

Linh hồn là chủ nhân thực sự của cái ngã cùng những đặc tính khác biệt của nó. Bạn ở dưới trần này là sứ giả của Linh hồn, khoác lên thân ác vật chất trng một thời gian để bạn có thể học việc kết hợp với 'Đại Ngã', hầu thỏa mãn ước vọng chân thật của mình. Vì Đại Ngã thì còn hơn cả Linh hồn, điều sau cũng chỉ là phản ảnh những tính chất cao hơn của Bản thể thiêng liêng. Nó tạo nên cây cầu giữa trời và đất bằng phương tiện qua đó Ánh sáng của sự tái tạo có thể truyền đến mỗi hạt giống riêng rẽ vẫn còn chôn sâu trong sự vô minh.

Cái ngã vì thế là dụng cụ lý tưởng để nhờ vậy tình thương và ánh sáng có thể thấu nhập vào chỗ tăm tối và hỗn loạn của cảnh giới thấp. Khi mỗi đơn vị kết hợp được với điều sinh ra nó thì Ánh sáng được chiếu rọi sâu thêm vào trái đất, soi thấu bóng tối như bao nhiêu sứ giả đã làm trong quá khứ, nhưng chỉ khi nào tất cả mọi người cuối cùng trở thành con kinh cho Ánh sáng, thì mọi sinh vật mới chia sẻ được sự an lạc huyền bí và không lời nào mô tả được của nó.

CHƯƠNG VI

Chuyện không cần tranh luận là ngã thức phải là bước đầu tiên dẫn đến tâm thức tối thượng. Vì vậy, như mọi tôn giáo lớn xác nhận rằng tâm thức tối thượng, cái là sự đồng hóa tuyệt đối với ý chí và mục tiêu của Đấng Tạo Hóa, là mục tiêu cao tột của con người, thì đương nhiên là con người tiến bộ dần qua việc gia tăng ý thức về mọi đặc tính của mình. Đó là lý do tại sao việc quan trọng hàng đầu là mỗi cá nhân cần nỗ lực để hiểu bản tính thấp của họ, vì hiểu biết về chân ngã bị ngăn chặn ở mức độ này.

Chúng ta đã thấy là muốn biết chính mình bạn cần phải học nhìn lại bạn mà không than thân, không sợ hãi và không có ảo tưởng. Ba chương ngại ấy đối với cái nhìn rõ ràng tượng trưng cho một số trở ngại đáng kể cho việc tiến xa. Chúng là hậu quả của vô minh, là nguồn cội của sự mù quáng tâm linh của người và của sự thiếu minh triết, chúng cũng tượng trưng cho vài yếu tố có tính phá hoại nhiều hơn mà nhân loại đã sinh ra, và nằm trong số những yếu tố khó khăn nhất phải vượt qua và chuyển hóa, vì chúng là cốt lõi của tính chia rẽ, thế nên là đối nghịch trực tiếp cho mục tiêu căn bản của cuộc tiến hóa.

Tính than thân là một trong những hình thức gây cản trở cho óc chia rẽ và tính cảm chia rẽ. Ảnh hưởng của nó sẽ giảm dần một khi có ý thức rằng mọi sự sống đều là một. Khi ấy cá nhân bắt đầu thấy mình không còn là đơn vị riêng rẽ mà số mạng độc ác và khó hiểu bắt phải chịu đau khổ lạ lùng, nhưng là một phần của nhiều sự sống có liên hệ chặt chẽ, là một tế bào trong khối nhân loại, giống như nhân loại là một tế bào trong vũ trụ rộng lớn của những Đấng cao cả.

Và khi người ta cũng bắt đầu ý thức rằng mỗi người tạo ra định mạng cho riêng mình, cố ý chọn như thế ở cõi cao để thực hiện con đường riêng thì sự than vãn của họ tự nhiên sẽ giảm đi. Hơn thế nữa, một khi họ có thể chấp nhận rằng việc họ là và làm có thể đóng góp vào mục tiêu tối hậu của toàn thể, thì giá trị của sự đau khổ lẫn thất bại của họ bắt đầu được xem như là một phần của tiến trình chung cho việc chữa lành và thăng hoa nhân loại.

Nhưng bạn chưa đến giai đoạn ấy. Bạn thấy nó như là một giả thuyết hay ho và đôi lúc có tin nhưng điều ấy không có giá trị thực tế gì khi bạn vẫn chưa cảm được sự hợp nhất với nhân loại, và trên hết thấy thiếu quyết tâm. Ngay cả khi sinh hoạt với người khác, bạn vẫn giữ tin là vì lẽ nào đó bạn khác người, cô lập với họ vì tưởng rằng bạn gặp nhiều sự nản lòng, thất bại và bệnh tật hơn người. Vì thế bạn nhủ thầm rằng mình sẽ không bao giờ có thể đóng góp chuyện có giá trị vào công cuộc chung, bạn tức giận chuyện đó và tội nghiệp mình về sự

thua thiệt này.

Bạn không thấy rằng đó là vì trong quá khứ bạn đã từ chối cơ hội, khăng khăng giữ thái độ hết sức tiêu cực, không hợp tác hiện vẫn còn chế ngự cái nhìn của bạn sao, rằng bạn chìm đắm sâu đậm trong cảm tưởng cô lập ? Ngạn ngữ nói rằng: Ai nghĩ trong lòng ra sao thì họ như vậy, và bao lâu mà bạn chưa khởi sự thay đổi tư tưởng hằng nghiên ngẫm là bị số mạng đầy đọa, và bắt đầu áp dụng chỉ dạy đã nhận được, xác nhận chúng luôn mỗi khi thấy cay đắng, thì nhất định là bạn làm ngăn cản niềm hy vọng là có thể mở rộng chân trời.

Khi ai đó nghĩ tới mình quá nhiều thì không dễ mà ý thức rằng nguồn cội chính của mọi đau khổ nơi con người nằm trong thái độ ta có đối với hoàn cảnh, hơn là hoàn cảnh gặp phải. Nhưng đó là điều thường xảy ra. Có người là nạn nhân của tai biến khủng khiếp trong đời riêng và đời công, mà bình thân sáng suốt đón chúng, còn tỏ ra hớn hở nhờ có cái nhìn đúng tâm mức theo giá trị chân thực. Đa số thì làm lớn chuyện không đáng vì họ không có khả năng này, và không thể đặt biến cố trong đời vào bối cảnh rộng lớn của thế giới hiện tại. Khi cố gắng đồng hóa mình với hằng triệu người khác bị khổ sở và thử thách vô vàn hơn họ, thì người ta có thể bắt đầu thấy mình may mắn như thế nào, thay vì có phần số bị ngược đãi phải chịu buồn rầu và mất mát.

Khi than thân và quan trọng hóa khó khăn riêng, bạn thực ra làm điều mà không biết là tăng uy lực của chúng đối với bạn. Bạn khiến mình bị chúng hủy diệt thay vì học hỏi từ kinh nghiệm này, và dù không tin, một phần của bạn hài lòng với thái độ là thấy mình quan trọng, cao hơn người khác vì sự đau khổ của bạn tệ hơn của người khác. Thực ra thái độ ấy là bám chặt hơn nữa vào việc tự dối lòng. Mỗi khi làm vậy bạn đồng hóa mình với một trong những ảo ảnh lớn nhất, khi nhìn mỗi kinh nghiệm theo quan niệm của cái ngã mà thôi, theo dự vọng và ao ước của nó là có thái độ làm tăng cường hàng rào dựng nên giữa bạn và tính sáng tạo của sự sống. Thái độ không thể kéo dài mà không có ảnh hưởng thế nên bạn tự tạo cho mình hệ quả không tránh được dưới hình thức cô lập về thể chất lẫn tâm lý đối với lực sống, việc rút cuộc sẽ phải thành bệnh nhiều hơn, bị khủng hoảng và những bệnh khác.

Nhìn theo khía cạnh rộng rãi hơn thì đau khổ có ý chỉ đường và cho biết có kháng cự hay không hợp tác với Linh hồn nếu bệnh nhân thực sự mở mắt, nó là nỗ lực của Linh hồn nhằm tạo quân bình tương đối giữa những lực tác động lên cơ thể dưới cội trần. Quân bình duy trì được bằng những chu kỳ nhịp nhàng trong thiên nhiên, nhưng con người không còn tuân theo nhịp nữa và do đó không thể theo các nhịp tương ứng ở cội cao. Nếu làm được vậy thì nhờ vào việc tạo được quân bình đúng đắn giữa những yếu tố đối nghịch trong người và trong xã hội, họ có thể hợp tác một cách tự do và sáng suốt với trọn sự sống một cách hòa hợp.

Vì con người là một phần không tách rời được của thế giới, Sự sống bằng cách này hay cách kia luôn luôn chỉ đường, ra dấu, cho tín hiệu. Bạn sẽ khôn ngoan hơn nếu chú tâm thêm vào việc xem đau khổ riêng tư như là thông điệp cần phải giải mã để khám phá xem cuộc Sống muốn cho bạn hay điều gì về chính bạn, ấy là chuyện đáng làm hơn là than vãn về số phận mình. Hãy xem mọi kinh nghiệm tốt cũng như xấu như là sóng trên sông, đưa bạn ra khỏi vùng nước nông ao tù tới biển lớn sáng tạo của thiên ý.

Vẫn còn một điều mạnh mẽ trong người bạn chống đối lại cơn sóng tăng trưởng và thay đổi, bao lâu mà bạn chưa bắt đầu ý thức và chấp nhận các mục đích sâu xa hơn đằng sau tất cả những gì xảy ra cho bạn, các làn sóng to này không thể mang bạn dễ dàng thoải mái ra khỏi vùng bùn và đá trong sông. Chỉ khi nào cuối cùng bạn không còn tiếp tục cuộc chống đối đầy đau khổ đối với làn sóng không cưỡng được của thiêng liêng thì một số lớn vấn đề của bạn mới chấm dứt.

Vào lúc này cho dù viễn kiến và hiểu biết được mở rộng cùng tăng thêm, có điều gì đó trong người bạn thường cố tình tránh áp dụng phương pháp mà bạn được dạy để đối phó với

tình trạng khó khăn. Khi chuyện như vậy xảy ra, hãy nhớ lời khuyên cáo của tôi về sự kháng cự trong lòng do các đặc tính của bạn. Ta hãy thử dùng một hình ảnh khác, tôi thường xem bạn như là một vũ viên từ trước tới nay không chịu học những bước của vũ điệu, và không thể hiểu được nhịp của bản nhạc, không những bạn nhảy sai bước mà còn muốn đi ngược lại những vũ viên khác trong sân khấu cuộc đời. Ngoài việc gây rối cho ai gần nhất, chuyện không tránh được là bạn còn bị dẫm chân, xô tới lui và xử tệ và bạn đổ lỗi cho tất cả mọi người trừ bạn. Nhạc và bài vũ không nhất thiết là sai, chỉ có vũ viên sai vì từ chối không chịu học.

Thí dụ này chỉ đúng một phần nhưng áp dụng được cho đa số ai không thể thích ứng tốt đẹp với cuộc đời, và thấy khó có được mối liên hệ với người khác. Họ không thật sự quan tâm đến người khác mà chỉ nghĩ đến mình, trách đời, luật pháp trong nước, tính xấu hay sự thiếu hiểu biết của người khác, đổ lỗi cho mọi người và mọi chuyện ngoại trừ chính khuyết điểm của mình.

Điều hết sức cần, nhất là vào giai đoạn tiến hóa này, là có nhận thức rộng rãi hơn về sự kiện là nhiều đau khổ bên trong và bên ngoài mỗi người chỉ là do sự thiếu hiểu biết hoàn toàn về sự hòa hợp thật là gì. Rất ít người có thể thấy được liên hệ đúng đắn giữa các phần với nhau, quân bình đúng đắn trong việc sử dụng năng lực, cho và nhận, nói tóm tắt là hiểu biết rằng biểu lộ tình thương là câu đáp cho mọi vấn đề. Chỉ khi nào điều này được chấp nhận nhiều hơn như là một lối sống thì sức khỏe - tức cái quân bình đúng đắn - thực sự mới có được.

Giai đoạn đi tìm câu đáp cho thắc mắc mà sự hỗn loạn nói chung gợi nên, hỗn loạn mà bạn và cả nhân loại đang chìm đắm hiện giờ, là chặng không tránh được trên đường tiến hóa của linh hồn. Từ sự tối tăm vô minh nhân loại chật vật tiến ra ánh sáng, mù quáng như hải nhi chào đời nhờ nỗ lực và cả đau đớn. Con người cũng chỉ là trẻ nhỏ thiếu hiểu biết, nhưng bị tính thiêng liêng trong chính bản thân và cuộc đời thúc giục tiến lên đến những khả năng mới của chân lý. Chuyện đó rồi sẽ sinh ra đau khổ vì trong con người có quá nhiều thành phần chống đối nhau, nhất là những gì trì trệ luôn luôn sợ hãi thay đổi và cưỡng lại nó. Nỗi đau khổ này là chuyện tốt lành, nhưng người ta chỉ thấy vậy một khi biết nó quả đúng là khai phóng, là thầy dạy, và luôn thức tỉnh, chăm chú, sẵn sàng để học, để tìm ý nghĩa bên trong của nó.

Nay chắc chắn bạn có thể thấy là bỏ giờ và năng lực để than thân, oán trách hiện tại và mơ tưởng về quá khứ hay tương lai vô định không những mất giờ mà còn thực sự có hại, bởi nó vừa tiêu cực vừa không sáng tạo nên nó cầm giữ làm cho bạn không tăng trưởng và đổi mới. Hơn thế nữa nó còn có thể nguy hiểm vì làm tình trạng hiện giờ của bạn tệ thêm, việc không chịu sống trọn vẹn và tích cực cho mỗi giây phút đến trong đời mà tìm cách trốn chạy có thể làm sự sống bị thui chột ở mức nào đó, dễ dàng biến thành bệnh tật hay yếu đuối, ngăn không cho hoàn thành phần việc đặc biệt mà bạn muốn làm trong kiếp này.

Mục đích của Linh hồn bạn là cái ngã cần học điều mà nó từ chối không học trong những kiếp trước. Nếu nó thất bại lần nữa chắc chắn điều ấy sẽ tạo nên tình trạng tranh chấp mới khiến cho bài học hóa khó hơn lần sau. Hệ quả của việc liên tục từ chối không học có thể tích tụ, và nếu nó xảy ra quá thường, tới một kiếp nào đó cái ngã tuyệt vọng quá vì đau khổ sẽ muốn được hướng dẫn để ra khỏi chỗ tăm tối, như bạn đã làm. Nay có lẽ bạn ý thức rằng chuyện quan trọng là đừng bao giờ tìm cách trốn chạy bất cứ kinh nghiệm nào hay bất cứ phần việc nào đến với, và tốt hơn hãy tìm hiểu ý nghĩa của chúng.

Vậy thì, từ nay trở đi cố nhìn sự đau khổ của bạn theo cách tôi đề nghị. Ráng tìm hiểu xem Linh hồn của bạn đang muốn cho bạn biết gì về chính mình và nhu cầu thực sự của mình. Cùng lúc, ý thức là nếu bạn chấp nhận sự đau khổ để tăng trưởng và trải qua nó với lòng can đảm, thông minh thì nó có thể làm nảy nở khả năng và tính chất mà bạn chưa có, đây là những tiềm năng còn ẩn kín trong phần cao của bản thể mà con người trong cái ngã chưa có phương

tiện để biểu lộ.

Chuyện cũng có ích nếu bạn nhìn khó khăn hiện tại của mình tương tự như sự thử thách, thử lòng mà người chí nguyện thời xưa trải qua trong đền thờ để được chứng đạo (initiation), nhưng ngày nay nó có hình thức là khó khăn thường nhật trong thời đại có căng thẳng bất thường, vì thử thách về lòng kiên nhẫn, sức mạnh nội tâm và can đảm luôn luôn cần thiết trước khi có tiến bộ xa hơn một mức nào đó.

Nhưng bạn cũng không nên quên giá trị của nó trong tiến trình mà tôi thường nói, là thăng hoa nhân loại. Bởi mỗi cá nhân sẽ hoàn thành một điều riêng trong kế hoạch chung, bạn nên thử khám phá xem phần đóng góp của bạn là gì; màu sắc nào bạn sẽ vẽ vào bức tranh muôn màu của nhân loại, sợi chỉ nào bạn sẽ dệt vào tấm thảm chung, nốt nhạc nào bạn sẽ xướng lên vào cái thường khi có vẻ như là tiếng trúc trắc của đời hiện nay, cái đúng ra chỉ là âm thanh cõi trời bị biến thể do nhạc cụ bất toàn, vị trí nào của bạn trong sự lui tới nhịp nhàng của vũ viên trên sân khấu đời.

Chân ngã của bạn biết câu trả lời cho tất cả những câu hỏi này, thế thì khi cuộc đời có vẻ hết sức vô nghĩa không hứng thú, màu sắc ảm đạm, nốt khó nghe lạc điệu, hãy nhớ rằng đó chỉ vì mắt bạn chưa thấy phần việc mà bạn phải làm trong kế hoạch chung phức tạp, tế nhị của toàn khối, và hãy giải quyết bằng cách tập kỹ thuật mà tôi đã dạy bạn. Bao lâu mà chưa thành công một phần, bạn phải chấp nhận giai đoạn này như là chuyện hiển nhiên cần có, và như vậy có giá trị, ít nhất nó sẽ khiến bạn hướng về Linh hồn thường hơn để được giác ngộ, và có sự hiểu biết sâu xa, uyên thâm hơn.

Tôi biết bạn xem thái độ ấy đôi lúc gần như bất khả, khi bóng tối và sự nản lòng xem ra quá nặng nề không có cách gì làm tan được. Nhưng hãy thử nghĩ, để cho mắt người thấy được hình thể —là ý tưởng được cụ thể hóa— thì không phải bóng tối cũng cần thiết y như ánh sáng sao? Có cách nào khác để biết được ánh sáng trừ phi so sánh với cái đối nghịch? Cũng y vậy chân thiện mỹ muốn hóa thành sự thực đáng ao ước cho người thì chỉ vì ảnh hưởng của cái đối nghịch là ác độc, đau khổ và hỗn loạn gây cho tâm trí người. Hơn thế nữa đó là những sự thúc đẩy, giục dã, kích thích làm họ tỉnh giấc khỏi sự thờ ơ, hờ hững và thúc đẩy họ tìm cách thoát bằng việc khám phá sức mạnh tiềm tàng của chính bản thân.

Cái nỗ lực từ từ để khám phá căn nguyên bí ẩn mà từ đó mỹ lệ và chân lý nảy sinh, soi sáng tình trạng hỗn loạn của họ sẽ chỉ họ tìm cách biểu lộ quyền năng thiêng liêng trong người. Thay vì than thân bạn nên mừng rằng không bị trở ngại như đa số người vì ít nhất trong kiếp này định mạng đã ép bạn phải nhận ra sự vô minh, bất lực của chính mình, bị thúc đẩy để xin được chỉ cách chữa lại khiếm khuyết của bản thân.

Bạn chớ nên nghĩ rằng thay đổi nhận thức như vậy sẽ tự động giải thoát bạn khỏi đau khổ trong kiếp này hay những kiếp khác. Làm sao được? Ngay cả khi nó mạnh mẽ tới mức trọn định hướng trong đời của bạn được thay đổi một cách mau nhiệm, thì cũng vẫn cần phải có thử thách, phải gặp nhiều kinh nghiệm mới cũng như cũ theo cách mới lạ như minh triết mới đạt được của bạn yêu cầu. Nó có nghĩa bạn vẫn phải gặp hệ quả do vô minh trong quá khứ sinh ra, trải qua nó và chuyển hóa trước khi tất cả sự thiếu quân bình và yếu kém của thân xác, trí tuệ, tình cảm có thể hoàn toàn bị loại trừ. Khi có thêm hiểu biết và thiên nhiên hơn về mặt tinh thần bạn sẽ thấy mình có thể đối phó tốt đẹp với tất cả thử thách như vậy, làm cho không sinh ra nguyên có mới nào 'gây bệnh'.

Thêm vào đó, chỉ bằng cách phát triển khả năng trải qua mọi thăng trầm của đời một cách khôn ngoan và với hiểu biết mà đặc tính cao mới có thể nảy nở. Nay hẳn chuyện rõ ràng là phương tiện duy nhất để ai giống như bạn từ trước tới nay tin mình là tù nhân của nghịch cảnh có thể tách ra khỏi tâm trạng bi quan và tiêu cực như vậy, là ý thức và chấp nhận rằng nghịch cảnh luôn luôn là người bạn chân chính trá hình, một khi ta hiểu chuyện. Tôi

khuyến bạn trong tương lai hãy gắng xem biến cố nào có vẻ như làm tan vỡ đời bạn, hay trói buộc bạn, thực ra là một phần của tiến trình giải thoát.

Thử thách tốt nhất không hề là hết hy vọng có một đời phong phú hơn với nhiều cơ hội lớn lao hơn. Đứng ra nó có thể là một cách để mang nạn nhân ra khỏi rối rắm, có tự do rộng rãi hơn và sự sáng nhiều hơn từ trước tới nay, một khi họ chịu nghe để tìm đường ra khỏi nơi đen tối, nhưng điều này chỉ xảy ra khi họ thừa với mầm sáng thiêng liêng toàn trí trong người là 'Xin theo ý Chân nhân'.

Sự chấp nhận hoàn toàn ấy dĩ nhiên là một trong những thái độ khó nhất mà cũng thiết yếu nhất cần phải có cho ai muốn được lành bệnh, và nó phải là sự chấp nhận tích cực dựa trên hiểu biết mà không phải là lòng cam chịu tuyệt vọng, tiêu cực. Trên thực tế chỉ có hiểu biết thực sự mới khiến việc này có thể xảy ra, và lý tưởng mà nói thì người ta cũng nên tỏ lòng biết ơn là cơ hội mới được trưng ra cho họ tập có quan niệm mới về sự sống và chứng thực giá trị của nó.

Nghe khó quá ư ? Ban đầu dĩ nhiên là khó và sẽ còn khó khăn trong một thời gian dài, bây giờ bạn có thể tin rằng đó là chuyện bất khả, nhưng tôi đoán chắc với bạn là không phải vậy nếu có kiên nhẫn và chịu thực hành. Chuyện có thể có lợi ở đây nếu bạn nhớ là cái nhíp điều tăng trưởng tự nhiên cần phải diễn ra chậm chạp để gốc rễ được vững vàng. Có ước muốn tăng trưởng và phát triển khả năng tinh thần là đủ để khởi sự. Cái ý thức là không có gì xảy ra cho bạn mà không có nguyên do chính đáng, không có gì là tự nhiên mà có, từ ngoài đột nhiên áp đặt vào cho bạn, cũng giúp ích cho việc tập có quan niệm mới.

Có thêm hiểu biết về cách những luật của vũ trụ tác động cũng có thể cho bạn ý thức là về một khía cạnh sâu xa hơn thì 'kẻ thù' của bạn, điều làm bạn mất sự bình an và cản trở ao ước của bạn, luôn luôn tượng trưng ở mức này hay mức kia một phần nào đó chưa thăng hoa trong người bạn. Thế nên mỗi lần gặp trở ngại bạn sẽ từ từ có thể nhận ra yếu kém nào đang được lộ diện. Cố xem mỗi trở ngại như là chất xúc tác có thể làm cho chân lý mới mẻ nào đó nảy sinh, và mừng đón nó như thân hữu tặng quà cho bạn.

Cuối cùng, nếu tiếp tục nỗ lực này bạn sẽ có thể đón nhận tai biến, lòng bất nhân, thương tổn, vô ơn giống như bạn được vàng, và lời chỉ trích tể hại sẽ có giá trị cho bạn nhiều hơn là lời khen của thân hữu. Nhờ bỏ được lòng kiêu hãnh là điều gần như luôn luôn ngăn không cho chấp nhận chân lý, bạn sẽ khởi đầu xem ngay cả kẻ thù số một của bạn, dù là người, tình cảnh hay cái gọi là định mạng, như là ân nhân lớn lao nhất, chúng sẽ được xem như là tác nhân gửi tới để giúp bạn phát triển đặc tính tinh thần như tha thứ, thông cảm và cao hơn hết thấy, có lòng nhân đối với sự vô minh và mù quáng của nhân loại, việc luôn gây thương tổn cho chính con người.

Thảm kịch là có quá nhiều cơ hội đầy giá trị đưa tới mà cái ngã bác bỏ vì chúng không có hình thức giống như ao ước của con người. Rất ít người có thể biết được giá trị thực sự của kinh nghiệm, đọc được ý nghĩa thầm kín mà nó chứa đựng, nên họ lỡ cơ hội lọc được vàng từ điều có vẻ như chỉ là rác rưởi. Bỏi vàng này tức là chân lý, luôn luôn ẩn dấu trong kinh nghiệm bình thường nhất của đời và có thể lọc ra được từ mọi chuyện trong đời. Nó được trưng ra lần này rồi lần kia cho con người, cho đến khi nào họ học được cách nhận ra nó nhờ minh triết và phân biện, và biết mau mắn chấp nhận bất cứ cái gì đến với mình, chỉ nhắm tới việc khám phá quyền năng tinh thần mà món quà đặc biệt này là biểu hiệu.

Lẽ tự nhiên lúc mới đi tìm bạn sẽ thường không có nhận thức đúng đắn, nó là một trong những điều khó nẩy nở nhất, và lắm tu sĩ uyên thâm của đạo giáo vẫn còn phải học nhiều điều về cái quả là học thuật sâu xa. Tuy vậy dù vấp té bao lần, bạn không nên tự trách mình, thấy lo lắng hay căng thẳng. Người sơ cơ mong đợi hay đòi hỏi quá nhiều nơi mình, đặt tiêu chuẩn cao quá khả năng hiện tại, tập xử sự như vị thánh trước khi đặt bước đầu

tiên lên đường dẫn tới sự thánh thiện, thì rất dễ có lòng cao ngạo và người Hy Lạp khi xưa tin là sẽ bị thần thánh quở phạt, mà thần thánh là gì nếu không phải là lực tiến hóa ?

Hãy ý thức rằng thất bại không đáng kể như lối suy nghĩ thường tình của nhiều người. Nếu tìm hiểu thì chúng có thể xem như ngón tay chỉ đường, nhưng chỉ ai có lòng can đảm và sáng suốt đi tìm căn cội sâu xa ẩn kín mới biết thế. Nguyên do đích thực của khuyết điểm trong người nằm ở căn cội ấy, khiến cho thất bại là điều không tránh được. Hiện tại bạn không bị đòi hỏi phải làm gì nhiều hơn ngoài việc cố dùng mỗi cơ hội đến với tâm thức đang phát triển của bạn để có hiểu biết thêm. Hãy thành thật tìm xem bạn có thể học được gì từ tất cả những chuyện xảy đến cho bạn, tốt cũng như xấu, và chúng cho biết gì về chính mình cùng thế giới của bạn.

Có lẽ bây giờ bạn bắt đầu hiểu được lý do vì sao bệnh tật không phải luôn luôn 'được phép' chữa lành. Vì cái ngã không chịu học bài học đặc biệt mà bệnh tật được dùng để dạy. Trong cuộc sống, bệnh và thảm kịch là triệu chứng của sự bất hòa và mất quân bình sâu xa, nếu được chữa lành trước khi nguyên do sâu xa này cảm nhận được và loại bỏ, cái ngã sẽ lại gặp xáo trộn tương tự ở thời điểm khác chưa chắc thuận lợi bằng lúc này.

Nếu mục tiêu thực sự là đạt tới tình trạng khỏe mạnh lâu dài, thì cần vun trồng thái độ khôn ngoan về hiểu biết và chấp nhận. Bạn có thể tự khuyến khích bằng cách nhớ rằng với mỗi nỗ lực rửa sạch căn cội bị nhiễm độc, bất kể làm vậy gây căng thẳng ra sao cho cá nhân, bạn sẽ loại trừ được nguyên nhân đã đưa bạn đến tình trạng hiện giờ. Bạn cũng sẽ tạo được sự hòa hợp cho khung cảnh quanh bạn. Tôi có nhấn mạnh khi trước là khi bầu không khí bên trong và bên ngoài trở nên tinh khiết, ổn định hơn, nó sẽ thu hút những lực và quyền năng mà trong kiếp này bạn không thể tiếp xúc được, nhưng chúng sẽ thuộc về bạn để sử dụng trong tương lai, trong khung cảnh rộng lớn hơn là cho riêng mình. Lẽ dĩ nhiên điều này tùy thuộc vào việc bạn có khôn ngoan đủ để không hề quên rằng chúng *phải* không được dùng thuần cho mục tiêu cá nhân.

Việc dùng năng lực và quyền năng thiêng liêng, biểu hiện của Chân ngã, cho lợi ích cá nhân trên thực tế là một hình thức tà đạo, dù hiển nhiên là người ta thường không thấy như vậy. Nhiều vấn đề ảnh hưởng con người lúc này sinh ra từ việc lạm dụng điều giao phó cho người, điều ấy mang lại tai họa không tránh được vì nó đảo lộn và sau đó nhiễm độc chất liệu. Nó sẽ làm hư chất liệu thanh bai trong các thể của những kiếp tới, nếu không phải trong kiếp hiện tại, và sẽ tiếp tục tác động lên con người cho tới khi nào họ thanh lọc được chúng. Bạn đã phạm nhiều tội như thế trong quá khứ, nên chúng là nguyên do của vài khó khăn bạn gặp hiện nay.

Vì vậy, bây giờ hãy khởi sự cách hành động trong đời sống hằng ngày sao cho việc thanh lọc được tiến mau lẹ, bằng cách đem hòa điệu và hạnh phúc vào môi trường của bạn. Hãy quên nỗi đau đớn và u sầu của mình bằng cách giúp đỡ người khác. Theo cách ấy bạn sẽ dần mở được những con kinh qua đó Linh hồn có thể gửi ánh sáng rực rỡ chữa lành xuống không những cho bạn mà còn cho tất cả những ai bạn có liên hệ.

CHƯƠNG VII

Chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu một số nguyên nhân và hậu quả của việc tự thương thân, và thấy rằng chẳng những làm vậy vô ích mà còn nguy hại; hôm nay chúng ta sẽ xem xét bản chất và điều nguy hiểm của lòng sợ hãi.

Sợ hãi là tình trạng thông thường của mọi người, và có lẽ là nguyên nhân lớn nhất gây hại cho sức khỏe

thân xác, tình cảm và tâm thần. Nếu không tin bạn hãy thử phân tích những khuyết điểm, lỗi lầm, thói quen, niềm tin và ham muốn mạnh mẽ của người bình thường, và bạn sẽ kinh ngạc khám phá ra vai trò của lòng sợ hãi ở mọi tầng lớp, bao nhiêu là hình thức của nó và những dạng mà nó trá hình, cùng ảnh hưởng của nó trong cách cá nhân phản ứng với kinh nghiệm.

Nỗi sợ hãi đối với bạn như với đa số người thì vẫn là anh xà ích cầm cương bầy ngựa tình cảm, tâm trí và ý chí, và thường là đưng khối đá vô minh làm tan nát chiếc xe. Bao lâu mà quyền kiểm soát còn nằm trong tay kẻ này và quyền lực của hắn ta đối với bạn còn mạnh thì con đường hỗn loạn và nguy hiểm ấy sẽ còn tiếp tục.

Thế thì rõ ràng một trong những điều đầu tiên phải làm là học để biết cách tự bạn cầm cương điều khiển, hay đúng hơn là đặt sự điều khiển vào tay của người xà ích thực sự là Chân ngã của bạn. Khi có thể làm được vậy dù chỉ mới một phần rất nhỏ, bạn sẽ có thể khiến nỗi sợ hãi thành tôi tớ cho bạn, tức chỉ sử dụng chúng khi nào hữu ích để báo cho bạn hay có nguy hiểm, và bạn không còn bị chúng đè bẹp bất lực, là nạn nhân cho ảnh hưởng tiêu cực phá hoại của chúng. Muốn làm vậy trước hết chuyện hệ trọng là khám phá xem lòng sợ hãi đã nắm quyền kiểm soát tới đâu và chỗ nào cội rễ nó mạnh mẽ nhất trong người bạn.

Một cách là xem xét kỹ lưỡng bản chất của hành động và phản ứng của bạn. Chẳng mấy chốc bạn sẽ khám phá là có rất ít hành động và phản ứng không bị lòng sợ hãi chi phối, hãy nhớ rằng lòng kiêu hãnh, ham muốn thành công, ngưỡng phục và những thôi thúc khác có vẻ như không liên quan gì với nhau, thường có chung lòng sợ hãi là động cơ căn bản thúc đẩy. Chút thực tập nhỏ nhỏ ấy sẽ chứng minh cho bạn thấy là lòng sợ hãi phải được hóa giải tới độ nào trước khi bạn có thể thắng cuộc.

Tôi dùng chữ 'hóa giải' một cách chủ tâm vì trong khi nhấn mạnh với bạn là vào lúc này lòng sợ hãi là một trong những trở ngại chính cho sự tiến triển của bạn, tôi không muốn nói là lòng sợ hãi không có chỗ đứng hợp lý của nó như là tác nhân hữu ích cho sự phát triển của phần lớn nhân loại. Như thường lệ mọi việc tùy thuộc vào giai đoạn mà cá nhân đang phát triển.

Hiển nhiên là trong giai đoạn sơ khai (nhiều người còn trong giai đoạn này dù họ tự cho rằng mình văn minh tiến bộ, vì không như nhiều người tưởng, chúng ta vẫn chưa thoát hẳn thú tính hay tính dã man) lòng sợ hãi là điều cần thiết. Nó thúc đẩy con người phát triển một số tính chất quý giá nhất, và còn là động cơ cho nhiều cải tổ vĩ đại. Nó cũng tránh cho họ những chuyện có tính tự hại thân, và khiến trọn cộng đồng chỗi dậy khỏi cảnh thờ ơ, băng hoại, tự mãn.

Nhưng tới một giai đoạn phát triển của người, lòng sợ hãi phải được thay bằng tình thương và minh triết, cùng với sự nhận nhận là có những lực tinh thần mà khi được khơi dậy đúng cách có thể hướng dẫn hành động của mỗi người một cách chắc chắn hơn là những lực mù quáng và sơ đẳng trong quá khứ.

Lòng sợ hãi là khuynh hướng chia rẽ rõ rệt. Tính này ban đầu giúp cho linh hồn thoát kiếp thú thành người, nhưng khi làm được vậy rồi thì nó không còn nét xây dựng nữa mà trở thành phá hoại. Trong lúc con người ngày càng ý thức nhiều hơn về nhu cầu cần hợp tác, anh cũng thấu hiểu nhiều hơn về tính hợp nhất với Vạn Vật. Khi ấy lòng sợ hãi bị xem là điều nguy hại cho bước tiến của cuộc tiến hóa, và trí não người dần dần ý thức rằng cái gì có giá trị hay cần yếu, tốt đẹp ở một giai đoạn tiến hóa có thể trở thành xấu, hay ít nhất gây cản trở khi họ đạt tới trình độ cao hơn. Giá trị của mọi giai đoạn hay huấn thị thì tương đối so với việc nó là động cơ thúc đẩy hay sự cản trở cho sự tiến bộ của người.

Tuy vậy ở gần như bất cứ giai đoạn nào của người, trong tâm họ lòng sợ hãi vẫn còn đó và chi phối hành vi của họ dù chỉ dưới hình thức là giấc mơ, cái thúc giục trong tiềm thức hay hồi ức mập mờ phát sinh từ tiềm

thức của cả giống dân hay của cá nhân. Từ những điều này và dĩ nhiên là từ những thôi thúc chính đáng và hợp lý của việc tự bảo vệ mà vô số lòng sợ hãi nảy sinh.

Thế nên có điên rồ mới đề nghị rằng ngay cả với ai tự cho là mình đã tiến hóa cao nên loại trừ tất cả nỗi sợ hãi trong tim, vì các nỗi sợ hãi này sẽ tiếp tục biểu lộ và cho ra ảnh hưởng mạnh mẽ đối với hành động của con người, cho tới khi họ đạt tới mức những ảnh hưởng chế ngự họ phần lớn phát xuất từ Chân ngã. Khi ấy cái nhin tinh thần và cảm nhận đúng đắn hơn về các giá trị sẽ khiến họ thoát khỏi uy lực của chúng.

Đó là giai đoạn mà tuy đa số người không nhận biết, tất cả ai tìm kiếm hạnh phúc, sự viên mãn đều đang nhắm tới, nó là giai đoạn không thể hòa đồng với sự thắng thế của vô số nỗi sợ hãi hiện đang chi phối nhân loại, nhưng khi con người càng lúc càng thành công trong việc nhận biết và tuân theo tiếng nói của Chân ngã, thì lòng sợ hãi dần dần bị những lực cao mà người tiến xa có thể tiếp xúc và biểu lộ, thu hút chúng.

Cho đa số nhân loại ngày ấy vẫn còn xa, vào lúc này bệnh tật, đau ốm và rối loạn đủ mọi kiểu sinh sôi nảy nở thành lòng sợ hãi, khi thế giới ngày càng trở nên hung bạo, cạnh tranh nhiều hơn thì lòng sợ hãi làm con người thấy là họ ngày càng thiếu an toàn.

Đối với bạn khi phần tốt lành trong người chưa nảy nở đủ mạnh để loại trừ ảnh hưởng tệ hại nhất mà lòng sợ hãi gây ra cho sự an ổn trong người, chuyện nên làm là tìm cách để ít nhất kiểm soát nó và cũng chuyển hóa phần nào tính cảm này. Cho đa số người giống như bạn là hết sức nhạy cảm, lo lắng, có khi còn có tính siêu hình một chút (psychic) thì thời đại hiện giờ đặc biệt khó khăn cho họ. Phản ứng của họ đối với làn sóng chấn động của nỗi sợ hãi tập thể, sự rung động rất đổi mạnh mẽ của tính cảm, lo lắng, tức giận và bạo động đang lan tràn trên thế giới có lúc trở thành không chịu được nữa và do đó sẽ ảnh hưởng tệ hại cho thể sinh lực. Việc này hiển nhiên cho phản ứng tương tự lên những bộ phận của thể xác. Thế nên chuyện lại càng cần thiết là người như vậy nên học cách bảo vệ chính mình đối với các tấn công không ngừng này.

Chuyện mà bạn cần là học cách đề phòng để có thể là giảm thiểu thật nhiều các đe dọa đặc biệt cho sự quân bình tính cảm của bạn. Tôi đề nghị rằng trước tiên, bạn nên ý thức là bao nhiêu năng lực và thì giờ cái có thể dùng vào chuyện có tính xây dựng hơn và dùng để củng cố thân xác cùng làm cái trí lạng xuống, đã bị phí phạm qua việc hồi hộp lo nghĩ đến những tình cảnh, việc không may và thất bại mà nhiều phần có thể không bao giờ xảy ra. Việc dùng óc tưởng tượng theo cách tiêu cực như vậy thường đi kèm với lòng sợ hãi. Người ta sợ rất nhiều chuyện với hệ quả là chúng làm suy yếu ý chí, sự quyết tâm, trở thành chướng ngại tính cảm mạnh mẽ, ngăn chặn hành động tích cực, và ảnh hưởng tới đáp ứng của họ trước khi cơ hội và hoàn cảnh xảy ra.

Chẳng những chỉ có thế, chúng còn tạo ra hình tư tưởng là trung tâm năng lực ở cõi thanh, chứa năng lực tiêu cực đã sinh ra chúng. Những hình này có thể thực sự ảnh hưởng bầu không khí với lực mà chúng phát ra, và do vậy tác động bất cứ ai trong vòng ảnh hưởng của chúng. Nguyên tắc này đương nhiên áp dụng đồng đều cho luôn cả hình tư tưởng lạc quan và tích cực.

Trong bất cứ trường hợp nào, tương lai thường khi không giống như chuyện ghê gớm mà nhiều người lo sợ cho cuộc sống riêng của mình trong lúc kinh hoảng ghê gớm hay âm đạm. Nhưng nếu hình tư tưởng như vậy được tạo ra thường xuyên và nghiền ngẫm mãi, chúng sẽ chứa đầy lực thu hút tới mức hình có khuynh hướng lôi kéo về người tạo ra hình đúng cái kinh nghiệm mà họ sợ hãi.

Vì vậy nên nhớ rằng khi bạn liên tục tạo ra hình ảnh việc bạn không thể đối phó với một tình cảnh hay vấn đề nào, thì đó là bạn đang thực sự thêm vào nó năng lực tiêu cực, cái sẽ có khuynh hướng tạo nên bầu không khí mà nỗi sợ hãi của bạn dễ dàng thành chuyện có thật.

Cùng lúc đó bạn làm giảm chính quyền lực và khả năng của bạn ở cõi trí, và trên hết thấy ở cõi tinh thần. Tuy nhiên những quyền năng này cũng có thể được thêm sức, củng cố lại để cho phép bạn đối phó với tình cảnh nếu đó là chuyện không tránh được.

Theo cách mà bạn thường suy nghĩ thì hàng ngày và hàng giờ bạn đang tạo những tính chất, quyền năng và khuynh hướng tương tự cho con người bạn. Những điều này đương nhiên ảnh hưởng trọn định hướng của bạn về cuộc đời. Hệ quả là mọi cố công nhằm chuyển hóa thái độ tiêu cực bị lòng sợ hãi và lo lắng chế ngự thành cái tích cực làm kích động, gợi hứng, thể hiện lòng tự tin sẽ giúp bạn đối phó được với vấn đề khi nó xảy tới, và theo với thời gian sẽ dần dần loại trừ được cái tấn công ghê gớm nhất của lòng sợ hãi và tuyệt vọng.

Nhưng khi bạn tới giai đoạn thật tâm nhìn nhận có sự hiện hữu của một tâm năng lực trong lòng bạn cao hơn con người phàm tục, sự vật có thể và nên được kêu cầu để trợ lực, cho hứng khởi, thì trọn câu chuyện sẽ thay đổi, vì bạn sẽ biết chắc là mình không đơn độc chiến đấu. Khi chưa đạt tới giai đoạn này, hãy cố tập cho quen với việc chuyển hóa lối suy nghĩ tiêu cực thành tích cực cho tới khi nó trở thành thói quen. Mỗi lần làm vậy là bạn tăng gia khả năng biết chấp nhận mọi kinh nghiệm như là cái thách đố hơn là cái đe dọa, và sẽ có được sức mạnh đối đầu với thách đố nếu nó tới.

Tuy vậy nếu vào lúc này mà việc cố công loại trừ tư tưởng sợ hãi có vẻ bất khả, và bạn tiếp tục bị ám ảnh về nỗi sợ hãi việc tương lai không phải vì óc tưởng tượng mà vì chuyện rất có thể xảy ra như bị đau đớn thêm, mất mát cá nhân, tuổi già, cuộc sống thiếu thốn vật chất và tinh thần là điều mà xem ra thiết yếu cho đời bạn, thì tôi xin đề nghị bạn dùng một kỹ thuật khác. Hãy trực diện với nỗi sợ hãi của bạn vì trốn tránh hay nhắm mắt với cái mà ta tin là không thể tránh được thì không hề có ích gì, nhưng tôi sẽ ráng chỉ cho bạn thấy là ngay cả cái xem là không thể tránh được vẫn có thể không xảy ra, hay khi nó tới thì có thể không khủng khiếp như bạn tiên liệu.

Một trong những nhà thơ sáng suốt nhất đã viết:

Bởi chuyện của người vẫn chưa rõ rệt

Vậy hãy luận bàn điều tệ nhất có thể tới.

Khi đã tưởng tượng ra 'điều tệ nhất có thể tới', hãy tìm cách xem làm sao đối đầu tốt nhất với chuyện như vậy, và giải quyết nó một cách sáng suốt nhất, hành động nào ở cõi trần, nhưng quan trọng hơn là thái độ tinh thần, có thể giúp bạn giải quyết vấn đề ở mọi cảnh giới trong tình trạng như vậy.

Một cách để làm là coi kinh nghiệm như nó xảy ra cho người khác. Bước ra ngoài nó, tách rời khỏi nó trong điều kiện riêng của bạn, và trên hết thấy tách ra khỏi phản ứng tình cảm của bạn. Xem xét coi bạn sẽ đưa ra lời khuyên thực tế nào cho người bị cảnh như thế. Tưởng tượng là họ giải quyết nó một cách hữu hiệu, khôn ngoan. Ráng thấy luôn cái hứng khởi và sức mạnh có thể được gợi nên khi họ tìm cách xem xét vấn đề sao cho có được nhận thức cao hơn về chuyện. Nhưng chuyện cũng quan trọng là tưởng tượng họ không những có thể đối phó được với chuyện, mà còn có được lợi ích với điều mà mới thoạt nhìn thì có vẻ như là thảm họa không đường thoát.

Thí dụ, hãy nghĩ tới cách có thể thực sự biến kinh nghiệm thành chuyện tốt lành, nó có thể dạy cho anh bài học gì, và khi chấp nhận nó với lòng can đảm thì làm sao anh có thể thu thập được đức tính, khôn ngoan, sức mạnh đạo đức, và trên hết thấy khả năng có thể giúp được người khác trong cảnh tương tự. nỗ lực như vậy nhằm khách quan hóa nỗi lo sợ của bạn sẽ cho phép bạn xem xét một cách thần nhiên hơn những khía cạnh khác nhau của cái đe dọa cá nhân bạn. Đó là việc cần và khó mà đạt được. Nhìn ngắm vấn đề của người khác không thành kiến và thấy rõ sự thật luôn luôn dễ làm hơn là nhìn chuyện của chính mình, điều hay vướng

vào tình cảm, nỗi lo sợ và hy vọng riêng tư.

Nhưng nếu bạn chịu thử làm như thế và quyết định có thái độ tốt nhất nào nếu nỗi sợ hãi thành sự thực, thì bước quan trọng kế là ráng để lại mọi chuyện sau lưng. Đừng tiếp tục nghiền ngẫm nó hay nghĩ tới nghĩ lui trong trí. Bạn đã có quyết định, đó là tất cả cái bạn có thể làm, nay để trọn mọi chuyện qua bên. Bất cứ khi nào tư tưởng trở lại mà nó sẽ làm vậy, hãy cố gắng lập tức thay nó bằng cái xác quyết đầy tự tin là, cho dù điều gì xảy tới thì bạn luôn luôn được trợ giúp để đối đầu với tình thế một cách khôn ngoan và xây dựng. Tỉnh thoảng xem lại khả năng mình cũng là chuyện có ích, coi bạn đã có tiến bộ gì trong việc tạo nên những vũ khí tinh thần để dùng trong các trường hợp như thế.

Bạn có thể thấy rằng cho tới nay không một điều gì tôi đề nghị giúp được gì mấy cho bạn, tuy làm thí nghiệm thì có lợi. Vậy chúng ta hãy xem có thể tìm ra những phương pháp khác giải tỏa được cái áp lực to tát gồm nhiều yếu tố mà từ những ngày đầu đã ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn, chi phối tâm trí cùng tình cảm và làm biến dạng trọn thái độ của bạn với cuộc sống. Chúng ta đã xem xét cái tác động lớn lao mà trí não có thể có đối với tình cảm, và thấy rằng một trong những quyền năng hết sức mạnh mẽ và sáng tạo của nó là sức thu hút.

Một phương pháp vô cùng quan trọng để đối phó với bao nhiêu là tư tưởng tiêu cực và đôi khi có tính đe dọa, cái thường xâm lấn tâm trí mọi người nhưng đặc biệt hơn là người như bạn có nhạy cảm khác thường với bầu không khí, và vì vậy trở thành nạn nhân cho lòng sợ hãi và lo lắng chung hiện đang nhiễm trọng bầu không khí tình cảm của thế giới, là nỗ lực cố sức chú ý vào nơi khác. Nó có nghĩa tập trung tư tưởng hoàn toàn vào một ý hay sinh hoạt không có liên hệ gì với tư tưởng đang ám ảnh lúc bấy giờ. Sự chú ý là một trong những cách mạnh mẽ nhất của việc tụ năng lực vào một tâm đặc biệt, vì nó làm tâm thức rút khỏi tất cả những địa hạt khác của tư tưởng, ý chí hay tình cảm, và do đó tuôn năng lực vào trọng tâm mới. Khi làm được vậy thì ngay cả ý thức về sự sống của thân xác cũng có thể tạm thời bị lãng quên.

Ta hãy lấy một trường hợp quá mức làm thí dụ. Khi đau răng thì bình thường không thể nào quên dù chỉ trong phút chốc và ta tập trung mọi điều vào chuyện này, ngay cả ngón tay cũng không tránh được việc sờ vào cái răng đau. Nay giả thử có chuyện nguy ngập bất ngờ xảy tới, như có chuyện khẩn cấp, tai nạn, nhà phát hỏa, ai bị nguy hiểm kêu la cầu cứu. Sự chú ý lập tức chuyển hướng, trọn năng lực trước đây bị thu hút vào cơn đau nay trụ vào chuyện khẩn cấp mà nếu đủ căng thẳng còn có thể khiến nó tạm thời bị quên đi, hay ít nhất giảm thiểu mạnh mẽ vì tất cả quyền năng của trọn cái ngã nay tập trung ở nơi khác.

Hay thử xem một tình trạng ít căng thẳng hơn như ai đó dồn hết tâm trí vào việc giải quyết một vấn đề khó khăn, thí dụ là khoa học gia, thương gia hay ai chú tâm vào một nước cờ. Người như vậy có thể hoàn toàn đồng hóa với việc họ đang làm và không còn biết chuyện gì khác đang xảy ra chung quanh họ, ngay cả khi có quấy rầy, tiếng ồn, cảm giác nóng hay lạnh. Khả năng có thể chuyển sức chú ý từ một trọng tâm này sang cái khác nhờ việc hoàn toàn đồng hóa của cái ngã vào một điểm, và do vậy với năng lực phát sinh từ đó, có thể cho giá trị lớn lao trong việc đem tâm thức ra khỏi những lượn sóng lên xuống của lòng sợ hãi và lo lắng.

Như thế khi bạn thấy mình bị nằm trong tình cảm ám ảnh hay suy nghĩ nào đó mà không thể thoát, bị nó kèm chặt dằng dai trở tới trở lui tấn công, hãy ráng chuyển tâm trí theo cách này sang chuyện khác vô tư hơn, không liên quan đến quá khứ hay tương lai mà với hiện tại và ngay đây. Trong trường hợp bạn cái tốt nhất có thể là một vấn đề siêu hình hay không chừng là cái liên hệ với kỹ thuật của việc làm sáng tạo đặc biệt của bạn. Hãy nhất quyết tập trung tư tưởng vào đó, tìm cách đào sâu. Theo cách ấy tự động năng lực đang xoáy quanh vô ích sẽ được chuyển sang trọng tâm mới. Căng thẳng được giải tỏa và thăng bằng tái lập nếu bạn trỉ chí. Vì căng thẳng phần lớn là do sự tập trung năng lực không đáng vào vấn đề hay cái đe dọa

thể xác, tình cảm, trí não có liên quan đến cái tôi.

Câu nói thông thường 'Nghĩ tới chuyện khác đi' có căn bản vững chắc và nhiều người tự động làm mà không biết chuyện thực sự diễn ra sao. Thế thì trong tương lai hãy sử dụng phương pháp ấy một cách thông minh và hữu ý bất cứ khi nào bạn thấy mình rơi trở lại vào thói quen cũ và bị áp lực của lòng sợ hãi, lo lắng mà từ hồi thơ ấu bạn đã tạo cho mình cảm ứng, bắt đầu lần nữa việc lấn át bạn. Đây là một trong những phương pháp sơ khởi dạy về kỹ thuật tham thiền, nó phát triển khả năng định trí theo lối có tính xây dựng, sửa chữa, và có thể giúp bạn tốt đẹp vào bất cứ lúc nào có căng thẳng. Nó cũng có thể giúp huấn luyện hạ trí của bạn thành cái phục vụ cho bạn thay vì là chủ nhân.

Một phương pháp khác có tính sáng tạo hơn để chuyển sự chú ý khỏi chuyện riêng của bạn là hướng nó về những ai đang đau khổ, gửi đến họ tư tưởng thương yêu và tìm cách kêu dậy sức mạnh của chân nhân trong tình trạng của họ, vì xin nhớ rằng ở cõi mà linh hồn con người linh hoạt và thức tỉnh hơn hết, họ hòa hợp chặt chẽ và có liên hệ thần giao cách cảm nhiều hơn là ta tưởng ở cõi trần này.

Nói cho cùng thì mỗi người phải tự tìm cho mình cách tốt nhất để thay đổi rung động tiêu cực hay sợ hãi thành chuyện có tính xây dựng, và để cho năng lực của họ tuôn vào đó có thể hướng đi với tác động lớn nhất đến 'cửa thoát', làm thỏa mãn tốt nhất nhu cầu của họ, hợp với tính khí và khiến họ thoát khỏi sự trói buộc của lối suy nghĩ có khuynh hướng trở đi trở lại, được thêm sức mạnh vì tái diễn luôn.

Giống như bất cứ kỹ thuật mới nào, cách tập kiểm soát này xem có vẻ khó và ban đầu dường như bất khả thi cho ai chưa hề tập kiểm soát tâm tưởng loạn động của họ. Như mọi chuyện, phần lớn đó là vấn đề quyết tâm và kiên nhẫn tập luyện, nhưng yếu tố quan trọng nhất là có ý mạnh mẽ muốn thay đổi hành vi sai thành đúng, sự nô lệ tình cảm thành tự do thoát khỏi những tâm tính phá hoại. Dầu vậy cần ý thức rằng sự việc bạn tìm cách đối phó với những kẻ nội thù cho sức khỏe và bình an trong lòng, sẽ khiến bạn có được trợ giúp xưa nay nằm ngoài tầm tay bạn. Chân ngã cũng ao ước chắc chắn hơn thế nữa việc phạm ngã vẫn còn chìm đắm trong bóng tối, bị áp lực vật chất và tâm linh đè ngộp được giải thoát.

Khi thử tập với bất cứ ý tưởng nào tôi đề ra, bạn cũng nên giữ vững tư tưởng và thường xuyên nhắc lại trong lòng rằng không có gì là không tránh được như mới thoát nhìn, và thay đổi tư tưởng làm nó xây dựng, lạc quan hơn, cộng thêm với việc chuẩn bị có thể ít nhất tránh cho bạn phần nào trọn ảnh hưởng của bất cứ cái gì mà bạn sợ. Cũng hãy thực hiện việc trên bằng thái độ can đảm và rất thực tế là chú tâm vào hiện tại từng phút một, thay vì dành thì giờ suy gẫm về tương lai tưởng tượng. Tức khi làm tròn phần việc của mỗi giây phút tới hết mức của bạn, bạn có thể đang thực sự đang thay đổi hướng của dòng đời từ lâu vẫn cuốn trôi bạn như chiếc lá thụ động tới điều mà bạn sợ.

Trở lại thí dụ trước đây, một khi bạn học cầm định mạng trong tay mình, bạn có thể còn được phép điều khiển ngựa theo đường khác với đường bạn tin là có thảm họa đón đầu. Lời xưa nói: 'Số mạng đẩy đưa nhưng nó không hề ép buộc.' Vì vậy nếu chuyện mà bạn kinh sợ rất cuộc không tránh khỏi vì là một phần của số mạng, bạn không nhất thiết phải bị nó đè bẹp, vùi dập tan nát. Bởi xin nhớ rằng, ngựa trong thí dụ tượng trưng cho tình cảm, dục vọng. Hãy học cách kiểm soát hay ít nhất sửa đổi chúng, tin cậy vào Chân ngã là kẻ thực sự điều khiển cỗ xe thay vì cái ngã, rồi thì thảm họa nếu phải tới sẽ không chi phối bạn nhiều như bạn là hiện nay. Vì một con người khác đương đầu với nó, có những đặc tính mới đủ sức đối chọi nó một cách khôn ngoan, xây dựng, hiểu biết và bình thản. Hơn thế nữa đó là một người mà sức mạnh tinh thần luôn luôn có sẵn khi họ kêu gọi được Chân ngã.

Còn một điểm khác bạn cũng nên giữ trong trí, tầm quan trọng của một việc không phải chính yếu nằm

trong chính nó, mà luôn luôn nằm trong phản ứng của người liên hệ đối với nó. Hãy chú tâm làm cho toàn hảo dây liên kết bạn với Chân ngã, và theo thời gian mọi nỗi sợ hãi đang tấn công bạn lúc này sẽ tan biến trong ngọn lửa tinh khiết. Khi ấy bạn sẽ biết niềm vui trọn vẹn của tinh thần, được chữa lành thực sự vì bạn sẽ không 'phạm lỗi' nữa.

CHƯƠNG VIII

Hôm nay tôi muốn làm bạn ý thức thêm về bản chất của đặc tính nơi cõi tinh thần, điều có thể diệt trừ nguyên nhân căn bản của bệnh tật. Đó là tình thương, vì tình thương theo nghĩa đầy đủ nhất và sâu xa nhất là lực làm 'cho trọn' theo mọi chiều hướng. Sự trọn vẹn là việc kết hợp mọi phần tử của một thể theo cách hòa hợp quân bình hoàn toàn, với kết quả là sức khỏe tuyệt hảo.

Tình thương là nguyên lý kết hợp, hòa giải và hòa hợp, thế nên là một trong những lực chữa lành mạnh mẽ nhất. Nó là gốc rễ của an khương và nguồn cội của an lạc. Tình thương là năng lực đại đồng do vậy chính thực là nguyên ủy của mọi năng lực. Thế nên lời khẳng định Thượng đế là tình thương là cách biểu lộ đơn giản và đúng nghĩa nhất của con người tính chất của CÁI ĐÓ, cái tổ lộ qua phần cao cả nhất của mọi đặc tính mà con người biết được.

Như thế ta thấy rằng tình thương dù là một phần hay trọn các đặc tính của nó là trung tâm và gốc của mọi tôn giáo lớn và chỉ dạy tâm linh. Nói theo khoa học thì nó là luật hấp dẫn từ tính theo đó một phần tử bị lôi kéo về phần tử khác, hòa hợp với nó sinh ra hình thể mới. Trên thực tế nó là lực làm cho muôn sự sống ở mỗi cảnh giới thể hiện, là ý chí tuôn năng lực trong tư tưởng Thượng đế là đấng sáng tạo vũ trụ. Cũng chính luật này điều động cái thôi thúc căn bản không cưỡng lại được trong con người, thu hút họ đến sự hòa hợp với Cội Nguồn ngay cả khi họ không biết tính chất của động lực thúc giục họ.

Một tính chất khác của tình thương là cách cho ra chính mình. Nơi loài vật, thôi thúc chính yếu này biểu lộ qua tính dục hay bản năng che chở. Ở trình độ tiến hóa cao, dù tình thương vẫn tác động theo cách này, bản chất sâu xa hơn của nó dần dần lộ ra là con người có những đức tính như hiểu được nhu cầu, có từ tâm, quên mình hoàn toàn và ngay cả việc hy sinh bản thân.

Nhờ tình thương con người trở thành cửa mở rộng cho sự tuôn trào của Bồ đề tâm xuống cõi vật chất, khiến nhân loại hiểu thêm được bản chất của lòng từ. Mặc dù vậy, tình thương ở cõi trần dù là cao đẹp nhất cũng chỉ là cái bóng của năng lực sáng tạo tối cao có tính chữa lành và tái tạo. Tình thương mà đa số người có được, sự quyến luyến cuồng nhiệt người hay vật, lòng ham muốn chiếm giữ cho cái ngã tách biệt, thì không gì hơn là cái bóng mờ, đôi khi còn cong queo hay đảo ngược lại tính chất chính yếu của nó.

Thực vậy, ở mức thấp nhất do lòng tự ái nó có thể trở thành có hại, tàn phá, độc ác và nguy hiểm, y như bất cứ biểu lộ thiêng liêng nào cũng có thể hóa đen tối và tệt hại khi bị tính đối nghịch khống chế. Về một mặt trọn lịch sử của nhân loại có thể xem như là tình thương nếu hiểu được, từ hình thức ban đầu là tình thương đại đồng phản ánh qua những đấng cứu thế cao cả đã gọi hứng và nâng cao những người mà nó kêu gọi tìm họ dù chỉ thoáng qua, cho đến những biểu lộ thấp kém của tình thương sai đường gây ra đau khổ không tưởng được.

Bạn tham thiền càng nhiều về ảnh hưởng và năng lực của tình thương thì bạn càng khởi sự ý thức rằng cái

tôi nói ban đầu là đúng. Nó là căn bản tuyệt đối, là tinh túy của chính Sự Sống. Không có gì mà nó không làm hoàn thiện và vinh quang được một khi cái nguồn và bản chất thực của nó được ý thức là cái biểu lộ căn bản của Thiên tính trong thế giới.

Nếu bạn có thể thực hiện trọn vẹn được tình thương thì mọi tranh chấp nội tâm sẽ tự nó giải quyết. Bởi bản chất của tình thương là kết hợp, không những nó có khả năng chữa lành mà còn loại trừ lòng sợ hãi. Sợ hãi tan biến đi cho ai có thể đồng hóa mình hoàn toàn với ý làm lành tức tình thương. Điều này được chứng minh biết bao lần do năng lực của tình thương tăng cường ngay cả cho ai là người yếu ớt nhất và nhát nhúa hơn hết.

Có vô số thí dụ về ảnh hưởng của tình thương làm thay đổi trọn định hướng của người. Nó làm họ có sáng suốt, dũng cảm, khiến hàng ngàn người đổi đầu và khắc phục được bao hiểm nguy, tai biến với sự thần nhiên, ngay cả cực hình và cái chết hay bệnh tật hành hạ. Tục truyền rằng ở đông phương nơi con người phát từ tâm hết dạ, ta có thánh nhân chung đưng đã thú mà không hề hấn gì. Bởi điều mà con người sợ hãi gần như luôn luôn là việc gặp phải sự biểu lộ một tính chất nào đó của chính họ. Kể nào đã hoàn toàn chế ngự được được cạy dử trong tim thì cạy ngoài thiên nhiên không còn là hiểm họa. Tình thương tỏa rạng sẽ mạnh tới mức làm cạy tìm đến chân người để tắm mình trong lực mang lại sự sống.

Nếu có thể biểu lộ trọn vẹn tình thương chân thật qua phạm ngã thì nó sẽ lập tức khiến trí não xóa đi tất cả những biểu lộ gì không phải từ tình thương mà ta luôn luôn gặp trong đời, do ái tính giữa chúng và phản ảnh của chúng trong bản tính ta. Nhưng chỉ có rất ít kẻ đạt tới mức toàn thiện này. Ngay cả người tốt lành nhất, cao thượng nhất vẫn còn phải tranh đấu với những lực đối nghịch, và khi ta chọn thái độ này hay kia chúng sẽ do từ lực thu hút về ta cái tương tự với chúng trong đời.

Cái giống nhau sẽ luôn luôn thu hút nhau không nhiều thì ít. Lòng sợ hãi sinh ra sợ hãi; thù hận, thù hận; bạo động, bạo động; và ngược lại. Ai thương yêu thật lòng một cách khôn ngoan (và đây là điểm quan trọng) sẽ gợi nên tình thương, lòng tin tưởng ở chỗ không ngờ. Bạn có thể đưa ra nhiều thí dụ trong đời sống hằng ngày có vẻ như đi ngược với khẳng định trên. Bề ngoài dường như là thế nhưng ai nhìn qua được hình dạng bên ngoài sẽ luôn luôn thấy có ái lực bên trong.

Đức Jesus dựa vào hiểu biết về luật căn bản này khi ngài khuyến dạy ta hãy yêu kẻ thù của mình. Ngài biết rằng cái ác chót hết chỉ có thể được khắc phục bằng cái thiện, và khi thương yêu thì người ta không những tạo được trong lòng một tâm điểm của năng lực tinh thần và bình an nội tại, mà cùng lúc phát sinh từ lực thúc đẩy ý làm lành nào tiềm ẩn trong lòng thù địch của họ. Khi có đáp ứng đủ mạnh nó còn có thể khiến họ ngưng ác ý. Đương nhiên ai chưa đáp ứng đủ thì tình thương bị chống đối mãnh liệt.

Đức Jesus và những vị lãnh đạo tinh thần thấp hơn tỏa ra ánh sáng quá chói lọi, lực quá dũng mãnh có thể làm rúng động ai không có đáp ứng, làm họ kinh hoảng sợ mất sức mạnh họ vẫn tự hào, kêu gọi ác tính tiềm ẩn để chống lại sự thúc đẩy của tình thương, và do đó sinh ra thù ghét. Nhưng nói về người bình thường thì không sợ có phản ứng như vậy, vì tình thương họ biểu lộ chỉ là cái bóng mờ của thiên tính.

Nay ta thử áp dụng những khái niệm này về bản chất của tình thương vào trường hợp bạn. Tuy bạn đã yêu và được yêu thương, tình thương của bạn gần như luôn luôn có lẫn với ham muốn cá nhân, đòi hỏi hay bắt buộc có đáp ứng khiến nó làm hư chuyện. Nó không thu hút mà đẩy lui. Phần lớn lý do là vì bạn không biết về đặc tính cốt yếu của tình thương, cái luôn luôn phóng thích thay vì cầm giữ. Khi tìm cách cầm giữ một ai hoàn toàn cho riêng mình, việc tự do tăng trưởng và biểu lộ bản tính của họ bị đe dọa. Để tự vệ họ chống lại và kết quả thường là sự chia rẽ cách này hay cách kia. Như thế cái giống nhau sẽ sinh ra giống nhau. Sợ hãi thay vì tự do và

hoan lạc là kết quả của tình thương như vậy.

Tôi có nói tình thương đồng nghĩa với hiểu biết và lòng từ, nó ngụ ý có đáp ứng với nhu cầu và nhược điểm người khác nhận ra nhờ sáng suốt của con tim. Nó có nghĩa chấp nhận họ như họ là. Có câu nói 'Hiếu tất cả là tha thứ tất cả'. Tha thứ theo đúng nghĩa là hình thức biểu lộ cao tột nhất của tình thương. Hiếu kẻ khác theo nghĩa này muốn nói ta có nhận thức tinh thần phát triển cao độ.

Nay bạn thấy vì sao tôi luôn luôn nhấn mạnh việc cần hiểu rõ bản tính của bạn. Vì nếu không có hiểu biết ấy bạn sẽ dễ dàng phóng chiếu ham muốn riêng và thành kiến của mình cho người khác, thấy nơi họ cái mà bạn ao ước muốn tìm hoặc tốt hoặc xấu. Cái khuynh hướng rất thông thường này là nguyên do của nhiều ảo ảnh và thảm kịch trong tình người. Tình thương chân thật luôn luôn có thể xuyên thấu qua nhiều lớp vỏ che dấu mà con người ẩn sau đó.

Khi bạn có được hiểu biết này không những về bạn mà về cả người khác, bạn sẽ bắt đầu hiểu thêm một chút về việc cần thực hành nhiều hơn tình thương kết hợp trong mọi hoạt động. Tự nhiên bạn có thể hỏi là làm sao việc thương yêu mọi người mọi vật, kể luôn cả kẻ thù của mình, áp dụng được cho bản tính đen tối của một cá nhân? Làm sao mong bạn thương yêu kẻ mất quân bình mà vẫn không sinh ra năng lực đen tối?

Ta hãy xem xét lại bản chất của chúng. Ta đã thấy những lực này, thèm muốn, si mê, ao ước cuồng loạn, sinh ra xáo trộn trong lòng và rồi bệnh tật cho mọi người lúc này hay lúc khác, là cái còn sót lại của bản tính sơ khai nơi người, tương tự như giai đoạn phát triển của thú vật và trẻ thơ chưa được hòa vào trọn khối.

Lý tưởng mà nói thì con người phải kiểm soát được những lực này từ lâu, hay hơn nữa là đã chuyển hóa chúng từ vị thế chủ nhân, là cái hay thấy, thành phương tiện hữu dụng tốt lành. Nhưng không cần nói bạn cũng biết ít khi được vậy. Nguyên do bạn và nhiều người khác sống với nỗi sợ hãi là lực sẽ bùng ra khi bất đắc chí, là do bạn ít khi hiểu được bản chất thực của lực, hệ quả là không biết luyện nó bởi tất cả lực trong thiên nhiên phải được luyện nếu muốn chúng trở lại bản chất nguyên khởi của chúng, là năng lực thiên thần thay vì ác quỷ.

Nói chung việc làm ngơ buổi ban đầu, sự đè nén hung bạo, thiếu thông cảm và thiếu sự huấn luyện sáng suốt trong lúc trẻ con khôn lớn, cùng với những yếu tố sinh ra từ quá khứ xa xăm, tất cả đóng góp thành... của tất cả những dạng năng lực từ đường tiến hóa chính. Bởi chúng bị rơi rớt lại sau, những lực này biểu lộ một cách vô lý y như trẻ con cư xử khi chúng không hòa hợp thành công vào với gia đình.

Đó là lý do tại sao bạn đôi khi cảm thấy như rõ ràng có kẻ khác lạ sống trong người bạn, kẻ phản bội ẩn núp trong lâu đài của bạn. Bạn sợ hãi tâm tính của nó là điều chi phối bạn cho dù ráng chống đỡ, chúng đẩy bạn vào tình trạng đen tối không thấy được lý lẽ nào, ngay cả việc khiến bạn thốt ra lời tàn nhẫn hay có hành động ngu dại, thiếu suy nghĩ mà một phần khác trong người bạn lên án. Tệ hơn nữa, càng tranh đấu chùng nào với lực, càng tìm cách đẩy nó ra khỏi con người bạn thì nó lại càng thắng thế chùng ấy.

Lý luận với những nội lực này, trách cứ hay ra lệnh cũng vô ích y vậy. Chúng không đáp ứng với lý lẽ vì chúng hiện hữu bên dưới mức này và là một phần của tình cảm. Khi phạm nhân còn bị kềm hãm nhiều mặt vì những ảnh hưởng thấp kém này, bạn không thể đánh bại chúng trong những mặt mà chúng mạnh mẽ nhất. Đè nén dữ dội hay nghiêm khắc lại càng tệ hơn nữa vì hành động ấy hướng năng lực vào ngay những tính chất mà bạn muốn chuyển hóa. Đó là một trong những lỗi lầm nguy hiểm nhất mà nhiều kẻ cuồng tín tôn giáo và muốn thanh lọc bản thân phạm phải.

Thái độ tương tự cũng được ngay cả những tổ chức gọi là trường bí giáo áp dụng. Họ nhấn mạnh việc người nhập môn cần phải diệt mọi dục vọng và khuyết điểm trong người, ngay cả óc cá biệt, và dùng ý chí chống lại bản tính của phạm ngã, trong đó nhiều chuyện trực tiếp sinh ra từ tiềm thức.

Trước hết, việc dùng ý chí của con người trong bất cứ tình trạng khó khăn nào thuộc loại này đều không bao giờ nên khuyến khích, nhất là khi nó liên hệ đến những khía cạnh tinh tế hơn của sự sống. Con người chưa sẵn sàng để dùng nó vì ý chí con người ít khi hay không hề không nhuốm lòng ham muốn, tư lợi, hung bạo hay ý muốn chế ngự. Kể đó, tin rằng bất cứ điều gì cũng có thể bị diệt trừ hay làm tiêu tán là chuyện sai lầm. Không hề có tình trạng là cái chết thực sự mà chỉ có thay đổi, chuyển biến, tăng trưởng, trở thành, sự chuyển di của vật chất hay tâm thức từ một tình trạng này sang tình trạng khác.

Việc ấy áp dụng cho những bản chất tệ hại của thiên nhiên cũng y như là cho bất cứ tình trạng hiện hữu nào. Nếu những lực này có thể bị tiêu hủy thì sẽ còn lại điều gì nếu không phải là khoảng không trống rỗng ? Và cái gì sẽ được thế vào để chiếm chỗ trống này trong phạm nhân còn dốt nát ? Đức Jesus, vì được nhiều người xem là một trong những nhà tâm lý học đại tài nhất của thế giới, cho ta thấy được vấn đề khi ngài nói đến việc gian phòng được tẩy rửa, trống vắng sau khi một ma quỷ bị tống khứ và có bầy ma quỷ khác dữ dằn hơn mau lẹ ủa vào.

Vậy thì điều gì sẽ thay cho ý chí con người trong nỗ lực đổi đầu và thanh lọc bản chất thấp của mình ? Còn gì khác hơn tình thương, vì nó không hề tiêu diệt mà luôn luôn chuyển hóa ? Bạn chớ nên rơi vào suy nghĩ lầm lạc rằng tôi đề nghị thương yêu theo cách của con người những biểu lộ rõ ràng của các năng lực bị hướng sai trong đời, rằng ta nên chịu theo những khuyết điểm của mình, tội nghiệp và nương tay với chúng.

Chuyện khác xa như thế, bạn hãy nhớ rằng chữ 'thương yêu' có nhiều ý. Điều tôi muốn nói là trước tiên bạn nên gắng sức dùng tình thương như là cách để hiểu chúng, vì tình thương luôn luôn hàm ý thông cảm. Hãy cố gắng nhận ra bản chất thiết yếu của những lực này, những lực trời cho mà bạn không thể kiểm soát và chỉ có bạn và bạn mà thôi đã dìm chúng xuống, biến chúng thành xấu xa hơn vì trong kiếp này và những kiếp trước, hoặc bạn không có hiểu biết hay không có cả ước muốn làm chúng hiển hiện đúng đắn, vì bạn luôn luôn chuyển năng lực của chúng để thỏa mãn dục vọng của mình.

Khi làm vậy bạn thành tác nhân chuyển biến chúng từ 'thiên thần' sang 'ác quỷ', từ những lực kiến tạo, sáng chói thành lực phá hủy và đen tối. Thế nên chẳng những bạn nên có lòng thương xót đối với chúng mà cả hối hận. Bạn cần đưa lực bị cầm tù có sự chói sáng trở lại, điều bạn đã làm hoen ố. Bao lâu chưa làm được vậy thì bạn vẫn chưa thể đạt được sự trọn vẹn và nỗi vui mà bạn mong muốn, vì chúng là một phần của bạn.

Nhờ tập cách chuyển biến do tưởng tượng bạn tuôn năng lực cứu chuộc vào tình trạng hỗn độn của những lực bất trị này. Cố công ấy cũng giúp bạn ý thức được rằng mọi việc nào bị xem là xấu xa trong chính con người bạn và trong thế giới thì thật ra, luôn luôn là kết quả của việc sử dụng lầm năng lực thiêng liêng, do ý chí dốt nát của người lôi kéo nó xuống thấp và biến nó thành việc khác.

Tất cả những lực như thế phải được chuyển hóa trở lại cho mục đích và phận sự chân thực của nó, nếu con người muốn đạt tới tình trạng hòa hợp, và điều này chỉ có thể xảy ra do nỗ lực hữu ý là dùng tình thương cứu chuộc tất cả những gì đã bị hạ giá trị, tình thương như là dung môi cao tột nhất, là năng lực duy nhất có thể từ cái hỗn loạn của phạm ngã hay tình trạng của quốc gia tạo nên được sự hòa hợp vĩnh cửu. Và cũng nên nhớ rằng tình thương hàm ý hy sinh. Khi tình thương được kêu gọi trong bất cứ hoàn cảnh nào, sự chia rẽ và kế tiếp là vô minh và độc ác cuối cùng sẽ bị quét sạch.

Đối với bạn tới nay điều này chỉ đạt được khi bạn luôn luôn duy trì thái độ tỉnh thức, theo dõi hành động và tư tưởng của mình để nhận ra ngay bất cứ lúc nào có tính 'thiếu tình thương' lén vào. Nó có nghĩa việc điều chỉnh lại hoàn toàn trọn đáp ứng của bạn không những đối với những lực trong người bạn, mà với cả những lực bên ngoài, với người chung quanh và nói chung với thế giới. Nhưng trên hết thấy, nó có nghĩa là trong bất cứ khó khăn nào bạn phải kêu

gọi những tính chất của tình thương, bằng cách tưởng tượng năng lực của nó tuôn từ Linh Hồn xuống thành từng dải ánh sáng sống động.

Khi cố gắng duy trì định hướng về Chân thay vì chuyện phù du (không có nghĩa là xuất thế mà ngược hẳn lại), bạn sẽ dùng tình thương để ảnh hưởng và chuyển hóa mọi lực chống cự trong bản tính mình và tự nhiên là việc này sẽ cho tác động vượt xa ngoài chính bạn. Vì Linh Hồn là cầu nối liền tinh thần và vật chất, mà bạn là sản phẩm của Linh Hồn, bạn phải học xử sự như cái cầu giữa ánh sáng tái tạo này và những tính chất của phần đen tối, hỗn loạn trong người bạn, và như thế là làm phần của bạn trong việc chăm lo cho cái bị giam hãm. Bạn càng tiến đến gần chừng nào việc đồng hóa cái ngã với Chân Ngã và dùng năng lực cao của nó để giúp bạn trong việc này, việc tổng hợp mọi khía cạnh của cái ngã càng được thực hiện mau chững ấy.

Hiện tại khả năng biểu lộ tình thương trọn vẹn hơn qua cái ngã có vẻ không gì hơn là lý tưởng xa vời, nhưng nó không như thế mãi nếu bạn học cách vun trồng nó. Bất cứ điều gì bạn làm như sách bạn đọc, loại nhạc bạn nghe, tính cách tư tưởng bạn thường có, lời phán xét của bạn về người khác, loại năng lực bạn dùng cho công việc, tất cả đều có tác động lên trọn con người của bạn do việc nối kết bạn với mức cao hay mức thấp của sự sống.

Điều này áp dụng cho tất cả mọi người. Đa số người chú tâm vào chuyện nhất thời và thường là điều khờ dại, thấy mọi việc đánh động tâm thức và sự sống của mình theo ý nghĩa ngắn hạn và vật chất của nó, do vậy mới sinh ra rối loạn và tình trạng bị thảm của thế giới. Nếu có thêm người học cách dành mỗi ngày một khoảng thời gian rữ bỏ áp lực của cuộc sống bằng cách kêu gọi ảnh hưởng của năng lực thiêng liêng luôn bao trùm là tình thương, thì sự chuyển hóa kỳ diệu của tình trạng thế giới có thể xảy ra.

Ít nhất bạn có thể làm được việc sau. Vào mỗi lần tĩnh tâm như thế hãy thử cảm xúc và tưởng tượng thấy trong trí năng lực tái tạo này của tình thương thấm nhập vào chốn đen tối nhất và sơ khai nhất của con người bạn như là những luồng sáng rực rỡ nhẹ nhàng thật nhân từ, đến các lực xáo động của lỗi lầm ngày xưa đang chờ được tinh lọc. Vì tôi xin nhắc lại lần nữa rằng tình thương là lực duy nhất có thể cứu chuộc và biến cái xấu thành cái tốt, vô minh thành minh triết và bệnh tật thành lành mạnh.

Hãy nhớ lại chuyện thần tiên về nàng công chúa thuận lấy quái vật hung dữ để cứu lấy gia tộc cô. Vẻ đẹp và lòng nhân của cô đã thắng được quái vật, và nụ hôn vì tình thương của cô làm cho nó thoát được lời nguyền vốn ràng buộc nó vào loài vật, và làm cho nó trở lại hình dáng cũ, thành hoàng tử người yêu trong mộng của cô. Giống như nhiều chuyện thần tiên khác, chuyện trên có biểu tượng sâu xa mà từ lâu ý nghĩa đã bị quên lãng. Vậy thì khi bạn tuyệt vọng, hãy cố nhìn những khía cạnh đen tối của con người bạn thường đây và mình, có bản chất là nét vinh hiển của Sự Sống Duy Nhất, tạm thời bị lời nguyền và cầm tù do vô minh, mù quáng và ảo tưởng của phàm ngã. Hãy gắng sức giải thoát chúng bằng cách biểu lộ qua mọi tư tưởng và hành động của bạn khả năng tái tạo của tình thương. Như thế bạn và chúng sau cùng sẽ thoát khỏi xích xiềng của bạn.

CHƯƠNG IX

Chúng ta đã xem xét những cách mà năng lực thương yêu có thể được dùng để kiểm soát và hướng dẫn các lực làm linh hoạt bạn. Nhưng tiến trình phải không dừng ở đó vì cái ngã chỉ là một tế bào rất nhỏ trong bể mênh mông vô vàn những sự sống khác. Vậy thì làm sao có được sự hòa điệu và liên lạc to lớn hơn không phải cho thế

giới nhỏ bé của bạn mà cho luôn cả thế giới rộng lớn hơn ? Bởi ta biết chắc điều này: không một đơn vị riêng rẽ nào có thể đạt được sự toàn thiện cho chính nó trừ phi nó hoàn thiện thái độ của mình đối với tất cả bạn đồng sự, những con người khác mà sự sống của nó hợp với họ thành một khối chung.

Cho đa số người, giai đoạn này còn rất xa điều ấy, nhưng với thiếu số có hiểu biết nhiều hơn thì họ có trách nhiệm lớn hơn và nên coi đó là mục tiêu trọng đại cho mình. Nó hàm ý việc đạt tới sự kết hợp và hòa điệu to lớn hơn, trước tiên trong vòng ảnh hưởng nhỏ bé của mình nhất là đối với những ai mà họ có sinh hoạt thân cận; bởi họ có thể tin chắc là đôi bên được mang lại với nhau do liên hệ trong quá khứ. Mỗi dây như thế có thể thuộc đủ mọi loại, nhưng nay ta sẽ xem xét những liên hệ sinh ra tình trạng bất hòa, điều là một phần rõ ràng trong cảnh đời rất hay thấy của nhân loại.

Nhờ hiểu biết tăng gia, bây giờ bạn đã có thể nhận ra những mối dây như thế trong kiếp này và lý do có thể có cho những tranh chấp và khó khăn đặc biệt mà nó tạo nên. Đặc biệt việc tỏ ra hiển nhiên trong mối liên hệ gia tộc của bạn, nhiều cái chắc chắn là kết quả của sự thù nghịch từ lâu đời và những thương tổn đôi bên gây cho nhau. Trong những trường hợp như thế, việc quan trọng hơn hết là có mọi nỗ lực ngay bây giờ, trong kiếp này, để tạo nên sự hòa hợp ở nơi có gây hấn, ít nhất là phản ứng về phía bạn. Có lẽ bạn không thể thay đổi được phản ứng của bên kia, nhưng đó không phải là chuyện của bạn. Thay đổi thái độ về phía bạn có thể sinh ra ảnh hưởng to lớn hơn là bạn biết.

Cả hai bạn là cựu thù của nhau được sinh ra trong cùng gia đình để cho cả hai có cơ hội phá bỏ hàng rào hận thù, ghét bỏ kéo dài nhiều đời, và bao lâu chưa thành công thì số mạng sẽ tiếp tục mang đôi bên gặp nhau trở lại, cho tới khi một trong hai người đạt được chân hiểu biết. Ai làm được thế sẽ thoát khỏi dây ràng buộc còn người kia sẽ phải học bài học ở một nơi khác và bằng cách khác, nhưng họ phải học và thực hành nó. Vì điều chắc chắn là trong kiếp này hai bạn đối đãi nhau tệ hại thêm chừng nào thì việc hòa giải trong tương lai càng khó hơn chừng ấy. Bởi cái ác sẽ sinh ra thêm cái ác bao lâu bạn chưa tỉnh ngộ và ý thức rằng vòng luẩn quẩn phải chấm dứt. Khi đó người ta phải dùng sự khôn ngoan và lòng từ, đem tình thương vào chuyện để ngăn chặn dòng suối đục và thanh tẩy nó bằng cách lấy chất độc khỏi nước. Vì lẽ tiến trình ấy phải xảy ra lúc này hay lúc khác, bạn, người đã có được một chút hiểu biết, phải là kẻ nỗ lực khởi công ngay, dù phá vỡ thói quen thù hận, ganh tị, và ngay cả ghét bỏ khó khăn là dường nào.

Điều nghiêm trọng và cần làm cho ai luôn nghiên ngẫm hận thù phải chú ý là khi cay đắng nhớ lại điều tệ hại của nhau, việc ấy tác dụng như chất độc và là nguyên do của nhiều bệnh cho thể chất và tâm thần. Hiển nhiên là bác sĩ tâm thần biết chuyện ấy nhưng sự hiểu biết của họ chưa đủ sâu, vì họ không biết rằng thái độ như vậy sinh ra một luồng liên tục chảy của vật mà tôi chỉ có thể mô tả là acid tâm thần vào thể sinh lực (thể phách), và có thể tác động lên cả thể tinh cảm. Chúng thấu nhập thể xác và trừ phi được chặn lại, cuối cùng sẽ gây nên nhiều bệnh nan y cho người. Chúng cũng có khuynh hướng tạo nên những hình tư tưởng mạnh mẽ khiến trí não xáo trộn, mất thăng bằng và có thể gây huyền tưởng làm loạn trí.

Chuyện không may là những sai lầm ngày xưa thường luôn luôn có khuynh hướng được nhớ lại qua ham muốn riêng tư và giới hạn của người, cái tạo thành tấm gương đục và cho hình ảnh méo mó. Kết quả là sự việc bị bề cong so với tâm vóc và ý nghĩa thực sự của nó, làm chuyện nhỏ hóa ra to vì người ta tự lừa dối mình và tuôn vào đó tất cả nhược điểm, ham muốn, lòng kiêu hãnh và thù hận của họ.

Lúc trước tôi có nói đến giá trị của óc chú ý trong giai đoạn chuyển hóa, và vạch ra rằng chú tâm vào vật hay người nào là tuôn vào đối tượng tư tưởng của bạn loại năng lực mà bạn sử dụng. Đó là lý do tại sao phải tránh với bất cứ giá nào mọi hình thức chỉ trích phá hoại hay tiêu cực. Nó có thể cho ra ảnh hưởng nghiêm trọng

ở mặt hiển hiện hay mặt thanh, tương tự như điều tôi vừa nhắc đến. Thế nên khi tư tưởng chỉ trích nổi lên, hãy lập tức thay nó bằng tư tưởng tích cực, nhấn mạnh những tính chất tốt lành nơi kẻ mà bạn đã chê bai, khả năng và ưu điểm của họ hơn là khuyết điểm.

Làm vậy bạn sẽ giúp họ cũng như là giúp chính mình, vì một điều nào đó trong con người họ được chạm tới và sẽ đáp ứng lại, ngay cả khi bạn lẩn họ không hay biết lúc ấy. Và nhớ lại thí dụ tôi đã dùng trước kia là cái boomerang luôn luôn quay trở về người đã tung nó đi. Tới mức này, trong bất cứ trường hợp nào bạn nên ý thức rằng kẻ thù của bạn chỉ phản ảnh trở lại bạn năng lực phá hoại mà chính bạn tạo ra. Một khi bạn loại trừ chúng rồi thì ác ý của họ không gọi được gì nơi bạn, ngoài tình thương và ý muốn giúp đỡ họ.

Một trong những lỗi lầm của bạn có từ quá khứ xa xôi là bạn không hề biết cách tha thứ; bạn có thể bác bỏ lời này nhưng nhớ rằng, các thương tổn thật sự được tha thứ cũng sẽ được lãng quên theo nghĩa chúng không quay trở về gặm nhấm ký ức, không để lại vết sẹo. Nếu có nhớ lại đi nữa thì không còn phản ứng tình cảm nào, vì chúng đã được lọc hết độc chất. Khả năng tha thứ lớn lao như vậy chỉ có được sau nhiều lần gắng công. Có lẽ bạn phải tha thứ kẻ thù không biết bao lần cho đến khi thành công trong việc làm hòa với kẻ thù thật sự trong chính người bạn, và nhờ vậy tạo được ngay trong lòng ít nhất bầu không khí sáng tạo thương yêu.

Bao lâu bạn chưa làm được phần việc này thì chưa có lối thoát cho những ràng buộc mà mối liên hệ như thế áp đặt, vì nói cho sát thì chúng là cơ hội mà Linh Hồn trưng ra cho hai kẻ thù nghịch nhau, ai làm ngơ chúng hay tìm cách tránh né là tự gây hại cho mình. Cũng không ích lợi gì khi tưởng tượng là bạn sẽ không phải gặp chúng về sau nếu bây giờ tránh đi, chuyện sẽ quay trở lại với bạn lần này rồi lần nữa cho tới khi bạn chuyển hóa được chúng nhờ năng lực tình thương. Bạn cũng không trị được dứt hẳn hay có được bình an khi nào các tranh chấp này chưa chấm dứt, vì lẽ tuy bề ngoài của cái ngã thay đổi qua các kiếp sống, nhược điểm chưa giải quyết vẫn y vậy, vẫn cũng là tình trạng thiếu quân bằng và quan trọng hơn nữa là thiếu tình thương, chúng sẽ tiếp tục thể hiện trở lại trong mỗi cái ngã mà bạn khoác lấy cho tới khi chúng được chữa lại.

Nhiều người tự lừa dối mình bằng cách tưởng tượng rằng họ sẽ là người khác hẳn trong kiếp tương lai. Đây là hình thức dễ chịu của việc tự gạt mình nhưng sai lầm, con người căn bản chỉ có thể thay đổi bằng cách biến đổi thái độ nó có ngay lúc này và ở đây, và bằng nỗ lực cần thiết để có được hiểu biết, khôn ngoan và tình thương lớn lao hơn, điều duy nhất có thể chuyển biến quái vật vô minh và ý chí cứng lòng thành sự sáng. Do vậy hãy cố gắng làm cho những lực tái tạo này tuôn chảy tự do vào mọi loại tranh chấp từ xưa, theo lời dạy của đấng nói rằng tình thương là việc cần thiết hàng đầu để sống đúng cách, từ đó có hạnh phúc và sức khỏe. Ngài nói, Ta mang đến điều răn này cho các con, là hãy thương yêu nhau. Và ngài thiết mạng khi làm tròn điều răn ấy. Cách ngài biểu lộ tình thương là biến mình trở thành luôn luôn là con kinh cho tình thương tuôn tràn qua, đến mọi sự sống. Dù vậy ngay cả những kẻ tuyên bố là tín đồ theo lời ngài vẫn tìm lý lẽ để bác bỏ nó:

— Điều răn ấy quá khó cho chúng ta. Làm sao có thể mong là chúng ta biểu lộ tình thương như vậy khi chúng ta chưa hề biết nó là sao? Làm sao ta có thể thương yêu khi trong lúc tuyệt vọng và vô vọng ta không thấy gì ngoài lòng hận thù và bạo lực? Nếu quả thật chỉ bằng cách tuôn rải tình thương cho tất cả thì mọi ước vọng sẽ thành, nếu quả thật khi ta chưa học để biết thương yêu và tha thứ kẻ thù thì ta không thể có được tình thương và sự tha thứ cho mình, vậy còn có hy vọng gì cho ta?

Nhưng có phải Vị có tình thương, lòng từ và minh triết sâu rộng lại chế diễu con người bằng cách đòi hỏi họ làm chuyện bất khả năng? Khi tuyên bố với nhân loại rằng tình thương tự nó là sự biểu lộ của thiên tính, ngài cho thế giới thấy một khía cạnh mới của chân lý muôn đời, tức tình thương là hình thức đặc biệt của quyền