình là tâm hồn, điều này sẽ được thể hiện qua yếu tố tâm linh trong thái độ sống, hành động và mối quan hệ của chúng ta. Tâm linh có nghĩa là vẻ đẹp bên trong được bộc lộ ra ngoài qua những đức hạnh, phẩm chất dễ nhận thấy. Nếu bạn luôn luôn thanh thản, thấu hiểu, sáng suốt và nhân từ thì theo tâm linh, bạn sẽ là người có sức ảnh hưởng. Mọi người sẽ tin vào tình yêu của bạn và thừa nhận chúng. Đó chính là nhân cách mà tất cả mọi người đều trân quý.

Trân quý vẻ đẹp nội tâm thể hiện ở việc biết tìm ra những điểm mạnh, bỏ qua những lỗi lầm và điểm yếu. Chúng ta thường hay soi mói điểm xấu của người khác. Chúng ta đặt chúng lên bàn để mổ xẻ, bình luận. Nếu thế, tâm trí chúng ta sẽ không thanh thản.

Cũng như vậy, khi những điểm yếu và lỗi lầm của bản thân làm ta lo lắng, hãy cố nghĩ về những điểm mạnh, phẩm chất tốt đẹp. Biết quý trọng là khi biết nhìn vào những phẩm chất tốt của bản thân và của người khác. Biết quý trọng là khi bỏ qua những hạn chế, lỗi lầm.

Ấn sau cái tôi quá lớn hay sự kiêu căng, tự phụ, mọi tâm hồn đều có vẻ đẹp riêng của nó. Ý thức cơ thể đôi khi sẽ làm che mờ tình yêu đích thực và nét ngây thơ, trong sáng, khiến cho sự

tiêu cực trời dấy. Nhưng cho dù lời nói hay hành động ra sao thì vẻ đẹp thật sự vẫn ẩn sâu bên trong; và tôi tin rằng không có bất cứ một ngoại lệ nào. Khía cạnh chính của sự quý trọng vẻ đẹp tâm hồn là hiểu và chấp nhận nó. Khi bạn khám phá ra vẻ đẹp bên trong bạn, bạn sẽ thấy được điều đó ở mọi người. Còn nếu bạn không nhận thấy vẻ đẹp ở người khác thì bạn cũng sẽ không thể nhận ra vẻ đẹp của bản thân.

Khi nhận ra những phẩm chất tốt ở người khác, và biết chúng được nhiều người công nhận, bạn sẽ học theo. Ví dụ, ông chủ của bạn là một doanh nhân thành công nhưng lại rất tham lam. Lòng tham ấy ảnh hưởng đến cả nhân viên. Ông ta cũng là người rất cương quyết. Để thỏa mãn, ông ta thường áp dụng sự cương quyết của mình theo cách tiêu cực và gây tổn hại. Nếu xuôi theo cách hành xử của ông ta, bạn chỉ thu về sự mù quáng, lạc lối, bất an. Nếu bạn phản đối ông ta, bạn chỉ tự chuốc lấy sự tức giận. Theo cách này, bạn tự gây cho mình bất an. Tâm hồn bạn đang bị ý thức cơ thể che khuất, mù quáng trước những hư danh tầm thường. Tính tham lam của ông ta đã ảnh hưởng đến bạn và bạn nghĩ rằng không thể ngồi yên được nữa.

Thay vào đó, bạn hãy giữ mình không bị ảnh hưởng trước thói tham lam, đồng thời chấp nhận tính cương quyết, kiên định của ông ta. Theo cách này, có hai điều sẽ thay đổi trong mối quan hệ giữa bạn với ông ấy. Một là, tâm trí bạn vẫn thanh thản; hai là, bằng cách chấp nhận tính cương quyết của ông ta, bạn sẽ càng làm tăng thêm vẻ đẹp nội tâm của bạn.

Sự dịu dàng, hòa nhã, tôn trọng và khiêm tốn sẽ nổi bật lên cùng với sự dũng cảm, sự tự tin để là chính mình.

Tâm hồn trong sạch thường có đủ các phẩm chất tuyệt vời, trong khi đó, ý thức cơ thể có thể sẽ làm cho những phẩm chất ấy ẩn đi hoặc bị thay đổi. May mắn rằng sự thay đổi đó chỉ do động cơ bên ngoài. Quý trọng là nỗ lực của tâm hồn để tìm ra và bộc lộ phẩm chất của chúng ta theo cách có lợi. Giống như câu thành ngữ "Có công mài sắt, có ngày nên kim", những phẩm chất tốt đẹp phải được rèn giữa mỗi ngày cho đến khi chúng được bộc lộ ra một cách tự nhiên.

Khi kết nối trở lại với những phẩm chất nguyên sơ của mình, sự dịu dàng, hòa nhã, tôn trọng và khiêm tốn sẽ nổi bật lên cùng với sự dũng cảm, sự tự tin để là chính mình. Khi có được nhận thức sâu sắc về lòng tự trọng, chúng ta sẽ biết tôn trọng người khác và mãn nguyện một cách sáng suốt.

Khi trò chuyện cùng Margo, tôi ý thức được rằng, sự mãn nguyện toát ra từ con người bà cực kỳ lôi cuốn và đầy sức mạnh. Nó giống như thứ hương vị thơm mát của tâm hồn có thể cuốn hút người khác một cách tự nhiên trong khi bạn vẫn là chính mình.

Khi chấp nhận những phẩm chất của người khác, chúng ta đang học cách nhìn nhận một cách khác biệt. Nỗ lực và lòng quan tâm là điều kiện cần để có được nhìn nhận tuyệt vời này, để duy trì sự mãn nguyện mà nó mang lại. Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ hiểu vì sao thiền định mang lại cảm giác này.

Chương 12. Bài tập thiền: Hấp thu và phát triển các đức hạnh

Trong bài tập này, tôi sẽ đưa ra những điều cần chú ý khi thực hành thiền, sau đó tập trung vào các phẩm chất. Tôi đã liệt kê dưới đây 36 phẩm chất có được nhờ nghiên cứu của tôi về phương pháp thiền Raja Yoga. Sẽ hữu ích khi bạn tập trung vào những phẩm chất quen thuộc hoặc những phẩm chất bạn muốn có.

Những đức tính thánh thiện

Vui vẻ	Hướng nội	Chín chắn
Ngọt ngào	Khoan dung	Khiêm tốn
Trung thực	Nhân từ	Nhẹ nhàng
Dũng cảm	Mẫn nguyện	Kiên nhẫn
Thông thái	Tự tin	Thanh khiết
Lương thiện	hào phóng	Trung thành
Hăng hái	Ngoan ngoãn	Cương trực
Chính xác	Dâng hiến	Vô lo
Can đảm	Kỷ luật	Trong sáng
Ổn định	Hòa nhã	Kiên định
Tách rời	Giản dị	Hợp tác
Tôn trọng	Thanh thản	Linh hoạt

Khi rèn luyện những phẩm chất đặc biệt, chúng ta sẽ quen với chúng và học được cách ứng dụng sao cho hợp lý. Chúng sẽ giúp cho tâm trí ta mạnh mẽ, có thể duy trì được sự thanh thản trong khi vẫn thiết lập được mối quan hệ tốt với mọi người.

Trước tiên, hãy ngồi yên lặng và thoải mái ở bất cứ chỗ nào. Nếu bạn đã có phương pháp luyện tập thích hợp, hãy thực hiện nó như thường lệ. Nếu không, hãy làm theo cách sau để cơ thể trở nên thoải mái và thanh thản. Sẽ tốt hơn khi tập luyện mà vẫn giữ mắt mở.

Hãy ngồi thật thoải mái, giữ cơ thể luôn tỉnh táo và cân bằng. Thả lỏng toàn thân để mọi bộ phận được thư giãn. Sẽ có ích khi làm cho các cơ căng ra, rồi thả lỏng và cảm nhận sự khác biệt giữa căng thẳng và thư giãn. Khi bạn quen dần, bạn sẽ có được một trạng thái thư giãn sâu.

Hãy bắt đầu từ bàn chân, rồi đến bắp chân; hãy làm cho các cơ căng lên rồi thả lỏng, sau đó cảm nhận sự khác biệt mà bài tập thư giãn mang lại. Tiếp đó, làm tương tự như trên đối với phần bắp đùi và hông. Hãy để cho cảm giác thư giãn trải khắp cơ thể.

Hãy lặp lại bài tập này cho phần bụng, ngực, vai, cánh tay, cẳng tay và bàn tay. Sau khi đã làm căng và thả lỏng bàn tay, hãy dành chút thời gian để quan sát và cảm nhận sự thư giãn. Sau đó đến phần cổ, tiếp theo là hàm: ngiễn hai hàm răng vào thật chặt, sau đó mở miệng từ từ. Rồi đến mắt. Tôi luôn có một cảm giác thư giãn kỳ lạ ở giai đoạn này. Hãy nhắm mắt, cố giữ như vậy và sau đó giãn dần ra. Và cuối cùng là phần trán: cau mày rồi thả lỏng.

Khi cơ thể thư giãn, hãy cứ ngồi trong trạng thái như vậy khoảng vài phút, và nghĩ thầm: *"Tôi là một tâm hồn bình an"*. Sau đó, bạn đơn giản chỉ ngồi, cảm nhận sự thư giãn trong cơ thể.

Tiếp theo là đến với một đức hạnh hay phẩm chất bạn muốn phát triển. Chẳng hạn như hãy nghĩ đến sự bao dung. Càng nghĩ nhiều về nó, bạn sẽ càng bớt bức bối. Đầu tiên, hãy ngẫm nghĩ và đi sâu vào trải nghiệm về nó. Có vài cách để thực hiện điều này. Nếu bản chất của bạn là một người khoan dung, nó có thể dễ dàng tiếp cận được và bạn có thể trải nghiệm ngay lập tức. Nếu nó ít quen thuộc, bạn có thể tìm thấy nó bằng cách hình dung ra một ai đó có lòng khoan dung và hãy trải nghiệm sự khoan dung đó. Điều đó có thể đánh thức phẩm chất này trong bạn và bạn sẽ sớm nhận ra nó đang hiện diện trong mình.

Sau khi đã trải nghiệm, hãy xem xét đến giá trị của nó. Cũng có vài cách để thực hành. Hãy tưởng tượng ra một tình huống mà bạn cần đến phẩm chất đó nhất - như khi đang mất bình

tĩnh hoặc bức dọc - và hình dung bạn áp dụng nó một cách hiệu quả. Điều này có nghĩa là bạn đang nỗ lực biến trải nghiệm tiêu cực đó thành bài học.

Với phương pháp thiền này, bạn sẽ luyện tập và đạt được nhiều phẩm chất cũng như học được cách áp dụng chúng. Nhờ vào việc làm quen với chúng trong những tình huống tưởng tượng, bạn sẽ dễ dàng tiếp cận hơn trong thực tế. Duy trì được những phẩm chất thánh thiện, bạn sẽ kiểm soát bản thân dễ dàng hơn.

Đối với bài tập này, đầu tiên hãy xem xét nó và viết ra những phẩm chất mà bạn cho là nổi bật nhất của mình. Bạn có thể đưa ra danh sách mà tôi đã liệt kê ở trên hoặc sử dụng từ ngữ của riêng bạn. Những phẩm chất quen thuộc với bạn là những phẩm chất tốt đẹp nhất mà bạn có được. Trong số những phẩm chất còn lại, hãy viết ra ba hoặc bốn phẩm chất mà bạn muốn rèn luyện.

Đừng bao giờ thất vọng về bản thân. Hãy xem mỗi thất bại là cơ hội để học tập.

Tại mỗi thời điểm, chỉ nên rèn luyện một phẩm chất, bắt đầu từ phẩm chất quen thuộc hơn cả. Hãy dành 15 - 20 phút vào buổi sáng cho bài tập này. Trong ngày, hãy hiểu rõ khi nào nên sử dụng phẩm chất bạn đang luyện tập. Vào buổi tối, hãy dành ra khoảng 15 - 20 phút nữa để tập thiền và nghĩ về một ngày đã qua của mình. Hãy nghĩ đến những tình huống mà nó đã phát huy tác dụng và tưởng tượng bản thân đang áp dụng nó. Bạn nên có một quyển nhật ký để ghi lại sự tiến bộ mỗi ngày.

Hãy trải nghiệm những phẩm chất thánh thiện trong bản thân mình. Luôn luôn hình dung cách sử dụng nó, nhận biết khi nào thì ta cần đến nó và hồi tưởng vào mỗi buổi tối. Đừng bao giờ thất vọng về bản thân. Hãy xem mỗi thất bại là cơ hội để học tập. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy sự chú ý này nâng cao chất lượng cuộc sống hằng ngày của bạn.

Hãy luôn sống tích cực, quý trọng bản thân, tìm kiếm và chấp nhận phẩm chất của người khác để hình thành một cách sống mới.

Chương 13. Suy nghĩ và hành động tích cực

Phương pháp tập thiền tốt nhất là luôn suy nghĩ và cảm nhận tích cực. Nỗ lực duy trì thái độ tích cực là một đặc điểm của con đường nhận thức rõ. Nó cũng là một đặc điểm của những lý tưởng cao đẹp như có được sức khỏe và sự giàu có. Khi xem xét việc áp dụng này đối với những ham muốn tầm thường, hữu hạn của ý thức cơ thể, tôi thấy rằng, thái độ tích cực đã mất đi ý nghĩa và mục đích của nó.

Veronica, một bệnh nhân đặc biệt tuổi ngoài 30 có một khối u ác tính di căn. Quyết tâm chiến đấu với căn bệnh ung thư đã trở thành một điều khó khăn với cô. Khi Veronica biết mình sẽ chết vì căn bệnh, cô đã bị sốc và cương quyết không tin vào điều đó. Với ý chí mạnh mẽ, cô đã không chấp nhận sự chẩn đoán này. Còn nhiều thứ khiến cô phải tiếp tục sống: người chồng yêu thương cô hết mực, hai đứa con thơ, một công việc tốt, bạn bè, và những họ hàng thân thích của cô.

Veronica đã lựa chọn cách chiến đấu, tin rằng mình có thể vượt qua căn bệnh với một thái độ tích cực và cách sống linh hoạt. Cô cùng chồng là David đã đăng ký tham dự một khóa tu dưỡng tại một bệnh viện chuyên điều trị ung thư. Kết quả thật tuyệt vời. Họ đã học được nhiều phương pháp bổ sung như ăn kiêng, tập thiền và cách chữa lành bằng thái độ tích cực. Veronica luôn tin rằng cô có thể chữa lành cho bản thân, và bây giờ, cô đã cố kiến thức, kỹ năng cũng như phương pháp để làm điều đó.

Ai cũng nhận thấy ở Veronica một thái độ sống cực kỳ tích cực. Sự thông minh, biết tự cân bằng và nghị lực đã giúp cô nhận được sự hỗ trợ lớn lao từ bạn bè, họ hàng và mọi người xung quanh. Giáo đoàn nhà thờ nơi cô tham gia luôn cầu nguyện cho cô chóng bình phục, còn David luôn là chỗ dựa tuyệt vời của cô. Anh đã đảm đương công việc nhà, trồng rau và cây ăn quả dành riêng cho bữa ăn kiêng của cô, tạo không gian để cô tập thiền. Mặc dù vậy, cơ thể cô vẫn xuất hiện thêm những khối u mới, phát sinh dưới da. Trong khoảng một năm, chúng phát tán chậm, không gây đau đớn gì, và không ảnh hưởng gì đến các chức năng khác của cơ thể. Cô vẫn thấy khỏe. Cô không bao giờ nghĩ đến khả năng thất bại.

Hai tháng trước khi tôi gặp cô, những khối u đã phát triển rất nhanh. Cô cảm thấy ăn không ngon, sức khỏe và tinh thần trở nên rệu rã. Nhưng bất chấp cơn đau hoành hành, Veronica chưa từng một lần nghĩ mình sẽ chết vì ung thư.

Khi tình hình ngày một tồi tệ hơn, những viên thuốc giảm đau không còn tác dụng, bác sĩ của Veronica đã thuyết phục cô dùng moóc-phin. Trong buổi tư vấn đầu tiên, cô hoàn toàn tuyệt vọng. Mặc dù không còn đau đớn nhưng trông cô rất tiêu tụy. Khi ngồi với tôi trong phòng tư vấn, cô đã bật khóc. Đó không phải là những giọt nước mắt bình thường mà là những giọt nước mắt của sự tuyệt vọng và thất bại.

Bên cạnh cô, David tỏ ra bất lực và thấy hối tiếc. Anh đã không nói được một câu nào. Trước niềm tin mãnh liệt của vợ, anh đã che giấu cảm xúc rằng họ đang thất bại.

Khi cô ngừng khóc, tôi khuyến khích cô mở lời.

- Là bởi moóc-phin, thưa bác sĩ. - Cô nói.

- Moóc-phin ư?

- Vâng! - Giọng cô đầy vẻ tức giận. - Điều đó có nghĩa là tôi đã thất bại. Thất bại, thất bại, thất bại...!

Khi không còn bị kích động nữa, cô cố gắng trấn tĩnh, đoạn nói tiếp:

- Cho đến tận hôm nay, tôi chưa bao giờ, thậm chí một giây nào, nghĩ rằng mình sẽ chết. Bây giờ tôi biết rằng điều đó hoàn toàn có thể xảy ra.

Sự tuyệt vọng đã choán hết sự cam chịu của cô. Tôi lưỡng lự không biết trả lời thế nào. Một

hồi sau, tôi nói:

- Veronica, tôi cần biết tất cả về hoàn cảnh đó. Hãy hồi tưởng lại về thời điểm cô nhận thấy sức khỏe có vấn đề. Cô có nghĩ rằng cô có thể vượt qua cùng tôi bây giờ chứ?

Veronica gật đầu, lặng yên để cho cơ thể thư giãn, cho đến khi cảm xúc khó chịu tan biến. Cô ấy kể cho tôi toàn bộ câu chuyện, từ các buổi tu dưỡng tại bệnh viện cho đến những nỗ lực chiến đấu với căn bệnh quái ác. Cô ấy kể về phương pháp ăn kiêng, tập thiền và niềm tin của cô, về những buổi cầu nguyện của giáo đoàn nhà thờ, và về những đối xử tốt đẹp mà mọi người dành cho cô.

Veronica đã bình tĩnh hơn nhiều khi chúng tôi trở về với hiện tại. Tôi nói với cô:

- Theo tôi, moóc-phin chính là giọt nước làm tràn ly. Những khối u ngày càng lớn dần trong khi trọng lượng, sinh lực và sức sống của cô ngày một giảm sút. Tuy nhiên, cô vẫn tin rằng cô có thể khỏe trở lại. Với nghị lực kiên cường, cô đã chịu đựng cơn đau dai dẳng suốt hai tháng, nhưng đến khi dùng moóc-phin, nó đã làm cô thay đổi. Cô đã không kịp chuẩn bị cho cú sốc khi nhận ra rằng tất cả đều không hiệu quả.

- Vâng. Nhưng còn hơn thế, tôi cảm thấy mình đã thất bại.

- Như thế nào?

- Tôi cảm thấy tôi đã phụ công mọi người. David, con gái tôi đã giúp đỡ tôi rất nhiều và cũng luôn tin tôi sẽ bình phục. Giờ đây, tôi đã khiến họ thất vọng, tất cả bạn bè của tôi và những người đã đối xử tốt với tôi, những người đã cầu nguyện cho tôi.

Giọt nước mắt xót thương lăn trên má David. Veronica dường như cũng cố nén xúc động:

- Giá mà tôi cố gắng nhiều hơn nữa, cố gắng hơn vì mọi người. Giá mà niềm tin của tôi mãnh liệt hơn nữa. Tôi không tốt. Bây giờ, tôi lại làm cho mọi người buồn khổ. Tôi cảm thấy rất thất vọng. Cứ như thể mọi thứ tôi làm trong năm cuối đời đều chẳng có ý nghĩa gì.

Cô ngừng và không nói nữa.

Tôi bình tĩnh hỏi:

- Liệu còn điều gì tích cực hơn đối với cô hiện thời không?

Lau nước mắt, cô trầm tư giây lát:

- Vâng, con gái của tôi rất gần gũi tôi. Chúng tôi đã thường cãi cọ nhau nhưng con bé tuyệt lắm. Cứ như thể nó đã trưởng thành. Nó rất thận trọng, biết cảm thông và chu đáo. Và cả David... - Veronica hướng về phía chồng, ánh mắt đầy yêu thương, trù mến. - Mỗi quan hệ của chúng tôi thật sự không đẹp để lắm từ trước khi tôi mắc bệnh. Nhưng sau đó, anh ấy tỏ ra rất tuyệt vời, và chúng tôi ngày càng thấm thiết.

- Như vậy, phải chăng căn bệnh đã kéo mọi người gần nhau hơn. - Tôi nói.

Cô suy nghĩ về điều đó trong giây lát, rồi nói:

Bây giờ, tôi đã thật sự biết quý trọng cuộc sống này. Những nguyên tắc của tôi đã thay đổi, và tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều.

- Tôi đã thay đổi. Tôi đã dễ tính hơn. Mọi thứ từng khiến tôi lo lắng bây giờ trôi qua như mây trời. Tôi không bận tâm về những điều mọi người nghĩ nữa. Thật tuyệt vời khi được sống mỗi ngày. Bây giờ, tôi đã thật sự biết quý trọng cuộc sống này. Những nguyên tắc của tôi đã thay đổi, và tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều.

Cô chột rạng rỡ như có một ý tưởng mới nảy sinh trong đầu:

- Và David cũng thay đổi. Anh ấy hài lòng với mọi thứ, trở nên đơn giản hơn, không bị vật chất làm mù quáng và biết cho đi... Chúng tôi đều trưởng thành hơn qua khoảng thời gian này. Có lẽ, chúng tôi đã có thể làm được nhiều hơn thế trong cả cuộc đời nếu không có căn bệnh ung

thư.

Trông cô lúc này đã vui vẻ hơn.

- Và một điều nữa, - cô tiếp, - tôi thật sự cảm thấy gần với Thượng đế trong 12 tháng qua. Tôi luôn có niềm tin nhưng bây giờ, dường như tôi cảm thấy mình đã có mối quan hệ với Người.

Nói đến đây, gương mặt Veronica trông rất thanh thản, như không còn vương vấn bất cứ nỗi buồn nào mà cô trải qua trước đó. Khi cô nhìn tôi, tôi thấy mình cần phải nói.

- Veronica, tôi thấy rằng mọi điều cô đã làm trong những năm tháng cuối đời là một sự thành công. Căn bệnh đang phát tán và nó đang đeo đuổi cô. Nhưng có rất nhiều tiến triển và thay đổi đã đến với cô. - Tôi ngừng một chút để khẳng định giá trị những nỗ lực của cô. - Cô đã củng cố ý chí qua những phương pháp luyện tập, những bữa ăn kiêng và những thay đổi trong cách sống. Cô đã trở nên thanh thản hơn, hài lòng hơn nhờ tập thiền. Thái độ của cô đã giúp đỡ và hướng dẫn gia đình mình. Và cô đã nhận ra niềm tin vào mối quan hệ với Thượng đế. Cô đã cố gắng đẩy lùi căn bệnh, nhưng cô không nhận ra được những điều này. Vì coi căn bệnh của mình như một tiêu chuẩn so sánh sự thành công hoặc thất bại, nên cô đã không thật sự quý trọng ý nghĩa của sự bình phục. Tôi tin rằng, một căn bệnh phát sinh có thể giúp chúng ta trưởng thành theo cách nào đó. Bệnh ung thư có thể ảnh hưởng đến tinh thần của cô, dù có hay không sự nhận thức. Cô đã có được sự bình phục cho dù căn bệnh ngày càng tồi tệ. Vì thế, hãy tiếp tục với những gì cô đã làm. Đừng quá khắt khe trong chuyện ăn kiêng, sẽ giảm bớt được sức ép. Hãy làm mọi thứ với mục đích cân bằng giữa hồi phục thể chất và tinh thần. Tất nhiên, hãy luôn hy vọng vào sự thuyên giảm, nhưng cũng đừng quá coi trọng nó. Cô vẫn có thể bình phục cho dù căn bệnh trở nên trầm trọng. Nếu cô phải ra đi sớm thì điều này vẫn có ý nghĩa, khi cô nhận ra rằng rất ít người có được những trải nghiệm như mình. Những lợi ích từ sự trưởng thành và kiến thức về tâm linh của cô sẽ có ảnh hưởng đến gia đình cô. Cô vẫn là gương sáng giúp họ sống tốt hơn, thậm chí khi cô không còn bên cạnh họ nữa.

Ngồi xích lại gần nhau, chúng tôi có cảm giác vô cùng gần gũi. Trước đó, cô ấy trong trạng thái tuyệt vọng và tiêu tụy, mặc nhiên thừa nhận sự thất bại. Còn giờ đây, Veronica đã rất vui. Trong suốt cuộc trò chuyện, chúng tôi đã phát hiện ra rằng, tiêu chuẩn xác đáng hơn để so sánh với sự thành công hoặc thất bại là liệu rằng cô ấy có chết vì căn bệnh ung thư. Sự thay đổi hướng tới những mục tiêu tinh thần đã cho cô ấy cái nhìn khác về sự bình phục và triết lý sống của cô được xác định rõ.

Suy nghĩ là gốc rễ của mọi việc chúng ta trải nghiệm. Nếu có thể rèn luyện tâm trí để có những suy nghĩ tích cực, ta sẽ trải nghiệm cuộc sống một cách hài hòa. Khi Veronica biết mình mắc bệnh, cô đã nghĩ rằng: "Tôi có thể thắng nó". Suốt 12 tháng chiến đấu với bệnh tật, cô đã luôn nghĩ tích cực, mặc dù luôn sợ hãi phải đối mặt với cái chết. Moóc-phin đã làm nỗi sợ này trở nên rõ ràng hơn - cô tuyệt vọng hoàn toàn. Khi Veronica thay đổi ý nghĩ về sự thất bại bằng câu "Tôi là một tâm hồn có mục tiêu cao cả trong cuộc sống", cô ấy đã có được niềm vui, sự thoải mái và sự chấp nhận. Không có gì thay đổi ngoại trừ thái độ của cô, phản ánh sự bất diệt của tâm hồn, và cô đã giải phóng mình khỏi ham muốn được khỏe mạnh.

Chương 14. Bài tập thiền: Trở nên tích cực

Những suy nghĩ, lời nói, hành động tích cực sẽ tác động đến người khác, làm cho mọi người cảm thấy vui vẻ và tạo ra một bầu không khí cởi mở. Trái lại, những hành động, suy nghĩ, lời nói tiêu cực sẽ gây ảnh hưởng, làm tổn thương người khác và khiến cho bầu không khí trở nên nặng nề.

Những lựa chọn của chúng ta thể hiện chức năng của trí tuệ và hành động. Trí tuệ điều khiển, chi phối tâm trí thông qua khả năng phân biệt, đánh giá và quyết định. Thái độ tích cực xuất hiện khi chúng ta sử dụng trí tuệ để thể hiện mục đích tinh thần bằng những suy nghĩ, lời nói, hành động và các mối quan hệ.

Đầu tiên, hãy phân biệt giữa sự thật và sự giả dối; tiếp theo hãy đánh giá, suy xét những hành động đúng đắn (về tâm linh) trước khi quyết định hành động. Những người có thái độ tích cực thật sự sẽ đưa ra được quyết định mang lại ba kết quả chính:

- Cảm thấy mãn nguyện, mang lại bình yên, hạnh phúc và sự hài lòng cho mọi người.
- Sẵn lòng hợp tác và khiến người khác có tinh thần hợp tác.
- Tăng thêm những hiểu biết tâm linh dựa vào tính cách và hành động.

Khi hướng bản thân vào những mục đích này, ta có thể đánh giá được sự tiến bộ của mình. Bằng cách quan sát kết quả lời nói và hành động, ta có thể xem xét hiệu quả những quyết định và đánh giá của chính mình. Nếu gây ra lỗi lầm, ta sẽ rút ra được bài học, từ đó làm cho tâm trí mạnh mẽ hơn lên. Theo cách này, ta thấy rằng nhận ra lỗi lầm có ý nghĩa hơn việc tin rằng ta đang thất bại.

Tuy nhiên, ngay cả một thái độ thiện chí cũng không dễ hài hòa với hành động. Có lý do cho điều này. Hành động khi bị chi phối bởi bản chất và tính cách của cá nhân sẽ gây ra ba trở ngại cho sự tiến bộ về tinh thần:

- Thói quen, sự lệ thuộc và đặc điểm riêng.
- Luôn coi mình là trung tâm.
- Thành kiến.

Bắt đầu bằng suy nghĩ "Tôi là một tâm hồn có mục tiêu cao cả trong cuộc sống", chúng ta có thể tập trung và tăng cường sức mạnh trí tuệ.

Ẩn sâu bên trong chúng ta là tính cách nguyên sơ trong sáng, dù rằng có bị biến đổi bởi tác động của điều kiện sống. Những thay đổi đó là do thói quen, sự phụ thuộc, cái tôi giả tạo và thành kiến; chúng tác động vào trí tuệ, vào cách chúng ta nghĩ và hành động. Khả năng phân biệt, đánh giá, quyết định và hành động giảm sút sẽ ảnh hưởng đến khả năng bộc lộ của tâm hồn. Nỗ lực để trở nên tích cực là một cách giúp trí tuệ chế ngự những tác động, đồng thời đánh thức ý thức tâm hồn.

Bắt đầu bằng suy nghĩ "*Tôi là một tâm hồn có mục tiêu cao cả trong cuộc sống*", chúng ta có thể tập trung và tăng cường sức mạnh trí tuệ. Đồng thời, ta cũng hạn chế được thành kiến và thói quen nhìn vào nhược điểm của người khác. Để làm được điều này, đầu tiên phải quan sát thái độ và hành động của chính mình, sau đó, nỗ lực mang lại bình yên, sự hợp tác và chân lý cho mọi người. Với tất cả cố gắng đó, chúng ta sẽ trở nên thanh thản, vun đắp tính cách yêu thương, giản dị mà không bị ảnh hưởng bởi điều tiêu cực từ người khác.

Bài tập 1: Khẳng định nhân dáng và mục đích thật sự

Hãy tập thiền theo hướng dẫn ở Chương 12. Trong quá trình luyện tập, hãy duy trì những suy nghĩ tích cực về bản chất và mục đích, kiên định với chúng đến cùng. Đó là những lời khẳng

định từ nội tâm về lòng yêu thương đối với chính con người thật của bạn. Hãy lặp lại điều này trong tâm trí, sau đó, ngừng nghĩ về nó trong một khoảng thời gian và để cho bản thân trải nghiệm cảm giác, cảm xúc về sự tích cực vừa có được.

Dành 10 - 15 phút với bài tập này mỗi sáng, 1 - 2 phút cách 2 tiếng trong ngày và 10 phút vào mỗi tối. Ban đầu, hãy nghiêm khắc với bản thân và bạn sẽ thấy nó rất thú vị. Sự hứng thú cũng như thói quen sẽ biến một hoạt động mang tính ép buộc thành một hoạt động được mong muốn.

Bài tập 2: Quan sát tâm trí

Bài tập này được thực hiện trong lúc đang thức tỉnh. Nó liên quan đến việc tự kiểm soát bản thân, xem xét và chuẩn bị trước từ bên trong để đối mặt với nhiều tình huống. Mục đích của bài tập là có được tính tích cực trong hành động, và để nhận biết những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực.

Duy trì những lời khẳng định ở bài tập 1, quyết tâm có được những suy nghĩ tích cực đối với bản thân và mọi người. Hãy quan sát những tác động từ lời nói và hành động của bạn. Hãy đánh giá hoặc phân biệt liệu chúng có mang lại một trong ba mục đích - làm mọi người cảm thấy bình an, vui vẻ và hài lòng; tạo ra sự hợp tác; hình thành những nhận thức đúng đắn về bản thân.

Hãy cố gắng nhận biết cảm giác bạn có sau khi thực hiện hành động, trong vai trò là người quan sát. Nhớ rằng bạn đang dần hoàn thiện nên đừng tự trách cứ bản thân. Ở bước đầu tiên này, bạn đang dần cảm thấy tâm trí mình mạnh mẽ hơn lên.

Hãy nhận ra khi nào bạn đã sử dụng sự phán xét, phân biệt và quyết định một cách hiệu quả. Dần dần, bạn sẽ tìm thấy sự chắc chắn hơn trong việc trở nên tích cực bởi trí tuệ đã đủ sức mạnh để kiểm soát được hành động.

Hãy sớm nhận ra những gì bạn cần khi đối mặt với một tình huống và hãy chuẩn bị tốt cho nó. Đặc biệt, hãy trang bị cho mình những phẩm chất như lòng khoan dung, tính kiên nhẫn, sự tôn trọng đối với bản thân và người khác. Điều này sẽ giúp bạn không bị chi phối bởi những tham vọng cá nhân, giúp cho bạn tập trung vào những giá trị đích thực.

Khi chủ động dùng sức mạnh trí tuệ và kết nối với những phẩm chất của mình, bạn sẽ thấy mọi người trở nên dễ hợp tác hơn. Cuối cùng, nhờ việc rèn luyện tâm trí, bạn sẽ có khả năng phản ứng với mọi tình huống một cách nhanh nhạy và chính xác. Sự rèn luyện thật sự giúp bạn luôn trong tư thế sẵn sàng, để trong trường hợp một tình huống xảy ra không được cảnh báo, bạn vẫn có thể kiên cường đối phó, không nao núng.

Như một phần của việc rèn luyện tâm trí, tôi khuyên bạn hãy hồi tưởng lại mình đã tích cực như thế nào. Sẽ có ích nếu bạn giữ bên mình một bảng ghi chép hoặc một cuốn nhật ký ghi lại những tiến bộ theo từng giai đoạn. Hãy luôn suy xét những thất bại để rút ra bài học giúp mình mạnh mẽ hơn.

Hãy nhớ lại những gì đã xảy ra. Liệu bạn có yếu đuối khi đưa ra những phán xét, phân biệt, đánh giá và quyết định? Bạn có bị tác động bởi sự sợ hãi, những thói quen cũ hoặc một đặc điểm riêng của bản thân? Bạn có phản ứng vì lòng tham, sự cáu giận hay vì cái tôi giả tạo của mình? Bạn có cảm thấy bị ép buộc phải thực hiện một hành động khi biết rằng nó có thể gây tổn hại? Hãy cân nhắc về ảnh hưởng do sự ép buộc gây ra bởi theo thói quen, bạn có thể không nhận thức được điều đó.

Hãy luôn tích cực và trưởng thành hơn. Hãy tập trung vào sự hiệu quả của bản thân và tăng cường sự nhận thức khi gặp thất bại. Nếu biết xoay chuyển trở ngại thành bài học kinh nghiệm theo cách này, có lẽ bạn đã thành công.

Chương 15. Gạt bỏ sự tiêu cực

Sự lãng phí và tiêu cực thường bắt đầu bằng suy nghĩ rằng bản thân vô dụng. Điều này thật sự tạo ra một khoảng cách giữa chúng ta và tình yêu thương. Những kiểu lãng phí thường không gây hại nhưng chẳng đạt được mục đích gì. Nghĩ về những tình huống đã xảy ra mà bạn không thể thay đổi hay lo lắng về tương lai cũng là một kiểu lãng phí. Thêm nữa, tại sao bạn lại phải lãng phí thời gian và sức lực để nghĩ, nói về những thái độ, hành động của người khác.

Sự tiêu cực sinh ra những suy nghĩ, lời nói, hành động gây thù oán, tổn thương cho bản thân và mọi người. Hai chương trước, chúng ta đã đề cập đến nỗ lực quan trọng để trở nên tích cực. Chúng ta cũng đã quan tâm đến vấn đề điều kiện sống chi phối bản chất và thái độ của con người như thế nào. Thực tế, chúng ta đã xem xét các khả năng để xác định nhận thức của chúng ta trong thời điểm hiện tại. Đó là khả năng suy nghĩ, quyết định, bộc lộ và ghi lại những khoảnh khắc hoặc bài học.

Điều này xác định bản thân con người là một nguồn năng lượng sống, có ý thức, hành động thông qua cơ thể. Một dịp, tôi đã có cảm giác về sự hiện diện của tâm hồn khi kiểm tra một bệnh nhân vừa mới tắt thở. Tôi cảm nhận được rằng tâm hồn vừa bay lên vẫn còn nguyên vẹn và rất gần gũi. Điều đó khiến tôi nghĩ rằng, mọi nền tảng cho tính cách đều nằm bên trong tâm hồn; chắc chắn nó không thuộc về cơ thể. Bất cứ cái gì đã tồn tại đều ra đi và vẫn còn sống.

Năm 1992, tôi bắt đầu thực hành phương pháp thiền Raja Yoga và lĩnh hội triết lý về nhân dáng đích thực của con người: tâm hồn. Tôi đã ngộ ra một điều chính xác và hết sức đơn giản: *"Tôi là một thực thể tâm linh; đây là cơ thể của tôi, bản chất ban đầu là sự bình yên và mọi điều được trải nghiệm, bộc lộ đều là khả năng của tâm hồn"*. Theo Raja Yoga, tâm hồn (hay còn gọi là linh hồn) có ba khía cạnh thuộc về ý thức sau: tâm trí, trí tuệ, và tâm ẩn/tiềm thức.

Sanskaras - tâm ẩn (thuật ngữ phương Đông) là nơi ghi lại những vết hằn, dấu ấn để lại trong tâm hồn từ một hành động hoặc một trải nghiệm trong quá khứ. Bản chất ban đầu của tâm hồn là trong sáng và thánh thiện; dưới tác động của điều kiện sống, nó có thể phát triển thành một tâm ẩn tiêu cực từ những tình huống xấu. Bị ảnh hưởng bởi điều này, tâm hồn sẽ trở nên sợ hãi, có những suy nghĩ, khuynh hướng hoặc cảm giác không tốt. Khi tâm hồn trở nên ý thức cơ thể, sự lãng phí và tiêu cực sẽ xuất hiện.

Tâm ẩn chi phối và làm thay đổi tính cách của chúng ta. Khi tích tụ lại, nó sẽ tác động đến tâm hồn. Giống như vết gỉ trên cây kim, nó che khuất sự thanh khiết và lấp lánh ban đầu. Nỗ lực để gạt bỏ sự lãng phí và tiêu cực chính là loại bỏ chất gỉ này, tìm lại sự trong sáng vốn có.

Hãy tưởng tượng tâm trí bạn là một khu vườn, những suy nghĩ tiêu cực là cỏ dại, chúng sẽ mọc lên rất nhanh, làm khuất lấp những gì đẹp đẽ của khu vườn. Những người làm vườn phải cần mẫn vun xới, tưới tẩm cho hoa và cây cối, ngăn không cho cỏ dại mọc đầy. Sau đó, phải thường xuyên chăm sóc cho nó, nhổ bỏ tất cả mầm cỏ trước khi chúng kịp nhú lên. Một người làm vườn thông minh sẽ khiến khu vườn đẹp hơn và sạch sẽ hơn. Họ nhổ cỏ dại và gieo những hạt giống tốt để khu vườn đâm chồi, nảy lộc. Tâm hồn cũng vậy, khi được quan tâm thường xuyên, nó sẽ loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực trước khi chúng bộc lộ ra ngoài.

Trong những chương trước, chúng ta đã bàn về những nỗ lực tinh thần: sự trân quý và thái độ tích cực. Qua "khu vườn" tâm trí, chúng ta có thêm một nỗ lực nữa cần thực hiện: gạt bỏ lãng phí và sự tiêu cực. Trong chương này, chúng ta sẽ tập trung vào chuyển hóa những suy nghĩ lãng phí và tiêu cực thông qua sự tách rời và trách nhiệm. Tách rời không có nghĩa trở nên xa cách và lạnh lùng với mọi người. Ngược lại, nó phản ánh nhận thức của bản thân về sự vững vàng, kiên định, không bị ảnh hưởng bởi những tật xấu của người khác hoặc không bị tác động bởi hoàn cảnh có thể gây ra sự buồn rầu, sợ hãi, phản ứng nóng vội, thiếu suy xét. Bằng cách tự hiểu bản thân, chúng ta hiểu rằng mọi hành động là do ảnh hưởng của ý thức cơ thể, và rằng chính ý thức cơ thể là nhân tố ta cần phải tách rời.

Xin nói đến công việc của tôi, công việc luôn gắn với những người bệnh ở giai đoạn cuối cuộc

đời - phải đối mặt với cái chết, sự mất mát và chia xa người thân. Với vai trò là một bác sĩ, tôi giúp đỡ bệnh nhân của mình tìm hãm cơn đau, nhưng tôi cũng cố gắng tạo dựng mối quan hệ bằng nhận thức tâm linh. Mỗi lần thành công, tôi thấy nhẹ nhõm, thoải mái, hứng thú hơn và thông cảm nhiều với nỗi đau của họ.

Hiểu bản thân mình, tôi tự nhận thấy bản chất của người khác và coi sự chịu đựng nỗi đau là một bước đệm của quá trình điều chỉnh về tinh thần. Điều này mang lại cảm giác gần gũi và cảm thông, không đau đớn hoặc phản ứng. Tôi nhận thấy mọi người cởi mở hơn, từ đó, tôi có thể hiểu rõ hơn nhu cầu về thể chất, cảm xúc và tinh thần của họ. Nhận thức tâm linh giúp tách rời thể xác khỏi sự đau đớn và dẫn đến mối quan hệ thân thiết hơn, gần gũi hơn.

Bất cứ khi nào niềm tin của con người bị đe dọa bởi cái chết, họ sẽ được an ủi bằng "người bạn" trung thành - sự tồn tại thầm lặng của nhận thức tâm linh. Nhận thức ấy đã có sẵn, thậm chí bạn không cần phải nói một lời nào. Tách rời theo cách này cho phép bạn hiểu được người khác và giúp bạn nắm chính xác nhu cầu của họ.

Khi tách rời là một sự phóng chiếu của nhận thức tâm linh, nó khiến chúng ta trở thành người quan sát công tâm. Hiểu được rằng thái độ thù hằn phát sinh từ ý thức cơ thể, chúng ta sẽ có cái nhìn khoan dung, chấp nhận người khác như chính họ mà không cần phải can thiệp vào thái độ, số phận của người khác cũng như không lãng phí thời gian suy nghĩ tiêu cực về họ.

Bằng sự chấp nhận, tin tưởng và thấu hiểu, ta có thể phát triển lòng tự trọng sâu sắc. Điều này giúp ta đối mặt với những điểm yếu của mình mà không có cảm giác bị tổn thương hay tức giận khi ai đó nói hoặc hành động sai. Vài năm trước đây, khi còn là một bác sĩ điều trị xoa dịu thực tập, tôi đã được mời đến khám bệnh cho vợ của một đồng nghiệp đã nghỉ hưu. Bà ấy bị ung thư đường ruột, rồi chuyển sang ung thư gan. Bởi bà yếu đến mức không thể đến bệnh viện nên tôi đã đến tận nhà khám cho bà. Tôi gặp người đồng nghiệp ngoài cửa và ông ta đề nghị nói chuyện khoảng vài phút. Ông ấy nói với tôi rằng ông đã không nói sự thật về căn bệnh cho bà biết và yêu cầu tôi không nhắc đến nó trước mặt bà.

Buổi thăm khám diễn ra tốt đẹp. Bà dường như không muốn biết và tôi đã giúp bà cảm thấy đỡ đau hơn. Vài tuần sau, tôi gọi điện lại cho bà. Một điều tồi tệ xảy ra, bà luôn khó chịu bởi những cơn buồn nôn. Khi đến nhà bà, tôi thấy mọi việc có vẻ trầm trọng. Bà yếu đi trông thấy, chỉ nằm bệt một chỗ và da vàng đi.

Bà hỏi tôi:

- Liệu tôi có thể bình phục không?

Luôn nhớ rằng phải giữ kín chuyện này, tôi đã trả lời bằng một câu hỏi:

- Dạo này bà cảm thấy thế nào?

- Thật kinh khủng. Tôi đau ốm suốt thôi. Tôi ngày càng yếu đi và không thể tự làm bất cứ việc gì... Tôi sẽ khỏe lại chứ?

Có lẽ bà đang mong chờ một sự cam đoan.

Tôi nghĩ bà đang cố gắng hiểu xem chuyện gì đang xảy ra và muốn có một câu trả lời trung thực. Tôi nói:

- Tôi xin lỗi. Tôi tiếc rằng bà sẽ không thể sớm bình phục. Gan của bà có rắc rối nhỏ và nó đang trở nên tồi tệ hơn.

- Làm sao ông biết được điều đó? - Sự xúc động hiện trên từng cử chỉ và giọng nói của bà.

Tôi cố trả lời nhẹ nhàng:

- Mắt và da của bà chuyển sang màu vàng. Đó là dấu hiệu xấu. - Lúc đó, tôi đã nói giảm đi; sự thật, da bà vàng ửng như một quả chanh.

Những giọt nước mắt giàn giụa trên má bà:

- Tôi sắp chết ư?

- Tôi lấy làm tiếc về điều đó. Tôi nghĩ phải làm gì đó với căn bệnh ung thư cũ. Đường như nó đã phát tán ở gan.

- Ông có thể làm gì cho tôi?

- Trước tiên, tôi có thể giúp bà loại bỏ chứng buồn nôn... - Tôi khẳng định với bà rằng cả hai có thể giải quyết mọi vấn đề mới phát sinh; rằng bà sẽ không phải chịu đựng cơn đau dai dẳng; và rằng tôi sẽ giúp bà ra đi thanh thản.

Hai ngày sau, tôi gọi điện đến để kiểm tra xem đơn thuốc của mình có hiệu nghiệm với chứng buồn nôn của bà không. Nó đã có tác dụng. Nhưng chồng bà thì tỏ ra tức giận. Tôi cảm thấy không được thoải mái và hỏi ông liệu tôi có thể đến xem tiến triển của bà trong một tuần vừa qua. Ông nói:

- Không, cảm ơn bác sĩ Cole. Ông không được chào mừng ở đây nữa. Tạm biệt! Và đừng bao giờ gọi lại.

Tôi đã rất bàng hoàng, cảm tưởng như vừa có một con tàu đâm vào ngực mình. Có phải tôi đã vô tình hay tồi tệ hơn, là một kẻ bất tài? Cả ngày, tôi không ngừng suy nghĩ và tâm trí tôi không thể hoạt động một cách hiệu quả. Về lý, tôi đã thực hiện tốt công việc của mình; nhưng cảm xúc của tôi lại bị xáo trộn. Bà ấy muốn một câu trả lời thành thật và tôi đã nói những điều cần thiết. Bà ấy cần biết sự thật, nếu không, bà sẽ không hiểu tại sao cuộc sống lại trở nên tồi tệ như vậy?

Bị tổn thương và ngờ vực chính bản thân mình, tôi đến thẳng phòng bệnh. Tôi muốn xoa dịu nỗi đau của bệnh nhân và kiểm chứng lại điều đó. Mặc dù là người có lòng tự trọng cao nhưng tôi cần phải xác nhận lại. Tôi muốn nghe bệnh nhân xác nhận lại lần nữa lương tâm nghề nghiệp của tôi, và mọi điều tôi làm chỉ nhằm mang lại điều tốt đẹp cho họ.

Khi có được lòng tự trọng và sự khiêm tốn, sự chán nản và tiêu cực sẽ không tồn tại.

Lòng tự trọng là một hình thức khiêm tốn thể hiện sự kính trọng mọi người. Nếu có nó, tôi sẽ chắc chắn rằng mình đã làm mọi điều tốt nhất có thể. Thậm chí không tồn tại. Chỉ, nếu đã gây ra lỗi lầm, tôi sẽ coi nó là một cơ hội để học hỏi chứ không phải để thất vọng. Khi có được lòng tự trọng và sự khiêm tốn, sự chán nản và tiêu cực sẽ

Cho đến nay, tôi luôn cho rằng tách rời về tinh thần có nghĩa là có được lòng tự trọng cao mà không bị ảnh hưởng bởi những tiêu cực từ người khác. Đó là cách để yêu thương con người và hiểu rằng, họ tất yếu cũng bị ý thức cơ thể lừa dối.

Mọi thứ ẩn sâu trong một dự định tuyệt vời là khía cạnh cuối cùng của sự tách rời mà tôi muốn nói đến. Hãy suy ngẫm trong giây lát rằng thế giới bên ngoài là một sân diễn khổng lồ, trong đó, mỗi tâm hồn đều có một vai trò riêng biệt và rõ ràng. Một diễn viên có thể hoàn thành tốt vai diễn của mình mà không cần để ý công việc của đồng nghiệp. Chuyên tâm vào công việc của mình có nghĩa là anh chỉ đơn giản làm nhiệm vụ quan sát và hợp tác với người khác, không lấn át vai trò của người khác. Bạn có thể trở thành người chứng kiến vở kịch cuộc đời theo cách này. Cuộc đời của chúng ta có nhiều biến động, nhưng nó là một vở kịch đầy tính nhân văn, dù cho những cảnh tượng trong đó luôn chất chứa nhiều khổ đau. Với một thái độ đầy thành ý, hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong một rạp hát và say mê các phân cảnh. Nhờ ý thức tâm hồn, bạn phân biệt được mọi thứ và hiểu rằng, sự bất tử của tâm hồn không có chỗ cho những lo lắng, sợ sệt. Nhận thức được mục đích cao đẹp sẽ hạn chế những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực.

Khía cạnh thứ hai của việc xua đi sự chán nản và tiêu cực là tinh thần trách nhiệm. Mới đây, tôi có nói chuyện với một người dạy thiền. Cô ấy luôn phàn nàn về lỗi lầm nhỏ của hai học viên. Họ đã thật sự hứng thú với triết lý sống đưa ra và muốn có được bình an trong cuộc sống. Họ đã tập thiền trong vòng năm tuần. Khi học chung với nhau, họ luôn nhiệt tình nhưng lại đến muộn ngay từ buổi học đầu tiên. Và họ vẫn làm như vậy trong ngày thứ hai, làm phiền cả nhóm bằng một câu xin lỗi bằng quơ. Sau buổi học, bạn tôi đã nói chuyện với họ. Cô ấy nói rằng họ

chỉ có thể tìm thấy sự thanh tĩnh và những điều tích cực nếu tỏ ra có trách nhiệm với bản thân mình hơn. Và họ đã không bao giờ quay trở lại lớp.

Bạn tôi nghĩ rằng cô ấy đã quá nghiêm khắc và xúc phạm họ. Cũng có thể đúng. Nhưng đồng thời, những yêu cầu của cô ấy cũng thể hiện một hạn định chung đối với tất cả học viên. Rất nhiều người muốn có sự tĩnh tại trong tâm hồn nhưng lại không sẵn sàng có trách nhiệm với bản thân mình. Khi họ thấy rằng nó không giúp ích gì, và rằng họ phải đưa ra nguyên tắc để thay đổi bản thân, thì họ mất đi sự say mê. Họ muốn có sự bình yên và muốn một sự thay đổi nhanh chóng - trong một xã hội không ngừng vận động - nhưng cũng lại muốn đổ lỗi cho người khác vì sự bất an của mình.

Tuýp người này thường phát ngôn những câu sau:

- Tôi bực mình vì...
- Đó không phải là lỗi của tôi...
- Hoàn cảnh khiến tôi buộc phải làm như vậy.

Trừ phi bắt đầu có trách nhiệm với những hành động, cảm xúc và phản ứng của mình thì chúng ta vẫn phải tiếp tục là nạn nhân trước những tình huống khó xử. Khi trở nên có trách nhiệm hơn, ngừng đổ lỗi cho người khác, chúng ta mới có thể thay đổi bản thân mình. Thay vì đổ lỗi sau khi tức giận, tốt hơn hết, chúng ta hãy nhận lấy trách nhiệm, quyết định thay đổi. Từ đó, ta trở nên độ lượng hơn. Biết chịu trách nhiệm giúp ta kiểm soát bản thân và đó là một hành động yêu thương giúp ta trưởng thành.

Chương 16. Bài tập thiền: Sự tách rời tích cực về mặt tinh thần

Chúng ta có thể đồng thời tiến hành bài tập này cùng những bài trước. Chúng sẽ tạo ra nhiều cách để ta có thể tập trung vào những mặt, tuy khác biệt nhưng lại có liên quan với nhau, trong quá trình trưởng thành về tinh thần. Tôi muốn chứng minh rằng, trưởng thành là một quá trình có tính kỷ luật và phải liên tục tự rèn luyện. Với những gợi ý từ các bài tập này, tôi mong độc giả sẽ tìm ra con đường mới mẻ để trải nghiệm sự nhận thức bản thân.

Bài tập này gồm ba phần:

- Thiền định;
- Nhận thức sâu sắc những việc đã làm trong ngày;
- Hồi tưởng.

Trong phần đầu tiên, chúng ta sẽ tập trung vào lòng tự trọng và chấp nhận người khác. Bắt đầu thiền như đã hướng dẫn từ trước. Sau khi đã thư giãn trong khoảng 10 phút, hãy suy nghĩ về một ai đó, có thể là một người luôn khiến bạn khó chịu. Có lẽ bạn không nên chọn người mà bạn cho là khó chịu nhất, bởi khởi đầu như vậy là quá khó khăn. Đó có thể là một người mà bạn luôn muốn tránh, hoặc người mà bạn sẽ có phản ứng tiêu cực ngay khi nhìn thấy họ, hoặc một người chiếm thời gian của bạn mà có vẻ như quên đi những nhu cầu của bạn.

Chúng ta thường xuyên phân loại mọi người một cách vô thức. Ta đặt họ vào những chiếc hộp, và dán nhãn: bạn bè, tốt bụng, thân thiện, hợp tác, kẻ thù, phiền phức, kiêu căng, ngu ngốc, xấu xa... Với từng người, chúng ta sẽ có phản ứng tương đương với từng chiếc nhãn. Một khi đã phân loại, chúng ta xếp họ vào một ngăn hộp, đẩy nắp kín lại và luôn mang định kiến về họ, nhất là những người chúng ta không thích. Để chấp nhận ai đó đúng với con người họ, trước tiên, chúng ta phải vứt bỏ cái nhãn và mang họ ra khỏi hộp, và sau đó, phải học thói quen không gắn nhãn cho mọi người.

Giờ bạn hãy hình dung hoặc tưởng tượng người đó đang ở trong một chiếc hộp có nắp. Tưởng tượng bạn đang nhìn vào cái hộp đó, và giả như bạn nhìn thấy cái nhãn gắn trên đó. Giờ hãy nghĩ: nếu tôi để anh ra, anh sẽ là chính mình, và tôi cũng có thể được tự do trong mối quan hệ của chúng ta.

Bạn sẽ thật sự thoát khỏi nỗi sợ hãi của mình và học được cách yêu thương. Bạn cũng học được cách chấp nhận người khác đúng với con người họ mà không phán xét.

Tiếp theo, hãy tưởng tượng bạn đang bóc cái nhãn. Bạn phải làm việc này với một tấm lòng khoan dung. *"Anh trở nên như vậy bởi anh đã mất mát nhiều trong cuộc sống. Giờ tôi hiểu rằng, anh đã quên mất con người thật của mình."*

Để suy nghĩ đó tạo cảm giác bạn sẽ giải phóng người này khỏi chiếc hộp. Đừng mở nắp trước khi cảm giác và suy nghĩ ấy thật sự vững vàng. Một khi cảm giác đó được gây dựng vững chắc, bạn mở chiếc hộp và tưởng tượng họ hạnh phúc vì được giải phóng khỏi nhà tù trong tâm trí bạn. Nếu điều đó hiện diện, hãy hoàn toàn chấp nhận họ với suy nghĩ: *"Giờ đây, tôi biết anh như một tâm hồn. Anh cũng là một lý khách như tôi. Tạm biệt, bạn của tôi"*.

Hãy để họ đi khỏi tâm trí bạn, rồi xem bạn cảm nhận như thế nào. Một cảm giác tuyệt vời chứ? Bạn sẽ thấy mình tự trọng hơn, vượt qua điểm yếu của bản thân, không còn đánh giá chủ quan về bản chất người khác.

Bài tập này sẽ giúp bạn đánh giá con người dựa trên ý thức tâm hồn nhiều hơn, vì bạn sẽ tha thứ cho những hành động của người khác khi hiểu rằng họ làm vậy do buồn phiền. Hãy thử làm vậy với một người và bạn sẽ nhận thấy những kết quả đáng khích lệ. Các mối quan hệ sẽ thay đổi. Bạn sẽ không còn phản ứng theo kiểu đã được mặc định, sẽ không để bản thân bị ảnh

hưởng quá mức. Những người đó cũng sẽ đáp lại bạn theo một cách tích cực.

Nghiêm túc tiến hành bài tập này với một vài người, bạn sẽ nhận thấy những điều đáng kể. Thói quen gắn nhãn cho người khác biến mất và bạn khoan dung hơn với mọi người.

Theo một cách nào đó, những cái nhãn này "bảo vệ" bạn, giúp bạn không bị tổn thương, buồn phiền hay cáu gắt. Nếu bóc chúng đi, bạn sẽ thật sự thoát khỏi nỗi sợ hãi của mình và học được cách yêu thương. Bạn cũng học được cách chấp nhận người khác đúng với con người họ mà không phán xét. Với những hiểu biết thông tuệ hơn, hoàn toàn tự nhiên, lòng tự trọng của bạn cũng sẽ rõ nét hơn. Và điều này khiến bạn trở nên mạnh mẽ hơn khi đối diện với những lời chỉ trích, giúp bạn vững vàng trong những tình huống bấp bênh.

Cùng với bài tập suy ngẫm này, mỗi ngày, hãy coi mình là người quan sát đang theo dõi vở kịch. Coi mọi sự xảy ra như thể "tất nhiên phải thế" hoặc là một bài học. Hãy nhớ rằng, bạn phục vụ người khác qua sự tách rời, điều này sẽ khiến sự bình an và mãn nguyện tăng lên. Khi bạn học được cách tách rời và quan sát, bạn sẽ sáng suốt hơn, thông tuệ hơn, chính xác hơn, biết khi nào nên nói, khi nào nên giữ im lặng. Bạn sẽ hiểu rõ người khác hơn. Và với kiến thức đó, bạn sẽ học được cách hỗ trợ mọi người, giúp họ trưởng thành.

Hãy đóng vai một người quan sát khi bị phê bình hoặc được tán dương; có phản ứng thích hợp nhưng hãy để cho cảm nhận về sự tách rời tích cực giúp bạn ít bị ảnh hưởng. Khởi đầu, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát hành động của mình trước những lời khen tặng. Một khi đã làm được vậy, sự tự trọng sẽ tự nhiên tăng lên và bạn cũng ít bị chi phối bởi những lời chỉ trích.

Là một người quan sát, bạn sẽ biết cách kiềm chế bản thân trong sự hồi tưởng và phát triển trạng thái hướng nội. Đây là một cách hướng tới sự thông tuệ và lòng tự trọng. Hồi tưởng mỗi ngày và học hỏi từ sự "thất bại" là cách hỗ trợ thầm lặng cho sự trưởng thành. Nhớ rằng, bạn nỗ lực không có nghĩa là sự thất bại không còn nằm dọc đường đi. Nếu không, chẳng ai cần phải nỗ lực cả.

Chương 17. Buông bỏ

Trong Chương 5, tôi đã đưa ra một ví dụ về sự chấp nhận trước khi Margaret chết vì ung thư. Khi đã hoàn toàn thanh toán, chấp nhận số phận, chấp nhận hoàn cảnh, cô trở thành biểu tượng của tình yêu và sự dâng hiến. Nhờ thiền định, chúng ta có thể áp dụng bài học từ cái chết và khám phá ra cách để dâng hiến. Trong Raja Yoga, nó được gọi là "chết mà vẫn sống". Nỗ lực buông bỏ về tinh thần là chìa khóa của quá trình này.

Mới 47 tuổi, Maria còn quá trẻ khi phải ra đi vì bị ung thư cổ tử cung. Cô là một tín đồ Phật giáo, có chồng và hai con, một cháu 14 tuổi và một mới lên mười. Trong ba năm đầu tiên, cô mắc chứng chảy máu âm đạo do một khối u nhỏ ở tử cung. Cô khỏe lại sau khi cắt bỏ tử cung, song căn bệnh ung thư vẫn tiềm ẩn đe dọa cuộc sống của cô.

Hai tháng trước khi được chuyển sang để tôi theo dõi, chứng ung thư lại tái phát ở Maria. Nó đã lan rộng sang bàng quang, trực tràng và khung xương chậu. Mặc dù là bệnh nan y song một vị bác sĩ vẫn đề nghị một biện pháp mạnh tay: phẫu thuật và cắt bỏ tất cả những gì có thể, bao gồm cả trực tràng và bàng quang. Cuối cùng, Maria buộc phải dùng túi hậu môn giả và gắn ống thông tiểu. Cô phải trải qua sáu tuần điều trị bằng xạ trị sau phẫu thuật.

Cô không bao giờ có thể bình phục được. Mỗi ngày cô dần sút cân, mất năng lượng, mất sức sống và không thể hoạt động được nữa. Khi phải chuyển sang khu dành cho bệnh nhân ít có cơ hội sống, cô đã trở nên suy sụp đến vô hồn, phải chịu đựng những cơn đau khủng khiếp và bị vây quanh bởi những thứ mùi kinh khủng, với cái túi đựng chất thải ở trên bụng. Ban đầu, chúng tôi giảm đau cho cô và dùng thuốc kháng sinh để khử bớt mùi.

Mỗi tuần, tôi đến thăm cô hai lần. Maria đã rơi vào trạng thái tuyệt vọng, chán nản cùng cực. Mỗi khi tôi hỏi cô cảm thấy thế nào, cô đều trả lời rằng: "Tôi không thể chịu đựng được nữa. Tôi không muốn sống nữa. Làm ơn chấm dứt tất cả đi". Từ trước đến giờ, các bệnh nhân đều chỉ yêu cầu tôi có vậy. Dần dần, điều đó trở thành cách thể hiện sự tuyệt vọng chứ không phải để cầu xin một cái chết nhẹ nhàng nữa. Nhưng với Maria, đó là một lời cầu xin, thật lòng và kiên quyết; cô thật sự mong tôi kết thúc cuộc sống của cô và luôn nhìn tôi đầy mong đợi. Và mỗi lần, tôi lại hỏi rằng tại sao cô lại không chịu đựng nổi đến mức muốn chết như vậy?

Cô trả lời rằng:

- Trông tôi đáng sợ quá. - Cô dường như không thể chịu nổi khi nhìn những cái túi trước bụng mình. - Tôi vô dụng, vô giá trị và đời tôi chẳng còn gì nữa. Tôi không còn năng lượng, không thể làm gì được. Tôi không còn là phụ nữ nữa, tôi ghét bản thân mình. Không ai có thể cứu tôi được.

Khi tôi hỏi, điều đó khiến cô cảm thấy như thế nào, cô nói rằng:

- Tôi quá bất hạnh, thật sự bất hạnh.

Rồi cô bắt đầu khóc. Cô nói rằng mình không thể chịu được khi nhìn thấy chồng và các con, bởi họ sẽ khiến cô nhớ lại quãng thời gian hạnh phúc trước đây. Khi nói chuyện với gia đình của Maria, tôi thấy rằng chồng cô thật sự cần được giúp đỡ, còn các con cô thì rất đau lòng và có cảm giác như bị bỏ rơi. Mỗi lần đến thăm, tôi luôn lắng nghe cảm giác và những tưởng tượng của cô trước khi nói rằng, trên cả phương diện luật pháp và đạo đức, tôi đều không thể giúp cô kết thúc cuộc sống. Cô chấp nhận và nói rằng mình phần nào thỏa mãn khi được dịp nói ra tất cả.

Trong sáu tuần, chúng tôi luôn tranh luận cùng một chủ đề. Có vẻ như cô cần phải bộc lộ ra vậy. Trong thời gian này, chúng tôi sắp xếp cho cô được ra viện mỗi cuối tuần để về nhà cùng gia đình. Vậy nhưng, thật tuyệt vọng cho chúng tôi bởi đó chính là thảm họa. Chúng tôi đã hy vọng rằng điều này sẽ làm cô vui hơn và có thể gây dựng lại các mối quan hệ. Nhưng ngược lại, Maria ngày càng chán nản và giữ khoảng cách ngày càng xa với các con. Họ lâm vào tình trạng rối loạn cảm xúc. Nhưng mặt tích cực khác, mối quan hệ giữa Maria và tôi ngày một tốt đẹp

hơn, tôi cũng khám phá ra đức tin của cô. Cô có vẻ hạnh phúc hơn khi nói về tín ngưỡng của mình và đồng ý gặp một nhà sư.

Hai tuần tiếp theo, cô trở nên vui vẻ và không đòi chết nữa. Cô nói rằng mình thấy mãn nguyện và chấp nhận chết nếu thời khắc của cô đã đến. Hơn thế, cô cũng chào đón chồng cùng các con. Thay vì căng thẳng và giữ khoảng cách, giờ đây, chúng tôi thấy họ ôm nhau trong vòng tay và tươi cười hạnh phúc.

Một lần đến thăm, tôi đã hỏi bằng cách nào mà vị sư lại có thể tạo ra sự thay đổi như vậy.

- Thầy nói với tôi rằng bệnh tật là Nghiệp báo của kiếp trước, - cô nói, - và tôi phải chấp nhận nó. Đó là một quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức, tạo sức mạnh tinh thần cho tôi ở kiếp sau. - Cô nói thêm, - giờ tôi hiểu rằng tôi đang phải trả một số Nghiệp chướng từ kiếp trước, đó cũng là một phần để tâm hồn tôi được tự do.

Mọi thứ đều phải thay đổi, không có gì là vĩnh cửu. Con người ta đau khổ bởi họ mãi theo đuổi những điều sẽ thay đổi.

Tôi đã an tâm hơn sau khi nghe cô bày tỏ. Nhờ tìm ra ý nghĩa của căn bệnh mà cô giải tỏa được giận dữ và đau khổ. Giờ cô đã tìm được mục đích; những hiểu biết tâm linh đã củng cố lòng tự trọng trong Maria.

Cô tiếp tục:

- Thầy nói rằng tôi càng bình thản bao nhiêu thì tâm hồn tôi càng ít vật vã hơn khi được đầu thai. Thầy còn khuyên tôi ngừng làm gia đình đau khổ. Thầy giúp tôi hiểu rằng tôi sẽ không còn kinh sợ họ nữa nếu tôi ngừng khinh rẻ bản thân.

Vị sư tiếp tục nói với cô về triết lý Phật giáo trong sự vô thường. Mọi thứ đều phải thay đổi, không có gì là vĩnh cửu. Con người ta đau khổ bởi họ mãi theo đuổi những điều sẽ thay đổi.

Cuộc đời con người là một chuỗi những mối quan hệ thay đổi từ kiếp này sang kiếp khác. Chúng ta sẽ gặp lại nhau vào những thời điểm khác nhau nhưng không bao giờ theo cùng một cách. Mọi thứ ta có đều là tạm thời và không vĩnh cửu; ta giữ chặt mọi thứ để được an toàn và hạnh phúc, do đó, luôn phải sống trong mất mát, lo sợ. Ta bị mắc kẹt trong những ràng buộc mà ở đó, sự thay đổi là tất yếu vì không có gì là mãi mãi.

- Thầy bảo tôi hãy biết cho qua đi. - Maria nói. - Buông bỏ mọi ràng buộc, đó chính là con đường đích thực dẫn tới tự do và hạnh phúc. Vậy nên tôi đang làm thế, cho qua đi mọi ràng buộc sức khỏe, cho qua đi mọi thứ tôi ham muốn, cả tương lai mà tôi đã từng kỳ vọng đạt được. Một khi thầy đã đặt tất cả vào một viễn cảnh cho tôi, mọi thứ trở nên dễ dàng. Tôi chưa bao giờ thấy tự do và hạnh phúc hơn bây giờ.

Maria sống thêm được ba tuần nữa trước khi thanh thản ra đi, tiếp tục một trang mới trong chuyến hành trình cuộc đời kế tiếp. Với những lời khuyên bảo của vị sư nọ, cô ra đi không chút lo sợ, níu kéo, ngập ngừng.

Sự ràng buộc được hình thành khi chúng ta cần được an toàn, thoải mái và hạnh phúc. Một khi vẫn còn ràng buộc thì sẽ tồn tại sự phụ thuộc. Điều này khiến cho việc buông bỏ trở nên khó khăn. Vì vậy, quan trọng là ta phải xác định được mình buông bỏ cái gì. Trong cuốn sách Tây Tạng - Về sự sống và cái chết (The Tibetan Book of Living and Dying, Random House, 1994), tác giả Sogyal Rinpoche đã đưa ra một ví dụ tuyệt vời về ý nghĩa của điều này. Thử tưởng tượng bạn nắm thật chặt một đồng xu. Nếu bạn duỗi tay ra, lòng bàn tay hướng xuống dưới và thả đồng xu, nó sẽ rơi xuống đất; tất nhiên là bạn sẽ mất nó. Bạn cũng làm vậy, nhưng với bàn tay ngửa lên thì bạn không hề mất đồng xu.

Tương tự, từ bỏ không có nghĩa buông mất đi một điều gì đó. Chúng ta không từ bỏ sức khỏe, sự giàu có hay các mối quan hệ, chúng ta chỉ từ bỏ sự phụ thuộc vào các yếu tố này. Phụ thuộc là một khía cạnh của cái tôi và ý thức cơ thể, trong khi từ bỏ là khía cạnh của ý thức tâm hồn. Ta có thể giải phóng bản thân khỏi sự phụ thuộc khi bắt đầu ý thức được tâm hồn mình và tin tưởng vào sự bất diệt. Tựa như đám mây che mờ mặt trời, sự ràng buộc và phụ thuộc mang lại

hạnh phúc nhất thời nhưng khiến ta mắc kẹt trong bóng đen của sự u mê. Khi buông bỏ, ta đã xua đi bóng đen và thấy lại ánh sáng.

Từ bỏ cũng có nghĩa không còn bị ảnh hưởng bởi những gì đã xảy ra trong quá khứ, hay lo ngại về những điều sẽ diễn ra trong tương lai. Với những ai từng bị tổn thương sâu sắc hay thiếu kiên định thì điều này đúng là một thách thức. Để thoát khỏi quá khứ, ta phải biết tha thứ, và để được tự do trong tương lai, ta phải biết tin tưởng.

Tôi không thể nhớ nổi đã bao lần nghe các bệnh nhân hoặc gia đình họ nói rằng: "Tôi sẽ không bao giờ tha thứ..." hay "Tôi sẽ không bao giờ quên...". Chính những ký ức, kỷ niệm mà họ níu kéo đã làm họ đau khổ và giận dữ. Họ vẫn phải chịu đựng quá khứ và không thể nào tìm ra sự hòa hợp hay bình yên.

Tha thứ cho một kẻ từng làm tổn thương mình thật sự rất khó khăn. Trước tiên, ta sẽ nghĩ rằng họ không xứng đáng để được tha thứ. Nhưng, nếu không tha thứ thì ta sẽ chẳng thể nào lãng quên. Và nếu không lãng quên, ta sẽ không thể không bị ảnh hưởng. Vì vậy mà ta bị mắc kẹt.

Có lẽ ta nên bắt đầu với câu hỏi: "Tôi có đáng được thoát khỏi người này hay hoàn cảnh này hay không?". Câu trả lời tất nhiên sẽ là: "Dĩ nhiên rồi, vì tôi vô tội mà". Sự tha thứ chính là thái độ giải phóng bản thân và giúp ta quên lãng. Không nhất thiết phải viết hay nói ra lời thứ tha trừ phi bạn nhận thấy cách làm này có thể giúp ích. Dù rằng chẳng thể gây ảnh hưởng hoặc thay đổi người đã làm tổn thương bạn, nhưng bạn cũng không được để họ tác động lên hạnh phúc, niềm vui của mình. Điều lạ nhất là nếu làm được vậy, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn rất nhiều.

Để thoát khỏi mặc cảm tội lỗi, đôi khi ta cần phải tự tha thứ cho bản thân. Mặc dù không thể thay đổi những gì đã làm nhưng ta có thể học hỏi từ sai lầm. Tha thứ cho bản thân không có nghĩa là quên lãng. Khi chuyển sai lầm thành bài học, sự tha thứ sẽ tạo nên tình cảm yêu thương, không phán xét. Từ đó, tình yêu thương của chúng ta sẽ dễ dàng lan tỏa đến mọi người.

Trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống, ta cần tin tưởng vào tương lai và từ bỏ những kỳ vọng, lo lắng, sợ hãi. Từ bỏ những thứ cần thiết để vạch ra kế hoạch tỉ mỉ cho bản thân. Bằng mọi cách phải đề ra một kế hoạch, phải sống cho hiện tại và để tương lai tự đến với bạn. Tin tưởng vào hiện tại để không bị ảnh hưởng bởi điều kiện, không bị gấn kết, ràng buộc và không bị phụ thuộc. Cố gắng coi mọi thứ xảy ra như thể tuân theo một trật tự thiêng liêng. Điều này đòi hỏi phải có niềm tin tuyệt đối vào tâm linh, vào bản chất tạm thời của sự đau khổ và vào một số hình thái năng lượng sáng tạo cao hơn. Niềm tin giúp chúng ta đến gần với trạng thái tâm trí được giải thoát, tự do và hạnh phúc - những điều tiêu biểu cho sự chấp nhận.

Nỗ lực tinh thần để buông bỏ là quá trình từ bỏ dần dần cái tôi giả tạo. Dấu hiệu cuối cùng của tính tự mãn hay ý thức cơ thể là khi ta còn quan tâm đến cái tôi, phản ánh sự sở hữu hay khát khao được chú ý và tôn trọng.

Sự tinh tế trong ý thức cơ thể rất dễ đánh lừa, gây nhầm lẫn. Thậm chí, ngay cả khi đã thật sự dâng hiến, khát khao sở hữu vẫn có thể tồn tại. Nó đánh lừa ta, khiến ta xa rời những điều thánh thiện.

Một cách giúp chúng ta giải phóng bản thân khỏi những ràng buộc là coi bản thân như một người được ủy thác trông nom mọi vật sở hữu và các mối quan hệ, như một "vị khách" trong thế giới này.

Chương 18. Bài tập thiền: Trở thành người được ủy thác

Trong bài tập này, chúng ta sẽ tập thói quen trở thành một người được ủy thác trong thế giới này. Không có thứ gì thuộc về người được ủy thác vĩnh viễn. Chúng ta cũng vào vai một người khách - luôn được chào đón và nhận được sự tôn trọng.

Người được ủy thác thường quan tâm và sử dụng hợp lý những gì mình tạm thời sở hữu. Hãy thử tưởng tượng mọi thứ bạn có - cơ thể, của cải, tài sản và các mối quan hệ - đều là của Vị chủ nhân thánh thiện. Chúng ta thử nghĩ rằng, dù là ai, ở đâu, chúng ta cũng chỉ là một người khách trong "ngôi nhà" của vị chủ nhân này.

Bạn có thể tùy nghi chọn lựa ai là chủ nhân thánh thiện của mình. Với tôi thì đó là Cội nguồn năng lượng sống - Cội nguồn của những điều thánh thiện, là ánh sáng tràn đầy tình yêu, là sự thanh khiết vượt lên khỏi vũ trụ vật chất. Nếu bạn không tin tưởng vào đấng anh minh bên ngoài thì có thể nhìn vào sự thánh thiện trong chính con người bạn - con người đích thực. Dưới đây, tôi sẽ đề cập đến chủ nhân thánh thiện/chân lý thánh thiện và để bạn tự tìm hiểu.

Giả sử mọi thứ bạn có đều thuộc về vị chủ nhân thánh thiện; còn bạn là người được ủy thác. Bạn được toàn quyền sử dụng tất cả những gì mình có nhằm làm lan rộng tầm ảnh hưởng tâm linh tốt đẹp, thông qua những cảm xúc thuần khiết, những mong ước tốt lành. Đồng thời, bạn cũng hình dung mình là một vị khách - người quan sát được chào đón và truyền cảm hứng cho vở kịch cuộc đời. Như với bài tập trước, hãy bắt đầu thiền vào buổi sáng, tập trung chú ý trong suốt ngày và ôn lại quá trình vào buổi tối.

Hãy ngồi một chỗ thật thoải mái, trải qua các bước thiền đã được hướng dẫn trước đây. Hãy thư giãn, hướng sự tập trung vào cơ thể và xây dựng ý thức về sự buông bỏ: "Cơ thể tôi là phương tiện mượn của vị chủ nhân. Tôi là người được ủy thác sở hữu nó và là khách mời trong thế giới này".

Lặng yên cho đến khi ý thức này được củng cố. Nếu muốn, bạn có thể sử dụng thêm một số từ ngữ, biểu tượng hoặc hình ảnh của riêng mình. Sau đó mở rộng suy nghĩ tới tất cả tài sản bạn có. "Không có gì thuộc về tôi cả. Mọi thứ tôi có đều thuộc về chủ nhân thánh thiện và đều nhằm mục đích phục vụ. Những gì tôi có là để mang lại bình yên hay hạnh phúc. Tôi là khách ngay trong chính ngôi nhà của mình."

Bạn không phải làm gì hết ngoại trừ dâng hiến những gì có trong vở kịch chính xác và thiêng liêng này.

Tiếp theo là các vai trò của bạn. Hãy liệt kê chúng. Bạn có thể vừa là bố mẹ, vừa là con cái, vừa là chồng/vợ, và giữ các vai trò khác nhau trong công việc, nghề nghiệp. Hãy buông bỏ tất cả với ý nghĩ rằng: "Những vai trò này thuộc về cơ thể, và trách nhiệm thuộc về chủ nhân. Là một người được ủy thác, sống như một vị khách giữa các anh chị em tinh thần, tôi có vai trò của tôi. Chủ nhân sử dụng tất cả những gì tôi làm, để đến với những người tôi biết".

Hãy để cả thế giới lần lượt xuất hiện trước mắt bạn, tựa một sân khấu lớn đang diễn ra vở kịch. Là người được ủy thác sử dụng cơ thể này, giữa những ảnh hưởng trong cuộc đời, bạn cũng là một vị khách ở đó. Bạn là khách của chủ nhân thánh thiện, khách của vở kịch. Không ràng buộc và thoải mái, bạn để mỗi cảnh trong vở kịch thế giới giúp bạn được khuây khỏa. Bạn không phải làm gì hết ngoại trừ dâng hiến những gì có trong vở kịch chính xác và thiêng liêng này.

Cho phép bản thân trải nghiệm mọi trách nhiệm của chủ nhân, nhiệm vụ duy nhất của bạn là ở trong tầm ảnh hưởng của Người. Hãy coi những người khác cũng là khách mời giống như bạn, có vai trò độc đáo của riêng họ. Trong cuộc sống, con cái, bạn bè, chồng/vợ của bạn không bao giờ thuộc quyền sở hữu của bạn. Cũng như bạn, họ là những vị khách trong thế giới này. Bạn chỉ là người được giao phó trách nhiệm chăm sóc họ. Vì vậy, tình yêu thương cũng là một

công cụ của Chủ nhân.

Hãy kiên định với ý nghĩ "không có gì là của riêng tôi". Tôi có vai trò của mình trong thế giới này nhưng không phải là người sở hữu. Sự phụ thuộc chỉ là một ảo tưởng được tạo ra khi tôi quên mất mình thuộc về ai.

Hãy thật nhân từ với những ý nghĩ đó. Giữ vững sự tách rời và yêu thương trong vở kịch cuộc đời. Không có gì là sai cả.

Chương 19. Giữ vững mối liên kết với Chân lý thánh thiện

Paula là một người phụ nữ 51 tuổi, đã ly hôn, và khi bạn đọc những dòng này thì có lẽ cô không còn trên cõi đời nữa. Khoảng 20 tháng trước khi gặp tôi, cô được chẩn đoán bị ung thư di căn, nhưng cô kiên quyết không chấp nhận tiên lượng của bác sĩ rằng mình chỉ còn sống được một vài tháng nữa. Quyết tâm vượt lên bệnh tật, cô tìm kiếm lời khuyên của những người từng bị ung thư về những biện pháp hỗ trợ. Kết quả là cô đã thay đổi lối sống của mình, dùng rất nhiều loại thảo dược và theo học một lớp thiền.

Cũng giống như Veronica tôi nhắc đến ở Chương 13, Paula không chấp nhận ý niệm về sự thất bại. Tuy nhiên, khi gặp tôi, cô đã yêu cầu được phẫu thuật thêm vì bệnh tái phát khiến những cơn đau ngày càng tăng và cơ thể ngày một suy yếu. Cuộc sống của cô ngày một tệ đi. Cô cũng đã nói chuyện với nhà trị liệu trước khi gặp tôi. Họ thống nhất rằng cô nên ngừng chống chọi với bệnh tật, chấp nhận cái chết đang đến gần.

- Tôi thấy rằng mình đang yếu dần và cảm giác như đã thất bại. - Cô nói. - Khi tôi suy nghĩ tại sao mình lại bị ung thư, tôi nhận ra rằng mình chưa bao giờ biết yêu thương bản thân cả. Tôi là một chiến binh, là một người thành đạt, một người mẹ đơn thân, một người chuyên nghiệp và có tầm ảnh hưởng. Tôi luôn là "người thực hiện" và đặt những người khác lên trước mình. Mặc dù thành đạt trong cuộc sống, tôi vẫn luôn thấy rằng mình thất bại, theo cách này hay cách khác.

Chúng tôi nói một chút về việc những người thành đạt thường bị ảnh hưởng bởi nỗi sợ hãi và thất bại như thế nào.

Cô tiếp tục:

- Giờ tôi cần phải nhượng bộ, phải dâng nộp và tin vào Chân lý thánh thiện. Tôi thấy yếu ớt, mệt mỏi và đau đớn đến độ không dám hy vọng sẽ khỏi bệnh nữa. Vì vậy tôi muốn gặp anh.

Chúng tôi xem bệnh án của cô. Cô bị đau ở gan do ung thư thứ phát cũng như bị đau ở bụng dưới do tắc ruột cục bộ. Khi khám, tôi phát hiện ra nguyên nhân: một khối u đã làm tắc gần hết trực tràng. Khi tôi tỏ ra tin tưởng rằng có thể cải thiện các triệu chứng, cô tiếp tục nói về niềm tin của mình:

- Tôi được hưởng một nền giáo dục tôn giáo nghiêm khắc, điều này để lại cho tôi rất nhiều sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Tôi đã từng được dạy về đức tin nhưng đành cam chịu khi quyết định ly hôn; tôi luôn phải hối tiếc rằng mình đã quá tuân theo giáo điều. Bệnh ung thư cho tôi cơ hội để suy nghĩ. Giống như mọi thứ trong cuộc sống của tôi vậy, tôi làm tất cả chỉ vì nghĩ rằng, mình phải như vậy. Tôi tập thiền và thực hiện các biện pháp hỗ trợ. Nhưng thật lòng, tôi phát ốm lên vì điều này. Tôi chỉ muốn yêu thương bản thân, tin tưởng và từ bỏ, cũng như trải nghiệm tình yêu của Thượng đế với tôi.

Cởi mở hơn khi đề cập đến quan điểm của mình về Thượng đế, cô nói:

- Những ngày gần đây, tôi có đôi chút giống một kẻ dị giáo, nhưng về cơ bản, tôi vẫn là một giáo dân. Tôi xem Thượng đế như biểu tượng của tất cả những điều tốt đẹp nhất trong chúng ta, là mọi điều thánh thiện bên ngoài chúng ta. Chỉ khi có thể tin tưởng điều này và dâng nộp vừa đủ, tôi mới nhận được nhiều yêu thương. Với tôi, Thượng đế như là đại dương, và đó chính là động lực để tôi sống gần biển. Là đại dương, Thượng đế thật vĩ đại và không giới hạn. Tôi ngồi bên bờ biển, trái lòng ra, cố cảm nhận sự hiện diện và mối quan hệ của Thượng đế. Dù theo đạo từ khi còn nhỏ nhưng chưa bao giờ tôi thấy gần gũi với Người như bây giờ. Bạn rộn với công việc và sự thành đạt trước đây đã khiến tôi xa rời trải nghiệm về Người.

Khi Paula miêu tả Thượng đế, cô liên tưởng Người như một đại dương bao la, không giới hạn. Như con sông tìm ra đại dương, tâm hồn được tưới tắm khi tìm thấy Chân lý thánh thiện. Khi

hòa vào những phẩm chất của đại dương, ta sẽ tìm ra và nhận thấy những phẩm chất nguyên sơ của mình.

Đại dương Kiến thức đánh thức sự thông thái trong ta.

Đại dương Bình an gợi mở bản chất bình an nguyên thủy trong ta.

Đại dương Yêu thương mở rộng sự trong sáng, ngây thơ của ta.

Đại dương của lòng Nhân từ mở rộng sự hiểu biết của ta.

Đại dương Thanh khiết mở rộng hạnh phúc cho ta.

Và Đại dương của lòng Vị tha sẽ mở rộng tự do cho ta.

Chân lý thánh thiện luôn tồn tại; và chính suy nghĩ, ngôn từ, thái độ của chúng ta kết nối hoặc chia cắt ta khỏi trải nghiệm hợp nhất đẹp đẽ này. Chúng có thể tách ta ra khỏi những điều tốt đẹp ngay trong bản thân, và với Chân lý thánh thiện ở bên ngoài. Đôi khi, tôi nghĩ rằng chúng ta đã từng là con của Chân lý, nhưng bị chia cắt giống như những đứa trẻ mồ côi vậy.

Chúng ta có thể đã trải nghiệm sự hợp nhất với Chân lý tại một số thời điểm trong cuộc sống. Khi trải nghiệm sự hợp nhất, ta sẽ thấy nó hiện hữu rất rõ ràng. Tựa như cánh cửa sổ tinh thần lần đầu tiên được mở rộng, giúp chúng ta nhìn mọi thứ rõ ràng. Tuy nhiên, có một sự khác biệt lớn giữa việc đạt được và duy trì sự hợp nhất ấy. Chúng ta có thể đạt đến sự hợp nhất thánh thiện và nhận ra nhân dáng bất diệt của mình, nhưng ý thức cơ thể vẫn tồn tại. Mặc dù có được trải nghiệm tốt đẹp đó, chúng ta vẫn bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ hoặc cảm nhận tiêu cực, khiến ta xa rời sự thánh thiện. Chính bằng cách kiểm soát hướng suy nghĩ mà ta bắt đầu tìm ra cách duy trì niềm hạnh phúc đích thực, bền vững của mình.

Châm ngôn phương Đông có câu rằng: "Suy nghĩ cuối cùng sẽ dẫn ta đến đích". Gandhi đã chứng minh điều này; trước khi chết vì bị ám sát, ông lặp đi lặp lại "Rama, Rama". Suy nghĩ cuối cùng của ông là về Thượng đế (Rama). Tâm trí đi theo hướng của suy nghĩ. Nghĩ về những điều như lãng phí, tiêu cực, lo lắng sẽ lập tức tách chúng ta ra khỏi điều thánh thiện. Ngược lại, những suy nghĩ về nhân dáng thật sự của chúng ta hay đức hạnh của mọi người sẽ mang ta vào sự hợp nhất với Chân lý thánh thiện.

Nếu kiên trì nhận thức sự thật, phân biệt với cái sai trái, giả dối thì ta sẽ luôn được kết nối với Chân lý thánh thiện. Những suy nghĩ đó chất chứa bình an và tình yêu thương - là xu hướng trải nghiệm và biểu lộ liên tục của ta, con người nội tâm. Tất cả những gì ta lĩnh hội được từ cái khung ý thức cơ thể đều là ảo tưởng. Thậm chí, cả những điều hào nhoáng và hấp dẫn cũng có thể chia tách ta khỏi sự thánh thiện.

Khi tâm hồn không còn lạc lối trong đám mây mờ sinh ra bởi ý thức cơ thể, nó sẽ xây dựng và duy trì sự hợp nhất với Chân lý thánh thiện. Tôi đã nhận ra điều này vào năm 1992 khi đến Trung tâm Tu dưỡng Tinh thần - Thiền định Raja Yoga do Brahma Kumaris tổ chức ở Ấn Độ. Trụ sở chính của họ tọa lạc ở một vùng riêng biệt trên núi Abu, nhìn xuống vùng đồng bằng rộng lớn và dãy núi Rajasthan. Những đôi mắt dịu dàng, mãn nguyện và yên bình của những người thực hành thiền định Raja Yoga đã thu hút tôi. Ai cũng có cặp mắt như vậy - những đôi mắt mang màu tâm linh, thánh thiện.

Dần dần, tôi khám phá ra rằng, chính sự hợp nhất với Chân lý thánh thiện, ý thức tâm hồn và sự dâng nộp đã tạo nên một bầu không khí tràn ngập tình yêu và bình an ở đây. Những tâm hồn nhạy cảm khi đến đây đều tìm thấy ẩn sâu trong tình yêu là một phẩm chất cao quý, lớn lao hơn mọi cảm giác hay cảm xúc; đó cũng là một nguồn năng lượng gây mê trong chúng ta niềm tin về sự hợp nhất thánh thiện. Điều này khiến tôi nghĩ rằng tình yêu thánh thiện là một tình yêu có sức mạnh làm hé lộ chân lý.

Lần tiếp xúc ban đầu của tôi với sự hợp nhất thánh thiện là trong quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức. Ở núi Abu, tôi nhận ra rằng có thể đạt được và trải nghiệm sự hợp nhất thông qua thiền định. Từ đó, tôi đều đặn thực hành và dần dần tuân thủ các nguyên

tắc của Raja Yoga. Mục đích là đạt được sự thanh khiết thông qua việc duy trì mối liên hệ với Chân lý thiêng liêng, mà điều này vốn đòi hỏi nỗ lực, ý thức, suy nghĩ kiên định và kỷ luật.

Sự hợp nhất thánh thiện giúp thanh lọc tâm hồn ta theo hai hướng. Thứ nhất là loại bỏ tâm ấn tiêu cực khỏi tâm hồn, và thứ hai là nhận biết những tâm ấn thanh khiết nguyên thủy. Những tâm ấn tiêu cực ảnh hưởng đến tâm hồn giống như những vết gỉ sét trên cây kim bóng sáng. Nếu bạn tẩy sạch lớp gỉ đó đi thì cây kim sẽ lại lấp lánh. Tâm hồn cũng vậy, nếu bị "ăn mòn" bởi ý thức cơ thể thì sẽ chẳng thể nhận ra, cũng chẳng thể nối kết được với Chân lý thánh thiện. Tuy nhiên, khi đã được khai sáng, mối quan hệ với Chân lý có thể giúp loại bỏ lớp "gỉ" và phục hồi sự thanh khiết ban đầu.

Có thể nhìn nhận Chân lý thánh thiện như là cội nguồn sức mạnh và đức hạnh bao la. Khi đã gột rửa cái tiêu cực và đạt được sự tinh khiết, tôi tin rằng chúng ta có thể, một lần nữa, tạo nên hình ảnh về Người. Tâm hồn sẽ trở nên trong sạch thay vì bị nhuộm bẩn, ý thức cơ thể sẽ chuyển hóa thành ý thức tâm hồn - thanh tịnh, trong sáng và hoàn hảo.

Hai nguyên tắc để đạt được và duy trì sự hợp nhất là thiền định và tưởng nhớ. Tôi đã học được điều này ở núi Abu và sẽ truyền lại cho bạn trải nghiệm của mình.

Lần nọ, tôi đã đi dọc con đường từ khu học xá vòng quanh núi tới một bãi đá rộng. Sau khi ngồi lên mỏm đá, hòa mình vào quang cảnh tuyệt mỹ với những ngọn núi nổi lên trên bãi hoang mạc rộng lớn, và trải dài đến tận biên giới Pakistan, với những chú chim đại bàng sải cánh bình yên ngay bên dưới tầm mắt, tôi có được khoảng 20 phút thiền định.

Khi trở về khu liên hợp Brahma Kumaris, tôi nghe thấy tiếng nhạc. Bỗng chốc, tôi tập trung chú ý vào sự tĩnh tại, yên lặng trong chính đám đông. Mọi người đã ngừng tất cả hoạt động và trở nên bất động. Họ đứng hoặc ngồi trong yên lặng, mọi cuộc nói chuyện đều dừng lại giữa chừng.

Họ gọi đó là "traffic control" - kiểm soát lưu thông.

Kính cẩn, tôi dừng bước, đứng yên và hòa vào bầu không khí yên bình; còn hơn cả yên bình nữa. Đó là một điều còn sâu sắc hơn, vĩ đại hơn nữa mà ban đầu tôi không thể nhận ra. Đó là sức mạnh.

Kiểm soát lưu thông diễn ra 3 phút trong mỗi hai giờ, nhằm duy trì ý thức tâm hồn, và tưởng nhớ. Ai cũng phải đồng thời dừng lại mọi "luồng" suy nghĩ và hướng tâm trí tới Chân lý thánh thiện. Và kết quả là làn sóng thanh khiết lan tỏa, mang tình yêu và bình an, tạo nên tình đoàn kết, thống nhất giữa tất cả mọi người. Một yogi (người học thiền) đã giải thích như vậy.

Cô ấy nói:

- Ở đây, chúng tôi học về nhận thức tâm hồn. Mỗi người đều có một tia sáng thánh thiện tràn đầy năng lượng sống, một điểm ánh sáng phi vật chất tập trung giữa vầng trán. - Cô lấy tay chỉ vào giữa trán mình. - Chúng tôi giữ nhận thức này suốt cả ngày và duy trì mối liên hệ với Chân lý thánh thiện - Tâm hồn thánh thiện - thông qua sự tưởng nhớ đó. Trong suốt quá trình kiểm soát lưu thông, trước tiên, chúng tôi phải làm cho tâm trí mình rõ ràng, sau đó chỉ chia sẻ một suy nghĩ thống nhất về mối liên hệ với Tâm hồn thánh thiện. - Cô ngừng lại để tôi hiểu kịp. - Cảm giác về mối liên hệ này có thể đạt được theo một vài cách. Tôi thường dùng cách cá nhân hóa, đặt Chân lý vào các mối quan hệ, như với bố, mẹ, bạn bè, thầy giáo hoặc bất cứ quan hệ nào mà tôi cần đến vào lúc đó. Những lúc khác tôi lại nhớ đến những phẩm chất của Người như thanh khiết, nhân từ, yêu thương hay vị tha, và trải nghiệm sự thức tỉnh này trong mình. Cũng có lúc tôi chỉ đơn giản hình dung ra hình dáng của Người.

- Hình dáng ư? - Tôi ngạc nhiên hỏi.

- Một điểm. - Cô ấy đáp. - Cũng giống như chúng ta, Tâm hồn thánh thiện là một điểm sáng, vượt trên vạn vật. Là đại dương đức hạnh và sức mạnh, bản chất của Người là vô biên, rộng mở. Dường như, Người có mặt ở khắp mọi nơi, ở mọi chỗ, có mặt trong mọi vật. Nhưng hình dáng của Người chỉ là một tâm hồn, không phải đàn ông, không phải phụ nữ, chỉ là một điểm

ánh sáng phi vật chất.

- Sao cô lại biết?

Cô cười mỉm và chỉ lên trời:

- Người nói với chúng tôi.

Khi đã hiểu được mục đích của việc kiểm soát lưu thông, tôi bắt đầu tự mình trải nghiệm. Tôi mở lòng mình, dâng nộp, và tìm kiếm trải nghiệm hợp nhất sao cho thật đơn giản. Tôi dần học được nhiều hơn về lối sống của các yogi trong thời gian sống với họ. Họ luôn nỗ lực, chân thành và kỷ luật, hoàn toàn dâng hiến cho Chân lý thánh thiện và luôn xem những hoạt động đơn giản này là công việc phục vụ thế giới. "Từ một tâm hồn đã dâng nộp, làn sóng bình an lan tỏa ra thế giới", người ta đã nói với tôi như vậy.

Người bạn yogi của tôi giải thích rằng:

- Trong Raja Yoga, chúng tôi vươn tới sự hợp nhất thánh thiện. Chúng tôi gọi đó là trạng thái hạt giống - trạng thái cao nhất. Đó cũng là sự tưởng nhớ đẹp đẽ về người Cha/Mẹ thánh thiện. Chúng tôi luôn nhớ rằng mình là những tâm hồn, đang nhận tình yêu và sức mạnh từ Cội nguồn. Mục đích của chúng tôi là duy trì mối liên hệ này và ý thức tâm hồn. Nhưng khi quay trở lại với các trách nhiệm, hoạt động hay công việc thì lại rất dễ quên và làm gián đoạn sự nối kết. Vì vậy, chúng tôi phải thực hiện kiểm soát lưu thông cùng với nhau. Như thế có nghĩa là chúng tôi đang dâng nộp, đang trở thành công cụ của Chân lý.

Việc thiền định luôn bắt đầu vào sáng sớm, vì vậy, ý thức về sự nối kết, ý thức tâm hồn, không bị gián đoạn mà sẽ đi vào suy nghĩ, lời nói và hành động trong cả ngày.

Bất cứ công việc nào các yogi thực hiện, dù đơn giản như nấu nướng, lau dọn hay ăn uống, đều được kết nối với sự thánh thiện... Việc thiền định luôn bắt đầu vào sáng sớm, vì vậy, ý thức về sự nối kết, ý thức tâm hồn không bị gián đoạn mà sẽ đi vào suy nghĩ, lời nói và hành động trong cả ngày.

Một người bạn yogi của tôi giải thích về cách họ thiền:

- Đầu tiên, chúng tôi ngồi thật thoải mái, không nhất thiết phải quan tâm đến tư thế ngồi hay hơi thở. Trong Raja Yoga, chúng tôi chỉ quan tâm đến ý thức tâm hồn và mối liên hệ thiêng liêng. Chúng tôi thiền mở mắt bởi vì sẽ dễ tập trung hơn, và chúng tôi học cách giữ mắt mở trong quá trình tưởng nhớ đến Tâm hồn thánh thiện. Việc thiền vào buổi sáng giúp duy trì ý thức thiền trong mọi hoạt động thường ngày. Kết quả là yoga trở thành lối sống của chúng tôi, không chỉ diễn ra khi chúng tôi ngồi thiền. Chúng tôi cố gắng duy trì liên tục sự kết nối ấy. Đạt được mức độ nào thì chúng tôi loại bỏ được những ký ức tổn thương và thanh lọc tâm hồn đến mức độ đó.

- Chính xác thì các bạn làm gì khi thiền? -

Tôi hỏi.

- Khi đã ngồi thoải mái với đôi mắt mở, trước tiên, chúng tôi khám phá suy nghĩ của mình. Chúng tôi kiểm tra tâm trí và nhẹ nhàng làm cho nó ổn định. Chúng tôi rút suy nghĩ của mình khỏi thân thể, khỏi những mối liên hệ với cơ thể, thế giới xung quanh, khỏi các trách nhiệm và vai trò. Trong khi làm vậy phải chấm dứt hoàn toàn bất cứ suy nghĩ tiêu cực, tệ hại nào về người khác. Sau đó, hãy suy nghĩ đơn giản về tâm hồn, một điểm sáng, điểm giữa trán. Khi đã ổn định nhận thức như vậy, chúng tôi liền "bay" bằng tâm trí vượt lên trên thế giới vật chất, hướng đến Tâm hồn thánh thiện.

- Các bạn sẽ rời bỏ cơ thể sao? Ý tôi là, có phải hồn sẽ rời khỏi xác khi thiền không?

Cô ấy mỉm cười kiên nhẫn:

- Không phải vậy, chỉ là tâm trí đi khỏi thể chất và thế giới vật chất thôi. Chính tâm trí sẽ vươn tới sự hợp nhất, hay nối kết với Tâm hồn cao cả. Tâm trí là bộ phận đặc biệt của tâm hồn

và sẽ bay bằng đôi cánh suy nghĩ, hoặc đôi cánh của những khát vọng thuần khiết. Chúng tôi gọi đó là trạng thái bay bổng.

- Vậy các bạn sẽ bay tới đâu?

- Chúng tôi bay đến ngôi nhà, nơi mà chúng ta đều đến từ đó, thế giới tâm hồn hay thế giới ánh sáng. Đó là "vùng đất" bình an, vượt xa thế giới vật chất. Đó là nơi cư ngụ của Tâm hồn cao cả, trong hình dáng một điểm năng lượng tinh tế, chứa chứa tình yêu thương. Khi đó, chúng tôi sẽ đạt đến trạng thái tĩnh lặng tuyệt đối, thuần khiết. Và chính ở đó, chúng tôi phục vụ cho thế giới. - Cô ngừng một chút rồi nói tiếp. - Trong trạng thái bay bổng, chúng tôi còn khám phá ra một đích đến khác, gọi là vùng Tinh tế. Đó là chiều ánh sáng và sự yên tĩnh, được tạo ra thông qua sự thanh khiết.

Tôi hoàn toàn bị cuốn hút bởi chất giọng thâm trầm và vẻ bình an trên gương mặt cô.

- Chúng tôi gọi đó là vùng Tinh tế. - Cô tiếp tục. - Đó là một thế giới trung gian, nơi chúng tôi nhận ra những phẩm chất thánh thiện như thiên thần của mình. Ở thế giới này, chúng tôi trải nghiệm bản thân trong hình dáng ánh sáng huyền ảo thay vì dạng điểm, cảm thấy tự do và không hình hài.

- Vậy làm sao để kết thúc thiền?

- Chúng tôi lại ý thức về thân thể, tập trung vào điểm giữa trán. Nhưng khi đó, chúng tôi vẫn duy trì trạng thái không hình hài.

- Thế nào là trạng thái không hình hài?

- Bằng cách giữ những trải nghiệm về hình dáng ánh sáng của mình. - Cô ấy nhắc lại. - Chúng tôi duy trì cảm nhận về sự hợp nhất thánh thiện sau khi ý thức trở lại cơ thể. Trong ngày, chúng tôi cố gắng giữ ý thức về hình dáng ánh sáng tinh tế trong khi thực hiện mọi công việc.

Sau những gì đã trải nghiệm với các Raja yogi ở núi Abu, tôi đánh giá cao sự tập trung và nỗ lực liên tục để giữ vững sự hợp nhất thánh thiện. Xét đến sự trưởng thành tâm linh nói chung, chúng ta phải tạo ra thói quen hợp nhất ngay những giờ thiền vào buổi sáng. Sau đó trong ngày, chúng ta phải duy trì sự kết nối thông qua việc tưởng nhớ. Ban đầu, cần phải nỗ lực nhiều và có ý thức kỷ luật, rồi sau đó, mọi chuyện sẽ diễn ra tự nhiên.

Chương 20. Bài tập thiền: Hợp nhất và tưởng nhớ đến Chân lý thánh thiện

Bài tập này giới thiệu hai phương pháp quan trọng và hiệu quả nhất để tăng cường sự nhận thức bản thân.

Thức dậy vào buổi sáng, việc đầu tiên hãy hướng suy nghĩ của mình tới điều tốt đẹp, chẳng hạn như "Tôi là đứa con của Chân lý" hay "Tôi thuộc về Vũ trụ". Hãy nghĩ theo bất cứ hướng nào khiến bạn cảm thấy có mối liên hệ với Chân lý thánh thiện. Điều này rất có tác dụng nếu bạn dành 10 hoặc 15 phút trước lúc đi ngủ chuẩn bị tâm trí cho suy nghĩ đầu tiên khi thức giấc. Nhớ rằng tâm trí "di chuyển" theo hướng của suy nghĩ.

Sau đó, nếu cần thiết có thể thư giãn đôi chút bằng cách tắm, uống trà hoặc cà phê. Hãy làm những điều phù hợp nhất để chuẩn bị cho khoảng "thời gian vàng" mà bạn dành ra mỗi ngày. Khi thường xuyên dành thời gian thực hiện công việc nội tâm này, bạn sẽ tạo bầu không khí có lợi cho bản thân và mọi người.

Bắt đầu thiền như đã được hướng dẫn, cố gắng mở mắt. Thói quen này sẽ giúp bạn duy trì trải nghiệm tốt trong cả ngày. Trong khi kiểm soát lưu thông, nếu nhắm mắt, bạn sẽ khiến cho người khác phải chú ý! Hãy bắt đầu bằng cách khép mắt lại, rồi từ từ mở ra sau khi cảm thấy bình yên và thư giãn. Hãy tưởng tượng mình đang ngồi sau "khung cửa sổ" đôi mắt, quan sát xung quanh mà không tập trung chú ý vào bất cứ thứ gì. Trong khi làm vậy, ta sẽ tập trung suy nghĩ tới Chân lý thánh thiện.

Một cách hữu ích khác là sử dụng nến trong một gian phòng tối. Hướng đôi mắt vào ánh lửa, coi đó là tiêu điểm để tập trung. Sau một lúc, bạn sẽ thấy mình đang quan sát ngọn nến chứ không phải là tập trung vào nó. Ngọn nến có thể đại diện cho tâm hồn - một điểm năng lượng ánh sáng.

Dù bạn đang thiền với đôi mắt mở hay nhắm cũng cần tách rời suy nghĩ ra khỏi mọi cuốn hút về cơ thể, vật chất, thế giới và các mối quan hệ. Coi bản thân là một dạng ánh sáng tinh thần và thông qua ý thức đó, kết nối tới nguồn thánh thiện của riêng bạn. Nếu muốn, bạn có thể mượn tượng để khơi dậy những cảm xúc đẹp. Nói một cách văn vẻ, hãy tưởng tượng bạn đang đi qua khu rừng, hoặc trầu tượng hơn, đang đồng hành cùng các thiên thần. Hoặc bạn cũng có thể đọc một đoạn sách truyền cảm hứng trước khi thiền.

Khi những cảm xúc tinh thần dẫn dắt bạn vào trạng thái thiền, hãy để bản thân dâng nộ trong tĩnh lặng và đón nhận sự đồng hành với Chân lý.

Khi những cảm xúc tinh thần dẫn dắt bạn vào trạng thái thiền, hãy để bản thân dâng nộ trong tĩnh lặng và đón nhận sự đồng hành với Chân lý. Đó là sự hợp nhất. Duy trì trạng thái ấy, trải nghiệm về nó, trân trọng nó, chăm sóc nó và ghi nhớ nó.

Giữ yên như vậy trong 10 đến 15 phút, càng lâu càng tốt. Hầu như không ai có thể ngừng những suy nghĩ có thể làm ngắt quãng sự hợp nhất này. Vì vậy, nếu tâm trí đi lang thang, hãy nhẹ nhàng hướng nó quay lại và tái lập những suy nghĩ tạo nên sự hợp nhất. Hoặc đơn giản, bạn có thể quan sát những suy nghĩ làm bạn xao nhãng và cho chúng trôi qua. Tự trải nghiệm và xem cách nào phù hợp nhất với bạn. Đôi khi, nếu quá khó khăn, hãy ngừng vài phút và bắt đầu lại.

Đừng rối trí hay cho rằng mình đã thất bại. Điều này sẽ đập đổ mục đích của bạn. Tôi dám chắc 95% đời sống thiền định của tôi chẳng có gì biến động nếu xét đến những trải nghiệm đáng kinh ngạc, thế nhưng lại mang nhiều ý nghĩa quan trọng nếu xét đến sự trưởng thành được thúc đẩy từ những diễn biến bất ngờ của cuộc sống. Có những giai đoạn tôi không trải nghiệm được điều gì, rồi sau này, khi hồi tưởng lại mới nhận ra các ích lợi. Chúng ta đang sống trong một xã hội thay đổi đến chóng mặt, một xã hội mà mọi người nhanh chóng nói ra những điều không ích lợi gì cho mình. Thiền đòi hỏi sự kiên nhẫn, thanh thoi, và... niềm tin. Chúng

hoàn toàn có lợi.

Khi đã thiền buổi sáng xong, tiếp tục trải nghiệm sự hợp nhất ấy sau khi đưa suy nghĩ trở lại nhận thức về cơ thể của mình. Phải thật kiên định duy trì mối liên hệ tốt đẹp, thánh thiện này trong cả ngày. Bạn có thể làm vậy bằng cách giữ ý thức tâm hồn với bản thân, với mọi người, hoặc bằng cách xem Chân lý là người bạn. Hãy duy trì kiểm soát lưu thông nhiều lần trong ngày. Bạn sẽ phải ngạc nhiên khi thấy hai hoặc ba phút trôi qua lâu như thế nào, và cũng rất dễ để đạt được trải nghiệm tốt trong khoảng thời gian này.

Chương 21. Thành quả đạt được từ con đường nhận thức đúng đắn

Tôi trở lại thăm Học viện Brahma Kumaris tại núi Abu vào cuối năm 1998. Trong thời gian ở đây, tôi được mời gặp một nhóm học viên Yoga Raja của Ấn Độ đến từ Mysore, nơi có khoảng năm nghìn yogi. Người điều phối địa phương của họ quả là một mẫu người trong sáng và vô cùng hiểu biết.

Mỗi khi tiếp xúc với người khác, cô trở nên vui vẻ, thoải mái, và phấn chấn khiến những người xung quanh cũng vui lây. Nhưng ngay sau đó, cô lại trở về trạng thái bình thường, trở nên yên lặng và tạo nên bầu không khí yên tĩnh, uy nghiêm quanh mình. Có vẻ cô chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác một cách vô cùng dễ dàng. May mắn thay, tôi được đi cùng cô và thật sự, tôi vô cùng ngưỡng mộ cung cách "tiết kiệm" của cô. Không một ý nghĩ, một lời nói hay một hành động nào bị lãng phí hết. Không có những mẫu chuyện mào đầu, không lúng túng và không khoảng cách, chỉ một lát, cô đã làm người khác phấn chấn và sau đó khiến họ cảm thấy bình an.

Khi nhìn vào mắt cô giây lát, tâm trí tôi trở nên trống rỗng, không còn suy nghĩ gì nhưng lại ngập tràn tình yêu thương và mãn nguyện. Tôi có cảm giác người phụ nữ ấy hài lòng về bản thân tới mức cô chỉ có một ước muốn giản đơn được là chính mình. Nếu không có ước muốn này, trong cô chỉ còn lại sự chấp nhận và dâng hiến. Điều ấy mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

Bầu không khí xung quanh cô cũng tương tự như bầu không khí quanh một người đang chấp nhận cái chết, tuy cũng có đôi chút khác biệt. Khi một người chấp nhận cái chết, thường thì theo sau cuộc đấu tranh nội tâm, mọi thứ đều mất đi. Người đó có thể đạt tới trạng thái ý thức tâm hồn nhưng thường không tự nhận thức được. Điều tôi quan sát thấy ở vị yogi này là khả năng tự chủ hoàn toàn. Cô ấy đã dâng hiến và phục vụ thông qua tâm trí, thái độ và sự hiện diện của chính bản thân mình.

Sự thuần khiết của cô ấy đã tạo nên một sức mạnh có ảnh hưởng lớn mà không cần phải nỗ lực nhiều.

Sự thuần khiết của cô ấy đã tạo nên một sức mạnh có ảnh hưởng lớn mà không cần phải nỗ lực nhiều. Trong mắt tôi, cô là một thiên thần và là người giúp đỡ cả thế giới. Những thành quả tâm linh đạt được từ ý thức tâm hồn của cô đều xuất phát từ con đường nhận thức đúng đắn chứ không phải do hoàn cảnh bắt buộc. Vì cô đang sống nên chắc chắn, tiềm năng ảnh hưởng của cô vẫn quan trọng, có thật.

Khắp thế giới này, nhiều người nổi tiếng nhờ vào những thành công của họ. Một vận động viên được biết tới nhờ vào thành tích trong khi những kỷ luật, những nỗ lực và cả những hy sinh của họ thì chẳng ai biết tới. Chính những ấn tượng hoặc thành tích chứ không phải mục tiêu hay mục đích của một người làm cho người đó nổi tiếng. Tương tự như thế, trong lĩnh vực tâm linh, chính nhận thức khiến cho một tâm hồn tỏa sáng.

Chúng ta đã xem xét tới những nỗ lực, kỷ luật và sự buông bỏ phải có để có thể thiền định và chuyển hóa bản thân thành công. Bằng tất cả khả năng của mình, tôi sẽ liệt kê ra những gì chúng ta có thể đạt được bằng con đường nhận thức đúng đắn. Mỗi một thành công có thể được coi như là trạng thái chấp nhận hoàn toàn, thuần khiết.

Chương 22. Quyền tự chủ

Trong Chương 11, chúng ta thấy Margo đã nhận thức được rằng, vẻ đẹp bên ngoài bà tìm kiếm thật sự lại đến từ bên trong. Sau khi tôi tới thăm bà lần cuối, bà đã vô cùng thanh thản. Một vài tháng sau đó, tôi gặp cô con gái Genaro của bà, cô kể cho tôi nghe về quãng thời gian cuối cùng vô cùng đặc biệt của hai mẹ con.

- Vào tuần lễ cuối cùng, mẹ tôi không còn phản kháng nữa, và chấp nhận tất cả. Bà hoàn toàn thay đổi, cứ như thể chẳng còn sợ hãi gì. Tôi biết nói thế này nghe có vẻ mơ hồ, nhưng thật sự, ở bên mẹ, tôi cảm tưởng như đang được đến gần hơn Chân lý thánh thiện.

- Đúng thế, tôi cũng cảm thấy như vậy. - Tôi đồng tình. - Tôi có thể nhận thấy những thay đổi ở bà ấy. Tất cả những gì bà phải chịu đựng và phải chống lại đã kết thúc rồi. Bà ấy chỉ còn là chính mình mà thôi.

Genaro tiếp tục:

- Trong trái tim mẹ tôi chỉ còn lại yêu thương, bình an và hạnh phúc. Khi bà nhìn tôi, tôi cảm thấy một nguồn yêu thương có thể khiến tôi quên hết mọi thứ trên đời.

Tôi nhìn thấy những giọt nước mắt long lanh trong mắt Genaro khi cô nói. Đó không phải những giọt nước mắt đớn đau mà là những giọt nước mắt đẹp đẽ và kỳ diệu.

- Quả thật thời gian đầu, tôi vô cùng nhớ mẹ, - cô kể tiếp, - nhưng một buổi tối vài tuần sau khi ra đi, mẹ lại xuất hiện trước mặt tôi. Bà không nói một lời, chỉ đứng im lặng nơi cuối giường, ăn vận như một người thổ dân da đỏ Bắc Mỹ. Trông bà trẻ trung và đầy sức sống với một quang sáng rực rỡ bao quanh. Bà nhìn tôi như bà vẫn thường nhìn trước kia làm tôi quên hết mọi buồn đau. Tôi thầm biết ơn vì mẹ đã xuất hiện. Khi bà đi, tôi cảm thấy vô cùng ấm áp và hạnh phúc, suốt cả đêm hôm đó. Tôi đã nghĩ rằng mình phải kể lại cho ông cuộc gặp này, bởi tôi nghĩ có thể có một vài điều ông phải biết.

Xúc động vì những lời này, tôi nói:

- Cảm ơn cô. Tôi chắc chắn đó là ân huệ. Điều ấy đã ở trong tâm trí tôi suốt tuần lễ cuối, và thật ngạc nhiên cô lại chọn thời điểm này để nói ra. Nếu cô tới tìm tôi ngay khi điều đó xảy ra thì nó sẽ không có ý nghĩa đến thế. Những may mắn bất ngờ luôn đến với cuộc đời chúng ta khi chúng ta bước đi trên con đường khai sáng.

Nhìn vào mắt Genaro, tôi hỏi:

- Sau đó, cô có còn gặp bà ấy nữa không?

Genaro mỉm cười:

- Không, nhưng tôi vẫn thường xuyên cảm thấy sự hiện diện của mẹ bên mình. Tôi cũng không nghĩ rằng mình sẽ còn được gặp lại mẹ. Và có lẽ cũng không cần. Tôi biết rằng mẹ vẫn khoẻ mạnh. Tôi còn có thể đòi hỏi gì hơn nữa?

- Chỉ còn một điều nữa thôi, đó là trở nên giống như mẹ cô.

Genaro nhìn tôi đầy ngạc nhiên, nhưng ngay lập tức cô hiểu:

- Thế là mẹ tôi đã mang chúng ta tới với nhau để dạy thêm cho tôi những điều khác nữa. Với ông nó là bình an. Còn tôi, đó là tôi đã nhìn thấy nơi mẹ tôi hình ảnh chính mình sau này.

Câu nói này đã làm rung lên sợi dây đồng cảm trong tôi. Tôi nói:

- Đúng thế, và tôi cũng vừa nhận ra một điều khác nữa. Từ trạng thái bình yên và yêu thương của bà mà cô nhận thấy bà thật đặc biệt. Thay vì nói như thế, cô lại nói rằng cô nhìn thấy chính mình sau này nơi bà ấy. Có một điều tất cả chúng ta đều hiểu, đó là thấy một ai đó đặc biệt đồng nghĩa với việc ta tự tách riêng bản thân ra khỏi chính mình trong tương lai. Chúng ta nên

đề cao những vẻ đẹp của người khác và học tập những điều tốt đẹp ấy.

Khi ở vào giai đoạn cuối của bệnh tật, con người thường chấp nhận và lùi bước trước những mất mát. Khi có ý thức tâm hồn, sẽ có tình yêu và bình an. Tình yêu và bình an nổi bật lên trên nhân cách, thái độ, ngôn từ hay hành động trong mọi hoàn cảnh. Tự mỗi người phải làm gì đó cho bản thân mình trong tương lai.

Tuy nhiên, bình an và tình yêu (ân huệ) vẫn còn được định nghĩa chưa chính xác. Nó từ đâu tới, và làm cách nào những nỗ lực tinh thần có thể mang tới cho chúng ta ân huệ này? Làm sao con người có thể giống được như Chân lý? Con người phải có những đức tính gì để được gia ân? Khi tôi còn ở núi Abu, tôi đã hỏi người bạn yogi của mình những câu hỏi như thế, và kết lại bằng câu: "Làm thế nào chúng ta có thể điều khiển bản thân mình sao cho xứng đáng với món quà bình an, yêu thương được trao ban?".

Cô ấy đáp lại:

- Ở đây, chúng tôi nói về sự tự chủ. Chúng ta nhận được quà tặng này khi đã làm chủ bản thân, làm chủ các giác quan. Thông thường, các giác quan kiểm soát chúng ta, bắt chúng ta hành động và cư xử theo những cách nhất định. Nếu nhìn thấy điều gì đó xảy ra, hoặc nghe về điều gì, chúng ta rất dễ nổi giận, buồn hoặc vui. Chúng ta sẽ nhanh chóng nghĩ hoặc nói về những gì chúng ta đã nhìn thấy, hoặc nghe thấy, tạo nên những làn sóng tiêu cực và lãng phí thông qua suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Những ảnh hưởng này khiến ta khó hiểu rõ về ân huệ.

Tôi xen vào:

- Không nghe điều xấu, không nhìn điều xấu, và không nói điều xấu.

Cô ấy cười rộng lượng:

- Đúng thế, nguyên tắc ba chú khỉ khôn ngoan⁽³⁾ là một câu chuyện rất hay và phù hợp với những gì tôi vừa nói. - Cô ngừng một lát rồi tiếp tục. - Nhưng khi nói đến điều xấu ở đây, ý chúng tôi là muốn nói tới những thói hư tật xấu do ý thức cơ thể gây ra. Năm thói xấu đó là giận dữ, dục vọng, găng kết, cái tôi và tham lam. Trong ý thức cơ thể, cái tôi bị các thói xấu khác làm tăng thêm thông qua các giác quan. Tham vọng buộc chúng ta phải tự thỏa mãn bản thân mình, và tâm hồn ta khi đó sẽ bị lệ thuộc. Khi chúng tôi từ bỏ hết thảy những mối lệ thuộc ấy và dâng nộp cho Chân lý, mỗi giác quan sẽ thôi không lôi kéo chúng tôi chệch hướng nữa. Thử thách là ở chỗ chúng tôi phải biết cách kiểm soát các giác quan của mình và sử dụng chúng để giúp đỡ mọi người.

Tôi gắng hỏi thêm để có một lời giải thích rõ ràng hơn:

- Cô đã đề cập tới việc nhìn, nghe và nói. Vậy những giác quan khác nữa thì sao và chính xác thì quyền tự chủ tối cao là gì?

- Chúng tôi chỉ ăn để nuôi sống cơ thể.

Chúng tôi thưởng thức đồ ăn nhưng không tham lam hay vẩn vương gì với chúng. Chúng tôi không khước từ, cự tuyệt hay tỏ ra khó chịu, vì đây cũng là một dạng ý thức cơ thể. Cho dù là mùi vị, hành vi hay tính cách nào đó thì cũng không thể khuất phục một bản tính cao đẹp. Tâm hồn cao quý giống như một đóa hồng xinh đẹp, luôn xòe cánh ngắt hương cho mọi người cùng thưởng thức. Đóa hoa ấy không thu lại hương thơm hay sắc màu trước bất kỳ ai, kể cả kẻ xấu.

- Thế sự tự chủ có nghĩa là kiểm soát hoàn toàn các giác quan?

Hãy nghĩ cơ thể mình như một vương quốc và chính bản thân ta là người cai trị đầy uy quyền.

- Đúng vậy, đó chính là mục đích. Nếu ông muốn, hãy nghĩ cơ thể mình như một vương quốc và chính bản thân ông là người cai trị đầy uy thể mình như quyền. Các giác quan là các một vương quốc vị quần thần dưới quyền ông. Chúng phải làm việc cho ông, còn ông phục vụ thông

qua chúng. Chúng phải tuân theo mọi chỉ dẫn của ông...

Tôi xen vào:

- Nhưng chúng cứ chạy lung tung suốt. Suốt đời chúng chỉ đuổi theo điều này điều khác, nếu không phải theo những mối quan hệ thì cũng là những ham muốn sở hữu!

Cô ấy cười:

- Đúng thế. Đó là những gì xảy ra trong trạng thái ý thức cơ thể. Các ông quan của vương quốc cứ chạy lung tung. Thay vì kiểm soát chúng, ông lại quá quy lụy để chúng kiểm soát lại ông. Trên thế giới này, mọi người đã quên mất mình là ai và đều bị chi phối bởi ham muốn nhằm thỏa mãn mọi giác quan của mình. Khi đó thì chẳng ai có thể trải nghiệm hay biểu lộ được bình an và tình yêu. Thông qua yoga, chúng tôi đi vào mối quan hệ với Chân lý, giúp chúng tôi làm "nguội lạnh" các giác quan. Cuối cùng, chúng tôi có thể sử dụng chúng mà không bị chúng "lôi kéo". Khi mọi sự thỏa mãn của chúng ta bắt nguồn từ điều thánh thiện, chúng ta không còn phụ thuộc bởi ý thức cơ thể và vì thế, chẳng còn ham muốn nào nữa. Khi không còn ham muốn tức là chúng ta đã đạt tới trạng thái ý thức tâm hồn.

Tôi thêm vào:

- Và sẽ có được nhiều bình an và tình yêu.

- Với quyền tự chủ, thay vì bị tác động bởi những gì nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm nhận, chúng ta sẽ học được cách trân trọng tính thánh thiện trong mỗi con người. Bằng tính tự chủ, các giác quan của chúng ta sẽ trao gửi lòng tôn trọng và những lời chúc tốt đẹp đến mọi người.

Tôi góp thêm:

- Và khi con người tái nối kết với những điều cao đẹp, thánh thiện, giành lại quyền tự chủ, họ sẽ được tiếp thêm sức mạnh để thay đổi bản thân.

- Đúng thế. Đó là hình thức phục vụ trung thực nhất trên thế giới ngày nay. Khi chúng ta đã đạt được sự tự chủ đối với mọi giác quan, các giác quan sẽ lần lượt hợp tác dựa trên bản tính thánh thiện để mang tới bình an và sự hòa hợp cho thế giới. Các giác quan trở thành công cụ cho tâm hồn, còn tâm hồn lại trở thành công cụ của Chân lý. Khi chúng ta hoàn toàn dâng nộp và các công cụ - giác quan - trở nên rõ ràng, không còn thể hiện cái tôi, ham muốn, dòng chảy mang theo những ân huệ tốt đẹp sẽ không còn bị bất cứ điều gì cản trở nữa.

Chính vì thế, trạng thái làm chủ bản thân là trạng thái dâng hiến và tự chủ đích thực. Không còn ham muốn gì sẽ khiến con người chẳng còn gì để mất và không sợ hãi. Chỉ còn tình yêu ở lại. Đó chính là ân huệ.

Chương 23. Trạng thái Karmateet

Karmateet là một từ tiếng Hindi (Ấn Độ) có nghĩa là "không còn ràng buộc vào kết quả của hành động". Karma (Nghiệp) theo nghĩa đen là hành động. Karmateet có nghĩa là "tâm hồn không còn mang gánh nặng vì những tâm ấn từ hành động tiêu cực đã làm trong quá khứ". Những món nợ từ quá khứ được thanh toán hết để ta không còn cảm thấy sợ hãi hay mặc cảm tội lỗi về những gì đã làm. Karmateet nghĩa là tâm hồn đã được tha thứ hay gột sạch tội lỗi quá khứ. Karmateet là trạng thái chỉ còn lại tình yêu thương, sự thiện lành và tinh thần phục vụ; mọi suy nghĩ, hành động đều nhằm làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Để hiểu rõ ý niệm này, trước tiên, chúng ta phải hiểu về luật nhân - quả.

Xưa nay, mọi người vẫn thường xem luật nhân - quả là triết lý của người phương Đông mà quên mất rằng nó cũng được đề cập đến trong Kinh thánh. Trong bức thư gửi dân thành Gelat, thánh Paul đã viết: "Gieo nhân nào, gặt quả ấy" (Galatians 6:7). Giả thuyết cơ bản được nói tới ở đây đó là chúng ta sẽ nhận lại mọi sự đáp trả tương tự cho hành động của mình. Chúng ta sẽ được ban thưởng vận may tốt đẹp cho những hành động đúng đắn, và sẽ phải chịu đựng đau khổ nếu làm những việc sai trái trong quá khứ.

Ở Chương 11, chúng ta đã gặp một Margo biết chấp nhận cái chết. Lúc chúng tôi mới gặp nhau, bà ấy hoàn toàn bị sốc, rối trí và cáu giận khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Bà ấy than van ai oán: "Tại sao lại là tôi? Tôi đã làm gì để phải chịu thể này? Tôi đã sống tốt và tự chăm sóc lấy bản thân. Tôi không hút thuốc, không uống rượu và tôi biết quan tâm đến những người khác. Thế giới này đầy rẫy kẻ xấu xa, tại sao Trời lại đọa đày tôi nhưng lại để bọn người kia nhơn nhơn như thế? Thật không công bằng chút nào".

Những câu hỏi do choáng váng và mất niềm tin như thế này là vô cùng phổ biến. "Tai họa này từ đâu tới? Tại sao nó lại xảy ra? Tại sao lại là lúc này?". Đôi lúc, tôi gặp một số người có vấn đề nghiêm trọng hơn khi họ suy diễn tình trạng của mình là do những hành động họ đã làm trong quá khứ.

Manifred, bị ung thư di căn tuyến tụy, được nhận vào bộ phận điều trị xoa dịu của chúng tôi. Ông đang ở giai đoạn cuối của bệnh, hoàn toàn kiệt lực, phải phụ thuộc vào máy móc và chịu đựng những cơn đau khủng khiếp triền miên. Tuy nhiên, những cơn đau của ông lại bất thường ở chỗ không tập trung tại một điểm nào rõ ràng, cũng không đau ra toàn thân. Chúng không giống với những cơn đau của bệnh ung thư và không phản ứng với thuốc giảm đau. Trông ông vô cùng tiêu tụy. Nhiều lần, tôi tự hỏi, liệu những cơn đau ông đang chịu đựng có liên quan tới một nỗi tuyệt vọng tinh thần nào đó.

Khi tôi dò hỏi, ông nói rằng chắc chắn ông đang bị trừng phạt. Trong Thế chiến thứ hai, ông được giao nhiệm vụ tra tấn các tù nhân, đôi khi cho tới khi họ chết. Do quá quẫn trí, ông còn kể chi tiết cho tôi về một số trường hợp vô cùng kinh khủng. Trông suốt gần nửa giờ đồng hồ, ông thú tội và chắc chắn rằng những việc làm trong quá khứ đã khiến ông bị mắc bệnh ung thư. Sau khi thú nhận hết mọi tội lỗi, nỗi dằn vặt của ông dịu bớt và cơn đau cũng dần trở nên dễ kiểm soát hơn. Ông mất sau đó 48 tiếng nhưng phải dùng thuốc an thần đến tận giờ phút cuối cùng để có thể ra đi thanh thản.

Tôi không thể chắc chắn liệu tất cả những gì Manfred phải chịu đựng có phải do những tội lỗi ông đã gây ra trong quá khứ hay không, nhưng tôi thật sự tin rằng, mỗi người đều phải chịu trách nhiệm về tất cả những gì mình đã làm. Trong khi Manfred bị dằn vặt bởi những tội lỗi của mình, tôi thấy trực giác của ông phản ánh một nhận thức tiềm ẩn về luật nhân - quả. Mọi hành động đều để lại những tâm ấn. Mỗi hành động tốt sẽ tích lũy lợi ích và được đáp lại bằng một vận may. Vận may đó có thể tới ngay lập tức như một phần thưởng, cũng có thể được "tích trữ" tới tận những cuộc đời sau của họ. Những việc làm ích kỷ hoặc gây đau đớn cho người khác sẽ bị báo ứng. Những báo ứng ấy có thể xuất hiện dưới hình thức là nỗi đau đớn mà con người phải chịu ngay, hoặc trì hoãn, chất chồng qua nhiều cuộc đời của họ.

Hãy hình dung trong tâm hồn chúng ta có một "tài khoản nghiệp". Mỗi hành động xấu sẽ bị

ghi nợ, còn hành động tốt sẽ được tích lũy. Bước vào cuộc đời mới và nhận lấy một bộ "y phục" cơ thể mới, tâm hồn hoàn toàn trong sạch, chưa có "tài khoản" tốt hay xấu nào cả. Nhưng qua nhiều tác động của điều kiện sống, tâm hồn bị lừa phỉnh bởi ý thức cơ thể và dần dần mất đi tính nguyên sơ. Khi sự thuần khiết trong tâm hồn dần mất đi, cũng là lúc "tài khoản" ghi lại nhiều món nợ nghiệp. Theo thời gian, tài khoản của tâm hồn sẽ phải được "quyết toán", tâm ấy cũ phải được gột sạch và trạng thái nguyên thủy - karmateet - lại được thiết lập.

Nhiều người được sinh ra là để trả hết món nợ nghiệp. Vì lẽ đó, rất nhiều người chết khi còn rất trẻ. Tôi luôn cho rằng những đứa trẻ mắc bệnh ung thư chính là những tâm hồn "già" ấy. Từ khi sinh ra, chúng hãy còn vô tội; và dù "nợ" trong cuộc đời này chưa nhiều, chúng vẫn mắc bệnh nan y. Tôi vẫn còn nhớ rõ một cậu bé tên là Jordan bởi mẹ cậu, Lucy, là một người khá đặc biệt. Cô cho rằng Jordan chính là một tâm hồn "già" thông thái được gửi tới để dạy cho cô ấy nhiều điều.

Mới hai tuổi, Jordan đã bị mắc bệnh bướu nguyên bào thần kinh ở khung chậu, và bệnh đã lan sang cả gan và tủy. Bướu nguyên bào thần kinh là loại u ác tính đứng hàng thứ tư trong số những loại ung thư phổ biến nhất mà trẻ em mắc phải và cứ một triệu trẻ em sẽ có mười trẻ bị mắc. Nói chung, bệnh có thể chữa được nếu xuất hiện ở trẻ dưới một tuổi, nhưng ở trẻ lớn hơn và khi bướu đã lan rộng khắp cơ thể thì khả năng chữa được là rất mong manh. Đây là một căn bệnh rất khó chịu đối với các bác sĩ điều trị ung thư, bởi nó thường xuất hiện thứ phát chủ yếu ở trẻ lớn. Ban đầu, bệnh này có vẻ sẽ chữa trị tốt bằng hóa trị, nhưng về sau, sẽ tái phát và chống lại mọi liệu pháp điều trị.

Các chuyên gia về ung thư nói tất cả những điều này cho Lucy biết và kết luận: "Khoảng 70% trẻ có phản hồi tốt với hóa liệu pháp và 1/5 trong số đó có thể sống được thêm hơn ba năm nữa. Nếu không trị liệu, Jordan sẽ chết chỉ trong vài tháng". Cô quyết định làm theo sự lựa chọn duy nhất lúc ấy, sử dụng hóa liệu pháp.

Lucy nói với tôi rằng quá trình điều trị quả là một cơn ác mộng. Trong hơn sáu tháng, Jordan được hóa trị theo cách thông thường. Liệu pháp này rất mạnh khiến cậu bé ngày càng ốm yếu và làm cho tóc của cậu rụng sạch, kể cả lông mày. Cậu buộc phải nhập viện thêm hai lần nữa vì bị nhiễm trùng khi hóa trị. Tất cả mọi chuyện gần như vượt quá sức chịu đựng của Lucy, còn Jordan thì vô cùng sợ hãi mỗi khi phải tới bệnh viện. Tuy nhiên, hóa trị đã có tác dụng tốt. Bệnh ung thư của Jordan đã hoàn toàn giảm đi.

Lucy vô cùng vui mừng và dĩ nhiên rất hy vọng rằng con mình sẽ được chữa khỏi. Bởi thế, Jordan phải tới gặp bác sĩ thường xuyên và buộc phải chụp cắt lớp cũng như làm các xét nghiệm khác ba tháng một lần. Cậu bé trở nên còi cọc và chậm phát triển. Tuy nhiên, mọi thứ vẫn tốt đẹp trong gần ba năm. Sau đó, Lucy được báo một tin khủng khiếp rằng bệnh ung thư đã trở lại và nếu muốn sống, Jordan phải tiếp tục hóa trị thêm lần nữa. Người ta nói với Lucy: "Nhưng lần này hóa trị cũng không chữa được cho cậu bé nữa rồi".

Quá trình điều trị lại tiếp tục. Lần này, bệnh của Jordan chỉ được kiểm soát phần nào. Cậu bé ghét bệnh viện, ghét các bác sĩ và la hét om sòm mỗi khi phải trị liệu. Sau hai tháng, Lucy không để họ điều trị cho con mình nữa nhưng cô vẫn đồng ý cho kiểm tra thường xuyên. Khi tình trạng Jordan xấu đi, cô bị ép phải mang Jordan quay trở lại bệnh viện. Cô có cảm giác mình là người phải chịu trách nhiệm về tình trạng tồi tệ của con trai. Dạy dỗ cậu bé sung vù lên còn xương sườn thì bị gãy. Moóc-phin dùng để giảm đau khiến cậu bé bị táo bón và thường xuyên nôn mửa.

Lucy không đồng ý gặp các chuyên gia thêm một lần nào nữa. Lo lắng cho tình trạng sức khỏe của Jordan, vị bác sĩ nhi khoa đã liên lạc với tôi và đề nghị tôi tham gia quá trình điều trị với tư cách bác sĩ điều trị xoa dịu. Ông thể hiện sự quan tâm đặc biệt tới cậu bé. Ông cho rằng Lucy không làm tròn trách nhiệm một người mẹ khi bỏ mặc Jordan như thế: "Tôi nghĩ cô ta đúng là vô trách nhiệm. Có vẻ cô ta chẳng thêm quan tâm gì tới Jordan. Hình như cô ta rất lạnh nhạt và chẳng thêm để ý gì đến việc thằng bé ốm nặng thế nào. Chúng tôi cảm thấy cô ta lờ đi nhu cầu tình cảm của thằng bé và chỉ quan tâm đến bản thân mình mà thôi".

Tôi liên lạc với Lucy và cô đồng ý cho tôi tới thăm Jordan, khi ấy, cậu bé đã năm tuổi. Chính tôi cũng không chắc liệu mình có giúp được gì hay không. Nhưng khi tiếp xúc với hai mẹ con, tôi vô cùng ngạc nhiên. Rõ ràng giữa hai mẹ con họ có một tình cảm yêu thương gần gũi và Lucy rất quan tâm tới sức khỏe của Jordan. Jordan đã rất yếu với cái bụng trương to, đôi mắt trũng sâu và khuôn mặt vô cùng hoảng sợ.

- Tôi lo rằng thằng bé đã phải gặp quá nhiều bác sĩ. Nó sợ những gì ông làm với nó và sợ rằng rồi ông sẽ lại đưa nó vào bệnh viện. - Cô tâm sự.

Tôi cười đáp:

- Đừng lo gì cả, tôi sẽ làm việc với chị. Chị biết Jordan rõ hơn bất cứ ai, vì thế đầu tiên ta sẽ xem vấn đề nằm ở đâu cái đã. Tôi sẽ nói chuyện với cậu bé và sẽ chỉ khám trong trường hợp thật sự cần thiết thôi.

Trông Lucy bớt căng thẳng hẳn, cô mở băng video cho Jordan xem. Cậu bé tươi tỉnh lên ngay khi biết tôi sẽ không làm bất cứ điều gì kinh khủng với mình.

Lucy và tôi nói về những gì họ đã phải trải qua ở phòng bệnh. Cô thấy rất nhẹ nhõm khi có cơ hội được tỏ bày, nhất là khi tôi đồng ý với cô rằng, từ chối hóa trị là cách tốt nhất với Jordan, bởi lúc này, hóa trị không thể chữa được bệnh của Jordan mà chỉ khiến cậu bé đau đớn hơn mà thôi. Cuối cùng, tôi hỏi Lucy xem cô cảm thấy thế nào về căn bệnh của cậu bé và về việc cô sẽ sớm mất cậu.

Tôi cũng tin rằng sau khi rời khỏi cuộc sống này, con trai tôi sẽ ra đi để trở thành một tâm hồn tuyệt vời. Tôi không cảm thấy mình sẽ mất nó bởi tôi nghĩ hai chúng tôi có một sợi dây ràng buộc vĩnh viễn.

Mới 24 tuổi nhưng Lucy đã trả lời sâu sắc tới mức khiến tôi kinh ngạc. Cô đáp:

- Tôi không lo lắng gì về thằng bé cả. Tôi biết nó là một tâm hồn "già" thông thái được gửi tới đây trả hết nghiệp của cuộc đời trước và để dạy tôi nhiều điều. Tôi cũng tin rằng sau khi rời khỏi cuộc sống này, thằng bé sẽ ra đi để trở thành một tâm hồn tuyệt vời. Tôi không cảm thấy mình sẽ mất nó bởi tôi nghĩ hai chúng tôi có một sợi dây ràng buộc vĩnh viễn. Tôi chỉ mong rằng từ giờ tới lúc ấy sẽ không quá lâu và thằng bé sẽ không phải chịu quá nhiều đau đớn.

Tôi hỏi:

- Vậy ra cô tin vào sự tái sinh?

- Đúng thế. Tôi đã đọc rất nhiều về nó trong suốt ba năm qua. Chỉ có những tâm hồn đặc biệt mới mắc bệnh và chết khi còn quá nhỏ như Jordan. Họ đến để dạy chúng ta và rồi lại ra đi. Có được Jordan là hạnh phúc lớn nhất cuộc đời tôi. Một bà thầy đã từng nói với tôi ngay từ buổi đầu rằng, thằng bé sẽ chỉ ở lại nơi này một thời gian ngắn thôi. Bà ấy bảo tôi cần phải dùng tình yêu của mình để đối lấy sự thông thái của thằng bé.

- Jordan có biết chuyện này không?

Cô cười:

- Ồ không. Tôi đã cố nói cho thằng bé về điều ấy nhưng nó chẳng hiểu gì cả. Thằng bé nhìn thấy những đứa trẻ bị ung thư khác và biết rằng một hoặc hai đứa trong số đó đã chết. Nó tin rằng có một cuộc sống khác sau khi chết và thỉnh thoảng vẫn nói về những đứa trẻ đó, cứ như thể chúng đang ở trong phòng với nó vậy. - Dừng lại suy nghĩ giây lát, cô tiếp. - Một lần, nó nói với tôi rằng chúng ta sẽ lên thiên đường sau khi chết và khi tới lượt mình, Thương đế sẽ lại gửi chúng ta xuống, tiếp tục một cuộc đời khác. Tôi cũng không biết thằng bé lấy cái suy nghĩ ấy từ đâu ra. Bà thầy kia đã nói với tôi rằng, trẻ con vẫn còn nhớ chúng từ đâu tới trong một thời gian. Bà ấy cũng bảo rằng chúng ta thường quên mất mục đích mình tới thế giới này và rằng Jordan sẽ không hiểu nghĩa vụ tâm linh của mình cho tới tận khi tâm hồn rời khỏi cơ thể.

Chúng tôi bàn thêm về tâm linh và lý do chúng ta tồn tại. Chúng tôi có rất nhiều điểm tương

đồng về triết lý và quan điểm sống, vì thế, tôi cảm thấy rất dễ dàng nói ra những niềm tin của mình mà không cảm thấy ngại ngùng. Tôi đảm bảo với Lucy rằng, chúng tôi sẽ không bắt Jordan phải nhập viện, và chúng tôi sẽ làm tất cả để việc ra đi tại nhà của cậu bé dễ chịu nhất. Những ngày sau đó, chúng tôi đã kiểm soát thành công những cơn đau, bệnh táo bón và chứng nôn của Jordan. Nhờ thế, trong sáu tuần cuối cuộc đời, Jordan cảm thấy rất dễ chịu và vui vẻ. Tôi trở thành người bác sĩ cậu bé yêu quý nhất chỉ bởi vì tôi để cho cậu bé yên. Những ngày cuối cùng, cậu bé bị hôn mê do thận suy kiệt nặng rồi ra đi trong yên bình.

Có một điều khá thú vị xảy ra. Sau cuộc nói chuyện đầu tiên của tôi với Lucy, tôi có gọi cho vị bác sĩ nhi khoa để hỏi lại về tình hình sức khỏe của Jordan. Tôi kể cho ông nghe quan điểm của Lucy và nói với ông rằng tôi thấy cô ấy rất gần gũi và yêu thương đứa trẻ. Tôi nghĩ rằng khoảng cách cô ấy tạo ra chỉ thể hiện ý thức tâm hồn của cô ấy, bao gồm cả sự chấp nhận cái chết của Jordan. Tôi cho rằng cô ấy là một người mẹ tốt và tôi không nghĩ Jordan đang bị bỏ rơi.

Ông bác sĩ trở nên vô cùng tức giận. Rõ ràng, ông cho rằng tôi là một tên lập dị và Jordan cần sự chăm sóc của ông ngay lập tức. Ông nói Jordan cần được điều trị đúng cách ngay tức khắc. Tôi khéo léo liên lạc với Lucy và nói với cô rằng vị bác sĩ kia vẫn muốn gặp Jordan. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa hai người đã chấm dứt rất lâu rồi, có lẽ từ khi cô cảm thấy mình bị ép buộc phải chấp nhận điều trị thêm cho Jordan bằng hóa liệu pháp. Vậy là Lucy đã từ chối mang Jordan quay lại.

Theo luật nhân - quả, tôi tin rằng Jordan đã trả hết những "món nợ" trong quá khứ của mình ở cuộc đời này. Một căn bệnh phức tạp như thế chỉ có thể xuất hiện ở một tâm hồn đã gây nhiều "nợ nghiệp". Một tâm hồn mới sinh ra lần đầu tiên vẫn còn trong sạch, chưa gây thêm nghiệp chướng mà đã mắc bệnh từ thuở ấu thơ chỉ có thể được giải thích dưới cái nhìn tâm linh. Những đứa trẻ mắc ung thư hay dị tật bẩm sinh, hoặc chậm phát triển, tâm hồn chúng hẳn phải mang "nghiệp chướng" từ những cuộc đời trước. Quan sát những đứa trẻ bị ung thư là một trong những việc khiến tôi tin vào tiền kiếp.

Khi tôi chữa cho Jordan, Lucy đã hỏi một câu mà tôi thường xuyên được nghe:

- Bác sĩ Cole, sao ông có thể làm một công việc như thế này nhỉ? Ông không thấy nó buồn và đáng chán nản ư? Thật là khó khăn đúng không, khi mà ông biết không thể thay đổi được gì.

Đây là câu hỏi mà tôi dành rất nhiều thời gian suy ngẫm. Câu trả lời của tôi bắt đầu như thế này:

- Với những người như cô và Jordan, tôi có cảm giác rằng mình không thể làm gì hơn được nữa. Trên thực tế, cô sẽ thấy mình bơ vơ khi y học cũng bó tay bất lực. Công việc của các bác sĩ điều trị xoa dịu như chúng tôi lại khác. Chúng tôi biết bao nhiêu là đủ để làm giảm một cơn đau và những gì bệnh nhân phải chịu đựng. Chúng tôi cũng hiểu được giúp đỡ tại những thời điểm như thế này có ý nghĩa thế nào. Chúng tôi muốn thấy những khác biệt nó tạo ra, vì thế công việc của chúng tôi rất có ý nghĩa.

Phần thứ hai của câu trả lời, tôi đề cập đến tâm linh:

- Một điều nữa khiến tôi hạnh phúc với công việc này là quan điểm sống của tôi. Tôi nhận ra nhân dáng bất tử của mình, vì thế tôi cũng nhìn thấy điều đó ở người khác. Không một ai phải chết đi trong đau đớn; đó chỉ là giai đoạn tự điều chỉnh của tâm hồn. Tôi không thật sự chứng kiến những đau đớn, tôi chỉ quan sát chúng và làm cho chúng dịu đi. Điều tôi nhìn thấy là một tâm hồn sẽ bắt đầu nhận ra toàn bộ tiềm năng của mình thông qua cách trả hết nghiệp cuộc đời trước. Bằng cách này, tôi có thể tách khỏi những đau đớn người khác chịu đựng, tuy nhiên vẫn gần gũi và quan tâm đến họ. Thay vì lo lắng về những bệnh nhân của mình, tôi mang đến cho họ tình yêu. Tôi nhận ra rằng tình yêu còn có giá trị hơn nhiều so với lo lắng.

Tôi không xem những đau đớn con người phải trải qua là "thích đáng" hay coi đó như một hình thức trừng phạt. Tôi chỉ xem nó là một quá trình tự nhiên làm thanh sạch và gột rửa tâm hồn. Tôi nghĩ đó là một sự trưởng thành thầm lặng, khi những món "nợ nghiệp" trong quá khứ được thanh toán dưới hình thức bệnh tật. Cuối cùng, tâm hồn sẽ được tự do và lợi ích sẽ đến.

Điều này có thể xảy ra cho dù không có nhận thức tâm linh, nhưng đó vẫn là một quá trình tâm linh.

Bên cạnh "nợ nần" về bệnh tật, chúng ta cũng có thể có những mối quan hệ nhân - quả đặc biệt. Do hệ quả của những việc trong quá khứ, chúng ta sẽ thấy mình có quan hệ với những người chúng ta mắc nợ trước kia. Chúng ta không hề biết gì về những cuộc gặp gỡ trong quá khứ và chỉ thấy mình trả hết những món nợ cuộc đời trước bằng cách phục vụ cho người khác, chịu đựng những mối quan hệ khó khăn với ai đó.

Còn kiểu "trả nợ tập thể" diễn ra dưới nhiều hình thức như một vụ đâm máy bay hay động đất... Theo nhân - quả, chẳng có tai nạn, sự trùng hợp ngẫu nhiên hay vận xui nào cả. Bất cứ điều gì xảy ra trong đời đều do những việc làm và những mối quan hệ đã được hình thành sẵn trong quá khứ quyết định.

Bất cứ điều gì xảy ra trong đời đều do những việc làm và những mối quan hệ đã được hình thành sẵn trong quá khứ quyết định.

Tuy nhiên, con người cũng không nhất thiết phải trả hết những "món nợ" quá khứ bằng cách gánh chịu đau đớn, cho dù điều này thường không thể tránh được. Khi tâm hồn được khai sáng, nó sẽ tìm ra con đường nhận thức và sự trưởng thành sẽ được hé lộ. Khi chịu đựng những đau đớn, sự trưởng thành về mặt tinh thần bị che giấu, còn trong sự khai sáng, nó hiển hiện rõ ràng cho bản thân người đó và cả những người khác nữa. Khi đi vào mối quan hệ với Chân lý thánh thiện, chúng ta có thể trực tiếp xóa hết mọi "món nợ" trong cuộc đời trước và những tâm ấn cũ của mình. Chúng ta học cách phục vụ nhân loại thông qua bản tính và thái độ của mình. Trên nền tảng phục vụ loài người, các mối quan hệ và sự hợp nhất thánh thiện cũng có thể đưa ta đạt tới trạng thái "không còn ràng buộc vào kết quả của hành động (karmateet)". Dù thành công chỉ ở chừng mực nào đó theo bất kỳ bước nào trong ba bước kể trên, chúng ta cũng đã hạn chế bớt những đau khổ mình sẽ phải chịu đựng sau này.

Một khi đạt tới trạng thái karmateet, con người sẽ nhìn thế giới bằng lòng yêu thương sâu sắc, thấu hiểu và tách rời tích cực. Đó là một hình ảnh thánh thiện, vượt lên nỗi sợ hãi, hồ nghi hay ham muốn. Trạng thái karmateet là điểm cuối cùng trong chu kỳ từ thanh khiết, trải qua ý thức cơ thể và trở về với sự thanh khiết nguyên thủy. Ban đầu, tất cả chúng ta đều ngây thơ và dễ bị tấn công, bị tổn hại trước một thế giới mà chúng ta chưa từng biết tới. Nhưng cuối cùng, chúng ta vẫn trở về nguyên vẹn là chính mình.

Chương 24. Hoàn thiện với tất cả sức mạnh

Với ý thức tâm hồn, lòng tự trọng trong chúng ta sẽ ngày một phát triển. Điều này sẽ giúp chúng ta có cách nhìn nhận khác về thế giới. Ở phương Đông, người ta cho rằng khi ý thức tâm linh thức tỉnh và nhận thức trở nên rõ ràng, nghĩa là "con mắt thứ ba" mở ra. Khi đã rơi vào trạng thái ý thức cơ thể, những kiến thức tâm linh, những đức tính tốt và sức mạnh của tâm hồn trở thành những thứ tiềm ẩn. Mặc dù vẫn tồn tại, nhưng chúng bị che giấu và cản trở không thể hiện ra ngoài. Khi thiền định và thực hiện những nỗ lực tinh thần, chúng ta sẽ dần làm cho sức mạnh tiềm tàng và phẩm chất đó trở nên nổi bật.

Thiền Raja Yoga dạy rằng, con người đạt được trạng thái ý thức tâm hồn thông qua việc biết rõ bản thân, sự hợp nhất thánh thiện, bộc lộ bản chất thanh khiết và phục vụ nhân loại. Khi đã hoàn thiện tất cả những sức mạnh, hiểu biết và đức tính này, tâm hồn sẽ đạt tới trạng thái cao nhất của nó. Chúng ta đã áp dụng kiến thức về nhân dáng bất tử của mình qua cuốn sách này. Chúng ta cũng đã biết cách làm sao để phát huy những đức tính tốt đẹp của mình, cũng như để nhận ra những đức tính ấy ở người khác. Bây giờ, chúng ta sẽ xem xét làm thế nào để đánh thức và tận dụng được tám sức mạnh đặc biệt của tâm trí.

Ở ví dụ đầu tiên, chúng ta sẽ sử dụng tám sức mạnh này để thay đổi thói quen và tình trạng ý thức cơ thể. Sau đó, khi đã đạt tới trạng thái ý thức tâm hồn, chúng ta sẽ đến với bản chất yêu thương và tràn đầy đức hạnh. Đầu tiên, tôi sẽ phác thảo những ứng dụng của sức mạnh tinh thần vào quá trình trưởng thành và chuyển hóa, sau đó mô tả sự bộc lộ tự nhiên của chúng.

Tám sức mạnh này sẽ giúp chúng ta kiểm soát và tập trung dòng suy nghĩ và hành động của mình. Thông qua sự rõ ràng, kiên định và chính trực, chúng sẽ giúp chúng ta trở thành người đáng tin cậy và có sức ảnh hưởng tới người khác mà không cần ép buộc hay kiểm soát. Chúng cho ta khả năng nhận ra sự thật, khả năng thành công trong những mục tiêu tinh thần và cả khả năng duy trì nhận thức đúng đắn.

Sức mạnh rút lui:

Sức mạnh này giúp chúng ta rút lui suy nghĩ, hướng vào bên trong trước những tình huống có thể gây nên những ảnh hưởng không tốt đối với chúng ta. Sức mạnh này chính là một phần của cung cách "tiết kiệm" của cô giáo viên Yoga được nhắc tới đầu Chương 21. Khi rút lui vào bên trong, cô ấy không còn vướng mắc những gì đang diễn ra, tập trung vào sự thật và làm cho bầu không khí xung quanh trở nên bình an. Luyện tập cách rút lui là một việc đặc biệt quan trọng, nhờ đó, bạn có thể dễ dàng tìm thấy bình an khi gặp chuyện phiền nhiễu. Khi một ai đó bắt đầu chỉ trích hay giận dữ, hãy tự rút lui vào ý thức tâm hồn. Thói quen này sẽ giúp bạn bớt bị tổn thương và giữ cho tâm trí được bình yên, thanh thản. Bạn cũng sẽ hạn chế được nguy cơ làm lan tỏa điều tiêu cực của những người khác.

Sức mạnh từ bỏ:

Sức mạnh này được áp dụng để chấm dứt những điều đang diễn ra trong tâm trí. Thay vì suy nghĩ, lo lắng về ai hay tình huống nào đó, chúng ta sử dụng sức mạnh này để hoàn thành nhiệm vụ và sau đó gác lại mọi suy nghĩ. Một khi thực hiện được điều này, chúng ta sẽ không còn phải hao phí năng lượng nữa. Nó sẽ giúp chúng ta luôn tập trung tối đa sự chú ý vào thời điểm hiện tại. Sức mạnh từ bỏ trở thành một công cụ kiểm soát tinh thần giúp ngăn chặn những suy nghĩ tiêu cực. Những suy nghĩ tiêu cực như thế có thể biến một vấn đề nhỏ thành lớn, gây phức tạp, căng thẳng. Khi nhìn cuộc sống với con mắt tích cực thì những vấn đề to tát cũng trở nên rõ ràng, đơn giản.

Sức mạnh đối mặt:

Nguồn sức mạnh này giúp chúng ta có đủ khả năng và can đảm để thay đổi. Khi trau dồi vẻ đẹp nội tâm của mình, chúng ta chắc chắn sẽ phải nhận ra, thừa nhận và tự giải thoát mình khỏi những điểm yếu. Chúng ta cần can đảm để đối mặt với những khó khăn, thử thách ở thế giới bên ngoài, đồng thời, cũng cần sự dũng cảm để đối diện với những điểm yếu cố hữu gắn

liền với tình trạng ý thức cơ thể. Khi gặp thử thách hoặc bị chỉ trích, nếu đủ tự trọng và thành thật, chúng ta sẽ thấy đó là cơ hội để nhận ra khiếm khuyết của mình. Đừng bị tổn thương mà hãy quan sát, xem xét những vấn đề sau:

- Mình cần phải thay đổi điều gì?
- Mình có bị áp đặt hay thúc ép không?
- Mình có quá chú tâm đến địa vị của người khác?
- Có phải mình vẫn còn đôi chút kiêu ngạo?
- Có phải mình thiếu khả năng chịu đựng?

Sau khi tự xem xét lại bản thân, bạn có thể kiên quyết thay đổi một vài thứ. Bằng cách này, những người mà ta hằng nghĩ họ là chướng ngại trong cuộc sống của ta lại trở thành những thử thách giúp ta mạnh mẽ hơn và trưởng thành về mặt tinh thần.

Sức mạnh khoan dung:

Với sức mạnh này, chúng ta sẽ giữ được điềm tĩnh trong khi vẫn dành sự tôn trọng cho người khác. Sức mạnh này giúp chúng ta cảm thấy dễ chịu và làm cho người khác thấy thoải mái. Khoan dung thật sự không có nghĩa là cố gắng chịu đựng một ai đó với cảm giác căm ghét và căng thẳng bên trong. Khoan dung là cảm giác thấu hiểu và yêu thương, trong đó, chúng ta chúc phúc cho cả những người từng làm tổn thương hay phỉ báng chúng ta. Chúng ta có thể hiểu được tại sao người khác hành động sai khi biết rằng, những việc xấu xa đều bắt nguồn từ trạng thái ý thức cơ thể. Khi bạn khoan dung theo cách này, cảm giác tha thứ sẽ tự động xuất hiện. Bạn không cần phải ra tay trừng phạt người đã đối xử xấu với bạn, nhờ thế, bạn sẽ giữ mình không bị vấy bẩn bởi những thái độ, lời nói hay hành động xấu. Lòng khoan dung thật sự là một cách yêu thương trong thế giới đầy mâu thuẫn và ảo tưởng này.

Sức mạnh thích nghi:

"Thích nghi" có nghĩa là dành chỗ trong trái tim mình cho tất cả mọi người. Dù chúng ta có đồng ý hay không thì những quan điểm và ý kiến khác nhau cũng vẫn cần được tôn trọng. Theo đó, những người có tính xấu hay gây khó chịu cho người khác cũng nên được đáp lại bằng tình yêu. Giống như giọt nước hòa vào đại dương, sức mạnh thích nghi giúp chúng ta tự hóa giải những tình huống khó khăn và mâu thuẫn từ trong chính mình. Khi một điều gì đó không may xảy đến, nhờ có sức mạnh này, bạn vẫn giữ được mình tĩnh tại. Sức mạnh thích nghi giúp tăng thêm khả năng yêu thương của bạn.

Sức mạnh phân biệt:

Sức mạnh phân biệt là dấu hiệu của một trí tuệ có khả năng nhận thức rõ ràng, giúp nhận biết những giá trị tinh thần và hành động đi liền theo đó. Càng chú ý nhiều tới sức mạnh này, chúng ta càng trở nên chính xác. Khi cho đi, hãy phân biệt suy nghĩ, lời nói hay hành động nào sẽ mang tới bình an, hạnh phúc, và lựa chọn kỹ càng để không gây tổn thương cho ai. Khi nhận về, đừng bao giờ nhận từ người khác những điều bất hạnh, gây đau buồn. Nếu ai đó mời bạn ăn một miếng trái cây bị hỏng, tất nhiên là bạn sẽ không nhận, trừ phi buộc phải tỏ ra lịch sự. Tương tự, nếu một người nói chuyện với bạn với vẻ tức giận, ghen tỵ hay hiềm khích, hãy cứ nghe nếu bạn buộc phải làm thế, nhưng đừng nhồi nhét chúng vào đầu. Nếu ai đó cố thuyết phục bạn tin vào những điều dối trá, hãy quay đi. Nếu họ cố làm bạn suy nghĩ xấu về một người khác, đừng nên nghe những lời ấy. Hãy tìm kiếm và chỉ chấp nhận những đức tính tốt của người khác mà thôi. Trong nỗ lực tinh thần trân trọng người khác (Chương 11), chúng ta quyết sẽ không nhìn vào điểm yếu mà chỉ tìm kiếm những điểm tốt của họ. Đây là sức mạnh phân biệt để nhận về một cách đúng đắn. Bạn sẽ đạt được sức mạnh này một khi tiếp nhận những phẩm chất tốt đẹp và bỏ lại phía sau những thứ xấu xa.

Sức mạnh suy xét:

Khi bạn đặt lòng tin vào ai đó, bạn sẽ khiến người đó cảm thấy tự tin hơn, và khi bạn

truyền đạt, chia sẻ những động cơ với họ, bạn sẽ tạo cảm hứng cho họ có mong muốn được góp sức vào nhiệm vụ.

Với sức mạnh suy xét, chúng ta có khả năng ra quyết định và hành động chính xác. Rõ ràng, điều này cần đến một trí tuệ có khả năng suy xét đặc biệt và sức mạnh phân biệt. Khi phân biệt chính xác, bạn đã có thể suy xét hành động của mình. Có thể bạn phân biệt được mọi thứ một cách hiệu quả nhưng lại phán đoán sai phản ứng của người khác. Cũng có thể bạn hành động đúng như ý định tốt đẹp ban đầu nhưng lại áp đặt ý kiến riêng lên người khác. Vậy nên, hãy kiểm tra kết quả lời nói, hành động của mình bằng câu hỏi: "Liệu chúng có lợi không, liệu có ai đó bị tổn thương hay không?". Đừng nghĩ chỉ có người khác sai mà hãy đối mặt với sự thật rằng, năng lực phán đoán của bạn có thể không hiệu quả.

Sức mạnh hợp tác:

Tinh thần hợp tác giúp nhiệm vụ của tất cả chúng ta trở nên dễ dàng. Chúng ta sử dụng sức mạnh này để làm lan tỏa những giá trị và cảm xúc tốt lành. Khi bạn đặt lòng tin vào ai đó, bạn sẽ khiến người đó cảm thấy tự tin hơn, và khi bạn truyền đạt, chia sẻ những động cơ với họ, bạn sẽ tạo cảm hứng cho họ có mong muốn được góp sức vào nhiệm vụ. Hợp tác theo cách này giúp bạn có được sự ủng hộ từ tất cả mọi người.

Như vậy, tám sức mạnh tinh thần mà Raja Yoga dạy chúng ta là sức mạnh rút lui, sức mạnh từ bỏ, sức mạnh đối mặt, sức mạnh khoan dung, sức mạnh thích nghi, sức mạnh phân biệt, sức mạnh suy xét và sức mạnh hợp tác. Khi tám sức mạnh này hoạt động cùng lúc với những hiểu biết và đức hạnh thánh thiện, tâm hồn sẽ hoàn thiện và trở nên thanh khiết. Một tâm hồn như thế là một tâm hồn ổn định, trưởng thành và cao quý. Đó còn là một tâm hồn vị tha, biết hy sinh, và luôn tự giữ mình bình an. Tách rời nhưng đầy tinh thần trách nhiệm và yêu thương, tâm hồn ấy giúp cân bằng giữa tính kiên định và linh hoạt, trong khi vẫn dễ dàng thích nghi với mọi tình huống.

Dâng nộp và tự do, một tâm hồn thanh khiết luôn có những suy xét rõ ràng, bộc lộ bản chất uy quyền của mình một cách tự nhiên.

Tập trung vào sự thật, một tâm hồn thanh khiết rèn luyện sự thông thái, lòng can đảm và sự trong sạch của mình bằng cách rút lui khỏi những điều lãng phí, tiêu cực. Đó là một tâm hồn biết thấu hiểu và nhân đức khi đối xử với mọi người một cách khiêm nhường và tôn trọng. Một tâm hồn như thế luôn giữ được sự tĩnh tại khi xử lý mọi vấn đề. Không bao giờ can thiệp quá sâu vào đời sống riêng tư của người khác, tâm hồn ấy luôn mang lại cho mọi người sự thỏa mãn, ấm áp và dễ gần. Tâm hồn ấy không biết sợ hãi, bởi đã có sức mạnh đối mặt với thử thách. Tâm hồn ấy nhận rõ giá trị của mình và hợp tác với công việc phục vụ khai sáng cho loài người. Trong quá trình hợp tác, tâm hồn luôn phân biệt mọi thứ một cách chính xác, và chỉ thỏa thuận với những điều có ích. Dâng nộp và tự do, một tâm hồn thanh khiết luôn có những suy xét rõ ràng, bộc lộ bản chất uy quyền của mình một cách tự nhiên. Tuân theo sự hướng dẫn của Chân lý thánh thiện, một tâm hồn như thế luôn giàu có và vị tha với sức mạnh khoan dung.

Trên con đường nhận thức, cuối cùng, chúng ta sẽ đạt được tất cả những sức mạnh này và không còn bị ảnh hưởng bởi trạng thái ý thức cơ thể. Bằng cách thiền định, chúng ta sẽ nhận ra tám sức mạnh này và sau đó sử dụng chúng để phá vỡ trạng thái ý thức cơ thể, phục vụ người khác. Khi đạt tới trạng thái ý thức tâm hồn, chúng ta thể hiện những sức mạnh ấy một cách tự nhiên để người khác có thể nhận thấy qua những đức tính tốt đẹp. Với nỗ lực ấy, theo thời gian, tâm hồn sẽ trở lại bản chất yêu thương vốn có và trở thành hiện thân của tình yêu.

Chương 25. Người phục vụ thế giới

Tất cả những bài học về tinh thần, bao gồm cả việc phục vụ thánh thiện cho nhân loại, là yếu tố cần thiết cho sự bộc lộ và phát triển bản chất tốt đẹp tiềm ẩn trong chúng ta. Chúng ta có thể phụng sự bằng những gì làm cho người khác và bằng chính con người mình. Suốt cuộc đời làm bác sĩ, tôi đã nhận ra những gì chúng ta làm chỉ là một hình thức phục vụ có giới hạn. Phục vụ với tất cả sức mình rất khó để đạt đến. Nếu chúng ta ở trong trạng thái ý thức tâm hồn khi phục vụ người khác, khả năng quan tâm, chăm sóc của ta sẽ được cải thiện rất nhiều. Nếu cảm thấy hài lòng khi thực hiện sự phục vụ, chúng ta sẽ khiến người được phục vụ vui theo niềm hạnh phúc của chúng ta. Đây là điều tự nhiên. Sự phục vụ tự nguyện không đòi hỏi được ghi nhận và đáp trả.

Trong Chương 4, tôi đã bàn về việc tôi tìm thấy những khả năng tinh thần tiềm ẩn khi trải nghiệm tình yêu thương sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương. Những "cuộc chạm trán" như thế chính là những "ô cửa sổ tinh thần" giúp ta nhận thấy tiềm năng bản thân, cũng như sự hiểu biết và lòng nhiệt tình.

Ngay lúc ấy, tôi cảm thấy tâm hồn mình, Chân lý thánh thiện và tất cả những thứ khác đều trở thành một thể thống nhất.

"Ô cửa sổ" thứ hai mở ra vào năm 1992 khi tôi đang ngồi thiền lúc bình minh trên một đỉnh núi ở Ấn Độ. Tôi đã cảm thấy một sự hòa hợp tới mức mọi ranh giới giữa tôi và những người khác đều không còn nữa.

Tôi chỉ có đôi chút cảm giác về sự hiện diện của chính mình, cứ như thể tôi đã tan ra và hòa lẫn vào tất cả. Ngay lúc ấy, tôi cảm thấy tâm hồn mình, Chân lý thánh thiện và tất cả những thứ khác đều trở thành một thể thống nhất. Trong 20 phút, khi trên nền trời màu xanh chỉ còn một dải hồng phấn, tôi cảm thấy mình đã trở thành một công cụ cho tình yêu thương. Bằng thiền định, tôi bước ra khỏi con đường tôi đi, để Chân lý chạm vào tâm hồn và thực hiện công việc của Người qua cơ thể tôi.

Về sau, tôi mới phát hiện ra rằng, điều này được Raja Yoga miêu tả là trạng thái "hạt giống" của thiền. Đó là trạng thái hợp nhất thánh thiện; con người trở nên "không mang hình hài" và trở thành một công cụ để phục vụ thế giới. Bằng một cách đơn giản tuyệt vời, tâm hồn trở thành một kênh dẫn thanh khiết, thông suốt của tình yêu đích thực; tình yêu ấy tìm kiếm những người nhạy cảm, đánh thức những người đã sẵn sàng và soi sáng những người xứng đáng. Một sự phục vụ thế giới như thế vừa độc đáo lại vừa vô hạn. Độc đáo bởi nó xuất phát trực tiếp từ Chân lý thánh thiện, qua từng cá nhân đến cả thế giới. Vô hạn bởi nó không cần tới sự gần gũi hay mối liên hệ nào hết. Sự phục vụ này khác với những hình thức phục vụ hữu hạn quen thuộc mà chúng ta từng biết: quay vòng với công việc hoặc bận rộn làm từ thiện. Những sự phục vụ như thế luôn bị giới hạn bởi ý thức cơ thể. Trong khi việc giúp đỡ người khác bằng tình thương, lòng trắc ẩn là cần thiết thì phục vụ với sự hợp nhất thánh thiện và dâng nộp lại có một chất lượng vô cùng đáng kể.

Khoảng một năm sau chuyến đi tới núi Abu, tôi nhận được một lời xác nhận cho vấn đề này sau một buổi thiền tương tự tại nhà. Khi đó, tôi ngồi và phát triển trạng thái ý thức tâm hồn - một điểm ánh sáng thánh thiện tinh tế. Tôi đã nối kết được với bản chất thánh thiện, và sự thanh khiết của Chân lý. Một lần nữa, tôi được trải qua trạng thái "hạt giống". Tôi cảm nhận được tình yêu từ Cội nguồn năng lượng sống; nó chảy qua tôi, hướng đến những ai tôi từng quen biết, cả trong quá khứ và hiện tại. Khi ngừng thiền, tôi có cảm giác rõ ràng rằng đã hoàn thành sứ mệnh của mình. Tôi cũng nhận ra rằng chúng ta có thể thanh toán "tài khoản nghiệp" bằng cách thiền.

Chiều muộn ngày hôm đó, Fran đến văn phòng tôi và nói cô cần nói chuyện với tôi. Tôi biết Fran đã lâu. Cô là một y tá chuyên khoa giảm đau và ung thư. Cô ấy có vấn đề ở lưng và tôi đã giúp cô xin một công việc nhẹ nhàng hơn. Tối qua, Fran đã trải qua một giấc mơ; cô cảm thấy cần phải chia sẻ với tôi.

- Tôi thấy mình đang trèo lên một ngọn núi mà không có dây hay bất cứ thứ gì trợ giúp. Khi gần tới đỉnh, chạm vào một mỏm đá nhô ra, tôi cảm thấy quá mệt. Biết là rất nguy hiểm nhưng tôi không còn lựa chọn nào khác, đành phải đi tiếp, bởi quay lại lúc ấy là điều không thể. Thế là tôi bắt đầu trèo lên mỏm đá. Nhưng tôi gần như kiệt sức, và rồi bị kẹt lại bên vách núi dốc đứng. Tôi quá sợ hãi. Đúng lúc tôi sắp quy ngã, ông xuất hiện bên cạnh và giúp tôi leo nốt đoạn dốc còn lại.

Có vẻ Fran hơi lúng túng khi nhìn tôi. Một lát, cô tiếp:

- Nhưng thật ra cũng không phải chỉ liên quan tới ông. Tôi thức dậy và nhận ra rằng điều đó còn liên quan tới Thượng đế nữa. Giấc mơ ấy lại khẳng định với tôi một lần nữa rằng, chẳng có gì phải sợ trong tương lai cả. Tôi biết bất cứ khó khăn, thử thách nào phải đối mặt thì tôi cũng sẽ luôn được giúp đỡ. Điều ấy đã khiến tôi thấy rất tự tin.

Tôi ngồi im, kinh ngạc, cảm thấy như thể cô ấy được gửi tới để xác nhận kết quả buổi thiền của tôi. Tôi kể cho Fran nghe về buổi thiền sáng của mình và ý tưởng về mối quan hệ giữa giấc mơ và nhận thức của cô ấy với buổi thiền đó. Tôi hỏi:

- Mấy giờ thì cô thức dậy?

- Chỉ trước bốn giờ rưỡi chút xíu.

Đó chính xác là thời gian tôi đang thiền.

Có hai điều đặc biệt làm tôi xúc động. Điều đầu tiên là Fran cho rằng cô ấy được Thượng đế phù hộ, cho dù tôi chỉ là hình tượng trong giấc mơ của cô. Điều này phù hợp với quan điểm rằng tôi đã trở thành công cụ của Chân lý thánh thiện. Thứ hai, Fran không hề xuất hiện trong tâm trí tôi suốt buổi thiền, nhưng lại tham gia vào mối liên hệ giữa tôi với Chân lý. Điều này giúp tôi khám phá ra rằng, nếu gỡ bỏ những rào cản trong tâm trí mình, chúng ta có thể phục vụ không giới hạn, ngay cả với những người ở rất xa. Trước kia, tôi đã từng hoài nghi về khả năng "chữa lành từ xa" của những người cầu nguyện và một số nhóm thiền, nhưng bây giờ, tôi phải công nhận điều đó.

Chúng ta có thể trở thành người phục vụ thế giới liên tục thông qua thiền. Với sức mạnh sẵn sàng rút lui, chúng ta có thể đạt tới trạng thái "hạt giống" một cách tự nhiên và dễ dàng. Những sức mạnh và đức tính tốt đẹp bẩm sinh sẽ trỗi dậy, và mỗi một suy nghĩ tích cực sẽ mang tới sự thanh khiết và thiện chí cho thế giới. Phương pháp "chữa lành từ xa" là một trong những khả năng tiêu biểu của những người phục vụ thế giới đã đạt tới thành công tâm linh.

Chương 26. Trạng thái thiên thần

Ralph là người "bình thường": Một thợ mộc 63 tuổi bị ung thư phổi. Tôi gặp Ralph trước khi ông mất vài ngày, sau khi nhập viện ở khoa dành cho bệnh nhân giai đoạn cuối. Lúc đó, Ralph đang trong tình trạng cùng quẩn vì đau đớn, khó thở và vô cùng sợ hãi. Ông ấy thật sự không hiểu điều gì đang diễn ra nhưng ông biết ở bệnh viện này, có nhiều người đã chết vì ung thư. Tôi dành một ít thời gian cho ông, xem lại bệnh án và chụp X-quang lồng ngực. Ngoài việc mắc chứng khó thở, trông ông không đến nỗi tệ lắm và tôi không cho rằng ông sẽ sớm ra đi.

Tôi nói với ông:

- Ông Ralph, trong phim chụp X-quang, bệnh ung thư đã phát triển và nó khiến ông bị khó thở. Nhưng so với phim chụp hai tháng trước thì nó vẫn chưa đến nỗi phát triển quá nhanh. Tôi chỉ nghĩ đã tới giai đoạn bệnh làm cho ông khó thở, nhưng tôi không cho rằng ông sẽ ra đi ngay lúc này đâu.

Tôi để ý thấy ông bình tĩnh hơn và hết sức chú ý đến tôi. Tôi có thể thấy ông rất háo hức muốn nghe thông báo tình hình và biết tại sao mọi thứ lại biến đổi. Tôi nói cho ông biết về bệnh ung thư và cho ông xem phim X-quang để giúp ông hiểu rõ hơn:

- Điều chúng ta cần làm lúc này là kiểm soát cơn đau và chứng khó thở bằng một lượng nhỏ Moóc-phin thông thường. Tôi nghĩ chiều hôm nay, ông sẽ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều.

Chúng tôi nói chuyện lâu hơn chút nữa về phương pháp điều trị. Cuối cùng, tôi hỏi:

- Có gì khiến ông đặc biệt lo sợ lúc này không?

- Có chứ, tôi sợ mình sẽ chết vì nghẹt thở.

Đây là một nỗi sợ đặc biệt thường thấy ở những người bị mắc chứng nghẹt thở do ung thư phổi. Tôi trấn an ông:

- Ngay lúc này, tôi tin rằng ông sẽ khá lên. Nếu vô tình mọi chuyện tồi tệ đi thì chúng tôi sẽ cho ông dùng thuốc an thần. Ở đây, chúng tôi không để bệnh nhân chết vì nghẹt thở. Chúng tôi sẽ để ông ngủ và không còn biết gì về những cảm giác trong cơ thể mình nữa.

Trông ông nhẹ nhõm hẳn đi. Ông còn siết chặt tay tôi khi tôi đi. Giờ đây, ông cảm thấy vô cùng an tâm và tin tưởng vào những người chăm sóc sức khỏe cho mình. Sau một tuần, tôi quay lại, ông đã không còn phải chịu đựng chứng khó thở, không còn bị những cơn đau hành hạ và rất điềm tĩnh. Tuy nhiên, trông ông cũng yếu hơn lần trước và có vẻ như cái chết sẽ đến với ông sớm thôi. Chúng tôi nói về tình trạng sức khỏe ngày càng yếu đi của ông và tôi hỏi ông nghĩ như thế nào về điều ấy. Ông trả lời:

- Tôi không nghĩ là tôi có nhiều hy vọng, đúng thế không?

- Ông nói không có nhiều hy vọng là có ý gì?

- Tôi hỏi lại.

Ông lại trả lời:

- Tôi sẽ không khá lên được, phải không?

Chúng tôi tiếp tục bàn về bệnh án của ông và về sự thật rằng ông chẳng còn sống được bao lâu nữa. Ông không hề thấy đau đớn vì sự thành thật trong cuộc nói chuyện. Thực tế là ông còn cảm thấy nhẹ nhõm khi biết điều gì sắp xảy ra và đánh giá cao sự cởi mở của tôi. Ông nói rằng cuộc sống của ông đã trở thành một cuộc chiến đấu và ông lấy làm vui vì sẽ không còn phải chiến đấu thêm nữa.

Khi tôi tới thăm ông lần cuối, ông đang nằm ngủ, trông rất thanh thản. Tôi không muốn làm phiền nhưng ông đã mở mắt ngay khi tôi vừa định quay đi. Đôi mắt ông trong, màu xanh và hài

lòng, trái ngược hẳn với đôi mắt sợ hãi, lấm lét chỉ cách đây hơn một tuần.

Gượng ngồi dậy, ông mỉm cười khi tôi hỏi ông cảm thấy thế nào. Câu trả lời khiến tôi rất bất ngờ:

- Tôi cảm thấy như mình đang chúc phúc tất cả mọi người.

Nghe ông nói, tôi thấy như mình đang trải qua cảm giác hết sức yên bình.

- Sau khi ông nói chuyện với tôi lần đầu tiên, tôi đã cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều. - Ông lại tiếp tục. - Tôi biết điều gì đang xảy ra và tại sao tình trạng của tôi lại xấu đi. Điều này xua tan mọi sợ hãi trong tôi. Thật sự, tôi chưa bao giờ sợ chết, nhưng tôi sợ phải đau đớn và chịu đựng. Ông không hiểu việc biết rằng tôi sẽ không bị nghẹt thở cho đến chết có ý nghĩa thế nào với tôi đâu.

Ngừng lại giây lát, ông nói tiếp:

Tôi nằm đây mà thấy như mình đang bay khỏi cơ thể để nhìn ngắm vàng ánh sáng xung quanh. Thậm chí, có những lúc tôi cảm thấy mình chính là một phần của vàng sáng ấy.

- Lần tới thăm thứ hai ông lại khẳng định với tôi rằng tôi sẽ chết. Sau đó, tôi cảm thấy thật tuyệt vời và mặc kệ mọi chuyện. Tôi không còn chiến đấu hay đấu tranh gì nữa hết. Thật sự tôi cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều so với trước đây. Tôi thấy hoàn toàn thanh thản với việc chỉ nằm ở đây. Thật không biết phải miêu tả nó như thế nào. Tôi sẽ phải chết nhưng không vội vàng gì. Chừng nào tôi vẫn còn cảm thấy thế này thì tôi vẫn còn hạnh phúc.

Tôi gợi ý:

- Cứ nói tiếp cho tôi về cảm giác của ông đi.

Ông trầm tư:

- Tôi thấy cứ như thể mình đang chúc phúc cho mọi người vậy. Tôi thấy mình nhẹ bẫng đi, như thể đang trôi bồng bềnh. Tôi có cảm giác mình được bao quanh bởi ánh sáng, như thể có một cái kén hay một quầng sáng khổng lồ bọc lấy tôi vậy. Đôi lúc, tôi còn nhìn thấy được chúng. Tôi nằm đây mà thấy như mình đang bay khỏi cơ thể để nhìn ngắm vàng ánh sáng xung quanh. Thậm chí, có những lúc tôi cảm thấy mình chính là một phần của vàng sáng ấy.

Trong từng lời ông nói, tôi nhận ra rằng ông đang thật sự chúc phúc cho tất cả mọi người; tôi cũng có cảm giác mình đang trải qua những gì ông miêu tả. Có vẻ như chúng tôi có mối liên hệ nào đó và khi nhìn vào mắt ông, tôi không hề có cảm giác như đang nhìn vào mắt một người đang hấp hối.

Ralph lại tiếp tục:

- Cho dù tôi đang nằm đây, tôi vẫn không cảm thấy bất lực với cơ thể mình. Nghĩ tới ai đó, trong quá khứ hay hiện tại, tôi đều có cảm giác ngay lập tức rằng mình đang ở bên người đó và cuộc gặp gỡ ấy là một phúc lành. Dù cho tôi vẫn ở trong thân thể này, nhưng tâm trí dường như đã vượt thoát lên trên, như thể tôi đang trôi trong vùng sáng mà tôi vừa miêu tả. - Ông dừng lại một lát rồi tiếp tục. - Có một điều tôi đã nhận ra, đó là cả bên trong lẫn bên ngoài cơ thể tôi chỉ còn tình yêu ở lại. Như thể tôi đã trở thành tình yêu vậy.

Ralph chỉ là một người đàn ông bình thường trong cơn sợ hãi, nhưng tới khi ra đi, ông thật bình an và thanh thản như một "thiên thần".

Ralph bị một do cố gắng nói chuyện với tôi nên cần nghỉ ngơi. Trước khi từ biệt, tôi đứng từ lối đi trông lại. Mắt ông khẽ mở, nhìn vào khoảng xa xôi vô định. Trông ông thật đẹp. Tôi không nhìn thấy vàng ánh sáng mà ông đã miêu tả, nhưng tôi có thể cảm nhận nó. Tình hình sức khỏe của Ralph tiếp tục xấu đi, nhưng ông vẫn giữ vẻ thanh thản và không cần dùng đến phương pháp giảm đau mà chúng tôi đã bàn. Ngày hôm sau, ông thật sự ra đi. Tất cả mọi người đều ghi nhớ họ đã cảm thấy mình được an ủi như thế nào khi ở bên ông. Lúc mới nhập viện, Ralph chỉ

là một người đàn ông bình thường trong cơn sợ hãi, nhưng tới khi ra đi, ông thật bình an và thanh thản như một "thiên thần".

Thiền cũng hướng dẫn chúng ta cách "vượt khỏi nhận thức về thân thể" trong khi vẫn còn trong cơ thể. "Không mang hình hài" ở đây có nghĩa là không còn dấu vết nào của ý thức cơ thể nữa. Như với Ralph và những người biết chấp nhận khác, tâm trí họ không còn bị lôi kéo bởi những lo toan thiển cận và không còn ham muốn gì. Khi đạt đến sự thanh khiết như thế, tâm trí họ có thể tiến vào vùng Tinh tế. Người này có thể liên hệ với người khác bằng suy nghĩ khi ở trong cùng một vùng ánh sáng. Thật ra, nên nói rằng "ánh sáng" được cảm nghiệm thay vì nhìn thấy, cho dù một số người nhạy cảm có vẻ như đã thật sự nhìn thấy nó. Đã có nhiều câu chuyện kể về những người có khả năng nhìn thấy vầng ánh sáng tỏa ra từ tâm hồn.

Trong Chương 7, chúng ta đã nhắc tới Tegan, cô bé đã tới phòng tư vấn của tôi sau khi chết 12 tháng. Tôi không hề nghi ngờ mình đã gặp hình dáng ánh sáng của cô bé. Tôi cũng tin rằng Ralph đã trải nghiệm được sự nhẹ nhàng, thanh thản. Ông đã thật sự cảm nhận được hình dáng cơ thể ánh sáng. Hình dáng tinh tế ấy bản thân nó có phải là "thiên thần" hay không là do chất lượng ý thức quyết định.

Khi Ralph hấp hối, ông đã trải qua cảm giác tự do và nhẹ bẫng, với nhận thức rằng bản thân mình là vô hạn và ông có thể chúc phúc cho tất cả mọi người. Phúc lành thật sự mà ông mang tới đó là sự hiểu biết. Có vẻ như ông đã gieo hạt giống nhận thức tâm linh cho những người khác. Khi Tegan bước vào phòng tư vấn của tôi, sự hiện diện của cô bé cũng đã tạo nên một bầu không khí chói lòa yêu thương và hàn gắn. Tất cả những ai có mặt trong phòng đều được cô bé chúc phúc và cảm nhận được rằng cô bé thật sự vẫn đang sống.

Tôi đã nói với Ralph rằng ông mới chỉ gần là một thiên thần mà thôi. Cho dù đã trải qua hình dáng ánh sáng tinh tế của mình và tinh thần hoàn toàn được tự do, ông vẫn cần đến năng lực nhận thức. Trạng thái thiên thần là sự hòa trộn giữa nhận thức sâu sắc và mối liên hệ với Chân lý thánh thiện. Đánh thức được trạng thái này, Ralph mới có khả năng bộc lộ nó.

Chương 27. Sứ mệnh yêu thương

Elisabeth Kubler-Ross đã nói rằng, trên đời này có ba loại người luôn nói thật: trẻ em, người hấp hối và bệnh nhân tâm thần. Chỉ ra bệnh nhân tâm thần luôn nói thật là một quan sát thú vị của một chuyên gia tâm thần học. Thật ra, trạng thái loạn thần là một vấn đề tôi thường gặp trong nghề và rất thú vị. Tôi cho rằng những người mắc bệnh tâm thần đôi khi lại tiềm tàng những khả năng tinh thần dưới dạng mất cân bằng hoàn toàn. Ta thường gọi hiện tượng này là chứng hoang tưởng tự cao. Trong khi mất liên hệ với thế giới thực do mắc phải chứng bệnh tâm thần, họ không thể nói dối và chỉ thuật lại những điều mình cảm nhận được.

Khi mới vào nghề bác sĩ điều trị xoa dịu, tôi đã có cơ hội gần gũi với một bệnh nhân trẻ mà sau này chết vì AIDS. Câu chuyện về cuộc đời của Damon Courtenay đã trở nên nổi tiếng sau khi cha anh phát hành cuốn sách Ngày Cá Tháng Tư (April Fool's Day, Penguin, Melbourne, 1998). Khi chúng tôi gặp lần đầu, anh mới 22 tuổi nhưng đã phải chịu đựng đau đớn suốt những năm tháng cuộc đời. Anh bị mắc chứng máu khó đông bẩm sinh, một rối loạn máu do thiếu yếu tố làm đông máu. Damon thường xuyên nằm viện trong những lần bị chảy máu, để tiêm bổ sung yếu tố thiếu hụt vào tĩnh mạch. Đặc điểm của bệnh này là hiện tượng chảy máu tự phát vào các khớp xương. Ngoài những cơn đau buốt, Damon còn bị thoái hóa khớp xương, do đó, vận động đi lại cũng bị ảnh hưởng. Anh di chuyển rất khó khăn và không thể nhớ trong cuộc đời mình có ngày nào không phải chịu đau đớn.

Sau đó, có một sự kiện đã tác động lớn tới quãng thời gian bệnh tật của Damon. Đó là vào những năm 80, trước khi bệnh AIDS được phát hiện tại châu Âu. Do vô tình, yếu tố làm đông máu đã được lấy từ máu của một người hiến máu bị nhiễm AIDS. Damon đi thử máu và bị phát hiện nhiễm virus HIV. Damon là một trong những người vượt qua khó khăn với nghị lực phi thường. Anh rất dễ mẫn, sắc sảo và láu lỉnh với cái nhìn lạc quan về cuộc sống. Anh và Celeste, người chăm sóc anh, đã tìm đến tôi khi tôi xác định rằng bệnh tiêu chảy kinh niên của Damon không liên quan tới AIDS mà do tác dụng của thuốc giảm đau. Chúng tôi đã không những chữa được chứng bệnh kéo dài này mà còn tìm được liệu pháp giảm đau hiệu quả hơn bất cứ phương pháp nào anh đã từng áp dụng trước đây.

Bất cứ khi nào gặp khó khăn, có một nơi mà con có thể lui tới. Một nơi luôn an toàn, nơi mà con sẽ được bảo vệ. Đó là một nơi bé nhỏ yên tĩnh, ngay trong tâm hồn con. Hãy tới đó khi con muốn trốn chạy hay muốn tĩnh tâm.

Mặc dù suốt hơn hai năm sau đó, liên tục bị hành hạ do nhiều chứng bệnh nhưng lúc nào Damon cũng tươi cười. Mỗi lần gặp tôi, anh lại có một "kế hoạch" mới. Mặc dù cũng có những khi anh hoài nghi và suy sụp ghê gớm, nhưng tôi chưa bao giờ thấy Damon chán nản; chưa bao giờ anh thôi yêu đời.

Damon thích nói chuyện với tôi về những vấn đề thuộc về tinh thần. Từ thuở bé, cha anh đã tặng anh một món quà hết sức quý báu, đó là lời dạy: "Bất cứ khi nào gặp khó khăn, có một nơi mà con có thể lui tới. Một nơi luôn an toàn, nơi mà con sẽ được bảo vệ. Đó là một nơi bé nhỏ yên tĩnh, ngay trong tâm hồn con. Hãy tới đó khi con muốn trốn chạy hay muốn tĩnh tâm". Damon đã học cách đạt tới nơi sâu thẳm đó, và thực tập suốt những năm tháng tuổi thơ. Những gì cha Damon dạy anh thực chất là cách ngồi thiền và ý thức tâm hồn. Tôi cho rằng quà tặng này chính là bài học giá trị nhất mà anh đã học được trong quãng đời ngắn ngủi của mình. Thật ra, Damon cũng không nhận thức được rằng mình đã được "khai sáng" mà chỉ coi đó là một thói quen tự nhiên. Anh đã có thể đi vào sâu thẳm nơi con người mình và chiến đấu với bệnh tật một cách ngoan cường.

Trong khi căn bệnh AIDS hành hạ cơ thể, Damon còn có một thời kỳ mắc chứng loạn thần kinh. Khi đó, anh tạm thời mất tỉnh táo. Một trong những biểu hiện thần kinh của AIDS là bệnh hưng cảm. Đây là một hiện tượng đặc trưng với chứng hoang tưởng tự cao, tăng suy nghĩ và hành động một cách bất thường. Trong sáu tuần, Damon ngày càng trở nên hoang tưởng và mất lý trí, luôn ám ảnh rằng CIA đang truy bắt mình. Tình trạng này đạt cực điểm là khi bệnh

viện cho phép một cơ sở điều trị AIDS có trang thiết bị nghèo nàn tới điều trị cho bệnh nhân tâm thần. Damon bỗng hoàn toàn mất lý trí và trốn khỏi bệnh viện vì sợ rằng những người này tới để bắt anh. Sau đó là một cảnh tượng khủng khiếp diễn ra trong gia đình anh.

Damon bị coi là người điên, và cảnh sát đã được cử đến bắt anh. Đang trong trạng thái vô cùng yếu ớt và dễ bị tổn thương, Damon đã bị cảnh sát bắt giữ, trước sự ngỡ ngàng của gia đình và những người chăm sóc. Gào thét và sợ hãi, anh được đưa tới một bệnh viện tâm thần, nơi đó anh bị giam giữ và điều trị. Hồi đó, bệnh AIDS mới được phát hiện nên người ta rất mơ hồ về con đường lây nhiễm bệnh; ai cũng sợ hãi tìm cách tránh né người bệnh. Mới đầu, anh bị đối xử như một "con hủi"; về sau, anh được đưa tới một căn nhà tồi tàn, với một nhóm y tá chăm sóc. Tôi tới thăm Damon một ngày sau khi anh bị đưa vào căn nhà ấy.

Đó là một căn nhà cũ kỹ, ẩm mốc ghép bằng ván nằm giữa một khu vườn xinh xắn, bao quanh là tường rào cao, với cánh cổng khóa hai vòng. Người làm vườn già nua mở cái khóa to đùng và tháo xích cửa cho tôi vào. Khi tôi tiến về phía ngôi nhà, cái xích lại được khóa chặt sau lưng như thể tôi cũng đã bị nhốt cùng Damon và những y tá chăm sóc anh. Damon đang chờ tôi bên hiên nhà. Khi nhận ra tôi, anh ta vẫy vẫy tay chào và cười rạng rỡ, chứng tỏ anh đang vô cùng sung sướng.

Không hề giống một tù nhân, Damon tiếp đón tôi như một "chủ trang viên" và bắt đầu đưa tôi đi tham quan vương quốc mới của mình. Anh giới thiệu tôi với tất cả các y tá bằng tên gọi thân mật, và nói với tôi rằng họ là người hầu của anh! Anh không hề nhớ chút gì về chứng hoang tưởng của mình, kể cả những ký ức khủng khiếp khi anh bị bắt giam. Damon nói rằng anh đã được chữa khỏi bệnh AIDS nhờ phóng xạ phát ra từ một chiếc vòng nhỏ bằng đồng trên cổ tay. Anh nói rằng chẳng bao lâu nữa thế giới này sẽ không còn bệnh AIDS hay bất cứ căn bệnh nào nữa. Và vì anh, Damon, đã tìm ra bí quyết trường sinh, anh đang trở thành một nhân vật cực kỳ quan trọng. Do đó, hiện anh đã được bổ nhiệm chức giám đốc bệnh viện. Chính phủ rồi chẳng mấy chốc sẽ chuyển hết bệnh nhân trong bệnh viện đi để nhường chỗ cho cuộc phẫu thuật của anh, nhằm thay đổi cả thế giới.

Đó là những chủ đề chính mà Damon đã kể cho tôi nghe. Anh rất phấn khích và nói liên tục, hoàn toàn không giống với Damon thường ngày. Theo chuyên môn, chúng tôi gọi hiện tượng này là "chứng lấp liên hồi" - giữa những chủ đề vừa liên quan vừa rời rạc. Tôi đã lọc ra vài đặc điểm của hội chứng này để xem do đâu mà anh mắc phải nó. Một trong những biểu hiện lạ của Damon là anh cứ lặp đi lặp lại không ngừng những lời này:

- Tôi biết Thượng đế đã phái tôi tới đây để thực hiện mục đích ấy. Ngài muốn mọi người được trường sinh. Ngài đã giao phó cho tôi một sứ mệnh. Phải, đó là một sứ mệnh, sứ mệnh thương yêu. Đó là lý do tại sao tôi có mặt ở nơi đây. Thứ duy nhất mà thế giới cần bây giờ, mà nhờ đó tôi có thể gắn kết người với người, là tình yêu thương. Đó là lý do tại sao Chính phủ lại chỉ định tôi làm chỉ huy nơi đây. Cuộc sống vĩnh hằng là nơi tình yêu thương ngự trị. Làm cho con người bất tử chỉ là nhiệm vụ đầu tiên, còn nhiệm vụ hiện giờ của tôi là phải khiến họ yêu thương nhau. Tôi là một người mang sứ mệnh cao cả.

Damon cảm thấy vô cùng hài lòng. Anh phờn phơ và vô cùng say sưa với những ý nghĩ ấy trong đầu. Anh cũng vui buồn thất thường và còn bị loạn thần kinh nữa. Vài tháng sau, rút cuộc thì Damon cũng khỏi chứng buồn vui thất thường. Anh tiết lộ rằng mình đã mất đi sự tự tin, cảm giác vô song, sức mạnh tinh thần cũng như thể chất mà chứng hưng cảm đã mang lại. Damon ngày càng yếu ớt và bất lực trong năm cuối cuộc đời mình. Đôi khi, anh nói với về tiếc nuối:

- Cảm giác đó tuyệt lắm. Đó là lần đầu tiên trong đời tôi cảm thấy được là chính mình! Tôi đã từng là một Damon phi thường. Giá mà tôi sẽ khỏe lại và một lần nữa được tận hưởng cảm giác ấy.

Dù tình trạng sức khỏe của Damon ngày càng xấu đi, anh luôn ấp ủ trong mình sứ mệnh yêu thương ấy. Trong một đoạn nhật ký mà sau này được công bố trong cuốn sách Ngày Cá Tháng

Tư hai năm sau ngày mất của anh, anh đã viết:

... Liệu ta có thể đánh thức sức mạnh trong tâm trí để chống lại những thế lực xấu xa, để sống sót? Tình yêu thương là sức mạnh kỳ diệu nhất. Đó là một nguồn năng lượng, là sức mạnh. Ta phải sử dụng nó đúng cách. Ta phải bỏ ngoài tai những lời gièm pha của những thế lực đen tối rằng sức mạnh ấy đang suy tàn. Ta muốn cống hiến biết bao cho thế giới này, cho những người mà ta yêu thương...

Sau đó, anh lại nói tiếp:

... Làm thế nào để bắt đầu đây? Điều đầu tiên cần làm là phải tin vào chính mình. Phải kiểm soát được bản thân. Phải đánh thức bộ não! Phải sống một cuộc đời có tổ chức! Giờ ta phải đọc, phải viết, phải tự giúp mình. Ta phải học cách sống lần nữa.

Rồi anh kết luận:

... Ta có thể làm mọi thứ nếu đủ quyết tâm. Đây là lúc khám phá bản chất tinh thần trong con người ta. Ta dùng từ đó để chỉ một thứ gì đó lớn hơn một trái tim, một hệ tiêu hóa hay một khớp gối. Nó khiến chúng ta không chỉ đơn thuần là xương là thịt. Nhờ nó mà ta tìm ra câu trả lời cho sự hàn gắn, chữa lành, cho sự vươn lên, cho sự tồn tại và cho cuộc sống này.

Tôi tin rằng vào những giây phút hấp hối, Damon đã thấy mình đang ở cái nơi nhỏ bé, yên tĩnh "trong sâu thẳm" mà cha anh đã chỉ cho anh. Tôi tin anh đã tìm thấy ở đó bí mật của một cuộc sống vĩnh hằng. Vì nơi đó là chính tâm hồn anh, không ảo tưởng. Nơi đó, anh nhận ra sứ mệnh của mình; nơi đó là tình yêu thương. Tôi cảm nhận được Damon vẫn tiếp tục phục vụ cả thế giới và sứ mệnh yêu thương của anh mang trong đó tinh hoa của một cuộc đời ngắn ngủi nhưng trọn vẹn.

Trong những chương cuối cùng này, chúng ta sẽ chứng kiến những biểu đạt của ý thức tâm hồn. Trong đó, nhân dạng bất tử của con người được nhận ra và được bộc lộ, như thể sự thanh khiết và nét thanh nhã, cao quý hiện ra rõ ràng cho cả thế giới chiêm ngưỡng. Đó cũng là những trạng thái mà tâm hồn có sức mạnh đưa ý thức vượt ra ngoài thể chất, đóng vai trò như một con kênh nối tình yêu chảy từ nơi Cội nguồn thánh thiện.

Damon đã nói rằng: "Cuộc sống vĩnh hằng là cuộc sống nơi tình yêu ngự trị", và anh chỉ ra rằng mình đang mang sứ mệnh yêu thương. Khi tìm được lối đi tinh thần, khi nỗ lực đạt tới sự hoàn mỹ nơi nhỏ bé, yên tĩnh "trong sâu thẳm" để tìm thấy Chân lý, và để mở rộng nhận thức thành lòng trắc ẩn, khoan dung, khi ấy, con người mới làm tròn sứ mệnh yêu thương của họ.

Chương 28. Tình yêu vô điều kiện

Sau khi chào đời, sự thuần khiết của chúng ta dần dần bị "điều kiện hóa" dưới tác động của ý thức cơ thể. Do vậy, nó phải biến đổi để bảo vệ chính mình và thỏa mãn những khát vọng của mình. Việc chấp nhận cái chết phản ánh cách tâm hồn có thể tìm thấy một lần nữa bản chất bình an vốn có. Những trải nghiệm về quá trình loại bỏ ký ức tổn thương và cận kề cái chết cho thấy "sự khai sáng" dẫn tới con đường nhận thức đúng đắn như thế nào. Những nỗ lực tinh thần cho ta thấy mình có thể giải thoát bản thân khỏi ý thức sai lệch và tìm lại bản chất thuần khiết. Sự trưởng thành về tinh thần là một hành trình ngược dòng mà trong đó, ta nhớ lại mình đã từng là ai. Là hành trình đi đến tình yêu, nó có thể được tóm gọn trong câu: "Ta đã là người thế nào thì sẽ là người thế ấy".

Cuộc sống vĩnh hằng là cuộc sống nơi tình yêu ngự trị.

Trong thời gian bị hưng cảm, Damon Courtenay đã từng nói với tôi rằng, anh đang thực thi sứ mệnh yêu thương. Sau đó anh còn viết trong nhật ký rằng "tình yêu - sức mạnh vĩ đại nhất - cần phải được sử dụng một cách có tổ chức". Một trong những sai lầm của ý thức cơ thể là thường tìm kiếm tình yêu ở đâu đó bên ngoài, trong khi thật ra, nó lại ẩn chứa ngay trong chính mình. Ta cố sử dụng và điều khiển tình yêu thay vì trở nên yêu thương. Lỗi mà chúng ta thường gặp là gán tình yêu với sự gắn kết cho tới khi tình yêu trở nên có điều kiện do bị ràng buộc với những nhu cầu và tình trạng phụ thuộc. Chúng ta tước đi tình yêu khỏi những người không biết cư xử đúng cách, và thấy buồn hoặc tức giận khi cho đi tình yêu mà không được đáp lại. Mặt khác, chúng ta kiếm tìm nhằm quyết định xem ai là người xứng đáng được nhận tình yêu, nhưng đồng thời, lại nhận ra rằng không thể tin tưởng vào quyết định của mình.

Tình yêu tiềm ẩn trong chúng ta là tình yêu dựa trên bản chất nguyên thủy của ý thức tâm hồn. Nó vừa thuần khiết, vừa vô điều kiện. Chỉ khi đạt được ý thức tâm hồn, ta mới có thể cảm nhận được thế nào là yêu vô điều kiện. Cảm giác này có thể thấy trước khi lìa đời, trong khi được "khai sáng". Nó là kết quả của quá trình loại bỏ ký ức tổn thương trong tiềm thức hoặc thông qua sự rèn luyện nội tâm - thiền định. Những gì bạn cảm nhận đơn giản chỉ là bạn trở nên yêu thương. Bạn không thể tách rời khỏi nó; bạn cảm nhận nó một cách toàn vẹn đến nỗi không còn ham muốn gì khác. Khi tôi cảm nhận tình yêu vô điều kiện, đó không còn là tình yêu dành cho riêng ai hay điều gì trong cuộc sống. Tình yêu chỉ là tình yêu mà thôi. Nếu tôi nói "Tôi chính là tình yêu thương" thì chính xác đó là cảm giác thật của tôi.

Điều mà tôi phát hiện ra ở tình yêu vô điều kiện là bạn không thể điều khiển hoặc kiểm soát nó. Bạn có thể yêu nhưng bạn không thể cho đi tình yêu. Một khi bạn trao nó cho một người hay lấy đi từ họ, nghĩa là bạn đã đặt một điều kiện cho tình yêu. Cái tôi giả tạo và sự gắn kết sẽ đan xen với nhau khi bạn quyết định nên trao đặt, gửi gắm tình yêu ở đâu. Với ý thức tâm hồn, tình yêu vô điều kiện sẽ bắt nguồn từ nhân cách vốn có của bạn. Trao gửi yêu thương là bản chất của chính tình yêu chứ không do bạn quyết định. Cũng chẳng cần tiếp sức cho tình yêu, bởi tình yêu có một sức mạnh riêng. Để yêu vô điều kiện, ta phải gỡ bỏ mọi ràng buộc và trở nên yêu thương.

Hãy để tình yêu tự quyết định.

Nếu một người trở nên yêu thương thì chẳng có gì phải bàn cãi, chứng minh, vì tình yêu là hiển nhiên rõ ràng và rất dễ nhận ra.

Một sứ mệnh có thể là thiên hướng hoặc là sự phục vụ về tinh thần. Đối với Damon Courtenay, đó là sự phục vụ nhằm mang lại hiểu biết sâu sắc về tình yêu và hàn gắn thế giới. Những người ủng hộ tâm linh sẵn sàng chấp nhận hình thức phục vụ nhân loại thông qua tình yêu. Tuy nhiên, do rất dễ hòa lẫn cái tôi với mục đích tốt đẹp, ta nên ý thức rằng, bản thân tình yêu đã mang tính phục vụ. Ta nên hỏi chính mình: "Sứ mệnh của tình yêu là gì?". Nhận thức này sẽ giúp chúng ta đủ khiêm tốn để buông bỏ và yêu thương. Nếu một người trở nên yêu thương thì chẳng có gì phải bàn cãi, chứng minh, vì tình yêu là hiển nhiên rõ ràng và rất dễ nhận ra. Ta không cần phải tiếp sức cho tình yêu bởi nó có thể tự hoàn thành sứ mệnh của

chính mình.

Khi một ai đó đang dần lìa đời, họ cho đi mọi thứ và trở nên yêu thương. Những ai bắt gặp khoảnh khắc ấy sẽ nhận ra vẻ đẹp của nó. Ở Chương 5, June đã kể cho tôi về một kỷ niệm khiến cô có niềm tin mạnh mẽ vào cuộc sống vĩnh hằng. Cô nói về người mẹ đang hấp hối của mình: *"Khi đó như thể mẹ tôi đã trở thành một "tấm gương", phản ánh chân thật những ai tới thăm bà"*.

Rất nhiều người thực hành thiền Raja Yoga mà tôi gặp ở núi Abu cũng có được khả năng này. Sự hiện diện của họ có thể mang lại cảm nhận tình yêu thương. Cảm nhận riêng của tôi về tình yêu sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương sâu xa trong tiềm thức đã biến tôi từ một người theo chủ nghĩa vô thần thành người theo thuyết hữu thần, và dẫn dắt tôi trên con đường tinh thần.

Sự phục vụ của tình yêu trong ta phản ánh ta là ai; nó chuyển hóa thái độ ý thức cơ thể và chiếu rọi con đường nhận thức đúng đắn. Sứ mệnh của tình yêu là thống nhất và hàn gắn thế giới. Để thực hiện sứ mệnh này, nhiệm vụ của ta là phải yêu thương, và rồi để tình yêu tự do hoàn thành sứ mệnh của mình.

Chương 29. Sức mạnh của yêu thương

Tình yêu vượt lên trên những trải nghiệm, những buồn thương trong cuộc sống, và cả những hàng rào mà ta dựng lên. Dầu chúng ta có thay đổi đến đâu, dầu chúng ta hờ hững, tha hóa, tình yêu vẫn luôn chờ đợi chúng ta thức tỉnh để chữa lành quá khứ và giải phóng ta trong hiện tại.

Trong một hội thảo về thiền định cách đây vài năm, Monica, một giảng viên đã trò chuyện riêng với tôi về những tổn thương tinh thần trong quá khứ. Khi còn là một cô bé, bà đã bị chính cha mình quấy rối trong suốt nhiều năm, kéo dài tới tận tuổi thiếu niên. Bà nghĩ rằng mình đã vượt qua được ảnh hưởng của những tổn thương ấy, cho tới khi một trong số các sinh viên của bà tiết lộ cô ấy cũng từng phải chịu đựng lạm dụng tình dục. Trong khi giúp cô sinh viên đó vượt qua những đắng cay, chua xót và tủi nhục, bà lại thấy nỗi đau trong mình thức dậy.

Bà đã hận và cay đắng rằng mình không thể cưỡng lại cha mình, người cha giờ đã qua đời. Bà cũng hận mẹ mình vì quá yếu đuối và nhu nhược sau khi phát hiện ra sự việc. Những ký ức ấy cứ giằng xé bà tới mức chúng ảnh hưởng tới cuộc hôn nhân và cả khả năng làm việc của bà. Bà cũng phải đấu tranh trước tình thế khó xử là nên đối xử với người mẹ giờ đã già nua và yếu đuối của mình ra sao. Sau những lần hoảng loạn, đối mặt với nỗi sợ hãi và chứng mất ngủ, rút cuộc, cách đây không lâu, bà đã đến tư vấn ở một bác sĩ tâm lý. Monica nói rằng những điều trải qua đã khiến tâm hồn bà trở nên nhơ bẩn, mãi mãi ô uế. Bà muốn biết ý kiến của tôi.

Sau khi lắng nghe về nỗi đau của bà, tôi đã nói chuyện với bà về tâm hồn, về sự thuần khiết vốn có của nó và cách tâm hồn dần trở nên bị "điều kiện hóa" qua những trải nghiệm sống. Khi bị tổn thương, chúng ta tìm cách kìm nén nỗi đau, chúng ta tạo ra những rào chắn bảo vệ bao quanh tâm hồn và học cách thể hiện mình để không bị tổn thương nữa. Mặc dù chúng ta chôn kín nỗi đau, dù chúng ta không cảm nhận được chúng, nhưng chúng vẫn hiện hữu ở đó và có thể trỗi dậy bất cứ lúc nào. Tôi đã nói rằng sâu thẳm hơn nữa, dưới "lớp vỏ" kia là sự thuần khiết và hồn nhiên, trong sáng vốn có của chúng ta. Chúng đã bị lãng quên và có thể tái sinh một ngày nào đó.

Tôi đã nói: *"Những gì đã qua không thể làm tổn hại tới tâm hồn, tâm hồn không thể tàn lụi sau những tổn thương hay trải nghiệm cuộc sống"*. Tôi lại nói tiếp rằng tôi mong bà sẽ tìm thấy phần sâu thẳm nhất trong con người mình qua buổi hội thảo này. Tôi thấy bà không cần thiết phải hận người mẹ vì những việc đã qua từ rất lâu rồi.

Những gì đã qua không thể làm tổn hại tới tâm hồn, tâm hồn không thể tàn lụi sau những tổn thương hay trải nghiệm cuộc sống.

Sau ngày đó, Monica đã viết thư cho tôi. Một thời gian ngắn sau khi gặp tôi, bà đã cảm nhận được một tình yêu sâu thẳm và thấy vết thương tâm hồn dần lành lại. Bà đã dần tìm lại được cảm giác trong sáng và thanh thản. Khi thuật lại cảm giác của mình, bà nói đó như một sự thanh lọc tâm hồn hoàn toàn nhờ sức mạnh của tình yêu. Nhận ra bản chất của tình yêu, bà không còn bị ảnh hưởng bởi ký ức tuổi thơ, và đã tha thứ cho cha mình cũng như không muốn nhắc lại chuyện cũ với người mẹ già tội nghiệp.

Chương 30. Cái nhìn nhân từ

Sức mạnh của tình yêu thương có thể được cảm nhận khi ta nghĩ đúng, nói đúng và hành động sáng suốt. Xa hơn nữa, để lan tỏa sức mạnh chữa lành của tình yêu ra thế giới, ta không được có bất cứ căng thẳng hay mâu thuẫn nào. Cái nhìn khoan dung, độ lượng là thái độ xóa nhòa mọi chia cách và thống nhất khả năng yêu thương dành cho nhau.

Ý thức cơ thể là điều mù quáng ngăn cách chúng ta với tình yêu và sự chân thành. Nó đánh lừa ta. Dưới tác động của nó, nỗi sợ hãi và hoài nghi bóp méo sự sáng suốt để rồi tâm hồn không còn làm theo những điều tốt đẹp. Khi đó, ta "không biết mình đang làm gì". Hiểu biết sáng suốt giúp ta nhận ra rằng, đó là sự yếu đuối của con người. Cùng với nhận thức này, ta sẽ biết thấu hiểu, chấp nhận và tha thứ.

Cái nhìn nhân từ là thái độ tha thứ thật sự, nó xem mọi người đều vô tội và không đáng trách.

Những người ý thức cơ thể thường có những sự thật "bị lãng quên". Do hành động thiếu hiểu biết và thiếu trải nghiệm về tâm hồn, họ tách mình khỏi tình yêu. Cái nhìn nhân từ là thái độ tha thứ thật sự, nó xem mọi người đều vô tội và không đáng trách. Nó giúp tình yêu cùng với sứ mệnh của tình yêu nhân rộng và lan tỏa khắp thế gian. Để đạt được cái nhìn độ lượng ấy cần phải có niềm tin vào sự vĩnh hằng, niềm tin vào sự thánh thiện và chấp nhận vở kịch cuộc đời. Ta cũng cần dành tình yêu thương thật nhiều cho gia đình nhân loại. Thấy vì phân biệt giới tính, chủng tộc, quan điểm và cách xử sự, ta có thể xây dựng cảm giác về tình anh em thống nhất, bằng cách xem mọi tâm hồn đều là con của Chân lý, mọi người đều thuộc về nhau. Cái nhìn nhân từ khiến ta có cảm giác thuộc về thế giới, điều đó kết nối sức mạnh tình yêu tới những tâm hồn khác.

Trong các bài học Raja Yoga, có một khẩu hiệu rằng: "Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay". Câu này phản ánh hai điều. Thứ nhất, khi chúng ta nhận thức bằng tâm hồn, ta chứng kiến và cảm nhận thế giới khác đi, và vì vậy, thế giới thay đổi là vì ta. Thứ hai, ta bắt đầu gán sứ mệnh của tình yêu vào việc hé lộ chân lý, tạo nên sự thống nhất và kết nối thế giới. Khi ta thể hiện vai trò của mình, khi ta hợp tác bằng tình yêu thương, cái nhìn khoan dung của ta sẽ không chỉ đơn thuần là cách nhìn thế giới, mà là cách chúng ta đưa tình yêu vào thế giới này.

Hãy sống tốt và trải nghiệm tốt.

Giản dị và là chính mình.

Khôn ngoan và chân thật.

- OM SHANTI

Đôi dòng về Brahma Kumaris

Trường Đại học Tinh thần Thế giới Brahma Kumaris là một tổ chức quốc tế, hướng dẫn thiền định Raja Yoga, một hình thức phục vụ cộng đồng miễn phí. Brahma Kumaris là thành viên của Liên Hiệp Quốc với tư cách một tổ chức phi Chính phủ giữ vai trò cố vấn cho Hội đồng Kinh tế - Xã hội, và cả UNICEF.

Nếu bạn muốn tìm hiểu kỹ hơn về triết lý thiền định được giới thiệu ở đây, hãy liên lạc theo địa chỉ www.bkwsu.com để nắm rõ thông tin về tổ chức.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>