

Anthony de Mello

Tuyển tập

Tham Thiền hướng chuyên ngữ và chú giải
(Song ngữ)



Dotchuoinon.com

2021

Mục lục

<u>Vài nét về Anthony De Mello</u>	...3
1. <u>Đời là thế</u>	...5
2. <u>Tâm linh nghĩa là thức giấc</u>	...9
3. <u>Tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau</u>	...12
4. <u>Đó là thực tế hay chỉ là cái tôi của bạn?</u>	...16
5. <u>Là người thay đổi</u>	...20
6. <u>Bốn bước để sáng suốt</u>	...24
7. <u>Phút quan trọng nhất trong đời bạn</u>	...31
8. <u>Bạn có phải là người mộng du không?</u>	...36
9. <u>Đánh mất chính mình để tìm thấy chính mình</u>	...41
10. <u>Nhìn mọi người như họ là – Đừng như tôi mong họ là</u>	...45
11. <u>Về với chính mình</u>	...51
12. <u>Bản thân chưa được khám phá</u>	...59

Vài nét về Anthony De Mello

Chào các bạn,

Chúng ta tìm hiểu một chút về Cha Anthony de Mello, tác giả những bài báo Tỉnh thức vừa rồi nhé.



Anthony de Mello (4/9/1931 – 2/6/1987), tại Bombay, Ấn Độ, là linh mục Dòng Tên(1); là nhà tâm lý trị liệu và là tác giả của các tác phẩm tâm linh nổi tiếng trên toàn thế giới.

Năm 1961, Cha thành lập Tu vấn Mục vụ và Viện Tâm linh tại deNobili College, sau đó được đổi tên thành Viện Sadhana, ở Poona, Ấn Độ.

Mục đích đơn giản của Cha là dạy mọi người cách Cầu nguyện, cách Tỉnh thức và cách Sống.

Theo quan điểm của Cha, hầu hết mọi người đều đang ngủ. Họ cần phải thức dậy, mở mắt, quan sát cái gì là thật, cả bên trong và bên ngoài chính họ. Cha nói, món quà vĩ đại nhất của nhân loại là nhân loại được thức tỉnh, được tiếp xúc với chính mình, với cơ thể, với tâm trí, tình cảm, suy nghĩ và cảm xúc của riêng mình.

Cha có phương pháp kể chuyện uyển chuyển và chân thực nhờ biết cách kết hợp những tinh hoa của truyền thống phương và phương Tây.

Tuy lời giảng của Cha đã gây tranh cãi cho Giáo hội Công giáo La Mã bởi chủ yếu nhiều ý tưởng của Cha chịu ảnh hưởng bởi Ajahn Chah, thiền sư Phật giáo Thái Lan; nhưng bất chấp sự lên án của Giáo hội, các tác phẩm của Cha vẫn được phổ biến trên toàn thế giới.

Trong đó có 5 tác phẩm nổi tiếng, là các cuốn sách: Một phút thông thái (1989), Tỉnh thức (1992), Một phút tâm phào (1992), Cách để yêu thương (1995), Anthony de Mello: Sự nghiệp viết lách (1999).

Trong cuốn Một phút thông thái, cuốn đầu tiên xuất bản năm 1989, Cha có kể một câu chuyện thế này:

“Tại sao mọi người ở đây đều hạnh phúc, chỉ có con là không?”

“Vì mọi người ở đây đều đã học cách nhìn cái tốt, cái đẹp ở khắp mọi nơi”, Người thầy trả lời.

“Thế tại sao con lại không thấy cái tốt và cái đẹp ở khắp mọi nơi?”

“Con không thể thấy cái tốt và cái đẹp ở bên ngoài khi mà con không thấy cái tốt và cái đẹp ở bên trong con.”(2)

Trong một cuốn khác, cuốn Cách để yêu thương chứa những lời suy ngẫm cuối cùng của Cha, Cha nói:

“Ngày mà bạn hạnh phúc chẳng vì điều gì cả, ngày mà bạn thấy chính mình vui thích trong tất cả mọi thứ và chẳng trong bất kỳ thứ gì, ngày đó bạn biết mình đã tìm thấy vùng đất của niềm vui mãi mãi, vùng đất ấy được gọi là vương quốc hạnh phúc.” (3)

Chúc các bạn luôn hạnh phúc.

Phạm Thu Hương

Chú thích:

1. Dòng Tên (Society of Jesus – S.J: Hội Dòng Giêsu, Dòng Chúa Giêsu; người Việt Công giáo gọi là Dòng Tên, do thói quen kiêng gọi tên Chúa Giêsu) là một dòng tu lớn của Công Giáo. Được thành lập bởi Ignatius thành Loyola, người Tây Ban Nha gốc Basque, và các cộng sự viên vào năm 1535 tại Paris.

2. “Why is everyone here so happy except me?
Because they have learned to see goodness and beauty everywhere, said the Master.
Why don't I see goodness and beauty everywhere?
Because you cannot see outside of you what you fail to see inside.”
[Projection, One Minute Wisdom, 1989]

3. “The day you are happy for no reason whatsoever, the day you find yourself taking delight in everything and in nothing, you will know that you have found the land of unending joy called the kingdom.”
[The Way to Love: The Last Meditations of Anthony de Mello, 1995]

Đời là thế

Khi bạn tỉnh thức, khi bạn hiểu, khi bạn thấy, thì thế giới thành đúng. Chúng ta thường buồn bực về vấn đề sự ác.

Dưới đây là một câu chuyện rất mạnh mẽ.



Có một cậu bé đang đi dọc theo bờ sông. Cậu nhìn thấy một con cá sấu bị mắc kẹt trong lưới. Cá sấu nói: “ Xin hãy rủ lòng thương xót và cứu thoát tôi! Tôi có thể trông đáng sợ nhưng cậu biết đó không phải là lỗi của tôi mà. Tôi sinh ra đã như thế này rồi. Nhưng bất kể bề ngoài tôi trông như thế nào thì tôi cũng có trái tim của một người mẹ. Sáng nay tôi đang kiểm thức ăn cho đám con thì bị mắc vào cái bẫy này!”

Thấy vậy, cậu bé nói: “Á, nếu ta giúp ngươi khỏi cái lưới này, ngươi sẽ chộp lấy ta và ăn thịt ta mất thôi!”

Con cá sấu hỏi: “Cậu nghĩ tôi sẽ làm thế với ân nhân giải thoát mình sao?”

Cậu bé bị thuyết phục. Cậu lấy tấm lưới ra và con cá sấu chộp lấy cậu bé.

Khi cậu bị kẹp giữa 2 hàm cá sấu, cậu nói: “Vậ hoá ra đây là những gì ta nhận được cho việc làm tử tế của ta.” Nghe vậy, con cá sấu nói: “Sao, nhóc con, đừng cá nhân hoá vấn đề, đời là vậy đó, đó là luật đời.”

Cậu bé cãi lại, vì thế cá sấu nói, “Mày muốn hỏi ai đó xem tao nói có đúng không hả?”

Cậu bé thấy một con chim đang đậu trên cành cây. Cậu hỏi: “Chim ơi, cá sấu nói vậy có đúng không?” Chim trả lời: “Cá sấu nói đúng đó. Nhìn tôi đây này. Một ngày nọ tôi đem thức ăn về tổ cho lũ chim con của tôi, cậu hãy hình dung nỗi kinh hoàng của tôi khi tôi thấy một con rắn bò lên cây, đi thẳng vào tổ. Tôi hoàn toàn bất lực. Nó ngấu nghiến đám con của tôi, hết đũa này tới đũa khác. Tôi gào thét, tôi quát tháo, nhưng vô ích. Cá sấu nói đúng đó, đó là luật đời, đời là vậy mà.”

“Thấy chưa,” cá sấu nói. Nhưng cậu bé chưa chịu, “Hãy để tôi hỏi những người khác.”

“Ừ, được, cứ hỏi đi.” Cá sấu nói.

Có một con lừa già đang đi dọc theo bờ sông. “Này Lừa ơi,” cậu bé nói, “Đây là những gì cá sấu nói. Cá sấu nói vậy có đúng không hả Lừa?”

Con lừa trả lời, “Cá sấu hoàn toàn đúng. Nhìn tôi đây này. Cả đời tôi làm việc như nô lệ cho ông chủ tôi, vậy mà ông ấy chỉ cho tôi ăn vừa đủ để không chết. Giờ đây tôi già cả và vô dụng, ông ấy thả tôi đi, và bây giờ tôi đây, lang thang giữa rừng, chờ đợi con dã thú nào đó chộp lấy và kết thúc cuộc đời tôi. Cá sấu nói đúng đó, đó là luật đời, đời là vậy mà.”

“Thấy chưa,” cá sấu nói. “Đi thôi!”

Cậu bé chưa chịu, “Làm ơn cho tôi một cơ hội nữa đi, một cơ hội cuối cùng nữa thôi. Hãy để tôi hỏi thêm một người nữa. Bà có nhớ là tôi đã đối tốt với bà như thế nào không?” Nghe vậy, cá sấu nói, “Thôi được, cho mày một cơ hội cuối cùng.”

Cậu bé nhìn thấy một con thỏ nhảy ngang, cậu nói, “Thỏ ơi, cá sấu nói vậy có đúng không?”

Thỏ ngòì xuống và nói với cá sấu, “Mày đã nói điều đó với thằng này hả?” Cá sấu nói, “Ừ, tao nói đấy.” “Đợi một chút,” thỏ nói. “Chúng ta cần phải thảo luận đã.”

“Được,” Cá sấu nói.

Nhưng thỏ nói, “Làm sao chúng ta có thể thảo luận khi mày còn ngậm thằng nhỏ trong miệng? Thả nó đi, để nó tham gia thảo luận luôn.”

Cá sấu nói, “Mày lấu cá lăm. Tao mà thả nó thì nó sẽ chạy mất còn gì.”

Thỏ nói, “Tao thấy mày thông minh hơn vậy. Nếu thằng nhỏ tính chạy, một cái quạt đuôi của mày cũng có thể giết nó rồi.”

“Rất công bằng,” nói rồi cá sấu thả cậu bé ra. Ngay khi cậu bé được thả ra, thỏ nói “Chạy!”. Cậu bé vội chạy và thoát mạng. Sau đó thỏ nói với cậu bé, “Cậu không thích thịt cá sấu à? Người làng cậu không muốn có một bữa ngon à? Cậu chưa hoàn toàn thả con cá sấu đó, phần lớn cơ thể của nó vẫn còn mắc lưới. Tại sao cậu không về làng, dẫn mọi người tới đây và cùng làm tiệc.”

Cậu làm y như vậy. Cậu về làng và gọi tất cả đàn ông lại. Họ đi lấy rìu, gậy và giáo mác để giết cá sấu. Con chó của cậu bé cũng tới và khi nó nhìn thấy con thỏ, nó liền đuổi theo, vồ lấy và bóp nghẹt con thỏ. Cậu bé chứng kiến cảnh đó nhưng quá trễ, và khi cậu thấy cái chết của con thỏ, cậu nói, “Cá sấu nói đúng, đời là thế, đó là luật đời.”

Chẳng có lời giải thích nào bạn đưa ra có thể giải thích thỏa đáng cho mọi đau khổ, xấu xa, hành hạ, hủy diệt và đói khát trên thế giới! Bạn sẽ chẳng bao giờ giải thích được điều đó. Bạn có thể

cố gắng một cách nghệ thuật với các công thức, công thức tôn giáo hay các loại công thức khác, nhưng bạn sẽ chẳng bao giờ giải thích được sự ác. Bởi cuộc sống là một bí ẩn, và điều đó có nghĩa là đầu óc tư duy của bạn không thể nào tìm được ý nghĩa của nó. Vì vậy, bạn phải tỉnh giấc và rồi bạn sẽ bỗng nhiên nhận ra rằng không phải thực tế cuộc đời là vấn đề, mà chính bạn mới là vấn đề.

The Way the World Is

When you awaken, when you understand, when you see, the world becomes right. We're always bothered by the problem of evil. There's a powerful story about a little boy walking along the bank of a river. He sees a crocodile who is trapped in a net. The crocodile says, "Would you have pity on me and release me? I may look ugly, but it isn't my fault, you know. I was made this way. But whatever my external appearance, I have a mother's heart. I came this morning in search of food for my young ones and got caught in this trap!"

So the boy says, "Ah, if I were to help you out of that trap, you'd grab me and kill me."

The crocodile asks, "Do you think I would do that to my benefactor and liberator?"

So the boy is persuaded to take the net off and the crocodile grabs him.

As he is being forced between the jaws of the crocodile, he says, "So this is what I get for my good actions." And the crocodile says, "Well, don't take it personally, son, this is the way the world is, this is the law of life."

The boy disputes this, so the crocodile says, "Do you want to ask someone if it isn't so?"

The boy sees a bird sitting on a branch and says, "Bird, is what the crocodile says right?" The bird says, "The crocodile is right. Look at me. I was coming home one day with food for my fledglings. Imagine my horror to see a snake crawling up the tree, making straight for my nest. I was totally helpless. It kept devouring my young ones, one after the other. I kept screaming and shouting, but it was useless. The crocodile is right, this is the law of life, this is the way the world is."

"See," says the crocodile. But the boy says, "Let me ask someone else." So the crocodile says, "Well, all right, go ahead."

There was an old donkey passing by on the bank of the river. "Donkey," says the boy, "this is what the crocodile says. Is the crocodile right?"

The donkey says, "The crocodile is quite right. Look at me. I've worked and slaved for my master all my life and he barely gave me enough to eat. Now that I'm old and useless, he has turned me loose, and here I am wandering in the jungle, waiting for some wild beast to pounce

on me and put an end to my life. The crocodile is right, this is the law of life, this is the way the world is.”

“See,” says the crocodile. “Let’s go!”

The boy says, “Give me one more chance, one last chance. Let me ask one other being. Remember how good I was to you?” So the crocodile says, “All right, your last chance.”

The boy sees a rabbit passing by, and he says, “Rabbit, is the crocodile right?”

The rabbit sits on his haunches and says to the crocodile, “Did you say that to that boy? The crocodile says, “Yes, I did.” “Wait a minute,” says the rabbit. “We’ve got to discuss this.” “Yes,” says the crocodile. But the rabbit says, “How can we discuss it when you’ve got that boy in your mouth? Release him; he’s got to take part in the discussion, too.” The crocodile says, “You’re a clever one, you are.

The moment I release him, he’ll run away.” The rabbit says, “I thought you had more sense than that. If he attempted to run away, one slash of your tail would kill him.”

“Fair enough,” says the crocodile, and he released the boy. The moment the boy is released, the rabbit says, “Run!” And the boy runs and escapes. Then the rabbit says to the boy, “Don’t you enjoy crocodile flesh? Wouldn’t the people in your village like a good meal? You didn’t really release that crocodile; most of his body is still caught in that net. Why don’t you go to the village and bring everybody and have a banquet.”

That’s exactly what the boy does. He goes to the village and calls all the men folk. They come with their axes and staves and spears and kill the crocodile. The boy’s dog comes, too, and when the dog sees the rabbit, he gives chase, catches hold of the rabbit, and throttles him. The boy comes on the scene too late, and as he watches the rabbit die, he says, “The crocodile was right, this is the way the world is, this is the law of life.”

There is no explanation you can give that would explain away all the sufferings and evil and torture and destruction and hunger in the world! You’ll never explain it. You can try gamely with your formulas, religious and otherwise, but you’ll never explain it. Because life is a mystery, which means your thinking mind cannot make sense out of it. For that you’ve got to wake up and then you’ll suddenly realize that reality is not problematic, you are the problem.

Tâm linh nghĩa là thức giấc

Tâm linh nghĩa là thức giấc. Hầu hết mọi người đều đang ngủ dù họ không biết điều đó. Họ được sinh khi đang ngủ, họ vừa sống vừa ngủ, họ cưới nhau trong giấc ngủ, họ nuôi dạy con cái trong giấc ngủ và chết trong giấc ngủ mà chẳng bao giờ thức.

Họ chẳng bao giờ nhận thức được vẻ đáng yêu và vẻ đẹp của điều mà chúng ta gọi đó là sự hiện hữu của con người.



Bạn biết đấy, tất cả những nhà ân tu huyền bí – Công giáo, Ki tô giáo, và không thuộc Ki tô giáo, cho dù thần học của họ là gì, tín ngưỡng của họ là gì, thì đều nhất trí một điều: mọi sự đều tốt cả, mọi sự đều tốt cả. Dù cho mọi sự đều hỗn độn, mọi sự đều tốt lành. Thật là nghịch lý kỳ lạ, chắc chắn thế rồi. Nhưng, bi kịch là, hầu hết mọi người chẳng bao giờ nhìn thấy mọi thứ đều tốt lành bởi họ đang ngủ. Họ đang gặp ác mộng.

Trên truyền hình Tây Ban Nha năm ngoái, tôi có nghe một câu chuyện về một ông gõ cửa phòng con trai.

“Jaine”, ông nói, “dậy đi!”

Jaine trả lời, “Ba, con không muốn dậy”.

Người cha hét lên, “Dậy, con phải đến trường.”

Jaine nói, “Con không muốn đến trường.”

“Tại sao?” người cha hỏi.

“Có 3 lý do”, Jaine nói, “Thứ nhất, việc đó quá chán; thứ hai, lũ nhóc luôn khiêu khích con; và thứ ba, con ghét trường.”

Và người cha nói, “Được, ba cũng sẽ đưa cho con 3 lý do con phải đi học. Thứ nhất, đó là nhiệm vụ của con; thứ hai, con đã 45 tuổi rồi; thứ ba, con là hiệu trưởng đấy.”

Dậy, dậy mau! Bạn phải trưởng thành. Bạn quá lớn để ngủ. Tỉnh dậy! Đừng chơi đồ chơi nữa.

Hầu hết mọi người đều nói với bạn là họ muốn ra khỏi nhà trẻ, nhưng đừng tin họ. Đừng tin họ!

Họ chỉ muốn có một việc là sửa chữa các đồ chơi bị gãy bể của họ. “Trả lại vợ cho tôi. Trả lại việc cho tôi. Trả lại tiền cho tôi. Trả lại danh tiếng của tôi, thành công của tôi.”

Đây là tất cả những gì họ muốn, họ muốn thay đồ chơi. Vậy thôi. Ngay cả nhà tâm lý học giỏi nhất cũng nói bạn điều đó, rằng mọi người không thật sự muốn chữa bệnh. Họ chỉ muốn giảm đau thôi, còn chữa trị thì đau đớn quá.

Bạn biết đấy, thức dậy chẳng dễ chịu chút nào. Bạn dễ chịu và thoải mái trên giường. Rất khó chịu khi bị đánh thức. Đó là lý do tại sao các thầy khôn ngoan sẽ chẳng cố gắng đánh thức mọi người dậy bao giờ.

Tôi hy vọng tại đây tôi sẽ sáng suốt và không cố gắng bất kỳ điều gì để đánh thức bạn nếu bạn đang ngủ.

Thực sự đó không phải là việc của tôi., mặc dù thỉnh thoảng tôi có nói với bạn, “Hãy dậy đi!”

Việc của tôi là làm việc của tôi, vũ điệu vũ của tôi. Nếu bạn có lợi từ việc đó thì tốt, nếu không thì tệ thật đấy!

Nói như những người Ả Rập, “Bản chất của mưa là như nhau, nhưng nó làm bụi gai mọc trong đầm lầy và hoa hồng mọc trong vườn.”

Spirituality Means Waking Up

Spirituality means waking up. Most people, even though they don't know it, are asleep. They're born asleep, they live asleep, they marry in their sleep, they breed children in their sleep, they die in their sleep without ever waking up. They never understand the loveliness and the beauty of this thing that we call human existence. You know, all mystics -Catholic, Christian, non-Christian, no matter what their theology, no matter what their religion — are unanimous on one thing: that all is well, all is well. Though everything is a mess, all is well. Strange paradox, to be sure. But, tragically, most people never get to see that all is well because they are asleep. They are having a nightmare.

Last year on Spanish television I heard a story about this gentleman who knocks on his son's door. “Jaime,” he says, “wake up!” Jaime answers, “I don't want to get up, Papa.” The father shouts, “Get up, you have to go to school.” Jaime says, “I don't want to go to school.” “Why

not?” asks the father. “Three reasons,” says Jaime. “First, because it’s so dull; second, the kids tease me; and third, I hate school.” And the father says, “Well, I am going to give you three reasons why you must go to school. First, because it is your duty; second, because you are forty-five years old, and third, because you are the headmaster.” Wake up, wake up! You’ve grown up. You’re too big to be asleep. Wake up! Stop playing with your toys.

Most people tell you they want to get out of kindergarten, but don’t believe them. Don’t believe them! All they want you to do is to mend their broken toys. “Give me back my wife. Give me back my job. Give me back my money. Give me back my reputation, my success.” This is what they want; they want their toys replaced. That’s all. Even the best psychologist will tell you that, that people don’t really want to be cured. What they want is relief; a cure is painful.

Waking up is unpleasant, you know. You are nice and comfortable in bed. It’s irritating to be woken up. That’s the reason the wise guru will not attempt to wake people up. I hope I’m going to be wise here and make no attempt whatsoever to wake you up if you are asleep. It is really none of my business, even though I say to you at times, “Wake up!” My business is to do my thing, to dance my dance. If you profit from it, fine; if you don’t, too bad! As the Arabs say, “The nature of rain is the same, but it makes thorns grow in the marshes and flowers in the gardens.”

Tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau

Nhưng đó là tất cả những gì mà các ẩn tu huyền bí trong quá khứ đã nói với chúng ta. Tôi không nói rằng “tôi đối tượng”(“me”), cái tôi bị điều kiện hóa, sẽ nhờ gì đó mà không rơi vào mô thức thông thường của nó. Đó là cách chúng ta bị điều kiện hóa.

Nhưng câu hỏi đặt ra là ta có thể nghĩ đến việc sống một cuộc đời mà hoàn toàn chỉ có một mình, sẽ chẳng phụ thuộc vào bất cứ ai không.



Tất cả chúng ta đều phụ thuộc vào nhau về mọi thứ, phải vậy không? Chúng ta phụ thuộc vào người bán thịt, người bán bánh mì, nhà sản xuất giá đỡ nển. Phụ thuộc lẫn nhau. Đó là điều tốt!

Chúng ta thiết lập xã hội theo cách này, chúng ta giao những trách nhiệm khác nhau cho những người khác nhau vì lợi ích của tất cả mọi người, để chúng ta sẽ hoạt động tốt hơn và sống có hiệu năng hơn – ít nhất đó là điều chúng ta hy vọng.

Tuy nhiên, phụ thuộc tâm lý lẫn nhau – phụ thuộc cảm xúc lẫn nhau – điều đó ngụ ý gì? Có nghĩa là vì hạnh phúc của mình mà tôi vào phụ thuộc người khác.

Hãy suy nghĩ về điều đó. Bởi nếu bạn làm thế, thì điều tiếp theo mà bạn sẽ làm, dù bạn có nhận thức được điều đó hay không, là ĐÒI HỎI người khác góp phần vào hạnh phúc của chính bạn. Khi đó sẽ có một bước kế tiếp – là sự sợ hãi, sợ mất mát, sợ bất hoà, sợ bị từ chối, sợ chỉ huy lẫn nhau.

Tình yêu hoàn hảo xua tan nỗi sợ hãi. Ở đâu có tình yêu, ở đó không có đòi hỏi, không có kỳ vọng, không có sự phụ thuộc.

Tôi không yêu cầu bạn làm cho tôi hạnh phúc, hạnh phúc của tôi không nằm trong bạn. Nếu bạn rời tôi, tôi sẽ không cảm thấy tiếc cho bản thân mình, tôi rất thích cùng đi với bạn, nhưng tôi không níu lấy bạn.

Tôi thường thức nó trên cơ sở không bám víu. Những gì tôi thực sự thích không phải là bạn, đó là một cái gì đó còn lớn hơn cả bạn và tôi. Tôi đã phát hiện ra điều đó, đại khái giống như một

buổi hoà nhạc giao hưởng, giống như dàn nhạc đang chơi một giai điệu trong sự hiện diện của bạn, nhưng khi bạn ra đi, dàn nhạc vẫn không ngừng lại.

Khi tôi gặp một người khác, dàn nhạc chơi một giai điệu khác, cũng thú vị không kém. Và khi tôi chỉ có một mình, họ cũng tiếp tục chơi. Một vốn tiết mục tuyệt vời và dàn nhạc chẳng bao giờ ngừng cả.

Đó là tất cả những gì về tình thức. Đó cũng là lý do tại sao chúng ta đang bị thôi miên, bị tẩy não và ngủ mê.

Hỏi điều này có vẻ đáng sợ, nhưng liệu bạn có thể nói yêu thương tôi nếu bạn cứ dính bám vào tôi và không để cho tôi đi không? Nếu bạn sẽ không để cho tôi được tự nhiên? Liệu bạn có thể nói yêu thương tôi nếu khi bạn cần tôi về mặt tâm lý hay tình cảm cho hạnh phúc của bạn?

Điều này chửi lại với lời dạy phổ biến của mọi Kinh Thánh, mọi tôn giáo, mọi ẩn tu huyền bí. “Sao mà chúng ta lại không thấy nó trong suốt bao nhiêu năm qua?” Tôi có nói với bản thân mình nhiều lần: “Làm thế nào mà tôi lại không thấy nó?”

Khi bạn đọc những điều cơ bản trong Kinh Thánh, bạn bắt đầu tự hỏi: Liệu người đàn ông này có điên không? Nhưng sau một thời gian, bạn bắt đầu nghĩ mọi người đều bị điên.

“Trừ khi bạn ghét cha mẹ, anh chị em, trừ khi bạn không thừa nhận và từ bỏ mọi thứ mà bạn có, bạn không thể thành đệ tử của tôi.”

Bạn phải buông rơi mọi thứ. Không chỉ là sự từ bỏ vật chất, bạn hiểu mà, chuyện đó dễ dàng thôi. Khi ảo tưởng của bạn buông rơi, cuối cùng bạn sẽ chạm với thực tế, tin tôi đi, bạn sẽ chẳng bao giờ cô đơn nữa, chẳng bao giờ nữa.

Có bầu có bạn không được chữa được sự cô đơn. Cô đơn chỉ được trị bằng cách tiếp xúc với thực tế. Ồ, tôi có rất nhiều để nói về điều đó.

Tiếp xúc với thực tế, buông rơi những ảo tưởng, hãy tiếp xúc với thực tế. Bất kể nó là thứ gì, nó cũng không có tên. Chúng ta chỉ có thể biết được nó bằng cách buông rơi những thứ không có thực.

Bạn chỉ có thể biết được cô đơn là thế nào khi bạn buông rơi những nút kéo của bạn, khi bạn buông rơi sự phụ thuộc của bạn.

Nhưng bước đầu tiên để hướng tới điều đó là bạn phải nhìn thấy nó đáng được ao ước. Nếu bạn không nhìn thấy nó đáng được ao ước, thì làm thế nào mà bạn có thể đến gần nó được?

Hãy nghĩ về nỗi cô đơn trong bạn. Có bao giờ sự có mặt của bạn bè làm mất nó được không? Đó chỉ phục vụ để làm quên mà thôi. Còn bên trong thì trống rỗng, phải không? Và khi sự trống rỗng đó trôi lên thì bạn sẽ làm gì? Bạn chạy đi bật tivi, bật radio, đọc sách, đi tìm bạn bè, tìm sự vui chơi, tìm những gì làm quên. Tất cả mọi người đều làm điều đó. Ngày nay, điều đó đã trở

thành một ngành kinh doanh lớn, một ngành công nghiệp được tổ chức để làm chúng ta quên và tiêu khiển chúng ta.

We All Depend Upon Each Other

But it's what all the mystics in the past have been telling us. I'm not saying that "me," the conditioned-self, will not sometimes fall into its usual patterns. That's the way we've been conditioned. But it raises the question whether it is conceivable to live a life in which you would be so totally alone that you would depend on no one.

We all depend on one another for all kinds of things, don't we? We depend on the butcher, the baker, the candlestick maker. Interdependence. That's fine! We set up society this way and we allot different functions to different people for the welfare of everyone, so that we will function better and live more effectively — at least we hope so. But to depend on another psychologically — to depend on another emotionally — what does that imply? It means to depend on another human being for my happiness.

Think about that. Because if you do, the next thing you will be doing, whether you're aware of it or not, is DEMANDING that other people contribute to your happiness. Then there will be a next step — fear, fear of loss, fear of alienation, fear of rejection, mutual control. Perfect love casts out fear. Where there is love there are no demands, no expectations, no dependency. I do not demand that you make me happy; my happiness does not lie in you. If you were to leave me, I will not feel sorry for myself; I enjoy your company immensely, but I do not cling.

I enjoy it on a non-clinging basis. What I really enjoy is not you; it's something that's greater than both you and me. It is something that I discovered, a kind of symphony, a kind of orchestra that plays one melody in your presence, but when you depart, the orchestra doesn't stop. When I meet someone else, it plays another melody, which is also very delightful. And when I'm alone, it continues to play. There's a great repertoire and it never ceases to play.

That's what awakening is all about. That's also why we're hypnotized, brainwashed, asleep. It seems terrifying to ask, but can you be said to love me if you cling to me and will not let me go? If you will not let me be? Can you be said to love me if you need me psychologically or emotionally for your happiness? This flies in the face of the universal teaching of all the scriptures, of all religions, of all the mystics. "How is it that we missed it for so many years?" I say to myself repeatedly "How come I didn't see it?" When you read those radical things in the scriptures, you begin to wonder: Is this man crazy? But after a while you begin to think everybody else is crazy. "Unless you hate your father and mother, brothers and sisters, unless you renounce and give up everything you possess, you cannot be my disciple." You must drop it all. Not physical renunciation, you understand; that's easy. When your illusions drop, you're in touch with reality at last, and believe me, you will never again be lonely, never again. Loneliness is not cured by human company. Loneliness is cured by contact with reality. Oh, I have so much

to say about that. Contact with reality, dropping one's illusions, making contact with the real. Whatever it is, it has no name. We can only know it by dropping what is unreal. You can only know what aloneness is when you drop your clinging, when you drop your dependency. But the first step toward that is that you see it as desirable. If you don't see it as desirable, how will you get anywhere near it?

Think of the loneliness that is yours. Would human company ever take it away? It will only serve as a distraction. There's an emptiness inside, isn't there? And when the emptiness surfaces, what do you do? You run away, turn on the television, turn on the radio, read a book, search for human company, seek entertainment, seek distraction. Everybody does that. It's big business nowadays, an organized industry to distract us and entertain us.

Đó là thực tế hay chỉ là cái tôi của bạn?

Bạn có nghĩ tôi đang giúp một người nào đó không?

Ồ không, không, không, không, không, không! Đừng trông đợi tôi sẽ giúp đỡ ai đó! Mà tôi cũng không mong sẽ làm hại ai. Nếu bạn bị tổn thương, thì chính bạn đã làm điều đó; còn nếu bạn được giúp đỡ, thì cũng bởi bạn đã làm điều đó. Bạn thực sự đã làm nó. Bạn nghĩ người ta giúp bạn ư? Họ không giúp bạn. Bạn nghĩ người ta hỗ trợ bạn ư? Người ta không hỗ trợ bạn.



Có một người phụ nữ – là nữ tu – trong nhóm trị liệu mà tôi đã từng hướng dẫn một lần. Cô ấy nói với tôi, “Tôi cảm thấy không được bề trên ủng hộ.”

Tôi hỏi, “Ý cô là gì?”

Cô nói, “Vâng, bề trên của tôi, trưởng địa phận, chẳng bao giờ xuất hiện tại viện tu sơ [nơi bắt đầu tu] do tôi phụ trách, chẳng bao giờ. Bà ấy cũng chẳng bao giờ nói một lời đánh giá cao nào cả.”

Tôi nói với cô ấy, “Được rồi, chúng ta cùng chơi trò đóng vai một chút nhé. Giả bộ tôi biết trưởng địa phận của cô. Thật ra, giả bộ tôi biết chính xác những gì mà bà ấy nghĩ về cô. Vậy tôi nói với cô (tôi đang đóng vai trưởng địa phận), ‘Con biết không, Mary, lý do mà ta không đến nơi con đang ở là vì đó là một nơi trong địa phận không có bất kỳ điều phiến muộn nào cả, không có vấn đề nào xảy ra cả. Ta biết con đang phụ trách ở đó, vì thế mà mọi thứ ở đó đều rất tốt.’ Bây giờ cô cảm thấy thế nào?”

Cô nói, “Tôi cảm thấy rất tuyệt.”

Sau đó tôi có nói với cô ấy, “Được rồi, bây giờ cảm phiền cô ra khỏi phòng khoảng một đến hai phút. Đây là một phần của bài tập.”

Nghe vậy, cô ấy đi ra ngoài. Trong lúc cô ấy ra khỏi phòng, tôi nói với những người khác trong nhóm trị liệu, “Tôi vẫn là trưởng địa phận nhé, đồng ý hết nhé?! Mary, người vừa ra khỏi đây, là giám đốc tu sơ tệ nhất mà tôi từng có trong toàn bộ lịch sử địa phận. Thật ra, lý do mà tôi không đến viện tu sơ là tôi không thể nào chịu đựng nổi những gì cô ta đang làm nữa. Đơn giản là quá khủng khiếp. Nhưng nếu tôi nói sự thật với cô ấy thì chỉ làm cho các tu sơ đau khổ thêm thôi.”

Chúng tôi sẽ cử một người thay thế cô ấy trong một hai năm nữa, chúng tôi đang đào tạo người đó. Trong lúc chờ đợi, tôi nghĩ là tôi sẽ nói những điều tốt đẹp để giúp đỡ cô ấy. Các vị nghĩ thế nào?”

Mọi người trả lời, “Vâng, thực sự đó là điều duy nhất mà anh có thể làm trong trường hợp này.”

Sau đó tôi đưa Mary vào nhóm lại, và hỏi cô ấy có còn cảm thấy tuyệt vời nữa không. “Ồ vâng, có chứ.” Cô ấy nói.

Tội nghiệp Mary! Cô ấy nghĩ là mình đang được hỗ trợ khi không phải như thế.

Điểm chính là hầu hết những gì chúng ta cảm thấy và suy nghĩ là do chính chúng ta chế biến ra trong đầu ta cho chính chúng ta, bao gồm cả việc được người khác giúp đỡ.

Bạn có nghĩ bạn giúp mọi người vì bạn yêu họ không?

Vâng, tôi có tin tốt cho bạn đây. Bạn chẳng bao giờ yêu bất cứ ai cả. Bạn chỉ yêu cái định kiến và ý tưởng hy vọng của bạn về người đó thôi.

Hãy dành một phút để suy nghĩ điều này: Bạn chưa bao giờ yêu ai, bạn chỉ yêu cái tư tưởng thành kiến của bạn về của người đó thôi. Đó không phải là cách bạn rơi vào tình yêu sao? Quan niệm của bạn đã thay đổi, phải không? “Sao mà anh làm tôi thất vọng thế trong khi tôi rất tin tưởng anh?” bạn nói với ai đó như thế, Bạn có thật sự tin tưởng người ấy không? Bạn chưa bao giờ tin ai. Thôi đi! Đó chỉ là phần tủy não của xã hội thôi. Bạn chẳng bao giờ tin ai. Bạn chỉ tin phán xét của bạn về người đó thôi. Vậy bạn đang phàn nàn về điều gì thế? Sự thật là bạn không thích nói, “Phán đoán của tôi thật tồi tệ.” Câu này chẳng tăng bốc bạn chút nào, phải không? Vì thế bạn thích nói, “Sao anh làm tôi thất vọng thế?”

Vấn đề ở đây là: Người ta không thực sự muốn trưởng thành, người ta không thực sự muốn thay đổi, người ta không thực sự muốn được hạnh phúc.

Như một người sáng suốt đã nói với tôi, “Đừng cố gắng làm họ hạnh phúc, anh chỉ có phiền hà mà thôi. Đừng cố gắng dạy con heo biết hát, vừa phí thời gian của anh mà vừa làm con heo phát cáu.”

Cũng giống như chuyện của một doanh nhân, ông này vào quán bar, ngồi xuống và thấy một anh chàng có quả chuối trong tai – có một quả chuối trong lỗ tai anh ấy! Và ông nghĩ, “Tôi băn khoăn tự hỏi không biết có nên nói chuyện này cho gã không. Thôi, đó chẳng phải là việc của mình.”

Nhưng ý tưởng đó cứ kỳ kèo ông ấy. Và vì thế, sau khi uống 1 hay hai cốc rượu, ông nói với anh chàng này, “Tôi xin lỗi, à, anh có một quả chuối trong lỗ tai đấy.”

Anh này nói, “Cái gì?”

Vị doanh nhân lặp lại, “Anh có một quả chuối trong lỗ tai.”

Anh này hỏi lại lần nữa, “Cái gì đó?”

“Anh có một quả chuối trong lỗ tai.” Người doanh nhân hét lên.

“Nói to lên,” anh chàng kêu, “Tôi có một quả chuối trong lỗ tai!”

Thật là vô ích. “Đầu hàng, đầu hàng, đầu hàng,” tôi tự nói với chính mình. Nói điều bạn muốn nói và đi ra nhanh. Nếu họ được lợi ích, rất tốt, còn nếu không, thì rất tiếc!

Is It Real — Or Just Your Ego?

Do you think I am going to help anybody? No! Oh, no, no, no, no, no! Don't expect me to be of help to anyone. Nor do I expect to damage anyone. If you are damaged, you did it; and if you are helped, you did it. You really did! You think people help you? They don't. You think people support you? They don't.

There was a woman in a therapy group I was conducting once. She was a religious sister. She said to me, “I don't feel supported by my superior.” So I said, “What do you mean by that?” And she said, “Well, my superior, the provincial superior, never shows up at the novitiate where I am in charge, never. She never says a word of appreciation.” I said to her, “All right let's do a little role playing. Pretend I know your provincial superior. In fact, pretend I know exactly what she thinks about you. So I say to you (acting the part of the provincial superior), ‘You know, Mary, the reason I don't come to that place you're in is because it is the one place in the province that is trouble-free, no problems. I know you're in charge, so all is well.’ How do you feel now?” She said, “I feel great.” Then I said to her, “All right, would you mind leaving the room for a minute or two? This is part of the exercise.” So she did. While she was away, I said to the others in the therapy group, “I am still the provincial superior, O.K.? Mary out there is the worst novice director I have ever had in the whole history of the province. In fact, the reason I don't go to the novitiate is because I can't bear to see what she is up to. It's simply awful. But if I tell her the truth, it's only going to make those novices suffer all the more. We are getting somebody to take her place in a year or two; we are training someone. In the meantime I thought I would say those nice things to her to keep her going. What do you think of that?” They answered, “Well, it was really the only thing you could do under the circumstances.” Then I brought Mary back into the group and asked her if she still felt great. “Oh yes,” she said. Poor Mary! She thought she was being supported when she wasn't. The point is that most of what we feel and think we conjure up for ourselves in our heads, including this business of being helped by people.

Do you think you help people because you are in love with them? Well, I've got news for you. You are never in love with anyone. You're only in love with your prejudiced and hopeful idea of that person. Take a minute to think about that: You are never in love with anyone, you're in love with your prejudiced idea of that person. Isn't that how you fall out of love? Your idea changes, doesn't it? “How could you let me down when I trusted you so much?” you say to someone. Did

you really trust them? You never trusted anyone. Come off it! That's part of society's brainwashing. You never trust anyone. You only trust your judgment about that person. So what are you complaining about? The fact is that you don't like to say, "My judgment was lousy." That's not very flattering to you, is it? So you prefer to say, "How could you have let me down?"

So there it is: People don't really want to grow up, people don't really want to change, people don't really want to be happy. As someone so wisely said to me, "Don't try to make them happy, you'll only get in trouble. Don't try to teach a pig to sing; it wastes your time and it irritates the pig." Like the businessman who goes into a bar, sits down, and sees this fellow with a banana in his ear – a banana in his ear! And he thinks, "I wonder if I should mention that to him. No, it's none of my business." But the thought nags at him. So after having a drink or two, he says to the fellow, "Excuse me, ah, you've got a banana in your ear." The fellow says, "What?" The businessman repeats, "You've got a banana in your ear." Again the fellow says, "What was that?" "You've got a banana in your ear!" the businessman shouts. "Talk louder," the fellow says, "I've got a banana in my ear!"

So it's useless. "Give up, give up, give up," I say to myself. Say your thing and get out of here. And if they profit, that's fine, and if they don't, too bad!

Là người thay đổi

Trong quá trình đi tìm sự tỉnh thức, bạn đừng đòi hỏi gì cả. Nó giống như tuân theo các nguyên tắc giao thông vậy. Nếu bạn không tuân theo các nguyên tắc này, bạn sẽ bị phạt. Nếu ở Mỹ, bạn sẽ lái xe về bên phải; nếu ở Anh và Ấn Độ, bạn sẽ lái xe về bên trái. Nếu bạn không làm thế, bạn sẽ bị phạt. Ở đây chẳng có chỗ cho cảm giác bị tổn thương hay yêu cầu hay kỳ vọng, bạn chỉ tuân theo những quy tắc giao thông.

Bạn hỏi khi nào lòng từ bi đến, khi nào sự có lỗi đến. Bạn sẽ biết khi bạn tỉnh thức. Nếu bạn cảm thấy có lỗi ngay tại lúc này, làm cách nào trên trái đất này mà tôi có thể giải nghĩa cho bạn được? Làm sao bạn sẽ biết thế nào là lòng từ bi?



Bạn biết đấy, thỉnh thoảng con người muốn bắt chước Thượng Đế nhưng giống như một con khi chơi saxophone thì điều đó cũng chẳng giúp nó trở thành nhạc sĩ. Bạn không thể bắt chước Thượng Đế bằng cách bắt chước hành vi bên ngoài của Ngài.

Bạn đã có Thượng Đế rồi. Khi đó bạn sẽ biết chính xác phải làm những gì trong một trường hợp cụ thể, với tính khí của bạn, đặc điểm của bạn và đặc điểm và tính khí của người mà bạn đang làm việc cùng.

Chưa có ai nói cho bạn biết điều đó. Nhưng để làm điều đó, bạn phải là những gì mà Thượng Đế là. Bắt chước bên ngoài sẽ chẳng đưa bạn tới đâu cả. Nếu bạn nghĩ lòng từ bi mang tính mềm yếu thì tôi chẳng có cách nào để mô tả lòng từ bi với bạn, hoàn toàn chẳng có cách nào, bởi lòng từ bi cũng có thể rất cứng rắn.

Lòng từ bi có thể rất thô lỗ, lòng từ bi có thể đâm một cú choáng váng vào bạn, lòng từ bi có thể xắn tay áo lên và mổ xẻ bạn. Lòng từ bi là tất cả mọi thể loại. Lòng từ bi có thể rất dịu dàng nhưng chẳng có cách nào để biết được điều đó. Chỉ đến khi bạn trở thành tình yêu – nói cách khác, khi bạn buông rơi những ảo tưởng và chấp trước trong bạn – thì bạn sẽ “biết”.

Khi bạn đồng hoá càng lúc càng ít với “tôi đối tượng” (“me”), bạn sẽ thấy càng thoải mái với mọi người và mọi thứ hơn. Bạn có biết tại sao không? Bởi bạn sẽ chẳng còn sợ bị tổn thương hay không được yêu thích nữa. Bạn cũng chẳng còn có khát khao gây ấn tượng với bất kỳ ai nữa.

Bạn có thể tưởng tượng sự nhẹ nhõm khi không còn phải gây ấn tượng với bất kỳ ai nữa được không? Ôi, thật là nhẹ nhõm. Hạnh phúc cuối cùng! Bạn chẳng còn cảm thấy cần thiết hay ham muốn giải thích mọi điều nữa. Thật là tốt đẹp. Có gì mà phải giải thích?

Và bạn không cảm thấy cần thiết hay ham muốn xin lỗi nữa. Tôi thích nghe bạn nói, “Tôi đã tỉnh thức”, hơn là “Tôi xin lỗi”. Tôi thích nghe bạn nói với tôi, “Tôi đã tỉnh thức từ lần cuối cùng chúng ta gặp nhau; những gì tôi đã làm với anh sẽ không xảy ra lần nữa đâu,” hơn là nghe bạn nói, “Tôi xin lỗi vì những gì đã làm với anh”. Tại sao người ta lại yêu cầu một lời xin lỗi? Bạn đã có vài điều để nghiên cứu trong câu hỏi đó. Ngay cả khi một ai đó, giả sử có ý nghĩa với bạn, thì cũng không có chỗ cho lời xin lỗi.

Chẳng có ai dữ dằn với bạn. Một người nào đó dữ dằn với hình ảnh cô ấy hay anh ấy nghĩ bạn là, chứ không phải là với bạn. Chẳng ai đã từng bác bỏ bạn, họ chỉ bác bỏ hình ảnh họ nghĩ bạn là. Nhưng điều đó có hai hướng. Cũng chẳng có ai đã từng chấp nhận bạn. Cho đến khi họ tỉnh thức, họ đơn giản chấp nhận hay bác bỏ hình dung của họ về bạn. Họ đã tạo nên hình ảnh của bạn và giờ họ đang từ chối hay chấp nhận hình ảnh đó. Hãy xem việc này tàn phá thế nào khi ta đi sâu vào trong đó. Có một chút quá tự do. Nhưng sao mà dễ dàng yêu mọi người đến thế khi bạn hiểu được điều đó. Sao mà dễ dàng yêu mọi người đến thế khi bạn không đồng hoá với những gì họ hình dung về bạn và về họ. Thật là dễ dàng yêu mọi người, yêu mỗi người.

Tôi quan sát “tôi đối tượng” (“me”) nhưng tôi không nghĩ về “tôi đối tượng”. Bởi việc ngắm nghĩ “tôi đối tượng” cũng có quá nhiều ý nghĩ tôi tẻ. Nhưng khi tôi quan sát “tôi đối tượng”, tôi luôn luôn nhận thức đây là một sự phản chiếu. Trong thực tế, bạn không thực sự nghĩ “tôi chủ thể” (“I”) và “tôi đối tượng” (“me”). Bạn giống như người lái xe, anh ta chẳng bao giờ muốn mất ý thức về chiếc xe. Mơ mộng cũng được nhưng đừng để mất ý thức về môi trường xung quanh bạn. Bạn phải luôn tỉnh táo.

Giống như người mẹ đang ngủ mê, bà không thể nghe tiếng ồn của máy bay ở trên mái nhà nhưng bà có thể nghe tiếng khóc thút thít nhỏ nhất của đứa con. Bà ấy luôn tỉnh táo, bà ấy tỉnh thức trong ý nghĩa đó.

Người ta không thể nói bất kỳ điều gì về trạng thái tỉnh thức, người ta chỉ có thể nói về trạng thái đang ngủ. Người ta gợi ý về trạng thái tỉnh thức. Người ta không thể nói bất cứ điều gì về sự hạnh phúc.

Hạnh phúc không thể định nghĩa được. Điều có thể được định nghĩa là đau khổ. Hãy buông rơi đau khổ và bạn sẽ biết hạnh phúc là gì. Tình yêu không định nghĩa được nhưng không yêu thì định nghĩa được. Hãy buông rơi không yêu, buông rơi nỗi sợ hãi và bạn sẽ biết tình yêu là gì. Chúng ta muốn tìm hiểu một người đã tỉnh thức trông thế nào. Nhưng bạn sẽ chỉ biết khi bạn đạt được điều đó.

Ý tôi là, ví dụ, có phải chúng ta không nên đòi hỏi con cái chúng ta không? Điều mà tôi đã nói là, “Bạn không có quyền làm bất cứ đòi hỏi nào.” Sớm hay muộn thì đứa trẻ sẽ bỏ bạn, theo luật lệ của Thượng Đế.

Và bạn sẽ không có quyền gì với thằng bé cả. Thực ra, đứa trẻ không thực sự là con của bạn và chẳng bao giờ là con của bạn cả. Nó thuộc về cuộc đời, không phải thuộc về bạn. Chẳng có ai thuộc về bạn cả. Điều mà bạn đang nói tới là sự giáo dục của trẻ em. Nếu bạn muốn ăn trưa, tốt hơn là bạn nên đến vào giữa 12h và 13h hoặc là bạn không sẽ không có bữa trưa. Châm hết. Đó là cách mọi thứ đang vận hành ở đây. Bạn không đúng giờ, bạn sẽ không có bữa trưa. Bạn đang có tự do, đó là sự thật nhưng bạn phải nhận hậu quả.

Khi tôi nói về việc không có kỳ vọng về người khác, hay không đòi hỏi người khác, tôi muốn nói kỳ vọng và đòi hỏi cho chính tôi. Tổng thống nước Mỹ rõ ràng có đòi hỏi mọi người. Cảnh sát giao thông rõ ràng có đòi hỏi mọi người. Nhưng đó là đòi hỏi tác phong mọi người – luật giao thông, sự tổ chức tốt, sự vận hành suôn sẻ của xã hội. Các đòi hỏi đó không có ý định làm cho Tổng thống hay cảnh sát giao thông cảm thấy thích thú.

Being A Changed Person

In your pursuit of awareness, don't make demands. It's more like obeying the traffic rules. If you don't observe traffic rules, you pay the penalty. Here in the United States you drive on the right side of the road; in England you drive on the left; in India you drive on the left. If you don't, you pay the penalty; there is no room for hurt feelings or demands or expectations; you just abide by the traffic rules.

You ask where compassion comes in, where guilt comes in all this. You'll know when you're awake. If you're feeling guilty right now, how on earth can I explain it to you? How would you know what compassion is? You know, sometimes people want to imitate Christ, but when a monkey plays a saxophone, that doesn't make him a musician. You can't imitate Christ by imitating his external behavior. You've got to be Christ. Then you'll know exactly what to do in a particular situation, given your temperament, your character, and the character and temperament of the person you're dealing with. No one has to tell you. But to do that, you must be what Christ was. An external imitation will get you nowhere. If you think that compassion implies softness, there's no way I can describe compassion to you, absolutely no way, because compassion can be very hard. Compassion can be very rude, compassion can jolt you, compassion can roll up its sleeves and operate on you. Compassion is all kinds of things. Compassion can be very soft, but there's no way of knowing that. It's only when you become love — in other words, when you have dropped your illusions and attachments — that you will “know.”

As you identify less and less with the “me,” you will be more at ease with everybody and with everything. Do you know why? Because you are no longer afraid of being hurt or not liked. You no longer desire to impress anyone. Can you imagine the relief when you don't have to impress anybody anymore? Oh, what a relief. Happiness at last! You no longer feel the need or the compulsion to explain things anymore. It's all right. What is there to be explained? And you don't feel the need or compulsion to apologize anymore. I'd much rather hear you say, “I've come awake,” than hear you say, “I'm sorry.” I'd much rather hear you say to me, “I've come awake since we last met; what I did to you won't happen again,” than to hear you say, “I'm so

sorry for what I did to you.” Why would anyone demand an apology? You have something to explore in that. Even when someone supposedly was mean to you, there is no room for apology.

Nobody was mean to you. Somebody was mean to what he or she thought was you, but not to you. Nobody ever rejects you; they’re only rejecting what they think you are. But that cuts both ways. Nobody ever accepts you either. Until people come awake, they are simply accepting or rejecting their image of you. They’ve fashioned an image of you, and they’re rejecting or accepting that. See how devastating it is to go deeply into that. It’s a bit too liberating. But how easy it is to love people when you understand this. How easy it is to love everyone when you don’t identify with what they imagine you are or they are. It becomes easy to love them, to love everybody.

I observe “me,” but I do not think about “me.” Because the thinking “me” does a lot of bad thinking, too. But when I watch “me,” I am constantly aware that this is a reflection. In reality, you don’t really think of “I” and “me.” You’re like a person driving the car; he doesn’t ever want to lose consciousness of the car. It’s all right to daydream, but not to lose consciousness of your surroundings. You must always be alert. It’s like a mother sleeping; she doesn’t hear the planes roaring above the house, but she hears the slightest whimper of her baby. She’s alert, she’s awake in that sense. One can not say anything about the awakened state; one can only talk about the sleeping state. One hints at the awakened state. One cannot say anything about happiness. Happiness cannot be defined. What can be defined is misery. Drop unhappiness and you will know. Love cannot be defined; unlove can. Drop unlove, drop fear, and you will know. We want to find out what the awakened person is like. But you’ll know only when you get there.

Am I implying, for example, that we shouldn’t make demands on our children? What I said was: “You don’t have a right to make any demands.” Sooner or later that child is going to have to get rid of you, in keeping with the injunction of the Lord. And you’re going to have no rights over him at all. In fact, he really isn’t your child and he never was. He belongs to life, not to you. No one belongs to you. What you’re talking about is a child’s education. If you want lunch, you better come in between twelve and one or you don’t get lunch. Period. That’s the way things are run here. You don’t come on time, you don’t get your lunch. You’re free, that true, but you must take the consequences.

When I talk about not having expectations of others, or not making demands on them, I mean expectations and demands for my well-being. The President of the United States obviously has to make demands on people. The traffic policeman obviously has to make demands on people. But these are demands on their behavior — traffic laws, good organization, the smooth running of society. They are not intended to make the President or traffic policeman feel good.

Bốn bước để sáng suốt

Bước đầu tiên bạn cần làm là tiếp xúc với những cảm xúc tiêu cực mà ngay cả bạn cũng không nhận thức được. Rất nhiều người có cảm xúc tiêu cực mà họ hề không biết. Rất nhiều người đang sâu não mà họ hề không biết là mình đang sâu não. Chỉ khi nào chạm đến sự vui sướng thì họ mới hiểu họ đã trầm cảm như thế nào.

Bạn không thể đối phó với bệnh ung thư khi mà bạn không phát hiện ra nó. Bạn không thể nào loại bỏ những sâu mọt trong nông trại nhà bạn nếu như bạn không nhận thấy sự tồn tại của chúng.



Bước đầu tiên bạn cần làm là nhận thức những cảm xúc tiêu cực của bạn. Thế nào là cảm xúc tiêu cực? Thí dụ như u sầu chẳng hạn. Bạn cảm thấy buồn rầu và ủ rũ. Bạn cảm thấy ghét chính mình hay tội lỗi. Bạn cảm thấy cuộc sống này vô nghĩa, chẳng có một ý nghĩa nào cả; bạn có cảm giác đau đớn, bạn cảm thấy hồi hộp và căng thẳng. Trước tiên, hãy tiếp xúc với những cảm xúc đó.

Bước thứ hai (đây là chương trình 4 bước) là hiểu rằng, cảm xúc là ở trong bạn chứ không phải ở trong thực tế. Đây là một điều hiển nhiên, nhưng bạn có nghĩ mọi người đều biết điều đó không? Họ không biết đâu, tin tôi đi. Dù họ có bằng Tiến sỹ hay là hiệu trưởng các trường Đại học, họ cũng không hề biết điều đó đâu. Ở trường họ dạy tôi tất cả mọi thứ, nhưng không dạy tôi sống thế nào. Như một người đàn ông từng nói, “Tôi đã đạt được một giáo dục khá tốt. Và phải mất nhiều năm tôi mới bỏ được giáo dục đó!” Tâm linh là tất cả những điều đó, bạn biết đây: bỏ những điều đã học. Bỏ thứ rác rến mà họ đã dạy bạn đi.

Những cảm xúc tiêu cực là ở trong bạn, không phải ở trong thực tế. Vì thế, ngừng cố gắng thay đổi thực tế đi. Điều đó thật điên rồ! Ngừng cố gắng thay đổi người khác đi. Chúng ta dành toàn bộ thời gian và sức lực của mình để thay đổi hoàn cảnh bên ngoài, cố gắng thay đổi vợ hay chồng của mình, ông chủ của mình, kẻ địch của mình và những người khác. Chúng ta không cần phải thay đổi bất kỳ điều gì. Những cảm xúc tiêu cực ở trong bạn. Chẳng có người nào trên thế gian này có sức mạnh làm bạn không được hạnh phúc. Chẳng có sự kiện nào trên thế giới này có sức mạnh làm bạn rối rắm hay làm tổn thương bạn. Chẳng có sự kiện, hoàn cảnh, trường hợp hay

con người nào. Chẳng có ai nói với bạn điều này đâu, họ chỉ nói điều ngược lại thôi. Đó là tại sao mà bạn kẹt trong cái mớ hỗn độn bạn đang có ngay lúc này. Đó là tại sao bạn đang ngủ. Họ chẳng bao giờ nói với bạn điều này. Nhưng đó lại là điều hiển nhiên.

Nào cùng tưởng tượng có cơn mưa đang xối xả vào cuộc dã ngoại. Ai cảm thấy tiêu cực ở đây? Con mưa? Hay BẠN? Cái gì gây ra cảm xúc tiêu cực? Con mưa hay phản ứng của bạn? Khi bạn va đầu gối vào bàn, cái bàn vẫn tốt. Cái bàn đang bận rộn làm cái nó được tạo ra để làm—một cái bàn. Con đau thì ở trong đầu gối của bạn, không phải ở cái bàn. Những ẩn tu huyền bí thường nói với chúng ta rằng thực tế vẫn tốt. Thực tế chẳng có vấn đề gì cả. Mọi vấn đề chỉ tồn tại trong trí óc con người. Chúng ta có thể thêm: trong trí óc ngu dốt đang ngủ mê của con người. Thực tại không có vấn đề. Lấy con người ra khỏi hành tinh này thì cuộc sống vẫn tiếp diễn, thiên nhiên vẫn tiếp tục với tất cả vẻ đẹp và sự dữ dội của nó. Vậy vấn đề ở đâu ra? Không có vấn đề nào cả. Bạn đã tạo nên vấn đề. Bạn chính là vấn đề. Bạn đã tự đồng hoá bạn với “tôi đối tượng” và đó là vấn đề. Cảm xúc ở trong bạn, không phải ở trong thực tế.

Bước thứ 3: Không bao giờ đồng hoá mình với cảm xúc. Cảm xúc chẳng có gì liên hệ đến “Tôi chủ thể” cả. Đừng tự định nghĩa con người tinh yếu của bạn bằng từ ngữ của cảm xúc đó. Đừng nói, “Tôi sâu não”. Nếu bạn muốn nói “Thật sâu não” thì được. Nếu bạn muốn nói có sâu não có đây, thì được; nếu bạn muốn nói có u ám có đây, thì được. Nhưng không phải là: Tôi đang phiền muộn. Đó là bạn đang định nghĩa bản thân bằng từ ngữ của cảm xúc. Đó là ảo giác, là sai lầm của bạn. Có sự phiền muộn ngay tại lúc này, có sự tổn thương ngay tại lúc này, nhưng hãy để tự nhiên, hãy để chúng ở một mình. Chúng sẽ qua thôi. Mọi thứ sẽ qua, tất cả mọi thứ. Sự trầm cảm, sự phẫn kích của bạn chẳng liên hệ gì đến hạnh phúc cả. Những thứ đó chỉ là những chuyển động đu đưa của con lắc. Nếu bạn tìm giạt gân hay phẫn kích, thì hãy sẵn sàng cho trầm cảm. Bạn có cần ma túy không? Hãy sẵn sàng cho cơn nhưc đầu lờ đờ sau đó. Từ đầu bên này, con lắc sẽ lắc tới đầu bên kia.

Điều này chẳng liên hệ gì đến “Tôi chủ thể”(“I”), không liên hệ gì hạnh phúc. Đó là “tôi đối tượng” (“me”). Nếu bạn nhớ điều này, nếu bạn nói với chính mình một ngàn lần, nếu bạn cố gắng làm 3 bước trên một ngàn lần thì bạn sẽ hiểu được điều đó. Bạn cũng có thể không cần làm điều đó thậm chí 3 lần. Tôi không biết; ở đây không có nguyên tắc nào cả. Nhưng hãy làm nó một ngàn lần và bạn sẽ hoàn thành cuộc khám phá lớn nhất trong cuộc sống của bạn. Tổng vào địa ngục những mỏ vàng ở Alaska.

Bạn sẽ làm gì với đồng vàng đó? Nếu bạn không hạnh phúc thì bạn không thể sống được. Vì thế bạn đã đi tìm vàng. Điều đó quan trọng gì? Bạn là ông vua, bà hoàng. Bạn được tự do, chẳng cần quan tâm là mình được chấp nhận hay bị từ chối nữa, điều đó chẳng khác biệt gì. Các nhà tâm lý học nói với chúng ta tầm quan trọng như thế nào để có cảm giác thuộc về. Thật là vô lý! Tại sao bạn muốn thuộc về một người nào đó? Điều đó chẳng còn quan trọng nữa.

Một người bạn của tôi nói với tôi rằng có một bộ lạc châu Phi nơi đó án tử hình có nghĩa là bị mọi người tẩy chay. Nếu bạn bị tống ra khỏi New York, hay ra khỏi nơi bạn đang sinh sống thì bạn cũng sẽ không chết. Làm thế nào mà người trong bộ lạc châu Phi đó lại chết? Bởi anh ta cùng chia sẻ sự ngu dại chung của nhân loại. Anh ấy nghĩ anh ấy sẽ không thể nào sống nếu anh ấy cảm thấy không thuộc về [bộ lạc]. Điều đó rất khác với mọi người, hay có thực vậy không? Anh ta tin là anh ta cần thuộc về. Nhưng bạn không cần phải thuộc về bất cứ ai hay bất cứ điều

gì hay bất cứ nhóm nào. Thậm chí bạn cũng không cần ở trong tình yêu nữa. Ai nói là bạn cần tình yêu? Điều bạn cần là tự do. Điều bạn cần là bạn yêu thương. Đó mới chính là bản chất của bạn. Nhưng bạn lại thực sự nói với tôi là bạn muốn được người ta thêm muốn bạn. Bạn muốn được khen ngợi, muốn được hấp dẫn, có tất cả những con khỉ nhỏ chạy theo sau. Bạn đang phí cuộc sống của mình. **HÃY TỈNH THỨC!** Bạn không cần những điều đó. Bạn có thể sung sướng hạnh phúc mà không cần những điều đó.

Xã hội của các bạn sẽ không vui khi nghe điều này, bởi bạn trở nên khiếp sợ khi mở to đôi mắt và hiểu điều đó. Làm thế nào bạn kiểm soát được con người như vậy? Anh ấy không cần bạn, anh ấy không bị đe dọa bởi những lời chỉ trích của bạn; anh ấy không quan tâm bạn nghĩ gì hay nói gì về anh ấy. Anh ấy cắt mọi thứ dây nhợ, anh ấy chẳng còn là một con rối nữa. Thật là kinh khủng. “Vi thế chúng ta phải xoá bỏ anh ta. Anh ta nói sự thật, anh ta trở nên không còn sợ hãi, anh ta đã không còn là con người nữa.” **CON NGƯỜI!** Nhìn kìa! Rốt cuộc có một con người! Anh ta đã phá vỡ sự nô lệ của mình, phá vỡ nhà tù của họ.

Chẳng có sự kiện nào biện minh cho cảm xúc tiêu cực. Chẳng có tình hình nào biện minh cho cảm xúc tiêu cực. Đó là những gì tất cả ẩn tu huyền bí của chúng ta kêu la đến khan cả giọng để nói cho chúng ta nghe. Nhưng chẳng có ai lắng nghe cả. Cảm xúc tiêu cực là ở trong bạn. Trong cuốn sách thiêng liêng của người Hin-đu, cuốn Bhagavad-Gita¹, Lord Krishna² nói với Arjuna rằng, “Dấn thân vào sức nóng của trận chiến và giữ trái tim con tại bàn chân sen của Thượng Đế.” Một câu nói kỳ diệu.

Bạn chẳng phải làm bất cứ điều gì để đạt được hạnh phúc. Meister Eckhart³ vĩ đại đã nói một điều rất đẹp như sau, “Thượng Đế không đạt được bằng một quá trình cộng vào bất cứ điều gì trong tâm hồn mà bằng quá trình trừ đi.” Bạn chẳng làm bất cứ điều gì để được tự do, bạn chỉ cần buông rơi vài thứ. Khi đó, bạn sẽ được tự do.

Điều này nhắc tôi nhớ về một người tù Ai-len, người này đã đào một đường hầm dưới các bức tường của nhà tù và trốn thoát thành công. Đường hầm này ra đúng giữa sân trường, chỗ mà bọn trẻ con đang chơi. Khi chui ra khỏi đường hầm, hắn không thể nào kiềm chế nổi, hắn nhảy tung tung và khóc, “Tôi tự do rồi, tôi tự do rồi, tôi tự do rồi!”. Một bé gái khinh khỉnh nhìn hắn ta, “Có gì đâu. Tôi cũng đã 4 tuổi rồi.” (4)

Bước thứ tư: Làm sao mà bạn thay đổi mọi sự? Làm sao mà bạn thay đổi được chính bạn? Ở đây có nhiều điều mà bạn phải hiểu, hay nói đúng hơn là, bạn chỉ cần hiểu một điều mà được diễn đạt theo nhiều cách khác nhau.

Hãy hình dung một bệnh nhân tới gặp bác sĩ và kể những gì anh ta đau đớn.

Bác sĩ nói, “Rất tốt, tôi đã hiểu triệu chứng của anh. Anh có biết tôi định làm gì không? Tôi sẽ kê đơn cho hàng xóm của anh.”

Người bệnh nhân trả lời, “Cảm ơn Bác sĩ rất nhiều, tôi cảm thấy tốt hơn rất nhiều rồi.”

Thật là phi lý phải không? Nhưng đó lại là những gì tất cả chúng ta đều làm. Một người đang ngủ luôn nghĩ rằng anh ta sẽ cảm thấy tốt hơn nếu người khác thay đổi. Bạn đang đau đớn bởi

bạn đang ngủ, nhưng bạn lại nghĩ rằng, “Cuộc sống sẽ đẹp làm sao nếu người khác thay đổi; cuộc đời đẹp làm sao nếu thằng hàng xóm nhà tôi thay đổi, con vợ nhà tôi thay đổi, ông chủ tôi thay đổi.”

Chúng ta luôn muốn người khác thay đổi để chúng ta cảm thấy thoải mái hơn. Nhưng có bao giờ bạn nghĩ rằng ngay cả khi vợ hay chồng bạn đã thay đổi, điều đó làm được gì cho bạn? Bạn cũng dễ bị tổn thương như trước đây, bạn cũng vẫn khờ dại như trước đây, bạn cũng vẫn đang ngủ như trước đây. Bạn mới chính là người cần thay đổi, là người cần phải uống thuốc.

Bạn cứ nhân định phải là, “Tôi cảm thấy thoải mái bởi thế giới này đúng.” Sai! Thế giới này đúng bởi tôi cảm thấy thoải mái. Đó là tất cả những gì mà các ẩn tu huyền bí đều nói.

Chú thích của dịch giả:

(1) Bhagavad-Gita là một văn bản cổ bằng tiếng Phạn bao gồm 700 câu của bộ trường ca Mahabharata, là Thánh Kinh trình bày bản chất cơ bản của triết học Ấn Độ giáo. Bhagavad-Gita đã được giảng giải, được trích dẫn, được ca tụng suốt 5.000 năm qua. Nội dung của Bhagavad Gita là một cuộc đối thoại giữa Krishna và Arjuna diễn ra trên chiến trường Kurukshetra chỉ trước khi trận chiến bùng nổ.

(2) Lord Krishna, trong suốt bài giảng, tiết lộ danh tính của mình như là Đấng Tối cao (Bhagavan).

(3) Meister Eckhart (1260-1328) là một triết gia, thần học gia (theologian) và nhà thần bí (mystic) Công Giáo người Đức.

(4) Cô bé nghe chữ “free” (tự do) tưởng là “three” (ba tuổi), nên cô bé nói cô bốn tuổi.

The Four Steps To Wisdom

The first thing you need to do is get in touch with negative feelings that you’re not even aware of. Lots of people have negative feelings they’re not aware of. Lots of people are depressed and they’re not aware they are depressed. It’s only when they make contact with joy that they understand how depressed they were. You can’t deal with a cancer that you haven’t detected. You can’t get rid of boll weevils on your farm if you’re not aware of their existence. The first thing you need is awareness of your negative feelings. What negative feelings? Gloominess, for instance. You’re feeling gloomy and moody. You feel self-hatred or guilt. You feel that life is pointless, that it makes no sense; you’ve got hurt feelings, you’re feeling nervous and tense. Get in touch with those feelings first.

The second step (this is a four-step program) is to understand that the feeling is in you, not in reality. That's such a self-evident thing, but do you think people know it? They don't, believe me. They've got Ph.D.s and are presidents of universities, but they haven't understood this. They didn't teach me how to live at school. They taught me everything else. As one man said, "I got a pretty good education. It took me years to get over it." That's what spirituality is all about, you know: unlearning. Unlearning all the rubbish they taught you.

Negative feelings are in you, not in reality. So stop trying to change reality. That's crazy! Stop trying to change the other person. We spend all our time and energy trying to change external circumstances, trying to change our spouses, our bosses, our friends, our enemies, and everybody else. We don't have to change anything. Negative feelings are in you. No person on earth has the power to make you unhappy. There is no event on earth that has the power to disturb you or hurt you. No event, condition, situation, or person. Nobody told you this; they told you the opposite. That's why you're in the mess that you're in right now. That is why you're asleep. They never told you this. But it's self-evident.

Let's suppose that rain washes out a picnic. Who is feeling negative? The rain? Or YOU? What's causing the negative feeling? The rain or your reaction? When you bump your knee against a table, the table's fine. It's busy being what it was made to Be — a table. The pain is in your knee, not in the table. The mystics keep trying to tell us that reality is all right. Reality is not problematic. Problems exist only in the human mind. We might add: in the stupid, sleeping human mind. Reality is not problematic. Take away human beings from this planet and life would go on, nature would go on in all its loveliness and violence. Where would the problem be? No problem. You created the problem. You are the problem. You identified with "me" and that is the problem. The feeling is in you, not in reality.

The third step: Never identify with that feeling. It has nothing to do with the "I." Don't define your essential self in terms of that feeling. Don't say, "I am depressed." If you want to say, "It is depressed," that's all right. If you want to say depression is there, that's fine; if you want to say gloominess is there, that's fine. But not: I am gloomy. You're defining yourself in terms of the feeling. That's your illusion; that's your mistake. There is a depression there right now, there are hurt feelings there right now, but let it be, leave it alone. It will pass. Everything passes, everything. Your depressions and your thrills have nothing to do with happiness. Those are the swings of the pendulum. If you seek kicks or thrills, get ready for depression. Do you want your drug? Get ready for the hangover. One end of the pendulum swings to the other.

This has nothing to do with "I"; it has nothing to do with happiness. It is the "me." If you remember this, if you say it to yourself a thousand times, if you try these three steps a thousand times, you will get it. You might not need to do it even three times. I don't know; there's no rule for it. But do it a thousand times and you'll make the biggest discovery in your life. To hell with those gold mines in Alaska. What are you going to do with that gold? If you're not happy, you can't live. So you found gold. What does that matter? You're a king; you're a princess. You're free; you don't care anymore about being accepted or rejected, that makes no difference. Psychologists tell us how important it is to get a sense of belonging. Baloney! Why do you want to belong to anybody? It doesn't matter anymore.

A friend of mine told me that there's an African tribe where capital punishment consists of being ostracized. If you were kicked out of New York, or wherever you're residing, you wouldn't die. How is it that the African tribesman died? Because he partakes of the common stupidity of humanity. He thinks he will not be able to live if he does not belong. It's very different from most people, or is it? He's convinced he needs to belong. But you don't need to belong to anybody or anything or any group. You don't even need to be in love. Who told you you do? What you need is to be free. What you need is to love. That's it; that's your nature. But what you're really telling me is that you want to be desired. You want to be applauded, to be attractive, to have all the little monkeys running after you. You're wasting your life. WAKE UP! You don't need this. You can be blissfully happy without it.

Your society is not going to be happy to hear this, because you become terrifying when you open your eyes and understand this. How do you control a person like this? He doesn't need you; he's not threatened by your criticism; he doesn't care what you think of him or what you say about him. He's cut all those strings; he's not a puppet any longer. It's terrifying. "So we've got to get rid of him. He tells the truth; he has become fearless; he has stopped being human." HUMAN! Behold! A human being at last! He broke out of his slavery, broke out of their prison.

No event justifies a negative feeling. There is no situation in the world that justifies a negative feeling. That's what all our mystics have been crying themselves hoarse to tell us. But nobody listens. The negative feeling is in you. In the Bhagavad-Gita(1), the sacred book of the Hindus, Lord Krishna(2) says to Arjuna, "Plunge into the heat of battle and keep your heart at the lotus feet of the Lord." A marvelous sentence.

You don't have to do anything to acquire happiness. The great Meister Eckhart(3) said very beautifully, "God is not attained by a process of addition to anything in the soul, but by a process of subtraction." You don't do anything to be free, you drop something. Then you're free.

It reminds me of the Irish prisoner who dug a tunnel under the prison wall and managed to escape. He comes out right in the middle of a school playground where little children are playing. Of course, when he emerges from the tunnel he can't restrain himself anymore and begins to jump up and down, crying, "I'm free, I'm free, I'm free! A little girl there looks at him scornfully and says, "That's nothing. I'm four."

The fourth step: How do you change things? How do you change yourselves? There are many things you must understand here, or rather, just one thing that can be expressed in many ways. Imagine a patient who goes to a doctor and tells him what he is suffering from. The doctor says, "Very well, I've understood your symptoms. Do you know what I will do? I will prescribe a medicine for your neighbor!" The patient replies, "Thank you very much, Doctor, that makes me feel much better." Isn't that absurd? But that's what we all do. The person who is asleep always thinks he'll feel better if somebody else changes. You're suffering because you are asleep, but you're thinking, "How wonderful life would be if somebody else would change; how wonderful life would be if my neighbor changed, my wife changed, my boss changed."

We always want someone else to change so that we will feel good. But has it ever struck you that even if your wife changes or your husband changes, what does that do to you? You're just as

vulnerable as before; you're just as idiotic as before; you're just as asleep as before. You are the one who needs to change, who needs to take medicine. You keep insisting, "I feel good because the world is right." Wrong! The world is right because I feel good. That's what all the mystics are saying.

Phút quan trọng nhất trong đời bạn

Những gì tôi nói sẽ hơi phô trương nhưng đó là sự thật. Những gì tiếp theo đây có thể là những phút quan trọng nhất trong cuộc đời của bạn. Nếu bạn nắm vững được điều này, bạn có thể đạt đến bí mật của tình thức. Bạn có thể sẽ hạnh phúc mãi mãi. Bạn có thể chẳng bao giờ đau khổ nữa. Chẳng có gì có thể đủ sức làm bạn đau nữa.

Tôi nói là, tuyệt đối chẳng có gì. Giống như bạn ném sơn đen lên trời, trời không thể vì thế mà bị vấy bẩn. Bạn chẳng bao giờ tô màu bầu trời thành đen được. Cho dù có chuyện gì xảy ra với bạn, bạn vẫn không bị bẩn. Bạn vẫn bình an.



Có những người đạt đã được điều này, điều mà tôi gọi là làm người. Không phải là làm con rối vô nghĩa lý, bị giật chiều này chiều kia, để sự việc hay người khác bảo bạn phải cảm xúc như thế nào, rồi bạn bắt đầu cảm xúc như thế đó, và bạn nói đó là bạn dễ bị tổn thương. Aha! Tôi gọi đó là một con rối. Bạn có muốn thành một con rối không? Bấm một cái nút và bạn gục xuống, bạn có thích thế không? Nhưng nếu bạn từ chối tự đồng hóa mình với bất kỳ danh hiệu nào, thì phần lớn những lo lắng của bạn sẽ chấm dứt.

Ở đoạn sau, chúng ta sẽ đến nói đến nỗi sợ bệnh tật và cái chết, nhưng thường thì bạn lo lắng về những gì sẽ xảy ra với sự nghiệp của bạn. Một doanh nhân nhỏ, 55 tuổi, đang nhăm nháp từng ngụm bia tại quán bar ở một nơi nào đó, ông nói: “Ồ, nhìn những bạn cùng lớp với tôi đi, họ thực sự đã thành công.” Thật là ngốc nghếch! Ý ông ấy là gì khi ông ấy nói “Họ đã thành công?” Tên họ được lên báo? Bạn có nói như vậy là thành công không? Một người là chủ tịch một công ty, một người là chánh án, ai đó đã thành ông này bà kia. Trò khi, tất cả chỉ có vậy.

Ai là người xác quyết cái gì là thành công? Xã hội này thật ngớ ngẩn! Mỗi bận tâm chính của xã hội là tiếp tục giữ chính nó bị bệnh! Bạn càng sớm nhận ra điều đó thì càng tốt cho bạn. Bệnh, tất cả mọi người. Tất cả đều điên, khùng. Bạn trở thành giám đốc bệnh viện tâm thần và bạn tự hào về điều đó mặc dù nó chẳng nghĩa lý gì hết. Làm chủ tịch công ty thì cũng chẳng liên quan gì đến thành công trong cuộc sống. Có rất nhiều tiền cũng chẳng liên quan gì đến thành công trong cuộc sống.

Bạn đã thành công trong cuộc sống mỗi khi bạn thức dậy! Rồi bạn không phải xin lỗi bất kỳ ai, bạn không phải giải thích bất kỳ điều gì cho bất cứ ai, bạn cóc cần ai đó nghĩ hay nói về bạn thế nào. Bạn không có chút lo lắng nào, bạn vui vẻ. Đó là những điều tôi gọi là thành công.

Có một công việc tốt hoặc là người nổi tiếng hoặc có danh tiếng tốt, hoàn toàn chẳng liên quan gì tới hạnh phúc và thành công. Tuyệt đối không! Hoàn toàn không liên quan. Mọi lo lắng của bạn ta thực sự chỉ là lo lắng bạn trẻ nghĩ gì về bạn, hàng xóm nghĩ gì về bạn, vợ bạn nghĩ gì về bạn, lý ra bạn phải nên nổi tiếng...

Xã hội và văn hóa chúng ta đã nện những điều này vào đầu óc chúng ta ngày đêm. Những người đã thành đạt! Đạt cái gì?! Đạt trò cười cho chính họ. Vì họ đã cháy cạn năng lượng để đạt điều chẳng giá trị gì cả. Họ hoảng sợ và bối rối, họ là con rối như những người khác. Hãy nhìn họ khệnh khạng qua sân khấu. Hãy nhìn họ bức xúc như thế nào nếu có một vết bẩn trên áo họ. Bạn có cho đó là thành công không? Hãy nhìn họ sợ hãi như thế nào trong viễn cảnh họ có thể không được bầu lại lần nữa. Bạn có cho đó là thành công không? Họ quá bị kiểm soát, quá bị điều khiển. Họ là những người bất hạnh, những kẻ khốn khổ. Họ không tận hưởng cuộc sống. Họ luôn căng thẳng và lo lắng. Bạn có cho đó là làm người không? Và bạn có biết tại sao điều đó lại xảy ra không? Chỉ có một lý do duy nhất: họ đồng hóa chính mình với nhãn hiệu nào đó. Họ đồng hóa “Tôi” với tiền bạc hay công việc hay nghề nghiệp của họ. Đó là sai lầm.

Bạn đã nghe kể về một luật sư nhận hóa đơn của người thợ ống nước chưa? Ông ta nói với người thợ ống nước là: “Này anh, anh tính phí cho tôi là 200\$ một giờ. Tôi đâu có kiếm được chừng đó tiền trong nghề luật sư đâu.” Người thợ ống nước nói: “Tôi cũng đâu kiếm được chừng đó tiền khi tôi hành nghề luật sư trước đây đâu!”

Bạn có thể là người thợ ống nước, luật sư, doanh nhân hay linh mục nhưng điều này không ảnh hưởng tới bản chất “tôi”- Nó chẳng ảnh hưởng gì đến bạn. Nếu tôi đổi nghề vào ngày mai thì điều đó cũng giống như tôi thay áo quần vậy. Tôi vẫn còn nguyên. Bạn có phải là áo quần của bạn không? Bạn có phải là tên của bạn không? Bạn có phải là nghề nghiệp của bạn không? Đừng đồng hóa mình với những nhãn hiệu đó. Chúng nó đến, chúng nó đi.

Khi bạn thực sự hiểu điều này thì chẳng còn sự chỉ trích nào có thể ảnh hưởng tới bạn được nữa. Chẳng có lời xu nịnh cũng như lời ca ngợi nào có thể ảnh hưởng tới bạn được nữa.

Khi có ai đó nói: “Anh thật là một chàng trai tuyệt vời”, Bạn đang nói gì thế nhỉ? Bạn đang nói về “tôi đối tượng” (“me”), chứ bạn không nói về “tôi chủ thể” (“I”).

“Tôi chủ thể” chẳng vĩ đại cũng chẳng nhỏ bé. “Tôi chủ thể” chẳng thành công cũng chẳng thất bại. Nó chẳng là cái nhãn hiệu nào cả. Những thứ nhãn hiệu này đến rồi đi. Những thứ này phụ thuộc vào các tiêu chuẩn mà xã hội đã thiết lập. Những thứ này lệ thuộc vào bạn đã được điều kiện hóa thế nào. Những thứ này lệ thuộc vào tâm trạng của người đang nói với bạn ngay lúc này.

Nhãn hiệu chẳng liên quan gì với “tôi chủ thể”. “Tôi chủ thể” chẳng là nhãn hiệu nào cả. “Tôi đối tượng” thì nói chung là ích kỷ, đại dốt, trẻ con.. – một con lừa lớn. Vì thế khi bạn nói: “Mày

là con lừa. Tao biết điều này lâu rồi!” Con người bị điều kiện hóa của bạn – bạn mong gì hơn được? Tự điều chỉnh mình – bạn đang mong đợi điều gì thế? Tao đã biết điều này lâu rồi! Tại sao bạn lại tự đồng hoá với hắn ta? Thật lố bịch! Đó không phải là “tôi chủ thể” mà là “tôi đối tượng”.

Bạn có muốn hạnh phúc không? Hạnh phúc vĩnh cửu luôn có sẵn. Hạnh phúc thực sự là có sẵn. Bạn không thể làm tôi hạnh phúc. Bạn cũng không phải là hạnh phúc của tôi. Bạn nói với một người tỉnh thức rằng: “Tại sao anh hạnh phúc đến thế?” và người tỉnh thức sẽ trả lời: “Thế tại sao lại không?”

Hạnh phúc là trạng thái bẩm sinh của chúng ta. Hạnh phúc là trạng thái bẩm sinh của trẻ em, những thần dân của vương quốc hạnh phúc, cho đến khi sự ngu dại của xã hội và văn hoá làm các em bị ô nhiễm và đầu độc. Để đạt được hạnh phúc, bạn không cần phải làm gì, bởi vì hạnh phúc không cần phải giành được mới có. Có ai biết tại sao không? Bởi vì chúng ta đã có sẵn hạnh phúc rồi. Làm thế nào mà bạn có thể đi lấy thứ mà bạn đã có sẵn rồi? Vậy thì, tại sao bạn lại không trải nghiệm về hạnh phúc? Bởi vì bạn phải bỏ đi một điều. Bạn phải xóa bỏ ảo tưởng. Bạn không phải lấy thêm bất kỳ điều gì để có được hạnh phúc, bạn chỉ phải bỏ đi vài thứ. Cuộc đời thật dễ dàng và thú vị. Cuộc đời chỉ khó khăn đối với ảo tưởng, tham vọng, tham lam, thèm muốn của bạn . Và bạn có biết chúng đến từ đâu không? Chính từ sự đồng hoá bạn với tất cả mọi thể loại nhãn hiệu đấy!

The Most Important Minutes In Your Lives

What I’m about to say will sound a bit pompous, but it’s true. What is coming could be the most important minutes in your lives. If you could grasp this, you’d hit upon the secret of awakening. You would be happy forever. You would never be unhappy again. Nothing would have the power to hurt you again. I mean that, nothing. It’s like when you throw black paint in the air, the air remains uncontaminated. You never color the air black. No matter what happens to you, you remain uncontaminated. You remain at peace. There are human beings who have attained this, what I call being human. Not this nonsense of being a puppet, jerked about this way and that way, letting events or other people tell you how to feel. So you proceed to feel it and you call it being vulnerable. Ha! I call it being a puppet. So you want to be a puppet? Press a button and you’re down; do you like that? But if you refuse to identify with any of those labels, most of your worries cease.

Later we’ll talk about fear of disease and death, but ordinarily you’re worried about what’s going to happen to your career. A small-time businessman, fifty-five years old, is sipping beer at a bar somewhere and he’s saying, “Well, look at my classmates, they’ve really made it.” The idiot! What does he mean, “They made it”? They’ve got their names in the newspaper. Do you call that making it? One is president of the corporation; the other has become the Chief Justice; somebody else has become this or that. Monkeys, all of them.

Who determines what it means to be a success? This stupid society! The main preoccupation of society is to keep society sick! And the sooner you realize that, the better. Sick, every one of them. They are loony, they're crazy. You became president of the lunatic asylum and you're proud of it even though it means nothing. Being president of a corporation has nothing to do with being a success in life. Having a lot of money has nothing to do with being a success in life. You're a success in life when you wake up! Then you don't have to apologize to anyone, you don't have to explain anything to anyone, you don't give a damn what anybody thinks about you or what anybody says about you. You have no worries; you're happy. That's what I call being a success. Having a good job or being famous or having a great reputation has absolutely nothing to do with happiness or success. Nothing! It is totally irrelevant. All he's really worried about is what his children will think about him, what the neighbors will think about him, what his wife will think about him. He should have become famous. Our society and culture drill that into our heads day and night. People who made it! Made what?! Made asses of themselves. Because they drained all their energy getting something that was worthless. They're frightened and confused, they are puppets like the rest. Look at them strutting across the stage. Look how upset they get if they have a stain on their shirt. Do you call that a success? Look at how frightened they are at the prospect they might not be reelected. Do you call that a success? They are controlled, so manipulated. They are unhappy people, they are miserable people. They don't enjoy life. They are constantly tense and anxious. Do you call that human? And do you know why that happens? Only one reason: They identified with some label. They identified the "I" with their money or their job or their profession. That was their error.

Did you hear about the lawyer who was presented with a plumber's bill? He said to the plumber, "Hey, you're charging me two hundred dollars an hour. I don't make that kind of money as a lawyer." The plumber said, "I didn't make that kind of money when I was a lawyer either!" You could be a plumber or a lawyer or a business man or a priest, but that does not affect the essential "I." It doesn't affect you. If I change my profession tomorrow, it's just like changing my clothes. I am untouched. Are you your clothes? Are you your name? Are you your profession? Stop identifying with them. They come and go.

When you really understand this, no criticism can affect you. No flattery or praise can affect you either. When someone says, "You're a great guy," what is he talking about? He's talking about "me," he's not talking about "I." "I" is neither great nor small. "I" is neither successful nor a failure. It is none of these labels. These things come and go. These things depend on the criteria society establishes. These things depend on your conditioning. These things depend on the mood of the person who happens to be talking to you right now. It has nothing to do with "I." "I" is none of these labels. "Me" is generally selfish, foolish, childish — a great big ass. So when you say, "You're an ass, I've known it for years!" The conditioned self — what did you expect? I've known it for years. Why do you identify with him? Silly! That isn't "I," that's "me."

Do you want to be happy? Uninterrupted happiness is uncaused. True happiness is uncaused. You cannot make me happy. You are not my happiness. You say to the awakened person, "Why are you happy?" and the awakened person replies, "Why not?"

Happiness is our natural state. Happiness is the natural state of little children, to whom the kingdom belongs until they have been polluted and contaminated by the stupidity of society and

culture. To acquire happiness you don't have to do anything, because happiness cannot be acquired. Does anybody know why? Because we have it already. How can you acquire what you already have? Then why don't you experience it? Because you've got to drop something. You've got to drop illusions. You don't have to add anything in order to be happy; you've got to drop something. Life is easy, life is delightful. It's only hard on your illusions, your ambitions, your greed, your cravings. Do you know where these things come from? From having identified with all kinds of labels!

Bạn có phải là người mộng du không?

Kinh Thánh luôn gợi ý điều đó, nhưng bạn sẽ chẳng bao giờ hiểu được một từ nào trong Kinh Thánh, cho đến khi bạn tỉnh thức.

Người đang ngủ đọc Kinh Thánh và đóng đinh Đấng Cứu Thế trên nền tảng của Kinh Thánh. Bạn phải tỉnh thức để thấy được ý nghĩa. Khi bạn thức dậy, những điều trong Kinh Thánh tạo ý nghĩa. Thực tế là vậy.



Nhưng bạn sẽ chẳng bao giờ nói thành lời được. Bạn thà làm cái gì đó hơn phải không? Nhưng thậm chí cả khi đó, chúng ta phải chắc chắn rằng bạn không nhảy vào hành động chỉ để loại bỏ cảm xúc tiêu cực của bạn.

Nhiều người nhảy vào hành động chỉ để làm mọi việc tồi tệ hơn. Những việc này không đến từ yêu thương, chúng đến từ những cảm xúc tiêu cực. Chúng đến từ cảm giác tội lỗi, giận dữ, căm ghét; từ một cảm giác bất công hay bất cứ điều gì đó. Bạn phải chắc chắn “bản chất” của bạn trước khi bạn tự do hành động. Bạn phải chắc chắn bạn là ai trước khi hành động.

Thật không may, khi mà những người đang ngủ nhảy vào hành động, họ chỉ đơn giản là thay thế sự tàn bạo này bằng sự tàn bạo khác, sự bất công này bằng sự bất công khác. Và cứ như thế.

Meister Eckhart(1) nói: “Không phải bằng hành động mà bạn được cứu vớt” (hay tỉnh thức; gọi bằng bất cứ từ nào bạn muốn), “nhưng bằng bản chất của bạn. Không phải bởi những gì bạn làm, nhưng bởi những gì bạn là, bạn sẽ được xét đoán.” Bạn mang thức ăn cho người đói, mang nước cho người khát, hay thăm tù nhân trong tù thì có lợi gì?

Hãy nhớ câu nói của Paul: “Nếu tôi cho cơ thể tôi đi để đốt cháy và mọi tài sản của tôi cho để nuôi người nghèo, nhưng tôi không có tình yêu...”

Không phải là hành động của bạn mà là bản chất của bạn mới có giá trị. Khi đó, bạn có thể nhảy vào hành động. Bạn có thể làm hoặc không làm. Bạn không thể quyết định điều đó cho đến khi bạn tỉnh thức.

Thật không may, toàn bộ sự chú ý được tập trung vào thay đổi thế giới, và rất ít quan tâm vào tình thức.

Khi tỉnh thức, bạn sẽ biết làm gì hoặc không làm gì. Bạn biết đấy, một số ẩn tu huyền bí rất lạ. Giống như Chúa Giêsu, người đã nói một điều giống như “Tôi không được gửi đến cho những người đó, tôi giới hạn chính bản thân tôi cho việc tôi phải làm ngay bây giờ. Mai một, có lẽ.”

Một số ẩn tu huyền bí làm thịnh. Thật là bí ẩn, một số người trong họ hát. Một số người trong số họ đi vào phụng sự. Chúng ta chẳng bao giờ chắc chắn. Họ có quy tắc cho chính họ, họ biết chính xác những gì để thực hiện.

Như tôi đã nói với bạn trước đó: “Lao vào lửa chiến trường và giữ trái tim bạn tại chân sen của Chúa”.

Hãy tưởng tượng bạn không được khỏe và trong tâm trạng tồi tệ, và người ta đang nói chuyện với bạn suốt cả vùng nông thôn đáng yêu nào đó. Phong cảnh thì đẹp nhưng bạn chẳng có tâm trạng nào để nhìn thấy bất cứ thứ gì. Vài ngày sau, bạn đi ngang qua vẫn địa điểm đó và bạn nói, “Trời ơi, tôi đã ở đâu mà không nhận thấy tất cả những điều này?”

Mọi thứ đều trở nên đẹp để khi bạn thay đổi.

Hoặc bạn nhìn cây cối và núi non qua cửa sổ đầm nước mưa từ cơn bão, trông mọi thứ thật mờ ảo và kỳ quái. Bạn muốn ra ngay đó, và thay đổi những cây đó, đổi những núi đó. Chờ một chút, hãy quan sát cửa sổ của bạn. Khi bão hết và mưa ngừng, bạn nhìn ra ngoài cửa sổ, và nói, “Quái lạ, sao mà mọi thứ trông khác nhau đến thế.”

Chúng ta nhìn mọi người và mọi thứ không phải như họ là, mà như chúng ta là. Đó là tại sao khi hai người cùng nhìn vào một thứ hoặc một người nào đó, bạn sẽ nhận được hai phản ứng khác nhau.

Chúng ta nhìn mọi thứ và mọi người không phải như họ là, mà như chúng ta là.

Hãy nhớ một câu trong Kinh Thánh nói về mọi thứ trở nên tốt đẹp đối với những người yêu mến Thượng Đế? Khi cuối cùng bạn tỉnh thức, bạn chẳng cố gắng làm những điều tốt đẹp xảy ra, chúng tự nhiên xảy ra. Đột nhiên bạn hiểu ra rằng, mọi thứ xảy ra với bạn đều tốt đẹp cả.

Hãy nghĩ về một số người mà bạn đang sống cùng, những người mà bạn muốn thay đổi họ. Bạn thấy họ ủ rũ, thiếu quan tâm, không đáng tin cậy, phản bội, hay bất kỳ điều gì. Nhưng khi bạn khác biệt, họ sẽ trở nên khác biệt. Đây là một phương cách kỳ diệu và không thể sai được.

Vào ngày mà bạn khác biệt, mọi người sẽ trở nên khác biệt. Và bạn cũng sẽ nhìn họ một cách khác biệt.

Một người từng có vẻ đáng sợ sẽ có vẻ hoảng sợ. Một người từng có vẻ thô lỗ sẽ có vẻ hoảng sợ.

Đột nhiên, chẳng có ai có sức mạnh làm tổn thương bạn được nữa. Chẳng có ai có sức mạnh gây áp lực lên bạn được nữa.

Điều đó giống như: Bạn bỏ cuốn sách trên bàn, tôi cầm nó lên và nói, “Anh cứ nhất định mang cuốn sách này tới tôi. Tôi phải cầm nó hay không cầm nó lên nhỉ?!”

Mọi người quá bận rộn kết tội người khác, đổ lỗi cho người khác, đổ lỗi cuộc đời, đổ lỗi xã hội, đổ lỗi hàng xóm của họ.

Bạn sẽ chẳng bao giờ thay đổi theo cách đó, bạn sẽ tiếp tục trong cơn ác mộng của bạn, bạn sẽ chẳng bao giờ thức dậy.

Hãy đưa chương trình này vào hành động, một ngàn lần:

- (a) Xác định những cảm xúc tiêu cực trong bạn
- (b) Hiểu rằng những cảm xúc tiêu cực ở trong bạn, không phải ở trong thế giới, không phải ở thực tế bên ngoài
- (c) Đừng nhìn chúng như một phần cơ bản của “Tôi chủ thể”, những điều này sẽ đến và đi
- (d) Hiểu rằng khi bạn thay đổi, mọi thứ đều thay đổi.

Chú thích:

1. Meister Eckhart: (1260-1328) là một triết gia, thần học gia (theologian) và nhà thần bí (mystic) Công Giáo người Đức.

Are You Sleepwalking?

The scriptures are always hinting of that, but you'll never understand a word of what the scriptures are saying until you wake up. Sleeping people read the scriptures and crucify the Messiah on the basis of them. You've got to wake up to make sense out of the scriptures. When you do wake up, they make sense. So does reality. But you'll never be able to put it into words. You'd rather do something? But even there we've got to make sure that you're not swinging into action simply to get rid of your negative feelings. Many people swing into action only to make things worse. They're not coming from love, they're coming from negative feelings. They're coming from guilt, anger, hate; from a sense of injustice or whatever. You've got to make sure of your “being” before you swing into action. You have to make sure of who you are before you act. Unfortunately, when sleeping people swing into action, they simply substitute one cruelty for another, one injustice for another. And so it goes. Meister Eckhart says, “It is not by your actions that you will be saved” (or awakened; call it by any word you want), “but by your being. It is not

by what you do, but by what you are that you will be judged.” What good is it to you to feed the hungry, give the thirsty to drink, or visit prisoners in jail?

Remember that sentence from Paul: “If I give my body to be burned and all my goods to feed the poor and have not love . . .” It’s not your actions, it’s your being that counts. Then you might swing into action. You might or might not. You can’t decide that until you’re awake.

Unfortunately, all the emphasis is concentrated on changing the world and very little emphasis is given to waking up. When you wake up, you will know what to do or what not to do. Some mystics are very strange, you know. Like Jesus, who said something like “I wasn’t sent to those people; I limit myself to what I am supposed to do right now. Later, maybe.” Some mystics go silent. Mysteriously, some of them sing songs. Some of them are into service. We’re never sure. They’re a law unto themselves; they know exactly what is to be done. “Plunge into the heat of battle and keep your heart at the lotus feet of the Lord,” as I said to you earlier.

Imagine that you’re unwell and in a foul mood, and they’re taking you through some lovely countryside. The landscape is beautiful but you’re not in the mood to see anything. A few days later you pass the same place and you say, “Good heavens, where was I that I didn’t notice all of this?” Everything becomes beautiful when you change. Or you look at the trees and the mountains through windows that are wet with rain from a storm, and everything looks blurred and shapeless. You want to go right out there and change those trees, change those mountains. Wait a minute, let’s examine your window. When the storm ceases and the rain stops, and you look out the window, you say, “Well, how different everything looks.” We see people and things not as they are, but as we are. That is why when two people look at something or someone, you get two different reactions. We see things and people not as they are, but as we are.

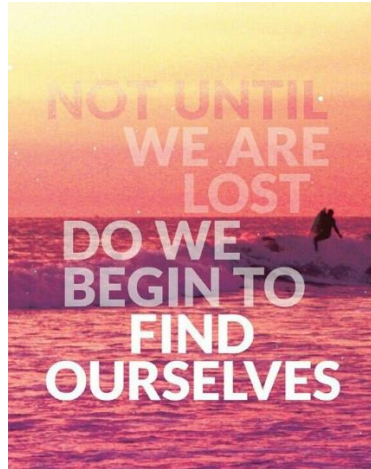
Remember that sentence from scripture about everything turning into good for those who love God? When you finally awake, you don’t try to make good things happen; they just happen. You understand suddenly that everything that happens to you is good. Think of some people you’re living with whom you want to change. You find them moody, inconsiderate, unreliable, treacherous, or whatever. But when you are different, they’ll be different. That’s an infallible and miraculous cure. The day you are different, they will become different. And you will see them differently, too. Someone who seemed terrifying will now seem frightened. Someone who seemed rude will seem frightened. All of a sudden, no one has the power to hurt you anymore. No one has the power to put pressure on you. It’s something like this: You leave a book on the table and I pick it up and say, “You’re pressing this book on me. I have to pick it up or not pick it up.” People are so busy accusing everyone else, blaming everyone else, blaming life, blaming society, blaming their neighbor. You’ll never change that way; you’ll continue in your nightmare, you’ll never wake up.

Put this program into action, a thousand times: (a) identify the negative feelings in you; (b) understand that they are in you, not in the world, not in external reality; (c) do not see them as an essential part of “I”; these things come and go; (d) understand that when you change, everything changes.

Đánh mất chính mình để tìm thấy chính mình

Nào, hãy cùng quay lại câu nói kỳ diệu đó trong Phúc Âm—đánh mất chính mình để tìm thấy chính mình. Câu nói đó được tìm thấy trong hầu hết tài liệu tôn giáo, trong tất cả kinh sách ả tu, tâm linh và tôn giáo.

Làm thế nào mà một người đánh mất chính mình được?



Bạn đã bao giờ thử làm mất cái gì chưa? Đúng thế, bạn càng cố gắng thì nó càng khó. Khi bạn chẳng cố gắng làm mất thì lại mất. Bạn mất cái gì đó khi bạn không biết.

Vâng, thế làm sao một người chết đối với chính mình được?

Chúng ta đang nói về cái chết, không phải là tự tử. Chúng ta không nói tới giết chết cái tôi nhưng nói tới chết. Làm đau đớn cái tôi, làm đau khổ cái tôi, là tự thất bại. Điều đó phản tác dụng.

Bạn chẳng bao giờ biết chỉ một mình bạn như là khi bạn đang đau đớn. Bạn chẳng bao giờ tập trung vào chính bạn như là khi bạn sàu nã.

Bạn chẳng bao giờ sẵn sàng để quên chính mình như là khi bạn hạnh phúc. Hạnh phúc giải thoát bạn khỏi cái tôi. Chính đau khổ, đau đớn, khôn khổ và phiền muộn mới trói bạn vào cái tôi.

Hãy xem bạn ý thức những cái răng của mình ra sao khi bị đau răng. Khi không bị đau răng, bạn chẳng nhận thức là mình có răng, hoặc tương tự như thế, chẳng ý thức mình có đầu, khi bạn không bị đau đầu. Nhưng sẽ rất khác biệt khi bạn nhức đến chẻ cái đầu.

Vì thế, hoàn toàn sai lầm, hoàn toàn nhầm lẫn khi nghĩ rằng cách xóa bỏ cái tôi là gây ra đau đớn cho tôi, đi tới kiên cử, hành xác, như là cách hiểu truyền thống.

Xóa bỏ cái tôi, tôi chết đối với chính tôi, làm mất cái tôi, là thực sự hiểu bản chất của cái tôi.

Khi bạn làm điều đó, cái tôi sẽ biến mất, sẽ tiêu tan.

Giả sử có một người nào đó đi vào phòng tôi.

Tôi nói, “Vào trong đi. Tôi có thể biết anh là ai không?”

Người đó trả lời, “Tôi là Napoleon.”

Tôi bảo, “Không phải Napoleon...”

Người đó nói, “Hoàn toàn đúng. Bonaparte, Hoàng đế nước Pháp.”

“Ô, có nhiều chuyện ta không biết!” Tôi nói, ngay cả khi tôi đang nghĩ thầm, “Mình nên hành xử với anh này cẩn thận.”

“Mời ngồi, thưa Bệ hạ,” tôi nói.

Anh ta nói, “Được, người ta có nói với tôi, anh là người chỉ dạy tâm linh khá tốt. Tôi có vấn đề về tâm linh. Tôi lo lắng, tôi rất khó tin tưởng vào Chúa. Tôi đưa quân vào Nga, hiểu không, nhiều đêm tôi mất ngủ, băn khoăn cuộc chiến sẽ như thế nào.”

Tôi nói, “Vâng, thưa Bệ hạ, tôi chắc chắn có thể kê toa cho vấn đề đó. Tôi đề nghị là Bệ hạ nên đọc chương 6, Phúc Âm của Matthew: “Hãy để ý hoa lily trong vườn... chúng chẳng làm việc cũng chẳng quay tơ...”

Đến lúc này, tôi tự hỏi ai mới là người điên, anh chàng này hay là tôi. Nhưng tôi vẫn làm theo anh chàng điên này. Đó là điều mà vị thầy khôn ngoan làm với bạn lúc đầu. Thầy làm theo bạn, thầy tiếp nhận vấn đề của bạn một cách nghiêm chỉnh. Thầy sẽ lau một hay hai giọt nước mắt cho bạn.

Bạn đang điên, nhưng bạn chưa biết điều đó. Nhưng phải đến một lúc sớm thôi, thầy sẽ giạt tấm thảm dưới chân bạn [làm bạn loạng choạng] và nói: “Đẹp chuyện đó đi. Cậu không phải là Napoleon”.

Trong những đối thoại nổi tiếng của Thánh Catherine thành Siena, người ta kể lại Đức Chúa trời đã với Catherine rằng, “Ta là ta, đáng hằng hữu; cô là cô, kẻ không hiện hữu.”

Bạn đã bao giờ trải nghiệm sự không hiện hữu của bạn không? Ở phương Đông chúng ta có một điển hình về điều này. Đó là hình ảnh của người vũ công và điệu vũ. Thượng đế được mô tả là người vũ công, và tạo vật là điệu vũ của Thượng đế. Không phải như thể Thượng đế là vũ công lớn và bạn là vũ công nhỏ đâu. Ở không. Bạn hoàn toàn không là vũ công. Bạn [là điệu vũ] đang được vũ! Bạn đã bao giờ trải nghiệm điều này chưa?

Như vậy, khi anh chàng kia tỉnh táo lại và nhận ra anh ta không phải là Napoleon, anh ấy không ngừng hiện hữu. Anh ấy vẫn tiếp tục hiện hữu, nhưng anh ấy bỗng nhận ra rằng anh ấy là điều gì đó khác hơn những gì anh ấy từng nghĩ anh ấy là.

Đánh mất cái tôi là bất ngờ nhận ra rằng bạn là điều gì đó khác hơn những gì bạn đã từng nghĩ bạn là. Bạn từng nghĩ bạn ở trung tâm, giờ đây bạn trải nghiệm chính mình là một vệ tinh. Bạn từng nghĩ bạn là vũ công, bạn giờ đây trải nghiệm chính mình là điệu vũ. Đây chỉ là ví dụ, hình ảnh tượng trưng, nên bạn không thể hiểu theo nghĩa đen được. Chúng chỉ cho bạn một chút manh mối, một lời gợi ý; chúng chỉ là chỉ đường, đừng quên điều đó. Vì thế bạn không thể ép chúng quá nhiều. Đừng hiểu theo nghĩa đen.

Losing Yourself to Find Yourself

Lets get back to that marvelous sentence in the gospel about losing oneself in order to find oneself. One finds it in most religious literature and in all religious and spiritual and mystical literature.

How does one lose oneself? Did you ever try to lose something? That's right, the harder you try, the harder it gets. It's when you're not trying that you lose things. You lose something when you're not aware. Well, how does one die to oneself? We're talking about death now, we're not talking about suicide. We're not told to kill the self, but to die. Causing pain to the self, causing suffering to the self would be self-defeating. It would be counterproductive. You're never so full of yourself as when you're in pain. You're never so centered on yourself as when you're depressed. You're never so ready to forget yourself as when you are happy. Happiness releases you from self. It is suffering and pain and misery and depression that tie you to the self. Look how conscious you are of your tooth when you have a toothache. When you don't have a toothache, you're not even aware you have a tooth, or that you have a head, for that matter, when you don't have a headache. But it's so different when you have a splitting headache.

So it's quite false, quite erroneous, to think that the way to deny the self is to cause pain to the self, to go in for abnegation, mortification, as these were traditionally understood. To deny the self, to die to it, to lose it, is to understand its true nature. When you do that, it will disappear; it will vanish. Suppose somebody walks into my room one day. I say, "Come right in. May I know who you are?" And he says, "I am Napoleon." And I say, "Not the Napoleon . . ." And he says, "Precisely. Bonaparte, Emperor of France." "What do you know?" I say, even while I'm thinking to myself, "I better handle this guy with care."

"Sit down, Your Majesty," I say. He says, "Well, they tell me you're a pretty good spiritual director. I have a spiritual problem. I'm anxious, I'm finding it hard to trust in God. I have my armies in Russia, see, and I'm spending sleepless nights wondering how it's going to turn out." So I say, "Well, Your Majesty, I could certainly prescribe something for that. What I suggest is that you read chapter 6 of Matthew: "Consider the lilies of the field . . . they neither toil nor spin."

By this point I'm wondering who is crazier, this guy or me. But I go along with this lunatic. That's what the wise guru does with you in the beginning. He goes along with you; he takes your troubles seriously. He'll wipe a tear or two from your eye. You're crazy, but you don't know it yet. The time has to come soon when he'll pull the rug out from under your feet and tell you,

“Get off it, you’re not Napoleon.” In those famous dialogues of St. Catherine of Siena, God is reported to have said to her, “I am He who is; you are she who is not.” Have you ever experienced your is-not-ness? In the East we have an image for this. It is the image of the dancer and the dance. God is viewed as the dancer and creation as God’s dance. It isn’t as if God is the big dancer and you are the little dancer. Oh no. You’re not a dancer at all. You are being danced! Did you ever experience that? So when the man comes to his senses and realizes that he is not Napoleon, he does not cease to be. He continues to be, but he suddenly realizes that he is something other than what he thought he was.

To lose the self is to suddenly realize that you are something other than what you thought you were. You thought you were at the center; now you experience yourself as satellite. You thought you were the dancer; you now experience yourself as the dance. These are just analogies, images, so you cannot take them literally. They just give you a clue, a hint; they’re only pointers, don’t forget. So you cannot press them too much. Don’t take them too literally.

Nhìn mọi người như họ là – Đừng như tôi mong họ là

Vậy nếu bạn dừng lại để suy nghĩ, bạn sẽ thấy rằng rốt cuộc chẳng có gì để tự hào cả. Điều này sẽ làm gì tới mối quan hệ của bạn với mọi người? Bạn đang phàn nàn về điều gì?

Một chàng tới than phiền rằng bạn gái anh đã làm anh thất vọng, rằng cô ta đã cư xử dối trá.



Anh đang phàn nàn về điều gì vậy? Có phải anh đã mong chờ một điều gì đó tốt hơn không? Hãy trông ngóng điều tồi tệ nhất, anh đang giao dịch với những người ích kỷ. Anh là thằng ngốc – anh đã từng ca ngợi cô ấy, phải vậy không? Anh nghĩ cô ấy là công chúa, anh nghĩ mọi người đều tốt hết. Không phải vậy! Họ không tử tế. Họ cũng tệ như anh thôi – tệ hết, anh hiểu không? Họ đang ngủ như anh thôi? Và anh nghĩ họ đang tìm kiếm cái gì? Mỗi lợi ích riêng của họ, y như anh thôi. Chẳng khác gì cả.

Bạn có thể hình dung tự do như thế nào khi bạn sẽ chẳng bao giờ vỡ mộng nữa, sẽ chẳng bao giờ thất vọng nữa?

Bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy hụt hẫng nữa. Chẳng bao giờ cảm thấy bị bỏ rơi nữa.

Muốn thức tỉnh không? Bạn muốn hạnh phúc không? Bạn muốn tự do không? Đây này: Bỏ đi những tư tưởng sai lầm của bạn. Nhìn thấu mọi người. Nếu bạn nhìn thấu chính mình, bạn sẽ nhìn thấu tất cả mọi người. Khi ấy, bạn sẽ yêu thương họ.

Nếu không thì bạn dành toàn bộ thời gian vật lộn với quan điểm sai lệch của bạn về họ, với ảo tưởng của bạn thường trực đâm sầm chống thực tế.

Có lẽ nhiều bạn sùng sốt khi nhận thức rằng tất cả mọi người, trừ người tỉnh thức rất hiếm hoi, có thể mong đợi rằng mình là người ích kỷ và tìm lợi ích riêng cho mình, dù trong cách thô tục hay tinh tế.

Điều này khiến bạn thấy chẳng có gì để bị thất vọng, chẳng có gì để bị ảo tưởng.

Nếu bạn đã tiếp xúc được với thực tế trước nay, bạn đã chẳng bao giờ thất vọng. Nhưng bạn đã chọn tô vẽ mọi người bằng sắc màu rực rỡ, bạn chọn không nhìn thấu mọi người bởi bạn chọn không nhìn thấu chính bạn. Vì thế bây giờ bạn đang trả giá.

Trước khi chúng ta thảo luận điều này, để tôi kể bạn nghe một câu chuyện.

Một lần có người hỏi tôi: “Thế nào là giác ngộ? Thế nào là tỉnh thức?”

Giác ngộ, tỉnh thức giống như một người lang thang ở London đang sửa soạn ngủ đêm.

Cả ngày anh ta hầu như chẳng có được một mẩu bánh mì để ăn. Anh đi tới bờ đê dọc sông Thames. Trời mưa nhẹ, anh ngồi co ro trong chiếc áo khoác cũ rách nát. Anh sắp sửa ngủ thì bất ngờ một người tài xế lái chiếc Rolls-Royce trở đến.

Từ trong xe một phụ nữ trẻ trung xinh đẹp bước ra và nói: “Chàng tội nghiệp của tôi, anh định cả đêm ở đây, trên con đê này à?”

Người lang thang nói, “Vâng.”

Cô nói, “Tôi sẽ không để như vậy đâu. Anh đến nhà tôi nhé, anh sẽ có một buổi tối ấm cúng và bữa ăn đêm thật tuyệt.”

Cô cô nài anh vào xe. Rồi, họ lái xe ra khỏi London và đến nơi cô ấy có một dinh thự nguy nga trong một khu đất rất rộng.

Người quản gia dẫn họ đi vào. Cô ấy nói với quản gia, “James, em đưa anh này vào phòng dành cho người làm và xử tốt với anh.” James làm như vậy.

Người phụ nữ trẻ cởi áo quần và chuẩn bị đi ngủ thì bỗng nhớ vị khách của cô tối nay. Cô mặc vội áo và bước thật nhẹ dọc theo hành lang tới khu phòng người làm. Cô thấy một khe sáng nhỏ từ phòng người lang thang đang ở.

Cô gõ nhẹ, đẩy cửa và thấy người đàn ông còn thức. Cô nói, “Chuyện gì vậy, chàng tốt lành của tôi, không phải anh đã có bữa ăn ngon à?”

Anh nói, “Chưa bao giờ có bữa ăn ngon như thế trong đời tôi, thưa cô.”

“Anh có đủ ấm không?”

Anh nói, “Vâng, chiếc giường rất ấm áp xinh đẹp.”

Khi đó cô nói, “Có thể anh cần một người yêu bé nhỏ. Tại sao anh không xích lại đây một chút?”

Và cô lại gần anh hơn, anh xích lại, và rơi tùm xuống sông Thames.

A! Bạn không mong đợi điều đó! Giác ngộ! Giác ngộ! Thức dậy. Khi bạn sẵn sàng đánh đổi những ảo tưởng của bạn cho thực tế, khi bạn sẵn sàng đánh đổi những giấc mơ của bạn cho sự thực, đó là cách bạn tìm thấy mọi sự. Đó là khi cuộc đời rốt cuộc trở nên có ý nghĩa. Cuộc đời trở nên tươi đẹp.

Đây là câu chuyện về Ramirez. Ông ấy đã già và đang sống trong lâu đài của mình trên ngọn đồi. Ông nhìn ra ngoài cửa sổ (ông nằm trên giường và bị liệt) và thấy kẻ thù của mình.

Ông kia cũng già như ông, chống gậy, đang leo lên đồi – chậm chạp, khó khăn. Phải mất hai giờ rưỡi ông ấy mới lên tới ngọn đồi.

Ramirez chẳng làm gì được vì những người phục vụ đang nghỉ phép.

Vì thế khi kẻ thù của ông tới, mở cửa, đi thẳng vào phòng ngủ, đút tay vào trong áo choàng, lấy súng ra và nói, “Cuối cùng, Ramirez, chúng ta phải thanh toán công nợ!”

Ramirez cố hết sức để thuyết ông kia bỏ ý định, “Lại đây, Borgia, anh không thể làm thế. Anh biết đấy, tôi không còn là người thanh niên cư xử tệ hại với anh lúc anh còn thanh niên cách đây nhiều năm, và anh cũng không còn là người thanh niên đó nữa. Thôi anh về đi!”

“Không,” kẻ thù của ông nói, “Những lời nói đường mật của người không thể ngăn cản sứ mệnh thiêng liêng của ta. Ta muốn trả thù và người chẳng làm gì được đâu.”

Ramirez nói, “Nhưng có cái tôi làm được!”

“Cái gì?” kẻ thù hỏi.

“Tôi có thể thức dậy,” Ramirez nói.

Và ông ta làm thật, ông đã thức dậy!

Giác ngộ là vậy đó. Khi ai đó nói với bạn, “Cô/cậu chẳng làm gì được đâu,” bạn nói, “Có chứ, tôi có thể tỉnh thức!” Bỗng nhiên cuộc sống chẳng còn là cơn ác mộng như nó có vẻ xưa nay.

Tỉnh thức!

Có người đến gặp tôi và hỏi. Bạn nghĩ câu hỏi đó là gì? Anh ta hỏi tôi, “Ông tỉnh thức chưa?”

Bạn nghĩ câu trả lời của tôi là gì? “Điều đó thì quan trọng gì?”

Bạn muốn một câu trả lời tốt hơn ư? Câu trả lời của tôi sẽ là: “Làm sao tôi biết được? Làm sao bạn biết được? Điều đó thì quan trọng gì?”

Bạn biết gì không, nếu bạn muốn điều gì đó rất dữ dội thì bạn đang gặp rắc rối lớn rồi đấy.

Bạn biết gì nữa không, nếu tôi đã giác ngộ và bạn lắng nghe tôi vì tôi đã giác ngộ, thì bạn lại đang gặp rắc rối lớn rồi đấy.

Bạn đã sẵn sàng để người giác ngộ tẩy não bạn chưa? Bạn biết đấy, bất kỳ ai cũng có thể tẩy não bạn.

Ai đó giác ngộ hay không thì có gì quan trọng đâu?

Nhưng, xem đó, chúng ta đều muốn dựa vào ai đó, phải vậy không? Chúng ta muốn dựa vào bất kỳ người nào đó đã đến đích. Chúng ta thích nghe rằng ai đó đã đến đích. Điều đó cho chúng ta hy vọng, phải vậy không? Bạn muốn hy vọng điều gì? Không phải hy vọng là một dạng khác của thèm khát sao?

Bạn muốn hy vọng vào điều gì đó tốt hơn điều mà bạn có bây giờ, phải vậy không? Nếu không bạn đã không hy vọng. Nhưng mà, bạn quên rằng dù sao thì bạn cũng đã có tất cả ngay tại lúc này, và bạn không biết điều đó.

Tại sao không tập trung vào hiện tại thay vì hy vọng vào những thời khắc tốt đẹp hơn ở tương lai?

Tại sao không hiểu biết hiện tại thay vì lãng quên hiện tại và hy vọng ở tương lai?

Không phải tương lai chỉ là một cái bẫy hay sao?

Seeing People As They Are — Not As I Wish Them To Be

So if you stop to think, you would see that there's nothing to be very proud of after all. What does this do to your relationship with people? What are you complaining about? A young man came to complain that his girlfriend had let him down, that she had played false. What are you complaining about? Did you expect any better? Expect the worst, you're dealing with selfish people. You're the idiot — you glorified her, didn't you? You thought she was a princess, you thought people were nice. They're not! They're not nice. They're as bad as you are — bad, you understand? They're asleep like you. And what do you think they are going to seek? Their own self-interest, exactly like you. No difference. Can you imagine how liberating it is that you'll never be disillusioned again, never be disappointed again? You'll never feel let down again. Never feel rejected. Want to wake up? You want happiness? You want freedom? Here it is: Drop your false ideas. See through people. If you see through yourself, you will see through everyone. Then you will love them. Otherwise you spend the whole time grappling with your wrong notions of them, with your illusions that are constantly crashing against reality.

It's probably too startling for many of you to understand that everyone except the very rare awakened person can be expected to be selfish and to seek his or her own self-interest whether in coarse or in refined ways. This leads you to see that there's nothing to be disappointed about, nothing to be disillusioned about. If you had been in touch with reality all along, you would never have been disappointed. But you chose to paint people in glowing colors; you chose not to see through human beings because you chose not to see through yourself. So you're paying the price now.

Before we discuss this, let me tell you a story. Somebody once asked, “What is enlightenment like? What is awakening like?” It’s like the tramp in London who was settling in for the night. He’d hardly been able to get a crust of bread to eat. Then he reaches this embankment on the river Thames. There was a slight drizzle, so he huddled in his old tattered cloak. He was about to go to sleep when suddenly a chauffeur-driven Rolls-Royce pulls up.

Out of the car steps a beautiful young lady who says to him, “My poor man, are you planning on spending the night here on this embankment?”

And the tramp says, “Yes.” She says, “I won’t have it. You’re coming to my house and you’re going to spend a comfortable night and you’re going to get a good dinner.” She insists on his getting into the car. Well, they ride out of London and get to a place where she has a sprawling mansion with large grounds.

They are ushered in by the butler, to whom she says, “James, please make sure he’s put in the servants’ quarters and treated well.” Which is what James does. The young lady had undressed and was about to go to bed when she suddenly remembers her guest for the night. So she slips something on and pads along the corridor to the servants’ quarters. She sees a little chink of light from the room where the tramp was put up. She taps lightly at the door, opens it, and finds the man awake. She says, “What’s the trouble, my good man, didn’t you get a good meal?” He said, “Never had a better meal in my life, lady.” “Are you warm enough?” He says, “Yes, lovely warm bed.” Then she says, “Maybe you need a little company. Why don’t you move over a bit.” And she comes closer to him and he moves over and falls right into the Thames.

Ha! You didn’t expect that one! Enlightenment! Enlightenment! Wake up. When you’re ready to exchange your illusions for reality, when you’re ready to exchange your dreams for facts, that’s the way you find it all. That’s where life finally becomes meaningful. Life becomes beautiful.

There’s a story about Ramirez. He is old and living up there in his castle on a hill. He looks out the window (he’s in bed and paralyzed) and he sees his enemy. Old as he is, leaning on a cane, his enemy is climbing up the hill — slowly, painfully. It takes him about two and a half hours to get up the hill. There’s nothing Ramirez can do because the servants have the day off. So his enemy opens the door, comes straight to the bedroom, puts his hand inside his cloak, and pulls out a gun. He says, “At last, Ramirez, we’re going to settle scores!”

Ramirez tries his level best to talk him out of it. He says, “Come on, Borgia, you can’t do that. You know I’m no longer the man who ill-treated you as that youngster years ago, and you’re no longer that youngster. Come off it!” “Oh no,” says his enemy, “your sweet words aren’t going to deter me from this divine mission of mine. It’s revenge I want and there’s nothing you can do about it.” And Ramirez says, “But there is!” “What?” asks his enemy. “I can wake up,” says Ramirez. And he did; he woke up! That’s what enlightenment is like. When someone tells you, “There is nothing you can do about it,” you say, “There is, I can wake up!” All of a sudden, life is no longer the nightmare that it has seemed. Wake up!

Somebody came up to me with a question. What do you think the question was? He asked me, “Are you enlightened?” What do you think my answer was? What does it matter!

You want a better answer? My answer would be: “How would I know? How would you know? What does it matter?” You know something? If you want anything too badly, you’re in big trouble. You know something else? If I were enlightened and you listened to me because I was enlightened, then you’re in big trouble. Are you ready to be brainwashed by someone who’s enlightened? You can be brainwashed by anybody, you know. What does it matter whether someone’s enlightened or not? But see, we want to lean on someone, don’t we? We want to lean on anybody we think has arrived. We love to hear that people have arrived. It gives us hope, doesn’t it? What do you want to hope for? Isn’t that another form of desire?

You want to hope for something better than what you have right now, don’t you? Otherwise you wouldn’t be hoping. But then, you forget that you have it all right now anyway, and you don’t know it. Why not concentrate on the now instead of hoping for better times in the future? Why not understand the now instead of forgetting it and hoping for the future? Isn’t the future just another trap?

Về với chính mình

Về với chính mình. Quan sát chính mình.

Đây là tại sao tôi nói ngay từ đầu rằng, tự quan sát chính mình là điều rất thú vị và đặc biệt. Chỉ một lúc là bạn không cần phải cố gắng nữa, bởi vì, khi những ảo ảnh bắt đầu tan biến, bạn sẽ bắt đầu biết những điều không thể miêu tả được. Đó gọi là hạnh phúc. Tất cả đều thay đổi và bạn trở thành đắm say với tình thức.



Có một câu chuyện kể về một đệ tử tới gặp thầy và nói:

“Xin thầy cho con một lời uyên thâm. Xin thầy cho con một điều để dẫn lối con hàng ngày.”

Hôm đó là ngày tĩnh lặng của thầy nên thầy lấy một tấm bảng nhỏ. Trên đó ghi: “Tĩnh thức.”

Khi đệ tử thấy vậy, anh nói, “Thật vất vả quá, thưa thầy. Thầy có thể giải thích thêm một chút nữa được không?”

Nghe vậy, thiền sư lấy tấm bảng lại và viết: “Tĩnh thức, tĩnh thức, tĩnh thức.”

Người đệ tử nói: “Vâng, nhưng điều đó có nghĩa là gì, thưa thầy?”

Thiền sư lấy lại tấm bảng và viết: “Tĩnh thức, tĩnh thức, tĩnh thức nghĩa là — tĩnh thức.”

**

Tĩnh thức là quan sát chính bạn. Không một ai có thể chỉ cho bạn biết thế nào để làm được điều đó, vì nếu ai đó chỉ cho bạn một kỹ thuật thì người ấy đã lập trình bạn rồi. Nhưng, hãy tự quan sát chính mình đi.

Khi chuyện trò với ai đó, bạn có nhận thức được điều đó hay bạn chỉ đồng hóa bạn với nó? Khi giận dữ, bạn có nhận thức được mình đang giận dữ hay bạn chỉ đồng hóa nhất chính mình với cơn giận? Sau đó, khi có thời gian, bạn có nghiền ngẫm những trải nghiệm của mình và cố gắng hiểu cơn giận không? Nó từ đâu tới? Cái gì mang nó đến?

Tôi không biết cách nào khác để tỉnh thức. Bạn có thể thay đổi điều gì bạn hiểu mà thôi. Điều bạn không hiểu và không nhận thức được, bạn sẽ cát vào tiềm thức. Bạn không thay đổi. Chỉ khi nào bạn hiểu được điều đó, thì nó sẽ thay đổi.

Thỉnh thoảng tôi có được hỏi: “Phát triển tỉnh thức đến từ từ hay đến một cái đùng?”

Có vài người may mắn nhận ra nó trong chớp mắt. Họ tự nhiên trở thành tỉnh thức.

Những người còn lại thì liên tục phát triển tỉnh thức, chậm chạp, từ từ, tăng tiến. Họ bắt đầu thấy nhiều điều. Những ảo ảnh rưng mắt, những mộng tưởng bị lộ đi và họ bắt đầu tiếp xúc với thực tại.

Không có nguyên tắc chung.

Có một câu chuyện nổi tiếng về một con sư tử gặp một đàn cừu và rất ngạc nhiên thấy một con sư tử ở giữa đàn cừu. Đó là con sư tử đã được đàn cừu nuôi dưỡng từ lúc còn bé. Nó be be như cừu và chạy vòng vòng như cừu.

Con sư tử thật bước thẳng đến con sư tử cừu, và khi sư tử cừu thấy sư tử thật ngay trước mặt, nó run rẩy cả cả bốn chân. Sư tử thật nói với nó: “Cậu đang làm gì giữa đám cừu?”

Sư tử cừu trả lời: “Tôi là cừu”.

Sư tử thật nói, “Không, cậu không phải là cừu. Đi theo tôi.”

Rồi sư tử thật dẫn sư tử cừu đến một hồ nước và nói: “Nhìn kia!”

Và khi sư tử cừu thấy bóng của nó trên mặt nước, nó phát ra một tiếng rống hùng dũng. Từ đó, nó không bao giờ như trước nữa.

Nếu bạn may mắn và thánh thần rộng lượng, hay nếu bạn được trời nhủ lòng thương (dùng bất kì cách diễn giải thần học nào bạn muốn), bạn có thể bỗng nhiên hiểu ra “Tôi” là ai, và bạn sẽ không bao giờ như trước nữa. Không điều gì có thể sờ đến bạn nữa và không ai có thể làm bạn đau đớn nữa.

Bạn sẽ không sợ ai và bạn sẽ không sợ điều gì cả. Đó không phải là điều phi thường sao? Bạn sẽ sống như ông vua, bà hoàng. Đây là ý nghĩ của câu sống như hoàng gia. Chẳng phải rác rến như là có ảnh bạn trên báo hay có nhiều tiền. Đó là lẩn hu thối! Bạn không sợ ai cả vì bạn hoàn toàn chấp nhận làm “không là ai” cả. Bạn cóc cần thành công hay thất bại. Chúng chẳng có nghĩa gì cả. Danh dự và nhục nhã, chúng chẳng có nghĩa gì cả. Nếu bạn làm mình thành kẻ ngốc nghếch, điều đó cũng chẳng có nghĩa gì cả. Đó không phải là một trạng thái tuyệt vời để sống sao?

Tuy có một số người tới đích này một cách càn cù, từng bước một, qua nhiều tháng nhiều tuần nhận thức; nhưng tôi hứa với bạn điều này:

Tôi không hề biết có một người nào dành thời gian để tự tỉnh thức mà không thấy sự khác biệt nào trong khoảng vài tuần. Chất lượng cuộc sống của họ chuyển đổi, thế nên họ chẳng phải dựa vào lòng tin nữa. Họ thấy rõ điều đó; họ trở thành khác biệt. Họ phản ứng khác hẳn. Thực ra, họ phản ứng ít hơn và chủ động nhiều hơn.

Bạn sẽ thấy những điều mà trước đây bạn chưa bao giờ thấy. Bạn có nhiều năng lượng hơn, sinh động hơn.

Mọi người nghĩ rằng nếu không có khao khát thì họ sẽ giống như gỗ mục. Nhưng thực ra, họ chỉ mất tình trạng căng thẳng của họ thôi. Bỏ đi nỗi sợ thất bại và sức ép thành công, bạn sẽ được là chính mình. Hãy thư giãn. Bạn sẽ không phải lái xe khi xe đang bị hãm phanh. Đó là điều sẽ xảy ra.

Trang Tử, một nhà hiền triết Trung Quốc, có nói một lời thú vị mà tôi đã bỏ công học thuộc. Đó là:

“Khi cung thủ bắn tên không vì một giải thưởng, cung thủ có mọi kỹ năng của mình; nhưng khi cung thủ bắn để thắng đai vô địch, cung thủ hồi hộp; khi cung thủ bắn để dành giải vàng, cung thủ bị mù, khi cung thủ thấy 2 mục tiêu, cung thủ phát cuồng.

Kỹ năng của cung thủ không thay đổi nhưng giải thưởng đã chia tách con người của cung thủ. Anh ta quan tâm. Anh nghĩ đến chiến thắng nhiều hơn là việc bắn tên, và nhu cầu chiến thắng đã làm kiệt quệ sức mạnh của anh ấy.”

Không phải đó là hình ảnh của hầu hết mọi người sao?

Khi bạn sống chẳng vì gì cả, bạn có tất cả tài năng của mình, bạn có tất cả kỹ năng của mình; bạn có toàn năng lượng của mình, bạn thông dong, không quan tâm, dù có thắng hay thua thì cũng chẳng quan trọng gì.

Đó là cách sống LÀM NGƯỜI cho bạn. Đó chính là đời sống. Điều đó chỉ đến với tĩnh lặng. Và trong tĩnh lặng bạn sẽ hiểu rằng danh dự chẳng nghĩa lý gì. Đó chỉ là một quy ước xã hội, vậy thôi. Đó là lý do tại sao các vị ẩn tu và các tiên tri chẳng để ý chút nào đến danh dự. Danh dự hay nhục nhã chẳng có nghĩa lý gì với họ. Họ đang sống trong một thế giới khác, trong thế giới của những người tỉnh thức.

Thành công hay thất bại chẳng nghĩa lý gì đối với họ. Họ đã có thái độ: “Tôi là một con lừa, bạn là một con lừa, vậy thì đâu là vấn đề?”

Ai đó từng nói: “3 điều khó nhất của con người không phải là kỳ công thể lực hay thành đạt trí tuệ. Mà là: Thứ nhất, đáp trả thù hận bằng tình yêu; thứ hai, cho những người bị cản ở ngoài được vào ngồi cùng; thứ ba, thừa nhận là mình đã sai.

Nhưng đây lại là những điều dễ nhất thế giới nếu bạn đã không đồng hóa mình với “tôi đối tượng”. Nếu bạn có thể nói những điều như: “Tôi sai rồi. Nếu anh biết tôi nhiều hơn nữa thì anh sẽ thấy tôi sai thường xuyên như thế nào. Anh kỳ vọng gì từ một con lừa cơ chứ?” Nếu như tôi

không đồng hóa mình với những khía cạnh của “tôi đối tượng” thì anh không thể nào làm đau tôi được.

Vào lúc đầu, những điều kiện hóa cũ sẽ tác động, và bạn sẽ trầm cảm và lo âu. Bạn sẽ đau đớn, khóc lóc, v.v... “Trước khi giác ngộ, tôi thường bị trầm cảm; sau khi giác ngộ tôi tiếp tục bị trầm cảm”. Nhưng có một khác biệt: Tôi không còn đồng hóa mình với cơn trầm cảm nữa. Bạn có hiểu điều khác biệt đó lớn đến thế nào không?

Bạn bước ra khỏi chính mình và nhìn vào cơn trầm cảm đó, và bạn không đồng hóa chính mình với nó. Bạn chẳng làm gì để cơn trầm cảm đó đi khỏi con người bạn cả; bạn hoàn toàn sẵn sàng tiếp tục cuộc sống của mình trong khi cơn trầm cảm đó đi xuyên qua bạn và biến mất.

Nếu bạn không biết điều ấy có nghĩa là gì thì bạn thực sự có một thứ để trông ngóng rồi đó. Còn lo âu ư? Nó đến kìa và bạn cũng chẳng phiền toái gì cả. Lạ thật! Bạn lo âu nhưng lại chẳng thấy phiền toái gì cả.

Đó chẳng phải là điều ngược đời sao? Và bạn sẵn lòng để đám mây đi vào lòng mình, bởi vì bạn càng chống lại nó bạn càng cho nó nhiều quyền lực. Bạn bằng lòng quan sát nó khi nó đi ngang qua bạn. Bạn có thể hạnh phúc ngay trong nỗi lo âu của mình. Vậy có phải là điên không? Bạn có thể hạnh phúc trong cơn trầm cảm. Nhưng bạn không thể có khái niệm sai về hạnh phúc.

Bạn có nghĩ hạnh phúc là phần kích hay cảm giác mạnh không? Chính suy nghĩ đó tạo ra trầm cảm. Chưa ai nói với bạn điều này phải không? Bạn có cảm giác mạnh, được thôi, nhưng bạn chỉ đang chuẩn bị cho cơn trầm cảm kế tiếp. Bạn có cảm giác mạnh nhưng lại kéo theo nỗi bứt rứt sau đó: Làm sao tôi có thể làm cho cảm giác mạnh này kéo dài mãi?

Đó không phải là hạnh phúc, đó chỉ là nghiện ngập.

Tôi tự hỏi có bao nhiêu người không nghiện hạnh phúc đang đọc cuốn sách này? Nếu bạn giống nhóm người bình thường một chút xíu nào, thì có rất ít, rất ít người không nghiện. Đừng coi thường những người nghiện rượu và ma túy: có thể bạn cũng là người nghiện như họ mà thôi.

Lần đầu tiên tôi lờ mờ hiểu thế giới mới mẻ này, tôi thấy nó thật kinh hoàng. Tôi hiểu “một mình” có nghĩa là gì, chẳng có nơi nào để gởi đầu, làm cho mọi người và cả chính bạn được tự do, không hành xử đặc biệt đối với ai và yêu tất cả mọi người – bởi tình yêu làm như vậy. Tình yêu soi sáng cái tốt cũng như cái xấu; tình yêu làm cơn mưa rào xuống thánh nhân cũng như người tội lỗi.

Hoa hồng có thể nói thế này không: “Tôi chỉ tặng hương thơm cho những người tốt ngữi tôi, nhưng tôi sẽ cất giấu hương thơm đối với những người người xấu ”?”

Hay chiếc đèn có thể nói thế này không: “Tôi sẽ trao tặng ánh sáng của tôi cho những người tốt ở phòng này, nhưng tôi sẽ cất giấu ánh sáng đối với những người xấu .”?”

Hay một cây cỏ thụ có thể nói thế này không: “Tôi sẽ mang bóng mát cho những người tốt ngồi nghỉ dưới chân tôi, nhưng tôi sẽ cất giấu bóng mát đối với người xấu.”?”

Tình yêu là thế đó.

Tình yêu đã luôn luôn có đó, nhìn chòng chọc vào mặt ta ngay trong thánh kinh, mặc dù chưa bao giờ chúng ta quan tâm để nhìn nó vì chúng ta quá đắm chìm trong những gì văn hóa chúng ta gọi là tình yêu với những bài tình ca, những bài thơ tình yêu – đó không phải là tình yêu chút nào cả, đó là trái ngược với tình yêu.

Đó là thèm muốn, kiểm soát, và chiếm hữu. Đó là mảnh khóc, sợ hãi, và lo lắng – đó không phải là tình yêu.

Chúng ta được chỉ bảo rằng hạnh phúc có là một làn da mượt mà, một khu khách sạn nghỉ ngơi. Tình yêu không phải là những thứ đó

Hạnh phúc không phải là những điều này, nhưng chúng ta có những cách tinh tế để làm hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào những thứ khác, cả bên trong và bên ngoài chúng ta.

Chúng ta nói, “Tôi từ chối hạnh phúc cho đến khi chúng loạn thần kinh của tôi khỏi hẳn”.

Tôi có tin tốt cho bạn: Bạn có thể hạnh phúc ngay bây giờ, CÙNG VỚI chúng loạn thần kinh.

Bạn còn muốn một tin tốt hơn? Chỉ có một lý do duy nhất giải thích tại sao bạn không có trải nghiệm nào về cái mà ở Ấn Độ chúng tôi gọi là ANAND – hạnh phúc, hạnh phúc. Chỉ có một lý do duy nhất giải thích tại sao bạn chưa có trải nghiệm về hạnh phúc ngay tại thời khắc hiện tại này, đó là bạn đang nghĩ và đang tập trung vào những gì mà bạn không có. Nếu không thì bạn đã có thể có trải nghiệm hạnh phúc rồi.

Bạn đang tập trung vào những gì bạn không có. Nhưng ngay lúc này, bạn đã có mọi thứ bạn cần để được hạnh phúc rồi.

Chúa Giê su đã nói đến lẽ thường này với các tín hữu, những người khao khát, những người nghèo khổ. Chúa đã báo tin mừng cho họ: Hạnh phúc là của con, để cho con lấy. Nhưng ai đã lắng nghe? Chẳng có ai quan tâm cả, họ thích ngủ hơn.

Come Home to Yourself

Come home to yourself. Observe yourself. That’s why I said earlier that self-observation is such a delightful and extraordinary thing. After a while you don’t have to make any effort, because, as illusions begin to crumble, you begin to know things that cannot be described. It’s called happiness. Everything changes and you become addicted to awareness.

There’s the story of the disciple who went to the master and said, “Could you give me a word of wisdom? Could you tell me something that would guide me through my days?” It was the

master's day of silence, so he picked up a pad. It said, "Awareness." When the disciple saw it, he said, "This is too brief. Can you expand on it a bit?" So the master took back the pad and wrote, "Awareness, awareness, awareness." The disciple said, "Yes, but what does it mean?" The master took back the pad and wrote, "Awareness, awareness, awareness means — awareness."

That's what it is to watch yourself. No one can show you how to do it, because he would be giving you a technique, he would be programming you. But watch yourself. When you talk to someone, are you aware of it or are you simply identifying with it? When you got angry with somebody, were you aware that you were angry or were you simply identifying with your anger? Later, when you had the time, did you study your experience and attempt to understand it? Where did it come from? What brought it on? I don't know of any other way to awareness. You only change what you understand. What you do not understand and are not aware of, you repress. You don't change. But when you understand it, it changes.

I am sometimes asked, "Is this growing in awareness a gradual thing, or is it a 'whammo' kind of thing?" There are some lucky people who see this in a flash. They just become aware. There are others who keep growing into it, slowly, gradually, increasingly. They begin to see things. Illusions drop away, fantasies are peeled away, and they start to get in touch with facts. There's no general rule. There's a famous story about the lion who came upon a flock of sheep and to his amazement found a lion among the sheep. It was a lion who had been brought up by the sheep ever since he was a cub. It would bleat like a sheep and run around like a sheep. The lion went straight for him, and when the sheep lion stood in front of the real one, he trembled in every limb. And the lion said to him, "What are you doing among the sheep?" And the sheep-lion said, "I am a sheep." And the lion said, "Oh no you're not. You're coming with me." So he took the sheep-lion to a pool and said, "Look!" And when the sheep-lion looked at his reflection in the water, he let out a mighty roar, and in that moment he was transformed. He was never the same again.

If you're lucky and the gods are gracious or if you are gifted with divine grace (use any theological expression you want), you might suddenly understand who "I" is, and you will never be the same again, never. Nothing will ever be able to touch you again and no one will ever be able to hurt you again.

You will fear no one and you will fear nothing. Isn't that extraordinary? You'll live like a king, like a queen. This is what it means to live like royalty. Not rubbish like getting your picture in the newspapers or having a lot of money. That's a lot of rot. You fear no one because you're perfectly content to be nobody. You don't give a damn about success or failure. They mean nothing. Honor, disgrace, they mean nothing! If you make a fool of yourself, that means nothing either. Isn't that a wonderful state to be in! Some people arrive at this goal painstakingly, step by step, through months and weeks of self-awareness. But I'll promise you this: I have not known a single person who gave time to being aware who didn't see a difference in a matter of weeks. The quality of their life changes, so they don't have to take it on faith anymore. They see it; they're different. They react differently. In fact, they react less and act more. You see things you've never seen before.

You're much more energetic, much more alive. People think that if they had no cravings, they'd be like deadwood. But in fact they'd lose their tension. Get rid of your fear of failure, your tensions about succeeding, you will be yourself. Relaxed. You wouldn't be driving with your brakes on. That's what would happen.

There's a lovely saying of Tranxu, a great Chinese sage, that I took the trouble to learn by heart. It goes: "When the archer shoots for no particular prize, he has all his skills; when he shoots to win a brass buckle, he is already nervous; when he shoots for a gold prize, he goes blind, sees two targets, and is out of his mind. His skill has not changed, but the prize divides him. He cares! He thinks more of winning than of shooting, and the need to win drains him of power." Isn't that an image of what most people are? When you're living for nothing, you've got all your skills, you've got all your energy, you're relaxed, you don't care, it doesn't matter whether you win or lose.

Now there's HUMAN living for you. That's what life is all about. That can only come from awareness. And in awareness you will understand that honor doesn't mean a thing. It's a social convention, that's all. That's why the mystics and the prophets didn't bother one bit about it. Honor or disgrace meant nothing to them. They were living in another world, in the world of the awakened. Success or failure meant nothing to them. They had the attitude: "I'm an ass, you're an ass, so where's the problem?"

Someone once said, "The three most difficult things for a human being are not physical feats or intellectual achievements. They are, first, returning love for hate; second, including the excluded; third, admitting that you are wrong." But these are the easiest things in the world if you haven't identified with the "me." You can say things like "I'm wrong! If you knew me better, you'd see how often I'm wrong. What would you expect from an ass?" But if I haven't identified with these aspects of "me," you can't hurt me. Initially, the old conditioning will kick in and you'll be depressed and anxious. You'll grieve, cry, and so on. "Before enlightenment, I used to be depressed; after enlightenment, I continue to be depressed." But there's a difference: I don't identify with it anymore. Do you know what a big difference that is?

You step outside of yourself and look at that depression, and don't identify with it. You don't do a thing to make it go away; you are perfectly willing to go on with your life while it passes through you and disappears. If you don't know what that means, you really have something to look forward to. And anxiety? There it comes and you're not troubled. How strange! You're anxious but you're not troubled.

Isn't that a paradox? And you're willing to let this cloud come in, because the more you fight it, the more power you give it. You're willing to observe it as it passes by. You can be happy in your anxiety.

Isn't that crazy? You can be happy in your depression. But you can't have the wrong notion of happiness. Did you think happiness was excitement or thrills? That's what causes the depression. Didn't anyone tell you that? You're thrilled, all right, but you're just preparing the way for your next depression. You're thrilled but you pick up the anxiety behind that: How can I make it last? That's not happiness, that's addiction.

I wonder how many non-addicts there are reading this book? If you're anything like the average group, there are few, very few. Don't look down your nose at the alcoholics and the drug addicts: maybe you're just as addicted as they are. The first time I got a glimpse of this new world, it was terrifying. I understood what it meant to be alone, with nowhere to rest your head, to leave everyone free and be free yourself, to be special to no one and love everyone- because love does that. It shines on good and bad alike; it makes rain fall on saints and sinners alike.

Is it possible for the rose to say, "I will give my fragrance to the good people who smell me, but I will withhold it from the bad"? Or is it possible for the lamp to say, "I will give my light to the good people in this room, but I will withhold it from the evil people"? Or can a tree say, "I'll give my shade to the good people who rest under me, but I will withhold it from the bad"? These are images of what love is about.

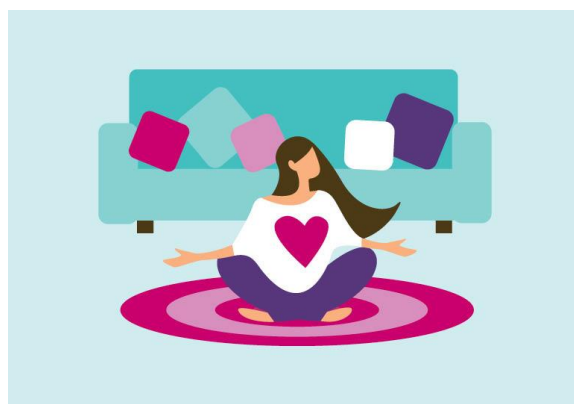
It's been there all along, staring us in the face in the scriptures, though we never cared to see it because we were so drowned in what our culture calls love with its love songs and poems — that isn't love at all, that's the opposite of love. That's desire and control and possessiveness. That's manipulation, and fear, and anxiety — that's not love. We were told that happiness is a smooth complexion, a holiday resort. It isn't these things, but we have subtle ways of making our happiness depend on other things, both within us and outside us. We say, "I refuse to be happy until my neurosis goes." I have good news for you: You can be happy right now, WITH the neurosis, You want even better news? There's only one reason why you're not experiencing what in India we call ANAND — bliss, bliss. There's only one reason why you're not experiencing bliss at this present moment, and it's because you're thinking or focusing on what you don't have. Otherwise you would be experiencing bliss. You're focusing on what you don't have. But, right now you have everything you need to be in bliss.

Jesus was talking horse sense to lay people, to starving people, to poor people. He was telling them good news: It's yours for the taking. But who listens? No one's interested, they'd rather be asleep.

Bản thân chưa được khám phá

Có lần trong một hội nghị, một người tới hỏi tôi, “ ‘Đức mẹ Fatime(1)’ thì sao?” Anh nghĩ sao về bà? Khi được hỏi những câu như vậy, tôi nhớ lại câu chuyện lúc người ta đang nói về tượng Đức mẹ Fatima trên máy bay trong cuộc hành hương, và khi họ đang bay qua miền Nam nước Pháp thì máy bay bắt đầu lắc lư và rung rung, giống như sắp bị bung ra. Còn bức tượng kỳ lạ thét lên, “Đức mẹ Lourdes(2), nguyện cầu cho chúng con!” Và mọi sự tốt đẹp. Điều này không phải tuyệt vời sao, một “Đức mẹ” này cứu một “Đức mẹ” khác?

Một đoàn ngàn người hành hương tới Thành Phố Mexico để vái lạy Điện thờ Đức mẹ Guadalupe (3) và ngồi xuống trước bức tượng để phản đối vì Giám mục Giáo khu đã tuyên bố “Đức mẹ Lourdes” là người bảo hộ cho giáo khu! Họ chắc chắn Đức mẹ Guadalupe cảm nhận điều này rất nhiều, vì thế họ đã tiến hành cuộc biểu tình để chuộc tội cho tội lỗi [của Giám mục Giáo khu]. Đó là rắc rối tôn giáo, nếu bạn không để ý.



Khi nói chuyện với người Hindu, tôi nói với họ, “Tu sĩ của các anh sẽ không vui khi nghe điều này” (chú ý cách tôi thận trọng trong sáng nay), “nhưng theo Chúa Giêsu, Thượng Đế sẽ hạnh phúc nhiều hơn, nếu bạn thay đổi thay vì bạn thờ phụng. Ngài sẽ hài lòng hơn rất nhiều bởi tình yêu của bạn hơn là sự tôn thờ của bạn. “

Khi tôi nói với những người Hồi giáo, “Đại Giám mục và các giáo sĩ của các anh sẽ không vui khi nghe điều này, nhưng Thượng Đế sẽ hài lòng nhiều hơn bởi các anh chuyển đổi thành một con người yêu thương hơn là nói, “Thượng Đế, Thượng Đế.”

Thật là quan trọng vô cùng là bạn tỉnh thức. Đó là tâm linh, đó là tất cả. Nếu bạn có điều đó, bạn có Thượng Đế. Khi đó, bạn thờ phụng “trong tâm hồn và trong sự thật”. Vào lúc bạn trở nên yêu thương, vào lúc bạn được chuyển đổi trong yêu thương.

Sự nguy hiểm về những gì tôn giáo có thể làm đã được đưa ra trong một câu chuyện rất hay, do Đức Hồng y Martini, Đức Tổng Giám mục Milan kể.

Câu chuyện về một cặp đôi người Ý đang làm đám cưới. Họ đã sắp xếp với cha xứ để có một cuộc chiêu đãi nhỏ trong khoảng sân bé bên ngoài nhà thờ. Nhưng trời mưa, họ không thể có

cuộc chiêu đãi, vì thế họ nói với cha xứ, “Nếu chúng con có tiệc mừng trong nhà thờ thì sẽ không sao phải không ạ?”

Bấy giờ Cha không vui chút nào về việc có một buổi tiệc trong nhà thờ, nhưng cặp tân uyên ương đã nói là, “Chúng con sẽ ăn một chút bánh, uống một chút rượu, hát một bài ngắn và sau đó đi về.” Vì vậy, Cha đã bị thuyết phục.

Nhưng bản chất những người Ý là yêu cuộc sống vui vẻ, họ đã uống một chút rượu, hát một bài ngắn, rồi uống một chút rượu nữa, hát vài bài nữa và trong khoảng nửa giờ, một bữa tiệc hết sức thú vị diễn ra tại nhà thờ. Mỗi người đều có khoảng thời gian rất tuyệt vời, rất nhiều đùa giỡn và vui vẻ.

Nhưng Cha rất căng thẳng, Cha đi lên đi xuống trong phòng thánh và khó chịu với tất cả tiếng ồn mà họ tạo ra. Trợ lý linh mục tới và nói, “Con thấy cha khá căng thẳng.”

“Tất nhiên, tôi đang căng thẳng. Nghe tất cả huyền ảo mà họ làm, trong nhà của Chúa! Ôi Thiên đàng ơi!”

“Thôi, thưa Cha, họ thực sự chẳng có nơi nào để đi.”

“Tôi biết điều đó! Nhưng họ có phải làm tất cả những ồn ào đó không?”

“Thôi, chúng ta không được quên, chúng ta phải nhớ, thưa Cha, rằng chính Chúa Giêsu từng một lần hiện diện trong tiệc cưới!”

Cha nói, “Tôi biết Chúa Jesus đã từng hiện diện trong một tiệc cưới. ANH không phải kể với tôi là Chúa Giêsu đã từng hiện diện trong một tiệc cưới! Nhưng lúc đó họ không có MinhThánh Chúa (4)!!!”

Bạn biết đấy, đó là những lần mà Minh Thánh Chúa Giêsu trở nên quan trọng hơn cả Chúa Giêsu. Khi việc thờ phụng quan trọng hơn cả yêu thương, khi Nhà thờ trở nên quan trọng hơn cả cuộc sống, khi Thượng Đế quan trọng hơn cả người hàng xóm. Và danh sách rất dài như thế. Thật là nguy hiểm.

Theo ý tôi, đây rõ ràng là những gì mà Jesus gọi chúng ta tới – làm điều đầu tiên đầu tiên! Con người quan trọng hơn ngày Sabbath(5). Làm những gì tôi đang nói với bạn, trở thành những gì tôi đang chỉ cho bạn biết, thì quan trọng hơn cả Thượng đế, Chúa ơi!

Nhưng tôi bảo đảm với bạn, giáo sĩ của bạn sẽ không vui khi nghe điều đó. Các linh mục của bạn sẽ không vui khi nghe điều đó. Nói chung là không vui.

Vì thế đó là những gì chúng ta đang thảo luận. Tâm linh. Tinh thức. Và như tôi đã nói với bạn, đó là điều cực kỳ quan trọng nếu bạn muốn tinh thức và đi vào điều mà tôi gọi là “tự quan sát”. Nhận thức những gì bạn nói, nhận thức những gì bạn làm, nhận thức những gì bạn nghĩ, nhận thức cách bạn hành động. Nhận thức bạn từ đâu tới, động lực của bạn là gì. Sống không tinh thức thì không đáng sống.

Sống không tinh thức là sống máy móc. Đó không phải là cuộc sống con người, đó là được lập trình, được điều kiện hóa. Chúng ta cũng có thể là một hòn đá, một khối gỗ.

Tại đất nước của tôi, bạn thấy hàng trăm ngàn người sống trong những căn nhà tồi tàn nhỏ xíu, cực kỳ nghèo khổ, những người chỉ xoay sở để sống sót, làm việc suốt cả ngày, lao động chân tay cực nhọc, ngủ và thức dậy vào buổi sáng, ăn chút gì đó và bắt đầu chu trình lại lần nữa. Và bạn ngồi lại và ngẫm nghĩ, “Một đời cơ cực!”. “Đó có phải là tất cả những gì mà cuộc đời cho họ?” Và khi bạn đột nhiên nhận ra rằng 99.999% mọi người ở đây cũng không khá hơn thế. Bạn có thể đi xem phim, lái xe đi đây đó, bạn có thể đi du lịch tàu biển. Bạn có nghĩ bạn khá hơn họ rất nhiều không? Bạn hoàn toàn đã chết y như họ. Bạn hoàn toàn là một cái máy y như họ – một cái máy hơi lớn hơn nhưng tuy nhiên, vẫn chỉ là một cái máy. Thật là buồn. Thật buồn khi tưởng tượng mọi người đi qua cuộc đời y như vậy.

Mọi người đi qua cuộc sống với những ý nghĩ cố định; họ chẳng bao giờ thay đổi. Họ hoàn toàn không nhận thức cái gì đang tiếp diễn. Họ có thể chỉ là một khối gỗ hay một hòn đá, một cái máy đang nghĩ, đang đi, đang nói. Đó không phải là con người. Họ chỉ là những con rối, bị giật vòng quanh bởi tất cả mọi thứ. Ấn một cái nút và bạn có phản ứng. Bạn hầu như có thể dự đoán được cách người này sắp sửa hành động. Nếu tôi chú ý vào một người, tôi có thể kể cho bạn chính xác cách anh ta hay cô ta sắp sửa hành động như thế nào. Với nhóm trị liệu của tôi, thỉnh thoảng tôi viết vào một mảnh giấy là người này sẽ bắt đầu buổi họp và người kia sẽ trả lời. Bạn có nghĩ việc đó trông tẻ không? Được, đừng nghe người ta nói với bạn, “Quên bản thân đi! Đi ra trong yêu thương cho mọi người.” Đừng nghe họ! Họ hoàn toàn sai. Điều tẻ nhất mà bạn có thể làm là quên chính bản thân bạn khi bạn đi ra ngoài trong thái độ gọi là giúp đỡ.

Cách đây nhiều năm, điều này đã giúp tôi hiểu một cách mạnh mẽ khi tôi thực hiện nghiên cứu tâm lý học ở Chicago.

Chúng tôi có một khóa học tư vấn cho các linh mục. Khóa học chỉ dành riêng với các linh mục thực sự làm tư vấn và các linh mục đồng ý mang một hội thoại đã ghi âm tới lớp. Chúng tôi có khoảng hai mươi người.

Khi đến lượt tôi, tôi đưa băng cassette có cuộc phỏng vấn được thực hiện với một phụ nữ trẻ. Người hướng dẫn đặt băng trong máy ghi âm và tất cả chúng tôi bắt đầu lắng nghe.

Sau năm phút, với tư cách được tùy chỉnh của mình, người hướng dẫn dừng băng lại và hỏi, “Có ý kiến nào không?”

Một người nói với tôi, “Tại sao anh hỏi cô ấy câu đó?”

Tôi nói, “Tôi không nhận thấy mình đã hỏi cô ấy. Thực tế, tôi khá chắc chắn rằng tôi đã không hỏi câu hỏi nào.”

Người đó khẳng định, “Anh có hỏi.”

Tôi khá là chắc chắn vì tại thời điểm đó, tôi có chủ ý theo phương pháp của Carl Rogers(6), chú tâm vào con người và không hướng dẫn. Bạn không đặt câu hỏi và không ngắt lời hoặc đưa ra lời khuyên. Vì vậy, tôi rất ý thức rằng tôi không nên đặt bất kỳ câu hỏi nào.

Dù sao, đã có một cuộc bàn cãi giữa chúng tôi, do đó, người hướng dẫn nói, “Tại sao chúng ta không nghe lại một lần nữa?”

Vì thế, chúng tôi nghe lại và, tôi rùng mình, vì có một câu hỏi cực kỳ lớn, cao như tòa nhà Empire State(7) một câu hỏi khổng lồ. Điều thú vị là tôi đã nghe câu hỏi đó ba lần, lần thứ nhất, đương nhiên là khi tôi hỏi câu hỏi đó, lần thứ hai khi tôi lắng nghe băng ghi âm trong phòng (vì tôi muốn có một băng chất lượng tốt để tới lớp), và lần thứ ba khi tôi nghe nó trong lớp học. Nhưng nó không đăng ký vào tâm trí tôi! Tôi đã không nhận ra.

Điều đó xảy ra thường xuyên trong các buổi trị liệu hay trong việc hướng dẫn tâm linh của tôi. Chúng tôi ghi băng cuộc phỏng vấn lại, và khi thân chủ lắng nghe nó, anh ta hoặc cô nói, “Anh biết đấy, tôi đã không thực sự nghe những gì anh nói trong suốt phỏng vấn. Tôi chỉ nghe anh nói khi tôi nghe băng.”

Thú vị hơn, tôi cũng không nghe những gì tôi nói trong suốt cuộc phỏng vấn. Thật sốc khi khám phá ra rằng tôi đang nói những điều trong buổi trị liệu mà tôi không nhận thức được. Ý nghĩa đầy đủ của chúng chỉ bắt đầu rõ ràng với tôi vào sau này.

Bạn gọi đó là “con người”? Bạn nói “Hãy quên đi chính mình và đến với người khác”!

Dù thế nào đi nữa, sau khi chúng tôi nghe toàn bộ băng ở Chicago, người hướng dẫn nói, “Có ý kiến nào không?” Một người đàn ông 50 tuổi, một trong các linh mục mà tôi yêu mến, nói với tôi, “Tony, tôi muốn hỏi anh một câu cá nhân. Được không?”

Tôi nói, “Vâng, tôi nói trước. Nếu tôi không muốn trả lời thì tôi sẽ không trả lời.”

Ông hỏi, “Người phụ nữ trong cuộc phỏng vấn đó xinh không?”

Bạn biết đấy, thật là, lúc đó tôi đang ở tại một giai đoạn phát triển (hoặc chưa phát triển) mà tôi không chú ý một người nào đó có đẹp hay không. Điều đó không quan trọng với tôi. Cô ấy là một con chiên trong đàn chiên của Chúa, còn tôi là một linh mục. Tôi làm việc cứu giúp. Đó không phải là điều tuyệt vời sao! Đó là con đường chúng tôi được rèn luyện. Vì vậy, tôi nói với ông ấy, “Việc đó thì liên hệ gì đến việc này?”

Ông nói, “Vì anh không thích cô ấy, phải không anh bạn?”

Tôi nói, “Cái gì?”

Chưa bao giờ tôi ý thức được tôi thích hay không thích ai đó. Cũng như hầu hết mọi người, thỉnh thoảng tôi có sự không ưa thích ghi vào ý thức, nhưng thái độ của tôi chủ yếu là trung lập.

Tôi hỏi, “Điều gì khiến anh nói điều đó?”

Ông trả lời: “Cuốn băng.”

Chúng tôi nghe băng lại lần nữa, và ông nói, “Hãy lắng nghe giọng nói của anh. Chú ý nó trở nên ngọt ngào như thế nào. Anh đang tức tôi, phải không?”

Đúng là tôi có tức tối, và tôi chỉ bắt đầu nhận ra vấn đề này ngay tại đây. Và tôi đang nói gì với cô ấy một cách không hướng dẫn [vui lòng xem lại chú thích (6) ở phần 3]? Tôi đã nói, “Đừng trở lại.” Nhưng tôi đã không nhận thức được điều đó.

Ông bạn linh mục của tôi nói, “Cô ấy là phụ nữ. Cô ấy sẽ nhận ra điều anh nói. Khi nào thì anh gặp cô ấy tiếp?”

Tôi nói, “Thứ Tư tới.”

Ông nói, “Tôi đoán cô ấy sẽ không trở lại.”

Cô ấy đã không đến. Tôi đợi một tuần nhưng cô không đến. Tôi đợi thêm tuần nữa và cô không đến. Sau đó, tôi gọi cho cô ấy. Tôi đã phá vỡ một trong các nguyên tắc của tôi: Đừng là người cứu giúp.

Tôi gọi cô ấy và nói, “Chị nhớ băng ghi âm mà chị cho phép tôi làm cho lớp học không? Quả là một trợ giúp đắc lực bởi cả lớp chỉ tất cả mọi thứ ra cho tôi” (Tôi không nói cho cô ấy đó là thứ gì!) “điều đó sẽ làm cho buổi trị liệu phần nào hiệu quả hơn. Vì vậy, nếu chị quan tâm trở lại, có thể sẽ làm trị liệu hiệu quả hơn.”

Cô nói, “Vâng, tôi sẽ trở lại”. Cô ấy đã làm thế.

Sự không thích vẫn còn đó. Nó không đi mất, nhưng nó cũng không cản đường. Điều gì bạn nhận biết được thì điều đó bạn chỉ huy; điều gì bạn không nhận biết được thì điều đó chỉ huy bạn.

Bạn luôn luôn là nô lệ cho những gì bạn không biết. Khi bạn đang nhận biết nó, bạn được giải thoát khỏi nó. Nó vẫn ở đấy nhưng nó không còn ảnh hưởng đến bạn nữa. Nó không còn kiểm soát được bạn nữa, nó không còn biến bạn thành nô lệ nữa. Đó là sự khác biệt.

Tỉnh thức, tỉnh thức, tỉnh thức, tỉnh thức. Những gì họ đào tạo chúng tôi trong khóa học là trở thành những người tham gia dự thính. Minh họa thêm bằng hình ảnh, tôi đang nói chuyện với bạn và cùng lúc đó, tôi đứng ngoài kia để quan sát bạn và quan sát tôi.

Khi tôi đang lắng nghe bạn, thì điều vô cùng quan trọng với tôi là lắng nghe tôi nhiều hơn là lắng nghe bạn. Tất nhiên, lắng nghe bạn cũng quan trọng, nhưng tôi lắng nghe tôi còn quan trọng hơn nhiều. Nếu không, tôi sẽ không thể nào nghe bạn được. Hoặc là tôi sẽ bóp méo tất cả mọi thứ bạn nói. Tôi sẽ đến với bạn trong sự điều kiện hóa của riêng tôi. Tôi sẽ phản ứng với bạn đủ mọi cách, từ sự thiếu tự tin của tôi, từ nhu cầu giật dây bạn, từ mong muốn thành công của tôi, từ những câu bản và cảm xúc mà tôi có thể không nhận thức được.

Vì vậy, tôi lắng nghe tôi quan trọng khinh khủng khi tôi đang lắng nghe bạn. Họ đã đào tạo chúng tôi đạt được tinh thức.

Bạn không phải luôn tưởng tượng mình bay lượn đâu đó trên trời. Chỉ cần có một khái niệm thô sơ về điều tôi nói, hãy tưởng tượng một tài xế giỏi đang lái xe và đang tập trung vào những gì bạn nói. Thực tế, anh ta thậm chí có thể tranh luận với bạn, nhưng anh ấy hoàn toàn nhận biết các tín hiệu trên đường. Bất kỳ rủi ro nào xảy ra, bất kỳ âm thanh, tiếng ồn, hoặc nhồi dẹt nào, anh ấy cũng nghe thấy cùng một lúc. Anh ấy sẽ nói, “Anh chị có chắc chắn là đã đóng cửa sau chưa?”

Làm thế nào anh ấy làm được điều đó? Anh ấy tinh thức, anh ấy nhạy bén. Trọng tâm chú ý của anh ấy là ở cuộc trò chuyện, hay tranh luận, nhưng nhận thức của anh ấy rộng rãi hơn. Anh ấy tiếp nhận mọi thứ.

Những gì tôi chú trọng ở đây không phải là sự tập trung. Điều đó không quan trọng. Có nhiều kỹ thuật thiền định làm khắc sâu tập trung, nhưng tôi thận trọng đối với những thứ đó. Chúng liên quan đến bạo lực và thường xuyên liên quan đến lập trình hoá và điều kiện hoá thêm nữa.

Điều tôi ủng hộ là tinh thức, không giống tập trung chút nào cả. Tập trung là điểm sáng của đèn chiếu. Bạn có thể bị phân tâm từ điểm đó, nhưng khi thực hành tinh thức, bạn sẽ không bao giờ bị phân tâm.

Tinh thức là nguồn sáng tràn ngập. Bạn mở cửa tiếp nhận bất cứ điều gì vào trong phạm vi ý thức của bạn. Khi tinh thức được bật công tắc, sẽ chẳng bao giờ có sự mất tập trung nào, bởi bạn luôn luôn nhận thức được bất cứ điều gì đang xảy ra.

Ví dụ, tôi nhìn những cây này và đang lo lắng. Có phải tôi bị phân tâm không? Tôi bị phân tâm nếu tôi có ý định chỉ tập trung vào mấy cây đó. Nhưng nếu tôi nhận thức tôi đang quá lo lắng, thì chẳng có một chút phân tâm nào ở đây cả. Chỉ cần nhận thức được sự chú ý của bạn đi đâu thôi.

Khi có bất cứ điều gì lệch hướng hay không may xảy ra, bạn sẽ được cảnh báo tức thì. Có điều gì đó đang sai! Lúc mà bất kỳ cảm giác tiêu cực nào đi vào ý thức, bạn sẽ được báo động. Giống như bạn là tài xế ô-tô vậy.

Tôi từng nói với bạn rằng, Thánh Têrêsa thành Avila cầu nguyện Thượng Đế cho cô ân huệ không đồng hoá bản thân cô ấy với chính cô.

Bạn nghe trẻ con nói chuyện theo cách này. Một đứa trẻ 2 tuổi nói rằng, “Tommy đã có bữa ăn sáng nay.” Cậu bé không nói “tôi,” mặc dù cậu chính là Tommy. Cậu bé nói: “Tommy” – theo cách một người thứ ba. Các nhà ẩn tu huyền bí cũng cảm nhận cách đó. Họ đã xóa bỏ đồng hoá bản thân họ với hình họ, và họ an lạc.

Đó là ân huệ mà Thánh Teresa đã nói đến. “Tôi chủ thể”(“I”) là điều mà các bậc thầy huyền bí của phương Đông đã liên tục kêu gọi mọi người khám phá. Và những bậc thầy phương Tây cũng vậy! Bạn có thể thấy trong số đó có Meister Eckhart(1). Họ đang kêu gọi mọi người khám phá ra “Tôi chủ thể” (“I”).

Chú thích của dịch giả:

1. Đức Mẹ Fatima: là tước hiệu mà người Công giáo dành cho Đức Trinh nữ Maria, phát xuất từ việc Đức Mẹ hiện ra tại làng Fatima – Bồ Đào Nha (6 lần với 3 em bé chăn cừu là Lúcia dos Santos, Francisco Marto và Jacinta Marto) từ ngày 13.5 tới ngày 13.10.1917.
2. Đức Mẹ Lourdes (tiếng gascon miền nam Pháp = Lorda, tiếng Việt phiên âm = Lộ Đức): là tước hiệu phát xuất từ việc Đức Mẹ hiện ra tại Lourdes, vùng Midi-Pyrénées, tỉnh Hautes-Pyrénées, miền tây nam nước Pháp (với cô Bernadette Soubirous), năm 1858.
3. Đức Mẹ Guadalupe: là tước hiệu phát xuất từ việc Đức Mẹ hiện ra tại Guadalupe – Mexico (với St. Juan Diego Cuauhtlatoatzin, thổ dân Aztec) năm 1531.
4. Bí tích Thánh Thể, hay Mình Thánh Chúa (Blessed Sacraments) là các bánh thánh tròn trắng trong nhà thờ công giáo, tượng trưng cho Thân thể Chúa Giêsu.
5. Shabbat (“ngày yên nghỉ”, ”thôi làm”), là ngày nghỉ hàng tuần, bắt đầu từ lúc trước khi mặt trời lặn ngày thứ sáu và kết thúc sau khi mặt trời lặn vào ngày thứ bảy, tưởng nhớ ngày nghỉ của Thiên Chúa sau sáu ngày tạo dựng vũ trụ.
6. Carl Ransom Rogers (8/1/1902 – 4/2/1987) tại Oak Park – ngoại ô Chicago, bang Illinois, Mỹ. Là 1 trong 6 nhà tâm lý học xuất sắc nhất của thế kỷ 20 và xếp thứ nhì chỉ sau Sigmund Freud.

Phương pháp: tập trung vào cá nhân (thân chủ)

– Thân chủ là người tự chịu trách nhiệm, dù tìm đến một ai đó để nhờ giúp đỡ, song nơi lượng giá và quyết định vẫn nằm bên trong chính bản thân anh ấy. Anh ấy không đặt chính mình vào bàn tay của một ai khác. Anh ấy vẫn giữ óc phán đoán riêng..

– Nhà trị liệu (“nhà trị liệu không hướng dẫn”) từ bỏ dứt khoát việc diễn giải, chẩn đoán hay khuyên nhủ; do xuất phát từ quan niệm rằng những chỉ thị, hướng dẫn như thế quấy rối tiến trình trị liệu.

Mục đích: khuyến khích thân chủ tự hiện thực hoá những tiềm năng của bản thân, tạo điều kiện dễ dàng cho sự phát triển tâm lý lành mạnh ở thân chủ chứ không phải là chữa trị cho thân chủ hoặc tìm kiếm những nguyên nhân từ quá khứ.

7. Tòa nhà Empire State (tên cũ của New York): cao 381 m, 102 tầng, xây dựng từ 1929 – 1931, tại giao điểm của Đại lộ 5 và Phố 34 Wall Street, New York, Hoa Kỳ. Được thiết kế bởi Shreve, Lamb and Harmon. Hiện là tòa nhà cao nhất thế giới.

8. Meister Eckhart: (1260-1328) là một triết gia, thần học gia (theologian) và nhà thần bí (mystic) Công Giáo người Đức.

The Undiscovered Self

Somebody came up to me once during a conference and asked, “What about ‘Our Lady of Fatima’?” What do you think of her? When I am asked questions like that, I am reminded of the story of the time they were taking the statue of Our Lady of Fatima on an airplane to a pilgrimage for worship, and as they were flying over the South of France the plane began to wobble and to shake and it looked like it was going to come apart. And the miraculous statue cried out, “Our Lady of Lourdes, pray for us!” And all was well. Wasn’t it wonderful, one “Our Lady” helping another “Our Lady”?

There was also a group of a thousand people who went on a pilgrimage to Mexico City to venerate the shrine of Our Lady of Guadalupe and sat down before the statue in protest because the Bishop of the Diocese had declared “Our Lady of Lourdes” patroness of the diocese! They were sure that Our Lady of Guadalupe felt this very much, so they were doing the protest in REPARATION for the offense. That’s the trouble with religion, if you don’t watch out.

When I speak to Hindus, I tell them, “Your priests are not going to be happy to hear this” (notice how prudent I am this morning), “but God would be much happier, according to Jesus Christ, if you were transformed than if you worshipped. He would be much more pleased by your loving than by your adoration.” And when I talk to Moslems, I say, “Your Ayatollah and your mullahs are not going to be happy to hear this, but God is going to be much more pleased by your being transformed into a loving person than by saying, “Lord, Lord.” It’s infinitely more important that you be waking up. That’s spirituality, that’s everything. If you have that, you have God. Then you worship “in spirit and in truth.” When you become love, when you are transformed into love.

The danger of what religion can do is very nicely brought out in a story told by Cardinal Martini, the Archbishop of Milan. The story has to do with an Italian couple that’s getting married. They have an arrangement with the parish priest to have a little reception in the parish courtyard outside the church. But it rained, and they couldn’t have the reception, so they said to the priest, “Would it be all right if we had the celebration in the church?”

Now Father wasn’t one bit happy about having a reception in the church, but they said, “We will eat a little cake, sing a little song, drink a little wine, and then go home.” So Father was persuaded. But being good life-loving Italians they drank a little wine, sang a little song, then drank a little more wine, and sang some more songs, and within a half hour there was a great celebration going on in the church. And everybody was having a great time, lots of fun and frolic. But Father was all tense, pacing up and down in the sacristy, all upset about the noise they were making. The assistant pastor comes in and says, “I see you are quite tense.”

“Of course, I’m tense. Listen to all the noise they are making, and in the House of God!, for heaven’s sake!”

“Well, Father, they really had no place to go.”

“I know that! But do they have to make all that racket?”

“Well, we mustn’t forget, must we, Father, that Jesus himself was once present at a wedding!”

Father says, “I know Jesus Christ was present at a wedding banquet, YOU don’t have to tell me Jesus Christ was present at a wedding banquet! But they didn’t have the Blessed Sacrament there!!!”

You know there are times like that when the Blessed Sacrament becomes more important than Jesus Christ. When worship becomes more important than love, when the Church becomes more important than life. When God becomes more important than the neighbor. And so it goes on. That’s the danger. To my mind this is what Jesus was evidently calling us to — first things first! The human being is much more important than the Sabbath.. Doing what I tell you, namely, becoming what I am indicating to you, is much more important than Lord, Lord. But your mullah is not going to be happy to hear that, I assure you. Your priests are not going to be happy to hear that. Not generally. So that’s what we have been talking about. Spirituality. Waking up. And as I told you, it is extremely important if you want to wake up to go in for what I call “self observation.” Be aware of what you’re saying, be aware of what you’re doing, be aware of what you’re thinking, be aware of how you’re acting. Be aware of where you’re coming from, what your motives are. The unaware life is not worth living.

The unaware life is a mechanical life. It’s not human, it’s programmed, conditioned. We might as well be a stone, a block of wood. In the country where I come from, you have hundreds of thousands of people living in little hovels, in extreme poverty, who just manage to survive, working all day long, hard manual work, sleep and then wake up in the morning, eat something, and start all over again. And you sit back and think, “What a life.” “Is that all that life holds in store for them?” And then you’re suddenly jolted into the realization that 99.999% of people here are not much better. You can go to the movies, drive around in a car, you can go for a cruise. Do you think you are much better off than they are? You are just as dead as they are. Just as much a machine as they are — a slightly bigger one, but a machine nevertheless. That’s sad. It’s sad to think that people go through life like this.

People go through life with fixed ideas; they never change. They’re just not aware of what’s going on. They might as well be a block of wood, or a rock, a talking, walking, thinking machine. That’s not human. They are puppets, jerked around by all kinds of things. Press a button and you get a reaction. You can almost predict how this person is going to react. If I study a person, I can tell you just how he or she is going to react. With my therapy group, sometimes I write on a piece of paper that so-and-so is going to start the session and so-and-so will reply. Do you think that’s bad? Well, don’t listen to people who say to you, “Forget yourself! Go out in love to others.” Don’t listen to them! They’re all wrong. The worst thing you can do is forget yourself when you go out to others in the so called helping attitude.

This was brought home to me very forcibly many years ago when I did my studies in psychology in Chicago. We had a course in counseling for priests. It was open only to priests who were actually engaged in counseling and who agreed to bring a taped session to class. There must have been about twenty of us. When it was my turn, I brought a cassette with an interview I had had with a young woman. The instructor put it in a recorder and we all began to listen to it. After five

minutes, as was his custom, the instructor stopped the tape and asked, "Any comments?" Someone said to me, "Why did you ask her that question?" I said, "I'm not aware that I asked her a question. As a matter of fact, I'm quite sure I did not ask any questions." He said, "You did." I was quite sure because at that time I was consciously following the method of Carl Rogers, which is person-oriented and non directive. You don't ask questions and you don't interrupt or give advice. So I was very aware that I mustn't ask questions. Anyway, there was a dispute between us, so the instructor said, "Why don't we play the tape again?" So we played it again and there, to my horror, was a whopping big question, as tall as the Empire State Building, a huge question. The interesting thing to me was that I had heard that question three times, the first time, presumably, when I asked it, the second time when I listened to the tape in my room (because I wanted to take a good tape to class), and the third time when I heard it in the classroom. But it hadn't registered! I wasn't aware.

That happens frequently in my therapy sessions or in my spiritual direction. We tape-record the interview, and when the client listens to it, he or she says, "You know, I didn't really hear what you said during the interview. I only heard what you said when I listened to the tape." More interestingly, I didn't hear what I said during the interview. It's shocking to discover that I'm saying things in a therapy session that I'm not aware of. The full import of them only dawns on me later. Do you call that human? "Forget yourself and go out to others," you say! Anyhow, after we listened to the whole tape there in Chicago, the instructor said, "Are there any comments?" One of the priests, a fifty year old man to whom I had taken a liking, said to me, "Tony, I'd like to ask you a personal question. Would that be all right?" I said, "Yes, go ahead. If I don't want to answer it, I won't." He said, "Is this woman in the interview pretty?"

You know, honest to goodness, I was at a stage of my development (or undevelopment) where I didn't notice if someone was good-looking or not. It didn't matter to me. She was a sheep of Christ's flock; I was a pastor. I dispensed help. Isn't that great! It was the way we were trained. So I said to him, "What's that got to do with it?" He said, "Because you don't like her, do you?" I said, "What?!"

It hadn't ever struck me that I liked or disliked individuals. Like most people, I had an occasional dislike that would register in consciousness, but my attitude was mostly neutral. I asked, "What makes you say that?" He said, "The tape." We went through the tape again, and he said, "Listen to your voice. Notice how sweet it has become. You're irritated, aren't you?"

I was, and I was only becoming aware of it right there. And what was I saying to her non-directively? I was saying, "Don't come back." But I wasn't aware of that. My priest friend said, "She's a woman. She will have picked this up. When are you supposed to meet her next?" I said, "Next Wednesday." He said, "My guess is she won't come back." She didn't. I waited one week but she didn't come. I waited another week and she didn't come. Then I called her. I broke one of my rules: Don't be the rescuer.

I called her and said to her, "Remember that tape you allowed me to make for the class? It was a great help because the class pointed out all kinds of things to me" (I didn't tell her what!) "that would make the session somewhat more effective. So if you care to come back, that would make it more effective." She said, "All right, I'll come back." She did. The dislike was still there. It

hadn't gone away, but it wasn't getting in the way. What you are aware of you are in control of; what you are not aware of is in control of you. You are always a slave to what you're not aware of. When you're aware of it, you're free from it. It's there, but you're not affected by it. You're not controlled by it; you're not enslaved by it. That's the difference.

Awareness, awareness, awareness, awareness. What they trained us to do in that course was to become participant observers. To put it somewhat graphically, I'd be talking to you and at the same time I'd be out there watching you and watching me. When I'm listening to you, it's infinitely more important for me to listen to me than to listen to you. Of course, it's important to listen to you, but it's more important that I listen to me. Otherwise I won't be hearing you. Or I'll be distorting everything you say. I'll be coming at you from my own conditioning. I'll be reacting to you in all kinds of ways from my insecurities, from my need to manipulate you, from my desire to succeed, from irritations and feelings that I might not be aware of. So it's frightfully important that I listen to me when I'm listening to you. That's what they were training us to do, obtaining awareness.

You don't always have to imagine yourself hovering somewhere in the air. Just to get a rough idea of what I'm talking about, imagine a good driver, driving a car, who's concentrating on what you're saying. In fact, he may even be having an argument with you, but he's perfectly aware of the road signals. The moment anything untoward happens, the moment there's any sound, or noise, or bump, he'll hear it at once. He'll say, "Are you sure you closed that door back there?" How did he do that? He was aware, he was alert. The focus of his attention was on the conversation, or argument, but his awareness was more diffused. He was taking in all kinds of things.

What I'm advocating here is not concentration. That's not important. Many meditative techniques inculcate concentration, but I'm leery of that. They involve violence and frequently they involve further programming and conditioning. What I would advocate is awareness, which is not the same as concentration at all. Concentration is a spotlight. You can be distracted from that, but when you're practicing awareness, you're never distracted. Awareness is a floodlight. You're open to anything that comes within the scope of your consciousness. When awareness is turned on, there's never any distraction, because you're always aware of whatever happens to be.

Say I'm looking at those trees and I'm worrying. Am I distracted? I am distracted only if I mean to concentrate on the trees. But if I'm aware that I'm worried, too, that isn't a distraction at all. Just be aware of where your attention goes. When anything goes awry or anything untoward happens, you'll be alerted at once. Something's going wrong! The moment any negative feeling comes into consciousness, you'll be alerted. You're like the driver of the car.

I told you that St. Teresa of Avila said God gave her the grace of disidentifying herself with herself. You hear children talk that way. A two-year-old says, "Tommy had his breakfast this morning." He doesn't say "I," although he is Tommy. He says "Tommy" — in the third person. Mystics feel that way. They have disidentified from themselves and they are at peace.

This was the grace St. Teresa was talking about. This is the “I” that the mystic masters of the East are constantly urging people to discover. And those of the West, too! And you can count Meister Eckhart among them. They are urging people to discover the “I.”

**** THE END ****