

"Stillness Speaks" (Tĩnh Lặng) by Eckhart Tolle.

(Transon lược dịch)

New World Library

14 Pamaron Way

Novato/California 94949 - September 2003 .

và

Namaste Publishing

P.o Box 62084

Vancouver/Canada V6J1Z1

NỘI DUNG:

***Giới thiệu.**

-Chương Một: Lặng Yên và Tĩnh Lự

-Chương Hai: Vượt trên tâm Tư Duy. Con Người&Điều kiện: Lạc lối trong Trí tưởng.

-Chương Ba: Cái Ngã vị kỷ.

-Chương Bốn: Hiện Tại

-Chương Năm: Ta thật sự là ai.

-Chương Sáu: Chấp nhận và Vâng phục.

-Chương Bảy: Thiên Nhiên.

-Chương Tám: Những Giao Tiếp.

-Chương Chín: Chết và cõi Bất Tận.

-Chương Mười: Đau Khổ và Chấm Dứt Khổ Đau.

***Đôi dòng về Tác Giả.**

***Giới thiệu:** Theo nghĩa chính thống, một thầy tâm linh không có gì để dạy, cũng không có gì cho - thêm thông tin, tin tưởng hay quy tắc ứng xử mới mẻ.

Chức năng của thầy chỉ giúp bạn cõi, bỏ đi điều ngăn cách bạn khỏi sự thật - cái sự thật chính bạn từng là, cái sự thật mà bạn biết trong cõi sâu kín của bản thể. Người thầy sẵn bên để (giúp) hé mở tâm thức sâu thẳm nội tại đồng thời cũng là cõi an bình trong chính bạn.

Nếu bạn đến gặp một vị thầy hay đọc cuốn sách này để tìm kiếm những ý tưởng, lý thuyết hay những thảo luận tri thức có tác dụng khích lệ - hẳn bạn sẽ thất vọng. Nói cách khác, nếu bạn tìm thêm "thức ăn" cho suy tưởng, bạn sẽ không thấy đâu và bạn sẽ đánh mất tinh túy của cuốn sách. Cái tinh túy không ở trong từ ngữ mà ở trong chính bạn. Luôn nhớ như thế khi đọc sách. Từ ngữ không gì hơn là những bảng chỉ đường. Chỉ cái -không nằm trong lãnh vực tư tưởng - tâm thức sâu thẳm và vô cùng rộng lớn trong nội tâm bạn.

Mối an bình tràn trề sự sống linh hoạt là một trong các đặc tính của tâm thức.

Như thế, khi cảm thấy bình an dâng lên trong lòng trong lúc đọc thì cuốn sách đã làm tròn phận sự của người thầy : Nhắc nhở bạn là ai. Cùng chỉ đường về Nhà.

Đây không phải là sách để đọc từ trang đầu đến hết trang cuối - xong, rồi bỏ đi. Hãy thường cầm sách lên mà sống với sách. Quan trọng hơn nữa - hãy thường bỏ sách xuống và dùng nhiều thì giờ suy gẫm hơn là chỉ đọc.

Nhiều độc giả có khuynh hướng tự nhiên là ngưng đọc sau mỗi tiết mục, đối chiếu rồi dừng bật suy tưởng. (Tạm) ngưng đọc luôn tác dụng tốt và quan trọng hơn là đọc liên tu không nghỉ.

Hãy để cho sách làm nhiệm vụ đánh thức, lôi bạn ra khỏi hang ổ của suy nghĩ lập đi lập lại theo điều kiện định sẵn.

Trong thời đại hiện tại, cuốn sách này có vẻ như làm sống lại lời dạy của các kinh điển cổ đại Ấn Độ. Những kinh điển (Vedas, Upanishads) chỉ dẫn rất hiệu quả sự thật dưới dạng những ẩn dụ, chấp ngôn ngắn (có đôi chút ý niệm hóa) - như những lời nói, ngụ ngôn của Chúa Jesus và Đức Phật hay khôn ngoan, thâm trầm trong Đạo Đức Kinh của Trung Hoa cổ.

Tiền dụng, ngắn gọn và không cần suy nghĩ quá mức cần thiết. Không "nói ra" mà chỉ - chỉ đường là điều quan trọng.

Những đoạn viết trong sách, đặc biệt trong Chương nhất (Lặng Yên và Tĩnh Lự) chứa đựng đôi điều ngắn gọn nhất; dung chứa tinh túy của toàn bộ cuốn sách, cụ thể "tất cả" mà đôi độc giả đòi hỏi. Những chương khác dành cho những ai cần thêm nhiều bằng chỉ dẫn.

Giống như những kinh điển cổ, nội dung của sách nên đáng được trân trọng vì xuất phát từ trạng thái tâm thức tịnh lự. Tuy nhiên vẫn khác kinh điển - không thuộc bất cứ tôn giáo hay truyền thống tâm linh nào nên ta có thể dễ dàng tiếp cận.

Nói cách khác, điều cần được quan tâm tức thời là chuyển hóa tâm thức của nhân loại hiện nay không còn tính "đắt giá" cao cấp dành riêng cho thiểu số cá nhân biệt lập mà là sự cần thiết cho loài người - nếu con người không (muốn) tự tiêu diệt.

Trong hiện tình tâm thức cũ (vận hành trực trặc) cùng tâm thức mới song hành và đều tăng tốc độ phát triển. Nói một cách nghịch lý là mọi sự đang cùng lúc trở nên xấu hơn và tốt hơn - dù rằng xấu dễ nhận thấy vì nó "ồn ào" hơn.

*

Dĩ nhiên cuốn sách này dùng từ ngữ - trình tự để đọc dẫn đến ý tưởng rồi suy tư trong tâm trí của bạn. Nhưng không phải là những ý tưởng bất bình thường như...lập đi lập lại, gây ồn ào, tự đánh bóng cá nhân để bản thân được chú ý.

Cũng như những vị thầy tâm linh, những kinh điển cổ đích thực, những ý tưởng trong sách không "bảo" "Hãy nhìn Ta đây" mà là "Hãy nhìn qua ta và vượt trên ta". Bởi vì những ý tưởng đó xuất phát từ Lặng Yên mạnh mẽ - cái sức mạnh đem bạn về lại chốn Lặng Yên mà bạn đã khởi lên.

Cái Lặng Yên đó cũng là Bình An Nội Tại.

Và cõi Lặng Yên với An Bình này đồng thời cũng là Tinh Chất Bản Thể của bạn.

Chính An Nhiên nội tại sẽ cứu vãn và chuyển hóa Thế Giới.

- CHƯƠNG MỘT -

Lặng Yên và Tĩnh Lự.

1-

Khi lơ lửng tịnh lặng nội tại là mất đi sự tiếp xúc với chính mình - mất luôn sự tiếp cận với thế giới. Dò cảm tận cùng bản thân là gì, (cái bản thân) không thể tách rời khỏi cõi tĩnh lặng.

Tôi hiện hữu (I am) sâu thẳm hơn cái tên và vóc dáng (của tôi).

*

2-

Tĩnh lặng là yếu tính tự nhiên.

Nghĩa là gì?

Là khoảng không nội tại hay cõi giác - mà mọi từ ngữ (trong sách này) được nhận thức và trở thành những ý tưởng. Không có thức giác sẽ không thể có nhận thức, suy tưởng và thế giới.

Ta là thức giác ấy cải trang thành người.

*

3-

Sự động đậy bên trong của suy nghĩ, so sánh như tiếng ồn ào ngoại cảnh.

Sự yên lặng ngoại giới sánh với sự tịnh lự nội tâm.

Mỗi khi có sự im ắng nào đó bao quanh - hãy lắng nghe. Nghĩa là hãy để ý. Hãy chú tâm. Lắng nghe sự lặng lẽ sẽ đánh thức cõi tịnh lặng bên trong. Vì - chỉ thông qua tịnh lực, bạn mới thấy sự im ắng. Lúc để ý thấy (có) sự yên tĩnh bao quanh là lúc bạn không suy nghĩ.

Nhận biết mà không suy tưởng.

*

4-

Khi nhận biết về sự im lặng là trạng thái tịnh lực nội tại tức thời thức tỉnh.

Ta hiện hữu. Bước ra khỏi ngàn - ngàn năm điều kiện tập thể hóa của nhân loại.

*

5-

Hãy nhìn một đại thụ, bông hoa, cây cảnh. Hãy dùng tỉnh giác mà quán nghiệm. Mọi vật tịnh yên, bắt rễ sâu vào (dòng) hiện sinh.

Hãy để thiên nhiên dạy ta bài học về sự Tịnh Lực.

*

6-

Khi nhìn một cội cây, nhận ra nó lặng yên tức trong ta cũng (trở nên) tịnh yên. Tiếp cận thật sâu như thế - cảm qua sự an nhiên nội tại - ta sẽ cảm thấy đồng nhất với vạn vật.

Cảm thấy đồng nhất với muôn loài là Tình Yêu đích thực.

*

7-

Cầu tìm yên ắng nội tâm không cần sự im lặng hỗ trợ. Cả khi có tiếng động và ngay chính dưới sự ồn ào này - tại khoảng không nơi tiếng động nổi lên - ta vẫn nhận biết được sự yên ắng. Đó chính là khoảng không tự nội của tỉnh giác thuần nhất tức thức giác tự tại.

Có thể nhận biết tỉnh giác như là nền tảng của mọi cảm nhận và nhận thức của suy tưởng. Tỉnh giác khởi lên từ yên tịnh nội tâm.

8-

Tiếng động quấy nhiễu cũng giúp ích như sự im lặng.
Vậy ư?

Khi tâm trí không phủ nhận (có) tiếng động; (nghe) tiếng động là thế đó - chấp nhận như thế cũng đưa ta vào lãnh vực của bình an nội tại - tức yên tịnh nội tâm.

Trong thâm sâu, chấp nhận như thế là như thế, dù lúc ấy (tâm trí) mang bất cứ dạng thức nào. Chính là lúc ta tịnh yên, bình an.

*

9-

Hãy chú tâm

- vào khoảng cách giữa hai ý tưởng (lúc đang) suy nghĩ
- vào khoảng không ngăn ngừa giữa những từ ngữ được dùng trong cuộc trò chuyện
- vào khoảng giữa các cung bậc của tiếng đàn dương cầm, của hơi sáo vi vu
- giữa lúc hít vào - lúc thở ra...

Mỗi khi chú tâm như thế - tỉnh giác bắt đầu. Chỉ tỉnh giác thôi (và cũng) là chiều kích thước vô hình dạng của thức giác thuần khiết khởi lên trong nội tâm, thay thế mọi (tự) đồng hóa với hình - tướng.

*

10-

Tĩnh Khôn (pure intelligence) vận hành lặng lẽ.

Tĩnh lặng là nơi sáng tạo giải pháp cho các vấn đề nảy sinh.

*

11-

Tĩnh lặng chỉ là sự vắng mặt của tiếng động hay hoạt động của tâm trí ?

Không phải.

Đó chính là tĩnh khôn - cái thức giác nền mà từ đó mọi ý niệm (hình-tượng) khởi lên.

Vậy sao tĩnh lặng lại phân cách với cái ta hiện hữu ? (Chỉ phân cách khi) "ta" tự đồng hóa với hình-tượng và nuôi dưỡng chúng.

Tĩnh lặng chính là tinh chất của thiên hà, hoa, cây, chim chóc và tất cả mọi hình-tượng khác.

*

12-

Trong thế giới này chỉ tĩnh lặng là không hình-tượng.

Tĩnh lặng không phải là một "vật" và không phụ thuộc vào thế giới này.

*

13-

Khi nhìn vào một gốc cây hay một người đang lặng yên, bạn thấy gì ? Cái gì đó sâu thẳm hơn là con người.

Đó là thức giác đang "nhìn" vào chính sự sáng tạo.

Trong Thánh Kinh, Thiên Chúa tạo dựng thế giới và thấy đó là tốt.

Cũng là điều ta thấy (tốt) khi từ tĩnh lặng - nhìn mà không suy tưởng gì cả.

*

14-

Ta cần thêm hiểu biết ?

Phải chăng thêm dữ kiện - nhiều kiến thức phân tích khoa học, nhiều máy điện toán vận hành với tốc độ nhanh hơn...sẽ cứu vãn được thế giới ? Nhất là trong lúc này đây.

Không phải là sự khôn ngoan mà nhân loại cần hay sao ?

Khôn ngoan là gì ? Ở đâu ?

Khôn ngoan đến - khi tĩnh lặng khả thi. Hãy chỉ ngắm nhìn và lắng nghe. Không cần gì thêm.

Lặng yên, nhìn chăm chú và lắng nghe sẽ khởi phát sự thông minh (tĩnh khôn) không vẩn chút ý niệm nào trong tâm .

Hãy để cho tĩnh lặng hướng dẫn lời nói và hành động.

- CHƯƠNG HAI - Vượt trên tầm Tư Duy.

Con Người&điều kiện: Lạc lối trong Trí tưởng.

21-

Suốt cuộc đời, hầu hết ta tự giam hãm trong những ý tưởng tù túng của chính mình; chưa từng vượt lên trên cái tâm trí hạn hẹp tự tạo - cái trí tưởng bị điều kiện hóa bởi quá khứ biến thành những ngã cá thể.

Trong mỗi con người hiện sinh luôn có thức giác với tầm mức thâm sâu hơn trí tưởng - tinh túy của hiện thực. Gọi là hiện hữu, tĩnh giác - thức giác vô điều kiện. Mà kinh điển gọi là Đấng Cứu Thế Trong Lòng hay Phật Tính.

Trong cuộc sống, khi tìm phương thể khả thể giải thoát ta và thế giới khỏi khổ đau, (nếu) chỉ bằng cái tôi

(little me) do tâm trí tạo nên như là tất cả khả thi, thì chính ta lại ôm nỗi khổ đau vào mình và người khác. Tình yêu, phát triển sáng tạo và an vui bền vững trong tâm - không thể đến - nếu không qua khoảng không vô điều kiện của thức giác.

Ngay cả đôi lúc thôi

-nếu ta có thể nhận ra được những ý tưởng đi qua tâm trí như đơn giản là những ý tưởng;

-nếu ta có thể chứng kiến từng dạng vẻ của phản ứng diễn tiến trong tâm tình thì

Trong ta đã nổi lên tầm vóc của thức giác (biết) về những ý tưởng, cảm giác diễn biến và cả khoảng trống không thời gian nội tại - trong đó cuộc sống của ta đang dần trải.

*

22-

Dòng tư tưởng có sức lôi cuốn ta theo.

Mỗi niệm khởi đều tự coi là quan yếu cuốn theo toàn bộ sự quan tâm.

Đây là cách thực tập mới:

Đừng chấp nhận cách nghiêm trọng những niệm khởi lên đó.

*

23-

Người ta thường vướng vào bẫy của nhà tù ý niệm hóa.

Tâm trí con người - trong ham muốn biết, hiểu và kiểm soát - làm lẫn xác định những ý kiến và quan điểm như là sự thực.

Dù cho cuộc đời của ta ra sao, hay tác phong và cuộc sống của ai đó như thế nào - ta phải phóng khoáng mà nhận ra - đó (chỉ) là quan điểm, một trong các viễn tượng khả thể - một mớ tư duy.

Hiện thực phải là một của tổng thể mà mọi yếu tố tương tác, quện quán vào nhau - không có gì tự tồn tại biệt lập. Suy nghĩ biến hiện thực thành những mảnh vụn và ý niệm hóa hiện thực thành những mảng vụn, vật vãnh.

Trí năng là khí cụ rất ích dụng.

Nhưng nó cũng rất hạn chế khi tư duy chiếm toàn bộ cuộc sống, khi không nhận ra tư duy chỉ là một khía cạnh nhỏ của thức giác (và thức giác này cũng) là ta.

Tuệ giác không phải là sản phẩm của trí tưởng. Sự nhận biết thâm sâu này (tức tuệ giác) nổi lên trong hành động đơn giản, hoàn toàn chú tâm vào vật gì hay ai đó. Chú tâm là tiền đề cần thiết của thông minh tức chính thức giác. Nó làm tan rã rào ngăn cách dựng nên bởi ý niệm hóa của suy tư; từ đó mà thấy được không có gì tồn tại biệt lập; từ đó nối kết chủ thể (nhận thức) và đối tượng - trên nền tảng thức giác.

Thức giác là tác nhân sửa chữa sự phân, cách.

*

24-

Mỗi khi ta bị thúc bách suy tư là lúc ta lẩn tránh hiện hữu.

Ta không muốn hiện diện tại chỗ.

Nơi Đây. Lúc Bây.

*

25-

Những giáo điều - tôn giáo, chính trị, khoa học - nổi lên từ tin tưởng rằng ý niệm (hóa) là bao hàm sự thật và hiện thực. Giáo điều là những nhà tù tập thể.

Lạ một nỗi là người ta lại thích vì cho cảm giác an toàn và cái "(tôi) biết" giả tạo.

Không gì gây đau khổ cho loài người hơn là những giáo điều do chính loài người tạo ra. Thật ra không sớm thì muộn, hiện thực sẽ lột (bỏ) cái mặt (nạ) giả trá này. Nhưng - nếu không nhận biết cái ảo tưởng

căn bản này thì - những giáo điều này sẽ lại được thay thế bằng những giáo điều khác.

Cái gì là ảo tưởng căn bản ?

Đó là tự đồng hóa (hoàn toàn) với trí tưởng.

*

26-

Tỉnh thức tâm linh là thức giác khỏi cơn mộng của trí tưởng.

*

27-

Lãnh vực của thức giác rộng lớn hơn những gì suy tưởng lãnh hội. Khi không còn tin vào mọi điều mà ta suy nghĩ - ta đã vượt qua và thấy rõ chủ thể suy tưởng không phải là cái "tôi đích thực".

*

28-

Cái trí hoạt động trong trạng thái "thiếu thốn" vì thế luôn ham thêm thắt. Khi đồng hóa với trí này ta buồn chán và không dễ ở yên. Buồn nản có nghĩa tâm trí đang "đói" sự kích thích, cần thêm nhiều "chất liệu" cho suy nghĩ. Cái thiếu thốn này không (bao giờ) thỏa.

Khi buồn chán, muốn thỏa mãn cái trí thiếu thốn, có thể ta cầm lên một tạp chí, gọi điện thoại, bật máy truyền hình, ngao du các trang mạng, đi mua sắm hay - hay việc này cũng rất thông thường, chuyển cái thiếu thốn của tâm trí cho thân xác - nghĩa là cấp thời tìm thỏa mãn bằng cái ăn.

Hoặc, vẫn buồn nản và cảm thấy bức rức - ta (hãy) quan sát cảm giác buồn nản, bức rức. Đem tỉnh giác (soi) vào trí - thấy ngay một khoảng không tĩnh lặng bao quanh cái cảm giác buồn ra rít ấy. Thoạt đầu một chút ít - nhưng khi cái khoảng không nội tâm mỗi lúc một lớn thêm - cảm giác trên bắt đầu giảm cường độ thúc bách. Như thế - ngay cả nỗi buồn chán cũng có thể dạy cho ta biết - ta là và không phải ta là...

Ta phát giác ra người "rầu rĩ" không phải là người - tôi là. Buồn nản chỉ là năng lực chuyển động bị điều kiện hóa trong ta. Ta không phải là (kẻ) nổi giận, buồn rầu hay sợ sệt. Buồn chán, giận dữ hay sợ hãi không là "của ta" - không có gì thuộc về cá nhân. Chúng là những điều kiện của tâm trí con người. Chúng đến - rồi đi.

Không đến - rồi đi là ta.

"Tôi nản quá !". Ai biết như thế ?

"Tôi buồn, giận và sợ !". Ai biết như vậy ?

Ta biết. Không phải là điều kiện tức điều được biết.

*

29-

Thành kiến điều gì (về ai) bao hàm ta đồng hóa với trí suy tưởng. Nghĩa là ta không thấy kẻ khác như là con người mà chỉ là khái niệm của riêng ta về người đó. Giảm thiểu một con người sinh động thành một ý niệm - là một dạng bạo lực.

*

30-

Suy tưởng mà không bắt rễ trong tỉnh giác sẽ (hoạt động) trực trặc và trở nên vị kỷ. Cực kỳ nguy hại khi khôn khéo mà không khôn ngoan. Đây là trạng thái của hầu hết con người hiện thời. Khuếch đại của trí như khoa học, kỹ thuật dù căn bản không tốt, không xấu nhưng thường có những ý tưởng không bén rễ trong tỉnh giác - đã và đang trở nên tàn hại.

Bước tiến hóa kế tiếp của nhân loại là thăng hoa trí tưởng. Giờ đây là công việc khẩn thiết của chúng ta.

Không có nghĩa là đừng suy tưởng nữa - mà đơn giản chỉ đừng tự đồng hóa và bị trí tưởng chiếm hữu hoàn toàn.

*

31-

Hãy cảm được năng lực bên trong (con người) - cái trí ồn ào sẽ lập tức khựng lại và dừng hẳn. Hãy cảm thấy năng lực đó trong đôi bàn tay, chân cẳng, trong bụng và ngực. Cảm thấy ta là sinh lực của sự sống chuyển động toàn thân.

Tạm nói - thân xác trở thành cửa ngõ dẫn vào cảm giác sống thực sâu thẳm - trên đó cảm xúc và suy nghĩ chập chờn gợn sóng.

32-

Có một sự sống động - hiện sinh - trong toàn bộ con người.

Không phải chỉ ở trong đầu. Không cần ta suy nghĩ - từng tế bào vẫn sinh, sống động và hiện diện.

Tuy nhiên, dù trong trạng thái như thế nếu vì mục đích thực tiễn nào đó đòi hỏi phải suy nghĩ thì mọi sự vẫn sẵn sàng. Tâm trí hoạt động và nó hoạt động tuyệt vời vì Tinh Khôn (tức You are) hiển lộ và điều khiển.

*

33-

Cho đến nay, trong đời sống, chúng ta vẫn không quan tâm những khoảng khắc ngắn ngủi trong đó chúng ta nhận biết nhưng lại không mấy may suy tư gì. (Như) những lúc tham gia hoạt động chân tay, bước ngang, qua phòng ốc, hay chờ đợi tại quầy bán vé máy bay : suy nghĩ thông lệ giảm dần, thay thế bằng tỉnh thức (có mặt).

Hay - tự dừng ta phát hiện đang ngắm nhìn bầu trời, nghe ai đó (nói) mà (nội tâm) không một chút bình phẩm. Nhận thức rõ rệt trong sáng như pha lê - không ý tưởng nào làm cho vẩn đục.

Đối với trí tưởng - những chuyện kể trên đều vô nghĩa vì có nhiều việc "quan trọng hơn" để suy tư.

Những chuyện kể trên cũng không cần ghi nhớ; và đó là lý do tại sao ta bỏ qua mà không (lý) tới chuyện vừa đang xảy ra (trước mắt).

Điều có ý nghĩa nhất - thật ra có thể xảy ra cho bạn : khởi đầu tiến cấp từ suy tư lên tỉnh thức hiện diện.

*

34-

Hãy thoải mái với trạng thái "không biết". Sự thoải mái này đưa ta vượt lên trên suy nghĩ tức cái trí của luôn muốn kết luận và giải thích (mọi sự).

Đừng sợ "không biết". Vượt qua như thế, ta biết được sâu sắc hơn mà không cần ý niệm.

*

35-

Sáng tạo nghệ thuật, thể thao, khiêu vũ, dạy học hay tư vấn - làm chủ được bất cứ đam mê nào trong các lãnh vực này có nghĩa là cái trí không còn được dùng đến hay ít ra cũng chỉ chi phối một cách thứ yếu.

Một thể lực mạnh mẽ và thông minh lớn (đồng thời cùng một tinh chất với ta) thay vào đảm nhận; không có tiến trình nào (tìm cho ra) quyết định; hành động thích ứng đột xuất mà không phải "ta" làm.

Làm chủ sự sống đối nghịch hẳn với điều khiển (sự sống). Ta đồng hành với thức giác vĩ đại - *thức giác* hành động, nói năng và làm mọi việc.

*

36-

Một khoảnh khắc hiếm nghèo có thể tạm thời đình chỉ dòng suy tưởng. Và cho ta hương vị của khẩn thiết

hiện diện và tỉnh giác.

*

37-

Cái trí tưởng chưa từng lãnh hội hết và gói trọn được chân lý.

Trí tưởng (cũng) không thể đóng khung được sự thật. Ít ra chỉ có thể cho thấy (khái niệm) sự thật. Ví dụ: Mọi vật là (một) tương quan, tương thích nhau. Ta hiểu (bằng) cảm được (*feeling*) tận đáy lòng là đúng như thế.

-CHƯƠNG BA-

Cái ngã vị kỷ.

31-

Tâm trí không ngừng tìm kiếm, không chỉ chất liệu cho trí tưởng mà còn cho căn cước chính nó - cái ngã. Cái tôi (ngã) bắt đầu tồn tại và tiếp tục tự tái tạo (như thế).

*

32-

Mỗi lần suy nghĩ hay nói về mình, khi nói: "tôi" thông thường đề cập đến "tôi và chuyện của tôi". Đó là tôi - với những gì tôi thích và ghét, những nỗi sợ hãi cùng ham muốn - cái tôi không bao giờ được thỏa mãn lâu bền.

Tôi - sản phẩm tâm trí tạo nên, xuất nguồn từ quá khứ, luôn tìm cách được thỏa - trong tương lai.

Ta có thể thấy "cái tôi" này hình thành tạm thời mau chóng, tựa như gợn sóng trên mặt nước.

Ai thấy được điều trên? Ai nhận ra sự thành hình mau chóng cả thể chất lẫn tâm lý này? Tôi Đó (I Am). Đó là cái Tôi thâm sâu không dính dáng chi với quá khứ & vị lai.

*

33-

Sau những nỗi sợ cùng ham muốn, liên quan đến hoàn cảnh sinh sống đầy vắn nạn - điều gì sẽ để lại khiến bạn quan tâm hơn cả?

Một gạch ngang (khoảng 1 hay 2 phân) giữa ngày sinh và ngày chết trên mộ bia của bạn?

-Đối với cái ngã vị kỷ, đó là một ý tưởng về sự sa đọa.

-Đối với ta, giải thoát.

*

34-

Ta đồng hóa với tiếng nói trong đầu, mỗi khi (có) ý tưởng nào đó thu hút được hoàn toàn chú tâm của ta. Lúc ấy - ý tưởng bèn trở thành cái ngã. Đây là ngã (ego) tức "tôi" (me) - sản phẩm của tâm trí. Cái ngã do tâm lý tạo nên này cảm thấy sơ khai & không đầy đủ nên sợ hãi và ham muốn luôn là cảm xúc và động lực tiên khởi (để hành động).

Khi nhận ra tiếng nói trong đầu ra về "ta đây" và nói không ngưng nghỉ...là ta thức tỉnh, không tự đồng hóa vô thức với suy tưởng miên man. Khi chú ý vào tiếng nói ấy ta nhận ra không là chính tiếng nói ấy (kể suy tưởng) - mà là người hiểu biết .

Biết mình tỉnh thức đang sau tiếng nói - là tự do.

*

35-

Cái ngã vị kỷ luôn lao vào sự tìm kiếm. Kiểm thêm cái này hay điều kia (để) gom vào khiến cho ngã cảm thấy đầy đủ hơn. Điều này cắt nghĩa sự bức thiết khiến ngã bạn bị cho tương lai.

Mỗi khi nhận ra mình đang sống cho khoảng khắc kế tiếp - ta đã sẵn sàng bước ra khỏi khuôn mẫu của cái ngã tâm trí - giúp ta chú tâm toàn bộ vào khoảng khắc hiện tiền với mọi lựa - chọn liên tiếp khả thi. Sự thông minh, lớn rộng hơn cái ngã vị kỷ, xâm nhập vào đời sống khi hoàn toàn chú tâm vào giây phút này đây.

*

36-

Sống qua ngã, ta luôn luôn giảm định hiện tại như là cách thể của một kết cuộc. Ta (lại) sống với tương lai, rồi đạt được (mục đích nào đó cũng) không làm ta thỏa mãn dài lâu.

Khi chú tâm vào hiện tại hơn chỉ vì kết quả cho tương lai - ta phá luôn khuôn định cố hữu của ngã. Việc ta làm, không những hiệu quả hơn, còn hoàn tất một cách thích thú, bền lâu.

*

37-

Gần như mọi ngã đều chứa đựng một thành tố - ta có thể gọi - "cái tôi, nạn nhân". Đôi người, ảnh tượng nạn nhân quá mạnh trở thành cốt tủy chính ngã của họ. Bất mãn và ưu phiền, thành tố chính của (tâm) thân.

Cho dù hoàn toàn được "xác nhận" chẳng nữa - như thể thiết lập riêng cho mình một nhà tù bằng trí tưởng mang dạng những chấn song bằng sắt thép.

Thay vì dùng trí tưởng, hãy nhìn nhận - xem ta đang làm gì cho ta. Hãy cảm được xúc động quặn chặt vào câu chuyện nạn nhân (tự đặt vào ta) mà trở nên tỉnh thức trước xung động bức thiết (muốn) nghĩ về hay kể lại.

Hãy chứng kiến - như là nhân chứng - hiện diện trong nội tâm.

Không làm gì hơn khác.

Chuyển hóa và tự do sẽ đến với tỉnh giác (tự tại).

*

38-

Than phiền và phản ứng, khuôn định mà tâm trí thích biểu lộ hầu củng cố cái ngã.

Đối với nhiều người, một phần lớn hoạt động tâm trí & cảm xúc gồm phiền trách, chống lại điều này hay điều kia. Làm như thể để biến một hoàn cảnh, hay người khác là sai - và ta, tự thị đúng. Đúng nên thấy trên "cơ"; càng tăng cường thể thượng phong cho cái ngã. Dĩ nhiên, tăng cường ảo tưởng đối với thực tế mà thôi.

Có thể quán sát (tình trạng) tương tự như thế ngay trong chính ta - nhận ra tiếng nói trong đầu - than phiền điều gì ?

*

39-

Tính vị kỷ của ngã luôn cần sự tranh chấp. Vì càng chống lại điều này sự việc kia càng tăng mạnh cái ngã ngăn cách khi biểu thị (cái) đó là tôi (me), cái đó không phải tôi (me).

Không phải không thông thường khi nhiều bộ tộc, quốc gia và tôn giáo lấy sự so sánh (với kẻ thù chung) để nhấn mạnh bản sắc (khác biệt) của cộng đồng mình.

Có chăng khi "có người tin" mà lại có "kẻ không tin" ?

*

40-

Trong giao tế - có thể (tự) nhận ra - người nào ta coi trên ta, người nào là kẻ dưới ta ?

Hãy nhìn vào cái ngã - cái ngã tồn tại bằng sự so sánh.

Ghen tị là sản phẩm của ngã. Ngã cảm thấy xuống "giá" nếu có sự gì tốt xảy ra cho ai đó hay (thấy) ai đó

sở hữu nhiều hơn, hoặc có thể làm được nhiều hơn. Vị thế của ngã tùy thuộc vào so sánh và được bơm *thêm*, tiếp sức. Ngã sẽ vớ lấy mọi thứ. Nếu lại không được, ngã sẽ tưởng tượng bị đời đối xử bất công, tồi tệ *hơn* cả - so với bất cứ ai.

Ta sẽ kể những chuyện tưởng tượng nào đó khiến cái ngã (là ta ?) được xác định ?

*

41-

Kết cấu của ngã (cần) đối nghịch, phản ứng lại và gạt bỏ đi (đối kháng) hầu duy trì sự biệt lập và sự sinh tồn của ngã. Vì thế mà có "tôi"(me) chống lại "kẻ khác"(other) và "chúng ta" nghịch với "bọn họ"(them).

Ngã luôn cần tình trạng tranh chấp với cái gì đó hay ai đó.

Điều này giải thích tại sao ta mưu tìm hòa bình, vui vẻ với tình yêu - nhưng lại không ôm ấp lâu dài.

Ta nói : Cần hạnh phúc.

Nhưng lại (nghiện) sự bất hạnh của ta. Nỗi bất hạnh đó - căn bản không khởi lên từ những trạng huống trong cuộc đời - mà từ tâm trí điều kiện (hóa) của ta.

*

42-

Mang mặc cảm lỗi lầm về điều gì đã làm hay đã không làm được trong quá khứ ?

Tích cực hay tiêu cực chẳng nghĩa lý gì với ngã. Điều đã làm hay không làm là biểu hiện của vô thức nhân loại - nhưng ngã lại nhân cách lên và nói "tôi đã làm" (hay "đã không làm") - thế là ta mang hình ảnh (tâm lý) về ta như là (kẻ) xấu.

Không kể xiết - bao vụ bạo lực, tàn ác gây thương tổn cho nhau xuyên suốt lịch sử nhân loại. Và vẫn tiếp tục như thế. Tất cả đều bị kết án: có tội ? Hay những hành động trên đơn giản chỉ là những biểu hiện của vô thức. Nay chúng ta (đang) "lớn lên" (nhận biết) nên bước ra khỏi giai đoạn tiến hóa này ?

Lời của Chúa Jesus "Xin tha thứ vì họ không biết điều họ làm" cũng áp dụng cho chính chúng ta.

*

43-

Nếu tìm kiếm giải thoát, thêm phần quan trọng hay thăng hoa cho những mưu cầu vị kỷ thì dù có đạt cũng không thỏa mãn.

Xác định mục tiêu; nhưng nên biết - đến đích (hay không) không hoàn toàn quan trọng.

Khi điều gì đó khởi lên từ hiện hữu - nghĩa là giờ đây không phải là cách thế của hồi kết - nghĩa là sự đầy đủ đang tự hoàn tất trong từng giây phút.

Nghĩa là ta không còn gián lược Hiện Tại là kết cuộc của cái thức vị kỷ.

*

44-

"Không ngã. Không có vấn đề"

Một Thiền Sư đã nói như thế - khi được hỏi về tinh túy của Phật Giáo.

-CHƯƠNG BỐN -

Hiện Tại.

41-

Nhìn bề mặt, có vẻ khoảng khắc hiện tại chỉ là một trong nhiều khoảng khắc khác. Mỗi ngày - trong cuộc sống xuất hiện nhiều khoảng khắc với nhiều chuyện xảy ra.

Tuy nhiên nếu nhìn sâu hơn nữa - phải chăng chỉ có một khoảng khắc mà thôi ?

Sự sống không từng là "khoảng khắc này" sao ?

Cái khoảng khắc - Lúc Bây Đây - bền bỉ và không đổi thay, không chạy trốn được trong đời sống.
Dù có gì bất chợt, dù cuộc sống thay đổi ra sao - một điều mãi mãi chắc chắn: Luôn luôn Hiện Tại.

Không thoát được khỏi Hiện Tại vậy sao không niềm nở đón tiếp ?

*

42-

Khi thân thiện với hiện tại, ta như ở nhà - dù bất cứ nơi đâu.

Trong lúc này đây mà không thấy như ở nhà, dù đi đâu chẳng nữa ta cũng mang theo cái khó chịu trong người.

*

43-

Hiện tại là hiện tại. Luôn thế. Ta không nhận thấy sao ?

*

44-

Đời sống phân thành quá khứ, hiện tại và tương lai - sản phẩm của tâm trí và cực kỳ ảo tưởng. Quá khứ và tương lai là ý niệm trừu tượng của tư tưởng - tâm trí. Chỉ (tại) Hiện Tại - quá khứ mới được nhớ lại. Việc nhớ lại là sự kiện hiện ra trong hiện tại (nay ta đang nhớ đến). Cả tương lai, khi đến là hiện trong Lúc Bây đây.

Vậy chỉ có một sự việc thật: Luôn luôn lúc này là thật.

*

45-

Quan tâm vào Hiện Tại không phải là phủ nhận điều gì ta cần cho đời sống. Chính yếu thấy ra như vậy. Từ đó mà giải tỏa chuyện thứ yếu dễ dàng hơn.

Không nói "Sẽ không giải quyết chuyện nào khác nữa - vì chỉ có Hiện Tại".

Không.

Tìm điều nào chính yếu trước, khiến Hiện Tại như là bạn hữu, không phải kẻ thù. Tôn trọng việc xác lập (khôn ngoan) như thế. Khi Hiện Tại là nền móng cho chú tâm chính yếu - cuộc đời sẽ dần trải êm xuôi.

*

46-

Tạm bỏ qua bên bát chén (chuyện nhỏ), vạch một kế hoạch làm ăn, dự trù một chuyến du hành : Việc nào quan trọng - thực hiện - hay mong đạt được kết quả qua thực hiện ? Vào lúc này hay khi nào đó trong tương lai ?

Có coi *lúc này đây* như là trở lực cần vượt qua ? Hay cho việc đạt được một tương lai là quan trọng hơn ?

Hầu hết người ta luôn sống như thế - tương lai không bao giờ tới, ngoại trừ *như là* hiện thời - một lối sống thật không ổn. Lối sống phát khởi triền miên bức bối không đổi thay, (đầy) áp lực và bất mãn. Lối sống không tôn vinh Sự Sống - hiện hữu và không ngoài Hiện Tại.

*

47-

Hãy cảm được sinh động bên trong thân thể : Nó neo ta vào Hiện Hữu đấy.

*

48-

Có thể nói, ta chưa trách nhiệm với đời sống cho đến khi ta nhận trách nhiệm về *Lúc Bây Đây*. Chính vì chỉ phát hiện ra sự sống trong Hiện Tại.

Nhận trách nhiệm trong lúc này - nghĩa là tự thân không đối nghịch với Hiện Tại là "như thế", không bàn cãi (tại sao) như thế là như thế. Nghĩa là song hành (cùng chiều) với sự sống.

Hiện Tại là hiện tại vì không thể khác hơn.

Điều Phật tử đã nhận biết thì nay các nhà vật lý xác nhận: Không có sự kiện hay vật gì biệt lập. Dưới bề mặt hiển lộ, mọi vật tương tác - các thành phần đều thuộc một tổng thể - vũ trụ biểu hiện qua nhiều dạng thức trong hiện hữu.

Khi nói "Vâng (chịu)" ta trở nên đồng chiều với Sinh Lực (và thông minh) của chính Sự Sống.

Chỉ như thế - ta mới trở thành nhân tố đổi thay tích cực của thế giới (này).

*

49-

Thực hành tâm linh, đơn giản nhưng căn bản - trong Hiện Tại: chấp nhận bất cứ điều gì nổi lên trong cũng như ngoài nội tâm.

*

50-

Có tỉnh thức, khi chú tâm vào Hiện Tại. Giống như thức giấc khỏi cơn mê - mộng của trí tưởng về quá khứ, về tương lai. Tiếp tục trong sáng và đơn giản như thế. Không có chuyện "đặt vấn đề". Chỉ như thế trong lúc này đây.

*

51-

Với chú tâm vào Hiện Hữu, ta trân trọng sự sống. Hiện diện như thế ta thấy mọi sự đều trân quý.

Càng sống với Hiện Tại, càng cảm thấy nổi vui nhưng đơn giản của Hiện Sinh - linh diệu của mọi đời sống.

*

52-

Đa số người ta lẫn lộn - việc xảy ra với khoảng khắc trong lúc này - Giờ Đây.

Không đúng đâu.

Giờ Đây sâu thẳm hơn điều gì xảy ra (trong lúc này). Đó là khoảng không trong đó có điều xảy ra.

Vậy đừng lẫn lộn nội dung của lúc này với Hiện Tại. Hiện Tại sâu thẳm hơn bất cứ nội dung nào nổi lên.

*

53-

Bước vào Hiện Tại tức bước khỏi nơi chứa chứa của tâm trí. Dòng suy tư không ngưng nghỉ sẽ chậm lại.

Tư tưởng không còn thắm, nhập vào chú tâm - không còn cuốn hút toàn bộ (con người) ta.

Nhiều khoảng cách xuất hiện giữa các ý tưởng. Những khoảng cách - khoảng không, tịnh lự.

Bắt đầu nhận ra - ta (chính thị) lớn lao, sâu rộng hơn cả những tư tưởng (của ta).

*

54-

Những tư tưởng, tình cảm, cảm thức qua giác quan và bất cứ những gì từng thể nghiệm lập thành nội dung của cuộc sống.

"Cuộc đời tôi" rút ra từ cái ngã "tôi" như thế - (hay ta tin) như thế.

Ta vẫn tiếp tục bỏ qua điều hiển nhiên nhất:

-Thâm tâm sâu thẳm của *Tôi Là* không liên quan đến chuyện xảy ra, đến nội dung cuộc sống của tôi.

Cảm nhận *Tôi Là* kết thành một với Hiện Tại. Luôn như thế. Thuở ấu thơ và thời già lão, lúc tráng kiện

hay lúc ốm đau, thành đạt hay thất bại, *Tôi Là* - khoảng không của Hiện Tại, duy trì bất biến tại mực sâu,

sâu thẳm nhất (của nội tâm). Thường lẫn lộn với nội dung và cú thể - thể nghiệm *Tôi Là* tức Hiện Tại một cách mơ hồ, gián tiếp.

Nói cách khác, cảm nhận Hiện Sinh bị che mờ bởi hoàn cảnh sống cùng mọi chuyện khác của thế giới - qua dòng suy tưởng. Hiện Tại bị phủ tối bởi thời gian (tâm lý).

-Cứ như thể trong Hiện Sinh quên cội rễ, hiện thực thần thánh; tự đi lạc trong thế giới; hoang mang, giận hờn, trầm cảm, bạo hành và tranh chấp nổi lên - khi loài người quên mình là ai.

Tuy nhiên - sự thật cũng dễ nhớ để trở về nhà.

Tôi không là những tư tưởng, tình cảm, cảm thức của giác quan và những kinh nghiệm từng trải của tôi.

Tôi không là nội dung của cuộc đời tôi.

Tôi là Sự Sống - khoảng không - trong đó mọi sự nảy sinh.

Tôi là thức giác.

Tôi là Hiện Hữu = Tôi Là.

-CHƯƠNG NĂM-

Ta thật sự là ai.

51-

Hiện Hữu không xa rời Tôi Là trong chiều sâu thẳm nhất.

*

52-

Trong đời sống nhiều chuyện đáng coi trọng nhưng chỉ có một điều quan yếu tuyệt đối.

Dưới mắt nhân tình, thành công hay thất bại, mạnh khỏe hay không, học vấn hay dốt nát, giàu hay nghèo - theo nghĩa tương đối - đều mang ý nghĩa đáng kể, tạo nên các khác biệt trong cuộc sống.

Nhưng, tất cả những điều trên đều không quan yếu tuyệt đối.

Có điều gì đó hơn hẳn mọi thứ. Đó là thấy được ta là ai - tinh túy, vượt ra ngoài quầng đời ngắn ngủi của cái ngã cá thể.

Ta thấy an bình - không phải do sắp xếp lại được mọi trạng huống của cuộc sống - mà do nhận ra ta là ai, trong chiều sâu sắc nhất.

*

53-

Tái sinh không giúp được gì, nếu trong kiếp kế tục - ta vẫn không biết ta là ai.

*

54-

Mọi khổ đau trên hành tinh này khởi lên do nhân cách hóa thành cái "tôi"(me) hay "chúng ta"(us).

Việc này che lấp cái tinh túy của ta là ai. Khi không nhận ra bản thể (nội tại) này thì kết cục là tạo ra đau khổ. Đơn giản chỉ vì thế.

Khi không biết ta là ai - trí tưởng tạo dựng cái ngã (ngã của sợ hãi và thiếu thốn) thay thế cho bản thể đẹp đẽ và thần thánh.

Bảo vệ cùng đánh bóng ngã giả tạo trở thành động lực tiên khởi (cho mọi hành động).

*

55-

Đôi khi do cấu trúc của ngôn ngữ, người ta thường tỏ ra không biết mình là ai. Nói "Hắn mất mạng" hay

"Cuộc đời của tôi" - như về sự sống là cái gì đó ta có thể sở hữu hay đánh mất được.

Sự thực - ta không có một sự sống mà ta là sự sống.

Sự Sống - thức giác tỏa mặc trong toàn vũ trụ - biểu hiện tạm thời thành hình, dạng (như hòn đá, ngọn cỏ, sinh thú, con người, ngôi sao hay giải ngân hà) để tự thị.

Có thể nào, tận đáy lòng ta biết rồi ?

(và)

Có thể cảm được ta là Như Thế (That) rồi ?

*

56-

Đối với mọi sự trong đời sống - ta cần thời gian: để học nghề mới, xây dựng nhà cửa, trở thành một chuyên gia, hay pha một tách trà... Tuy nhiên thời gian lại hầu như vô dụng cho việc cần thiết nhất - điều thực sự đáng kể của cuộc đời:

Nhận ra mình là ai (self-realization);

Nghĩa là biết mình - vượt trên bề mặt của ngã - vượt khỏi danh tính, hình dạng thể chất, tiểu sử và các truyện tích (của) mình.

Ta không thể tìm được ta trong quá khứ hay trong tương lai.

Chỗ duy nhất có thể tìm thấy chính ta là Hiện Tại.

Những người đi tìm (seekers) tâm linh, tìm xác nhận về mình hay giác ngộ trong tương lai - thì tìm kiếm - bao hàm (cần) thời gian.

Nếu bạn tin như thế, điều này (trở thành) thật đối với bạn:

-Bạn sẽ cần thời gian cho đến khi nhận ra - đâu cần thời gian để là người (đang) là.

*

57-

Nhìn một thân cây, ta có ý thức về cây đó. Khi có một ý tưởng hay một cảm tưởng, ta ý thức được những điều đó. Khi trải qua vui thú hay đau đớn, ta ý thức được thể nghiệm này.

Đó là sự thật được hiển nhiên xác nhận. Tuy nhiên nếu quán sát kỹ, trong chừng mực tinh tế, sẽ thấy cấu trúc của những xác nhận hiển nhiên trên chứa đựng một ảo tưởng căn bản - cái ảo tưởng không tránh khỏi khi ta dùng ngôn ngữ.

(Trí tưởng) đã tạo ra một nhị nguyên rõ nét - ý tưởng, cảm tưởng và một con người (giả định khác biệt) : Sự thật chẳng phải ta là người có ý thức (về cái cây, ý tưởng, cảm tưởng, thể nghiệm vui thú hay đau đớn). Ta chính là tỉnh thức (thức giác) mà nhờ và trong thức này - mọi sự xuất hiện.

Vậy liên hệ trong đời sống, ta có thể nhận biết được chẳng chính ta là tỉnh thức và trong tỉnh thức này, toàn bộ cuộc đời ta (dần dần) dần trải ?

*

58-

Nói "Tôi muốn biết về tôi". "tôi" đây là "Tôi". Tôi là sự Biết. Tôi là thức giác - xuyên qua đó - mọi vật được nhận biết. Không thể biết về (Biết). Chính biết là Biết.

Ngoài ra chẳng có gì để biết hơn vì mọi điều được biết đều khởi lên từ đó. Cái "Tôi" (I) tự biến thành một đối tượng của kiến thức, của thức giác.

Vì thế - ta không thể trở thành đối tượng của chính ta.

Chính lý do ảo tưởng của ngã vị kỷ tạo ra sự tồn tại này - qua tâm trí, ta tự biến thành một đối tượng. Ta nói "Đó là tôi (me)". Và thế là khởi đầu một quan hệ với chính ta - ta kể cho ta và những người khác truyện kể (của) ta.

*

59-

Bởi biết mình là tỉnh giác trong đó hiện sinh xuất hiện, ta trở nên không lệ thuộc vào hiện tượng cũng không tự tìm kiếm mình trong mọi cảnh huống, mọi nơi chốn cùng điều kiện.

Nói khác đi : Điều gì xảy ra hay không xảy ra không còn quan trọng nữa. Mọi sự không còn là gánh nặng và đáng kể. Cuộc sống của ta thành một màn kịch diễn. Ta nhận ra thế giới này như một bản luân vũ vũ trụ - luân vũ của danh và sắc tướng - không hơn, không kém.

*

60-

Biết mình thực sự là trụ trong an bình.

Có thể gọi đó là vui thú theo nghĩa bình an - sinh động.

Vui vì biết mình là tinh túy của sự sống - trước khi sự sống mang hình hài (thành người).

Vui vì ta Hiện Sinh thực sự.

*

61-

Giống như nước có thể đặc, lỏng hay hơi, khí; thức giác có thể (được thấy) "đông lại" thành hình thể vật chất, hay "tuôn chảy" thành tâm trí - hay vô hình dạng như thức giác thuần nhất.

Sự sống trong thế giới muôn dạng, vẻ - lộ hiện qua chính "mắt của ta" vì ta chính là thức giác.

Khi biết được như thế, sẽ nhận ra ta ở trong muôn vật. Đây là trạng thái nhận thức hoàn toàn tỉnh tường.

Không còn là kẻ kinh qua mọi chuyện qua màng chắn khái niệm của một quá khứ nặng nề.

Khi nhận thức không qua chú giải - ta sẽ cảm nhận được nguyên trạng.

Chỉ có thể nói được: Có một lãnh vực của tỉnh thức-tỉnh lự trong đó nhận biết xuất hiện.

Qua "ta" - thức giác vô hình dạng tự nhận ra chính mình.

*

62-

Ham muốn và sợ hãi đẩy đưa đời sống của hầu hết mọi người.

-Ham muốn là cần *thêm* gì đó cho mình hầu *là* người (sống) đầy đủ hơn.

-Sợ hãi là sợ *mất* điều gì - từ đó mà *sống* (being) thành giảm thiểu, kém cỏi.

Như thế, ham và sợ che lấp đi sự thật : (sự) Sống không thể được cho thêm hoặc lấy đi bớt.

Hiện Sinh - sự sống theo nghĩa đầy đủ nhất - đã sẵn trong ta. Hiện Tại.

-CHƯƠNG SÁU-

Chấp nhận và Vãng phục.

61-

Bất cứ lúc nào, ta có thể nhìn vào bên trong chính mình, xem thử có tranh chấp vô thức nào giữa nội tâm và ngoại giới ?

Hay, ngay lúc này đây, giữa những trạng huống ngoại vi như nơi chốn, người giao tiếp, công chuyện đang thực hiện - cùng với tâm tư, tình cảm của ta ?

Có cảm thấy - trong ta - sự nhức nhối đối kháng với gì, gì đó ?

Nhận ra được như trên có nghĩa ta (tự) từ bỏ trạng thái tranh chấp, gây chiến nội tâm.

*

62-

Mỗi ngày ta (có thể) thường nói lên hiện thực nội tâm vào ngay lúc chuyện xảy ra như "tôi không muốn có mặt như vậy" !

Tương tự như lúc kẹt xe, tại phòng đợi ngoài phi trường, tại sở làm hay với người cộng sự ?

Dĩ nhiên, nhiều nơi nhiều lúc, thật sự bỏ đi khỏi (chốn ấy) là điều thích hợp nhất. Nhưng trong nhiều vụ, việc - bỏ đi không phải cách thế. "Không muốn có mặt" chẳng giải quyết được gì mà còn gây lẩn tránh (cảm thấy bất hạnh) giữa ta và người khác.

Có câu nói "Ở đâu - Việc đó".
hay "Cũng ổn thôi". Như thế - Chấp nhận thế. Liệu có khó lắm không ?

*

63-

Có thật cần thiết đặt tên cho mỗi cảm nhận và thể nghiệm ?

Có thật cần thiết - phải có phản ứng yêu thích / ghét bỏ nơi ta sinh sống; liên tục trong trạng huống tranh chấp giữa ta - hoàn cảnh - (và) người khác ?

Liệu cái thói quen hằn sâu nếp nghĩ của trí tưởng có thể bị phá và bỏ đi ?
(Muốn được) - chẳng cần phải làm gì - mà chỉ (cần) phục thuận lúc này - là thế - như thế.

*

64-

Thói quen phản ứng "Không" - tăng sức cho cái ngã. "Thuận" (sẽ) khiến ngã yếu đi.

Cái danh xưng - cái ngã (là ta) không thể sống còn (trong) vắng thuận.

*

65-

"Tôi làm quá nhiều đó"

Vâng. Nhưng phẩm chất của việc làm ?

Lái xe đi làm, nói chuyện với khách hàng, trên máy điện toán, chạy việc vặt, đối đầu với mọi chuyện không kể hết được trong đời sống hằng ngày. Ta "toàn tâm" thế nào trong các chuyện trên ?

Công việc của ta là vắng phục hay chống cự ? Đây chính là điều xác định thành công trong đời, không phải là công sức bỏ ra. Nỗ lực bao hàm bức thiết, trì kéo *cần* để đạt tới điểm hay hoàn thành kết quả nào đó trong tương lai.

Ta có thể phát hiện ngay cả một chút yếu tố *không cần* trong nội tâm - trong công việc đang làm chẳng ? Phủ nhận sự sống, kết quả thực sự không thể có.

Phát hiện như thế - ta "toàn sức" trong công việc.

*

66-

Một Thiền Sư định nghĩa về Thiền : "Mỗi lúc, làm một việc".

Nghĩa là "tập trung" vào mỗi việc. Chú tâm toàn bộ vào công việc (đang làm). Đó là vắng phục - hành động - được tăng lực - mạnh mẽ.

*

67-

Chấp nhận *là* như thế đem ta vào chốn sâu thẳm - nơi đây, nội tâm cũng như thức của ngã không còn phụ thuộc vào phán xét "Tốt" - "Xấu" của trí tưởng.

Khi vắng phục sự sống như "*nó là*" (isness), khi chấp nhận lúc này đây như thế là như thế - ta có thể cảm nhận một khoảng không trong ta sâu thẳm và an bình.

Trên bề mặt, ta vẫn thấy hạnh phúc khi trời nắng sáng, không vui khi trời dầm mưa; có thể hạnh phúc khi trúng số 01 triệu và bất hạnh khi gia sản của ta mất trắng. Tuy nhiên - cả hạnh phúc, cả bất hạnh không xâm nhập sâu hơn nữa. Chúng chỉ là gợn sóng trên bề mặt hiện sinh của ta.

Chỗ dựa của bình an trong ta không hề bị khuấy động, bất chấp mọi điều kiện bên ngoài.

"Vãng"(phục) là như thế - lộ ra khoảng không sâu thẳm trong ta, chẳng lệ thuộc vào điều kiện bên ngoài và điều kiện bên trong của suy tư & tình cảm nổi trôi, biến động không ngừng.

*

68-

Vãng phục trở nên dễ dàng khi nhận ra tính khó nắm bắt của mọi thể nghiệm cùng không thể có giá trị lâu dài do thể giới mang lại.

Ta vẫn tiếp tục gặp gỡ, tham gia mọi hoạt động - thể nghiệm mà không kèm theo nỗi sợ hãi & ham muốn của cái ngã vị kỷ. Tức - không còn đòi hỏi hoàn cảnh, nhân sự, nơi chốn hay biến cố khiến ta thỏa mãn hay hạnh phúc. Tính bất toàn và lui vào dĩ vãng được chấp nhận.

Và phép lạ xảy: Không còn đòi hỏi chuyện bất khả.

Mỗi cảnh huống, con người, nơi chốn hay biến cố không những gây thỏa mái mà còn trở nên hòa nhịp và an bình hơn.

*

69-

Khi hoàn toàn chấp nhận khoảng khắc này - Khi không còn biện cãi với "như thế là như thế", sự thúc bách suy nghĩ giảm dần - được thay thế bằng tỉnh thức & tịnh lự.

Ta hoàn toàn nhận biết và trí tưởng không khái niệm hóa được khoảng khắc này.

Trạng thái bất phản kháng của nội tâm mở ra thức giác vô điều kiện, vô cùng lớn lao hơn tâm trí con người. Cả bên trong lẫn bên ngoài, thông minh rộng lớn liên tục biểu hiện (để) phụ giúp. Điều này giải thích từ đó ta tìm ra được nhiều trạng huống đổi thay mỹ mãn hơn.

*

70-

Nói "Tận vui đi. Thấy hạnh phúc không?"

Không. Chấp thuận lúc này như thế là như thế. Vậy đó!

*

71-

Vãng phục là vãng phục *lúc này*. Không vãng phục câu chuyện được *giải thích* về (lúc này như thế nào), để rồi cố gắng quy phục vào lúc này.

Có thể ví dụ như bị tàn phế, không đi lại được - không thể làm gì khác hơn!

Giờ đây tâm trí ta tạo ra một câu chuyện - như "Đời tôi như thế - kết cục trong chiếc xe lăn. Cuộc đời đã đối xử với tôi quá đáng và bất công. Tôi không đáng (bị) như thế !"

Được chăng, chấp nhận lúc này đây là thế đó ?

Không làm lẫn với kẻ lể do tâm trí tạo thêm ?

*

72-

Vãng phục khi không còn hỏi:

"Tại sao điều này lại xảy ra với tôi ?"

*

73-

Ngay cả trước về không thể chấp nhận - tình trạng đầy khổ đau cũng ẩn tàng cái tốt ở bề sâu - và trong mỗi thâm cảnh vẫn dung chứa mầm mống của ân sủng.

Xuyên qua lịch sử - đối diện với tổn thất lớn lao, bệnh tật, tù đầy, chờ cận tử thần - nhiều người, đàn ông lẫn phụ nữ, (đã) chấp nhận điều không thể chấp nhận và họ tìm được bình an. Vượt ngoài mọi tầm hiểu

biết (bình thường).

Chấp nhận điều không thể chấp nhận được là nguồn ân sủng lớn lao nhất trong thế giới này.

*

74-

Nhiều hoàn cảnh không thể cắt nghĩa hay giải thích được. Như đời sống không còn ý nghĩa gì nữa. Như ai đó trong cảnh cùng đường tìm đến nhờ cậy - mà ta không biết nói năng và làm ăn ra sao...

Khi chịu từ bỏ phản ứng, không tìm giải đáp bằng cái trí hạn hẹp, hoàn toàn chấp nhận điều không biết - đó là lúc, sự thông minh rộng lớn (bắt đầu) qua ta mà hoạt động. Suy tưởng cũng được hưởng lợi ích vì thông minh trên cũng tràn ngập, gọi hứng cho tâm trí.

Vâng phục đôi khi có nghĩa từ bỏ (cố gắng tìm hiểu) - trở nên thoải mái (với điều không biết).

*

75-

Biết chăng loại người mà việc làm chính trong đời họ dường như (chỉ) reo rắc bất hạnh, khốn khổ cho chính mình và người khác ? Hãy tha thứ vì họ cũng là một phần của tiến hóa tâm thức nhân loại. Vai trò họ đóng đại diện cho cơn ác mộng dồn ép của thức ngã vị kỷ với trạng thái không vâng chịu. Không có gì mang tính cá nhân. Vì - đó không phải là chính họ.

*

76-

Có thể nói Vâng Phục là sự chuyển dịch của nội tâm - từ phản ứng sang chấp nhận, từ "không" sang "vâng".

Khi vâng chịu, ta cảm thấy ngã chuyển từ phản ứng hay suy xét thành *khoảng không bao quanh* phản ứng = suy xét.

Chuyển đổi đồng hóa với khái niệm, tư tưởng hay cảm xúc thành không hình, không tướng - ta nhận ra ta là khoảng không tĩnh thức.

*

77-

Chấp nhận hoàn toàn mọi thứ - kể cả điều không thể chấp nhận (trạng thái phản ứng) - sẽ dẫn đến bình an.

*

78-

Hãy để cho Sự Sống yên. Như thế.

-CHƯƠNG BẢY- **Thiên Nhiên**

71-

Ta lệ thuộc thiên nhiên không phải chỉ để thể chất sống còn.

Mà thiên nhiên còn chỉ ta đường về nhà - đường ra khỏi nhà tù của tâm trí. Ta lạc lối trong lúc làm việc, suy nghĩ, tưởng nhớ và phòng ngự - lạc vào trận đồ của một thế giới đầy vẩn nặn.

Cho đến nay, ta đã quên điều mà hòn đá, sinh thú, cỏ cây còn biết.

Cho đến nay, ta đã quên thế nào là hiện sinh (tức) lặng yên - sống với chính mình và hiện diện : Tại Đây - Lúc Bây.

*

72-

Đem chú tâm vào bất cứ gì mà không can thiệp - tự nhiên hiện tiền, ta bước ra khỏi suy tư với ý niệm - và trong giới hạn nào đó tham dự vào trạng thái kết hợp với (cõi) hiện sinh của muôn vật tự nhiên tồn tại.

Chú tâm vào một tảng đá, gốc cây hay một sinh thú không có nghĩa là suy nghĩ về chúng, mà chỉ đơn giản nhận biết chúng trong tính thức.

Cái gì đó tinh túy từ chúng tự chuyển sang ta. Có thể nhận thấy mối lặng yên, rồi chính trong ta cũng tịnh yên. Cảm thấy sự an nghỉ thâm sâu trong Hiện Sinh - hoàn toàn như một, như thế và ngay tại đó. Nhận ra thế, ta cũng cũng chìm sâu, an nghỉ ngay bên trong ta.

*

73-

Khi tản bộ hay nghỉ ngơi trong thiên nhiên, hãy tự trân trọng, hiện diện đầy đủ tại nơi đó. Lặng yên. Ngắm nhìn. Lắng nghe. Thấy mọi sinh thú, cây cỏ tràn đầy sinh khí. Khác với con người - chúng không tự phân làm hai. Chúng không sống qua hình ảnh của tâm trí về chúng - không đoái hoài tới cố gắng bảo toàn và đánh bóng những hình ảnh (ảo) này. Con nai (tự nó) là con nai. (Hoa) thủy tiên là hoa thủy tiên.

Mọi vật trong thiên nhiên không chỉ gom một với nhau mà còn thành một với tổng thể. Chúng không tự rời bỏ cấu trúc tổng thể để tuyên xưng một tồn tại tách rời : cái "tôi"(me) ra khỏi mọi vật còn lại của vũ trụ.

Chiêm ngưỡng thiên nhiên giải thoát ta khỏi cái "tôi" - kẻ chúa gây chuyện rắc rối.

*

74-

Tĩnh thức trước âm thanh tế vi của thiên nhiên - tiếng lá xào xạc trong gió, những giọt mưa rơi, côn trùng rí rả, tiếng chim véo von lúc bình minh. Cố gắng hiện toàn bộ con người vào lắng nghe. Có cái gì đó lớn hơn thanh âm - cái linh diệu không thể lãnh hội được bằng trí tưởng.

*

75-

Ta không tạo ra, cũng khả dĩ điều khiển mọi vận hành của thân xác. Cái thông minh lớn hơn tâm trí con người đảm trách. Cũng chính cái thông minh này duy trì mọi sự trong thiên nhiên. Ta không thể đến gần ngoài việc nhận biết (có) một trường năng lực tự nội bên trong ta cảm nhận sự sống động bên trong thân xác.

*

76-

Con chó vui đùa. Cái thích thú vô điều kiện như sẵn sàng hiến dâng sự sống vào bất cứ khi nào - thường trái ngược rõ nét với tâm trạng của người chủ - trầm cảm, âu lo, vẩn nạn đè nặng, lạc lõng và trống vắng với Lúc Đó tại Nơi Đó.

Người ta ngạc nhiên (tự hỏi) - sống với người chủ ấy, làm sao con chó giữ được vẻ vui thú lành mạnh ?

*

77-

Nhận thức chỉ qua tâm trí, qua suy tưởng, ta không thể cảm nhận được về linh động và sinh khí của thiên nhiên. Ta chỉ thấy bên ngoài mà không nhận biết được về bên trong đáng vẻ - sự sống, bí mật linh diệu. Trí tưởng giản lược thiên nhiên vào những tiện nghi dùng cho việc theo đuổi kiến thức, cho lợi ích hay những mục đích mang lại lợi nhuận. Rừng nguyên sinh thành nơi khai thác gỗ; với chim chóc - một dự án nghiên cứu; với núi đồi để chinh phục hầu khai quật quặng, mỏ.

Khi nhận thức (về) thiên nhiên, hãy có những khoảng không - tâm trí không suy tưởng.

Tiếp cận như thế, thiên nhiên sẽ đáp ứng cùng ta - tham gia vào tiến hóa nhân loại và hiểu biết về toàn bộ tinh cầu.

*

78-

Hãy chú ý bông hoa - lúc này đây, tươi mát làm sao ?

*

79-

Ta có khi nào thật sự ngắm nhìn cây cảnh trong nhà ?

Có khi nào nhận ra sự hiện diện bí mật lẫn quen thuộc - mà ta gọi là cây - lại hé dạy cho ta nhiều điều huyền bí ? Hãy chú ý đến sự an bình cùng một khoảng không tịch mịch bao quanh cây ?

Vào lúc đó, cây trở thành thầy dạy của ta.

*

80-

Nhìn một con thú, bông hoa, cây cỏ - an nghỉ trong hiện sinh - tự *thị* như thế. Thật đáng nể. Thật hồn nhiên và đáng trân trọng. Để thấy được như vậy, cần ra khỏi và vượt lên trên thói quen đặt tên, dán nhãn của tâm trí. Sẽ thấy trí tưởng hay nhận thức cảm quan không thể lãnh hội hết tầm mức mênh mông rộng lớn bất khả diễn tả được của thiên nhiên.

Đó là một hòa nhịp linh diệu tỏa mặc, không chỉ toàn bộ thiên nhiên mà còn len lỏi vào tận nội tâm của ta.

*

81-

Không khí ta thở *là* tự nhiên như nhịp thở tự vận hành.

Quán hơi thở - ta nhận ra ta không chủ động. Đó là hơi thở của thiên nhiên. Nếu phải nhớ - ta sẽ chết sớm. Nhưng nếu ta cố ngưng thở thì thiên nhiên lại dành thế chủ động.

Quán hơi thở và học cách trụ tâm vào nhịp thở, ta thân thiết nối kết mạnh mẽ với thiên nhiên.

Đây là cách thể chữa trị với năng lực thâm hậu. Nó chuyển cách nhận thức thế giới bằng khái niệm của trí tưởng sang lãnh vực nội tại của thức giác vô điều kiện.

*

82-

Ta cần thiên nhiên như người thầy giúp ta nối kết (lại) với Hiện Sinh.

Ngược lại, thiên nhiên cũng cần ta.

Ta không tách rời được khỏi thiên nhiên. Chúng ta là mọi phần của Một Sự Sống tự hiển lộ qua muôn dạng vẻ tương kết với nhau trong vũ trụ.

Khi nhận ra vẻ đẹp đáng trân quý, nét lặng yên trang trọng không thể hình dung được của một bông hoa, cội cây tại nơi đó - là ta đã thêm - cho cây và hoa. Qua nhận biết tinh giác của ta, thiên nhiên cũng biết được về chính mình.

Thiên nhiên nhận biết vẻ đẹp linh diệu của chính thiên nhiên - qua ta.

*

83-

Một khoảng không tịch mịch lớn lao bao trọn thiên nhiên - ôm luôn cả ta.

*

84-

Chỉ khi nào trong ta yên lặng, ta mới đạt tới được lãnh vực tịnh yên của đá, cây và sinh vật.

Chỉ khi nào cái sôi động tâm trí của ta giảm thiểu, ta mới nối kết được với thiên nhiên trong chiều sâu và vượt ra ngoài tầm ngắn cách do suy nghĩ quá mức tạo nên.

Suy tư là một trạng thái (hoạt động) của sự sống tiến hóa. Thiên nhiên vô tư hiện diện trong tịnh lặng (trước khi một niệm của suy nghĩ khởi lên). Cây, hoa, chim chóc và gộp đá không biết được vẻ đẹp linh diệu của riêng chúng. Khi những sinh vật - loài người trở nên lặng yên - vượt qua tâm trí thì một tầm mức hiểu nhận rộng lớn của thức vượt trên trí tưởng - tăng cường,

Thiên nhiên có thể đem ta đến tịnh yên. Quà của thiên nhiên đó. Biết thế mà hội nhập vào thiên nhiên - tịnh yên sẽ thấm nhập vào tỉnh thức của ta. Đây là quà ta tặng lại.

Qua ta - thiên nhiên nhận biết mình. Vẫn thế từ nhiều triệu năm đến nay - thiên nhiên vẫn đang chờ ta.

-CHƯƠNG TÁM- **Những giao tiếp.**

81-

Chúng ta mau chóng ý kiến về một người, có ngay kết luận về nhiều người. Đặt tên, gán nhãn, cho đánh giá của mình về ai hay nhóm nào đó là đúng - để cái ngã vị kỷ thỏa mãn.

Cho đến nay, di truyền (sinh hóa) cũng như (ảnh hưởng) của hoàn cảnh lúc ấu thơ và môi trường giáo dục - đã thành nền nếp cho suy nghĩ và ứng xử của mỗi người chúng ta.

Đó không phải chúng ta là (như thế) mà chỉ "tỏ ra" như thế. Khi tuyên bố, phán xét về một người nào, ta lẫn lộn nền nếp suy nghĩ đóng khung trên với sự thật về người đó. Đây là hành động rập khuôn vô thức sâu thẳm.

Qua khái niệm, cho ai đó một cái danh thì cái giả hiệu này biến thành nhà tù - không chỉ cho người đó mà còn cho chính ta.

Bỏ đi sự phê phán - không có nghĩa ta không nhìn thấy việc họ làm. Mà có nghĩa nhận ra cách hành xử của họ như là ước lệ, hình thức ta chấp nhận. Không vì cách hành xử mà ta tạo dựng cho họ một căn cước.

Như thế giải thoát ngay chính ta và người khác khỏi bị đồng hóa với danh xưng do trí tưởng gán ghép. Ngã không còn điều hành mọi giao tiếp của ta nữa.

*

82-

Suy tư, tình cảm và hành động nổi lên từ ham muốn, sợ hãi khi nào cái ngã còn điều hành cuộc sống của ta. Trong giao tiếp cũng thế (ham thích hay sợ hãi cái gì đó từ kẻ khác).

Điều cần từ những người khác - có thể là thỏa mãn, được lợi lộc vật chất, được biết đến, khen tụng hay so sánh hiện trạng xã hội cùng sở hữu, sự hiểu biết hơn kém - mà củng cố cái ngã của ta.

Điều sợ là ngược lại - trong chừng mực nào đó làm giảm đi cái thể của ngã.

Khi lấy khoảng khắc hiện tại làm tiêu điểm cho chú tâm thay vì như một kết cuộc, ta vượt trên cái ngã, vượt qua cái bức thiết vô thức dùng kẻ khác như một phương tiện - ta kết thúc (luôn) việc đánh bóng mình bằng cái giá kẻ khác phải trả.

Trong giao tế với bất cứ ai, ngoài những vấn đề có tính thực tiễn - hoàn toàn chú tâm là bỏ qua liên hệ đã qua hay sẽ tới trong tương lai.

Khi hoàn toàn hiện diện trong mọi gặp gỡ, ta bỏ đi khái niệm của suy nghĩ như họ là ai, đã làm gì trong dĩ vãng, để có thể giao tiếp mà không có động lực ham muốn hay sợ hãi vị kỷ.

Mấu chốt của tỉnh thức & tịnh lự : Chú tâm.

Thật tuyệt vời (khi) vượt trên ham & sợ trong mọi giao tế.

Tình thương yêu không có ham & sợ bất cứ điều gì.

*

83-

Nếu quá khứ, nỗi đau của nàng cũng là của ta; trình độ nhận biết của nàng cũng như ta - thì ta nên suy nghĩ và hành động như nàng. Tha thứ, cảm thông và bình an sẽ đến từ hiểu nhận này.

Cái ngã không thích như thế. Vì ngã sẽ mất uy thế - không còn là kẻ công chính để mà phản ứng lại nữa.

*

84-

Đón nhận bất cứ ai đến - trong khoảng không Hiện Tại này - như là khách quý. Chấp thuận mọi người đều như thế thì họ sẽ bắt đầu đổi thay.

*

85-

Biết người khác trong bản chất con người là không cần biết bất cứ gì về quá khứ, tiểu sử cùng chuyện tích về họ.

Biết về thường bị lẫn lộn với biết sâu sắc hơn không cần khái niệm hóa. Biết về và biết là những ước lệ hoàn toàn khác nhau. Một liên quan với hình - dạng, cái kia lại vô sắc tướng. Hình - sắc hoạt động qua trí tưởng, vô sắc tướng qua tịnh lặng.

Biết về ích dụng trong những mục đích thực tiễn - không có không xong.

Tuy nhiên trong giao tế xã hội nếu là yếu tố chính - cái biết về sẽ hạn chế và trở nên tàn hại.

Tư tưởng cùng khái niệm tạo ra rào chắn giả tạo - ngăn cách người với người. Giao tế không bắt rễ trong Hiện Sinh mà từ tâm trí.

Không rào cản của khái niệm - tình yêu hiện diện tự nhiên trong mọi tương giao nhân quần.

*

86-

Hầu hết những giao tế giữa người với người đều gò bó trong trao đổi ngôn từ, lãnh vực của ý tưởng.

Một đôi chút tịnh lặng rất cần thiết đặc biệt trong những tương giao giữa người thân cận.

Giao tế không thể phát triển lành mạnh nếu không có khoảng không tịnh lự. Hãy tịnh yên. Hay bên nhau trong tịnh lặng của thiên nhiên. Tản bộ, ngồi trên xe hay ở trong nhà - hãy thoả mái lặng yên với nhau. Sự lặng yên không thể và không cần tạo ra mối cố. Chỉ cần chấp nhận lặng yên - luôn sẵn có nơi đó và thường bị ồn ào của tâm trí che khuất đi mà thôi.

Nếu thiếu vắng khoảng không tịnh lặng, tâm trí sẽ thống trị và làm cho mỗi tương giao dễ dàng thành tranh chấp, nhiều vấn nạn.

Tâm trí chẳng kiểm chế được gì - khi tịnh lặng hiện diện.

*

87-

Thực sự lắng nghe, cách thế khác, đem tịnh lặng vào giao tế.

Tâm mức tịnh lặng nổi lên thành một phần thiết yếu của sự tương giao khi ta thực sự lắng nghe người.

Chú tâm lắng nghe là khả năng hiếm có.

Thông thường suy nghĩ thường chiếm phần lớn. Suy nghĩ để cân nhắc những từ ngữ ta dùng hay là để chuẩn bị sẽ nói điều gì kế tiếp. Hay - chẳng chú nghe gì cả (chỉ) trầm tư vào ý tưởng của riêng ta.

Thực sự lắng nghe vượt xa khả năng nhận thức qua thính giác. Nó làm nổi lên sự chú ý nhạy bén của khoảng không hiện diện.

Đón nhận các ngôn từ, từ đó từ ngữ thành thứ yếu - có thể mang hoặc chẳng có ý nghĩa gì cả.

Hành động lắng nghe tự trở thành quan trọng hơn cả. Vì đó là khoảng không thức giác hiện tiền nổi lên trong ta. Cái khoảng không của lãnh vực tinh thức - nối kết ta với người khác, không rào ngăn cách bởi thói suy nghĩ qua khái niệm.

Bây giờ, người kia không còn là "kẻ khác". Chúng ta hội nhập - (cùng) một tinh thức, (cùng) một thức giác.

*

88-

Trong tương giao với người thân cận, ta thường trải qua những thảm kịch diễn đi diễn lại ?

Những bất đồng tương đối thường kích động thành những đấu lý mạnh mẽ và những cảm tưởng thương

đau ?

Nguyên căn từ những khuôn mẫu vị kỷ : Ta "Đúng" và dĩ nhiên kẻ khác "Sai" (đồng hóa với định trước của tâm trí) . Cũng là điều căn cốt của cái ngã trong định kỳ tranh chấp với điều gì, với ai đó hầu tồ đậm sự ngăn cách giữa "tôi"(me) và "người kia"(other).

Thêm vào đó, những cảm xúc đau đớn tích lũy trong quá khứ cá nhân hay tập thể - mang theo trong mỗi người chúng ta.

Nỗi "ám ảnh đón đau" (pain body) này - nay trở lại và thành một trường năng lực, trong những lúc định kỳ, bất chợt - chế ngự ta, vì nó cần thể nghiệm thêm cảm xúc thương đau như là cách thể bồi bổ để duy trì (tồn tại). Nó sẽ cố điều khiển tư duy và khiến ta suy nghĩ tiêu cực. Nó thích những tư tưởng tiêu cực vì cùng tần số. Để tự nuôi dưỡng, nó cũng gây ra những phản ứng tiêu cực trong những người thân cận với ta, đặc biệt người phối ngẫu, đồng nghiệp, hầu tạo nên thảm cảnh, cảm xúc đón đau.

Làm sao ta có thể thoát ra khỏi cái vỏ vô thức ảm sâu và đồng hóa với đón đau này tạo thêm quá nhiều khổn khổ - trong đời sống ?

Hãy nhận biết (tỉnh táo) điều nêu trên. Xác nhận đó không phải là ta - đó là nỗi đau đã qua. Hãy chiêm và giữ nó mỗi khi nó xuất hiện trong bạn bè hay trong người đối ngẫu.

Khi sự đồng hóa vô thức này bị phá bỏ, khi ta có khả năng quán sát nó bên trong ta - đừng khuyến khích nó thêm nữa - nó sẽ mất dần năng lực.

*

89-

Giao tế nhân quần có thể là lừa ngục trần gian.

Hoặc trở thành một đại huân tập tâm linh.

*

90-

Khi chú nhìn người khác, cảm nhận một tình thương bao la. Khi nhìn ngắm, vẻ đẹp thiên nhiên như thấm sâu vào ta. Hãy nhắm mắt một lát để cảm thấy tinh túy của thương yêu, của vẻ đẹp thiên nhiên như không tách rời bản thể tinh túy chính bên trong chúng ta. Hình - dáng - vẻ bên ngoài chỉ tạm thời phản chiếu tinh túy và bản thể thực sự trong ta. Những dạng vẻ bên ngoài sẽ rời bỏ ta - nhưng tình yêu và cái đẹp bên trong (ta) thì không.

*

91-

Mỗi ngày giải quyết vô xiết kể mọi chuyện bao quanh, quan hệ của ta với thế giới (đối tượng) là gì?

Cái ghế ta ngồi, cây bút, chiếc xe, tách nước ? Phải chăng chúng chỉ là những phương tiện cho (một hay nhiều) mục đích. Hay, chỉ vì đôi lúc chú mục nên nhận biết chúng tồn tại, hiện diện; nhưng dù gần gũi - ta có dành sự quan tâm của ta cho chúng chăng ?

Khi chấp nhận vào vật dụng, khi dùng như sở hữu đáng giá dưới mắt ta và người khác, ta có thấy rằng những vật dụng này sẽ dễ dàng chiếm hữu toàn bộ đời sống của ta ?

Khi có sự tự đồng hóa với mọi vật - ta sẽ không coi chúng như là vật (để) dùng, vì ta đang tìm chính "cái ta" trong những vật dụng ấy.

Khi chấp nhận một vật dụng như là vật dụng không có chút nội tâm phóng chiếu nào, ta *không* cảm thấy biết ơn về sự tồn tại của chúng.

Cũng có thể ta cảm thấy chúng không thật sự bất động, theo nghĩa đối với giác quan. Và các nhà vật lý xác nhận - trên bình diện cấu tạo phân tử, thật sự có trường năng lực đang rung động đấy.

Không qua xác định vị kỷ trong lãnh vực vật dụng, thế giới quanh ta sẽ tái sinh mà ta không thể hiểu được bằng tâm trí.

*

92-

Mỗi khi gặp gỡ một ai, dù chỉ giây phút, ta có bao giờ nhận thấy nhân cách của người đó khiến ta hoàn

toàn chú tâm? Hay ta vẫn giảm thiểu - như là phương tiện với đôi chút vai trò, tác dụng nào đó ?

Với thủ quỹ tại siêu thị, người canh giữ bãi đậu xe, thợ sửa chữa, "khách hàng" - cái gì là phẩm chất khi ta giao thiệp với họ ?

Một lúc, với một chút quan tâm là đủ.

Khi nhìn hay lắng nghe họ nói, sẽ có một tình thức tinh tế có lẽ chỉ đôi ba giây, cũng có thể lâu hơn - đủ để cho điều gì đó thật - nổi lên - hơn là chỉ đồng hóa với vai trò. Mọi vai trò chỉ là phần của ý thức có điều kiện trong tâm trí nhân loại. Nhưng, điều nổi lên qua hành động chú tâm thì vô điều kiện - đó là bản thể chính thức của chúng ta dưới danh xưng, đáng vẽ.

Ta không còn diễn tuồng (qua vai trò) nữa.

Ta trở nên thật. Khi kích thước không gian này nổi lên trong ta - đồng thời cũng tương tự nổi lên bên trong những người khác.

Dĩ nhiên - tận cùng thì không có người khác. Luôn luôn ta gặp gỡ ta.

-CHƯƠNG CHÍNH- **Chết và cõi Bất Tận.**

91-

Khi đi qua một khu rừng nguyên sinh, không có sự can thiệp của con người, ta không chỉ thấy sự sống phong phú bao quanh theo mỗi bước chân mà còn gặp cây đổ, thân mục, lá thối rữa. Chỗ nào cũng lẫn lộn sống và chết.

Tuy nhiên xem xét tỉ mỉ hơn, ta sẽ phát hiện - thân và lá cây mục nát không chỉ đem đến sự sống mới mà chính chúng đang tràn đầy sức sống. Vì sinh vật hoạt động. Phần tử sắp xếp lại. Vậy là chẳng có chỗ nào thấy sự chết mà chỉ là siêu nhiên đang chuyển đáng vẽ, cấu trúc.

Ta học được điều gì đây ?

Chết không phải là đối cực của sự sống. Sống không có đối nghịch. Đối của chết là sinh. Sự sống thì bất tử.

*

92-

Cho đến nay trải qua nhiều kỷ nguyên, các bậc hiền triết vẫn nhận biết - tồn tại nhân sinh như giấc mộng, có vẻ vững vàng đấy, có vẻ thật đấy, nhưng lại tan rã rất mau bất cứ lúc nào.

Vào giờ lâm chung, thật ra cuộc đời ta hiện ra như giấc mơ đến hồi kết. Nhưng - dù trong mộng - vẫn phải có cái gì (tinh túy) là thật.

Thức giấc - trong đó giấc mộng xuất hiện. Không thể khác.

Thân xác sinh ra thức giấc, hay thức giấc tạo ra mộng trên thân xác - mộng của ai đó ?

Tại sao hầu hết người đã trải qua kinh nghiệm cận kề tử thần - lại không còn sợ chết nữa ?

Hãy suy nghĩ về điều này.

*

93-

Dĩ nhiên biết rằng chúng ta sẽ chết - nhưng (cái biết này) mới chỉ là khái niệm của tâm trí - cho đến khi đối diện cái chết thật sự trong lần đầu tiên (như) thoát khỏi cơn bệnh ngặt nghèo, qua khỏi tai nạn xảy ra cho chính ta hay người thân, hay người yêu thương vừa quá vắng : sự chết đã đi vào đời sống ta, cho ta hay - chết không từ một ai.

Vì sợ, hầu hết người ta lánh mặt tử thần. Nhưng nếu chú ý đối diện với sự kiện thân xác (sẽ) tan biến

mau lẹ bất kể lúc nào thì dù chỉ thoáng qua, ta sẽ có mức độ hết tự đồng hóa với thể xác và cái "tôi"(me) tâm lý.

Khi ấy, chấp nhận tính vô thường của mọi sinh - vật (dưới mọi dáng, vẻ tự nhiên) - một cảm giác lạ lẫm, bình an sẽ tràn ngập (tâm hồn) ta.

Trong chừng mực nào đó, qua đối diện với cái chết, thức của ta sẽ giải thoát ta khỏi tự đồng hóa với hình tướng. Vì thế, trong vài truyền thống Phật Giáo, tu sĩ thường thăm viếng nhà quán - ngồi và nhập định giữa những xác người chết.

Trong các nền văn hóa phương Tây vẫn còn sự phủ nhận cái chết một cách phổ biến. Ngay cả người già lão cũng cố không nói hay suy nghĩ tới và xác người chết thường được giấu đi.

Một nền văn hóa mà phủ nhận sự chết - không tránh khỏi trở nên nông cạn, phù phiếm qua dáng vẻ bề ngoài mọi sự.

Khi chết bị khước từ, sự sống mất chiều sâu.

Khả năng vượt trên hình tướng, nhận biết ta là ai - cái chiều không gian thẳng hoa - biến đi. Bởi chính cái chết là cửa đưa ta vào cõi thẳng hoa này.

*

94-

Người ta thường không thoải mái với mọi kết thúc. Bởi kết là mỗi phần của chết (dần).

Vì thế trong nhiều ngôn ngữ, chữ "tạm biệt" (good-bye/au revoir) có nghĩa là "sẽ gặp lại" (see you again).

Cứ mỗi thể nghiệm đến hồi kết như sau cuộc tụ họp bè bạn, dứt kỳ nghỉ hè, con cái rời xa nhà - là như ta chết đi một ít. Mỗi ký ức (form) xuất hiện trong ý thức khi thể nghiệm trên tan đi. Thường để lại một cảm thức trống vắng, điều mà hầu hết người ta cố gắng không muốn đối đầu và cảm nhận lại.

Nếu ta có thể học cách chấp nhận, ngay cả niềm nở đón nhận, mọi kết cuộc trong đời - ta có thể thấy cái cảm thức về cõi hư không, thoát đầu gây khó chịu nhưng sau trở thành cảm nhận hư không tự tại ngập sâu trong an bình.

Hàng ngày học cách chết như thế - ta cởi mở với sự sống.

*

95-

Hầu hết người ta trân quý cái ngã - danh xưng về mình, không muốn bị mất đi - nên sợ chết.

Có vẻ như không thể tưởng tượng được và thật đáng sợ là sao cái "tôi" lại ngưng tồn tại. Ta lẫn lộn cái "Tôi" (I) quý giá với danh xưng, hình dáng và cả truyện kể liên quan; cái "Tôi"(I) cấu tạo tạm thời - không hơn không kém - trong trường thức giác.

Khi ta chỉ biết nhân dạng (hình tướng) không thôi thì ta không thấy được cái quý giá, tinh túy của chính Ta là (I Am) - thức giác tự tại - trong cõi thâm sâu nhất. Nó bắt tử trong ta và ta *không thể* làm mất đi được.

*

96-

Bất cứ lúc nào, khi những mất mát lớn xảy ra trong cuộc sống như tài sản, nhà cửa, người thân thiết, tiếng tăm, công việc hay những khả năng khéo tay chân nào thì như cái gì đó trong ta chết đi. Cảm thấy (con người) ta bị giảm thiểu. Có thể đồng thời đôi chút băng khuâng, bối rối. "Không có điều này...(vậy) tôi là ai?"

Quả thật đau đớn khi cái danh - tướng mà ta đã vô thức đồng hóa như một phần của ta rời bỏ ta hay tan biến đi. Có thể nói, nó để lại một lỗ hổng trong cấu tạo cuộc đời của ta.

Đừng phủ nhận, không biết tới hay không buồn rầu khi xảy ra chuyện như trên.

Hãy chấp nhận nó - như vậy đó.

Cản trở việc tâm trí có khuynh hướng tạo ra câu chuyện chung quanh nỗi mất mát - trong đó ta đóng vai trò nạn nhân. Sợ hãi, giận dữ, bất mãn, tủi thân là những cảm xúc đi theo cái (hình ảnh) nạn nhân. Hãy cảnh thức điều gì đi sau những cảm xúc trên với câu truyện do tâm trí tạo dựng: Cái lỗ hổng, cái khoảng không trống rỗng.

Có thể đối diện và chấp nhận cái cảm thức trống không (trên) được chăng ? Nếu ta làm được, có thể ta sẽ không thấy nó đáng sợ nữa. Có thể ta sẽ ngạc nhiên mà tìm thấy bình an từ (sự chấp nhận) tuôn tràn ra.

Cứ mỗi khi một dạng vẻ nào của sự sống tan biến; cứ mỗi khi tử thần can thiệp; thì Thượng Đế - vô hình và không hiển lộ- lại sáng ngời ngay tại nơi đó.

Vì thế mà điều linh thiêng nhất của cuộc đời ta là mãn phần.

Vì thế mà bình an của Thiên Chúa đến - qua việc ta chiêm ngắm, chấp nhận sự chết.

*

97-

Đời người ngắn ngủi và trải qua mau chóng làm sao.

Có gì không phụ thuộc vào sinh-tử, mà bất tử ?

Hãy thử chuyện này:

Nếu chỉ có một màu, chẳng hạn màu xanh - mọi vật trên thế giới đều xanh và không có gì không xanh.

Vậy - cần phải có cái gì không xanh - để ta nhận ra màu xanh. Nếu không thì không tồn tại cái "nổi bật".

Cũng thế, nếu không đòi hỏi cái gì đó bền vững lâu dài thì tính vô thường của vạn vật không thể nhận biết được ?

Nói khác đi, nếu mọi sự kể cả ta trong đó, đều vô thường thì liệu ta có thể biết (khác) được không ? Cái sự kiện ta nhận biết và chứng kiến cuộc sống ngắn ngủi và tự nhiên của mọi dạng vẻ (kể cả danh và tướng của ta) - không có nghĩa là trong ta không có gì phụ thuộc vào thói rữa (tan biến) ?

Khi ta 20t, ta biết thân xác ta mạnh khỏe và cường tráng. 60 năm sau, ta biết thân xác già và yếu đi. Suy nghĩ của ta cũng thế - từ 20 đến nay, đã và đang thay đổi. Nhưng cái nhận biết thân xác khi trẻ, khi già và suy nghĩ đổi thay thì không thay đổi. Cái tỉnh thức này (tức thức giác tự tại) bất tử trong ta. Đó là Một Sự Sống vô hình. Làm sao mà ta đánh mất được? Không. Vì ta chính là Nó.

*

98-

Ngay lúc lâm chung, đôi người trở nên thanh thản, sáng rõ như có cái gì đó đang chiếu sáng qua cái (thân xác) đang tàn lụi.

Đôi khi cũng xảy ra với người mang ác bệnh hay già lão. Người (gần chết) trở nên sáng suốt trong vài tuần, nhiều tháng thậm chí vài năm vào cuối đời. Họ nhìn ta với ánh mắt long lanh. Không có vẻ gì là đau khổ về tâm lý. Họ đã vắng phục và cái "tôi" vị kỷ do tâm trí tạo ra đã hoàn toàn rời bỏ (họ). Họ lâm chung trước khi thực sự chết và đã tìm thấy nỗi bình an sâu thẳm trong tâm - nhận ra cái bất tử bên trong chính họ.

*

99-

Trong mỗi tai nạn và thảm họa (vẫn) có một khả năng lớn lao phục hoạt (cứu chuộc) mà ta thường không nhận ra.

Cú choáng váng hoàn toàn bất ngờ bao hàm cái chết có thể buộc ta phải thôi tự đồng hóa với danh và tướng. Trong giờ phút cuối cùng trước cái chết của thể xác và trong lúc lâm chung, ta liền thể nghiệm chính ta như thức giác không lệ thuộc vào dáng và hình. Đột nhiên không còn sợ hãi nữa, chỉ bình an biết rằng mọi sự đều tốt và chết chỉ là hình, dáng tan biến đi.

Chết liền được nhận biết chỉ là ảo tưởng sau cùng - ảo tưởng như hình dáng mà ta đã tự đồng hóa là ta.

*

100-

Chết không là một bất bình thường hay biến cố đáng sợ nhất trong mọi biến cố mà nền văn hóa hiện đại

khiến ta tin như thế. Mà là một việc không tách rời khỏi đối cực là sinh và cũng tự nhiên nhất trong thế giới.

Ta hãy nhớ điều này khi ngồi bên người hấp hối.

Là một ưu đãi thiêng liêng được có mặt, như người bạn đường, chứng kiến sự ra đi của người quá cố.

Khi ngồi bên người hấp hối, đừng phủ nhận bất cứ điều gì của thể nghiệm này. Đừng chối bỏ điều gì đang xảy ra cũng như cảm xúc của ta. Biết rằng không làm gì được có thể khiến ta cảm thấy bất lực, buồn rầu hay tức giận. Hãy chấp nhận cảm xúc đó. Rồi tiến thêm một bước xa hơn : Chấp nhận hoàn toàn bất lực. Không kiểm soát được. Tận đáy lòng, vâng phục mọi trạng huống, cảm xúc của ta cũng như đón đau, trần trụi mà người hấp hối đang trải qua. Ý thức vâng chịu đồng hành với sự tĩnh lặng của ta là một hỗ trợ lớn lao (giúp) người hấp hối thanh thân ra đi.

(Nếu) cần nói điều gì ư? Lời nói sẽ xuất phát từ cõi tĩnh lặng bên trong ta. Nhưng ngôn từ chỉ là thứ yếu.

Cùng đến với Tĩnh Lặng là Phép Lành : Bình An.

-CHƯƠNG MƯỜI-

Đau khổ & Chấm dứt khổ đau.

101-

Mối tương tác của mọi sự vật - Phật tử đã biết và nay các Vật Lý gia xác nhận. Không điều gì xảy ra là một biến cố biệt lập - nếu có, chỉ là lộ vẻ như thế. Càng phê phán và đặt tên, nhãn hiệu - ta càng tách riêng ra khỏi biến cố ấy. Sự thống nhất của đời sống (biến cố mà tổng thể đời sống đem ra) đã bị tâm trí ta biến thành mảng vụn vặt.

(Biến cố) đó là phần của mạng lưới tương quan tương thích tức vũ trụ.

Điều này có nghĩa: Mọi sự *là* như thế - không thể khác hơn.

Thoạt kỳ thủy trong hầu hết các trường hợp, ta không thể hiểu được - một biến cố có vẻ vô nghĩa lại giữ vai trò gì đó trong vũ trụ. Nhưng việc nhận biết không tránh khỏi được trong toàn bộ rộng lớn - có thể là nội tâm ta bắt đầu chấp nhận đó *là* như thế dẫn đến việc ta song hành với toàn thể cuộc sống.

*

102-

Lối sống như trên thực sự tự do và kết thúc mọi khổ đau - nếu ta hoàn toàn chọn lấy bất cứ cảm nhận hay thể nghiệm nào trong lúc này đây.

Nội tâm song hành Hiện Tại là chấm dứt khổ đau.

*

103-

Khổ đau thật sự cần thiết ? Có và Không.

Nếu chưa từng đau khổ - như là một con người - ta sẽ không có chiều sâu, không khiêm tốn và lòng từ bi, bác ái. (và có lẽ, ta cũng không đang đọc những dòng chữ này).

Đau khổ phá vỡ vỏ bọc cái ngã cho đến khi đạt được mục đích là ta nhận ra - đau khổ không cần thiết.

*

104-

Bất hạnh cần cái "tôi"(me) tâm tạo, với mọi chuyện và khái niệm về danh xưng (tôi) này. Nó cần thời gian, quá khứ và tương lai. Khi ta loại bỏ thời gian ra khỏi mỗi bất hạnh - cái gì còn lại ?

Chỉ còn lúc này đây "như thế là như thế".

Có thể có cảm nhận bị đè nặng, vùng vẫy, bị bó hẹp, giận dữ và cả buồn nôn, buồn mửa nữa. (nhưng)

Đó không phải là bất hạnh - vấn nạn cá nhân. Không có gì là cá nhân trong đau khổ nhân loại. (mà) Chỉ là áp lực của năng lực bị dồn nén mà ta cảm thấy tại chỗ nào đó trong thân thể. Hễ chú tâm vào chỗ ấy thì cảm nhận không tạo theo suy tưởng mà chỉ là cái "tôi"(bất hạnh) phản ứng. Hãy xem sự gì xảy ra - khi ta chỉ chấp chước cảm nhận (feeling) mà thôi.

*

105-

Càng có ý tưởng trong đầu về đau khổ thì càng (tự) thấy bất hạnh.
Hoàn cảnh không làm cho ta bất hạnh - (có thể) gây đớn đau về thể xác mà không làm ta bất hạnh. Suy tưởng của ta (có thể) khiến ta bất hạnh. Cách ta giải thích, đặt chuyện (về ta) làm cho ta bất hạnh.

"Những ý tưởng mà tôi đang nghĩ ngay lúc này đây khiến tôi bất hạnh".
Nhận ra như thế là ta bứt ra khỏi đồng hóa vô thức với suy nghĩ kể trên.

*

106-

Thật là một ngày khốn khổ.

Hắn đã không đủ lịch thiệp để mà gọi lại tôi.

Nàng khiến tôi thất vọng.

Những chuyện nhỏ nhặt về chính ta hay người khác thường dưới dạng than trách như trên.
Vô thức - nhưng lại thường được dùng để tăng trọng cái ngã luôn cảm thấy thiếu thốn, luôn cho ta "đúng" và khiến điều gì hay ai đó là "sai". "Đúng" đặt ta vào thể thượng phong tưởng tượng do đó mà tăng sức mạnh cho cái ngã, cái tôi giả tạo; đồng thời cũng sinh ra loại đối thủ nào đó. Vâng, cái ngã cần kẻ địch xác định giới hạn - ngay cả thời tiết cũng có thể được dùng như thế.

Qua việc tâm trí có thói quen phán xét lời theo cảm tính, ta đã cá nhân hóa sự tương giao - phản ứng ngược lại mọi biến cố và mọi người trong đời sống. Đây là những dạng thức tự làm khổ mình. Vì như thế làm cái ngã thỏa mãn. Ngã tự tôn - qua tranh chấp và phản ứng.

Nếu không có những chuyện kể trên - đời sống sẽ đơn giản biết bao.

Trời đang mưa.

Hắn không gọi.

Tôi ở chỗ đó. Nàng không.

*

107-

Hãy trụ hoàn toàn vào Lúc Bây Giờ khi đang đau khổ, bất hạnh. Bất hạnh hay vấn nạn sẽ không còn trong Hiện Tại.

*

108-

Khổ đau bắt đầu

- khi tâm trí đặt tên, gán nhãn hiệu cho một trạng huống nào đó là xấu, không đáng mong muốn
- khi hắt hủi hoàn cảnh và sự bất bình này được cá nhân hóa dưới dạng cái "tôi"(me) phản ứng chống lại.

Thói quen đặt tên, gán nhãn - nhưng cái thói quen này có thể bỏ đi được. Hãy tập "không đặt tên", khởi sự từ những chuyện nhỏ nhặt. Nếu ta lỡ chuyển bay, đánh rơi làm vỡ một cái tách hay trượt chân vào vũng bùn, ta có thể tự kiểm hãm không cho những chuyện trên là xấu hay gây ích tắc ? Có thể lập tức chấp nhận chuyện "đã rồi"(isness) lúc đó - được chăng ?

Gọi cái gì là xấu tạo nên một cảm xúc ức nghẹn trong ta. Khi ta để cho chuyện đó qua đi mà không đặt tên (đánh giá) - một quyền năng bất ngờ khả hiện, năng lực của sự sống tự tại. Chính cảm xúc uất nghẹn đã cất rời ta ra khỏi năng lực mạnh mẽ này.

*

109-

Đó là Quả của Cây Nhận Biết Tốt-Xấu.

Vượt trên Tốt - Xấu bằng cách tâm trí tự kiềm chế không đặt để bất cứ điều gì là tốt hay xấu. Như thế, năng lực vũ trụ chuyển động qua ta khi vượt trên thói quen đánh giá này. Trong các trường hợp giao tiếp không phản ứng chống lại, nếu không lập tức thì dù điều ta (có thể) cho là xấu cũng nhanh chóng xoay chuyển, qua năng lực của chính sự sống.

Hãy quan sát điều gì xảy ra khi ta không cho một kinh nghiệm như là xấu - mà thể vào đó là sự chấp nhận nội tại, nội tâm vắng phục, coi chuyện đó là như thế.

*

110-

Bất cứ hoàn cảnh của cuộc sống ra sao, sẽ cảm thấy thế nào nếu hoàn toàn chấp nhận như thế là như thế - ngay Lúc Bây Giờ ?

*

111-

Có nhiều dạng đau khổ tinh tế, không quá mức "bình thường" - khó nhận ra nhưng lại là khổ đau đem thỏa mãn cho cái ngã - như khó chịu, mất kiên nhẫn, giận dữ, có vấn đề bất mãn, phiền trách điều gì hay đối với ai đó.

Ta có thể tập luyện để nhận ra những dạng đau khổ trên mỗi khi chúng xuất hiện, để biết rằng: Lúc đó - ta đang gây đau khổ cho chính ta.

Nếu ta có thói quen tạo khổ đau cho chính ta, có lẽ - ta cũng đang gây đau khổ cho những người khác. Những ấn dấu tâm trí vô thức này sẽ có khuynh hướng chấm dứt, đơn giản là ta ý thức được chúng và cảnh tỉnh khi chúng xuất hiện.

Ta có thể ý thức được việc gây đau khổ cho chính chúng ta.

*

112-

Đây là phép lạ: Sau mỗi điều kiện, người hay tình huống hiện ra "xấu" hay "tốt" - ở mức độ sâu hơn, lại luôn ẩn dấu điều tốt. Nó tự tỏ lộ cho ta hay, cả trong lẫn ngoài, qua sự chấp nhận trong nội tâm ta như thế là như thế.

"Đừng kháng cự lại điều tối hại" là một trong những chân lý cao nhất của nhân loại.

*

113-

Đối thoại:

-Hãy chấp nhận như thế đi.

-*Thật sự không thể được. Tôi bị kích động và nổi giận vì thế.*

-Vậy hãy chấp nhận luôn cả như vậy đi.

-*Chấp nhận việc tôi bị kích động và nổi giận sao ? Chấp nhận điều mà tôi không thể chấp nhận được ư ?*

Đúng thế.

Hãy mang chấp nhận vào sự không thể chấp nhận được của ta. Mang vắng chịu vào chuyện không thể vắng phục. Rồi thì sẽ thấy chuyện gì xảy ra.

*

114-

Đau đớn định kỳ thể xác là thầy dạy cứng rắn nhất mà ta có thể có. "Chống lại là hão huyền" - đó là bài học.

Không muốn đau khổ là điều bình thường. Tuy nhiên nếu không bỏ qua được và phải chấp nhận đớn đau, ta có thể tìm được cái tinh tế tự tại tách ra khỏi nỗi đau - cái khoảng không giữa nỗi đau và ta. Nghĩa là chấp nhận đau đớn một cách có ý thức.

Như thế cái đau đớn thể xác sẽ đốt hết cái ngã trong ta bởi vì ngã bao hàm phản ứng chống lại. Điều này cũng thật đối với thể chất tột nguyên tột độ.

"Dâng hiến sự đau đớn lên Thiên Chúa" là một cách nói khác.

*115-

Chẳng cần là con chiên mới hiểu được sự thật thâm sâu phổ quát chứa đựng trong biểu tượng của cây thập tự.

Thập tự giá là một khí cụ để tra tấn. Nó đại diện cho sự đau đớn tột cùng, mức giới hạn và sự bất lực mà con người có thể chịu đựng.

Rồi bất thần, con người đó vâng phục, chấp nhận thương đau một cách tỉnh thức, biểu lộ qua lời nói "Không theo ý con mà xin hoàn tất ý cha".

Ngay lúc đó, thập tự - khí cụ tra tấn tỏ lộ điều đã từng ẩn dấu "Biểu tượng thiêng liêng - chỉ dấu Thần Thiêng".

Như vẻ phủ nhận sự thăng hoa đời sống, mà xuyên qua Vâng Phục - cửa ngõ lại mở vào chính lãnh vực siêu việt của (muôn) Đời.

-Eckhart Tolle -

Đôi dòng về Tác Giả của Nhà Xuất Bản.

Eckhart Tolle, tác giả & hướng dẫn tâm linh, sinh tại Đức và được đào tạo tại các trường Đại Học tại Luân Đôn (Anh) và Cambridge (Mỹ).

Lúc ông 29t, một xoay chuyển tâm linh sâu sắc đã thay đổi tận gốc rễ cuộc đời. Ông tận dụng vài năm kế tiếp thâm thấu, ôm trọn và đào sâu thêm kinh nghiệm này - đánh dấu sự khởi đầu tiến trình đi sâu vào nội tâm.

Sau đó tại Luân Đôn, ông bắt đầu tiếp xúc với cá nhân, những nhóm người - trong tư cách tư vấn hay người thầy hướng dẫn tâm linh.

Ông sinh sống tại Vancouver/Canada từ 1995 đến nay.

Eckhart là tác giả cuốn sách "The Power of Now" (Sức mạnh của Hiện Tại) đứng đầu danh sách bán chạy nhất của New York Times, được phiên dịch ra 33 ngôn ngữ; tiếp đến cuốn sách "A New Earth" (Trái Đất Mới) được tìm đọc không kém. Cả hai cuốn sách được nhìn nhận rộng rãi như là hai trong nhiều sách tâm linh ảnh hưởng nhất Thời Đại chúng ta.

Những tác phẩm khác của Eckhart gồm "Stillness Speaks" (Tĩnh Lặng), sách dùng đọc song hành tịnh lự và "Practicing the Power of Now" (Thực hành Sức mạnh của Hiện Tại) gồm nhiều trích dẫn chọn lọc từ "The Power of Now".

Hướng dẫn sâu sắc nhưng lại bình dị của Eckhart đã trợ giúp biết bao người trên thế giới trong việc tìm kiếm an bình nội tâm và chu toàn trong đời sống. Cốt lõi của những hướng dẫn nằm trong việc chuyển hóa ý thức hơn là thức ngộ về tâm linh mà ông cho là bước tiến hóa kế tiếp của nhân loại. Khía cạnh cần thiết của tỉnh thức trên gồm thăng hoa tâm thức mà ngã đã dùng làm nền tảng. Đây là điều kiện tiên quyết không những cho hạnh phúc cá nhân mà còn cho việc chấm dứt bạo động tranh chấp lan tràn trên hành tinh chúng ta.

Eckhart được mời làm diễn giả trước công chúng, dạy học và du hành không ngừng quanh thế giới.

Nhiều buổi nói chuyện liên miên, tinh tâm của ông được ấn hành bằng đĩa CD và DVD. Hầu hết bằng Anh ngữ, nhưng đôi lúc Eckhart cũng nói chuyện bằng Đức ngữ và tiếng Tây Ban Nha.

HẾT.

(Alaska ngày 17 tháng 9 năm 2009)

-Transon -