

lựa và mục tiêu sai lầm, thiếu hiểu biết về mục đích của đời người và do đó thiếu quân bình. Hãy luôn luôn giữ điều này trong trí, tham thiền về nó, nhìn lại đời sống của bạn theo hiểu biết mới này và ráng nhận ra cách nó tác động trong mọi chuyện đã xảy ra và đang xảy tới cho bạn.

Luật trời không thể bị ngăn trở, quả dù mất bao lâu cũng phải đến sau cái nhân. Mỗi hành động sẽ không thể nào tránh được mà sẽ cho ra phản ứng đáp lại chẳng chóng thì chầy. Luật này mang lại sự quân bình toàn diện của các lực trong vũ trụ được phương đông gọi là Karma, nó là yếu tố quản trị việc luân hồi. Tôi đề nghị là từ đây tới lần nói chuyện kế, bạn hãy nghiền ngẫm bản chất của những lực làm cho các phần điều chỉnh với nhau tuyệt diệu, nhờ vậy sự sống được tiến triển. Không phải là có một ánh linh quang nằm ẩn kín trong phần sâu kín của mỗi sự sống, là cái nhân của năng lực thiêng liêng sáng tạo sao? Hãy nhìn qua bao năm tháng về sự thể hiện của năng lực sáng tạo này. Không phải là điểm linh quang này cháy âm thầm không được nhận biết trong linh hồn bạn đã giữ cho bạn sống trong suốt những thất vọng, sầu não và bệnh tật của bạn sao? Không phải cũng chính cái ý hướng rõ rệt, cái ý chí muốn trở thành điều lớn lao hơn đã thúc giục bạn tìm kiếm việc chữa bệnh, tìm sự mãn nguyện, mỹ lệ, hạnh phúc, nói khác đi là tìm một biểu lộ toàn hảo hơn của Cái Đó bên trong bạn sao?

Và không phải bạn nhiều lần làm hư mục đích của nó khi lạm dụng năng lực cho cái ngã riêng rẽ ư? Ý muốn được hoàn thiện này dĩ nhiên có trong mọi sinh vật nhưng đa số hoặc không đáp ứng, sống như người mộng du mà họ quả là vậy nếu xét theo khía cạnh sâu xa, hay là họ dùng ý riêng chống lại thiên ý như bạn làm. Thế thì làm sao có kết quả nào khác ngoài chuyện tai biến? Chỉ khi nào con người thấy đủ chán chường mệt mỏi với những câu hỏi mà sự đau khổ của họ đặt ra, khi ấy họ mới thật lòng tìm câu trả lời, và việc đi tìm sẽ khởi sự dẫn họ vào đường giải thoát mà tất cả mọi người cuối cùng sẽ đạt tới.

Lòng bất mãn mơ hồ, ao ước mong lung gây ra phần lớn tính lo âu của con người hôm nay là dấu hiệu muốn nói rằng có thức tỉnh đối với một nhu cầu khẩn thiết mà chưa biết nó là gì. Nó gợi nên ý thức trong lòng người về nhu cầu thực sự của họ, những khả năng thiêng liêng, quyền uy, vinh quang và mỹ lệ vốn là quyền bẩm sinh của họ nếu họ học cách đạt được chúng. Tựa như hạt giống quý báu, tiềm năng và năng lực hồi sức của nó nằm trong tim người chờ giây phút được nhận ra, được thúc giục. Và cũng như hạt giống, nếu bị mất nguồn nuôi dưỡng thích hợp nó sẽ không thể mang lại kết quả.

Không phải là chính bạn từ trước tới nay không cho hạt giống những gì nó cần sao, như ánh sáng tinh thần, tưới mát để mang lại sự sống qua việc sống đời hoàn toàn hướng vào chính mình chỉ biết có mình, giống như hạt giống trong đất khô chỗ tối tăm sẽ bị ngăn cản không lớn được? Nhưng bạn có thể bắt đầu thay đổi tình trạng đó nếu ngay từ phút này trong trí và hơn nữa trong óc tưởng tượng (vì óc tưởng tượng là một trong những quyền năng thiêng liêng nhiều tính sáng tạo nhất mà con người có được), bạn khởi sự tham thiền về cơ cấu của Sự Sống duy nhất, trong đó mọi tính chất của nó phải biểu hiện vai trò đã định của mình nếu muốn có hạnh phúc và sự viên mãn.

Tham thiền như vậy sẽ gợi nên trong lòng bạn cái lực tinh thần làm phục hồi, vì theo cách này bạn hướng đời sống có ý thức của bạn theo với thiên ý. Hãy làm vậy, không phải chỉ để tìm cách nhìn sự việc bằng con mắt bên trong, mà hơn nữa tìm cách *cảm biết* bạn như là một tế bào trong Sự Sống chung của đấng thiêng liêng. Khi ấy bạn sẽ có thể xem rõ hơn là cho tới lúc đó bạn có nỗ lực chân thực để tuân theo các luật thiên nhiên hay không. Khi tiếp tục xem xét quá khứ của mình mà không tìm cách biện minh, chống chế và với lòng thành thực sự, bạn có thể bắt đầu hiểu lý do tại sao lực tái tạo của cuộc sống bao lâu nay không hoạt động trong lòng bạn hay từ ngoài tác động vào. Cuối cùng cái mầm đang chờ đợi trong tim bạn có thể bắt đầu được thúc giục, và bạn cảm được sự rung động đầu tiên của cuộc sống mới.

CHƯƠNG III

Lẽ tự nhiên là bạn vẫn thấy không thể nào hiểu được rằng sự sống trong khắp vũ trụ là một khối duy nhất tuyệt đối, thế nên đừng tự trách mình. Như tôi có nói, ý tưởng này đặc biệt khó với ai chỉ biết đến quyền lợi và dục vọng của cái tôi như bạn đã từng là vậy. Khi bạn biết nhiều hơn về bản chất của Sự Sống Duy Nhất và bắt đầu thoáng thấy vai trò đầy ý nghĩa mà mỗi khía cạnh có vẻ như riêng biệt với nhau đang đóng, ý thức về những hệ quả sâu xa hơn của khái niệm này sẽ tăng thêm. Vào lúc này tôi chỉ xin bạn hãy cố gắng giữ khái niệm ấy trong trí luôn luôn, và tìm cách áp dụng nó bất cứ khi nào có thể được trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Hôm nay tôi muốn nói về một trong những yếu tố quan trọng nhất của việc chữa lành bệnh ở mức căn bản. Trong số tất cả những loài trên trái đất, chỉ có con người là có tiềm năng biết về mục tiêu đặc biệt của mình và vị trí của mình trong kế hoạch chung của cuộc tiến hóa, kết quả là chỉ có con người mới có thể phát triển về sau khả năng hòa mình vào thiên ý có ý thức trọn vẹn. Điều này làm được vì ta có trong người điểm linh quang và năng lực mà tôi có nói trong bài đầu tiên, nó cho phép ta khi phát triển đến một mức nào đó sẽ khởi sự biểu lộ nhiều hay ít những khả năng khác tiềm ẩn từ trước tới nay của trọn con người họ, cho tới khi chót hết ta đạt tới đỉnh cao gần như vô hạn của toàn tri toàn giác toàn năng. Điểm linh quang này, tâm điểm tinh thần này là linh hồn hay chân nhân con người.

Có nhiều điều đã được viết về linh hồn, vì sự hiểu biết đôi chút về bản chất và phần việc của linh hồn là chìa khóa không những cho chính bản thể con người mà còn cho cả mục tiêu về sự hiện hữu của ta. Chuyện khó khăn ở đây cũng là trong lúc nỗ lực tìm cách xác định bất cứ điều gì có tính chất tinh thần và bí ẩn như thế, việc không tránh khỏi là ngôn từ sẽ làm cụ thể hóa biến nó thành sai lạc đi, nhưng nếu không có đôi chút hiểu biết về liên hệ giữa cái ngã và linh hồn thì việc chữa bệnh ở mức độ sâu xa sẽ không thể nào thực sự làm được.

Thế nên tôi sẽ chỉ trình bày cho bạn vài manh mối, tư tưởng, chỉ dẫn về linh hồn với hy vọng là bằng cách tham thiền về những điều này và ráng hiểu bằng trực giác điều không thể giảng chính xác, bạn sẽ có thể đi những bước đầu tiên qua khỏi vùng tăm tối vẫn còn phân rẽ đa số người không biết được bản tính thật của mình. Một trong những vấn đề lớn nhất mà người sơ cơ đối đầu là giải quyết sự phân đôi dường như thấy có trong tâm thức, tức có tâm thức cao và tâm thức thấp, hay nói khác đi có linh hồn và cái tôi.

Con người thấy mình hoàn toàn tách biệt khỏi một phần của trọn con người mình, điều được xem chính là nguồn cội cho sự hiện hữu của họ nhưng lại hết sức khác biệt, xa xôi, hoàn toàn tách ra khỏi những gì mà họ nghĩ là mình, là cảm xúc, hy vọng, ham muốn, hành động, kinh nghiệm, đặc tính, khả năng, tóm lại là khác với tất cả những gì họ là. Dầu vậy, thường khi bạn được bảo đảm rằng bạn và linh hồn của bạn chính là một, nó là một phần nổi rộng của chính bạn ở chiều đo khác, lời bảo đảm ấy không có gì là thực và không có giá trị mấy khi chưa có cảm biết ý thức về nó.

Tôi dùng chữ Nó để nói về linh hồn có thể gây ra hình ảnh sai lạc trong trí bạn. Nhưng nếu tôi dùng chữ bạn thì nó cũng gây ra hình ảnh sai lạc khác, vì bạn không cảm thấy Nó là bạn. Mà dùng chữ 'linh hồn của bạn' thì cũng sai vì trên thực tế tôi phải nói về linh hồn như là nói với bạn, và cái tôi mà bạn đồng hóa với thì không gì khác hơn là cái bóng của bạn. Bởi đó chính là cái tôi, tức cái bóng, cái biểu lộ một phần, một khía cạnh của Chân Ngã của bạn. Tuy nhiên tôi sẽ tiếp tục dùng chữ Nó để nói về linh hồn, vì chữ ấy có tính vô tư theo nghĩa là nó diễn tả một thực thể cá biệt không có nam hay nữ tính, mà chứa đựng trong nó kinh nghiệm và tính chất của cả hai.

Chuyện hết sức thiết yếu để việc chữa bệnh và được toàn vẹn có thể xảy ra là có nỗ lực nghiêm chỉnh để nhận thức rằng linh hồn hay Chân Nhân là cái Ngã thật của bạn, cái phần của bạn không hề chết. Nó là bạn, hành giả trong bao kiếp, có tâm thức chất chứa trọn kinh nghiệm làm nên cá tính của bạn hiện giờ, đặc tính và tiềm năng, trọn trang bị thể chất, tinh cảm, và trí tuệ mà bạn có lúc tái sinh. Mà còn nhiều, rất nhiều hơn thế, đó là kho năng lực của ánh sáng tinh thần càng lúc càng chiếu rọi con đường của bạn trong đời. Đọc một lời xác nhận ngắn vào mỗi sáng có thể giúp bạn nhận thức được tính chất của sự sống và mục tiêu giữa linh hồn và cái ngã. Thí dụ ngay khi vừa tỉnh giấc đọc thử câu sau với đầy tin tưởng:

Tôi và linh hồn là một. Tôi - tức linh hồn - sẽ dùng cái ngã ngày hôm nay cho tình thương và phụng sự.

Hay là câu sau.

Điều mà tôi tưởng là tôi thì là một dụng cụ cho linh hồn sử dụng.

Khi luôn luôn nỗ lực xem bạn trên trái đất như là đường kinh qua đó có việc liên lạc càng lúc càng gần gũi hơn giữa bạn ở cõi trần và năng lực thiêng liêng tuôn tràn qua linh hồn, bạn sẽ mở lòng để đón nhận năng lực chữa bệnh lớn nhất trong vũ trụ.

Vậy hãy thường xuyên nhắc nhở chính bạn rằng cái tôi này rất thường khi giới hạn, trói buộc và cản trở ham muốn, ước vọng của bạn, nhuộm màu mọi tư tưởng và hành động có ý thức của bạn, thì không gì hơn là các lớp vật chất mà cái thực sự là bạn tạm thời khoác lên hình thể chói ngời của nó của có được kinh nghiệm và hiểu biết lớn hơn trong thế giới vật chất, để phát triển khả năng và tính chất cao hơn. Mục tiêu này cũng gồm cả việc trả lại nợ cũ dưới hình thức vật chất, vì những điều này chỉ trả được khi tâm thức phần lớn trụ vào cùng mức độ. Một trong các mục tiêu chính của linh hồn là cứu chuộc lại vật chất bị làm độc bằng cách điều chỉnh chuyện không cân bằng, thanh lọc nó và tạo những đường kinh qua đó hiểu biết, giác ngộ có thể truyền ra thế giới.

Hay thử nghĩ rằng bạn là sứ giả, là cộng tác viên với linh hồn. Ít nhất thử làm điều trước cho tới khi bạn có được khả năng cảm nhận bạn và linh hồn mình về bản thể là một, cho tới khi bạn biết rằng cái tâm mình triết và tình thương thanh khiết là bạn, và chỉ vì thiếu sự phát triển tinh thần và hiểu biết mà bạn ở đây trong một phần bị tách lìa tạm thời của linh hồn trên mặt đất, không thể nhớ lại bản tính thật của mình hay có thể tiếp xúc với linh hồn bất cứ lúc nào. Vì hãy nhớ rằng tiếp xúc chỉ có được khi bạn cho cái tôi của mình thành con kinh liên lạc.

Có lẽ đưa ra thí dụ sẽ giúp bạn rõ hơn. Cái tôi của bạn có thể ví như là người thợ lặn khi xuống sâu dưới biển thì bị vướng vào rong vào đá, họ sợ hãi, hoảng hốt và quên mất cách dùng dây an toàn để tiếp xúc với bạn khác cùng nổi vào dây đó, quên luôn cả cách kiểm soát dụng cụ đeo trên người, và vì kinh hoàng họ có thể bị tai nạn chết đi. Nhưng bạn là người lặn xuống biển sâu của ngũ quan, biển sâu của ảo giác, không bao giờ có thể bị nguy hiểm chết người như thế, vì bạn không hề bị cắt đứt hoàn toàn hay bị bỏ rơi như nhiều lần đã tưởng. Trong mọi lúc người bạn đồng hành với bạn, chân ngã của bạn chờ đợi trên cao từ bao lâu nay, lắng nghe tín hiệu từ bạn. Nhưng bao lâu mà bạn chưa có nỗ lực kéo dây sống nối liền hai phần, hai người lặn với nhau, và có liên lạc từ phía bạn thì không có mấy điều gì có thể làm mà bạn có ý thức được.

Mọi hoạt động đều có một kỹ thuật đúng đắn cho nó, cả vật chất cũng như tinh thần, và một số điều kiện phải được thỏa mãn trước khi cái Cao có thể biểu lộ nó ra và tác động vào cái dưới bằng cách xuyên qua những lớp vật chất đầy phân cách chúng. Cái Cao cũng phải tuân theo luật nơi cõi riêng của nó. Vậy thì bao lâu mà người lặn lấy được tự chủ phần nào, và nhớ lại phương pháp mà họ phải áp dụng để tiếp xúc được với bạn của mình, người ấy sẽ tiếp tục đi lạc trong bóng tối, và là con mồi cho quái vật của biển sâu vật chất, như lòng sợ hãi, nghi ngờ và cảm tưởng cô lập.

Kỹ thuật để tiếp xúc trực tiếp với Chân Ngã là cái mà tôi hy vọng chỉ dẫn cho bạn, cách thức phải khởi sự từ cái tôi, đầu tiên là bằng cách có ý niệm rõ rệt về bản chất của linh hồn, rồi nỗ lực loại bỏ các chương ngại mà lỗi lầm và mê muội từ vô số kiếp đã dựng nên giữa cái ngã và cái sinh ra nó, là cha lành trên trời, hay còn gọi là thiên thần hộ mạng. Có một sự tương ứng chặt chẽ giữa việc làm của cái ngã và của linh hồn ở đây; vì linh hồn chính nó lại là phản ảnh của một tâm cao hơn nữa của sự biểu lộ thiêng liêng, một điểm năng lực tinh thần mà từ đó linh hồn nhận được sự sống và bản thể của nó. Linh hồn cũng đang tìm cách tiếp xúc với những trạng thái cao hơn nó, tới những cảnh sáng hơn và nhiều uy lực hơn, đến 'cha trên trời' và 'thiên thần' của riêng nó để có thể phản chiếu hình ảnh trên cao ấy qua chân ngã và rồi rọi một tia sáng từ chân ngã vào bạn là cái đại diện của nó có tâm thức bị hạn chế hơn. Phương thức truyền đạt và giảm lần Sự Sáng này trong vũ trụ từ cảnh giới này sang cảnh giới kia diễn ra không có tận cùng.

Nay có lẽ bạn bắt đầu thấy vì sao tầm quan trọng của lời nhấn mạnh của tất cả các vị thầy tinh thần là càng lúc càng phải có sự liên hợp chặt chẽ hơn với linh hồn, và không phải chỉ để cho cá nhân mà thôi. Vì mỗi bước tiến đến sự liên hợp chặt chẽ hơn giữa hệ thống các lực này thì năng lực cứu chuộc được tuôn chảy nhiều hơn trong toàn hệ thống. Thế nên chuyện rất quan trọng là mỗi cá nhân làm phần việc của mình bằng cách tạo nên sự kết hợp và hòa hợp trong phạm vi hoạt động nhỏ bé của mình, bởi nếu không có được điều này thì sự tuôn tràn của năng lực bị chặn lại.

Khi bạn có thể mở được con người của mình với nguồn cội của sức mạnh và minh triết bên trong, tôi có thể hứa rằng cùng với việc liên lạc có được thường xuyên hơn và chặt chẽ hơn, bạn sẽ không còn là nô lệ cho thân xác đau yếu, cho ước muốn tuyệt vọng và sự lẫn lộn giữa tình cảm với căng thẳng tâm hồn đang tấn công trí não bạn. Bởi lòng sợ hãi và nghi ngờ chính mình vốn là hai kẻ thù chính của bạn, sẽ giảm bớt đi khi bạn dựa nhiều hơn vào sự hướng dẫn của linh hồn, nhận biết rằng nó không còn là một điều gì không thể tiến đến được, chuyện gì tách biệt, xa vời.

Nhưng như tôi đã khuyến cáo, bạn chớ nên trông mong là sự chuyển hướng ấy sẽ xảy tới mau lẹ. Nó phải là tiến trình chậm chạp, y như tất cả những tầng trưởng nào thực sự và trường cửu. Cái cây mà bị thúc cho lớn bằng phương tiện nhân tạo luôn luôn yếu ớt và dễ dàng bị tấn công. Nỗ lực đầu tiên sẽ đầy khó khăn, nhất là cho ai từ trước tới nay gói trọn trong cái vỏ là cái tôi tách biệt với kẻ khác. Vỏ này phải bị phá tan, và đó là việc làm gây nhiều đau khổ. Nhưng bạn có thể an ủi mình với ý nghĩ rằng mỗi cái rạn nứt như vậy sẽ cho phép ánh sáng đi vào sâu hơn, vậy hãy mạnh dạn đối đầu với căng thẳng và biết rằng chúng thực ra là dấu hiệu của sự giải thoát.

Hãy luôn luôn nhủ lòng rằng bạn không còn đơn độc mà bạn nối kết với mọi khía cạnh khác của sự biểu lộ thiêng liêng, và linh hồn thực sự là một phần sống động của chính bạn, bạn càng giữ được những ý tưởng này trong trí thường chừng nào thì cuộc sống càng dễ dàng chừng nấy. Rất nhiều nỗi ưu tư, sợ hãi, ao ước tuyệt vọng không ngỏ thành lời, lỗi lầm và tội ác đối với chính mình và người khác là do việc tin rằng mình cô lập, bị bỏ rơi không được ngó ngang tới.

Bởi con người không biết - vì họ ít khi được dạy- ý nghĩa thực của cuộc sống, họ luôn hành động theo quan niệm là sống ở đời để thực hiện ham muốn hoàn toàn cá nhân. Chỉ hết sức từ từ sau nhiều kiếp sống họ mới ý thức rằng một đời dành để thỏa mãn sự thèm muốn thúc đẩy của bản tính thấp sẽ dẫn tới bệnh tật và sự rối loạn nói chung cho mọi mặt của mình. Vẫn còn quá ít con số bác sĩ và người chữa bệnh biết rằng nhu cầu chính yếu thực sự là dạy cho người biết cách làm sao tiếp xúc được với nguồn hiểu biết thực sự điều chỉ có thể đạt được ở cõi tinh thần, vì chỉ ở nơi ấy mới tìm được sự hướng dẫn đưa người ra khỏi mê hồn trận mà họ

đang lạc lối.

Thời điểm bây giờ có lẽ lại càng khó khăn hơn khi làm vậy, vì khuynh hướng thời đại là chú trọng gần như hoàn toàn vào hoạt động vật chất, đóng chặt tai với tiếng nói nhỏ bé, tinh lặng của con người thật, ngoại trừ ai đã hướng tâm mình để lắng nghe âm thanh đó. Vậy hãy bắt đầu bằng cách đi tìm sự tĩnh lặng, khi nào có thể được hãy có những lúc - dù ngắn ngủi thế mấy - cô tịch lặng lẽ, nhất là khi lòng nhiều sợ hãi, nghi ngờ và ham muốn. Khi cố gắng như vậy để làm tĩnh lặng cái trí lao chao bạn cũng làm yên trở lại tinh cảm bị hoạt động của hạ trí khơi dậy.

Khi bạn đang bị chìm đắm như lúc này mà có thể kêu gọi đến năng lực tinh thần của mình, và sử dụng dây nối kết thì luôn luôn có đáp ứng. Mỗi lần bạn xác định tính hợp nhất căn bản với cái tâm năng lực này là bạn tạo nên đường kinh mạnh hơn bằng chất liệu thanh, và nhờ đó mà trợ lực có thể đến. Theo cách đó cuối cùng bạn có thể có được sự hòa hợp ý thức với phần tinh thần cao hơn của chính bạn, và bạn sẽ mạnh dạn đối đầu với bất cứ thử thách nào đang đứng trước mặt.

Hãy nhớ rằng làm cho cái trí càng lúc càng ý thức về chân lý là một trong những bước mà nhân loại phải có. Đây là nguyên do của sự thúc đẩy con người đến việc mở rộng, hiểu biết và khám phá. Những phiêu lưu nhỏ bé này chỉ là biểu tượng cho điều tương tự về mặt tinh thần. Thế thì hãy dùng mọi cơ hội để đem xuống sự hiểu biết về tính duy nhất của sự sống mà bạn đã có được ở cõi cao. Hãy mở lòng đón nhận mọi động lực từ linh hồn đến, và học cách vượt qua hàng rào của ngũ quan ngăn trở nỗ lực của bạn không cho bạn đồng hóa với tinh thần Đại Ngã, điều mà linh hồn của bạn chỉ là một phản ảnh. Vì bạn được tạo ra từ sự hòa hợp ý thức này với Ánh Sáng duy nhất, và tâm bạn không hề được an lòng, trí bạn không hề được bình lặng hay xáo trộn cõi thấp được yên tĩnh bao lâu mà chưa có sự hòa hợp ấy.

CHƯƠNG IV

Tôi vừa nhấn mạnh giá trị của việc rút khỏi hoạt động thường ngày trong vài phút hầu suy gẫm về những ý tưởng khác biệt mà chúng ta đã học, và tìm xem có thể áp dụng chúng ra sao cho các vấn đề đang có. Nhưng bạn sẽ cần làm nhiều hơn vậy nếu bạn muốn tiếp xúc chặt chẽ hơn với linh hồn. Để có thể bước vào chỗ bình an sâu kín trong tâm theo ý muốn, người ta cần phải có đôi chút hiểu biết về kỹ thuật tham thiền.

Trong quá khứ các tôn giáo luôn luôn có dạy những bước đầu tiên của việc tham thiền, tuy nhiên vào lúc này ít nhất ở phương tây thầy dạy rất thường khi không thuộc các tôn giáo lớn. Nhiều người tự cho mình tài giỏi về chuyện tham thiền và khoa yoga cao cấp, thu hút kẻ dại khờ muốn đi tìm quyền lực thay vì chuyện tinh thần, dù họ nhận thức được điều ấy hay không. Ước muốn đó làm họ bị nguy hại vì động cơ sai lầm có thể gây thương tật không sửa chữa được, ngay cả khi người chân thành tìm đạo muốn tập chạy trước khi biết đi cũng có thể gặp nguy hiểm. Bước đầu tiên của chuyện tham thiền cần phải chậm rãi để nền tảng được củng cố ở mọi chặng đường.

Điểm chính yếu thứ nhất, và đặc biệt cho ai đau ốm, là học cách được thoải mái. Mức quan trọng của chuyện này càng ngày càng được nhiều bác sĩ và chuyên gia tâm thần nhìn nhận, vì gần như bất cứ ai trong giai đoạn hiện tại của cuộc sống văn minh thường xuyên ở trong tình trạng bị căng thẳng. Người giống như bạn có lo lắng và ưu tư về chuyện riêng lúc

ban đầu thấy gần như không thể nào đạt được sự an nhiên cần thiết, tách ra khỏi những xáo trộn nói chung. Nhưng giống như mọi chuyện khác, người ta có thể học để làm được việc đó.

Thế nên để khởi sự, mỗi ngày bạn cần để ra một khoảng thời gian ngắn để tập thoải mái, vài phút là cũng đủ cho giai đoạn đầu. Trước tiên tập làm dần sự căng thẳng của thân thể, mỗi tay chân và bắp thịt bằng cách thở nhịp nhàng mà không làm gì hơn, hãy hít vào và đếm tới hai, giữ lại đếm một và thở ra đếm hai trở lại. Điều này quan trọng vì việc tập thở phức tạp hơn có thể gây nguy hiểm trừ phi được người thông thạo trông nom. Việc quan trọng thực sự ở đây là khi bạn thở thì tập nâng tinh thần lên tới điều mà hơi thở tượng trưng là lực tái tạo của sự Sống. Thế thì hãy đem sinh lực vào người bạn, thấy nó luân chuyển nhịp nhàng trong trọn khắp con người bạn, rồi thở ra như là ân lành, ánh sáng, sự sống và tình thương cho cả thế giới. Đây là chuyện thiết yếu vì mỗi vật gì hiện hữu đều thuộc về Đại Ngã xét theo mặt tinh thần, nên không một vật gì được giữ lại cho riêng cái ngã tách biệt.

Khi thực tập bài thể dục ngắn ở trên, hãy ý thức rằng mỗi nguyên tử trong không khí thực ra là điểm linh quang của sự Sống thiêng liêng nên khi được dùng đúng cách sẽ mang theo năng lực chữa lành. Hãy để sự Sống thiêng liêng thấm nhập con người bạn bằng cách dâng hiến hoàn toàn bạn cho nó. Không cho một tư tưởng kháng cự nào ở đâu ngăn chặn sự tuôn chảy của những hạt sinh lực này, dù rằng chúng có ở khắp nơi nhưng không thể làm công việc của chúng khi có hàng rào dựng nên chống lại chúng như lòng hoài nghi, sợ hãi hay bất cứ hình thức bác bỏ nào.

Kế đó tập buông bỏ về mặt tinh cảm tức không còn lòng ham muốn, sợ hãi, đối kháng, cố chấp là những tinh cảm có trong hết thảy mọi người tuy họ có thể không nhận biết. Cách tốt nhất để có được tâm trạng này là chấp nhận bạn như bạn là, người khác như họ là, và tất cả những khó khăn mà bạn có thể gặp phải trong ngày. Nó thực sự có nghĩa tìm cách quy thuận ý nguyện và ham muốn của người đối với Thiên Ý là điều luôn luôn nhắm đến sự tốt lành tốt bậc cho người, và như vậy đặt bạn, kẻ khác và ngay cả sự việc trong ngày vào những lực cao hơn và khôn ngoan hơn mà chính bạn có thể kêu gọi được.

Cùng lúc ấy hãy cố ý thức rằng mọi vật đang tiến đến sự toàn thiện tốt mức cho dù bề ngoài có vẻ như ngược lại điều ấy. Hãy cảm nhận sự hợp nhất của chính bạn với diễn trình, thấy bạn như là một phần không tách rời được của nó. Khi sự hiểu biết và kinh nghiệm sâu xa biến thành niềm tin, việc tập luyện như vậy về sự buông bỏ hoàn toàn và nương tựa vào thiên ý tràn xuống người qua linh hồn của bạn, thì chuyện không tránh được là tiến trình hòa hợp và chữa lành sẽ bắt đầu ở mọi mức độ.

Khi tập những điều này một cách đều đặn bạn có thể bắt đầu cảm được ích lợi tốt lành của chúng trong tất cả sinh hoạt và mối liên hệ sớm hơn là bạn tưởng. Nhưng xin nhắc lại, bước đầu sẽ khó khăn vì mức kiểm soát bạn có đối với chính mình còn quá ít. Thí dụ bạn sẽ thấy rằng chỉ vừa khi bạn tìm cách nâng tâm thức hầu định trí vào tư tưởng mà tôi đề nghị với bạn thì những tư tưởng lang bang sẽ đồn đến trí não và ngăn chặn không cho có sự an nhiên mà bạn muốn tìm. Việc kiểm soát tư tưởng vợ vắn, kiểm soát không cho cái trí thường lang thang nghĩ đến chuyện đây đây hàng ngày, là một trong những nỗ lực đầu tiên mà người mới tập tham thiền phải làm. Chuyện đặc biệt làm việc kiểm soát khó có được là gần như tất cả những tư tưởng ấy đều chứa đựng cảm xúc mạnh mẽ và có khuynh hướng gây ra căng thẳng.

Một điều bạn không bao giờ nên làm là tìm cách dùng ý chí của mình để cấm cản những tư tưởng trên, có nghĩa tìm cách chống đối lại chúng dữ dội, có lòng bức tức. Thái độ ấy chỉ làm tăng thêm căng thẳng, vì nó tạo ra tranh chấp không tránh được với ham muốn và thói quen của cơ thể. Bạn cần nghĩ ra cách không kêu gọi tinh cảm trong lúc đối phó với tư tưởng, và có nhiều phương pháp giúp mang lại sự yên tĩnh mà mỗi cá nhân phải tự tìm cách nào tốt

nhất cho mình.

Cách thường được nhắc tới là tập ngắm nhìn mỗi tư tưởng với lòng dứt bỏ khi nó khởi lên, khoan xét đoán mà đợi tới cuối ngày, rồi để nó lặng lẽ chìm mất khi bạn chú tâm vào sự toàn thiện là mục tiêu cuối cùng của mọi tư tưởng và mọi hành động. Thực vậy, lời hướng dẫn cho bạn về bất cứ hình thức xả bỏ, tập trung hay tham thiền nào (tức ba chặng sơ khởi của việc đạt tới sự hợp nhất chặt chẽ hơn với linh hồn) là nỗ lực đắm mình vào năng lực bao trùm của thiên ý. Chỉ điều ấy thôi là cũng có thể hóa giải mọi nỗi sợ hãi, tranh chấp và nghi ngờ.

Điểm chính yếu trong cố gắng này là không bao giờ bỏ cuộc vì chán nản khi thấy có vẻ như nó không có hiệu lực và bạn không đạt kết quả nào, ngay cả khi bạn thực hiện mọi lời chỉ dẫn. Làm sao mong đảo ngược lại chỉ trong vài tháng hay một năm khuynh hướng và thói quen đã chế ngự bạn không phải chỉ trong kiếp này mà còn trong nhiều kiếp khác ?

Nhưng mỗi nỗ lực mà bạn có đều cho ra ảnh hưởng, làm mạnh thêm các tính chất không thể thiếu được cho thành công tối hậu, vì mỗi nỗ lực đều gọi nên trong lòng bạn năng lực của linh hồn. Một trong những mục đích của bạn nên có là làm cho cơ thể và trí não càng lúc càng quen dần với tình trạng tiếp thu chủ động. Nó đảo ngược lại bất cứ khuynh hướng nào thiên về tính đồng cốt thụ động. Trí não phải chú tâm, trụ vào một khái niệm hay một tư tưởng, không hề cho nó được trống vắng.

Tiếp tục việc tham thiền sẽ làm bạn thấy rằng ngay cả trong ngày bận rộn nhất, ở giữa sự huyên náo của thành phố hay căng thẳng trong nhà, bạn vẫn có thể tìm được yên tĩnh trong phút chốc đằng sau hay trong cơn xáo trộn quanh bạn, dù chỉ rút lui ngắn ngủi vào nội tâm sâu kín để cảm nhận được sự bình an mang lại sức sống và do vậy tăng cường sức mạnh của mình. Chớ nên nói rằng bạn không có giờ để tập việc là một trong những món quà quý báu nhất, cái khả năng rút lui qua bên và làm tái sinh động tinh thần của mình với nguồn năng lực luôn luôn mang lại bình an và sức mạnh, ngay cả giữa lúc có căng thẳng dữ dội nhất.

Thời giờ là để cho bạn dùng mà nó không phải là chủ nhân con người, hãy học cách tổ chức chính mình và sử dụng thời giờ bạn có một cách khôn ngoan, hữu hiệu. Làm được vậy bạn sẽ giúp huấn luyện cơ thể của mình thích ứng sáng suốt với nhịp sống hơn là cái nhịp mà nó đã quen. Ít nhất năm phút trong ngày bận rộn nhất có thể và phải được dành qua bên, và thời gian này nên được tăng dần khi bạn quen với việc thực tập. Những phút ít oi được sử dụng đúng cách có thể mang sinh lực vào trọn con người của bạn, làm bạn mạnh hơn, quyết tâm hơn và dẻo dai hơn. Tuy nhiên hãy cẩn thận rằng đó là loại năng lực chính đáng rút từ nguồn đúng đắn là linh hồn và hướng vào mục tiêu thiêng liêng, mà không phải là ham muốn của cái ngã riêng biệt.

Lúc tốt nhất để thực tập cách chữa lành về mặt tinh thần này là tập ngay khi vừa thức dậy và vài phút trước khi đi ngủ. Khi thức giấc, bạn hãy đuổi mọi bắp thịt trong người như thú vật làm vì chúng hành động theo bản năng hợp với luật của thiên nhiên. Hãy làm thế vài lần, và giữ cho thoải mái hoàn toàn giữa mỗi lần như vậy, xong tập thở, tưởng tượng rằng bạn đem không khí trong trời buổi ban mai vào tận nơi sâu thẳm nhất của con người mình. Trong khi làm vậy hãy dâng hiến bạn lên Thượng đế là nguồn cội của vạn vật, từ ngài phát ra năng lực tái tạo của ánh sáng và tình thương. Hãy cảm biết chúng tuôn tràn qua linh hồn của bạn và xác nhận trong lòng rằng chúng có thể hướng dẫn bạn giải quyết mọi vấn đề, đối phó với mọi khủng hoảng, hành xử khôn ngoan và với tình thương cùng sự hiểu biết trong mọi liên hệ trong ngày.

Bạn cũng có thể hình dung mình như là một điểm sáng nhỏ của Ánh Sáng bao trùm khắp cả, là ngọn lửa sáng nhỏ cháy bừng trong ngọn lửa lớn hơn, trong sáng hơn, ngọn lửa rực rỡ của tình thương thiêng liêng. Tưởng tượng là điểm sáng nhỏ này hóa lớn hơn và hòa vào Tổng Thể. Hãy dùng bất cứ ngôn từ nào bạn muốn,

vì nhiều người dùng lời để kích thích trí tưởng tượng, hay không cần dùng một lời nào. Khi trước tôi có nhắc đến tầm quan trọng của khả năng bên trong là thấy và cảm biết cách thức mình tiếp nhận một khái niệm. Vậy hãy nỗ lực thấy và cảm biết cách bạn tiến lên những mức tâm thức cao hơn, thoát khỏi mọi tiên kiến, thành kiến, quan niệm của người làm bề cong và nhuộm màu ánh sáng tinh khiết, là cái sẽ chiếu rọi vào chỗ tăm tối mù mờ thuộc cõi vật chất đậm đặc.

Lẽ tự nhiên mỗi người trong khi thực tập hằng ngày phải tìm cách riêng của mình để kêu gọi năng lực tái tạo của cuộc sống. Như tôi có nói nhiều lần, ngôn từ hay nhất cũng không hơn được biểu tượng, và biểu tượng có ý nghĩa khác nhau cho những người khác nhau, nhưng vì bạn hỏi xin vài lời để dùng làm kinh đọc, giúp ổn định thần trí và tình cảm, tôi đề nghị bạn dùng bài kinh này vì nó hợp với nhu cầu và tâm tính đặc biệt của bạn:

Hỡi Thượng đế là tình thương vô biên, hòa tan trọn vẹn tất cả những gì lạc điệu và không thanh tịnh, hôm nay con hiến dâng chính mình cho công tác của ngài.

Xin hãy biến con thành dụng cụ toàn hảo hơn để con có thể trở nên xứng đáng cho việc truyền qua vật chất đậm đặc mà con khoắc lầy, phần nào Bờ đề tâm thiêng liêng cho môi trường của con.

Nếu con làm hay suy nghĩ điều chi trái với tinh thần chân lý và sự hòa hợp, xin Chân Ngã ngự trong tim con hãy vang lên nốt trong trí não làm rung động trọn bản thể, để con nhận ra lời cảnh tỉnh và nhớ đến việc tuân theo mục tiêu của linh hồn mình.

Khi con quên đi linh hồn trong ngày hôm nay vì căng thẳng của cuộc sống, xin hãy nhắc trí não vẫn vợ của con về linh hồn để con có thể tiếp xúc với chân ngã trở lại.

Xin cho tình thương là hướng dẫn duy nhất trong ngày hôm nay của con, xin cho tất cả hành động của con là biểu lộ của lời khen và biết ơn, tư tưởng con là sứ giả tạo nên mỹ lệ, hoan lạc và bình an chung quanh.

Xin ban ân lành cho nỗ lực của con, hướng dẫn bước đi của con, gọi hứng và giúp cho quyết tâm con được mạnh.

Xin giúp con chuẩn bị mình cho việc phụng sự rộng lớn hơn.

Hỡi đấng của Sự Sống, con dâng hiến ngày này cho ngài, xin để ánh sáng tràn ngập linh hồn con và chiếm ngự trọn vẹn linh hồn con và con.

Tôi biết rằng trong tim bạn vẫn còn cảm thấy là nguồn tình thương, hy vọng và hoan lạc đã bị ngưng lại mãi mãi, và đã quá trễ để cố gắng thực hiện đề nghị của tôi cho có kết quả thực sự. Bạn cũng cảm thấy rằng đòi hỏi ai bị đau đớn quá nhiều và tuyệt vọng, thấy có hy vọng hay an ủi với tư tưởng tôi đưa ra là điều quá khó, và nói chung những tư tưởng này đối với bạn quá trừu tượng, xa vời không có giúp ích thực tế nào để làm nhẹ bớt tình trạng của bạn, cũng như bạn không hoàn toàn chấp nhận giá trị của vài tư tưởng.

Như tôi có nói trước đây bước đầu tiên sẽ khó khăn cho ai giống như bạn, còn đồng hóa sâu đậm với các vấn đề cụ thể và vật chất, và không tin rằng có thể có hiện hữu trong mỗi người một tâm năng lực chói ngời có khả năng trợ giúp, hay tin rằng nếu hiện hữu thì tâm ấy có thể tạo nên phép lạ. Thêm vào đó nói rằng bạn có thể cảm thấy mình là một phần không tách rời của cuộc sống thiêng liêng thì gần như vô lý.

Để nhắc lại, tôi không mong rằng bạn sẽ nhắm mắt chấp nhận bất cứ lời nào ở trên trong giai đoạn hiện nay của bạn. Làm sao bạn làm được vậy? Bạn đã chìm đắm quá lâu trong cảnh mà tôi có thể gọi thực là một biển tiêu cực. Tất cả điều mà tôi hỏi xin lần nữa như tôi đã hỏi vào lúc ban đầu của việc trị bệnh, là bạn nên thử có tinh thần cởi mở và xem xét các ý tưởng này

một chút. Dùng chúng như là đề tài để suy ngẫm, coi như là lý thuyết để chứng minh đúng hay sai, thử áp dụng chúng vào các vấn đề của bạn để xem chúng có giải quyết được chăng.

Nhưng đừng quên sự kiện rằng bằng hình thức này hay hình thức khác, những khái niệm trên hay điều tương tự là giáo huấn căn bản của tất cả những nhà hiền triết, thánh nhân, trong số đó trên hết thấy là đức Phật đức Chúa. Các Vị này chúng tỏ rằng những nguyên tắc trên mang lại kết quả, bằng cách dùng chúng làm căn bản cho trọn cuộc đời của mình, và nó cũng có thể giúp ích cho bạn nữa, nếu bạn ý thức rằng vào lúc này hay lúc kia tất cả thánh nhân ấy đã từng bước trong thung lũng tối tăm mà lúc này bạn đang bước, và đồng hóa sâu xa với nỗi đau khổ, bực dọc, chán nản và nghi ngờ mà ai cũng có. Thế nhưng cuối cùng các ngài nói rằng chính thung lũng này là cửa ngõ dẫn tới đỉnh cao chói lọi của giác ngộ và ý thức.

Vì những bậc tiền phong đó đã kinh nghiệm địa ngục đen tối nhất mà con người rơi vào nên họ để lại sau lưng tất cả giáo huấn làm bằng chỉ đường đưa tới sự giải thoát. Con Đường dẫn ra khỏi mọi đau khổ phiền não của người chỉ là một, có bao nhiêu người đi tìm hạnh phúc thì có bấy nhiêu đường dẫn vào Đường này, nhưng nếu bạn vẫn tin rằng vì lẽ nào đó bạn khác với những người tìm đạo khi họ khởi sự con đường dài tìm Chân Lý, thì tôi đề nghị ta trở về thí dụ mà tôi dùng trước kia.

Hãy tưởng tượng một hạt giống có lý trí của người nằm trên đất khô, lạnh. Không phải nó sẽ chán nản thấy chung quanh không có gì ngoại trừ bóng tối dày đặc, cảm được sức nặng của đất đè lên thân hình, hông có ánh sáng mang lại sự sống cùng không khí, hơi ấm và độ ẩm sao? Không phải nó sẽ tự nói rằng 'Ta kể như chết rồi, không có hy vọng gì bên ngoài, không có sự sống nào bên trong cho ta năng lực' sao? Nhưng trong hạt giống có tiềm tàng một năng lực có sức mạnh không tưởng tượng nổi, một đặc tính của cùng năng lực mà vũ trụ nhờ đó thành hình. Chính điều ấy làm cho sau này hạt giống tăng trưởng thành cái hoa tuyệt mỹ, thành quả mận mành.

Khi mùa xuân, mùa tái tạo đến thấm nhuần vạn vật, khi hơi ấm len xuống tận nơi hạt giống khô bị chôn vùi, thì Sự Sống rung động trong quả tim của hạt giống, và ngay cả ở nơi tối đen ban đầu không được nhận thấy, nhận biết, phép lạ của việc tái sinh, chỗi dậy có thể bắt đầu. Nhánh rễ mong manh vươn ra, hút lấy chất bổ dưỡng trong đất trước đây đe dọa sự hiện hữu của nó, cuối cùng một cái chồi trắng nhạt đâm ra khỏi vỏ cứng và chậm rãi nhưng chắc chắn lớn lên, vươn lên đẩy lớp đất đè nặng ở trên, gạt luôn cả đá qua bên, thách thức lại bóng tối.

Hãy thử điều ấy cho chính bạn, và chúng nghiệm sức mạnh không thể tưởng nổi mà sinh lực có được khi nó được kích động. Không gì có thể chống cự được nó, vì lẽ nào đó lực sẽ đẩy vận cụ của nó tiến ra ánh sáng, và một khi cái chồi xuyên qua đất hay tìm đường quanh hòn đá, và bắt được ánh sáng có năng lực tiềm ẩn thì nhiều năng lực lớn hơn sẽ tác động, làm củng cố và làm đẹp thêm cái hình thể đang tăng trưởng, tạo ra màu sắc, sự dẻo dai, cứng cáp. Theo cách đó, chồi mầm bung ra, lớn mạnh, hình dạng thay đổi cho tới khi trở hoa, hoa thành trái để rồi với thời gian rải hạt cho mùa sau. Thí dụ về hạt giống này tựa như mọi điều khác trong thiên nhiên mang ý nghĩa tinh thần liên quan tới đời sống của người, và còn vượt hơn xa thế nữa. Đây là một thí dụ mà đức Jesus và các bậc huấn sư đã dùng để giảng dạy.

Ở đây sự tương đồng với chuyện tăng tâm linh rất sát, trong một thời gian dài hình thể mà con người đồng hóa với nó có thể có vẻ không đáp ứng với quyền năng bên trong, vật đang bị cầm giữ trong vật chất đậm đặc và tối tăm, có sự tức bực, nổi loạn, đau đớn và tuyệt vọng. Nhưng một khi con người bắt đầu ý thức rằng bên trong người mình có nguồn cội của mọi sự sống, và tìm cách dù rất yếu ớt để khơi dậy nó, thì lực tái tạo, lực thương yêu, và ý chí thiêng liêng về hồi sinh tự trong linh hồn bắt đầu nhen nhúm trong tâm, và khi con người hợp tác thì

nó có thể biến đổi mọi kim khí thấp thành vàng ròng.

Giống như mọi hạt giống có tiềm năng tăng trưởng, phương thức của mọi tiến trình lúc mới phát triển có thể nói là nằm sẵn, hạt giống biết sẵn, thì bên trong mọi sinh vật cũng có hiểu biết tương tự về nguồn cội và mục tiêu mà nó hướng tới, điều được ẩn sâu trong tim. Đó là tri thức điều khiển, là bộ nhớ có sẵn với mục đích duy nhất là thành cái khuôn mẫu lý tưởng nguyên thủy.

Đó là điều gọi là sự thúc đẩy để tiến hóa, ý thức này được gieo vào chỗ sâu kín, huyền bí, tối đen từ rất xa xưa, dưới hình thức sơ khai, thô lậu nhất nó tìm cách uốn nắn vật chất đậm đặc khó chiểu dụ theo hình ảnh nguyên thủy đó, nhưng nơi con người sự thúc giục hướng về mục tiêu chưa biết rõ có bản chất khác, vì nó là ý chí căn bản để kết hợp có ý thức với nguồn cội ban sơ. Ý muốn này luôn giục giã không cho con người ngơi nghỉ. Nó ngạ trong tim người trụ vào Linh hồn, tự ý đi xuống sâu vào vật chất như là sứ giả và luôn tìm cách lôi cuốn cái ngã lên trên để hòa làm một với nguồn cội thiêng liêng của chính mình.

Con người được hứa hẹn rằng 'Các bạn sẽ trở thành như thần thánh biết được chuyện xấu và tốt'. Không phải quỷ dữ mà chính Lucifer người mang ánh sáng, tượng trưng cho sự giác ngộ, đã thúc giục người chỗi dậy từ tình trạng chỉ biết hiện hữu để bắt đầu hành trình dài đến việc có ngã thức sáng suốt. Vì chỉ nhờ hiểu biết về bóng tối mới có thúc đẩy để tìm cách thoát khỏi sự tối tăm, nhận biết về kêu gọi Ánh sáng. Nhân loại hiện đang bắt buộc phải trải qua kinh nghiệm này vốn chưa hề có trước đây, vì chưa bao giờ khả năng trí tuệ của người lại được kích thích, hay ý thức về cái ngã tách biệt lại sâu sắc như bây giờ. Tương lai tùy thuộc vào việc bao nhiêu người có thể được khơi dậy từ sự mê ngủ, để khởi sự hành trình như bạn đang làm hiện nay.

Bạn nên nhớ rằng mục tiêu tinh thần của người là việc thanh lọc và làm vật chất trong sáng, vì như mặt nước trong trẻo tĩnh lặng phản ảnh hai bên bờ không chút sai lệch, nhưng khi có gió thổi qua, hay khi có bùn dơ sẽ cho ra hình ảnh sai lệch hay không có phản chiếu nào, ý tưởng nguyên mẫu chỉ có thể phản ảnh vào tâm thức người qua trung gian nào tự nó sáng sửa, hòa hợp và thanh khiết. Phần việc của mọi huấn sư dù đang hiện hữu bằng xác thân dưới trần hay không, và những ai khi đang tranh đấu trong nước đục của đời sống trên mặt đất, là giúp nhân loại làm yên các tranh chấp trong bản tính của người, để chân lý có thể được tỏ lộ.

Điều này chỉ có thể làm được nhờ mỗi cá nhân nỗ lực tạo trong lòng mình một tâm hòa hợp, thanh khiết, và trên hết thấy có tình thương và lòng từ. Sau này bạn cũng có thể tác động như là con kinh, qua đó lực cứu chuộc của sự Sống thiêng liêng có thể xuyên thấu vào cái tối đen của vật chất, và khuấy động hạt giống hồi sinh trong giấc đồng miên của vật chất. Một trong những khó khăn lớn nhất mà người như bạn gặp phải, những ai cuối cùng bắt đầu tiếp xúc với linh hồn mình và lắng nghe tiếng của nó, là ban đầu âm thanh sẽ rối rắm, thường khi bị bẻ cong vì âm thanh của bao giọng nói xô bồ vốn là một phần của cái ngã, từ trước tới nay có ảnh hưởng mạnh mẽ đến cái tôi. Chúng có tính nổi loạn, là những nét còn mạnh và có tính phân rẽ của cái ngã liên hệ đến các giai đoạn tiến hóa đã qua.

Chúng tượng trưng cho tất cả thói quen đã mọc rễ sâu trong người, niềm tin và thái độ bắt nguồn từ lòng sợ hãi và thành kiến. Chúng vẫn là những lực sống động bị chôn sâu trong tiềm thức, thường khi được tạo ra trong nhiều kiếp. Bất cứ nỗ lực nào nhằm hòa hợp chúng với cái ngã sẽ khơi dậy thái độ bảo vệ đối với việc mất thế lực tức là một hình thức của cái chết, thế nên chúng chống trả để giữ sự hiện hữu riêng biệt của mình. Ấy là điều cần nhận biết và giải quyết, vì bao lâu mà những lực này còn ẩn sâu, thì chúng sẽ không hề ngừng là một mối đe dọa nghiêm trọng cho mỗi nỗ lực của bạn muốn nối kết với Linh hồn.

Việc thiếu hòa hợp bên trong chính bạn, là một trong những lý do tại sao chuyện rất quan trọng là bạn phải

hiểu bản chất của mình, và có thể nhận biết phần tử khó trị này khi chúng tìm cách kiểm soát, vì chúng có ảnh hưởng phá hoại trên sức khỏe của cá nhân mạnh hơn là người sơ cơ ý thức, và không biết tới bản chất của chúng là dễ dàng trở thành nô lệ và nạn nhân của chúng.

Sự giúp đỡ đến từ nguồn tinh thần thực sự thường khi bị những lực này của tiềm thức ngăn cản, bởi người bị cản trở khó mà phân biệt giữa lời đòi hỏi của chúng và tiếng thì thầm bé nhỏ của linh hồn. Đây là một trong số lý do tại sao linh hồn hiện diện nơi tất cả mọi người vẫn bị lãng quên, át tiếng. Nhiều khó khăn hiện thời của bạn là do sự ngăn trở bạn dựng nên trong kiếp này và những kiếp khác giữa cái tôi và linh hồn, khi bạn chú tâm vào việc đạt được ham muốn riêng tư và quyền lợi riêng dù rằng người khác bị thiệt thòi. Thêm vào đó là việc phí phạm năng lực vào chuyện không đáng, và nhớ rằng năng lực có tính thiêng liêng. Ý thức và chấp nhận điều này đã là một tiến bộ rồi, thế nên đừng ngã lòng.

Để thay đổi tình trạng này, tập dừng lại một chút để suy ngẫm dù ngắn thế mấy, khi bạn chú tâm mạnh mẽ để lo công việc nặng phần vật chất hàng ngày của bạn, sẽ giúp bạn có ý niệm hợp lý hơn về giá trị. Nhờ những phút dứt bỏ ấy rất có thể bạn sẽ được dụng tâm của mình nhờ vào sự soi sáng của Linh hồn bạn. Cố gắng đều đặn làm việc này sẽ là một bước thật sự, tiến đến khả năng luôn luôn hành động từ một nguồn cao hơn là mức thông thường.

Cuối cùng khi bạn trỉ chí tập luyện, sẽ có thêm hàng rào được dẹp bỏ trong cái tôi chia rẽ của bạn. Giống như nước làm mòn đá, mỗi nỗ lực nhằm tái định hướng mình sẽ làm yếu đi những lực trong người bạn làm chặn lại ánh sáng. Chính bạn ban đầu cho chúng sức mạnh và để chúng thành chủ nhân ông, thế nên chuyện rõ ràng bây giờ là bạn, cái ngã được hòa hợp và linh hồn làm mạnh thêm, phải xóa tan tất cả những gì chặn đường cho việc kết hợp thực sự và có ý thức.

Điều này không thể làm được nhờ vào hành động của bất cứ tác nhân bên ngoài nào như một số tôn giáo có dạy. Chỉ có bạn, tức phần thiêng liêng trong bạn mới có thể cứu chuộc được bạn khỏi lỗi lầm, tuy đúng là nhiều tác nhân bên ngoài có thể 'chỉ dẫn'. Khó khăn và thất bại ban đầu thường khi làm cho người ta bỏ cuộc không muốn đạt tới trọn bản thể của mình, vì cái ngã đang tranh đấu không thể thấy kết quả nào trong một thời gian lâu. Thường khi ngay lúc khởi đầu tập luyện người ta lại thấy mình gặp khó khăn lớn lao hơn, kể cả việc cơ thể phản ứng lại nhiều hơn, và họ kết luận rằng đã nghe theo chỉ dạy sai lầm, nhưng họ cần ý thức điều vô cùng quan trọng, là ngay vừa khi có sự cố gắng chân thật để thay đổi trọn định hướng cuộc đời, thì có sự chống đối của những khuynh hướng trong người, và chống đối này có thể rất mạnh mẽ.

Mỗi con đường bắt đầu với bước đầu tiên, và bước đầu tiên tránh khỏi sự chịu lụy những lực của vô minh và thành nô lệ cho chúng, là sự cố gắng nhất quyết xem xét một cách vô tư mọi tính chất khác biệt trong con người của mình, như tôi có nói. Nó hàm ý việc sẵn sàng đối đầu và chấp nhận bất cứ cái gì khám phá được, dù là khó chịu thế mấy. Bởi chìa khóa của việc tự làm chủ là biết chính mình, ai đạt được sự kiểm soát đối với những lực của phần thấp kém trong người thì có nhiều cánh cửa mở ra cho họ, nói khác đi những lực to lớn này đứng gác ngay cổng, ngăn chặn không cho họ làm chủ chính mình.

Khi bạn đạt tới điều này thì nó không phải chỉ là chiến thắng của riêng bạn, bởi nếu vậy thì không phải đó lại là một hình thức khác của tư lợi và óc chia rẽ sao? Nếu con người là tiểu vũ trụ trong Đại vũ trụ, thì khi cá nhân có được quyền năng thực sự để quản trị và kiểm soát một phần nhỏ của sự sống lớn là chính mình, và khởi sự hiểu mục đích thật của cuộc tiến hóa, chuyện không tránh khỏi là họ cùng lúc có được khả năng lớn hơn để quản trị khôn ngoan hơn nhiều điều hơn, và sau này làm cho mình phụng sự được trọn sự sống, bằng cách thực hành đúng vai trò của mình trong thế giới.

Nhưng nếu tìm cách cai trị thế giới nhỏ bé của mình mà trước tiên không tìm hiểu thành phần của nó sẽ

mang lại tai họa, đây là nguyên nhân căn bản của phần lớn các thảm kịch và thất bại lớn cũng như nhỏ, mà con người gặp phải trong sinh hoạt 'nội' và 'ngoại' giới của họ. Muốn học hỏi khách quan bản chất của mình, bạn phải tìm cách nhìn vào chính mình mà không có lòng than thân, không sợ hãi và không tức giận. Khi phán xét chính mình và phản ứng của mình như phán xét một người lạ với chủ đích không nặng tình cảm, thân nhiên và không khoan nhượng, bạn sẽ cuối cùng có được cái nhìn của Linh hồn, là vật luôn luôn biết sự thực về cái ngã mà nhãn quan bị che mờ của cái tôi chia rẽ ít khi có thể làm được vậy.

Thoát khỏi mọi vết tích của việc dối lòng, mọi nại có khéo léo để che dấu sự thực là điều tối cần, nếu bạn muốn có được sức khỏe và hạnh phúc. Việc làm này đặc biệt khó cho ai từng sống quá lâu với hình ảnh giả tạo của chính họ, và nó có thể là chuyện bất khả trừ phi một số ảo ảnh được trước tiên quét sạch. Nếu bạn không tin là mình có thể thành thật nhìn vào tim mình và phơi bày hậu ý kín đáo nhất của mình - có rất, rất ít người có thể làm vậy tuy nhiều người tin rằng họ làm được-, thì hãy đến gặp ai thương yêu bạn nhiều và khôn ngoan, xin họ cho bạn thấy hình ảnh của chính bạn. Hay nếu không có được bạn quý như vậy, thì hãy đi tới kẻ thù và mở tâm hồn lắng nghe lời chỉ trích của họ mà không lập tức biện bạch chống đỡ. Còn không có cả bạn lẫn thù, thì hãy tới hỏi giáo sĩ nào sáng suốt, khoan hòa, hay bất cứ ai có sự thấu hiểu sâu xa về tâm lý người và xin được biết sự thật.

Điểm quan trọng hàng đầu của việc tìm kiếm như vậy, là chứng tỏ cho chính bạn thấy rằng bạn thực sự muốn có chân lý trong đời. Vậy hãy xem kỹ phản ứng của bạn. Nếu vừa nghe lời chỉ trích mà lập tức có ý bác bỏ và chối không nhận, thì bạn có thể biết chắc là mũi tên đã bắn trúng ở đâu đó một khuyết điểm. Hãy thử xem xét nó, suy ngẫm về điều bạn đã nghe và tự hỏi Linh hồn để được hướng dẫn. Chớ hề dấu mặt với lỗi lầm hay thất bại. Thật ra thất bại có thể là thầy dạy tuyệt hảo nhất, nó có thể làm lộ ra một điểm yếu chưa biết nếu bạn dùng nó như cái gương và ngắm nhìn không chút sợ hãi. Ngay cả khi kẻ thù của bạn bộc lộ tật xấu của bạn với ác ý cũng là làm ơn rất lớn cho bạn.

Tôi biết rằng nội tâm bạn đã sẵn sàng và có thể có những bước đầu tiên khó khăn này để dọn đường, vậy nếu bạn tiếp tục gắng công và làm phần việc của bạn trong chặng sơ khởi của bất cứ việc chữa lành lâu dài nào, tôi sẽ cố gắng làm phần việc của tôi, và giúp bạn khám phá phần bí ẩn của bản thể mình, điều bí mật của nhu cầu thật sự của bạn. Vì tôi xin nhắc lại lần nữa là nếu bệnh nhân không chính mình hợp tác, và tìm cách làm phần của mình trong việc chữa lành sự gãy đổ giữa phần cao và phần thấp trong bản thể của mình, nỗ lực hòa hợp chúng thành một đơn vị có mục đích và tình thương, thì ngay cả khi được chữa lành việc hết bệnh sẽ không được lâu.

Nó có thể cho phép bệnh nhân sống lâu hơn, cho họ cơ hội có kinh nghiệm nhiều hơn và liên hệ rộng lớn hơn là điều rất cần để tăng trưởng. Ngoài điều ấy ra nó không đạt được chuyện gì khác trừ việc tạm thời làm hết bệnh, mà bệnh trên thực tế luôn luôn là dấu hiệu của rối loạn bị che dấu sâu xa hơn, hay sự mất quân bình rộng lớn hơn, và là điều mà linh hồn tìm cách làm cái ngã chú ý. Lý do là trừ phi các rối loạn ấy được giải quyết để chúng không thể tái hiện hoặc trong kiếp này hoặc trong kiếp khác, dưới hình thức một chứng bệnh tương tự hay không, thì do việc bài học mà bệnh mang lại bị làm ngưng, chúng có thể hóa mạnh hơn trong khoảng thời gian bị làm ngưng ấy.

Thế thì vào lúc mà con người cho rằng 'Định mạng' ra tay dưới hình thức có bất hạnh xảy tới, hay có bệnh tật, thì kẻ khôn ngoan tự hỏi: 'Điều này nhằm dạy ta chuyện chi? Chân Ngã muốn ta thấy việc gì? Ta phải làm gì để được lành bệnh?' Chỉ có họ mới có thể tìm ra câu trả lời. Hãy tham thiền về ý sau cho tới khi tôi trở lại với bạn: