



CREATOR'S WISDOM
DR. PRASHANT KAKODE

TỈNH THỨC



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Tĩnh Thức

Dr. Prashant Kakode

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 giới thiệu

Khi bước chân con người đã ghi dấu trên khắp các lục địa, “đôi cánh” công nghệ đưa trí tuệ nhân loại chinh phục bầu trời và khoa học vén mở bức màn bí ẩn của lòng đại dương sâu thẳm, chúng ta tưởng chừng như không còn nơi nào không có bóng dáng con người; song không gian nội tâm mệnh mông sâu thẳm trong lòng người thì vẫn là một miền đất chưa được tường tận khám phá.

Nếu xem xét tình hình thế giới hiện nay cùng với vô vàn rắc rối của nó, ta thấy quá rõ ràng là việc tăng thêm nhiều của cải hay phát triển công nghệ đều chẳng thể cứu vãn bất cứ vấn đề nào trong số đó. Chúng chỉ là những giải pháp nhất thời mà thôi. Chiến tranh khởi đầu từ bên trong tâm trí con người, thế nên mọi rắc rối cũng đều bắt nguồn từ tâm trí. Xét đến cùng thì nguyên có của vấn đề nằm trong tâm trí và chúng ta phải chỉnh sửa lại cho đúng đắn từ trong suy nghĩ, phải thức tỉnh và đánh đuổi sạch hết những thói xấu bên trong ta.

Dù là đề tài tâm linh, nhưng qua cách nhìn và trải nghiệm của một nhà khoa học, **Tỉnh thức** không sa vào giáo điều mà được trình bày rất khoa học, logic nhằm dẫn dắt người đọc bước vào cuộc hành trình nội tâm. Sách gồm hai phần:

* Phần 1 chia sẻ trải nghiệm về tâm linh theo góc nhìn khoa học, “giải phẫu” tâm hồn con người để tìm ra nguồn gốc căn nguyên của mọi đau khổ, bất an.

* Phần 2 là câu chuyện về con đường dẫn đến sự trưởng thành nội tâm, con đường giải thoát ta khỏi nỗi đau, sợ hãi hay khổ sở, là một lời gọi mời hướng đến niềm hạnh phúc đích thực và trải nghiệm tính nguyên vẹn của tâm hồn.

Lấy bối cảnh từ sử thi Ấn Độ, cả câu chuyện kể được kết thành từ những hình ảnh ẩn dụ với các nhân vật thần thoại để sau mỗi lần đọc, bạn sẽ nhận ra nhiều điều rất quen thuộc nhưng cũng rất mới, khiến cho vốn hiểu biết của bạn càng thêm sâu sắc.

Đây là chuyến hành trình nội tâm mà mỗi người chúng ta đều cần thực hiện nếu muốn hoàn thành mục đích của đời mình. Bạn hãy đọc câu chuyện bằng cái nhìn mới mẻ và tìm thấy ý nghĩa trong hành trình của riêng mình.

Phần IGIẢI PHẪU NỖI KHỔ ĐAU

Chương 1 Thông điệp từ Tạo hóa

“Hãy cho tôi lòng can đảm để thay đổi những điều tôi có thể thay đổi, lòng kiên nhẫn để chấp nhận những điều tôi không thể thay đổi, và sự thông thái để phân biệt những điều ấy.”

Trong bản liệt kê danh sách dài những điều chúng ta không thể thay đổi, có cả sự phụ thuộc của chúng ta vào những quy luật tự nhiên. Vì vậy, nếu một người ngã từ độ cao mười lăm mét, anh ta sẽ rơi xuống đất với một vận tốc nào đó; và quy luật này cũng có hiệu lực tương tự với bất kỳ ai, kể cả một vị hoàng đế. Quy luật “suy vong” của sức khỏe cũng vậy. Trước khi đi vào tìm hiểu nguyên nhân gây ra bệnh tật cho con người và cách thức chữa trị, chúng ta hãy tìm hiểu về đường lối và xu hướng của Tạo hóa.

Những đường lối của Tạo hóa

Nếu có điều gì đó cuốn lấy sự chú ý của nhân loại qua bao thời đại, thì đó chính là sự vận hành thông suốt những quy luật của Tạo hóa trong Vũ trụ. Việc khám phá ra rằng đằng sau vẻ bề ngoài phức tạp của vật chất với muôn hình vạn trạng thì chúng lại được biểu hiện bởi một số quy luật hết sức đơn giản cũng đã làm thỏa lòng biết bao người. Trên thực tế, chúng ta nhận thấy những quy luật này luôn tồn tại và chi phối vạn vật, kể cả bản thân chúng ta. Bất cứ điều gì xảy ra trên thế giới đều tuân thủ theo khuôn khổ những quy luật này - một vài quy luật chúng ta đã biết, một số khác đang chờ chúng ta tìm hiểu.

Có những quy luật được trình bày trong Vật lý học, như định luật Vạn vật Hấp dẫn, định luật Nhiệt - Động lực học v.v; các phản ứng trong Hóa học; và những quy luật về sự trao đổi chất, quá trình sinh lý trong cơ thể người... Theo đó, chúng ta có thể phân loại chủ quan tất cả những quy luật ấy và mối liên hệ giữa chúng theo 3 xu hướng chính:

1. Xu hướng sáng tạo (ví dụ: sự đồng hóa)
2. Xu hướng hủy diệt (ví dụ: sự dị hóa)
3. Xu hướng duy trì, bảo tồn hay ổn định

Chúng ta cũng có thể quan sát và nhận thấy xu hướng chiếm ưu thế là xu hướng duy trì, hoặc bảo tồn. Vì vậy, nếu ném một vật lên không trung, nó sẽ rơi xuống đất trở lại và đạt đến một trạng thái ổn định nào đó; nếu một người bị đứt tay, những quy luật sinh lý học sẽ tác động lên vết thương cho đến khi nó lành lặn trở lại. Điều này cho thấy *xu hướng sáng tạo và hủy diệt có thể tự cân bằng với nhau để sự duy trì diễn ra*. Ngoài ra còn có vô số ví dụ minh họa việc Trái đất và Thế giới đã và đang được duy trì bởi sự cân bằng các quy luật tự nhiên như thế nào. Nếu chúng ta quan sát những gì đang diễn ra xung quanh thì sẽ nhận thấy rằng vạn vật bao gồm cả đất đá, chim muông, cây cối và con người v.v. đã tồn tại hàng ngàn năm là nhờ vào xu hướng duy trì của Tạo hóa.

Từ những quan sát thu nhận được, chúng ta có thể đưa ra giả thuyết cơ bản về vai trò của Tạo hóa chính là *duy trì, bảo tồn hay ổn định sự sống và thế giới vật chất*. Luôn luôn tồn tại một trật tự ưu tiên và nếu được lựa chọn, nó sẽ ưu tiên chọn bảo tồn cái cao hơn là cái thấp. Ví dụ, ưu tiên bảo tồn giống loài hơn là bảo tồn cá thể, hoặc ưu tiên bảo tồn cơ thể hơn là bộ phận. (Những tế bào của cơ thể liên tục bị phân hủy và thay thế, nhằm mục tiêu cao hơn là duy trì sự sống của cơ thể). Căn cứ vào giả thuyết này, chúng ta suy ra rằng có những tình huống mà trong đó chúng ta chỉ nhìn thấy mặt hủy diệt, bởi vì chúng ta không hiểu được vai trò duy trì - mục tiêu cao hơn của nó - nằm ở đâu.

Cái giá của sự tự do ý chí

Chúng ta sẽ hết sức kinh ngạc khi biết những xu hướng tự nhiên này đang duy trì toàn bộ thế giới khoáng vật, thực vật và động vật như thế nào. Rễ hút nước; lá luôn vươn về phía mặt trời; ruột con người tiết ra đúng loại dịch tiêu hóa chuyên biệt cho loại thức ăn được đưa vào v.v. Trong đó, sự bảo tồn diễn ra một cách tự nhiên, không theo ý muốn chủ quan của ai.

Nhưng khi giới động vật có “ý muốn” riêng của chúng, thì một tình huống mới sẽ phát sinh. So với giới thực vật, động vật sở hữu khả năng đặc biệt là có khả năng quyết định và di chuyển. Nhưng cũng chính những khả năng này có thể khiến động vật vô tình tự gây hại cho nó. Ví dụ, nó có thể nhảy vào lửa và bị thiêu cháy cho đến chết, hay một người tự cắt vào tay mình làm cho máu chảy mà không nhận thức được điều đang diễn ra. Vì thế, trong tự nhiên, sự tự do ý chí được quân bình nhờ hiện tượng *đau đớn* và cách kết hợp này đảm bảo sự duy trì.

Do đó, cũng như loài vật, con người trải nghiệm sự đau đớn từ những điều có khả năng gây ra nguy hiểm. Cảm giác nóng rát do nhiệt độ cao hay tê cóng vì lạnh, đau đớn khi bị những vật sắc nhọn đâm phải, đau nhức do đứng ngồi sai tư thế, căng cơ bắp hay giãn dây chằng một cách bất thường v.v. Nếu ai đó giẫm phải đinh hay sắp sửa giẫm lên nó, cơn đau từ cây đinh nhọn sẽ gửi đi một lời cảnh báo, một thông điệp giúp anh ta tự bảo vệ bàn chân của mình. Cơn đau vẫn cứ dai dẳng hay tăng lên cho đến khi anh ta hiểu được thông điệp và chú ý đến mối hiểm nguy.

Vì vậy, đối với động vật cũng như con người, cảm giác đau đớn xuất hiện chỉ để phòng ngừa việc lạm dụng “tự do ý chí”. Điều này được chứng minh rõ ràng trong khoa giải phẫu cơ thể người. Có những cơ quan cảm nhận sự đau đớn ở những vùng mà chúng ta có thể kiểm soát chủ động, nhưng có những vùng trên cơ thể không có sự kiểm soát chủ động, thì rõ ràng những *thụ cảm thể* nhận cảm giác đau ấy đã vắng mặt, ví dụ: ruột (Bác sĩ phẫu thuật có thể mổ và cắt đi một vài phân ruột bằng dao mổ mà không gây ra cho bệnh nhân bất kỳ đau đớn nào. Việc gây mê chỉ để thực hiện đường rạch trên da). Kinh nghiệm chung của chúng ta là, nếu chúng ta bỏ một vật gì quá nóng vào trong miệng và nuốt nó, thì cùng một độ nóng được cảm nhận trong miệng sẽ không được nhận biết trong thực quản hay ruột. Độ nóng và cảm giác đau đớn chỉ tồn tại đến cuống họng, đó cũng là giới hạn trong khả năng kiểm soát chủ động của chúng ta. Về thực chất, cảm giác đau đớn định hướng cho sự “tự do ý chí” của chúng ta và đưa ra một thông điệp quan trọng nhằm ngăn ngừa những tác động gây tổn thương.

Giải mã thông điệp

Nếu chúng ta đã nhận ra được sự thông thái của Tạo hóa, và hiểu được ý nghĩa của hiện tượng

đau đớn, nó sẽ dẫn chúng ta đến một số kết luận quan trọng sau:

1. Mọi cơn đau mà chúng ta trải nghiệm đều truyền tải một thông điệp nào đó, vì thế chúng ta không nên kìm nén cơn đau khi chưa nhận ra thông điệp ẩn đằng sau nó.
2. Đối với những loại đau đớn phức tạp hơn (dưới hình thức bệnh tật), việc lý giải thông điệp có thể sẽ rất khó khăn. Vì thế, cần phải cố gắng nhiều hơn để hiểu những thông điệp này. Ví dụ, thật khó mà giải thích được mối liên hệ giữa cơn đau đớn ở các khớp xương và chế độ ăn uống không hợp lý hàng ngày, nhưng đó là ngôn ngữ của Tạo hóa.
3. Đằng sau nỗi đau cảm xúc và thương tổn tinh thần như buồn rầu, thất vọng v.v. cũng để lại cho chúng ta những thông điệp ý nghĩa. Giống như đau đớn thể xác biến mất khi chúng ta hiểu thông điệp và thực hiện những biện pháp trị liệu cần thiết, cảm xúc đau khổ dần trở nên nguôi ngoai nếu ta lắng nghe thông điệp một cách chính xác và thực hiện những biện pháp thích hợp, tích cực để loại bỏ nguyên nhân. Nói cách khác, việc không bị ảnh hưởng bởi những đau đớn (kể cả nỗi đau cảm xúc lẫn thể xác) chứng tỏ rằng chúng ta đang sống thuận với những quy luật của tự nhiên.

Thông điệp từ nỗi đau cảm xúc

Đau khổ không phải là một đức hạnh như sự nhẫn nhịn, đó là sự khó chịu tạm thời, nhưng cũng có khi là biểu hiện của một tình trạng suy nhược trầm trọng. Để loại bỏ cơn đau ấy, điều quan trọng là chúng ta phải hiểu được thông điệp đằng sau nó để đưa ra những thay đổi thích hợp. Nếu chưa nhận biết được thông điệp nhắn gửi, cơn đau vẫn sẽ kéo dài hoặc sẽ tăng lên cho đến khi ta chú ý và thực hiện những thay đổi cần thiết.

Nỗi đau cảm xúc hay cách phản ứng đầy xúc cảm thường được biểu lộ rất khác nhau ở mỗi người dù cùng chịu tác động của hoàn cảnh bên ngoài như nhau. Chẳng hạn như nếu chúng ta mời hai người uống một ly nước ép trái cây chỉ đầy một nửa, người này tỏ vẻ hài lòng khi thấy cái ly đầy một nửa, còn người kia thì buồn rầu trước cái ly vơi một nửa. Năm 1988, khi Đài khí tượng dự báo sẽ có một cơn bão lớn đổ bộ vào bang Texas, nhiều người trải qua hai ngày thấp thỏm chờ đợi trong lo lắng, trong khi một số người dân tổ chức “tiệc bão” và chuẩn bị “rượu Punch đón bão”!

Qua đó cho thấy, những yếu tố gây ra cơn đau cảm xúc cho con người không hoàn toàn do yếu tố ngoại cảnh quyết định (cơn bão), mà phần lớn xuất phát từ bên trong chúng ta và nó liên quan đến tính cách mỗi người. Chúng ta gọi đây là *yếu tố con người* và sẽ khảo sát chi tiết hơn ở phần sau.

Yếu tố con người

Chúng ta thấy rằng, hai cá nhân có thể phản ứng rất khác nhau trước những hoàn cảnh, tình huống tương tự nhau. Ngay cả cách phản ứng của một người cũng sẽ khác đi nếu anh ta có thêm nhiều kiến thức hay thông tin hơn. Ví dụ, phản ứng của bạn trước cách cư xử khó mà tha thứ nổi của anh bạn đồng nghiệp có thể thay đổi hoàn toàn khi biết được anh ta bị tổn thương não từ hồi còn nhỏ. Điều này cho thấy chính sự hiểu biết đã tạo nên sự khác biệt. Mỗi chúng ta có một phạm vi kiến thức nhất định hình thành nền tảng cho hệ thống niềm tin cá nhân. Con

người khác nhau chủ yếu là do vốn kiến thức, hiểu biết thu thập, tích lũy được, và kết quả là họ mang những niềm tin không giống nhau.

Kiến thức được lĩnh hội từ kinh nghiệm sống, sự tương giao với mọi người, từ phương tiện truyền thông đại chúng và một phần đến từ nền giáo dục chính quy. Một số kiến thức có thể bị quên lãng hay không được xem trọng, trong khi một số khác được chúng ta chấp nhận, tin tưởng. *Yếu tố con người là toàn bộ những niềm tin được dựa trên kiến thức và sự hiểu biết đúng - sai.* Vì vậy, nếu hai người có cách phản ứng khác nhau trước một cơn bão, đó là do mỗi người có hệ thống niềm tin khác nhau.

Chúng ta biết rằng về cơ bản, cơn đau cảnh báo chúng ta về sự lựa chọn sai lầm hay có hại nào đó là do cách ta sử dụng sự “tự do ý chí” của mình. Uy lực của sự “tự do ý chí” còn phụ thuộc vào kiến thức mà chúng ta tin tưởng và cảm xúc đau khổ là lời chỉ bảo tương ứng với kiến thức hay sự hiểu biết sai lầm về một số khía cạnh quan trọng nào đó trong cuộc sống. Tuy nhiên, mọi cơn đau cảm xúc không phải là bằng chứng để phán xét bản thân dở - hay, nó là một hiện tượng tất yếu, chỉ đơn thuần nhắc nhở rằng tất cả chúng ta có những kiến thức, sự hiểu biết và những niềm tin sai cần phải sửa đổi cho đúng.

Song, cũng đừng nên lấy làm ngạc nhiên hay hoang mang bối rối nếu không đủ kiến thức hoặc có những nhận định sai về chính mình. Bởi lẽ chưa từng có ai đặt ra những câu hỏi quan trọng cho bản thân: Nhân dạng thực sự của chúng ta là gì; mục đích sống của chúng ta; ý nghĩa tồn tại của chúng ta trên thế giới này; những mối quan hệ của chúng ta v.v. Những câu hỏi này chúng ta đã nhường lại cho các triết gia tranh luận. Dù có ý thức hay vô thức, từ các triết gia ở Athens đến thổ dân mù chữ của bộ lạc ở Amazon, thì tất cả đều có một phạm vi kiến thức, niềm tin riêng về những khía cạnh quan trọng của cuộc đời. Trong số đó bao gồm cả câu trả lời cho những câu hỏi: *“Tôi là ai?”, “Tôi từ đâu đến?”, “Tại sao tôi ở đây?”, v.v.*

Sự bất lực của khoa học trong việc trả lời những câu hỏi này, hay sự thiếu vắng các bằng chứng thực tế trong lĩnh vực này không thể bào chữa cho việc chấp nhận một hệ thống niềm tin sai lạc chỉ dựa trên những thông tin rời rạc, không đầy đủ mà chúng ta nhận được.

Bước tiếp theo là chúng ta cùng nhau thảo luận và làm sáng tỏ những vấn đề quan trọng ấy, để nhận thấy rõ nguồn sức mạnh lớn lao mà nguồn kiến thức đúng đắn sẽ mang lại.

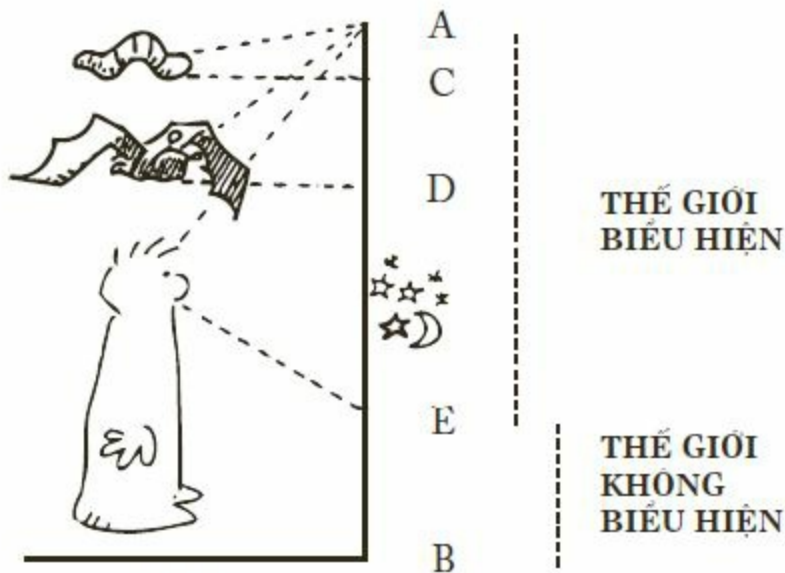
Chương 2 Tôi là ai?

Thế giới hiện hữu

Trước khi chuyển sang thảo luận về đề tài *“Tôi là ai?”*, chúng ta cần nhận ra một số hạn chế cơ bản trong hiểu biết của con người về thế giới hiện hữu.

Ở hình 1, toàn bộ thế giới hiện hữu được trình bày bằng một đường thẳng đứng từ A đến B.

THẾ GIỚI HIỆN HỮU



Hình 1

Trong thế giới hiện hữu này, có những con sâu bướm chỉ có một cơ quan cảm giác là xúc giác. Chúng không có khứu giác, thính giác, thị giác; toàn bộ hiểu biết của chúng về thế giới xung quanh chỉ được dựa vào thông tin nhận được thông qua xúc giác. Đối với một sinh vật như thế, *thế giới biểu hiện* (manifest world) bị giới hạn bởi đoạn thẳng từ A đến C, và như vậy nó không thể biết đến mặt trăng và những vì sao. Có lẽ trong thế giới của chúng, những con được xem là “thông thái” có thể còn đang tranh cãi với nhau là có tồn tại mặt trăng hay không!

Tương tự như vậy, một số loài bò sát nào đó không có tai (không có khả năng thính giác) thì với chúng, cái gọi là âm nhạc hay tiếng động dường như không bao giờ tồn tại. Loài dơi không có thị giác nên những đám mây ở xa không hề tồn tại đối với chúng, do đó trải nghiệm của chúng bị hạn chế trong đoạn A - D. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng thế giới hiện hữu không hề bị giới hạn bởi số lượng giác quan mà con sâu bướm hay con dơi có.

Với con người, chúng ta có 5 giác quan: thị giác, khứu giác, thính giác, vị giác và xúc giác. Qua những giác quan này, chúng ta tiếp nhận thông tin từ thế giới xung quanh ở mọi góc độ. Nhưng giống như thế giới hiện hữu không bị giới hạn bởi những điều con dơi có thể cảm nhận, nên không có lý do gì để tin rằng thế giới hiện hữu bị hạn chế bởi những điều con người cảm nhận được... Thực ra, hơn một thế kỷ qua, chúng ta đã biết nhiều điều hơn về thế giới hiện hữu không biểu hiện đối với giác quan của con người. Ví dụ, mắt người không thể nhìn thấy tia X, tai chúng ta không thể nhận biết những âm thanh lớn có tần số trên 18.000 Hz, và chúng ta không thể nhận ra những dấu hiệu mà chim bồ câu đưa thư và chim di trú sử dụng để giúp chúng vượt hàng ngàn dặm đến đúng nơi chúng cần đến.

Tất cả những điều trên dẫn ta đến một kết luận quan trọng là: *thế giới này còn có nhiều điều vượt ngoài khả năng nhận biết thông qua năm giác quan của con người*. Phần của thế giới hiện hữu chưa được con người nhận biết được gọi là *thế giới không biểu hiện* (unmanifest world), trong khi phần được nhận biết được gọi là *thế giới biểu hiện*. Khoa học tự giới hạn mình trong thế giới biểu hiện vì nó cần chứng cứ khách quan, vốn chỉ được cung cấp từ các giác quan. Khoa học có thể khám phá nhiều hơn về thế giới không biểu hiện, vì có thể còn có nhiều bí ẩn

khắc tồn tại trong thế giới này mà chúng ta chưa từng biết đến. Các nhà khoa học lớn hầu như đều ý thức được về những hạn chế này.

Mặc dù còn những hạn chế nhất định, song khoa học đã giúp chúng ta hiểu biết nhiều hơn về cuộc sống. Tuy nhiên vẫn có những rắc rối nảy sinh do những người theo trường phái *khoa học nền tảng*, những người này thường có rất ít kiến thức về khoa học nhưng lại dựa hoàn toàn vào nó để đưa ra giải pháp cho tất cả mọi vấn đề của nhân loại. Giống như một người “*yêu thợ mộc nền tảng*”, tuyệt đối tin tưởng vào kỹ năng chuyên nghiệp của thợ mộc và hy vọng được một ông thợ mộc chữa lành cho mình chứng đau nửa đầu bởi vì người này rất ngưỡng mộ tài khéo của ông thợ mộc đó.

Nếu chúng ta muốn hiểu sâu hơn về một vấn đề nào đó, tốt hơn là nên xem xét tất cả những nguồn thông tin tiềm năng đáng tin cậy, đáng tham khảo, chứ không chỉ dựa vào một nguồn thông tin nào đó. Với câu hỏi “*Tôi là ai?*”, khoa học đã không đưa ra được câu trả lời thỏa đáng, vì thế chúng ta cần tìm tòi từ những nguồn khác. Đây thực sự là một việc làm cấp bách, bởi vì con người đang chịu đựng quá nhiều đau đớn, khổ sở và chiều hướng ngày càng trở nên tồi tệ hơn, như là kết quả của sự liên tục thiếu kiến thức về bản thân. Nếu bạn đói bụng, bạn sẽ không chờ đợi các nhà khoa học bảo bạn ăn! Ơn trời, tổ tiên chúng ta đã ăn! Họ đã không đợi các nhà khoa học chứng minh với họ rằng thực phẩm có chứa một lượng ca-lo-ri, vi-ta-min và đạm là những chất dinh dưỡng thích hợp và tốt cho cơ thể.

Hành trình đến với “sự hiểu biết về bản thân” là một quá trình khám phá mang tính cá nhân. Bởi vì chỉ có chính chúng ta mới có thể quan sát được tâm trí mình. Về cơ bản, đó là một cách tiếp cận tâm trí theo lối trải nghiệm, xem nó như là một nơi để thử nghiệm. Khi đi sâu hơn vào nội dung quyển sách này, chúng tôi hy vọng các bạn sẽ thử nghiệm những ý tưởng khác nhau, kiểm tra chúng bằng chính kinh nghiệm quá khứ của bạn, thử nghiệm chúng trong “phòng thí nghiệm tâm trí” và sàng lọc chúng qua cách lập luận riêng của bạn.

Tôi là ai?

Để tìm hiểu những hạn chế của năng lực tri giác, chúng ta hãy trở lại câu hỏi “*Tôi là ai?*”. Chúng ta sẽ dùng cụm từ “*bản thể thật sự*” cho thực thể mà chúng ta đang tìm hiểu. Giống như những bộ phận và các hệ cơ quan của cơ thể có những chức năng khác nhau, thì một trong những đặc tính chuyên biệt của “bản thể thật sự” chính là sự trải nghiệm, cảm nghiệm. Khi tôi nói “*Tôi ở trong căn phòng này*”, đó là do “bản thể thật sự” đang trải nghiệm về căn phòng này.

Chẳng hạn như, một cụ già 80 tuổi nói: HÔM NAY, TÔI TỒN TẠI.



Hình 2

Ông ấy cũng chia sẻ thêm: Ông nhớ thời thơ ấu của mình khi mới 5 tuổi. Ông nói mình cũng chính là người ấy, người đã sống cách nay hơn 75 năm... LÚC ĐÓ, TÔI ĐÃ TỒN TẠI.

Trước hết, chúng ta thử tìm hiểu xem “ông ấy” thuộc về thế giới biểu hiện hay thế giới không biểu hiện. Đầu tiên, chúng ta hãy xem xét những khả năng thuộc về thế giới biểu hiện. Cái cơ thể từng tồn tại 75 năm trước đây của ông đã không chỉ thay đổi về hình dáng và kích thước, mà chúng ta không thể đảm bảo một tế bào đơn lẻ đã từng hiện diện lúc đó còn tồn tại cho đến bây giờ. Tốc độ thay thế mô trong cơ thể diễn ra rất nhanh, một số tế bào được thay thế chỉ trong vòng vài ngày. Những loại tế bào khác, như tế bào da được thay thế trong vòng vài tuần, tế bào xương trong vòng vài năm, trong khi khối vi phân tử của não được thay thế trong vòng 3 ngày. Tế bào thần kinh (nơ-rôn) có thể vẫn còn như cũ, nhưng tất cả những phân tử của nó đã bị thay đổi. Mỗi phút, chúng ta hít vào và thở ra một lượng không khí, trong quá trình này những phân tử ô-xy và ni-trô-gien từ không khí được hấp thụ đồng thời những phân tử khác được loại thải ra ngoài. Và tiến trình này cứ tiếp tục diễn ra như thế. Vì thế, trong suốt 75 năm, những phân tử và tế bào v.v. nghĩa là vật chất - cơ thể biểu hiện - đã được thay thế nhiều lần. Bất cứ bộ phận, cơ quan nào trong cơ thể của ông được khám và quan sát dưới kính hiển vi hiện nay đều không còn thuộc về cơ thể ông 75 năm trước.

Nếu không có gì trong cơ thể biểu hiện của cậu bé 5 tuổi tiếp diễn trong cơ thể ông lão 80 tuổi, thì “bản thể thật sự” tiếp diễn trên 75 năm này không thể thuộc về cơ thể biểu hiện và thế giới biểu hiện. Điều này có nghĩa là nó phải thuộc về thế giới không biểu hiện. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng một trong những đặc điểm của “bản thể thật sự” là *không biểu hiện* hay *phi vật chất*, tức là vượt ngoài khả năng nhận thức của năm giác quan con người.

Dù không thể diễn đạt bằng lời nhưng chúng ta chấp nhận tính tồn tại liên tục của người đó, bất kể lý thuyết sinh lý học về sự thay đổi của cơ thể vật chất. Ngay cả luật pháp cũng tin vào tính liên tục của “bản thể thật sự” phi vật chất. Giả dụ như một người bị phát hiện đã phạm một tội ác nghiêm trọng cách đây nhiều năm. Ngay cả nếu hắn chứng minh rằng, hắn đã cấy ghép gan, tim, thận, hay thậm chí toàn bộ cơ thể vật chất của hắn đã khác đi kể từ khi xảy ra tội ác, hắn vẫn bị xem là tội phạm. Người bị kết tội là “*người trải nghiệm phi vật chất*”.

Những trải nghiệm về sự tồn tại bên ngoài cơ thể

Ắt hẳn rất nhiều người trong chúng ta đã trải qua những cơn đau đớn, nhức nhối về thể xác, và cũng có nhiều người từng trải nghiệm cảm giác tách rời bản thân ra khỏi đau đớn nếu cơn đau vượt quá sức chịu đựng. Càng tách rời, sự đau đớn sẽ giảm đi tương ứng. Trong một vài thập kỷ qua, những nhà nghiên cứu đã phát hiện rất nhiều trường hợp con người thật sự nhận thấy bản thân như bị tách ra ngoài cơ thể. Hiện tượng này được biết đến như là *trải nghiệm ở bên ngoài cơ thể* (OBE: Out of Body Experience).

Cô S. Mackay sống ở Cambridge nước Anh đã có những trải nghiệm này trong nhiều hoàn cảnh khác nhau. Sau đây là lời tường thuật của cô:

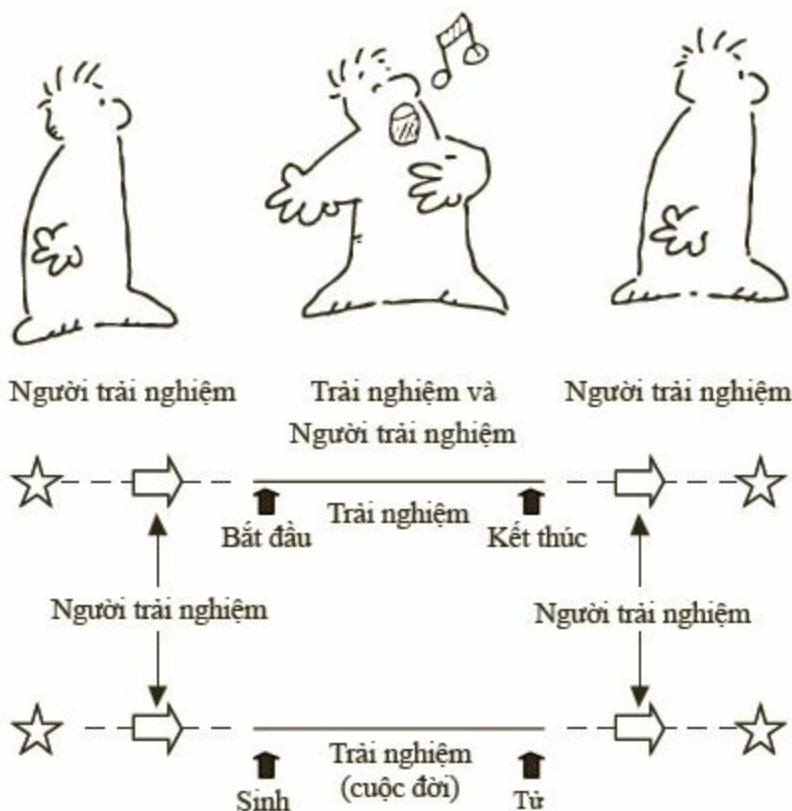
“Hồi còn nhỏ, tôi thường nhận thấy bản thân tách ra ngoài cơ thể. Như thể là ý thức của tôi ở bên ngoài và đang nhìn xuống chính cơ thể của mình. Khi tôi lớn lên, tôi nhận ra rằng những người khác không có những trải nghiệm giống như tôi, vì thế tôi không muốn nói về chúng. Khi bước vào độ tuổi thanh niên tôi vẫn nhận thấy điều đó, nhất là lúc tôi cảm thấy không thoải mái với tình huống trước mắt. Tôi nhớ, một hôm cha tôi mời những người bạn tâm giao của ông đến ăn cơm tối. Tôi nhận thấy sự giả tạo trong mỗi tương giao này và mọi người đang giả vờ quan tâm đến nhau. Chẳng bao lâu, tôi thấy bản thân tách rời ra, đi lên một vị trí cao nhìn xuống cảnh bên dưới. Tôi không thể tự ý có những trải nghiệm này. Gần đây, chúng ít xảy ra hơn. Khi tôi ở bên ngoài cơ thể, tôi thấy rằng những tình huống tôi cho là to tát, quan trọng trước đây trở nên không đáng kể. Tôi thoát khỏi những tình huống vật vãn vẫn thường làm khổ bản thân mình. Rồi mọi vấn đề không còn quan trọng nữa. Chúng vẫn tồn tại, nhưng thái độ của tôi đối với chúng thay đổi hẳn. Tôi vẫn bình tĩnh, tự do thoát khỏi những lo lắng và mâu thuẫn, xung đột”.

Như vậy, trong trải nghiệm OBE, “bản thể thật sự” tách rời khỏi cơ thể vật chất và hoạt động một cách độc lập.

Trải nghiệm và Người trải nghiệm

Việc nhận biết “bản thể thật sự” khác với cơ thể đã gợi lên một câu hỏi then chốt là điều gì xảy ra cho “TÔI” khi cơ thể chết đi? Nhiều khả năng có thể xảy ra: thứ nhất là “bản thể thật sự” chết cùng với cơ thể và khả năng thứ hai là, bản thể này tiếp tục tồn tại mà không có cơ thể. Ngoài ra vẫn có thể tồn tại một khả năng khác nữa là “bản thể thật sự” bất tử. Từ “bất tử” được sử dụng khi thực thể sống ấy không có bắt đầu hay kết thúc. Khi một người nhận nhiệm vụ chứng minh một cái gì đó không tồn tại, thì chứng cứ tối đa mà người đó có thể đưa ra là không ai nhìn thấy nó. Ví dụ, để xác minh không có chiếc ghế nào ở trong phòng. Tất cả những gì người đó có thể làm là chỉ ra rằng không thấy ghế ở trong phòng chứ không tồn tại một thực thể được gọi là “không ghế” – làm bằng chứng cho sự không tồn tại của cái ghế. Theo cách tương tự, nếu một thực thể được xem là không có bắt đầu và kết thúc, bằng chứng tương ứng cho điều đó sẽ là chúng ta không thể thấy được sự bắt đầu hay kết thúc của thực thể này.

Trải nghiệm và Người trải nghiệm



Hình 3

Như đã đề cập ở trên, một trong những chức năng chủ yếu của “bản thể thật sự” là trải nghiệm. Nói cách khác, “bản thể thật sự” là *người trải nghiệm*. Việc phân biệt rõ ràng giữa “trải nghiệm” và “người trải nghiệm” là khá quan trọng. Vì những đặc tính của người trải nghiệm khác với những đặc tính của trải nghiệm, giống như đặc tính của người nghe khác với đặc tính của bài hát. Bây giờ, chúng ta hãy xem xét cái được gọi là *trải nghiệm*. Theo định nghĩa, mỗi trải nghiệm đều có khởi đầu và kết thúc. Ví dụ, một người sờ vào cây viết; đó là thời điểm bắt đầu của một trải nghiệm và khoảnh khắc mà anh ta kết thúc việc sờ vào cây viết là lúc chấm dứt trải nghiệm. Một người đi vào căn phòng và sau một lúc lại bước trở ra; người quan sát chỉ có thể kết luận rằng có một sự bắt đầu và kết thúc đối với việc trải nghiệm về căn phòng của người đó, chứ không thể xác định được sự bắt đầu và kết thúc trải nghiệm của người được quan sát. Người quan sát không thể kết luận người kia đã ngưng tồn tại chỉ vì anh ta không còn ở trong căn phòng nữa. Vì vậy, việc có “một sự bắt đầu và kết thúc” chắc chắn là thuộc tính của *trải nghiệm*, nhưng nó không nói lên cho chúng ta biết về sự bắt đầu và kết thúc của *người trải nghiệm*.

Tất cả những gì chúng ta biết về sinh - tử: đó lần lượt là sự bắt đầu và kết thúc của *một trải nghiệm* rất dài. Theo đó, chúng ta không thể kết luận đây là sự kết thúc của *người trải nghiệm* - người đã rời khỏi căn phòng - ngay cả khi cơ thể anh ta chết đi, chúng ta cũng không thể kết luận “bản thể thật sự” đã chết. Khi xem xét kỹ những sự kiện này, chúng ta có thể kết luận “bản thể thật sự” là *bất tử*.

Nhiều quan sát y khoa và khoa học khác cũng ủng hộ cho lập luận này. Ví dụ, có đến hàng ngàn trường hợp được ghi chép lại trên khắp thế giới về những bệnh nhân được xác định là đã chết, hay “chết” trong vài phút hoặc vài giờ nhưng bất ngờ sống lại. Sau khi hồi sinh, họ đã kể lại

những trải nghiệm ở ngoài cơ thể, thường được gọi là *trải nghiệm chết hụt* (NDE: Near Death Experience). Một số người thấy mình ở trong một đường hầm tối và một số khác nhìn thấy cơ thể họ từ bên ngoài, cũng có những người trải nghiệm những cảnh tượng ở bên ngoài. Người trải nghiệm thực sự còn sống và đang trải nghiệm những cảnh tượng khác nhau, do đó: *“bản thể thật sự” đã không chết*. Cho đến bây giờ, không có một chứng cứ thuyết phục nào của y học và khoa học hậu thuẫn cho quan điểm: *khi cơ thể chết đi, người trải nghiệm ngưng tồn tại*; nhưng chúng ta vẫn nhất quyết cho rằng bản thân mình đã chết mà không có căn cứ, lý do, tính hợp lý hay chứng cứ nào về sự trải nghiệm.

“Bản thể thật sự” và não bộ

Do không có sự hiểu biết rõ ràng về bản chất của “bản thể thật sự”, cho nên con người đã sai lầm gán cho não bộ và hệ thần kinh nhiều chức năng của “bản thể thật sự”, kể cả chức năng trải nghiệm.

Mỗi khi dùng từ “não” là chúng ta liên tưởng tới khối tế bào thần kinh và các đường dẫn truyền thần kinh được bao bọc bởi màng não: một thực thể hoàn toàn vật chất. Khoa học đã khám phá mọi đặc tính tồn tại của vật chất, nhưng cho đến nay, chưa ai đưa ra giả thuyết rằng vật chất có khả năng trải nghiệm. Từ kinh nghiệm của bản thân, chúng ta biết hoàn toàn không có khả năng đó, nếu không thì đôi giày và những cái ghế cũng đã thường xuyên kêu ca, phàn nàn rồi! Nếu vật chất không thể trải nghiệm, thì làm thế nào não có thể trải nghiệm được, não cũng được cấu thành từ vật chất đấy thôi.

Tuy nhiên, não bộ có thể thực hiện những chức năng thể lý khác nhau. Các tế bào thần kinh truyền thông tin giống như những tín hiệu điện, ghi chép và lưu trữ thông tin. Như một chiếc máy tính, não phối hợp với những hoạt động phức tạp của cơ thể. Nhưng dù thực hiện nhiều chức năng quan trọng đó nhưng nó vẫn chỉ là những hoạt động mang tính vật chất. Duy chỉ có “bản thể thật sự” phi vật chất mới giữ vai trò người trải nghiệm.

Những chức năng quan trọng khác diễn ra trong nội tâm - như là ra quyết định - được căn cứ hoàn toàn vào việc so sánh giữa những lựa chọn hiện thời với kinh nghiệm quá khứ, vì vậy, nó chỉ có thể thực hiện bởi người trải nghiệm. Do đó, khả năng đưa ra quyết định (phân biệt hay chọn lựa) cũng thuộc về “bản thể thật sự”.

Một dàn máy tính hay chiếc xe hơi có thể thực hiện nhiều chức năng phức tạp nhưng cần phải có một người điều khiển - người quyết định. Tương tự như vậy, bộ não (cũng như cơ thể) được cấu thành từ vật chất là công cụ tuyệt vời được vận hành và kiểm soát bởi “bản thể thật sự”. Mọi quyết định được thực thi qua phương tiện trung gian là suy nghĩ, vì thế, việc tư duy cũng diễn ra bên trong “bản thể thật sự” này.

Mỗi suy nghĩ dẫn đến cảm giác hay cảm xúc nào đó và do vậy chúng cũng xuất hiện từ “bản thể thật sự”. Chúng ta có thể thấy rằng “bản thể thật sự” thực hiện nhiều chức năng quan trọng trong đó não là công cụ trực tiếp, nó giống như phòng điều khiển để thông qua đó “bản thể thật sự” vận hành toàn bộ “cỗ máy cơ thể”. Nhiệm vụ của nhà sinh lý học thần kinh là nghiên cứu và tìm ra mức độ tương tác chính xác giữa “bản thể thật sự” (phi vật chất) với chất truyền dẫn thần kinh (vật chất) và xung động điện đi đến các tế bào thần kinh. “Bản thể thật sự” nhận

thông tin từ thế giới vật chất thông qua các giác quan truyền lên não và sau đó lệnh cho não dùng cơ thể để thực hiện hành động.

“Bản thể thật sự” không biểu hiện và thực hiện nhiều chức năng tinh tế khác nhau. Nói một cách cụ thể hơn, vì chúng ta đã thấy “bản thể thật sự” thực hiện những chức năng “cao cấp” như quyết định, suy nghĩ, cảm nhận v.v., chúng ta có thể mô tả bản thể này giống như một thực thể năng lượng rất tinh tế hay một thực thể ánh sáng tinh tế. Và một cách để mô tả về thực thể không biểu hiện này đó là: một điểm vô cùng nhỏ (vô cùng là khái niệm mang tính giả thuyết, nghĩa là quá nhỏ đến mức không thể đo lường được). Vì vậy, “bản thể thật sự” không biểu hiện được xem là một điểm sáng tinh tế vô cùng nhỏ.

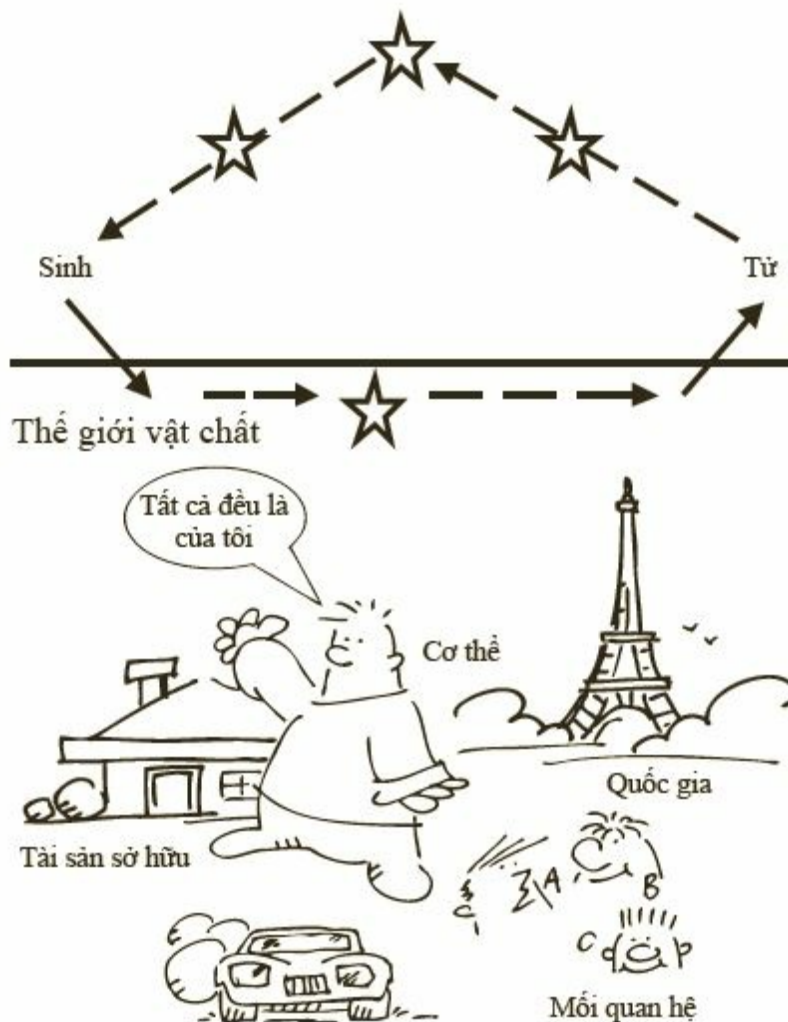
Nếu “bản thể thật sự” điều khiển cơ thể và sử dụng bộ não như căn phòng điều khiển, thì không có nơi nào tốt hơn não, đặc biệt là vùng dưới đồi (hypothalamus - vùng não điều khiển thân nhiệt, đói, khát...). Từ đó, nó có thể kiểm soát hiệu quả cả hai bán cầu não, tiểu não, tuyến yên, tuyến nội tiết và hệ thần kinh tự chủ - gần như là mọi tế bào trong cơ thể. Vùng dưới đồi nằm ngay sau trung tâm vầng trán, giữa hai chân mày. Vì vậy, nếu chúng ta cần tìm một vị trí cụ thể (như là điểm trọng tâm) của “bản thể thật sự”, vị trí thích hợp nhất là điểm ở trước trán, giữa hai chân mày.

Ảo tưởng đầu tiên: “của tôi” và “cái của tôi”

Một trong những sai lầm sớm nhất trong hệ thống niềm tin của con người là niềm tin về quyền sở hữu. Ở hình dưới đây, “bản thể thật sự” xuất hiện trong thế giới vật chất từ sinh đến tử. So với sự tồn tại bất tử của “bản thể thật sự”, một triệu năm cũng là vô nghĩa. Một đời người trọn vẹn, cứ cho là 100 năm ở trong cơ thể vật chất và trong thế giới vật chất, thì thậm chí còn vô nghĩa hơn. Chắc chắn là với sự “lộ diện” hữu hạn như thế, nó không thể nào sở hữu những đối tượng vật chất đó. Khi rời bỏ cơ thể, nó không thể mang theo mình dù chỉ là một nguyên tử từ thế giới này. Pháp luật và xã hội cũng chấp nhận rằng “bản thể thật sự” có quyền sở hữu tài sản, nhưng ngày hôm sau, nếu nó rời bỏ cơ thể (nghĩa là chết), nó không thể mang theo bất cứ thứ gì. Đây là một quan điểm rõ ràng về mối quan hệ giữa chúng ta với thế giới này. Nếu chúng ta đi vào phòng triển lãm trong năm phút, chắc chắn ta không thể nói mọi thứ trong đó nay đã thuộc về ta.

Tương tự như vậy, thái độ đúng đắn của chúng ta đối với cơ thể và thế giới này là chúng ta không sở hữu bất kỳ điều gì. *Chúng ta là người trải nghiệm.*

Bản thể thật sự



Hình 4

Như đã đề cập ở trên, rất có thể cả thế giới đều tin vào điều gì đó hoàn toàn sai, và kết quả nhận được lại chỉ là đau khổ, bất hạnh. Chúng ta sống trong một xã hội toàn cầu, nơi mà những phong tục, tập quán, luật lệ v.v. được dựa trên niềm tin về quyền sở hữu. Mọi người tin rằng mình đang sở hữu cái gì đó. Họ “đốt cháy” mình trong công việc bằng niềm tin chắc chắn là họ có thể sở hữu nhiều hơn. Tuy nhiên cần nhấn mạnh rằng, chúng ta không tìm cách thoát ra khỏi thể xác của mình hay những vật thể vật chất xung quanh, do đó, việc duy trì thái độ là *người được ủy quyền* đối với những tài sản ấy thì không có gì sai. Chỉ khi nào chúng ta tin mình có quyền sở hữu tài sản vật chất thì chúng ta mới là người vi phạm những quy luật của Tạo hóa, và do vậy sẽ tự mình gây ra đau khổ cho bản thân.

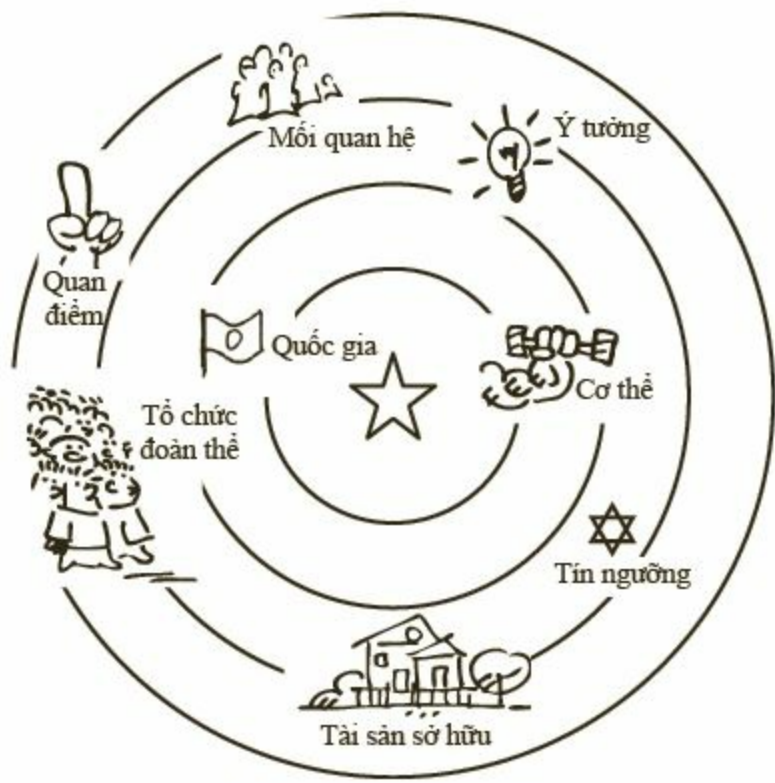
Có nhiều lý do khác nhau ủng hộ cho ý tưởng chúng ta được toàn quyền sở hữu của cải vật chất, chẳng hạn như: “*Tôi đang sử dụng nó*”, “*Không ai khác sở hữu nó*”, “*Tôi đã mua nó*”, “*Tôi được người ta tặng*”, “*Tôi đã trông thấy nó đầu tiên*”, v.v. Thật ngạc nhiên khi thấy ngay cả luật pháp các nước đều dựa trên cùng một cách lập luận này và giống như khi trẻ con cãi nhau, chúng thường dùng từ “của tôi”, “của tao”; họ cũng tranh cãi nhau về những chuyện “của tôi” với những lý do nực cười tương tự.

Trong một nghiên cứu, một nhà tâm lý học người Mỹ đã ghi lại cuộc trò chuyện của nhiều người trong vòng 15 phút và khám phá ra rằng họ sử dụng những từ “tôi”, “của tôi”, “cái của tôi” rất thường xuyên. Có nhóm đã sử dụng những từ này đến hơn 118 lần. Và khi theo dõi

những người này trong 10 năm kế tiếp, kết quả cho thấy tỷ lệ tử vong do chứng nhồi máu cơ tim của số người trong nhóm đó cao hơn những người khác rất nhiều. Như vậy, từ “của tôi” hoàn toàn có thể gây chết người!

Chúng ta hãy tìm hiểu xem trạng thái cảm xúc của con người bị ảnh hưởng như thế nào bởi niềm tin vào quyền sở hữu. Hãy xem xét ví dụ sau, ông X có 10 triệu bảng Anh, ông Y chỉ có 100 bảng. Cứ cho là cả hai đều đang ở trạng thái bình an. Bây giờ, giả sử ông X mất 9 triệu bảng trong một vụ giao dịch buôn bán, vì thế chỉ còn lại một triệu bảng. Trong khi đó, ông Y vẫn chỉ có 100 bảng, ông X vẫn giàu hơn ông Y 10.000 lần, nhưng trạng thái cảm xúc của ông ta sẽ như thế nào vào lúc này? Chắc chắn là chỉ số bình an của ông sụt giảm. Chỉ riêng nỗi sợ hãi về nguy cơ mất hàng triệu bảng đã đủ khiến ông ăn không ngon, ngủ không yên rồi. *Trạng thái bình an của một con người không liên quan đến những gì anh ta sở hữu, nhưng chắc chắn nó có liên quan đến những gì anh ta đã mất hay có thể mất!*

Trong xã hội chúng ta ngày nay, ngay từ lúc sinh ra, “bản thể thật sự” đã bị dẫn dắt lầm lạc vào mê cung “của tôi”. Ông A đại diện cho con người trong xã hội hiện nay. Đầu tiên, ông cảm thấy mình đang sở hữu cơ thể “của ông”, tài sản “của ông”, những người thân “của ông”, con cái “của ông”. Rồi từ “của tôi” đầy ma lực này bắt đầu “di căn” sang những tổ chức, đồng nghiệp, ý kiến, quan điểm, tư tưởng, phẩm chất, hình ảnh, v.v. Ông trở thành một người trung thành với một đế chế “của tôi” rộng lớn. Thậm chí ông còn xác định nhân dạng của mình bằng những vật thể, đối tượng ấy.

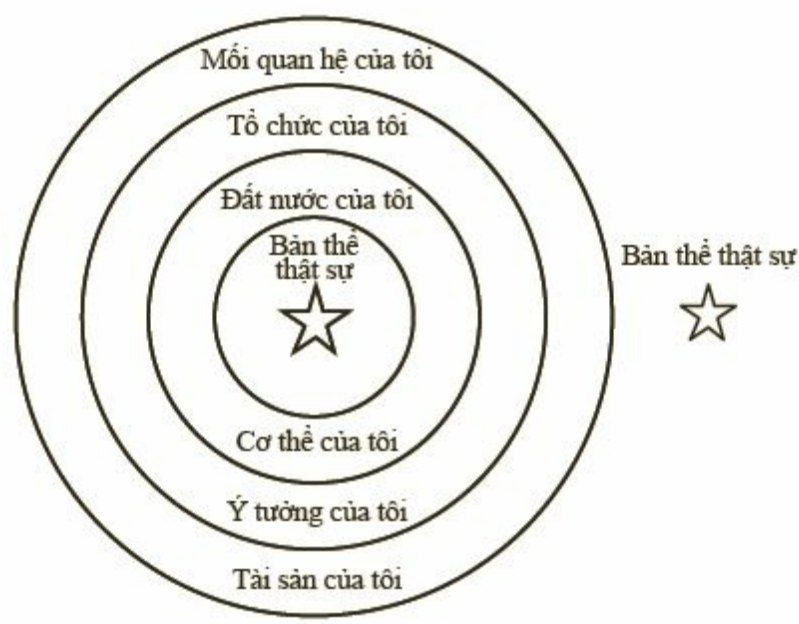


Hình 5

Về phía ông B, một “bản thể thật sự” khác, ông cũng ở trong hoàn cảnh giống hệt ông A, nhưng ông xem mình là một thực thể sống bất tử, phi vật chất, người không sở hữu bất cứ điều gì, và

được tùy ý sử dụng cơ thể cũng như những thứ vật chất khác một cách tạm thời trong vai trò một người được ủy quyền. Do đó, trong khi ông A cảm thấy “*Tôi có thể mất mọi thứ*” hay “*Tôi đã mất cái gì đó*”, thì ông B ngược lại cảm thấy “*Tôi không thể mất gì cả*”. Lối diễn đạt cùng với loại cảm giác này là chìa khóa then chốt mang lại trạng thái bình yên và an toàn nội tâm sâu sắc.

“Của tôi” và “Cái của tôi”



Hình 6

Trải nghiệm nguyên thủy

Đến đây, chúng ta đã làm sáng tỏ hai sự thật nền tảng: “bản thể thật sự” vốn *không biểu hiện và có tính bất diệt*. Vì những khái niệm về thế giới không biểu hiện và sự tồn tại vĩnh cửu không được tìm hiểu sâu trong đời sống hàng ngày, nên chúng ta sẽ không cảm thấy dễ dàng để hiểu những hàm ý ẩn chứa trong những khái niệm này ngay từ lúc đầu. Mục đích của bài tập trải nghiệm là khuyến khích ta cởi mở tâm trí đối với lối tư duy mới mẻ, những khả năng mới và chân trời mới, nơi chúng ta có thể rèn luyện trí tuệ mình. Trong những lĩnh vực này, mỗi cá nhân phải tự khám phá, tự đưa ra bằng chứng thông qua nhận thức của chính mình. Trải nghiệm này có thể được đẩy nhanh bằng cách chuẩn bị cho trí tuệ tập tành hiểu các khái niệm.

Một khi chúng ta nhận ra “con người đích thực” là thực thể phi vật chất, chúng ta sẽ không thể đánh mất bất cứ điều gì. Nhận thức này là nền tảng vững chắc cho *sự an toàn và bình yên nội tâm sâu sắc*. Đây không phải là điều cốt yếu cho trải nghiệm về sự an toàn nội tâm, nhưng giúp làm phong phú thêm trải nghiệm. Sự thật là: “*Dù cho điều gì xảy ra, tôi vẫn tồn tại*”; “*Cái gì tôi thật sự có, không ai có thể lấy đi của tôi*”; “*Tôi khác với cơ thể này và ngay cả khi cơ thể chết đi, tôi vẫn tiếp tục tồn tại*”; “*Mọi người khác cũng bất tử và thật sự không ai chết*”; “*Tôi thế nào, tôi vẫn luôn như thế ấy*”; “*Tôi không sở hữu bất cứ cái gì, và vì thế tôi không mất bất cứ cái gì*”. Trải nghiệm về *sự an toàn* này giải thoát chúng ta khỏi nhiều ham muốn không cần thiết (những ham muốn nhỏ nhất, ích kỷ) và theo đó chúng ta sẽ cảm nhận được *cảm giác tự do, ung dung tự tại*. Càng thoát khỏi những ham muốn, ta càng hài lòng hơn và tìm được *bình yên từ trong sâu*

thăm con người mình.

Rồi *sự bình yên* này dẫn dắt ta đến trải nghiệm về *niềm vui và tình yêu thương*. Trải nghiệm về sự bất tử, an toàn, cảm giác mãn nguyện, bình an, yêu thương, trầm ẩn, hạnh phúc và hoàn toàn thoát khỏi những ham muốn chính là “trải nghiệm nguyên thủy” của chúng ta. Trải nghiệm ấy chỉ đạt được khi chúng ta ở trong ý thức thực sự về bản thân - ý thức về “bản thể thật sự”. Trải qua biết bao dâu bể cuộc đời, vì nhiều lý do khác nhau, chúng ta đánh mất hiểu biết thật sự về bản thân cùng những trải nghiệm nguyên thủy ấy. Nếu xem xét kỹ lưỡng, mọi nỗ lực của con người trong cuộc sống - dù là vua chúa hay người hành khất - đều hướng về trải nghiệm nguyên thủy đó. Giống như nước là môi trường sống tự nhiên của cá, cá sẽ không sống nổi khi bị vớt lên bờ. Tương tự vậy, trạng thái bình yên, vui vẻ, yêu thương, trầm ẩn, hài lòng là “môi trường sống” tự nhiên, nguyên thủy của chúng ta, những “bản thể thật sự”. Chúng ta thoải mái ngụp lặn trong đó mà không phải lo toan, nghĩ suy gì. Còn khi ta tức giận, đau khổ, ghen tị, căng thẳng v.v. chứng tỏ rằng có gì đó thiếu tự nhiên, bức bối trong nội tâm và lương tâm đấu tranh để đưa ta quay về trạng thái bình yên ban đầu. Ai ai cũng mong muốn trải nghiệm niềm vui, tình yêu thương, sự bình an và an toàn; mỗi người nỗ lực tốt nhất theo cách thức của mình, nhưng trừ phi ta nỗ lực với hiểu biết rõ ràng, bằng không thì sẽ không đạt được kết quả như ý muốn.

*“Chúng ta sẽ không ngừng tìm tòi, khám phá
Và điểm cuối của cuộc hành trình
Sẽ đưa ta về nơi ta từng bắt đầu
Nhìn lại nơi đầu tiên ta đã xuất phát.”*

- T. S. Elliot

Đã có thời chúng ta trải nghiệm những cảm xúc cao đẹp nhất là bình an liên tục, vui vẻ và thương yêu..., rồi ta mất đi trải nghiệm nguyên thủy ấy. Chuyển du hành khám phá tiếp theo giúp ta nghiệm lại những gì mình có thể đạt được, nhưng lại loay hoay tìm kiếm từ những vật chất sở hữu và sự thỏa mãn các giác quan. Giờ đây, khi đã mệt mỏi rã rời sau một thời gian dài kiếm tìm, đây là lúc ta cần quay trở về nơi ta đã bắt đầu - trạng thái nguyên thủy, trạng thái hiểu biết thấu đáo.

Chương 3 Smriti

Nhận thức

Con người chúng ta có khả năng thực hiện nhiều chức năng đa dạng khác nhau như: cử động, tạo ra ý nghĩ, thể hiện cảm xúc, v.v. Một số chức năng biểu hiện rất rõ ràng đối với chúng ta và cả với những người khác, như là những cử động cơ thể; trong khi một số chức năng khác, như suy nghĩ và xúc cảm thì không rõ ràng đối với người khác, nhưng lại rõ ràng đối với bản thân ta. Qua đó cho thấy, chức năng tư duy, xúc cảm tinh tế hơn so với những chức năng vận động.

Tuy nhiên, còn có một chức năng quan trọng khác đang diễn ra bên trong ta, thậm chí còn tinh tế hơn cả tư duy và cảm xúc, đó chính là *nhận thức*. Vì nó tinh tế nên người khác không quan

sát được và ngay cả chúng ta cũng không để ý tới. Nhận thức khác với suy nghĩ và do đây là một chức năng quan trọng nên chúng ta sẽ cố gắng quan sát trong khi tìm hiểu về nó.

Ngay lúc này, chúng ta đang bận rộn với những hoạt động khác nhau, như cầm cúi đọc quyển sách này chẳng hạn. Bên cạnh đó, chúng ta cũng đang nhận thức về thành phố hay đất nước mình cư ngụ. Đây không phải là một suy nghĩ có chủ ý, mà là một nhận thức định hướng về nơi chốn. Tương tự như vậy, chúng ta cũng có nhận thức về thời gian, biết nó là buổi sáng, buổi tối hay đêm. Chúng ta cũng có nhận thức về việc chúng ta đã đến từ đâu và đang đi đâu (ví dụ, đến từ nhà và đang đi tới một cửa hiệu nào đó). Phần lớn thời gian chúng ta không chú ý đến những yếu tố này và nhận thức thường xuất phát từ tiềm thức. Thỉnh thoảng chúng ta có quan tâm đến nơi chốn, thời gian hay những cảm xúc. Song, những nhận thức này có thể dựa trên thông tin đúng hoặc sai. Nếu ai đó có nhận thức cực kỳ khác thường hay không đúng về địa điểm, thời gian, có lẽ người ấy cần được chữa trị thần kinh gấp. Nếu họ không có một nhận thức nào cả, ngay cả những cảm giác đau đớn âm ỉ trong thân thể, người đó được xem như đã chết.

Tuy nhiên, còn có một loại *nhận thức* khác mà chúng ta nên đặc biệt quan tâm. Đó là nhận thức *chúng ta là ai!* Vì vậy, khi quan sát bản thân, chúng ta sẽ thấy là chúng ta cũng có một hình ảnh hoặc lời mô tả nào đó về mình trong nhận thức. Nhận thức đặc biệt này là một chức năng rất quan trọng đối với con người, cần được nghiên cứu nghiêm túc và theo tiếng Sanskrit nó được gọi là **Smriti**.

Smriti nghĩa là một hình ảnh nào đó về bản thân trong tâm trí chúng ta. Hình ảnh có thể thay đổi tùy theo hoàn cảnh và thường thì thay đổi nhiều lần trong một khoảng thời gian nào đó. Đây là một chức năng tinh tế nhưng nhiều khi chúng ta không ý thức được. Có khi nó được dựa trên dáng vẻ bề ngoài của cơ thể (vóc dáng, kích thước hay cách ăn mặc), hoặc nó có thể dựa vào công việc, những mối quan hệ, địa vị xã hội hay vai trò chúng ta đảm nhiệm. Dù chúng ta từng đặt câu hỏi một cách chủ ý hay do vô thức rằng: *“Tôi là ai?”*, thì mỗi người luôn có câu trả lời riêng của mình cho câu hỏi đó. Đây không phải là câu trả lời thuộc lý trí, bởi vì đa số chúng ta có lẽ chưa bao giờ vận dụng trí tuệ đối với vấn đề này. Ngay cả đến những người trí thức hay các triết gia, câu trả lời uyên bác của họ có thể là một điều, nhưng Smriti của họ trên thực tế lại là một điều hoàn toàn khác.

Có lẽ đây là cơ hội tốt để quan sát chức năng của Smriti trong bản thân chúng ta: *“Tôi mang Smriti nào trong lúc này? Hình ảnh mà tôi có về bản thân là gì? Tôi sẽ tự giới thiệu về mình như thế nào đây? Hay tôi sẽ mô tả về bản thân như thế nào? Tôi nghĩ ra sao về bản thân? Tôi là ai?”*.

Tôi có nhìn bản thân mình trong giới hạn của dáng vẻ bề ngoài, trong một bộ quần áo nào đó, điệu bộ hay theo nghề nghiệp, vai trò nào đó không? Hay Smriti được căn cứ dựa vào những tài sản sở hữu, như là chủ nhân của một chiếc xe hơi thể thao sành điệu, một căn nhà sang trọng...? Hay Smriti được dựa vào những người khác như “mẹ” hay “vợ”? v.v. Do vậy, có thể quan sát chức năng này từ bản thân một cách khách quan là giai đoạn quan trọng đầu tiên trong cuộc hành trình tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi *“Tôi là ai?”*.

Smriti thật sự

Hãy hình dung có một người đang ngồi ngoài vườn, bên dưới một cây táo. Anh ta không trở

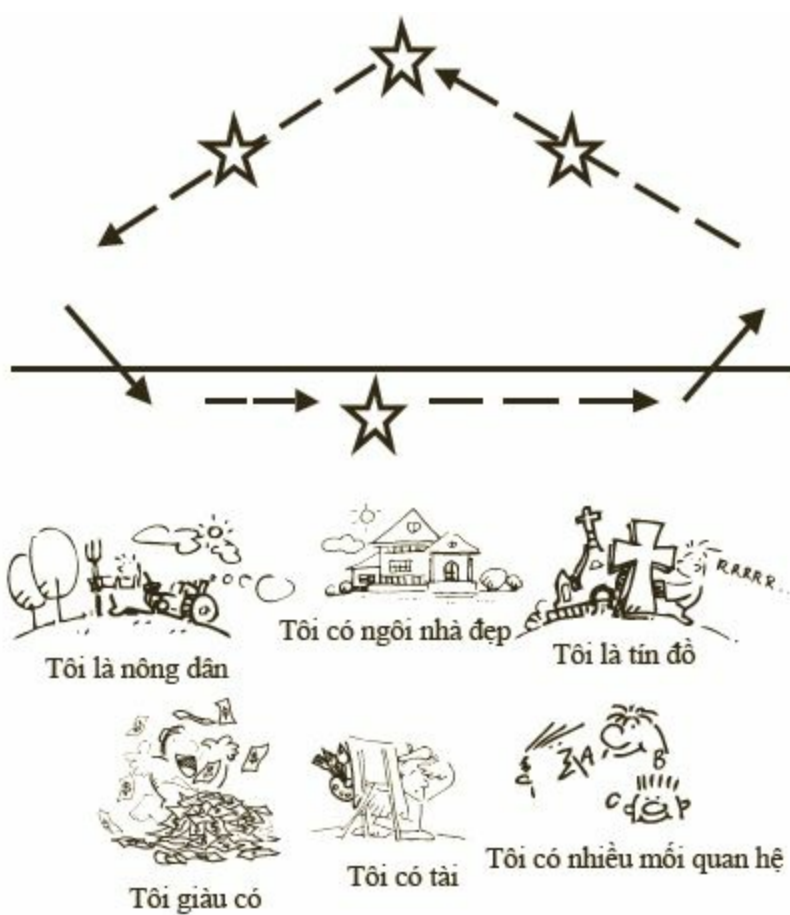
thành cây táo khi ở sát bên cái cây. Hoặc việc anh ta có nhận thức mình là cái cây cũng không đúng. Như đã thảo luận trước đó, chúng ta là những thực thể ánh sáng tinh tế có ý thức, bình an và bất tử. Do vậy ta phải luôn ở trong Smriti phù hợp với “bản thể thật sự” này, đó là nhân dạng thật, duy nhất của ta. Không có lời biện hộ nào cho sự tồn tại của bất cứ Smriti nào khác. Thực thể ánh sáng - “bản thể thật sự” - này nhìn thấy mình hiện diện trong thế giới vật chất, kết hợp với nhiều thực thể vật chất khác nhau. Nó kết hợp với một cơ thể, được sinh ra ở một quốc gia nào đó, trong một gia đình nào đó, và thuộc về một chủng tộc nào đó, v.v. Nó ở trong thế giới vật chất một thời gian ngắn - “bản thể thật sự” có thể rời bỏ cuộc sống hiện tại vào bất cứ lúc nào. Bây giờ, ngay cả khi nó kết hợp hay sử dụng những sự vật khác để phục vụ cho chuyển hành trình cuộc sống của mình, nó vẫn là “bản thể thật sự” - một điểm sáng bất diệt và bình yên.

Tự xem mình là đàn ông hay đàn bà, có nghĩa là Smriti được dựa trên cơ thể, chứ không dựa vào “bản thể thật sự”. Nếu một người nào đó mô tả bản thân là chiếc xe Mercedes 500 bởi vì anh ta quá yêu thích nó, anh ta nên được chuyển đến bác sĩ tâm thần ngay lập tức! Nam hay nữ là sự mô tả về cơ thể, và việc xem bản thân là nam hay nữ, trẻ hay già thì thật không hợp lý. “Bản thể thật sự” là một thực thể sống hoàn toàn khác biệt, chỉ có một Smriti đúng hay một hình ảnh đúng nhất về bản thân.

Mặc dù trạng thái nguyên thủy của chúng ta luôn luôn là bình an, vui vẻ và yêu thương, nhưng ta biết rằng giờ đây, trạng thái của con người đã hoàn toàn khác xa so với trạng thái tự nhiên ban đầu. Vậy, chúng ta đã sai lầm ở đâu?

Chúng ta hãy cùng theo dõi số phận không thể tránh khỏi của “bản thể thật sự” đẹp đẽ và bình an này... Với kiếp sống trong cơ thể, “bản thể thật sự” được trao cho một loạt những yếu tố liên quan như: một hình hài, một cái tên, những mối quan hệ, v.v. Cuối cùng, nó kết hợp với những yếu tố khác như nghề nghiệp, địa vị, quốc tịch, tín ngưỡng, xe cộ, v.v. Sau một khoảng thời gian kết hợp với những điều này, bản thể ấy bắt đầu đồng hóa với những yếu tố phục vụ cho nó, vì thế sinh ra vô số Smriti dựa trên những yếu tố bên ngoài như cơ thể, đồ vật, con người, địa vị xã hội, v.v. Như đã phân tích ở trên, “bản thể thật sự” tin rằng nó có quyền sở hữu tài sản vật chất. Tuy nhiên, việc đồng hóa ấy lại dẫn dắt ta đi sâu hơn vào mê cung ảo tưởng. Rồi “bản thể thật sự” bắt đầu xem bản thân mình là cơ thể, đàn ông hay đàn bà, người Anh hay người Pháp... Người này nhìn mình trong vai trò giáo sư, người khác luôn thấy mình qua hình ảnh một người mẹ. Đây là những ví dụ điển hình về Smriti giả gieo rắc đau khổ cho con người. Một người có thể có đến hàng chục Smriti giả hay hình ảnh không thật về bản thân, tất cả những cái này đang cạnh tranh nhau để chiếm lĩnh ý thức chúng ta. Từ đây trở đi, chúng ta sẽ quy ước biểu thị Smriti thật bằng từ “TÔI” và Smriti giả với từ “tôi”.

Bản thể thật sự



Hình 7

Sức mạnh của ảo tưởng tập thể

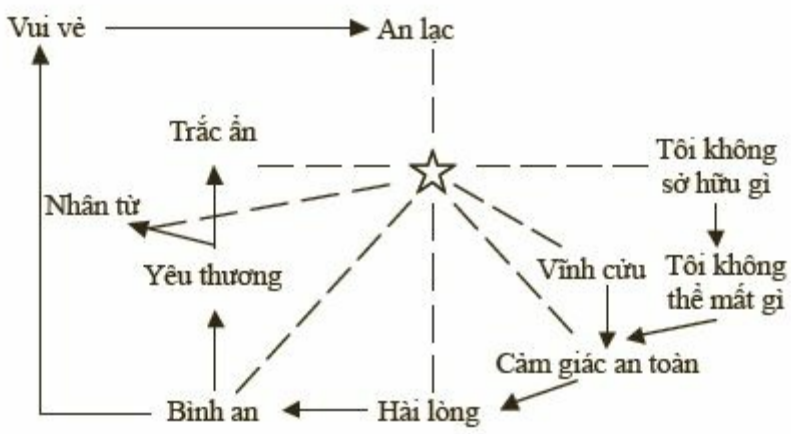
Trong cuộc sống, nhiều khi chúng ta thấy mình rơi vào tình huống tiếp nhận thông tin sai lạc về một vấn đề nào đó. Trong một số trường hợp, chúng ta nhận biết được thông tin có thể sai hay chắc chắn là sai. Tuy nhiên, cũng có khi chúng ta không nhận biết được nó sai, thậm chí còn không nghi ngờ về khả năng nó không đúng sự thật. Vấn đề trở nên trầm trọng hơn nếu điều sai lầm vẫn được phổ biến và được nhiều người tin tưởng.

Trong tình trạng ảo tưởng tập thể này, thông tin đúng sẽ có thể được hiểu sai và ngược lại; trong hoàn cảnh như vậy chẳng ai giúp được gì cho ta. Smriti giả về quyền sở hữu là một ví dụ điển hình như thế. Tất cả chúng ta đều được thuyết phục rằng chúng ta là những cơ thể này, hay nghề nghiệp, vai trò, chức vị đó và không bao giờ xem bản thân mình là thánh thiện, trường cửu, tràn đầy sức mạnh và phẩm hạnh như “bản thể thật sự”. Trong mỗi người, ý tưởng về một thực thể ánh sáng bình an, bất tử dường như cực kỳ khó hiểu và không thể tưởng tượng được. Người ta tin vào những Smriti giả này mà không hề biết rằng đó chính là nguồn gốc gây nên mọi đau khổ, bất hạnh cho con người. Và chỉ những ai biết quan sát và sửa đổi nhận thức về bản thân thì họ mới có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của mình. Họ sẽ nhìn thấy sự hỗn loạn của những Smriti này, nhận ra những Smriti giả và biết được chúng đã thống trị cuộc đời họ như thế nào. Trong quá trình tìm kiếm lại Smriti thật của mình, họ sẽ không cố che giấu sai lầm, hoặc sẽ không phớt lờ những ảo tưởng chính. Họ biết mình đang ở đâu và có thể đạt được điều gì.

Quy mô của sự đồng hóa

Một ông vua sẽ có niềm vui hay niềm hứng khởi được là vua, miễn sao ông ta còn ý thức về địa vị cao quý của mình. Nếu ông ta rơi vào ảo tưởng rằng ông là một kẻ ăn mày, thì ông sẽ có những nỗi lo lắng và sợ hãi của kẻ ăn mày. Thực ra, ông ta chính là vua và trước mắt mọi người, ông ta vẫn là vua, nhưng bản thân ông không có niềm vui ấy. Mỗi lần nhận được vài xu bố thí, ông ta nhảy cẫng lên sung sướng, nhưng nếu bị mất một đồng bạc thì ông ta tỏ ra buồn rầu, chán nản. Tương tự như vậy, khi “bản thể thật sự” đẹp đẽ ở trong Smriti “TÔI”, nghĩa là ta có nhận thức, hình ảnh đúng về bản thân, ta sẽ trải nghiệm trạng thái cảm xúc cao nhất như: bình an, vui vẻ, yêu thương... Nhưng khi ta bị vướng vào bất kỳ Smriti “tôi” nào, ta đâm ra lo lắng và có những ham muốn, dục vọng liên quan đến cái “tôi” cụ thể đó. Vì vậy, nếu một người cảm thấy khó chịu khi dáng vẻ bề ngoài của mình bị bình phẩm, nhận xét, thì bởi vì trong lúc đó, “bản thể thật sự” xem bản thân nó là cơ thể. Và trong Smriti “tôi - cơ thể”, mọi lời khen chê về cơ thể được hiểu như là sự khen ngợi hay chỉ trích dành cho “bản thể thật sự”.

“Bản thể thật sự” trong Smriti thật sự

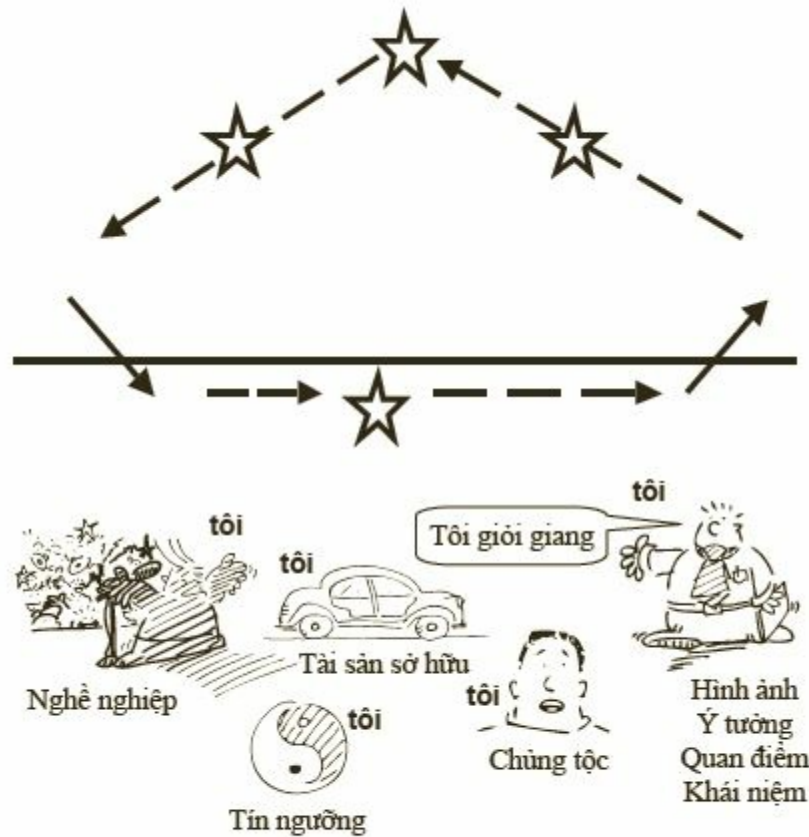


Hình 8

Ở trong Smriti “tôi” - lời khen ngợi dành cho đôi giày cũng làm cho người mang nó cảm thấy hạnh phúc; còn lời chỉ trích, chê bai từ phía người khác về bất cứ điều gì cũng khiến ta lấy làm xấu hổ, buồn chán. Bản thân ta có lẽ không toàn tâm thực hành tôn giáo của mình, nhưng ta sẽ dễ dàng công kích những ai buông lời thóa mạ nó! Rốt cuộc, đế chế của “tôi” ngày càng bành trướng. Có thể ta còn đồng hóa với những tổ chức hay những hoạt động mà mình có liên quan. Chúng ta bắt đầu đồng hóa với những ý kiến, quan điểm và những hình ảnh nào đó về bản thân. “*Tính tôi rất hào phóng*”, “*Tôi sinh ra vốn dĩ đã thông minh rồi mà*”, “*Tôi đáng được mọi người nể trọng*”, vì vậy càng lúc càng có nhiều “tôi” - “nhãn mác” giả tạo - được sinh ra. Nhiều cái trong số này hết sức tinh vi và không phải lúc nào cũng dễ dàng nhận diện được. Khi quan sát tính đa dạng và quy mô của các “tôi” ở bản thân mình, chúng ta sẽ thấy kiểu đồng hóa tinh vi này rất phổ biến và có khả năng chi phối lớn. Đôi khi chúng ta sử dụng cụm từ “*ý thức cơ thể*” để mô tả trạng thái của “bản thể thật sự” khi nó rơi vào bất kỳ một Smriti giả tạo nào.

Càng có nhiều “tôi” xuất hiện nghĩa là chúng ta đang từ từ mất đi sự bình an, thanh thản. Do có

nhiều “tôi” trong mỗi người, nên chúng ta có nhiều ham muốn khác nhau - một số còn dưới dạng tiềm ẩn, trong khi số khác hoạt động rất mạnh mẽ. Do đó, cảm giác không hài lòng hay hạnh phúc mà chúng ta nhận được đều do nó quyết định.



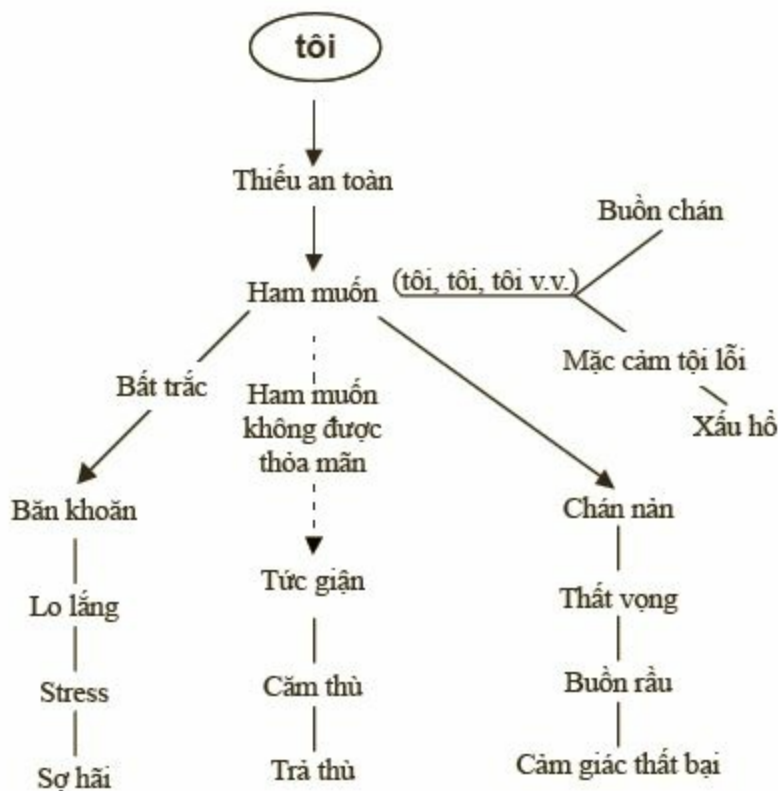
Hình 9

Hậu quả của sự đồng hóa

Khi chúng ta đánh mất ý thức về nhận dạng thật sự của mình và xem bản thân là điều gì đó không phải là mình, nghĩa là khi ấy chúng ta bỏ lỡ vẻ đẹp của trải nghiệm nguyên thủy.

Cảm nhận an toàn và bình an là trải nghiệm nguyên thủy khi ta ở trong Smriti “TÔI” thật. Người sống với Smriti “tôi” giả tạo thường có cảm giác không an toàn, bởi vì theo định nghĩa, vật thể vật chất vốn bao giờ cũng có tính tạm thời, có thể bị hư hoại hoặc mất đi. Mong muốn trải nghiệm lại sự an toàn dựa trên phương tiện vật chất chẳng khác nào bị phụ thuộc - và chính ham muốn *đón nhận* này dẫn con người đến đau khổ. Con người khi sống với Smriti “TÔI”, ham muốn có thể vẫn còn đó, nhưng do được dựa trên nền tảng là sự an toàn và tình yêu thương nên nó là ham muốn *cho đi*. Khác với ham muốn xuất hiện từ “tôi” giả tạo là muốn nhận được sự an toàn, vì vậy, cho đến khi mong muốn được hoàn thành, không thì “bản thể thật sự” sẽ phải trải nghiệm sự bất an, không tin tưởng, mà biểu hiện thường gặp là stress, căng thẳng, lo âu hay sợ hãi.

Hậu quả của sự đồng hóa



Hình 10

Khi ham muốn không được thỏa mãn, cách phản ứng của chúng ta sẽ trở nên khác đi. Nếu chúng ta đổ lỗi cho người khác, phản ứng được biểu lộ dưới hình thức tức giận, hay những biến thể khác của nó như: *cáu kỉnh, căm ghét hoặc trả thù*. Còn nếu như chúng ta tự trách cứ, kết tội bản thân, kết quả là *chán nản, buồn rầu, thất vọng*, v.v. Thêm vào đó, nếu người khác nhận được những điều mà mình mong muốn nhưng không có được, lòng ghen tuông, đố kỵ lại bùng lên.

Do chúng ta có quá nhiều “tôi” nên chúng thường xuyên đấu đá nhau nhằm giành quyền thống lĩnh. *Mặc cảm tội lỗi* và *cảm giác buồn chán* là kết quả của “trận” xung đột giữa các “tôi” cạnh tranh nhau. Khi “tôi” này thực hiện một hành động, “tôi” khác lại cảm thấy tội lỗi về việc làm đó, hay “tôi” này đang đảm nhận một nhiệm vụ, trong khi “tôi” khác tiếp quản giữa chừng, nó cảm thấy chán nản với những điều đang diễn ra!

Năm thói hư tật xấu

Sự ra đời của “tôi” giả đồng nghĩa với sự ra đời của thói *kiêu căng, ngạo mạn hay cái tôi giả tạo*; ví dụ, “tôi” - Tôi là một người giàu có, hay “tôi” - Tôi là một trí thức.

Những ham muốn xuất phát từ “tôi” thì rất tầm thường, mang tính vật chất, hình thái biểu hiện là *tính tham lam*, ví dụ: lòng tham mong muốn có nhiều của cải hơn sinh ra từ “tôi” - Tôi là một người giàu có. Khi “tôi” lớn lên, nỗi bất an theo đó cũng gia tăng và vì thế, túi tham vẫn chưa được lấp đầy ngay cả khi anh ta đạt được gấp mười lần mục tiêu ban đầu.

Ham muốn xuất phát từ “tôi” dưới dạng nhu cầu tình cảm đối với người khác hay vật sở hữu

được gọi là *sự gắn kết*. Ví dụ như “tôi - người mẹ”, sẽ cảm thấy an toàn, vững tâm khi con cái ở bên cạnh; khi đưa con đi xa, dù có thể người con đang sống tốt hơn ở một nơi khác, nhưng bà vẫn mong muốn đưa trẻ về bên cạnh mình. Thông thường, sự gắn kết bị hiểu lầm thành tình yêu thương, nhưng thực ra đó lại là một nhu cầu cảm xúc tự xem mình là trung tâm, một hình thức lệ thuộc vào sự ban phát tình cảm từ người khác.

Còn *sắc dục* - thú đam mê xác thịt bản năng - cũng xuất phát từ Smriti “tôi - đàn ông/đàn bà” với một hình ảnh vật chất nào đó về bản thân. Điều đáng kinh ngạc là toàn bộ hành vi khát khao cuồng loạn này xuất phát từ một trong những “tôi” giả tạo. Thậm chí còn đáng ngạc nhiên hơn nữa là nhiều lý thuyết tâm lý học được căn cứ dựa trên niềm tin vào “tôi - toàn bộ phần thân xác con người”.

Khi “tôi” không được thỏa mãn sẽ sinh ra *tức giận*, dưới dạng hiềm khích, tức tối bên trong hoặc hành vi hung hăng, bạo ngược bộc phát ra bên ngoài.

Vì vậy, năm biểu hiện chính về sự u mê của con người xuất phát từ sự đồng hóa sai lầm còn được xem là năm thói hư tật xấu: *kiêu căng, tham lam, gắn kết, sắc dục và tức giận*.

Smriti và vương quốc

Hãy tưởng tượng trong một vương quốc nọ có một ông Vua và một vị Bộ trưởng. Vai trò của Bộ trưởng là làm cho ông Vua hạnh phúc. Có nhiều ứng cử viên cho chức Bộ trưởng và mỗi người đều có những chính sách hay cách thức khác nhau. Hầu hết các ứng cử viên không được đào tạo tốt để đảm đương vị trí này, mối quan tâm của họ thường rất hẹp hòi, nông cạn như là mở những cuộc chiến tranh chinh phạt hay tổ chức yến tiệc, những trò giải trí mua vui. Vì vậy, khi một trong những ứng cử viên này nắm quyền, hẳn ta có thể sử dụng toàn bộ tài nguyên và nguồn lực của quốc gia cho mục đích chiến tranh; hoặc cũng sẽ phung phí vào những thú vui vô bờ bến.

Vương quốc này không quy định nhiệm kỳ cố định cho chức Bộ trưởng, người tiếp quản có thể được thay thế nhiều lần trong một ngày. Kẻ mạnh nhất sẽ đẩy người đương nhiệm ra khỏi quyền hành cho đến khi đến lượt một ứng cử viên khác lên nắm quyền. Chính sách quốc gia tùy thuộc vào người điều hành và do vậy hoạt động ưu tiên, động cơ và hành động cũng thay đổi. Ông Vua hạnh phúc hay đau khổ là còn tùy vào chính sách của những vị Bộ trưởng “nửa mùa” ấy.

Có một mô hình thu nhỏ của vương quốc như thế trong tất cả chúng ta, với “bản thể thật sự” là Vua - người trải nghiệm - còn Smriti giữ vai trò Bộ trưởng - với nhiệm vụ là luôn giữ cho ông vua (bản thể thật sự) hạnh phúc. Smriti có thể sử dụng tâm trí, cơ thể, của cải và thời gian của vương quốc; theo đó thái độ, suy nghĩ, cảm xúc, hành động và cách nhìn nhận đều do Smriti quyết định. Có nhiều “tôi” và chỉ một “TÔI” cạnh tranh với nhau để nắm quyền. Giả sử khi “tôi - lòng đam mê thân xác” đảm nhiệm chức Bộ trưởng, toàn bộ tâm trí, cơ thể, của cải và thời gian đều bị phung phí cho nhu cầu này.

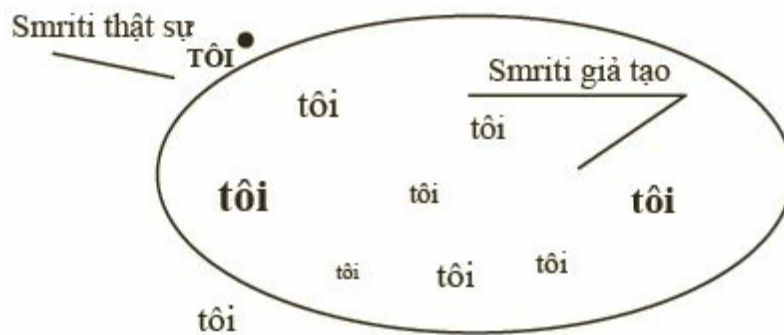
Khi Smriti thay đổi thành “tôi - một người giàu có”, thì thứ tự ưu tiên sẽ thay đổi và tâm trí, cơ thể, của cải, thời gian bị lạm dụng theo cách tương tự. Thái độ, suy nghĩ, tầm nhìn và hành động sẽ hướng đến việc tìm kiếm của cải vật chất. Đó là lý do tại sao nhiều lúc chúng ta cảm

thấy dường như có một con người khác đang cùng tồn tại trong một cơ thể với mình.

Như ta đã biết, có hàng trăm “tôi” và chỉ có một “TÔI” - nghĩa là có rất nhiều ứng cử viên cho chức Bộ trưởng, nhưng chỉ có một ứng cử viên đầy đủ khả năng thật sự. Tâm trí, cơ thể và của cải liên tục bị chuyển mục đích sử dụng theo sự thay đổi Smriti “tôi”, cho đến khi Smriti “TÔI” trở thành người cầm quyền thực sự nó mới được sử dụng với mục đích đúng đắn nhất.

Tâm hồn con người

Nếu có thể chụp một tấm hình về tâm hồn con người để xem xét những Smriti khác nhau mà một người trải qua trong suốt một ngày, chúng ta sẽ có tấm hình như dưới đây:



Hình 11

Có nhiều Smriti giả thống trị tâm hồn hay tinh thần chúng ta. Chúng ta liên tục chuyển từ một Smriti “tôi” giả này đến một “tôi” giả khác. Một số “tôi” mạnh hơn những cái khác. Mỗi người bị những Smriti khác nhau thống trị. Một số người có thể đồng hóa mạnh mẽ với nghề nghiệp của mình, số khác đồng hóa với tôn giáo hay gia đình của họ, nhưng phần lớn chúng ta đều rơi vào những dạng đồng hóa thường gặp này.

Lý do tại sao một số “tôi” có phần trội hơn là vì chúng ta đã dành nhiều thời gian hơn cho chúng. Mỗi một giây phút ta trải nghiệm niềm vui hay tận hưởng cảm giác thích thú do một Smriti nào đó mang lại, nó sẽ càng lớn mạnh hơn. Vô hình trung, ta đang nuôi dưỡng nó mà không hề hay biết. Qua đây, chúng ta hiểu được rằng lòng đam mê cái gọi là những thú vui thế gian - những thú vui xuất phát từ các Smriti “tôi” (kiêu ngạo, tham lam, gắn kết, v.v.) - sẽ nuôi dưỡng thêm những đối tượng đồng hóa này (hay những Smriti “tôi” giả). Tương tự như vậy, dành nhiều thời gian hơn trong Smriti “TÔI”, hay trải nghiệm niềm vui từ Smriti “TÔI” sẽ giúp chuyển giao quyền lực về cho cái “TÔI” thật sự.

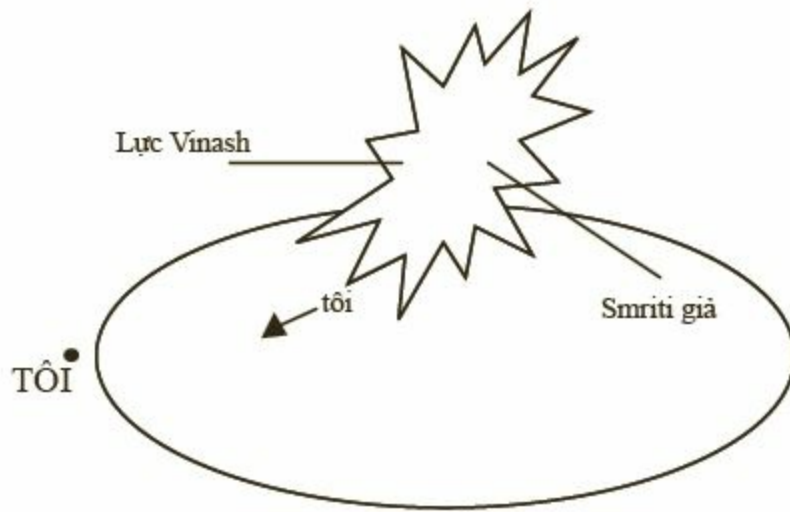
Chương 4 Lực Vinash

Lực Vinash - Phản lực do Smriti “tôi” sinh ra

Chúng ta đã đề cập trước đây rằng trong tự nhiên luôn có những quy luật giúp thiết lập lại trật tự ổn định ban đầu, và vì vậy những lực khác nhau được sinh ra để khôi phục lại sự cân bằng

khi vật đi chệch ra khỏi trạng thái ổn định vốn có của nó. Chẳng hạn như khi một người nâng hòn đá lên, anh ta cũng làm phát sinh một lực trái chiều (phản lực) để đưa hòn đá trở lại mặt đất. Hòn đá này có thể được dùng làm vật liệu xây dựng, và có thể yên vị trên bức tường 100 năm; nhưng lực để kéo nó trở lại mặt đất vẫn tiếp tục hoạt động cho đến một ngày nào đó hòn đá rơi xuống. *Tạo hóa có tính kiên nhẫn*. Một ví dụ khác nữa là việc kéo căng lò xo, càng kéo căng thì phản lực để đưa lò xo trở về trạng thái ban đầu cũng càng tăng.

Bây giờ chúng ta hãy cùng khám phá tâm hồn con người. Nếu nhân dạng đúng của một người là nhân dạng của “bản thể thật sự”, Smriti của anh ta cũng phải luôn luôn là “TÔI”. Tuy nhiên, nếu vì bất cứ lý do nào, anh ta kéo căng Smriti của mình từ “TÔI” đến Smriti “tôi” giả (như hình dưới), trong tiến trình ấy anh ta sẽ tạo ra những lực có thể tiêu diệt những “tôi” giả đeo bám tâm hồn để đạt được trạng thái ổn định. Chúng ta gọi những lực này là *Lực Vinash*.

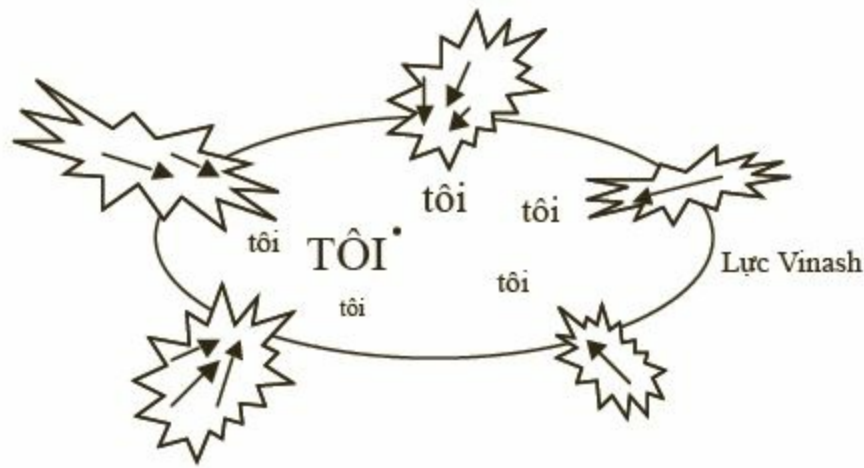


Hình 12

Những lực Vinash này không phải là lực vật lý, nhưng chúng cũng gây ra những tình huống khó chịu có khả năng tiêu diệt được “tôi”. Chúng ta tạo ra các “tôi” căn cứ vào cơ thể, những mối quan hệ, hoàn cảnh bên ngoài như công việc, địa vị, v.v. và theo một cách tinh tế hơn là căn cứ vào môi trường sống và các giác quan. Hậu quả là lực Vinash của một số “tôi” tự thể hiện qua những đau đớn, bệnh tật về thể xác, một số thể hiện qua các mối quan hệ, một số qua tình huống bên ngoài và một số qua môi trường sống. *Tất cả những đau khổ con người đang trải nghiệm đều là do Lực Vinash đang hoạt động*.

Lực Vinash của những “tôi” khác nhau hoạt động hay ngưng hoạt động còn tùy vào thời điểm. Một người hoàn toàn có thể có đời sống vật chất sung túc trong khoảng thời gian nào đó với nhiều Smriti “tôi” giả. Tuy nhiên, quá trình hình thành những lực Vinash vẫn tiếp tục và trừ khi ta chủ động loại bỏ những “tôi” không bình thường này ra khỏi tâm hồn, nếu không, sớm muộn gì những lực Vinash cũng sẽ xâm chiếm hay hủy hoại cuộc đời ta. Vì vậy, cái gọi là điều kiện sống như: sức khỏe thể chất, hoàn cảnh xã hội, tình hình tài chính, cách thức người khác đối xử với mình... đều là sự hồi đáp lại của những Smriti giả tạo. Smriti giả gây cảm hứng, điều khiển ta đi theo một lối cư xử nào đó. Hiện tượng này giúp ta nhận thấy rằng thế giới vật chất và

những tình huống ta gặp phải toàn bộ được sinh ra bởi chính tâm hồn chúng ta.



Hình 13

Chúng ta có thể quan sát biểu hiện của những lực Vinash này trong cuộc sống hàng ngày. Như đã đề cập trước đây, về bản chất, Smriti “tôi” là một cái tôi giả tạo (ego) hay ngạo mạn. Ví dụ, trong cuộc họp, khi một người thể hiện thái độ kiêu ngạo dựa trên chức vụ hay tài sản của anh ta, ngay lập tức những người khác sẽ phản ứng lại trước vẻ cao ngạo ấy và thậm chí nó có thể khơi dậy ý muốn chống đối hay hạ uy tín anh ta, dù anh ta không can thiệp vào cuộc sống của họ. Sự hiện diện của “tôi” có khả năng khơi dậy sự chống đối. Hiện tượng tương tự diễn ra ở mức độ tinh tế hơn qua những tình huống và vấn đề phức tạp hơn.

Càng nuôi dưỡng những “tôi” giả, ta càng mời gọi những tình huống khó khăn vào cuộc sống của mình để tiêu diệt chúng. Khi ta quan sát những “tôi” giả và tìm cách loại bỏ chúng, đồng thời nuôi dưỡng Smriti “TÔI” thật trong tâm hồn, ta sẽ có khả năng ảnh hưởng tích cực đến thế giới bên ngoài. Nghĩa là khi nội lực mạnh mẽ, những tình huống từ ngoại cảnh sẽ tỷ lệ nghịch, tức trở nên nhỏ bé, ít căng thẳng và dễ chịu hơn. Một thế giới mà ở đó tất cả mọi người đều sống với Smriti “TÔI” thì lực Vinash hoàn toàn không tồn tại.

Trải nghiệm nguyên thủy và tự nhiên về thế giới vật chất này luôn đẹp đẽ, hài hòa và có thể ví như một bức tranh đẹp. Đầu tiên, khi Smriti của chúng ta còn là “TÔI” - thế giới và cuộc sống hoàn hảo và hài hòa, tươi đẹp, bình yên, hạnh phúc. Khi chúng ta khai sinh ra những Smriti “tôi” và nuôi dưỡng chúng, đồng thời chúng ta cũng làm phát sinh những lực Vinash, giống như bức tranh bị bụi bám cho đến khi toàn bộ cuộc sống và hoàn cảnh sống của chúng ta trở thành một chuỗi những biểu hiện liên tục, đa dạng của lực Vinash - toàn thể bức tranh bị bụi mờ bao phủ. Tuy nhiên, nếu những Smriti khác thường này được loại bỏ bằng kiến thức và sự hiểu biết, những lực Vinash cũng tự động bị vô hiệu hóa. Nếu có sự thay đổi như thế diễn ra trong tâm hồn, toàn xã hội, đất đai và khí hậu thì thế giới phải thay đổi để phù hợp với sự thay đổi nội tại này. Thế giới trở thành một chốn hài hòa, bình yên, vui vẻ và yêu thương. Ngược lại, nếu “tôi” không ngừng tăng trưởng, khi đó những lực Vinash cũng lớn mạnh theo, để cuối cùng xâm chiếm nền văn minh nhân loại với hình thức hủy diệt tập thể. Trên danh nghĩa của sự tiến bộ, thành tựu, tự do và sự mưu cầu hạnh phúc, ý thức cơ thể đã bùng nổ khắp toàn cầu từ hơn 80 năm qua. Lực Vinash tiếp tục sinh ra và phát triển, sẵn sàng cho cuộc chiến đấu quyết liệt cuối

cùng của các “tôi”.

Bệnh tật thể chất

Mỗi khi lực Vinash hoạt động, nó là loại thuốc phù hợp nhất để cố nhổ bỏ gốc rễ của một “tôi” cụ thể nào đó. Ví dụ, nếu “tôi” là sự gắn kết với một vật thể vật chất, lực Vinash sẽ thể hiện qua tình huống mất mát hay thiệt hại về vật chất đó. Nếu “tôi” là vai trò, chức vị - ví dụ như giáo sư - lực Vinash có thể biểu hiện dưới hình thức là mất việc. Vì vậy, mỗi lực Vinash sẽ hiệu quả cho một “tôi” đặc trưng.

Như đã giải thích ở trên, những “tôi” ban đầu được sinh ra và dung dưỡng trong khoảng thời gian vui vẻ hay thích thú từ tác nhân bên ngoài. Mà trong khi đó, chúng ta không thể trải nghiệm niềm vui thú từ bên ngoài (ngay cả thông qua các giác quan) trừ phi chúng ta ở trong Smriti phù hợp. Sự vui thú thông qua giác quan là một trong những nguồn mang lại cảm giác vui vẻ, hạnh phúc chủ yếu của con người. Do niềm vui này xuất phát từ ngoại cảnh và không được trải nghiệm từ Smriti “TÔI” nên nó chỉ có thể nuôi dưỡng những Smriti “tôi” trong tâm hồn chúng ta. Những “tôi” có liên quan đến giác quan thường tinh tế và khó quan sát hơn những Smriti “tôi” khác. Vì chúng được tạo nên qua giác quan - nghĩa là thông qua cơ thể - nên bất kỳ lực Vinash nào tác động lên chúng cũng sẽ biểu hiện qua cơ thể dưới hình thức bệnh tật. Đây là nguyên nhân gây ra mọi căn bệnh mà con người mắc phải.

Các giác quan trong cơ thể người thực hiện chức năng cung cấp thông tin từ thế giới bên ngoài cho “bản thể thật sự”. Khi một người ở trong Smriti “TÔI”, anh ta trải nghiệm niềm vui từ nội tâm và các giác quan được sử dụng theo đúng chức năng vốn được mặc định của chúng, là cung cấp thông tin. Khi “bản thể thật sự” mất đi nhận thức đúng đắn về bản thân - Smriti “TÔI”, nó bị lôi kéo vào những Smriti “tôi - giác quan” - tận hưởng niềm vui thú nhờ vào giác quan.

Vì chúng ta có năm cơ quan cảm giác: thị giác, thính giác, xúc giác, khứu giác và vị giác nên có 5 loại “tôi - giác quan” chính. Ở trong Smriti “tôi - thị giác”, những mong muốn, suy nghĩ và hành động của con người sẽ xoay quanh niềm vui đến từ đôi mắt, ví dụ: màu sắc, tranh ảnh, hình ảnh trên ti-vi, hình dáng con người v.v. Còn khi ở trong Smriti “tôi - xúc giác”, những ước vọng, suy nghĩ và hành động của con người chỉ xoay quanh việc đụng chạm thân thể hay quan hệ xác thân, v.v.

Chúng ta bắt đầu nuôi dưỡng các “tôi - giác quan” bằng cách trải nghiệm niềm vui từ giác quan và chúng sẽ lớn lên, hình thành những lực Vinash tương ứng. Sớm muộn gì những lực Vinash này cũng ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta. Lực Vinash kết hợp với những “tôi - giác quan” khác nhau sẽ biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau như: lực Vinash đối với “tôi - xúc giác” có thể biểu hiện qua chứng viêm khớp mãn tính, trong khi lực Vinash của “tôi - thị giác” biểu hiện qua bệnh cường tuyến giáp.

Ngoài những “tôi - giác quan” chính này, mỗi giác quan còn có những loại phụ căn cứ vào những thể thức khác nhau của cảm giác. Vì vậy trong “tôi - vị giác”, có thể có nhiều loại phụ liên quan đến những vị khác nhau (mặn, ngọt, chua, cay, đắng) nên lực Vinash của chúng cũng khác. Những lực Vinash của hai “tôi - giác quan” hoặc nhiều hơn phối hợp hoạt động cùng nhau sẽ biểu hiện thành một chứng bệnh nguy hiểm nào đó. Nguyên nhân của những căn bệnh

này có thể là do sự hoán vị và phối hợp các lực Vinash của những “tôi - giác quan”. Trong khi đó, con người ngày càng tìm kiếm cảm giác kích thích từ giác quan và những cách thức thiếu lành mạnh nhằm thỏa mãn thú vui thể xác, như: sử dụng thuốc lá, ma túy, rượu, các hoạt động tự kích thích, v.v. Cũng cần nhấn mạnh rằng quá trình nuôi dưỡng các “tôi - giác quan” không hẳn là do chúng ta sử dụng giác quan, mà những “tôi - giác quan” phát triển khi giác quan được sử dụng chỉ để phục vụ cho mục đích tìm lạc thú.

Để đảm bảo rằng chúng ta không còn nuôi dưỡng những “tôi - giác quan” nữa, mỗi khi cảm giác thèm muốn nào đó bắt đầu trỗi dậy (ví dụ, trước bữa ăn), chúng ta cần củng cố Smriti “TÔI” và làm tăng lên niềm vui được trải nghiệm từ Smriti đó. Nếu không, chúng ta vẫn thưởng thức bữa cơm với Smriti “tôi”. Đây là cách hiệu quả nhất để nhổ bỏ gốc rễ các “tôi - giác quan” khỏi tâm hồn và cũng là liệu pháp chữa trị tối ưu các bệnh tật của cơ thể - cho cả hiện tại và tương lai.

Chúng ta không cần phải tìm hiểu quá chi tiết những loại “tôi - giác quan” và mối quan hệ giữa chúng với bệnh tật. Bởi vì trước hết, phương thuốc chữa trị là như nhau cho tất cả và thứ hai, mọi người đều có những “tôi - giác quan” này (chỉ khác nhau về cường độ và loại nào đang thống trị mạnh mẽ nhất).

Các giác quan sẽ truyền tin và “giao tiếp” với “bản thể thật sự” bằng những phương thức khác nhau, chẳng hạn như:

- Xúc giác và thính giác truyền thông tin đến “bản thể thật sự” thông qua những chuyển động cơ học hay áp suất cơ học, ví dụ: thụ thể xúc giác, màng nhĩ và những tế bào lông của tai trong.
- Vị giác và khứu giác truyền tin qua những phản ứng hóa học trong các nụ vị giác hay thụ thể khứu giác.
- Thị giác truyền tin đến “bản thể thật sự” qua các xung thần kinh (các tế bào ở võng mạc nhạy cảm với ánh sáng biến đổi những phần tử của hình ảnh thành các xung thần kinh).

Nói cách khác, “bản thể thật sự” trải nghiệm niềm vui hưởng ứng theo áp lực cơ học, phản ứng hóa học hay sự chuyển hóa diễn ra bên trong cơ thể. Vì vậy, lực Vinash xuất hiện do “tôi - giác quan” có thể biểu hiện qua một trong những phương thức sau:

- “tôi - xúc giác” có khả năng ảnh hưởng đến hệ vận động như: ống tiêu hóa (miệng, thực quản, dạ dày và ruột), các cơ vân, khớp xương.
- “tôi - thính giác” không chỉ ảnh hưởng đến những hoạt động khác mà còn ảnh hưởng đến hệ thần kinh - vì các lệnh điều khiển (vận động) được truyền đi qua dây thần kinh hoặc qua các khớp thần kinh.
- “tôi - vị giác” và “tôi - khứu giác” có khả năng ảnh hưởng đến các tiến trình sinh hóa trong cơ thể, ví dụ: hoạt động của các tuyến nội tiết, dịch tiêu hóa, v.v.
- “tôi - thị giác” có khuynh hướng ảnh hưởng đến những cơ quan trao đổi chất, ví dụ: gan, tuyến giáp, v.v. và cả tiến trình trao đổi chất.

Chương 5 Lựa chọn thứ hai

Tạp chất trong Smriti

Ngay từ bây giờ, chúng ta cần hiểu rõ tính chất nghiêm trọng của việc có nhận thức sai lầm về bản thân - Smriti sai. Giả sử một người hoàn toàn tin rằng mình là một con lừa, anh ta sẽ hành động như một con lừa, mang những nỗi lo lắng của một con lừa và mang những nỗi đau hay lo sợ những vấn đề của con lừa, chẳng hạn như ít cỏ khô. Có lẽ anh ta cần được đưa đến bệnh viện tâm thần lập tức! Trong khi đó con người lại khác. Một trong những cột mốc quan trọng đánh dấu sự tiến bộ của loài người là chúng ta có khả năng nhận thức rõ ràng hoàn cảnh hiện tại.

Chúng ta không khác gì lắm với người trong ví dụ trên. Ở đây, những thực thể ánh sáng bất diệt và đẹp đẽ được thuyết phục để tin tưởng rằng bản thân mình là những hình hài vật chất. Họ có những lo nghĩ về cơ thể và đau khổ vì những vấn đề liên quan đến cơ thể. Khi ai đó nói với họ rằng họ thực sự là những thực thể ánh sáng thánh thiện, có vẻ như đó là một ý tưởng lạ kỳ và có thể họ còn không nhận ra được những gì mà họ đã bỏ qua. Trạng thái ảo tưởng này chính là Smriti “tôi”.

Trở lại ví dụ trên, việc chữa trị cho người đồng hóa bản thân với con lừa không đơn giản chút nào - có khi phải nhờ đến bác sĩ tâm thần hay liệu pháp sốc điện để lấy lại cảm giác. Đồng hóa mình với cơ thể là một Smriti rất sâu sắc, vì chúng ta đã trải qua rất nhiều năm trong sự đồng hóa đó. Song, do cả thế giới đều mắc cùng một “căn bệnh” nên càng tăng cường thêm Smriti sai này. Cũng như khi tất cả mọi người phạm cùng một tội ác, thì nó không còn được xem là tội ác nữa.

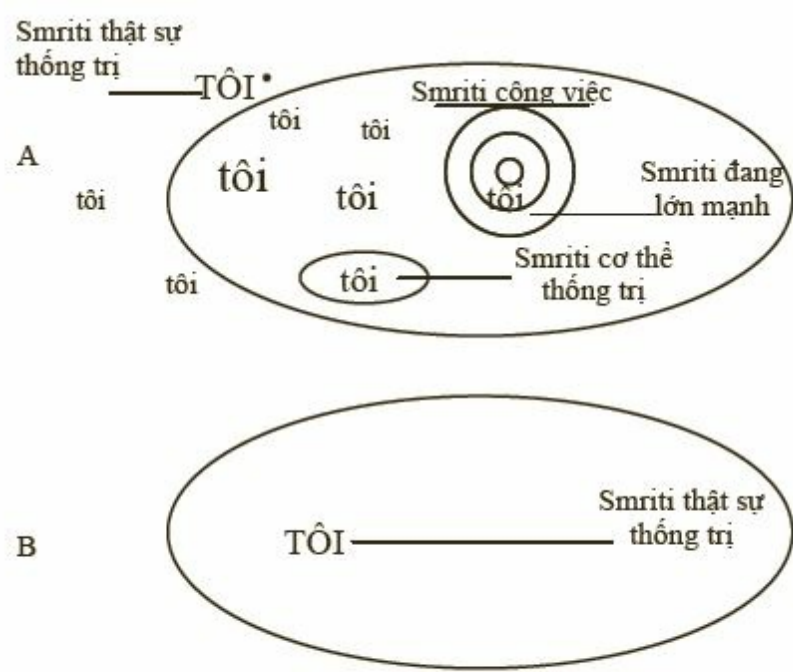
Để đưa “bản thể thật sự” thoát khỏi những Smriti “tôi” giả tạo, có nghĩa là ý thức một cách tự nhiên về bản thân như là một thực thể bất diệt, tự do, phi vật chất. Trong ý thức đó, con người trải nghiệm *bình an, niềm vui và tình thương yêu* bất chấp mọi đổi thay, biến động của thế giới vật chất. Đó là trạng thái an nhiên tự tại, thanh thoi và không bị ràng buộc vào khuôn phép cư xử theo cách của mọi người xung quanh. Điều này khác với việc đơn thuần chỉ có kiến thức về “bản thể thật sự”. Thực ra, tự thân kiến thức chưa đủ sức mạnh để cởi bỏ những Smriti “tôi”. Chúng rất đa dạng và hoàn toàn khác nhau giống như tạp chất pha lẫn trong vàng, như lớp bụi bám trên bề mặt vật thể, nên phương thức để tách chúng ra cũng phải thật chính xác. Thông thường, để tách tạp chất ra khỏi vàng, người ta cần nấu chảy kim loại. Theo quy luật tự nhiên, phương pháp giải thoát “bản thể thật sự” khỏi những Smriti “tôi” là bản thể ấy phải gánh chịu, trải qua nỗi đau đớn, tức là tác động của những lực Vinash. Đau khổ đến cùng cực hay sự phá hủy là biện pháp chữa trị cuối cùng để cứu chữa cho “bản thể thật sự”.

Tuy nhiên, như đã được đề cập ở chương một, con người chúng ta thường học hỏi theo một trong hai cách - hoặc là thông qua trải nghiệm đau đớn, hoặc là thông qua hiểu biết sáng suốt. Ở chương này, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu về lựa chọn thứ hai: *chữa trị cho tâm hồn bằng tri thức sáng suốt*. Chúng ta sẽ khám phá để tiến đến mục đích cuối cùng từ nhiều góc độ khác nhau và cùng thảo luận một số bước thực hành quan trọng. Ta sẽ nhận ra giá trị của những bước thực hành này chỉ sau khi đã áp dụng nó, nhìn thấy những chuyển biến và lợi ích thiết thực của nó. Đưa vào thực hành bất cứ một phương pháp nào sẽ làm cho những phương pháp

khác trở nên dễ dàng hơn. Việc nhấn mạnh tầm quan trọng của phương pháp này hay phương pháp khác còn tùy thuộc vào hoàn cảnh nào phù hợp với ta nhất vào thời điểm ấy.

Nhận ra mục tiêu

Hình 14-A thể hiện trạng thái hiện tại của tâm hồn con người. Trong đó với sự thống trị của những Smriti “tôi”, Smriti “TÔI” bị suy giảm đẩy xuống mức độ không còn quan trọng, trong khi Smriti “tôi” đang phát triển mạnh. Hình 14-B thể hiện Smriti “TÔI” nguyên thủy, đó là tiềm năng của chúng ta.



Hình 14

Mục tiêu của chúng ta là đạt được trọn vẹn tiềm năng của mình. Để làm được việc đó, phương pháp cơ bản là dành ra nhiều thời gian hơn trong Smriti “TÔI” để trải nghiệm niềm bình an và hạnh phúc thật sự, tránh vô tình bị rơi vào những chiếc bẫy “tôi”, hay tỉnh táo trước bất kỳ thú vui nào nuôi dưỡng thêm “tôi”.

Ta dành nhiều thời gian hơn trong Smriti “TÔI” và trải nghiệm hạnh phúc từ đó. Sức mạnh của Smriti “TÔI” tăng lên và sẽ dễ dàng, tự nhiên hơn để ở trong Smriti “TÔI”. Khi ánh sáng bùng lên, bóng tối sẽ biến mất. Chúng ta không cần phải nỗ lực để xua tan bóng tối. Tương tự như vậy, khi Smriti “TÔI” trở nên hùng mạnh, sự thống trị của Smriti “tôi” sẽ yếu đi. Cứ thế, cuối cùng sẽ chỉ còn tồn tại Smriti “TÔI” như được mô tả ở hình B. Sau đây chúng ta cùng thảo luận để làm sáng tỏ những cách tiếp cận khác nhau đối với cùng mục tiêu này.

“Bản thể thật sự” và cơ thể

Nếu chúng ta nghiên cứu về những Smriti của con người trong thời đại ngày nay, chúng ta sẽ thấy Smriti “tôi” thống trị trong hầu hết các mối quan hệ đối với cơ thể. Suy nghĩ của mỗi người về bản thân thường căn cứ vào cơ thể, vóc dáng, giới tính, diện mạo, tư thế, v.v. Nói cách

khác, một trong những đối thủ cạnh tranh đáng gờm nhất của Smriti “TÔI - bản thể thật sự” là Smriti “tôi - cơ thể”.

Giống như chúng ta sử dụng từ ngữ ở ngôi thứ nhất, ngôi thứ hai và ngôi thứ ba trong cách nói; tương tự, trong thái độ và nhận thức của mình, chúng ta cũng đặt các đối tượng vào những vị trí xác định: ngôi thứ nhất, thứ hai và thứ ba. Những đối tượng mà chúng ta đồng hóa với họ thường ở ngôi thứ nhất. Chúng ta ít có khả năng đồng hóa cùng mức độ với những đối tượng ở ngôi thứ hai hay thứ ba trong thái độ hay nhận thức của mình.

★ “Bản thể thật sự”
(đang nhìn cơ thể như là
đối tượng ở ngôi thứ ba)



Hình 15

Ví dụ, khi một người nói *“Tôi đang ngồi trên ghế”*, cái ghế được nhìn ở ngôi thứ ba và vì thế anh ta sẽ không bị đồng hóa với cái ghế. Tuy nhiên, chúng ta nhận thấy rằng anh ta đang đồng hóa với cơ thể, vì thực sự cơ thể đang ngồi trên ghế và anh ta đang dùng từ “TÔI” - ngôi thứ nhất - cho “cơ thể”.

Vậy, nếu muốn phá vỡ sự đồng hóa này, chúng ta chỉ cần xem cơ thể là đối tượng ở ngôi thứ ba (hay ngôi thứ hai). Theo đó, thái độ và cách diễn đạt sẽ là:

“Tôi đang giữ cho cơ thể ngồi yên trên ghế”;

“Tôi đang làm cho cơ thể bước đi” thay vì “Tôi đang đi”; hay

“Tôi đang cho cơ thể ăn” thay vì “Tôi đang ăn”.

Với cách thực hành trên, chúng ta thấy mình ở trong Smriti về một thực thể không hình hài đang sử dụng, điều khiển cơ thể. Chúng ta có thể giữ thái độ này trong hầu hết mọi hoạt động thường nhật, chẳng hạn như hãy tự nhủ thầm: *“Cơ thể này đang nghỉ ngơi ở đây. Bây giờ, tôi*

làm cho cơ thể đứng dậy, tôi đang trở mình; tôi đang làm cho nó bước đi”, v.v. Như thế là đang có một người đứng đằng sau cơ thể và nhìn cơ thể ở ngôi thứ ba.

Sự hướng nội - quan sát bản thân

Như đã đề cập từ trước, nhận thức là một chức năng diễn ra liên tục bên trong chúng ta. Đây là một chức năng rất tinh tế, do vậy mà nhiều người thường không nhận thấy Smriti đang điều khiển họ, hoặc không biết sự thay đổi của các Smriti trong một khoảng thời gian nhất định. Nếu chúng ta thực hành quan sát cách thức vận hành của chức năng này bên trong, chúng ta sẽ có cơ hội nhận biết Smriti ở những thời điểm khác nhau. Hãy tự kiểm tra bản thân với câu hỏi: *“Tôi ý thức mình là một thực thể ánh sáng phi vật chất và an toàn được bao lâu?”*. Quan sát Smriti của chính mình có thể là một trò chơi thú vị mà chúng ta có thể tự thực hành với bản thân.

Bằng kinh nghiệm, ta hiểu rằng bất cứ nỗi đau nào cũng cho ta cơ hội để học hỏi. Quan sát Smriti của chúng ta trong những lúc đó là rất có lợi vì đau khổ chỉ tồn tại khi chúng ta ở trong Smriti “tôi”. Còn trong Smriti “TÔI”, chúng ta được “miễn nhiễm” trước mọi loại đau khổ, khiêu khích. Cho nên những khi ta cảm thấy lòng mình trĩu nặng lo âu, phiền muộn, thất vọng, hay khi cảm thấy bị chỉ trích hoặc thất bại, tức là có một Smriti “tôi” nào đó đang tự tung tự tác, mà ta cần nhận ra chúng.

Trong thực tế, khi phát hiện ra Smriti “tôi”, đồng thời chúng ta cũng được nhắc nhở về Smriti “TÔI” và sự an toàn của bản thân. Kể đến, chúng ta đặt “tôi” vào ngôi thứ ba trên một nền tảng bình yên và an toàn. Vào những lúc đó, ta không nên đánh đồng việc phá bỏ “tôi” giả tạo với sự kết liễu bản thân ta. Trong vòng vài giây, chúng ta có thể trải nghiệm cảm giác thoát khỏi mọi lo lắng, giận dữ hay thất vọng. Vì vậy, quan sát “tôi” là bước quan trọng và là cách quan sát chính xác, tức là *“Biết địch, biết ta; trăm trận, trăm thắng”*. Ở trong Smriti “TÔI”, mọi sự kiện thù địch, hiềm khích bên ngoài có thể xóa sổ tối đa các “tôi” hay tiêu hủy những mối dây liên quan đến chúng. Theo đó, “bản thể thật sự” được cảm nhận trở lại bằng niềm hạnh phúc viên mãn. Rồi chúng ta sẽ thốt lên rằng *“Tôi vốn là gì, tôi vẫn luôn như vậy”, “Tôi không bị tước mất điều gì cả, nên tôi luôn tự do”*.

Ngoại cảnh trao cho ta cảm giác thoải mái, dễ chịu, cùng lời khen ngợi những “tôi”, nghĩa là những ham muốn nhỏ bé được thỏa mãn, có thể dẫn ta đến những ngộ nhận sai lầm. Tuy nhiên, nếu điều này vẫn tiếp diễn thì hoạt động của các “tôi” có nguy cơ đi vượt quá phạm vi quan sát của bản thân.

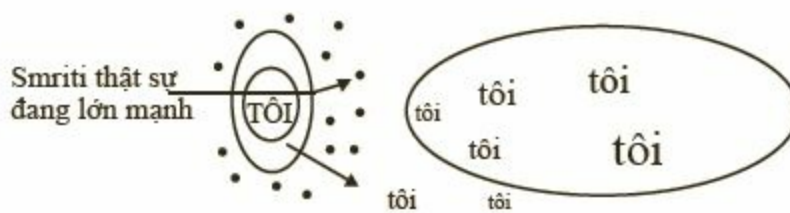
Hội trường về bản thân

Mỗi giây phút chúng ta dành ra cho bất cứ Smriti “tôi” nào, thì Smriti đặc trưng ấy sẽ được nuôi dưỡng và lớn lên. Mỗi giây phút chúng ta trải nghiệm hạnh phúc từ một trong những “tôi” ấy mang lại, thì nó sẽ thêm hùng mạnh và dần dần giành vị trí thống trị tâm hồn ta. Vì lẽ đó, trong hình 14, các “tôi” được trình bày với nhiều kích cỡ khác nhau, biểu thị mức độ tung hoành của chúng.

Mức độ đồng hóa với “tôi” ở người này sẽ khác với người kia. Ví dụ, người này đồng hóa mạnh mẽ với nghề nghiệp của mình, trong khi người kia đồng hóa với tín ngưỡng và ít quan tâm đến

lời khen chê hay sự vị nể liên quan đến nghề nghiệp. Lý do mà một số Smriti có sức mạnh thống lĩnh hơn những cái khác là, người ta dành nhiều thời gian hơn cho những đối tượng đồng hóa này, hoặc họ cảm thấy hứng thú với những đối tượng ấy. Lời tán dương, ca tụng, thành công, danh tiếng dành cho vật sở hữu hay vai trò mà anh ta đảm nhiệm có thể là một “miếng mồi nhử” dẫn đến khả năng đồng hóa. Càng trải nghiệm niềm vui với một Smriti nào đó, Smriti này càng thống trị mạnh mẽ hơn, và nó sẽ chiếm lĩnh tinh thần của ta thường xuyên hơn. Chúng ta cần phải hiểu rõ rằng bản thân sự thành công, tìm danh tiếng không phải là điều sai, nhưng chỉ khi ta xem chúng là cơ sở mang lại niềm vui cho con người thì ta đang lầm lạc vào một Smriti sai.

Chúng ta có thể ý thức một cách tự nhiên và liên tục về bản thân giống như những thực thể ánh sáng có ý thức, bất diệt, bình an, trải nghiệm trong nội tâm sự vui vẻ, hài lòng cùng tình thương yêu. Chúng ta vẫn có thể kết hợp với những đối tượng vật chất đa dạng và những vai trò khác nhau nhưng không đồng hóa với chúng. Nếu muốn tận hưởng trạng thái an nhiên tự tại, sự thống trị của Smriti “TÔI” phải được củng cố từ mức độ hiện thời không đáng kể của nó trong tâm hồn con người đến mức độ mà chúng ta ở trong Smriti “TÔI” một cách tự nhiên. Để hoán đổi lại vị trí của Smriti như thế, chúng ta cần áp dụng cùng một phương pháp đã làm cho “tôi” thống trị trước đó. Tức là ta sẽ dành nhiều thời gian hơn trong *sự hiểu biết có ý thức* về “bản thể thật sự” - Smriti “TÔI”. Chúng ta cần tích lũy từng giây, từng phút một. Mỗi giây phút trải qua trong ý thức về “TÔI” thật sẽ nuôi dưỡng Smriti “TÔI” và giúp nó lớn lên. Bài tập này được gọi là hồi tưởng lại bản thân hay *ý thức tâm hồn*



Hình 16

Ý thức bản thân là một vị khách

Khi ta cảm thấy mình sở hữu những đồ vật, cơ thể hay những người khác, theo thời gian, sẽ có nhiều khả năng ta đồng hóa mình với “*họ*”. Ta bắt đầu sử dụng từ “của tôi” đối với đồ vật hay con người, địa danh được lưu giữ trong tiềm thức và xem đó như là sự mở rộng của “bản thể thật sự”. Trong trường hợp không có ý thức về “của tôi” hay “cái của tôi”, chúng ta ít bị đồng hóa hơn. Ví dụ như nếu tôi chỉ là người lữ khách quá bộ đến nhà của một người khác, ở đó có những món đồ trang trí rất đẹp và mọi người xung quanh đều trầm trồ khen ngợi, thì tôi sẽ không bị ảnh hưởng bởi lời khen ấy. Tương tự như thế, nếu có bất kỳ lời chê bai nào về các món đồ, tôi sẽ không cảm thấy như thể tôi đang bị chê bai, bình phẩm. Tôi sẽ thảnh thơi, bình yên! Tôi sẽ không dùng những từ phổ biến như là: “của tôi”, “cái của tôi” cho những thứ không thuộc về mình! Là một người khách, tôi tận hưởng cảm giác bình yên và niềm vui của một người khách, rõ ràng là nó rất khác với sự bình yên và niềm vui mà người chủ nhà trải nghiệm. Niềm bình an và vui vẻ của người khách duy trì một cách tự nhiên liên tục, thoát khỏi mọi lo

lắng về những điều kỳ vọng không được đáp ứng.

Bây giờ, chúng ta hãy xem xét vai trò vĩnh viễn không đổi thay của “bản thể thật sự” trên Trái đất. Thực tế bất tử này khoác vào bộ y phục cơ thể, sử dụng nhà cửa, xe cộ, quần áo, v.v. trong suốt cuộc đời - chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn. Khi cái chết đến, nó buộc phải để mọi thứ lại đằng sau. Nói cách khác, “bản thể thật sự” diễn phần vai tạm thời hay trải qua một chuyển viếng thăm ngắn ngủi đến Trái đất như một người lữ khách. Đây là mối quan hệ thực sự của chúng ta đối với hành tinh. Chúng ta thật sự là những người lữ hành trên hành tinh này.

Chúng ta biết rằng mình không sở hữu bất cứ thứ gì, như vậy *“Tất cả những gì mà tôi đang sử dụng không phải là “của tôi”, ngay cả cái thể xác tôi đang trú ngụ cũng không thuộc về tôi”; “Tôi là một người khách trong thân thể này và trong thế giới này”. “Do vậy, cái gì mà tôi thật sự có thì không ai có thể tước mất”. “Là một người khách, tôi có quyền sử dụng mọi thứ, nhưng trong khi sử dụng chúng, tôi phải ý thức rằng tôi phải bỏ lại chúng đằng sau bất cứ lúc nào”*. Bằng thái độ “làm khách”, chúng ta sẽ tự do thoát khỏi mọi ràng buộc, gắn kết với những đối tượng sở hữu và không đồng hóa bản thân mình với chúng. Như vậy, chúng ta sẽ nhận thấy mình đang ở trong Smriti “TÔI”.

Vì vậy, khi xem mình là “khách” trên Trái đất, chúng ta sẽ trải nghiệm những cảm xúc trong sáng, rồi khi ta hành động, những hành động của chúng ta được thúc đẩy bởi lòng trắc ẩn và niềm vui. Là khách, chúng ta cảm thấy tự do và bình an. Tình yêu thương trong sáng sẽ giúp ta biết cẩn thận, không cho phép chúng ta bất cẩn. Chúng ta có thể sử dụng và chăm sóc cho nhiều tài sản vật chất, nhưng chúng ta luôn giữ ý thức không một điều gì thuộc về mình. Ta chỉ là “người được ủy quyền” đối với tất cả tài sản. Chúng ta sử dụng chúng với lợi ích tối đa dựa trên nền tảng là lòng trắc ẩn. Sống bằng lòng trắc ẩn là niềm vui sống ý nghĩa nhất của con người. Ngay cả con cái hay những mối quan hệ thân thuộc cũng không được xem là đối tượng sở hữu để ta dán lên đó chiếc nhãn “của tôi”, đúng hơn chúng ta chỉ là người được ủy quyền, có nhiệm vụ trông nom “họ”. Không ai thuộc về ai cả.

Người quan sát

Thái độ nhìn cơ thể ở ngôi thứ ba và không mang ý thức sở hữu rất quan trọng trong cách thực hành giữ ý thức tâm hồn. Trên đây, chúng ta đã đề cập việc thực hành nhìn bản thân như một người khách. Khi đó, chúng ta cư xử với cơ thể - đối tượng thuộc ngôi thứ ba - một cách tự nhiên; bởi vì “bản thể thật sự” là người khách trong cơ thể. Hơn thế nữa, như một người khách đang ngắm nhìn phố xá qua khung cửa sổ, chúng ta có thể xem cơ thể như là căn nhà, và đôi mắt là hai ô cửa sổ. Cách diễn đạt sẽ là: *“Bản thể thật sự” là một người khách, đang nhìn ra bên ngoài qua khung “cửa sổ tâm hồn”; “Tôi” đang ngồi phía sau ô cửa sổ; “Tôi” đang quan sát thế giới bên ngoài, kể cả thân thể, qua những ô cửa này”*. Với bước thực hành trên, chúng ta có thể xây dựng và duy trì Smriti “TÔI” một cách tự nhiên.

“Diễn viên” và “vai diễn”

Cho đến đây, chúng ta đã thấy mình đồng hóa với những đối tượng vật chất, những vai trò ta đảm nhiệm như thế nào. Trước khi khoác vào bộ y phục cơ thể và hóa thân vào “vai diễn” của mình, “bản thể thật sự” vốn như thế nào, nó vẫn là như vậy. Tuy nhiên, khi ở trong cơ thể, “bản

thể thật sự” mang nhiều vai trò khác nhau, ví dụ: cậu con trai, cô con gái, người vợ, bác sĩ, luật sư, chủ tịch câu lạc bộ, v.v. và cuối cùng, nó bắt đầu đồng hóa với những vai trò ấy.

Khi ta đồng hóa bản thân với các vai trò, rốt cuộc chỉ mình ta cảm thấy đau khổ nếu phải từ bỏ chúng. Một người đã “diễn” vai bác sĩ trong suốt nhiều năm, nay phải từ bỏ vai trò này - có thể là về hưu - ông ta sẽ cảm thấy hết sức đau khổ, chán chường. Bởi lẽ suốt ngần ấy năm, ông đã nuôi dưỡng trong tâm trí mình cái “tôi - bác sĩ”, và bây giờ không thể chịu đựng được khi cảm thấy “tôi” đó đang bị hủy hoại. Tương tự như vậy, khi người nào đó đồng hóa mạnh mẽ với vai trò người mẹ, nếu cô ta mất đi đứa con yêu thương, cô sẽ vô cùng đau khổ, vì “tôi - người mẹ” cũng chết theo.

Nếu ta sống với hiểu biết thật sự về bản thân - trong Smriti “TÔI”, sẽ không có bất kỳ khổ đau nào. Chúng ta quan sát những vai trò khác nhau như luật sư, người chồng, chủ tịch, v.v. ở ngôi thứ ba. Chúng ta xem nó như là một vở kịch, trong đó người diễn viên đóng đa dạng các vai, đeo nhiều lớp mặt nạ nhưng luôn duy trì ý thức anh ta thực sự là ai. Người diễn viên có thể đang đóng vai một ông hoàng, trải nghiệm những phút giây chiến thắng hay thất bại trong vở kịch, nhưng bản thân người ấy vẫn biết đây không phải là chiến thắng hay thất bại của mình, vì anh biết mình là ông Smith chẳng hạn, do vậy anh dễ dàng thoát khỏi hoàn cảnh và số phận của nhân vật.

Chúng ta là những thực thể bất tử diễn phần vai tạm thời. Trong khi hóa thân vào vai diễn, chúng ta chỉ cần nhắc nhở bản thân rằng chúng ta là những “diễn viên”. Đằng sau những vai trò ấy, chúng ta là “bản thể thật sự”. Mỗi diễn viên sẽ đảm nhận mỗi phần vai khác nhau - một số đóng vai anh hùng, một số đóng vai phản diện. Chúng ta không nên phán xét người khác theo phần vai anh ta đang đóng, và đừng quên chính mình cũng đang đứng sau vai diễn.

Suốt vở diễn, trong khi đang đóng vai của mình, người diễn viên cũng quan sát vở kịch diễn ra xung quanh và đánh giá cao những phân cảnh khác của vở kịch. Người diễn viên đồng thời cũng là người quan sát. Thực ra, “diễn viên” có nghĩa là người quan sát vở kịch và là người quan sát nhân vật anh ta đóng. Hẳn nhiều người trong chúng ta đã có lần thưởng thức kịch trong rạp hát. Ở vị trí này, chúng ta trải nghiệm cảm giác bình yên và niềm thích thú đặc biệt, đó là một trạng thái bình yên xuất phát từ việc không bị đồng hóa. Khi chúng ta không đồng hóa với những vai trò hay diễn biến của vở kịch, chúng ta sẽ thoải mái thưởng thức vở diễn bất kể ai thắng, ai bại, hay bất cứ chuyện gì xảy ra. Chúng ta dõi theo dòng sự kiện với sự tò mò và thích thú khi mọi việc được làm sáng tỏ. Tuy nhiên, khi ta đồng hóa với bất kỳ nhân vật nào, kể cả nhân vật mình đang đóng, ta sẽ thôi không còn là người quan sát tách rời, niềm hạnh phúc của ta sẽ phụ thuộc vào số phận của nhân vật. Chúng ta bắt đầu trăn trở, lo lắng điều gì sẽ xảy ra cho nhân vật nên không còn tâm trạng bình thản thưởng thức màn kịch nữa. Hoặc là chúng ta giận dữ, buồn phiền với sự kiện hay với kết quả sau cùng; hoặc chúng ta chống lại sự kiện đang diễn ra. Những sự đồng hóa thường dẫn đến ham muốn, kỳ vọng; do vậy, chúng ta áp đặt điều kiện cho những tình tiết trong vở kịch.

Chúng ta là những quan sát viên bất tử trong vở kịch của thế giới bất tận này. Trái đất như một sàn diễn khổng lồ và có vô số sự kiện khác nhau diễn ra. Chúng ta nên quan sát tách rời, tức là không đồng hóa với các nhân vật, những vai trò ta đóng hay với những diễn biến, sự kiện. Hãy chỉ là người quan sát và chúng ta sẽ tự động phát triển Smriti “TÔI”. Mỗi khi hành động, chúng

ta hành động từ Smriti “TÔI”, nhìn những vai trò của mình ở ngôi thứ ba. Và sau khi hoàn tất vai diễn, chúng ta vẫn bình an, thanh thản.

Những cách tiếp cận khác nhau trong việc hồi tưởng về bản thân

Chúng ta phải tự liên tục nhắc nhở bản thân rằng, thực sự chúng ta là gì - là *những thực thể năng lượng tinh tế, ánh sáng tinh tế, bất tử, bình an và đáng yêu; chúng ta là những điểm sáng có ý thức vô cùng nhỏ tràn đầy bình an, thanh khiết và những phẩm chất nguyên thủy khác*. Đây là cách hồi tưởng chính xác về bản thân; nhưng tùy vào thời điểm, sẽ có những phương pháp thực hành khác nhau giúp tạo nên trạng thái này. Sau đây là những suy nghĩ hỗ trợ thêm cho việc thực hành:

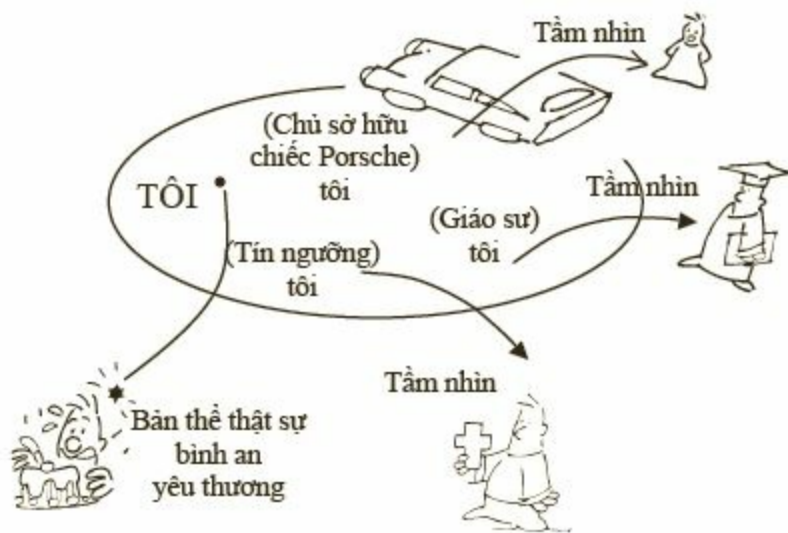
- Tôi xem bản thân như là người khách trong cơ thể này, và cũng là người khách trong thế giới này.
- Tôi xem bản thân mình là người được ủy quyền, ví dụ: đối với con cái hay tài sản.
- Tôi luôn nhắc nhở bản thân, rằng tôi là một diễn viên đang đóng phần vai đặc biệt.
- Là người quan sát tách rời của vở kịch.
- Tôi là một người lữ khách trong cuộc đời này, người du hành xuyên thời gian.
- Tôi xem mình là người điều khiển “cỗ xe” cơ thể.
- Tôi nhìn ra thế giới bên ngoài qua đôi “cửa sổ tâm hồn”.
- Tôi thấy mình hóa thân vào cơ thể này, sử dụng cơ thể cho một mục đích cao quý nào đó.

Để tăng thêm thời gian hồi tưởng về bản thân và tránh rơi vào ý thức đồng hóa, chúng ta có thể sử dụng những cách tiếp cận khác nhau sao cho phù hợp với hoàn cảnh và thời gian.

Chương 6 Sự tưởng nhớ

Cách nhìn theo Smriti

Một bông hoa được đưa cho bốn người khác nhau xem. Người họa sĩ say đắm với vẻ đẹp của bông hoa, chăm chú đến sự hoàn hảo về màu sắc và tính đối xứng của các cánh hoa. Nhà thực vật học phát hiện đóa hoa có 8 nhị và đài hoa có màu sắc khác thường. Nhà nghiên cứu thảo mộc nhận ra tác dụng chữa bệnh của những cánh hoa. Còn nhà kinh doanh đoán định giá hiện thời của bông hoa trên thị trường. Ví dụ điển hình này cho thấy cách nhìn của chúng ta bị ảnh hưởng bởi Smriti như thế nào. Cũng như cách nhìn của ta về người khác bị chi phối bởi Smriti ta đang có.



Hình 17

Theo hình trên, tâm hồn con người được thể hiện đang chứa một số Smriti nào đó. Khi một người đồng hóa bản thân với nghề nghiệp của mình, chẳng hạn như “tôi - giáo sư”, từ góc độ này, anh ta sẽ nhìn những người khác theo nghề nghiệp của họ. Nếu anh đồng hóa mình với chiếc xe, ví dụ “tôi - xe Porsche”, anh sẽ nhìn người khác theo loại xe họ lái; nếu anh đồng hóa mình với tín ngưỡng, như “tôi - đạo Công giáo”, anh sẽ nhìn người khác bằng lăng kính tín ngưỡng; nếu anh đồng hóa với dáng vẻ bề ngoài thì ai ai cũng trở nên “khuyết tật” qua nhãn quan của anh. Anh ta nhìn vào những lớp vỏ bên ngoài khác nhau ở người khác và tầm nhìn của anh chỉ dừng lại ở đó.

Tuy nhiên, nếu đứng trên nền tảng Smriti “TÔI”, anh ta sẽ thấy một điều khác hẳn ở những người khác. Anh nhìn thấy những “bản thể” bình an và đáng yêu. Anh bỏ qua những lớp vỏ bên ngoài, ngay cả hành vi cư xử hiện tại của họ - nhiều khi đó là kết quả của sự đồng hóa - và anh nhìn người khác đúng với bản chất nguyên thủy của họ, là thực thể bình an, đáng yêu giống như chính con người anh. Do vậy anh nhìn họ như những người anh em của anh. Cách nhìn này sẽ trở nên tự nhiên khi anh sống trọn vẹn với Smriti “TÔI”.

Hiện tại, vì chúng ta đang bắt đầu với một Smriti “TÔI” rất đơn giản, nên cách nhìn của ta vẫn còn hạn hẹp. Thực ra, mục đích của ta vào lúc này là tìm ra phương pháp gia tăng thời gian trải nghiệm Smriti “TÔI”, đặc biệt trong khi đồng hành với những người khác. Chúng ta có thể khéo léo thực hành nhìn vào “bản thể thật sự” ở họ - xem họ như những thực thể ánh sáng bình yên bên trong những hình hài vật chất này. Với cách nhìn ấy, ta dễ dàng trao cho nhau lòng tôn trọng, tình huynh đệ, nhưng quan trọng hơn hết, chính chúng ta sẽ sống nhiều hơn trong Smriti “TÔI”. Đây là phương pháp gián tiếp nhưng rất hiệu quả cho sự tiến bộ bản thân. Do tầm nhìn và suy nghĩ dễ kiểm soát hơn Smriti nên chúng ta chỉ cần chú ý đến những gì chúng ta nhìn và nghĩ về người khác. Nếu ta nhìn họ như là những “bản thể thật sự”, suy nghĩ của ta sẽ đủ tinh tế để tạo nên *ý thức tâm hồn*, nghĩa là Smriti “TÔI” trọn vẹn.

Con mắt thứ ba

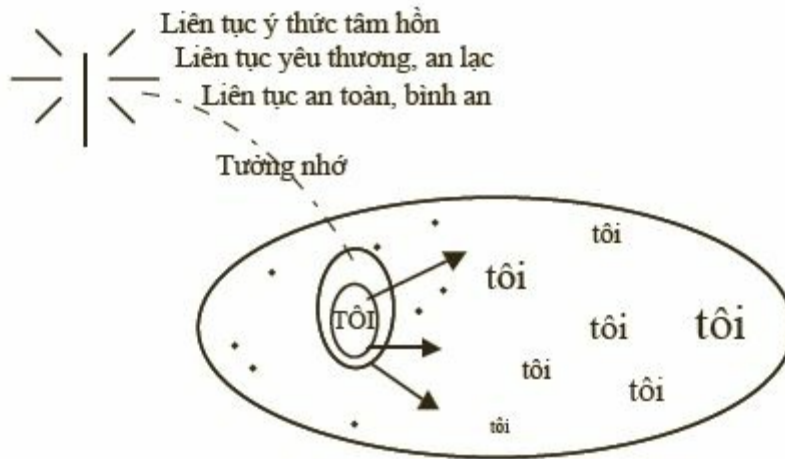
Chúng ta đã thảo luận ở chương hai về sự tồn tại của thế giới không biểu hiện. Chúng ta đã thấy sự không cân xứng khi so sánh thế giới biểu hiện với thế giới không biểu hiện trong tâm trí và thái độ của ta. Việc thực hành nhìn người khác như những thực thể phi vật chất và nhìn cơ thể như một công cụ tạm thời của “bản thể thật sự” là cách nhìn và thái độ mới mẻ đối với hầu hết mọi người. Những con mắt trần tục không thể nhìn thấy những khía cạnh này, nhưng chúng ta có thể nhìn “bản thể thật sự” cùng với những phẩm chất của nó bằng “con mắt tâm trí”. Dù sao đi nữa, chúng ta vẫn thường sử dụng “con mắt tâm trí” trong cuộc sống hàng ngày. Như vậy đây không phải là một chức năng không được biết đến. Ví dụ, với người lần đầu tiên gặp gỡ, bạn thường nhìn thấy cơ thể vật chất, và có một hình ảnh nào đó về người ấy. Nhưng nếu hôm sau tình cờ gặp lại anh ta, với một chút hiểu biết về các phẩm chất, thói quen, những hành động quá khứ, sở thích của anh, v.v. cách nhìn của bạn sẽ khác đi. Đôi mắt vật chất vẫn nhìn thấy đáng vẻ bề ngoài, nhưng “con mắt tâm trí” sẽ thấy quá khứ, những phẩm chất của anh, v.v.

Khi con người sử dụng “con mắt tâm trí” với sự hiểu biết đúng đắn, nghĩa là khi họ có thể nhìn người khác và thế giới xung quanh một cách rõ ràng, theo sự thật vốn có, đó được gọi là tầm nhìn thánh thiện hay sử dụng “con mắt thứ ba”. Vì vậy, việc nhìn “bản thể thật sự” với những phẩm chất nguyên thủy như bình an, yêu thương và trắc ẩn là cái nhìn thông qua “con mắt thứ ba”. Nó khác với việc xoáy nhìn vào những điểm yếu hay nhược điểm tạm thời (trong quá khứ) của người khác.

Cội nguồn Thánh thiện

Mặc dù nhìn người khác như “bản thể thật sự” là cái nhìn đúng đắn và có ích, nhưng chúng ta không thể xem đây là phương pháp chính để đạt đến Smriti “TÔI” vì còn có nhiều khó khăn trong thực hành. Mỗi lần nhìn người khác, nhất là khi ta đã biết quá rõ việc làm, tín ngưỡng, quốc tịch, mối quan hệ và những hành động quá khứ của anh ta, sẽ không hề dễ dàng chút nào để liên tục giữ ánh nhìn anh ta là một “bản thể thật sự” hay bỏ qua đáng vẻ bề ngoài của anh ta. Vì vậy, suy nghĩ của ta sẽ đánh đu từ việc nhìn “bản thể thật sự” ở khoảnh khắc này sang việc nhìn chức vị giáo sư, người chồng, người bạn hay một thân hình cao/gầy ở khoảnh khắc kế tiếp. Kết quả là, chúng ta không thể yên vị trong Smriti “TÔI” một cách liên tục và bản thân ta cũng đánh đu trong những Smriti “tôi” khác nhau.

Ở đây, hiểu biết về một Thực thể sống không đi vào cơ thể và trải nghiệm cuộc đời giống như những người khác có một ý nghĩa hết sức đặc biệt. Nếu Thực thể này không đi vào cơ thể như con người bình thường, tức là Người cũng thoát khỏi những dạng kết hợp với thân thể, công việc, chủng tộc, quốc tịch, tín ngưỡng, v.v. Vì không có bất kỳ sự liên quan nào, Người sẽ không bị đồng hóa với thế giới vật chất và những vai trò khác nhau như người khác. Nói cách khác, Người luôn ở trong trạng thái ý thức tâm hồn một cách tuyệt đối - hoàn toàn thoát khỏi mọi Smriti “tôi”.



Hình 18

Nếu Người liên tục ý thức tâm hồn như vậy, điều này ngụ ý rằng Người có khả năng duy trì liên tục trạng thái nguyên thủy, có những phẩm chất và trải nghiệm nguyên thủy. Người luôn có kiến thức về sự tồn tại vĩnh hằng của bản thân, về sự an toàn của Người, và vì vậy Người sẽ thoát khỏi mọi ham muốn, cảm dỗ (còn được biết đến là trạng thái *thanh khiết*). Sự an toàn tuyệt đối cho phép những cảm xúc nguyên thủy xuất hiện và vì thế sẽ dẫn đến *bình an, yêu thương, lòng trắc ẩn, niềm vui và hạnh phúc*. Vì Thực thể này không bao giờ bị những ham muốn lôi kéo, nên Người sẽ không chịu ảnh hưởng, ràng buộc theo bất kỳ điều kiện hay mệnh lệnh nào từ bất kỳ điều gì hay bất kỳ ai, do vậy những phẩm chất như yêu thương sẽ là vô điều kiện và không bị giới hạn. Đây là những phẩm chất cao cả nhất và vì thế chúng ta có thể gọi Thực thể này là *Đấng Tạo hóa* hay *Cội nguồn*.

Trước đây, chúng ta đã xem xét ví dụ một người cố gắng giữ cái nhìn thanh cao - chỉ hướng vào “bản thể thật sự” - về người khác, cùng những khó khăn nảy sinh do những thuộc tính của các đối tượng vật chất (mà người khác kết hợp với chúng). Bây giờ, khi anh ta hướng tầm nhìn của mình về phía Đấng Tạo hóa Thánh thiện, những gì anh ta trải nghiệm được đều là những phẩm chất nguyên thủy của “bản thể thật sự” - bình yên, hạnh phúc, yêu thương vô vị lợi, cảm giác hài lòng, sự vắng bóng của những ham muốn, thanh khiết, sự thật, thông thái và nhân từ. Thực thể này có một nhân cách rõ ràng, một Smriti đúng đắn, một thái độ và cái nhìn toàn vẹn, không chứa đựng bất kỳ thuộc tính vật chất, trần tục nào. Vì vậy, mỗi khi nghĩ về Đấng Tạo hóa, anh ta tránh được nguy cơ trôi dạt vào trong Smriti “tôi”, bởi lẽ những Smriti giả ấy không còn đủ sức hấp dẫn anh nữa. Vì anh ta đang quan sát và trải nghiệm những phẩm chất thanh khiết của “bản thể thật sự” khi nghĩ về Thực thể Hướng thượng ấy, anh tự động giúp mình yên vị trong Smriti “TÔI”.

Suy nghĩ về Cội nguồn không thể tuôn ra khi chúng ta ở trong Smriti giả. Chúng ta chỉ có thể nghĩ về Người khi bản thân ta ở trong Smriti “TÔI” cao nhất. Vì vậy đây là suy nghĩ tốt đẹp nhất. Thực hành giữ suy nghĩ tập trung vào Cội nguồn Thánh thiện theo cách này được gọi là *sự tưởng nhớ*.

Người có phải là sự tưởng tượng của chúng ta không?

Càng tiến bộ hơn trong thực hành về Smriti “TÔI”, khi chúng ta nhìn từ con mắt thứ ba nhiều hơn và khi trí tuệ của ta thấu hiểu được những điều tinh tế, chúng ta sẽ biết và nhận ra nhiều điều vốn không thể cân đong, phân tích như trong phòng thí nghiệm. Cho đến lúc đó, dầu vẫn còn sự ngờ vực như “*Người có phải là sự tương tượng của chúng ta không?*”, hay “*Người có thực sự tồn tại không?*” thì cũng là tự nhiên thôi. Vấn đề sẽ rõ ràng hơn khi chúng ta tiếp tục cuộc hành trình khám phá, nhưng ở giai đoạn này, chúng ta phải nhận thức rõ rằng mọi chuyện không thành vấn đề!

Theo thói thường người ta không bao giờ đặt câu hỏi nghi vấn khi nhìn thấy những hình ảnh ý thức cơ thể, hình ảnh méo mó về nhân dạng đúng của con người. Họ cũng hay nghĩ về những nhân vật hư cấu trong tiểu thuyết và phim ảnh dầu vẫn biết là không tồn tại. Dù là những nhân vật hư cấu nhưng khả năng khơi gợi một số Smriti giả thì không thể xem thường. Suy nghĩ về Đấng Tạo hóa giúp củng cố mạnh mẽ Smriti “TÔI” trong ta - giúp tạo nên Smriti “TÔI” và thanh lọc cho trí tuệ. Một trí tuệ tinh tế và được thanh lọc luôn cần thiết để giúp ta hiểu biết đúng đắn bản thân. Dần dà, hiểu biết về Thực thể Thánh thiện sẽ cải thiện. Chúng ta trải nghiệm những khía cạnh thuộc về Thực thể này vốn chưa từng biết hay trải nghiệm trước đó.

Khi chúng ta được giới thiệu về một người nào đó, chẳng hạn như Tổng thống của một đất nước chẳng hạn, chỉ qua đôi lời mô tả về ông. Dù chưa lần nào gặp gỡ nhưng ta vẫn có thể nghĩ về ông cùng những phẩm chất của ông dựa theo lời mô tả. Có khi ta được truyền cảm hứng từ những phẩm chất của ông và có thể có những đổi thay trong cuộc đời mình. Đến lúc nào đó, ta có thể được gặp ông một cách riêng tư và biết ông rõ hơn. Nhưng cuộc gặp gỡ trực tiếp như thế không quan trọng và không phải là điều kiện tiên quyết để ta có thể nghĩ về ông.

Tương tự như vậy, chúng ta có thể hướng tâm trí mình đến những phẩm chất, Smriti và những cảm nhận của Cội nguồn dựa vào lời giới thiệu sơ nét mà ta có về Người. Hiểu biết của ta về vẻ đẹp của Người sẽ tiếp tục mở rộng và mối quan hệ ngày càng khăng khít hơn.

Những phẩm chất của Cội nguồn Thánh thiện

Những phẩm chất của Cội nguồn Thánh thiện cũng là những phẩm chất của “bản thể thật sự” trong Smriti “TÔI”. Sự khác nhau giữa Cội nguồn Thánh thiện và con người là, Cội nguồn Thánh thiện *liên tục* ở trong Smriti “TÔI”. Không thể có một dấu vết dù nhỏ nhất của Smriti giả ở Người. Còn trong tâm hồn con người, Smriti giả thường tạo ra *cảm giác không an toàn* và ngăn cản ta bộc lộ những phẩm chất nguyên thủy, giống như lớp rỉ sét có thể làm mờ độ bóng sáng của kim loại. Sự vắng bóng của bất cứ dấu vết không an toàn nào khiến cho Cội nguồn luôn luôn đẹp đẽ, để phẩm chất nguyên thủy tự thân bộc lộ ra một cách tự do, không giới hạn, liên tục và vô điều kiện. Đó là lý do vì sao Người còn được ví như một Đại dương.

Hiện tại, trong khi tất cả mọi người ở trong Smriti giả và bầu vịu, lệ thuộc vào những điều không an toàn, chắc chắn thì Cội nguồn ở trong trạng thái tương phản hoàn toàn. Như đã thảo luận trước đây, Người nắm giữ nguồn tri thức cao nhất - *sự thật* về Người và con người. Chúng ta cũng thấy rằng trong Smriti “TÔI”, Người biết về sự trường cửu, bất hoại của Mình và trải nghiệm ý nghĩa sâu xa của sự an toàn. Với ý thức ấy, Đấng Tạo hóa thoát khỏi mọi ham muốn, những mong đợi, đòi hỏi và mọi điều kiện. Người luôn *bình an*. Đó là trạng thái bình an nội tâm liên tục. Không một tác nhân ngoại cảnh nào có thể đe dọa, gây xáo trộn niềm bình an này.

Những cảm xúc khác cũng xuất hiện trong môi trường an toàn là *yêu thương và trắc ẩn*. Chỉ những ai biết yêu lấy chính mình mới có thể trao tình yêu cho người khác. Theo nghĩa đó, ta chỉ có thể trải nghiệm tình yêu của chính ta. Mọi người đều biết tình cảm yêu thương vô cùng thú vị! Nếu được lựa chọn, ai ai cũng đều muốn chìm đắm trong tình yêu thương liên tục. Nhưng những bất an, những mong đợi chưa được hoàn thành, những đòi hỏi hay những ham muốn của con người đã ngăn trở những cảm xúc tinh tế và quý giá ấy, và nó chỉ được phép bộc lộ khi những ham muốn được thỏa mãn - tình yêu có điều kiện. Vào những lúc khác, người ta thích chọn những lợi ích vật chất vô nghĩa, tạm thời hơn là cảm nhận tình yêu và lòng trắc ẩn nội tâm. Còn Cội nguồn thì luôn dang rộng vòng tay yêu thương. Người yêu thương bất chấp sự thiếu tôn kính bởi vì Người không đánh giá sự kính trọng cao hơn tình yêu thương. Người yêu chỉ vì yêu. Tình yêu của Người không có điều kiện, nghĩa là nó liên tục như một dòng chảy bất chấp sự thiệt hại, mất mát, sự chỉ trích, không vâng lời, không hiệu quả hay có hiệu quả, v.v. Tình yêu của Người tự biểu lộ dưới dạng lòng nhân từ. Một biểu hiện khác nữa là *niềm an lạc*. Một lần nữa, với con người, hạnh phúc thường đi kèm với điều kiện, tùy thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài, hay những ham muốn được đáp ứng trọn vẹn. Nhưng với Đấng Tạo hóa, hạnh phúc là một trạng thái tự nhiên, hạnh phúc xuất phát từ sự tách rời, một trạng thái nội tâm vượt thoát khỏi mối lo âu về sự mất mát. Vì thế Đấng Tạo hóa hoàn toàn độc đáo, Người không sở hữu bất cứ thứ gì thuộc về vật chất và không hình hài, nhưng lại là Đại dương Kiến thức, Thanh khiết, Bình an, Yêu thương và Hạnh phúc.

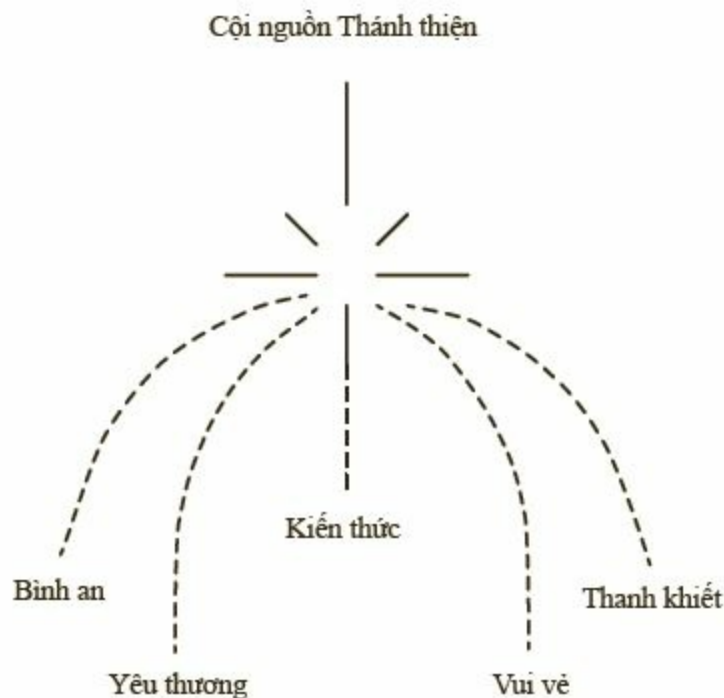
Tầm nhìn của Đấng Tạo hóa

Chúng ta đã thảo luận ở trên về tầm nhìn của chúng ta đối với những người khác. Chúng ta cũng rất nhạy cảm trong việc bắt lấy ánh nhìn của người khác dành cho chúng ta. Khoảnh khắc ta gặp một người nào đó, dù cố ý hay do vô tình, theo thói quen, ta thường cố gắng giải nghĩa ánh nhìn của người đó về ta. Đó có thể là một ánh nhìn đầy vẻ kính trọng hay ánh nhìn xoi mói vào những khuyết điểm của ta.

Do thái độ hay cách người khác giao tiếp với chúng ta được dựa trên cách nhìn của họ về chúng ta, nên chúng ta khá chính xác trong việc nhận ra người khác nhìn thấy gì ở mình. Tuy nhiên không chỉ có thế, tầm nhìn của người khác cũng có thể nâng cao một Smriti nào đó trong ta. Vì vậy, khi chúng ta sống cùng với người thân, nhiều khả năng Smriti của chúng ta bị gán ghép vào những vai trò phù hợp, ví dụ: chồng hay cha và những Smriti này ngày càng lớn mạnh theo tầm nhìn của họ. Như thế là người khác có thể gắn chúng ta vào một Smriti nào đó nếu chúng ta không cẩn thận. Điều này cũng xảy ra ngay cả khi chúng ta nghĩ về người khác. Trong lúc ấy, chúng ta mãi nghĩ suy đến việc người ta thấy gì ở mình, rồi theo đó Smriti tương ứng cũng sẽ xuất hiện.

Bây giờ, chúng ta hãy xem tầm nhìn của Đấng Tạo hóa như thế nào. Như đã đề cập ở trên, cách nhìn của ta về phía người khác được căn cứ trên Smriti của ta. Nếu chúng ta ở trong Smriti - công việc, tầm nhìn của chúng ta sẽ được căn cứ vào công việc của họ. Khi chúng ta ở trong Smriti “TÔI”, chúng ta sẽ nhận thấy “bản thể thật sự” đẹp đẽ và bất tử ở những người khác. Vì Đấng Tạo hóa luôn ở trong Smriti “TÔI” nên tầm nhìn của Người đối với những người khác luôn là cao nhất, hướng thượng nhất. Người luôn ý thức về sứ mệnh cao cả nhất của chúng ta và luôn nhìn thấy nét cao quý nhất ở ta. Bất luận ta nghĩ gì về bản thân, hay những hành động và thái độ cư xử hiện tại của ta ra sao. Người chỉ nhìn thấy một *thiên thần* trong ta. Bởi lẽ “bản

thể thật sự” là một thực thể an toàn, bình an, hạnh phúc, thương yêu mọi người, luôn luôn yêu thương và hài lòng. Ở đây, chỉ có từ “thiên thần” mới mô tả đầy đủ nhất về những “bản thể” cao đẹp, thánh thiện, đức hạnh như vậy. Mỗi “bản thể thật sự” mang Smriti “TÔI” đều có thể xem là một thiên thần.



Hình 19

Khi kết nối được với Cội nguồn Thánh thiện, chúng ta sẽ sống trong Smriti “TÔI” và ngày càng mạnh mẽ hơn, cảm thấy liên tục an toàn, liên tục chân thật và rõ ràng, đồng thời không còn mang ý thức “của tôi” nữa.

Vì vậy, mỗi khi suy nghĩ của ta hướng về Cội nguồn Thánh thiện, ta cũng phải ý thức về tầm nhìn của Người dành cho ta. Tầm nhìn này nâng Smriti của chúng ta lên tầm cao nhất, Smriti “TÔI - thiên thần”. Không ai khác trên thế giới này có được tầm nhìn như vậy đối với người khác một cách tự nhiên. Do đó, nếu ta có sự lựa chọn để nghĩ về người khác hay về Cội nguồn, chúng ta nên nhận ra sự khác biệt lớn trong những Smriti của chúng ta do hai lối suy nghĩ khác nhau này mang lại.

Những mối quan hệ với Đấng Tạo hóa

Đến đây, chúng ta đã được giới thiệu về Đấng Tạo hóa cùng một số phẩm chất của Người. Hiện tại, chúng ta đã biết được nhân cách của Người. Đây là thông tin đầy đủ cho phép chúng ta nghĩ về Người, để ngưỡng mộ Người và yêu thương Người. Chúng ta hãy cùng xem xét ví dụ sau: một người được giới thiệu với nhà vua. Ban đầu đó có thể là một mối quan hệ xã giao. Thỉnh thoảng anh ta cũng có nghĩ về ông vua. Dần dà, khi anh khám phá được những phẩm chất của ông, như là lòng quả cảm hay sự anh minh, thông thái, anh được truyền cảm hứng và lòng ngưỡng mộ đức vua bắt đầu nảy nở từ đây. Sau này, nếu có cơ hội, họ có thể trở thành bạn bè

và đến lúc nào đó, mối quan hệ của họ sẽ mật thiết hơn và trở thành bạn tri kỷ.

Mối quan hệ giữa chúng ta với Đấng Tạo hóa cũng theo một kiểu mẫu tương tự. Đã có thời chúng ta không biết đến Người và không biết những phẩm chất của Người. Lần đầu tiên được giới thiệu, có thể có khó khăn trong việc ổn định hình ảnh về Người trong tâm trí ta. Sau này, chúng ta thấy dễ dàng xem Người là Bạn và trải nghiệm sự hiện diện của Người. Khi nhận thức về Đấng Tạo hóa được cải thiện, chúng ta cảm nhận được một nhu cầu ưu tiên là đồng hành với Người, nghĩ về Người và trải nghiệm tình bạn của Người. Vì tình yêu thương là vô điều kiện nên Người cũng rất vui lòng kết bạn với ta. Sau đó, mối quan hệ này đi đến đâu, gần gũi như thế nào, tất cả đều tùy thuộc vào ta. Chúng ta có thể trải nghiệm Người như là người Bạn thân hay người Thầy trong niềm hân hoan vì có được một Thực thể cao thượng nhất và hoàn hảo như thế là tri kỷ của mình.

Trải nghiệm toàn vẹn

Chúng ta thấy rằng, những “tôi” khác nhau sẽ thống trị trong Smriti của chúng ta vì chúng ta đã trải nghiệm niềm vui thú hay hạnh phúc nào đó từ chúng. Tiến trình tương tự áp dụng cho Smriti “TÔI”. Nếu muốn nâng cao Smriti “TÔI”, trước tiên ta cần sống trong nó, nhưng điều quan trọng hơn hết đó là trải nghiệm được niềm hạnh phúc trong Smriti này. Khi chúng ta nghĩ về Cội nguồn với tất cả phẩm chất của Người, dần dần tình cảm yêu thương Người nảy nở và nó là hình thức biểu hiện cao nhất của hạnh phúc. Ngoài ra, chúng ta có thể trải nghiệm Cội nguồn trong những mối quan hệ khác, chẳng hạn là Bạn của chúng ta, Người mà ta có thể tin tưởng và chia sẻ những bí mật thầm kín. Bên cạnh đó, Cội nguồn khác nào một người Cha - tạo cảm hứng và khích lệ, chỉ bảo cho ta những phẩm chất hoàn hảo. Chúng ta cũng có thể đến với Người trong mối quan hệ Mẹ - con, người Mẹ vĩ đại này sẽ chở che, bảo vệ, tha thứ, hỗ trợ chúng ta, v.v.

Vì vậy, việc nhìn Cội nguồn với nhân cách nguyên thủy đẹp đẽ của Người và hiểu biết mối quan hệ gần gũi giữa Người và ta sẽ bồi đắp thêm cảm nhận sâu sắc về tình yêu thương. Mối quan hệ này là ổn định và trường cửu, không có chỗ cho sự bất an hay lo lắng nào (không giống như những mối quan hệ bình thường khác). Trải nghiệm bình an, yêu thương, hạnh phúc, thanh thoi và an toàn chính là trải nghiệm toàn vẹn, giúp thanh lọc những Smriti giả trong tâm hồn chúng ta.

Ngôi nhà Bình yên

Đến đây, chúng ta đã nhận thấy việc đồng hành với con người là như thế nào, hay những suy nghĩ về người khác ảnh hưởng đến Smriti của chúng ta ra sao. Chúng ta cũng biết suy nghĩ về Cội nguồn Thánh thiện có thể đưa ta vào Smriti cao quý nhất. Bên cạnh đó, chúng ta biết mình từng bị ảnh hưởng bởi các yếu tố vật chất, vật thể vật chất, các làng mạc và thành phố. Giả sử ta đang ngồi trong một căn nhà nào đó. Căn nhà ấy có thể nâng cao Smriti “tôi” giả trong ta. Ở nơi làm việc, tòa nhà văn phòng khơi dậy Smriti “tôi” dựa trên công việc. Vì thế, những vật thể, thị trấn, thành phố, v.v. đều có khả năng gây ảnh hưởng tương tự. Ngay cả khi đi đến nhà thờ hay đền chùa, chúng ta dễ dàng hình thành trong mình Smriti “tôi - người Công giáo” hay “tôi - tăng lữ”.

Không điều gì trong thế giới vật chất này giúp tạo nên Smriti “TÔI” một cách tự nhiên. Điều này dẫn dắt ta đến sự hiểu biết về ngôi nhà thật sự hay còn gọi là *Ngôi nhà Bình yên hay Vùng đất của Đấng Tạo hóa*. Nếu “bản thể thật sự” bất tử và phi vật chất, đang diễn phần vai tạm thời thông qua cơ thể này, trong thế giới vật chất này, thì bất kỳ vùng đất nào mà nó đến từ đó cũng phải là bất diệt và phi vật chất. Đây là Vùng Bình yên Vĩnh cửu, đôi khi còn được xem là Thế giới Tâm hồn. Đây là vùng duy nhất không gọi nhắc chúng ta về những Smriti giả. Ở đây, chúng ta mới có thể thấy rõ mình là những “bản thể thật sự” - những thực thể ánh sáng, bất diệt, bình yên, yêu thương và thánh thoi.

Vùng này không quy định chúng ta là đàn ông hay đàn bà, cơ thể già hay trẻ; không nhắc nhở chúng ta về công việc, địa vị; không khơi lại những tình huống hay những mối quan hệ ta từng trải qua; và cũng không đề cập đến những vấn đề của thế giới này. Chính ý nghĩ về ngôi nhà thật sự nhắc nhở chúng ta là ai và giúp chúng ta hiểu rõ bản chất tạm thời của “lớp áo” cơ thể, những vai trò khác nhau từng được đảm nhiệm thông qua cơ thể. Vùng đất Bình yên cũng là nơi ở của Đấng Tạo hóa. Theo đó, chúng ta có thể tiến một bước xa hơn là nhìn bản thân như những sinh thể ánh sáng trong Vùng Bình yên cùng với Cội nguồn và trải nghiệm này sẽ nuôi dưỡng Smriti “TÔI” phát triển mạnh mẽ nhất.

Bài tập Thiền định

Tôi hình dung bản thân mình như một thực thể không phụ thuộc vào cơ thể... một thực thể ánh sáng, tách rời khỏi cơ thể này... Tôi không có gì cả... Tôi không thể mất đi điều gì... Tôi an toàn và thánh thoi... Tôi trải nghiệm bình an và yêu thương...

Bây giờ, tôi thấy mình ở trong ngôi nhà thật sự... Vùng Bình yên... Tôi thấy mình là một sinh linh ánh sáng bình yên trong một khoảng không bao la tràn ngập ánh sáng màu vàng đỏ... một thế giới bình yên... Tôi đắm mình vào trong sự bình yên...

Trong ngôi nhà, tôi thấy mình đồng hành cùng người Cha Thánh thiện... Tôi cảm thấy tôi được chấp nhận như đúng với con người mình... Tôi được yêu như một đứa con thân thương... Tôi được nhìn với sự tôn trọng và ngang bằng... Tôi được nhìn với những phẩm chất nguyên thủy cao đẹp nhất của tôi... Sự đồng hành của Người nhắc nhở tôi về những phẩm chất cao quý nhất của mình... Tôi thấy Người thật vĩ đại, tôi cảm nhận sự bình an của Người... Tôi được tắm mình trong tình yêu của Người... Người là Bạn đồng hành gần gũi của tôi... Tôi đã tìm thấy tất cả những gì tôi cần...

Smriti và các tùy tùng

Giờ đây, chúng ta đã thấy Smriti ảnh hưởng đến suy nghĩ và tầm nhìn của chúng ta như thế nào. Trên thực tế, Smriti có ảnh hưởng lớn hơn nhiều. Mỗi một Smriti đều có riêng một “ê-kíp”: a) thái độ; b) trạng thái cảm xúc; c) suy nghĩ; d) tầm nhìn; e) hành động và f) những ưu tiên.

Vì vậy, khi một người ở trong Smriti “tôi - doanh nhân thành đạt”, anh ta sẽ luôn giữ *thái độ* làm sao để không ngừng tạo ra nhiều lợi nhuận nhất. Anh rơi vào *trạng thái cảm xúc* lo lắng, stress, v.v. tùy thuộc vào tình hình kinh doanh của anh. *Suy nghĩ* của anh lúc nào cũng quẩn quanh đề tài làm ăn kinh doanh, ngân hàng, khách hàng, v.v. Theo đó, *tầm nhìn* bị che mờ bởi

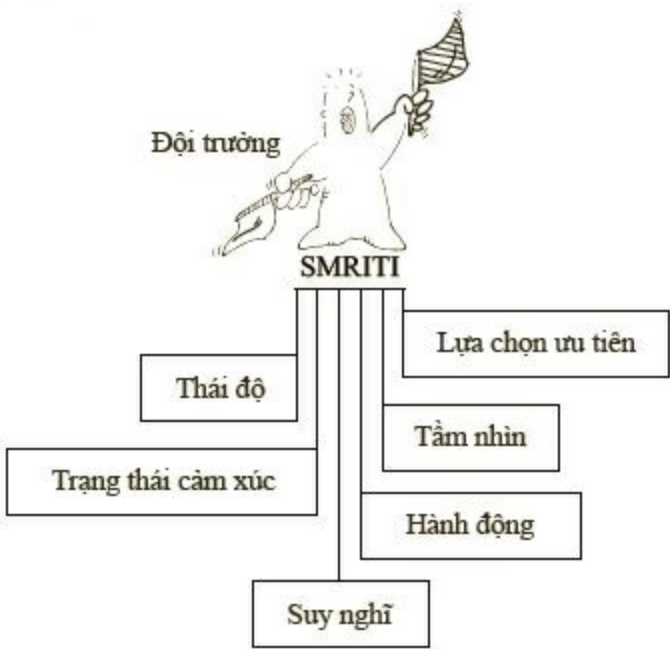
công việc làm ăn, giả dụ như khi nhìn thấy loại đá nào đó, anh ta chỉ chú ý đến giá trị hiện thời của chúng trên thị trường! Vì vậy, lựa chọn *ưu tiên* và *hành động* của anh ta chắc chắn vẫn là công việc kinh doanh. Ít lâu sau, khi Smriti thay đổi, cũng vẫn là con người đó nhưng anh ta sẽ có thái độ, cảm xúc, những suy nghĩ, tầm nhìn, những ưu tiên và những hành động khác. Như thể là mỗi Smriti (“TÔI” hay “tôi”) đều có những tùy tùng hay đồng đội riêng của nó. Smriti hành động như một đội trưởng và cả đội phối hợp hoạt động cùng nhau.

Bây giờ, nếu muốn duy trì Smriti “TÔI”, chúng ta cần làm việc trực tiếp với chính Smriti đó. Chúng ta cũng có thể bắt giữ bất kỳ một trong số những đồng đội của nó, rồi các thành viên còn lại, kể cả Smriti, cũng sẽ bị lôi vào. Chẳng hạn, chúng ta có thể bắt đầu từ những suy nghĩ cao đẹp như suy nghĩ về Cội nguồn, Vùng Bình yên.

Về tầm nhìn, chúng ta sẽ nhìn vào “bản thể thật sự” ở những người khác, nhìn những phẩm chất nguyên thủy đẹp đẽ nhất ở họ. Còn với thái độ, một trong những cách thực hành hay nhất là đối xử với cơ thể, những vai trò khác nhau, v.v. ở ngôi thứ ba bằng thái độ tách rời.

Trong Smriti “TÔI”, hành động của chúng ta được thúc đẩy bởi lòng trắc ẩn, nhân từ, sự vô vị lợi, tính độ lượng, sự tận tụy phục vụ, niềm vui, v.v. Vì vậy, nếu chúng ta chú ý đến lời nói và hành động của mình, chỉ chọn lựa những hành động xuất phát từ lòng nhân từ, độ lượng và sự tận tâm phục vụ, chúng ta đang tạo nên Smriti cao nhất trong bản thân. Ngay cả những hành động có vẻ bình thường, như là ăn uống, tắm rửa, v.v. cũng được thực hiện với động cơ phục vụ. Cơ thể chẳng khác nào một công cụ hữu ích và bất cứ khoảng thời gian nào được dùng cho việc chăm sóc cơ thể sẽ được xem như là thời gian sử dụng cho nhiệm vụ tối thượng.

Dần dần, những bước thực hành này sẽ trở nên dễ dàng và tự nhiên hơn. Việc nhận thức về những biểu hiện khác nhau của Smriti thật sự trong tầm nhìn và hành động là cách làm rất hữu ích, vì chúng ta có thể kiểm tra và thay đổi chúng nếu cần.



Hình 20

Chương 7 Những sức mạnh và đức hạnh

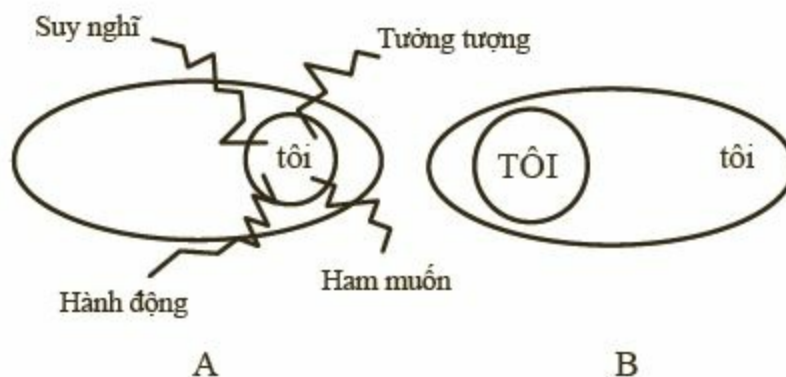
Những sức mạnh

Từ “sức mạnh” nhiều khi làm ta liên tưởng đến sức mạnh vật chất, nhưng đối với người tìm kiếm tâm linh, nó có nghĩa là sức mạnh tâm linh. Đây là sức mạnh giúp con người tránh bị trôi dạt vào Smriti “tôi”, hay tăng cường khả năng phát triển trong Smriti “TÔI”. Trong cuộc tranh chấp giữa “TÔI” và các “tôi”, “bản thể thật sự” cần những kỹ năng khác nhau để giúp cho Smriti “TÔI” liên tục chiến thắng. Những kỹ năng này được gọi là sức mạnh và chúng được liệt kê dưới đây:

- Sức mạnh đặt một dấu chấm hết (đóng gói)
- Sức mạnh khoan dung/nhẫn nại
- Sức mạnh hòa tan/dung chứa
- Sức mạnh phân biệt (nhận biết)
- Sức mạnh quyết định
- Sức mạnh đối mặt
- Sức mạnh hợp tác
- Sức mạnh rút lui

Trong một thời gian dài, chúng ta đã khuyến khích các “tôi” phát sinh, lớn lên và thống trị tâm hồn ta; và khi chúng ta quyết định trưởng thành trong Smriti “TÔI” thật sự, sự thay đổi sẽ không diễn ra ngay lập tức. Thực ra, những “tôi” khác nhau sẽ chơi trò chơi của chúng theo những cách khác nhau. Để xử lý chúng, chúng ta cần những sức mạnh khác nhau.

Sức mạnh đặt một dấu chấm hết



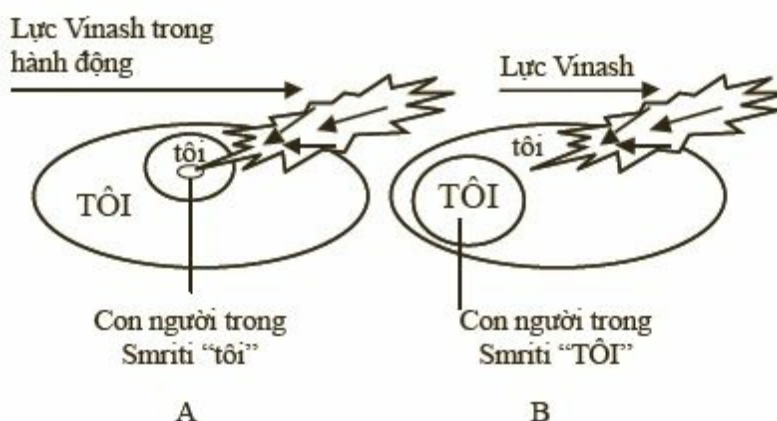
Hình 21

Khi chúng ta đang bị thống trị bởi một Smriti “tôi” nào đó, nó sẽ bành trướng dưới nhiều hình thức như: suy nghĩ, hình ảnh tưởng tượng, ham muốn, những hành động, v.v. Khoảnh khắc mà chúng ta nhận ra mình đang vận hành từ một Smriti sai, chúng ta phải có khả năng đặt một dấu chấm hết cho toàn bộ sự mở rộng đó và quay trở về Smriti “TÔI”. Đây chính là *sức mạnh đặt một dấu chấm hết, hay sức mạnh đóng gói*.

Ví dụ, một người khi ở trong Smriti “tôi - doanh nhân”, có lẽ anh ta đã lặp đi lặp lại ý nghĩ và hình ảnh tưởng tượng về những vụ giao dịch làm ăn hay các khách hàng. Có thể chính anh nhận thấy rằng những suy nghĩ này là vô ích và tốt hơn nên hướng suy nghĩ của mình về những điều cao đẹp, hướng thượng như về Cội nguồn chẳng hạn. Khả năng chấm dứt những suy nghĩ mông lung, trí tưởng tượng miên man hay hành động lãng phí một khi đã có quyết định thì được xem như là một sức mạnh.

Sức mạnh khoan dung/nhẫn nại

Khi hoàn toàn ở trong Smriti “TÔI”, chúng ta không trải nghiệm bất kỳ hình thức đau khổ hay khó chịu nào, ngay cả khi bị khiêu khích. Ngược lại, chỉ khi chúng ta ở trong Smriti “tôi”, thì chúng ta mới trải nghiệm cảm giác khó chịu, bức bối.



Hình 22

Trong một số trường hợp, nếu chúng ta cảm thấy tức tối, cáu kỉnh, hay khó chịu, đó là dấu hiệu nhắc nhở ta rằng chúng ta đang ở trong một Smriti “tôi” giả và nó đang bị tấn công. Ngoài ra, nó cũng ngụ ý chúng ta đang bị ràng buộc vào “tôi”, hay “tôi” đó đang hoàn toàn thống trị, do vậy chúng ta không thể hoạt động với Smriti “TÔI” một cách dễ dàng. Thông thường người ta tìm cách cố gắng thay đổi hoàn cảnh bên ngoài để loại bỏ nỗi bức bối, khó chịu. Nhưng cách làm này chỉ càng bảo vệ, củng cố thêm “tôi”. Khi chúng ta quyết định không cố thay đổi ngoại cảnh và hướng vào thay đổi bản thân, nghĩa là đi vào Smriti “TÔI”, ta sẽ thoát khỏi cảm giác bức bối, cáu kỉnh, đó là lúc chúng ta đang vận dụng *sức mạnh khoan dung/nhẫn nhịn*.

Như vậy chúng ta không bảo vệ “tôi”, mà là chấp nhận những tình huống khó chịu bên ngoài, chế ngự “tôi”, và giải thoát bản thân khỏi những ràng buộc. Chịu đựng hay chấp nhận ở đây không hàm ý rằng chúng ta phải an phận, cam chịu khổ đau. Thực ra, trong Smriti “TÔI”, chúng ta trải nghiệm niềm hạnh phúc siêu thoát, vượt khỏi cảm nhận thông thường bằng giác quan.

Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta gặp rất nhiều cơ hội để rèn luyện khả năng khoan dung, nhẫn nhịn. Mỗi lần tình huống nào đó (bao gồm sự chỉ trích, phỉ báng, tiếng ồn từ nhà hàng xóm hay cơn đau đớn thể xác...) chọc vào một trong những “tôi” đang đeo bám ta, chúng ta lại có một cơ hội kiểm nghiệm mình với sức mạnh này.

Tùy theo mức độ chịu đựng hoàn cảnh từ Smriti “TÔI”, chúng ta sẽ phá bỏ những ràng buộc quá khứ có liên quan tới những “tôi” đó và trải nghiệm tự do thật sự.

Sức mạnh hòa tan/dung chứa

Khi ném bất kỳ vật gì xuống đại dương, nó sẽ mất hút trong sự bao la của biển cả. Đây được nhìn nhận như là khả năng hòa tan của nó. Vật ấy dần đã biến mất nhưng vẫn còn ở trong đại dương. Đây là lý do tại sao biển, trong khi tiếp nhận vô vàn những cái bỏ đi từ đất liền, lại có thể gửi trả lại những con sóng sạch sẽ.

Smriti “tôi” khác nhau đưa ra những suy nghĩ, hình ảnh tưởng tượng, những trải nghiệm quá khứ khác nhau cho tâm trí. Theo cách này, “tôi” ngày càng được nuôi dưỡng và duy trì. Một số trải nghiệm chúng ta có trong ngày có thể kích thích những “tôi” nào đó và đôi khi sau đó, chúng ta lại khơi dậy những trải nghiệm ấy, rồi chuyển chúng thành suy nghĩ, lời nói hay hành động. Cách này sẽ làm lớn mạnh những “tôi” đó hơn nữa.

Vận dụng *sức mạnh hòa tan* nghĩa là để cho những trải nghiệm ý thức cơ thể trong quá khứ biến mất hoàn toàn, để chúng không tái diễn trở lại trong tâm trí. Những trải nghiệm ấy không còn gây ấn tượng gì đối với chúng ta, giống như một vật được ném xuống biển sẽ mất hút vào lòng biển cả và có thể không bao giờ thấy lại lần nữa. Tương tự như vậy, khi chúng ta có mục đích sống với Smriti “TÔI”, tất cả những trải nghiệm khác của quá khứ biến mất trong sự mê mông của thời gian, chúng tan biến đi và sẽ không được khơi lại. Sức mạnh này là dấu hiệu cho thấy sự vô hạn của trí tuệ.

Thông thường, người có nhiều “tôi” có thể bị ấn tượng bởi nhiều trải nghiệm khác nhau và một khi đã có ấn tượng, anh ta sẽ lại khơi dậy trải nghiệm đó trong tâm trí mình. Lời khen ngợi, sự thành công, niềm vui thích trong mối quan hệ, mỗi giao hảo, những thú vui do giác quan mang lại, con người và tướng mạo, phong thái là những điều thường dễ động lại ấn

tượng.

Người có *sức mạnh hòa tan/dung chứa* sẽ ổn định mình trong sự tưởng nhớ về Cội nguồn.

Sức mạnh phân biệt

Trong trận chiến, nếu một người phát hiện thấy mối nguy hiểm rình rập từ một manh mối rất nhỏ, anh ta có thể áp dụng trước nhiều biện pháp cần thiết để không bị thất bại.

Một trong những kỹ năng quý báu nhất mà tất cả chúng ta cần có là nhận biết Smriti giả ngay từ những biểu hiện đầu tiên của nó. Có thể nhận ra những động cơ ẩn sau những hành động khác nhau và nhận ra Smriti đằng sau những suy nghĩ và cảm xúc, đó là sức mạnh tinh tế và quan trọng nhất. Bởi vì, bản thân việc quan sát khách quan đã giúp ta thành công một nửa rồi.

Hẳn nhiên là không ai trong chúng ta mong muốn sống trong sai lầm, ảo tưởng. Song, vấn đề ở chỗ mấy ai nhận ra đó là ảo tưởng. Còn với những người có ý thức về ảo tưởng và những Smriti giả có thể có trong họ, sức mạnh này được cần đến để phát hiện ra những bộ mặt trá hình mới của các Smriti giả. Chẳng hạn, một người đã nỗ lực về tâm linh một cách thật tâm và chân thành để phát triển Smriti “TÔI” vẫn có thể bất ngờ lạc sang một Smriti giả tinh vi như “tôi - người nỗ lực tâm linh” và vì thế, anh ta bị mắc vào một cái bẫy khác của Smriti giả.

Tùy theo mức độ hiểu biết về bản thân, chúng ta sẽ có thể phát hiện ra những động cơ, những cảm xúc, Smriti và những nhu cầu của người khác trước mặt chúng ta.

Sức mạnh quyết định

Đôi khi, chúng ta rơi vào tình huống phải lựa chọn giữa hai hành động khác nhau. Chúng ta có thể nhận biết rõ hành động nào xuất phát từ Smriti đúng và hành động nào xuất phát từ Smriti sai. Cũng có thể ta đã quen hành động sai trong quá khứ nhưng việc quyết tâm ngăn chặn hành động sai, củng cố hành động đúng và thực hiện ngay hành động đó cũng được xem là một sức mạnh.

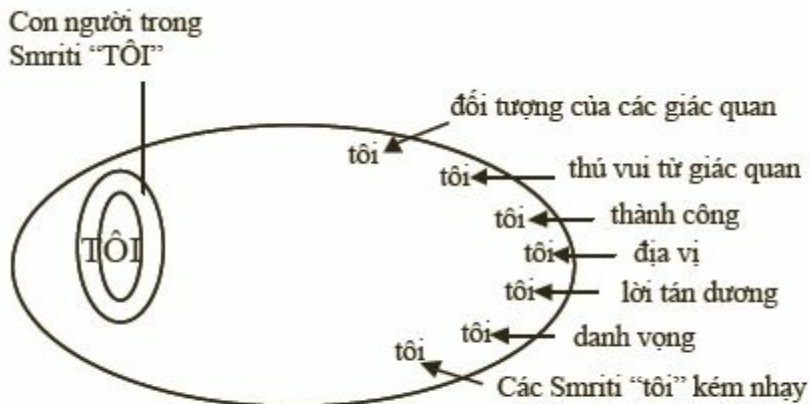
Ví dụ như, một người quyết định sẽ thức dậy vào giờ nhất định nào đó. Đến lúc phải tỉnh ngủ, Smriti “tôi” gợi ý nên nằm thêm một lát vì nhiều lý do “chính đáng”. Người thiếu *sức mạnh quyết định* sẽ không thể cưỡng lại lời mời mọc này, và người kiên tâm thực hiện quyết định đã đề ra sẽ phát triển được sức mạnh đó.

Vào những lúc khác, khi chúng ta phát hiện Smriti của chúng ta là Smriti giả, chúng ta cần có sức mạnh để quyết định thay đổi Smriti, và xa hơn nữa là thi hành quyết định đó. Đó là khả năng sử dụng “ý chí” của chúng ta. Khi ta thay đổi Smriti giả thành Smriti thật, những suy nghĩ, lời nói, động cơ và hành động của chúng ta cũng sẽ thay đổi.

Sức mạnh đối mặt

Mặc dù mục đích của chúng ta là thoát khỏi sự hỗ trợ của thế giới vật chất đối với những nhu cầu nội tâm, nhưng chúng ta không cố xúi cho việc xa lánh thế giới vật chất. Có câu nói rằng “*Những ai chạy trốn khỏi dục vọng và lòng tham sẽ mang dục vọng và lòng tham theo cùng mình*”.

Mục đích của chúng ta là vẫn ở trong thế giới này, giữa những đối tượng kích thích giác quan và những danh xưng, chức tước đầy ngạo nghễ, nhưng đủ mạnh trong Smriti “TÔI” để không bị lôi kéo vào bất kỳ Smriti giả nào của ý thức cơ thể.



Hình 23

Như chúng ta đã biết, sự thành công, lời khen ngợi, niềm vinh quang hay những đối tượng thu hút các giác quan đều không phải là vấn đề đáng nói. Chỉ khi chúng ta tiếp cận những tình huống bên ngoài bằng Smriti “tôi” giả tương ứng thì ý thức cơ thể mới tăng lên. Nếu chúng ta tiếp cận tình huống bằng Smriti “TÔI”, chúng ta không còn nuôi dưỡng ý thức cơ thể nữa. Và nếu chúng ta tiếp cận hoàn cảnh bằng những Smriti “tôi” không phù hợp, ý thức cơ thể cũng sẽ không phát triển.

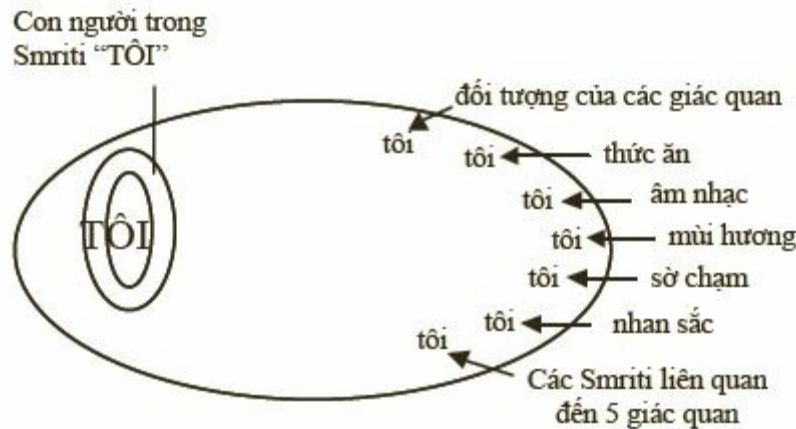
Ví dụ, một người ở trong sòng bạc với một “tôi” được dựa trên cơ thể anh ta, hoặc một “tôi” có liên quan tới đam mê dục lạc. Theo đó anh trải nghiệm cảm giác thích thú khi đi cặp cùng một cô gái và nuôi dưỡng Smriti giả ấy. Cũng vẫn là anh ta nhưng giờ đây ở trong một bối cảnh khác - ở nhà. Anh đang ở bên một cô gái trông cũng hao hao giống cô gái nọ. Lúc này, anh mang Smriti “anh trai” và chừng nào anh còn ở trong Smriti đó, anh sẽ không phát triển Smriti dựa trên cơ thể hay dục vọng. Người có kiến thức về “bản thể thật sự” sẽ thích chọn ở trong Smriti “TÔI” hơn bất cứ Smriti giả nào khác. Khả năng kiên định duy trì Smriti thật, bất chấp những miếng mồi ngon đầy cám dỗ bên ngoài của “tôi”, được gọi là *sức mạnh đối mặt*.

Sức mạnh hợp tác

Thông thường, khi một người chịu ảnh hưởng bởi Smriti “tôi”, anh ta có những ham muốn nhỏ bé cho riêng mình. Những ham muốn này có thể xung đột với những ham muốn của người khác. Đôi khi, anh ta cạnh tranh với người khác vì cùng những lợi ích.

Trong Smriti “TÔI”, chúng ta nhận thấy bản thân thoát khỏi những ham muốn nhỏ nhặt, và vì thế không còn cạnh tranh với người khác. Chúng ta cảm thấy niềm trắc ẩn, thương người, sẵn sàng hợp tác để mang lại lợi ích cho nhau. Khi hành động của chúng ta giúp ích được nhiều người, nhưng cái giá phải đánh đổi là chúng ta hy sinh sự thoải mái riêng tư hay những lợi ích vật chất cá nhân, đó được xem là *sức mạnh hợp tác*.

Sự hợp tác ở đây ngụ ý là mang lại lợi ích thật sự. Điều này có vẻ thích hợp với những người đang bị Smriti “tôi” thâm tóm, với nhiều ham muốn cần được thỏa mãn và cần nhiều sự hợp tác. Ví dụ, một người bạn nghiện rượu cần được hợp tác bằng cách chu cấp rượu thường xuyên. Hợp tác trong những trường hợp như thế, nếu có, sẽ gây hại thêm cho người nhận. Cách hợp tác đúng đắn nhất là giúp họ phát triển Smriti “TÔI” thật và thoát ra khỏi những Smriti giả. Có thể họ không trân trọng giá trị của sự hợp tác này vào lúc đó, nhưng đây là sự hợp tác duy nhất nên có.



Hình 24

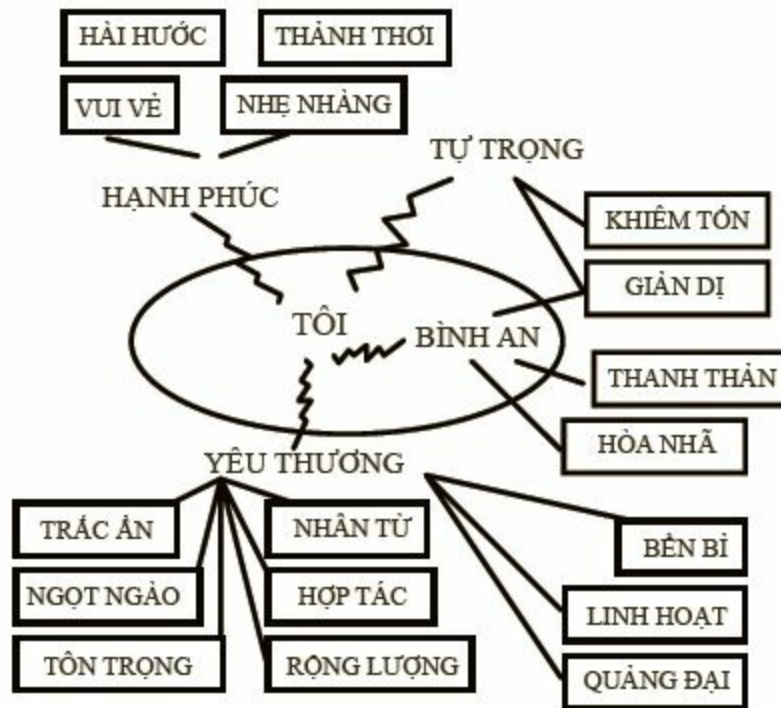
Sức mạnh rút lui

Mỗi lần chúng ta đứng trước những đối tượng cám dỗ, kích thích giác quan như thức ăn, hay lời ngon ngọt, hoa mỹ, rất có khả năng chúng ta bị lôi kéo vào một trong những “tôi” giả. Trong những trường hợp này, ngay cả trước khi chúng ta giáp mặt với cám dỗ giác quan đang rình rập, chúng ta cần rút lui khỏi những “tôi” đó và hoàn toàn an trú trong Smriti “TÔI”. Đôi khi đây còn được gọi là rút lui các giác quan. Thực ra chúng ta không thể rút lui các giác quan, hay cắt đứt trải nghiệm giác quan theo ý nghĩa thông thường. Khi chúng ta ở trong Smriti “TÔI” và trong sự tưởng nhớ đến Cội nguồn Thánh thiện, vẫn là những cảm giác từ giác quan, hay vẫn những tình huống ngoại cảnh thú vị ấy (như lời tán dương, ca tụng...) nhưng không điều gì làm ta xao xuyến được, và vì thế sẽ không nuôi dưỡng những Smriti “tôi”.

Những đức hạnh

Chúng ta đã biết sức mạnh được vận dụng ra sao khi chúng ta đi từ những Smriti giả đến Smriti thật. Chúng ta cũng biết sức mạnh nào nên được sử dụng vào thời điểm nào. Nhìn bề ngoài, khó ai có thể nhận thấy điều này, và đây lại là một hiện tượng rất chủ quan. Trái lại, đức hạnh phần lớn là hiện tượng khách quan, bởi vì nó là lời mô tả của những người khác. Chẳng ai có thể tuyên bố bản thân mình là người có đức hạnh! Chỉ khi những người khác nhận được lợi ích, họ cảm thấy thoải mái hơn, hay vui sướng hơn trong sự đồng hành cùng ta, lúc đó họ sẽ nói ta là người có phẩm chất, đức hạnh. Vì người khác được lợi từ sự hiện diện của chúng ta, nên chúng ta cần nhạy bén trước nhu cầu của họ. Nhu cầu hay đòi hỏi của con người liên tục thay đổi theo thời gian, và vì vậy chúng ta nên trau dồi khả năng bộc lộ những đức tính khác nhau tùy theo thời điểm.

Ví dụ, tính hài hước phù hợp trong bối cảnh hay thời điểm nào đó thì mới được xem là một đức hạnh. Nhưng vào lúc khác, trong những hoàn cảnh khác, tính hài hước có thể bị xem là sự xúc phạm, miệt thị và vì vậy nó không còn là đức tính tốt nữa. Thuật ngữ chính xác hơn để diễn tả là “trạng thái đức hạnh”. Trong trạng thái này, chúng ta liên tục trao cho người khác trải nghiệm lợi ích. Điều này chỉ xảy ra khi chúng ta ở trong Smriti “TÔI”. Nói cách khác, trong Smriti thật, những biểu hiện ra bên ngoài của chúng ta trong những tình huống khác nhau được mô tả là đức hạnh.



Hình 25

Với Smriti “TÔI”, chúng ta có cảm giác an toàn, hài lòng và vị tha. Trong bầu không khí an toàn, những phẩm chất nguyên thủy như bình yên, hạnh phúc, yêu thương, tự trọng, chân thật và trung thực có điều kiện xuất hiện.

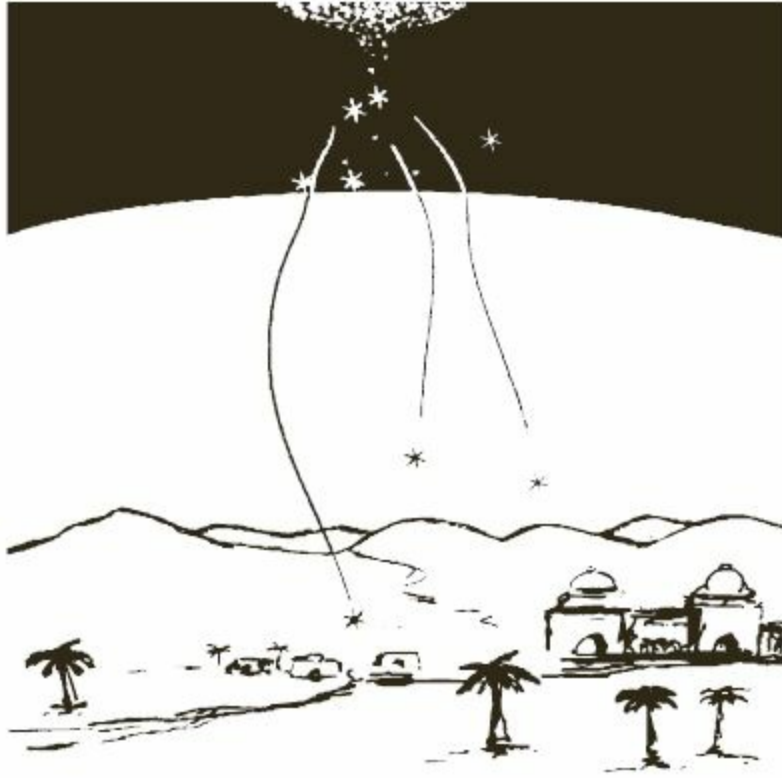
Tùy theo hoàn cảnh và môi trường xung quanh, những khía cạnh khác nhau sẽ chiếm ưu thế vào những thời điểm khác nhau, và mỗi một khía cạnh có thể thể hiện dưới nhiều hình thức. Những hình thức biểu hiện đa dạng này được mô tả là đức hạnh. Vì vậy:

- **Yêu thương:** tình yêu thương dẫn dắt đến lòng tôn trọng, sự ngọt ngào, lòng trắc ẩn, lòng nhân từ, sự từ bi, sự hợp tác, tính độ lượng, tính linh hoạt, sự bền bỉ, dịu dàng.
- **Bình an:** có thể biểu lộ qua đức tính kiên nhẫn, sự thanh thản, tĩnh lặng.
- **Tự trọng:** mang hình thức là sự khiêm tốn, giản dị.
- **Hạnh phúc:** thể hiện qua sự vui vẻ, tính hài hước, sự nhẹ nhàng, thanh thoi, trong sạch.
- **Hài lòng:** được xem như là sự thanh khiết, đường bệ.

- **Trung thực:** đôi khi cũng được hiểu là sự chân thật.
- **Kiến thức:** chứa đựng sự thật, chân lý; ngoài ra còn đồng nghĩa với sự tự tin, thông thái, can đảm.

Phần II ĐƯỜNG RANH HUYỀN DIỆU

Cả thế giới là một sân khấu



Kalunga hít một hơi thở sâu, nhìn về nơi xa xăm, như thể đang thấy rõ mồn một những gì mình định nói. Đôi mắt nheo nheo của ông ngời lên trong ánh lửa.

Themba ngược nhìn lên bắt gặp tâm trạng đó của ông bèn hỏi:

- Ông ơi, có phải câu chuyện hôm nay có điều gì đặc biệt không ạ?

- Cháu nói đúng, đó là một câu chuyện đặc biệt, được gọi là “Câu chuyện về những Atma”. - Kalunga đáp.

- Có phải đây là một câu chuyện quen thuộc không ông? - Tandi hỏi.

- Ồ, đúng thế! - Kalunga đáp. - Khi các cháu nghe, thì các cháu sẽ nhận ra ngay rằng mình đã từng biết chuyện này rồi.

Và thế là Kalunga bắt đầu kể...

- Ở xa, xa lắm, một thế giới khác hẳn thế giới này, có một chủng tộc thuộc những thực thể cao cấp được gọi là Atma. Họ độc đáo ở chỗ họ không hề có hình hài cơ thể. Trông họ giống như ánh sáng và họ sống trong một thế giới tựa như một bầu trời vàng bao la. Bầu trời này nằm ngoài bầu trời Trái đất và họ sống trong miền không gian này, vượt ngoài thời gian và không gian của chúng ta. Chẳng bao giờ có gì thay đổi trong thế giới của họ. Chẳng bao giờ có bất kỳ trải nghiệm nào về sự kết thúc cho bất cứ điều gì và vì vậy họ sống với một cảm nhận thanh bình và yên ổn sâu sắc. Thế giới của họ thật hoàn hảo - một hiện thực đẹp và vĩnh cửu. Họ chẳng có ham muốn hay kỳ vọng điều gì nên chẳng bao giờ thất vọng. Họ tự do theo mọi nghĩa trên đời, tự do khỏi mất mát và vì thế, tự do khỏi đau khổ. Họ đang ở nhà mình.

- Trông họ như thế nào? - Kagiso hỏi.

- Hãy nói rằng trông họ giống như những ngôi sao. - Kalunga đáp. - Những Atma, không những thế còn là một gia đình diễn viên. Họ không ở mãi tại nhà mình. Cứ “đến hẹn”, họ lại lên sân khấu để diễn một vở kịch và cùng nhau diễn hết mình.

Sân khấu, tất nhiên là khác hẳn nhà họ. Nhà họ thì không có thời gian và vô cùng tinh tế, còn sân khấu lại rắn chắc và mang tính vật chất; nó được gọi là Trái đất. Nó có giới hạn về không gian và thời gian thì vận động theo những chu kỳ ngắn hoặc dài. Chỉ có sự thỉnh lặng tuyệt đối ở nhà họ, ngược lại sân khấu lại là nơi lúc nào cũng ồn ào, huyên náo. Mỗi một cảnh đều có các đạo cụ tương ứng và họ diễn trên sân khấu này với một phong nền đặc biệt bài trí bằng những dãy núi, dòng sông và những áng mây, với đủ loại hình dáng và màu sắc khác nhau.

- Cháu thích nhà của họ hơn sân khấu. - Themba nhận xét.

- Cả hai đều cần thiết và có cái hay riêng của nó. - Kalunga nói... - Sân khấu thì rất tuyệt để diễn kịch, còn nếu xem sân khấu là nhà thì lại không hay.

Phục trang của họ là những mặt nạ, họ gọi chúng là cơ thể và mỗi cái lại được đặt cho một tên gọi riêng. Có mặt nạ là nam và có mặt nạ là nữ, cái thì đen và cái khác lại trắng. Họ cũng đóng rất nhiều vai khác nhau; có vai anh hùng, có vai bất lương, có người thì lại đóng vai những bậc thánh hiền. Khi càng có nhiều Atma từ nhà đến tham gia vào vở kịch, họ phải sử dụng ngày càng nhiều diện tích của sân khấu hơn. Họ trình diễn rất nhiều hồi kịch, có màn kết thúc bằng một điệu múa, có màn khép lại bằng một cuộc chiến tranh.

Họ sáng tạo đến mức mỗi một cảnh đều mới mẻ, dù rằng vở kịch kéo dài đến hàng nghìn năm.

- Một vở kịch kéo dài hàng nghìn năm! - Kagiso thốt lên kinh ngạc.

- Đúng vậy. - Kalunga nói - Thật kỳ diệu là dù số lượng tăng lên đến hơn 6 tỉ, nhưng không một mặt nạ nào trùng với mặt nạ nào. Đó thực là một vở kịch lý tưởng, có cả bi kịch, hài kịch, lãng mạn, kinh dị, phiêu lưu, hành động và ca múa.

Không có khán giả nào khác, vì chính những Atma tự xem và thưởng thức vở kịch ngay trong lúc đang diễn xuất. Thỉnh thoảng sẽ có những hiệu ứng đặc biệt của những trận bão cát, mưa hay lũ lụt. Còn trong suốt vở kịch, thế nào cũng có diễn viên này rời khỏi sân khấu và diễn viên khác lại ra sân khấu. Tất cả các diễn viên đều rất hào hứng. Họ chẳng hề biết tí gì về đau khổ, lo

lắng hay stress. Ai cũng yêu thích vở kịch vĩ đại này.

- Nghe có vẻ hấp dẫn quá. - Tandi nói.

Kalunga cốc nhẹ vào đầu cô bé:

- Nó đã vốn như thế, cho đến khi mọi thứ thay đổi. Kỳ lạ ở chỗ, những thực thể cao cấp này có một nhược điểm - tính hay quên. - Có một thoáng nuối tiếc trong giọng nói của Kalunga khi ông tiếp tục câu chuyện. - Đến một lúc, họ dần dần quên mất nhà của mình và rằng họ đang diễn kịch. Họ bắt đầu tin rằng sân khấu chính là thế giới của mình và bắt đầu phản ứng lại mọi thứ một cách dữ dội.

Không còn ý thức gì về nhà của mình nữa, thế là họ bắt đầu cảm thấy không yên ổn, không an toàn, chẳng khác nào những đứa trẻ mồ côi. Vì hoảng sợ, họ bắt đầu bầu víu vào những đạo cụ khác nhau của sân khấu, nhưng tất cả những cái họ dựa dẫm vào lại đều tạm bợ và không thật, càng làm cho họ thấy thiếu an toàn hơn. Ngay khi họ nghĩ rằng mình đã nắm chắc được thứ gì đó rồi, cái đó lại biến đổi và tuột khỏi tay, và thế là, họ càng ra sức bám chặt vào những đạo cụ hơn nữa. Mỗi một lần thay đổi là một lần hoảng loạn. Rồi họ bắt đầu đối xử với nhau như thế họ chính là những chiếc mặt nạ đó. Họ phàn nàn về kịch bản và đổ lỗi cho tác giả kịch bản.

Họ bắt đầu thấy sự hiện diện của người khác trên sân khấu là một mối đe dọa, và vì vậy mà họ bắt đầu dùng vũ khí để gây đau đớn và khổ sở cho người kia. Thậm chí họ còn vạch kế hoạch tiêu diệt chính cái sân khấu nữa! - Kalunga cất giọng đầy cảm thán.

- Nghe cứ như chính là câu chuyện của chúng ta vậy. - Kasigo chậm rãi nói.

thở dài rồi tiếp tục:

- Bất chấp sự ngu xuẩn đó, họ lại còn tưởng rằng mình thông minh lắm và còn trao giải thưởng cho nhau nữa. Trong đám đó có Giáo sư Brightspark nọ. Ông ta có vẻ như có đáp án cho tất cả mọi vấn đề. Khi những Atma đang lúng túng đặt câu hỏi như “Sân khấu này từ đâu mà ra?”, Giáo sư Brightspark liền trả lời “Tôi biết câu trả lời đấy! Cách đây nhiều, rất nhiều năm, từ xa xưa, rất xưa, một hôm có một tiếng nổ “bang” rất lớn và từ vụ nổ khổng lồ đó, sân khấu này đã xuất hiện”. Và tất cả những Atma rất ấn tượng với ý tưởng đó. Lần khác có người lại hỏi rằng tất cả những đạo cụ trên sân khấu này ở đâu mà ra, Giáo sư Brightspark liền trả lời, “Tôi biết câu trả lời đấy! Một khúc gỗ biến hóa thành cái ghế, cái ghế thành cái bàn...” và cứ thế, cứ thế. Ông ta có hàng ngàn lý do để chứng minh cho những đáp án của mình. Có những lúc ông ta còn thay đổi cả các đáp án của mình nữa, ấy thế mà Brightspark vẫn giành được số lượng giải thưởng nhiều nhất.



Có một người khác tên là Holyspark lại có những câu trả lời khác. Ông ấy cho rằng toàn bộ sân khấu này do một Doddspark quyền năng tạo ra, nhưng Holyspark nhận được ít giải thưởng hơn.

Cũng như là mỗi một hồi kịch trên sân khấu đều có hồi kết, sự u mê này cũng đi đến chỗ kết thúc. Cuối cùng thì những Atma cũng thức tỉnh và nhớ ra rằng rốt cục đây chỉ là một vở kịch, còn chính họ thì đến từ một thực tại phi thời gian. Họ nhận ra rằng tất thảy những gì họ đã nếm trải trong vở kịch chỉ là một trò giải trí và đó là một trải nghiệm “thêm” mà thôi. Họ tìm lại được khả năng sáng tạo và sự yên ổn ban đầu của mình. Họ nhớ lại “rằng cả thế giới là một sân khấu...”.

- Nếu đúng đây là câu chuyện về chúng ta thì chúng ta cần phải làm gì để thức tỉnh được? - Themba hỏi.

- Đương nhiên chúng ta không thể bỗng chốc mà tỉnh ra được! - Tandi nhận định, trầm ngâm suy nghĩ.

- Nhưng tại sao sân khấu trông lại thật và quan trọng đến vậy? - Kagiso hỏi.

Kalunga cười đáp “Chúng ta sẽ biết rõ hơn trong câu chuyện tiếp theo...”.

Câu chuyện về nàng Sita



Kagiso, Tandi và Themba vây quanh nồm nóng nhìn Kalunga, chờ nghe tiếp câu chuyện ông đã hứa kể.

- Tại một vương quốc nọ, cách đây không lâu và không xa lắm, có một hoàng hậu đẹp nhất trần gian tên là Sita. Ai cũng yêu quý nàng. Nàng lúc nào cũng hạnh phúc và luôn luôn mãn nguyện. Nàng đầy đức hạnh và yêu mến tất cả. Sita thân thiện với tất cả mọi người và đối xử công bằng với tất cả. Nhà vua trị vì vương quốc lúc bấy giờ là Ram. Vua Ram là một vị vua anh minh. Cả vương quốc đều yêu mến và kính nể ngài. Dù rằng Sita được gả cho vua Ram với địa vị và quyền lực ngang bằng, nhưng nàng lại rất giản dị. Chỉ cần nhìn vào vua và hoàng hậu thôi, ai ai cũng sẽ cảm thấy như thể họ đến từ một thế giới khác chứ không thuộc về thế giới này.

- Thế Sita và Ram đều là những Atma hay là những thực thể siêu việt hơn ạ? - Tandi nồm nóng hỏi.

- Đúng thế, Sita đại diện cho những Atma còn Ram là tên gọi của Atma đức độ, thánh thiện nhất, Ngài vượt thoát khỏi những cuốn hút vật chất, cảm dỗ thấp hèn. - Ông Kalunga cười đáp hiền từ nhìn những thánh giả nhỏ của mình.

Ông kể tiếp... “Trong vương quốc của Ram, lúc nào cũng có không khí hội hè tưng bừng. Vương quốc này đặc biệt ở chỗ không ai nếm trải đau khổ bao giờ. Đây là vương quốc của niềm hạnh phúc miên viễn.

Với Sita, mọi chuyện đều hoàn hảo và cuộc đời nàng giống như một vũ điệu hạnh phúc. Nhưng... lẫn khuất trong bóng của vương quốc hoàn hảo này là vương quốc của lũ quỷ tên gọi là Ravan. Mà các cháu biết đấy, quỷ luôn cảm thấy vui thú khi gây đau đớn và khốn khổ cho người khác, và Ravan chính là vua của lũ quỷ. Hắn ta độc ác và luôn luôn nghĩ ra những loại đau khổ mới để mang đến cho mọi người.



Ravan khó chịu khi nhìn thấy Sita hạnh phúc. Hắn muốn bắt cóc Sita và biến nàng thành nô lệ của hắn. Hắn ta muốn thấy nàng bất hạnh. Nhưng Sita không dễ bị bắt cóc vì quanh cung điện của nàng có một ranh giới quyền lực và chừng nào nàng ở bên trong phạm vi quyền lực này, Ravan sẽ không thể chạm được đến nàng. Ranh giới quyền lực của Sita là một vạch kẻ”.

- Đường kẻ đó có ý nghĩa gì và ai đã vẽ đường kẻ đó ạ? - Tandi tò mò hỏi.

- Đó là biểu tượng cho việc rơi vào sự mê muội. - Kalunga giải thích. - Có thể gọi đó là “Đường kẻ của sự mê muội”. Lấy ví dụ dễ hiểu về sự u mê này, chẳng hạn nếu một người tin rằng mình sở hữu một đám mây, thì ta cũng có thể nói rằng người đó đã vượt ra ngoài đường kẻ. Và nếu như người đó bắt đầu tin rằng mình là một con lừa, ta cũng có thể coi rằng nhất định người đó đã vượt ra khỏi đường kẻ. Đây là những ví dụ rõ mồn một, nhưng rất nhiều lần chính chúng ta cũng vượt ra khỏi đường kẻ mà không hề biết. Khi một người vượt ra ngoài đường kẻ, anh ta sẽ đánh mất sự minh mẫn, đánh mất khả năng phân biệt và lâm vào sự u mê tăm tối. Khi chúng ta cùng vượt qua đường kẻ, thì tất cả mọi người sẽ đều bị mê muội nhưng lại không ai nhận ra rằng mình mê muội. Thật ra thì, vì tất cả đều cùng chung cảnh ngộ mê muội như nhau nên mọi chuyện trông đều có vẻ hoàn toàn bình thường. Nơi đó trở thành cả một vùng u mê và điên loạn. Nhưng ai cũng cho rằng mình rất khôn ngoan.

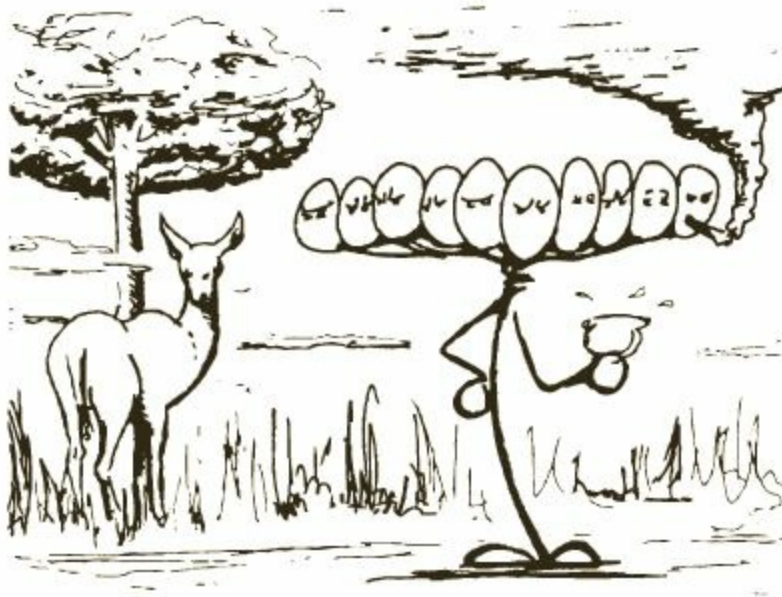
- Họ giống như Giáo sư Brightspark! - Tandi tuyên bố.

- Quả đúng thế! Họ bị bùa mê của Ravan nên không thể tự thấy mình mất đi sự minh mẫn. - Kalunga đáp.

- Dù rằng Ravan rất độc ác và đại diện cho sự ngu dốt, nhưng hắn cũng nghĩ ra được vài kế quỷ quyệt xấu xa để dụ Sita ra khỏi đường kẻ. Hắn ta giỏi ở chỗ biết cách đánh lừa Sita và hắn đã tìm ra được những cách rất thông minh để thực hiện âm mưu này. Một lần hắn cải trang thành một lão ăn xin, lần khác hắn gửi một con nai vàng tới, nhưng lão ăn mày và con nai vàng lúc nào cũng chỉ đến được phía ngoài của đường kẻ.

Sita cảm thấy rằng cuộc đời nàng thật là hoàn hảo và rằng nàng đã có mọi thứ mình muốn. Nhất là nàng đã có Ram ở bên mình, nhưng... có thêm một chú nai vàng cũng có hại gì đâu! Chút cuốn hút ban đầu về phía chú nai vàng nhanh chóng trở thành một nỗi say mê và nàng

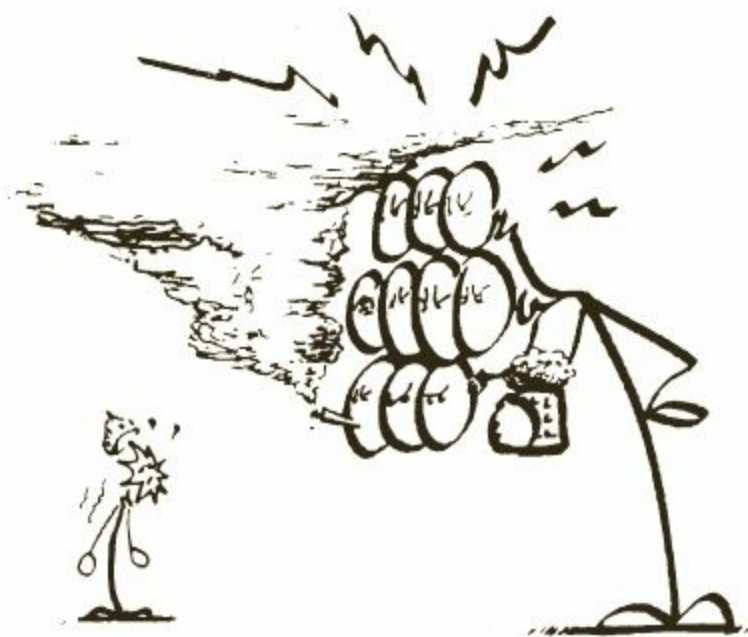
bắt đầu cảm thấy tha thiết muốn có được con nai vàng. Trong lòng nàng chỉ ngong ngóng có được chú nai để rồi cuối cùng nàng đã băng qua đường kẻ. Ban đầu, Sita cảm thấy vô cùng phấn khích có được chú nai vàng, cho đến lúc nàng phát hiện ra rằng ngay dưới lớp da của chú nai là một con quỷ đội lốt thuộc vương quốc của Ravan. Toàn bộ âm mưu đó chỉ nhằm dụ nàng ra khỏi đường kẻ và chẳng phải đợi lâu, Ravan đã bắt cóc nàng.



- Ông ơi, có phải chú nai vàng tượng trưng cho sự mê đắm của ta với thức ăn và của cải không ạ? - Themba hỏi.

- Đó là sự mê đắm quyến luyến với tất cả những gì hữu hạn. Lạc thú hữu hạn đã làm cho Sita mất đi sự sáng suốt. Như thể có một ranh giới nhất định hay một điểm nào đó - nơi không còn có sự minh mẫn hay sáng suốt nữa. Và điều này có thể khiến nàng phạm thêm sai lầm nữa. - Kalunga giải thích.

Bây giờ, Sita đã ở trong vương quốc của Ravan. Hắn buộc nàng làm nô lệ hầu hạ hắn. Sita đau đớn nhận ra rằng Ravan không chỉ là một yêu quái bình thường, hắn có những mười đầu và Sita phải hầu hạ cả mười cái đầu đó. Mỗi cái đầu của Ravan lại có những nhu cầu khác hẳn nhau. Có cái đầu muốn thuốc lá, nó bèn đòi có thuốc lá hút, thế là Sita phải chạy mua về. Khi cái đầu đó của Ravan đã có được thuốc lá rồi, hắn ta tạm thời hài lòng rồi nói: “Tên nô lệ kia, giỏi lắm!”. Thế nhưng, nó chưa dừng lại ở đó. Cứ mỗi lần một cái đầu nào đó có được miếng mồi của mình rồi, chẳng hạn lần này là thuốc lá, thì cái đầu sẽ to ra vì nó thu được dưỡng chất. Và rồi, cái đầu bự này của Ravan lại muốn những điều thuốc lá to hơn và to hơn nữa, nhanh hơn nữa. Nếu Sita không cung cấp kịp, cái đầu lớn này sẽ nổi cơn thịnh nộ và hành hạ nàng... Trong khi đó, hắn còn thêm những chín cái đầu nữa!



Ấy đây, một cái đầu thì muốn thuốc lá. Thế các cháu có đoán được là những cái đầu kia muốn gì không? - Kalunga hỏi và nhìn từng cháu một.

Cả ba đồng thanh trả lời: “Kẹo, danh tiếng, rượu, ma túy, xe hơi lớn, sắc dục, địa vị và của cải,”.

Kalunga giơ tay ra hiệu cho bọn trẻ yên lặng:

- Vậy thì, những cái đầu khác nhau đó là cái gì nào?

- Ham muốn - Tandi trả lời ngay.

- Và đằng sau những ham muốn là gì? - Kalunga tiếp tục hỏi, nghiêm trang nhìn bọn trẻ.

- Có phải đó là cái tôi cao ngạo của ta không ạ? - Themba trả lời.

- Đúng thế, cả cái tôi dễ thấy lẫn cái tôi tinh tế đều là những cái đầu khác nhau của Ravan. Đến đây, nếu nhớ được rằng đằng sau mọi ham muốn hữu hạn và mọi lạc thú hữu hạn đều là một cái đầu Ravan đòi được phục dịch là đủ. Và nhớ thêm là, Ravan luôn biết cách mọc ra những cái đầu mới và Sita lúc nào cũng buộc phải bận bịu, bận bịu. Nàng bận bịu chạy vạy suốt ngày sao cho vừa lòng vị chủ nhân mới của nàng.

Những cái đầu khác nhau này còn tranh nhau sai khiến tên nô lệ của chúng. Sita tội nghiệp tối mắt tối mũi trong công việc mới của mình, mà mục đích duy nhất là làm hài lòng vị chủ nhân mới. Và thế là, Sita nhận ra mình rơi vào bẫy của tên Ravan hách dịch, mà nếu nàng làm theo ý chủ nhân thì sẽ càng làm hãnh hùng mạnh lên, còn nếu nàng quyết định ngừng lại, thì chủ nhân sẽ trút lên nàng cơn thịnh nộ. Mục đích tối thượng của hãnh là làm cho nàng khổ.

Kagiso vẫn lắng nghe chăm chú này giờ, bỗng hỏi:

- Khi chúng ta giết các con thú lấy thịt ăn hay khi ta uống rượu thì có phải là do Ravan không ạ?

Ông Kalunga cười hiền hậu:

- Ravan chẳng có chút nhân từ nào và chẳng có tình yêu thương. Hắn ta chỉ biết có những ham muốn và những thói nghiện ngập của riêng mình. - Và để động viên, ông nói thêm. - Ravan có thể nổi cơn thịnh nộ và cố đe dọa Sita nhưng hắn ta không bao giờ có thể làm hại nàng được. Sita vốn bất tử, không gì có thể đánh bại và mãi mãi an toàn. Thế nhưng, vì bùa mê của Ravan, nàng lại quên mất con người thật của mình. Điều này cầm chân nàng trong sự tăm tối, u minh, và nàng để mặc bản thân mình bị dọa dẫm.

Vậy là Sita nhận thấy mình bất hạnh, bị xa cách thế giới của Ram và cái thế giới yên bình, dễ chịu của mình.

Ram, người mãi mãi sáng suốt, anh minh lúc nào cũng đứng phía sau đường kẻ và chẳng bao giờ bị Ravan lừa gạt. Chàng lúc nào cũng ở trong sự minh bạch, luôn luôn an toàn khỏi nanh vuốt của Ravan. Chàng truyền tin cho Sita và nói với nàng rằng chàng có thể giải thoát nàng khỏi tình trạng đau khổ và bất hạnh này. Chàng nói với nàng rằng dù Ravan có là một yêu quái ghê gớm, nhưng chàng, Ram, vẫn có thể đánh bại Ravan cứu thoát Sita một cách dễ dàng.

Chàng yêu Sita và tình yêu của chàng dành cho nàng là vĩnh hằng vĩnh cửu và hoàn toàn vị tha, nhưng chàng đặt trước một điều kiện để giải phóng cho nàng. Các cháu nghĩ xem điều kiện đó là gì nào? - Kalunga hỏi, khẽ nghiêng về phía bọn trẻ.

- Đó là nàng sẽ không quay lại với Ravan nữa. - Themba ngập ngừng đáp và nói thêm, rằng nàng sẽ không được băng qua đường kẻ nữa.

- Điều kiện đặt trước ở đây là chính nàng sẽ phải bước bước chân đầu tiên về phía tự do. - Kalunga đáp. - Nói cách khác, nàng sẽ phải tự quyết định, còn nếu nàng không làm như vậy, thì Ram cũng sẽ hoàn toàn chấp nhận sự lựa chọn của nàng. Sự lựa chọn ở đây rất rõ ràng, hoặc nàng chọn mình sẽ làm nữ hoàng của Ram, hoặc làm nô lệ cho Ravan. Ram sẽ chẳng bao giờ áp đặt Sita phải chọn tự do, nhưng nếu nàng bước bước chân đầu tiên, Ram sẽ vui sướng bước lại nghìn bước để giúp nàng. Dù rằng tình yêu của Ram dành cho Sita hoàn toàn vị tha và kiên định, nhưng chàng không có quyền can thiệp vào sự lựa chọn của Sita. Xét cho cùng thì rất có thể Sita lại hạnh phúc bên Ravan, và Ram không có quyền quyết định thay nàng.

Kalunga dừng lại một lát ngẫm nghĩ rồi hỏi:

- Quyết định này đối với Sita có dễ không?

- Có ạ! - Tất cả đều trả lời.

- Thực ra không dễ chút nào! - Kalunga mỉm cười trả lời. - Còn có một yêu quái khác tên Maya là thuộc hạ của Ravan, nhiệm vụ của Maya là bầu bạn với Sita và làm cố vấn cho nàng. Maya vô cùng quỷ quyệt. Á ghét cay ghét đắng Sita và chẳng từ một thủ đoạn hiểm độc nào để chống lại nàng, và thêm nữa, ả ta lại vô cùng tinh ranh. ả làm ra bộ lịch thiệp, tử tế và thân thiện. Đặc điểm chính của ả là trung thành, nhưng mà là trung thành với Ravan kia...



Mục đích duy nhất của ả là làm khổ Sita và nhiệm vụ trước mắt của ả là ngăn cản Sita ra quyết định.

Maya và Ravan đều biết rằng nếu Sita mà quyết định và cương quyết thì bọn chúng sẽ mất một tên nô lệ tuyệt vời, vì thế cả hai đều cố hết sức khiến cho Sita bị u mê lẫn lộn. Cách ăn nói của Maya rất xảo quyệt, toàn những lời vớ vẩn kiểu biểu hiện như: “nhưng mà..., khó lắm thôi để sau đi, tại sao lại thế? Thôi để lúc nào đó sẽ làm, tôi sẽ thử, tôi bận lắm, tôi mệt mỏi lắm”. Maya còn có cả nhóm mưu sĩ làm việc cho ả chuyên nghĩ ra những lý do và những mối ngờ vực khác nhau để ngăn ngừa việc Sita chống lại Ravan. Chẳng hạn, họ sẽ phòng bị trước để tìm cách chống lại Sita nếu một ngày nào đó nàng đi đến kết luận rằng nàng nên dừng việc cung cấp thuốc lá cho tên yêu quái; có thể nàng nghĩ ra được rằng thuốc lá chẳng chóng thì chầy cũng chỉ khiến nàng khốn khổ thôi.

- Đúng vậy, - Tandi thận trọng thêm vào, - hút thuốc lá có thể dẫn đến chết người nữa ấy chứ.

- Quả đúng thế. Nhưng ngay khi Sita vừa ra quyết định, Maya liền thì thầm vào tai nàng: “Một quyết định rất sáng suốt đấy, nhưng cứ để đầu tháng sau hãy bắt đầu thực hiện”, và vì đây là lời khuyên của người bạn thân nhất của mình nên Sita đáp “Ừ, cảm ơn bạn” và thế là Maya đã thắng hiệp đầu. Đến đầu tháng sau, Sita có thể sẽ quên bồng mất hoặc bận việc khác. Hoặc là, Maya sẽ thì thầm rằng bỏ thuốc khó lắm, và đưa ra những lý do khôn ngoan như “đầy người đã thất bại rồi còn gì” hoặc “bỏ thuốc có thể gây ra chứng nhức đầu ghê gớm đấy”.

Lần khác, Maya có thể sẽ nhắc Sita rằng nàng rất yếu ớt, rằng trước đây nàng đã cố bỏ thuốc nhưng đã không thành. Nếu như Sita vẫn cương quyết, Maya sẽ thì thầm “Được rồi, thôi thì hãy bỏ những điều thuốc lá này đi, nhưng hãy thử loại kia với cái đầu lọc dài hơn cho đỡ độc hại”

và thế là Sita lại rơi vào bẫy.

Lại nữa, những lời dễ thương của Maya có thể là “Cậu bận thế kia mà” hay là “Cậu mệt rồi. Chỉ một liều thuốc thôi thì có hại gì đâu” hoặc ả có thể làm ra vẻ như mình đã nhượng bộ nói rằng, “Ừ, hãy thử bỏ dần dần, mỗi lúc một tí”. Thử thì cũng có nghĩa là “không làm”.

Một cách xúi giục khác của Maya là tạo ra những mối ngờ vực khiến Sita có thể nói rằng “Mình cũng không chắc là thuốc lá có thực sự độc hại hay không” hoặc ngây thơ bao biện rằng “Mình không hề biết là thuốc lá lại có hại đến thế, chả ai nói cho mình biết cả”.

Maya rất khôn khéo làm cho Sita bị lẫn lộn và không để cho nàng ra quyết định. Nếu Sita vẫn nhất nhất cương quyết, Maya còn có chiêu cuối cùng là gửi cho nàng con nai vàng khác và Maya biết rõ rằng chiêu này sẽ hiệu quả. Maya rất quyết tâm và độc ác, nhưng với một vẻ ngoài vô cùng tử tế, dễ thương và ngọt ngào.

Maya quyết tâm ra sao thì Ram cũng vậy. Với mỗi một đòn xúi bẩy của Maya, Ram lại nhắc nhở Sita về sự thật. Chẳng hạn, khi Maya nói với Sita rằng nàng yếu ớt, thì Ram sẽ nhắc nàng nhớ rằng nàng chính là hoàng hậu và bình đẳng với Ram và cũng mạnh mẽ như chàng. Nàng có thể có được mọi thứ mình muốn.

Cứ mỗi khi Maya bảo Sita trì hoãn để sau hãy làm, thì Ram lại nhấn mạnh rằng phải làm mọi thứ ngay bây giờ. Khi Maya nói rằng tự do là điều khó khăn, Ram lại nhắc nhở Sita rằng tự do là điều dễ dàng. Sita nghe thấy cả hai gợi ý - một từ Maya và một từ Ram. Lựa chọn nghe ai là quyền của nàng.

- Vậy Sita sẽ làm gì? Nàng có bước một bước tiến đến tự do hay không ạ? - Kagiso háo hức hỏi.

- Nếu Sita tìm ra được “Sanjeevani” thì nàng sẽ hành động. Trong mấy ngày tới, các cháu hãy suy nghĩ về các lựa chọn của Sita, và theo các cháu thì “Sanjeevani” có thể là gì nào? Một Sita sáng suốt sẽ làm gì?

Nói rồi, ông Kalunga đứng dậy và để bọn trẻ suy ngẫm về câu hỏi của mình.



Cỏ hời sinh Sanjeevani



Bóng ông trải dài trên tường khi ông bước vào phòng. Những học trò của ông ngong ngóng nhìn lên, nhưng Kalunga không nói lời nào đến ngồi vào ghế của mình. Sau vài phút, ông mới chậm rãi:

- Có một từ quan trọng trong câu chuyện, đó là từ “*raaz*”. Nó có nghĩa là “trò chơi bí mật”. Trò chơi tâm lý bí mật này diễn ra bên trong đầu mỗi người. Trong trò chơi này, Ravan và Maya là một phe còn Sita và Ram là một phe. Việc của Ravan và Maya là đánh bại Sita, còn nhiệm vụ của Sita, với sự trợ giúp của Ram, là chiến thắng. Ravan và Maya là những đấu thủ giỏi và chúng chẳng nường tay với bất kỳ địch thủ nào. Nếu phe đối lập mà yếu thế, chúng lại càng lấn át và nhẫn tâm hơn. Trong đội của Sita, Ram là một người chơi tốt và Sita cũng phải trở thành một người chơi giỏi nếu nàng muốn thắng.



Kalunga ngừng lại một lúc chăm chú nhìn bọn trẻ rồi tiếp tục:

- Cũng như trong mọi trò chơi có người thắng kẻ thua, trò chơi này cũng vậy. Ai thắng sẽ được nhận phần thưởng, và người thua sẽ phải chịu phạt. Ai chiến thắng được Ravan và Maya sẽ được trao thưởng và tận hưởng phần thưởng cả trong hiện tại lẫn trong tương lai, còn ai bị

Ravan và Maya đánh bại sẽ phải chịu đựng khổ sở và bị phạt. Ở ngoài đời cũng vậy, hãy nhìn quanh thế gian này mà thấy bất cứ nỗi bất hạnh nào, thì đó chính là vì đã thua Maya trong cuộc chơi.

Trò chơi nội tâm này sẽ quyết định cuộc sống ngoài đời thật của mỗi người, từ những may mắn hay bất hạnh về kinh tế, xã hội, thể chất. Nhìn rộng ra, bản thân các sản phẩm vật chất vốn không hề mang tính ngẫu nhiên, mà chúng đều nằm trong bối cảnh trò chơi này. Thế đủ biết dù rằng đây chỉ là một trò chơi, nhưng tác động của nó rất lớn.

- Đây chính là trò chơi của chúng ta, phải không ạ? - Kagiso hỏi.

- Đúng vậy. Trong mọi trò chơi đều có kẻ thắng người thua, như đấm bốc chẳng hạn, có một kết quả khác gọi là “knock out” (hạ đo ván). Trong trò chơi kiểu đó, nếu một đấu thủ bất cẩn thì đấu thủ kia có thể hạ một cú đo ván và trong trường hợp này, đấu thủ bị hạ đo ván sẽ bất tỉnh. Khi bất tỉnh, anh ta thậm chí còn không biết rằng có một trò chơi đang diễn ra. Anh ta có thể được khiêng lên cáng và ở trong niềm an lạc vô minh. Cũng giống như thế, nếu Sita mà u mê đến độ chẳng hề biết rằng có một trò chơi đang diễn ra, nghĩa là nàng đã bất tỉnh, đang ở trong trạng thái bị hạ đo ván.

- Nhìn theo góc độ này, ai ai cũng đều đang bất tỉnh. Và, nếu như Sita bất tỉnh, thì nàng có cơ hội nào để thắng không? - Tandi hỏi.

- Trong truyện có nhắc đến một loại cỏ tên là Sanjeevani. - Kalunga kể tiếp. - Theo truyền thuyết, thứ cỏ thần này có thể cải tử hoàn sinh. Hàm ý là Sanjeevani chính là tri thức tâm linh căn bản, tri thức đến từ Ram có thể làm cho Sita tỉnh lại và khiến nàng ít nhất cũng ý thức được rằng có trò chơi đang diễn ra.

Bất cứ thứ gì đánh thức được Sita khỏi cơn bất tỉnh và nếu như nàng nhận ra được rằng có trò chơi đang diễn ra, đấy cũng là cỏ hồi sinh Sanjeevani thần diệu.

Và rồi Sanjeevani sẽ cho Sita cơ hội chiến thắng. Nếu không có Sanjeevani, cơ hội thành công của Sita sẽ là ngược lại, vì Sita không phân biệt được đâu là kẻ thù, mà thực ra, chính nàng đang làm việc cho kẻ thù. Nàng ngoan ngoãn vâng lời kẻ thù của mình là Maya. Nàng không nhận biết được người bạn đích thực của mình là Ram và không hề biết rằng mình chính là hoàng hậu. Nàng chẳng hề biết rằng có trò chơi đang diễn ra và rằng trò chơi này ảnh hưởng rất lớn. Trong một tình thế như vậy, cơ hội thành công của nàng là số không.



Điều tốt nhất mà Ram có thể giúp Sita là đánh thức nàng dậy khỏi cơn mê man bất tỉnh đó, nghĩa là cho nàng cỗ Sanjeevani để nàng nhận ra đâu là kẻ thù, đâu là người bạn tri kỷ của mình, nhận ra chính mình và hiểu được tình trạng của bản thân cũng như chuyện gì đã xảy ra.

Tất cả những điều đó bất cứ ai muốn giúp Sita cũng đều có thể làm được. Không ai có thể chơi trò chơi hộ nàng được.

Sau khi cỗ thần Sanjeevani có hiệu nghiệm và Sita đã tỉnh lại, trò chơi sẽ do nàng chơi. Nàng chính là người phải nhận ra Maya. Nàng chính là người sẽ phải nhận ra Ram. Nàng chính là người phải đánh bại Ravan. Nàng chính là người phải quay lại phía trong đường kẻ. Nàng chính là người sẽ giành được phần thưởng. Không ai khác có thể chơi trò chơi hộ nàng. Đây là hành trình của riêng nàng và mỗi một chiến thắng trên hành trình này đều có phần thưởng.

- Cứ cho là Sita đã thức tỉnh, thế thì chiến thuật thông minh để đánh bại tên Ravan quỷ quyệt là gì? - Themba hỏi.

- Thế Sita sẽ bắt đầu từ đâu? Và liệu nàng có thực sự thắng trong cuộc chơi không? - Kagiso thắc mắc.

Kalunga đáp:

- Thực ra, bản thân Sita vốn vô cùng mạnh mẽ. Trước kia nàng vốn là hoàng hậu và nàng giống Ram về mọi phương diện.

Sự tỉnh ngộ quan trọng cần có để chiến thắng được trò chơi này là phát hiện ra kẻ thù nhận viện trợ từ đâu. Kẻ nào lại viện trợ cho một loài độc ác như bản như Ravan, kẻ thù lớn nhất của Sita? Khi Sita rơi vào sự u mê, nàng là kẻ thù của chính mình, bởi vì trong trò chơi này, sự sống của Ravan lại dựa trên những gì Sita cung cấp.

Mọi cái đầu của Ravan đều cần Sita cho ăn và không ai có thể ép Sita phục vụ hắn. Thực sự đấy

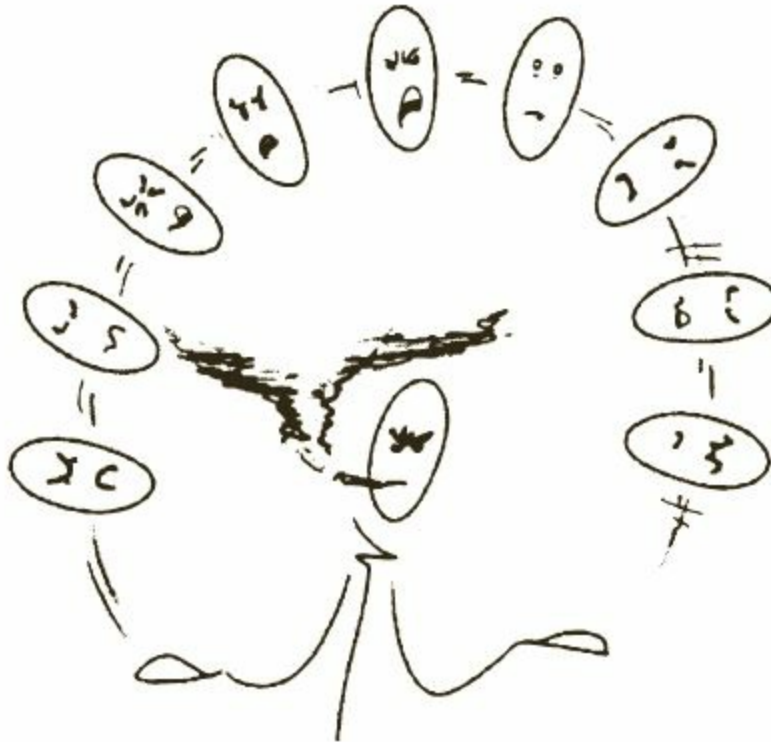
là quyền lựa chọn của nàng hoặc sự mê muội của nàng. Nếu nàng quyết định ngừng viện trợ cho Ravan, thì Ravan sẽ bị bỏ đói và sẽ yếu đi ngay giây phút đó. Ravan thực sự chỉ như con hổ giấy. Hắn ta có thể giả bộ ghê gớm và dọa dẫm Sita nhưng thực ra, mạng sống của hắn ta hoàn toàn phụ thuộc vào Sita.

Thế những đồ tiếp tế Sita có thể cung cấp cho Ravan là gì?

- Thuốc lá. - Themba nhanh nhẩu đáp.

- Sita có rất nhiều báu vật, đó chính là tâm trí, cơ thể, tình cảm, của cải và thời gian. Chỉ một mình Sita toàn quyền quản lý những báu vật này và không ai khác có thể dùng chúng được. Thế nhưng một Sita mê muội có thể lại đem những báu vật đó để nuôi những chiếc đầu khác nhau của Ravan. Chẳng hạn, của cải của nàng sẽ bao gồm mọi của cải sở hữu vật chất, gồm cả tiền bạc nữa. Trong trạng thái u mê, nàng dùng tất cả của cải đó để nuôi những chiếc đầu khác nhau của Ravan. Có cái đầu muốn thuốc lá, có đầu muốn có xe hơi xịn hơn, có đầu muốn có hình thể đẹp và cái đầu khác lại muốn gây ấn tượng với mọi người bằng thời trang.

Có những chiếc đầu dựa dẫm vào sự quyến luyến ràng buộc như “Ta là cha mẹ” và cái đầu này muốn sao cho con cái mình phải hơn con của người khác. Ravan lúc nào cũng ganh đua; hắn ta muốn mình được trọng vọng dưới cái mác “lòng yêu thương” dành cho con cái.



Những cái đầu khác của Ravan dựa dẫm vào những lạc thú giác quan nên Sita sẽ tìm kiếm những gì thỏa mãn giác quan, như hương vị của thức ăn, để thỏa mãn những cái đầu này. Rồi những cái đầu Ravan này càng yêu sách thêm nữa và thêm nữa, bất chấp sức khỏe và hạnh phúc của Sita.

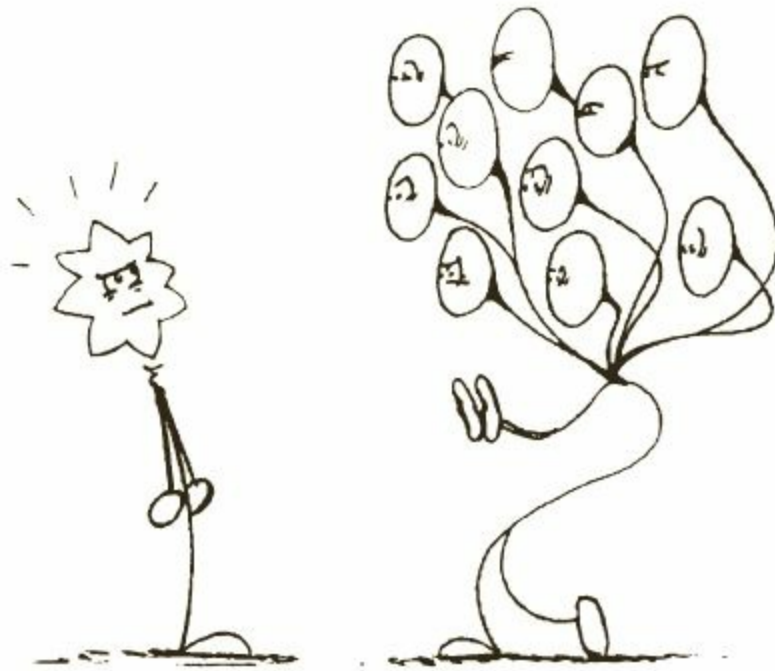
Khi Ravan không được cung cấp dưỡng chất qua các nguồn này, hắn ta vẫn luôn luôn có thể đòi

hỏi tâm trí Sita tạo ra những ý nghĩ khác nhau để giữ cho những cái đầu của hắn không bị chết. Sita có thể tái tạo những trải nghiệm từ những cảnh tượng trong quá khứ và tua đi tua lại những trải nghiệm này trong tâm trí mình.

Vô vàn những ý nghĩ tuyệt vời, hay những ý nghĩ về quá khứ, mang lại chút hạnh phúc ngắn ngủi và sự thỏa mãn hữu hạn cho những ham muốn của những cái đầu Ravan. Thực tế là những cái đầu đó luôn ganh đua nhau để giành lấy tâm trí của Sita, và chính vì vậy mà lúc nào trong tâm trí nàng cũng ngổn ngang những ý nghĩ.

Tương tự như vậy, các giác quan của cơ thể và thời gian của Sita cũng có thể được dùng để nuôi những chiếc đầu của Ravan.

Sita, một khi đã thức tỉnh, có thể quyết định: “Mình sẽ ngừng tiếp viện cho Ravan”. Ravan có thể ném vào nàng cơn thịnh nộ hay có thể quấy nhiễu nàng một thời gian, nhưng mỗi ngày trôi qua, Ravan sẽ ngày một yếu đi, yếu thêm khi hắn không được tiếp thêm năng lượng nữa. Khi Ravan bị suy yếu thì ham muốn sẽ giảm đi, ít nổi cơn thịnh nộ và ít gây đau khổ hơn cho Sita. Ngừng tiếp viện cho Ravan và không để cho hắn mạnh nữa chính là nỗ lực tối thiểu mà một Sita khôn ngoan cần có.



- Liệu Sita có thể ngừng viện trợ và không làm gì hết không? Ravan có đánh lừa nàng nữa không? - Kagiso hỏi.

- Cách tốt nhất để ngừng viện trợ cho Ravan chính là để Sita dùng các báu vật của mình giúp Ram - dành thời gian, tâm trí, của cải, cơ thể và tình cảm của mình bận rộn cho nhiệm vụ của Ram. Nhiệm vụ của Ram là giải thoát nàng Sita ra khỏi nhà tù của Ravan và đó là một nhiệm vụ quan trọng! Đây là một trò chơi mà nếu như Sita không sử dụng các kho báu của mình vì Ram, thì Ravan sẽ đòi hỏi chúng và trong lúc quẫn trí, nàng sẽ dùng chúng để phục vụ chính kẻ thù của mình. Sita không được phép để cho tâm trí mình nhàn rỗi. Dùng tâm trí mình phục vụ Ram

nghĩa là tạo ra những ý nghĩ về Ram, những suy nghĩ về tri thức của Ram hay về nhiệm vụ của Ram.

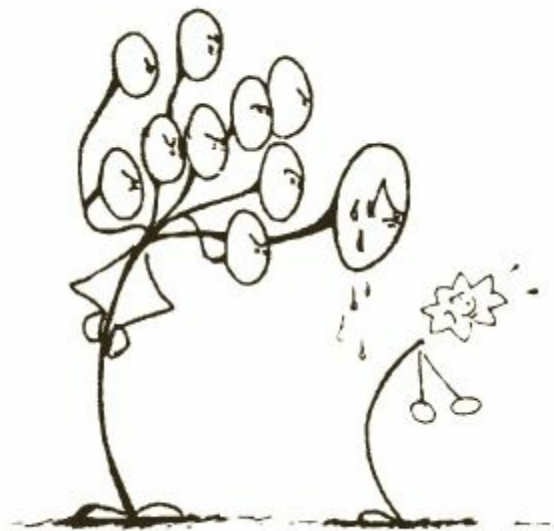
Chiến thắng của Sita sẽ phụ thuộc vào việc nàng có thức tỉnh không. Sẽ không đời nào có chuyện một Sita đã tỉnh ngộ lại đi làm việc cho kẻ thù vì khi đó nàng khắc biết rằng mình đang tự hại bản thân.

- Đúng vậy! - Themba đồng tình - Thật là ngu ngốc khi một vị vua lại đi bắt tay với quân thù dù chỉ một khoảnh khắc giữa cuộc chiến.

- Đúng thế! Chỉ có một vị vua quần trí hay lẩn thẩn mới làm như vậy. Khi Sita đã tỉnh rồi, thì không đời nào nàng lại tạo ra một suy nghĩ để viện trợ cho cái đầu của Ravan nữa. Nàng sẽ rất cảnh giác, thận trọng kiểm tra xem suy nghĩ nào có ích, xem hành động nào sẽ nuôi dưỡng Ravan và học cách phát hiện ra các chiêu của Maya. Nếu Sita cảnh giác như vậy thì đảm bảo nàng sẽ thành công trong cuộc chiến này.

Vẻ xấu xí của Ravan càng trở nên gớm ghiếc hơn vì những chiếc đầu to lớn không cân xứng với nhau. Chẳng hạn, có lúc, cái đầu rượu chè có thể là cái đầu to nhất, hay có lúc, cái đầu dục vọng khỏe nhất và lúc khác, có thể là đồ ăn thức uống... Chiến thuật thông minh để giành chiến thắng là phải xử lý được cái đầu lớn nhất trước. Đó chính là hành động của người dũng cảm. Nếu như cái đầu to nhất vẫn còn đó, nó sẽ giở hết trò này đến trò khác và sẽ mang đồng bọn của mình trở lại. Và cách để đánh bại cái đầu to nhất của Ravan chính là bỏ đói nó hoàn toàn - nghĩa là, không cho nó suy nghĩ nào hết.

- Sita có thể làm gì để hoàn toàn bỏ đói Ravan đây? - Tandi hỏi.



- Hãy lấy ví dụ về dục vọng. Chỉ có một đầu Ravan lo liệu chuyện dục vọng cho nên cái đầu này cần những suy nghĩ về dục vọng để tồn tại. Ta hãy cho là Sita đã cung cấp những ý nghĩ đó; những tưởng tượng phong phú, những ký ức và hình ảnh quá khứ... tất cả đều là thức ăn để nuôi sống cái đầu này. Khi Sita lựa chọn bỏ đói cái đầu này của Ravan, chiến lược cụ thể là không để cho một suy nghĩ nảy ra suy nghĩ thứ hai. Rất dễ để một người nảy ra một ý nghĩ - chỉ cần nhìn thấy một bức tranh, một tấm ảnh, nghe thấy điều gì đó. Anh ta có thể có một ý nghĩ về

dục vọng, mà nếu ý nghĩ đầu tiên đó lại dẫn tới ý nghĩ thứ hai, đấy chính là quyền lựa chọn của anh ta, anh ta phải chịu trách nhiệm về điều đó và vì thế mà đáng bị phạt.

- Trong các sách cổ, có chuyện nói rằng nếu một người phụ nữ đi qua một người đàn ông và người đàn ông nhìn nàng thì đó không phải là một tội, nhưng khi anh ta ngoái lại nhìn nàng lần nữa, thì đó là một tội lỗi. - Kagiso nói.

- Đúng vậy! - Kalunga đáp. - Ý nghĩ đầu tiên có thể chưa phải là tội lỗi, nhưng ý nghĩ thứ hai đã là một sự lựa chọn rồi. Một nàng Sita đã thức tỉnh thì sẽ không để cho ý nghĩ đầu tiên của mình dẫn đến ý nghĩ thứ hai. Nàng sẽ chặn đường Ravan. Nàng sẽ tạo ra được một không gian sống sáng sủa. Điều đó không có nghĩa là nàng sẽ phải vật lộn với những suy nghĩ của mình, mà là nàng sẽ để cho mình bận rộn với những ý nghĩ về tri thức và về Ram. Tâm trí bận rộn theo cách tích cực như thế thì sẽ được an toàn.

- Nghĩ về Ram cũng là chuyện dễ dàng đối với Sita, vì Ram có một nhân cách vô cùng đáng mến. Ram có điểm đặc biệt là lúc nào cũng hạnh phúc; không ai có thể khiến chàng đau khổ. Đó là vì chàng vô cùng sáng suốt. Chàng biết rõ về sự bất tử của mình và điều đó khiến chàng không bao giờ sợ hãi. Vì bất tử nên chàng cũng hoàn toàn vị tha. Chàng mãi mãi an toàn dù thế nào đi chăng nữa. Chàng là thế nào thì chàng mãi là như vậy và vì thế mà chàng chẳng bao giờ ham muốn thứ gì tạm bợ ngắn ngủi. Khi không có ham muốn thì một người sẽ cảm nhận được sự bình yên. Chàng vượt lên trên niềm đam mê quá khích cũng như sự hoảng loạn vốn được coi là điều bình thường trong thế giới của Ravan. Sự thanh thản đó khiến chàng có tình yêu vô điều kiện dành cho toàn bộ vương quốc của mình. Chàng yêu thương mọi người đến mức chàng mong muốn mọi người đều được hơn mình. Chàng đối xử với mọi người với thái độ hiểu rằng tất cả đều là những người bình đẳng và chân thành mong ước rằng tất cả đều sẽ trở thành những vị vua. Nếu cuộc đời của Ravan là để chuốc lấy đau khổ và gây đau khổ, thì cuộc đời của Ram là để trải nghiệm hạnh phúc và trao tặng hạnh phúc.

Sita hiểu Ram rất rõ, trong ý thức cũng như tiềm thức. Nàng chỉ cần dành ra thì giờ để nhắc mình nhớ lại người bạn đồng hành cao cả, người bạn tốt nhất của nàng.

Ravan sẽ không thể nào chiếm dụng được một tâm hồn đang bận nghĩ về Ram. Rất có thể lúc này lúc nọ sẽ vẫn còn một ý nghĩ từ một trong các đầu Ravan xuất hiện, nhưng nếu Sita kiên quyết giữ vững chính sách không tiến tới ý nghĩ thứ hai, thì Ravan sẽ bị yếu thế và chiếc đầu đó của Ravan có thể bị loại bỏ nhanh chóng. Loại được một đầu là một điều tuyệt vời đối với Sita. Bản thân nàng và mọi người sẽ được yên ổn hơn rất nhiều.

Khi Ravan ít yêu sách đi thì đó là một tin mừng lớn đối với Sita vì giờ đây nàng có thể lùi lại phía sau “đường kẻ” thoải mái hơn; và làm được như vậy, nàng sẽ nhìn được rõ ràng sáng sủa hơn. Giống như người đang mù bỗng nhiên được sáng mắt, Sita có thể làm đúng mọi thứ một cách tự nhiên.

- Làm cách nào Sita có thể đạt được chiến thắng này? - Kalunga hỏi mà không chờ đợi lời đáp nào. - Trong hành trình này, Sita cần có một vài sức mạnh để chiến thắng.

Trước hết, sau khi thức dậy, bước đầu tiên Sita cần làm là sử dụng sức mạnh ra quyết định - quyết định giành tự do, quyết định chấm dứt không cho Ravan ăn nữa.

Bước thứ hai Sita phải làm là sử dụng sức mạnh phân biệt - nhận ra đâu là những mảnh khỏe của Maya, để phát hiện được những cái đầu khác nhau của Ravan.

Thứ ba, Sita cần có lòng quyết tâm. Một Sita quyết tâm thì sẽ không bao giờ thua cuộc. Thực ra, khi có lòng quyết tâm thì không có cuộc vật lộn - Ravan phải chịu thua. Ravan chỉ tuyên chiến nếu thấy có cơ hội chiến thắng. Còn nếu Sita không quyết tâm thì Ravan sẽ huy động mọi sức mạnh và mưu kế để đấu với nàng. Chẳng hạn, nếu Sita quyết định bỏ thuốc lá, nhưng lại không quyết tâm và vẫn giữ vài điếu thuốc bên mình phòng khi bất ngờ cần đến, thì cuộc chiến đấu giằng co là điều không tránh khỏi.

Sức mạnh thứ tư là sự hết mình. Nàng Sita nào tha thiết với tri thức của Ram, tận tụy hết lòng với nhiệm vụ của Ram và sự tưởng nhớ tới Ram sẽ chiến thắng.

Và một sức mạnh nữa là kỷ luật. Trong bất kỳ cuộc chiến nào, đội quân có kỷ luật sẽ chiến thắng.

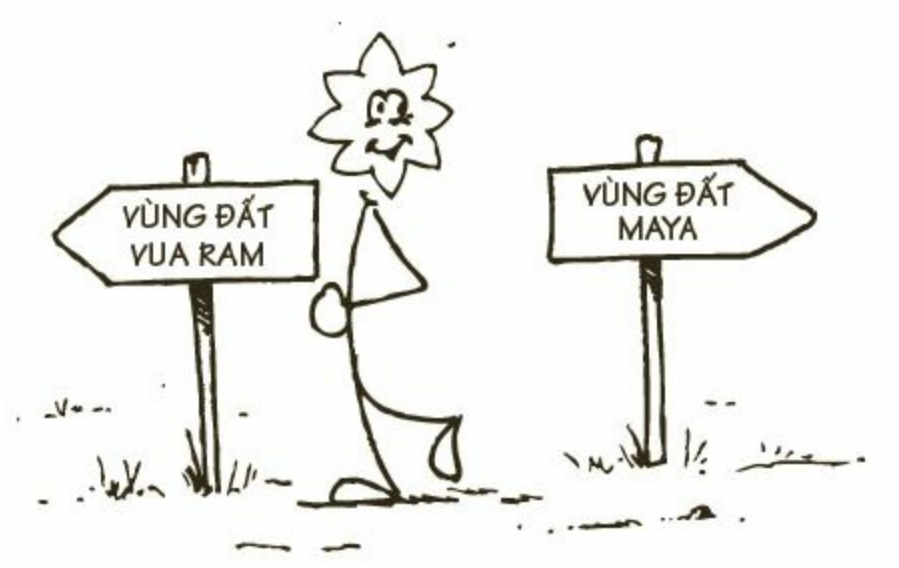
Thông điệp của Ram dành cho Sita là: “Hãy thắng trong cuộc chơi này và giúp người khác chiến thắng. Hãy cho mọi người ngọn cỏ hồi sinh Sanjeevani, chính là sự hiểu biết, kiến thức. Hãy đánh thức tất cả các nàng Sita khác”.

Thế nhưng, thành công lớn nhất của Maya là khiến cho các nàng Sita bị phân tâm không nhận ra đâu là kẻ thù đích thực và khiến cho Sita này chống lại Sita khác. Khi có được sự sáng tỏ rõ ràng, các Sita đều nhận ra tất cả mọi người thuộc các quốc gia khác nhau, các nền văn hóa khác nhau hay tôn giáo khác nhau đều là những Sita và là những người anh em thân thương trong cùng một nhà, những người đều cần trợ giúp để thoát khỏi Ravan.

Khi chìm trong vô minh, Sita có thể dùng sức mạnh của mình để chống lại những Sita khác. Chính Ravan mới là kẻ gây chuyện, kẻ lo lắng, kẻ ganh đua, nổi nóng và muốn trừng phạt người khác. Khi Sita tự do thoát khỏi Ravan và giúp người khác giành được chiến thắng, thì thế gian sẽ lại trở thành vương quốc của Ram.

Cũng như những Atma ở phần đầu câu chuyện của chúng ta đã thức tỉnh và nhớ rõ mình là ai và mình từ đâu tới, tất cả những nàng Sita cũng đều có khả năng thắng được cuộc chơi này và giữ vững sự sáng tỏ, nghĩa là họ có thể cảm nhận niềm vui trọn vẹn của sự tự do, hoàn toàn thoát khỏi mọi cái đầu của Ravan. Sự thanh bình và hài hòa trong cuộc sống của họ cũng như cảm nhận về tình yêu thương, bình đẳng trong mối quan hệ giữa họ với nhau và với Ram là minh chứng cho sự tự do đó.

Kalunga có thể thấy rõ qua gương mặt của Tandi, Themba và Kagiso rằng bọn trẻ đang chìm trong suy tư. Phải mất nhiều ngày để cho những thắc mắc của chúng lắng xuống, nhưng ông vui khi thấy thái độ “tự vấn lương tâm” hiện rõ trên gương mặt chúng, và ông hiểu rằng mỗi đứa trẻ trong số đó đã bắt đầu cuộc hành trình nội tâm của mình.



Về tác giả



Bác sĩ Prashant Kakode sinh tại Goa, Ấn Độ. Ông là bác sĩ phẫu thuật, làm việc tại khoa Giải phẫu thuộc Đại học Hoàng Gia (Royal College) ở London, Anh. Ông hiện là Giám đốc phụ trách

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Toàn diện (the Centre for Integral Health) ở Cambridge, Anh. Ông rất yêu thích và quan tâm khám phá những lĩnh vực liên quan đến ý thức con người, tâm trí và thiền định. Từ hơn 5 năm qua, ông đã kết hợp phương pháp chữa trị chính thống và chữa trị toàn diện trong thực hành y khoa của mình. Theo ông, cách tiếp cận sức khỏe hiện tại chưa bao hàm hết ý nghĩa sâu xa của bản thân bệnh tật.

Một trong những lĩnh vực mà bác sĩ Prashant yêu thích và nghiên cứu nhiều nhất là mối quan hệ giữa tâm linh, cảm xúc, hành vi và sức khỏe. Ông cho rằng xã hội hiện nay đã bị điều kiện hóa vào một kiểu sống hạn hẹp và chỉ có sự chuyển biến căn bản trong thái độ của con người mới có thể mang lại sự hài hòa và hài lòng, mãn nguyện trong xã hội. Với ý tưởng này, ông đã được mời diễn thuyết tại hơn 70 quốc gia. Ông thường trình bày đề tài về Stress ở nhiều trường Đại học, trường Y và các tổ chức, bao gồm cơ quan Liên Hiệp Quốc ở Geneva, Thụy Sĩ.

Bác sĩ Prashant đặc biệt yêu thích tìm hiểu mối liên hệ giữa thái độ, cảm xúc, stress và sức khỏe. Quan điểm về sức khỏe của ông, với nhan đề “Khái niệm về Sức khỏe Toàn diện” (The Concept of Total Health) được trình bày trước Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organisation) vào năm 1994. Ông thực hành thiền định Raja Yoga hơn 26 năm qua và hiện tại, ông đang điều phối các hoạt động của Trung tâm Inner Space tại Cambridge.

Để biết thêm thông tin về các khóa học khám phá và phát triển bản thân, xin vui lòng tham khảo trang web sau:

Website: www.innerspace.vn

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>