

Luan ve Cuộc đời

Osho

365 ngày khai sáng tâm hồn

O
S
h
O



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Luan về Cuộc đời

Osho

365 ngày khai sáng tâm hồn

O
S
h
O



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

365 Ngày Khai Sáng Tâm Hồn

Osho

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>

Table of Contents

- [1. SỰ SOI SÁNG](#)
- [2. CHUYÊN VÀ KHÔNG CHUYÊN](#)
- [3. HÃY CHON THIÊN NHIÊN](#)
- [4. SỰ DỘI LẠI TIẾNG VANG](#)
- [5. SỰ SÁNG SUỐT MUỘN MÀNG](#)
- [6. BIẾT ƠN](#)
- [7. NỤ CƯỜI](#)
- [8. KHÔNG PHÁN XÉT](#)
- [9. KẺ CƯỚP THỰC SỰ](#)
- [10. TÂM HỒN KHÁT KHE](#)
- [11. TRANG THÁI MÊ LY](#)
- [12. PHẢN ỨNG DÂY CHUYỀN](#)
- [13. SỰ LINH HOẠT](#)
- [14. SỰ THANH THOÁT TỰ NHIÊN](#)
- [15. NỖI LO SỢ ĐẶC BIỆT](#)
- [16. THẺ XÁC BỊ PHÂN CHIA](#)
- [17. SỰ NGU MUỘI](#)
- [18. PHÍA SAU SỰ TỨC GIẬN](#)
- [19. SỰ TỰ PHÁT](#)
- [20. GIỮ LẠI](#)
- [21. HÃY NHƯ MỘT ĐỨA TRẺ](#)
- [22. TÌNH YÊU LUÔN MONG MANH](#)
- [23. ĐIỀU THIẾT YẾU](#)
- [24. SỨC MẠNH](#)
- [25. HẠNH PHÚC](#)
- [26. VAI TRÒ](#)
- [27. TÊN GỌI](#)
- [28. TÌNH YÊU TRẮNG NON](#)
- [29. NIỀM TIN](#)
- [30. SỰ TRÔNG RỘNG](#)
- [31. THỬ NGHIỆM](#)
- [32. RẮC RỐI](#)
- [33. KHÔNG BIẾT GÌ](#)
- [34. CUỘC SỐNG LUÔN ĐƠN GIẢN](#)
- [35. LẠC LỐI](#)
- [36. NHU CẦU VÀ THAM VỌNG](#)
- [37. AN TOÀN](#)
- [38. VÔ ĐIỀU KIỆN](#)
- [39. HAI CỰC CỦA TÂM HỒN](#)
- [40. CÔNG VIỆC](#)
- [41. SỰ XOẢNG XÍNH](#)
- [42. TRÌ HOẢN](#)
- [43. TIN VÀO SỰ THI VỊ](#)
- [44. SỰ TỰ HOÀN THIỆN](#)
- [45. NGÔI NHÀ](#)
- [46. SỰ BỒI RỐI](#)
- [47. SỰ NGHÈO ĐÓI](#)
- [48. THẠ THỨ CHO CHA MẸ CỦA MÌNH](#)
- [49. THẤT BẠI](#)
- [50. YÊU – GHÉT](#)

ĐÔI ĐIỀU VỀ TÁC GIẢ

Các bài giảng của Osho bao quát mọi vấn đề mà mọi người muốn tìm hiểu trong xã hội ngày nay. Những cuốn sách của ông là tập hợp các cuộn băng ghi hình và ghi âm tại các cuộc trao đổi cùng khán thính giả trong suốt 35 năm. Tờ *Sunday Times* đã bình chọn ông là một trong “1 ngàn người tạo nên thế kỷ 20”, và tờ *Sunday Mid-day* ở Ấn Độ bình chọn ông là một trong mười người – cùng với Gandhi, Nehru và Đức Phật – đã thay đổi Ấn Độ.

Về công việc của mình thì Osho nói rằng ông đang giúp tạo điều kiện cho sự tái sinh của tâm hồn nhân loại. Osho là người góp phần tạo nên cuộc cách mạng trong nhân loại với phương pháp chiêm nghiệm thiền định chủ động, ông giúp mọi người giải phóng mọi căng thẳng đè nặng lên tâm hồn và thể xác.

1. SỰ SOI SÁNG

Tại khoảnh khắc bạn được soi sáng, toàn bộ sự sống của bạn được soi sáng. Nếu bạn tồn tại trong bóng tối, toàn bộ sự sống của bạn cũng bị đen tối. Việc này tùy ở bạn.

Trên thế gian có hàng ngàn quan niệm sai lạc về việc chiêm nghiệm. Việc chiêm nghiệm rất đơn giản: Vận dụng hữu thức. Chiêm nghiệm không có nghĩa là tụng kinh, là đọc thần chú hay kinh Rô ze. Những thứ này đều là những hình thức ru ngủ. Chúng có thể giúp bạn có được sự thư thái ở một hình thức nào đó. Sự thư thái đó không có gì là sai lạc. Nếu chúng ta muốn được thư giãn thì việc đó hoàn toàn tốt. Bất kỳ một hình thức ru ngủ nào cũng có ích, nhưng nếu chúng ta muốn tìm hiểu sự thật thì như thế vẫn chưa đủ.

Chiêm nghiệm nghĩa là biến vô thức thành hữu thức. Thường chỉ có một phần mười tâm hồn chúng ta thuộc hữu thức, chín phần còn lại thuộc vô thức. Chỉ một phần nhỏ trong tâm hồn của chúng ta được soi sáng; phần còn lại luôn chìm trong bóng tối. Thách thức được đặt ra ở đây là: chúng ta phải làm sao để toàn bộ đều được chan hòa trong ánh sáng.

Khi toàn bộ được thắp sáng, đời sống trở thành một điều kỳ diệu; nó có sự màu nhiệm. Khi đó không còn tồn tại những thứ tầm thường nữa – mọi thứ đều phi thường. Sự trần tục biến thành sự thiêng liêng, sự nhỏ bé biến thành sự vĩ đại, những viên đá trở nên đẹp đẽ như những hòn ngọc; toàn bộ sự sống trở nên sáng ngời. Tại khoảnh khắc bạn được soi sáng, toàn bộ sự sống của bạn được soi sáng. Nếu bạn tồn tại trong bóng tối, toàn bộ sự sống của bạn cũng bị đen tối. Việc này tùy ở bạn.

2. CHUYÊN VÀ KHÔNG CHUYÊN

Mọi khám phá vĩ đại đều được thực hiện bởi những người không chuyên.

Thường thì, khi bạn tham gia một công việc mới, khi đó bạn tỏ ra rất sáng tạo. Bạn dồn hết tâm trí, toàn bộ sinh khí của bạn vào công việc mới này. Rồi thì, theo thời gian, khi bạn đã quen thuộc với công việc, bạn không còn sáng tạo nữa, bạn trở thành một cỗ máy chỉ biết lặp đi lặp lại một số thao tác nào đó. Điều này khá tự nhiên, bạn càng thành thạo thì bạn càng máy móc.

Mọi khám phá đều được thực hiện bởi những người không chuyên nghiệp bởi vì một người chuyên nghiệp luôn gặp rủi ro. Nếu một điều gì đó mới mẻ xảy ra, điều gì sẽ xảy ra với những kỹ năng cũ kỹ của họ? Họ đã được đào tạo nhiều năm và giờ đây họ trở thành một chuyên gia. Những chuyên gia không bao giờ khám phá được bất kỳ thứ gì bởi họ chẳng bao giờ vượt ra khỏi chuyên môn của mình. Họ ngày càng thành thạo mặt này nhưng ngày càng trở nên cùn lụt, uể oải, trì chậm trong công việc. Không có gì mới mẻ có thể gây hứng thú cho họ vì họ đã biết được điều gì sẽ xảy ra, biết họ sẽ làm gì. Chẳng có gì gây ngạc nhiên cho họ trong công việc của mình.

Bài học ở đây là: Việc chúng ta đạt được một kỹ năng nào đó là điều tốt; nhưng sẽ không tốt khi chúng ta cứ bám chặt lấy nó. Khi bạn có cảm giác một thứ gì đó trở nên cũ kỹ với mình, bạn hãy thay đổi nó ngay lập tức. Bạn hãy khám phá những điều mới mẻ, xóa bỏ ngay những thứ cũ kỹ. Bạn hãy thoát ra mọi khuôn mẫu – rũ bỏ mọi kỹ năng cũ, trở lại là một người không chuyên như trước đây. Bạn phải có đủ dũng khí để làm việc này, đó là cách để bạn làm cho cuộc sống của mình được tươi đẹp hơn.

3. HÃY CHỌN THIÊN NHIÊN

Khi bạn nhận thấy rằng xã hội đang đi ngược lại với thiên nhiên, chống phá thiên nhiên, bạn hãy chọn thiên nhiên – bằng bất cứ giá nào. Bạn sẽ không bao giờ là người thua cuộc.

Quan niệm hiện nay cho rằng mỗi cá nhân đều phải sống vì xã hội, phải theo đuổi những quy phạm mà xã hội đặt ra. Mỗi cá nhân phải hòa hợp cùng xã hội. Điều này đã trở thành định nghĩa chung về một con người bình thường trong xã hội. Ngay cả khi xã hội trở nên điên cuồng, bạn cũng phải hòa mình cùng nó; chỉ khi đó bạn mới được xem là một người bình thường như bao người.

Vấn đề ở đây là: thiên nhiên đòi hỏi điều này nhưng xã hội lại đòi hỏi nhiều điều trái nghịch khác. Nếu xã hội đòi hỏi cùng một thứ như thiên nhiên thì xung đột đã không xảy ra. Chúng ta vẫn đang sống ở cõi địa đàng. Xung đột xảy ra bởi xã hội có những nhu cầu riêng của nó. Những nhu cầu này không phải lúc nào cũng giống với nhu cầu của từng cá nhân. Cá nhân phải hy sinh vì xã hội. Đây chính là phần nổi mà chúng ta nhìn thấy được. Tuy nhiên sự thật không phải thế. Mỗi cá nhân không tồn tại vì xã hội mà xã hội tồn tại vì mỗi cá nhân. Xã hội chỉ là một tổ chức, nó không có linh hồn. Nhưng mỗi cá nhân đều có linh hồn, đều là trung tâm của ý thức.

4. SỰ DỘI LẠI TIẾNG VANG

Thế giới là một nơi dội lại tiếng vang. Nếu chúng ta ném vào nó sự tức giận, nó sẽ ném trả lại chúng ta sự tức giận. Nếu chúng ta trao cho nó tình yêu, nó sẽ trao lại cho chúng ta tình yêu.

Nếu chúng ta tìm kiếm tình yêu, tình yêu sẽ không còn đôi cánh, nó không thể bay được nữa. Nó sẽ trở nên rất trần tục. Nó là sản phẩm của sự thèm khát nên nó chỉ đem lại những ưu phiền và đau khổ. Tình yêu là một cái gì đó xuất hiện vô điều kiện, chúng ta không thể mong đợi bất kỳ thứ gì từ tình yêu. Tình yêu phải tồn tại chỉ vì tình yêu – không vì bất kỳ một sự tưởng thưởng, bất kỳ một kết quả nào. Nếu tình yêu của bạn xuất hiện vì một động cơ thúc đẩy nào thì tình yêu đó không thể nào bao la như bầu trời xanh. Nó bị gò ép bởi động cơ thúc đẩy này. Động cơ thúc đẩy này trở thành định nghĩa về nó, trở thành cái nhà tù giam hãm nó. Tình yêu không điều kiện không bao giờ có biên giới: Nó là niềm kiêu hãnh thanh khiết, là sự bao la, là hương thơm của con tim.

Không phải vì tình yêu xuất hiện vô điều kiện nên không có một kết quả nào xảy ra. Ngược lại, kết quả xuất hiện to lớn gần ngàn lần. Những gì chúng ta cho đi sẽ được trả ngược lại với cường độ mạnh hơn. Thế giới là một nơi dội lại tiếng vang. Nếu chúng ta ném vào nó sự tức giận, nó sẽ ném trả lại chúng ta sự tức giận. Nếu chúng ta trao cho nó tình yêu, nó sẽ trao lại cho chúng ta tình yêu. Đó là một hiện tượng tự nhiên; chúng ta không cần phải suy nghĩ về nó. Chúng ta có thể tin tưởng rằng: Tự nó sẽ xảy ra. Đây là luật Nhân quả: Gieo gì thì gặt nấy, cho gì thì nhận nấy. Thế nên chúng ta không cần phải suy nghĩ về nó, nó là một quá trình vận hành một cách tự nhiên. Bạn căm thù, bạn sẽ bị căm thù. Bạn yêu thương, bạn sẽ được yêu thương.

5. SỰ SÁNG SUỐT MUỘN MÀNG

Mọi người thật vô trách nhiệm. Bạn quan sát bạn sẽ thấy. Nếu bạn sáng suốt đúng lúc, bạn sẽ chẳng gặp rắc rối gì. Nhưng vấn đề ở đây là: mọi người thường sáng suốt khi mọi việc đã qua đi. Sự sáng suốt muộn màng và vô ích.

Bạn hành xử ác ý với một ai đó, sau đó bạn nhận thấy rõ sai lầm của mình, sự sáng suốt muộn màng này của bạn cũng thành vô nghĩa vì bạn đã gây hại cho người khác. Sự sáng suốt này chỉ là sự sáng suốt giả tạo. Nó cho bạn cảm giác chẳng đem lại ích lợi nào cả. Ngay tại khoảnh khắc bạn hành động, bạn cần vận dụng ý thức song song, bạn phải nhìn nhận rõ những sai lạc của mình.

Nếu bạn nhận thấy rõ sai lạc ngay khi nó xuất hiện, bạn lập tức ngưng hành động. Người ta không thể chống lại ý thức của mình. Nếu họ chống lại ý thức của mình, đó không phải là ý thức.

Rắc rối này phá hoại chính bạn. Tình yêu là thứ rất dễ vỡ. Nếu bạn quá cuồng nhiệt, nó có thể biến mất.

6. BIẾT ƠN

Bạn hãy biết ơn sự sống này (sự hàm ơn dành cho cả những điều lớn lao lẫn những điều nhỏ), biết ơn hơi thở của mình. Chúng ta không đòi hỏi gì ở sự sống này nên tất cả mọi thứ đều là quà tặng mà sự sống ban cho ta.

Bạn hãy phát triển lòng biết ơn của mình. Hãy để nó trở thành phong cách của mình. Bạn hãy tỏ lòng biết ơn với mọi người. Chỉ khi bạn có được lòng biết ơn bạn mới có thể cảm nhận được những điều tốt đẹp. Bạn cảm thấy biết ơn khi một ai đó giúp bạn – đây chỉ là bước khởi đầu. Sau đó bạn bắt đầu cảm thấy biết ơn vì một ai đó đã không gây hại cho bạn – lẽ ra họ có thể đã gây hại cho bạn.

Khi bạn đã thấm nhuần được cảm xúc biết ơn và cho phép nó tỏa khắp trong tâm hồn bạn sẽ có được lòng biết ơn dành cho mọi đối tượng quanh mình. Khi những lời phàn nàn biến mất, mọi ưu phiền cũng biến mất. Sự ưu phiền chỉ có thể tồn tại khi những lời ca thán xuất hiện. Sự ưu phiền không thể tồn tại cùng với lòng biết ơn. Đây là một trong số những bí quyết để sống hạnh phúc mà chúng ta cần phải học tập.

7. NỤ CƯỜI

Tại sao chúng ta phải chờ có lý do mới mỉm cười? Cuộc sống này có nhiều điều tốt đẹp để chúng ta có thể mỉm cười. Cuộc sống này quá đẹp đẽ, quá tuyệt vời!

Nếu bạn muốn, nụ cười là thứ bạn dễ dàng có được nhất. Thế nhưng bạn đã không cười. Người ta rất hiếm khi cười, thậm chí ngay cả khi họ bật cười thì nụ cười của họ cũng chưa chắc đã là thật. Mọi người mỉm cười cứ như thể họ đang giả ơn, đang cố gắng hoàn tất một nghĩa vụ nào đó. Nụ cười đem lại cho bạn niềm vui. Bạn cười không có nghĩa là bạn đang giả ơn cho một ai đó.

Bạn không nên cười để giúp người khác vui bởi nếu bạn không vui bạn sẽ chẳng bao giờ có thể làm cho người khác vui. Bạn hãy mỉm cười một cách tự nhiên theo ý thích, đừng bao giờ chờ đợi có lý do mới mỉm cười. Nếu bạn quan sát mọi thứ, bạn có thể dễ dàng bật cười (nhưng bạn lại không cho phép mình cười). Chúng ta rất hà tiện tiếng cười, tình yêu và sự sống. Khi vứt bỏ được tính hà tiện này bạn sẽ đến được với một thế giới hoàn toàn mới mẻ. Nụ cười là thứ tín ngưỡng đáng tôn sùng nhất mọi thứ khác chỉ là lời nói suông.

8. KHÔNG PHÁN XÉT

Khi bạn phán xét, sự phân chia xuất hiện.

Có thể lúc bạn đang trò chuyện với một người bạn thì đột nhiên bạn cảm thấy muốn câm lặng. Bạn muốn ngưng cuộc trò chuyện ngay ở giữa câu nói. Bạn nên ngưng lại ngay ở đó (thậm chí không nói hết câu nói dở dang) vì điều đó sẽ đi ngược với lẽ tự nhiên.

Nhưng có thể bạn cảm thấy bối rối về những gì người khác suy nghĩ về bạn nếu bạn đột nhiên ngừng nói như thế. Nếu bạn đột nhiên im lặng họ sẽ không hiểu, bạn tìm cách nói hết câu nói. Bạn giả vờ như mình đang rất quan tâm đến vấn đề, cuối cùng bạn rút lui khỏi câu chuyện. Việc đó chỉ khiến bạn tốn thời gian, bạn không cần phải làm thế. Bạn hãy nói rằng bạn đột nhiên quên bằng đi vấn đề đang nói. Bạn có thể xin lỗi người đối diện và im lặng.

Có thể lúc đầu mọi người cảm thấy khó chịu về thái độ của bạn nhưng họ sẽ dần dần thông cảm. Đừng tự phán xét mình, tự cho rằng việc cắt ngang câu chuyện như thế là điều không tốt. Mọi việc đều tốt! Khi bạn chấp nhận mọi việc theo đúng sự thật về nó, mọi việc đều trở nên tốt.

9. KẺ CƯỚP THỰC SỰ

Chẳng có gì đáng lo sợ vì chúng ta chẳng có gì để mất. Tất cả những gì người khác có thể cướp đi từ bạn đều chẳng đáng giá gì. Tại sao bạn phải lo sợ, hoài nghi, do dự?

Đây chính là những kẻ cướp thực sự: sự do dự, sự hoài nghi, sự lo sợ. Chúng hủy hoại sự vui tươi của bạn. Khi bạn còn ở trên trái đất, bạn hãy nâng niu trái đất này. Khi bạn còn tồn tại trong khoảnh khắc này, bạn hãy sống cho hiện tại. Lo sợ làm chúng ta không nhận thấy được vẻ đẹp của cuộc sống này. Lo sợ làm chúng ta không thể yêu thương, ngay cả khi chúng ta yêu thương thì tình yêu của chúng ta cũng chỉ là miễn cưỡng, nửa vời, không thanh khiết. Chúng ta luôn bị đè nặng bởi những lo sợ. Lo sợ làm chúng ta không thể phát triển được tình bạn. Lo sợ làm chúng ta không thể cầu nguyện một cách toàn tâm.

Hãy lưu tâm nhưng đừng quá cẩn thận. Ranh giới giữa sự lưu tâm và sự cẩn thận thường khó thấy. Sự lưu tâm của chúng ta không bắt nguồn từ những lo sợ. Nhưng sự cẩn thận của chúng ta lại bắt nguồn từ những lo sợ. Người ta cẩn thận để không bị sai lạc, nhưng người ta sẽ chẳng đi xa được. Chính sự lo sợ không cho phép bạn khám phá một đời sống, một sinh lực, một hướng đi, một vùng đất mới. Bạn luôn bước đi trên con đường cũ. Ngày lại ngày, bạn tiến rồi lại lui như một con tàu cũ kỹ!

10. TÂM HỒN KHẮT KHE

Tôi không có ý nói rằng một thái độ khát khe là điều nguy hại. Nếu bạn làm việc trong lĩnh vực khoa học, đó là phương cách duy nhất để bạn có thể làm được việc.

Một tâm hồn khát khe là yếu tố thiết yếu nếu bạn làm việc trong lĩnh vực khoa học kỹ thuật. Nhưng một tâm hồn khát khe sẽ trở thành rào cản nếu bạn muốn phát triển thế giới nội quan của mình. Nếu không có nó, khoa học không thể phát triển. Nếu có nó, mọi tín ngưỡng không thể phát triển. Chúng ta phải hiểu rõ điều này. Nếu chúng ta làm việc một cách khách quan, chúng ta phải có nó. Nếu chúng ta làm việc một cách chủ quan, chúng ta phải đặt nó sang một bên. Chúng ta phải biết cách vận dụng nó ở những nơi hợp lý. Bạn đừng bao giờ để nó trở thành một định kiến. Bạn phải là người vận dụng nó. Bạn phải tự do trong việc ứng dụng nó.

Bạn không thể phát huy được thế giới nội quan với một tâm hồn khát khe như thế. Sự hoài nghi là một rào cản, cũng giống như sự tin tưởng là một rào cản trong lĩnh vực khoa học. Một người luôn bám chặt lấy những định kiến sẽ chẳng bao giờ có thể tiến xa trong khoa học. Đó là lý do tại sao vào những ngày niềm tin tín ngưỡng còn thống trị thế giới nó vẫn luôn mang tính phản khoa học. Cuộc xung đột giữa tín ngưỡng và khoa học không phải ngẫu nhiên xuất hiện. Thực ra, đó không phải là cuộc xung đột giữa tín ngưỡng và khoa học, đó là cuộc xung đột giữa chiều hướng khác nhau trong nhân loại, khách quan và chủ quan. Sự vận hành của chúng luôn đối nghịch nhau.

11. TRẠNG THÁI MÊ LY

Có những khoảnh khắc, những lúc bản ngã biến mất trong bạn vì bạn đang ở trong trạng thái say khướt. Việc này cũng xảy ra khi bạn đang sống trong tình yêu hoặc khi bạn đang ở trong trạng thái cực khoái.

Trong trạng thái cực khoái, toàn bộ quá khứ của bạn lùi dần, lùi dần, rồi biến mất. Trong trạng thái cực khoái, bạn không còn quá khứ nữa. Khi đó bạn hoàn toàn sống cho hiện tại. Bạn không còn biết bạn là ai. Trong khoảnh khắc đó bản ngã của bạn không còn vận hành nữa. Đó là lý do tại sao bạn lại im lặng, thanh thản, mãn nguyện ngay tại khoảnh khắc cực khoái. Nhưng rồi bản ngã lại xuất hiện, quá khứ lại xuất hiện và đan xen vào hiện tại. Rồi thì, quá khứ vận hành và bạn không còn vận hành. Bản ngã chính là quá khứ của bạn, nó là một cái gì đó không thật. Nó chính là kẻ thù của bạn.

Mọi người đều quanh quẩn tại một xó xỉnh nào đó trong cuộc đời của mình bởi cuộc đời luôn vận hành theo đường tròn. Nhưng vì sợ hãi nên chúng ta tìm cách trốn chạy khỏi nó. Thực ra, việc đẩy lùi bản ngã là việc dễ dàng nhất. Việc giữ cho bản ngã được sống động là việc khó khăn nhất. Chúng ta luôn giữ cho nó sống động và nghĩ rằng đó là việc dễ dàng hơn.

12. PHẢN ỨNG DÂY CHUYỀN

Mọi việc xảy ra đều có liên quan mật thiết với nhau.

Khi bạn cảm thấy mình ít lỗi lầm, bạn cảm thấy vui vẻ hơn. Khi bạn cảm thấy vui vẻ hơn, bạn cảm thấy tâm trạng mình thanh thản hơn. Những thứ này vận hành theo một dây chuyền nhất định: Thứ này dẫn đến thứ kia, thứ kia lại dẫn đến thứ nọ, chúng không ngừng lan tỏa.

Nhân loại bị đè nặng bởi cảm giác lỗi lầm. Họ không ngừng được khuyến bảo rằng nên làm điều này và không nên làm điều nọ. Không những thế, chúng ta còn gương ép người khác bằng cách nói rằng nếu họ có những hành động mà xã hội và tín ngưỡng không cho phép thì họ sẽ trở thành người có tội. Nếu họ thực hiện một việc gì đó được xã hội và tín ngưỡng tán thành, họ trở thành người thánh thiện. Mọi người đều bị lừa phỉnh để thực hiện những gì xã hội muốn, không thực hiện những gì xã hội không muốn.

Bạn hãy hướng về phía ánh sáng, hãy tìm lấy hướng đi mới, bạn có thể giúp mình cảm thấy ít lỗi lầm và những điều mới mẻ sẽ xuất hiện theo sau.

13. SỰ LINH HOẠT

Bạn hãy quan sát một đứa bé; nó rất mềm dẻo, nhẹ nhàng và linh hoạt. Khi bạn lớn lên, mọi thứ trở nên cứng nhắc, không linh hoạt. Bạn có thể giữ mình được trẻ trung (ngay cả khi bạn tiến gần đến cái chết) nếu bạn vẫn giữ được sự linh hoạt của mình.

Khi bạn vui, bạn tỏ ra cởi mở. Khi bạn sợ hãi, bạn co cụm lại, bạn tự che giấu mình trong chiếc vỏ sò vì nếu bạn bước ra ngoài bạn có thể gặp nhau – trong tình yêu, trong mối quan hệ, vân vân. Bạn trở thành một con rùa rụt cổ trong chiếc mai nặng nề của mình.

Nếu bạn vẫn không ngừng lo sợ (giống như đại đa số mọi người) thì sự linh hoạt trong sinh lực của bạn sẽ theo thời gian mà biến mất. Bạn trở thành một vũng nước tù đọng, bạn không thể chảy đi đâu được, bạn không còn là một dòng sông vận động không ngừng. Khi đó bạn cảm thấy như mình đã chết theo từng ngày.

Nhưng sự sợ hãi lại có ích lợi của nó. Khi ngôi nhà bạn bốc cháy, bạn phải tìm cách thoát ra

khỏi nó. Nếu khi đó bạn cố tỏ ra rằng mình không sợ hãi thì bạn quả là một người mất trí! Bạn phải biết linh động, không ngừng vận động, sợ hãi rồi lại tự tin, tự tin rồi lại sợ hãi, bước vào rồi lại bước ra, bước ra rồi lại bước vào, tiến rồi lại lùi, lùi rồi lại tiến, cũng giống như hơi thở vậy.

14. SỰ THANH THOÁT TỰ NHIÊN

Sự thanh thoát tự nhiên tạo ra vẻ đẹp.

Nếu bạn hành động một cách thanh thoát tự nhiên thì khoảnh khắc này sẽ quyết định khoảnh khắc về sau. Thế nên bạn không cần phải quyết định, không cần phải có kế hoạch, khuôn mẫu hay dự định.

Ngày hôm nay đã là quá đủ cho bạn; đừng lập kế hoạch cho ngày mai hay cho khoảnh khắc tiếp theo. Ngày hôm nay kết thúc, ngày mai sẽ xuất hiện vì chính nó, không vì bất kỳ một yếu tố nào thuộc quá khứ. Đây chính là sự thanh thoát tự nhiên. Bạn hãy ngắm nhìn hình ảnh bông hoa nở vào buổi sáng tinh sương... Nó chính là sự thanh thoát tự nhiên. Chẳng cần một nỗ lực nào cả - bông hoa nở theo đúng quy luật tự nhiên. Bạn hãy ngắm nhìn hình ảnh chú mèo tỉnh giấc, nó ngái ngủ, nó vươn vai, rất thanh thoát, rất tự nhiên. Tự nhiên là một chuỗi những hoạt động thanh thoát tự nhiên, nhưng chúng ta đã đánh mất khả năng này vì chính sự phân chia của mình.

Hãy tiến về phía trước (đừng cố gắng kiểm soát nó) và mọi việc sẽ diễn ra một cách thanh thoát tự nhiên. Hãy cho nó một cơ hội!

15. NỖ LO SỢ ĐẶC BIỆT

Khi bạn không biết chắc rằng nó là gì, bạn lo sợ, đó là sự lo sợ tích cực.

Điều này có nghĩa là bạn đang tiếp cận với một điều gì đó chưa được biết đến.

Khi nỗi lo sợ của bạn hướng về một đối tượng cụ thể nào đó thì đó là nỗi lo sợ thông thường. Người ta lo sợ về cái chết – đó là nỗi lo sợ thiên hướng; chẳng có gì đặc biệt. Lo sợ về tuổi già, về bệnh tật, về thiên tai là những nỗi lo sợ thông thường, phổ biến, đại chúng. Nỗi lo sợ đặc biệt là nỗi lo sợ không vì một đối tượng nào cả, khi bạn không tìm ra được lý do nào cả. Nó khiến người ta thực sự hoảng sợ! Nếu bạn có thể tìm được lý do thì tâm hồn bạn lập tức hài lòng với lý do đó. Nếu bạn có thể rả lời được tại sao thì tâm hồn bạn có được một lời giải thích để bám chặt lấy.

Tốt hơn hết chúng ta nên nhìn thẳng vào sự việc mà không đặt câu hỏi tại sao. Một điều gì đó chưa được biết đến đang lảng vảng quanh bạn, nó sẽ lảng vảng quanh bất kỳ ai muốn tìm kiếm nó. Đây là nỗi lo sợ mà ai cũng phải vượt qua được. Tôi không có mặt ở đây để đưa ra lời giải thích về nó mà là để thúc đẩy bạn tìm hiểu nó. Tôi không phải là một nhà phân tâm học, tôi là một người ủng hộ thuyết hiện sinh. Tôi cố gắng giúp các bạn có được khả năng trải nghiệm càng nhiều điều cần tốt: tình yêu, lo sợ, tức giận, tham lam, bạo lực, từ bi, vẻ đẹp và vân vân. Bạn càng trải nghiệm bạn càng là người hoàn hảo.

16. THỂ XÁC BỊ PHÂN CHIA

Trong xã hội nguyên thủy, người ta chấp nhận sự tồn tại của thể xác.

Người ta không chỉ trích hay phán xét nó. Không có sự phân chia giữa phần thượng và phần hạ. Mọi thứ luôn đơn giản.

Trong khi chấp nhận thể xác, cô yoga (thuyết du-già) vẫn chưa khám phá được đầy đủ về nó. Thuyết này khuyên bạn nên kiểm soát thể xác. Mọi hình thức kiểm soát đều là sự đè nén nên bạn đè nén và sau đó quên đi tất cả về sự đè nén này. Người ta cho rằng cơ hoành là nơi phân chia thể xác thành phần thượng và phần hạ.

Ngày bạn thoát ra khỏi sự đè nén, bạn sẽ cảm thấy vô cùng tự do, vô cùng sống động, vô cùng linh hoạt. Bạn sẽ cảm thấy như thể mình vừa được tái sinh. Thể xác bị phân chia của bạn sẽ được nối liền. Trong các bài giảng dạy thuộc các tín ngưỡng, người ta phân chia thể xác thành phần thượng và phần hạ. Họ cho rằng phần hạ là phần trần tục cần phải được đè nén, phần thượng là phần thiêng liêng cần được thăng hoa. Thực ra không phải thế. Thể xác chỉ là một, sự phân chia này là sự nguy hiểm; nó khiến bạn bị gián đoạn. Theo thời gian, bạn phủ nhận nhiều điều trong cuộc sống. Những gì bạn cố gắng tìm cách đẩy lùi nhất định sẽ quay trở lại với bạn vào một ngày nào đó. Nó sẽ quay trở lại dưới hình thức là một chứng bệnh.

Ngày nay một vài nhà nghiên cứu y học cho rằng bệnh ung thư chẳng phải là gì cả ngoại trừ việc nó là do trong tâm hồn có quá nhiều căng thẳng. Bệnh ung thư chỉ tồn tại trong những xã hội đầy căng thẳng. Xã hội càng văn minh thì bệnh ung thư càng phổ biến. Nó không thể tồn tại trong xã hội nguyên thủy bởi trong xã hội nguyên thủy người ta chấp nhận sự tồn tại của thể xác. Người ta không chỉ trích hay phán xét gì về nó. Không có sự phân chia giữa phần thượng và phần hạ. Mọi thứ luôn đơn giản.

17. SỰ NGU MUỘI

Khi tôi dùng từ ngu muội, tôi không muốn sử dụng nó theo chiều hướng tiêu cực, tôi không có ý nói về sự thiếu hiểu biết. Tôi muốn nói đến một cái gì đó rất cơ bản, rất thật, rất cụ thể. Đó là sự thật về chúng ta. Đó là bản chất của sự tồn tại bí ẩn này và nó luôn đẹp đẽ.

Mọi kiến thức đều thừa. Kiến thức là thứ không cần thiết. Kiến thức chỉ tạo ra cho chúng ta ảo tưởng rằng chúng ta đã biết. Nhưng sự thật thì chúng ta vẫn không biết. Bạn có thể sống cùng một ai đó trong suốt cuộc đời mình và nghĩ rằng bạn biết rõ người đó nhưng thực ra bạn vẫn không biết. Bạn có thể sinh ra một em bé và nghĩ rằng mình biết rõ về nó nhưng thực ra bạn vẫn không biết.

Bất kỳ điều gì chúng ta nghĩ rằng mình đã biết cũng đều là sự ảo tưởng rằng chúng ta đã biết. Nhưng sự thật thì chúng ta vẫn không biết. Bạn có thể sống cùng một ai đó trong suốt cuộc đời mình và nghĩ rằng bạn biết rõ người đó nhưng thực ra bạn vẫn không biết. Bạn có thể sinh ra một em bé và nghĩ rằng mình biết rõ về nó nhưng thực ra bạn vẫn không biết.

Bất kỳ điều gì chúng ta nghĩ rằng mình đã biết cũng đều là sự ảo tưởng. Một người nào đó hỏi bạn rằng “Nước là gì?” và bạn nói “H₂O”. Khi đó bạn chỉ đang chơi một trò chơi nào đó mà thôi. Bạn không biết H là gì và cũng chẳng biết O là gì. Bạn chỉ gọi tên nó mà thôi. Một người nào đó lại hỏi bạn rằng H là gì, bạn lại trả lời rằng nó là chất Hyđrô, rồi bạn tiếp tục với cấu trúc phân tử của nó, hạt điện tử của nó. Nhưng, một lần nữa bạn chỉ gọi tên nó thôi. Vấn đề này vẫn chưa được giải quyết trọn vẹn. Nó chỉ được hoãn lại và vẫn còn đó trong bạn sự ngu muội vô cùng. Trước đây chúng ta không biết nước là gì; giờ đây chúng ta không biết hạt điện tử là gì nên chúng ta vẫn chưa có được sự hiểu biết nào cả. Chúng ta đã chơi trò này – trò chơi gọi tên, phân loại, phân nhóm – nhưng cuộc sống vẫn là một chuỗi dài bí ẩn. Sự ngu muội đến mức không gì có thể đẩy lùi được nó. Khi bạn có thể thấu hiểu được nó, bạn có thể sống thanh thản cùng với nó. Nó rất đẹp, rất nhẹ nhàng... vì không có nơi nào để bạn đến cả. Bạn không cần phải tìm kiếm bất kỳ thứ gì vì bạn chẳng thể biết được bất kỳ thứ gì. Sự ngu dốt luôn phổ quát, cơ bản và rất thật. Nó bao la và sâu thẳm.

18. PHÍA SAU SỰ TỨC GIẬN

Bạn hãy biến đổi sự tức giận thành sự sáng tạo, sự thay đổi lớn lao sẽ xuất hiện trong bạn. Ngày mai bạn sẽ không phải hối tiếc vì sự tức giận của mình.

Trong số 100 người tức giận có 50% tức giận là do sinh lực sáng tạo của họ không được vận dụng. Vấn đề của họ không phải là sự tức giận nhưng họ vẫn cho rằng vấn đề của họ chính là sự tức giận. Khi một vấn đề được chẩn đoán một cách chính xác, một nửa sẽ được giải quyết ổn thỏa.

Bạn hãy tập trung sinh lực của mình vào việc sáng tạo. Bạn hãy quên đi sự tức giận, hãy phớt lờ nó đi. Bạn hãy đưa sinh lực của mình hướng về sự sáng tạo. Bạn hãy đắm mình vào những gì bạn yêu thích. Thay vì biến sự tức giận thành một rắc rối của bản thân, bạn hãy để sự sáng tạo trở thành đối tượng chiêm nghiệm của mình. Bạn hãy biến đổi sự tức giận thành sự sáng tạo, sự thay đổi lớn lao sẽ xuất hiện trong bạn. Ngày mai bạn sẽ không phải hối tiếc vì sự tức giận của mình.

19. SỰ TỰ PHÁT

Dù làm gì bạn cũng nên hành động một cách trọn vẹn. Nếu bạn thích đi dạo, tốt thôi, bạn hãy đứng lên và đi dạo. Nếu đột nhiên bạn nhận thấy rằng mình không còn muốn bước đi nữa, bạn hãy ngồi xuống ngay; đừng bước thêm một bước nào để chống lại ý muốn của mình.

Dù điều gì có xảy ra, bạn hãy chấp nhận nó và vui với nó; đừng gượng ép. Nếu bạn muốn nói, bạn hãy nói. Nếu bạn muốn im lặng, bạn hãy im lặng – hãy làm theo ý muốn của mình. Đừng gượng ép chính mình dù chỉ trong một giây một phút vì một khi bạn gượng ép một thứ gì đó bạn sẽ phân chia nó, tạo ra xung đột trong chính nó và điều đó sẽ tạo ra mọi rắc rối, cuộc sống của bạn sẽ trở thành những phân mảnh.

Nhân loại đều mắc chứng tâm thần phân liệt vì chúng ta luôn được dạy rằng cần phải gượng ép ở một hình thức nào đó. Một phần trong bạn muốn bật cười, phần còn lại không cho phép bạn bật cười. Hai phần này bị tách rời và con người bạn luôn bị phân chia, phân mảnh. Bạn tạo ra người thắng và người thua, người trên và người dưới, phần thượng và phần hạ, nên xung đột luôn tồn tại. Vết rạn này ngày một rộng thêm. Vấn đề ở đây là làm thế nào để nối liền nó, để không còn tạo thêm nó nữa. Phái Thiền có một câu nói rất hay: *Muốn ngồi, hãy ngồi. Muốn đi, hãy đi. Trên hết, đừng do dự.*

20. GIỮ LẠI

Tại sao chúng ta phải giữ lại? Chúng ta sợ nếu không giữ lại, nếu cho đi tất cả, chúng ta sẽ chẳng còn gì để cho đi. Thế nên chúng ta chỉ cho đi một phần, chúng ta vẫn đu đưa cử cả rồi. Chúng ta muốn mình luôn bí ẩn.

Bạn không cho phép người khác bước vào cuộc đời mình để biết rõ về bạn bởi bạn e rằng khi người đó đã biết rõ về bạn, người đó sẽ không còn quan tâm gì đến bạn nữa. Bạn giữ lại một góc cho riêng mình để người khác không ngừng đặt câu hỏi “Góc khuất kia là gì nhỉ?”. Mọi người không ngừng tìm kiếm, thuyết phục, rủ rê... Tương tự như thế, mọi người cũng giữ lại một phần cho riêng mình.

Chúng ta thích sự bí ẩn, thích sự chưa biết. Khi chúng ta biết, mọi việc kết thúc! Một tâm hồn

hiếu kỳ sẽ luôn nghĩ về người khác. Đây là điều đã xảy ra với hàng triệu đôi vợ chồng: Khi họ biết về nhau một cách hoàn toàn – mọi việc kết thúc!

21. HÃY NHƯ MỘT ĐỨA TRẺ

Chúng ta khác nhau về vẻ ngoài nhưng phần sâu thẳm bên trong không khác nhau. Phần hữu hình khác nhau nhưng phần vô hình luôn là một.

Có một câu tục ngữ nói rằng “Ai nghĩ rằng mình biết, người đó vẫn không biết”. Chính ý tưởng rằng bạn đã biết không cho phép bạn biết. Giống như một đứa trẻ, mắt bạn luôn thẩm thấu những bản thảo. Thật khó có thể xác định được suy nghĩ trong bạn là của bạn hay do người khác tiêm nhiễm vào. Bạn không cần phải lo lắng vì về cơ bản tâm hồn luôn là một. Tâm hồn nhân loại là một tâm hồn phổ quát toàn cầu.

Chúng ta khác nhau về vẻ ngoài nhưng phần sâu thẳm bên trong không khác nhau. Phần hữu hình khác nhau nhưng phần vô hình luôn là một. Khi bạn thư giãn, tĩnh lặng bạn sẽ nhận thấy rằng những suy nghĩ đó không đến từ đâu cả. Chúng đến từ sâu thẳm trong tâm hồn bạn, đó cũng là sâu thẳm của tâm hồn nhân loại.

22. TÌNH YÊU LUÔN MONG MANH

Đừng nghĩ rằng tình yêu luôn bất diệt. Nó rất mong manh, mỏng manh như cánh hoa hồng. Sáng sớm nay nó còn ở đó nhưng nó có thể biến mất ngay vào buổi chiều. Bất kỳ một thứ nhỏ nhất nào cũng có thể hủy diệt nó.

Thứ gì càng sâu sắc, thứ đó càng mong manh. Nó cần phải được bảo vệ. Hòn đá luôn còn đó nhưng bông hoa sẽ không còn. Nếu bạn ném hòn đá vào bông hoa, hòn đá sẽ không hề hấn gì, nhưng bông hoa sẽ bị hủy hoại.

Tình yêu rất dễ vỡ, rất mong manh. Chúng ta phải rất cẩn trọng trong việc chăm sóc nó. Nếu bạn tấn công quá mạnh mẽ, đối tượng sẽ trở nên khép kín, co cụm, phòng ngự. Đối tượng càng khép kín bạn lại càng ra sức tấn công. Đây là chiếc vòng luẩn quẩn mà chúng ta không thoát ra được. Đó là lý do tại sao những người yêu nhau lại chia xa. Họ tránh xa nhau, họ nghĩ rằng đối tượng của mình phải chịu trách nhiệm, anh ta hoặc cô ta đã ngược đãi họ.

Thực ra, như tôi nhận thấy, không cặp yêu nhau nào lại phản bội nhau. Chính sự ngu muội đã giết chết tình yêu của họ. Cả hai đều muốn ở bên nhau, nhưng vì một lý do nào đó khiến cả hai cùng ngu muội. Sự ngu muội của họ đã chơi khăm họ, nó sinh sôi nảy nở gấp ngàn lần.

23. ĐIỀU THIẾT YẾU

Việc chiêm nghiệm có nghĩa là đối mặt với chính mình. Tình yêu có nghĩa là chia sẻ với một ai đó. Việc chiêm nghiệm giúp bạn có được những điều quý báu, tình yêu giúp bạn san sẻ thứ quý báu này cùng người khác. Đây là hai điều thiết yếu, mọi thứ khác chỉ là thứ yếu.

Có một giai thoại nói về 3 người lữ hành trên đường đến Rome. Họ tìm đến Đức giáo hoàng, Người hỏi họ rằng “Các anh sẽ ở đây bao lâu?”. Người thứ nhất nói “Ba tháng”. Đức giáo hoàng

nói “Thế thì anh sẽ được thưởng ngoạn Rome nhiều”. Người thứ hai nói rằng anh ta chỉ có sáu tuần lễ để ở lại Rome. Đức giáo hoàng nói “Anh sẽ được thưởng ngoạn Rome nhiều hơn anh chàng kia”. Người thứ ba nói rằng anh ta chỉ ở lại Rome được hai tuần lễ, Đức giáo hoàng nói rằng “Anh thật may mắn vì anh có thể thưởng ngoạn mọi thứ ở đây”.

Ba người này tỏ ra bối rối vô cùng vì họ không hiểu được sự vận hành của tâm hồn. Bạn hãy nghĩ mà xem, nếu bạn có tuổi thọ một ngàn năm bạn sẽ bỏ nhỡ rất nhiều điều vì bạn không ngừng trì hoãn hết việc này đến việc khác. Nhưng vì đời sống này quá ngắn ngủi nên mọi người không được phép trì hoãn nữa. Nhưng sự thật thì mọi người vẫn không ngừng trì hoãn, hết việc này đến việc khác.

Bạn hãy hình dung: nếu một ai đó nói với bạn rằng bạn chỉ còn lại một ngày để sống mà thôi. Bạn sẽ làm gì? Bạn có tiếp tục suy nghĩ về những điều vô bổ nữa không? Không, bạn sẽ quên đi tất cả những thứ vô bổ. Bạn sẽ chiêm nghiệm, bạn sẽ cầu nguyện, bạn sẽ yêu thương vì bạn chỉ còn lại vốn vẹn hai mươi bốn giờ đồng hồ mà thôi. Bạn sẽ lập tức hành động, không trì hoãn bất kỳ một khắc nào nữa.

24. SỨC MẠNH

Đừng bao giờ đặt câu hỏi cho người khác để biết đâu là điều đúng và đâu là điều sai. Cuộc sống là một cuộc thử nghiệm, bạn phải tự khám phá.

Mỗi cá nhân phải sáng suốt, tỉnh táo, trải nghiệm cùng cuộc sống để khám phá xem đâu là điều tốt đối với bản thân mình. Tất cả những gì giúp bạn có được: sự bình yên, hạnh phúc, thanh thản... đều là điều tốt. Những gì tạo ra xung đột, bối rối, đôn đầu trong bạn đều là điều xấu. Không ai có thể quyết định việc này giúp bạn vì mỗi cá nhân đều có một thể giới riêng, có cảm nhận riêng của mình. Mỗi người là một sinh vật độc nhất. Toàn thể giới đã chứng minh điều này.

Đừng bao giờ đặt câu hỏi cho người khác để biết đâu là điều đúng và đâu là điều sai. Cuộc sống là một cuộc thử nghiệm bạn phải tự khám phá xem đâu là điều đúng và đâu là điều sai. Có những lúc bạn hành động sai trái, điều đó giúp bạn có được cảm nhận về sự sai trái, từ đó bạn có thể chủ động tránh xa nó. Có những lúc bạn hành động một cách đúng đắn và gặt hái được nhiều điều tốt đẹp. Phần thưởng cho bạn không nằm ngoài cuộc sống này, không ở thiên đường hay địa ngục. Chúng xuất hiện quanh ta.

Mỗi hành vi đều dẫn đến một kết quả nhất định. Bạn phải tỉnh táo và sáng suốt. Người trưởng thành là người tự biết được đâu là điều đúng, đâu là điều sai, đâu là điều tốt, đâu là điều xấu. Họ đã trải qua và cảm nhận được, như thế đã là quá đủ.

25. HẠNH PHÚC

Không có nguyên nhân ngoại vi nào có thể cấu thành niềm hạnh phúc hay sự bất hạnh. Tất cả các nguyên nhân chỉ là lời biện hộ.

Cảm xúc của bạn luôn tồn tại trong bạn, nó giống như chiếc bánh xe không ngừng xoay chuyển. Bạn hãy quan sát nó xem, nó rất đẹp. Bạn sẽ nhận thấy rằng trạng thái hạnh phúc trong tâm hồn bạn không được quyết định bởi những tác nhân bên ngoài.

Điều này có nghĩa là: hạnh phúc và bất hạnh là trạng thái tinh thần của bạn. Đây là một trong số những điều quan trọng nhất mà bạn cần hiểu rõ. Việc thứ hai bạn cần hiểu rõ là: trạng thái

tinh thần của bạn tùy thuộc vào tiềm thức của bạn.

26. VAI TRÒ

Dù bạn đóng vai trò gì (dù là vai trò trong một trò chơi) bạn hãy toàn tâm toàn ý cho vai trò của mình. Bạn hãy vui với vai trò của mình rồi thì mọi người cũng sẽ vui với vai trò của họ.

Khi bạn đóng một vai trò nào đó, vai trò đó có một ý nghĩa ở một mức độ nào đó đối với bạn. Nếu bạn hoàn tất tốt vai trò của mình, những gánh nặng trong tâm hồn bạn sẽ tan chảy, sẽ biến mất.

Nếu bạn tham gia một trò chơi nào đó một cách vô tư như trẻ con, mọi người sẽ ngăn bạn lại. Họ muốn bạn phải nghiêm túc, toan tính, như một người lớn. Trò chơi không được trọn vẹn. Sự không trọn vẹn này không ngừng ám ảnh bạn nên bạn hãy ngưng ngay trò chơi. Nếu đã có lúc bạn không thể tham gia trò chơi một cách vô tư được thì giờ đây bạn đã có thể. Một khi bạn hòa mình vào vai trò của mình (dù là trong một trò chơi) mọi gánh nặng sẽ biến mất và không bao giờ quay trở lại.

27. TÊN GỌI

Đừng dùng từ Hạnh phúc hay Bất hạnh vì những từ này luôn mang theo bên nó sự so sánh, nhận định. Bạn hãy quan sát và quan sát, đừng mang theo bên mình bất kỳ một phán xét nào – chỉ gọi nó là “A” hoặc “B” mà thôi.

Trạng thái “A” đã không còn, giờ đây là trạng thái “B” và bạn chỉ là một người quan sát. Đột nhiên bạn nhận thấy rằng khi bạn gọi Hạnh phúc là “A” thì nó không còn là niềm Hạnh phúc nữa, khi bạn gọi Bất hạnh là “B” thì nó không còn là sự Bất hạnh nữa.

Khi bạn nói về *niềm hạnh phúc*, bạn muốn ám chỉ đến những từ này. Bạn nói rằng bạn muốn bám chặt lấy nó, bạn không muốn để nó rời xa bạn. Khi bạn nói về *sự bất hạnh*, bạn không chỉ muốn nói đến ngôn từ mà bạn nghĩ nhiều đến bản chất thực của nó. Bạn nói rằng bạn không muốn nó, nó không nên có mặt ở đây. Những điều này được bạn nói một cách vô thức.

Bạn hãy gọi những trạng thái này là “A” hoặc “B” trong một tuần lễ. Bạn hãy là một người quan sát như thể bạn đang ngồi trên đỉnh đồi và nhìn xuống thung lũng: dưới thung lũng là cảnh bình minh rồi lại hoàng hôn, ngày rồi lại đêm. Bạn hãy là người quan sát trên ngọn đồi, từ xa.

28. TÌNH YÊU TRẮNG NON

Hay để tình yêu trắng non xuất hiện. Hãy yêu thương nhau, chăm sóc nhau và hài lòng với chính mình. Bạn nên nghĩ mình là một người may mắn.

Nếu tình yêu phát triển sâu sắc, thì người vợ và người chồng sẽ trở thành những người anh em. Nếu tình yêu phát triển mạnh mẽ, thì năng lượng mặt trời sẽ trở thành năng lượng mặt trăng: Hơi nóng không còn nữa. Khi tình yêu phát triển sâu sắc hơn, sự hiểu lầm có thể xuất hiện vì lúc này chúng ta đã quen thuộc với tính khí, tình cảm, niềm vui của đối tượng. Tất cả

những thứ này trở thành ngớ ngẩn. Nó quả thực ngớ ngẩn!

Khi một đôi vợ chồng rơi vào hoàn cảnh như thế thì nỗi lo sợ sẽ xuất hiện. Chúng ta có cảm giác mình đã đánh mất một cái gì đó thật quý báu – một cảm giác trống trải. Nhưng xin bạn đừng nhìn về quá khứ. Hãy nhìn về tương lai. Khi tình cảm giữa đôi vợ chồng đạt đến trạng thái thân quen gần gũi, nhiều điều mới mẻ sẽ xuất hiện, bản ngã của hai vợ chồng sẽ biến mất nhường chỗ cho tình yêu không vụ lợi (một phẩm chất hoàn toàn mới của tình yêu).

29. NIỀM TIN

Bạn hãy nhớ rằng: đừng bao giờ hoài nghi. Dù bất cứ giá nào bạn cũng phải tin tưởng (ngay cả khi niềm tin của bạn giúp người khác lừa dối bạn, dù sao thế vẫn tốt hơn là bạn chẳng tin vào ai cả).

Khi một người nào đó yêu thương bạn và không lừa dối bạn thì bạn dễ dàng tin tưởng họ. Nhưng ngay cả khi thế gian nào dối lừa, mọi người dối lừa bạn (họ chỉ có thể dối lừa bạn khi bạn đặt niềm tin vào họ) bạn cũng hãy tiếp tục tin tưởng họ. Đừng bao giờ đánh mất niềm tin. Bạn sẽ không bao giờ là người thua cuộc vì niềm tin là đích đến cuối cùng của nhân loại. Đừng bao giờ đánh đổi niềm tin vì bất kỳ thứ gì. Niềm tin luôn có giá trị vô song.

Nếu bạn có thể tin tưởng bạn sẽ luôn là người cởi mở. Mọi người thường tỏ ra kín đáo để tự bảo vệ chính mình. Họ làm thế để không ai có thể lừa dối và trục lợi từ họ. Bạn hãy để họ trục lợi từ bạn! Nếu bạn vẫn không ngừng tin tưởng thì đóa hoa vô thường sẽ xuất hiện. Bạn sẽ không còn lo sợ rằng mọi người sẽ phỉnh gạt bạn vì bạn đã chấp nhận điều đó. Nỗi lo sợ có thể nguy hại cho bạn nhiều hơn bất kỳ nguy hại mà người khác có thể gây ra cho bạn. Nỗi lo sợ có thể phá hỏng cuộc đời bạn nên bạn hãy mở lòng mình ra, hãy đặt niềm tin một cách vô tư, một cách vô điều kiện.

Bạn sẽ thăng hoa, sẽ giúp mọi người thăng hoa khi bạn giúp họ ý thức được rằng họ chẳng lừa dối gì bạn, họ đang tự lừa dối chính bản thân mình. Bạn không thể lừa dối một ai đó nếu người đó không ngừng đặt niềm tin vào bạn. Niềm tin sẽ giúp bạn không ngừng đối mặt với chính mình.

30. SỰ TRỐNG RỖNG

Ngày tuyệt vời nhất trong đời bạn là ngày mà bạn không thể tìm được thứ gì tồn đọng trong chính mình để có thể vứt bỏ ra ngoài. Mọi thứ đã được vứt bỏ ra ngoài, tâm hồn bạn chỉ còn lại sự trống rỗng. Trong sự trống rỗng đó bạn có thể tìm được chính mình.

Việc chiêm nghiệm, thiền định có nghĩa là vứt bỏ toàn bộ nội dung của tâm hồn (ký ức, hình ảnh, suy nghĩ, tham vọng, mong đợi, ảo tưởng, trạng thái). Ngày tuyệt vời nhất trong đời bạn là ngày mà bạn không thể tìm được thứ gì tồn đọng trong chính mình để vứt bỏ ra ngoài. Mọi thứ đã được vứt bỏ ra ngoài, tâm hồn bạn chỉ còn lại sự trống rỗng. Trong sự trống rỗng đó bạn sẽ tìm được chính mình; tìm được sự tinh tảo thanh khiết của mình.

Sự trống rỗng đó chỉ có thể xuất hiện khi bạn tập trung tinh thần. Tâm hồn trống rỗng nhưng ý thức luôn tỉnh táo. Bạn đừng ngại sự trống rỗng, nó không phải là một cái gì đó tiêu cực. Nó phủ nhận tất cả những thứ vô bổ, không cần thiết, những thói quen nguy hại đã đeo bám và đè nặng lên bạn trong suốt quá khứ qua. Một khi gánh nặng này được tháo gỡ bạn sẽ được tự do vượt qua mọi giới hạn, bạn sẽ trở thành cái vô hạn giống như bầu trời xanh kia. Đây chính là trải nghiệm của Thượng đế (hay còn gọi là Trạng thái Phật) hay bất kỳ tên gọi nào bạn thích.

Bạn có thể gọi nó là chân lý, cõi vĩnh hằng, cõi niết bàn... Tất cả đều là một.

31. THỬ NGHIỆM

Bạn hãy mở lòng mình và sẵn sàng thử nghiệm. Bạn hãy sẵn sàng đặt chân lên những con đường mà trước đây bạn chưa từng đi qua. Ai là người có thể biết hết mọi điều? Có thể con đường bạn đang đi chẳng đưa bạn đến một nơi nào cả nhưng ít ra nó cũng là một trải nghiệm mới mẻ của bạn.

Edison không ngừng thử nghiệm trong suốt 3 năm trời. Ba năm ấy ông thất bại tổng cộng 700 lần. Mọi công sự và học trò của ông đều nản lòng. Mỗi sáng ông bước vào phòng thí nghiệm với thái độ hân hoan, giống như đều ông chưa bao giờ thất bại. 700 lần thất bại và 3 năm trời bị hoang phí! Mọi người đều khẳng định rằng chẳng có gì có thể xuất hiện từ những thử nghiệm của ông, thật vô ích.

Bọn họ nói với Edison: "Chúng ta đã thất bại 700 lần. Chúng ta chưa đạt được thành tựu nào cả. Chúng ta phải ngưng ngay thôi".

Edison bật cười to. Ông nói "Các anh đang nói gì vậy? Thất bại ư? Chúng ta thành công khi biết được 700 phương pháp đó đều sai lạc. Chúng ta đang tiến gần hơn với sự đúng đắn. Nếu chúng ta không gõ vào 700 cánh cửa đó chúng ta sẽ chẳng biết phải đi hướng nào. Nhưng giờ đây chúng ta đã biết được rằng 700 cánh cửa đó đều sai lạc. Đây là một thành tựu tuyệt vời!".

Đây là một quan điểm khoa học rất cơ bản: Nếu bạn có thể xác định được điều sai trái, bạn sẽ tiến gần hơn tới chân lý. Chân lý không thể xuất hiện giữa chợ để bạn có thể tìm đến và mua về. Nó không nằm sẵn tại một nơi cụ thể nào đó. Bạn phải thử nghiệm mới có thể tìm được nó. Bạn phải luôn sẵn sàng để tham gia bất kỳ thử nghiệm nào. Đừng bao giờ thiên cận mà tỏ ra tự mãn. Đừng bao giờ nghĩ rằng việc mình đang làm là hoàn hảo. Không có gì có thể hoàn hảo. Vẫn luôn có một phương cách nào đó để cải thiện nó; giúp nó trở nên tốt đẹp.

32. RẮC RỐI

Nếu bạn hành xử như là bạn chẳng hề gặp bất kỳ một rắc rối nào, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn chẳng gặp bất kỳ một rắc rối nào! Mọi rắc rối chỉ là ảo tưởng. Bạn tin rằng chúng tồn tại nên chúng tồn tại.

Đó chỉ là sự tự thôi miên chính mình: Bạn không ngừng lặp đi lặp lại rằng bạn thế này hoặc bạn thế nọ, bạn không có khả năng, bạn là người của thất bại. Bạn lặp đi lặp lại nó, nó trở thành một câu thần chú, nó tỏa khắp trong tim bạn và nó trở thành sự thật.

Bạn hãy thử hoạt động cứ như thể bạn chẳng gặp bất kỳ một rắc rối nào cả. Bạn sẽ nhận thấy rằng trong bạn có được một phẩm chất hoàn toàn khác: bạn chẳng gặp bất kỳ một rắc rối nào cả! Bạn là người quyết định mình sẽ đeo đuổi rắc rối hay vứt bỏ chúng lại phía sau. Bạn có thể dễ dàng vứt bỏ mọi rắc rối nếu bạn hiểu được chính bạn là người ôm chặt lấy nó, nó không ôm chặt lấy bạn. Nhưng nếu không có rắc rối thì chúng ta không thể sống được nên chúng ta không ngừng tạo ra chúng. Người ta cảm thấy cô đơn khi không có rắc rối vì họ không có gì để làm. Khi gặp rắc rối thì bạn cảm thấy vui hơn (bạn có một cái gì đó để làm, bạn phải suy nghĩ về nó; nó giúp bạn luôn bận rộn).

Đôi khi bạn nghĩ rằng bạn là người không xứng đáng, bạn thế này hoặc thế nọ... Đây là một suy nghĩ vị kỷ. Bạn muốn mình là một người xứng đáng, tại sao bạn muốn thế? Bạn muốn mình

là người có khả năng tuyệt vời, tại sao bạn muốn thế? Tại sao bạn không thể hài lòng với những giới hạn của mình? Một khi bạn chấp nhận được chúng, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn bắt đầu sống tốt hơn trong đời sống này.

33. KHÔNG BIẾT GÌ

Đừng bày tỏ quan điểm gì về sự lo sợ. Đừng gọi nó là sự lo sợ. Khi bạn đặt tên cho nó là sự lo sợ thì bạn đã có một quan điểm nhất định dành cho nó.

Đây là một trong số những điều thiết yếu nhất: đừng đặt tên cho nó. Bạn hãy quan sát mọi cảm xúc của mình mà không đưa ra bất kỳ một nhận định nào về nó, đừng đặt tên cho nó. Bạn hãy là một người không biết gì về nó, đừng để tâm hồn mình vận dụng ngôn từ hay suy nghĩ gì cả.

Bạn hãy đơn giản là quan sát nó, đừng gọi nó là sự lo sợ. Bạn hãy hành động giống như một con vật trong khi sợ hãi, nhưng đừng gọi tên, đừng nhận định, đừng đưa ra quan điểm về nó. Nếu bạn để sự lo sợ đè nặng lên tâm hồn mình, tóc bạn sẽ rụng dần theo thời gian.

34. CUỘC SỐNG LUÔN ĐƠN GIẢN

Cuộc sống luôn rất đơn giản. Cây cối vẫn đang sống trong đời sống này; rõ ràng đời sống của nó luôn đơn giản. Tại sao bạn lại làm cho cuộc sống phức tạp lên như thế? Vì bạn tự đặt ra những giả thuyết về nó.

Bạn phải rũ bỏ mọi học thuyết của mình về cuộc sống này, nếu không bạn sẽ phải bối rối vì những ngôn từ mà bạn đặt ra.

Bạn đã nghe giai thoại về một con rết nọ chưa? Một sáng đẹp trời, con rết tỏ ra hân hoan và không ngừng ca hát. Nó say sưa với tia nắng mặt trời. Một con ếch ngồi gần bên tỏ ra rất bối rối (có lẽ nó là một triết gia). Nó hỏi "Này anh rết, anh quả là một kỳ quan, anh có đến hàng trăm chiếc chân. Làm sao anh có thể kiểm soát được nó? Chân nào bước đi trước, chân nào bước theo sau, rồi theo sau nữa (có đến hàng trăm chân như thế)? Anh không cảm thấy khó khăn sao? Anh kiểm soát chúng thế nào? Theo tôi thì đó là điều không thể". Con rết đáp "Tôi chưa bao giờ nghĩ về điều đó. Hãy để tôi suy nghĩ xem". Rồi nó đứng lên, bắt đầu run rẩy và cuối cùng nó ngã sòng soài trên mặt đất. Tự nó đã làm cho nó trở nên bối rối. Hàng trăm chiếc chân! Làm sao nó kiểm soát được?

Các học thuyết khiến người ta phải tê liệt. Cuộc sống này không cần bất kỳ một học thuyết hay một triết lý nào, cuộc sống này là quá đủ đối với chính nó rồi. Nó không cần thêm những thứ quá rườm rà. Bản thân nó đã là quá đủ.

35. LẠC LỐI

Nếu bạn sợ mình sẽ bị lạc lối thì khả năng bạn lạc lối sẽ là rất lớn. Những gì bạn cố gắng đè nén sẽ trở nên vô cùng quan trọng với bạn.

Những gì bạn cố gắng đè nén sẽ trở nên vô cùng hấp dẫn đối với tâm trí bạn. Bạn đừng đè nén

sự lạc lối của mình. Thực ra, bạn nên bước theo nó. Nếu nó xảy ra, bạn hãy cứ để cho nó xảy ra. Chắc chắn phải có một cái gì đó tiềm ẩn phía sau nó, đó là lý do tại sao nó lại xảy ra. Đôi khi việc lạc lối lại là một việc tốt.

Ai muốn về một nơi nào đó thì không nên lo sợ về đích đến này. Nếu bạn lo sợ về nó, sự lo sợ này sẽ không bao giờ để bạn đến được nơi mình muốn. Bạn phải có một tâm hồn không biết lo sợ. Việc lạc lối là một điều tốt, chẳng có gì sai trái với nó cả.

Bạn phải ngưng ngay việc tranh đấu nhằm tồn tại. Bạn hãy ngưng ngay mọi xung đột và ý tưởng về việc chế ngự, bạn hãy đầu hàng. Khi bạn đầu hàng, bạn có thể làm được gì? Nếu tâm hồn bạn lạc lối, bạn hãy bước theo nó. Nếu nó không lạc lối, điều đó quá tuyệt vời. Đôi khi bạn nên hướng về một mục tiêu nào đó nhưng đôi khi bạn không nên hướng về bất kỳ nơi nào. Trong sâu thẳm tâm hồn bạn luôn có một đích đến nhất định. Khi đó trong tâm hồn bạn hoàn toàn không tồn tại bất kỳ một lo sợ nào.

Đừng bao giờ tạo ra sự đối ngẫu trong tâm hồn mình. Nếu bạn quyết tâm trở thành một người luôn đúng đắn, khi đó sẽ xuất hiện lực hấp dẫn kéo bạn về hướng những điều sai lạc. Nếu bạn quyết định mình sẽ không bạo lực, sự bạo lực sẽ trở thành nỗi ám ảnh trong bạn. Nếu bạn quyết định mình sẽ tuyệt giao với tình dục, tình dục sẽ trở thành nỗi ám ảnh trong bạn. Nếu bạn cố gắng hướng về một nơi nào đó, sự lạc lối sẽ trở thành một tội lỗi trong bạn. Bạn hãy chấp nhận, bạn hãy để mình lạc lối; chẳng có gì sai trái với nó cả.

36. NHU CẦU VÀ THAM VỌNG

Tham vọng thì nhiều nhưng nhu cầu lại ít. Bạn có thể thỏa mãn nhu cầu của mình nhưng với tham vọng thì không. Một tham vọng là một nhu cầu đã phát triển đến mức cuồng loạn, không ai có thể thỏa mãn được nó. Bạn càng cố gắng thỏa mãn nó, nó càng đòi hỏi nhiều hơn.

Có một câu chuyện kể rằng: khi Alexandre qua đời và đến được thiên đàng, ông mang theo tất cả những thứ mình có được: ngai vàng, vàng bạc, kim cương (dĩ nhiên là tất cả những thứ này chỉ tồn tại trong tâm hồn của ông).

Người gác cổng thiên đàng bật cười và hỏi "Sao ông lại mang theo nhiều gánh nặng như thế?". Alexandre nói "Gánh nặng nào?". Người gác cổng đưa cho ông một chiếc cân (loại cân có hai đĩa) và đặt một con mắt lên một đĩa, sau đó người gác cổng yêu cầu Alexandre đặt tất cả những hành trang mà ông mang theo lên đĩa cân còn lại (danh tiếng, quyền lực, ngai vàng, châu báu). Con mắt đó nặng hơn so với gánh nặng mà Alexandre mang theo.

Người gác cổng nói "Đây là con mắt của người trần gian. Nó đại diện cho những tham vọng của người trần gian. Dù cố gắng đến mấy người ta vẫn không thỏa mãn được nó". Người gác cổng vứt một ít bụi vào con mắt, nó lập tức nhắm lại và đánh mất toàn bộ trọng lượng của nó.

Chúng ta cần ném vào con mắt tham vọng một ít bụi của sự hiểu biết. Khi đó mọi tham vọng sẽ biến mất, chỉ còn lại những nhu cầu. Những nhu cầu này không có trọng lượng. Nhu cầu xuất hiện rất ít và luôn đẹp dễ. Tham vọng luôn xấu xí, nó biến một con người thành một con quỷ. Nó tạo ra những người điên cuồng. Khi bạn muốn có sự bình yên thì một căn phòng nhỏ đã là quá đủ; một ít thực phẩm đã là quá đủ; vài bộ trang phục đã là quá đủ; một người yêu thương đã là quá đủ.

37. AN TOÀN

Không nơi nào có sự an toàn. Cuộc sống là một chuỗi những bất an, không mảnh đất nào có thể nuôi dưỡng được sự an toàn.

Khi bạn tìm kiếm sự an toàn, bạn tạo ra những rắc rối. Bạn càng mong muốn sự an toàn thì bạn càng gặp nhiều rắc rối vì sự không an toàn chính là bản chất của cuộc sống. Nếu bạn không đòi hỏi sự an toàn, bạn chẳng bao giờ phải lo lắng bận tâm về sự không an toàn. Cũng giống như cây cỏ có màu xanh, cuộc sống này là sự không an toàn. Nếu bạn đòi hỏi chiếc lá kia phải màu trắng, khi đó rắc rối sẽ xuất hiện. Rắc rối được tạo ra bởi chính bạn, chứ không phải bởi chiếc lá kia - chúng màu xanh và bạn muốn chúng phải biến thành trắng! Chúng không thể xuất hiện theo cách đó.

Cuộc sống là sự không an toàn, tình yêu cũng thế. Như thế cũng là quá tốt. Cuộc sống chỉ có thể là sự an toàn khi bạn đã chết đi; khi đó mọi việc đều đã định đoạt. Dưới phiến đá kia là mặt đất. Dưới bông hoa kia không có gì cả; bông hoa là sự không an toàn. Chỉ một cơn gió nhẹ cũng có biến làm bông hoa gãy gục; cánh hoa có thể rơi xuống và biến mất. Thật tuyệt vời khi bông hoa kia vẫn còn đó. Cuộc sống là điều kỳ diệu - vì nó xuất hiện không vì một lý do nào cả. Bạn chỉ có thể trưởng thành khi bạn chấp nhận điều này và hạnh diện khi được có mặt trong cuộc đời này.

38. VÔ ĐIỀU KIỆN

Chỉ khi bạn biết được tình yêu là gì thì bạn mới có thể sẵn sàng trao tặng tình yêu. Bạn cho tặng nhiều thì bạn nhận được nhiều. Bạn nhuộm người khác trong tình yêu thì tình yêu sẽ nảy nở ngập tràn trong tâm hồn bạn.

Tình yêu không bao giờ cân nhắc đến việc đối tượng có xứng đáng được nhận lãnh hay không. Đây là một suy nghĩ ích kỷ, tình yêu không bao giờ là sự ích kỷ. Ấng mây kia không bao giờ nghĩ đến việc liệu trái đất có xứng đáng hay không. Nó mưa trên sườn núi, mưa trên vách đá, mưa khắp mọi nơi. Nó trao tặng không vì một điều kiện nào, không vì một động cơ thúc đẩy nào cả.

Điều đó cũng đúng với tình yêu: Nó chỉ trao tặng, nó vui với việc trao tặng này. Bất kỳ ai muốn nhận được nó đều có được nó. Họ không cần phải là người xứng đáng hay không xứng đáng. Họ không cần phải là người giàu hay người nghèo, người đẹp hay người xấu. Nếu trong khi bạn trao tặng tình yêu mà bạn lại cân nhắc đến những yếu tố này thì thứ mà bạn đang trao tặng hoàn toàn không phải là tình yêu. Nó là một cái gì đó rất khác. Chỉ khi bạn biết được tình yêu là gì thì bạn mới có thể sẵn sàng trao tặng tình yêu. Bạn càng tặng nhiều thì bạn càng nhận được nhiều. Bạn nhuộm người khác trong tình yêu thì tình yêu sẽ nảy nở ngập tràn trong tâm hồn bạn.

Trong trao đổi kinh tế thì hoàn toàn khác: Nếu bạn cho tặng thứ gì bạn sẽ đánh mất thứ đó. Nếu bạn muốn giữ lại thứ gì, bạn hãy tránh việc tặng nó đi. Bạn hãy thu gom nó, hãy là một người hà tiện. Điều này hoàn toàn đối nghịch với tình yêu: Nếu bạn muốn có tình yêu bạn đừng tỏ ra bủn xỉn, nếu không tình yêu nó sẽ xanh xao, sẽ chết. Hãy trao tặng, trao tặng và trao tặng. Dòng sông tình yêu sẽ chảy ngược về phía bạn khi bạn ban tặng tình yêu không điều kiện.

39. HAI CỰC CỦA TÂM HỒN

Tâm hồn không ngừng thay đổi từ tiêu cực đến tích cực, từ tích cực đến tiêu cực. Đây là hai phạm trù tồn tại song song trong tâm hồn giống như cực âm và cực dương của dòng điện. Nếu chỉ có một trong hai cực, dòng điện không thể tồn tại.

Xét cho cùng, tâm hồn là một dòng điện. Tâm hồn con người cũng giống như một chiếc máy vi tính. Nó có hai cực và không ngừng vận động.

Thế nên vấn đề ở đây không phải là có những lúc bạn cảm thấy tuyệt vời nhưng cũng có những lúc bạn cảm thấy vô cùng ảm đạm. Những khoảnh khắc ảm đạm sẽ tương ứng với những khoảnh khắc tuyệt vời. Nếu tâm hồn bạn đạt đến đỉnh cao tích cực thì sau đó nó cũng chìm lắng tới đáy của sự tiêu cực. Sự trầm lắng luôn tồn tại bù trừ với sự thăng hoa.

Bạn phải hiểu rõ điều này: Nếu bạn trốn tránh những thời khắc u sầu thì bạn sẽ chẳng bao giờ có được những thời khắc vui vẻ. Cuộc sống của bạn sẽ không hề thăng trầm, nó sẽ trở nên tẻ nhạt và đơn điệu vô cùng. Chúng ta phải chấp nhận mạo hiểm. Hãy trầm để rồi có lúc thăng. Điều này cũng đáng để bạn phải mạo hiểm. Nếu có lúc bạn đến được thiên đàng thì bạn có thể sẵn sàng để sống cùng địa ngục vì luôn tồn tại song song, tương ứng, 50-50.

40. CÔNG VIỆC

Bạn phải nhớ rằng: cộng sự của bạn là những người hoàn toàn không quan tâm đến đời sống tinh thần của bạn. Bạn phải là người quan tâm đến đời sống nội tâm của mình vì cộng sự cũng có đời sống nội tâm riêng của họ.

Cộng sự của bạn có những lúc phải đối mặt với trạng thái tiêu cực trong tâm hồn. Họ có những rắc rối và ưu tư riêng của họ giống như tất cả mọi người. Bạn cũng thế. Khi bạn đang làm việc với một ai đó, bạn không nhất thiết phải đề cập đến những vấn đề này vì nếu họ nêu ra tất cả những ưu tư khắc khoải của họ, bạn kể lể tất cả những ưu tư khắc khoải của mình thì mọi việc sẽ chẳng bao giờ có điểm dừng.

Nếu bạn cảm thấy mình bị trầm uất, hãy tìm một việc gì đó để làm. Ví dụ: hãy viết ra giấy tất cả những gì khiến bạn phải âu lo rồi bạn đốt mảnh giấy đó đi. Bạn có thể tham gia một điệu nhảy sôi động. Bạn phải giải quyết rắc rối của chính bạn.

Đôi khi bạn nên hỏi cộng sự của mình xem bạn đã bao giờ tỏ ra tiêu cực với họ chưa, hỏi họ xem họ có phiền lòng vì thái độ tiêu cực của bạn không vì có những lúc bạn có thể không biết rằng mình đang tỏ ra tiêu cực. Một cử chỉ nho nhỏ, một lời nói, một sự im lặng đôi khi cũng khiến người khác buồn phiền nên đôi lúc bạn cũng cần phải xin họ thứ lỗi.

41. SỰ XOÀNG XÍNH

Đừng bao giờ tham gia bất kỳ một công việc xoàng xĩnh tầm thường nào vì đó là tội ác trong cuộc đời. Đừng bao giờ yêu cầu cuộc sống phải tĩnh lặng, phải an toàn tuyệt đối vì điều đó có nghĩa là bạn đang tìm kiếm cái chết.

Nhiều người quyết định sống một đời bình yên, an toàn, không rủi ro. Tâm hồn họ lúc nào cũng bằng phẳng, không buồn không vui, không thăng không trầm. Cuộc sống của họ là một chuỗi dài đơn điệu tẻ nhạt: không đòi hỏi, không thung lũng, không đêm, không ngày. Họ sống trong một thế giới xám xịt, không màu sắc (họ không hề biết đến ánh cầu vồng rực rỡ). Họ sống một đời sống đen tối, theo thời gian họ cũng trở thành những người đen tối, xoàng xĩnh, tầm thường.

Bạn hãy sống một đời sống đầy màu sắc. Bạn hãy để mình tìm đến thiên đường rồi lại rơi vào địa ngục. Hãy là một người lên xuống giữa hai nơi này, đừng sợ hãi. Một ngày nào đó bạn sẽ hiểu được sự siêu việt sẽ hiểu được rằng bạn không thuộc thiên đàng cũng chẳng thuộc địa

ngục, bạn không phải là đỉnh núi cũng không phải là đáy thung lũng. Bạn sẽ hiểu được rằng bạn là người lữ hành dạo bước giữa nhân gian, là một chứng nhân trong cuộc đời này. Đó chính là bạn.

42. TRÌ HOÃN

Cuộc sống này rất ngắn ngủi và còn nhiều điều bạn chưa biết đến. Ai tiếp tục trì hoãn người đó sẽ tiếp tục bỏ phí cuộc đời mình.

Bạn cần không ngừng tự hỏi mình xem liệu bạn có đang hướng đến gần hơn với trạng thái hạnh phúc không. Nếu có, điều đó có nghĩa là bạn đang trượt theo đúng đường ray hướng đến niềm hạnh phúc. Nếu bạn đang cảm thấy đau khổ, hãy xét lại xem: Bạn đã trượt ra khỏi đường ray này từ khi nào, bạn đã bị lạc lối từ khi nào. Bạn đã bị bối rối bởi một điều gì đó, bạn không còn tự nhiên nữa, bạn cảm thấy xa lạ với tự nhiên; nên bạn đau khổ. Bạn hãy quan sát, hãy phân tích để tìm ra nguyên nhân và xử lý ngay. Đừng bao giờ trì hoãn đến ngày mai. Bạn cần vứt bỏ ngay hai chữ "ngày mai" ra khỏi vốn từ vựng của mình.

Cuộc sống này rất ngắn ngủi và còn đó rất nhiều điều bạn chưa biết đến; ai tiếp tục trì hoãn người đó sẽ tiếp tục bỏ phí cuộc đời mình. Hôm nay bạn trì hoãn đến ngày mai, ngày mai bạn lại tiếp tục trì hoãn. Dần dần, sự trì hoãn trở thành một thói quen bám chặt lấy bạn. Bất cứ khi nào bạn nhận thấy rằng thứ gì đó đang tạo ra đau khổ cho bạn, bạn cần vứt bỏ nó ngay, đừng dung túng nó dù chỉ một khoảnh khắc. Đây chính là sự can đảm: can đảm sống, can đảm chấp nhận rủi ro, can đảm chấp nhận mạo hiểm. Chỉ những người có được lòng can đảm mới xứng đáng được thưởng mọi thứ tốt đẹp - ánh sáng, tình yêu, niềm hạnh phúc và phúc lành.

43. TIN VÀO SỰ THI VỊ

Cuộc sống là một kho tàng không bao giờ cạn, nhưng chỉ những trái tim thi vị mới có thể biết được điều đó.

Tình yêu là sự thi vị duy nhất mà con người có được. Tất cả các hình thức thi vị khác chỉ là hình chiếu của tình yêu. Sự thi vị có thể xuất hiện qua thơ ca, qua cảnh núi đồi, qua một kiến trúc nào đó nhưng về cơ bản thì tất cả đều là biến cách của tình yêu. Linh hồn của sự thi vị chính là tình yêu. Những ai có thể sống trong tình yêu mới thực sự là những nhà thơ đúng nghĩa. Họ có thể chưa từng sáng tác thơ, chưa từng viết nhạc, chưa bao giờ thực hiện bất kỳ thứ gì mà mọi người thường nghĩ đến dưới hình thức nghệ thuật nhưng những ai sống trong tình yêu, yêu một cách trọn vẹn là những nhà thơ đúng nghĩa. Tín ngưỡng sẽ là đúng đắn khi nó tạo ra nhà thơ trong bạn. Nếu nó giết chết nhà thơ trong bạn và tạo ra cái được gọi là Thánh nhân thì nó không phải là tín ngưỡng chân chính. Tín ngưỡng đúng nghĩa luôn luôn tạo ra sự thi vị trong bạn. Tình yêu, nghệ thuật và sự sáng tạo cũng thế; nó làm cho bạn nhạy cảm hơn. Với sự thi vị cuộc sống của bạn không còn là một chuỗi dài vô nghĩa, tẻ nhạt, đơn điệu nữa. Với sự thi vị, cuộc sống của bạn là một chuỗi dài những điều mới mẻ, những câu chuyện ly kỳ và hấp dẫn. Cuộc sống là một kho tàng không bao giờ cạn, nhưng chỉ những trái tim thi vị mới có thể biết được điều đó. Tôi không tin vào triết lý, vào học thuyết nhưng tôi tin vào sự thi vị.

44. SỰ TỰ HOÀN THIỆN

Sự tự hoàn thiện là phương cách để tìm đến địa ngục. Mọi nỗ lực nhằm hoàn thiện bản thân nhằm biến bản thân thành một cái gì đó lý tưởng hơn sẽ tạo thêm nhiều sự cuồng loạn. Lý tưởng là nền tảng của sự cuồng loạn. Nhân loại có nhiều người loạn thần kinh vì họ có quá nhiều lý tưởng.

Súc vật không bị loạn thần kinh vì chúng không có bất kỳ một lý tưởng nào. Cây cỏ không bị loạn thần kinh vì chúng không mang theo bên mình bất kỳ một lý tưởng nào. Chúng không cố gắng trở thành một người nào đó khác hơn so với bản thân chúng. Chúng luôn vui với sự thật về bản thân chúng.

Bạn là bạn. Nhưng đôi khi bạn lại muốn trở thành Đức Giê-su hoặc Đức Phật nên bạn bước đi quanh quẩn mà không tìm được lối ra. Bạn phải hiểu rõ điều này: bạn là bạn. Cuộc sống này muốn bạn phải là bạn. Đó là lý do tại sao cuộc sống lại tạo ra bạn, nếu không nó đã tạo ra thứ khác. Nó muốn bạn phải có mặt ở đây, ngay tại lúc này. Nó không muốn Giê-su xuất hiện để thay thế cho bạn.

Bạn hãy chấp nhận chính mình. Nếu bạn có thể chấp nhận chính mình bạn đã học được bí mật lớn nhất trong đời, sau đó mọi việc sẽ diễn ra theo đúng như những gì phải diễn ra. Bạn hãy là chính mình. Bạn không cần phải kéo mình lên; không cần phải cao hơn so với hiện tại. Bạn không cần phải có một gương mặt khác. Bạn hãy là chính mình rồi sự thăng hoa sẽ xuất hiện, bạn sẽ ngày càng trân trọng bản thân mình.

Khi bạn đã vứt bỏ được ý tưởng về việc trở thành một người khác thì trong bạn không còn tồn tại bất kỳ một căng thẳng nào. Mọi căng thẳng sẽ biến mất. Bạn xuất hiện ở đây, bạn tỏa sáng, ngay lúc này. Bạn chẳng còn việc gì để làm ngoại trừ việc vui hưởng cuộc sống này.

45. NGÔI NHÀ

Nếu chúng ta không tìm được ngôi nhà thực sự (nơi nương tựa đúng nghĩa) của mình thì chúng ta phải tiếp tục tìm kiếm, phải tiếp tục cuộc hành trình của mình. Thật đáng ngạc nhiên, ngôi nhà thực sự đó không ở đâu xa.

Chúng ta tạo ra nhiều ngôi nhà khác nhau nhưng chưa bao giờ nghĩ về ngôi nhà thực sự của mình. Những ngôi nhà chúng ta dựng nên hoàn toàn là giả tạo; chúng chỉ là những tòa lâu đài được xây trên cát; chúng chỉ là những món đồ chơi không hơn không kém. Chúng không phải là ngôi nhà đúng nghĩa vì sẽ có lúc cái chết hủy diệt chúng.

Định nghĩa về một ngôi nhà đúng nghĩa là: một cái gì đó trường tồn, một cái gì đó vĩnh hằng. Chỉ có Thượng đế mới có thể vĩnh hằng; mọi thứ khác chỉ là phù du. Thể xác này chỉ là phù du, tâm hồn này chỉ là tạm bợ; tiền bạc, quyền lực, địa vị... tất cả đều sẽ trở thành vô nghĩa. Đừng xây ngôi nhà của mình bằng những thứ này. Tôi không có ý phản đối những thứ này đâu nhé. Bạn hãy vận dụng chúng nhưng hãy luôn nhớ rằng chúng chỉ là sự tạm thời; là nơi tốt để chúng ta trú qua đêm, sáng ngày mai chúng ta phải tiếp tục cuộc hành trình của mình.

Chúng ta có thể tìm thấy nó ở đâu? Hãy tìm nó trong chính mình.

46. SỰ BỐI RỐI

Bạn hãy vứt bỏ ngay định kiến trong tâm hồn mình để vui với những bối rối của mình. Nó không còn là sự bối rối nữa, nó là sự bối rối mang tính sáng tạo. Chúng ta cần có sự bối rối này trong tim để tạo ra những ngôi sao nhấp nháy.

Nếu bạn có những định kiến cuộc sống sẽ tạo thêm nhiều bối rối cho bạn vì cuộc sống không bao giờ tin vào những định kiến của bạn. Nó không ngừng xói tung mọi thứ. Nó không ngừng can thiệp vào đời sống của con người. Nó không ngừng bôn cọt bạn. Nó không phải là một căn phòng để bạn có thể treo lên tường một bức tranh và bức tranh đó mãi mãi yên vị. Cuộc sống là một chuỗi dài những hỗn độn.

Thượng đế không phải là một kỹ sư, một kiến trúc sư, một nhà khoa học hay một nhà toán học. Thượng đế cũng bị bối rối. Thượng đế là một người mơ mộng, trong một thế giới mơ mộng mọi thứ luôn bị xáo trộn: Bạn trai của bạn đột nhiên biến thành một con ngựa... Trong giấc mơ của mình bạn chẳng bao giờ hỏi "Điều gì đã xảy ra? Trước đây vài phút anh là bạn trai của tôi, bây giờ anh lại là một con ngựa!". Trong giấc mơ của mình bạn chấp nhận mọi thứ. Bạn không hề mảy may nghi ngờ, vì trong giấc mơ của mình bạn không mang theo bất kỳ một ý tưởng nào.

Khi bạn tỉnh thức bạn không thể trông thấy bạn trai của mình biến thành ngựa. Thực ra anh ta đã nhiều lần biến thành ngựa. Gương mặt của anh ta có thể không thay đổi nhưng sinh lực của anh ta lại không ngừng thay đổi. Bạn cảm thấy bối rối.

Tôi bắt gặp nhiều người luôn mang bên mình những định kiến. Định kiến càng mạnh mẽ bạn càng bối rối.

Nếu bạn không muốn mình bị bối rối, bạn hãy vứt bỏ mọi ý tưởng.

47. SỰ NGHÈO ĐÓI

Dù sớm dù muộn thì sự nghèo đói cũng sẽ biến mất (ngày nay chúng ta có đủ mọi phương tiện để đẩy lùi được nó) và rắc rối thực sự sẽ xuất hiện.

Những người quá nghèo là những người khó có được tình yêu. Thế gian đầy rẫy những người sắp chết vì đói. Dù sớm dù muộn thì sự nghèo đói cũng sẽ biến mất - ngày nay chúng ta có đủ phương tiện để đẩy lùi được nó - và rắc rối thực sự sẽ xuất hiện. Không một kỹ thuật, một phương tiện nào có thể đẩy lùi được nó. Chúng ta có thể đút cơm cho người khác ăn - nhưng ai sẽ chăm sóc tâm hồn của họ? Khoa học không thể làm được điều đó. Chúng ta cần đến một cái gì đó khác hơn, đó là những gì tôi gọi là Tín ngưỡng. Chỉ khi khoa học đã đẩy lùi được sự nghèo nàn về vật chất thì tín ngưỡng mới có thể phát huy được sức mạnh của nó.

Cho đến nay, tín ngưỡng vẫn còn là một cái gì đó rất tùy tiện - có khi là Đức Phật, có lúc là Giê-su, rồi lại Krishna. Đây là những nhân vật ngoại lệ, họ không đại diện cho toàn nhân loại. Một khi khoa học kỹ thuật hiện đại giải quyết được những nhu cầu thiết yếu của nhân loại (thức ăn, nơi trú ngụ, giáo dục, y tế) thì chúng ta sẽ nhận thấy rằng mình cần có một loại thức ăn mới, đó chính là tình yêu. Khoa học không thể tạo ra tình yêu, chỉ có tín ngưỡng mới có thể tạo ra tình yêu.

48. THA THỨ CHO CHA MẸ CỦA MÌNH

Việc tha thứ cho cha mẹ của mình là một trong số những việc khó khăn nhất vì họ đã sinh ra bạn. Bạn làm thế nào để có thể tha thứ cho họ?

Nếu bạn không yêu bản thân mình, không cảm động vì sự có mặt của mình trên thế gian này, thì làm sao bạn có thể biết ơn cha mẹ mình được? Không thể. Bạn sẽ tức giận, họ đã sinh ra

bạn mà không hỏi ý kiến bạn. Họ đã tạo ra con người kinh khủng này. Tại sao bạn lại phải chịu đau khổ khi họ quyết định sinh ra bạn mà không hỏi ý kiến bạn? Tại sao bạn lại bị lôi kéo vào thế gian này? Bạn nổi cơn thịnh nộ.

Nếu bạn yêu thương bản thân mình bạn sẽ yêu thương và biết ơn cha mẹ của mình. Họ là cánh cửa đưa bạn đến bạn với sự sống này. Nếu không có họ bạn không thể có được trạng thái mê ly của sự sống này. Họ đã làm điều đó trở thành có thể.

Chỉ bạn có thể tôn vinh sự sống của mình - đây là mục tiêu của tôi, tôi muốn giúp các bạn có thể yêu thương sự sống của mình - bạn mới có thể cảm thấy biết ơn cha mẹ của mình vì tình yêu, vì lòng từ bi, vì lòng khoan dung của họ dành cho bạn.

49. THẤT BẠI

Bạn không thể là một người thất bại. Cuộc sống này không cho phép bạn thất bại. Bạn vẫn chưa đạt được mục tiêu nào nên bạn không được để mình ngã lòng.

Nếu bạn cảm thấy ngã lòng hãy xem xét lại, có lẽ bạn đã từ từ áp đặt cho mình quá nhiều mục tiêu trong đời. Trước khi bạn đạt được mục tiêu của mình thì cuộc sống đã thay đổi. Mục tiêu của bạn trở thành một chiếc vỏ sò vô nghĩa, bạn lại thất vọng, bạn lại ngã lòng. Chính bạn là người đã tạo ra sự ngã lòng này.

Chỉ khi bạn hiểu được rằng cuộc sống này không thể được định nghĩa bằng một mục tiêu, một định hướng nào đó bạn mới có thể bay nhảy theo mọi hướng mà không mang theo bên mình bất kỳ một lo sợ nào. Vì không có thất bại nên không có thành công, sự ngã lòng cũng không xuất hiện. Khi đó mỗi khoảnh khắc sẽ có giá trị đích thực của nó.

Mỗi khoảnh khắc là một viên kim cương, bạn đi từ viên kim cương này đến viên kim cương khác nhưng vẫn không hướng về một hướng nhất định nào. Cuộc sống vẫn luôn sống động... không có cái chết. Cứu cánh chính là cái chết, sự hoàn hảo chính là cái chết, việc đạt được một mục tiêu nào đó chính là cái chết. Sự sống không hề biết đến cái chết, nó không ngừng thay đổi. Nó vô cùng và không có đích đến.

50. YÊU – GHÉT

Khi bạn yêu một thứ gì đó thì đồng thời bạn cũng ghét nó. Bạn có thể tìm lý do để biện hộ cho sự căm ghét của mình nhưng mọi lý do đều không thích đáng.

Đừng bao giờ để sự căm ghét của mình can thiệp vào bất kỳ điều gì. Bạn biết rõ rằng trong bạn có sự căm ghét, hãy để tình yêu quyết định mọi điều. Tôi không cố ý nói rằng chúng ta phải đè nén sự căm ghét của mình, tôi muốn nói rằng đừng bao giờ để lòng căm ghét của mình trở thành yếu tố quyết định.

Bạn hãy quên nó đi, hãy để nó ở lại nơi của nó. Bạn hãy tập trung vào tình yêu; hãy để tình yêu quyết định mọi việc. Tình yêu sẽ tỏa khắp trong tâm hồn bạn, sự căm ghét sẽ không còn nơi để tồn tại.

51. NGỌN LỬA KHÔNG KHỎI

Khi bạn trông thấy ngọn lửa, bạn hãy tỏ lòng tôn kính nó. Đó là nơi mọi đèn đài xuất hiện.

Bạn hãy ngắm nhìn sự kỳ diệu của ngọn lửa. Ngọn lửa là thứ huyền bí nhất trên thế gian, toàn bộ đời sống này phụ thuộc vào nó.

Ngọn lửa đó cũng đang bùng cháy trong bạn. Đó là lý do tại sao bạn cần có ô-xy vì lửa không thể cháy nếu không có ô-xy. Đây cũng là lý do tại sao Yoga lại nhấn mạnh đến việc hít thở thật sâu. Việc hít thở sâu giúp ngọn lửa trong bạn bùng cháy mạnh mẽ, ngọn lửa này sẽ trong sáng hơn, không một vệt khói.

52. CÁNH CỬA

Mọi mối quan hệ chỉ là sự tưởng tượng vì khi bạn bước ra khỏi chính mình thì bạn chỉ có thể bước theo cánh cửa của sự tưởng tượng này, không còn cánh cửa nào khác cho bạn.

Bạn bè, kẻ thù... đều là sự hình dung, sự tưởng tượng, sự hư cấu. Khi bạn chặn đứng chuỗi tưởng tượng này, bạn cảm thấy trống trải vô cùng, hoàn toàn trống trải. Khi bạn hiểu được rằng cuộc sống và mọi mối quan hệ của nó chỉ là sự tưởng tượng bạn sẽ không còn phản kháng nó nữa, sự hiểu biết của bạn sẽ giúp bạn làm cho mối quan hệ của mình thêm phong phú. Giờ đây bạn đã biết được rằng mối quan hệ chỉ là tưởng tượng, sao bạn không rót thêm sự tưởng tượng vào cho nó? Sao không vui hưởng cùng nó? Khi bông hoa kia chỉ là tưởng tượng của bạn, sao bạn không tạo ra một bông hoa tuyệt vời hơn? Sao bạn lại nghĩ đến một bông hoa bình thường? Hãy để bông hoa đó trở thành một viên ngọc lục bảo, một viên kim cương.

Sự tưởng tượng không phải là một tội lỗi, nó là một khả năng, nó là một chiếc cầu. Sự tưởng tượng đóng vai trò là chiếc cầu nối giữa người này và người khác. Hai đối tượng tạo ra một chiếc cầu nối liền (họ gọi nó là tình yêu, là niềm tin) nhưng đó chỉ là sự tưởng tượng. Sự tưởng tượng là một khả năng sáng tạo của con người nên dù sự sáng tạo là gì thì nó cũng chỉ là sự tưởng tượng. Bạn hãy vui với nó và tô vẽ cho nó thêm tươi đẹp, sẽ đến lúc bạn không còn phụ thuộc vào mối quan hệ của mình. Bạn chia sẻ cùng mọi người. Nếu bạn có một thứ gì đó, hãy chia sẻ nó với mọi người. Tình yêu là sự tưởng tượng. Sự tưởng tượng là một khả năng thiêng liêng.

53. BÃO TỐ

Bạn hãy sẵn sàng đón nhận mọi cơn gió, mọi cơn mưa, ánh nắng mặt trời vì đó là những gì cuộc sống ban cho bạn. Đừng lo lắng về nó, hãy đón mừng nó.

Sự phát triển có nghĩa là bạn đón nhận những điều mới mẻ từng ngày. Sự đón nhận đó chỉ có thể xảy ra khi bạn mở rộng lòng mình. Giờ đây mọi cánh cửa trong tâm hồn bạn đã được mở toang. Bạn có thể hơi phiền phức một chút: Khi cơn gió thổi vào nó có thể làm bay tờ báo trên bàn, khi cơn mưa ập đến nó có thể làm quần áo bạn ướt sũng. Nhưng nếu bạn sống trong một căn phòng luôn được khép chặt cửa bạn sẽ chẳng biết điều gì đang xảy ra.

Những điều tốt đẹp đang xảy ra. Bạn hãy sẵn sàng đón nhận mọi cơn gió, mọi cơn mưa, ánh nắng mặt trời vì đó là những gì cuộc sống ban cho bạn. Đừng lo lắng về nó, hãy nhảy nhót chào đón nó. Bạn hãy nhảy nhót khi bão tố đến vì sự yên bình sẽ xuất hiện khi cơn bão qua đi. Bạn hãy nhảy nhót khi thử thách xuất hiện và phá bĩnh bạn vì khi bạn phản ứng như thế bạn sẽ nâng mình lên một tầm cao mới. Bạn hãy ghi nhớ: sự đau khổ cũng có vẻ đẹp của nó.

Những ai chưa từng chịu đựng đau khổ chính là những người đã chết. Cuộc sống của họ không giống những thanh gươm sắc bén. Thanh gươm của họ thậm chí không cắt được một ngọn rau. Bạn hãy cầu nguyện cùng Thượng đế mỗi ngày "Xin hãy gửi đến cho tôi thêm nhiều thử thách, thêm nhiều bão tố vào ngày mai", bạn sẽ trưởng thành.

54. QUAN HỆ

Bạn càng cởi mở bạn càng được thư giãn, càng có khả năng có được mối quan hệ sâu sắc.

Bạn là nhân vật chính trong mối quan hệ của mình. Nếu bạn không xuất hiện, bạn căng thẳng, lo lắng, ưu tư thì ai sẽ là nhân vật chính trong mối quan hệ của bạn? Trong chúng ta luôn có những phần mảnh nên chúng ta thực sự không dám dẫn thân vào một mối quan hệ sâu sắc vì trong mối quan hệ sâu sắc sự thật về bản thân mình sẽ bị khám phá. Trong mối quan hệ sâu sắc bạn sẽ phải bộc lộ con tim của mình nhưng con tim của bạn cũng chỉ là những mảnh vỡ.

Đó là lý do tại sao người ta không ngừng tìm kiếm những mối quan hệ hời hợt, ngẫu nhiên. Họ không muốn dẫn thân vào một mối quan hệ sâu sắc. Họ chỉ lướt qua rồi biến mất trước khi mối quan hệ của họ trở thành một sợi dây ràng buộc. Bạn có thể có tình dục nhưng tình dục là thứ vô cùng hời hợt, giả tạo. Tình dục chỉ giúp bạn chạy trốn khỏi chính mình, nó hoàn toàn không phải là tình yêu.

Trong mối quan hệ hời hợt chúng ta luôn mang bên mình chiếc mặt nạ. Khi bạn mỉm cười, thực sự bạn không cười, chiếc mặt nạ của bạn đang cười. Nếu bạn thực sự muốn đi sâu vào mối quan hệ của mình bạn sẽ gặp nhiều nguy hiểm. Bạn sẽ phải trải lòng mình ra, người khác sẽ biết tất cả những gì đang diễn ra trong lòng bạn.

55. LẠC LỐI

Để biết được một điều gì đó, người ta cần phải lạc lối.

Mọi người đều cảm thấy tâm hồn mình đang lạc lối. Theo thời gian họ cảm thấy đói, đói một thứ gì đó rất vô cùng.

Mọi người không thể biết được điều gì nếu họ không lạc lối. Khi họ lạc lối họ kinh qua những điều mới mẻ mà trước đây họ chưa từng gặp phải. Lạc lối là điều tốt. Phạm lỗi cũng là điều tốt vì chỉ có cách đó bạn mới có thể trở thành một Thánh nhân.

56. LẮNG ĐỘNG

Những người yêu nhau thường cảm thấy sợ hãi khi mọi việc diễn ra quá êm đẹp. Họ cảm thấy rằng có lẽ tình yêu của họ đang biến mất.

Khi tình yêu lắng đọng, mọi việc bắt đầu diễn ra êm ả. Khi tình yêu trở thành một cái gì đó giống như tình bạn nó có vẻ đẹp riêng của nó. Tình bạn là chất men, là bản chất cơ bản của tình yêu nên chúng ta phải để tình yêu lắng đọng. Đừng bao giờ lo lắng về điều đó, nếu không thì dù sớm dù muộn chúng ta cũng sẽ tạo ra thêm nhiều rắc rối. Tâm hồn luôn muốn tạo ra rắc rối vì chỉ khi rắc rối xuất hiện nó mới giữ được tầm quan trọng của nó. Khi không rắc rối nào xuất

hiện, nó trở thành thừa thãi. Tâm hồn cũng giống như người cảnh sát vậy. Nếu thành phố lúc nào cũng yên tĩnh hòa bình, anh ta sẽ cảm thấy chán nản vô cùng: Không trộm cắp, không cướp bóc, không náo loạn - không gì cả! Khi đó anh ta trở thành người thừa. Khi mọi việc diễn ra một cách êm đẹp tâm hồn cảm thấy lo sợ vì nếu bạn thực sự để mọi việc lắng đọng, tâm hồn sẽ không còn tồn tại.

57. TRONG CHIẾC VỎ TRỨNG

Khi bạn có thể thoát ra khỏi mọi gò ép của mình bạn thực sự được tự do, thực sự là một con người. Đây là sự tự do đúng nghĩa! Bạn không còn mang theo chiếc vỏ trứng bên mình, nó đã bị phá vỡ.

Khi chú chim còn ở trong vỏ trứng, nó không thể bay được. Khi chúng ta còn là người Ấn Độ, người Anh, người Mỹ thì chúng ta đang bị mắc kẹt trong chiếc vỏ trứng. Chúng ta không thể bay, không thể vươn rộng đôi cánh của mình, không thể tận dụng được sự tự do mà cuộc sống này ban tặng cho mình.

Chúng ta bị nhiều sự gò ép đè nặng lên mình. Chúng ta bị gò ép dưới hình thức là người Đức, người Thiên Chúa giáo và vân vân. Chúng ta bị gò ép dưới hình thức là người đàn ông và người phụ nữ. Bạn không ngừng ghi nhớ bạn là một người đàn ông, bạn phải hành xử như một người đàn ông, bạn không được khóc nức nở, bạn phải đáp ứng sự mong đợi của mọi người, vân vân. Đây chính là sự gò ép, là chiếc vỏ trứng đang bao quanh bạn.

Một người thực sự tự do là người không phải đàn ông cũng chẳng phải phụ nữ, không phải người da trắng cũng chẳng phải người da màu, không phải người Thiên Chúa giáo cũng chẳng phải người Hồi giáo.

Khi những thứ này được vứt bỏ bạn mới có thể được tự do. Bạn có thể cất cánh bay cao.

58. ĐỪNG KỂ ĐẾN CHÚA

Bạn đã bao giờ nghe câu chuyện nổi tiếng về Mulla Nasruddin chưa?

Mulla dành dụm đủ tiền để sắm một chiếc áo mới. Anh ta đến tiệm may quần áo nọ với sự hào hứng vô cùng. Người thợ may đo kích cỡ cho anh ta và nói "Hãy quay trở lại đây vào tuần tới, (nếu Chúa cho phép) chiếc áo của anh sẽ được sẵn sàng".

Mulla kìm lòng một tuần lễ rồi quay trở lại tiệm may. Người chủ tiệm nói "Chúng tôi có sự chậm trễ nhưng (nếu Chúa cho phép) chiếc áo của anh sẽ được sẵn sàng vào ngày mai".

Sáng hôm sau Mulla quay trở lại "Tôi rất tiếc" người chủ tiệm nói "nhưng chiếc áo sắp sửa được hoàn tất. Anh hãy thử quay trở lại vào ngày mai (nếu Chúa cho phép) nó sẽ được sẵn sàng".

Mulla cáu tiết hỏi "Nếu không kể đến Chúa thì việc đó sẽ mất bao lâu?".

Tốt hơn hết chúng ta đừng kể đến Chúa. Thường thì khi chúng ta không biết một điều gì đó chúng ta nói rằng "Chúa biết!". Thực ra thì, để che đậy sự không biết chúng ta nói rằng "Chúa biết!". Tốt hơn hết chúng ta nên nói "Tôi không biết" vì khi bạn nói rằng "Chúa biết!" thì sự ngu muội của bạn được che đậy cứ như thể là bạn biết. Điều đó rất nguy hiểm.

59. LỖI LẦM

Việc dè nén bất kỳ điều gì cũng là sự xuẩn ngốc: Nó phá hỏng tâm hồn. Nó khiến chúng ta quan tâm đến những lo sợ nhiều hơn là tình yêu. Đó chính là một sai lầm.

Quan tâm quá nhiều đến những lo sợ là một sai lầm. Quan tâm nhiều đến tình yêu chính là đức hạnh. Bạn hãy quan tâm nhiều đến tình yêu vì chỉ qua tình yêu người ta mới có thể đến được sự cao thượng. Những lo sợ khiến người ta bị tê liệt, họ phải sống trong cảnh địa ngục giữa cuộc sống này.

Những người bị tê liệt bởi những lo sợ là những người đang sống trong địa ngục giữa trần gian. Họ sống cùng những lo sợ, họ chỉ hành động khi không có bất kỳ một lo sợ nào xuất hiện, họ chẳng làm được điều gì đáng quý cả. Nếu bạn phải lòng một ai đó sự lo sợ sẽ xuất hiện. Nó nói "Đừng phải lòng ai cả nếu không bạn sẽ bị họ bỏ rơi". Điều đó rất đúng - nếu bạn không phải lòng một ai cả thì không ai có thể bỏ rơi bạn - nhưng khi đó cuộc sống của bạn không hề có tình yêu, điều này còn tồi tệ hơn cả việc bị người khác bỏ rơi. Sự thật là, nếu có một ai đó bỏ rơi bạn thì nhất định cũng có một ai đó chấp nhận bạn. Những người sống cùng những lo sợ là những người luôn nghĩ về sự an toàn, sự hoàn hảo. Bạn không phạm phải bất kỳ một sai lầm nào nhưng đồng thời cũng chẳng làm gì cả. Đời sống của họ là một chuỗi dài đơn điệu, tẻ nhạt, ảm đạm. Họ không góp phần vào cuộc sống này. Họ xuất hiện, tồn tại - nói đúng ra là họ sống một đời sống vô vị - rồi chết đi.

60. SỰ TỰ DO

Cuộc sống là sự không an toàn (điều này có nghĩa là: cuộc sống là sự tự do). Khi sự an toàn xuất hiện, sự câu thúc gò ép cũng xuất hiện, sự tự do sẽ hoàn toàn biến mất.

Nếu ngày mai được thiết lập sẵn thì sự an toàn có thể xuất hiện nhưng bạn không có được sự tự do, bạn sẽ giống như một người máy. Bạn phải thực hiện những việc đã được định trước. Ngày mai luôn là ngày tươi đẹp vì ngày mai là sự tự do hoàn toàn. Không ai có thể biết được điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai. Ngày mai bạn có còn sống hay không, ngày mai bạn có còn tồn tại trên thế gian này hay không, không ai biết cả.

Đừng đòi hỏi sự an toàn. Nếu bạn đòi hỏi sự an toàn bạn sẽ luôn bất an. Bạn hãy chấp nhận sự không an toàn, rồi nó biến mất. Đây không phải là sự nghịch biện, đó là sự thật - nghe có vẻ như là sự nghịch biện nhưng lại hoàn toàn là sự thật. Cho đến giờ phút này bạn vẫn còn đang tồn tại, tại sao bạn lại phải lo lắng về ngày mai? Nếu bạn có thể tồn tại vào ngày hôm nay, tồn tại vào ngày hôm qua thì ngày mai cũng sẽ tự chăm sóc lấy nó.

Đừng nghĩ đến ngày mai, hãy hoạt động tự do. Khi bạn sống trong sự tự do, mỗi khoảnh khắc sẽ mang đến cho bạn một thế giới mới, một đời sống mới... Mỗi khoảnh khắc sẽ trở thành sự tái sinh.

61. CÁI CHẾT

Cái chết không phải là một cái gì đó sai lạc. Khi nó xuất hiện, nó là sự an nghỉ tuyệt vời.

Khi bạn đã tận dụng hoàn toàn thể xác mình thì cái chết là thứ cuối cùng mà thể xác bạn cần đến. Cái chết nhất định sẽ xuất hiện; bạn sẽ có được một thể xác khác. Bạn có thể sẽ trở thành một nhánh cây, một chú chim, một con cạp hoặc một thứ gì đó. Bạn không ngừng vận động. Sự

sống sẽ cho bạn một thể xác mới khi thể xác cũ đã hao mòn.

Cái chết luôn có vẻ đẹp của nó nhưng bạn đừng bao giờ tìm đến nó vì khi bạn tìm đến nó, nó không còn đẹp nữa. Bạn không thể tìm thấy vẻ đẹp khi cái chết không thanh thoát, cái chết gượng gạo. Đừng để mọi việc chồng chéo lên nhau. Cố những người sắp chết nhưng vẫn cố bầu vịu lấy sự sống. Đó là điều sai lạc vì khi cái chết xuất hiện thì nhất định bạn phải ra đi, bạn phải reo mừng chào đón nó. Nếu bạn đang sống mà lại nghĩ đến cái chết thì đó cũng là một điều sai lạc. Đó là điều không thể chấp nhận.

Bạn hãy chấp nhận mọi việc theo đúng sự thật về nó. Khi bạn đã chấp nhận một cách vô điều kiện thì mọi việc sẽ trở thành tuyệt vời. Trên đường đời bạn có gặp phải bất kỳ thứ gì thì hãy giơ tay đón nhận nó và tỏ lòng biết ơn sự sống này.

62. VỞ KỊCH MỘT VAI DIỄN

Thật khó có thể trở thành một người ngoan đạo vì bạn vừa là đối tượng trải nghiệm vừa là đối tượng được trải nghiệm, vừa là nhà khoa học vừa là sự thực nghiệm. Thực ra không có sự phân chia giữa hai đối tượng này, hai đối tượng này là một. Đối tượng trải nghiệm chính là trải nghiệm. Bạn đang tham gia vở kịch một vai diễn.

Trong một vở kịch thường có nhiều nhân vật khác nhau, vai trò của từng nhân vật đã được phân chia. Trong vở kịch một vai diễn thì chỉ có mình bạn tham gia mà thôi. Bạn phải đóng mọi vai trong vở kịch này.

Truyện kể rằng có một thầy tu thuộc phái Thiền thường hét lớn vào mõ gỗ sáng "Bokuju, người đâu rồi?" (Bokuju chính là tên của ông ta), và tự trả lời rằng "Thưa ngài, tôi đây".

Ông ta lại nói "Bokuju này, một ngày mới lại đến rồi đấy nhé. Hãy tỉnh táo và sáng suốt, đừng ngu muội nữa nhé!" và tự đáp rằng "Vâng, thưa ngài, tôi sẽ cố gắng hết sức".

Học trò của ông ta nghĩ rằng ông ta đang phát rồ. Thực ra, ông ta đang thực hiện vở kịch một vai diễn nhằm tự răn dạy chính mình. Trong vở kịch này bạn vừa là người nói vừa là người nghe, vừa là người ra lệnh vừa là người thực hiện mệnh lệnh. Đây là việc khó khăn bởi những vai diễn này dễ dàng bị chồng chéo và nhầm lẫn.

Khi bạn đóng một lúc cả hai vai bạn sẽ ngày càng nghiệm ra được nhiều điều mới mẻ.

63. SỰ CÂN BẰNG

Khi tình cảm và lý trí được cân bằng, chúng ta được tự do. Trong sự cân bằng đó luôn có sự tự do, sự bình ổn, sự thanh bình, sự tĩnh tại.

Khi lý trí quá mạnh nó sẽ không cho phép bất kỳ thứ gì không đem lại lợi ích tồn tại. Nó sẽ tống bỏ mọi niềm vui, mọi sự bền chặt, mọi vở kịch, mọi trò chơi, vẻ đẹp (kể cả tình yêu) vì nó cho rằng những thứ này không đem lại bất kỳ ích lợi gì cho nó. Những thứ này có ý nghĩa quan trọng đối với con tim nhưng nó lại vô nghĩa đối với lý trí.

Chúng ta phải tập trung nhiều vào con tim để có được sự cân bằng. Từ xưa đến nay lý trí nhân loại luôn là yếu tố thống trị, chúng ta phải tập trung thật nhiều vào con tim mới có thể có được sự cân bằng.

64. SỰ XÁC THỰC

Khi bạn không muốn một cái gì đó phát triển, hãy níu chân nó lại, nó sẽ tự chết đi. Khi nào bạn nhận thấy rằng một điều gì đó là giả tạo, gượng gạo, không tự nhiên, bạn hãy gạt bỏ nó đi.

Nếu bạn sắp sửa mỉm cười nhưng đột nhiên nhận thấy rằng nụ cười đó chỉ là giả tạo, bạn hãy ngưng lại ngay, ngay cả khi bạn đang mỉm cười; bạn hãy thả lỏng đôi môi của mình và xin lỗi người đối diện. Bạn hãy nói với họ rằng đó chỉ là một nụ cười gượng gạo. Nếu một nụ cười tự nhiên xuất hiện thì điều đó quá tốt; nhưng nếu nụ cười tự nhiên đó không xuất hiện thì cũng không sao. Bạn có thể làm gì được? Nếu nó đến, hãy để nó đến. Nếu nó không đến, đừng gượng ép nó.

Bạn biết rằng đây là ông chủ của mình và bạn phải mỉm cười nên bạn hãy chủ động mỉm cười nhưng bạn biết rất rõ đó là một nụ cười giả tạo. Bạn để ông chủ của mình bị lừa dối nhưng không được để mình bị lừa dối bởi nụ cười này. Đây là điều quan trọng.

Nếu đôi khi bạn nghĩ rằng sự giả tạo là điều cần thiết (cuộc sống này luôn phức tạp và bạn không phải tồn tại một mình; có nhiều việc bạn phải làm vì toàn bộ xã hội này được đặt trên nền tảng là sự giả tạo) thế thì bạn hãy chủ động giả tạo. Nhưng trong những mối quan hệ sâu sắc thân tình của mình, bạn đừng để sự giả tạo này xuất hiện.

65. HÀI LÒNG

Rất nhiều lần, những khoảnh khắc hài lòng đến rồi lại đi, bạn không thể nắm bắt được chúng. Bạn đừng ngại khi mình không thể nắm giữ được chúng. Bạn chỉ cần nhớ được hoàn cảnh chúng xuất hiện và cố gắng tìm cách tạo ra hoàn cảnh tương tự như thế.

Trải nghiệm không phải là quan trọng. Việc bạn cảm thấy thế nào, hoàn cảnh tạo ra cảm nhận của bạn, mới là quan trọng. Nếu bạn có thể tái tạo hoàn cảnh đó, trải nghiệm đó sẽ lại xuất hiện. Trải nghiệm không phải là quan trọng, tình huống tạo ra trải nghiệm mới là quan trọng. Bạn đã cảm nhận ra sao? Loại thức ăn đó, bông hoa đó, câu chuyện đó... đã tạo ra cảm xúc đó trong bạn? Bạn hãy tái tạo tình huống và trải nghiệm sẽ tái hiện.

Bạn chỉ cần tỉnh táo một chút vì sau một vài trải nghiệm đẹp để bạn có thể chủ động tái tạo hoàn cảnh tạo ra chúng.

66. ĐỘNG TỪ

Sự xác thực là một động từ. Mọi vẻ đẹp trên đời đều là động từ. Sự thật là một động từ. Tình yêu không phải là một danh từ; nó là một động từ. Tình yêu là sự tồn tại trong sự yêu thương. Nó là một quá trình vận động không ngừng.

Sự xác thực là một trong những giá trị to lớn nhất trong đời. Không gì có thể so sánh với nó. Trong thuật ngữ cổ, sự xác thực được gọi là sự thật, là chân lý. Thuật ngữ hiện đại gọi nó là sự xác thực, nó mạnh mẽ hơn cả sự thật vì khi chúng ta nói về sự thật thì dường như nó là một cái gì đó giống như một hiện tượng xuất hiện ở một nơi nào đó mà bạn phải tìm kiếm. Sự xác thực là một động từ. Nó là một cái gì đó đang chờ đợi bạn. Bạn phải tin tưởng thì mới có được nó. Bạn không thể khám phá được nó. Bạn phải không ngừng tạo ra nó bằng cách tỏ ra chân thực.

Nó là một quá trình diễn tiến của động lực.

Bạn hãy để sự xác thực lan tỏa trong tâm hồn mình. Những gì đẹp đẽ trên đời đều là động từ. Tình yêu không phải là một danh từ, nó là một động từ. Tình yêu là sự tồn tại trong sự yêu thương. Nó là một quá trình vận động không ngừng. Chỉ khi bạn yêu thương, tình yêu lập tức biến mất. Tình yêu chỉ có thể tồn tại khi nó là một động lực. Niềm tin là một động từ. Chỉ khi bạn tin tưởng niềm tin mới xuất hiện. Niềm tin có nghĩa là tin tưởng, tình yêu có nghĩa là yêu thương. Sự xác thực có nghĩa là phải tỏ ra chân thực.

67. CHẤP NHẬN

Chỉ chấp nhận thôi không vẫn chưa đủ. Người chỉ biết chấp nhận là người lãn đàm, thờ ơ, thiếu sinh khí nên bạn phải cảm thấy hạnh phúc. Đây là vấn đề cảm nhận. Bạn cảm thấy ra sao thì sẽ trở thành thế ấy. Đó là chọn lựa của bạn.

Đây là những gì người Ấn Độ thường nói "Đó là nghiệp chướng của chính bạn". Nghiệp chướng có nghĩa là hành vi của chính bạn. Đó là những gì bạn đã thực hiện cho chính mình. Khi bạn đã hiểu được đây là những gì bạn đã tạo ra cho mình thì bạn có thể tự quyết định. Cảm nhận của bạn chính là chọn lựa của bạn, không ai có thể ép buộc bạn phải cảm nhận như thế này hoặc thế nọ. Bạn đã chọn nó một cách vô thức hoặc vì một lý do mơ hồ nào đó nên đôi khi bạn cảm thấy vui tươi, đôi khi bạn cảm thấy cay đắng, nhưng chính bạn đã chọn nó.

Khi bạn đã hiểu được rằng cảm nhận của bạn do chính bạn quyết định, sao không vứt bỏ ngay những cảm nhận tiêu cực ra khỏi tâm hồn mình? Tại sao có lúc bạn không chấp nhận, có lúc lại chấp nhận? Cuộc sống này không phải là một chuỗi những ngày hội vui vẻ, sao bạn không yêu thương, sao bạn lại phải luôn cảm thấy đắng cay? Nhiều người bị đè nặng bởi sự chấp nhận. Họ đánh mất mọi sinh khí do chính cảm nhận của họ. Người chấp nhận là một người không bệnh tật nhưng cũng không khỏe mạnh, họ là những người quá bình thường. Họ không bệnh tật nhưng cũng không linh hoạt. Họ không thể cảm nhận được những gì được gọi là niềm hạnh phúc.

Tôi đề nghị: nếu bạn không cảm nhận được niềm hạnh phúc thì ít nhất cũng phải cố gắng cảm nhận được sự đau khổ. Bạn có thể khóc lớn hoặc khóc nhỏ. Nếu bạn không khóc được thì ít ra cũng có thể ứa lệ. Nếu bạn không cười được thì hãy khóc. Đó là những gì cuộc sống này ban tặng cho chúng ta. Nếu bạn có thể chọn lựa, sao bạn không chọn lấy niềm hạnh phúc?

68. SỰ CỞI MỞ

Bạn hãy để cơn gió ùa vào, để ánh nắng mặt trời soi rọi tâm hồn bạn. Bạn hãy chào đón cuộc sống này. Khi bạn hòa mình cùng cuộc sống với một trái tim rộng mở bạn sẽ không bao giờ cảm thấy cô đơn. Nhưng để có thể mở lòng mình ra thì bạn cần phải lưu tâm một chút, nếu không nó sẽ khép lại.

Sự cởi mở của bạn có thể dễ dàng bị tổn thương. Khi mở lòng mình ra bạn có thể sẽ gặp phải những điều không mấy dễ chịu. Đó là lý do tại sao nhiều người luôn khép kín lòng mình. Nếu bạn mở cửa cho bạn mình bước vào, kẻ thù của bạn cũng vào theo. Người khôn ngoan thường đóng chặt cửa để tránh kẻ thù, họ thậm chí còn không mở cửa cho bạn bè bước vào. Cuộc sống của họ trở thành một cái gì đó đơn điệu, họ đang chết giữa sự sống.

Bạn đừng sợ, sẽ chẳng có gì xảy ra cả vì cơ bản chúng ta chẳng có gì để mất. Những thứ có thể bị lấy mất là những gì không đáng để bạn giữ lại. Khi bạn hiểu được điều này bạn sẽ không

ngừng cởi mở.

Tôi có thể nhận thấy rằng: hai người yêu nhau cũng tự đóng kịch với nhau. Họ khóc vì không có gì xảy ra. Tình yêu của họ trở thành sự nhàm chán, không màu sắc, vô vị. Họ đã đóng chặt mọi cánh cửa và đang bị chết ngạt. Không một ánh sáng mới nào có thể lọt vào, họ dường như không thể sống được nhưng vì một lý do nào đó họ vẫn cố lê chân. Họ không mở cửa vì cảm thấy rằng không khí trong lành dường như rất nguy hiểm.

Khi bạn mở rộng cửa lòng, mọi lo sợ trong bạn sẽ biến mất. Bạn sẽ nhận thấy rằng sự mở lòng là một kho báu mà xưa nay bạn không ngừng hoang phí. Không ai có thể lấy đường kho báu này ngoại trừ bạn. Bạn càng chia sẻ, nó càng sinh sôi nảy nở. Bạn càng chia sẻ, bạn càng là *bạn*.

69. MỤC TIÊU

Cuộc sống là cuộc hành trình không mục tiêu... Đó là vẻ đẹp của nó!

Nếu trong đời có một mục tiêu nhất định thì mọi vẻ đẹp đã không còn vì một ngày nào đó bạn sẽ đến được mục tiêu đó, mọi việc về sau sẽ trở thành tẻ nhạt. Khi đó mọi việc sẽ được lặp đi lặp lại; trạng thái đơn điệu sẽ xuất hiện (thứ mà cuộc đời tối kỵ chính là sự đơn điệu). Cuộc sống luôn tạo ra cho bạn những mục tiêu mới bởi nó chẳng có mục tiêu nhất định nào cả. Khi bạn đạt được một trạng thái nào đó cuộc sống lại trao cho bạn một mục tiêu khác. Chân trời luôn lùi xa ngay trước mặt bạn; bạn không bao giờ đến được chân trời, và bạn không ngừng nhào người về phía trước. Nếu bạn thấu hiểu được điều này mọi căng thẳng trong tâm hồn bạn sẽ biến mất. Bạn căng thẳng là do bạn đang tìm kiếm một mục tiêu nào đó, tìm đến một nơi nào đó.

Tâm hồn luôn khao khát sự đến đích nhưng cuộc sống lại là một chuỗi bất tận của sự đến rồi lại đi. Cuộc sống không bao giờ hoàn hảo, đó chính là sự hoàn hảo của nó. Cuộc sống là sự vận động không ngừng, nó không phải là một cái gì đó đã chết.

Cuộc sống không phải là một vũng nước tù đọng, nó chảy không ngừng, không có bến bờ nào là điểm dừng cuối cùng của nó. Khi bạn đã thấu hiểu được điều này bạn sẽ vui hưởng cuộc hành trình của đời mình. Mỗi bước đi của bạn là một mục tiêu và không có mục tiêu nào được gọi là mục tiêu cuối cùng cả. Khi đó bạn sẽ không còn tồn tại bất kỳ một căng thẳng nào vì bạn chẳng có nơi nào để đi, bạn không sợ mình sẽ lạc đường.

70. KIỂM SOÁT

Cuộc sống này nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Bạn có thể vui hưởng nó nhưng bạn không thể kiểm soát được nó. Bạn có thể sống cùng với nó nhưng không thể chế ngự được nó. Bạn có thể khiêu vũ cùng nó nhưng không thể thúc ép nó.

Chúng ta thường nghĩ rằng mình chủ động hít thở nhưng điều đó không đúng. Cuộc sống này làm cho chúng ta hít thở. Chúng ta không ngừng cho rằng mình là đối tượng thực hiện nên đã tạo ra mọi rắc rối. Chúng ta đặt ra quá nhiều điều kiện cho cuộc sống nhưng cuộc sống không thể thỏa mãn tất cả những điều kiện của chúng ta được.

Bạn chỉ có thể thực sự sống khi bạn chấp nhận cuộc sống một cách vô điều kiện: bạn sẵn sàng chào đón nó mọi lúc mọi nơi, dù nó có xuất hiện ở hình thức nào. Người ta không ngừng đặt ra những điều kiện cho cuộc sống này. Họ muốn cuộc sống này phải thế này hoặc thế nọ, họ đòi

hỏi nó phải thỏa mãn mọi điều kiện của mình nhưng nó không hề quan tâm đến những điều kiện đó, nó vẫn lướt qua trước mặt họ.

Bạn phải vứt bỏ càng sớm càng tốt tất cả những điều kiện này vì chúng được tạo ra bởi lý trí của bạn. Cuộc sống không ngừng chuyển động, bạn bị bỏ lại phía sau, bạn thất vọng. Lý trí của bạn nói "Nhìn đây, anh đã không kiểm soát nó thật tốt, đó là lý do tại sao anh bị bỏ rơi, anh cần phải kiểm soát nó chặt chẽ hơn".

Sự thật thì ngược lại: Bạn bỏ lỡ quá nhiều thứ bởi bạn kiểm soát quá nhiều thứ. Bạn hãy giống như một dòng sông trôi tự do đến những nơi nó có thể đến được. Đừng nắm chặt lòng bàn tay mình, hãy dang rộng vòng tay. Cuộc sống này quá bao la, đừng để lý trí hẹp hòi cản đường bạn.

71. CƠN GIÓ MẠNH

Cơn gió mạnh kia không phải là kẻ thù của bạn. Dường như nó muốn nhắc nhở bạn lên để rồi quật bạn xuống nhưng trong khi chiến đấu cùng nó bạn sẽ thêm vững chãi.

Bạn hãy nghĩ về một chậu cây kiểng. Bạn có thể mang nó vào phòng, xét từ một góc độ nào đó, nó sẽ được bạn bảo vệ; những cơn gió mạnh không thể chạm được đến nó. Dù ngoài trời có bão tố thì nó vẫn không hề hấn gì. Nhưng khi đó nó chẳng hề được thử thách, nó luôn được bảo vệ. Nhưng theo thời gian nó sẽ ngày một khô héo, không còn xanh tươi nữa. Dường như có một cái gì đó ẩn bên trong đang bắt đầu hấp hối vì chỉ có thử thách mới định hình nên sự sống.

Cơn gió mạnh kia không phải là kẻ thù của bạn. Dường như nó muốn nhắc nhở bạn lên để rồi quật bạn xuống, nhưng trong khi chiến đấu cùng nó bạn sẽ thêm vững chãi. Qua bão tố thì rễ cây sẽ thêm mạnh mẽ, nó phải mạnh mẽ hơn những cơn bão tố nó mới có thể tồn tại được. Ánh nắng mặt trời kia như muốn thiêu đốt chiếc lá xanh nhưng cây sẽ hút thêm nước từ lòng đất để tự bảo vệ mình trước ánh nắng gay gắt của mặt trời. Nó sẽ ngày một xanh tươi. Khi chiến đấu cùng nghịch cảnh nó có được một linh hồn mạnh mẽ. Một linh hồn mạnh mẽ chỉ có thể xuất hiện qua sự tranh đấu, nghịch cảnh, bất hạnh.

Nếu mọi việc diễn ra quá dễ dàng, bạn sẽ tự chết. Theo thời gian bạn sẽ tự phân rã (sự phân rã sẽ xuất hiện khi có sự thừa thãi). Bạn trở thành một đứa bé được nuông chiều nên khi thử thách xuất hiện, bạn hãy sống cùng với nó bằng sự dũng cảm.

72. HÃY BẮT ĐẦU LẠI LẦN NỮA

Bạn hãy nhìn mà xem: Dù bạn đã và đang làm gì, mọi việc vẫn chưa hề kết thúc. Bạn hãy khởi đầu trở lại, bạn hãy khởi đầu cuộc hành trình của mình thêm một lần nữa. Hãy bắt tay vào những việc mới mẻ dù đôi khi chúng hơi lập dị, kỳ quái, thậm chí là điên khùng. Tất cả đều tốt cho bạn.

Mọi nhà phát minh đều được cho là người phát rồ, lập dị. Quả thực họ là những người như thế, vì họ đã vượt qua mọi giới hạn. Họ tìm ra được con đường của chính mình. Họ không bao giờ đi theo đường xa lộ, con đường đó không dành cho họ; họ chỉ di chuyển trong rừng. Họ sẽ gặp nguy hiểm: có thể lạc đường, có thể sẽ không bao giờ có thể quay lại được, có thể mất liên lạc với bầy đàn... Nhưng họ chẳng quan tâm đến điều đó.

Có những lúc bạn thất bại. Sự nguy hiểm luôn tồn tại song song với những điều mới mẻ. Đó là điều xứng đáng để bạn mạo hiểm. Khi bạn mạo hiểm thì bạn hoặc tạo ra những điều mới mẻ

trong những việc cũ kỹ, hoặc bạn thay đổi: Thay đổi toàn bộ và khởi động một cái gì đó hoàn toàn mới. Bạn hãy quay trở về với bước đầu tiên, bạn có thể vứt bỏ mọi thứ và quay lại từ đầu để trở thành một thợ gốm, một vũ công, hoặc một kẻ lãng du - thứ gì cũng được!

Thường thì lý trí của bạn sẽ nói rằng đó là điều xuẩn ngốc. Bạn đã có danh tiếng, có tên tuổi, có địa vị, có của cải, mọi việc đang diễn ra tốt đẹp, tại sao bạn lại phải quan tâm đến việc thay đổi? Lý trí của bạn sẽ nói thế. Đừng bao giờ lắng nghe lý trí. Lý trí là một tên cai ngục. Nó sẽ đưa bạn đến với cái chết.

73. TÌNH YÊU

Tất cả những người yêu nhau đều cảm thấy như mình đang thiếu khuyết một thứ gì đó, vì tình yêu của họ vốn dĩ không trọn vẹn. Tình yêu là một quá trình vận động, nó không phải là một đối tượng bất di bất dịch.

Tình yêu cũng giống như một dòng sông, nó không ngừng chuyển động. Mỗi khoảnh khắc đều là sự sống của dòng sông này. Khi nó dừng lại, nó lập tức trở thành một cái gì đó mù mẫm, trì trệ, tù đọng; nó không còn là một dòng sông nữa.

Tình yêu là một dòng sông nên bạn đừng nghĩ rằng mình đang bỏ lỡ một thứ gì đó, đó là một phần gắn liền với tình yêu. Tình yêu không trọn vẹn là điều tốt vì khi nó không được trọn vẹn bạn sẽ phải hành động để giúp nó được trọn vẹn. Không phải nhất định bạn sẽ hài lòng khi bạn có được tình yêu vì tình yêu không bao giờ giúp người ta được hài lòng trọn vẹn. Tình yêu không bao giờ trọn vẹn nhưng nó vẫn luôn đẹp để và sống động đến vô cùng.

Trong tình yêu bạn sẽ luôn cảm thấy lơ nhịp, một cái gì đó không trọn vẹn. Đó là điều tự nhiên vì khi hai người gặp nhau nghĩa là hai thế giới khác nhau gặp nhau. Việc mong đợi hai thế giới này hoàn toàn hòa hợp cùng nhau là điều không thể, nếu bạn mong đợi mọi việc diễn ra như thế bạn nhất định sẽ thất vọng. Dĩ nhiên cũng có những lúc, dù hiếm hoi, các bạn sẽ cảm nhận được sự nhịp nhàng giữa hai thế giới này.

Bạn hãy luôn cố gắng tạo sự hòa hợp nhịp nhàng giữa hai thế giới này, đồng thời hãy luôn sẵn sàng chấp nhận nếu mọi việc không diễn ra như ý muốn. Bạn cũng đừng lo lắng về điều đó, nếu không sự lơ nhịp sẽ ngày một lớn thêm.

74. SỰ SÁNG SUỐT

Sự sáng suốt (dù ở hình thức nào) luôn giúp ích cho bạn. Sự sáng suốt là người bạn duy nhất của bạn.

Chúng ta phải sẵn sàng nhìn thẳng vào sự thật, không giải thích duy lý, không biện luận, không định nghĩa. Từ sự sáng suốt này nhiều điều mới mẻ sẽ xuất hiện.

Nhiều người gặp phải rất nhiều rắc rối nhưng những rắc rối của họ đều không có thật. Chín mươi phần trăm những rắc rối là không có thật nên nếu chúng không được giải quyết thì bạn sẽ thực sự gặp rắc rối. Ngay cả khi chúng được giải quyết thì mọi việc vẫn như cũ vì chúng là những rắc rối giả tạo. Khi bạn giải quyết được một vài rắc rối giả tạo, bạn sẽ tạo ra những rắc rối khác nên việc đầu tiên bạn phải làm là hãy tìm hiểu xem chúng có phải là những rắc rối thực sự hay không. Việc nhận biết được những điều giả tạo là bước đầu tiên để có thể nhận ra được sự thật.

75. THÁO GỠ SỰ THÙ HẪN

Chúng ta không yêu thương nhưng đó không phải là vấn đề duy nhất. Chúng ta thù ghét nên trước tiên bạn phải vứt bỏ ngay những gì có thể khiến bạn cảm thấy thù hận.

Bạn hãy luôn sẵn sàng để nói với mọi người rằng "Tôi xin lỗi". Rất ít người có khả năng nói được câu nói này. Thậm chí ngay cả khi họ phát âm được ba từ này thì họ vẫn không có ý muốn nói thế, lời xin lỗi của họ chỉ là giả tạo. Họ nói vì phép xã giao trong xã hội. Chỉ khi bạn có được sự hiểu biết thực sự bạn mới có thể nói lời xin lỗi một cách chân thành.

Bạn hãy vứt bỏ ngay sự thù ghét. Đây là bước quan trọng để bạn có thể yêu thương. Cũng giống như mùa xuân bị đè chặt bởi những tảng đá, chỉ khi bạn tháo gỡ được những tảng đá này thì mùa xuân mới có thể lan tỏa mọi nơi.

Mọi con tim đều có tình yêu vì nếu không có tình yêu con tim sẽ chết. Tình yêu là nhịp đập của con tim. Không ai có thể sống mà không có tình yêu; đó là điều không thể. Sự thật là, mọi người đều có tình yêu, đều có khả năng yêu thương và được yêu thương. Nhưng một vài viên đá (quá trình nuôi dưỡng sai lạc, những thái độ sai lạc, sự gian xảo, sự tính toán, sự vị kỷ, vân vân) đã và đang chặn đường khiến cho tình yêu không thể xuất hiện.

Hãy tháo gỡ ngay những hành vi thù địch, những lời nói thù hận, những thái độ chống đối bạn sẽ bắt gặp chính mình trong trạng thái tràn ngập tình yêu.

76. KHÔNG PHẢI LÀ CÀ PHÊ UỐNG LIỀN

Tình yêu không phải là một cái gì đó bạn có thể thực hiện. Khi bạn thực hiện những việc khác, tình yêu sẽ xuất hiện.

Có nhiều điều nho nhỏ bạn có thể thực hiện: ngồi bên nhau ngắm ánh trăng đêm, cùng nhau nghe một bản nhạc trữ tình mà không liên hệ trực tiếp với tình yêu. Tình yêu rất mong manh, dễ vỡ. Nếu bạn nhìn thẳng vào nó, nó sẽ biến mất. Nó chỉ có thể xuất hiện khi bạn không tập trung vào nó, khi bạn thực hiện những điều khác. Bạn không thể trực tiếp tiến thẳng về phía nó giống như một mũi tên. Tình yêu không phải là một tấm bia. Nó là hiện tượng rất tinh vi; nó rất e thẹn. Nếu bạn tiến thẳng về phía nó, nó sẽ ẩn mình.

Thế gian luôn tỏ ra rất ngớ ngẩn về vấn đề tình yêu. Họ muốn có nó ngay lập tức. Họ muốn có nó giống như món cà phê uống liền, khi bạn muốn uống, bạn có ngay.

Tình yêu là một nghệ thuật trang nhã; bạn không thể làm gì tác động trực tiếp đến nó. Các bạn cùng nhau đọc một cuốn sách, cùng nắm tay nhau đi dạo trong vườn..., rồi đột nhiên các bạn cảm thấy có một cái gì đó thật lạ đang diễn ra trong lòng, một mùi hương quyến rũ, một vẻ đẹp yêu kiều, một sự bình yên vô hạn.

77. SỰ GẦN GŨI BÊN NHAU

Nhân loại dường như đã quên hẳn sự gần gũi bên nhau (không phải là cùng nhau làm gì mà chỉ đơn giản là ở bên nhau).

Nam giới và nữ giới là hai đối tượng khác nhau - không những khác nhau mà họ còn đối

ngịch nhau; họ không thể kết hợp cùng nhau. Khi họ kết hợp cùng nhau thì tình yêu là một phép màu, một điều kỳ diệu, một khoảnh khắc ly kỳ. Nếu không có tình yêu họ đã xung đột với nhau, chống đối nhau. Đó là điều tự nhiên vì họ có những tâm hồn khác nhau. Quan điểm của họ hoàn toàn đối nghịch nhau. Họ không thể thỏa thuận bất kỳ việc gì vì hướng đi và lối suy luận của họ khác nhau.

Bạn đừng quá lo lắng, tình yêu sẽ tự chăm sóc lấy nó. Bạn cũng đừng cố gắng theo đuổi tình yêu, nếu không bạn sẽ chẳng bao giờ có được nó.

78. CÂY BÁCH TRONG SÂN

Tín ngưỡng thực sự chính là khoảnh khắc này đây, ngay tại đây. Khoảnh khắc này chính là tín ngưỡng thực sự. Nếu bạn cảm thấy buồn phiền, nỗi buồn của bạn là một cây bách được trồng trong sân vườn nhà bạn, bạn hãy nhìn thẳng vào nó... hãy nhìn thẳng vào nó. Bạn không thể làm gì khác hơn.

Có một câu chuyện rất nổi tiếng về một bậc thầy phái Thiền là Chou Chou. Một thầy tu nọ hỏi ông rằng "Tín ngưỡng thực sự là gì?".

Hôm đó là một đêm trăng rằm và trăng đang ló rạng nơi chân trời. Chou Chou im lặng một lúc lâu; ông không nói gì cả. Đột nhiên ông nói "Hãy nhìn vào cây bách trong sân kia". Một cơn gió mát thoảng qua và ánh trăng đang xuất hiện trên những nhánh cây. Nó thật đẹp, đẹp đến mức khó có thể tin được.

Nhưng vị thầy tu nói "Đó không phải là câu hỏi của tôi. Tôi không hỏi về cây bách trong sân, về mặt trăng và vẻ đẹp của nó. Câu hỏi của tôi chẳng liên quan gì đến những thứ này. Tôi hỏi rằng tín ngưỡng thật sự là gì. Ông quên mất câu hỏi của tôi rồi ư?".

Chou Chou lại im lặng một lúc lâu. Sau đó ông lại nói "Hãy nhìn vào cây bách trong sân kia".

Tín ngưỡng thực sự chính là khoảnh khắc này đây, ngay tại đây. Khoảnh khắc này chính là tín ngưỡng thật sự. Nếu bạn cảm thấy buồn phiền, nỗi buồn của bạn là một cây bách được trồng trong sân vườn nhà bạn, bạn hãy nhìn thẳng vào nó... hãy nhìn thẳng vào nó. Bạn không thể làm gì khác hơn. Sự quan sát đó sẽ cho bạn biết nhiều điều bí mật, mở ra cho bạn nhiều cánh cửa khác nhau.

79. KHÔNG LÀM GÌ CẢ

Nếu bạn không làm gì cả thì đó là điều tốt nhất.

Mọi người phải có dũng khí để không làm gì cả. Để làm một điều gì đó chúng ta không cần phải có dũng khí bởi tâm trí con người vốn dĩ là một đối tượng không ngừng hoạt động. Bản ngã không ngừng khao khát muốn làm một điều gì đó. Nếu bạn tham gia một hoạt động nào đó, bản ngã của bạn lập tức cảm thấy hài lòng, vui vẻ, khỏe mạnh.

Không làm gì cả là việc khó nhất trên đời. Nếu bạn có thể không làm gì cả thì đó là điều tốt nhất trên đời. Ý tưởng bạn cần phải làm một điều gì đó là một ý tưởng sai trái. Chúng ta phải sống chứ không phải chúng ta phải làm một điều gì đó.

Những gì chúng ta cần là: Sống trong một khoảng không gian yên tĩnh để có thể đối mặt với chính mình, nhận thấy rõ sự thật về bản thân mình.

80. NGÀY MAI

Khi bạn tìm kiếm, tương lai đóng một vai trò quan trọng. Khi bạn không tìm kiếm, khoảnh khắc hiện tại là tất cả những gì bạn có. Không có tương lai nên bạn không thể trì hoãn, bạn không thể nói rằng "Ngày mai tôi sẽ có được niềm hạnh phúc".

Chúng ta hủy hoại ngày hôm nay bằng ngày mai; chúng ta hủy hoại điều có thật bằng những điều phù phiếm. Bạn thường nói "Nếu hôm nay tôi buồn phiền (có gì đâu phải buồn phiền) ngày mai tôi sẽ vui vẻ". Thế rồi bạn cố gắng chịu đựng ngày hôm nay để chờ đến ngày mai. Nhưng nếu không có ngày mai thì không có tương lai, không có gì để bạn tìm kiếm thì bạn chẳng có cách nào để trì hoãn và sự trì hoãn sẽ biến mất. Khi đó bạn chỉ còn lại hiện tại mà thôi. Lúc này bạn phải có quyết định vui vẻ hay buồn phiền. Tôi không nghĩ rằng có ai đó lại chọn sự buồn phiền.

Quá khứ không còn nữa, tương lai sẽ không bao giờ xuất hiện, khoảnh khắc này là tất cả những gì bạn có được. Bạn có thể tán dương, ca tụng, tôn vinh nó. Bạn có thể yêu thương, cầu nguyện, ca hát, nhảy nhót, chiêm nghiệm và tận dụng nó để làm bất kỳ thứ gì bạn muốn. Khoảnh khắc hiện tại ngăn ngui đến mức nếu bạn không tỉnh táo thì nó sẽ trượt khỏi tầm tay của bạn, nó sẽ biến mất. Thế nên, để có thể thực sự "sống" mọi người cần phải rất tỉnh táo.

Đừng bao giờ sử dụng từ "chờ đợi" vì điều đó có nghĩa là tương lai đã len vào nhà bạn qua cánh cửa sau. Nếu bạn nghĩ rằng bạn nên chờ đợi thì điều này cũng có nghĩa là bạn đang chờ đợi tương lai. Chẳng có gì để bạn chờ đợi cả. Cuộc sống này chỉ là khoảnh khắc hiện tại.

81. THỜ PHỤNG

Người ta không cần phải tìm đến chùa chiền, đền đài, hay các nhà thờ. Dù bạn ở đâu, hãy cố gắng sống hạnh phúc vì đó chính là đền đài vững chắc và đáng tin nhất. Nếu bạn sống hạnh phúc thì bạn đã tạo ra được đền đài cho chính mình.

Tại đền đài chúng ta chỉ thực hiện những việc giả tạo. Chúng ta thường dâng cúng những bông hoa mà thực ra không phải là của mình; chúng ta mượn những bông hoa đó từ thực vật. Những bông hoa đó đã được dâng tặng cho Thượng đế ngay khi chúng đang còn ở trên cây; bạn đã giết chết chúng, bạn đã hủy diệt một cái gì đó rất xinh đẹp. Bạn mang những bông hoa mà bạn đã hủy diệt đến để dâng cúng cho Thượng đế mà không hề biết hổ thẹn.

Tôi đã quan sát. Tại Ấn Độ mọi người không dâng cúng những bông hoa do chính mình trồng lấy, họ ngắt lấy những bông hoa của hàng xóm, không ai có thể ngăn họ làm điều này. Đây là một đất nước rất sùng đạo và họ làm việc đó vì sự mộ đạo. Mọi người thắp đèn và nến nhưng những thứ đó đều không phải là của họ. Họ thắp hương trầm và tạo ra những mùi hương dễ chịu khác, nhưng tất cả đều là những thứ vay mượn.

Đền đài thực sự là loại kiến trúc được tạo ra bởi niềm hạnh phúc nhưng niềm hạnh phúc lại là một cái gì đó không thể gượng ép. Nếu bạn cảm thấy biết ơn Thượng đế, bạn hãy dâng tặng Thượng đế những bông hoa xinh đẹp do bạn trồng. Chúng là sự thành tâm, nhiệt huyết, là sinh lực trong con người bạn; rồi thì hương thơm sẽ tỏa khắp, hương thơm đó bắt nguồn từ chính con người bạn. Đây mới là sự tôn kính đúng nghĩa.

82. ĐÚNG VÀ SAI

Không có gì là đúng hay sai. Tất cả tùy thuộc vào quan điểm của bạn.

Cùng một sự việc nhưng nó có thể là đúng dẫn đối với người này, là sai trái đối với người kia vì sự đúng hay sai luôn tùy thuộc vào quan điểm, lập trường của mỗi người. Cùng một sự việc nhưng nó có thể là đúng dẫn đối với bạn trong thời khắc này, sau đó bạn lại cho rằng đó là điều sai trái. Sự đúng hay sai tùy thuộc vào từng hoàn cảnh và thời điểm khác nhau.

Bạn đã được học về các phạm trù triết học của A-ri-xtôt. Đây là điều đúng, kia là điều sai. Đây là màu trắng, kia là màu đen. Đây là Thánh thần, kia là Quỷ dữ. Theo tôi cuộc sống không được phân chia thành màu trắng hay màu đen. Nói đúng ra nó là màu xám.

Nếu bạn tìm hiểu sâu sắc, bạn sẽ nhận thấy rằng màu trắng là một thái cực của màu xám, màu đen là thái cực còn lại. Dù trắng hay đen nó cũng chính là màu xám. Thực tại luôn có màu xám. Nó phải là màu xám vì nó không hề được phân chia thành trắng hay đen.

Sự đúng và sai vẫn không ngừng thay đổi. Chúng ta phải làm sao? Nếu một ai đó khẳng khẳng muốn xác định xem một sự việc nào đó là đúng hay sai thì anh ta sẽ bế tắc; sẽ chẳng làm được gì cả. Nếu bạn muốn xác định xem quyết định của mình là hoàn toàn đúng hay hoàn toàn sai trước khi hành động, thì bạn sẽ chẳng bao giờ làm được gì cả. Bạn sẽ không thể hành động. Mọi người đều phải hành động, họ phải hành động trong một thế giới tương đối. Không có một quyết định nào là hoàn toàn đúng hay hoàn toàn sai nên bạn đừng bao giờ chờ đợi nó. Bạn hãy quan sát, nếu bạn cảm thấy là đúng, hãy hành động ngay.

83. LẮNG NGHE

Khi bạn bè cho chúng ta lời khuyên, chúng ta cần lắng nghe cẩn thận.

Một trong số những điều tuyệt vời nhất mà chúng ta phải học tập chính là nghệ thuật lắng nghe. Hãy lắng nghe trong tĩnh lặng, đừng lắng nghe một cách thờ ơ. Đừng lắng nghe với thái độ là bạn muốn người khác phải ngưng nói, đừng lắng nghe vì muốn tỏ ra lịch sự. Trong trường hợp đó, bạn hãy bảo họ đừng nói nữa bởi bạn không muốn nghe.

Nhưng khi bạn lắng nghe, bạn hãy thực sự lắng nghe. Bạn phải cởi mở, vì bạn bè của bạn có thể đúng. Ngay cả khi họ sai, việc lắng nghe họ nói cũng giúp tâm hồn bạn thêm phong phú. Bạn sẽ biết được nhiều quan điểm khác nhau. Lắng nghe luôn luôn là việc tốt.

Khi người ta có được sự hiểu biết về sự tương đối, mọi việc trở nên dễ dàng hơn. Nếu anh ta là một người độc đoán, anh ta sẽ luôn nghĩ đến những điều tuyệt đối: Đây là sự thật, bất kỳ điều gì không đúng như thế đều là sai lạc. Thái độ này, quan điểm này đã và đang làm tê liệt toàn bộ trái đất. Ấn giáo, Hồi giáo, Cơ-đốc giáo đang không ngừng đấu đá nhau vì mọi người đều ra sức bảo vệ quan điểm của mình. Họ luôn cho rằng quan điểm của mình là tuyệt đối đúng đắn.

Sự thật bao la vô cùng. Những gì chúng ta đã biết chỉ là một góc nhỏ mà thôi. Kiến thức của con người luôn bị giới hạn.

84. CÓ LẼ

Bạn hãy cứ lưỡng lự, cứ do dự, cứ ngập ngừng. Bạn hãy tiếp tục sử dụng những từ "có thể...", "có lẽ...", bạn hãy để mọi người có sự tự do đưa ra quyết định của họ.

Bạn hãy nhìn lại những lời mình nói xem. Chúng ta thường đưa ra những lời phát biểu dửng dưng. Nó là thế này, nó là thế nọ. Đừng bao giờ làm thế. Bạn hãy nói "có thể..." nhiều hơn nữa. Bạn hãy lưỡng lự nhiều hơn nữa. Bạn hãy nói "có lẽ..." nhiều hơn nữa và để mọi người có sự tự do trong quyết định của họ.

Bạn hãy thử nói như thế trong suốt ba mươi ngày xem. Bạn sẽ nhận thấy rằng mọi tranh luận đều biến mất, bạn không còn phải ra sức bào chữa biện luận nữa.

85. SỰ KINH ĐỊCH GIỮA ANH EM TRONG MỘT NHÀ

Người mẹ có thể yêu đứa con này nhiều hơn, đứa con kia ít hơn. Bạn không thể mong người mẹ yêu thương con cái một cách đồng đều. Đó là điều không thể.

Trẻ con thường rất nhạy cảm. Chúng có thể lập tức nhận thấy rằng một người nào đó được yêu thương nhiều hơn người khác. Chúng dễ dàng nhận ra được sự giả tạo của người mẹ khi bà ta cố tỏ vẻ rằng mình yêu thương con cái đồng đều. Sự ganh ghét, kinh địch, xung đột bắt đầu xuất hiện trong lòng chúng.

Mỗi đứa trẻ mỗi khác nhau. Thằng bé này có nhiều thiên hướng về thể chất, thằng bé kia lại không có được khả năng đó. Thằng bé này có thể giỏi môn toán học, thằng bé kia lại không có được tài năng đó. Đứa bé này có thể có diện mạo xinh tươi, đứa bé kia lại có diện mạo xấu xí.

Các vấn đề rắc rối bắt đầu phát sinh. Chúng ta luôn được dạy rằng phải tỏ ra đáng yêu, lịch sự, lễ độ, hòa nhã trước mặt mọi người. Chúng ta chưa bao giờ được dạy rằng phải sống thật, phải hành xử theo đúng những gì mình cảm nhận.

Nếu trẻ con được dạy rằng chúng nên hành xử theo đúng những gì chúng cảm nhận thì chúng sẽ tỏ ra tức giận, chúng sẽ đánh nhau, chúng sẽ chửi nhau, rồi sau đó mọi việc sẽ kết thúc êm đẹp vì trẻ con rất mau quên. Lúc này chúng có thể nổi xung thiên với nhau nhưng chỉ một lát thôi chúng lại ôm nhau vui vẻ, chúng quên hết mọi việc vừa xảy ra. Trẻ con rất đơn giản nhưng thường thì chúng không được người lớn cho phép đơn giản như thế. Chúng được dạy rằng phải biết kìm chế, phải luôn tỏ ra hòa nhã bằng bất cứ giá nào. Chúng luôn bị ngăn không cho nổi giận với nhau: "Đó là em con, đó là chị con, sao con có thể tức giận được?".

Nếu bạn có thể bộc lộ mọi tức giận và ganh ghét ra ngoài thì tình yêu thương sâu sắc dành cho đối tượng sẽ xuất hiện trong bạn. Đó là sự thật.

86. QUYẾT ĐỊNH

Bạn hãy quyết định ngay lúc này. Một người nào đó muốn cười bạn. Bạn bối rối không biết có nên đồng ý hay không nên thoái thác bằng câu nói "tôi nghĩ rằng..."

Đây là cuộc đời của bạn, tại sao bạn lại để cho người khác quyết định? Tốt hơn hết bạn hãy tự quyết định đời mình. Ngay cả khi bạn phạm sai lầm hay lạc lối thì bạn cũng nên tự quyết định. Bạn phải tự chịu trách nhiệm về đời mình. Qua việc chịu trách nhiệm, bạn sẽ trưởng thành hơn. Bạn hãy nắm lấy trách nhiệm trong đôi bàn tay của mình.

Trách nhiệm thì quá to lớn mà đôi vai bạn thì quá yếu ớt, tôi biết rõ điều đó. Nhưng khi bạn

có đủ can đảm để nắm lấy trách nhiệm thì đôi vai của bạn sẽ mạnh mẽ đến không ngờ. Để đôi vai trở nên rắn chắc hơn bạn không có cách nào khác ngoài việc cáng đáng trách nhiệm trên vai mình.

87. NHƯ MỘT CƠN GIÓ NHẸ

Nó đến rồi lại đi; bạn không thể giữ nó lại, bạn không thể níu kéo nó. Cơn gió nhẹ cũng giống như lời thì thầm thoảng qua tai. Nó không tạo ra tiếng động, nó đến một cách âm thầm, bạn không thể nghe được tiếng bước chân của nó, đột nhiên nó xuất hiện. Đó chính là cách mà Thượng đế, chân lý, niềm hạnh phúc, tình yêu xuất hiện. Chúng xuất hiện một cách âm thầm, không kèn không trống. Chúng xuất hiện mà không hề hẹn trước, thậm chí chúng không hỏi bạn “Tôi đến nhé?” – rất đột ngột, rất bất ngờ.

Nó đến rồi lại đi; bạn không thể giữ nó lại, bạn không thể níu kéo nó. Bạn hãy vui cùng nó khi nó còn ở bên bạn. Khi nó ra đi, bạn hãy để nó ra đi. Bạn hãy tỏ lòng biết ơn khi nó đến, đừng miễn cưỡng, gò ép, than phiền. Khi nó đi, hãy để nó đi vì không gì có thể khiến cưỡng được nó.

Nhưng mọi người chúng ta đều có lòng lưu luyến. Khi tình yêu đến chúng ta rất hạnh phúc, khi nó ra đi chúng ta vô cùng đau khổ. Bạn hãy nhớ rằng, khi nó đến nó không hề báo trước, vậy thì khi nó đi nó có cần phải báo trước không? Nó đến một cách bí ẩn nên bạn hãy để nó đi theo cách của nó. Nếu bạn xem cuộc đời này là một cơn gió thoảng, bạn không hề lưu luyến, không hề tiếc nuối, không cố gắng sở hữu bất kỳ thứ gì thì cuộc sống của bạn sẽ vô cùng thanh cao, nhẹ nhàng, ý nghĩa.

88. LÀM VIỆC TRONG SỰ CÂN BẰNG

Bạn hãy làm việc nhưng đừng để mình bị lạc lối giữa công việc. Bạn hãy làm việc năm hoặc sáu giờ đồng hồ mỗi ngày, rồi sau đó quên nó đi. Bạn hãy dành ra ít nhất hai giờ đồng hồ cho việc phát triển tâm hồn, vài giờ đồng hồ cho các mối quan hệ: tình yêu, con cái, bạn bè và xã hội.

Nghề nghiệp của bạn chỉ nên đóng một phần trong đời bạn. Nó không phải là tất cả những gì bao trùm lấy đời bạn, nhưng người ta thường để nó phát triển trở thành như thế. Một bác sĩ thường lúc nào cũng nghĩ về việc mình là một bác sĩ. Anh ta nghĩ về nó, anh ta nói về nó. Thậm chí khi anh ta đang dùng bữa anh ta vẫn nghĩ rằng mình là một bác sĩ. Trong khi anh ta đi vệ sinh anh ta vẫn nghĩ rằng mình là một bác sĩ. Nếu thế thì đó là một sự điên rồ. Để tránh xa sự điên rồ này, người ta cố gắng tìm kiếm một cái gì đó khác hơn. Tuy nhiên, đây lại là một hình thức điên rồ khác.

Tôi đề nghị: bạn hãy làm việc 5 hoặc 6 giờ đồng hồ mỗi ngày. Hãy dành thời gian còn lại cho những việc khác: nghỉ ngơi, nghe nhạc, đọc thơ, yêu đương, dạo mát, hoặc làm những việc ngớ ngẩn. Nếu một người quá khôn ngoan và không bao giờ tỏ ra ngớ ngẩn thì đời sống của anh ta sẽ trở nên nặng nề, ủ rũ, u ám; anh ta khó có thể biết được ý nghĩa thực sự của cuộc đời.

89. TAI NẠN

Bạn hãy nghĩ về mặt tích cực của mọi vấn đề: có một tai nạn xảy ra nhưng bạn vẫn còn sống sót, bạn đã vượt qua được nó.

Đừng quan tâm quá nhiều đến tai nạn, hãy quan tâm đến việc bạn vẫn còn sống sót. Đó là sự thật. Bạn đã vượt qua những tai nạn đó, bạn vẫn còn sống nên chẳng còn gì để bạn phải lo lắng. Bạn hãy luôn nghĩ: Đã có một tai nạn xảy ra nhưng bạn vẫn còn sống sót, bạn vượt qua được nó chứng tỏ bạn mạnh mẽ hơn cả tai nạn kia.

Bạn ngã xuống giếng, nỗi sợ về cái chết bắt đầu xuất hiện trong tâm trí bạn. Nhưng cái chết vẫn không xảy ra dù bạn có ngã xuống giếng hay không. Nếu bạn muốn chạy trốn cái chết thì đừng chọn giường ngủ, vì chín mươi chín phần trăm cái chết xuất hiện trên giường ngủ, hiếm khi nó xuất hiện trong một cái giếng.

90. NỖI LO SỢ VỀ CÁI CHẾT

Bạn không cần phải lo sợ về cái chết. Nó nhất định sẽ đến. Mọi thứ đều không chắc chắn, tại sao bạn lại phải suy nghĩ về điều chắc chắn này (cái chết)?

Cái chết chắc chắn sẽ xuất hiện. Ai cũng phải chết, không có ngoại lệ. Dù khoa học có phát triển đến đâu thì người ta vẫn chết như người ta đã chết cách đây hàng ngàn năm. Ai được sinh ra đời thì nhất định phải chết, không có ngoại lệ.

Chúng ta có thể khẳng định chắc chắn về sự xuất hiện của cái chết. Nó nhất định sẽ xuất hiện, nó có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào, bất kỳ nơi nào. Bạn phải chấp nhận nó, không có cách nào để phủ nhận nó. Xưa nay chưa ai tránh xa được nó. Thế nên, trong khi bạn còn sống, hãy vui với cuộc sống của mình. Khi cái chết xuất hiện, bạn hãy vui cùng nó.

91. CHIẾC MÀN ẢNH

Toàn bộ bí quyết của sự chiêm nghiệm thiền định là không phản đối cũng chẳng tán thành, không nhiệt tình cũng chẳng lãnh đạm, không thích cũng chẳng ghét, không kèm theo bất kỳ một chọn lựa nào.

Chiêm nghiệm thiền định là một phương pháp đơn giản. Tâm hồn bạn cũng giống như chiếc màn ảnh truyền hình. Mọi ký ức, suy nghĩ, hình ảnh, khao khát, ngàn lẽ một thứ khác nhau xuất hiện qua chiếc màn ảnh này; giống như vào giờ cao điểm. Mọi con đường đều giống như hệ thống giao thông ở Ấn Độ: mỗi người đi một hướng. Chúng ta phải quan sát mọi diễn biến trong tâm hồn mình mà không kèm theo bất kỳ một nhận định hay một lựa chọn nào, chỉ quan sát và quan sát, cứ như thể mọi việc chẳng liên quan gì đến bản thân mình. Đó là sự ý thức không chọn lựa.

Nếu bạn chọn lựa, nếu bạn nói “Đây là suy nghĩ tốt – mình cần phải có nó”, hoặc “Đó là giấc mơ đẹp, mình thích nó” thì bạn sẽ đánh mất khả năng ý thức của mình. Toàn bộ bí quyết của sự chiêm nghiệm thiền định là không phản đối cũng chẳng tán thành, không nhiệt tình cũng chẳng lãnh đạm, không thích cũng chẳng ghét, không kèm theo bất kỳ một chọn lựa nào. Nếu bạn có thể ý thức mà không chọn lựa (dù chỉ trong một vài khoảnh khắc) bạn sẽ phải ngạc nhiên khi được sống trong trạng thái mê ly khôn tả.

92. CON TIM MỘC MẠC

Sự mộc mạc, đơn giản là quá trình di chuyển từ lý trí sang con tim.

Lý trí luôn xảo quyệt, nó không hề mộc mạc, không hề đơn giản. Con tim không bao giờ biết đến sự xảo quyệt, nó luôn mộc mạc. Sự mộc mạc, đơn giản, là quá trình di chuyển từ lý trí sang con tim.

Chúng ta luôn sống bằng lý trí. Đó là lý do tại sao cuộc sống của chúng ta ngày càng thêm phức tạp, giống như trò chơi lắp hình: Dường như không có cái nào có thể hòa hợp với cái nào. Chúng ta càng lan lợi thì càng bối rối. Nếu nhân loại muốn tồn tại thì sự thay đổi này cần phải xuất hiện: Tất cả chúng ta cần phải di chuyển từ lý trí sang con tim. Lý trí của nhân loại đã tạo ra quá nhiều đau khổ, quá nhiều rắc rối, đến mức mà dường như cách giải quyết duy nhất chính là sự tự sát. Toàn bộ trái đất sắp sửa đi đến chỗ diệt vong, trừ khi điều kỳ diệu xảy ra.

Đây chính là điều kỳ diệu (nếu nó xảy ra thì nó là một điều kỳ diệu): Nhân loại sẽ sống bằng con tim. Nhân loại sẽ được tái sinh, giống như một đứa bé.

93. TIỀM THỨC

Tiềm thức rộng lớn hơn hữu thức đến chín lần nên những gì bắt nguồn từ vô thức rất mạnh mẽ. Đó là lý do tại sao người ta lại sợ những tình cảm và cảm xúc của mình. Họ kìm nén tình cảm của mình vì e rằng tình cảm của họ sẽ tạo ra những xáo trộn. Quả thực, tình cảm của họ đã tạo ra nhiều xáo trộn, nhưng sự xáo trộn luôn có vẻ đẹp của nó.

Chúng ta cần phải có trật tự nhưng cũng cần phải có sự xáo trộn. Khi cần trật tự, chúng ta hãy

vận dụng hữu thức của mình. Khi cần sự xáo trộn, chúng ta hãy vận dụng tiềm thức của mình. Ví dụ: nếu bạn tham gia những công việc khoa học, bạn chỉ có thể hoàn tất được công việc khi bạn vận dụng hữu thức của mình. Nhưng tình yêu không giống như thế, thơ ca cũng không giống như thế; chúng bắt nguồn từ tiềm thức. Khi muốn có tình yêu bạn phải đặt hữu thức sang một bên. Mọi mùa xuân trong đời đều thuộc về tiềm thức.

94. THƯ GIÃN

Có những lúc chúng ta cần phải thoải mái, cần phải thư giãn, gạt bỏ mọi khuôn mẫu ra khỏi tâm hồn mình.

Truyện kể rằng: một vị Hoàng đế Trung Hoa tìm đến một thầy tu phái Thiền nọ. Khi đến nơi, Hoàng đế vô cùng bối rối khi thấy vị thầy tu này đang cười lăn lộn trên sàn, học trò của ông cũng đang ôm bụng cười (chắc là ông ta vừa mới kể cho các học trò mình nghe một câu chuyện hài hước nào đó). Hoàng đế không thể tin vào mắt mình, họ thật vô lễ.

Hoàng đế nói với thầy tu “Thật vô lễ! Một thầy tu mà có thái độ như thế sao. Người lăn lộn trên sàn nhà như một kẻ điên”.

Vị thầy tu đưa mắt nhìn Hoàng đế, lúc này Hoàng đế đang mang trên mình một cánh cung (thời xưa người ta thường mang bên mình cung và tên). Ông nói “Thưa ngài, xin hãy cho tôi biết: Ngài luôn bẻ cong, luôn giữ cho cánh cung này căng thẳng hay cũng có lúc ngài cho nó được nghỉ ngơi?”.

Hoàng đế nói “Nếu ta liên tục uốn cong nó thì nó sẽ mất khả năng co giãn, nó sẽ trở thành vô dụng. Nó cần phải được nghỉ ngơi để khi ta cần đến nó, nó vẫn có thể hoạt động tốt”.

Vị thầy tu nói “Đó là những gì tôi đang thực hiện”.

95. SỨC MẠNH

Nếu sự yếu đuối luôn tồn tại song song với sức mạnh thì chúng ta chẳng cần phải lo sợ rằng sức mạnh này sẽ bị lạm dụng.

Người ta thường quyết định sống ở mức ít linh hoạt nhất để tránh xa mọi rủi ro. Khi bạn có sức mạnh có thể bạn sẽ vận dụng nó. Khi bạn có một chiếc xe thể thao có thể bạn sẽ lái nó với vận tốc một trăm dặm một giờ, hay một ngày nào đó bạn sẽ lái nó cực nhanh.

Patanjali (người sáng lập môn yoga) đã viết một chương dài nhằm ủng hộ quan điểm này. Nhưng quan điểm của tôi thì hoàn toàn khác: Nếu sự yếu đuối luôn tồn tại song song với sức mạnh thì chúng ta chẳng cần phải lo sợ rằng sức mạnh này sẽ bị lạm dụng. Nếu sức mạnh tồn tại độc lập, không kèm theo bất kỳ một điểm yếu nào thì sức mạnh đó mới là điều đáng lo ngại.

96. HÃY SẴN SÀNG

Một mối quan hệ không thể tự nhiên rơi xuống từ trên trời xanh. Bạn phải chủ động tạo ra nó.

Thế gian này có rất nhiều người tốt sẵn sàng chào đón bạn. Mọi người đều đang tìm kiếm

tình yêu. Bạn hãy sẵn sàng. Bạn hãy cởi mở một chút; nếu không chẳng có mối quan hệ nào có thể xuất hiện với bạn.

Khi bạn chiêm nghiệm thiền định bạn phải có tình yêu. Hai yếu tố này luôn đi cùng nhau giống như một đôi cánh, bạn không thể bay nếu chỉ có một cánh. Nếu bạn tiến triển tốt với việc chiêm nghiệm thiền định, bạn sẽ đột nhiên nhận thấy rằng mình đang thiếu tình yêu và ngược lại. Nếu chúng ta không có được sự chiêm nghiệm sâu sắc và tình yêu thì chúng ta sẽ trở thành những con người ủ rũ, buồn rầu, khép kín. Khi cánh bên này cất cao thì cánh còn lại cũng cất cao.

97. SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU

Tình yêu phải được nâng niu, được thưởng thức một cách chậm chậm, nhẹ nhàng mới có thể thấm đẫm trong tâm hồn bạn.

Tình yêu có thể phát triển thành một thứ sinh lực mạnh mẽ bao quanh bạn. Nó mạnh mẽ vô cùng, nó có thể đè chặt bạn và đối tượng mà bạn yêu thương nên cả hai bạn có thể sẽ cảm thấy lạc lõng ngay cả khi tình yêu tỏa khắp trong lòng. Trong trường hợp này bạn phải kiên nhẫn, bạn hãy chờ đợi, bạn sẽ nhận ra được mảnh khốe của nó.

Bạn không thể nhào nặn tình yêu. Nó xuất hiện khi nó xuất hiện. Nếu nó không xuất hiện, bạn cũng đừng lấy làm lo lắng. Tình yêu là một cái gì đó rất siêu việt, bạn không thể kiểm soát được nó. Những ai cố gắng kiểm soát nó đều không thể nhận ra được vẻ đẹp của nó.

98. VẬN ĐỘNG VÀ TĨNH LẶNG

Khi chiếc vòng tròn xoay, tâm của nó hoàn toàn không dịch chuyển.

Chiêm nghiệm thiền định không có nghĩa là bạn nhắm mắt lại và ngồi yên. Thực ra, khi Đức Phật ngồi tĩnh lặng dưới gốc cây Bồ Đề hữu thức của Người vẫn không ngừng vận động. Chúng ta khó có thể nhận ra được sự vận động này nhưng nó thực sự xuất hiện vì không gì có thể hoàn toàn ngừng lại. Sự tĩnh lặng tuyệt đối chỉ xuất hiện trong thế giới không có thật.

Tuy nhiên, có một nghịch lý là: khi người vũ công hòa mình cùng điệu nhảy thì sự tĩnh lặng hoàn toàn xuất hiện trong tâm hồn anh ta. Cơn bão không ngừng chuyển động nhưng không gian trong mắt bão hoàn toàn tĩnh lặng. Vận động hay tĩnh lặng, tùy thuộc vào quyết định của bạn.

99. LÝ LUẬN

Người ta thường thiên về lý trí. Tâm hồn nhân loại bị mắc kẹt trong mạng lưới dày đặc của nhiều lý lẽ khác nhau.

Lý trí ở một số người, nó luôn mang tính độc tài, chuyên chế. Nó không cho phép bất kỳ thứ gì đối nghịch với nó tồn tại. Tình cảm là yếu tố đối lập của lý trí; tình yêu cũng thế, tín ngưỡng cũng thế nên lý trí sẵn sàng giết chết chúng. Rồi đột nhiên bạn nhận thấy rằng cuộc sống này thật vô nghĩa (vì mọi ý nghĩa dường như đều vô lý).

Bạn lắng nghe lý trí, bạn sẽ giết chết tất cả những gì đem lại ý nghĩa cho cuộc sống của bạn. Khi bạn giết chết được chúng, bạn cảm thấy mình là một người chiến thắng, rồi đột nhiên bạn cảm thấy lòng mình trống trải vô cùng. Lúc này bạn chẳng còn gì ngoài lý trí, lý lẽ. Bạn có thể làm gì với lý trí? Bạn không thể ăn được nó. Bạn không thể uống được nó. Bạn không thể yêu thương nó. Bạn không thể sống cùng với nó. Nó chỉ là thứ rác rưởi.

Nếu bạn có xu hướng sống thiên về lý trí thì mọi việc sẽ trở nên rất khó khăn với bạn. Cuộc sống luôn đơn giản. Nó là một cái gì đó siêu hình, cuộc sống đơn giản chỉ là một bông hoa hồng – chẳng có gì phức tạp về nó cả - nhưng vô cùng bí ẩn. Dù cuộc sống không có gì phức tạp nhưng chúng ta vẫn không thể hiểu được nó khi vận dụng lý trí của mình. Bạn có thể yêu thương, ngửi được mùi hương, sờ chạm vào nó, thậm chí có thể hóa thân thành nó. Nhưng nếu bạn vận dụng lý trí nhằm khảo sát, tìm hiểu nó thì bạn chỉ có được một cái gì đó đã chết trên tay mình.

100. SINH LỰC THẤP

Đừng nghĩ sinh lực thấp là điều đáng trách, sinh lực cao là điều đáng khen.

Bạn có thể vận dụng sinh lực cao trong vai trò là một sức mạnh phá hoại. Đó là những gì những người có sinh lực cao thường thực hiện trên thế giới này trong suốt nhiều thế kỷ qua. Thế giới này chưa bao giờ chịu đau khổ vì những người có sinh lực thấp. Thực ra, những người có sinh lực thấp là những người vô tội nhất. Họ không thể trở thành Hitler, Stalin hay Mussolini. Họ không thể tạo ra các cuộc chiến tranh thế giới. Họ không cố gắng chinh phục thế giới. Họ không tham vọng. Họ không thể đánh nhau để trở thành các chính trị gia. Sinh lực thấp chỉ đáng trách khi nó khiến người ta trở thành những người lãnh đạm. Nếu nó vẫn giúp người ta linh hoạt thì chẳng có gì sai trái xảy ra với nó cả.

101. NHIỆM VỤ DUY NHẤT

Chỉ có một thứ mà bạn phải luôn gìn giữ (đó là nhiệm vụ duy nhất của bạn), nó chính là niềm hạnh phúc.

Bạn hãy lấy niềm hạnh phúc làm tín ngưỡng của mình và hãy tôn sùng nó. Nếu bạn không hạnh phúc, bạn đang phạm phải một sai lầm lớn, bạn phải thay đổi ngay lập tức. Bạn phải để niềm hạnh phúc tỏa khắp trong tim mình.

Tôi là người theo chủ nghĩa khoái lạc. Niềm hạnh phúc là tiêu chuẩn duy nhất mà nhân loại cần phải có. Niềm hạnh phúc sẽ giúp bạn có được tất cả. Khi niềm hạnh phúc xuất hiện, mọi việc sẽ diễn ra tốt đẹp.

102. KHÔNG CẦN PHẢI GIẢI THÍCH

Mọi thứ trên đời đều không cần phải được giải thích. Chúng ta không có trách nhiệm phải giải thích bất kỳ điều gì với bất kỳ ai.

Tất cả những gì sâu sắc đều không cần phải được giải thích. Những gì bạn có thể giải thích

đều chỉ mang tính thiển cận, nông cạn, hời hợt. Có những điều mà bạn sẽ chẳng bao giờ có thể giải thích được.

Nếu bạn phải lòng một ai đó, bạn có thể giải thích được việc này không? Bất kỳ lời giải thích nào của bạn cũng trở thành lỗ bịch, ngớ ngẩn: vì chiếc mũi, vì gương mặt, vì giọng nói của anh ta... Tất cả những thứ này đều liên quan đến việc bạn phải lòng anh ta, nhưng vẫn còn có “một cái gì đó” to lớn hơn nhiều so với tất cả những thứ này mà bạn không thể giải thích được.

103. TẠO LỐI ĐI

Khi những điều tốt đẹp qua đi, bạn hãy hồi tưởng về nó. Bạn hãy ngồi xuống trong tĩnh lặng để hồi tưởng về nó.

Khi những ký ức tốt đẹp qua đi, bạn hãy không ngừng hồi tưởng về nó để rồi nó sẽ trở thành một cái gì đó sống động và gần gũi với bạn. Bạn hãy tự tạo cho mình một lối đi để tìm lại nó. Nhiều người vẫn không ngừng vận dụng lý trí để đối phó với những thứ trần tục trong đời, điều họ quan tâm nhất chính là sự được mất. Họ không còn thời gian để thả hồn về với những ký ức tốt đẹp trong đời. Họ trở nên chai sạn, cứng nhắc, lãnh cảm. Họ là người chết ngay khi còn đang sống. Khi những điều tốt đẹp qua đi, bạn hãy hồi tưởng về nó, hãy tự tạo cho mình một lối đi để tìm lại nó.

104. SỰ MẤT TRÍ

Chỉ những ai có đủ dũng khí mới mạo hiểm chuyển từ lý trí sang tình cảm (chỉ những người mất trí mới làm như thế). Sự mất trí đó chính là sự tỉnh táo duy nhất mà chúng ta có được.

Điều bất hạnh của chúng ta là ở chỗ chúng ta quên mất ngôn ngữ của tình yêu. Chúng ta quên mất ngôn ngữ của tình yêu vì chúng ta quá bận tâm đến việc lý luận. Việc lý luận không có gì sai trái nhưng nó có xu hướng khiến người ta trở nên cứng nhắc. Nó bám chặt lấy đời sống của nhân loại khiến chúng ta cảm thấy đau khổ, cảm thấy thèm muốn một cái gì đó nhưng theo thời gian chúng ta hoàn toàn quên mất cảm xúc của mình. Mọi cảm xúc của chúng ta teo tóp lại và chết đi.

Chúng ta sống một đời sống tẻ nhạt, khô khan, không có điều kỳ diệu nào xuất hiện, vì nếu không có tình yêu, không điều kỳ diệu nào có thể xuất hiện trong đời. Không có chút thi vị, cuộc sống trở nên nhàm chán. Vâng, cuộc sống của bạn có trật tự nhưng chẳng có chút thi vị nào.

Chỉ những ai có đủ dũng khí mới mạo hiểm chuyển từ lý trí sang tình cảm (chỉ những người mất trí mới làm như thế). Sự mất trí đó chính là sự tỉnh táo duy nhất mà chúng ta có được.

Khi chúng ta hành động như thế, sự nhàm chán sẽ biến mất, thay vào đó là sự thi vị. Tiền bạc không còn là tâm điểm nữa thay vào đó là cảm xúc thăng hoa – một niềm vui bất tận khiến chúng ta trở thành những người mất trí.

105. THAY ĐỔI THỂ GIỚI

Bạn chính là thể giới nên khi bạn thay đổi thái độ của mình thì đồng thời bạn cũng thay đổi

thế giới mà bạn đang tồn tại trong đó. Chúng ta không thể thay đổi thế giới. Đó là những gì mà các chính trị gia cố gắng thực hiện qua nhiều thế hệ. Họ đã thất bại hoàn toàn.

Cách duy nhất để thay đổi thế giới là bạn hãy thay đổi tầm nhìn của mình, bạn sẽ sống trong một thế giới hoàn toàn khác.

Chúng ta không sống trong cùng một thế giới và trong cùng một thời điểm. Có người vẫn đang sống cùng quá khứ, làm sao họ có thể sống cùng một thời điểm với bạn được. Anh ta có thể đang ngồi cạnh bạn nhưng lại nghĩ về quá khứ; anh ta hoàn toàn không sống cùng một thời điểm với bạn. Có người lại sống cùng tương lai, anh ta cũng không sống cùng một thời điểm với bạn.

Khi hai người hoàn toàn sống với hiện tại thì Thượng đế xuất hiện. Chúng ta chỉ sống trong cùng một thế giới khi chúng ta sống cùng Thượng đế. Bạn có thể sống cùng một người nào đó trong nhiều năm trời nhưng bạn sống trong thế giới của bạn, cô ta sống trong thế giới của cô ta, hai thế giới này không ngừng xung đột với nhau. Đó là những gì chúng ta gọi là sự chung sống: cố gắng tránh xung đột, cố gắng không va chạm. Đó là những gì chúng ta gọi là gia đình, xã hội, loài người... nhưng tất cả đều không có thật. Bạn không thể thực sự sống cùng với cô ta trừ khi cả hai cùng sống với Thượng đế. Không có tình yêu khác, gia đình khác, cũng chẳng có xã hội khác.

106. ĐỜI SỐNG KHÔNG THÊM THEO MỘT KẾ HOẠCH NÀO

Không có kế hoạch nào trong đời sống. Một đời sống không kế hoạch luôn có vẻ đẹp tuyệt vời của nó vì mọi điều bất ngờ luôn chờ đón bạn ở tương lai.

Tương lai không phải là cái gì đó sẽ lặp đi lặp lại hiện tại và quá khứ. Tương lai là một cái gì đó mới mẻ không ngừng xảy ra, không ai có thể tiên đoán được nó.

Những người sống một đời sống an toàn là những người sống một đời sống đơn điệu và nhàm chán. Một đời sống đơn điệu có nghĩa là thức dậy lúc 7h30', dùng bữa sáng lúc 8 giờ, 8h30' bắt xe buýt đến nơi làm việc, quay về nhà lúc 5h30', dùng trà, đọc báo, xem truyền hình, dùng bữa tối, âu yếm với vợ hoặc chồng mà không có chút tình yêu nào rồi đi ngủ. Ngày hôm sau mọi việc lại diễn ra giống hệt như thế. Tất cả đều đã được xếp đặt, không có điều bất ngờ xảy ra. Tương lai của họ chẳng là gì ngoại trừ sự lặp đi lặp lại của quá khứ. Một đời sống như vậy chẳng có gì phải lo sợ. Bạn đã lặp đi lặp lại tất cả những thao tác như một cỗ máy.

Những điều mới mẻ luôn đem đến những lo sợ vì người ta không biết mình có thể làm được hay không. Nhưng chính trong những lo sợ, những cuộc phiêu lưu chúng ta có thể tìm được một cuộc sống đúng nghĩa: sự sinh động vô cùng.

107. TÌNH YÊU KỲ LẠ

Chỉ những người điên dại mới biết được tình yêu là gì vì tình yêu là một hình thức của sự điên dại.

Có lẽ bạn chưa bao giờ đến được đỉnh cao của tình yêu, bạn khao khát có được nó. Bạn đã từng phải lòng một ai đó nhưng chưa bao giờ có được niềm hoan lạc tuyệt vời của tình yêu. Bạn đã từng sống trong ngọn lửa của tình yêu nhưng không bị nó đốt cháy; bạn vẫn tự kiểm soát được chính mình. Khi yêu bạn vẫn là một người sáng suốt, vẫn không trở thành một

người điên dại. Nhưng chỉ có người điên dại mới biết được tình yêu là gì vì tình yêu là một hình thức của sự điên dại.

Nếu bạn luôn sáng suốt trong tình yêu, bạn tự cho phép mình đi đến một giới hạn nào đó rồi dừng lại. Khi đó tâm hồn bạn nói rằng “Quá đủ rồi nhé, vượt qua điểm này sẽ nguy hiểm đấy”. Nhưng chỉ khi bạn đến được đỉnh điểm của tình yêu thì cuộc sống của bạn mới thay đổi. Bạn hãy để mình ít sáng suốt hơn trong tình yêu. Hãy là người dần dần, u mê trong tình yêu.

108. NGƯỜI U MÊ

Lão Tử nói: Tôi là người dần dần u mê. Khi mọi người đã thông hiểu, chỉ có tôi là chưa hiểu. Mọi người đều khôn ngoan, chỉ có tôi là ngu ngốc.

Lão Tử muốn nói rằng ông không cần quan tâm đến cuộc đời, ông sống cùng với nó. Ông sống cùng với nó giống như mọi loài động vật, cây cối, chim chóc đang sống cùng cuộc sống này. Ông luôn sống đơn giản, không toan tính, không nghĩ đến thiệt hơn. Nơi nào cũng được, thứ gì cũng xong.

Bạn hãy đặt lý trí của mình sang một bên. Điều đó rất khó khăn, nhưng bạn có thể làm được. Bạn hãy đặt sự sáng suốt của mình sang một bên. Bạn cần u mê một chút. Bạn sẽ có được sự thanh khiết trong tâm hồn, bạn sẵn sàng nhảy vào ngọn lửa tuyệt vời của tình yêu. Không nhất thiết là tình yêu đó phải dành cho riêng ai, đó có thể là tình yêu dành cho cuộc sống, dành cho con người, dành cho thiên nhiên, dành cho nghệ thuật, dành cho thơ ca, bất kỳ thứ gì. Chỉ khi đó bạn và tình yêu của bạn mới hòa trộn thành một.

Nỗi lo sợ xuất hiện nhưng bạn đừng chọn nó. Những ai chọn sự lo sợ sẽ luôn tự hủy diệt chính mình. Hãy để nó ở đó, đừng quan tâm đến nó; mặc kệ nó, bạn hãy nhảy vào tình yêu.

109. CHIẾC VÒNG GIỚI HẠN

Nếu chúng ta tin rằng mình bị giới hạn, chúng ta sẽ hành xử giống như một người bị giới hạn. Khi chúng ta vứt bỏ niềm tin xuẩn ngốc đó, chúng ta bắt đầu hành xử như một người tự do.

Bạn đã tự vẽ ra chiếc vòng, chiếc vòng để giới hạn chính mình. Chiếc vòng tròn này xuất hiện một cách tinh quái và luôn luẩn quẩn quanh mọi người. Khi người lớn ra khỏi nhà, họ vẽ một vòng tròn quanh lũ trẻ và nói “Hãy ngồi yên ở đây nhé. Không được ra khỏi giới hạn này”. Rồi khi đứa trẻ trưởng thành và già đi trở thành một ông cụ, ngay cả khi đó, nếu cha mẹ của ông ta vẽ ra một chiếc vòng tròn thì ông ta cũng không thể bước ra khỏi nó được. Ông cụ này luôn tin vào sự giới hạn của vòng tròn. Khi bạn tin vào nó, nó sẽ tác động đến bạn.

Lúc này bạn có thể nói: việc này không thể xảy ra với bạn. Nếu có một ai đó vẽ ra một chiếc vòng tròn giới hạn cho bạn, bạn sẽ lập tức nhảy ra khỏi nó. Nhưng đối với ông cụ kia thì khác, ngay từ khi còn nhỏ ông đã bị gò ép và liên tục bị gò ép, sự gò ép này đã trở thành một cái gì đó gắn chặt với ông, nó trở thành một niềm tin bám chặt lấy ông.

Sự giới hạn chỉ là một khái niệm. Người ta thường có những niềm tin sai lạc để rồi hành xử sai lạc. Khi họ hành xử sai lạc họ sẽ tìm lý do để biện hộ cho sự sai lạc này. Họ nói “Tôi hành xử sai lạc là do thứ này, thứ kia” và chiếc vòng luẩn quẩn xuất hiện. Họ lại bị giới hạn nhiều hơn. Bạn hãy vứt bỏ ngay niềm tin này. Đó chỉ là một vòng tròn mà bạn và mọi người tự vẽ ra cho chính mình mà thôi.

110. CAO HƠN CẢ TÌNH DỤC

Mọi người đã quên mất rằng tình dục sẽ chẳng là gì nếu đem so sánh với những gì xuất hiện khi các bạn nằm bên nhau, trong tình yêu sâu sắc, trong sự trân trọng nhau, trong lời cầu nguyện.

Khi sinh lực của thể chất không dính dáng gì đến tình dục nó sẽ tạo ra những thái độ cao hơn. Nó giúp người ta đạt được trạng thái thức tỉnh cao nhất. Nhưng người ta đã hoàn toàn quên mất điều này. Họ nghĩ rằng tình dục là đỉnh cao nhất. Nhưng thực ra tình dục chỉ là điểm khởi đầu. Khi bạn yêu thương một người nào đó, bạn hãy nằm bên cạnh họ trong một tình yêu sâu sắc mà không hành động gì cả. Bạn sẽ có được niềm khoái lạc ở mức độ cao hơn cả tình dục. Những gì chúng ta gọi là sự độc thân (theo tiếng Ấn Độ *brahmacharya*) không phải là một cái gì đó chống lại tình dục: Nó cao hơn, sâu sắc hơn cả tình dục. Tình dục cho ta cái gì thì nó cũng cho ta cái đó ở mức độ mạnh hơn.

Tôi không ý nói các bạn hãy vứt bỏ ngay tình dục. Tôi muốn nói rằng có đôi khi các bạn hãy tự cho phép mình được thanh khiết, yêu thương mà không kèm theo tình dục. Nếu không các bạn sẽ bị kéo trở lại trái đất và chẳng bao giờ có thể đến được bầu trời xanh.

111. SỢI CHỈ

Đây là công việc của người Thiền định: Tìm ra sợi chỉ giữ cho quy luật vũ trụ luôn vận hành.

Thế giới này là một dòng chảy không ngừng, giống như một dòng sông. Nó không ngừng trôi chảy, không ngừng thay đổi. Ất hẳn phải có một yếu tố nào đó giữ cho tất cả những thay đổi này diễn ra nhịp nhàng. Sự thay đổi không thể xuất hiện khi không có yếu tố bất biến. Sự thay đổi chỉ tồn tại cùng với yếu tố bất biến, nếu không nó sẽ phân rã.

Cuộc sống giống như chiếc vòng hoa: Bạn không nhìn thấy được sợi chỉ kết nối những bông hoa này lại với nhau, nhưng nó thực sự có ở đó, nó kết nối các bông hoa lại với nhau. Nếu không có sợi chỉ này, các bông hoa sẽ rơi ngay, khi đó chỉ còn một đồng hoa chứ không phải là một vòng hoa. Cuộc sống này giống như một chiếc vòng hoa. Mọi việc không ngừng thay đổi, nhưng có một cái gì đó bất biến đang giữ cho quy luật vũ trụ luôn vận hành. Quy luật vũ trụ này được gọi là *sadashiva* (theo tiếng Ấn Độ), là Thượng đế, thượng đế bất biến. Đây là công việc của người Thiền định: Tìm ra sợi chỉ này.

Chỉ có hai loại người. Một loại luôn bị cuốn hút bởi những bông hoa mà quên đi sợi chỉ. Họ sống một đời sống tẻ nhạt mà không hề có được điều gì ý nghĩa vì bất cứ thứ gì họ sờ vào cũng lập tức tan biến. Hôm nay anh ta làm nó, ngày mai nó biến mất giống như xây lâu đài trên cát vậy. Loại người thứ hai luôn tìm kiếm sợi chỉ, họ hiến trọn đời mình để tìm kiếm những điều ý nghĩa và trường tồn. Họ chẳng bao giờ là người thua cuộc.

112. KIẾN THỨC

Điều quan trọng nhất là chúng ta phải ghi nhớ là: kiến thức không phải là sự sáng suốt, nó là yếu tố đối chọi với sự sáng suốt, nó là rào cản khiến cho sự sáng suốt không thể xuất hiện.

Kiến thức là kẻ lừa đảo, nó giả vờ như nó hb, giả vờ như nó sáng suốt. Nó chẳng biết gì cả, nó

đổi gạc mọi người (nó đang đổi gạc hàng triệu người). Đây là việc rất tinh vi, nếu chúng ta không có đủ sáng suốt chúng ta chẳng bao giờ nhận thấy rõ được sự thật này. Nó rất mạnh mẽ, nó có gốc rễ bám thật chặt vào chúng ta. Từ khi còn bé chúng ta đã bị nó gò ép không ngừng.

Kiến thức là quá trình trau dồi, tích lũy thông tin và dữ liệu. Nó không thay đổi được bạn, bạn vẫn như cũ; chỉ có kiến thức của bạn là ngày một lớn thêm. Sự sáng suốt thì lại khác, nó thực sự có thể thay đổi bạn, thay đổi tâm hồn bạn. Nó tác động đến tâm hồn bạn theo một chiều hướng mới mẻ. Nó tạo ra phẩm chất mới trong cuộc sống của bạn nên một người có thể không có kiến thức gì nhưng vẫn có thể sáng suốt. Đồng thời một người có thể có kiến thức sâu rộng nhưng vẫn ngu muội vô cùng.

Thực thế, đây là những gì đã và đang xảy ra trên thế giới này: Người ta được giáo dục tốt, được trang bị nhiều kiến thức nhưng vẫn không có được sự sáng suốt. Kiến thức là thứ sẵn có khắp mọi nơi, trong mọi cuốn sách nhưng có mấy ai quan tâm đến sự sáng suốt? Để có được sự sáng suốt người ta phải có thời gian, sự thành tâm và sự cố gắng.

113. CAN ĐẢM

Bạn đã được dạy những ý tưởng vô cùng vị kỷ: “Hãy can đảm”. Thật ngớ ngẩn! Một người thông minh làm sao có thể tránh được những lo sợ?

Mọi người đều lo sợ, họ phải lo sợ. Cuộc sống là một cái gì đó khiến người ta phải lo sợ. Những ai không biết lo sợ sẽ trở nên không biết lo sợ bằng cách tỏ ra can đảm. Những người can đảm chỉ đè nén nỗi lo sợ của họ vào bên trong; thực ra họ không phải là không lo sợ.

Một người chỉ có thể không lo sợ khi họ chấp nhận mọi nỗi lo sợ của mình. Đây không phải là vấn đề can đảm hay không can đảm. Việc nhìn thẳng vào cuộc sống và nhận thấy rằng những lo sợ là điều rất tự nhiên, là một việc rất đơn giản. Chúng ta chấp nhận nó! Rắc rối chỉ phát sinh khi bạn phủ nhận nó. Bạn đã được dạy những ý tưởng vô cùng vị kỷ: “Hãy can đảm”. Thật ngớ ngẩn! Một người thông minh làm sao có thể tránh được những lo sợ? Tài xế xe buýt liên tục nhấn còi, bạn đứng giữa đường mà không hề tỏ ra sợ hãi – điều này thật ngớ ngẩn! Một người thông minh trong trường hợp này phải biết tránh đường.

Không phải trên đời này không có những nỗi lo sợ. Bạn sẽ hiểu được rằng 90% những nỗi lo sợ là do tưởng tượng mà có. Khoảng 10% còn lại là thật nên chúng ta phải chấp nhận nó. Bạn là một người nhạy cảm, tinh táo, thể cũng đủ rồi. Bạn sẽ nhận thấy rằng bạn có thể tận dụng những nỗi lo sợ của mình giống như các nấc thang.

114. THAY ĐỔI

Tôi nhận thấy rằng người ta không nên nỗ lực tạo ra bất kỳ một thay đổi nào vì nỗ lực đó sẽ làm cho mọi việc trở nên khó khăn hơn chứ không phải là làm cho mọi việc dễ dàng hơn.

Tâm hồn bạn luôn lưu luyến với một thứ gì đó và bạn đang cố gắng tự tháo gỡ. Nó chỉ đè nén chứ không bao giờ có thể tháo gỡ. Để sự tháo gỡ thực sự có thể xảy ra thì tâm hồn phải thấu hiểu tại sao lại xuất hiện sự lưu luyến. Đừng vội tháo gỡ nó bạn hãy tìm hiểu xem tại sao nó lại xuất hiện ở đó. Bạn phải quan sát động cơ thúc đẩy, cách vận hành của nó. Bạn phải tìm hiểu tất cả những gì có liên quan đến nó. Đừng vội tháo gỡ nó vì những ai vội vã tháo gỡ một thứ gì đó sẽ không có đủ thời gian để tìm hiểu về nó.

Một khi bạn đã thấu hiểu được nó, nó sẽ tự nhiên biến mất, bạn không cần phải tháo gỡ nó

nữa. Sở dĩ bao lâu nay nó xuất hiện ở đó là do sự nhầm lẫn của bạn. Bạn đã hiểu sai một điều gì đó nên nó xuất hiện. Bạn tìm hiểu nó và nó sẽ biến mất. Tất cả những gì đang tạo ra rắc rối đều giống như bóng đêm. Bạn hãy mang ánh sáng đến với nó, bóng đêm lập tức lùi bước.

115. THẤU HIỂU

Vấn đề tại sao bạn lại có mặt ở đây chỉ biến mất khi bạn thấu hiểu được bản chất cốt lõi của tâm hồn mình.

Nếu bạn không chiêm nghiệm sâu sắc thì sự thấu hiểu không thể xuất hiện. Không ai có thể tự trao sự hiểu biết cho bạn; bạn phải tự tìm lấy nó qua những nỗ lực, tranh đấu, hi sinh...

Vấn đề tại sao bạn lại có mặt ở đây chỉ biến mất khi bạn đã thấu hiểu được bản chất cốt lõi của tâm hồn mình. Tại điểm cốt lõi này bạn sẽ biết được rằng bạn luôn có mặt ở đây. Bạn luôn có mặt ở đây dưới nhiều hình thức khác nhau.

Hình thức này đã và đang không ngừng thay đổi nhưng bạn luôn có mặt ở đây. Hình thức này sẽ không ngừng thay đổi nhưng bạn sẽ luôn có mặt ở đây. Bạn là một phần của cái toàn bộ này. Dòng sông đổ vào đại dương, đại dương ngập nước và tạo thành mây. Mây lại mưa xuống biến thành sông đổ vào đại dương, cứ như thế. Bạn đã có mặt ở đây rất nhiều lần. Bạn sẽ có mặt ở đây thêm nhiều lần nữa. Thực ra bạn lúc nào cũng ở đây và sẽ mãi mãi ở đây. Không có điểm khởi đầu cũng chẳng có điểm kết thúc cho sự sống này: Nó trường tồn.

Tôi có thể nói cho bạn nghe về điều đó, nhưng điều đó cũng chẳng giúp bạn cso được sự hiểu biết. Khi bạn tự mình chiêm nghiệm sâu sắc, tự tìm hiểu chính mình, mở toang nắm mồi của chính mình mà bước vào bạn sẽ nhận thấy rằng mình đã, đang và luôn luôn ở đó.

116. NGOÀI PHẠM VI NGÔN TỪ

Những gì vĩ đại luôn nằm ngoài phạm vi của ngôn từ.

Khi chúng ta có rất nhiều điều nói, chúng ta luôn khó có thể nói được. Chúng ta chỉ có thể nói được những điều nhỏ nhặt, tầm thường, vụn vặt, trần tục. Khi bạn cảm nhận được điều gì đó phi thường, bạn không thể nói được thành lời vì ngôn từ luôn quá hạn hẹp, không thể diễn đạt được những điều phi thường.

Ngôn từ luôn rất thực dụng. Chúng tốt cho đời sống hàng ngày, cho những hành vi trần tục nhưng trở thành vô nghĩa khi bạn vượt ra khỏi đời sống tầm thường. Trong tình yêu chúng trở thành vô nghĩa; trong lời cầu nguyện, chúng trở thành vô nghĩa.

Tất cả những gì vĩ đại luôn nằm ngoài phạm vi của ngôn từ. Khi bạn nhận thấy rằng bạn không thể diễn đạt được điều gì thì đó là lúc bạn đã tìm được đến nơi. Khi đó cuộc sống của bạn đầy ắp vẻ đẹp, tình yêu, niềm vui, niềm hạnh phúc.

117. CUỘC HÔN NHÂN THỰC SỰ

Cuộc gặp gỡ giữa hai tâm hồn giúp người ta hòa thành một. Khi đó sự trọn vẹn và thiêng liêng sẽ xuất hiện.

Một người đàn ông và một người đàn bà không thể gặp nhau mãi mãi; cuộc gặp gỡ của họ chỉ là tạm thời. Đó là sự bất hạnh của tình yêu, niềm vui cũng thế. Niềm vui, niềm sung sướng chỉ xuất hiện một cách tạm thời. Trong một khoảnh khắc nào đó người ta có thể cảm nhận được sự trọn vẹn, niềm vui trọn vẹn nhưng nó sẽ nhanh chóng biến mất.

Nhưng còn có một người đàn ông bên trong và một người phụ nữ bên trong nên cuộc gặp gỡ giữa hai người có thể tồn tại bất diệt. Không người đàn ông nào chỉ là một người đàn ông, không người đàn bà nào chỉ là một người đàn bà, đây là một hiểu biết tuyệt vời... vì một người đàn ông hay một người đàn bà cũng đều được sinh ra bởi một người đàn ông và một người đàn bà, được sinh ra từ sự gặp gỡ giữa hai thái cực này. Người đàn ông mang theo bên mình những đặc tính từ người cha và người mẹ. Người đàn bà cũng thế. Thế nên nếu hữu thức là đàn ông thì vô thức là đàn bà và ngược lại.

Nếu bạn không học được nghệ thuật giao kết cùng người khác bằng tâm hồn, tình yêu sẽ luôn là một điều bất hạnh và niềm vui sẽ trở thành một chiếc vòng luẩn quẩn, bạn sẽ bị xé thành trăm mảnh. Cuộc gặp gỡ bằng tâm hồn này sẽ không bao giờ kết thúc, nó là một cuộc hôn nhân thực sự.

118. TÌNH BẠN

Tình bạn đầu tiên phải xuất hiện với chính mình, bạn phải là bạn của chính bạn. Nhưng hiếm khi bạn nhận thấy một người nào đó sẵn sàng làm bạn với chính họ. Chúng ta luôn là kẻ thù của chính mình, trong khi đó chúng ta lại hy vọng kết bạn với người khác một cách vô vọng.

Chúng ta đã được dạy rằng phải tự đè nén chính mình. Sự tự yêu thương mình được xem là một tội lỗi. Thực ra đó hoàn toàn không phải là một tội lỗi. Nó là nền tảng cho mọi tình yêu khác. Chỉ qua tình yêu dành cho chính bản thân mình thì lòng vị tha dành cho người khác mới có thể xuất hiện. Chính vì tình yêu dành cho bản thân mình đã bị đè nén nên mọi tình yêu khác đã biến mất khỏi trái đất này.

Việc này cũng giống việc bạn nói với một nhánh cây rằng “Đừng tự nuôi sống bản thân mình nữa; đó là một tội lỗi. Đừng tự nuôi dưỡng mình bằng ánh trăng và ánh mặt trời nữa; đó là sự vị kỷ. Hãy vị tha, hãy phục vụ những nhánh cây khác”. Điều này nghe có vẻ hợp lý nhưng là một điều nguy hiểm. Nó có vẻ hợp lý: Nếu bạn muốn phục vụ người khác thì bạn phải hy sinh; sự phục vụ có nghĩa là sự hy sinh. Nếu một nhánh cây hy sinh thì nó sẽ chết, nó không thể phục vụ các nhánh cây khác, nó không thể tồn tại được nữa.

Bạn đã được dạy rằng “Đừng yêu thương chính mình”. Đó dường như là thông điệp của tất cả những gì chúng ta gọi là tín ngưỡng, tôn giáo.

Chính sự đè nén này làm chúng ta ngày một teo tóp, đánh mất mọi sức sống, không còn niềm vui nữa. Chúng ta không ngừng cố gắng phục vụ người khác nhưng chúng ta không thể vì chúng ta không phải là người bạn của chính mình.

119. CON TIM KHÔ HÉO

Khi bạn cho phép bất kỳ một nghi ngờ nào xuất hiện, tim bạn sẽ bị căng thẳng. Tim bạn luôn được mạnh mẽ vì niềm tin nhưng lại héo hắt vì những nghi ngờ.

Thường người ta không ý thức được động lực này. Thực ra, tim họ luôn bị bóp méo bởi những hoài nghi, họ quên mất việc để cho tim mình được thư giãn. Họ luôn nghĩ rằng mọi việc

đang diễn ra tốt đẹp, nhưng trong 100 người thì có đến 99 người sống với con tim luôn bị vắt bóp.

Khi bạn càng sống cùng lý trí thì tim bạn càng bị vắt bóp. Khi bạn không sống cùng lý trí con tim bạn sẽ trở thành một bông hoa sen, nó tuyệt đẹp khi nở rộ. Nhưng con tim chỉ có thể được thư giãn trong niềm tin, trong tình yêu. Với sự hoài nghi, sự nghi ngờ, nó lập tức héo hắt.

Khi bạn bị đè nặng bởi những nghi ngờ bạn lập tức bị đè nặng bởi lý trí. Thế nên khi nghi ngờ xuất hiện, bạn hãy gạt phăng nó. Tôi không có ý nói rằng mọi nghi ngờ của bạn đều sai trái. Sự nghi ngờ của bạn có thể hoàn toàn đúng đắn, nhưng nó sẽ sai trái khi nó khiến con tim bạn bị vắt bóp, bị khô héo. Nếu thế thật chẳng đáng để bạn nghi ngờ chút nào.

120. NIỀM VUI

Niềm vui là liều thuốc chống lại mọi lo sợ. Nếu bạn không vui sống mọi lo sợ sẽ đến với bạn. Nếu bạn vui sống, chúng sẽ biến mất.

Bạn hãy tỏ ra lạc quan và mỉm cười nhiều hơn nữa. Bạn hãy nhảy nhót, ca hát nhiều hơn nữa. Bạn hãy vui với mọi công việc của mình, ngay cả những việc nhỏ nhất nhất. Cuộc sống là tập hợp những việc nhỏ nhất, nếu bạn có thể giúp mọi việc trở thành niềm vui thì cuộc sống của bạn sẽ trở thành tuyệt vời.

Bạn đừng ngồi đấy và chờ đợi những điều tuyệt vời xuất hiện với mình. Những điều tuyệt vời nhất định sẽ xuất hiện, nhưng bạn đừng chờ đợi, bạn hãy biến nó thành sự thật ngay trong ngày hôm nay. Những điều tuyệt vời chỉ xuất hiện khi bạn sống đời sống hàng ngày với một tâm hồn mới mẻ, vui tươi, đầy sức sống, đầy nhiệt huyết. Rồi thì, theo thời gian, sự tích lũy của bạn sẽ bùng nổ lên thành niềm vui tột đỉnh.

Chúng ta không biết khi nào điều tuyệt vời sẽ xuất hiện. Chúng ta phải thu gom từng chiếc bọt bóng trên bờ biển. Khi bạn nhặt lấy nó, nó chỉ là một chiếc bọt bóng. Khi những chiếc bọt bóng này được kết hợp lại cùng với nhau, nó trở thành những viên kim cương. Đó là điều kỳ diệu trong cuộc đời.

Nhiều người trên thế gian này vẫn cứ chờ đợi và chờ đợi, họ bỏ lỡ tất cả mọi điều tốt đẹp trên đời. Điều kỳ diệu không thể xảy ra. Nó chỉ xảy ra qua những điều nho nhỏ: dùng bữa sáng, đi dạo, trò chuyện cùng bạn bè, ngồi dưới ánh trăng... Những việc nho nhỏ này là toàn bộ nội dung của cuộc sống. Chúng là chất liệu cấu thành cuộc sống mến yêu này.

121. BÓNG TỐI

Đừng bao giờ để mình bị bận tâm bởi những điều tiêu cực. Bạn hãy thấp nển lên, bóng tối sẽ biến mất.

Đừng cố gắng đấu tranh cùng bóng tối. Chẳng có cách nào cả. Bóng tối không thực sự tồn tại. Bạn hãy thấp nển lên, bóng tối sẽ biến mất. Bạn hãy quên nó đi, đừng để mình bị bận tâm vì nó. Hãy quên đi mọi sợ hãi, quên đi tất cả những điều tiêu cực thường ám ảnh tâm hồn nhân loại. Bạn hãy thấp nển lên ngọn lửa của sự nhiệt tình.

Việc đầu tiên vào buổi sáng bạn nên làm là: thức giấc cùng sự nhiệt tình, với quyết định rằng ngày hôm nay bạn sẽ sống cùng ngọn lửa tuyệt vời nhất. Bạn hãy dùng bữa sáng nhưng bạn hãy dùng như thể bạn đang dùng bánh thánh mà Thượng đế ban cho bạn. Bạn hãy tắm gội nhưng hãy nhớ rằng Thượng đế đang tồn tại trong chính bạn; bạn đang tắm gội cho Thượng

để. Phòng tắm của bạn sẽ trở thành một ngôi đền, bạn đang tham gia lễ lửa tội.

Bạn hãy thức giấc lúc sáng sớm với quyết định, với sự chắc chắn, với lời hứa rằng hôm nay sẽ là ngày tuyệt vời nhất trong đời bạn. Mỗi khi bạn đi ngủ, bạn hãy nhớ lại những điều tuyệt vời đã xảy ra trong ngày và thiếp ngủ cùng tất cả những khoảnh khắc tuyệt vời đã xảy ra. Giấc mơ của bạn sẽ tuyệt vời hơn. Bạn sẽ mang theo nhiệt huyết vào những giấc mơ của mình. Bạn sẽ biến những khoảnh khắc bạn có thành những khoảnh khắc thiêng liêng.

122. GIỮA HÀI LÒNG VÀ ĐAU KHỔ

Trạng thái duy nhất mà bạn có thể trở thành người của sự mãi mãi chính là khoảng không gian không thuộc bất kỳ một phạm vi nào cả.

Trong khoảng không gian này chỉ còn lại sự tĩnh lặng và bình yên. Dĩ nhiên, thoát tiên bạn thường cảm thấy nó rất vô vị vì khi đó không còn đau khổ cũng chẳng còn sự hài lòng. Nhưng mọi đau khổ và hài lòng cũng chỉ là sự náo động. Sự náo động mà bạn thích bạn gọi nó là sự hài lòng. Sự náo động mà bạn không thích bạn gọi nó là đau khổ. Hài lòng hay đau khổ, tùy thuộc vào sự thích và không thích của bạn.

Bạn hãy thư giãn giữa khoảng không gian của sự hài lòng và đau khổ. Đó là trạng thái thư giãn tự nhiên nhất. Đây là trạng thái mà tôi gọi là Đạo (trong chủ thuyết của Lão Tử). Nó giống như một loại rượu mạnh. Thoạt tiên nó rất đắng. Nhưng khi bạn đã thực sự có được nó, sự tĩnh lặng và bình yên sẽ xuất hiện trong tâm hồn bạn.

123. SỰ BÌNH YÊN

Bạn hãy thư giãn và cảm nhận sự bình yên trong ngày càng nhiều lần càng tốt. Sau vài ngày bạn sẽ nhận thấy rằng sự bình yên này thực sự đã được thiết lập trong bạn. Nó sẽ theo bạn giống như chiếc bóng của bạn.

Có nhiều mức độ khác nhau của sự bình yên. Có một mức độ mà bạn có thể tự tạo ra được bằng cách cảm nhận, tự đề nghị chính mình nên cảm nhận về sự bình yên; đó là mức độ thấp nhất. Mức độ thứ hai là khi bạn đột nhiên cảm nhận được nó. Bạn không tạo ra nó. Mức độ thứ hai này chỉ xuất hiện khi mức độ thứ nhất hiện diện.

Mức độ thứ hai là sự bình yên có thật nhưng phải do mức độ thứ nhất tạo ra con đường thì nó có thể xuất hiện. Sự bình yên xuất hiện – nhưng trước khi nó xuất hiện bạn phải tạo lối đi cho nó.

124. NIỀM TIN

Bạn không tin nhưng bạn vẫn tỏ vẻ tin tưởng. Niềm tin đúng nghĩa là một cái gì đó rất sống động. Nó giống như tình yêu.

Mọi đức tin đều đánh mất những gì bạn gọi là lời cầu nguyện, sự chiêm nghiệm, sự thiền định. Chúng đã quên đi tất cả những ngôn từ nói về sự mê ly. Chúng đã biến thành các yếu tố thuộc lý trí tín điều, giáo điều, hệ thống. Nhiều từ ngữ được cất lên nhưng ý nghĩa của chúng

thì đã không còn.

Khi Jesus còn sống, ai may mắn nhận ra được Người sẽ được theo chân Người và được cải thiện. Vấn đề ở đây không phải là bạn nên trở thành một tín đồ Thiên Chúa giáo – điều đó quá thiển cận – mà là một cái gì đó nơi Chúa Jesus đang len lỏi vào bạn. Bạn bắt đầu thay đổi, bạn có đôi mắt khác, con tim khác... Mọi việc không thay đổi, nhưng bạn thay đổi.

Cây cối đã từng xanh tươi nhưng giờ đây sự xanh tươi của nó sống động theo cách mới. Màu xanh của nó thật sống động. Khi Jesus không còn nữa, tất cả những gì Người đã nói sẽ trở thành một hệ thống, một khuôn khổ, một thể thức. Khi đó người ta trở thành các tín đồ Thiên Chúa giáo một cách chủ động. Họ cố tình tìm đến với Chúa Jesus nhưng Chúa Jesus không còn nữa.

Bạn không tin nhưng bạn vẫn tỏ vẻ tin tưởng. Niềm tin đúng nghĩa là một cái gì đó rất sống động. Nó giống như tình yêu.

125. HỒ NGHI VÀ PHỦ NHẬN

Sự hồ nghi có nghĩa là bạn không có bất kỳ một nhận định hay một quan điểm nào. Bạn sẵn sàng tìm hiểu với một tâm hồn rộng mở. Sự hồ nghi là điểm tốt nhất để bạn có thể khởi đầu mọi việc.

Sự hồ nghi không có gì là xấu. Sự phủ nhận lại là một việc hoàn toàn khác. Sự phủ nhận có nghĩa là bạn đã đưa ra một nhận định hay một quan điểm nào đó, bạn phản đối. Sự hồ nghi có nghĩa là bạn không có bất kỳ một nhận định hay một quan điểm nào; bạn sẵn sàng tìm hiểu một tâm hồn rộng mở. Sự hồ nghi có nghĩa là bạn sẵn sàng tìm hiểu; sự phủ nhận có nghĩa là bạn đã có một định kiến, một niềm tin mù quáng. Bạn đã quyết định. Lúc này tất cả những gì bạn thực hiện đều nhằm chứng minh rằng định kiến của mình là đúng đắn. Sự hồ nghi là điều thiêng liêng, sự phủ nhận là điều sai lạc.

126. BẢN NGÃ

Bạn có lo rằng nếu bạn chấp nhận chính mình thì bạn sẽ trở thành người vị kỷ? Bạn hãy quên bản ngã đi!

Bạn hãy chấp nhận chính bản thân mình. Chúng ta sẽ xét đến bản ngã sau; trước tiên bạn phải tự chấp nhận chính mình. Hãy cứ để bản ngã xuất hiện; bản ngã không phải là một vấn đề quá lớn lao, nó càng to lớn thì nó càng dễ tự nổ tung. Nó giống như một chiếc bong bóng vậy. Bạn cứ để nó xuất hiện theo cách của nó, điều quan trọng là bạn phải tự chấp nhận chính bản thân mình và mọi việc sẽ bắt đầu thay đổi. Thực ra toàn bộ sự chấp nhận đồng nghĩa với sự chấp nhận bản ngã. Bạn hãy khởi đầu bằng cách chấp nhận.

Thế giới này cần đến những người vị kỷ. Chúng ta cần có tất cả mọi loại người!

127. DỌN LỐI ĐI

Bạn chẳng thể làm được gì cả. Sự khai sáng chỉ xuất hiện khi nó xuất hiện, nhưng qua các hành vi của mình bạn có thể dọn sạch lối đi để đón chào nó.

Bạn không thể ép buộc sự khai sáng xuất hiện. Nó không phải là một cái gì đó nằm trong phạm vi luật nhân quả. Nhưng bạn có thể làm một việc: bạn dọn sạch lối đi để đón chào nó. Nó xuất hiện khi nó xuất hiện, nhưng nếu bạn không sẵn sàng thì bạn có thể lướt ngang qua nó, thậm chí không nhận ra được nó. Giống như một viên kim cương được trao tặng cho một người trước nay chưa từng nhìn thấy kim cương vậy. Anh ta sẽ cho rằng nó là một viên đá vì anh ta chẳng có cách nào để nhận ra được nó.

Bạn phải trở thành một loại đá quý nào đó thì bạn mới có thể nhận ra được nó. Nó chỉ xuất hiện khi nó xuất hiện. Không có cách nào để lôi kéo nó. Bạn không thể ép buộc nó xuất hiện, nhưng nếu nó xuất hiện thì bạn sẽ nhận ra được nó. Nếu bạn không chiêm nghiệm, không thiền định thì khả năng sẵn sàng của bạn sẽ biến mất. Bạn hãy tiếp tục chiêm nghiệm, thiền định, chờ đợi nó xuất hiện để chớp lấy nó.

128. NGỦ TRÊN XE LỬA

Hôm nọ tôi đọc được một câu nói của Jean-Paul Sartre. Ông nói rằng cuộc sống này giống như một đứa bé đang ngủ trên xe lửa, đứa bé này được đánh thức bởi người soát vé, nhưng đứa bé này không có vé cũng chẳng có tiền để trả.

Đứa bé này cũng không ý thức được rằng nó đang đi đâu, điểm dừng của nó là nơi nào và tại sao nó lại xuất hiện trên chuyến xe lửa này. Nó không thể hiểu được vì trước đây nó chưa bao giờ quyết định bước lên chuyến xe này. Tại sao nó lại có mặt ở đó?

Tình huống này thường xảy ra với tất cả mọi người. Chúng ta thường cảm thấy lạc lõng, mất phương hướng, cảm thấy cuộc sống này vô nghĩa. Chúng ta tự hỏi “Mình đang đi đâu đây?”. Bạn không biết bạn đang đi đâu và tại sao bạn lại xuất hiện trên chuyến xe lửa này. Bạn không có vé cũng chẳng có tiền để chi trả cho chuyến đi này. Tuy thế bạn vẫn không thể rời khỏi chuyến xe. Mọi việc dường như bị đảo lộn.

Tình huống này xảy ra vì chúng ta đã đánh mất tình yêu. Mọi người sống một cuộc sống cô đơn và không ngừng lê chân bước theo cuộc đời. Chúng ta phải làm gì?

Tôi biết mọi người đều có những lúc cảm thấy mình giống như đứa bé trên chuyến xe lửa này. Nhưng cuộc sống không phải là một chuỗi dài thất bại, vì trên chuyến xe lửa to lớn đó có hàng triệu người đang ngủ đồng thời cũng có rất nhiều người đang thức tỉnh. Đứa bé này có thể tìm đến một người nào đó không ngủ cũng không ngáy, một người nào đó chủ động bước lên chuyến xe lửa và biết rõ nó sẽ đi đến đâu. Khi tiếp xúc với người tỉnh táo đứa bé cũng sẽ tỉnh táo theo.

129. ĐAU KHỔ

Không ai muốn chịu đau khổ nhưng chúng ta vẫn mang theo hạt mầm của sự đau khổ bên mình. Việc chúng ta phải làm là đốt bỏ ngay hạt mầm đó. Việc đốt bỏ này có thể khiến chúng ta phải đau khổ ở một chừng mực nào đó, nhưng sự đau khổ này chẳng thấm thía gì so với cả cuộc đời đau khổ.

Một khi hạt mầm đau khổ này đã được đốt bỏ, cuộc sống của bạn sẽ được thắp sáng. Nếu bạn chỉ biết tránh né đau khổ, tránh đối mặt trực tiếp với những đau khổ đang diễn ra trong lòng mình thì bạn đang tạo điều kiện để cả cuộc đời của mình đắm chìm trong đau khổ.

Bạn phải phơi vết thương ra ngoài nó mới có thể lành được. Tôi biết khi bạn bị thương bạn chẳng muốn ai chạm vào vết thương của mình. Bạn không muốn thừa nhận bạn đang bị thương. Bạn muốn che giấu nó, nhưng chính việc che giấu này sẽ khiến nó không thể lành được. Nó phải được phơi dưới ánh nắng mặt trời, dưới cơn gió mát.

Thoạt tiên điều đó có thể khiến bạn đau đớn nhưng khi vết thương lành, bạn sẽ hiểu được toàn bộ giá trị của việc này. Bạn không còn cách nào khác để làm vết thương của mình lành lại.

130. SỰ DIỄN GIẢI

Suy nghĩ chỉ là một thói quen diễn giải. Khi suy nghĩ biến mất, chiếc hồ của tâm hồn lập tức được tĩnh lặng, không một gợn sóng. Chỉ khi đó ánh trăng mới được phản chiếu hoàn toàn trên mặt hồ.

Suy nghĩ giống như gợn sóng trên mặt hồ. Những gợn sóng khiến hình ảnh phản chiếu không đúng với sự thật; ánh trăng phản chiếu trên mặt hồ bị những gợn sóng làm cho méo mó. Thượng đế được phản chiếu ở mỗi người. Chúng ta phản ánh hình ảnh của Thượng đế, nhưng tâm hồn của chúng ta luôn đầy ắp những suy nghĩ, những gợn sóng, những áng mây mù nên chúng ta chẳng bao giờ nhận thấy rõ được hình ảnh thật. Tâm hồn tự áp đặt suy nghĩ của nó, nó luôn diễn giải về sự thật nhưng sự diễn giải luôn bị bóp méo. Sự thật không cần đến sự diễn giải, nó chỉ cần được phản ánh chân thật.

Nếu bạn trông thấy một bông hồng, nó luôn ở đó. Bạn không cần phải diễn giải, mổ xẻ, tìm hiểu ý nghĩa của nó. Nó chính là ý nghĩa của nó. Nó không phải là một cái gì đó mang tính ẩn dụ. Nó không đại diện cho bất kỳ một thứ gì khác, nó chính là nó. Nó xuất hiện rất đơn giản. Nó là sự thật, nó không phải là một biểu tượng hay một ước hiệu. Chỉ có biểu tượng, giấc mơ mới cần đến sự diễn giải. Môn phân tâm học là đúng đắn vì nó diễn giải những giấc mơ. Các triết gia là những người sai lạc vì họ diễn giải sự thật. Một giấc mơ là một dấu hiệu, nó đại diện cho một cái gì đó ẩn phía sau. Sự diễn giải có thể giúp chúng ta khám phá được những gì ẩn phía sau. Nhưng một bông hồng là một bông hồng; nó đại diện cho chính nó. Nó rất hiển nhiên.

131. SỰ ỒN ÀO

Cuộc sống luôn ồn ào, thế giới này quá đông đúc. Việc chiến đấu cùng sự ồn ào này không phải là cách để tẩy trừ nó. Cách để tẩy trừ nó là bạn hãy chấp nhận toàn bộ sự thật về nó.

Bạn càng chiến đấu thì bạn càng hoảng sợ. Bạn càng chiến đấu thì bạn càng bị nó quấy nhiễu. Bạn hãy mở lòng mình ra, hãy chấp nhận nó: sự ồn ào là một phần gắn liền với cuộc sống. Khi bạn đã chấp nhận nó thì bạn sẽ phải ngạc nhiên: Nó không còn quấy nhiễu bạn nữa. Sự quấy nhiễu không bắt nguồn từ sự ồn ào, nó bắt nguồn từ thái độ của bạn dành cho sự ồn ào. Sự ồn ào không phải là sự quấy nhiễu; thái độ của bạn là sự quấy nhiễu. Nếu bạn đối kháng với nó, bạn sẽ bị quấy nhiễu. Nếu bạn không đối kháng với nó, bạn sẽ không bị quấy nhiễu.

Bạn sẽ đi đâu? Dù bạn có đi đâu thì sự ồn ào cũng bám theo bạn; toàn thế giới này là sự ồn ào huyền ảo. Khi bạn tìm được một hang động ở dãy núi Himalaya và ngồi trong đó thì bạn sẽ bỏ lỡ cả đời mình. Sự ồn ào không xuất hiện ở đó, nhưng tất cả những điều tốt đẹp của cuộc sống cũng không xuất hiện ở đó. Sự tĩnh lặng sẽ trở thành ảm đạm và gớm ghiếc.

Tôi không có ý nói bạn đừng sống cùng sự tĩnh lặng. Bạn hãy vui cùng sự tĩnh lặng nhưng bạn cần biết rằng sự tĩnh lặng có thể tồn tại trong sự ồn ào. Thực ra, khi nó tồn tại trong sự ồn ào nó mới là sự tĩnh lặng thực sự. Sự tĩnh lặng mà bạn cảm nhận được ở dãy núi Himalaya không

phải là sự tĩnh lặng của bạn; nó là sự tĩnh lặng của dãy Himalaya. Nếu giữa chợ mà bạn vẫn cảm nhận được sự tĩnh lặng thì nó quả thực là sự tĩnh lặng của bạn. Khi đó bạn thực sự thoải mái và thư giãn. Khi đó bạn có cả dãy núi Himalaya trong tim mình, đó là điều rất thật!

132. THAY ĐỔI KHÍ HẬU

Khí hậu thay đổi: Khi đông khi hạ. Nếu bạn luôn ở trong cùng một loại khí hậu, bạn sẽ cảm thấy bế tắc.

Chúng ta phải học cách chấp nhận những gì đang xảy ra. Đó là những gì tôi gọi là sự trưởng thành. Chúng ta phải thích những gì đang có. Những người không trưởng thành là những người luôn sống cùng “những gì nên là” mà không bao giờ sống cùng “những gì thực sự là”. “Nhưng gì nên là” chỉ là một giấc mơ.

Sự thật là gì cũng đều tốt. Bạn hãy yêu, nâng niu và sống cùng với nó. Khi cảm xúc mãnh liệt xuất hiện, bạn hãy yêu thương nó. Khi nó ra đi, bạn hãy từ biệt nó. Mọi việc luôn thay đổi... Cuộc sống là một dòng chảy không ngừng. Không có gì không thay đổi. Mọi việc có ra sao thì đó cũng là quà tặng từ cuộc sống. Chúng ta phải biết ơn những gì đang diễn ra. Hãy vui hưởng cuộc sống này. Đây là những gì đang diễn ra ngay lúc này. Ngày mai mọi việc có thể thay đổi. Bạn hãy vui với thực tại. Đừng so sánh quá khứ với tương lai phù phiếm. Hãy sống cùng hiện tại. Có khi trời nóng, có lúc trời lạnh, cả hai đều tốt, đều cần thiết cho sự sống. Nếu không sự sống đã không tồn tại. Sự sống chỉ tồn tại khi có nhiều thái cực.

133. KHÔNG CÓ GÌ XẢY RA

Cảm giác tĩnh lặng cũng là một việc đang xảy ra. Nó còn sống động hơn cả sự ồn ào.

Khi bạn đang khóc hay la hét, bạn cảm thấy có một điều gì đó đang xảy ra. Khi bạn không khóc cũng chẳng la hét, bạn cảm nhận sự tĩnh lặng, bạn nghĩ khi ấy không có gì xảy ra cả. Bạn không biết rằng sự tĩnh lặng cũng là một cái gì đó đang xảy ra, không những thế nó còn sống động hơn tất cả những thứ khác. Nó là sự trống rỗng nhưng vô cùng sống động.

Đức Phật gọi nó là cõi niết bàn (một trạng thái hoàn toàn an lạc trong đó con người được hấp thụ vào cõi chân như). Bạn hãy để nó xảy ra, hãy nâng niu và tạo điều kiện cho nó xảy ra nhiều hơn nữa. Bạn hãy chào đón nó mọi lúc mọi nơi. Khi nó xảy ra bạn hãy nhắm mắt lại và vui cùng nó.

134. TIN VÀO ĐÔI MẮT

Đừng bao giờ tin vào bất cứ điều gì trừ phi bạn đã thực sự kinh qua. Đừng bao giờ để bất kỳ một định kiến nào đè nặng lên tâm hồn mình, ngay cả khi toàn thế giới nói rằng nó là thế này hoặc thế nọ bạn cũng đừng vội tin trừ khi bạn đã thực sự kinh qua.

Một nhà hiền triết Ấn Độ đã nói “Đừng bao giờ tin vào đôi tai, hãy tin vào đôi mắt. Tất cả những gì ta nghe được đều là sai lạc. Tất cả những gì ta nhìn thấy đều là sự thật”.

Lời nói này phải được khắc ghi vì nhân loại thường hay ngụy biện, hay nói về những ảo

tưởng. Chúng ta là một phần của thế giới cuồng loạn này, sự cuồng loạn luôn tồn tại trong mỗi người. Đừng để nó khuất phục bạn. Điều này khá khó khăn vì định kiến luôn xuất hiện khắp nơi và dễ dàng tìm được. Bạn không cần phải trả giá để có được nó. Sự thật thì hiếm hoi, bạn cần phải trả giá để có được sự thật. Thực ra, bạn phải đặt cược cả cuộc đời mình mới có thể có được sự thật. Chỉ có sự thật mới giúp bạn được tự do.

Bạn hãy quan sát mọi người, quan sát sự vận hành của tâm hồn họ (bạn cần nhớ rằng loại tâm hồn đó cũng đang tồn tại trong bạn). Đừng bao giờ lắng nghe nó. Nó sẽ thuyết phục bạn; nó sẽ biện luận, nó sẽ cố gắng làm cho bạn nghe theo. Bạn hãy nói với nó rằng “Tôi sẽ tự mình tìm hiểu. Tôi vẫn còn sống. Tôi có thể xử lý mọi việc”.

135. TRẬT TỰ

Khi bạn cho phép sự thật xuất hiện mà không vận dụng bất kỳ một kiến thức nào thì trật tự sẽ xuất hiện trong bạn.

Nếu bạn biết cách quan sát, sự quan sát này sẽ tạo ra trật tự của nó. Vấn đề cơ bản là: tâm hồn chúng ta phải hoàn toàn trống rỗng khi lắng nghe, khi quan sát, khi tiếp xúc, không định kiến, không phản đối hay tán thành, không tồn tại bất kỳ một kiến thức nào vì kiến thức đó sẽ bóp méo sự thật.

Khi bạn cho phép sự thật xuất hiện mà không vận dụng bất kỳ một kiến thức nào thì trật tự sẽ xuất hiện trong bạn.

136. DẪN MÌNH VÀO NHỮNG LO SỢ

Khi lo sợ xuất hiện, đừng bao giờ cố gắng trốn chạy khỏi nó. Thực ra, bạn nên thực hiện theo sự chỉ dẫn của nó. Đó là hướng đi mà bạn phải bước theo. Lo sợ chỉ là một thử thách. Nó gọi bạn “Hãy đến đây!”.

Thứ gì thực sự tốt cũng khiến bạn lo sợ vì nó đem lại cho bạn sự sáng suốt. Nó buộc bạn phải có một vài thay đổi nào đó. Nó đưa bạn đến một bờ vực mà tại đó, nếu thối lui bạn sẽ không bao giờ có thể tự tha thứ cho mình. Bạn sẽ luôn nhớ rằng mình là kẻ nhát gan. Nếu bạn tiếp bước, đó là điều nguy hiểm. Đó là nỗi lo sợ. Khi lo sợ xuất hiện, bạn đừng bao giờ lùi bước vì đó không phải là cách để giải quyết nó. Bạn hãy dẫn mình vào lo sợ. Nếu bạn sợ bóng tối, bạn hãy bước vào bóng tối vì đó là cách duy nhất để bạn vượt qua được nỗi sợ. Bạn hãy nói với bóng đêm rằng “Hãy làm những gì người thích, ta đang có mặt ở đây”. Sau một vài phút bạn sẽ nhận thấy rằng mọi việc đã đâu vào đấy. Bóng đêm không còn là bóng đêm nữa, nó trở thành ánh hào quang. Khi đó bạn sẽ tự nhiên thốt lên rằng “Mình thật ngu ngốc khi sợ hãi thứ tuyệt vời này”.

137. THỨ GIẢ MẠO

Chúng ta cần phải hiểu rằng chúng ta luôn mang bên mình những đồng xu giả mạo.

Người ta thường nghĩ mình có lòng từ bi. Lòng từ bi là một phẩm chất vô cùng đáng quý. Sự

cảm thông có thể xuất hiện dễ dàng, nhưng lòng từ bi là một phẩm chất rất cao thượng. Chỉ khi bạn cảm thấy rằng bạn chẳng có chút lòng từ bi nào, bạn mới có thể có được nó.

Tuy túi bạn chứa đầy những đồng xu giả mạo nhưng bạn nghĩ rằng bạn đang là người giàu có, có gì để bạn lo lắng. Khi bạn biết được rằng bạn là kẻ hành khất và tất cả những đồng xu bạn có đều là đồ giả, thì bạn cảm thấy buồn rầu vì số tiền đó không còn giá trị. Nhưng chính lúc này bạn biết được mình cần phải kiếm những đồng xu thật ở đâu và bằng cách nào.

Vấn đề ở đây không phải là có thứ giả có thứ thật. nếu bạn không sáng suốt mọi thứ đều là giả. Nếu bạn sáng suốt mọi thứ đều là thật. Bạn chỉ biết đâu là đồ giả sau khi bạn sáng suốt (không phải trước khi bạn sáng suốt).

138. TRỞ NÊN THI VỊ

Một thi sĩ chỉ có thể hiểu được sự thi vị khi anh ta có được mối quan hệ thi vị với thực tại.

Nếu sự khôn ngoan trần tục vẫn còn tồn tại trong tâm hồn thì thi sĩ chỉ là một kẻ ngốc nghếch. Anh ta sẽ chẳng bao giờ thoát ra khỏi thế giới trần tục, thế giới danh lợi này. Nhưng trong sự nghèo đói của mình anh ta có thể biết được những hình thức giàu có khác mà không ai có thể biết được.

Thi sĩ có thể biết đến tình yêu, biết đến Thượng đế. Chỉ những ai có đủ trong trắng để vui cùng những điều đơn giản trong đời mới có thể hiểu được rằng Thượng đế thực sự tồn tại, Thượng đế tồn tại ở những điều đơn giản trong đời. Thượng đế tồn tại ở bước chân của bạn, trong thức ăn của bạn, trong thức uống của bạn. Thượng đế tồn tại trong tình yêu mà bạn dành cho người thân của mình, trong tình bạn mà bạn dành cho một ai đó. Thượng đế không tồn tại ở đền đài; đền đài không phải là một phần gắn liền với sự thi vị, chúng là một phần gắn liền với chính trị.

Bạn hãy để mình ngày một thi vị hơn. Bạn phải có đủ dũng cảm để trở thành một người thi vị. Người ta phải có đủ can đảm để được thế giới gọi là một kẻ ngốc nghếch, khi đó người ta mới có được sự thi vị. Tôi không có ý nói rằng muốn trở nên người thi vị bạn phải sáng tác thơ. Người ta có thể trở nên thi vị mà không cần phải viết ra một bài thơ nào, có người viết ra một bài thơ nào, có người viết ra hàng ngàn bản thơ nhưng vẫn không phải là người thi vị.

Sự thi vị là tình yêu dành cho cuộc sống, nó là sự kính trọng dành cho cuộc sống này, nó là mối quan hệ chân tình với cuộc sống.

139. MỐI LO ÂU

Bạn hãy tạo khoảng cách rõ rệt giữa bạn và cá tính của bạn. Mọi rắc rối của bạn đều liên quan đến cá tính của bạn, không liên quan đến bạn. Bạn không gặp bất kỳ một rắc rối nào; không ai thực sự gặp rắc rối cả. Mọi rắc rối chỉ là do cá tính mà thôi.

Khi nào bạn cảm thấy lo âu, bạn hãy nhớ rằng nó thuộc về cá tính của bạn. Khi bạn cảm thấy căng thẳng, bạn hãy nhớ rằng nó thuộc về cá tính của bạn. Bạn chỉ là người quan sát, người chứng kiến.

Bạn hãy tách biệt rạch ròi giữa bạn và cá tính của bạn. Khi khoảng cách này được thiết lập, bạn sẽ thấy rằng mọi rắc rối đều biến mất. Ví dụ, bạn bị đau đầu. Bạn hãy cố gắng tự tách mình ra khỏi cơn đau đầu và quan sát nó. Nó đang xuất hiện tại một nơi nào đó trong cơ thể bạn. Bạn đang đứng từ xa và quan sát nó. Bạn quan sát nó từ xa, từ ngọn đồi xa xa và tiếp tục nói

rộng khoảng cách này. Đến một điểm nào đó bạn sẽ nhận thấy rằng cơn đau đầu tự nhiên biến mất.

140. Ý THỨC

Khi ý thức xuất hiện, bạn trở nên rất tỉnh táo. Sự chấp nhận là kết quả tất yếu.

Sự chấp nhận là sản phẩm của ý thức. Lòng tham luôn xuất hiện ở đó; bạn hãy quan sát nó. Tham vọng luôn xuất hiện ở đó; bạn hãy quan sát nó. Mọi thèm khát, mọi thú tính đang xuất hiện ở đó; bạn hãy quan sát nó. Ngay lúc này đây, bạn đừng làm cho vấn đề thêm phức tạp bằng ý tưởng chấp nhận nó, vì nếu bạn cố gắng chấp nhận nó thì bạn sẽ không thể chấp nhận được nó, bạn sẽ bắt đầu đè nén nó. Đó là lý do tại sao người ta thường hay tự đè nén. Họ không thể chấp nhận nên cách duy nhất là quên đi tất cả, dồn mọi thứ vào góc tối. Sau khi dồn nó vào góc tối họ cảm thấy ổn thỏa, cảm thấy như thể họ chẳng gặp rắc rối nào cả.

Đầu tiên, bạn hãy quên sự chấp nhận đi. Bạn phải ý thức trước tiên. Khi ý thức xuất hiện, bạn trở nên rất tỉnh táo, sự chấp nhận là kết quả tất yếu. Khi đã nhận ra được sự thật người ta phải chấp nhận nó bởi khi đó họ chẳng còn nơi nào khác để đi. Bạn có thể làm gì.

Một khi bạn đã chấp nhận một điều gì đó, nó trở nên rất thật, chỉ khi đó nó mới có thể tồn tại. Nếu nó không thật, nó sẽ tự phân rã. Tình yêu sẽ tồn tại; lòng căm thù sẽ phân rã. Lòng từ bi sẽ tồn tại; sự tức giận sẽ phân rã.

141. BẤT HẠNH

Người ta nói họ muốn hạnh phúc, nhưng họ không thực sự muốn thế. Họ sợ rằng họ sẽ lạc đường.

Khi bạn ý thức được thứ gì, bạn sẽ tách rời khỏi nó. Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc, bạn tách rời với niềm hạnh phúc. Hạnh phúc có nghĩa là trở thành niềm hạnh phúc chứ không phải là trở nên hạnh phúc. Bản ngã xuất hiện khi người ta không hạnh phúc. Đó là lý do tại sao người vị kỷ luôn không hạnh phúc và người không hạnh phúc thường tỏ ra rất vị kỷ. Đó là mối tương quan.

Niềm hạnh phúc và bản ngã không thể xuất hiện cùng nhau. Tôi thấy rằng người ta nói họ muốn hạnh phúc, nhưng họ không thực sự muốn thế. Họ sợ rằng họ sẽ lạc đường. Bạn càng hạnh phúc thì bạn càng quên đi chính mình. Bạn càng bất hạnh thì bạn càng thêm vị kỷ. Khi niềm hạnh phúc xuất hiện, khi đó *bạn* không còn tồn tại nữa.

142. HAI CÁNH CỬA

Đây không phải là vấn đề chọn lựa giữa sự thật và ảo tưởng vì mọi cánh cửa nằm ngoài tâm hồn bạn luôn dẫn đến ảo tưởng.

Sự thật luôn nằm trong con người bạn. Nó là con tim của bạn. Nếu có một cánh cửa tên là “ảo tưởng” và một cánh cửa tên là “sự thật” thì bạn đừng quan tâm đến việc chọn một trong hai cánh cửa này. Cả hai đều là ảo tưởng. *Bạn* chính là sự thật. Sự thật chính là hữu thức của bạn.

Bạn cần phải tỉnh táo và sáng suốt hơn. Vấn đề ở đây không phải là chọn lựa một trong hai cánh cửa. Bóng tối xuất hiện vì bạn không ý thức được. Khi bạn không ý thức được không một tia sáng nào có thể xuất hiện. Tôi có thể trao cho bạn một ngọn nến nhưng điều đó cũng chẳng giúp gì được cho bạn. Trước khi bạn đến nơi thì nó đã tắt.

Bạn phải tỉnh táo hơn, sáng suốt hơn ngọn lửa trong bạn mới thắp sáng không gian quanh bạn. Trong ánh sáng đó bạn sẽ nhận thấy rằng mọi cánh cửa đều biến mất. Cả cánh cửa ảo tưởng lẫn cánh cửa sự thật đều đã biến mất. Thực ra, cả hai cánh cửa đều đưa bạn đến cùng một nơi. Chúng chỉ cho bạn ảo giác rằng bạn được chọn lựa. Thế nên bất luận bạn chọn cửa nào, mọi việc vẫn không thay đổi, bạn cũng sẽ đến với ảo tưởng mà thôi. Thế nên vấn đề ở đây không phải là việc chọn lựa. Vấn đề ở đây là bạn phải tỉnh táo hơn, sáng suốt hơn.

143. NHÌN VÀO BÓNG TỐI

Có những lúc, khi bạn bước vào căn phòng tối của mình bạn chẳng nhìn thấy gì vì nó quá tối. Nhưng khi bạn ngồi tĩnh lặng trong phòng, bóng tối dần dần biến mất. Căn phòng bắt đầu tràn ngập ánh sáng. Không phải là do có điều gì đã xảy ra mà chính là do mắt bạn đã quen dần với việc nhìn vào bóng tối.

Người ta nói rằng những tên trộm có thể nhìn trong bóng tối rõ hơn so với bất kỳ ai vì chúng luôn phải làm việc trong bóng tối. Chúng phải đột nhập vào một ngôi nhà lạ, mỗi bước đi chúng có thể ngã lăn quay bất kỳ lúc nào. Rồi thì, chúng bắt đầu quen dần với bóng tối. Thế rồi bóng tối không còn là bóng tối đối với chúng nữa. Thế nên bạn đừng sợ hãi. Bạn hãy giống như một tên trộm. Bạn hãy ngồi với đôi mắt nhắm nghiền trong bóng tối để bóng tối không còn là bóng tối nữa.

Mỗi ngày bạn hãy dành ra 30 phút để ngồi trong bóng tối với đôi mắt nhắm nghiền. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi nhận thấy rằng bạn càng nhìn vào bóng tối thì mắt bạn càng sáng hơn.

Khi bạn sợ hãi, bạn đừng trốn chạy nó, bạn hãy sống cùng với nó, bạn hãy cứ để mình run lên vì sợ. Khi bạn thoát ra được nỗi sợ hãi bạn sẽ phải ngạc nhiên vì mình đã trở thành một người vô cùng sống động.

144. YÊU THƯƠNG CHÍNH MÌNH

Chúng ta luôn nghĩ về việc yêu thương người khác. Đàn ông nghĩ về việc yêu thương phụ nữ, phụ nữ nghĩ về việc yêu thương đàn ông; người mẹ nghĩ về việc yêu thương con cái, con cái nghĩ về việc yêu thương người mẹ; bạn bè yêu thương nhau. Nhưng nếu bạn không yêu thương chính bản thân mình thì bạn không thể nào yêu thương ai.

Bạn chỉ có thể yêu thương một người khi mà bạn có tình yêu trong chính mình. Bạn chỉ có thể chia sẻ thứ mà bạn có. Nhưng nhân loại đều sống với những ảo tưởng, nên chúng ta luôn nhầm tưởng rằng chúng ta yêu thương chính mình và chúng ta chỉ quan tâm đến vấn đề yêu thương xóm giềng. Đó là điều không thể! Đó là lý do tại sao nhân loại vẫn không ngừng nói về tình yêu, thế giới này vẫn luôn xấu xí và đầy rẫy sự căm thù, chiến tranh và bạo lực.

Bạn phải hiểu rõ một điều: bạn chẳng hề yêu thương chính mình. Chúng ta khó có thể yêu thương chính bản thân mình bởi chúng ta đã được dạy rằng phải tự dè nén chính mình và không được yêu thương chính mình.

Nhưng tình yêu sẽ đến. Nó sẽ đến khi bạn đã hiểu được rằng bạn chẳng hề yêu thương chính

mình, khi đó bạn chẳng còn gì để lo lắng nữa. Khi bạn đã biết đến bầu trời trong xanh thì bạn không còn bó gối trong phòng tối nữa. Bạn lập tức nhảy ra khỏi phòng.

145. NHÀ TÙ

Bạn là sự tự do vô cùng, không giới hạn. Mọi ranh giới đều trở thành vô nghĩa. Đó là lý do tại sao chỉ trong tình yêu chúng ta mới có thể sống trọn vẹn. tình yêu mang đi mọi giới hạn, mọi gò ép. Nó chấp nhận bạn, dù bạn là ai.

Không ai thực sự mắc bệnh cả. Thực ra, xã hội này mắc bệnh, mỗi cá nhân đều là nạn nhân. Xã hội phải được chữa trị; cá nhân chỉ cần đến tình yêu. Xã hội là bệnh nhân và cần được nhập viện.

Xã hội bó buộc mọi cá nhân. Xã hội phân loại, dán nhãn, gò ép từng cá nhân. Xã hội nói rằng bạn phải thế này hoặc thế nọ. Mọi phạm trù xã hội đặt ra đều được áp dụng cho bạn. Bạn phải là người quyết định, quyết định trong từng khoảnh khắc – bị gò ép hay tự do. Kẻ tội đồ có thể trở thành một vị Thánh trong một khoảnh khắc nào đó, một vị Thánh cũng có thể trở thành một kẻ tội đồ trong một khoảnh khắc nào đó. Người bệnh có thể khỏe mạnh, người khỏe mạnh có thể bị bệnh trong một lúc nào đó. Sự thay đổi quyết định làm mọi việc thay đổi. Bạn là người quyết định.

146. ẢO TƯỢNG VỀ SỰ HÀI LÒNG

Chỉ trong trạng thái Phật thì sự hài lòng mới xuất hiện; mọi hình thức hài lòng khác đều chỉ là sự an ủi, chỉ là sự ảo tưởng được tâm hồn tạo ra.

Việc liên tục sống trong sự bất mãn, sự đau khổ nên tâm hồn tạo ra ảo tưởng về sự hài lòng; những ảo tưởng đó giúp người ta gương sống. Nếu bạn lấy đi tất cả mọi ảo tưởng họ không thể sống thêm một phút giây nào. Ảo tưởng là thứ cần thiết. Trong tiềm thức ảo tưởng là thứ cần thiết vì qua ảo tưởng chúng ta tạo ra những ý nghĩa giả tạo trong đời. Khi sự thật xảy ra chúng ta vẫn không ngừng tạo ra những ý nghĩa giả tạo. Khi chúng ta được nuôi sống bằng những ý nghĩa giả tạo chúng ta sẽ tạo ra những ý nghĩa giả tạo. Chúng ta quá chán ngán với tiền nên chúng ta tìm đến chính trị; rồi chúng ta lại chán ngán với chính trị nên chúng ta tìm đến một cái gì đó khác hơn. Thậm chí cái được chúng ta gọi là tín ngưỡng cũng chỉ là một hình thức tinh vi của ảo tưởng.

Tín ngưỡng thực sự chẳng liên quan gì đến những gì chúng ta gọi là tín ngưỡng ngày nay (Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Ấn giáo). Tín ngưỡng thực sự là phủ nhận mọi ảo tưởng, là sống cùng sự bất mãn, sống cùng mọi đau khổ và tìm kiếm sự thật.

Để tìm được tín ngưỡng thực sự người ta phải trải qua nhiều chông gai. Đầu tiên, họ không thể chấp nhận được những đau khổ trong đời nhưng chính những đau khổ đó sẽ giúp họ trưởng thành. Đừng trốn tránh, đừng trốn chạy, hãy nhìn thẳng vào sự thật, đó là bước đầu tiên hướng đến sự sáng suốt.

147. SỰ THANH KHIẾT

Sự thanh khiết trong tim là thứ không bao giờ bị hủ hóa; mọi hành vi của bạn đều không thể tác động đến nó.

Ngay cả kẻ tội đồ lớn nhất cũng có được sự thanh khiết trong tim mình. Thế nên ngay cả kẻ tội đồ lớn nhất cũng có thể là một vị Thánh; tội lỗi chỉ có thể chạm đến phần gờ rìa, vùng ngoại biên. Bạn không thể chạm được vào tâm lõi của tim mình vì mọi hành vi của bạn chỉ xuất hiện trên bề mặt; chỉ có linh hồn bạn mới xuất hiện ở tâm lõi tim bạn.

Khi bạn quan sát mọi người, bạn sẽ nhận thấy rằng không ai là kẻ tội đồ, không ai đã từng là kẻ tội đồ. Đó là điều không thể. Sự thanh khiết xuất hiện một cách hoàn toàn, mọi hành vi của chúng ta chẳng khác gì những giấc mơ, không thể tác động gì đến nó; đây là quan niệm của phương Đông. Quan niệm của phương Đông không quan tâm đến hành vi của bạn. Họ cho rằng dù bạn đã từng làm gì thì sự thanh khiết trong tim bạn vẫn không hề bị suy yếu. Vùng ngoại biên chỉ là bề mặt dù người đó là ai, Thánh nhân và tội đồ, người tốt và người xấu, người nổi tiếng và kẻ mặt hạng. Tất cả chỉ là những tình tiết trong một vở kịch, một người nào đó đóng vai Jesus và một người nào đó đóng vai Judas. Cả hai đều quan trọng: Jesus không thể xuất hiện nếu không có Judas và Judas sẽ là gì nếu không có Jesus? Cả hai đều cần thiết để câu chuyện về Thiên Chúa xuất hiện. Nhưng phía sau sân khấu họ vẫn ngồi lại bên nhau, dùng trà và trò chuyện vui vẻ.

Đó là sự thật. Thế giới này là một sân khấu lớn, một vở kịch lớn đang được diễn ra, mỗi người đóng một vai nhất định. Bạn đừng bận tâm về điều đó. Bạn được trao vai gì hãy vui với vai đó của mình, hãy cố gắng hoàn tất vai diễn của mình, hãy luôn nhớ rằng tận trong sâu thẳm tim mình bạn vẫn luôn là người thanh khiết.

148. HÃY YÊU MỘT CÁI GÌ ĐÓ TO LỚN HƠN

Bạn hãy yêu một cái gì đó to lớn hơn, cao cả hơn, một cái gì đó mà bạn có thể lạc đường trong đó. Bạn có thể bị nó sở hữu nhưng bạn không thể sở hữu được nó.

Tình yêu có thể tạo ra rắc rối vô cùng hoặc niềm vui vô hạn. Chúng ta cần phải rất tỉnh táo vì tình yêu là chất hóa học cơ bản của mình. Nếu chúng ta tỉnh táo với sức mạnh của tình yêu thì mọi việc diễn ra tốt đẹp.

Bạn hãy luôn yêu một cái gì đó to lớn hơn chính mình, bạn sẽ không bao giờ gặp rắc rối. Người ta thường có xu hướng yêu một cái gì đó thấp hơn, nhỏ bé hơn bản thân mình. Bạn có thể kiểm soát được, thống trị được cái nhỏ hơn. Bạn có thể cảm thấy vui với cái nhỏ hơn vì nó giúp bạn cảm thấy mình to lớn hơn và bản ngã của bạn được thỏa mãn. Khi bạn tạo ra bản ngã từ tình yêu của mình bạn nhất định sẽ sống trong địa ngục.

Bạn hãy yêu một cái gì đó to lớn hơn, cao cả hơn, một cái gì đó mà bạn có thể lạc đường trong đó. Bạn có thể bị nó sở hữu, nhưng bạn không thể sở hữu được nó. Khi đó bản ngã của bạn sẽ biến mất. Khi tình yêu xuất hiện mà không kèm theo bản ngã thì nó là một lời cầu nguyện.

149. CON TIM LÀ LỐI ĐI

Nếu bạn muốn bước xuống từ trên đầu bạn sẽ phải băng qua con tim. Đó là ngã tư mà bạn phải băng qua. Bạn không thể trực tiếp đi từ lý trí đến linh hồn; bạn sẽ phải băng ngang qua con tim. Con tim là lối đi mà bạn phải đi qua.

Suy nghĩ, cảm xúc, linh hồn là ba điểm trung tâm. Cảm xúc gần gũi với linh hồn hơn suy nghĩ, cảm xúc đóng vai trò là một lối đi. Bạn hãy cảm nhận nhiều hơn để suy nghĩ ít hơn. Đừng đấu tranh với suy nghĩ vì việc đấu tranh cùng suy nghĩ sẽ tạo ra suy nghĩ về việc đấu tranh. Đừng bao giờ đấu tranh cùng suy nghĩ; đó là việc vô ích.

Thay vì vận dụng sinh lực để đấu tranh cùng suy nghĩ, bạn hãy chuyển sinh lực đó sang cho cảm xúc. Bạn hãy hát thay vì suy nghĩ, bạn hãy yêu thương thay vì lý luận, bạn hãy ngâm thơ thay vì đọc văn xuôi. Bạn hãy nhảy nhót, hãy ngắm nhìn thiên nhiên, hãy làm bất cứ việc gì mình thích làm cho con tim của mình. Con tim bạn là một điểm trung tâm đã bị bạn lãng quên: Khi bạn chú tâm đến nó, nó sẽ vận hành trở lại. Khi nó bắt đầu vận hành thì sinh lực xưa nay được tập trung vào lý trí sẽ được chuyển sang tập trung vào con tim. Con tim gần gũi với điểm trung tâm tạo ra sinh lực hơn. Điểm tạo ra sinh lực này là một sợi dây rốn nên việc bơm sinh lực cho lý trí là việc khó khăn hơn.

Đó là lý do tại sao mọi hệ thống giáo dục lại tồn tại: Nó tồn tại để dạy bạn cách bơm sinh lực cho lý trí, làm thế nào để bỏ qua con tim. Không trường học nào dạy bạn cách cảm nhận. Mọi trường học đều hủy hoại cảm xúc của bạn, bởi họ biết rằng nếu bạn cảm nhận bạn không thể suy nghĩ. Việc chuyển từ lý trí sang con tim là việc dễ dàng, thậm chí còn dễ dàng hơn khi bạn chuyển từ con tim đến điểm tạo ra sinh lực. Tại điểm trung tâm này bạn sống cùng linh hồn mình, một linh hồn thanh khiết, không cảm xúc, không suy nghĩ; hoàn toàn tĩnh tại. Đó là tâm bảo, mắt bảo.

150. ĐỐI NGẪU

Trong tiếng Phạn chúng ta có ba từ ngữ quan trọng: đau khổ, niềm vui, niềm hạnh phúc (thứ vượt xa hơn cả).

Niềm hạnh phúc không phải là sự đau khổ cũng không phải là những gì được gọi là niềm vui. Nó không kèm theo bất kỳ ký ức nào về đau khổ, nó hoàn toàn không bị bồi đắp bởi bất kỳ một yếu tố đối ngẫu nào. Nó luôn trọn vẹn, không có yếu tố nào đối ngẫu với nó.

Thường chúng ta khó có thể hình dung được trạng thái này. Nếu bạn chưa từng nếm trải nó, bạn khó có thể hiểu được nó. Tất cả những gì chúng ta có thể hiểu được đều đi kèm với yếu tố đối ngẫu của nó. Chúng ta chỉ có thể hiểu được bức họa dựa trên ảnh nền của nó. Chúng ta gọi là ngày vì còn có đêm, chúng ta gọi một ai đó là tốt vì chúng ta so sánh với cái gọi là xấu, màu trắng chỉ xuất hiện nhờ bởi màu đen, chúng ta gọi cái này là xinh đẹp dựa vào việc so với sự xấu xí. Sự đối ngẫu luôn xuất hiện, hai đối tượng đối ngẫu định nghĩa lẫn nhau.

Niềm hạnh phúc là một trạng thái không có sự đối ngẫu. Đại dương chứa đựng niềm hạnh phúc chỉ có một bên bờ. Điều này nghe có vẻ hoàn toàn phi lý, làm sao có thể chỉ có một bờ? Trạng thái hạnh phúc là một trạng thái phi lý. Những ai luôn bám chặt vào lý trí sẽ chẳng bao giờ biết đến niềm hạnh phúc. Niềm hạnh phúc chỉ mở cửa đón chào những người rồ dại.

151. CHỈ TRÍCH

Khi bạn sắp sửa chỉ trích một thứ gì đó bạn cần xác định rằng lời chỉ trích của mình sẽ giúp giải quyết được vấn đề.

Nếu bạn không xác định được rằng lời chỉ trích của mình sẽ giúp giải quyết được vấn đề thì hãy khoan chỉ trích vì lời chỉ trích của bạn là vô nghĩa. Nếu bạn nói rằng loại thuốc này là không thích hợp, có thể bạn nói đúng, nhưng loại thuốc thích hợp là loại nào? Sự chỉ trích

không bao giờ tạo ra sự thay đổi. Sự chỉ trích của bạn chỉ có giá trị khi nó đem lại những tác động tích cực, nó giúp vấn đề được giải quyết. Khi lời chỉ trích của bạn giúp giải quyết được vấn đề thì người bị chỉ trích hoàn toàn không cảm thấy bị xúc phạm; nếu không bạn không nên chỉ trích một cách thừa thãi và vô nghĩa.

152. GIẤC NGỦ

Giấc ngủ là khoảnh khắc thiêng liêng, thiêng liêng hơn so với mọi lúc khác. Nếu chúng ta ngủ khi đang chiêm nghiệm thì sự chiêm nghiệm này sẽ vang dội trong tiềm thức của chúng ta.

Bạn đã bao giờ nhận thấy điều này chưa: Suy nghĩ cuối cùng của bạn trong tối hôm qua sẽ là suy nghĩ đầu tiên của bạn trong sáng hôm nay. Bạn hãy để ý xem – suy nghĩ cuối cùng, cuối cùng trước khi bạn thiếp ngủ.

Đó là lý do tại sao mọi tín ngưỡng đều nhấn mạnh việc cầu nguyện trước khi đi ngủ. Nếu suy nghĩ cuối cùng trước khi ngủ luôn là lời cầu nguyện thì nó sẽ tỏa khắp trong tim mình. Hương thơm này tỏa khắp trong bạn, sáng hôm sau bạn tỉnh giấc nó vẫn còn ở đó. Tám tiếng đồng hồ của giấc ngủ có thể được vận dụng để chiêm nghiệm, thiền định. Ngày nay mọi người thường không có nhiều thời gian nên quan điểm của tôi là: tất cả mọi thứ đều có thể được tận dụng – ngay cả giấc ngủ!

153. ÁC MỘNG

Mỗi khi tâm hồn bạn thực hiện một việc gì đó đi ngược với bản năng tự nhiên của bạn thì tiềm thức sẽ gửi đến bạn thông điệp này: bạn cần phải nhả nhận, nếu bạn không nghe bạn sẽ gặp ác mộng.

Cơn ác mộng chính là tiếng gọi của tiềm thức, tiếng gọi từ trong tuyệt vọng rằng bạn đã đi quá xa và cần phải quay trở lại, nếu không bạn sẽ bỏ lỡ cả cuộc sống này. Bạn hãy quay trở về! Giống như đứa bé bị lạc giữa rừng và người mẹ đang kêu gào tên của nó. Đó chính là chức năng của ác mộng. Bạn hãy là người bạn của những giấc mộng của mình.

Rồi bạn sẽ nhận thấy rằng bạn và tiềm thức của bạn đang ngày tiến đến gần nhau hơn. Bạn càng tiến đến gần những giấc mơ của bạn càng hiếm hoi, bạn không cần phải mơ nữa. Tiềm thức có thể gửi thông điệp của nó đến với bạn ngay khi bạn đang thức. Nó không cần phải chờ đến khi bạn ngủ; nó có thể truyền thông điệp đến với bạn bất kỳ lúc nào.

Bạn càng tiến đến tiềm thức của mình thì tiềm thức và hữu thức của bạn sẽ bắt đầu đan xen với nhau. Đó là một trải nghiệm tuyệt vời. Lần đầu tiên bạn cảm nhận được sự trọn vẹn trong chính mình. Bạn chấp nhận cái trọn vẹn nào và trở thành cái trọn vẹn.

154. PHÁN XÉT

Bạn phải vứt bỏ ngay sự phán xét. Sự phán xét là một bệnh không bao giờ cho phép bạn được bình yên.

Khi bạn phán xét, bạn không bao giờ sống cùng hiện tại. Bạn liên tục so sánh, di chuyển về

quá khứ hoặc về tương lai. Bạn chẳng bao giờ sống cùng hiện tại. Hiện tại luôn luôn ở đó; nó không tốt cũng chẳng xấu. Không có cách nào để nói rằng nó tốt hơn vì không có gì để nó có thể so sánh được. Đơn giản là nó xuất hiện ở đó cùng với vẻ đẹp của nó.

Chính ý tưởng về việc đánh giá, phán xét, nhận định nó luôn vận dụng bản ngã. Bản ngã là một đối tượng cải tiến; nó sống cùng sự cải tiến. Nó không ngừng tra tấn bạn: “Hãy cải tiến, hãy cải tiến!” nhưng vẫn không có gì được cải tiến.

Khi sự phán xét xuất hiện, bạn hãy vứt bỏ nó ngay. Nó là một thói quen. Đừng tự tra tấn chính mình một cách không cần thiết.

155. HÃY KẾT BẠN VỚI GIẤC MƠ CỦA MÌNH

Bạn hãy học cách kết hợp với giấc mơ của mình. Giấc mơ là thông điệp từ tiềm thức. Tiềm thức gửi đến cho bạn một thông điệp nào đó. Nó đang cố gắng tạo ra cây cầu nối liền với hữu thức của bạn.

Bạn không cần phải phân tích về giấc mơ. Nếu bạn phân tích giấc mơ thì hữu thức lại thống trị trong tâm hồn bạn. Hữu thức cố gắng phân tích và đưa ra những ý tưởng vô nghĩa đối với tiềm thức. Nhưng tiềm thức chỉ vận dụng loại ngôn ngữ thi vị. Ý nghĩa của loại ngôn ngữ này rất tinh vi, không một sự phân tích nào có thể hiểu được nó. Bạn chỉ có thể hiểu được nó khi bạn học ngôn ngữ của những giấc mơ. Bạn hãy là bạn với giấc mơ của mình.

Khi bạn có một giấc mơ nào đó có vẻ như là một quan trọng (có thể một giấc mơ về bạo lực, ác mộng, bạn cảm thấy rằng giấc mơ này có một ý nghĩa nhất định nào đó) thì vào buổi sáng, hoặc trong ngày, trước khi bạn quên đi giấc mơ đó, bạn hãy ngồi trên giường và nhắm mắt lại. Bạn hãy kết bạn với giấc mơ của mình; bạn hãy nói với nó “Tôi đến với bạn đây. Hãy đưa tôi đến nơi mà bạn muốn đưa tôi đến; tôi đã sẵn sàng”. Bạn hãy bước theo nó. Bạn hãy nhắm mắt lại và di chuyển cùng nó. Bạn sẽ ngạc nhiên với ý nghĩa sâu xa của nó.

156. SỰ CÔ ĐƠN

Sự cô đơn xuất hiện cả trong nỗi buồn và ưu phiền, sự tĩnh tại và bình yên. Nó tùy thuộc vào cách nhìn nhận của bạn dành cho nó.

Thật khó có thể có được khoảng không gian của riêng mình. Nếu bạn không có được khoảng không gian của riêng mình bạn sẽ không bao giờ biết được linh hồn mình. Bạn sẽ không bao giờ biết được bạn là ai.

Khi bạn ở đâu đó một mình, tâm hồn bạn bắt đầu lắng đọng. Khi đó bạn chẳng bận tâm tới điều gì cả. Khi đó bạn không còn cảm nhận theo cách mà bạn đã và đang cảm nhận.

Nếu bạn yêu thương bản thân mình một cách sâu sắc và cố gắng tìm hiểu chính mình bạn sẽ sẵn sàng để yêu thương người khác, thậm chí còn sâu sắc hơn. Một người không biết mình là ai thì không thể yêu thương người khác một cách sâu sắc được. Nếu bạn sống hời hợt thì mọi mối quan hệ của bạn cũng chỉ là bề mặt. Nếu bạn sống sâu sắc thì mối quan hệ của bạn cũng không kém phần sâu sắc.

157. BẠO LỰC

Sự bạo lực không thuộc bẩm sinh; người ta học sự bạo lực từ người khác. Người ta bị đầu độc bởi một xã hội bạo lực nên người ta trở nên bạo lực.

Trong linh hồn bạn hoàn toàn không có sự bạo lực. Nói đúng ra, chúng ta bị tác động bởi hoàn cảnh. Chúng ta phải tự bảo vệ mình trước mọi thứ nên sự tấn công là phương pháp tốt nhất để phòng vệ. Khi một người tự bảo vệ mình nhiều lần anh ta sẽ trở nên hung hăng và sẵn sàng dùng bạo lực vì tốt hơn hết là ta nên chủ động đánh người còn hơn chờ đợi để người đánh ta. Người chủ động đánh trước thường có nhiều cơ hội chiến thắng hơn.

Đó là những gì Machiavelli nói trong cuốn sách nổi tiếng của mình, cuốn *The Prince*. Nó là cuốn Kinh thánh dành cho các chính trị gia. Ông ta nói rằng tấn công là phương cách tốt nhất để phòng vệ. Đừng chờ đợi; trước khi người ta tấn công bạn, bạn hãy tấn công trước. Khi bạn bị tấn công, Machiavelli nói rằng khi đó đã quá muộn. Khi đó bạn đã là người thua cuộc.

Thế nên người ta bắt đầu bằng bạo lực. Cách duy nhất để tồn tại là chiến đấu. Khi họ học được thủ thuật này thì thiên hướng tự nhiên của họ cũng bị nhuộm màu bởi bạo lực. Nhưng đó không phải là điều tự nhiên nên chúng ta cần và bỏ ngay.

158. SỰ BỄ MẶT

Nếu bạn khiêm tốn, không ai có thể khiến bạn bễ mặt được. Nếu bạn tự quên đi bản ngã của mình, không ai có thể khiến bạn đau lòng.

Có những lúc người khác tìm lý do để trút cơn giận dữ của mình, lúc đó bạn chẳng có lý do gì để phải lúng túng. Có hai khả năng xảy ra: Hoặc người đó đúng và bạn cảm thấy bễ mặt; hoặc người đó sai và họ trở thành người lỗ bịch.

Nếu bạn cảm thấy rằng người khác đúng, bạn hãy chấp nhận tất cả những gì họ đang nói và nhận lỗi. Nếu bạn nhận lỗi bạn chẳng bao giờ bị bễ mặt, đó là điều quan trọng ở đây. Nếu bạn sẵn sàng đứng ở hàng ghế cuối cùng, không ai có thể đẩy lùi bạn xuống thêm được nữa. Đó là quan điểm về cuộc sống của Thiên Trung Hoa. Nếu bạn khiêm tốn, không ai có thể khiến bạn bễ mặt được. Nếu bạn tự quên đi bản ngã của mình, không ai có thể khiến bạn đau lòng.

159. TÔN KÍNH

Thái độ tôn kính là một cái gì đó cần phải được cảm nhận từ trong lòng. Mọi người đã quên mất rằng sự tôn kính chỉ là một phương tiện.

Sự tôn kính có nghĩa là sự tiếp cận với thực tại bằng trái tim của một đứa trẻ - không toan tính, không sợ hãi, không gian xảo. Khi một đứa trẻ chạy theo một con bướm, nó luôn cảm nhận sự tôn kính dành cho con bướm này; khi đứa bé trông thấy một bông hoa đại ven đường, nó dừng lại ngắm nhìn với sự tôn kính; khi đứa bé tình cờ bắt gặp một con rắn, nó tỏ vẻ ngạc nhiên với sự tôn kính.

Chúng ta càng gượng gạo trong việc tỏ lòng tôn kính đối với những đối tượng thiêng liêng thì chúng ta càng không thể hiểu được vẻ đẹp của sự tôn kính đúng nghĩa.

160. THÍCH VÀ KHÔNG THÍCH

Ngày bạn quyết định không đòi hỏi những gì bạn thích, chỉ thích những gì đang xảy ra là ngày bạn đã trưởng thành.

Chúng ta không ngừng thêm khát những gì mình muốn. Điều đó sẽ luôn làm bạn đau khổ vì thế giới này không bao giờ vận hành theo đúng sở thích của bạn. Không có gì đảm bảo rằng bạn thích gì thì cuộc sống cũng thích cái đó.

Có những khi thứ bạn thích thực sự đã xuất hiện mà bạn vẫn không cảm thấy hạnh phúc vì khi bạn đòi hỏi thì bạn đã sống cùng với nó. Niềm vui này trở thành niềm vui cũ kỹ. Nếu bạn nói rằng bạn muốn một người nào đó trở thành người yêu của bạn và trong giấc mơ của mình bạn đã được sống bên người đó. Nếu anh ta trở thành người yêu của bạn thật, thì niềm vui này trở thành tấm bản sao so với niềm vui bạn đã trải qua trong giấc mơ. Bạn sẽ thất vọng.

Nhưng nếu bạn thích những gì đang diễn ra – nếu bạn luôn đồng ý với tất cả những gì hiện có – thì bạn sẽ chẳng bao giờ phải đau khổ vì bất luận điều gì xảy ra bạn vẫn luôn có được thái độ tích cực dành cho nó, bạn sẵn sàng đón nhận và vui với nó.

161. ĐỘC LẬP

Một người nói rằng “Bất luận điều gì xảy ra, tôi vẫn luôn vui vẻ; tôi sẽ không để những điều đó ảnh hưởng đến mình. Tôi sẽ tìm cách để sống vui vẻ trong mọi hoàn cảnh” là một người độc lập.

Không một thay đổi, một trạng thái, một thể chế chính trị nào có thể tác động đến bạn. Nghèo hay giàu, hành khất hay vương tước, người độc lập không bao giờ bị tác động. Sự ôn hòa trong tâm hồn anh ta không bao giờ bị thay đổi.

Đây là mục tiêu của tất cả các bài chiêm nghiệm thiền định: đạt được sự tĩnh tại trong tâm hồn. Bất luận điều gì xảy ra, bạn hãy để nó xảy ra, hãy luôn giữ mình được vui vẻ, mọi việc sẽ diễn ra với một trật tự tuyệt vời.

162. TỪ BỎ

Trong sâu thẳm lòng mình, bạn muốn tìm đến sự từ bỏ hoàn toàn, ở đó mọi lo lắng bận tâm của bạn được cởi bỏ và bạn được sống trong thanh thản. Nhưng bạn sợ; mọi người đều sợ sự từ bỏ.

Thường chúng ta hay nghĩ rằng mình là một người nào đó nhưng thật ra chúng ta chẳng là gì cả! Bạn có gì để từ bỏ? Bạn chỉ có một bản ngã, một ý tưởng giả tạo rằng bạn là một người nào đó. Đó chỉ là sự hư cấu. Khi bạn từ bỏ sự hư cấu này, bạn mới trở thành chính bạn. Khi bạn từ bỏ những gì bạn không thực sự có, lúc đó bạn mới trở thành con người thực sự của mình. Nhưng chúng ta luôn bám chặt lấy những ảo tưởng đó vì chúng ta luôn được dạy rằng phải độc lập. Cuộc đời chúng ta đã được đào tạo, đã được lập trình để chiến đấu, cứ như thể cuộc sống này chỉ là một chuỗi dài những tranh đấu để tồn tại.

Bạn chỉ biết được cuộc sống là gì khi bạn từ bỏ mọi ảo tưởng. Bạn sẽ ngưng chiến đấu và sống vui với đời mình. Nhưng ở phương Tây, khái niệm về bản ngã rất mạnh mẽ và mọi người

không ngừng cố gắng chế ngự một cái gì đó. Người ta thậm chí còn nói về việc chế ngự bản năng tự nhiên của mình. Hoàn toàn xuẩn ngốc! Chúng ta là một phần của tự nhiên; làm sao chúng ta có thể chế ngự được nó? Nếu chúng ta ra sức chế ngự nó thì chúng ta chỉ có thể phá hủy nó.

Không có gì để chế ngự cả. Thực ra, mọi người cần phải sống cùng bản năng tự nhiên của mình, sống trong nó, cho phép nó tự do vận động.

163. BỊ TỔN THƯƠNG

Hàng triệu người đã xác định cố gắng không để mình bị người khác làm tổn thương. Họ tạo ra một lớp vỏ bọc thật dày bao bọc quanh mình để tránh bị tổn thương bởi người khác. Nhưng có một điều rất quan trọng là, nếu không ai có thể làm họ tổn thương thì cũng không ai có thể giúp họ được hạnh phúc.

Khi bạn mở lòng mình ra, cả điều tốt lẫn điều xấu cùng xuất hiện: Khi ánh nắng, khi mây mù. Nếu bạn luôn trốn tránh trong hang động thì không một áng mây mù nào xuất hiện, đồng thời bạn cũng không có được một tia nắng nào. Tốt nhất bạn nên bước ra khỏi hang động, nhảy nhót cùng tia nắng mặt trời và cảm thấy ưu phiền cùng áng mây đen. Khi bạn bước ra khỏi hang động mọi việc đều có thể xảy ra. Người ta có thể khiến bạn bị tổn thương... nhưng đó chỉ là một trong nhiều việc có thể xảy ra.

Bạn đừng suy nghĩ quá nhiều về việc đó, nếu không bạn lại khép lòng mình lại. Khi bạn mở lòng mình ra có hàng triệu điều tốt đẹp sẽ xảy ra với bạn, bạn hãy nghĩ về điều đó. Bạn sẽ hạnh phúc hơn; sẽ được nhiều người yêu mến hơn. Bạn sẽ mỉm cười nhiều hơn, bạn sẽ vui với cuộc sống này. Có hàng triệu việc tốt đẹp có thể xảy ra, tại sao bạn lại phải quan tâm đến việc người ta có thể khiến bạn bị tổn thương?

164. THUẬT GIẢ KIM CỦA TÌNH YÊU

Tình yêu là thứ thiêng liêng. Nếu có thứ gì thiêng liêng trên trái đất này thì đó chính là tình yêu. Tình yêu tạo ra mọi điều thiêng liêng khác. Tình yêu là thuật giả kim của cuộc sống vì nó biến đổi mọi kim loại thành vàng.

Có nhiều câu chuyện cổ được viết bằng nhiều ngôn ngữ trên thế giới kể về một người nào đó hôn con cóc và con cóc biến thành chàng hoàng tử. Trước đó con cóc này luôn là thứ xấu xí, nó chờ đợi nụ hôn tẩm gội nó. Nó chờ đợi tình yêu xuất hiện và chuyển hóa nó.

Tình yêu có thể làm thay đổi tất cả, đó là thông điệp của tất cả những câu chuyện cổ này. Chỉ có tình yêu mới có thể biến một con vật xấu xí thành con người; nếu không có tình yêu, chẳng có gì khác biệt giữa con người và các động vật khác. Sự khác biệt duy nhất ở đây, nếu có, chính là tình yêu. Bạn càng sống trong tình yêu thì sự nhân đạo càng phát triển trong bạn. Tình yêu có thể giúp người ta trở nên thiêng liêng. Khi người ta trở nên thiêng liêng, người ta trở thành Thượng đế. Sự phát triển của nhân loại chính là sự phát triển của tình yêu. Nếu không có tình yêu chúng ta mãi mãi là loài gia súc. Tình yêu biến chúng ta thành con người. Khi tình yêu trở thành bản năng tự nhiên, thành hương thơm của bạn, bạn trở thành Thượng đế.

165. HOANG DẠI

Tình yêu luôn hoang dại. Khi người ta cố gắng khai hóa nó, nó lập tức bị hủy diệt. Tình yêu là cơn lốc của sự tự do, của sự hoang dại, của sự thanh thoát tự nhiên.

Bạn không thể kiểm soát được tình yêu. Khi bị kiểm soát, tình yêu khô héo và chết đi. Bạn chỉ có thể kiểm soát được nó khi bạn giết chết nó. Nếu nó còn sống, nó sẽ kiểm soát bạn. Nếu nó còn sống, nó sẽ sở hữu bạn. Bạn sẽ lạc lối trong tình yêu vì tình yêu luôn to lớn hơn bạn, bao la hơn bạn, mạnh mẽ hơn bạn.

Thượng đế cũng hoang dại, hoang dại hơn cả tình yêu. Một Thượng đế được khai hóa hoàn toàn không phải là Thượng đế. Thượng đế nơi chùa chiền, đền đài chỉ là một hình tượng. Thượng đế đã biến mất khỏi những nơi đó cách đây lâu lắm rồi vì không ai có thể giam hãm được Thượng đế. Những nơi đó là nghĩa trang của Thượng đế.

Nếu bạn muốn tìm kiếm Thượng đế, bạn phải có được sinh lực hoang dại trong đời. Tình yêu là thứ đầu tiên bạn cần phải có. Thượng đế là tối thượng nhưng Thượng đế chỉ xuất hiện như một cơn gió lốc. Cơn gió lốc này sẽ cuốn bạn đi, sở hữu bạn, nghiền bạn thành trăm mảnh. Nó sẽ giết chết bạn và tái sinh bạn. Nó là cả hai: giết chết và tái sinh.

166. SỨC MẠNH

Người ta thường bầu vút vào những vật che chở họ, nhưng điều đó sẽ không giúp họ có được sức mạnh. Sức mạnh chỉ xuất hiện khi bạn đối mặt với nghịch cảnh.

Ngày xưa người ta thường tìm đến các tu viện, các hang động ở dãy Himalaya để tìm kiếm sự bình yên. Nhưng sự bình yên đó rất hời hợt vì khi họ quay trở lại thế giới này, sự bình yên đó lập tức biến mất. Sự bình yên của họ rất mong manh, dễ vỡ, họ trở nên sợ hãi thế giới này. Sự ẩn dật của họ chỉ là một hình thức trốn chạy, không phải là sự phát triển.

Bạn hãy ở một mình, nhưng đừng quá lưu luyến với nó. Bạn cần giữ khả năng tiếp xúc với mọi người. Bạn hãy học cách chiêm nghiệm thiền định nhưng đừng đi xa đến mức không thể yêu thương. Bạn hãy tĩnh tại nhưng đừng để sự tĩnh tại này chiếm hữu bạn.

Khi bạn ở một mình bạn dễ dàng có được sự tĩnh tại. Bạn khó có thể tĩnh tại khi bạn ở cùng một người nào đó. Bạn phải đối mặt với khó khăn đó. Bạn có thể tĩnh tại ngay giữa đám đông, bạn đã thực sự kiểm soát được nó. Khi đó không có gì có thể phá vỡ được nó.

167. THAM DỰ

Đây là những điều mà bạn chỉ biết được khi bạn tham dự.

Nhìn từ bên ngoài bạn chỉ biết được những điều nông cạn. Điều gì đang diễn ra bên trong một con người? Một người nào đó đang khóc, những giọt nước mắt đang tuôn rơi. Bạn có thể quan sát được điều này nhưng đó chỉ là điều nông cạn, đó chỉ là vẻ ngoài. Điều gì đang diễn ra trong lòng anh ta? Tại sao anh ta lại khóc? Thật khó có thể diễn giải được. Anh ta có thể khóc do đau khổ, do buồn phiền, do tức giận, do hạnh phúc, do biết ơn.

Những giọt nước mắt chỉ là những giọt nước mắt. Không có một phương pháp hóa học nào có thể phân tích giọt nước mắt để biết được nó xuất phát từ đâu – từ sự đau khổ, niềm hạnh phúc, sự nhớ ơn – vì mọi giọt nước mắt đều giống nhau. Thành phần hóa học của chúng luôn giống nhau, hình dạng của chúng luôn giống nhau. Chỉ có bạn mới biết những giọt nước mắt

của mình bắt nguồn từ đâu. Bạn phải biết, nếu không bạn sẽ không bao giờ thực sự biết được những giọt nước mắt là gì.

168. SỰ NGỦ ĐÔNG

Đôi khi bạn lạnh lẽo, đôi khi không. Đừng tạo thêm rắc rối từ việc đó. Khi bạn lạnh, bạn hãy lạnh và đừng cảm thấy có lỗi vì điều đó.

Bạn không cần phải giữ ấm liên tục hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Điều đó sẽ khiến bạn mệt mỏi. Mọi người đều phải được nghỉ ngơi. Khi bạn lạnh, sinh lực của bạn chuyển vào bên trong; khi bạn ấm áp, sinh lực của bạn chuyển ra bên ngoài. Dĩ nhiên, mọi người luôn muốn bạn tỏ ra ấm áp vì khi đó sinh lực của bạn được chuyển sang cho họ. Khi bạn lạnh lẽo, sinh lực của bạn không được chuyển sang cho họ nên họ cảm thấy bức bối. Họ sẽ nói với bạn rằng bạn lạnh lẽo quá. Nhưng người quyết định luôn luôn là bạn.

Khi bạn lạnh lẽo, đó là lúc sinh lực của bạn được chuyển vào bên trong. Đó là lúc thích hợp cho việc chiêm nghiệm thiền định. Đây là lời đề nghị của tôi: khi bạn cảm thấy lạnh lẽo, bạn hãy tránh xa các mối quan hệ của mình, về nhà và thiền định. Đó là khoảnh khắc thích hợp cho việc thiền định. Khi bạn cảm thấy ấm áp, bạn hãy quên đi việc thiền định, hãy tìm đến các mối quan hệ của mình. Bạn hãy tận dụng cả hai trạng thái này và đừng lo lắng về nó.

169. KINH THÁNH

Có nhiều loại Kinh Thánh khác nhau, nhiều học thuyết khác nhau, nhiều triết lý khác nhau... nhưng tất cả cũng chỉ là xưa cũ! Chúng tồn tại chỉ để những người ngu muội bận rộn với chúng.

Những gì tôi đang nói hoàn toàn rất sống động, tươi mới, trẻ trung. Đó không phải là một cái gì đó xưa cũ của truyền thống, đó là một hiện tượng hoàn toàn khác – nó phải như thế. Các loại Kinh Thánh đã được viết ra cách đây ba ngàn năm nên nó không còn phù hợp với thế giới hiện đại. Các bài Kinh Thánh đó không được viết cho bạn. Có một khoảng cách lớn giữa bạn và những bài Kinh Thánh đó. Chúng hoàn toàn không thích hợp. Việc dựa vào nó là việc ngớ ngẩn giống như việc bạn nghiên cứu vật lý mà lại tìm đến Newton thay vì Albert Einstein.

Kinh Thánh không thể phát triển được. Đó là lý do tại sao ngày xưa nhiều bậc hiền triết khẳng khái cho rằng những lời họ nói không nên được ghi nhận lại, nhờ đó họ mới không ngừng phát triển. Những lời dạy của họ không phải là không đúng, nó rất thích hợp với thế giới ngày đó. Nhưng khi bạn viết nó vào giấy thì nó trở nên cứng nhắc; bị đóng băng. Không ai có thể thay đổi được nó, nếu ai thay đổi nó thì các tín đồ sẽ trở nên rất tức giận.

170. BUỒN PHIỀN

Khi bạn buồn phiền, bạn hãy buồn phiền, hãy đắm mình vào nỗi buồn phiền đó. Bạn còn có thể làm gì khác nữa? Nỗi buồn là thứ cần thiết. Nó là đêm đen bao phủ lấy bạn. Bạn hãy ngủ trong nó. Bạn hãy chấp nhận nó và bạn sẽ nhận thấy rằng ngay tại khoảnh khắc bạn chấp nhận nó, nó sẽ trở nên vô cùng đẹp đẽ.

Nỗi buồn chỉ xấu xí khi bạn phản kháng nó; bản thân nó không hề xấu xí chút nào. Một khi bạn chấp nhận nó, bạn sẽ nhận thấy rằng nó đẹp biết bao. Nó trao cho bạn một thứ gì đó mà niềm hạnh phúc không thể cho bạn được.

Nỗi buồn giúp tâm hồn bạn thêm sâu sắc. Niềm hạnh phúc giúp tâm hồn bạn được thăng hóa. Nỗi buồn tạo ra gốc rễ, niềm hạnh phúc tạo ra cành nhánh. Cây càng lớn thì gốc của nó càng to, nhánh của nó càng rộng. Chỉ có như thế nó mới có sự cân bằng.

Bạn không thể tạo ra sự cân bằng, sự cân bằng mà bạn tạo ra chẳng có ích lợi gì cả. Sự cân bằng chỉ có thể xuất hiện một cách tự nhiên, không vì một động cơ thúc đẩy nào cả. Niềm vui hay nỗi buồn đều quan trọng, bạn cần có cả hai thứ này. Niềm vui giúp bạn thăng hoa, nỗi buồn giúp bạn thêm sâu sắc. Sau khi trải qua sự buồn phiền, bạn sẽ thức tỉnh cùng niềm vui.

171. TÌNH YÊU KHÔNG SÁNG SUỐT

Tình yêu không phải lúc nào cũng đem lại sự do – đó chỉ là một ý tưởng. Bạn hãy nhớ rằng: nếu bạn yêu thương một ai đó một cách sáng suốt thì đó là niềm vui sướng nhất trên đời.

Tình yêu có thể gây hại theo nhiều cách khác nhau vì tình yêu không phải lúc nào cũng sáng suốt. Người mẹ yêu thương đứa con của mình và toàn thể giới phải chịu đau khổ do tình yêu này. Bạn hãy hỏi các nhà phân tâm học, các nhà tâm lý học xem, họ sẽ nói rằng mọi chứng loạn thần kinh đều có được gói gọn trong mối quan hệ giữa bà mẹ và đứa con của mình. Nhiều người đã phải vào nhà thương điên vì lý do họ yêu thương. Người cha yêu thương, linh mục yêu thương, các chính trị gia yêu thương. Mọi người đều yêu thương nhưng tình yêu không phải lúc nào cũng sáng suốt.

Khi tình yêu được sáng suốt, nó trở thành lòng từ bi. Khi đó nó mang một phẩm chất hoàn toàn khác. Nó giúp bạn có được sự tự do, sự tự do tuyệt đối.

Tình yêu có thể tồn tại nhưng nếu nó không được sáng suốt thì nó sẽ gây hại. Chỉ tình yêu không thôi vẫn chưa đủ, nếu không thế thì thế giới này đã trở thành thiên đường. Bạn yêu chồng bạn, chồng bạn yêu bạn, nhưng cuối cùng điều gì xảy ra? Chẳng gì cả trừ tự phá hoại. Tình yêu của bạn không có vấn đề gì nhưng bạn là người có vấn đề. Một cái gì đó trong tiềm thức của bạn không ngừng tạo ra những điều mà bạn không thể ý thức được.

Tôi không nói rằng bạn phải chối bỏ tình yêu, nhưng tình yêu không nên là yếu tố xuất hiện đầu tiên. Yếu tố phải xuất hiện đầu tiên chính là ý thức. Tình yêu phải theo sau ý thức giống như bóng đi theo hình.

172. VAI TRÒ

Khi bạn có khả năng đóng một vai trò nào đó, bạn cũng có khả năng đóng nhiều vai khác.

Đây là khó khăn trong việc đóng một vai nào đó? Khó khăn xuất hiện vì bạn tự gắn chặt mình với một vai nào đó và nghĩ rằng mình chính là nhân vật đó. Bạn đã và đang đóng vai này. Bạn tự đồng nhất hóa bản thân mình với vai đó. Bạn tự gắn chặt mình với vai đó đến mức mà nhận vai khác là điều không thể với bạn. Bạn sẽ phải thả lỏng mình, phải tự giải phóng mình thoát ra khỏi quá khứ và dấn thân vào những vai mới. Bạn hãy nghĩ rằng, đây chỉ là một vai diễn, đây chỉ là một trò chơi mà bạn đang tham gia.

Bản năng tự nhiên của bạn không có cá tính. Bản năng tự nhiên của bạn không có một vai nhất định nào cả. Nó có thể đóng mọi vai khác nhau, nhưng nó không có nhân vật chính. Đó là

những gì làm cho vẻ đẹp bên trong đẹp tuyệt vời. Bạn hãy là một diễn viên. Trong phim này bạn đóng vai này, trong phim khác bạn đóng vai khác. Buổi sáng bạn đóng vai này, buổi chiều bạn đóng vai khác. Bạn chẳng gặp rắc rối gì bởi bạn biết cách đóng vai.

Cuộc sống của bạn cần phải như thế. Bạn cần phải có khả năng đóng mọi vai khác nhau, không bị trói buộc bởi bất kỳ một vai nhất định nào cả. Bạn sẽ cảm nhận được sự tự do xuất hiện trong lòng mình.

173. MỘT TRÒ CHƠI

Bạn hãy đóng đúng vai của mình và vui với nó; nó là một niềm vui. Nhưng hãy thư giãn với nó. Bạn không cần phải quá lo lắng hãy căng thẳng về nó.

Dù là vai gì hì bạn cũng phải chấp nhận nó, bạn hãy thực hiện đúng khả năng của mình, bạn cần phải thực hiện nó một cách trọn vẹn. Nhưng một khi trò chơi đã kết thúc thì việc bạn chiến thắng hay thua cuộc không phải là việc quan trọng. Đừng ngoái nhìn lại, hãy hướng về phía trước. Còn nhiều vai khác bạn cần phải đóng. Thất bại và thành công không phải là điều quan trọng. Điều quan trọng là ta ý thức rõ được mọi việc diễn ra trong trò chơi này.

Khi cuộc đời của bạn là một chuỗi liên tục ý thức bạn sẽ được tự do, không gì có thể trói buộc bạn, bạn không còn bị giới hạn bởi bất kỳ một đối tượng nào. Bạn dùng mặt nạ của bạn. Bạn có thể tháo gỡ nó ra vì gương mặt thật của bạn. Bạn có thể tháo gỡ nó ra vì bạn biết rõ nó được dùng để làm gì. Bạn có thể tháo nó ra và biết rõ gương mặt thật của mình. Ai có thể ý thức được rằng cuộc sống này là một trò chơi thì người đó sẽ biết được gương mặt thật của mình. Việc biết được gương mặt thật của mình là việc biết được tất cả những gì đáng biết.

174. SỰ PHÙ PHIẾM

Mọi thứ đều phù phù. Chúng ta cần hiểu rõ điều này. Nếu bạn không hiểu được điều này bạn sẽ luôn sống cùng ảo tưởng. Mọi thứ đều phù phù và không có gì tiến triển trong cuộc sống cả vì cuộc sống vẫn không ngừng hiện diện. Cuộc sống này đã hoàn hảo rồi.

Tất cả những gì bạn cố gắng thực hiện nhằm làm cho cuộc sống hoàn hảo hơn đều là phù phù, nhưng bạn phải hao tổn nhiều thời gian mới có thể hiểu được điều này. Khi bạn cảm thấy bế tắc, bạn có thể thực hiện hai việc. Bạn có thể thay đổi lối sống của mình, sau một vài ngày bạn lại sống trong tuần trăng mật của mình với niềm hy vọng, với khao khát, với tham vọng và với khả năng rằng ngày mai sẽ là ngày vô cùng sống động và tuyệt vời. Nhưng sau một vài ngày bạn bắt đầu nhận thấy rằng ngày mai sẽ không bao giờ xuất hiện. Bạn lại cảm thấy bế tắc và mọi việc lại diễn ra như cũ.

Cũng giống như khi bạn yêu một người đàn ông hay một người phụ nữ nào đó. Khi tuần trăng mật kết thúc thì tình yêu cũng kết thúc. Vào cuối tuần trăng mật này bạn ra sức tìm kiếm tuần trăng mật khác. Bạn không ngừng tìm kiếm hết tuần trăng mật này đến tuần trăng mật khác, nhưng bạn chẳng đi được tới đâu cả. Bạn sẽ phải nghiệm ra rằng bạn không thể làm gì để cải thiện cuộc sống này. Cuộc sống này đã là hoàn hảo. Bạn không thể làm cho nó hoàn hảo hơn.

Khi bạn đã nhận thấy rõ được điều này bạn sẽ không còn tương lai, không còn hy vọng, không còn khao khát, không còn tham vọng nữa. Bạn sống cùng khoảnh khắc này; vui hưởng khoảnh khắc này.

175. MỘT CÁI GÌ ĐÓ ĐỂ CHIA SẺ

Tình yêu là mối quan hệ giữa bạn và một người nào đó. Sự chiêm nghiệm thiền định là mối quan hệ giữa bạn và chính bạn. Tình yêu mang tính hướng ngoại, sự chiêm nghiệm thiền định mang tính hướng nội. Tình yêu là một sự chia sẻ. Nhưng làm sao bạn có thể chia sẻ được nó trong khi bạn không có nó? Bạn sẽ chia sẻ cái gì?

Người ta có sự tức giận, sự ganh tị, sự căm thù. Họ nhân danh tình yêu để bắt đầu chia sẻ những thứ này vì đó là tất cả những gì họ có được. Khi tuần trăng mật kết thúc, bạn tháo gỡ chiếc mặt nạ của mình và thực tại xuất hiện, khi đó bạn sẽ chia sẻ cái gì? Bạn sẽ chia sẻ những gì bạn có. Nếu bạn có sự tức giận, bạn sẽ chia sẻ sự tức giận; nếu bạn có sự vị kỷ, bạn sẽ chia sẻ sự vị kỷ. Rồi thì xung đột và đấu tranh xuất hiện, mỗi người cố gắng chế ngự đối tượng còn lại.

Sự chiêm nghiệm thiền định có thể trao cho bạn một cái gì đó mà bạn có thể chia sẻ được. Nó sẽ trao cho bạn loại phẩm chất, sinh lực có thể biến thành tình yêu khi bạn có mối quan hệ với một ai đó. Thường bạn không có được phẩm chất đó. Không ai có được nó. Bạn phải tạo ra nó. Tình yêu không phải là một cái gì đó xuất hiện ngay khi vừa chào đời. Nó là một cái gì đó mà bạn cần phải tạo ra, bạn phải trở thành. Nó là một cuộc đấu tranh, một nỗ lực và là một nghệ thuật cao quý.

Khi trong tim bạn chứa tình yêu bạn có thể chia sẻ. Nhưng điều đó chỉ có thể xảy ra khi bạn có được mối quan hệ với chính mình. Sự chiêm nghiệm thiền định là quá trình học cách quan hệ với chính mình.

176. ĐỜI SỐNG TOÀN CẦU

Trái đất này không thể phân chia được. Ấn Độ, Anh quốc, Đức... chỉ tồn tại trên bản đồ nhưng bản đồ được tạo ra bởi các chính trị gia, những người nắm quyền lực nhưng loạn trí. Toàn bộ trái đất này là của bạn.

Bạn không cần phải đồng nhất hóa mình với bất kỳ thứ gì. Tại sao bạn lại tự giam hãm mình trong những lãnh thổ nhỏ hẹp? Tại sao bạn lại tự giam hãm mình bởi các vấn đề chính trị? Bạn hãy đòi hỏi toàn bộ trái đất. Đây là trái đất của bạn. Bạn hãy sống trên cả hành tinh thay vì sống trong phạm vi một quốc gia nào đó. Bạn hãy quên đi Anh quốc hay Đức và hãy nghĩ về toàn bộ quả địa cầu này. Bạn hãy nghĩ về mọi người, họ thực sự là anh chị em của bạn!

Khi bạn là người Ấn Độ ắt hẳn bạn sẽ chống đối lại người khác. Bạn phải chống đối, nếu không tại sao bạn lại tự tách rời mình với mọi người bằng cách gọi mình là người Ấn Độ? Bạn chống đối người Trung Quốc, chống đối người Đức, vân vân. Mọi sự đồng nhất hóa về cơ bản đều là chống đối. Khi bạn tán thành một thứ gì đó, bạn chống đối tất cả những thứ khác, rất tự nhiên. Đừng tán thành và cũng đừng chống đối – bạn hãy sống và sống. Có nhiều điều tốt đẹp hơn để bạn nghĩ về. Sự tự đồng nhất hóa bản thân với quốc gia là bệnh lao phổi, bệnh ung thư.

Trong một thế giới tốt đẹp không tồn tại sự phân chia giữa các quốc gia, không tồn tại sự phân chia giữa các tín ngưỡng. Chỉ nhân loại không thôi cũng đủ rồi; nhân loại vốn dĩ là đối tượng thiêng liêng. Khi mọi người sống một cuộc sống toàn cầu họ đã đến được nơi cần đến.

177. RỒI SAO NỮA?

Trong khi bạn đang làm một việc gì đó – tạc tượng, vẽ tranh, vân vân – bạn hòa mình vào công việc đó. Đó là niềm vui của bạn. Nhưng khi mọi việc kết thúc, bạn tự nhiên sẽ quay trở về với tâm hồn của mình, tâm hồn bạn bắt đầu hỏi “Rồi sao nữa?”.

Người ta kể rằng khi Gibbon hoàn tất cuốn sách nói về lịch sử thế giới của mình, ông bật khóc. Đó là công việc được thực hiện trong suốt ba mươi năm; ngày lẫn đêm, hết năm này đến năm khác, ông ta liên tục làm việc và làm việc. Mỗi ngày ông ta chỉ có bốn giờ để ngủ còn hai mươi giờ để làm việc. Khi công việc được hoàn tất, ông bật khóc. Vợ ông không thể tin được điều này, các học trò của ông cũng không thể tin được điều này.

Họ hỏi “Tại sao ông khóc?”. Mọi người đều vui vì công việc đã được hoàn tất. Ông ta vẫn khóc và nói rằng “Giờ đây tôi sẽ làm gì đây? Tôi đã kết thúc rồi!”. Ba năm sau ông ta qua đời, trong suốt ba năm đó ông chẳng có việc gì để làm. Khi còn làm việc ông ta luôn là người trẻ trung; ngày công việc được hoàn tất ông già hẳn đi. Điều này xảy ra đối với tất cả những người sáng tạo.

178. TRÁCH NHIỆM

Từ giây phút này trở đi bạn hãy nghĩ về con người mình, căn nguyên tạo ra sự sống của mình, thế giới của chính mình. Bạn phải chịu trách nhiệm về đời mình.

Đau khổ xuất hiện không vì bất kỳ một nguyên nhân ngoại vi nào cả; nó xuất hiện từ chính bạn. Bạn không ngừng tìm kiếm nguyên nhân ngoại vi tạo ra đau khổ của mình, nhưng đó chỉ là sự biện hộ vô nghĩa.

Vâng, đau khổ xuất hiện từ thế giới nội tại của bạn, thế giới ngoại vi không hề tạo ra nó. Khi một người nào đó lăng mạ bạn, sự lăng mạ bắt nguồn từ bên ngoài nhưng sự tức giận bắt nguồn từ bên trong. Sự lăng mạ không hề tạo ra sự tức giận, sự tức giận được tạo ra từ trong chính bạn. Nếu tức giận, sự tức giận được tạo ra từ trong chính bạn. Nếu sinh lực tức giận không tồn tại trong bạn thì sự lăng mạ chẳng khiến bạn hề hấn gì. Sự lăng mạ chỉ là một cơn gió thoảng, bạn chẳng hề cảm thấy bức bối gì về nó.

Nguyên nhân không tồn tại ngoài hữu thức của con người; nguyên nhân tồn tại trong bạn. Bạn là nguyên nhân cấu thành cuộc sống của chính bạn. Sự thấu hiểu điều này là sự thấu hiểu một trong những sự thật cơ bản nhất. Việc thấu hiểu được điều này là bước khởi đầu cho sự thay đổi.

179. ĐAU KHỔ

Tự nhiên muốn mọi người đều trở thành hoàng đế. Tự nhiên chỉ tạo ra các vị vua và hoàng hậu, nhưng chúng ta không bao giờ chấp nhận điều đó vì nó có vẻ quá tốt nên không thể là sự thật được.

Niềm vui sướng được quyết định bởi việc bạn có tiếp cận được với sự thật hay không. Bạn càng tiếp cận đến gần sự thật thì bạn càng vui sướng; bạn càng lùi xa sự thật thì bạn càng đau khổ. Sự đau khổ không là gì cả ngoại trừ việc nó chính là khoảng cách giữa bạn và sự thật; sự vui sướng chính là sự gần gũi với sự thật. Khi bạn sống cùng với sự thật thì bạn có được niềm vui sướng tột đỉnh, không ai có thể lấy đi niềm vui sướng này vì khi đó mọi khoảng cách đều đã biến mất, mọi không gian giữa bạn và sự thật đều đã biến mất.

Sự thật tồn tại ngay tại điểm trung tâm của linh hồn chúng ta, nhưng chúng ta chỉ sống một cách hời hợt, sống ở gờ rìa của linh hồn mình. Chúng ta sống ngoài hiên của tòa lâu đài và quên hẳn tòa lâu đài kia. Chúng ta ra sức trang hoàng mái hiên này và nghĩ rằng tất cả chỉ có thế. Chúng ta là kẻ hành khất tự kết tội chính mình. Tự nhiên muốn mọi người đều trở thành hoàng đế. Tự nhiên chỉ tạo ra các vị vua và hoàng hậu, nhưng chúng ta không bao giờ chấp nhận điều đó vì nó có vẻ quá tốt nên không thể là sự thật được. Chúng ta vui trong sự đau khổ của mình. Sự đau khổ tạo ra bản ngã còn niềm hạnh phúc mang nó đi.

Chúng ta muốn sống ngay cả trong sự đau khổ; chúng ta không muốn biến mất. Đó là trò bịp bợm. Chúng ta cần phải biến mất, hay nói đúng hơn là bản ngã của chúng ta cần phải biến mất, chỉ khi đó niềm hạnh phúc và sự thật mới có thể xuất hiện.

180. BỆNH TÂM LÝ

Khoa nghiên cứu bệnh tật chỉ xuất hiện vì chúng ta cần phải vượt qua được loài người. Nếu bạn không vượt qua được loài người bạn sẽ trở thành bệnh hoạn. Bạn có khả năng vượt qua được mọi thứ, nhưng nếu bạn không được phép làm điều đó thì bạn sẽ trở thành thứ phá hoại.

Tất cả những người sáng tạo đều là những người nguy hiểm vì nếu họ không được phép sáng tạo họ sẽ trở thành những nhân vật phá hoại.

Nhân loại là loài động vật duy nhất trên trái đất có được khả năng sáng tạo; không một động vật nào nguy hiểm bằng con người vì không một động vật nào có khả năng sáng tạo giống như con người. Chúng chỉ sống một cách đơn giản, chúng có một cuộc sống đã được định đoạt sẵn, chúng không bao giờ trượt khỏi chiếc đường ray đã định. Một con chó sẽ sống như một con chó và chết như một con chó. Nó chẳng bao giờ muốn trở thành Đức Phật và dĩ nhiên nó cũng không bao giờ bị lạc lối giống như Adolf Hitler. Nó sống một đời đơn giản, mọi động vật, ngoại trừ con người, luôn sống đơn giản.

Nhân loại luôn mang bên mình sự thay đổi. Họ muốn làm một cái gì đó, họ muốn đi đến một nơi nào đó, họ muốn sống ở một nơi nào đó. Nếu điều đó không được cho phép, nếu họ không thể trở thành một bông hoa hồng thì họ muốn trở thành một loài cỏ dại – họ luôn muốn trở thành một cái gì đó. Nếu họ không thể trở thành thần thánh thì họ sẽ trở thành những kẻ tội đồ. Nếu họ không thể tạo ra thơ ca thì họ sẽ tạo ra những cơn ác mộng. Nếu họ không thể trồng hoa thì họ sẽ không cho phép bất kỳ ai khác trồng hoa.

181. SỰ GHI NHỚ

Tất cả đều thiêng liêng! Bạn hãy để sự thiêng liêng trở thành yếu tố cơ bản của mình, họ có thể thay đổi bạn một cách hoàn toàn.

Theo lẽ tự nhiên, bạn thường quên đi những điều tốt đẹp, quên đi mọi điều kỳ diệu, mọi sự thật, mọi chân lý; đừng quá lo lắng về điều đó. Đừng tiếc rằng mình đã quên mất chúng trong suốt một giờ đồng hồ qua. Đó là lẽ tự nhiên. Đó là thói quen của chúng ta; trong suốt nhiều kiếp sống qua chúng ta luôn sống cùng thói quen này. Đừng cảm thấy có lỗi vì điều đó. Nếu bạn có thể nhớ được nó thậm chí chỉ trong vòng vài giây đồng hồ trong suốt hai mươi bốn giờ đồng hồ thì cũng là quá đủ rồi. Sự thật luôn mạnh mẽ, chỉ cần một giọt sự thật cũng có thể đẩy lùi được mọi sự dối trá. Chỉ cần một tia sáng cũng đủ để đẩy lùi bóng đêm của hàng ngàn năm qua.

182. SỰ LINH HOẠT

Tốt hơn hết bạn nên tham gia mọi việc. Một người đã và đang thường một việc gì đó, chỉ một việc đó mà thôi, sẽ trở thành một người cứng nhắc, không linh động. Sự thay đổi là điều vô cùng khó khăn đối với anh ta.

Sẽ rất tốt khi chúng ta thay đổi hết ngành nghề này đến ngành nghề khác; điều đó sẽ giúp cho chúng ta luôn được linh hoạt. Sự linh hoạt sẽ tạo ra một thế giới tốt hơn. Mọi người nên liên tục thay đổi để không bị cứng nhắc. Sự cứng nhắc là một chứng bệnh.

Mỗi công việc mới, nghề nghiệp mới, chiến lược mới đều đem lại phẩm chất mới mẻ cho tâm hồn bạn. Nó giúp bạn trở nên phong phú hơn.

183. KHÁI NIỆM

Thường thì bạn bỏ lỡ một thứ gì đó bạn bắt đầu suy nghĩ về nó, bạn bắt đầu lý luận về nó, tạo ra một học thuyết hoặc một khái niệm về nó.

Theo sự quan sát của tôi: những người không có tình yêu thường viết ra những cuốn sách nói về tình yêu; đó là một hình thức thay thế bù trừ. Những người không có khả năng yêu thương thường hay sáng tác thơ ca, họ viết ra những bài thơ tình nổi tiếng, nhưng bản thân họ lại chưa từng bao giờ yêu thương, thế nên tình yêu của họ chỉ là một sự suy đoán. Có thể họ có được khả năng tưởng tượng tuyệt vời, nhưng điều này chẳng liên quan gì đến tình yêu thực sự. Tình yêu thực sự hoàn toàn khác; chỉ những ai đã từng sống trong tình yêu mới có thể hiểu được tình yêu.

184. HÒA HỢP

Nếu bạn không thể hòa hợp, mọi thứ bạn thực hiện đều không thể có được sự hòa hợp thực

sự; nó chỉ có thể được gắn với nhau một cách giả tạo.

Bạn có thể lắp ráp một chiếc xe hơi nhưng bạn không thể lắp ráp một bông hoa hồng theo cách như thế. Người ta có thể viết thơ ca mà không hề có sự thi vị nào trong đó. Vấn đề ở đây chính là thi sĩ, chứ không phải là bài thơ. Nếu thi sĩ có tình yêu chan chứa, bài thơ của họ sẽ tự nhiên tỏa sáng, nó sẽ có con tim và bạn có thể nghe được nhịp tim của nó. Một bài thơ thực sự sẽ không ngừng tỏa sáng ngay cả khi thi sĩ không còn. Sự sống luôn tồn tại trong những bài thơ của họ, đó là sự hòa hợp tuyệt vời.

185. KHAO KHÁT TUYỆT VỜI

Mọi sinh linh đều ẩn chứa tình yêu chưa được sinh ra, một hạt mầm của tình yêu, thế nên họ chỉ có sự đau khổ, nỗi thống khổ. Người ta vẫn không hài lòng với hạt mầm này, họ không chấp nhận nó là một hạt mầm. Hạt mầm này muốn trở thành một thân cây, nó muốn vui đùa cùng gió, nó muốn đứng thẳng giữa bầu trời – đó là một khao khát tuyệt vời.

Mỗi người đều được sinh ra bởi cùng một khao khát tuyệt vời – khao khát muốn được nở hoa trong tình yêu. Tôi nhận thấy rằng mỗi người đều là một tiềm năng, một niềm hy vọng. Một cái gì đó chưa xảy ra nhất định phải xảy ra. Nếu nó không xảy ra, sự hài lòng không xuất hiện, sự bình yên không xuất hiện.

Chỉ khi khao khát này được thỏa mãn thì bạn mới thỏa mãn với vận mệnh của mình, chỉ khi đó bạn mới sống trong niềm vui sướng mà trước đây bạn chưa bao giờ được biết đến.

186. VẤN ĐỀ THỰC SỰ

Vấn đề chỉ là một chiếc nang bao bọc câu trả lời bên trong, chỉ là một chiếc vỏ sò bao bọc câu trả lời mềm mỏng bên trong, chỉ là lớp vỏ cứng bao bọc hạt mầm bên trong.

Chín mươi trong số một trăm vấn đề chỉ là thứ rác rưởi, chính vì chín mươi câu hỏi này mà bạn không thể trả lời được một vấn đề thực sự có giá trị. Chín mươi câu hỏi này luôn huyền ảo ồn ào quanh bạn nên bạn không thể trả lời được vấn đề thực sự có giá trị. Vấn đề thực sự có giá trị luôn rất tĩnh lặng.

Việc biết được đâu là thứ rác rưởi là sự sáng suốt tuyệt vời. Sau khi bạn biết được đâu là thứ rác rưởi thì tất cả những thứ này sẽ biến mất – vì bạn biết nó là thứ rác rưởi nên lập tức rũ bỏ nó. Khi mọi thứ rác rưởi biến mất, vấn đề cái còn lại chính là vấn đề thực sự.

Câu trả lời không nằm đâu xa, nó nằm ngay bên trong vấn đề thực sự. Điểm trung tâm của vấn đề chính là câu trả lời.

187. HƯỚNG NỘI VÀ HƯỚNG NGOẠI

Có hai loại nô lệ khác nhau: Người hướng ngoại và người hướng nội.

Một người không thể thoát ra được hoàn cảnh là một người nô lệ. Có hai loại nô lệ khác nhau:

Người hướng ngoại và người hướng nội. Người hướng ngoại là nô lệ cho thế giới ngoại vi. Họ không thể hướng nội; họ đã hoàn toàn quên mất con đường hướng nội. Nếu bạn nói về việc hướng nội, họ sẽ đưa mắt nhìn bạn với vẻ ngạc nhiên và bối rối. Họ không thể hiểu được những gì bạn đang nói; họ nghĩ rằng bạn đang nói những điều vô nghĩa.

Người hướng nội cũng bỏ lỡ nhiều thứ trong đời. Họ khép chặt mình; họ giống như một nắm mồi. Người hướng ngoại trở thành một chính trị gia, người hướng nội trở thành một người thoát tục – cả hai đều bệnh hoạn, cả hai đều loạn thần kinh.

Người thực sự lành mạnh là người không tự gắn chặt mình với bất kỳ nơi nào. Họ vừa hướng ngoại vừa hướng nội, giống như việc hít và thở, giống như hơi thở có lúc ra có lúc vào. Lúc này họ thực sự là người tự do. Khi bạn tự do thoát khỏi sự trói buộc của cả hai thứ này bạn sẽ có được cả hai thứ này, bạn có được sự siêu việt. Bạn là một người trọn vẹn.

188. TỔN THƯƠNG VÀ MẠNH MẼ

Có những người chỉ cảm thấy mạnh mẽ khi họ không bị tổn thương; nhưng sự mạnh mẽ đó chỉ là vẻ ngoài, là sự nguy trang. Rồi cũng có những người bị tổn thương nhưng lại cảm thấy yếu ớt.

Những người cảm thấy yếu ớt khi họ bị tổn thương là những người không thể cảm nhận bị tổn thương trong khoảng thời gian dài vì chỉ trong khoảng thời gian ngắn sự yếu ớt đó sẽ làm cho họ sợ hãi đến mức tự khép chặt lòng mình. Thế nên phương pháp tiếp cận đúng đắn là cảm thấy bị tổn thương và mạnh mẽ. Khi bạn luôn bị tổn thương thì sự mạnh mẽ của bạn sẽ phát triển qua từng ngày, bạn sẽ có đủ can đảm để chấp nhận thêm nhiều tổn thương nữa.

Một người thực sự can đảm là một người luôn mở rộng lòng mình – đó chính là tiêu chuẩn của sự can đảm. Chỉ có kẻ hèn nhát mới khép chặt lòng mình. Một người mạnh mẽ là một người cứng nhắc như một tảng đá đồng thời mỏng manh như một bông hoa hồng. Đó là một sự nghịch lý nhưng tất cả những gì có thật đều mang tính nghịch lý.

Bạn cần nhớ: Khi bạn cảm thấy một điều gì đó nghịch lý, bạn đừng cố làm cho nó được hợp lý, vì sự hợp lý đó sẽ là sự sai lạc. Sự thật luôn mang tính nghịch lý: Một mặt bạn cảm thấy mình bị tổn thương, mặt khác bạn lại cảm thấy mình mạnh mẽ - đó là lúc sự thật xuất hiện. Một mặt bạn cảm thấy bạn chẳng biết gì cả, mặt khác bạn lại cảm thấy bạn biết tất cả - đó là lúc sự thật xuất hiện.

189. BỆNH TÂM THẦN PHÂN LIỆT

Tội lỗi luôn tạo ra chứng tâm thần phân liệt.

Không có sự phân chia nào giữa thế giới và sự suy linh. Nhưng chính vì tội lỗi mà sự phân chia đã được tạo ra. Chúng ta cần phải vứt bỏ ngay tội lỗi. Bạn không cần phải mang thế giới và sự duy linh lại gần nhau; chúng luôn luôn ở bên nhau. Không có cách nào có thể tách rời chúng. Bạn cần phải hiểu được tội lỗi của mình và vứt bỏ nó ngay, nếu không nó có thể tạo ra chứng tâm thần phân liệt.

Bạn có thể hiểu được tội lỗi của mình. Bạn hãy vận hành một cách tự nhiên, đừng phân loại một thứ gì đó thành “trần tục” hoặc “tâm linh”. Chính sự phân loại này là sự sai lạc, vì khi đó sự phân chia bắt đầu xuất hiện. Khi bạn cho rằng một thứ gì đó là “duy linh”, khi đó bạn đã lên án thế giới này. Khi bạn nói rằng một điều gì đó là “trần tục”, khi đó sự phân chia đã xuất hiện.

Bạn không cần đến sự phân chia này.

Bạn sẽ không còn phân chia khi bạn ngắm nhìn ánh trăng đêm và vui cùng nó, bạn sẽ không phân chia khi bạn ngắm nhìn hình ảnh một em bé vui cười và bạn vui cùng nó. Đây là điều thiêng liêng, đây là điều trần tục? Bạn trông thấy một bông hoa đang nở vào một cái gì đó cũng đang nở hoa trong bạn, bạn vui với điều đó. Thức ăn đang được chế biến và nó có mùi thật ngon, bạn vui với điều đó. Đây là sự thiêng liêng và đây là sự trần tục?

190. THUẬT GIẢ KIM

Chiêm nghiệm thiền định là thuật giả kim; nó thay đổi toàn bộ tâm hồn bạn. Nó đẩy lùi mọi giới hạn, mọi hạn hẹp; nó làm cho bạn trở nên sâu rộng hơn.

Sự chiêm nghiệm thiền định giúp bạn tổng khứ mọi giới hạn: những giới hạn của tín ngưỡng, quốc gia, chủng nòi. Sự sáng suốt không những giúp bạn tổng khứ mọi sự vây hãm của mọi hệ tư tưởng mà còn giúp bạn vượt qua được mọi giới hạn về thể chất và tâm hồn.

Thế xác chỉ là ngôi nhà của bạn; bạn không ở trong đó. Tâm hồn chỉ là một cơ cấu được vận dụng. Nó không phải là ông chủ; nó là kẻ phục vụ. Khi bạn ý thức được rằng bạn không phải là thế xác cũng chẳng phải là tâm hồn, khi đó bạn bắt đầu phát triển, phát triển ngày một sâu rộng thêm – như đại dương, như bầu trời. Sự thay đổi đó sẽ tạo ra sự huy hoàng cho bạn.

191. TRÔNG CHỜ ĐIỀU CÓ THỂ

Khi bạn trông chờ điều có thể, điều không thể cũng có thể xảy ra. Khi bạn trông chờ điều không thể, điều có thể cũng khó có thể xảy ra.

Có hai loại người: loại sinh lực thấp và loại sinh lực cao. Sinh lực cao không phải là tốt và sinh lực thấp không phải là xấu. Người sinh lực thấp di chuyển rất chậm chạp. Họ không nhảy nhót, họ không bộc phát. Họ phát triển như một nhánh cây. Họ tốn nhiều thời gian hơn, nhưng sự phát triển của họ ổn định hơn, chắc chắn hơn và việc té ngã là việc khó có thể xảy ra. Khi họ đạt được thứ gì đó không dễ dàng đánh mất nó.

Người có sinh lực cao thường di chuyển nhanh nhẹn. Họ nhảy nhót. Họ thường mọi việc một cách nhanh chóng. Đó là điều tốt, nhưng có một rắc rối xảy ra cho họ: Họ có thể dễ dàng đánh mất những gì họ đạt được giống như khi họ đạt được nó. Họ dễ dàng vấp ngã vì họ di chuyển quá nhanh, họ không phát triển. Sự phát triển phải xuất hiện đúng thời điểm, đúng vụ mùa bởi mùa màng luôn đến chậm chạp.

Người có sinh lực thấp sẽ bị hạ gục trong sự cạnh tranh của thế giới. Họ luôn luôn bị bỏ lại phía sau. Họ luôn bị loại bỏ, bị chèn ép. Nhưng đối với sự phát triển tâm hồn thì họ có thể phát triển tốt hơn so với người có sinh lực cao bởi họ có thể chờ đợi, có thể kiên nhẫn. Họ không nôn nóng, không vội vã. Họ không chờ đợi thứ gì xảy ra tức thì. Sự mong đợi của họ không bao giờ là điều không thể; họ chỉ trông chờ điều có thể.

192. ĐỐT CẦU

Việc đốt những cây cầu nối liền với quá khứ là việc tốt. Khi đó chúng ta có thể luôn giữ được sự

sống đông, sự thanh khiết và không bao giờ đánh mất thời thơ ấu của mình. Nhiều khi chúng ta phải đốt bỏ tất cả các cây cầu để được trong trắng, để được quay trở về điểm khởi đầu.

Khi bạn khởi đầu một việc gì đó, khi đó bạn là một đứa bé. Khi bạn nghĩ rằng bạn đã đến nơi, đó là lúc bạn cần đốt bỏ mọi chiếc cầu nối liền với quá khứ, nếu không sự cứng nhắc đã được thiết lập trong tâm hồn bạn. Lúc này bạn trở thành một món hàng được bày bán giữa thương trường. Bất cứ ai muốn trở nên sáng tạo cũng phải quên đi những ngày đã qua trong quá khứ. Thực ra, họ cần phải quên đi từng khoảnh khắc đã qua bởi sự sáng tạo luôn đòi hỏi sự tái sinh liên tục. Nếu bạn không được tái sinh, bất kỳ thứ gì bạn tạo ra cũng chỉ là sự lặp đi lặp lại những điều xưa cũ. Nếu bạn được tái sinh, những điều mới mẻ mới có thể xuất hiện trong bạn.

Sự thật là: ngay cả những nghệ sĩ, những thi sĩ, những họa sĩ trứ danh nhất cũng tiến đến một điểm mà tại đó họ liên tục lặp đi lặp lại chính mình. Đôi khi tác phẩm đầu tiên của họ lại là tác phẩm vĩ đại nhất của họ. Kahlil Gibran đã viết tác phẩm *The Prophet* khi ông ta mới được hai mươi hay hai mươi một tuổi gì đó và đó là tác phẩm tuyệt vời cuối cùng của ông. Ông đã viết nhiều cuốn sách khác, nhưng không cuốn nào đạt được đỉnh cao như tác phẩm đầu tiên của ông. Vì một lý do nào đó thật tinh vi, ông vô tình lặp đi lặp lại tác phẩm này.

Thế nên một nghệ sĩ, một họa sĩ, một nhạc sĩ hoặc một vũ công, những người phải sáng tạo những điều mới mẻ qua từng ngày là những người cần phải hoàn toàn quên đi ngày hôm qua, không mấy may nhớ về nó nữa. Khi mọi thứ cũ kỹ đã được tẩy trừ thì sự sáng tạo tự nhiên xuất hiện.

193. CON TIM BỊ BỎ QUÊN

Chúng ta bỏ qua con tim mình để trực tiếp đến với lý trí. Chúng ta đã chọn lối đi tắt. Chúng ta bỏ quên con tim của mình vì chúng ta cho rằng con tim là một cái gì đó rất nguy hiểm.

Con tim là một đối tượng không thể kiểm soát được và chúng ta luôn sợ hãi những điều mà chúng ta không thể kiểm soát được. Lý trí có thể kiểm soát được. Lý trí nằm trong chính bạn, nó nằm trong tay bạn, bạn có thể kiểm soát được nó. Con tim to lớn hơn bạn, lý trí nằm trong bạn. Khi con tim tỉnh giấc, bạn sẽ phải ngạc nhiên khi nhận thấy rằng bạn vô cùng nhỏ bé so với nó. Con tim luôn bao la, luôn to lớn hơn bạn. Chúng ta luôn lo sợ về việc bị lạc lối trong một cái gì đó quá bao la.

Chức năng của con tim luôn vô cùng bí ẩn và sự bí ẩn tự nhiên sẽ khiến người ta e sợ. Ai là người biết được điều gì sẽ xảy ra? Ai là người sẽ đối mặt với những gì sẽ xảy ra? Chúng ta không thể sẵn sàng đối mặt với những gì xảy ra nếu chúng ta bỏ quên con tim của mình. Khi con tim tỉnh giấc, mọi việc diễn ra một cách không mong đợi. Sự kỳ lạ là bản chất của con tim nên nhân loại đã quyết định bỏ quên nó, không động chạm đến nó, họ quyết định thẳng tiến về lý trí mà không qua con tim, tiếp xúc cùng thực tại bằng lý trí.

194. SO SÁNH

Tôi đề nghị rằng bạn hãy vui với âm nhạc, thơ ca, thiên nhiên nhưng bạn cần tránh đừng bị phân tích, đừng chỉ trích hay nhận định nó. Đừng so sánh vì sự so sánh chỉ là điều phù phiếm.

Đừng so sánh hoa hồng với cúc vạn thọ. Cả hai đều là hoa nên rõ ràng là chúng có nhiều điểm giống nhau, nhưng đó là nơi mọi sự tương đồng đều kết thúc. Chúng cũng mang tính độc đáo

duy nhất. Cúc vạn thọ là cúc vạn thọ... màu vàng của nó... màu vàng không ngừng nháy nhót. Hoa hồng là hoa hồng... màu hồng của nó... sự sống động của nó. Cả hai đều là hoa nên bạn có thể tìm được nhiều điểm tương đồng giữa chúng, nhưng việc cố gắng phân tích khảo sát chúng lại là việc vô ích, phù phiếm. Bạn có thể quên đi sự độc đáo của chúng, sự độc đáo là vẻ đẹp. Có nhiều người vẫn không ngừng tìm kiếm điểm tương đồng; đâu là điểm giống nhau giữa Kinh Co-ran và Kinh Thánh, đâu là điểm giống nhau giữa Kinh Thánh và Kinh Vê-đa. Đây là những người ngu ngốc; họ hoang phí thời gian của họ và cũng sẽ hoang phí thời gian của người khác. Bạn hãy tránh xa việc so sánh bởi việc so sánh sẽ khiến cho bất kỳ thứ gì bạn quan sát trở thành tầm thường.

Jesus đã biến nước thành rượu vang. Đó là điều kỳ diệu của thơ ca: biến nước thành rượu vang. Những ngôn từ bình thường này khi xuất hiện trong thơ ca khiến người ta phải say khướt. Nhưng rồi có những chuyên gia có thể thực sự biến nước thành rượu vang. Họ là những người chống-đối-Chúa! Bạn đừng làm điều đó. Ngay cả khi bạn có thể biến nước thành rượu vang, tốt nhất bạn cũng không nên làm điều đó.

195. SỰ BẤT DIỆT

Sự bất diệt không phải là sự liên tiến của thời gian một cách mãi mãi. Đó là ý nghĩa trong Từ điển: mãi mãi và mãi mãi. Nhưng sự mãi mãi cũng là một phần gắn liền với thời gian, thời gian được kéo dài, nó vẫn là thời gian.

Sự bất diệt không thuộc phạm vi của thời gian.

Khoảng khắc hiện tại là cánh cửa hướng tới sự bất diệt. Quá khứ và tương lai là một phần của thời gian. Hiện tại không phải là một phần của thời gian, hiện tại chỉ là yếu tố xuất hiện giữa quá khứ và tương lai. Nếu bạn hoàn toàn tỉnh táo bạn mới có thể sống cùng hiện tại; nếu không bạn chẳng bao giờ biết được hiện tại là gì. Nếu bạn không tỉnh táo nó đã biến mất, nó đã trở thành quá khứ, nó trôi đi rất nhanh chóng.

Giữa quá khứ và tương lai luôn có một cánh cửa, một khoảng cách, một sự gián đoạn – hiện tại – đó là cánh cửa hướng tới sự bất diệt. Chỉ trong sự bất diệt niềm vui sướng mới có thể xuất hiện: trong thời gian chúng ta chỉ có thể có được sự hài lòng hoặc sự đau khổ nhưng cả hai là phù du. Bản chất của chúng không khác nhau. Sự đau khổ đến rồi lại đi, sự hài lòng đến rồi lại đi, cả hai đều là thoáng qua, là phù du. Chúng chỉ diễn ra nhất thời, chúng chỉ là những bọt bóng.

Niềm vui sướng không có sự đối ngẫu. Nó không có sự đối ngẫu giống như sự đối ngẫu giữa sự hài lòng và đau khổ, giữa ngày và đêm. Nó không hề biết đến yếu tố đối nghịch. Bạn hãy cố gắng sống cùng hiện tại. Đừng để mình bị níu kéo bởi quá khứ hoặc tương lai. Khi nào bạn nhận thấy mình bị níu kéo bởi ký ức, bởi sự tưởng tượng, bạn hãy chủ động quay trở lại với hiện tại, quay trở lại với nơi bạn đang ở, quay trở lại với thời khắc bạn đang tồn tại, quay trở lại với con người thật của mình. Đức Phật gọi đó là sự tự níu kéo chính mình; trong sự níu kéo đó dần dần bạn sẽ hiểu được sự bất diệt là gì.

196. ĐIỂM TRUNG LẬP

Chúng ta đã quá quen thuộc với việc lên và xuống. Khi chúng ta lên, chúng ta cảm thấy vui; khi chúng ta xuống, chúng ta cảm thấy buồn. Nhưng chỉ tại điểm giữa chúng ta mới không lên cũng chẳng xuống; đó là điểm trung lập, điểm vô tính.

Đôi khi điểm trung lập này khiến chúng ta phải hoảng sợ vì nếu chúng ta cảm thấy buồn thì chúng ta biết rõ nỗi buồn này là gì; nếu chúng ta vui thì chúng ta biết rõ niềm vui này là gì. Nhưng khi chúng ta không cảm thấy buồn cũng chẳng cảm thấy vui, khi đó chúng ta hoảng sợ. Nhưng điểm trung lập này rất đẹp đẽ. Nếu bạn chấp nhận nó, nó sẽ cho bạn sự sáng suốt vô cùng về cuộc sống của mình. Khi tinh thần bạn đi lên nó sẽ quấy rối bạn, nó sẽ khiến bạn phát sốt, khiến bạn bồn chồn. Khi tinh thần bạn đi xuống, bạn cũng bị quấy rối theo chiều hướng tiêu cực. Khi tinh thần bạn đi lên, bạn muốn bám chặt lấy trạng thái đó; khi tinh thần bạn đi xuống, bạn muốn tránh xa trạng thái đó. Nhưng khi tinh thần bạn dừng lại ở điểm giữa, ở điểm trung lập, thì mọi sự bồn chồn khắc khoải đều biến mất.

Qua điểm trung lập chúng ta có được sự sáng suốt vô cùng về bản thân mình vì khi đó tất cả đều trở nên hoàn toàn yên lặng. Khi đó không hề tồn tại niềm hạnh phúc cũng chẳng có sự đau khổ, mọi tiếng ồn ào đều biến mất chỉ còn lại sự tĩnh lặng tuyệt đối. Đức Phật đã nói nhiều về điểm trung lập này cùng các đệ tử của mình. Đây là yếu tố bắt buộc, mọi người phải đạt được trạng thái này rồi sau đó mọi điều tốt đẹp sẽ xuất hiện. Đức Phật gọi đây là sự trung lập.

197. SỰ MONG MANH

Sự tồn tại của thể chất luôn rất mong manh. Bất kỳ lúc nào, chỉ cần nhiều hoặc ít ô-xy hơn bình thường là bạn có thể phải ra đi! Chỉ cần lượng đường trong máu tăng lên một ít là bạn có thể qua đời... Chỉ cần một chút khác thường ở não bộ là bạn có thể qua đời!

Cuộc sống tồn tại trong sự mong manh, sự nguy hiểm, sự không an toàn. Không có sự an toàn nào cả, không thể có. Sự an toàn chỉ đến với người đã chết. Người đã chết vô cùng mạnh mẽ. Bạn có thể giết một người đã chết được không? Bạn không thể. Người đã chết vô cùng mạnh mẽ!

Sự sống càng tinh vi thì nó càng dễ vỡ. Bạn hãy quan sát một bông hoa hồng, một bài thơ, một khúc nhạc... nó sống động trong một thời khắc nào đó rồi nó chết đi. Thấu hiểu được sự mong manh có nghĩa là thấu hiểu được bản chất của sự sống. Không có gì sai lạc đối với sự mong manh này cả. Việc bạn cố vờ như mạnh mẽ là việc xuẩn ngốc. Không ai mạnh mẽ cả; không ai có thể mạnh mẽ cả; đó chỉ là trò chơi của bản ngã. Ngay cả Alexandre cũng không mạnh mẽ, khi ngày đó xuất hiện ông cũng phải ra đi.

Bạn hãy học cách chấp nhận sự mong manh này rồi bạn sẽ có được thứ sinh lực dồi dào. Khi đó nó không còn là một rắc rối với bạn nữa bởi bạn đã chấp nhận nó là một sự thật hiển nhiên.

198. CÁC GÓC ĐỘ KHÁC NHAU

Chúng ta nên nhìn nhận mọi người ở nhiều góc độ khác nhau vì mỗi người đều có nhiều thể trạng khác nhau.

Mọi chúng ta đều mang cả thế giới trong chính mình. Nếu bạn thực sự muốn hiểu được một người nào đó thì bạn cần phải tìm hiểu họ ở mọi góc độ khác nhau. Chỉ khi đó hai người mới luôn là những đối tượng không ngừng hấp dẫn nhau. Chỉ khi đó bạn mới không ngừng cảm thấy như thể là mình được gặp lại vợ hoặc chồng mình sau nhiều ngày xa cách.

Sự thay đổi luôn luôn tốt. Đừng để mối quan hệ với mọi người trở thành tẻ nhạt, đơn điệu, nhàm chán. Việc gây ngạc nhiên cho người khác hoặc được người khác gây ngạc nhiên luôn

luôn là việc tốt. Khi đó mọi mối quan hệ của bạn sẽ không bao giờ chết đi.

199. SỰ THẬT

Bạn chỉ có thể có được sự thật qua sự sáng suốt. Sự thật không phải là một cái gì đó mà là tâm hồn đã có sẵn. Bạn không cần phải nghĩ về sự thật. Nói đúng ra, bạn phải ngừng ngay mọi suy nghĩ về sự thật bạn mới có thể biết được sự thật; bạn phải hoàn toàn quên sự thật mới biết được sự thật là gì.

Bạn phải tự tháo gỡ mình ra khỏi mọi học thuyết, mọi giả thuyết, mọi giáo lý, mọi hệ tư tưởng mà bạn đã học được. Quá trình tìm biết sự thật là quá trình không thu gom, không tích lũy, không chịu sự gò ép bởi bất kỳ thứ gì. Đừng làm gì cả, chỉ quan sát và quan sát, quan sát tất cả những gì đang diễn ra ở thế giới ngoại vi và thế giới nội tại.

Khi bạn có thể quan sát mà không đưa ra bất kỳ một nhận định hay một ý tưởng nào thì sự thật mới có thể được phơi bày. Điều kỳ diệu là sự thật không phải từ trên trời rơi xuống, không phải từ dưới đất ngoi lên; nó nằm trong chính bạn, nó là bản chất bên trong bạn. Khi bạn khám phá được sự thật thì đó là sự khám phá tuyệt vời nhất vì bạn chính là nó, bạn không bao giờ đánh mất nó – dù chỉ trong khoảnh khắc. Bạn không thể đánh mất bản chất của mình. Những gì có thể bị đánh mất thì hẳn nhiên không phải là bản chất. Sự thật là bản chất của bạn, điểm trung tâm của bạn, linh hồn của bạn.

200. SỰ KHÔNG AN TOÀN

Nhân loại là một bông hoa mỏng manh. Bất kỳ viên đá nào cũng có thể xé toang bạn, bất kỳ tai nạn nào cũng có thể khiến bạn phải ra đi. Một khi bạn đã hiểu được nó...

Khi bạn cảm thấy sợ hãi thì bạn làm gì? Đêm tối, đường đi lạ lẫm, không ánh sáng, không ai dẫn đường, không bản đồ... bạn sẽ làm gì? Nếu bạn thích khóc, bạn hãy khóc nhưng điều đó chẳng đem lại ích lợi gì. Tốt hơn hết bạn hãy chấp nhận nó và dò dẫm đi trong đêm tối. Bạn hãy vui trong khi bạn đang còn sống. Tại sao bạn phải hoang phí thời gian với việc tìm kiếm sự an toàn khi biết sự an toàn là điều không thể. Khi bạn đã hiểu và chấp nhận sự không an toàn bạn sẽ tự do thoát ra khỏi mọi lo sợ.

Thường những người lính sắp tham gia chiến trận luôn sợ hãi, cái chết đang chờ đón họ ở phía trước. Có thể họ sẽ không bao giờ còn quay trở lại được. Họ run rẩy, họ không thể ngủ, họ gặp ác mộng. Họ không ngừng nằm mơ thấy rằng họ bị giết chết hoặc bị què quặt. Nhưng khi họ đã đến chiến tuyến, mọi nỗi lo sợ đều biến mất. Khi họ chứng kiến cái chết đang xảy ra, mọi người chết, bạn bè của họ chết, bom rơi đạn bắn... họ lấy lại điềm tĩnh chỉ trong vòng hai mươi bốn tiếng đồng hồ, mọi nỗi lo sợ đều biến mất. Họ chấp nhận sự thật này; họ bắt đầu chơi bài ngay khi bom đạn đang rơi trên đầu họ. Họ dùng trà, họ ca hát, họ nhảy múa giống như thể trước đây họ chưa từng được như thế vì đây có thể là tách trà cuối cùng trong đời họ. Họ có thể làm gì? Khi cái chết đến, nó sẽ đến.

Đây là sự không an toàn. Bạn hãy chấp nhận nó, nó sẽ biến mất.

201. NGÔN TỪ

Ngôn từ không chỉ là ngôn từ, chúng có sắc thái riêng của chúng.

Khi một từ ngữ nào đó được xác lập trong tâm hồn bạn nó tạo ra một trạng thái khác trong tâm hồn bạn, một quan điểm khác, một lập trường khác. Bạn hãy gọi một đối tượng nào đó bằng tên gọi khác, bạn sẽ nhận thấy rằng: Đối tượng đó lập tức khác đi.

Có những ngôn từ thuộc cảm xúc nhưng lại có những ngôn từ thuộc lý trí. Bạn hãy vứt bỏ những ngôn từ thuộc lý trí. Bạn hãy vứt bỏ những ngôn từ thuộc lý trí, hãy sử dụng nhiều ngôn từ thuộc chính trị, có những ngôn từ thuộc tín ngưỡng. Bạn hãy vứt bỏ những ngôn từ thuộc chính trị vì đây là những ngôn từ có thể tạo ra xung đột. Khi bạn vận dụng chúng, xung đột xảy ra. Bạn hãy vận dụng những ngôn từ thuộc tình cảm, tình yêu, sự quan tâm chăm sóc để không một xung đột nào có thể xuất hiện.

Nếu chúng ta có thể làm được việc này, chúng ta sẽ nhận thấy một sự thay đổi lớn lao đang diễn ra. Nếu chúng ta tỉnh táo một chút chúng ta có thể tránh được nhiều đau khổ trong đời. Chúng ta phải rất cẩn thận, chỉ nên vận dụng ngôn từ ở những nơi cần thiết.

Nếu bạn có thể vận dụng ngôn từ một cách sáng suốt, toàn bộ cuộc sống của bạn sẽ thay đổi hoàn toàn. Nếu một ngôn từ nào đó có thể tạo ra đau khổ, tức giận, xung đột hoặc tranh chấp, bạn hãy vứt bỏ nó ngay. Bạn hãy thay thế nó bằng một ngôn từ khác tốt đẹp hơn. Tốt nhất bạn hãy im lặng. Tốt nhất bạn hãy ca hát và yêu thương.

202. KHÔNG VẬN DỤNG NGÔN TỪ

Nếu có thể, bạn hãy sống cùng trải nghiệm của mình và đừng gắn nó với bất kỳ một ngôn từ nào vì ngôn từ sẽ làm cho nó trở nên hạn hẹp.

Bạn đang ngồi... đó là một buổi chiều yên tĩnh. Mặt trời đã khuất dạng, các vì sao bắt đầu xuất hiện. Bạn hãy cứ ngồi yên. Đừng nói rằng “Đẹp quá” vì ngay tại khoảnh khắc bạn nói rằng nó đẹp thì nó không còn nguyên vẹn nữa. Khi bạn nói rằng nó đẹp, khi đó bạn đang hồi tưởng lại quá khứ, khi đó bạn đang so sánh hiện tại với quá khứ và bạn nói rằng nó đẹp quá.

Tại sao bạn lại hồi tưởng về quá khứ? Hiện tại quá bao la, quá khứ quá hạn hẹp. Tại sao bạn phải nhìn qua khe hở trên tường trong khi bạn có thể bước ra khỏi phòng và ngắm nhìn cả bầu trời xanh?

Bạn hãy cố gắng không vận dụng ngôn từ nhưng nếu cần phải vận dụng ngôn từ thì nên chọn lựa chúng thật cẩn thận vì mỗi ngôi từ đều có sắc thái riêng của nó. Bạn cần thi vị trong khi sử dụng ngôn từ.

203. PHƯƠNG TIỆN VÀ NIỀM TIN

Về cơ bản mọi tín ngưỡng đều là những phương pháp nhằm giác ngộ con người. Nhưng mọi tín ngưỡng đều lạc lối do các học thuyết của nó. Những học thuyết đó không quan trọng; chúng chỉ là những định đề mang tính độc đoán.

Các tín đồ Thiên Chúa giáo chỉ tin vào một kiếp sống. Niềm tin này là một phương tiện để giúp người ta giác ngộ. Bạn sẽ phải ngạc nhiên vì thường thì chúng ta hay nghĩ rằng đó là một niềm tin. Đó không phải là một niềm tin; đó chỉ là một phương tiện để thực hiện một ý đồ nào đó. Nó nhắc nhở chúng ta rằng “Đừng phí thời gian vào những việc không cần thiết. Đừng theo đuổi quyền lực, địa vị, của cải vì bạn chỉ có một kiếp sống. Cái chết đang đến gần nên hãy tỉnh

táo hầy cần thận”. Đây là một phương tiện, không phải là một niềm tin.

Nhưng các tín đồ Thiên Chúa giáo vẫn nghĩ rằng đó là một niềm tin nên họ bắt đầu dựa vào đó mà tạo ra một học thuyết vĩ đại. Học thuyết đó đi ngược lại với Ấn giáo vì Ấn giáo cho rằng có nhiều kiếp sống, sự tái sinh vô hạn. Rắc rối xảy ra, xung đột xảy ra.

Nhưng niềm tin của các tín đồ Ấn giáo cũng chỉ là một phương tiện với cùng một mục tiêu. Thế giới phương Đông nói rằng “Bạn đã không ngừng thực hiện những việc này trong suốt nhiều kiếp sống qua”. Bạn sẽ tiếp tục sống trong chiếc vòng luẩn quẩn này sao? Hãy tỉnh táo.

204. CHỈ HIỆN TẠI MÀ THÔI

Đây là bản chất cốt lõi của việc chiêm nghiệm thiền định. Chỉ hiện tại mà thôi. Liên tục ý thức một cách sáng suốt – quan sát nó mà không phê bình, không chỉ trích, không đánh giá, không nhận định – như một tấm gương.

Tâm hồn chỉ có thể sống trong quá khứ qua quá khứ, sống trong tương lai qua tương lai. Khoảnh khắc hiện tại trở thành một nắm mờ bị quên lãng: Tâm hồn không thể tồn tại trong hiện tại. Sự sống trong trạng thái vô hồn chính là sự sống trong chiêm nghiệm thiền định.

Đây là một trong số những bí mật lớn nhất. Nó là chiếc chìa khóa mở toang cánh cửa hướng tới sự thiêng liêng. Khi một điều gì đó lướt qua tâm hồn bạn, bạn đừng nói rằng nó là tốt hay xấu; bạn đừng so sánh nó. Đừng ham muốn một thứ gì khác thay vì là nó. Dù nó là gì, bạn hãy mặc kệ nó; dù nó không là gì, bạn hãy mặc kệ nó.

Mọi người không ngừng tạo ra đau khổ cho chính mình qua việc ham muốn những thứ không có và quên đi những thứ đã có.

Khi bạn khóc, bạn hãy khóc. Đừng nghĩ về việc người ta sẽ nghĩ gì về mình. Bạn hãy khóc. Việc khóc lóc không tốt cũng chẳng xấu – không có gì tốt và cũng chẳng có gì xấu. Nếu bạn không phán xét, mọi xáo trộn trong tâm hồn lập tức biến mất. Việc ý thức thực tại mà không có sự vận động của tâm hồn chính là việc tìm ra được sự thật.

205. LIỆU PHÁP TÂM LÝ

Liệu pháp tâm lý đề nghị bạn nên chậm chậm tự tháo gỡ chính mình. Những gì tôi đang nói vượt xa liệu pháp tâm lý, nhưng liệu pháp tâm lý thực sự giúp bạn được sẵn sàng.

Hiệu quả của liệu pháp tâm lý luôn bị giới hạn: Nó giúp bạn được tỉnh táo, chỉ thế thôi. Tuy nhiên bạn cần áp dụng liệu pháp tâm lý để sẵn sàng lắng nghe tôi nói. Liệu pháp tâm lý giúp dọn sạch mặt đất và tôi sẽ gieo hạt mầm nơi đó. Bạn dọn sạch mặt đất không phải để trồng vườn. Đó là điểm sai lạc của các liệu pháp tâm lý ở phương Tây. Bạn tìm đến chuyên gia về liệu pháp tâm lý, ông ta giúp bạn dọn sạch mặt đất, giúp bạn tháo gỡ những gánh nặng trong tâm hồn bạn và bạn lại tiếp tục chồng chất những gánh nặng đó lên tâm hồn mình.

Liệu pháp tâm lý giúp bạn dọn sạch mặt đất và hoa hồng có thể mọc lên từ mảnh đất này. Thế nên các chuyên gia về liệu pháp tâm lý rất đúng đắn: mọi tức giận, căm thù, buồn phiền, thất vọng, yêu thương – mọi thứ đều cần phải được thể hiện ra ngoài, đều được chấp nhận. Khi đó tôi có thể nói cho bạn biết làm cách nào để dứt bỏ được bản ngã của mình.

206. SỰ HÒA MÌNH

Bạn hãy hòa mình cùng cuộc sống này. Bạn ngồi dưới gốc cây, bạn ôm chặt lấy nó và cảm nhận rằng mình đang hòa quyện cùng với nó. Bạn bơi lội, bạn nhắm mắt lại và cảm nhận rằng mình đang tan cùng dòng nước. Hãy hòa mình.

Mọi lúc mọi nơi bạn hãy tìm cách hòa mình cùng mọi đối tượng. Bạn càng hòa mình vào nhiều đối tượng: chó, mèo, người phụ nữ, người đàn ông, cây cối, hoa cỏ... bạn càng đến gần nơi mình cần đến. Đó là một việc tuyệt vời; nói đúng ra, đó là một công việc mê ly.

Khi bạn học được cách hòa mình cùng mọi đối tượng, bạn sẽ ngạc nhiên vì bấy lâu nay bạn đã bỏ lỡ quá nhiều thứ trong đời. Mỗi bông hoa bạn lướt qua đều giúp bạn có được một cảm khoái nào đó; mỗi trải nghiệm – cảnh hoàng hôn, cảnh bình minh, ánh trăng khuya, bầu trời xanh, hoa cỏ dại – đều có thể cho bạn cảm xúc mê ly. Bạn nằm trên cỏ, cảm nhận rằng mình đang hòa tan cùng trái đất này.

Thượng đế xuất hiện qua hàng vạn cánh cửa, xuất hiện mọi lúc mọi nơi nhưng chỉ ai học được cách hòa mình thì mới có thể biết được Thượng đế là gì.

207. VÂNG

Bạn hãy nói “vâng” với cuộc đời; bạn cần vứt bỏ sự khước từ. Ngay cả khi bạn cần phải khước từ, bạn hãy khước từ, nhưng đừng vui với việc này. Nếu có thể, hãy chấp nhận mọi thứ. Đừng bỏ lỡ bất kỳ một cơ hội nào để nói “vâng” trong đời.

Khi nói “vâng”, bạn hãy nói bằng thái độ vui tươi. Bạn hãy nâng niu nó; đừng nói một cách miễn cưỡng. Bạn hãy nói “vâng” bằng tình yêu, bằng nhiệt huyết, bằng niềm say mê của mình; bạn hãy đắm mình cùng nó. Khi bạn nói “vâng”, bạn sẽ tự nhiên chấp nhận được mọi thứ.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng chín mươi phần trăm những lời từ chối có thể được vứt bỏ một cách dễ dàng. Chúng ta từ chối vì bản ngã của mình. Khi chúng ta phải từ chối bất kỳ một thứ gì, chúng ta phải cân nhắc kỹ vì sự từ chối là cái chết, sự chấp nhận lại là sự sống.

208. SỰ ĐÀN ÁP

Ý tưởng về sự đàn áp bắt nguồn từ nỗi ám ảnh về sự thua sút. Người ta đàn áp vì người ta lo sợ, vì người ta không chắc chắn về chính bản thân mình.

Có một câu chuyện phương Tây nổi tiếng: Có một người mù ngồi dưới gốc cây. Một vị vua bước tới, chạm vào bàn chân của ông ta và nói “Thưa ông, đường nào đến cổng thành?”. Hó tướng của vua này, không hề chạm vào tay ông ta và nói “Ông già, đường nào đến cổng thành?”. Lính canh của vua đến, đưa tay đánh vào đầu ông già và nói “Lão già kia, đường nào đến cổng thành?”. Đoàn tùy tùng cùng vị vua đã bị lạc đường. Khi bọn họ bỏ đi, người mù bật cười thật lớn. Một anh chàng ngồi gần ông ta hỏi “Tại sao ông lại cười?”.

Ông già nói “Người đầu tiên ắt hẳn là vua, người thứ hai ắt hẳn là một phó tướng, người thứ ba ắt hẳn là người lính canh tội nghiệp”.

Anh ta vô cùng ngạc nhiên hỏi “Làm sao ông biết được? Ông bị mù mà”. Lão già mù đáp “Chỉ

cần qua thái độ của họ... Vì vua hiểu rõ sự cao thượng của mình nên đã sờ vào chân tôi. Người lính canh luôn bị ám ảnh bởi sự thua sút của mình nên cố tỏ vẻ bề trên và anh ta đã đánh tôi”.

Bạn không cần phải đàn áp người khác, hoàn toàn không cần.

209. SỰ XUẤN NGỐC

Những khi bạn cảm thấy rằng những gì bạn đang thực hiện là xuẩn ngốc, đó chính là những lúc bạn thực sự sáng suốt.

Việc tìm kiếm là việc xuẩn ngốc vì những gì chúng ta tìm kiếm là những gì chúng ta đã có. Việc đặt câu hỏi là việc xuẩn ngốc vì câu hỏi không thể xuất hiện từ bên ngoài, nó chỉ có thể bắt nguồn từ tim bạn.

Những khi bạn cảm thấy rằng những gì bạn đang thực hiện là xuẩn ngốc, đó chính là những lúc bạn thực sự sáng suốt. Bạn không thể lúc nào cũng cảm thấy mình xuẩn ngốc nếu không bạn đã được giác ngộ! Chỉ có người khôn ngoan mới cảm thấy rằng mình ngu ngốc. Người ngu ngốc không bao giờ cảm thấy mình ngu; họ luôn nghĩ rằng mình khôn ngoan. Đây là định nghĩa về một người ngu ngốc: Anh ta luôn nghĩ rằng mình khôn ngoan. Một người khôn ngoan là một người đã hiểu được rằng tất cả mọi việc đều là ngu ngốc.

210. TRẺ CON

Bạn hãy xem mỗi đứa trẻ là một điều kỳ diệu. Bạn hãy tôn sùng chúng; đừng coi thường chúng.

Mỗi đứa trẻ đều là sự giao hòa giữa trời và đất. Mỗi đứa trẻ là một điều kỳ diệu. Nó là sự gặp gỡ giữa vật chất và tinh thần, giữa thứ có thể nhìn thấy được và thứ không thể nhìn thấy được nên bạn hãy xem mỗi đứa trẻ là một điều kỳ diệu. Đừng coi thường chúng.

Khi chúng ta coi thường chúng, chúng ta giết chết chúng. Trẻ em liên tục bị ngược đãi trên thế giới trong suốt nhiều thế hệ qua. Sự tê hại này còn kinh khủng hơn tất cả những cuộc tàn sát của Hitler. Nó diễn ra từng ngày và xuất hiện trước cả khi Hitler xuất hiện.

Khi đứa trẻ không được coi trọng và được xem là một cái gì đó “của bạn” thì nó đã bị giết chết. Trẻ con cần được tôn trọng như Thượng đế vì trẻ con là sự xuất hiện của Thượng đế ở thế giới trần gian.

211. VÔ TRÁCH NHIỆM

Khi bạn bắt đầu chịu trách nhiệm với chính mình, khi đó bạn bắt đầu vứt bỏ những chiếc mặt nạ, những gương mặt giả tạo của mình. Mọi người bắt đầu cảm thấy bối rối bởi họ luôn có những mong đợi và bạn đang thỏa mãn những mong đợi của họ. Lúc này họ cảm thấy bạn là người đầy trách nhiệm.

Khi nói bạn vô trách nhiệm, họ muốn nói rằng bạn đang thoát ra khỏi sự kìm kẹp của họ, bạn đang trở thành một người tự do. Để chỉ trích những gì bạn đang thực hiện, họ gọi đó là “sự vô trách nhiệm”.

Thực ra, sự tự do của bạn đang phát triển. Bạn đang trở thành một người có trách nhiệm nhưng sự chịu trách nhiệm có nghĩa là khả năng phản ứng. Nó không phải là một nhiệm vụ phải được hoàn tất theo ý nghĩa thông thường. Nó là sự sẵn sàng phản ứng, sự nhạy cảm.

Nhưng bạn càng nhạy cảm thì bạn càng nhận thức rằng nhiều người nghĩ rằng bạn vô trách nhiệm – bạn phải chấp nhận điều đó – vì quyền lợi của họ không được thỏa mãn. Nhiều khi bạn sẽ không thỏa mãn được những mong đợi của họ, không ai có mặt ở đây để thỏa mãn sự mong đợi của người khác cả.

Trách nhiệm cơ bản là trách nhiệm với chính bản thân mình nên thoát tiên người chiêm nghiệm thiền định thường rất vị kỷ. Nhưng sau đó, khi họ đã tập trung hơn, sinh lực của họ bắt đầu tuôn trào. Nhưng đó không phải là một nhiệm vụ. Đó không phải là một việc gì đó mà họ cần phải thực hiện. Họ thích làm thế; đó là sự chia sẻ.

212. KHÔNG THỂ DIỄN TẢ

Khi một điều gì đó thực sự xảy ra, không ai có thể diễn tả được nó.

Khi không có điều gì xảy ra, bạn có thể nói gì về nó. Nhưng khi một điều gì đó thực sự xảy ra, việc nói về nó là việc không thể. Mọi người cảm thấy bất lực.

Sự thiêng liêng xuất hiện ở những thời khắc mà một điều gì đó xảy ra và mọi người không thể nói được rằng điều gì đang xảy ra, điều gì đã xảy ra, mọi người không thể nói được thành lời.

Khi đó một điều gì đó thực sự đã xảy ra.

213. SỰ BỐI RỐI HẠNH PHÚC

Sự rõ ràng luôn thuộc về tâm hồn. Niềm hạnh phúc là điều tuyệt đối. Tất cả những gì sống động đều tạo ra bối rối. Chỉ có những gì đã chết mới rõ ràng.

Đừng tìm kiếm sự rõ ràng, nếu không bạn sẽ mãi bám chặt lấy đau khổ của mình vì sự đau khổ là điều rõ ràng. Bạn tìm đến bác sĩ, nếu bạn mắc phải một căn bệnh nào đó ông ta có thể chẩn đoán nó một cách rõ ràng. Ông ta có thể chẩn đoán được nếu bạn bị ung thư hoặc hàng ngàn bệnh khác. Nhưng nếu bạn khỏe mạnh ông ta chẳng có gì để chẩn đoán. Thực ra, y học không thể định nghĩa được sức khỏe là gì. Họ có thể nói rằng bạn không bị bệnh, nhưng họ không thể khẳng định sức khỏe là gì.

Niềm hạnh phúc luôn lớn lao hơn sức khỏe. Sức khỏe là niềm hạnh phúc của thể xác, niềm hạnh phúc là sức khỏe của linh hồn nên đừng quan tâm đến sự rõ ràng. Ở đây chúng ta không xử lý con số. Sự bối rối là sự hỗn độn (thậm chí là sự sợ hãi) nhưng cuộc hành trình vẫn còn phía trước mọi thử thách vẫn còn phía trước nên bạn hãy đứng lên và đối mặt với nó.

Bạn hãy tập trung nhiều hơn vào niềm hạnh phúc, hãy quên đi mọi bối rối. Khi bạn đến một vùng đất mà trước đây bạn chưa từng đến, bạn lập tức bối rối bởi mọi khuôn khổ của bạn đều xưa cũ. Bạn hãy lắng nghe niềm hạnh phúc, hãy để nó làm người dẫn đường cho bạn. Hãy để niềm hạnh phúc quyết định hướng đi của bạn, hãy bước theo nó.

214. LỜI HỨA

Một người thực sự sáng suốt là một người không bao giờ hứa hẹn về bất kỳ điều gì.

Ai có thể biết được ngày mai mình sẽ ra sao? Ngay cả bạn cũng không thể nói được rằng bạn sẽ ra sao vì bạn chưa biết ngày mai và những gì sẽ xảy ra ở ngày mai. Thế nên những người thực sự tỉnh táo là những người không bao giờ hứa hẹn bất kỳ điều gì bởi làm sao bạn có thể hứa được? Bạn không thể nói với một ai đó rằng “Ngày mai tôi cũng vẫn còn yêu bạn” vì có ai biết được điều này?

Sự sáng suốt thực sự sẽ giúp bạn có đủ khiêm tốn để nói rằng “Tôi không thể nói gì về ngày mai. Hãy để ngày mai đến. Tôi hy vọng rằng tôi sẽ yêu thương bạn nhưng không có gì chắc chắn cả”. Đó chính là vẻ đẹp.

215. SINH LỰC

Khi nhánh cây tràn đầy sinh lực thì nó nở hoa. Hoa là thứ xa xỉ. Chỉ khi bạn có quá nhiều và bạn không chứa đựng được thì nó mới nở bung ra thành hoa.

Sự duy linh là sự nở hoa – nó là thứ xa xỉ tối thượng. Nếu sinh lực bạn tràn đầy, khi đó hoa nở trong bạn. William Blake rất đúng khi nói rằng “Sinh lực là niềm vui sướng”. Bạn càng có nhiều sinh lực thì bạn càng vui sướng.

Thất vọng xuất hiện vì sinh lực không ngừng bị rò rỉ, vì người ta đã quên đi cách giữ gìn nó. Qua ngàn lẻ một suy nghĩ – lo lắng, khao khát, tưởng tượng, mơ mộng, ký ức – sinh lực bị rò rỉ. Sinh lực bị rò rỉ vào những việc không cần thiết mà chúng ta có thể dễ dàng tránh được. Khi không cần nói, người ta vẫn không ngừng nói. Khi không cần làm gì, họ không thể ngồi yên lặng, họ phải “làm”.

Mọi người bị ám ảnh bởi việc “làm”, cứ như thể đó là một chất men khiến họ say vậy. Họ luôn giữ mình bận rộn đến mức họ không có thời gian để suy nghĩ về những vấn đề quan trọng trong đời. Họ luôn giữ mình bận rộn đến mức họ không còn thời gian để suy nghĩ về chính mình. Đây là cách mà sinh lực bị hoang phí, bị rò rỉ và đây là lý do tại sao bạn chẳng bao giờ có được nhiều sinh lực.

Chúng ta phải học cách vứt bỏ những việc không cần thiết. Chín mươi phần trăm những việc chúng ta làm hàng ngày là không cần thiết; chúng ta có thể dễ dàng vứt bỏ nó. Chúng ta sẽ tích lũy được sinh lực, sẽ thăng hoa không vì một lý do nào cả.

216. THIỀN ĐỊNH

Sự chiêm nghiệm thiền định đúng nghĩa không phải là một cái gì đó nằm trong tay bạn, không phải là một cái gì đó bạn có thể nắm bóp được; ngược lại, bạn nằm trong tay của nó. Chỉ khi bạn nằm trong tay sự chiêm nghiệm thiền định mới có thể thoát ra khỏi chiếc vòng luẩn quẩn trong suốt nhiều thế hệ qua.

Sự chiêm nghiệm thiền định mà bạn có thể kiểm soát được cũng chỉ là một trò chơi của tâm hồn. Đó là lúc bạn đang kiểm soát tâm hồn mình, đó là lúc tâm hồn bạn đang chiêm nghiệm thiền định. Nhưng sự chiêm nghiệm thiền định này có thể vượt qua được tâm hồn mình trong khi tâm hồn bạn vẫn không ngừng vận động? Khi đó sự chiêm nghiệm thiền định này vẫn đang nằm trong tay của bạn.

Sự chiêm nghiệm thiền định đúng nghĩa không phải là một cái gì đó nằm trong tay bạn, không phải là một cái gì đó bạn có thể nắm bóp được; ngược lại, bạn nằm trong tay của nó. Chỉ khi đó bạn mới có thể thoát ra được chiếc vòng luẩn quẩn trong suốt nhiều thế hệ qua.

217. SỰ MỚI MẸ

Bạn hãy nhớ rằng sự thay đổi chính là cuộc sống; mỗi khoảnh khắc đều sẵn sàng chờ đón điều mới mẻ.

Khi người ta bám chặt vào những điều xưa cũ, mọi sự thay đổi lập tức ngừng lại. Sự thay đổi luôn xuất hiện cùng sự mới mẻ. Với những điều xưa cũ thì không một thay đổi nào xuất hiện, nhưng người ta vẫn không ngừng bám chặt lấy những điều xưa cũ vì dường như điều đó quen thuộc hơn, tiện lợi hơn, an toàn hơn. Bạn đã sống với nó, bạn đã biết về nó, bạn đã quen thuộc với nó, bạn hiểu rõ nó. Với những điều mới mẻ, bạn lại trở thành dốt nát. Với những điều mới mẻ bạn lại phạm lỗi; với những điều mới mẻ thì ai là người có thể biết được rằng nó sẽ dẫn đến đâu? Thế nên sự lo sợ xuất hiện, vì sự lo sợ này mà bạn luôn bám chặt lấy những điều xưa cũ. Tại khoảnh khắc bạn bám chặt lấy những điều xưa cũ, bạn lập tức ngừng lại.

Bạn hãy sẵn sàng để đón nhận những điều mới mẻ. Bạn hãy quên đi ngày hôm qua. Nó đã kết thúc! Ngày hôm qua là ngày hôm qua, nó không thể quay trở lại. Nếu bạn bám chặt lấy nó, bạn sẽ chết cùng với nó; nó sẽ trở thành nắm mồ của bạn. Bạn hãy mở lòng mình ra để đón nhận những điều sẽ đến. Bạn hãy chào ánh bình minh và vẫy tay chào ánh hoàng hôn. Bạn hãy biết ơn ngày hôm qua nhưng đừng bám chặt lấy nó.

Nếu bạn có thể làm được điều này, cuộc sống của bạn sẽ không ngừng phát triển, trưởng thành. Mỗi bước đi mới, mỗi cuộc hành trình mới mẻ đều tạo ra sự phồn phú. Khi cuộc sống của bạn là một chuỗi vận động thì dù cái chết xuất hiện bạn vẫn không hề lo sợ. Cái chết chỉ đến với những ai không vận động, không vui với cuộc sống, không mở rộng lòng mình với cuộc sống này.

218. TRẠNG THÁI PHẬT

Mọi người đều hoàn hảo. Chúng ta không cần phải tìm kiếm sự hoàn hảo; nó đã xuất hiện ở đó. Khi bạn chấp nhận chính bản thân mình, sự hoàn hảo tự nhiên lộ rạng.

Nếu bạn không chấp nhận chính mình bạn sẽ không ngừng theo đuổi những chiếc bóng, những ảo tưởng, những ảo vọng xa xôi. Nhìn từ xa thì chúng có vẻ rất đẹp. Càng đến gần bạn càng nhận thấy rằng chúng chẳng là gì cả, chúng chỉ là cát trắng; đó là một ảo ảnh. Bạn lại tạo ra một ảo ảnh khác. Đây là cách mà người ta hoang phí cả cuộc đời của họ.

Bạn hãy chấp nhận bản thân như chính sự thật về mình. Bạn không cần phải đè nén, không cần phải phán xét. Không có cách nào để phán xét, để so sánh bởi mỗi người là một sinh vật độc đáo duy nhất. Trước nay và mãi mãi về sau không hề có một ai giống bạn cả, bạn là một sinh vật độc đáo duy nhất; sự so sánh là không thể. Đây là lối sống mà bạn muốn, đó là lý do tại sao bạn lại là một người như thế này. Đừng cố gắng đấu tranh với cuộc sống, đừng cố gắng đè ép chính mình; nếu không bạn sẽ tạo ra một mớ hỗn độn vô cùng. Đó là cách mà người ta đã tự biến cuộc sống của mình thành một mớ hỗn độn.

Đây là thông điệp mà tôi muốn gửi đến bạn: Hãy chấp nhận chính mình. Đây là điều rất khó khăn bởi tâm hồn duy lý của bạn không ngừng quan sát và nói “Bạn đang làm gì đấy? Đây không phải là việc đúng đắn đâu nhé! Bạn phải trở nên tuyệt vời hơn, bạn phải trở thành Đức

Phật hoặc Chúa trời – bạn đang làm gì đấy? Việc này chẳng khôn ngoan chút nào, bạn đang hành xử như một kẻ ngốc. Bạn bị điên à?”.

Bạn hãy chấp nhận chính mình. Trong sự chấp nhận này trạng thái Phật xuất hiện.

219. BÀI CA CỦA CUỘC ĐỜI

Cuộc sống có thể là một bài ca, nhưng chúng ta đã bỏ lỡ nó. Mọi tiềm năng luôn tồn tại nhưng nó cần phải được thực hiện. Nhiều người nghĩ rằng ngày mà họ được sinh ra, đời đã kết thúc. Không có gì kết thúc cả.

Ngày họ sinh ra đời, mọi việc chỉ mới bắt đầu. Sự tái sinh phải xảy ra hàng triệu lần trong toàn bộ cuộc sống của bạn. Bạn phải liên tục được tái sinh rồi lại tái sinh.

Mọi người đều có nhiều tiềm năng nhưng họ chưa bao giờ tự khám phá chính mình nên cuộc sống của họ vẫn là một chuỗi dài buồn bã, nghèo nàn. Đó là sự nghèo nàn thực sự. Sự nghèo nàn về vật chất không phải là một vấn đề lớn lao; nó sẽ được giải quyết. Khoa học kỹ thuật của nhân loại đã phát triển đến mức độ sự nghèo nàn sắp sửa bị đẩy lùi khỏi trái đất này; nhất định rồi việc này sẽ xảy ra. Nhưng vấn đề thực sự chính là sự nghèo nàn trong tâm hồn. Thậm chí cả những người giàu cũng sống một đời sống nghèo nàn. Họ không biết được bài hát của cuộc đời, họ chưa hề được nghe nói về nó. Họ sống một đời vô vị, họ lê chân trên đời, không niềm vui.

Bạn có thể khám phá được bài ca này, bạn có thể có được sự giàu có này. Cách tốt nhất để khám phá được bài ca của đời mình là: Bạn hãy yêu thương. Tình yêu có thể đưa bạn đi xa hơn mức bạn tưởng. Bạn càng đi xa hơn thì bạn càng khám phá được nhiều điều mới mẻ, bạn sẽ phải ngạc nhiên khi nhận thấy rằng cuộc sống của mình là một cuộc lễ hội không bao giờ kết thúc.

220. GÌN GIỮ SỰ THÁNH THIỆN

Mỗi người đều phải có được khoảng không gian trong tâm hồn mình. Đó là nơi niềm vui xuất hiện, nơi niềm khao khát và niềm đam mê xuất hiện.

Tôi cho rằng chúng ta phải tách bạch công việc và tình yêu của mình. Chúng không thể hòa hợp tốt với nhau. Những rắc rối trong công việc của bạn sẽ ảnh hưởng xấu đến tình yêu của bạn, những vấn đề trong tình yêu của bạn sẽ tác động đến công việc của bạn. Đừng chồng chất hai đối tượng này lên nhau, bản thân chúng đã quá phức tạp. Bản thân tình yêu là quá đủ; tình yêu là một thế giới. Bạn hãy tách bạch chúng với nhau, công việc của bạn sẽ diễn ra tốt đẹp, cuộc sống tình cảm của bạn sẽ diễn ra tuyệt vời.

Người chồng và người vợ không nên ở cùng bên nhau suốt hai mươi bốn giờ đồng hồ một ngày; điều đó làm mọi việc trở nên khó khăn. Chúng ta sẽ đánh mất sự hứng thú của mình.

Tốt hơn hết chúng ta nên gìn giữ sự thánh thiện của mỗi người. Mỗi người phải có được khoảng không gian riêng tư cho mình. Chúng ta cần phải gián đoạn việc gặp gỡ nhau. Khi đó niềm vui sẽ xuất hiện trong những lần gặp gỡ.

221. ĐÊM TỐI CỦA TÂM HỒN

Chúng ta đều phải học cách cười đùa vui vẻ. Có như thế toàn xã hội mới trở thành một chiếc vòng quay ngựa gỗ, một cuộc vui miệt mài. Nhưng mọi người đều mang theo bên mình một thứ bóng đêm dày đặc, thậm chí không ai ý thức được bóng đêm này.

Khi bạn tham gia chiêm nghiệm thiền định, việc đầu tiên bạn cần làm là dẫn thân vào bóng đêm của tâm hồn mình. Nếu bạn có thể băng qua được nó – và không quá khó khăn để băng qua được nó – thì lần đầu tiên trong đời bạn sẽ nhận thấy rằng tất cả những niềm vui trước đây của mình đều không thật. Niềm vui giả tạo sẽ biến mất và nhường chỗ cho nỗi buồn thực sự, sau khi nỗi buồn thực sự này biến mất thì niềm vui thực sự mới có thể xuất hiện. Khi đó bạn sẽ biết được rằng niềm vui giả tạo thậm chí còn tồi tệ hơn cả nỗi buồn thực sự bởi ít nhất trong nỗi buồn đó cũng có sự thật. Nếu bạn buồn – thực sự buồn – thì nỗi buồn đó sẽ giúp bạn thêm phong phú.

Nó cho bạn sự sâu sắc, sự sáng suốt. Nó giúp bạn ý thức được cuộc sống và những giới hạn trong tâm hồn nhân loại. Khi bạn thực sự buồn, bạn có thể biết được nhiều điều mà trước đây bạn chưa hề biết đến. bạn biết được rằng sự sống không hoàn toàn là sự sống – trong sự sống cũng có cái sự chết.

Nếu bạn thực sự muốn vui vẻ, bạn đừng giả vờ nữa, bạn đừng giả tạo nữa, bạn đừng chơi trò “cố tỏ vẻ vui” nữa. Khi nỗi buồn đến bạn sẽ nhận thấy rằng màn đêm đang đến, bóng đêm này càng thêm dày đặc. Nhưng khi bóng đêm dày đặc thì điều này có nghĩa là ánh bình minh sắp đến. Khi bạn ngưng đấu tranh, khi bạn chấp nhận được nó, nó sẽ giúp bạn có được sự tĩnh lặng vô cùng. Dĩ nhiên nó vẫn cứ là nỗi buồn nhưng nó đẹp. Thậm chí bóng đêm cũng có vẻ đẹp của riêng nó, ai không nhận ra được vẻ đẹp của bóng đêm thì người đó sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều ý nghĩa trong đời.

222. THỰC PHẨM

Khi một đứa bé chào đời, tình yêu đầu tiên của nó và nguồn thực phẩm đầu tiên của nó là một – đó là người mẹ. Thế nên có mối quan hệ mật thiết giữa tình yêu và thực phẩm; thực ra, thực phẩm xuất hiện trước rồi mới đến tình yêu.

Trong ngày đầu tiên đứa bé chưa thể hiểu tình yêu là gì. Nó hiểu được ngôn ngữ của thực phẩm, ngôn ngữ tự nhiên của tất cả mọi loài vật. Đứa trẻ được sinh ra cùng với cơn đói; thực phẩm là thứ nó cần tức thì. Sau đó nó mới cần đến tình yêu – tình yêu không phải là thứ cấp thiết. Người ta có thể sống cả đời mà không có tình yêu nhưng người ta không thể sống cả đời mà không có thực phẩm.

Theo thời gian nó nhận thấy rằng mỗi khi người mẹ tỏ vẻ yêu thương thì người mẹ có cho nó bú một cách thoải mái âu yếm, mỗi khi người mẹ tỏ vẻ bức bối hay lo lắng thì người mẹ cho nó bú một cách miễn cưỡng hoặc không cho nó bú một giọt sữa nào. Thế nên đứa bé bắt đầu ý thức được rằng khi người mẹ yêu thương thì thức ăn luôn sẵn sàng, tình yêu luôn sẵn sàng. Ý thức này được đưa vào tiềm thức của nó.

223. THƯỢNG ĐẾ CỦA TÌNH YÊU

Các bạn hãy hiến mình cho một cái gì đó cao cả hơn mình: Thượng đế của Tình yêu.

Câu chuyện thần thoại kể về Thượng đế của tình yêu là một câu chuyện tuyệt vời. Hai người yêu nhau có thể hiến mình cho Thượng đế và luôn sống trong sự tự do độc lập với nhau. Một đời sống tự do độc lập là một đời sống đẹp – nếu không bạn chỉ là một chiếc bóng của vợ hoặc chồng mình, hoặc ngược lại. Nếu vợ hoặc chồng của bạn trở thành chiếc bóng của bạn thì bạn sẽ không còn hứng thú nữa – có ai yêu chiếc bóng của mình? Nếu bạn trở thành chiếc bóng của vợ hoặc chồng mình thì vợ hoặc chồng của bạn sẽ không còn hứng thú với bạn nữa. Chúng ta muốn yêu thương một người thực sự chứ không phải là một chiếc bóng.

Bạn không cần phải trở thành chiếc bóng của người khác. Bạn luôn là chính bạn, chồng hoặc vợ bạn vẫn luôn là chính anh ta hoặc cô ta.

Tôi xin phép được nhấn mạnh rằng: Khi bạn hiến mình cho Thượng đế của tình yêu chỉ có một điều quan trọng duy nhất: Tình yêu đó luôn còn mãi. Bạn hiến mình cho tình yêu chứ không phải là hiến mình cho vợ hoặc chồng mình. Người tình có thể thay đổi nhưng tình yêu không thay đổi. Khi bạn đã hiểu được điều này, bạn không còn phải lo lắng về cuộc hôn nhân của mình nữa.

224. HÃY NÂNG NIU

Bạn hãy nâng niu ngay cả những điều nhỏ nhất nhất.

Chúng ta có nhiều tín ngưỡng và nghi lễ khác nhau nhưng không có nghi lễ nào giống như nghi lễ dùng trà. Bạn hãy dùng trà với nhau và nâng niu giây phút đó! Bạn hãy nấu ăn và nâng niu giây phút đó! Bạn hãy tắm gội và nâng niu giây phút đó!

Nếu bạn hỏi tôi Thượng đế là gì tôi sẽ nói rằng Thượng đế xuất hiện với bạn tại những thời khắc bạn nâng niu từng giây từng phút trong đời mình. Một người bạn nắm lấy tay bạn. Bạn đừng bỏ lỡ cơ hội này vì đó là lúc Thượng đế xuất hiện trước bạn dưới hình thức là người bạn này. Một đứa bé bước ngang qua nhà bạn và mỉm cười. Bạn đừng bỏ lỡ giây phút này, bạn hãy cười với đứa bé vì Thượng đế đã mỉm cười với bạn qua đứa bé này. Bạn bước đi trên đường và một mùi hương thơm ngát từ cánh đồng xa xa thoảng đến. Bạn hãy dừng lại trong giây lát và hãy nâng niu khoảnh khắc này vì Thượng đế đang đến với bạn qua hương thơm này.

Nếu chúng ta có thể nâng niu từng giây từng phút, cuộc sống của chúng ta sẽ trở thành một cuộc sống thanh khiết, chúng ta không cần tìm đến bất kỳ một đền đài nào vì khi ấy chúng ta đã xuất hiện trong mọi đền đài.

225. KHÔNG NGỪNG NHẢY MÚA

Một ngày nào đó nó sẽ xảy ra. Tôi có thể trông thấy nó nhưng khi đó nó đã ở xa tít chân trời. Lúc nào mặt trời cũng có thể mọc nhưng chúng ta phải không ngừng nhảy nhót; đừng ngủ gà ngủ gật.

Một người nọ hỏi Rothschild rằng “Ông làm thế nào để có thể giàu có như thế?”. Ông trả lời “Tôi luôn chờ đợi cơ hội của mình, khi nó đến tôi chỉ việc đưa tay ra nắm lấy nó”. Người này nói “Tôi cũng chờ đợi cơ hội của mình nhưng tôi chỉ biết được nó khi nó đã ra đi! Khi tôi sắp sửa nắm lấy nó thì nó đã biến mất”.

Rothschild bật cười và nói “Anh phải không ngừng nhảy múa, không ngừng chờ đợi, nếu không anh sẽ bỏ lỡ nó mất! Đó là những gì tôi đã và đang thực hiện trong cả đời mình: không ngừng nhảy múa. Cơ hội có thể đến rồi lại đi – đó không phải là điều quan trọng; tôi không

ngừng nhảy nhót, khi nó đến thì nó luôn nhận thấy rằng tôi đang nhảy múa, khi đó nó lập tức ở lại với tôi. Nếu anh không nhảy múa mà chỉ ngồi đó và nghĩ về nó thì nó sẽ lướt qua mặt anh”.

Thế nên bạn hãy không ngừng nhảy múa, một ngày nào đó cơ hội sẽ tự tìm đến với bạn, lúc đó bạn luôn sẵn sàng đưa tay ra tóm lấy nó.

226. BA ĐIỀU THUỐC CHO BẠN

Khi bạn chịu áp lực từ bên ngoài, bạn khó có thể tham gia việc chiêm nghiệm thiền định được. Thế nên trước khi tham gia việc chiêm nghiệm thiền định, khoảng mười lăm phút, bạn hãy làm một điều gì đó để đẩy lùi áp lực này.

Trong suốt mười lăm phút, bạn hãy ngồi tĩnh lặng và nghĩ về toàn thể giới này như một giấc mơ – và quả thực thế giới này chỉ là một giấc mơ! Trong giấc mơ này không có gì là quan trọng cả.

Tiếp theo, bạn hãy luôn ghi nhớ rằng dù sớm dù muộn thì mọi việc cũng sẽ qua đi – bạn cũng sẽ ra đi. Bạn không thể ở đây mãi mãi được nên không có gì là vĩnh cửu cả. Tiếp theo nữa: Bạn chỉ là một chứng nhân. Đây chỉ là một giấc mơ, một bộ phim. Bạn hãy ghi nhớ ba điều: thế giới này là một giấc mơ, mọi việc nhất định sẽ qua đi, bạn nhất định sẽ ra đi. Bạn hãy thư giãn trong suốt mười lăm phút, rồi bước vào việc chiêm nghiệm thiền định, bạn sẽ không gặp khó khăn gì cả.

227. LÀM VIỆC TỐT

Mọi người cần phải làm việc nên họ không ngừng làm việc, nhưng họ không nên để công việc trở thành một nỗi ám ảnh của mình.

Vấn đề ở đây là: khi chúng ta còn bé chúng ta được dạy rằng cần phải làm việc tốt, không được làm việc xấu, hãy làm điều này và đừng làm điều nọ. Chúng ta luôn được người khác ra lệnh hãy làm việc này và đừng làm việc nọ. Tôi không ra lệnh cho bạn làm bất kỳ việc gì cả. Tôi chẳng hề quan tâm đến những gì bạn thực hiện, tôi chỉ quan tâm đến việc bạn sống như thế nào.

Chúng ta phải quan tâm nhiều hơn đến việc sống như thế nào, việc sống như thế nào là việc hoàn toàn khác so với việc hành động như thế nào. Việc bạn là một kỹ sư hay một bác sĩ không phải là quan trọng, việc bạn sống như thế nào mới là quan trọng.

228. CÁI CHẾT VÀ VIỆC NGHIÊM CHỈNH THIỀN ĐỊNH

Khi bạn hiểu được rằng bạn có thể chết đi vào bất kỳ lúc nào thì thế giới này – tiền bạc, của cải, địa vị, danh tiếng, mọi thứ - sẽ trở thành vô nghĩa. Lúc này mọi thứ đối với bạn chỉ là một giấc mơ, bạn đã là người thức tỉnh.

Chỉ khi bạn hiểu được rằng bạn có thể chết đi bất kỳ lúc nào thì bạn mới có thể tham gia việc chiêm nghiệm thiền định. Chỉ khi bạn hiểu được rằng bạn có thể chết đi bất kỳ lúc nào bạn mới có thể vứt bỏ mọi thứ rác rưởi ra khỏi con người mình.

Nếu bạn phải lên đường vào ngày mai, bạn lập tức chuẩn bị hành lý để tham gia chuyến đi vào ngày mai, bạn lập tức bắt tay vào việc chuẩn bị, bạn không còn quan tâm đến căn phòng này nữa, cuộc hành trình ngày mai là điều chắc chắn sẽ đến, bạn không còn thời gian để quanh quẩn nữa. Bạn đã hoang phí khoảng thời gian quý báu trước đây của mình, giờ đây bạn đừng tiếp tục làm việc xuẩn ngốc đó nữa.

229. CÁI XẤU NHẤT ĐỊNH PHẢI XUẤT HIỆN

Khi bạn sống cùng người mù, bạn hãy sống như một người mù. Bạn không thể thay đổi toàn bộ thế gian này.

Tôi biết rằng nạn quan liêu vẫn còn tồn tại nhưng nó tồn tại vì mọi người hoàn toàn vô trách nhiệm. Không có cách nào để ngay lập tức tẩy trừ hoàn toàn nạn quan liêu này. Nạn quan liêu là một tệ nạn nhất định phải xảy ra. Chúng ta phải học cách sống cùng những người không được tỉnh táo, những người đang ngủ gà ngủ gật. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy bức bối nhưng bạn không thể làm gì để tác động đến nó.

Xét cho cùng, việc duy nhất bạn có thể làm là bạn không tỏ vẻ quan liêu đối với bất kỳ ai. Bạn có vợ, có chồng, có con và điều duy nhất bạn có thể làm là không bao giờ tỏ vẻ quan liêu với họ. Đó là tất cả những gì bạn có thể làm. Nhưng bạn phải sống trong một xã hội và phải chấp nhận những quy luật của xã hội.

Thế nên bạn đừng chỉ trích. Bạn hãy cố tìm hiểu. Có nhiều tệ nạn nhất định phải xảy ra. Vấn đề ở đây không phải là nó đúng hay sai. Bạn không có quyền chọn lựa nó, nó nhất định phải xuất hiện. Cái xấu nhất định phải xuất hiện. Bạn chỉ có quyền chọn lựa giữa cái xấu ít và cái xấu nhiều mà thôi.

230. SỰ SỐNG VÀ SỰ CHẾT

Việc chiêm nghiệm thiền định về sự sống và sự chết có thể giúp bạn hiểu được rất nhiều điều.

Ban đêm, trước khi bạn đi ngủ bạn hãy chiêm nghiệm về sự chết khoảng 15 phút. Bạn hãy nằm xuống và thả lỏng người. Bạn hãy hình dung rằng bạn không thể cử động được chân tay nữa vì bạn đã chết. Bạn hãy hình dung bạn đã thoát khỏi thể xác của mình. Bạn hãy làm việc này mỗi đêm 15 phút, trong suốt một tuần lễ.

Vào sáng sớm, khi bạn cảm thấy mình đã thức – bạn đừng mở mắt – hãy chiêm nghiệm về sự sống. Bạn hãy hình dung rằng bạn đang hoàn toàn tỉnh táo và sống động, rằng sự sống đã trở lại với bạn và toàn cơ thể bạn đã lấy lại được sinh lực của nó. Bạn bắt đầu cử động ngay trên giường, với đôi mắt nhắm nghiền. Bạn hít thở thật sâu. Bạn bắt đầu cảm thấy hưng phấn vô cùng. Sau khoảng 15 phút thì bạn bật dậy.

Việc chiêm nghiệm thiền định về sự sống và sự chết có thể giúp bạn hiểu được rất nhiều điều.

231. LỖI ĐI TẮT

Có một điều bạn phải ghi nhớ về việc chiêm nghiệm thiền định: Nó là một chuyến đi dài và

không hề có lối đi tắt. Nếu ai nói với bạn rằng có một lối đi tắt thì họ đang lừa gạt bạn.

Việc chiêm nghiệm thiền định là một chuyến đi dài vì việc thay đổi chỉ có thể diễn ra chậm chậm, sau nhiều kiếp sống của thói quen, suy nghĩ, ham muốn, khao khát và cấu trúc tâm hồn. Qua thiền định bạn phải vứt bỏ những thứ này. Thực ra, điều này gần như là không thể nhưng nó thực sự có thể.

Việc chiêm nghiệm thiền định không phải là một bông hoa có thể nở rộ sau vài tuần lễ. Nó là một cây đại thụ. Nó phải có thời gian để bén rễ.

232. ĐÔI CHÂN TRẦN

Ai sống giữa trời và đất đều phải cảm nhận được cả trời và đất.

Thỉnh thoảng bạn hãy đứng trên mặt đất với đôi chân trần, bạn cảm nhận sự mát mẻ của nó, sự mềm mại của nó, sự ấm áp của nó. Bạn cảm nhận được nó và bạn để nó len lỏi vào tâm hồn mình. Bạn hãy gắn mình với mặt đất.

Lão Tử từng nói với các học trò của mình “Nếu các người không hít thở bằng đôi chân trần của mình thì các người không phải là học trò của ta”. Hít thở bằng đôi chân, ông ta hoàn toàn đúng. Khi bạn hít thở bằng đôi chân của mình, bạn cảm nhận được những điều mà không ai có thể dạy bạn. Chỉ khi bạn có thể hít thở bằng đôi chân của mình thì bạn mới được trọn vẹn. Ai sống giữa trời và đất đều phải cảm nhận được cả trời và đất.

233. TÂM HỒN CŨ KỸ

Nếu bạn nghe theo sở thích của mình có nghĩa là bạn nghe theo tâm hồn cũ kỹ của mình. Người ta phải đi ngược lại với sự thích của mình mới trưởng thành được.

Sự trưởng thành không diễn ra suôn sẻ như người ta thường nghĩ. Nó là một quá trình chông gai... Chông gai lớn nhất là bạn phải đi ngược lại với sự thích và không thích của mình.

Nhưng ai là người không ngừng nói “Tôi thích cái này và tôi không thích cái kia”? Đó chính là tâm hồn cũ kỹ của bạn, không phải bạn. Nếu bạn cho phép tâm hồn cũ kỹ của bạn quản lý bạn, bạn không bao giờ có thể thay đổi được. Tâm hồn cũ kỹ của bạn sẽ luôn bảo bạn rằng hãy đi theo lối đi cũ, hãy đi theo lối mòn vì nó thích thế. Chúng ta phải thoát ra khỏi nó. Đôi khi chúng ta phải đi ngược lại với sự thích và không thích của mình.

Việc thay đổi lối sống cũ kỹ là việc vô cùng khó khăn (cũng giống như khi bạn học một kỹ năng mới vậy). Bạn biết rõ kỹ năng cũ và mọi việc diễn ra dễ dàng. Khi bạn học một kỹ năng mới, mọi việc trở nên vô cùng khó khăn. Đây không chỉ là việc học một kỹ năng mới, thực ra chúng ta phải học lối sống mới. Cái xưa cũ phải chết đi thì cái mới mới được sinh ra. Cái xưa cũ phải ra đi để cái mới mới xuất hiện. Nếu bạn không ngừng bám chặt vào cái xưa cũ, không còn không gian để cái mới mới xuất hiện.

234. LÝ TƯỞNG

Khi người ta được dạy về những lý tưởng người ta luôn cảm thấy mình nhỏ nhoi, hèn hạ và tội

lỗi vì những lý tưởng đó không ai có thể thực hiện được chúng.

Khi bạn hướng về lý tưởng, bạn luôn luôn thất bại vì lý tưởng là điều không thể. Người ta gọi lý tưởng là “phi thường” – thực ra nó thậm thường! Nó là sự tự hành hạ chính mình. Lý tưởng tạo ra rắc rối cho bạn nên bạn hãy vứt ngay mọi lý tưởng và trở về với thực tại.

Bạn hãy là người thực tế. Khi bạn là người thực tế, mọi việc trở nên đẹp dễ và hoàn hảo. Khi bạn không mang bên mình bất kỳ một lý tưởng nào, mọi việc trở nên hoàn hảo vì khi đó bạn không có gì để so sánh, nhận định, phát xét, chỉ trích.

Nhưng trong suốt nhiều thế kỷ qua nhân loại vẫn không ngừng so sánh, nhận định, phán xét và chỉ trích.

235. NIỀM MONG ĐỢI

Nếu bạn không có một ý tưởng nào về những gì nên xảy ra, mọi việc sẽ xảy ra.

Những người luôn mang theo mình những khát khao to lớn sẽ không bao giờ có thể hài lòng. Bởi những gì xảy ra đều quá nhỏ bé so với những khao khát của họ. Bạn không thể cảm thấy hài lòng nên hầu hết những gì lẽ ra đã xảy ra lại không thể xảy ra. Bạn bị mắc kẹt trong chiếc vòng luẩn quẩn này: Bạn khao khát nhiều, vì khao khát nhiều nên bạn không thể cảm thấy hài lòng. Tất cả những gì xảy ra đều không đáng để bạn ghi nhận, bạn chẳng quan tâm đến nó vì nó quá nhỏ bé so với khao khát trong bạn. Bạn thối chí, bạn nản lòng, bạn gục ngã.

Nếu bạn không có một ý tưởng nào về những gì nên xảy ra, mọi việc sẽ xảy ra. Nếu bạn mong sẽ nhặt được một ngàn đô-la khi bạn xuống phố, sự thật là bạn chỉ nhặt được mười đô-la, bạn sẽ nói rằng “Mình sẽ làm cái quái gì đây?”. Nếu bạn không mong một ngàn đô-la thì mười đô-la đó đã là quá tốt. Nếu bạn cảm thấy hài lòng với mười đô-la này thì từ mười đô-la này bạn có thể biến nó thành một triệu đô-la.

236. NGHE VÀ LẮNG NGHE

Nếu bạn có thể học được nghệ thuật lắng nghe, điều đó có nghĩa là bạn đã học được bí quyết lớn nhất của việc chiêm nghiệm thiền định. Nghe là một việc – lắng nghe lại là việc khác. Bạn nghe bởi vì bạn có đôi tai, đây là một hiện tượng của thể chất. Việc lắng nghe lại là một hiện tượng tâm linh. Bạn lắng nghe khi bạn có sự lưu tâm, khi tâm hồn bạn hòa hợp cùng đôi tai của bạn.

Bạn hãy lắng nghe tiếng chim hót, tiếng gió thổi trên cây, tiếng nước chảy dưới dòng suối, tiếng còi tàu xa xa. Bạn hãy lắng nghe mà không đưa ra bất kỳ một nhận định nào về những gì mình nghe được – đừng nhận định; khi bạn nhận định thì bạn không thể lắng nghe.

Một người thực sự lưu tâm là một người không mang theo bên mình bất kỳ một sự so sánh, nhận định hay một kết luận nào. Cuộc sống là một sự liên tiến, không có gì dừng lại cả. Chỉ có kẻ ngốc mới đưa ra kết luận; người khôn ngoan luôn dè dặt mỗi khi đưa ra bất kỳ một kết luận nào. Bạn hãy lắng nghe mà không đưa ra bất kỳ một kết luận nào. Chỉ lắng nghe mà thôi – tỉnh táo, yên lặng, tiếp thu. Hòa mình cùng những gì mình lắng nghe được.

Bạn sẽ phải ngạc nhiên: Một hôm nọ bạn đang lắng nghe thì đột nhiên mọi âm thanh, mọi tiếng ồn ào đều biến mất, sự tĩnh lặng xuất hiện. Sự tĩnh lặng thực thụ chỉ xuất hiện qua tiếng ồn ào.

237. KẺ DÒM NGÓ

Mọi người đã trở nên hoàn toàn thụ động. Bạn nghe nhạc, bạn đọc sách, bạn xem phim – bạn không bao giờ là người tham dự, bạn chỉ là người xem, người thưởng ngoạn. Toàn nhân loại là những người thưởng ngoạn.

Khi bạn ân ái thì cứ như thể đó là người khác đang ân ái và bạn chỉ là người xem – đó là những gì đang thực sự diễn ra. Toàn nhân loại đã trở thành những kẻ dòm ngó. Một người nào đó đang làm một việc gì đó và bạn đứng đó dòm ngó. Dĩ nhiên bạn là người ngoài cuộc nên bạn chẳng liên quan gì, bạn chẳng hề gặp nguy hiểm gì. Nhưng làm sao bạn có thể hiểu được tình yêu qua việc quan sát người khác yêu đương?

Tôi nhận thấy rằng mọi người đã trở thành những kẻ dòm ngó thực sự, đến mức khi họ ân ái thì họ vẫn cứ là những kẻ dòm ngó. Họ ân ái ngay dưới ánh đèn sáng chói – mọi bóng đèn đều được thắp sáng, những tấm gương sáng được lắp đặt quanh phòng và họ có thể quan sát hình ảnh của chính họ đang ân ái. Lại có những người lắp đặt máy quay phim trong phòng để quay lại cảnh họ ân ái, rồi sau đó họ xem lại hình ảnh của chính mình đang ân ái.

Chúng ta phải ngưng ngay việc này lại. Chúng ta phải tự mình tham gia, chúng ta phải là người tham gia, đừng là người quan sát. Bạn hãy là người tham gia, bạn sẽ nhận thấy rằng một nguồn sinh lực mới xuất hiện trong bạn.

238. HƠI THỞ

Hơi thở là sự sống. Nhưng người ta đã quên mất điều đó, họ chẳng hề quan tâm gì đến nó.

Mọi người đều hít thở một cách sai lạc bởi toàn xã hội được đặt trên nền tảng là những điều kiện, khái niệm, thái độ sai lạc. Ví dụ, một đứa bé đang khóc, người mẹ nói rằng nó không được khóc nữa. Đứa bé sẽ làm gì? Nó sẽ cố kìm hơi thở lại vì đó là cách duy nhất để nó ngưng khóc. Nếu bạn kìm hơi thở lại thì mọi việc đều ngưng lại: bạn không thể khóc cũng chẳng thể cười. Theo thời gian mọi việc trở thành cứng nhắc – đừng tức giận, đừng khóc, đừng làm điều này, đừng làm việc đó.

Đứa bé biết được rằng nếu nó hít thở cạn thì nó có thể kiểm soát được chính mình. Nếu nó hít thở thoải mái thì nó khó có thể tự kiểm soát được chính mình. Nó tự kiềm chế hơi thở của nó, nó tự làm tê liệt chính nó.

239. THAM CÔNG TIẾC VIỆC

Công việc không có gì xấu nhưng đừng để mình trở thành kẻ nghiện công việc. Nhiều người tự biến mình thành kẻ nghiện công việc đến nỗi họ quên đi cả chính bản thân mình – giống như kẻ nghiện rượu vậy.

Chúng ta phải lưu ý đến tỉ lệ làm việc và nghỉ ngơi của mình – chỉ khi đó chúng ta mới có thể thực sự tự do.

Có hai loại người khác nhau: Một người quá lười biếng lao động, một người lại quá siêng

năng. Cả hai đều là tù nhân. Họ chẳng bao giờ được tự do cả. Tôi không phản đối công việc, tôi không phản đối bất kỳ thứ gì cả nhưng tôi cho rằng chúng ta không nên nghiện bất kỳ một thứ gì. Nếu không chúng ta sẽ trở nên vô cùng bối rối. Khi công việc trở thành một nỗi ám ảnh trong bạn, bạn trở thành một người bị quấy ám.

240. TÌNH YÊU VÀ SỰ TỰ DO

Đây là toàn bộ vấn đề của nhân loại: tình yêu và sự tự do. Hai thứ này là hai thứ quan trọng nhất trong ngôn ngữ của loài người.

Nếu bạn phải chọn lựa một trong hai thứ này, rõ ràng bạn sẽ chọn tình yêu, bỏ sự tự do nhưng khi đó bạn sẽ bị ám ảnh bởi sự tự do và nó sẽ hủy hoại tình yêu của bạn. Khi đó tình yêu của bạn dường như là yếu tố khiến bạn không có được sự tự do, đối nghịch với sự tự do, tương phản với sự tự do. Làm sao chúng ta có thể từ bỏ sự tự do được? Nó không thể bị bỏ rơi, ngay cả khi vì tình yêu. Bạn sẽ chán ngán tình yêu này và bạn bắt đầu đi tìm kiếm một cái gì đó khác hơn.

Một ngày nào đó bạn sẽ bỏ rơi tình yêu và lên đường tìm kiếm sự tự do. Nhưng nếu có sự tự do mà không có tình yêu thì làm sao người ta có thể sống được? Tình yêu là một yếu tố thiết yếu. Việc yêu thương và được yêu thương luôn cần thiết giống như hơi thở của tâm hồn. Thể xác không tồn tại mà không có hơi thở, tâm hồn không thể tồn tại mà không có tình yêu.

Đây là lý do tại sao người ta trở thành những con lắc đu đưa qua lại – từ tình yêu sang sự tự do, từ sự tự do sang tình yêu. Chúng ta gọi đây là vòng xoay của cuộc đời. Nó không ngừng chuyển động. Sự giải thoát khỏi chiếc vòng xoay này chỉ xuất hiện khi người ta đạt được cả hai thứ này: tình yêu và sự tự do. Bạn đừng chọn một trong hai thứ này, bạn hãy chọn lấy cả hai. Bạn hãy vận động trong tình yêu mà vẫn luôn được tự do. Bạn phải luôn tự do nhưng đừng để sự tự do của mình trở thành yếu tố đối nghịch với tình yêu.

241. NHƯ TRẺ THƠ

Bạn sẽ trở thành trẻ thơ khi bạn chiêm nghiệm thiên định. Sự chiêm nghiệm thiên định sẽ giúp bạn cảm thấy tươi mát hơn.

Như tôi nhận thấy, việc trở thành trẻ thơ là một trách nhiệm to lớn. Bạn bắt đầu chịu trách nhiệm với chính mình nhưng đồng thời bạn cũng gỡ bỏ những chiếc mặt nạ của mình, gỡ bỏ những gương mặt giả tạo của mình. Mọi người bắt đầu cảm thấy bối rối bởi vì họ luôn có những mong đợi và bạn đang thỏa mãn những mong đợi của họ. Lúc này họ cảm thấy rằng bạn là người đầy trách nhiệm. Khi nói rằng bạn vô trách nhiệm, họ muốn nói rằng bạn đang thoát ra khỏi sự kìm kẹp của họ. Bạn đang trở thành một người tự do. Để chỉ trích những bạn đang thực hiện, họ gọi đó là sự “trẻ con”, sự “vô trách nhiệm”.

Thực ra, sự tự do của bạn đang phát triển. Bạn đang trở thành một người có trách nhiệm nhưng sự chịu trách nhiệm có nghĩa là khả năng phản ứng. Nó không phải là một nhiệm vụ phải được hoàn tất theo ý nghĩa thông thường. Nó là sự sẵn sàng phản ứng, sự nhạy cảm.

Nhưng bạn càng nhạy cảm thì bạn càng nhận thấy rằng: nhiều người nghĩ rằng bạn vô trách nhiệm – bạn phải chấp nhận điều đó – vì quyền lợi của họ không được thỏa mãn. Nhiều khi bạn sẽ không thỏa mãn được những mong đợi của họ, nhưng không ai có mặt ở đây để thỏa mãn sự mong đợi của người khác cả.

242. TÌNH DỤC TRONG TRẮNG

Có một thứ tình dục hoàn toàn trong trắng. Sự hấp dẫn về giới tính luôn đẹp đẽ nhưng tình dục lại không bao giờ có thể đẹp đẽ.

Chúng ta phải tập trung vào tình yêu. Bạn yêu thương một người nào đó, bạn chia sẻ tâm hồn cùng anh ta, bạn chia sẻ tâm tư tình cảm của mình cùng anh ta, bạn chia sẻ không gian cùng anh ta. Đó chính là tình yêu – tạo ra một khoảng không gian giữa hai người, khoảng không gian này hoặc không thuộc về ai cả hoặc thuộc về cả hai bạn, một khoảng không gian nhỏ giữa hai người, nơi mà cả hai bạn có thể gặp gỡ, hòa quyện, trộn lẫn vào nhau. Khoảng không gian đó hoàn toàn không phải là khoảng không gian vật lý. Nó chỉ là khoảng không gian trong tinh thần. Trong khoảng không gian đó bạn không còn là bạn, anh ta cũng không còn là anh ta. Cả hai bạn đều đến được khoảng không gian đó và gặp gỡ nhau.

Có một thứ tình dục hoàn toàn trong trắng. Sự hấp dẫn về giới tính luôn đẹp đẽ nhưng tình dục lại không bao giờ có thể đẹp đẽ. Tình dục có nghĩa là những toan tính của não bộ - suy nghĩ về nó, lập kế hoạch về nó, kiểm soát nó, lôi kéo nó – xem anh ta là đối tượng tình dục của mình.

Khi tâm hồn không liên hệ gì với tình dục nó trở nên thanh khiết, nó có được thứ tình dục trong trắng. Thứ tình dục này thậm chí còn trong trắng hơn cả sự sống độc thân. Nếu một người sống độc thân thì anh ta sẽ không ngừng suy nghĩ về tình dục, đó không phải là sự sống độc thân.

243. ÁNH SÁNG

Bạn hãy cảm nhận ngày một nhiều hơn về ánh sáng.

Mỗi khi nhắm mắt lại, bạn hãy hình dung một nguồn sáng mạnh mẽ đang tuôn trào trong tâm hồn mình. Thoạt tiên đây chỉ là sự tưởng tượng nhưng sự tưởng tượng luôn mang tính sáng tạo.

Bạn hãy hình dung một ngọn lửa đang tỏa sáng trong tim mình. Bạn hãy không ngừng phát huy ngọn lửa đó. Nó càng ngày càng sáng, sáng đến chói lòa! Đây là quyền tập ấm của mọi người. Nếu bạn không cảm nhận được nguồn sáng này thì bạn sẽ luôn bị chôn vùi dưới lòng đất.

Bạn hãy tỏ lòng sùng kính dành cho mọi nguồn sáng. Khi đêm đến ánh trăng sao xuất hiện, bạn hãy quan sát chúng và hòa mình cùng chúng. Vào lúc sáng sớm khi mặt trời mọc, bạn hãy ngắm nhìn nó và để cho tia nắng mặt trời sưởi ấm lòng mình.

244. ĐỨC HẠNH

Mọi người đều trở thành những nhà cải cách lý tưởng. Đó không phải là thứ đức hạnh thực thụ, đó chỉ là sự ngụy trang.

Khi bạn làm việc tốt thì bạn sẽ có được sự kính trọng từ mọi người. Việc này giúp bạn cảm thấy mình là một người quan trọng không những trong mắt của thế giới mà còn trong mắt của

Thượng đế. Khi bạn làm việc tốt thì bạn cảm thấy rằng ngay cả khi bạn phải đối mặt với Thượng đế thì bạn vẫn không cần phải hổ thẹn bởi khi đó bạn có thể nêu ra những bằng chứng cho thấy rằng bạn đã tham gia những việc tốt, nhưng việc làm đức hạnh. Đây chỉ là một hình thức của sự vị kỷ. Sự ngoan đạo đúng nghĩa không hề mang tính vị kỷ.

245. KHÁT VỌNG

Một ước muốn trở thành khát vọng khi bạn sẵn sàng đánh đổi mọi thứ để có thể có được. Đối với khát vọng người ta có thể hy sinh vì nó. Ước muốn luôn có nhiều nhưng khát vọng chỉ có một bởi nó cần đến toàn bộ sinh lực của bạn, nó cần đến sự toàn diện của bạn.

Mọi người luôn bị phân mảnh, trong họ luôn có nhiều ước muốn khác nhau: ước muốn này muốn đưa bạn về phía Bắc, ước muốn kia lại muốn đưa bạn về phía Nam và mọi ước muốn đều muốn đưa bạn về mọi hướng, chúng khiến bạn phải phát rồ. Người ta chẳng bao giờ đi được đến đâu cả bởi mỗi phân mảnh trong họ đều muốn di chuyển về mọi hướng. Làm sao bạn có thể đến nơi được? Để đến nơi được bạn cần đến sự toàn diện của mình. Nếu bạn vẫn luôn bị phân mảnh bạn sẽ không bao giờ đến được nơi cần đến.

Để có thể trở thành con người trọn vẹn, trở thành chính mình, bạn phải sống theo cách mà bạn muốn sống. Đây là lối sống mà bạn đã chọn, bạn trở thành một ngọn lửa... một ngọn lửa nhảy nhót theo cách riêng của nó.

246. CHIÊM NGHIỆM

Việc bạn chiêm nghiệm về chính bản thân mình là một việc tốt: chiêm nghiệm về những gì mình đã làm, tại sao mình lại làm những việc đó.

Khi người ta bắt đầu tìm hiểu về những hành vi, về những hướng đi, những mục tiêu của chính mình thì những bối rối bắt đầu xuất hiện. Để tránh được những bối rối đó nhiều người không bao giờ nghĩ về những gì họ đã và đang tham gia thực hiện; họ chỉ đơn giản là tiếp tục thực hiện mà không hề suy nghĩ gì cả. Họ chỉ đơn giản là thực hiện và thực hiện, họ không còn thời gian để dừng lại và suy nghĩ. Họ mệt mỏi, họ thiếp ngủ; sáng hôm sau họ lại tiếp tục thực hiện và thực hiện. Quá trình này diễn ra liên tục và liên tục, mãi cho đến một ngày họ chế đi, họ vẫn không hề biết mình là ai, mình đang làm gì và tại sao mình lại làm thế.

Từ lúc này trở đi bạn sẽ tỏ ra lưỡng lự trong mọi việc. Đây là bước khởi đầu của sự sáng suốt. Chỉ người ngu muội mới không bao giờ lưỡng lự. Bạn hãy xem sự lưỡng lự là một món quà mà tạo hóa dành cho bạn. Còn nhiều món quà khác nữa đang chờ bạn trên đường đi.

247. SỰ BỒN CHỒN

Nhân loại được sinh ra cùng với tám giờ làm việc trong một ngày. Theo thời gian, sự khai hóa đem đến cho người nhiều tiến bộ trong khoa học và kỹ thuật, từ đó chúng ta không còn phải lao động nhiều và điều đó đã trở thành một rắc rối.

Trong quá khứ, nhân loại chịu đau khổ vì không có đủ sinh lực để làm việc. Ngày nay chúng ta

chịu đau khổ vì thừa sinh lực. Việc đó có thể tạo ra sự bứt rứt, rối loạn, điên rồ trong nhân loại. Nếu sinh lực xuất hiện mà không được vận dụng một cách hợp lý thì nó sẽ bị chua và đắng. Chúng ta tạo ra sinh lực mỗi ngày, nó cần được chúng ta vận dụng mỗi ngày. Bạn không thể tích lũy, không thể tiết kiệm nó.

Trong quá khứ, mọi người phải làm việc cật lực trong vai trò là các thợ săn và nông dân. Theo thời gian, loại công việc đó đã không còn, mọi người không còn chỗ để vận dụng hết sinh lực của mình, thứ sinh lực thừa mứa này tạo ra sự rối loạn trong nhân loại. Người Mỹ trở thành những người rối loạn nhất trên thế giới một phần là do họ đang sống trong một xã hội phát triển nhất.

Bạn hãy vận dụng tốt nhất sinh lực của mình, bạn sẽ cảm thấy rất điềm tĩnh. Sự điềm tĩnh đó hoàn toàn không phải là sự tĩnh lặng một cách gượng ép. Bạn có thể gượng ép chính mình, bạn có thể có sinh lực và bạn đè nén nó nhưng bạn vẫn luôn ngồi trên lửa nên trong lòng bạn vẫn không ngừng bốc rối. Bạn càng vận dụng tốt sinh lực của mình thì bạn càng có được thứ sinh lực mới mẻ.

248. THÓI QUEN CŨ

Xu hướng cũ, thói quen cũ sẽ kéo bạn về quá khứ hoặc đẩy bạn tới tương lai. Khi bạn nhớ lại điều này, bạn hãy thư giãn cùng hiện tại.

Bạn hãy cười vào sự lơ lửng của những thói quen cũ. Tôi không có ý nói rằng bạn hãy đánh nhau với nó. Nếu bạn đánh nhau với nó bạn sẽ tạo ra những âu lo cho chính mình. Tôi chỉ nói rằng bạn hãy đơn giản là cười vào sự lơ lửng của chúng. Mỗi khi bạn bắt quả tang mình đang bị thói quen cũ kéo về quá khứ hoặc đẩy tới tương lai, bạn hãy cố gắng trườn mình ra khỏi nó, giống như một con rắn trườn mình ra khỏi lớp da cũ của nó. Bạn không cần phải đánh nhau. Việc đánh nhau sẽ chẳng bao giờ giải quyết được điều gì. Nó chỉ tạo ra thêm những phức tạp. Bạn cần hiểu rõ điều này. Ngày mai sẽ xuất hiện theo đúng tiến trình của nó. Khi nó xuất hiện bạn sẽ có mặt để đối mặt với nó. Ngày mai sẽ không bao giờ đến, ta chỉ có ngày hôm nay mà thôi nên bạn phải học cách sống cùng hiện tại.

249. NHĂM ĐỊA CHỈ

Buổi sáng hôm nay rất mong manh, tia nắng mới của mặt trời không mạnh mẽ lắm nhưng chúng sẽ thêm mạnh mẽ theo thời gian, qua từng khoảnh khắc. Bạn hãy ôm lấy chúng, nâng niu chúng và đừng sống cùng quá khứ nữa.

Từ khoảnh khắc này trở đi bạn hãy xem là một đứa bé mới chào đời. Đêm đã qua, bạn được sinh ra vào sáng hôm nay. Buổi sáng hôm nay rất mong manh, tia nắng mới của mặt trời không mạnh mẽ lắm nhưng chúng sẽ thêm mạnh mẽ theo thời gian, qua từng khoảnh khắc. Bạn hãy ôm lấy chúng, nâng niu chúng và đừng sống cùng quá khứ nữa. Nếu có thói quen cũ nào xuất hiện bạn hãy đơn giản là quan sát nó. Bạn cần phải giữ khoảng cách với nó như thể nó là thói quen cũ của người khác chứ không phải là của bạn, như thể người đưa thư đã đưa nhầm thư đến địa chỉ nhà bạn và bạn trả ngược thư lại cho bưu điện.

250. ĐAU BUỒN

Đau buồn là điều tốt. Bạn hãy chấp nhận nó một cách vui vẻ. Bạn hãy để nó vận động theo cách của nó, đừng đè nén nó. Xu hướng tự nhiên của tâm hồn là hãy đè nén những gì khiến nó đau đớn. Nhưng qua việc đè nén này bạn sẽ hủy diệt một cái gì đó đang phát triển.

Con tim này được sinh ra để bị tan vỡ. Nó cần phải được tan chảy trong nước mắt và biến mất. Con tim này phải biến mất, khi con tim này biến mất thì cũng tại nơi đó bạn biết được con tim thực thụ là gì.

Con tim này phải bị tan vỡ. Khi nó bị tan vỡ bạn sẽ biết được một con tim sâu sắc hơn. Cũng giống như một củ hành, bạn lột vỏ nó và bạn tìm được lớp vỏ mới của nó.

251. MÁY ĐIỀU NHIỆT

Chúng ta đã được dạy rằng đừng bao giờ mất tự chủ về bất kỳ việc gì (cười, khóc, yêu thương, tức giận). Đừng bao giờ để mình vượt quá giới hạn.

Chúng ta có giới hạn cho mọi thứ và chỉ được phép quanh quẩn trong giới hạn này. Chúng ta phải tự kiểm chế chính mình. Sau một thời gian dài gò ép thì mọi việc trở thành một phản ứng tự nhiên, nó giống như một chiếc máy điều nhiệt tự động. Bạn đến một nơi nào đó, rồi đột nhiên tiềm thức của bạn báo động rằng bạn phải dừng lại vì đó là giới hạn cuối cùng không được vượt qua.

Tôi không muốn dạy bạn về “sự không kiểm soát” vì chỉ trong sự không kiểm soát bạn mới có được sự tự do. Khi sinh lực được vận hành một cách thanh thoát tự nhiên mà không kèm theo một tâm hồn không ngừng lôi kéo, đè nén, vắn vẹo thì niềm vui sướng tốt cùng xuất hiện.

Chim chóc, hoa cỏ, động vật là những loài vật bậc thấp nhưng chúng vẫn luôn được vui sướng bởi chúng không biết đến sự đè nén hay kiểm soát. Chúng ta là loài vật bậc cao, chúng ta có thể được vui sướng hơn cả chim chóc và hoa cỏ, nhưng để có được niềm vui sướng kia chúng ta phải tránh xa một chiếc bẫy, chiếc bẫy của sự tự kiểm soát chính mình.

252. TÌNH DỤC

Sự sâu sắc của trải nghiệm tình dục ở bạn sẽ quyết định sự sâu sắc của mọi trải nghiệm khác. Nếu bạn không có được trải nghiệm sâu sắc về tình dục thì bạn sẽ chẳng bao giờ có được bất kỳ một trải nghiệm sâu sắc nào bởi tình dục là yếu tố cơ bản nhất, là trải nghiệm tự nhiên nhất.

Cơ thể bạn sẵn sàng cho trải nghiệm tình dục, bạn không phải học tập gì về việc này. Bạn phải học nhạc vì nhạc không phải là yếu tố gắn liền với bản năng tự nhiên của bạn. Bạn phải học vẽ, khiêu vũ, ngâm thơ.... vì những thứ này không thuộc bản năng tự nhiên của bạn. Tình dục đã có sẵn trong bạn, kịch bản đã được viết sẵn trong cơ thể bạn.

Nếu bạn không thể sâu sắc trong tình dục thì bạn không thể sâu sắc trong bất kỳ một lĩnh vực nào khác. Nếu bạn tự đè nén tình dục của mình thì bạn cũng đè nén mọi khả năng khác.

Trước đây nhân loại không bao giờ lo lắng về tình dục nhưng khi Master và Johnson xuất hiện thì mọi người bắt đầu lo lắng về việc liệu mình có thực sự là con người hay không. Người phụ nữ thì lo lắng rằng liệu mình có đạt được cực khoái trong tình dục hay không. Nếu cô ta không đạt được trạng thái cực khoái trong tình dục thì tốt hơn hết là nên tránh xa tình dục hoặc nên giả vờ như là mình có thể. Người đàn ông thì lại lo lắng về việc thể hiện khả năng đàn

ông của mình trước mặt người phụ nữ, anh ta mong đợi rằng mình là người đàn ông tuyệt vời nhất trên thế gian này. Quả thật ngớ ngẩn! Bạn chỉ cần là chính mình, hãy là chính mình, như thế đã là quá đủ.

253. SỰ TƯƠNG TƯỢNG

Đừng bao giờ phủ nhận khả năng tương tượng. Nó là khả năng sáng tạo duy nhất của nhân loại, nó là khả năng thi vị duy nhất, chúng ta không nên phủ nhận nó.

Khi bị phủ nhận thì khả năng tương tượng sẽ biến thành một cơn ác mộng. Khi bị phủ nhận nó biến thành một yếu tố phá hoại. Chính nó là khả năng sáng tạo, không một khả năng nào có thể tạo ra sự sáng tạo như nó. Nhưng nếu bạn phủ nhận nó, khước từ nó, không nhìn nhận nó bạn sẽ mở màn cho cuộc xung đột giữa khả năng sáng tạo của bạn với chính bạn. Bạn sẽ thua cuộc.

Khoa học không bao giờ có thể chiến thắng được nghệ thuật, luân lý không bao giờ có thể chiến thắng được tình yêu. Lịch sử không bao giờ có thể chiến thắng được những câu chuyện thần thoại, sự thật thì quá nghèo nàn so với những giấc mơ. Nếu bạn luôn mang bên mình ý tưởng về việc đối đầu với sự tương tượng, bạn hãy vứt ngay ý tưởng đó. Mọi người đều được dạy rằng phải thực tế, phải căn cứ theo sự thực, phải theo kinh nghiệm, tất cả đều là ngớ ngẩn. Mọi người nên mơ mộng hơn, thơ ngây hơn, trong trắng hơn. Mọi người nên sống ung dung tự tại hơn. Chỉ khi đó mọi người mới có thể tìm lại được chính mình.

Thượng đế ắt hẳn phải là một người có trí tương tượng siêu phàm. Bạn hãy nhìn thế giới này xem!... Muôn hình vạn trạng! Toàn bộ sự tồn tại này là một chiếc cầu vồng với vô vàn màu sắc khác nhau.

254. KHÓ KHĂN

Khó khăn luôn luôn xuất hiện, chúng là một phần gắn liền với đời sống. Rất may là khó khăn luôn xuất hiện, nếu không chẳng có sự phát triển nào có thể xảy ra.

Khó khăn là những thử thách. Chúng kích thích bạn làm việc, suy nghĩ và tìm cách vượt qua chúng. Nỗ lực luôn luôn là yếu tố cần thiết nên bạn hãy luôn xem khó khăn là niềm vui của mình.

Nếu không có những khó khăn chúng ta sẽ chẳng đi được đến đâu cả. Nếu bạn gặp những khó khăn lớn lao, điều đó có nghĩa là cuộc sống đang quan tâm nhiều đến bạn, nó đang trao cho bạn nhiều thử thách hơn để bạn phát triển mạnh mẽ hơn. Bạn càng giải quyết được nhiều khó khăn thì càng gặp thêm nhiều khó khăn to lớn hơn. Tại giây phút cuối cùng, mọi khó khăn sẽ biến mất những giây phút cuối cùng này chỉ xuất hiện nhờ vào những khó khăn này. Đừng bao giờ xem khó khăn là một cái gì đó tiêu cực. Bạn phải chủ động tìm kiếm sự tích cực trong những khó khăn. Viên đá chặn đường có thể là nấc thang để bạn bước lên cao hơn. Nếu không có viên đá chặn đường này bạn không thể bước cao hơn được. Khi bạn đã suy nghĩ một cách sáng tạo về cuộc sống, mọi thứ đều hữu ích và có thể cho bạn những điều bổ ích. Không có thứ gì là vô nghĩa cả.

255. BÀI CA CỦA THƯỢNG ĐẾ

Tất cả chúng ta đều là những bài ca của cùng một ca sĩ, là điệu nhảy của cùng một vũ công.

Mỗi người đều là một bài ca của Thượng đế: độc đáo, không trùng lặp, không thể so sánh, không thể lặp lại nhưng vẫn có cùng một nguồn gốc. Mỗi bài hát đều có hương vị riêng, có vẻ đẹp riêng, có giai điệu riêng của nó nhưng người ca sĩ luôn luôn là một. Tất cả chúng ta đều là những bài ca của cùng một ca sĩ, là điệu nhảy của cùng một vũ công.

Việc cảm nhận được điều này chính là việc chiêm nghiệm thiền định. Rồi thì mọi xung đột biến mất, mọi ganh ghét không thể xuất hiện, mọi bạo lực là điều không thể bởi khi đó không có ai khác ngoài những chiêm nghiệm của chúng ta về thế giới này. Nếu chúng ta có cùng một nguồn gốc cũng giống như mọi cơn sóng đều thuộc về đại dương thì tại sao chúng ta lại phải ganh đua, đàn áp, tranh đấu, xung đột, đối kháng lẫn nhau? Không ai là người trên cũng chẳng ai là người dưới: Mỗi người đều là chính mình.

Mỗi người là một sinh vật duy nhất, trước nay không có ai hoàn toàn giống bạn và mãi về sau cũng không thể có ai hoàn toàn giống bạn được. Thực ra, bạn không hoàn toàn là một trong hai thời khắc khác nhau. Ngày hôm qua bạn là người khác, hôm nay bạn là người khác. Ngày mai không ai biết được cả.

Mỗi người là một dòng chảy, một dòng chảy liên tục thay đổi. Người ta nói rằng không ai có thể tắm hai lần ở một dòng sông. Tôi lại nói với bạn rằng bạn thậm chí còn không thể tắm một lần ở cùng một dòng sông bởi dòng sông này không lúc nào là không chảy. Dòng sông này chính là cuộc sống của chúng ta.

256. SỰ TUYỆT VỌNG

Bạn có được tất cả những gì khoa học kỹ thuật đã cung cấp cho bạn, vậy ngày mai có thể cho bạn những gì mà ngày hôm nay bạn không có?

Tương lai vô định, với tương lai vô định thì sự tuyệt vọng xuất hiện. Cho đến nay thế giới đang sống trong niềm hy vọng tràn trề nhưng đột nhiên mọi hy vọng biến mất và nhường chỗ cho sự tuyệt vọng. Theo tôi điều này rất quan trọng. Sự khủng hoảng trong hữu thức của con người là một vấn đề vô cùng quan trọng. Hoặc nhân loại sẽ phải biến mất, khỏi trái đất hoặc nhân loại sẽ phải có một tâm hồn hoàn toàn mới mẻ, một sự tái sinh. Công việc của tôi là nhằm tái sinh hữu thức của nhân loại.

Thế giới đã khiến chúng ta phải thất vọng; giờ đây không còn gì để chúng ta có thể mong đợi trên trái đất này. Giờ đây sự mong đợi của chúng ta phát triển cao hơn. Tất cả những gì hữu hình chúng ta đều có được, chúng ta bắt đầu tìm kiếm những thứ vô hình. Giờ đây cuộc sống bình thường đã đánh mất sự hấp dẫn của nó; nó đã đánh mất mọi niềm vui của nó. Chúng ta đã thỏa mãn được mọi ham muốn của mình những ham muốn có thể nhưng những ham muốn này vẫn không giúp chúng ta được hài lòng. Giờ đây chúng ta bắt đầu cảm thấy bất mãn, sự bất mãn là sự may mắn vô bờ.

257. NÓI

Nếu bạn không thích nói, bạn đừng nói, bạn đừng nói những từ ngữ một cách gượng gạo. Bạn đừng lo lắng việc người khác có cho rằng mình loạn trí không. Bạn hãy chấp nhận điều đó. Nếu người khác nghĩ rằng bạn bị câm, bạn hãy chấp nhận điều đó và hãy vui với sự câm lặng của

mình!

Rắc rối thực sự chỉ xảy ra với những ai không ngừng nói mà không biết mình đang nói gì và tại sao mình lại nói. Họ không ngừng nói vì họ không thể ngừng lại được. Nếu bạn ý thức được tất cả những ngớ ngẩn này, ý thức được những vấn đề đang diễn ra trong tâm hồn, ý thức được rằng không có gì để nói, rằng mọi thứ dường như đều là những chuyện vặt vãnh thì bạn sẽ lưỡng lự trong câu nói của mình.

Thoạt tiên bạn cảm thấy như thể bạn đang đánh mất khả năng giao thiệp của mình nhưng sự thật không phải thế. Thực ra, người ta nói không phải để giao thiệp mà là để tránh giao thiệp. Khi bạn không nói bạn mới có thể thực sự giao thiệp với mọi người. Bạn hãy chờ đợi, đừng gượng ép gì cả. Đừng lo lắng về sự câm nín của mình. Sự câm nín là sự thấu hiểu được Thượng đế. Chỉ khi bạn đã biết được sự câm nín là gì bạn mới có một điều gì đó để nói.

Khi bạn đã đi sâu vào sự câm nín, lần đầu tiên ngôn từ của bạn thực sự có được ý nghĩa của chúng. Khi đó chúng không còn là những ngôn từ trống rỗng nữa. Chúng sẽ có được linh hồn của chúng. Chúng mang theo vẻ yêu kiều trong chúng.

258. GIẤC MƠ

Khi bạn đi ngủ, bạn phải luôn ghi nhớ trong hữu thức của mình một việc, đó là: mọi thứ đều là một giấc mơ. Mọi thứ, tất cả, đều là một giấc mơ.

Tất cả những gì bạn có thể nhìn thấy với đôi mắt mở to cùng đều là một giấc mơ. Tất cả những gì bạn có thể nhìn thấy với đôi mắt nhắm nghiền cũng là một giấc mơ. Giấc mơ là chất liệu cấu thành cuộc sống này. Với sự ghi nhớ này, ghi nhớ rằng tất cả mọi thứ, không ngoại lệ, đều là một giấc mơ; với sự ghi nhớ này bạn bắt đầu thiếp ngủ. Khi mọi thứ đều là một giấc mơ, bạn không còn gì phải lo lắng nữa.

Đó là toàn bộ khái niệm về *maya* – rằng thế giới này chỉ là một ảo tưởng [*Maya* có nghĩa là thế giới vật chất tri giác được, Ấn Độ cho nó là ảo tưởng che giấu sự tồn tại tuyệt đối]. Thực ra người ta không có ý nói rằng thế giới này thực sự là một ảo tưởng – nó có thực tại của nó – nhưng đây là một kỹ thuật nhằm giúp bạn bình định chính mình. Khi đó không gì có thể khiến bạn bị nhiễu loạn. Nếu mọi thứ đều là một giấc mơ, bạn chẳng còn gì để bối rối hay phiền muộn. Bạn hãy suy nghĩ xem, nếu lúc này bạn nghĩ rằng tất cả đều là một giấc mơ thì đột nhiên bạn sẽ được sống trong một thế giới hoàn toàn khác. Bạn ở đó, giấc mơ ở đó và bạn chẳng có gì để lo lắng cả.

Thế nên ngay đêm nay bạn hãy đi ngủ với ghi nhớ này. Vào sáng hôm sau, khi bạn vừa tỉnh giấc, bạn cũng ghi nhớ rằng tất cả chỉ là một giấc mơ. Bạn hãy liên tục để ghi nhớ này xuất hiện trong tâm trí mình, rồi bạn sẽ cảm thấy thoải mái vô cùng.

259. SỰ CẢM THÔNG

Khi bạn biết được cách cảm thông – cảm thông với cả những vật vô tri vô giác – khi đó toàn bộ cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.

Khi bạn tự đặt mình vào hoàn cảnh người khác (ngay cả hoàn cảnh của người mà bạn có thái độ thù địch) bạn sẽ bắt đầu có được sự cảm thông dành cho họ, bạn bắt đầu có thái độ thân thiện ngay cả với kẻ thù của mình.

Bạn đừng bỏ lỡ cơ hội yêu thương người khác. Bạn hãy cảm thông với cả những đồ vật như thể nó là một con người. Sự thật thì hiện nay người ta thường hành xử ngược lại, họ xem con người như đồ vật.

Mọi người quên mất rằng con người mà những sinh vật sống, họ ra sức lôi kéo, gò ép, nhào nặn. Bạn hãy xem chiếc ghế kia, nhánh cây kia, chú chim kia như những con người. Khi khả năng cảm thông của bạn dành cho mọi đối tượng được phát huy, khi đó mọi sự thờ ơ lãnh đạm trong bạn hoàn toàn biến mất để nhường chỗ cho một tình yêu bao la.

260. THOÁT RA KHỎI CHÍNH MÌNH

Sự khai sáng không phải là trạng thái sung sướng mê ly, nó vượt ra khỏi trạng thái này.

Trong sự khai sáng không có trạng thái sung sướng mê ly, sự sung sướng mê ly là một hình thức của niềm vui. Trạng thái sung sướng mê ly là một trạng thái thuộc tâm hồn – một trạng thái đẹp đẽ trong tâm hồn nhưng vẫn cứ là một trạng thái thuộc phạm vi của tâm hồn. Sự sung sướng mê ly là một trải nghiệm. Sự khai sáng không phải là một trải nghiệm vì khi đó không còn tồn tại bất kỳ ai để kinh qua trải nghiệm.

Sự sung sướng mê ly thuộc phạm vi của bản ngã, nhưng sự khai sáng vượt qua cả bản ngã. Sự khai sáng không có nghĩa là bạn được khải ánh, sự khai sáng có nghĩa là bạn thoát ra khỏi chính mình.

261. CUỘC CHẠY

Nếu bạn có thể thực hiện một cuộc chạy với khoảng cách dài, đó chính là sự thiền định. Bất kỳ một công việc nào khiến bạn hòa mình cùng nó cũng đều rất tốt.

Khi bạn hòa mình cùng một việc gì đó, khi đó chỉ còn lại hoạt động mà thôi, khi đó bạn không còn tồn tại vì khi đó bản ngã của bạn không vận hành. Khi bạn chạy, khi đó chỉ còn lại hoạt động chạy mà không có người chạy. Đó chính là sự thiền định.

Nếu bạn khiêu vũ mà không còn người khiêu vũ thì đó chính là sự thiền định. Nếu bạn vẽ tranh mà không còn người vẽ tranh thì đó chính là sự thiền định. Bất kỳ một hoạt động nào mà bạn hòa mình vào nó (khi đó không còn người thực hiện và cái được thực hiện) thì đó chính là sự thiền định.

262. SỰ VỊ KỶ

Những ai quan tâm đến bản chất của mình và muốn biết mình là ai thường trở thành người vị kỷ; đó là lẽ tự nhiên.

Khi bạn quá vị kỷ, chính sự vị kỷ của bạn sẽ trở thành chướng ngại vật cuối cùng; bạn phải vượt qua được nó. Bạn không phải thay đổi nó; nói đúng ra, bạn cần phải thêm vào nó một thứ gì đó và bạn sẽ có được sự cân bằng.

Đức Phật từng nhấn mạnh vào việc thiền định và lòng từ bi trong cùng một lúc. Người nói rằng: khi bạn thiền định và cảm nhận được trạng thái vui sướng mê ly, bạn cần lập tức tưới sự

sung sướng mê ly này làm cho toàn nhân loại. Bạn đừng cố gắng kìm giữ nó, nếu không nó sẽ trở thành bản ngã của nó. Bạn hãy chia sẻ, hãy lập tức cho tặng nó đi và nhờ đó bạn có thể trở lại với tình trạng trống rỗng. Nếu bạn vẫn khẳng khăng gìn giữ nó cho mình thì bản ngã của bạn lại xuất hiện và thêm mạnh mẽ.

263. THỐI LUI

Đừng thối lui, bạn không cần phải thối lui. Bạn phải tiến về phía trước.

Bạn vẫn không ngừng nghĩ đến việc thối lui, làm thế nào để thối lui. Bạn không cần thối lui. Bạn phải tiến về phía trước. Bạn phải có được ánh sáng của mình và có thể làm được điều đó. Mọi người đều cần tiến về phía trước, mỗi ngày những là trải nghiệm mới mẻ. Cuộc sống là một chuỗi dài tập hợp những điều mới mẻ đến bất tận. Mỗi ngày mới đến luôn mở ra cho ta hàng triệu những điều mới mẻ, những chân trời mới, tại sao ta phải phiền lòng đến những điều xưa cũ? Tại sao ta lại phải thối lui? Không cần phải như thế.

264. Ý THỨC

Không có nơi nào để đi cả; chúng ta chỉ cần biết được mình đang ở đâu. Nếu bạn ý thức được rằng bạn đang muốn đến đâu, lập tức bạn sẽ nhận thấy rằng mình đã có mặt ở đó.

Người ta được sinh ra đã là hoàn hảo – không phải thêm thắt gì cả, không phải cải thiện gì vì không có gì có thể được cải thiện cả. Mọi nỗ lực cải thiện đều chỉ tạo ra những hỗn độn và bối rối mà thôi. Bạn càng cố gắng cải thiện chính mình thì bạn càng gặp khó khăn vì chính nỗ lực nhằm cải thiện này luôn đi ngược lại với thực tại về bản. Thực tại về bạn đã là như thế; bạn không cần phải cải thiện nó. Nhân loại chỉ phát triển về ý thức chứ không phát triển về vật chất.

Cũng giống như là bạn nhìn vào túi của mình và nghĩ rằng mình là một kẻ ăn mày, nên tiếp tục đi xin. Thực ra thì bạn đang mang trong túi mình một viên kim cương đáng giá cả một kho tàng nhưng bạn không hề hay biết. Rồi một ngày nọ bạn đưa tay vào túi của mình và đột nhiên bạn trở thành một Hoàng đế. Thực ra không có gì thay đổi về mặt vật chất cả, hoàn cảnh vẫn như cũ – trước đây viên kim cương đã sẵn có trong túi, giờ đây ta đang nắm trong tay bạn. Việc thay đổi duy nhất là giờ đây bạn đã ý thức được rằng bạn sở hữu nó.

Mọi sự phát triển đều là sự phát triển về ý thức chứ không phát triển về sự thực. Sự thực luôn luôn là sự thực. Đức Phật, Chúa trời, bạn hay bất kỳ ai khác, tất cả đều có cùng một trạng thái như nhau – nhưng người phát triển ý thức sẽ trở thành Phật, người không ý thức luôn luôn là kẻ ăn mày.

265. CHỨNG LOẠN THẦN KINH

Chứng loạn thần kinh chỉ xuất hiện khi bạn không chấp nhận thất bại. Khi người ta thành công nó không bao giờ xuất hiện.

Khi mọi việc diễn ra hoàn toàn tốt đẹp, người ta ở trên đỉnh vinh quang của thế giới, tại sao

họ phải loạn thần kinh? Vấn đề này chỉ xảy ra khi đột nhiên bạn nhận thấy rằng mình không còn ở trên đỉnh vinh quang nữa. Bạn bị rơi xuống vực sâu, tối tăm và mù mịt. Đó là khi chúng loạn thần kinh xuất hiện. Tất cả những sinh lực đưa bạn đến với đỉnh vinh quang giờ đây quay sang nghiêng ngả, hủy hoại bạn.

Nếu tất cả những người loạn thần kinh đều thành công thì thế gian này đã không có loạn thần kinh. Khi Hitler thành công, không ai nghĩ rằng ông ta có thể loạn thần kinh cả. Nhưng cuối cùng thì chính ông ta cũng nhận thấy rằng mình loạn thần kinh – ông ta đã tự sát. Mọi người cần phải phát triển óc hài hước trong việc này. Thành công hay thất bại không phải là việc quan trọng, điều quan trọng là chúng ta vui với những gì mình thực hiện.

Mỗi sự thành công đều được hộ tống bởi sự thất bại, mỗi ngày đều được hộ tống bởi đêm tối, mỗi tình yêu đều được hộ tống bởi sự ảm đạm. Cuộc sống là một tiến trình, một chuỗi vận động; không gì hoàn toàn tĩnh tại cả. Giờ đây bạn còn trẻ; một ngày nào đó bạn sẽ già đi. Giờ đây bạn có những bạn bè, một ngày nào đó bạn sẽ chẳng còn ai cả. Giờ đây bạn có nhiều tiền bạc, một ngày nào đó bạn sẽ chẳng còn gì. Nếu bạn phát triển được óc hài hước trong mọi hoàn cảnh, không một rắc rối nào có thể xảy ra. Bạn chỉ cần phát triển một phẩm chất duy nhất: óc hài hước.

266. SỰ TÁI DIỄN

Sự tái diễn không hề tồn tại. Cuộc sống này luôn tươi tắn, luôn đổi mới.

Mỗi ngày đều khác nhau. Nếu có lúc bạn nhận thấy rằng ngày hôm nay chẳng khác gì ngày hôm qua thì bạn đã nhìn nhận sai. Không có gì có thể lặp đi lặp lại được. Sự tái diễn không hề tồn tại. Cuộc sống luôn luôn tươi tắn, luôn luôn đổi mới. Nếu chúng ta nhìn nhận cuộc sống qua lăng kính là quá khứ, qua những suy nghĩ cũ kỹ, qua tâm hồn cũ kỹ thì mọi việc dường như là được lặp đi lặp lại, được tái diễn. Đó là lý do tại sao tâm hồn trở thành đối tượng tạo ra sự buồn chán. Nó khiến bạn buồn chán, vì nó không bao giờ để sự tươi mới hé lộ ra với bạn. Nó không ngừng nhìn nhận mọi việc qua cùng một lăng kính cũ kỹ.

Nếu bạn cảm thấy rằng cuộc sống dường như đang lặp đi lặp lại, bạn hãy nhớ cho rằng đó không phải là do cuộc sống mà do chính tâm hồn bạn. Tâm hồn bạn làm cho mọi thứ trở thành cùn lụt, tối tăm, vô hồn, tẻ nhạt. Cuộc sống này luôn sống động, đầy màu sắc, tâm hồn bạn chỉ có hai màu trắng và đen. Cuộc sống giống như một chiếc cầu vồng. Giữa màu đen và màu trắng là hàng triệu sắc thái khác nhau. Cuộc sống này không phải là sự phân chia giữa đồng ý và phát tán, giữa được và mất, giữa tốt và xấu. Chính tâm hồn đã phân chia thành như thế. Tâm hồn là một môn đồ của A-ri-xtôt, nhưng cuộc sống thì không.

267. SỰ MỀM MỎNG

Sự mềm mỏng luôn luôn chiến thắng sự cứng rắn. Sự mềm mỏng luôn sống động; sự cứng rắn luôn tê bại. Sự mềm mỏng giống như một bông hoa, sự cứng rắn giống như một hòn đá. Sự cứng rắn trông có vẻ như mạnh mẽ nhưng thực ra lại yếu đuối. Sự mềm mỏng trông có vẻ như yếu đuối nhưng lại sống động vô cùng.

Tất cả những gì sống động đều luôn dễ vỡ. Bạn càng sâu sắc thì càng thêm mềm mỏng, càng mềm mỏng bạn càng thêm sâu sắc. Cái cốt lõi luôn luôn mềm mỏng.

Đó là toàn bộ bài học của Lão Tử: Hãy mềm mỏng giống như nước; đừng là một viên đá. Nước chảy trên đá, không ai có thể tưởng tượng rằng nước có thể thắng được đá. Tảng đá

đường như rất mạnh mẽ nhưng cuối cùng nó phải biến mất. Theo thời gian, cái mềm mỏng nhất định sẽ chiến thắng cái cứng rắn.

Khi nào bạn cảm thấy mình đang cứng rắn, hãy lập tức thư giãn và để mình trở lại với trạng thái mềm mỏng, dù kết quả có ra sao. Ngay cả khi bạn bị đánh bại và nhận thấy rằng nhất định mình sẽ thua cuộc, bạn cũng cứ để sự thua cuộc xuất hiện, nhưng nhất định là bạn phải mềm mỏng vì về lâu về dài cái mềm mỏng luôn luôn chiến thắng.

268. TỐC ĐỘ

Chúng ta luôn có tốc độ của riêng mình. Chúng ta nên di chuyển với tốc độ của chính mình, với tốc độ tự nhiên của mình.

Khi bạn tìm ra được nhịp độ của mình, bạn sẽ tự nhiên hoạt động hiệu quả hơn. Mọi hành động của bạn sẽ trở nên sôi nổi hơn, hào hứng hơn, mọi việc bắt đầu diễn ra êm đẹp. Có những công nhân chậm chạp nhưng sự chậm chạp có những phẩm chất tốt đẹp riêng của nó. Một công nhân nhanh nhẹn có thể tạo ra nhiều sản phẩm nhưng chất lượng sản phẩm không có. Một công nhân chậm chạp có thể tạo ra sản phẩm có chất lượng cao hơn vì toàn bộ sinh lực của anh ta đều tập trung vào chất lượng nhiều nhưng số lượng không phải là yếu tố quan trọng.

Nếu bạn có thể làm được một vài việc (nhưng tất cả những gì bạn tạo ra đều đẹp đến mức hoàn hảo), khi đó bạn cảm thấy rất thỏa mãn và hạnh phúc. Bạn không cần làm ra nhiều thứ. Thậm chí nếu bạn chỉ có thể tạo ra được một thứ nhưng nó lại giúp bạn thực sự hài lòng, chỉ cần như thế đã là quá đủ rồi; cuộc sống của bạn luôn được mãn nguyện. Bạn có thể làm được nhiều thứ nhưng chẳng thứ nào có thể giúp bạn hài lòng cả. Đó là yếu tố quan trọng ở đây?

Chúng ta phải ghi nhớ rằng: mỗi người có một bản chất khác nhau, nên chúng ta không thể lấy bất kỳ một tiêu chuẩn nào để đánh giá con người.

269. CHO PHÉP

Bí quyết của khoa học tâm linh là để mọi việc xảy ra mà không tác động gì đến nó. Chúng ta phải hiểu và ý thức được cách để mọi việc diễn ra một cách tự nhiên.

Chúng ta không cần phải hành động gì cả bởi bất kể chúng ta làm gì thì điều đó cũng bắt nguồn từ tâm hồn bối rối của chúng ta. Bí quyết của khoa học tâm linh là để mọi việc xảy ra mà không tác động gì đến nó. Chúng ta cần phải hiểu và ý thức được cách để mọi việc diễn ra một cách tự nhiên. Tâm hồn không ngừng bị cám dỗ, nó sẵn sàng xen vào mọi thứ. Nó muốn mọi việc diễn ra theo đúng ý của nó, đó là toàn bộ vấn đề rắc rối. Chúng ta là một phần rất nhỏ so với cuộc sống bao la này, việc lấy quan điểm của mình ra để làm chuẩn mực là một việc làm khờ dại.

Cũng giống như một con sóng giữa đại dương, nó muốn mọi việc diễn ra theo ý của nó. Nó chỉ là một phần rất nhỏ của đại dương. Nó không độc lập cũng chẳng phụ thuộc vì nó hoàn toàn không phải là một phần tử tách rời với mọi đối tượng khác. Con sóng đó chỉ là một phần rất nhỏ của đại dương. Chúng ta cũng vậy, nếu chúng ta hiểu được điều này thì mọi ưu tư của chúng ta sẽ lập tức biến mất. Khi đó chúng ta sẽ không còn nơi nào để đi, không còn mục tiêu nào cần phải đến và chúng ta cũng không thể nào bị bối rối hay thất bại. Khi đó chúng ta sẽ từ bỏ tất cả... Một sự thư giãn tuyệt vời... Khi đó đời sống của chúng ta sẽ có được một màu sắc hoàn toàn khác. Mọi căng thẳng đều biến mất. Chúng ta sống một đời bình yên.

270. TRÒ BỊP BỢM CỦA TÂM HỒN

Đây là rắc rối của những người tham gia chiêm nghiệm thiền định: Dù sớm dù muộn thì tâm hồn cũng bắt đầu giở trò bịp bợm.

Có người sẽ nhìn thấy nguồn sáng, có người sẽ nghe được những âm thanh lạ, có người sẽ có được những trải nghiệm mới mẻ. Bản ngã nói rằng “Đây là điều tuyệt vời – nó chỉ xảy ra với bạn mà thôi. Bạn là người đặc biệt nên nó đang xảy ra với bạn”. Bạn bắt đầu bắt tay với nó.

Bạn đừng quan tâm tới nó – bạn hãy quên nó đi! Chúng ta cần phải hoàn toàn trống rỗng. Trải nghiệm tâm linh đang được gọi là tâm linh nhất chính là sự trống rỗng, đó là những gì các tín đồ Sufi gọi là *fana* – sự biến mất của bản ngã. Đó là trải nghiệm tâm linh duy nhất, mọi thứ khác chỉ là trò bịp bợm của tâm hồn. Tâm hồn có thể tạo ra nhiều thứ khác nhau. Nó bắt đầu ảo giác; nó có thể nhìn thấy Đức Phật hoặc Chúa trời. Tâm hồn luôn có khả năng mơ mộng, nó có thể mơ mộng ngay cả khi đôi mắt của nó mở lớn. Khi bạn nhìn thấy Chúa trời đứng trước mặt bạn, làm sao bạn có thể không tin cho được? Thực ra chẳng có Chúa trời nào đứng trước mặt bạn cả, đó chỉ là ảo giác của bạn.

Đó là lý do tại sao các bậc thầy Thiền định lại nói rằng “Nếu bạn trông thấy Đức Phật trên đường, bạn hãy giết ông ta ngay!”. Họ hoàn toàn đúng. Điều này nghe có vẻ phạm thượng, bất kính nhưng đó lại là sự thật. Bạn sẽ tình cờ gặp bất kỳ thứ gì mà tâm hồn bạn đã bị gò ép trong suốt thời thơ ấu. Bạn sẽ gặp Đức Phật, Chúa trời hoặc thánh A-la. Những người ngu ngốc sẽ sùng kính bạn. Họ sẽ nói rằng “Bạn đang đạt được trạng thái tâm hồn tối thượng”. Xin bạn đừng nghe lời họ.

271. SỰ BỎ MẶC

Khi bỏ mặc những phẩm chất trong tâm hồn, người ta sẽ luôn sống trong sự ngu muội. Quan tâm đến những phẩm chất trong tâm hồn là bước đầu tiên để có được sự sáng suốt.

Nó xuất hiện ở đó – nó đã luôn ở đó – nhưng bạn đã bỏ mặc nó. Có lẽ vì nó luôn ở đó nên bạn sẽ dễ dàng bỏ mặc nó. Chúng ta luôn bỏ mặc những gì đã và đang tồn tại; chúng ta chỉ quan tâm đến những gì mới mẻ vì cái mới mẻ luôn tạo ra những thay đổi. Chú chó sẽ tiếp tục ngồi đó nếu không có gì chuyển động quanh nó – nó có thể nghỉ ngơi, mơ mộng. Bạn hãy để thứ gì chuyển động quanh nó, nó lập tức tỉnh táo trở lại. Ngay cả khi một chiếc lá vàng rơi, nó vẫn bật tiếng sủa vang. Đó chính là trạng thái của tâm hồn; nó chỉ quan tâm đến những gì thay đổi và nó lại ngủ thiếp đi.

Những phẩm chất của tâm hồn cũng bị lãng quên theo cùng một cách đó. Chỉ khi chúng ta đánh thức tình yêu – phẩm chất đẹp đẽ nhất trong tâm hồn – thì cuộc sống của chúng ta mới có được thứ hương vị hoàn toàn khác.

272. NHỎ NHEN VÀ TI TIỆN

Tâm hồn ngày càng co rút lại – khi bạn già đi thì tâm hồn bạn càng thêm teo tóp nhỏ nhen hơn. Chẳng có gì ngạc nhiên khi người già thường tỏ ra nhỏ nhen.

Nhiều người già vẫn thường tỏ ra tức giận, buồn bực, cáu gắt không vì một lý do nào cả. Lý do ở đây là họ đã quên đi con tim của họ trong cuộc sống của mình. Họ chỉ sống bằng lý trí, lý trí không bao giờ có thể rộng mở được, lý trí chỉ có thể teo tóp lại mà thôi. Bạn càng biết nhiều thì tâm hồn bạn càng hạn hẹp.

Người ngu dốt có một tâm hồn thoáng đãng hơn người có nhiều kiến thức vì người ngu dốt chẳng có thứ gì trong tâm hồn. Người có nhiều kiến thức là người có tâm hồn trì chậm, nặng nề. Con tim là một hình thức khác của tâm hồn, nó không phải là kho chứa kiến thức. Tâm hồn mà chúng ta thường vận dụng chính là lý trí. Xin hãy nhớ cho rằng, khi tôi nói đến sự thức tỉnh, tôi muốn nói đến sự tỉnh thức của con tim.

273. TỨC GIẬN VÀ ĐAU ĐỚN

Sự tức giận xuất hiện để bảo vệ bạn nhằm tránh khỏi sự đau đớn. Nếu một ai đó gây tổn thương cho bạn, bạn trở nên tức giận, sự tức giận này nhằm bảo vệ bạn tránh khỏi sự đau đớn. Thế nên mọi đau đớn đều bị đè nén bởi sự tức giận – hết lớp này đến lớp khác.

Bạn hãy tiếp tục tức giận và tức giận, rồi đột nhiên bạn nhận thấy rằng mọi sự tức giận đều tan biến – bạn nhận thấy rằng bạn trở nên buồn phiền, không còn tức giận nữa. Sự tức giận sẽ biến thành sự buồn phiền, khi nó biến thành sự buồn phiền thì bạn có thể khẳng định rằng bạn đang tiến rất gần đến sự đau đớn; mọi đau đớn sẽ bùng phát.

Cũng giống như khi chúng ta đào một cái lỗ trên mặt đất để tạo thành một cái giếng. Đầu tiên chúng ta cần dọn sạch mặt đất và vứt bỏ mọi lớp cát đá, sau đó nước mới xuất hiện. Đầu tiên nó không phải là nước sạch, nó vẫn còn bùn đất; dần dần nguồn nước bắt đầu trong trẻo. Đầu

tiên sự tức giận xuất hiện – nó có nhiều lớp, giống như mặt đất. Sau đó sự buồn phiền xuất hiện giống như nguồn nước đục, rồi đến đau đớn – nỗi đau nguyên chất – sẽ xuất hiện. Nỗi đau nguyên chất luôn có vẻ đẹp tuyệt vời của nó vì nó giúp bạn tái sinh.

274. VỠ MỘNG

Việc thấu hiểu được rằng những gì cho đến nay bạn vẫn gọi là tình yêu thực chất không phải là tình yêu là một trong những hiểu biết ý nghĩa nhất. Khi bạn thấu hiểu được điều này, nhiều điều mới mẻ khác bắt đầu xuất hiện.

Người ta vẫn nghĩ rằng họ yêu thương và suy nghĩ đó trở thành ảo tưởng to lớn nhất của nó. Tình yêu là một thứ hương thơm quý báu, nó không thể dễ dàng xuất hiện mọi nơi.

Sự thấu hiểu rằng bạn chẳng hề biết yêu thương là điều tốt nhưng nó sẽ khiến bạn u sầu. Nhưng bạn đừng lo lắng vì nhờ có đêm tối mà ánh bình minh mới có thể xuất hiện. Khi bầu trời đen tối nhất thì đó chính là lúc ánh nắng mặt trời lấp lánh. Bạn có thể rất rầu rĩ vì tất cả những gì trước đây bạn nghĩ rằng là tình yêu đều không phải là yêu, điều đó có nghĩa là bạn đã sống trong những giấc mơ, bạn đã bỏ lỡ thực tại. Khi sự thấu hiểu này xuất hiện, bạn rất buồn phiền, như muốn lìm đi. Bạn đừng cố gắng trốn chạy khỏi trạng thái này. Bạn hãy thư giãn cùng nó. Bạn hãy để mình bơi lội trong nỗi buồn này, bạn sẽ thoát ra khỏi nó trong một trạng thái hoàn toàn mới mẻ.

Nhân loại thường có xu hướng trốn chạy khỏi nó – họ tìm đến nhà hàng, rạp hát, vũ trường, họ tìm đến bạn bè – bất kỳ thứ gì có thể giúp họ trốn chạy khỏi trạng thái u sầu này. Nhưng nếu bạn trosonc hạy, bạn sẽ lại bỏ lỡ những gì đang thực sự diễn ra. Thế nên bạn hãy sống cùng với nó, đừng trốn chạy.

275. HƯ VÀ THỰC

Lần đầu tiên người ta tham gia việc chiêm nghiệm thiền định thì dường như tình yêu trở thành một gánh nặng trong họ. Xét từ một khía cạnh nào đó thì điều này đúng vì một tâm hồn không trầm tư mặc tưởng thì không thể sống trong tình yêu. Tình yêu đó là thứ tình yêu sai lạc, là một ảo tưởng cuồng dại.

Bạn không có gì để so sánh với thứ tình yêu sai lạc này ngoại trừ tình yêu đích thực nên khi bạn bắt đầu thiền định thì thứ tình yêu sai lạc này bắt đầu tan chảy và biến mất. Bạn đừng ngã lòng, bạn đừng thất vọng.

Nếu một người nào đó là một người sáng tạo, anh ta tham gia chiêm nghiệm thiền định thì mọi sự sáng tạo của anh ta sẽ biến mất khỏi hiện tại. Nếu bạn là một họa sĩ, bạn sẽ đột nhiên nhận thấy rằng bạn không còn tồn tại nữa. Bạn có thể tiếp tục những theo thời gian bạn sẽ không còn sinh lực hay nhiệt huyết gì nữa. nếu bạn là một thi sĩ, sự thi vị của bạn sẽ ngừng lại. Nếu bạn sống trong tình yêu, sinh lực đó sẽ biến mất. Nếu bạn cố gắng tự gương ép mình trong mối quan hệ thì chính sự gương ép đó là sự nguy hiểm. Khi đó bạn đang thực hiện hai việc mâu thuẫn nhau: Một mặt bạn cố gắng bước vào, một mặt bạn cố gắng thoát ra. Giống như khi bạn lái một chiếc xe hơi, bạn vừa đạp chân ga vừa đạp chân thắng. Điều đó có thể tạo ra thảm họa vì bạn đang thực hiện hai việc mâu thuẫn nhau trong cùng một lúc.

Sự chiêm nghiệm thiền định chỉ đối kháng với tình yêu sai lạc. Thứ tình yêu sai lạc sẽ biến mất, đó là điều kiện cơ bản để thứ tình yêu đích thực xuất hiện. Cái sai lạc phải biến mất, chỉ khi đó cái đích thực mới xuất hiện. Nhiều người nghĩ rằng tình yêu và sự thiền định là hai yếu

tổ đối nghịch nhau, rằng chúng không thể tồn tại song song – điều đó không đúng. Sự thiên định đối nghịch với tình yêu sai lạc nhưng lại hoàn toàn hòa hợp với tình yêu đích thực.

276. SỰ BƠ VƠ

Thế giới này bao la, nhân loại tồn tại trong sự bơ vơ. Đó là điều rất khó khăn nhưng một khi bạn chấp nhận sự đau khổ cơ bản đó của nhân loại thì bạn sẽ trở nên hoàn toàn thanh thản.

Bạn dễ dàng chấp nhận đau khổ của mình hơn đau khổ của người khác. Thậm chí bạn dễ dàng chấp nhận đau khổ của người khác hơn đau khổ của một đứa bé – nó thơ ngây, vô tội, nó không thể tự vệ, nó không thể trả đũa – dường như sự đau khổ của một đứa bé là một điều bất công, tồi tệ, khủng khiếp, bạn khó có thể chấp nhận được.

Nhưng bạn cần ghi nhớ rằng không những đứa bé kia bơ vơ mà kể cả bạn cũng bơ vơ. Một khi bạn hiểu được sự bơ vơ của mình bạn sẽ dễ dàng chấp nhận mọi đau khổ. Bạn có thể làm gì? Bạn cũng bơ vơ. Bạn cảm nhận được nỗi đau nhưng bạn không thể làm gì cả. Thế giới này quá bao la, nhân loại sống trong sự bơ vơ. Chúng ta có thể cảm thấy thương cảm. Nhưng ngay cả khi chúng ta cố gắng làm một điều gì đó thì vẫn không có gì đảm bảo rằng chúng ta có thể cải thiện được tình hình – thậm chí còn tạo ra thêm nhiều đau khổ.

Tôi không có ý nói rằng bạn hãy vứt bỏ lòng từ bi thương cảm của mình. Tôi chỉ muốn nói rằng bạn đừng nghĩ rằng nhân loại đau khổ là một điều sai lạc. Bạn hãy vứt bỏ ý nghĩ rằng bạn có thể làm được một điều gì đó để cải thiện nó. Lòng từ bi thương cảm là tốt, sự bơ vơ cũng tốt. Bạn hãy khóc, chẳng có gì sai trái với việc khóc lóc. Bạn hãy để những giọt nước mắt tuôn rơi, đồng thời bạn hãy để mọi người biết rằng bạn cũng bơ vơ; đó là lý do tại sao bạn lại khóc. Chính ý tưởng rằng chúng ta có thể làm được một điều gì đó để cải thiện đau khổ là một ý tưởng vị kỷ; khi bản ngã xuất hiện nó sẽ xáo trộn mọi thứ. Bạn hãy quên đi bản ngã của mình và chỉ quan sát mà thôi.

277. KHÔNG THAY ĐỔI

Bạn hãy luôn nhớ rằng bạn không phải là một cái gì đó nhất thời, ngược lại, bạn bất diệt; bạn không phải là liên tục thay đổi, ngược lại, bạn không thay đổi.

Trong một bông hoa có hai yếu tố cấu thành: một không ngừng thay đổi (những gì có hình dạng gồm cánh hoa, nhị hoa, cuống hoa) và một không thay đổi (những gì không có hình dạng). Hoa nở rồi lại tàn nhưng vẻ đẹp của nó luôn còn mãi.

Con người cũng vậy, chim chóc cũng thế, mọi loài vật đều thế cả.

278. THAY ĐỔI

Chúng ta muốn thay đổi nếu không gặp một khó khăn nào, đó là điều không thể. Điều kiện đó – không gặp nguy hiểm hay rủi ro nào – làm cho chúng ta không thể thay đổi vì mọi đối tượng đều phải gặp nguy hiểm hay rủi ro, chỉ khi đó sự thay đổi mới có thể xảy ra.

Sự thay đổi không thể xảy ra từng phần. Hoặc nó xảy ra hoặc nó không xảy ra – nó chỉ có thể

xảy ra một cách trọn vẹn nên vấn đề ở đây là thay đổi hay không thay đổi. Nó là một bước nhảy vọt, chứ không phải là một tiến trình. Nếu bạn thực sự chán nản cuộc sống mà bạn đã và đang sống, nếu bạn thực sự chán nản những khuôn mẫu xưa cũ bạn sẽ không gặp khó khăn nào trong việc thay đổi. Bạn dễ dàng thay đổi nếu bạn hiểu được rằng bạn đã và đang sống một cuộc sống không xứng đáng, cuộc sống đó chẳng đem lại cho bạn thứ gì tươi đẹp, cuộc sống đó không giúp bạn thăng hoa được.

Đây không phải là vấn đề về sự nhìn nhận của người khác về bạn. Mọi người có thể nghĩ rằng bạn thành công, bạn có mọi phẩm chất mà họ muốn có nhưng vấn đề không phải là ở chỗ đó. Từ trong sâu thẳm lòng mình bạn cảm thấy tù hãm, khô héo, ảm đạm, cứ như thể là bạn đã chết rồi, cứ như thể là mọi cánh cửa đều đã đóng chặt. Hương vị của cuộc đời, sự thi vị của cuộc sống... đều đã biến mất; mọi hương thơm không còn nữa. Bạn tiếp tục sống vì bạn phải sống. Bạn có thể làm gì? Bạn dường như trở thành một con rối, bạn không biết mình đang làm gì, đang đi đâu, mình đến từ đâu, mình là ai.

Nếu bạn thực sự cảm thấy như thế, khi đó bạn dễ dàng thay đổi. Sự thay đổi sẽ diễn ra một cách thanh thoát tự nhiên, bạn chẳng cần làm gì cả; chỉ cần bạn thấu hiểu được điều này thì tự nhiên sự thay đổi sẽ đến với bạn. Sự thấu hiểu chính là một cuộc cách mạng thực sự, ngoài ra chẳng còn một cuộc cách mạng nào khác.

279. KHÔNG LƯU LUYẾN

Tôi không ủng hộ sự từ bỏ. Bạn hãy vui hưởng tất cả những gì cuộc sống trao cho bạn nhưng bạn phải luôn giữ mình được tự do. Nếu thời gian thay đổi, nếu mọi thứ đều biến mất, điều đó chẳng tạo ra sự khác biệt nào ở bạn. Bạn có thể sống trong một tòa lâu đài, trong một túp lều... Bạn có thể sống vui tươi dưới bầu trời xanh.

Sự ý thức liên tục rằng mọi người không nên bám chặt lấy bất kỳ một thứ gì cả sẽ giúp cuộc sống này trở thành một chuỗi dài hạnh phúc. Mọi người nên vui hưởng những gì cuộc sống trao cho mình. Cuộc sống này trao cho chúng ta quá nhiều thứ nhưng tâm hồn chúng ta lại quá lưu luyến với vật chất trần gian.

Có một câu chuyện kể về một Thầy tu nọ. Một đêm có một tên trộm lẻn vào lều của ông nhưng chẳng có gì để trộm. Ông lo lắng không biết tên trộm này nghĩ gì... Hắn đã vượt chặng đường dài bốn hoặc năm dặm đường để đến đây trong đêm tối...

Vị Thầy tu này chỉ có duy nhất một chiếc mền đang dùng làm trang phục. Ông đặt chiếc mền ở góc tối nên tên trộm không thể nhìn thấy. Ông bảo hắn rằng hãy lấy chiếc mền đi, ông nài nỉ hắn hãy xem chiếc mền như là một món quà mình gửi tặng, hắn không nên quay trở về với đôi tay trống rỗng. Tên trộm tỏ ra vô cùng bối rối; hắn lúng túng biến mất trong đêm cùng với chiếc mền.

Vị Thầy tu này đã viết một bài thơ nói rằng nếu ông có thể thì ông đã hái trăng tặng cho tên trộm này. Đêm đó ông ngồi dưới ánh trăng hoàn toàn trần truồng, ông thưởng thức vẻ đẹp của ánh trăng như chưa bao giờ được thưởng thức.

Cuộc sống này quá tiện nghi. Nó cho bạn nhiều thứ hơn bạn muốn; bạn luôn có nhiều thứ hơn những gì bạn có thể cho đi.

280. THẤP THOÁNG

Nó luôn xuất hiện thấp thoáng, đó là điều tốt; nếu nó xuất hiện ở ạt e rằng bạn không thể chịu nổi. Bạn sẽ phát rồ nếu một sự thấu hiểu nào đó xuất hiện một cách đột ngột.

Đôi khi bạn có thể đủ ngu ngốc để có được một sự thấu hiểu nào đó một cách đột ngột, điều này có thể rất nguy hiểm vì khi đó nó đến quá đột ngột khiến bạn phải sửng sò; bạn sẽ không kịp hấp thụ được nó. Vấn đề ở đây không phải là sự thấu hiểu mà là làm thế nào để hấp thụ nó một cách chậm chậm, nhờ đó mà nó không phải là một trải nghiệm tức thì mà là một thứ hương thơm tỏa gọi tâm hồn bạn. Nếu nó là một trải nghiệm thì nó sẽ đến rồi lại đi. Không một trải nghiệm nào có thể trường tồn – chỉ linh hồn bạn là trường tồn.

Bạn đừng quá tham lam khi xử lý các phẩm chất của tâm hồn. Sự tham lam tiền bạc, địa vị, quyền lực không nguy hiểm bằng vì tất cả những thứ này đều phù phiếm, việc bạn có tham lam những thứ này không cũng chẳng tạo ra khác biệt gì. Nhưng nếu bạn tham lam trong khi xử lý các phẩm chất của thế giới nội tại thì điều đó rất nguy hiểm. Nhiều người đã phải loạn thần kinh vì lòng tham này. Nó có thể làm họ chói mắt và trở nên mù lòa.

Bạn hãy để mọi hiểu biết đến rồi lại đi. Bạn hãy để nó xuất hiện rồi biến mất một cách nhịp nhàng. Quá trình thấu hiểu là một quá trình diễn ra chậm chậm – giống như một bông hoa nở chậm chậm và bạn có thể nhận thấy rõ khi nào thì nó thực sự thăng hoa.

281. THỂ XÁC

Bạn hãy lắng nghe thể xác của mình. Nó thì thầm, nó chẳng bao giờ gào thét.

Thể xác của bạn chỉ gửi cho bạn những thông điệp qua những lời thì thầm của nó. Nếu bạn tỉnh táo, bạn sẽ hiểu được nó. Thể xác có sự sáng suốt của riêng nó, sự sáng suốt này còn sâu sắc hơn cả sự sáng suốt của tâm hồn. Tâm hồn chỉ là thứ non yếu. Thể xác đã tồn tại mà không cần có tâm hồn trong suốt nhiều thiên niên kỷ qua. Tâm hồn chỉ là kẻ đến sau. Nó không biết được nhiều. Mọi thứ cơ bản thì thể xác đều có được trong tầm kiểm soát của nó. Chỉ những thứ vô ích mới được đưa vào tâm hồn – suy nghĩ về những học thuyết, suy nghĩ về Thượng đế, về địa ngục, về chính trị, vân vân.

Bạn hãy lắng nghe thể xác của mình, đừng so sánh chính mình với bất kỳ ai. Trước đây chưa có một ai giống như bạn, mãi về sau cũng sẽ chẳng có ai giống như bạn. Bạn là người độc đáo duy nhất – trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Bạn không thể so sánh với bất kỳ ai, bạn cũng chẳng thể bắt chước theo bất kỳ một người nào.

282. NGÔI SAO THÁI CỰC

Ngôi sao thái cực là ngôi sao bền vững nhất, nó không hề di chuyển. Mọi thứ đều di chuyển nhưng chỉ ngôi sao này là không di chuyển.

Tình yêu là một ngôi sao thái cực. Mọi thứ đều biến đổi ngoại trừ tình yêu. Mọi thứ đều thay đổi; chỉ tình yêu là cố định. Trong thế giới không ngừng thay đổi này, tình yêu là yếu tố duy nhất không thay đổi. Mọi thứ khác đều mang tính nhất thời, luôn tuôn chảy. Chỉ có tình yêu là vĩnh cửu.

Đây là hai điều bạn cần ghi nhớ. Một là tình yêu: vì chỉ có tình yêu là thứ không hao huyền. Chỉ có tình yêu là có thật. Tất cả mọi thứ khác chỉ là một giấc mơ nên nếu chúng ta có thể yêu thương thì chúng ta có thể trở thành sự thật. Nếu chúng ta có được tình yêu trọn vẹn, chúng ta sẽ trở thành chính mình, trở thành sự thật vì tình yêu là sự thật duy nhất.

Điều thứ hai là: khi bạn bước đi, bạn hãy nhớ rằng trong bạn luôn có một cái gì đó chẳng bao

giờ thay đổi. Đó là linh hồn của bạn, đó là ngôi sao thái cực của bạn. Bạn ăn nhưng nó không ăn. Bạn tức giận nhưng nó không tức giận. Bạn làm hàng triệu việc khác nhau nhưng nó vẫn bất di bất dịch. Bạn chuyển động nhưng nó bất động. Bạn nói cười nhưng nó im lặng.

Bạn hãy luôn ghi nhớ rằng nó là cái hoàn toàn cố định, nó không bao giờ lắc lư, không bao giờ nhảy nhót, không hề biết đến sự thay đổi. Thứ không thay đổi trong bạn chính là sự thật. Tình yêu là cách duy nhất để tìm được nó.

283. QUAY VỀ VỚI TRUNG TÂM

Nếu bạn cảm thấy bạn đang lắc lư sang phải rồi lại trái và không biết mình phải đi đâu, điều này có nghĩa là bạn đã mất liên lạc với trung tâm sinh lực của mình, bạn phải tìm cách quay về với nó.

Vào ban đêm khi bạn ngủ, bạn hãy nằm xuống giường và đặt hai bàn tay dưới rốn, cách rốn khoảng chừng 3cm, và nhấn nhẹ nhẹ. Sau đó bạn bắt đầu hít thở thật sâu, bạn sẽ cảm nhận được rằng trung tâm sinh lực của mình đang di chuyển lên và xuống theo hơi thở. Bạn phải cảm nhận toàn bộ sinh lực của mình đang được tập trung ở đó như thể là bạn đang co rút lại, co rút lại rồi lại co rút lại, tập trung tại đó, đó là trung tâm sinh lực của bạn. Bạn hãy làm việc này mười hay mười lăm phút gì đó trước khi thiếp ngủ. Nếu bạn làm được điều này trước khi thiếp ngủ thì nó sẽ rất hữu ích cho bạn. Suốt đêm trung tâm sinh lực này luôn xuất hiện ở đó.

Vào sáng hôm sau, khi bạn cảm thấy rằng mình đã ngủ, bạn đừng vội mở mắt. Bạn lại đặt hai bàn tay dưới rốn và lặp lại thao tác của tối hôm trước. Bạn hãy làm việc này mười hoặc mười lăm phút trước khi bước ra khỏi giường. Bạn hãy làm việc này mỗi đêm, mỗi sáng. Trong vòng 3 tháng bạn sẽ cảm nhận được sinh lực của mình phát triển mạnh mẽ.

284. KHÔNG GÒ ÉP

Tình yêu không bao giờ gò ép. Nó chỉ đơn giản là lấy đi những khuôn mẫu xưa cũ và không hề tạo ra khuôn mẫu nào cho bạn.

Lúc nào cũng thế, sẽ những người yêu nhau thường trở thành đứa trẻ thơ vì tình yêu chấp nhận họ. Nó không đòi hỏi gì ở bạn. Tình yêu không nói rằng “Hãy thế này, hãy thế nọ”. Tình yêu chỉ nói rằng “Hãy là chính mình. Bạn đủ tốt rồi, bạn hãy là chính bạn. Bạn rất đẹp, bạn luôn tuyệt vời”. Tình yêu chấp nhận bạn. Khi tình yêu chấp nhận bạn thì đột nhiên bạn nhận thấy rằng những điều “nên” và “không nên” đã đeo đẳng bạn xưa nay đều hoàn toàn biến mất. Bạn lột bỏ lớp da cũ kỹ của mình và trở lại làm một đứa trẻ thơ. Tình yêu làm cho người ta trẻ lại.

Bạn càng yêu thương thì bạn càng trẻ lại. Khi bạn không yêu thương bạn bắt đầu già đi vì khi bạn không yêu thương thì bạn không còn quan hệ với chính mình nữa. Tình yêu chính là mối quan hệ với chính bản thân mình qua người khác, một người nào đó chấp nhận bạn, họ là tấm gương soi rọi chính bạn.

Tình yêu không bao giờ gò ép. Nó chỉ đơn giản là lấy đi những khuôn mẫu xưa cũ và không hề tạo ra khuôn mẫu nào cho bạn cả. Nếu nó tạo cho bạn bất kỳ khuôn mẫu nào thì nó không phải là tình yêu, nó là sự đàn áp.

285. SỰ NGẠC NHIÊN

Kiến thức hủy hoại khả năng ngạc nhiên. Sự ngạc nhiên là một trong những yếu tố giá trị nhất của cuộc sống nhưng kiến thức hủy hoại nó. Bạn càng biết nhiều thì bạn càng ít ngạc nhiên, bạn càng ít ngạc nhiên thì cuộc sống càng ít ý nghĩa.

Bạn không còn hồ hởi với cuộc sống. Bạn không còn ngạc nhiên nữa, bạn tham gia mọi việc một cách tẻ nhạt, đơn điệu, nhàm chán. Con tim thơ ngây luôn ngạc nhiên với mọi việc giống như một đứa trẻ thơ, nó hái hoa bắt bướm, nó chơi đùa trong vườn, nó ngạc nhiên với mọi thứ. Đó là lý do tại sao trẻ con thường đặt ra nhiều câu hỏi.

Nếu bạn đi dạo cùng một đứa bé bạn sẽ thấy mệt lử vì đứa bé không ngừng đặt câu hỏi về việc này việc nọ, nó đặt ra những câu hỏi mà ta không thể trả lời được: “Tại sao lá cây lại màu xanh?” và “Tại sao hoa hồng lại đỏ?”. Nhưng tại sao đứa bé lại hỏi? Nó tò mò, nó hiếu kỳ, nó ngạc nhiên. Nó tỏ ra hứng thú với mọi thứ.

Bạn càng có nhiều kiến thức thì bạn càng ít quan tâm đến cuộc sống. Bạn lướt qua mọi thứ, bạn chẳng quan tâm gì đến chú chó kia, bông hoa kia, ánh mặt trời kia, chú chim kia; bạn chẳng quan tâm. Tâm hồn bạn đã trở nên hạn hẹp; bạn chỉ biết đi từ nhà đến văn phòng làm việc rồi lại quay trở về nhà. Bạn theo đuổi tiền bạc và tiền bạc, không gì khác hơn.

286. MỌI LÚC MỌI NƠI

Việc chiêm nghiệm thiền định chẳng liên hệ gì đến thời gian và nơi chốn. Nói đúng ra, nó chỉ liên hệ đến bạn, đến thế giới nội quan của bạn nên bất cứ lúc nào bạn được tự do thoát khỏi mọi lễ thói hàng ngày, bạn hãy thư giãn và tham gia việc chiêm nghiệm thiền định. Bạn có thể tham gia bất kỳ lúc nào, bất kỳ nơi đâu.

Việc chiêm nghiệm thiền định không hề biết đến bất kỳ một ranh giới nào. Thậm chí ngay giữa nơi chợ búa bạn vẫn hoàn toàn tĩnh lặng trong lòng. Thậm chí khi một ai đó đang lăng mạ bạn, lòng bạn vẫn như mặt hồ không gợn sóng. Nhưng tâm hồn không thể kiểm soát được sự chiêm nghiệm thiền định này, chỉ có con tim mới có thể làm được điều đó.

287. XÃ HỘI

Chín mươi phần trăm những hoạt động của nhân loại hoàn toàn vô ích; chúng không những vô ích mà còn có hại nữa. Những gì bạn gọi là sự xã hội hóa, sự hội họp, sự thảo luận... chúng ta nên vứt bỏ; khi mọi người tỉnh táo hơn thì họ sẽ vứt bỏ nó!

Cứ như thể là bạn đang sốt cao – 105 độ F – bạn đang la hét trên giường. Khi cơn sốt này hạ xuống còn 88 độ PHẢI - bình thường – bạn nghĩ rằng cuộc sống đã kết thúc vì bạn không còn giãy giụa nữa, bạn không còn nói rằng chiếc giường của bạn đang bay trên trời nữa, bạn không còn nói rằng ma quỷ đang vây quanh bạn nữa. Bạn không còn mê sảng nữa. Rõ ràng là việc này có vẻ đáng thương, vì mới cách đây vài phút mọi người vây quanh bạn, bạn đang bay trên trời và trò chuyện cùng Thượng đế, giờ đây mọi việc đã qua đi, bạn trở lại bình thường!

Đây là những gì xảy ra khi chúng ta vứt bỏ sự xã hội hóa: Cơn mê sảng qua đi, bạn trở lại bình thường. Thay vì nói huyền thuyên suốt ngày, nói như máy nói, nói những truyện tầm phào vô nghĩa, bạn nên nói ít lại. Bạn có thể là người ít nói nhưng lời nói của bạn sẽ có giá trị hơn.

Khi những hoạt động xã hội vô bổ được vứt bỏ, khi người ta hành động nhiều hơn để thay thế

cho lời nói của mình thì khi đó họ mới có được mối quan hệ thực sự.

288. TỪ BỎ

Khi người ta biết cách từ bỏ, khi đó lần đầu tiên cuộc sống bắt đầu xuất hiện với họ. Chúng ta cố gắng nhằm đạt được một thứ gì đó một cách không cần thiết; thực ra, chính sự cố gắng này tạo ra sự trở lực của chính nó.

Cuộc sống không phải là một cái gì đó bạn có thể đạt được. Bạn càng nỗ lực để có nó thì nó càng rời xa tầm tay của bạn. Bạn không cần phải theo đuổi nó; nó sẽ tự đến với bạn. Tất cả những gì bạn cần thực hiện là bạn hãy mở rộng lòng mình, hãy chấp nhận mọi thứ. Mỗi người đều phải mở cửa để chào đón nó, rồi nó sẽ tự xuất hiện. Đừng bao giờ theo đuổi nó. Sự theo đuổi sẽ tạo ra đau khổ; bạn càng theo đuổi nó, nó càng rời xa bạn.

Cuộc sống chứa đựng tất cả. Nó chứa đựng Thượng đế, chứa đựng niềm vui sướng mê ly, nó có vẻ đẹp, nó có sự tốt lành, nó có điều xấu xa, nó có tất cả những gì bạn có thể gọi tên được – chứa đựng tất cả. Cuộc sống là tên gọi của toàn bộ sự tồn tại.

Mọi người phải học cách thư giãn trong kiên nhẫn và điều kỳ diệu của những điều kỳ diệu sẽ xảy ra: Một ngày nào đó bạn sẽ thực sự thư giãn, điều gì đó đột nhiên xảy ra. Bức màn biến mất và bạn nhận thấy được mọi thứ theo đúng sự thật về chúng. Nếu trong ánh mắt của bạn chứa quá nhiều tham vọng, ham muốn, mong đợi bạn sẽ chẳng bao giờ có thể nhận ra được sự thật. Đôi mắt của bạn luôn bị phủ bởi một lớp bụi dày, lớp bụi này được cấu thành bởi những tham vọng. Mọi cuộc săn tìm đều là phù phiếm. Sự săn tìm là phó phẩm của tâm hồn. Khi bạn sống trong trạng thái không tìm kiếm thì đó là lúc sự thay đổi lớn lao xuất hiện.

Mọi sự chiêm nghiệm thiền định đều là sự chuẩn bị cho khoảnh khắc thay đổi xảy ra, nhờ đó một ngày nào đó bạn có thể ngồi yên lặng, không làm gì cả, không ham muốn gì cả.

289. NGƯỜI DẪN ĐƯỜNG

Mọi dòng sông đều tìm đến biển mà không cần có ai dẫn dắt, không cần có bất kỳ một tấm bản đồ nào. Chúng ta cũng có thể tìm đến được đại dương nhưng chúng ta có thể gặp chướng ngại trên đường.

Bạn không cần có người dẫn đường để đưa bạn đến nơi, bạn chỉ cần có người dẫn đường để giúp bạn được tỉnh táo nhằm vượt qua được những chướng ngại trên đường đi vì trên đường đi sẽ có hàng ngàn những cám dỗ khác nhau.

Dòng sông vẫn không ngừng chảy. Nó chảy qua một gốc cây xinh đẹp, nó vui cùng gốc cây xinh đẹp này rồi nó lại tiếp tục chảy đi; nó không lưu luyến với gốc cây xinh đẹp này, nếu không sự vận động của nó sẽ dừng lại. Nó chảy đến một chân núi đẹp, nó ôm lấy chân núi rồi nó lại tiếp tục chảy đi. Nó cảm thấy biết ơn ngọn núi kia vì đã cho nó có được niềm vui trên chặng đường vận động của nó nhưng nó không lưu luyến, hoàn toàn không lưu luyến. Nó vẫn tiếp tục chảy, nó vẫn tiếp tục vận động, sự vận động của nó không bao giờ dừng lại.

Rắc rối xảy ra với hữu thức của con người vì khi họ bắt gặp một gốc cây xinh đẹp thì họ muốn làm nhà ở đó; họ không còn muốn đi đâu nữa. Bạn tình cờ gặp một người đàn ông hoặc một người phụ nữ xinh đẹp, bạn bắt đầu lưu luyến với anh ta hoặc cô ta. Người dẫn đường phải xuất hiện để liên tục nhắc nhở bạn rằng đừng lưu luyến với bất kỳ thứ gì. Tôi không có ý nói bạn đừng vui hưởng thứ gì cả. Thực ra, nếu bạn lưu luyến bạn chẳng bao giờ có thể vui hưởng

bất kỳ thứ gì; bạn chỉ có thể vui hưởng khi bạn không bao giờ lưu luyến, khi bạn tự do.

290. KHOẢNH KHẮC THÍCH HỢP

Khi bạn cảm thấy vui vẻ, cảm thấy yêu thương, cảm thấy bình bĩnh – bạn đang tiến rất gần đến cánh cửa để bước vào việc chiêm nghiệm thiền định. Bạn chỉ cần gõ cửa và bước vào.

Khi người ta đau khổ, bồn chồn, căng thẳng và hồi hộp người ta bắt đầu cố gắng chiêm nghiệm thiền định nhưng khi đó họ khó có thể chiêm nghiệm thiền định được. Khi bạn cảm thấy đau đớn, tức giận hoặc buồn phiền bạn nghĩ đến việc chiêm nghiệm thiền định nhưng đó là lúc bạn khó chiêm nghiệm thiền định nhất.

Khi bạn cảm thấy vui vẻ, cảm thấy yêu thương, cảm thấy bình bĩnh – bạn đang tiến rất gần đến cánh cửa để bước vào việc chiêm nghiệm thiền định. Bạn chỉ cần gõ cửa và bước vào. Đột nhiên một sáng nọ bạn cảm thấy thật tuyệt vời, không vì một lý do cụ thể nào cả. Một cái gì đó đã xảy ra trong tiềm thức của bạn, có lẽ nó đã xảy ra vào tối hôm qua, khi bạn đang ngủ say. Sáng hôm nay bạn cảm thấy tuyệt vời hơn bao giờ hết, bạn đừng hoang phí khoảnh khắc này. Chỉ một vài khoảnh khắc thiền định vào lúc này cũng sẽ đáng giá hơn cả vài ngày thiền định trong trạng thái đau khổ.

Hoặc đột nhiên vào ban đêm, khi bạn nằm xuống giường, bạn cảm thấy như thể mình đã về đến nơi... Bạn cảm thấy ấm áp vô cùng, thoải mái vô cùng. Bạn hãy ngồi dậy năm phút; đừng hoang phí khoảnh khắc đó. Một sự hài hòa cân đối đến tuyệt vời – bạn hãy tận dụng nó, hãy cười lên nó, nó sẽ đưa bạn đi thật xa, đến những nơi mà bạn chưa từng được đến. Bạn hãy học cách vận dụng những giây phút tuyệt vời này.

291. SỰ ĐỘC NHẤT

Sự phân chia giữa bên trong và bên ngoài là điều sai lạc. Bạn phải hiểu được rằng chỉ có một thứ duy nhất, bạn là thứ duy nhất đó.

Sự độc nhất này là sự trọn vẹn, đó chính là bạn. Khi đó trong bạn không còn bất kỳ một sự phân chia nào.

Không có bất kỳ một sự phân chia nào – sự chết là sự sống, sự sống là sự chết. Mọi phân chia xuất hiện là do sự tưởng tượng của tâm hồn. Tâm hồn luôn vận dụng lý trí để nghĩ đến hoặc thứ này hoặc thứ nọ. Thực ra bạn, chính bạn, là sự độc nhất.

292. MẶT NẠ

Dù bạn đang làm gì thì bạn cũng cần ý thức rõ những gì mình đang thực hiện. Nếu bạn đang mang một chiếc mặt nạ, bạn hãy mang nó một cách tỉnh táo, bạn cần luôn ý thức được rằng bạn đang mang mặt nạ.

Nếu bạn đang buồn phiền và một ai đó đến bên bạn mà bạn vẫn buồn phiền bạn sẽ làm cho anh ta buồn phiền theo. Anh ta có làm gì đâu? Anh ta không đáng bị buồn phiền, tại sao bạn lại làm cho anh ta buồn phiền một cách không cần thiết? Bạn hãy mỉm cười và trò chuyện, bạn

biết rõ lúc này bạn đang mang một chiếc mặt nạ. Khi anh ta bỏ đi bạn quay trở về với sự buồn phiền của mình. Đó là nghi thức trong giao tiếp xã hội. Nếu bạn mang mặt nạ một cách chủ động thì không có vấn đề gì sai lạc ở đây cả.

Nếu bạn bị một vết thương, bạn không cần phải mang nó đi khoe với mọi người; đó không phải là vết thương của họ. Tại sao bạn lại tạo ra sự đau đớn trong tâm hồn họ qua vết thương của mình? Tại sao bạn lại phô trương như thế? Bạn hãy để nó ở đó; chăm sóc nó, cố làm lành nó. Bạn hãy đưa nó cho bác sĩ xem nhưng bạn không cần phải đưa nó cho tất cả mọi người xem. Bạn cần phải ý thức rõ điều này.

Mọi người phải sử dụng nhiều chiếc mặt nạ khác nhau; chúng đóng vai trò là chất dầu bôi trơn. Một người nào đó xuất hiện và hỏi bạn có khỏe không, bạn kể cho anh ta nghe tất cả những rắc rối của mình. Anh ta đâu có ý định hỏi về điều này, anh ta chỉ muốn nói lời chào với bạn thôi. Anh ta phải bỏ ra cả giờ đồng hồ để nghe bạn nói. Thật quá hoang phí thời gian! Lần tới anh ta sẽ né tránh bạn, thậm chí không dám nói lời chào với bạn, anh ta sẽ chạy trốn khỏi bạn.

Bạn sống trong một xã hội, bạn không sống một mình nên bạn cần tuân theo nhiều nghi thức xã hội. Nếu bạn không tuân theo những nghi thức này thì bạn sẽ tự tạo ra thêm nhiều đau khổ cho chính mình, chứ không phải cho ai khác.

293. NGẠC NHIÊN

Tất cả những gì đẹp đẽ và thật luôn xuất hiện dưới hình thức là một sự ngạc nhiên nên mọi người phải duy trì khả năng ngạc nhiên của mình. Đó là một trong những niềm vui lớn nhất của cuộc sống.

Khi bạn đánh mất khả năng ngạc nhiên, bạn đã chết. Nếu mọi việc vẫn còn gây ngạc nhiên cho bạn thì bạn vẫn còn đang sống. Bạn càng ngạc nhiên bạn càng sống động. Đó là sự sống động của trẻ thơ; chúng luôn ngạc nhiên với tất cả mọi việc, kể cả những việc vặt vãnh. Trẻ con tỏ ra hứng thú với cả một viên đá cuội, với chúng viên đá cuội kia chính là viên kim cương. Nếu bạn đánh mất khả năng ngạc nhiên của mình dù bạn tìm thấy một viên kim cương bạn cũng chỉ xem đó là một viên đá cuội.

Khi nào bạn còn duy trì được khả năng ngạc nhiên của mình thì khi đó cuộc sống còn ý nghĩa với bạn. Bạn hãy mở rộng lòng mình. Bạn cần liên tục tự nhắc nhở chính mình rằng cuộc sống này thật bao la, thật vô hạn. Cuộc sống là một dòng chảy không ngừng; nó không bao giờ dừng lại. Cuộc sống là một cuộc hành trình không có điểm dừng, mỗi khoảnh khắc trong đời đều mới mẻ, độc đáo. Mỗi khoảnh khắc đều đưa bạn trở về với thời ấu thơ.

294. ĐIỀU KHÔNG THỂ BIẾT

Tâm hồn là tập hợp những điều đã biết, sự chiêm nghiệm thiền định sẽ đưa bạn đến với những điều chưa biết nhưng sự thiêng liêng là điều không thể biết. Giống như đường chân trời kia, bạn càng tiến về phía nó thì nó càng lùi lại. Giống như chiếc cầu vồng kia, bạn không bao giờ có thể bắt được nó.

Bạn có thể cố gắng chạm tới điều không thể biết – bạn có thể thực hiện mọi nỗ lực để chạm tới nó – nhưng nó vẫn luôn là điều không thể biết.

Thượng đế là điều không thể biết và vì điều không thể biết tồn tại nên cuộc sống luôn đẹp đẽ.

Vì điều không thể luôn tồn tại nên cuộc sống luôn là cuộc hành trình đầy thú vị. Khi bạn biết được một điều gì đó, nó lập tức không còn ý nghĩa hơn. Đó là lý do tại sao cuộc sống tại phương Tây lại ít ý nghĩa hơn cuộc sống tại phương Đông. Khoa học giúp các bạn có được nhiều kiến thức nên hầu như bạn chẳng còn ngạc nhiên với bất kỳ thứ gì. Khi bạn nghĩ rằng bạn đã biết được tất cả, khi đó bạn sống trong sự chết. Bạn hãy luôn sẵn sàng để chào đón những điều chưa biết và những điều không thể biết.

295. LỜI CHỈ TRÍCH

Khi bạn còn nhỏ, cha bạn nói “Đừng làm việc này”, mẹ bạn nói “Đừng làm việc đó”. Bất kỳ điều gì bạn muốn làm đều là sai trái và bất kỳ điều gì bạn không muốn làm nhưng cha mẹ bạn muốn làm đều là đúng đắn.

Bạn luôn sống trong sự trói buộc. Bạn biết đâu là điều “đúng” cần phải làm nhưng bạn không muốn làm nên bạn làm gượng gạo, bạn làm nó như một nhiệm vụ được giao. Khi đó bạn không có niềm vui; bạn cảm thấy rằng bạn đang tự hủy diệt chính mình, bạn đang hoang phí đời mình. Nếu bạn làm những gì mình thích, bạn cảm thấy có lỗi, bạn cảm thấy bạn đang thực hiện những việc sai trái nên bạn chối bỏ cha mẹ mình, thế thôi. Giờ đây mọi việc rất đơn giản vì bạn đã trưởng thành, cha mẹ của bạn giờ không còn nữa, họ chỉ còn trong tâm trí bạn.

Tôi muốn nói rằng bạn hãy rũ sạch mọi tàn tích của quá khứ. Bạn không còn là một đứa trẻ nữa: Bạn phải nhìn nhận sự thật này. Bạn phải gánh vác trách nhiệm trên đôi vai của mình; đây là cuộc đời của bạn nên bạn hãy làm tất cả những gì mình thích, đừng bao giờ làm bất kỳ thứ gì mình không thích. Nếu bạn phải chịu đau khổ vì việc này, bạn hãy cứ chịu đau khổ. Cái gì cũng có cái giá của nó; không có gì miễn phí trong đời.

Nếu bạn thích một mà cả thế giới lên tiếng chỉ trích nó, tốt thôi! Hãy cứ để họ chỉ trích. Bạn hãy chấp nhận hậu quả đó; nó xứng đáng để bạn chấp nhận. Nếu bạn không thích một thứ gì đó nhưng thế giới cho là xinh đẹp, mặc kệ họ, bạn chỉ cần biết rằng nó thật vô nghĩa với bạn. Đây là cuộc đời của bạn, ai có thể biết được? Ngày mai bạn có thể qua đời nên bạn hãy vui cùng nó trong khi bạn đang còn sống! Đây không phải là việc của ai cả, đây là việc của chính bạn, đây là cuộc đời của bạn, bạn phải là người quyết định.

296. KỸ THUẬT

Tình yêu là đối tượng thực hiện; kỹ thuật chỉ là phương pháp. Bác sĩ là người thực hiện, phép chữa bệnh chỉ là phương pháp.

Lý trí của chúng ta luôn cho rằng chính phép chữa bệnh đang giúp đỡ con người; điều đó đã và đang là một ảo tưởng trong suốt nhiều thời đại qua. Không phải Thiên Chúa giáo đã giúp cho con người, chính Chúa đã giúp cho con người. Không phải là Phật giáo đã giúp cho con người, chính Đức Phật đã giúp cho con người. Suốt hai ngàn năm trăm năm qua người ta vẫn luôn cho rằng Phật giáo đã giúp loài người nhưng thực ra chính Đức Phật đã giúp loài người.

Lý trí của chúng ta vẫn luôn nghĩ rằng kỹ thuật đã giúp ích con người, kỹ thuật là thứ do con người tạo ra. Kỹ thuật trở thành một yếu tố quan trọng, chúng ta bắt đầu rời xa sự thật.

297. THOÁT KHỎI NHÀ GIAM

Có thể tôi sai. Có thể tôi không thực sự thoát khỏi nhà giam, có thể tôi chỉ giả vờ như thế. Có thể tôi là người tự giam hãm chính mình! Không ai có thể khẳng định được điều này nên đây chỉ là một canh bạc, một vấn đề gắn liền với sự tin tưởng. Sự tin tưởng chỉ là một canh bạc.

Nếu bạn quyết định bỏ thuốc lá nhưng không nói với ai về quyết định này, chín mươi phần trăm bạn sẽ hút thuốc lá trở lại. Một người nào đó quyết định bỏ thuốc lá, anh ta nói với bạn bè của mình rằng anh ta sẽ bỏ thuốc lá, chín mươi phần trăm anh ta sẽ hút thuốc lá trở lại. Một người hút thuốc lá sống trong cộng đồng những người không hút thuốc lá, chín mươi phần trăm anh ta sẽ bỏ được thuốc lá.

Gurdjieff đã từng nói rằng: nếu bạn muốn làm một việc gì đó, hãy tìm một vài người bạn để cùng họ bắt tay vào việc. Việc này cũng giống như là việc bạn bị bắt giam trong nhà tù: Bạn muốn trốn thoát những việc trốn thoát một mình là điều rất khó. Nếu bạn thành lập bè nhóm thì cơ hội trốn thoát sẽ cao hơn: Cùng nhau giết chết người cai ngục, cùng nhau đập vỡ tường, nếu bạn cố làm việc này một mình thì rất khó. Tuy nhiên vẫn có khả năng là các bạn vẫn không thành công bởi bè nhóm của các bạn chỉ là những tù nhân yếu đuối trong khi lực lượng nhân viên của nhà giam lại mạnh mẽ hơn các bạn.

Cách tốt nhất là bạn hãy liên lạc với những người ở ngoài nhà giam, những người đã được tự do, những người không bị giam hãm, họ có thể cung cấp phương tiện cho bạn, họ có thể cung cấp bản đồ cho bạn, họ có thể mua chuộc đút lót nhân viên cai ngục, họ có thể rủ người cai ngục đi nghỉ mát.

298. NHỊP SINH HỌC

Bạn phải hiểu được nhịp sinh học của cơ thể của mình. Không ai có thể thay đổi được nhịp cơ thể của mình. Nó được thiết lập từ lúc chào đời.

Bạn hãy quan sát nhịp cơ thể của mình. Nếu bạn cảm thấy thích đi ngủ sớm, bạn hãy đi ngủ sớm và thức dậy sớm vào sáng hôm sau. Khi bạn đã hiểu được rằng khoảng thời gian nào là thích hợp với bạn nhất, tốt hơn hết bạn hãy thực hiện đúng theo nó.

Cho đến nay người ta đã tiến hành nhiều cuộc nghiên cứu về nhịp sinh học của cơ thể và dường như không có cách nào để thay đổi nó cả. Nó là một cái gì đó gắn liền với tế bào của con người; những tế bào này đã được lập trình sẵn. Chim chóc đi ngủ khi mặt trời khuất dạng. Khi chúng bị nhốt vào lồng và người ta soi sáng lồng khi ngoài trời đang chói chang. Chúng ở trong chiếc lồng này suốt nhiều tháng trời. Chúng bắt đầu bị loạn thần kinh, bắt đầu giết đồng loại hoặc chúng tự sát – nhưng nhịp sinh học của cơ thể chúng vẫn không thay đổi. Chúng có thể ngủ khi đang là đêm tối trong lồng – chúng bắt đầu cảm nhận được một cái gì đó kỳ quái, một cái gì đó bất thường đang xảy ra.

Bạn hãy đơn giản là chấp nhận và thực hiện theo đúng nhịp sinh học của cơ thể mình.

299. CHIẾC BÓNG

Không ai có thể giết được bản ngã vì bản ngã không có thật. Nó chỉ là một chiếc bóng – không ai có thể giết được chiếc bóng.

Thậm chí việc đánh nhau với một chiếc bóng cũng là một việc xuẩn ngốc, bạn sẽ bị đánh bại –

không phải vì chiếc bóng đó mạnh mẽ mà là vì nó không có thật! Nếu bạn đánh nhau với một chiếc bóng, làm sao bạn có thể chiến thắng được? Nó hoàn toàn không thực sự tồn tại; nó là bản ngã.

Bản ngã là chiếc bóng của “tôi”. Cũng giống như thể xác bạn tạo ra một chiếc bóng, “tôi” cũng tạo ra một chiếc bóng. Bạn không thể đánh nhau với nó, bạn không thể giết chết nó; thực ra, đối tượng muốn giết chết nó chính là bản ngã.

Nếu bạn muốn giết chết chiếc bóng này, cách duy nhất là bạn tìm kiếm nguồn sáng, chiếc bóng này sẽ biến mất; bạn hãy sáng suốt hơn và bản ngã sẽ tự nhiên biến mất.

300. CHIẾC CHÌA KHÓA VẠN NĂNG

Bí quyết ở đây là chấp nhận và chấp nhận. Đó là chiếc chìa khóa vạn năng, nó có thể mở được mọi cánh cửa.

Không một chiếc ổ khóa nào có thể đóng chặt trước sự chấp nhận. Sự chấp nhận là chiếc chìa khóa có thể mở được mọi cánh cửa vì khi bạn chấp nhận một điều gì đó thì sự thay đổi sẽ xuất hiện trong bạn, khi đó không còn tồn tại bất kỳ xung đột nào trong bạn nữa. Khi bạn chấp nhận thì bạn không còn bị phân chia nữa, khi bạn chấp nhận thì bạn trở thành một đối tượng trọn vẹn.

Mọi khao khát đều đẹp. Lòng đam mê cũng đẹp, nếu bạn chấp nhận nó, nó sẽ trở thành lòng từ bi. Nếu bạn chấp nhận mọi khao khát, bạn sẽ nhận thấy rằng mọi rắc rối đều biến mất. Khi bạn thấu hiểu được mọi khao khát, bạn trải qua nó, sống cùng với nó, vượt qua nó, khi đó bạn đã trưởng thành.

301. CHA MẸ

Việc thấu hiểu được cha mẹ luôn luôn là việc tốt.

Gurdjieff từng nói rằng “Nếu bạn không có được sự cảm thông cùng cha mẹ, bạn sẽ bỏ lỡ cả đời này”. Nếu bạn có tranh chấp hay xung đột cùng cha mẹ, bạn chẳng bao giờ có được sự bình yên trong lòng. Dù bạn ở đâu bạn cũng cảm thấy có lỗi với cha mẹ. Bạn sẽ không bao giờ tự tha thứ được cho chính mình và chẳng bao giờ có thể quên đi lỗi lầm này. Cha mẹ không chỉ là người ruột rà với bạn, họ là người sinh ra bạn. Bạn là một phần của họ. Bạn là một nhánh được sinh ra từ gốc cây đó. Gốc rễ của bạn nằm nơi họ.

Khi cha mẹ chết đi, bạn lập tức bị hụt hẫng. Khi cha mẹ chết đi, lần đầu tiên bạn hiểu được sự cô đơn là gì, giống như nhánh cây bị nhổ bật rễ nên trong khi họ còn sống, bạn hãy làm mọi điều có thể để có hter cảm thông cùng họ. Khi họ rời khỏi trần gian này – một ngày nào đó nhất định họ sẽ ra đi – bạn sẽ không cảm thấy có lỗi, bạn sẽ không phải ăn năn sám hối; bạn sẽ biết được rằng mọi thứ đã được sắp đặt. Họ đã vui cùng bạn, bạn đã vui cùng họ.

302. SỰ TÁI SINH

Khái niệm về tái sinh của thế giới phương Đông là một quan niệm tuyệt vời. Việc khái niệm đó có đúng hay không quan trọng. Điều quan trọng là nó giúp bạn cảm thấy bình an trong cuộc

sống.

Ở thế giới phương Tây, mọi người luôn vội vã vì quan niệm của Thiên Chúa giáo là chỉ có một kiếp sống duy nhất, khi cái chết xuất hiện thì bạn phải ra đi và không bao giờ có thể quay lại. Điều đó đã tạo ra một ý tưởng rất điên rồ trong tâm trí của mọi người nên mọi người đều vội vã, mọi người đều tất bật.

Không ai nghĩ đến việc họ đang đi đâu; họ chỉ nghĩ đến việc chạy thật nhanh, chỉ thế thôi nên không ai có thể vui hưởng cuộc sống này vì làm sao bạn có thể vui hưởng được thứ gì khi bạn di chuyển với vận tốc nhanh như thế?

Để có thể vui hưởng một cái gì đó thì người ta phải có được thái độ thư giãn, thoải mái. Để có thể vui hưởng cuộc sống người ta phải có được sự bất diệt. Làm sao bạn có thể vui hưởng được khi bạn luôn cho rằng cái chết đang kề cận? Họ cố gắng vui hưởng nhưng trong cố gắng của họ thì sự bình yên không xuất hiện, khi không có ự bình yên thì làm sao bạn có thể vui hưởng được? Bạn chỉ có thể vui kh bạn thưởng thức một cách chậm chậm. Chỉ khi bạn có thời gian dư dả bạn mới có thể vui được.

Khái niệm về tái sinh của thế giới phương Đông là một quan niệm tuyệt vời. Việc khái niệm đó có đúng hay không không quan trọng. Điều quan trọng là nó giúp bạn cảm thấy bình an trong cuộc sống. Đó là sự thật. Tôi chẳng quan tâm gì đến quan niệm về thế giới siêu hình. Nó có thể đúng hoặc sai; điều đó hoàn toàn không phải là điều quan trọng. Nhưng nó giúp bạn luôn bình yên thanh thản.

303. LỊCH SỬ

Lịch sử của nhân loại quá xấu xa. Tất cả những gì đã qua chỉ là cơn ác mộng.

Nhân loại vẫn chưa thể viết được gì tốt về chính mình – trừ một vài trường hợp hiếm hoi chẳng hạn như Đức Phật và Chúa Jesus, giống như những ngôi sao lóe sáng.

Nhân loại đã sống cùng bạo lực, chiến tranh và sự cuồng trí nên tốt hơn hết chúng ta hãy quên đi quá khứ này. Quá khứ của nhân loại quá nặng nề và nó chẳng giúp ích gì cho con người cả. Thực ra, nó khiến tâm hồn nhân loại thêm thối nát. Bạn hãy nhìn lại quá khứ mà xem, dường như là nhân loại vẫn không thể phát triển được. Nó làm cho mọi việc trở thành vô vọng.

Cho đến nay lịch sử của nhân loại vẫn không đáng kể viết hoặc đọc. Việc quá quan tâm đến lịch sử không phải là việc tốt. Lịch sử luôn gắn liền với quá khứ, với sự chết chóc.

Đừng chỉ quên đi lịch sử, bạn phải quên cả tiểu sử về bản thân mình, mỗi sáng bạn hãy thức giấc với tất cả những điều mới mẻ, cứ như thể là trước đây bạn chưa từng tồn tại. Đó là những gì thiền định quan tâm đến: Khởi đầu với mọi sự mới mẻ, không biết gì về quá khứ. Khi bạn không biết gì về quá khứ bạn sẽ không suy đoán gì về tương lai. Bạn không có gì để suy đoán cả. Khi quá khứ biến mất thì tương lai cũng biến mất. Khi đó chỉ còn lại hiện tại mà thôi. Hiện tại chính là sự bất diệt thực thụ.

304. GỐC RỄ

Nếu bạn có gốc rễ là tình yêu, bạn thực sự được vững chắc. Không có cách nào khác để được vững chắc cả.

Bạn có thể có nhiều tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, một tài khoản kếch sù trong ngân hàng tất cả những thứ đó không thể trao cho bạn sự vững chắc. Chúng chỉ là phế phẩm, loại phế phẩm nghèo nàn so với tình yêu. Chúng có thể khiến bạn thêm lo lắng vì khi bạn sở hữu những thứ này thì bạn luôn lo lắng chúng sẽ bị lấy đi từ tay bạn. Bạn sẽ thêm đau khổ sở vì sự dẫn vật của lòng tham, lòng tham là chiếc túi không đáy, lòng tham luôn dẫn vật bạn mãi cho đến khi bạn gục ngã.

Tình yêu là mặt đất vững chãi để từ đó bạn mọc lên, cây cối mọc lên từ đất và người ta mọc lên từ tình yêu. Gốc rễ của chúng ta có thể vô hình, những gì hữu hình đều là phù phiếm. Tiền bạc, nhà cửa, địa vị xã hội là những thứ hữu hình. Nhưng chúng ta là những thân cây với gốc rễ vô hình. Bạn không thể ôm lấy nó, ngược lại, bạn phải chấp nhận để nó ôm lấy bạn.

305. SỰ HIỂN DÂNG

Cuộc sống phải là sự hiển dương; chỉ khi đó nó mới có ý nghĩa. Ý nghĩa chỉ xuất hiện qua sự hiển dương, thứ được hiển dương càng vĩ đại thì ý nghĩa càng tuyệt vời.

Có những người hiển mình vì đất nước – quê cha đất tổ. Có những người hiển mình cho chùa chiền – Hồi giáo, Thiên Chúa giáo, Ấn giáo. Những thứ này đẹp hơn đất nước nhưng chúng chỉ là một học thuyết, một tín điều, một cái gì đó do con người tạo ra, một cái gì đó về cơ bản luôn chia cắt nhân loại. Người này trở thành tín đồ của Hồi giáo, người nọ trở thành tín đồ của Ấn giáo và sự phân chia xuất hiện, xung đột nảy sinh, bạo lực là điều không tránh khỏi. Người ta gọi những thứ trớ trêu này là tình yêu!

Đừng bao giờ hiển mình cho bất kỳ thứ gì tạo ra sự chia cắt.

306. RỒNG – ĐẦY

Một tay bạn tạo ra sự trống rỗng, tay còn lại bạn tạo ra sự đầy tràn nên khi bạn thực sự trống rỗng thì sự đầy tràn có thể xuất hiện trong sự trống rỗng đó.

Đôi khi bạn say mê một hình thức thiền định nào đó. Sự say mê đó tạo ra sự mất tác dụng. Bạn nên để nhiều chiều hướng xuất hiện trong bạn. Bạn nên tham gia ít nhất hai hình thức thiền định: một bị động và một chủ động. Nếu không bạn không thể có được sự cân bằng.

Việc quan sát là một quá trình bị động. Bạn không làm gì cả, đó là một hình thức yên lặng. Đó là một phương pháp thiền định của Phật giáo – rất tốt nhưng không hoàn toàn. Thế nên các tín đồ Phật giáo bị mất cân bằng. Họ trở nên rất tĩnh lặng, rất điềm tĩnh nhưng họ cũng bỏ lỡ một cái gì đó (những gì tôi gọi là niềm vui sướng).

Phật giáo là một trong những phương pháp tiếp cận đẹp nhất nhưng nó không hoàn toàn. Một cái gì đó bị bỏ lỡ. Nó không hề huyền bí, không hề thi vị, không hề lãng mạn. Nó gần như chỉ là một bài toán của linh hồn chứ không phải là một bài thơ của linh hồn. Trừ khi bạn nhảy nhót, trừ khi bạn khiêu vũ, nếu không bạn sẽ chẳng bao giờ hài lòng. Bạn hãy tĩnh lặng nhưng bạn hãy vận dụng sự tĩnh lặng của mình để hướng đến niềm vui sướng.

307. RANH GIỚI

Yêu thương có nghĩa là xóa bỏ mọi ranh giới. Mọi ranh giới vô hình đều phải biến mất. Khi bạn có được lòng yêu thương bạn có thể vượt qua được mọi giới hạn di truyền từ loài động vật. Khi đó lần đầu tiên bạn được làm người, một con người thực sự.

Nếu bạn muốn sống một cuộc sống thịnh vượng, đặc sắc, sinh động thì bạn phải vứt bỏ mọi sự giới hạn, không còn cách nào khác. Đó là cách duy nhất để bạn có được mối quan hệ gần gũi với mọi người. Bạn hãy mở rộng tim mình để đón nhận tất cả mọi người.

Bạn có thể bị tổn thương – bạn lo sợ vì điều này – nhưng bạn phải đối mặt với rủi ro đó. Nó xứng đáng để bạn phải hy sinh. Nếu bạn luôn tỏ thái độ tự vệ thì ai là người có thể đến gần bạn được, ý nghĩa cuộc sống của bạn là gì? Khi đó bạn chết ngay khi đang sống. Bạn sống nhưng đó hoàn toàn không phải là sự sống. Bạn phải chấp nhận rủi ro này.

Tất cả mọi người đều giống như bạn. Về cơ bản, con tim nhân loại hoàn toàn giống nhau nên bạn hãy cho phép mọi người đến gần bên bạn và họ sẽ để bạn đến gần bên họ. Khi mọi ranh giới được xóa bỏ, tình yêu xuất hiện.

308. LÝ THUYẾT HÓA

Các triết gia phát minh ra sự thật; đó không phải là một khám phá. Đó là phát minh của các triết gia.

Điều thứ nhất: Sự thật là cái không thể được phát minh. Tất cả những gì được phát minh ra đều không có thật.

Sự thật luôn luôn ở đó. Chúng ta cần khám phá ra nó. Chúng ta không cần phát minh ra nó vì tất cả những gì bạn có thể phát minh ra được cũng đều là sự sai lạc. Bạn không biết sự thật là gì; làm sao bạn có thể phát minh ra nó được? Trong sự ngu dốt thì mọi thứ được phát minh ra cũng đều là sự ngu dốt. Sự thật là thứ không thể được phát minh ra; chúng ta chỉ có thể khám phá được nó vì nó luôn xuất hiện ở đó.

Điều thứ hai là: không có bức màn nào có thể che đậy được sự thật. Đôi mắt của chúng ta luôn bị phủ một bức màn. Không ai có thể che giấu được sự thật. Sự thật hoàn toàn rõ ràng, nó ở ngay trước mặt bạn. Khi bạn nhìn, bạn sẽ nhìn thấy sự thật. Dù bạn làm gì bạn cũng đang tiến gần về phía sự thật. Việc bạn biết hay không biết không phải là việc quan trọng.

Một người tìm kiếm sự thật chân chính là một người không phát minh, không suy đoán, không suy luận, không biện luận, chỉ đơn giản là chấp nhận và chấp nhận, luôn mở rộng tim mình để đón chào sự thật. Sự thật chỉ có thể xuất hiện khi bạn mở rộng lòng mình và kiên nhẫn chờ đợi.

309. KHOẢNH KHẮC DUY NHẤT

Mỗi khoảnh khắc đều là duy nhất. Không có khoảnh khắc nào giống khoảnh khắc nào.

Chỉ có một tâm hồn thiển cận mới không ngừng tìm kiếm một vài ý nghĩa nào đó liên tiếp theo từng khoảnh khắc. Chỉ có một tâm hồn thiển cận mới muốn mọi thứ đều được nối kết cùng nhau bởi chuỗi nhân-quả. Chỉ có một tâm hồn thiển cận mới muốn mọi thứ đều hướng về một nơi nào đó, muốn đến được một nơi nào đó.

Cuộc sống này luôn đặc sắc, phong phú, đa dạng. Nó không có đích đến cuối cùng, không có

số phận. Cuộc sống không vận động hướng về một hướng duy nhất. Cuộc sống là một cuộc khiêu vũ bất tận.

Mỗi khoảnh khắc là một điệu nhảy, mọi người nên vui với từng khoảnh khắc đến rồi lại đi và mọi gánh nặng trong bạn sẽ hoàn toàn biến mất. Đó chính là sự tự do (sống trong khoảnh khắc hiện tại, không bao giờ lo lắng về quá khứ, không bao giờ lo lắng về những gì chưa xảy ra, không bao giờ cố gắng đưa ra bất kỳ một kết luận nào).

310. CHIỀU HÔM

Nhiều người có được sự sâu sắc tốt cùng vào lúc chiều hôm.

Khi mặt trời sắp mọc, khi đó có sự thay đổi to lớn. Toàn bộ quá trình tồn tại bị động trở nên linh hoạt. Giấc ngủ dừng lại; giấc mơ biến mất. Cây cỏ, chim chóc, mọi mặt của đời sống trở lại với trạng thái sống động. Đó là một sự hồi sinh. Đó là điều kỳ diệu diễn ra mỗi ngày. Nếu bạn tự cho phép mình bình bình cùng khoảnh khắc đó bạn có thể chạm tới được đỉnh cao nhất.

Sự thay đổi như thế cũng diễn ra lúc chiều hôm khi mặt trời lặn. Mọi thứ trở nên tĩnh lặng, im lặng. Sự tĩnh lặng vô cùng đang tỏa khắp. Bạn cũng có thể chạm tới được sự sâu sắc tốt cùng trong thời khắc đó. Buổi sáng bạn đạt được trạng thái thăng hoa, vào buổi chiều bạn đạt được trạng thái sâu sắc, cả hai đều tuyệt đẹp. Chúng sẽ thay đổi con người bạn.

311. NGỌN NÚI

Khi người ta hoàn toàn tĩnh lặng thì không có bất kỳ sự vận động nào diễn ra trong tâm hồn họ, họ bắt đầu trở nên giống như một ngọn núi cao phủ đầy tuyết.

Ngọn núi này vẫn luôn hấp dẫn những người thiền định. Không có gì ở đỉnh núi đó – hoàn toàn tĩnh lặng, hầu như không có sự hiện diện của thời gian. Đức Phật ngồi dưới gốc cây Bồ-đề trông giống như một ngọn núi. Không phải tình cờ mà những bức tượng đầu tiên đều là tượng Phật và được làm bằng đá (vàng, bằng đá, không cử động, không thời gian, bất diệt).

Sự vận động của tâm hồn – suy nghĩ, khao khát, hfnh dung và ghi nhớ - tất cả đều tạo ra đau khổ. Khi không có sự vận động của suy nghĩ và khao khát, khi đó tâm hồn biến mất. Bạn ngồi đó nhưng trong bạn không có tâm hồn. Trạng thái vô hồn đó sẽ biến bạn thành một ngọn núi bất diệt.

312. SỰ SIÊU HÌNH

Ai nghĩ rằng vật chất là tất cả thì họ sẽ tự tạo ra một vòng tròn cho chính mình, họ liên tục di chuyển theo vòng tròn đó mà không bao giờ về được đến nhà vì nhà của họ nằm ở điểm trung tâm của vòng tròn này.

Những ai nghĩ rằng vật chất không bao giờ thay đổi thì cuộc sống của họ sẽ chỉ là một chuỗi dài mò mẫm đi trong đêm tối. Họ không bao giờ biết được ánh sáng là gì, không bao giờ đến được tia sáng của bình minh. Theo lẽ tự nhiên, trong đêm tối họ bị vấp ngã nhiều, tự gây thương tích cho chính mình cũng như cho người khác, toàn bộ cuộc sống của họ chỉ là những

xung đột, mâu thuẫn, bạo lực, chiến tranh. Họ không bao giờ biết được tình yêu là gì bởi tình yêu chỉ có thể xuất hiện khi họ sống cùng ánh sáng.

Việc thấu hiểu được sự siêu hình và sự sáng suốt tuyệt vời. Sự lý luận luôn cay đắng, luôn tạo ra mâu thuẫn và xung đột; các triết gia vẫn không ngừng tranh cãi cùng nhau.

313. MÁNH KHÓE

Sự chiêm nghiệm thiền định có một mảnh khóe (không phải là một nghệ thuật) nhằm tự đưa mình vào trạng thái tĩnh lặng một cách thanh thoát tự nhiên. Nếu bạn quan sát, bạn sẽ nhận thấy rằng trong hai mươi bốn giờ đồng hồ có những lúc bạn tự nhiên rất tĩnh lặng. Những khoảnh khắc này xuất hiện rất tự nhiên, không phải vì bạn quan sát mà chúng xuất hiện.

Điều đầu tiên là bạn phải biết được khi nào thì những khoảnh khắc tĩnh lặng xuất hiện. Khi chúng đã ra đi thì bạn hãy ngưng việc chiêm nghiệm thiền định của mình lại. Bạn hãy ngồi tĩnh lặng, trôi theo từng khoảnh khắc. Chúng nhất định sẽ đến – đến một cách tự nhiên. Cánh cửa nhất định sẽ hé mở nhưng vì quá bận bịu nên chúng ta chẳng bao giờ nhận thấy điều đó.

Bạn hãy quan sát vào lúc sáng sớm, khi bạn đang còn tỉnh táo sau một giấc ngủ sâu, ngoài kia chim chóc cũng đang ca hát, mọi vật trở lại sống động sau giấc ngủ sâu. Bạn hãy ngồi tĩnh lặng dưới gốc cây, bên bờ sông hoặc trong phòng mình, bạn hãy ngồi đó... không làm gì cả. Nó nhất định sẽ đến.

Khi bạn đã biết được mảnh khóe này, nó sẽ đến với bạn thường xuyên hơn.

314. ÂM NHẠC THUẦN KHIẾT

Trong tiếng Phạn, từ nada có nghĩa là “âm nhạc” nhưng trong tiếng Tây Ban Nha thì nó lại có nghĩa là “sự hư không”. Cả hai đều có ý nghĩa đẹp vì âm nhạc mà tôi muốn nói đến ở đây là âm nhạc của sự hư không, nó là loại nhạc của sự tĩnh lặng hoàn toàn. Thánh nhân gọi nó là âm nhạc thuần khiết.

Có một loại nhạc mà không ai có thể tạo ra được, nó giống như mạch nước ngầm trong tâm hồn của chúng ta; nó là loại nhạc của sự hài hòa trong tâm hồn. Ngoài ra cũng có một loại nhạc thuần khiết trong vũ trụ - sự hài hòa giữa các vì sao, giữa các hành tinh; toàn bộ sự tồn tại này giống như một dàn nhạc giao hưởng. Ngoại trừ con người, không có gì là không xuất hiện nhịp nhàng với nhau; mọi thứ đều có sự hài hòa đến tuyệt vời. Đó là lý do tại sao cây cối lại yêu kiều đến thế, cả chim chóc và mọi loài động vật khác. Chỉ có nhân loại là xấu xa, đó là lý do tại sao chúng ta luôn cố gắng tự hoàn thiện mình; luôn cố gắng để trở thành một cái gì đó khác hơn chính mình.

Khi bạn muốn trở thành một cái gì đó, bạn trở nên xấu xí, bạn bị lạc nhịp vì cuộc sống chỉ biết đến *thực tại* mà thôi; sự trở thành một cái gì đó chính là một bệnh của tâm hồn. Nhân loại không bao giờ hài lòng, sự bất mãn đó tạo ra sự xấu xí, nhân loại chỉ có những lời phàn nàn ca thán mà thôi, ngoài ra chẳng có gì cả. Họ muốn thứ này, họ muốn thứ nọ, họ chẳng bao giờ thỏa mãn; thậm chí khi họ có được thứ họ muốn, họ muốn có nhiều hơn thế nữa. Tâm hồn nhân loại không ngừng đòi hỏi. Đó là một bệnh kinh niên của con người.

Khi bạn vứt bỏ ngay ham muốn “trở thành” của mình, bạn sẽ nghe được một bản nhạc. Khi bản nhạc đó cất lên, nó thấm đẫm bạn và lan sang cả người khác. Đó là vẻ đẹp của các vị Phật. Họ luôn hài hòa, sống động và chia sẻ.

315. KHÔNG SỢ HÃI

Để có thể thay đổi vận mệnh của mình bạn phải có được lòng can đảm và không hề sợ hãi.

Những ai luôn sợ hãi sẽ chẳng bao giờ có thể vượt ra khỏi những điều đã biết. Những điều đã biết. Những điều đã biết luôn giúp họ cảm thấy thoải mái, an toàn. Họ biết rõ những thứ đó, biết rõ cách xử lý từng tình huống. Họ xử lý mọi việc trong trạng thái mơ màng (họ không cần phải tỉnh táo); đó là sự tiện nghi của những điều đã biết.

Khi bạn vượt ra khỏi ranh giới của những điều đã biết thì những lo sợ bắt đầu xuất hiện vì lúc này bạn trở thành một người hoàn toàn ngu dốt, bạn không biết mình phải làm gì, mình không nên làm gì. Giờ đây bạn không còn tự tin vào chính mình, bạn có thể dễ dàng phạm sai lầm, dễ dàng lạc lối. Đó là cách mà những lo sợ khiến mọi người luôn quanh quẩn với những điều đã biết. Khi họ quanh quẩn với những điều đã biết thì họ đã chết.

Cuộc sống chỉ thực sự xuất hiện khi bạn sống cùng những nguy hiểm, những rủi ro, những điều mới mẻ. Chỉ qua hiểm nguy bạn mới có thể trưởng thành. Mỗi người phải trở thành một nhà thám hiểm, luôn sẵn sàng chấp nhận rủi ro khi thoát ra khỏi những điều đã biết để tìm đến những điều chưa biết. Khi chúng ta nếm trải được niềm vui của sự tự do và của sự không sợ hãi thì chúng ta sẽ không bao giờ hối tiếc vì chúng ta đã biết được một cuộc sống đích thực là gì. Chỉ một khoảnh khắc sống một đời sống đích thực cũng đáng giá hơn cả một đời sống xoàng xĩnh tầm thường.

316. TÌM KIẾM

Lão Tử nói “Hãy tìm rồi thì ta sẽ chẳng tìm thấy gì cả. Đừng tìm kiếm và ta sẽ tìm thấy nó”. Cho đến nay đây là một trong số những câu nói ý nghĩa nhất mà tiền nhân để lại. Khi bạn tìm kiếm, bạn sẽ bỏ lỡ mọi thứ.

Nếu bạn tìm kiếm, bạn đã lạc hướng. Khi bạn tìm kiếm thì bạn chỉ chấp nhận việc tìm kiếm, bạn sẽ chẳng bao giờ có được thứ mình tìm kiếm. Ngay khi bạn bắt đầu tìm kiếm một thứ gì đó, bạn bắt đầu loạn thần kinh vì bạn không thể tìm được nó – nó luôn ở đó.

Cũng giống như một người tìm kiếm cặp kính của mình. Nó đã nằm sẵn trên mũi anh ta, anh ta vẫn ra sức tìm kiếm. Anh ta sẽ chẳng bao giờ tìm ra được nó trừ khi anh ta nhớ được rằng mọi sự tìm kiếm đều vô ích, trừ khi anh ta nhớ được rằng “Nếu mình có thể tìm kiếm được như vậy, cặp kính của mình ắt hẳn đang nằm ngay trước mắt mình, nếu không làm sao mình có thể nhìn thấy đường đi?”.

Khi chúng ta tìm kiếm, sự thật sẽ ẩn nấp. Khi chúng ta tìm kiếm, kho tàng sẽ ẩn giấu mình.

Thái độ tỉnh táo nhất chính là thái độ của Lão Tử. Ông nói “Hãy ngưng tìm kiếm và sống với thực tại”. Hãy sống với thực tại, rồi đột nhiên bạn sẽ ngạc nhiên: Nó đây rồi!

317. SỰ CÔ ĐƠN

Chúng ta không thể trốn chạy khỏi chính mình. Không có cách nào cả - bạn là bạn. Sự cô đơn là thứ tỏa khắp, nhưng có cách nào trốn chạy khỏi nó.

Bạn càng cố gắng trốn chạy khỏi sự cô đơn thì bạn càng cảm thấy cô đơn hơn. Nếu bạn chấp nhận sự cô đơn bạn sẽ bắt đầu sống trong tình yêu với nó, nếu bạn vui cùng nó thì mọi cô đơn sẽ biến mất. Sự cô đơn sẽ có một vẻ đẹp, một vẻ đẹp tuyệt vời.

Chúng ta đều được sinh ra với sự cô đơn. Sự cô đơn đó là sự tự do của chúng ta. Nó không phải là yếu tố đối nghịch với tình yêu. Thực ra, chỉ có người cô đơn và biết cách sống cùng cô đơn mới có thể yêu thương được, chỉ những người biết yêu thương mới có thể biết được sự cô đơn. Chúng xuất hiện cùng với nhau nên nếu bạn không có khả năng cô đơn thì bạn cũng chẳng có khả năng yêu thương. Những gì được bạn gọi là tình yêu sẽ trở thành một hình thức trốn chạy khỏi chính mình. Đó không phải là tình yêu đích thực, không phải là mối quan hệ thực sự. Ai sẽ là người có mối quan hệ với ai? Bạn thậm chí còn không có được mối quan hệ với chính mình thì làm sao có thể có được mối quan hệ cùng người khác? Thế nên một thứ tình yêu sai lạc tồn tại trên thế gian này: Bạn đang cố gắng trốn chạy khỏi chính mình, người khác cũng đang cố gắng trốn chạy khỏi chính họ, cả hai bạn tìm cách nương tựa lẫn nhau. Đó là sự dối lừa lẫn nhau.

Bạn hãy sống cùng cô đơn rồi mới có thể yêu thương.

318. GIẢI PHÓNG TRẺ THƠ

Chúng ta phải giải phóng trẻ thơ. Chúng đã và đang là nô lệ cho những ràng buộc, nhưng gò ép nặng nề từ xã hội. Không gì nguy hại bằng việc này, chúng thậm chí còn không được biết chúng là ai.

Xã hội tạo ra những con người sai lạc. Xã hội nói rằng trẻ con phải thế này hoặc thế nọ, trẻ con nên làm điều này và không nên làm điều nọ. Xã hội đưa ra những ý tưởng, những lý tưởng và chẳng bao lâu sau trẻ con bắt đầu quen với việc chúng là một tín đồ Thiên Chúa giáo, chúng là một con người và phải hành xử theo cách của một con người, chúng không nên khóc bởi vì đó là dấu hiệu của sự ẻo lả, yếu đuối. Trẻ gái bắt đầu cư xử theo lối yếu điệu – nó được dạy rằng không nên trèo cây, đó là việc của những cậu trai. Ngày càng có nhiều ranh giới được đặt ra, chúng không ngừng bị giới hạn, bị câu thúc, bị bó buộc. Mọi người đều cảm thấy như muốn chết ngạt. Đây là sự thật: Mọi người đều ngạt thở, từ trong sâu thẳm họ luôn khao khát được tự do. Nhưng làm thế nào để được tự do?

Dường như những bức tường vây quanh người ta thực sự rất vững chắc. Mọi người sống trong nhà tù suốt cuộc đời của mình. Họ sống trong tù và chết trong tù. Họ không bao giờ biết được cuộc sống là gì, cuộc sống có ý nghĩa gì. Họ chẳng bao giờ biết đến vẻ lung lẫy cao đẹp của cuộc đời.

Đây là trạng thái bị gò ép của tâm hồn. Toàn bộ quan trọng chiêm nghiệm thiền định là nhằm tháo gỡ, đẩy lùi những bức tường chắn này. Tất cả những gì cha mẹ, xã hội, các mục sư và các chính trị gia đã làm phải được tháo gỡ qua việc chiêm nghiệm thiền định.

319. SỰ NGU DỐT

Xã hội vẫn không ngừng kìm nén ba thứ này: Tình dục, cái chết và sự ngu dốt. Sự ngu dốt là thứ được kìm nén nhiều nhất.

Có những người theo học thuyết Freud phản đối việc kìm nén tình dục, họ đã tạo ra một

không gian nhỏ để mọi người có thể được tự do trong tình dục. Mạnh mẽ hơn cả tình dục là cái chết, cái chết là điều cấm kỵ. Phải có ai đó theo học thuyết Freud đứng lên phản đối sự đè nén này để mọi người có thể tự cho phép chính mình suy nghĩ và cảm nhận về cái chết, nhờ đó mọi người có thể chiêm nghiệm thiền định về nó. Cái chết nhất định sẽ đến với mọi người nên nó không còn là điều cấm kỵ nữa. Nhưng còn có thứ mạnh mẽ hơn cả cái chết đó là sự ngu dốt, toàn xã hội ra sức đấu tranh với sự ngu dốt.

Tôi muốn bạn phải ngu dốt vì đó là một phần gắn liền với sự sống. Đó là điều có nghĩa một cách vô nghĩa, đó là điều hợp lý một cách vô lý. Mọi sự mâu thuẫn, nghịch lý đều tồn tại trong sự cố kết với nhau. Bản thân bạn không ngu dốt sao? Làm sao bạn có thể chứng minh được rằng sự sống này cần đến bạn? Cuộc sống có cần đến bạn không? Cuộc sống vẫn cứ diễn ra êm đẹp mà không cần đến sự có mặt của bạn. Nếu không có bạn thì cuộc sống cũng chẳng hề thay đổi; bạn sẽ mất đi nhưng cuộc sống vẫn luôn tồn tại. Vậy sự hiện diện của bạn có ý nghĩa gì?

Nếu bạn bật cười và cảm thấy rằng đó là điều ngu dốt thì ẩn phía sau nụ cười ấy là sự ngu dốt thực sự - không phải nụ cười mà chính là người đang cười. Bạn hãy bật cười, bạn sẽ nhận thấy rằng nụ cười sẽ đưa bạn đến với những gì vô hạn. Khi đó mọi vây hãm của lý trí đều biến mất. Bạn sẽ sống, một cách đơn giản; bạn không còn tìm kiếm một ý nghĩa nào nữa nên mỗi khoảnh khắc sẽ vô cùng ý nghĩa (hoặc vô nghĩa); cả hai là một.

320. SỰ VUI SƯỚNG

Niềm vui không phải là một từ ngữ đúng đắn. Niềm vui sướng luôn sâu sắc hơn. Niềm vui sướng luôn xuất hiện trong đời; bạn hãy nâng niu nó.

Bạn đến rạp xiếc – đó là một niềm vui, một niềm vui ngó ngán xét từ một góc độ nào đó. Niềm vui đó không bao giờ có thể chạm đến tim bạn, không bao giờ chạm đến được sự sâu sắc trong bạn; nó chỉ là một chú hề quê kệch. Mọi người tìm kiếm niềm vui để giết thời gian; đó là việc làm nông cạn.

Niềm vui thường mang tính trần tục còn sự vui sướng mang tính thiêng liêng. Nếu bạn bật cười, nụ cười của bạn phải bắt nguồn từ niềm vui sướng của mình, không phải là từ một tâm hồn giấu cọt khi nhận thấy rằng một ai đó thật ngốc nghếch.

Nếu nụ cười của bạn bắt nguồn từ một tâm hồn giấu cọt thì sau khi nụ cười qua đi bạn sẽ cảm thấy hơi buồn buồn, cảm thấy lòng mình trống trải.

Nếu nụ cười của bạn bắt nguồn từ niềm vui sướng thiêng liêng thì bạn sẽ cảm thấy rất tỉnh lặng, không buồn phiền, không trống trải. Sự tỉnh lặng đó luôn kèm theo sự sâu sắc của nó.

321. TỘI LỖI

Tội lỗi là một phần gắn liền với tâm hồn vị kỷ, nó không hề mang tính thiêng liêng. Các tín ngưỡng thường vận dụng nó nhưng nó chẳng liên quan gì đến sự duy linh. Tội lỗi chỉ cho bạn biết rằng lẽ ra bạn nên làm khác hơn. Nó là một suy nghĩ của bản ngã; bản ngã luôn cho rằng bạn không hề vô dụng, rằng mọi việc đều nằm trong tầm tay của bạn.

Không có gì nằm trong tầm tay của bạn. Thậm chí chính bạn cũng không nằm trong tầm tay của bạn. Mọi việc đang diễn ra; không có gì hoàn toàn dừng lại. Khi bạn hiểu được điều này, mọi tội lỗi đều biến mất. Đôi khi bạn khóc vì một việc gì đó nhưng từ trong sâu thẳm lòng mình bạn biết rằng nó nhất định phải xảy ra vì bạn vô dụng, bạn không thể làm gì khác hơn,

bạn là một phần rất nhỏ trong vũ trụ này – bạn là một phần rất nhỏ. Cũng giống như một chiếc lá rơi khỏi nhánh cây khi cơn gió đến; lúc này chiếc lá nghĩ đến ngàn lẻ một việc khác nhau – nó nghĩ lẽ ra nó nên thể này hoặc thể nọ, rằng lẽ ra nó đã không phải rơi vào hoàn cảnh này, rằng lẽ ra nó vẫn còn đang bám chặt trên cành. Chiếc lá có thể làm được gì khi cơn gió quá mạnh mẽ?

Tôi lỗi vẫn không ngừng tạo ra trong bạn một ý niệm sai lạc rằng bạn luôn mạnh mẽ, bạn có khả năng làm được mọi việc. Tôi lỗi là chiếc bóng của bản ngã: Bạn đã không thể thay đổi được hoàn cảnh, bạn đang cảm thấy có lỗi về điều đó. Nếu quan sát kỹ bạn sẽ nhận thấy rằng bạn không thể làm được gì cả, toàn bộ trải nghiệm này sẽ giúp bạn trở nên ít vị kỷ hơn.

Bạn hiểu được rằng bạn không thể làm gì; bạn chỉ là một phần rất nhỏ của vũ trụ này.

322. CHINH PHỤC

Việc chinh phục được thế giới không phải là sự dũng cảm thực thụ; việc chinh phục được chính mình mới là sự dũng cảm thực thụ.

Việc trở thành một người lính, một chiến binh không phải là việc phi thường vì mọi người đều là những chiến binh, không ít thì nhiều, toàn bộ thế giới này là một cuộc tranh đấu. Thế giới này là một cuộc chiến không ngừng, khi nóng khi lạnh.

Mọi cá nhân đều không ngừng chiến đấu bởi mọi người đều được nuôi lớn lên trong tham vọng, mọi người đều bị tiêm nhiễm chất độc này. Nơi nào có tham vọng thì nơi đó nhất định phải có chiến tranh, nhất định phải có sự ganh đua. Mọi người quá tham vọng vì mọi xã hội đều được đặt trên nền tảng là lòng tham vọng. Mọi hệ thống giáo dục đều không là gì ngoại trừ việc gò ép học sinh, hướng chúng về với tham vọng, về với sự thành công.

Sự dũng cảm thực sự, cuộc chiến thực sự, không phải là cuộc chiến bên ngoài. Cuộc chiến thực sự là cuộc chiến bên trong mỗi người. Dù Alexandre và Napoleon đã từng là những chiến binh vĩ đại, nhưng họ vẫn là nô lệ cho sự tức giận và lòng tham của mình, xét từ góc độ này họ chẳng khác nào những người bình thường.

Những người thực sự dũng cảm, thực sự phi thường, chính là Đức Phật, Jesus, Patanjali – những người thuộc loại này. Họ đã vượt qua được chính họ, họ đã chế ngự được chính họ. Không một tham vọng nào có thể lôi kéo họ, không một bản năng nào có thể tác động đến họ. Họ là người kiểm soát được toàn bộ cuộc sống của mình.

323. SỰ BÓ BUỘC

Bạn sẽ phải chịu trách nhiệm một trăm phần trăm. Khi bạn chịu trách nhiệm một trăm phần trăm bạn sẽ được tự do, khi đó không còn bất kỳ sự bó buộc nào tồn tại trên thế gian này.

Thực ra, sự tức giận là một hình thức bó buộc. Tôi không tức giận bởi tôi không bị bó buộc. Tôi đã không tức giận với một người nào đó trong suốt nhiều năm trời vì tôi không gán trách nhiệm cho bất kỳ ai khác. Tôi tự do, vậy tại sao tôi phải tức giận? Nếu tôi muốn u buồn thì đó là sự tự do của tôi. Nếu tôi muốn vui vẻ thì đó là sự tự do của tôi. Sự tự do không hề biết đến sợ hãi, tức giận. Khi bạn biết được rằng bạn là thế giới của chính mình, khi đó bạn đã có được sự hiểu biết sâu sắc hàng đầu. Bạn chẳng gặp một rắc rối nào cả - tất cả chỉ là những lời biện hộ.

324. PHÁ HOẠI

Bạn hãy viết ra tất cả những gì bạn có thể nhớ trong ngày, hãy viết ra tất cả những việc làm phá hoại của bạn trong ngày – viết mọi việc một cách chi tiết. Bạn hãy quan sát chúng từ mọi góc độ, sau đó bạn đừng lặp lại những việc phá hoại đó nữa. Đó là một hình thức chiêm nghiệm thiền định.

Nếu bạn tiên đoán rằng bạn không thể làm được một điều gì đó thì nhất định bạn sẽ không thể làm được. Quyết định của bạn sẽ tác động đến cuộc đời của bạn. Nó sẽ là sự tự kỷ ám thị. Nó sẽ là hạt mầm trong bạn. Nó sẽ phá hoại cả đời bạn. Ngay cả khi bạn không thể xác định được rằng bạn có thể làm được hay không thì bạn cũng phải làm. Chỉ có cuộc sống là đối tượng quyết định nên sẽ là xuẩn ngốc khi tiên đoán bất kỳ việc gì (nhưng những việc ngầy ngô vẫn không ngừng diễn ra).

Khi bạn xác định được rằng bạn không thể làm được điều đó, bạn bận tâm làm gì? Tại sao bạn lại phải tranh đấu? tại sao bạn lại phải nỗ lực, phải xung đột? Bạn đã biết rằng bạn không thể làm được điều đó mà. Chính tâm hồn đang tìm cách giải thích duy lý để bạn không còn cố gắng nữa. Dĩ nhiên, nếu bạn không còn cố gắng nữa thì bạn sẽ không thể làm được điều đó, bạn ngã gục vì chính sự tiên đoán của mình.

325. SỰ SÂU SẮC

Một khoảnh khắc có thể kéo dài đến vô tận vì nó không có độ dài nhưng nó có sự sâu sắc. Bạn phải hiểu điều này: Thời gian là chiều dài, sự chiêm nghiệm thiền định là chiều sâu.

Thời gian là chiều dài: sự liên tiến của hết khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Nó là một đường thẳng kéo dài dọc theo đường chân trời. Khi những khoảnh khắc sâu sắc xuất hiện, bạn đột nhiên bị trượt xuống hoặc trượt lên. Trượt xuống hay trượt lên cũng là một vì lúc này bạn không còn di chuyển theo đường chân trời nữa, lúc này bạn di chuyển theo đường thẳng đứng. Bạn hoảng sợ vì xưa nay bạn chỉ trượt theo đường ngang, đường chân trời. Bạn đang đi đâu đấy?

Bạn chỉ có tự giải thích với chính mình bằng hai cách: Hoặc bạn đang chết hoặc bạn đang phát rồ. Bạn giải thích đúng đấy, bản ngã của bạn đang chết, nó đột nhiên biến mất. Bạn cũng đang phát rồ vì bạn đang vượt ra khỏi mọi giới hạn của tâm hồn. Khi đó thời gian hoàn toàn biến mất, dường như thời gian đã dừng lại. Toàn bộ sự vận động trong bạn biến mất vì mọi động cơ thúc đẩy trong bạn đều biến mất. Đó chính là sự sâu sắc.

326. KHÔNG

“Không” giống như một hòn đá chặn ngang dòng suối; dòng nước bị bẻ cong do hòn đá này. Bạn chính là dòng nước đó. Khi bạn sống cùng nó, khi bạn còn sống cùng sự từ chối, sự phủ nhận, bạn mãi mãi là người què quặt.

Bạn hãy không ngừng đập gõ vào hòn đá kia, một ngày nào đó nó sẽ vỡ tan, khi nó vỡ tan thì bạn mới có thể sống cùng sự khẳng định, sự chấp nhận. Tôi không có ý nói rằng bạn nên giả vờ chấp nhận đâu nhé. Nếu bạn không thực sự chấp nhận thì cũng chẳng hề gì, bạn hãy tiếp tục

đập gõ vào hòn đá này.

Bạn đừng chấp nhận từ “không”, bạn đừng chấp nhận sự phủ nhận vì bạn không thể sống mà không có thức ăn, không có thức uống. Không ai có thể sống trong sự phủ nhận – khi sống trong sự phủ nhận thì bạn chỉ có thể tạo ra thêm nhiều đau khổ mà thôi. Sự phủ nhận là địa ngục. Chỉ có sự chấp nhận mới có thể tạo ra thiên đàng.

Đó là ý nghĩa của từ *amen*. Mỗi lời cầu nguyện đều được kết thúc bằng từ *amen* – nó có nghĩa là vâng, vâng, vâng; nó có nghĩa là sự chấp nhận. Nhưng nó phải bắt nguồn từ tận đáy lòng, nó không thể là một sản phẩm của tâm hồn, của suy nghĩ. Tôi không nói rằng bạn hãy dùng từ ngữ đó, tôi muốn nói rằng bạn hãy dọn đường để nó xuất hiện.

327. NGƯỜI ĐIÊN

Mọi người đều là người điên. Khi bạn nhận thấy được rằng bạn là người điên, khi đó sự tỉnh táo sẽ bắt đầu xuất hiện.

Khi bạn biết được rằng bạn là một người điên, bạn sẽ vượt qua được sự điên loạn của mình; bạn đã bước được bước đầu tiên để hướng tới sự tỉnh táo. Mọi người chẳng bao giờ tự biết được rằng họ điên và vì họ không biết nên họ luôn luôn điên loạn. Không những là họ không tự nhận ra được, ngay cả khi bạn nói cho họ biết rằng họ điên họ còn lớn tiếng tự bênh vực chính mình. Họ sẽ tranh luận, sẽ cố gắng nói cho bạn biết rằng chính bạn mới là người điên, không phải họ. Chính sự nhận biết được rằng mình là người điên sẽ giúp bạn vứt bỏ được sự điên loạn của mình.

328. QUYẾT ĐỊNH CỦA BẠN

Mọi tình yêu trên thế gian đều được trao cho bạn, nhưng nếu bạn quyết định rằng bạn đau khổ thì bạn mãi mãi sống trong đau khổ. Bạn có thể hạnh phúc, vô cùng hạnh phúc, không vì một lý do nào cả vì niềm hạnh phúc và sự đau khổ hoàn toàn tùy thuộc vào quyết định của bạn.

Bạn phải có thời gian để có thể hiểu được rằng hạnh phúc hay đau khổ đều tùy thuộc vào chính bạn bởi bản ngã của bạn dễ dàng nghĩ rằng mọi người đang làm cho bạn đau khổ. Bản ngã không ngừng đưa ra những điều kiện không thể và những điều kiện này phải được thỏa mãn thì bạn mới có thể hạnh phúc. Nó hỏi bạn làm sao có thể hạnh phúc trong một thế giới xấu xa với những con người xấu xa, với những hoàn cảnh xấu xa như thế này?

Nếu bạn nhận thấy rõ được thực tại về mình thì bạn sẽ bật cười với chính mình. Nó quá buồn cười, quá lố bịch. Tất cả những gì chúng ta đang thực hiện đều là xuẩn ngốc. Không ai ép buộc chúng ta phải làm điều đó nhưng chúng ta vẫn tiếp tục làm và kêu gào sự trợ giúp từ người khác. Bạn có thể tự mình thoát ra khỏi nó; đó là trò chơi do chính bạn đặt ra bạn tự chuốc lấy đau khổ, bạn đòi phải có sự cảm thông và tình yêu từ người khác.

Nếu bạn hạnh phúc, tình yêu sẽ tự chảy về phía bạn... bạn không cần phải tìm kiếm nó. Đó là một trong số những quy luật cơ bản nhất. Cũng giống như dòng nước tuôn chảy xuống, ngọn lửa luôn bốc lên cao, tình yêu sẽ trôi chảy về hướng niềm hạnh phúc...

329. TRỢ GIÚP

Bạn hãy sống hạnh phúc như bạn có thể. Đừng nghĩ về người khác. Nếu bạn sống hạnh phúc, niềm hạnh phúc của bạn sẽ giúp ích được cho người khác. Bạn không thể giúp người khác nhưng niềm hạnh phúc có thể.

Bạn không thể giúp ích – bạn chỉ có thể phá hoại – nhưng niềm hạnh phúc của bạn có thể giúp đỡ. Niềm hạnh phúc luôn vận hành theo cách riêng của nó – rất tinh vi, rất tinh tế, rất nhẹ nhàng. Khi bạn ra tay giúp đỡ người khác, sinh lực của bạn sẽ được phóng ra mạnh mẽ, nếu bạn giúp đỡ họ thì họ sẽ phản kháng. Họ sẽ phản kháng một cách vô thức vì dường như mọi người đều có tay chân và không ai muốn được giải phóng bởi người khác. Không ai muốn được làm cho hạnh phúc bởi người khác vì điều đó có vẻ như là một sự phụ thuộc nên họ phản kháng một cách vô thức.

Bạn đừng quá bận tâm về điều đó. Đó là việc của họ. Bạn chẳng làm gì khiến họ gặp đau khổ cả. Bạn hãy cứ vui, hãy cứ hạnh phúc rồi niềm hạnh phúc của bạn sẽ tạo can đảm cho người khác. Niềm hạnh phúc của bạn sẽ thúc đẩy, kích thích họ, thách thức họ. Niềm hạnh phúc của bạn sẽ cho họ một ý tưởng về những gì sẽ xuất hiện khi họ chấp nhận. Chỉ thế thôi...

330. SỰ NÍU KÉO

Tâm hồn luôn bám chặt lấy những điều xưa cũ – tốt nhất chúng ta cần phải vứt bỏ sự níu kéo này. Mỗi ngày là một sự mới mẻ, mỗi khoảnh khắc là một sự mới mẻ. Sau mỗi khoảnh khắc chúng ta lại bước vào một thế giới mới. Chúng ta nên sẵn sàng tẩy bỏ những điều xưa cũ.

Đức Phật từng nói với các môn đệ của mình là: đừng bao giờ sống trong cùng một ngôi nhà liên tục ba ngày vì đến ngày thứ ba thì người ta cảm thấy như thể mình đang ở nhà. Trước khi chúng ta cảm thấy giống như mình đang ở nhà, chúng ta phải bỏ đi.

Tâm hồn luôn bám chặt lấy những điều xưa cũ – tốt nhất chúng ta phải vứt bỏ sự níu kéo này. Mỗi ngày là một sự mới mẻ, mỗi khoảnh khắc là một sự mới mẻ. Sau mỗi khoảnh khắc chúng ta lại bước vào một thế giới mới, chúng ta nên sẵn sàng tẩy bỏ những điều xưa cũ. Quá khứ phải biến mất, bạn phải không ngừng quên đi quá khứ nên bạn đừng hoang phí thời gian của mình nữa. Bạn hãy quên đi tất cả những gì đã qua, nó đơn giản là những điều đã qua.

Nếu không bạn sẽ bám chặt lấy nó, ngay cả khi những điều mới mẻ thực sự xuất hiện thì bạn vẫn ra sức bám chặt lấy những điều xưa cũ, bạn sẽ bỏ lỡ tất cả những gì mới mẻ. Bạn hãy luôn sống cùng hiện tại, hãy gắn chặt mình với hiện tại.

331. LỜI CẦU NGUYỆN

Lời cầu nguyện không phải là thứ mà người ta có thể học thuộc lòng để rồi đọc ra miệng; nó phải là một cái gì đó thanh thoát tự nhiên.

Nhiều người cầu nguyện ở nhà thờ, ở đền đài và chẳng có gì xảy ra cả; về sau cũng chẳng có gì xảy ra cả. Họ có thể cùng nhau cầu nguyện cả đời mình và rồi sẽ chẳng có gì xảy ra cả bởi lời cầu nguyện của họ không được thanh thoát tự nhiên. Họ kiểm soát lời cầu nguyện của mình, lời cầu nguyện của họ đi qua lý trí rồi mới được phát âm. Họ quá khôn ngoan nhưng để lời cầu nguyện trở thành sự thật thì bạn phải là người ngốc nghếch.

Lời cầu nguyện luôn luôn ngốc nghếch – bạn có thể cảm thấy ngượng ngịu khi nói cùng Thượng đế. Nó ngốc nghếch nhưng nó có thể xảy ra. Có những khi sự ngốc nghếch chính là sự

khôn ngoan, sự khôn ngoan chính là sự ngốc nghếch. Thế nên khi nào bạn cảm thấy cần cầu nguyện, hãy cầu nguyện.

Bạn cầu nguyện thầm thì trong lòng và nếu có điều gì xảy ra trong bạn thì hãy cứ để nó xảy ra...

332. CÂU TRẢ LỜI

Không có câu trả lời nào cả. Chỉ có hai cách để tâm hồn tồn tại: đầy những câu hỏi hoặc chẳng có câu hỏi nào.

Sự trưởng thành chỉ đến với bạn khi bạn có thể sống mà không đặt ra bất kỳ một câu hỏi nào; đó chính là sự trưởng thành. Việc sống mà không mang theo bất kỳ một câu trả lời nào là việc tuyệt vời nhất, dũng cảm nhất. Khi đó bạn không còn là một đứa trẻ nữa. Một đứa trẻ không ngừng đặt câu hỏi và chờ đợi câu trả lời cho mọi thứ. Một đứa trẻ luôn tin rằng nếu nó có thể đặt câu hỏi được thì nhất định phải có câu trả lời, nhất định phải có một ai đó có thể trả lời được câu hỏi của nó.

Tôi gọi đây là sự non nớt. Bạn nghĩ rằng bạn có thể đặt câu hỏi được thì ắt hẳn phải có câu trả lời cho bạn; có thể bạn không biết được câu trả lời nhưng người khác biết và một ngày nào đó bạn sẽ khám phá được câu trả lời. Mọi việc không phải như thế. Mọi câu hỏi đều do con người tạo ra, đều được tạo ra bởi con người.

Cuộc sống không có câu trả lời. Cuộc sống luôn ở đó, không có câu trả lời, hoàn toàn tĩnh lặng. Nếu bạn có thể vứt bỏ được mọi câu hỏi thì bạn mới có thể có được mối quan hệ với cuộc sống. Khi bạn vứt bỏ mọi câu trả lời, mọi học thuyết, mọi ý tưởng, mọi lý luận của mình, chỉ khi đó bạn mới bắt đầu thực sự “sống”. Khi không còn một câu hỏi nào thì trạng thái không có câu hỏi này chính là câu trả lời.

333. XẤU HỔ

Bất kỳ thứ gì bạn cảm thấy xấu hổ bạn đều che giấu trong lòng, trong tiềm thức. Nó vận hành trong tâm hồn bạn, trong dòng máu của bạn, nó không ngừng nắn bóp bạn.

Nếu bạn muốn đè nén, bạn hãy đè nén những điều đẹp đẽ. Đừng bao giờ đè nén những gì bạn xấu hổ về nó vì tất cả những gì bạn đè nén đều đi sâu vào tiềm thức của bạn, tất cả những gì bạn thể hiện ra ngoài đều bốc lên cao nên nếu bạn có xấu hổ về việc gì, bạn hãy thể hiện nó ra ngoài và nó sẽ kết thúc tại đó. Những gì tươi đẹp bạn hãy giữ lại trong lòng mình để rồi nó không ngừng tác động đến cuộc sống của bạn.

Nhưng chúng ta thường làm ngược lại. Chúng ta luôn bày tỏ những gì tươi đẹp ra ngoài. Bạn không ngừng nói rằng “Tôi yêu, tôi yêu, tôi yêu”, thậm chí bạn còn không hiểu được rằng bạn đang nói gì. Bạn không ngừng đè nén tức giận, căm thù, ganh tị. Theo thời gian bạn nhận thấy rằng bạn trở thành tất cả những gì bạn đè nén, bạn không ngừng cảm thấy có lỗi.

Chẳng có gì để bạn phải xấu hổ cả; mọi thứ đều đẹp như chính nó. Không có một thế giới nào xinh đẹp như thế giới này, không có một thế giới nào hoàn hảo như thế giới này. Không có gì có thể hoàn hảo hơn thế nữa nên bạn hãy vui sống.

Bạn hãy mở toang mọi cánh cửa để đón nhận ánh nắng mặt trời và không khí trong lành, hơi ấm sẽ vây quanh lấy bạn. Bạn hãy mở lòng mình để đón nhận cuộc sống. Bạn hãy vứt bỏ mọi khái niệm về sự xấu hổ, đừng bao giờ phán xét thứ gì cả.

334. SỰ TRỌN VẸN

Tất cả những gì tròn vẹn đều đẹp để nên dù cuộc sống có ra sao, bạn hãy sống tròn vẹn cùng nó.

Đây là bí quyết cho sự thay đổi, sự thay đổi trong tâm hồn. Bạn hãy chấp nhận và sống cùng từng khoảnh khắc. Nếu bạn thực sự sống cùng sự tức giận, bạn sẽ kết thúc được nó vì khi bạn sống tròn vẹn với nó thì nó lập tức biến mất. Bạn sẽ thoát ra khỏi nó, hoàn toàn thoát ra khỏi nó, không hề bị vấy bẩn bởi nó.

Bạn hãy quan sát một đứa bé chưa bao giờ bị xã hội vấy bẩn xem. Khi nó tức giận, nó thực sự tức giận; nó nổ tung. Nó là một đứa trẻ nhưng nó vô cùng mạnh mẽ - cứ như thể nó có thể phá hủy toàn bộ thế giới này. Nó nóng đỏ như một thanh sắt trên lò lửa. Bạn hãy quan sát nó, nó quá đẹp – quá sống động. Chỉ vài khoảnh khắc sau nó lại vui đùa trở lại – sự tức giận không còn nữa. Bạn thậm chí còn không thể tin rằng mới cách đây ít phút nó vô cùng tức giận. Giờ đây nó thật đáng yêu, như một bông hoa – mới cách đây ít phút nó là một ngọn lửa đỏ!

Đây chính là lối sống tròn vẹn. Bạn luôn tươi trẻ, quá khứ chẳng phải là thứ để bạn bận tâm. Đây là những gì tôi gọi là đời sống tâm linh. Một đời sống tâm linh là một đời sống thoát ra khỏi mọi kỷ luật. Nó là một đời sống thanh thoát tự nhiên.

335. KHAO KHÁT

Một khao khát mãnh liệt là một ngọn lửa mạnh, nó có thể thiêu cháy bạn và không để lại thứ gì cả.

Khao khát có hai hình thức: bạn có thể khao khát một thứ gì đó nhưng bạn luôn giữ khoảng cách với cái khao khát đó. Bạn có thể vứt bỏ khao khát đó hoặc bạn có thể thỏa mãn khao khát đó, nhưng bạn lúc nào cũng ở xa nó. Nếu nó không được thỏa mãn thì bạn sẽ cảm thấy thất vọng, khi bạn ở xa nó thì nó chỉ là một cái gì đó ngẫu nhiên đối với bạn.

Abheepsa có nghĩa là khi khao khát trở thành linh hồn bạn. Bạn không thể vứt bỏ nó vì nếu bạn vứt bỏ nó thì lại bị rơi tõm vào nó. Khi nó trở thành linh hồn bạn thì bạn không thể tách rời khỏi nó, khi đó nó có vẻ đẹp tuyệt vời. Nó sẽ đưa bạn đến với một thế giới mới, một thế giới không bị ảnh hưởng bởi thời gian.

336. SỰ TỨC GIẬN TRONG LÒNG

Có một phần của sự tức giận mà không ai có thể thấu hiểu được vì nó có liên quan đến con người và tình huống cụ thể. Nhưng khi lớp vỏ bọc này được lột bỏ thì đột nhiên bạn sẽ tìm đến được suối nguồn tạo ra sự tức giận, dòng suối này chẳng hề liên quan gì đến thế giới bên ngoài, nó là một phần gắn liền với bạn.

Việc đầu tiên chúng ta cần vứt bỏ mọi sự tức giận có liên quan đến thế giới ngoại vi và sẽ tiếp cận được với nguồn tức giận, nguồn tức giận này không liên quan gì đến bất cứ ai – sự tức giận mà chúng ta được sinh ra cùng với nó. Nó xuất hiện vô định, đó là khó khăn của chúng ta trong

việc tìm hiểu nó. Nhưng chúng ta cũng chẳng cần tìm hiểu nó. Chúng ta chỉ cần vứt bỏ nó đi.

Điều này cũng xảy ra với mọi tình cảm khác. Có một phần của tình yêu không liên hệ gì đến bất kỳ ai cả. Nếu bạn tìm hiểu sâu sắc, một ngày nào đó bạn sẽ tìm đến được nguồn tạo ra nó. Nó không hướng về một ai cả, nó chỉ đơn giản là xuất hiện ở đó.

Bạn phải vứt bỏ mọi thứ rác rưởi để có thể tìm được nguồn suối vàng thanh khiết trong chính bạn.

337. BẬC CHA MẸ

Bạn làm theo những khuôn mẫu mà cha mẹ bạn đã áp đặt cho bạn. Đây là khó khăn mà chúng ta khó có thể nhìn thấy được: bạn không thể khoan dung với cha mẹ mình nhưng bạn vẫn làm theo những khuôn mẫu xưa cũ giống như họ đã từng trải qua.

Thế giới này sẽ hoàn toàn khác nếu các bậc cha mẹ thấu hiểu hơn một chút. Họ không hiểu và không ai có thể nói cho họ hiểu bởi họ luôn yêu thương – đó là khó khăn ở đây. Phía sau tình yêu luôn ẩn chứa những thứ không phải là tình yêu. Tình yêu trở thành nơi lưu trú cho nhiều thứ không phải là tình yêu.

Cha mẹ của bạn ắt hẳn rất yêu thương bạn và họ đã thực hiện những gì họ có thể. Ất hẳn họ đang nghĩ rằng họ đang tạo ra một đời sống hạnh phúc cho bạn. Nhưng không ai có thể làm cho người khác hạnh phúc được, không ai cả.

Bạn hãy cho phép con cái mình lớn lên trong sự tự do. Dĩ nhiên là điều đó sẽ đem lại nhiều điều rủi ro, nhưng chúng ta có thể làm được gì? Cuộc sống là tập hợp những rủi ro, mọi sự phát triển đều có thể gặp rủi ro. Đừng bảo vệ chúng thái quá, nếu không chúng sẽ trở thành những nhánh cây được trồng trong nhà kính – hầu như hoàn toàn vô dụng. Bạn hãy để chúng sống thanh thoát tự nhiên. Bạn hãy để chúng tự do tranh đấu cùng cuộc sống, bạn hãy để chúng tự phát triển, và chúng sẽ luôn biết ơn bạn. Bạn sẽ luôn được hạnh phúc vì sau này bạn sẽ nhận thấy rõ sự sống động ở chúng.

338. SỰ CÔ ĐỘC

Tất cả những điều đẹp đẽ đều xuất hiện trong sự cô độc; không gì đẹp đẽ có thể xuất hiện giữa đám đông. Không gì phi thường có thể xuất hiện trừ phi người ta sống cùng sự cô độc. Tâm hồn hướng ngoại đã tạo ra hoàn cảnh khó có thể thay đổi được: Khi người ta cô độc người ta cảm thấy buồn phiền. Sự cô độc nói với bạn rằng bạn hãy đi dạo bên ngoài, gặp gỡ mọi người bởi mọi niềm hạnh phúc đều xuất hiện giữa đám đông. Điều đó không đúng. Niềm hạnh phúc xuất hiện giữa đám đông là niềm hạnh phúc giả tạo, niềm hạnh phúc xuất hiện trong sự cô độc mới là niềm hạnh phúc đúng nghĩa. Bạn hãy vui cùng nó.

Khi sự cô độc xuất hiện, bạn hãy vui cùng nó. Bạn hãy hát một bản nhạc, bạn có thể nhảy nhót hoặc ngồi tĩnh lặng xoay mặt vào tường và chờ đợi một điều gì đó xảy ra. Bạn hãy chờ đợi và rồi bạn sẽ biết được một phẩm chất rất khác biệt. Đó không phải là nỗi buồn phiền. Khi bạn đã nếm trải được sự sâu sắc của sự cô độc, khi đó mọi mối quan hệ của bạn đều là giả tạo. Thậm chí tình yêu cũng không thể sâu sắc bằng sự cô độc vì trong tình yêu luôn có sự xuất hiện của người khác và chính sự hiện diện của người khác khiến bạn không thể đến được điểm trung tâm của sự sâu sắc.

Khi sự cô độc xuất hiện, dường như bạn bị đắm chìm trong nó. Bạn đừng sợ hãi. Thoạt tiên

bạn tưởng chừng như mình có thể chết đi được, sự u buồn vây kín lấy bạn vì trước đây bạn luôn cho rằng niềm hạnh phúc chỉ có thể xuất hiện giữa đám đông.

Bạn hãy đợi một lát. Bạn hãy đắm chìm trong sự cô đơn này rồi sự tĩnh lặng hoàn toàn sẽ xuất hiện. Không gì vận động cả, mọi thứ dường như trống rỗng nhưng cũng đầy tràn. Nghịch lý xuất hiện, mọi mâu thuẫn đều tự phân rã.

339. XOAY MẶT VÀO TƯỜNG

Bạn hãy ngồi xoay mặt vào tường. Nó rất đẹp. Bạn chẳng còn nơi nào để đi cả.

Bồ Đề Lạt Ma (tổ sư của phái Thiền trong Phật giáo) đã ngồi xoay mặt vào tường suốt chín năm trời, không làm gì cả - chỉ ngồi mà thôi. Người ta kể rằng chân của ông đã teo lại và biến mất. Theo tôi thì đó chỉ là một cách nói tượng trưng rằng mọi sự vận động của ông đều biến mất vì khi đó mọi động cơ thúc đẩy trong ông đều biến mất. Ông không đi đâu cả. Ông không muốn đạt được bất kỳ một mục tiêu nào cả, ông đã đạt được điều tuyệt diệu nhất trên thế gian. Ông là một trong những linh hồn hiếm hoi có thể di chuyển trên mặt đất. Chỉ cần ngồi xoay mặt vào tường mà ông có được mọi thứ, không cần làm gì cả, không vận dụng bất kỳ một kỹ thuật nào, không gì cả. Đây chính là kỹ thuật của ông.

Thế nên mỗi khi bạn ngồi, bạn hãy xoay mặt vào tường. nó rất đẹp. Bạn chẳng còn nơi nào để đi cả. Thậm chí bạn cũng đừng treo lên tường bất kỳ một bức tranh nào, cứ để tường trắng mà thôi. Khi bạn không có gì để nhìn thì mọi sự quan tâm về thính thị của bạn sẽ biến mất. Hãy lấy việc này làm kỹ thuật thiền định của mình.

340. MA TÚY

Tốt nhất bạn đừng bao giờ dùng ma túy vì đôi khi nó cũng có thể cho bạn một vài trải nghiệm mới mẻ nào đó, nhưng nó rất nguy hiểm. Khi những trải nghiệm đó đã qua đi thì bạn khó có thể tìm lại được chúng mà không dùng ma túy. Vấn đề ở đây không phải là kinh qua một trải nghiệm nào đó; vấn đề ở đây là sự phát triển.

Bạn có thể có được một vài trải nghiệm nào đó qua việc dùng ma túy nhưng bạn vẫn không phát triển. Trải nghiệm đó tìm đến bạn chứ không phải bạn tìm đến nó. Khi bạn dùng ma túy thì bạn có thể nhìn thấy được dãy núi Himalaya tuyệt vời. Ma túy đã làm cho con đường đến dãy Himalaya ngắn lại đến độ bất ngờ. Nhưng rồi khi trải nghiệm này qua đi thì bạn vẫn cứ là bạn, bạn chẳng hề phát triển được gì cả. Bạn phải thực sự tham gia cuộc hành trình dài tìm đến dãy Himalaya, chỉ qua cuộc hành trình dài này bạn mới có thể thực sự phát triển. Xin hãy nhớ cho rằng tôi không đề cao trải nghiệm, tôi chỉ luôn đề cao sự phát triển.

341. TRẢI NGHIỆM TÂM LINH

Cuối cùng thì chúng ta phải nhớ rằng chúng ta phải vứt bỏ mọi thứ để rồi cái còn lại là chính mình, sự thanh khiết của chính mình. Ngay cả những trải nghiệm tâm linh cũng làm vấy bẩn; nó là sự nhiễu loạn.

Một điều gì đó xảy ra và sự đối ngẫu xuất hiện. Khi một điều gì đó xảy ra và bạn thích nó, lúc đó trong bạn xuất hiện khao khát muốn có nó nhiều hơn nữa. Khi một điều gì đó có thể biến mất nên khi đó mọi nhiễu loạn xuất hiện – tham lam, lo sợ. Khi trải nghiệm xuất hiện trong tâm hồn, khi đó nội dung của tâm hồn quay trở lại và bạn lại bị mắc kẹt trong chiếc bẫy này.

Toàn bộ nỗ lực của tôi là nhằm đưa bạn vượt qua được tâm hồn mình, chỉ khi bạn vượt qua được tâm hồn mình thì bạn mới có được sự tĩnh tại. Khi mọi trải nghiệm đều biến mất thì khi đó sự tĩnh tại xuất hiện. Khi không có niềm vui sướng thì niềm vui sướng xuất hiện – vì niềm vui sướng không phải là một trải nghiệm; bạn không bao giờ có thể cảm nhận được bạn đang vui sướng. Nếu bạn cảm nhận được thì đó hoàn toàn không phải là niềm vui sướng – nó sẽ ra đi và để lại bạn trong đêm tối.

Nếu bạn hiểu được vấn đề ở đây thì bạn sẽ vứt bỏ mọi kỹ thuật vì mọi kỹ thuật đều tạo ra trải nghiệm trong bạn.

342. SỰ CHUNG THỦY

Sự chung thủy là thứ không thể ép buộc. Bạn hãy làm cho đối tượng vui, anh ta sẽ chẳng cần đến bất kỳ mối quan hệ nào. Nhưng khó khăn là ở chỗ người ta thường cho rằng ngay cả khi đối tượng không nghĩ về một mối quan hệ nào khác thì anh ta vẫn cứ phải nghĩ về nó – chỉ để trốn chạy.

Đây là khó khăn cơ bản trong mối quan hệ của nhân loại. Đàn ông cần sự tự do nhiều hơn là tình yêu, phụ nữ cần tình yêu nhiều hơn là sự tự do. Đây là khó khăn luôn xảy ra đối với các đôi vợ chồng trên toàn thế giới. Phụ nữ chẳng hề quan tâm gì đến sự tự do. Cô ta sẵn sàng trở thành nô lệ chỉ cần cô ta có thể làm cho đối tượng trở thành nô lệ. Cô ta sẵn sàng sống trong nhà tù nếu đối tượng sẵn sàng sống cùng cô ta trong nhà tù.

Đàn ông lại sẵn sàng hy sinh tình yêu nếu nó gây nguy hại cho sự tự do của họ. Anh ta muốn sống giữa bầu trời thoáng đãng, ngay cả khi anh ta sống một mình. Anh ta muốn sống trong mối quan hệ yêu thương nhưng dường như trong mối quan hệ này anh ta phải sống cảnh tối tăm và chật hẹp. Thế rồi khó khăn xuất hiện.

Chúng ta cần ý thức rõ rằng việc đòi hỏi quá nhiều về sự tự do hay sự chung thủy cũng đều thiếu cần. Một khi phụ nữ hiểu được rằng nam giới cần nhiều sự tự do hơn thì họ sẽ thôi không đòi hỏi sự chung thủy tuyệt đối. Một khi nam giới hiểu được rằng phụ nữ cần nhiều tình yêu hơn thì họ sẽ thôi không đòi hỏi sự tự do tuyệt đối.

Nếu bạn thực sự yêu thương, bạn sẵn sàng hy sinh một ít. Nếu bạn không yêu thương, tốt hơn hết bạn nên chia tay.

343. SỰ ĐỐI KHÁNG

Sự đối kháng là một trong số những vấn đề cơ bản, từ sự đối kháng này mọi rắc rối phát sinh. Khi bạn đối kháng với một thứ gì đó, bạn sẽ lập tức gặp rắc rối.

Jesus đã nói rằng “Đừng chống lại ma quỷ”. Thậm chí đối với ma quỷ chúng ta cũng không nên đối kháng bởi sự đối kháng cũng là một loài ma quỷ, là một tội lỗi. Khi bạn đối kháng một thứ gì đó, điều đó có nghĩa là bạn tự tách rời chính mình với tất cả. Bạn cố gắng trở thành một hòn đảo, bạn tách rời, bạn phân chia. Bạn không ngừng nhận xét, chỉ trích, bạn không ngừng nói rằng điều này là không đúng, điều nọ là sai, điều kia không nên thế. Sự đối kháng có nghĩa

là bạn tự đặt mình vào sự phán xét.

Đây là toàn bộ thái độ của phương Đông dành cho cuộc sống: Hãy chấp nhận và đừng đối kháng, hãy quy hàng và đừng đấu tranh. Đừng cố gắng chiến thắng, đừng cố gắng trở thành người dẫn đầu. Lão Tử đã nói “Không ai có thể đánh bại ta vì ta đã chấp nhận sự thất bại và ta không còn ham muốn gì về sự chiến thắng”. Làm sao bạn có thể đánh bại một người không hề ham muốn chiến thắng? Làm sao bạn có thể đánh bại một người không tham vọng? Làm sao bạn có thể giết chết một người đã chết? Đó là điều không thể. Qua sự đầu hàng này, người ta đến được sự thành công.

Hãy ghi nhớ lấy điều này: Đừng phí thời gian vào việc đối kháng.

344. KIÊN NHẪN

Tình yêu là sự kiên nhẫn, mọi thứ khác đều là sự nóng vội. Sự đam mê là sự nóng vội, tình yêu là sự kiên nhẫn. Khi bạn hiểu được rằng kiên nhẫn nghĩa là yêu thương, kiên nhẫn nghĩa là sống trong sự cầu nguyện, thì bạn có thể hiểu được mọi thứ. Mọi người đều phải học cách chờ đợi.

Có những điều mà không ai có thể thực hiện được; chúng sẽ tự xảy ra. Có những điều mà người ta có thể thực hiện được, nhưng đó là những điều thuộc về thế giới trần tục. Những điều không thể thực hiện được là những điều thuộc về Thượng đế hoặc thuộc về một thế giới khác, hoặc bất kỳ tên gọi nào bạn thích. Nhưng những gì không thể thực hiện được – chỉ những thứ này là có thật. Chúng luôn tự xuất hiện với bạn; bạn trở thành người nhận lãnh chúng. Đó là ý nghĩa của sự quy hàng, của sự chấp nhận.

Để trở thành người nhận lãnh... bạn phải kiên nhẫn chờ đợi. Bạn hãy chờ đợi với tình yêu sâu sắc, bằng sự biết ơn chân thành – biết ơn những gì đã xảy ra, kiên nhẫn với những gì sẽ xảy ra. Thường thì tâm hồn nhân loại hay làm ngược lại. Nó không ngừng cầu nhàu với những gì đã không xảy ra, nó quá nóng vội với những gì chưa xảy ra. Nó không ngừng tham vọng, nó không có khả năng nhận lãnh. Một tham vọng sẽ trở thành hão huyền nếu bạn không có khả năng nhận lãnh.

345. VÔ GIA CƯ

Niềm vui sướng không có nơi ở cố định. Niềm hạnh phúc có nơi ở cố định, sự bất hạnh cũng có, nhưng niềm vui sướng lại không. Nó giống như một áng mây trắng, không bắt nguồn từ đâu cả, bay lang thang.

Khi bạn bám chặt vào một nơi nào đó, niềm vui sướng sẽ biến mất. Nhà cửa đồng nghĩa với sự an toàn, sự tiện nghi, sự thuận lợi. Bạn càng sống động thì bạn càng lang thang.

Một cuộc sống đúng nghĩa là một cuộc sống tồn tại trong sự không an toàn, không cố định, luôn có những điều mới mẻ đi kèm với những rủi ro. Nếu bạn còn có khả năng ngạc nhiên thì điều đó có nghĩa là bạn còn sống động. Sự ngạc nhiên và sự lang thang có cùng một nguồn gốc. Một tâm hồn cứng nhắc là một tâm hồn không có khả năng ngạc nhiên, nó không có khả năng lang thang.

Bạn hãy là một kẻ lang thang, giống như một áng mây trắng, mỗi khoảnh khắc đều đem lại cho bạn sự ngạc nhiên vô hạn. Bạn hãy là người vô gia cư. Sự vô gia cư không có nghĩa là không có nhà để ở. Nó chỉ có nghĩa là bạn chẳng lưu luyến với bất kỳ một thứ gì cả. Ngay cả khi bạn sống trong một tòa lâu đài bạn cũng đừng bao giờ lưu luyến. Nếu đến lúc bạn phải đi, bạn hãy

đi – đừng bao giờ ngoái đầu nhìn lại. Không gì có thể giữ chân bạn.

346. SỰ KHIÊM TỐN

Tình yêu về cơ bản là sự khiêm tốn – không có loại khiêm tốn nào khác. Nếu sự khiêm tốn không đi kèm với tình yêu thì đó chỉ là trò bịp của bản ngã.

Khi sự khiêm tốn xuất hiện một cách tự nhiên từ tình yêu thì nó có vẻ đẹp tuyệt vời. Bạn hãy yêu cuộc sống này và hãy tự yêu chính mình.

Khi bạn yêu thương chính mình thì bạn bắt đầu yêu thương mọi người, dần dần tình yêu này lan khắp hành tinh. Một ngày nào đó bạn đột nhiên nhận thấy rằng cuộc sống của bạn chính là tình yêu, tình yêu của bạn giờ đây không dành riêng cho một ai cả - tình yêu của bạn trôi khắp mọi nơi. Ngay cả khi không ai nhận lãnh thì nó vẫn không ngừng trôi chảy.

Khi đó tình yêu không còn là một mối quan hệ nữa, nó trở thành một trạng thái của linh hồn. Trong trạng thái đó luôn xuất hiện sự khiêm tốn, sự khiêm tốn đúng nghĩa. Jesus đã khiêm tốn theo cách đó. Theo tôi thì sự khiêm tốn đúng nghĩa xuất hiện thanh thoát như hương thơm của tình yêu. Không ai có thể trau dồi tích lũy được nó, không ai có thể trao nó cho bạn. Bạn phải dẫn mình vào tình yêu và một ngày nào đó bạn sẽ nhận thấy rằng tình yêu đó đơm hoa – mùa xuân đã đến và tình yêu đang nở rộ, và khi đó một mùi hương thơm ngát xuất hiện: Bạn vô cùng khiêm tốn.

347. SỰ HỢP TÁC

Khi Charles Darwin viết ra tiểu thuyết tiến hóa và thuyết về sự tồn tại của kẻ mạnh nhất thì một người khác, Hoàng tử Kropotkin của Nga, đang viết một học thuyết khác hoàn toàn trái ngược: sự tiến hóa chỉ xảy ra qua sự hợp tác.

Mọi người ít nghe nói về Hoàng tử Kropotkin và học thuyết của ông còn cao hơn cả học thuyết của Darwin.

Chính ý tưởng về việc mọi người phát triển qua xung đột là một ý tưởng bạo lực; đó là một ý tưởng không cân xứng. Nếu bạn quan sát qua đôi mắt của Darwin, cuộc sống chỉ là sự tồn tại của kẻ mạnh nhất. Ai là người mạnh nhất? Kẻ phá hoại nhất và hung hăng nhất sẽ là người mạnh mẽ nhất nên người mạnh nhất chẳng có giá trị gì; thậm chí đó không phải là một con người – kẻ mạnh nhất dường như là kẻ giống loài vật nhất. Chúa trời không thể tồn tại, Người không phải là người mạnh nhất. Đức Phật không thể tồn tại, Người không phải là người mạnh nhất, Đức Phật sẽ trở thành người vô dụng nhất và Jesus cũng thế. Alexandre tồn tại, Hitler tồn tại, Stalin tồn tại... đây là những kẻ mạnh nhất. Khi đó chỉ có bạo lực mới có thể tồn tại, chứ không phải là tình yêu. Chỉ có việc bắn giết mới tồn tại chứ không phải là việc thiên định.

Quan điểm của Darwin là một quan điểm tàn bạo về cuộc sống. Nếu bạn vào một khu rừng nọ và bạn quan sát qua đôi mắt của Darwin, bạn sẽ nhận thấy rằng xung đột xảy ra khắp nơi: chủng loài này tiêu diệt chủng loài khác, tất cả xung đột lẫn nhau. Đó là một cơn ác mộng. Nếu bạn bước vào cùng một khu rừng ấy với đôi mắt của Hoàng tử Kropotkin, bạn sẽ nhận thấy rằng đâu đâu cũng xuất hiện sự hợp tác, sự chung sức. Chủng loài này dựa vào chủng loài kia để tồn tại, nếu không không có loài nào có thể tồn tại.

Bạo lực có thể là một phần nhưng nó không phải là tất cả; ẩn sâu bên trong luôn luôn là sự hợp tác. Bạn càng phát triển cao hơn thì bạn càng ít bạo lực, bạn càng thêm phần hợp tác. Đó là nấc thang của sự phát triển.

348. THÁNH THẤT

Thánh thất công cộng chỉ là một thánh thất công cộng; chúng ta phải có thánh thất riêng mình.

Ở phương Đông người ta thường có một phòng riêng để thiên định. Những gia đình có điều kiện đều dành riêng một phòng nhỏ làm thánh thất của gia đình. Người ta vào đó chỉ để cầu

nguyện hoặc thiền định.

Mọi thứ trong thánh thất này – nhang trầm, đèn nhiều màu sắc, chuông – luôn được bày biện thích hợp cho việc thiền định. Nếu bạn thiền định trong cùng một căn phòng, cùng một nơi chỗ, mỗi ngày cùng một thời điểm thì khi bạn bước vào phòng và bạn cởi giày ra, khi đó bạn đã sẵn sàng cho việc thiền định.

Khi bạn bước vào phòng và nhìn lên tường – những bức tường quen thuộc, cùng một màu sắc, cùng một mùi hương, cùng một sự tĩnh lặng – cơ thể của bạn, sinh lực của bạn, tâm hồn của bạn, tất cả đều hòa thành một. Chúng biết rằng đây là lúc thiền định. Chúng sẽ ủng hộ bạn, không phản kháng với bạn. Bạn có thể ngồi xuống dễ dàng tham gia thiền định – dễ dàng hơn, tĩnh lặng hơn, thoải mái hơn.

Thế nên nếu có thể, bạn hãy dành riêng một phòng nhỏ cho việc thiền định – chỉ một góc nhỏ thôi cũng được.

349. TẬP TRUNG

Sự tập trung luôn theo sau sự hứng thú; nó là chiếc bóng của sự hứng thú.

Nếu bạn cảm thấy bạn không thể tập trung được, nếu bạn nhận thấy rằng bạn không thể làm gì để có thể tập trung được; hãy làm một việc gì đó với sự hứng thú của mình. Ví dụ, một đứa bé đang ngồi trong lớp học đột nhiên bắt đầu lắng nghe những chú chim đang ríu rít bên ngoài cửa sổ, nó hoàn toàn tập trung vào việc lắng nghe này. Giáo viên hét lớn “Hãy tập trung nào!”, đứa bé vẫn không thể tập trung nhìn lên bảng, tâm trí của nó luôn quay trở về với lũ chim ngoài kia. Chúng quá hấp dẫn và nó thực sự hứng thú với chúng nên sự tập trung của nó luôn hướng ra ngoài cửa sổ.

Giáo viên nói “Hãy tập trung nào!”. Nó *đang tập trung* – thực ra ông ta chỉ đang làm sao lãng sự tập trung của đứa bé. Nhưng vị giáo viên này muốn đứa bé tập trung vào cái mà nó chẳng hề hứng thú gì cả; đó là lý do tại sao nó lại khó có thể tập trung nên giảng được.

Bạn cần ghi nhớ: Nếu bạn nhận thấy rằng bạn không ngừng quên một việc gì đó, điều đó có nghĩa là bạn dễ dàng mất sự hứng thú của mình vào việc này hoặc bạn đang quan tâm đến việc gì đó khác.

Bất luận bạn đang làm gì, nếu bạn hành động với sự hứng thú cao độ thì bạn không cần phải lo lắng về sự ghi nhớ, về sự tập trung – nó tự khắc sẽ đến. Bạn phải hứng thú hơn đối với những gì mình đang thực hiện. Sáu một hoặc hai tháng bạn sẽ nhận thấy rằng khả năng ghi nhớ và khả năng tập trung của bạn sẽ được cải thiện rõ rệt.

350. SỐNG HỒI HỢT

Nhân loại không ý thức được mọi tiềm năng của họ, họ vẫn không ngừng sống một cách hồi hợ. Các chuyên gia tâm lý học nói rằng ngay cả những bậc thiên tài cũng chỉ vận dụng mười lăm phần trăm trí não của họ - thế còn người bình thường thì sao?

Người bình thường chỉ tận dụng được năm cho tới mười phần trăm trí não của họ. Nhưng đó chỉ là trí não; đó chỉ là lý trí; chẳng ai quan tâm đến tình yêu cả. Khi bạn quan sát mọi người, bạn sẽ nhận thấy rằng họ hiếm khi nào vận dụng sinh lực tình yêu trong họ. Đó là nguồn vui thực sự của họ.

Chúng ta chỉ vận dụng bảy, hoặc nhiều nhất là mười lăm phần trăm trí não của mình nên thậm chí thiên tài bậc nhất cũng vẫn là người sống hồi hợ; họ hoang phí tám mươi lăm phần trăm sinh lực còn lại; họ sẽ chẳng bao giờ vận dụng phần còn lại này. Chúng ta vẫn không biết được điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta có thể vận dụng hết một trăm phần trăm trí não của mình.

Thậm chí chúng ta còn không vận dụng được năm phần trăm khả năng yêu thương của mình. Chúng ta không ngừng giả vờ, lừa lọc, dối trá trong trò chơi “tình yêu” của mình. Trí não đưa chúng ta đến gần với thể giới ngoại vi hơn, tình yêu đưa chúng ta đến gần với thể giới tâm hồn hơn. Không có cách nào khác; tình yêu là cách duy nhất để chúng ta khám phá thể giới nội tại

của con người.

351. SỰ TỰ DO VÀ TÌNH YÊU

Khi hai người yêu nhau họ được tự do. Họ có sự tự do; tình yêu không phải là một trách nhiệm hay một nhiệm vụ. Từ sự tự do đó mà họ trao tặng lẫn nhau, họ có tự do để nói lời từ chối.

Nếu hai người yêu nhau chấp nhận nhau thì đó là quyết định của họ - đó không phải là nghĩa vụ, đó không phải là sự thỏa mãn một mong đợi. Vì bạn thích cho tặng trong tình yêu nên bạn cho tặng. Bạn có thể đổi ý bất kỳ lúc nào vì bạn chẳng hề hứa hẹn gì cả, bạn chẳng hề cam kết gì cả. Các bạn vẫn là những cá nhân độc lập – các bạn gặp gỡ nhau trong sự tự do, các bạn yêu thương nhau trong sự tự do, sự riêng tư và sự tự do của các bạn không hề bị tổn hại nên đó là một tình yêu tươi đẹp!

Vẻ đẹp không chỉ xuất hiện trong tình yêu; vẻ đẹp của sự tự do còn mạnh mẽ hơn. Chất liệu cơ bản của vẻ đẹp chính là sự tự do; tình yêu là chất liệu thứ hai. Tình yêu chỉ đẹp khi có sự tự do. Khi sự tự do không còn thì tình yêu trở nên xấu xí. Khi đó bạn sẽ ngạc nhiên vì những gì đã xảy ra. Mọi vẻ đẹp biến đi đâu mất rồi?

352. VÔ DANH

“Đạo” là tên của những gì không thể gọi tên, một cái tên vô danh – cũng giống như Thượng đế, Chúa trời, Phật pháp, chân lý, vân vân.

“Đạo” là một trong số những tên gọi đẹp nhất về những điều chưa biết vì nó hoàn toàn vô nghĩa. Từ *Thượng đế* có nhiều ý nghĩa; vì nó có nhiều ý nghĩa nên nó trở thành vô nghĩa. Bạn có thể thờ phụng Thượng đế nhưng bạn không thể thờ phụng “Đạo” vì không có hình tượng về “Đạo”. Bạn có thể thờ phụng một bức tượng đá, nhưng ngay khi bạn nói đến “Thượng đế” thì lập tức một hình ảnh mơ hồ nào đó xuất hiện trong bạn: một người nào đó ngồi trên ngai vàng và kiểm soát thế giới này, một người sáng suốt có bộ râu trắng phất phơ, hình ảnh về một người cha già. Nhưng với “Đạo” thì không một hình ảnh nào xuất hiện cả. Đó là vẻ đẹp của tên gọi này, nó chẳng cho bạn biết bất kỳ một manh mối nào cả.

“Đạo” là tên gọi đẹp nhất về những điều chưa biết. Nó có ý nghĩa to lớn vì nó vô nghĩa; nó có nghĩa là “không gì cả”.

353. ĐỪNG MỔ XẺ BÔNG HOA

Khi một cái gì đó xuất hiện trong lòng bạn, đừng vận dụng lý trí để mổ xẻ. Nếu không bạn sẽ giết chết vẻ đẹp của nó. Bạn sẽ phải tách từng cánh hoa ra để quan sát bên trong nhưng chính sự mổ xẻ nó sẽ giết chết bông hoa.

Điều trớ trêu là nếu bạn muốn tìm hiểu xem bông hoa là gì thì bạn phải tách từng cánh hoa của nó ra và bạn sẽ chẳng biết gì về bông hoa đó cả. Vẻ đẹp của bông hoa lập tức biến mất ngay khi bạn tách rời từng cánh hoa của nó. Ngay khi bạn mổ xẻ nó thì đồng thời bạn cũng hủy diệt nó.

Lúc này những gì bạn có được chỉ là ký ức về bông hoa chứ không phải là một bông hoa thực sự. Nếu bạn có biết điều gì về nó thì đó cũng chỉ là một bông hoa đã chết, chứ không phải là một bông hoa sống động.

Sự chiêm nghiệm thiền định mở ra cho bạn nhiều không gian mới. Nhưng nếu bạn suy nghĩ về nó – nó là gì, tại sao nó xuất hiện, nó có nghĩa là gì – thì khi đó bạn đã tưới nước cho bông hoa bạn lại tưới thuốc độc cho nó. Sự chiêm nghiệm thiền định luôn đi ngược lại với lý trí nên bạn đừng đưa lý trí vào. Bạn hãy vui cùng nó! Nó là những trải nghiệm tuyệt vời.

354. TỰ MÌNH THỰC HIỆN

Cuộc sống bản thân nó là đối tượng vô tính. Chúng ta làm cho nó đẹp đẽ, chúng ta làm cho nó xấu xí; cuộc sống chính là sinh lực mà chúng ta tạo ra.

Nếu bạn rót vẻ đẹp vào cuộc sống, nó sẽ trở nên xinh đẹp. Nếu bạn chỉ ngồi đó và muốn nó trở nên xinh đẹp thì nó sẽ chẳng bao giờ xinh đẹp – bạn phải tạo ra vẻ đẹp cho nó. Vẻ đẹp không xuất hiện như một tảng đá, như một gốc cây. Bạn phải tạo ra nó. Bạn phải nhìn nhận và tô màu cho thực tại, bạn phải viết ra những bài thơ đẹp cho thực tại – rồi thì nó sẽ trở nên đẹp đẽ.

Khi nào bạn còn tham gia việc tạo ra nó thì nó còn xuất hiện; khi bạn ngưng tạo ra nó thì nó biến mất. Vẻ đẹp là một tác phẩm, sự xấu xí cũng vậy. Niềm hạnh phúc là một tác phẩm, sự đau khổ cũng thế. Bạn chỉ nhận được những gì bạn tạo ra, bạn không bao giờ nhận được bất kỳ thứ gì khác. Đó là toàn bộ triết lý về luật Nhân-quả. Bạn chỉ nhận được những gì bạn tạo ra. Cuộc sống giống như một tờ giấy trắng – bạn có thể vẽ nên những hình ảnh đẹp hoặc những hình ảnh xấu xí, những con người xấu xí. Điều này tùy thuộc vào quyết định của bạn. Bạn có thể tạo ra một giấc mơ tuyệt vời hoặc một cơn ác mộng.

Khi bạn đã hiểu được điều này, mọi việc trở nên vô cùng đơn giản. Bạn là người quản lý, bạn là người chịu trách nhiệm. Thường thì chúng ta hay nghĩ rằng cuộc sống luôn có cái đẹp cái xấu xuất hiện một cách ngẫu nhiên. Không! Cuộc sống chỉ là một trang giấy trắng. Nó cho bạn tất cả những gì cần thiết: Bạn hãy tự mình thực hiện!

355. SỰ XA HOA CUỐI CÙNG

Khi bạn không còn cần gì nữa, hãy yêu lấy những bông hoa.

Bạn chỉ có thể yêu lấy những bông hoa khi bạn không còn cần bất kỳ thứ gì khác. Tình yêu chỉ có thể xuất hiện giữa vua và hoàng hậu – cả hai bọn họ đều không còn cần bất kỳ thứ gì khác.

Tình yêu là thứ xa hoa nhất trên thế gian này. Nó không phải là một nhu cầu – nó là sự xa hoa, sự xa hoa tột bậc. Nếu bạn cần tình yêu, khi đó tình yêu của bạn chỉ là một nhu cầu; mọi người đều cần thức ăn, nơi ở, trang phục, mọi người cần thứ này hoặc thứ nọ. Chỉ khi bạn không còn cần bất kỳ thứ gì cả thì mọi sinh lực của bạn đều được tập trung vào tình yêu, chỉ khi đó tình yêu mới có thể xuất hiện.

Tình yêu quả thực là sự xa xỉ vì nó không nhằm mục đích nào cả. Nó không phải là phương tiện để đạt được thứ gì khác. Nó mang theo vẻ đẹp tuyệt trần.

356. NGÔN TỪ LÀ BỨC TƯỜNG CHẮN

Chín mươi phần trăm ngôn từ đều đóng vai trò là sự né tránh mối quan hệ. Chúng ta tạo ra một bức tường thành để che giấu sự thật là chúng ta không muốn quan hệ.

Nếu bạn cảm thấy buồn, tại sao bạn lại phải nói về nó? Bạn hãy cứ buồn! Mọi người có thể hiểu bạn ngay cả khi bạn chẳng nói lời nào. Nếu bạn vui, tại sao bạn lại phải nói về niềm vui đó? Bạn hãy cứ vui! Bạn không cần nói gì thì mọi người vẫn biết được rằng bạn đang vui. Bạn có thể nhảy nhót khi bạn vui, và mọi người sẽ hiểu. Khi bạn tức giận một ai đó bạn có thể đơn giản là đánh họ cho hả giận, tại sao bạn lại phải nói về nó? Bạn không cần nói gì thì mọi người vẫn biết được rằng bạn đang tức giận.

Ngôn từ là một phương cách để nói lên rằng chúng ta thực sự không muốn nói về nó. Ví dụ, tôi tức giận với bạn và tôi không muốn tức giận thế nên tôi nói “Tôi tức giận”. Tôi yêu bạn và tôi thực sự không muốn nói về điều đó thế nên tôi nói rằng “Tôi yêu bạn”. Chỉ là ngôn từ! Nếu tôi thực sự yêu bạn thì tôi sẽ nói theo một cách khác, không phải bằng ngôn từ - tại sao lại phải vận dụng ngôn từ?

Bạn hãy cố gắng thể hiện tình cảm của mình qua cử chỉ, điệu bộ, nét mặt, hành động, chứ đừng qua ngôn từ.

357. ÂM NHẠC

Cuộc sống là một bản nhạc, chúng ta phải hòa điệu cùng nó. Đó là lý do tại sao âm nhạc lại luôn hấp dẫn tâm hồn và con tim của nhân loại? Vì khi bạn lắng nghe một bản nhạc nào đó, bạn có được sự hòa mình cùng vũ trụ này.

Bạn hãy nghe nhạc của Beethoven hoặc Mozart hoặc nhạc cổ điển châu Âu, bạn sẽ đến được với một thế giới khác: một thế giới hoàn toàn mới mẻ. Bạn không còn chìm đắm trong suy nghĩ nữa – bước sóng của bạn đã thay đổi. Thứ âm nhạc tuyệt vời đó sẽ vây quanh lấy bạn, tái tạo nhịp điệu mà bạn đã bỏ lỡ.

Đây là định nghĩa về loại âm nhạc tuyệt vời: nó tạo ra trong bạn ý niệm về sự hài hòa, sự cân đối, sự trọn vẹn – dù chỉ trong vài khoảnh khắc nào đó.

Bạn có thể ngồi bên dòng suối và lắng nghe tiếng róc rách của nó. Bạn hãy nhắm mắt lại và cảm nhận rằng mình đang hòa mình cùng dòng suối đó – bạn bắt đầu trôi đi cùng nó, thật sâu xa. Bạn sẽ nhận thấy rằng mình đang hòa điệu cùng nó. Một khoảnh khắc tuyệt vời. Một niềm vui sướng bất tận xuất hiện trong khoảnh khắc đó. Bạn hãy lắng nghe chim chóc theo cùng một cách như thế.

358. ẢO TƯỢNG

Ảo tưởng có thể làm được một việc: nó luôn tạo ra địa ngục hoặc tạo ra thiên đàng.

Ảo tưởng luôn hợp lý và sự thật luôn vô lý nên khi sự thật xuất hiện thì nó luôn mang theo hai thái cực. Đó là một trong những tiêu chuẩn của sự thật.

Lý trí luôn chơi trò chơi an toàn và cố định. Cuộc sống tự bản thân nó luôn không an toàn, bất định và mâu thuẫn (nó phải như thế, nó tồn tại qua những mâu thuẫn). Cuộc sống chỉ tồn tại qua cái chết nên khi bạn thực sự sống động thì đồng thời bạn cũng cảm nhận được cái chết. Khoảnh khắc tuyệt vời của sự sống cũng là khoảnh khắc tuyệt vời của sự chết. Khoảnh khắc

tuyệt vời của niềm vui cũng là khoảnh khắc tuyệt vời của nỗi buồn. Nó phải là như thế.

Bạn hãy luôn ghi nhớ: Khi nào bạn có một trải nghiệm mâu thuẫn – hai thái cực trái nghịch nhau – thì ắt hẳn đó là sự thật; bạn không thể nào tự tưởng tượng được chúng. Áo tưởng không bao giờ vô lý như thế.

359. SỰ SÁNG TẠO

Sự sáng tạo là thức ăn nuôi lớn mọi người, ai không có khả năng sáng tạo thì đó có thể phát triển được vì họ luôn sống trong trạng thái đói lả.

Chúng ta chỉ tiến gần đến Thượng đế khi chúng ta sáng tạo. Nếu Thượng đế là Đấng tạo hóa thì sự sáng tạo là phương cách để tiến gần đến Thượng đế. Chúng ta không thể tạo ra vũ trụ này nhưng chúng ta có thể tạo ra một bức tranh nhỏ - chúng ta có thể tạo ra những thứ nhỏ nhỏ. Việc bạn tạo ra những thứ nhỏ nhỏ hay to lớn không phải là điều quan trọng.

Sự sáng tạo không liên quan gì đến số lượng, nó chỉ liên quan đến chất lượng. Nó cũng chẳng liên quan gì đến những người bình phẩm về sự sáng tạo của bạn. Nếu bạn thích thực hiện việc mình đang thực hiện, chỉ cần như thế đã là đủ.

360. SỰ CẢM THÔNG

Những người yêu nhau có thể chia tay nhau nhưng sự cảm thông đã có được trong mối quan hệ cùng nhau sẽ luôn còn mãi như là một món quà tặng. Nếu bạn yêu thương một người nào đó, món quà quý nhất mà bạn có thể tặng cho họ chính là sự cảm thông.

Các bạn hãy cùng nhau trò chuyện và hiểu được rằng đôi khi bạn tình của bạn cũng cần phải ở một mình trong trạng thái cô độc. Đây là rắc rối xảy ra: Điều này có thể không xảy ra với cả hai bạn trong cùng một lúc. Có khi bạn muốn ở bên cô ấy nhưng cô ấy lại muốn ở một mình và ngược lại – không gì có thể thay đổi được điều này. Bạn phải cảm thông với cô ấy và để cô ấy lại một mình. Đôi khi bạn muốn ở một mình nhưng cô ấy lại muốn ở bên bạn – khi đó bạn hãy nói với cô ấy rằng bạn không thể.

Các bạn hãy cảm thông cho nhau nhiều hơn. Sự cảm thông là những gì mọi người thường bỏ lỡ: Họ có đủ tình yêu nhưng sự cảm thông lại hoàn toàn không có. Đó là lý do tại sao sự hiểu lầm về nhau xuất hiện và tình yêu của họ chết đi. Tình yêu không thể sống mà không có sự cảm thông. Nếu không có sự cảm thông thì tình yêu sẽ trở thành rất vị kỷ; khi có sự cảm thông thì tình yêu trở thành thứ màu nhiệm – người yêu nhau chia sẻ cùng nhau mọi thứ có thể.

Tình yêu có thể cho bạn tuần trăng mật đẹp đẽ nhưng chỉ thế thôi. Chỉ khi tình yêu đi kèm với sự cảm thông thì nó mới cho bạn sự thấu cảm sâu sắc. Sau tuần trăng mật thì các đôi vợ chồng thường hay tức giận, buồn bực, thất vọng. Nếu không có sự cảm thông thì tuần trăng mật sẽ thành vô nghĩa, nó sẽ thành một liều thuốc độc cho tình yêu của bạn.

Những người yêu nhau có thể chia tay nhau nhưng sự cảm thông đã có được trong mối quan hệ cùng nhau sẽ luôn còn mãi như là một món quà tặng. Nếu bạn yêu thương một người nào đó, món quà quý nhất mà bạn có thể tặng cho họ chính là sự cảm thông.

361. ĐIỀU BÍ ẨN

Bạn hãy lắng nghe điều bí ẩn; đừng phủ nhận nó. Đừng thuận miệng mà cho rằng nó không hề tồn tại. Tất cả những ai bước chân trên mặt đất đều đồng ý rằng điều bí ẩn thực sự có tồn tại.

Nhân loại vẫn chưa hiểu biết hết về thế giới này. Những điều bí ẩn vẫn còn đó, nó có ý nghĩa vô cùng quan trọng bởi nó luôn sâu sắc hơn. Những gì chúng ta có thể nhìn thấy được chỉ là một làn sóng nhẹ so với những gì chúng ta không thể nhìn thấy được nên khi những điều lạ lùng xảy ra, bạn đừng phủ nhận và đừng khép lòng mình lại. Bạn hãy mở rộng tâm hồn mình để đón nhận nó. Mỗi ngày luôn có rất nhiều điều bí ẩn không ngừng gõ cửa nhà bạn.

Đột nhiên chim chóc hót vang. Bạn hãy lắng nghe nó, bạn hãy lắng nghe bằng cả con tim mình. Đừng vận dụng suy nghĩ, hãy lắng nghe và lắng nghe. Bạn hãy cảm nhận nó, đừng suy nghĩ về nó. Đó là những giây phút thiêng liêng. Hãy lắng nghe rồi cuộc đời bạn sẽ thay đổi. Hãy cảm nhận mọi vẻ đẹp, hòa mình cùng nó, bơi lội trong nó và niềm vui sướng sẽ đến.

362. LUÔN MẠO HIỂM

Bạn hãy luôn là một nhà thám hiểm. Đừng bao giờ quên rằng cuộc sống luôn thuộc về những ai dám phiêu lưu mạo hiểm. Cuộc sống này không bao giờ tĩnh tại, nó thay đổi không ngừng. Đừng biến mình thành một vũng nước tù đọng, hãy là một dòng sông.

Tâm hồn không thể tiên đoán được những điều mới mẻ. Nó luôn bối rối với những điều mới mẻ. Tâm hồn luôn quen thuộc với quá khứ, với những điều xưa cũ bởi nó biết rõ đó là gì, phải làm gì và nên làm như thế nào. Tâm hồn không bao giờ có thể hoàn thiện với những điều đã biết. Thậm chí ngay cả trong đêm tối nó vẫn có thể lẩn mò bước đi vì nó quá quen thuộc với đêm tối nên nó không còn sợ hãi nữa. Nhưng đây là một trong những rắc rối mà chúng ta phải hiểu: Vì tâm hồn không bao giờ sợ hãi với những điều quen thuộc nên nó không bao giờ có thể phát triển được. Sự phát triển chỉ xuất hiện với những điều mới mẻ và một tâm hồn không sợ hãi là một tâm hồn cũ kỹ. Tâm hồn luôn bám chặt lấy những điều cũ kỹ và tránh xa những điều mới mẻ. Cái cũ kỹ dường như đồng nghĩa với cuộc sống, cái mới mẻ dường như đồng nghĩa với cái chết; đó là lối suy nghĩ của tâm hồn. Bạn phải gạt bỏ ngay lối suy nghĩ sai lạc này.

Cuộc sống không bao giờ tĩnh tại. Mọi thứ không ngừng thay đổi: Hôm nay nó còn ở đó, ngày mai có thể nó sẽ biến mất. Bạn có thể tình cờ gặp lại nó; ai là người có thể biết được điều này? Khi cơ hội gõ cửa nhà bạn, bạn hãy bước theo nó. Nếu có chọn lựa giữa cái cũ và cái mới: Bạn hãy luôn chọn cái mới!

363. NHÀ THƯƠNG ĐIÊN

Bạn hãy luôn ghi nhớ một điều: Bạn, mọi người, tất cả mọi người đều là những người điên. Toàn nhân loại đều điên loạn; trái đất này là một nhà thương điên nên bạn chỉ có thể trở nên tỉnh táo, bạn không thể trở nên điên loạn bởi vì bạn đã điên loạn rồi.

Nếu bạn sợ rằng mình sẽ trở nên tỉnh táo thì bạn cứ sợ nhưng đừng bao giờ sợ rằng mình trở nên điên loạn vì điều gì có thể xảy ra? Điều tồi tệ nhất đã xảy ra rồi mà! Chúng ta đang sống trong một địa ngục tồi tệ nhất. Bạn chỉ có thể rơi vào thiên đàng, bạn không thể rơi vào địa ngục.

Nhưng người ta lại sợ mình trở nên điên loạn vì họ luôn cho rằng họ đang bình thường.

Không có ai bình thường cả. Những người bình thường luôn hiếm hoi, chẳng hạn như là Jesus và Đức Phật. Tất cả những người khác đều bất thường. Nhưng sự bất thường này xuất hiện phổ quát nên mọi người xem đó là sự bình thường; khi đó họ cho rằng Jesus và Đức Phật có vẻ bất thường. Số đông luôn chiến thắng. Đây là một thế giới lạ lùng: Người bình thường trở thành bất thường, người bất thường trở thành bình thường.

Bạn hãy quan sát mọi người, quan sát tâm hồn của chính mình: Nó là một con khỉ, một con khỉ điên rồ. Bạn hãy dành ra 30' để viết ra giấy tất cả những gì đang diễn ra trong tâm hồn mình rồi bạn đưa tờ giấy này cho một người khác xem. Chắc chắn rằng họ sẽ bảo rằng bạn khủng điên!

364. THỬ THÁCH MỚI MẸ

Đây chỉ là bước khởi đầu. Bạn sẽ phải vượt qua nhiều vùng đất xa lạ nữa. Sự thật luôn lạ lùng hơn so với bất kỳ câu chuyện nào. Nhưng bạn hãy can đảm.

Trước khi bạn dấn thân vào tìm hiểu chính mình, bạn không biết được rằng bạn chẳng biết gì về chính mình cả. Bạn chỉ sống một cách hơi hợt, sống cùng những phần mảnh của chính mình. Bạn đang sống như một giọt nước, tâm hồn bạn là một đại dương. Bạn đang sống như một chiếc lá, linh hồn bạn là cả thân cây.

Trên suốt chặng đường bạn đi, vô số những điều mới mẻ bắt đầu xuất hiện. Đôi khi bạn hoảng sợ khi nhận ra được sự thật về chính mình. Bạn đừng hoảng sợ. Đây chỉ là bước khởi đầu. Bạn sẽ phải vượt qua nhiều vùng đất xa lạ nữa. Sự thật luôn lạ lùng hơn so với bất kỳ câu chuyện nào. Nhưng bạn hãy can đảm tiếp bước.

365. BƯỚC KHỞI ĐẦU

Dù bạn đang ở đâu thì bạn cũng luôn đang xuất hiện ở bước khởi đầu. Đó là lý do tại sao cuộc sống này luôn tươi tắn, trẻ trung, xinh đẹp.

Khi bạn nghĩ rằng một việc gì đó đã kết thúc, đó là lúc bạn đang chết. Sự hoàn hảo là sự chết nên những người hoàn hảo là những người hay tự sát. Sự ham muốn điều hoàn hảo là chiếc vòng xoay dẫn đến sự tự sát. Không có gì có thể hoàn hảo cả. Sự hoàn hảo không thể xuất hiện vì cuộc sống này là bất diệt. Không gì có thể kết thúc, không gì có thể dừng lại.

Bạn cần luôn ghi nhớ rằng dù bạn đang ở đâu thì bạn cũng luôn đang xuất hiện ở bước khởi đầu. Khi đó mọi người luôn là một đứa trẻ, luôn trình nguyên. Đây là toàn bộ nghệ thuật sống – luôn trình nguyên, luôn tươi tắn, luôn trẻ trung, không bị vấy bẩn bởi quá khứ, không bị vấy bẩn bởi bất kỳ thứ gì. Bạn cần luôn ghi nhớ rằng, mỗi khoảnh khắc luôn mở ra những cánh cửa mới mẻ.

Điều này rất phi lý bởi chúng ta luôn nghĩ rằng nếu có điểm khởi đầu thì nhất định phải có điểm kết thúc. Nhưng chúng ta không thể làm gì được cả. Cuộc sống là tập hợp những điều vô lý. Nó có điểm khởi đầu nhưng không có điểm kết thúc. Nó liên tục, liên tục và liên tục.

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>