

Các kỹ thuật thiền

của Bhagwan Shree Rajneesh



sách cam

Nhà Xuất Bản Thanh Hóa



SÁCH CAM

**Các kỹ thuật thiền của
Bhagwan Shree Rajneesh**

Orange Book

**The meditation techniques
of
Bhagwan Shree Rajneesh**

Orange Book

**The meditation techniques
of
Bhagwan Shree Rajneesh**

SÁCH CAM

Các kỹ thuật thiền của Bhagwan Shree Rajneesh

Người dịch: Nguyễn Đình Hách

Nhà xuất bản Thanh Hoá



Lời giới thiệu





Lời giới thiệu

Cuốn Sách Cam này là tuyển tập những phương pháp thiền mà Osho đã giới thiệu trong nhiều năm cùng với những chất lọc và trích dẫn từ những cuốn sách về những buổi sáng thuyết giảng và buổi tối darshan.

Một số kỹ thuật - Vipassana, Nadabrahma, Whirling - đã quen thuộc với nhiều thiền nhân của những truyền thống trong nhiều thế kỷ; những kỹ thuật khác - thiền Động, Kundalini, Gourishankar - là phản ánh sáng suốt của những truyền thống này và những khám phá của tâm lý đương thời; chúng là những toa thuốc duy nhất của Osho đối với những nhu cầu của con người hiện đại. Hơn nữa chúng bổ sung cho chúng ta cơ hội hiếm hoi để dốc hết mọi nỗ lực của chúng ta nhằm đạt tới ở đây-và-bây giờ và nhận ra chính chúng ta.

Theo cách nhìn của Osho, cũng như theo cách nhìn của tất cả các vị Phật qua nhiều thời đại thì chỉ khi mọi nỗ lực của chúng ta kết thúc và tất cả mọi kỹ thuật trở nên vô dụng thì chúng ta thực sự trở thành thiền nhân và có thể nhìn thấy điều xa vời 'ở đây-và-bây giờ' chỉ đơn giản là ở đây, bây giờ.

Vậy nên, hãy nhảy múa! Cười và hát, chạy, nhảy và la hét, ngồi và nhìn bất động, sống, yêu và cầu nguyện từ

ting mơ đến tối khuya với những trạng thái thiền định tuyệt vời này. Và đừng để cho những thói quen hàng ngày của bạn là nguyên cớ để không nhảy vào và không trải nghiệm. Việc sắp xếp thành những phần theo sau việc lập chương trình hàng tháng của các phương pháp trong trại thiền Shree Rajneesh Ashram ở Poona, hoặc những thời điểm theo gợi ý của Osho; những phần này chỉ là những gợi ý mà không phải là những tiêu chuẩn cứng nhắc. Thực hành thiền Động vào buổi tối tốt hơn tất cả. Và nếu công việc của bạn cho phép thì bạn có thể hát và nhảy múa suốt cả ngày!

Nghĩ về thiền như là cuộc phiêu lưu và cuốn Sách Cam này như là hướng dẫn của bạn. Và khi đạt tới điểm mà bậc Thầy là cần đến thì hãy đến, vì suối nguồn của nó luôn ở đây.

Swami Anand Veetmoha



Nội Dung

NIỀM VUI tuyệt vời nhất của cuộc đời	9
BÌNH MINH: cười, vận động và phấn chấn	21
BUỔI SÁNG: hoạt động vui vẻ, làm việc và chơi	45
BUỔI CHIỀU: ngồi, nhìn và lắng nghe	81
BUỔI TỐI: lắc lư, nhảy múa và ca hát	113
ĐÊM: tưởng tượng, cầu nguyện và yêu thương	139
CON ĐƯỜNG duy nhất	187



NIỀM VUI TUYỆT VỜI NHẤT CỦA CUỘC ĐỜI

Điều đầu tiên, biết thiền là gì.

Mọi thứ khác theo sau.

Tôi không thể nói với bạn rằng bạn phải thực hành thiền, tôi chỉ có thể giải thích cho bạn nó là gì. Nếu bạn hiểu tôi, bạn sẽ trong thiền; điều đó không bắt buộc. Nếu bạn không hiểu tôi, bạn sẽ không ở trong thiền.

Thiền là gì?

Thiền là trạng thái không-tâm trí. Thiền là trạng thái tinh khiết của tâm thức không có gì bên trong. Thông thường, tâm thức bạn đầy những rác rưởi, giống như cái gương phủ đầy bụi. Tâm trí là giao thông không ngừng: những ý nghĩ đang di chuyển, những kỷ niệm đang di chuyển, những tham vọng đang di chuyển – đó là giao thông chật chội! ngày qua ngày. Thậm chí khi bạn ngủ, tâm trí cũng hoạt động, nó đang mơ. Nó vẫn nghĩ, nó vẫn băn khoăn và lo lắng. Nó đang chuẩn bị cho ngày tiếp theo; sự chuẩn bị cơ bản vẫn đang diễn ra.

Đây là trạng thái không thiền định. Chỉ là đối nghịch của thiền. Khi không có giao thông và ý nghĩ dừng thì không ý nghĩ nào chuyển động, không ước mong nào khuấy động, bạn hoàn toàn tĩnh lặng – sự tĩnh lặng đó là thiền. Và trong sự tĩnh lặng đó sự thật

được nhận ra, và không bao giờ có thể khác được. Thiền là trạng thái không-tâm trí.

Và bạn không thể nhận ra thiền thông qua tâm trí, bởi vì tâm trí sẽ mãi mãi là chính nó. Bạn chỉ có thể nhận ra thiền bằng việc đặt tâm trí ra ngoài, bằng việc trở nên lãnh đạm, thờ ơ, không đồng dạng với tâm trí, không nghĩ rằng Ta là nó.

Thiền là nhận biết rằng Ta không phải là tâm trí. Khi nhận biết sâu sắc hơn trong bạn, dần dần một vài khoảnh khắc xuất hiện – những khoảnh khắc của tĩnh lặng, những khoảnh khắc của không gian tinh khiết, những khoảnh khắc trong sáng, những khoảnh khắc khi không có gì huyền ảo trong bạn và mọi thứ đều tĩnh tại. Trong những khoảnh khắc tĩnh tại đó, bạn sẽ biết bạn là ai, và bạn sẽ biết điều huyền bí của tồn tại này.

Ngày đó xuất hiện, ngày của sung sướng tuyệt vời khi mà thiền trở thành trạng thái tự nhiên của bạn.

Tâm trí là một cái gì đó không tự nhiên; nó chưa bao giờ trở thành trạng thái tự nhiên của bạn. Nhưng thiền là trạng thái tự nhiên – điều mà chúng ta đã lỡ. Nó là thiền đường bị mất, nhưng thiền đường có thể được giành lại. Hãy nhìn vào đôi mắt đứa trẻ, nhìn và bạn sẽ nhận ra sự bình lặng, ngây thơ tuyệt vời. Mỗi đứa trẻ đều xuất hiện với trạng thái thiền định, nhưng nó phải bắt đầu với những cách sống của xã hội – nó phải được dạy nghĩ như thế nào, tính toán ra làm sao,

làm cách nào để lý lẽ, làm cách nào để biện hộ; nó phải được dạy những câu nói, ngôn ngữ, những quan niệm. Và dần dần nó mất mối liên hệ với tính hồn nhiên trong trắng của nó. Nó trở thành hư hỏng, ô nhiễm bởi xã hội. Nó trở thành cỗ máy hiệu quả; nó không còn là con người nữa.

Một lần nữa, tất cả điều đó là nhu cầu để đoạt lại không gian rộng lớn hơn. Bạn đã biết điều đó trước đó, cho nên khi lần đầu tiên bạn biết thiền, bạn sẽ ngạc nhiên – bởi vì cảm nhận tuyệt vời sẽ nảy sinh trong bạn cứ như bạn đã biết nó trước đó. Và cảm nhận đó là sự thực: bạn đã biết nó trước đó. Bạn đã quên. Kim cương đã bị lẫn trong đồng rác – nó là của bạn.

Thực sự nó không thể bị mất: nó chỉ có thể bị quên. Chúng ta sinh ra như những thiên nhân, thể rồi chúng ta học những con đường của tâm trí. Nhưng bản chất thực của chúng ta giữ nguyên ẩn dấu ở nơi nào đó sâu thẳm như dòng nước ngầm. Bất kỳ ngày nào, đào một chút và bạn tìm ra nguồn mạch vẫn đang tuôn chảy, những dòng nước mát mẻ. Và niềm vui tuyệt vời nhất trong cuộc đời là tìm ra nó.

Thiền là không tập trung

Thiền không phải là tập trung chú ý. Trong việc tập trung có tự tập trung và có những đối tượng được tập trung. Có lương cực. Trong thiền không có ai bên trong và không có gì bên ngoài. Đó không phải là sự

tập trung. Không có chia giữa trong và ngoài. Trong liên tục tuôn chảy ra ngoài, ngoài liên tục tuôn chảy vào trong. Sự phân ranh giới, đường biên, không còn tồn tại nữa. Trong là ngoài, ngoài là trong, nó là tâm thức không đối ngẫu.

Tập trung là tâm thức đối ngẫu: chính vì vậy tập trung tạo ra một môi: chính vì vậy khi bạn tập trung bạn cảm thấy kiệt sức. Và bạn không thể tập trung trong hai mươi bốn giờ, bạn phải có những nghỉ ngơi. Tập trung không bao giờ có thể là bản chất của bạn. Thiền không làm mệt mỏi, không làm kiệt sức bạn. Thiền có thể trở thành vấn đề hai mươi bốn giờ - ngày này, ngày khác, năm này, năm khác. Nó có thể trở nên vĩnh cửu. Chính nó là thư giãn.

Tập trung là hành động, hành động ý chí. Thiền là trạng thái của không ý chí, trạng thái của không hành động. Nó là thư giãn. Con người chỉ đơn giản là rơi vào chính bản thể mình, bản thể đó cũng tương tự như bản thể của Toàn bộ. Trong tập trung, tâm trí vận hành không có kết thúc: bạn đang liên tục làm một cái gì đó. Tập trung xuất hiện từ quá khứ. Trong thiền không có kết thúc phía sau nó. Thực tế bạn đang không làm bất kỳ điều gì, bạn chỉ đơn giản là bạn. Với nó không có quá khứ, nó không bị làm vấy bẩn bởi quá khứ. Với nó không có tương lai, nó là sự tinh khiết của toàn bộ tương lai. Đó là điều mà Lão Tử gọi là wei-wu-wei, hành động thông qua không hành động. Đó là điều mà những bậc thầy Zen đã từng nói: ngồi tĩnh lặng và

không làm gì, mùa xuân đến và cỏ sẽ mọc bởi chính nó. Nên nhớ: ‘bởi chính nó’ – không gì được làm. Bạn đang không kéo cỏ mọc lên; mùa xuân đến và cỏ mọc bởi chính nó. Trạng thái đó – khi bạn cho phép cuộc sống tiếp tục trên con đường của chính nó, khi bạn không muốn hướng dẫn nó, khi bạn không muốn áp đặt lên nó bất kỳ sự điều khiển nào, khi bạn không thao túng, khi bạn đang không ép buộc bất kỳ kỷ luật nào lên nó – trạng thái tinh khiết tự nhiên không kỷ luật đó chính là thiền.

Thiền là trong hiện tại, hiện tại tinh khiết. Thiền là ngay tức thì. Bạn không thể thiền, bạn có thể trong thiền. Bạn không thể trong tập trung, bạn có thể tập trung. Tập trung là con người, thiền là điều linh thiêng.

Chọn thiền

Ngay từ lúc ban đầu, tìm kiếm một cái gì đó thu hút bạn.

Thiền không nên là nỗ lực ép buộc. Nếu nó là ép buộc, nó sẽ diệt vong ngay từ lúc ban đầu. Điều gì bị ép buộc cũng sẽ không làm cho bạn tự nhiên. Không cần thiết tạo ra xung đột vô bổ. Điều này phải được hiểu bởi vì tâm trí có khả năng tự nhiên để thiền nếu bạn cho nó những đối tượng hấp dẫn.

Nếu bạn là xu hướng cơ thể, có những con đường đạt tới Thượng đế thông qua cơ thể bởi vì cơ thể cũng thuộc về Thượng đế. Nếu bạn cảm nhận rằng bạn là xu

hướng trái tim, vậy thì hãy cầu nguyện. Nếu bạn cảm nhận rằng bạn là xu hướng trí tuệ, vậy thì hãy thiền.

Theo cách đó thiền của tôi là khác. Tôi đã cố gắng nghĩ ra những phương pháp có thể được sử dụng bởi tất cả ba kiểu. Cơ thể, trái tim và trí thông minh được sử dụng bởi chúng rất nhiều. Cả ba tham gia cùng nhau và chúng vận hành ở những người khác nhau theo cách khác nhau.

Thân Tâm Trí – tất cả thiền của tôi di chuyển trên cùng một con đường. Chúng bắt đầu từ cơ thể, chúng di chuyển thông qua trái tim, chúng tới tâm trí và sau đó ra bên ngoài.

Luôn ghi nhớ, bất kỳ điều gì bạn thích thú cũng có thể hướng sâu vào bạn; chỉ có thể mới có thể hướng sâu vào bạn. Thích thú nó đơn giản là nó phù hợp với bạn. Nhịp điệu của nó hòa hợp với bạn: có sự hòa hợp tinh tế giữa bạn và phương pháp. Một lúc nào đó bạn thích thú phương pháp, vậy thì bạn không trở nên tham lam, hướng vào phương pháp nhiều nhất có thể. Bạn có thể thực hiện nó một lần hay nếu có thể thì hai lần ngày. Càng thực hiện nó nhiều bạn càng thích thú nó. Chỉ bỏ phương pháp khi sự thích thú của bạn biến mất; vậy thì công việc của nó kết thúc. Tìm kiếm phương pháp khác. Không phương pháp nào có thể đưa bạn tới tận cùng. Trong hành trình bạn sẽ phải đổi tàu nhiều lần. Phương pháp cụ thể đưa bạn tới trạng thái cụ thể.

Ngoài điều đó ra nó không còn tác dụng nữa, nó đã bị lãng phí.

Cho nên hai vấn đề phải được nhớ: khi bạn đang thích thú phương pháp thì hãy hướng sâu vào nó nhiều nhất có thể, nhưng đừng bao giờ nghiện nó bởi vì vào một ngày nào đó bạn cũng sẽ phải từ bỏ nó. Nếu bạn trở nên quá nghiện nó, vậy thì nó giống như thuốc phiện; bạn không thể dời nó. Bạn không còn thích nó nữa – nó không cho bạn bất kỳ điều gì – nhưng nó đã trở thành thói quen. Thế thì con người có thể tiếp tục, nhưng chỉ đang di chuyển trong vòng tròn; không thể dẫn ra bên ngoài.

Cho nên hãy để niềm vui trở thành tiêu chuẩn. Nếu niềm vui có đó, hãy tiếp tục cho tới niềm vui cuối cùng. Nó phải bị vắt hoàn toàn. Không còn lại chút nước nào... thậm chí chỉ là một giọt. Và thế thì có khả năng bỏ rơi nó. Hãy chọn phương pháp khác mà nó lại mang đến niềm vui. Con người phải thay đổi nhiều lần. Khác với những người khác nhưng việc thực hành một phương pháp trong hành trình là điều rất hiếm.

Không cần thiết phải thực hành nhiều thiền bởi vì bạn có thể tạo ra những điều tồi tệ, những thứ ngược đời và bệnh tật sẽ xuất hiện.

Chọn hai phương pháp và trung thành với chúng. Thực tế tôi muốn bạn chọn một; điều đó hẳn là tốt nhất. Hẳn là tốt hơn khi lặp lại nhiều lần một phương pháp phù hợp với bạn. Vậy thì điều đó sẽ sâu sắc hơn.

Bạn đã thử nhiều thứ - ngày này thứ này, ngày khác thứ khác. Và bạn sáng tạo ra chính bạn, cho nên bạn có thể tạo ra nhiều rắc rối. Trong sách Tantra có một trăm hai mươi phương pháp thiền. Bạn có thể bị điên. Bạn đã thực sự điên!

Thiền không phải là trò đùa. Đôi khi chúng có thể trở nên nguy hiểm. Bạn đang chơi với những cơ cấu tinh tế của tâm trí. Đôi khi điều nhỏ nhặt mà bạn đang thực hiện mà không nhận biết có thể trở nên nguy hiểm. Cho nên đừng bao giờ tìm cách phát minh, đừng tạo ra thiền hồ lớn của chính bạn.

Khi tôi nói thực hành thiền, tôi biết rằng thông qua thiền không ai đạt tới; nhưng thông qua thiền bạn đạt tới điểm, nơi mà thiền trở nên có thể.

Tạo không gian cho thiền

Nếu bạn có thể tạo ra nơi chốn đặc biệt – ngôi đền nhỏ hoặc góc trong nhà, nơi mà bạn có thể thiền hàng ngày – vậy thì đừng sử dụng góc đó cho bất kỳ mục đích khác, bởi vì mọi mục đích đều có sự rung động của riêng nó. Chỉ sử dụng góc đó cho thiền và không làm gì khác nữa. Vậy thì góc đó sẽ trở nên được nạp và nó sẽ đợi bạn hàng ngày. Góc sẽ trở nên hữu ích với bạn, nơi chốn sẽ tạo ra sự rung động đặc biệt, không khí đặc biệt mà trong nó bạn có thể hướng vào sâu hơn một cách dễ dàng hơn. Đó là lý do tạo sao những ngôi

đền, những nhà thờ và nhà thờ Hồi giáo được tạo ra – chỉ để có nơi chốn cho cầu nguyện và thiền.

Nếu bạn có thể chọn giờ cố định để thiền thì điều đó cũng rất hữu ích bởi vì cơ thể bạn, tâm trí bạn là cơ cấu. Nếu hàng ngày bạn ăn trưa vào một giờ cố định thì cơ thể bạn bắt đầu đòi hỏi thức ăn tại chính thời điểm đó. Thỉnh thoảng bạn có thể chơi một vài trò thủ thuật với nó. Nếu bạn dùng bữa trưa vào lúc một giờ và đồng hồ báo rằng bây giờ là một giờ, bạn sẽ đói – thậm chí nếu đồng hồ không đúng và nó chỉ là mười một hay mười hai giờ. Bạn nhìn đồng hồ, nó chỉ một giờ, và bỗng nhiên bạn cảm thấy đói. Cơ thể bạn là cơ cấu.

Tâm trí bạn cũng là cơ cấu. Thiền hàng ngày ở cùng một nơi, cùng một thời điểm và bạn sẽ tạo ra cái đói thiền bên trong cơ thể và tâm trí bạn. Hàng ngày vào thời điểm cụ thể, tâm trí và cơ thể bạn sẽ đòi hỏi bạn vào thiền. Điều đó sẽ rất hữu ích. Trung tâm được tạo ra bên trong bạn sẽ trở nên đói và khát.

Lúc ban đầu, điều đó là tốt. Trừ khi bạn đạt được điểm, nơi mà thiền trở nên tự nhiên và bạn có thể thiền ở bất kỳ nơi đâu, bất kỳ thời gian nào – cho đến thời điểm đó, sử dụng nguồn máy móc này của cơ thể và tâm trí như là sự trợ giúp.

Môi trường cho bạn: tắt ánh sáng, đốt một loại hương nào đó trong phòng, mặc một loại quần áo mềm mại, kích cỡ cụ thể, một loại thảm nào đó, một tư thế

cụ thể. Tất cả điều này là có ích nhưng đó không phải là ý nghĩa chính. Nếu một người nào đó khác tuân theo điều đó thì nó có thể trở thành rào cản. Con người phải tìm ra nghi thức cho chính mình. Nghi thức đơn giản để có thể giúp con người thoải mái và chờ đợi. Và khi bạn thoải mái và chờ đợi thì một cái gì đó xuất hiện; giống như giấc ngủ, Thượng đế đến với bạn. Giống như tình yêu, Thượng đế đến với bạn. Bạn không thể quyết định điều đó, bạn không thể ép buộc nó.

*Thiền là chìa khóa để mở ô cửa huyền bí của
tồn tại.*

Thoải mái và tự nhiên

Con người có thể ám ảnh với thiền. Và ám ảnh là rắc rối: bạn đã bị ám ảnh với tiền và bây giờ bạn bị ám ảnh với thiền. Thiền không là rắc rối, ám ảnh là rắc rối. Bạn bị ám ảnh bởi thương trường và bây giờ bạn ám ảnh với Thượng đế. Thương trường không phải là vấn đề mà là ám ảnh. Con người nên thoải mái và tự nhiên và không bị ám ảnh bởi bất kỳ điều gì, không với tâm trí hoặc không với thiền. Chỉ khi đó, không vương bận, không ám ảnh, khi bạn chỉ đơn giản là tuôn chảy thì điều tối thượng xuất hiện với bạn.



BÌNH MINH
Cười, chuyển động và tẩy nhẹ

Tất cả thiên là những con đường tinh tế làm cho bạn say – làm cho bạn thành kẻ say điều linh thiêng.

Điều đầu tiên phải làm là cười, bởi vì điều đó tạo xu hướng cho cả ngày. Nếu bạn ngủ dậy với trạng thái cười, bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận cuộc đời quá ngắn ngủi. Không có gì nghiêm trọng: thậm chí sự thất vọng của bạn cũng có thể cười, thậm chí cái đau của bạn cũng có thể cười, thậm chí bạn cũng đáng buồn cười.

Thiên cười đùa vui vẻ

Mỗi sáng thức dậy, trước khi mở mắt, duỗi ra như con mèo. Duỗi mọi thớ của cơ thể bạn. Sau ba hoặc bốn phút, mắt vẫn còn nhắm, bắt đầu cười. Trong năm phút chỉ cười. Đầu tiên bạn sẽ thực hiện điều đó, nhưng âm thanh của nỗ lực của bạn sẽ gây ra trận cười thực sự. Thả lỏng chính bạn trong cười. Có thể mất nhiều ngày trước khi nó xuất hiện thực sự bởi vì chúng ta quá không quen với hiện tượng. Nhưng sau một thời gian nó sẽ là tự nhiên và sẽ thay đổi bản chất một ngày của bạn

Với những người gặp khó khăn trong việc cười hết cỡ hoặc người cảm nhận việc cười của họ là giả, Osho đã đề nghị kỹ thuật đơn giản này.

Vào buổi sáng sớm trước khi bạn ăn, hãy uống gần một ca nước lớn – nước ấm có pha muối. Uống liên tục và nhanh, nếu không bạn sẽ không có khả năng uống nhiều. Sau đó, cúi xuống và xúc miệng sao cho nước chảy ngược lại. Đó sẽ là mưa ra nước – và điều đó sẽ làm *sạch* đường dẫn của bạn. Không cần gì khác nữa. Có chướng ngại ở đường dẫn của bạn sao cho bất kỳ khi nào bạn muốn cười thì nó sẽ ngăn cản.

Trong yoga thủ tục này cần thiết phải tuân theo. Họ gọi đó là ‘sự làm sạch cần thiết’ – tất cả mọi cản trở phải bị tan *biến*. Bạn sẽ thích thú điều đó và bạn sẽ cảm nhận sự tinh sạch suốt cả ngày. Cười và khóc, và thậm chí lời nói của bạn cũng xuất phát từ trung tâm rất sâu.

Hãy thực hiện *điều* đó trong mười ngày và bạn sẽ có điệu cười tuyệt vời nhất xung quanh bạn!

Thiên là thuốc. Đó là thuốc duy nhất. Cho nên hãy quên mọi rắc rối của bạn, chỉ hướng vào thiên.

Ánh sáng quý giá của thiên

Đây là phương pháp biến đổi năng lượng đơn giản của bạn và hướng *thẳng* lên trên. Quá *trình* được thực hiện ít nhất hai lần ngày.

Thời gian tốt nhất là buổi sáng sớm, ngay khi bạn ra khỏi giường. Thời điểm đó bạn cảm *nhận* cảnh giác,

tỉnh táo. Thế thì thực hiện điều đó ngay lập tức trong hai mươi phút, bởi vì khi bạn ra khỏi giấc ngủ bạn *rất* tỉnh táo và ảnh hưởng sẽ rất sâu sắc. Khi bạn vừa ra khỏi giấc ngủ bạn ít tâm trí hơn bao giờ hết, do vậy mà có một vài khoảng trống, thông qua đó phương pháp sẽ thấm vào bản thể sâu thẳm của bạn. Vào buổi sáng sớm khi bạn thức dậy và khi toàn bộ trái đất thức dậy, lúc đó có một làn thủy triều vĩ đại của năng lượng thức tỉnh trên khắp thế gian – sử dụng thủy triều đó, đừng lỡ cơ hội đó.

Tất cả các tôn giáo cổ đã sử dụng cầu nguyện vào buổi sáng sớm khi mặt trời mọc, bởi vì khi mặt trời mọc cũng là thời điểm mọc của tất cả năng lượng trong tồn tại. Thời điểm đó bạn chỉ đơn giản là cưỡi lên sóng năng lượng đang mọc; điều đó sẽ dễ hơn. Vào buổi tối điều đó sẽ khó hơn, năng lượng sẽ rơi trở lại; vậy thì bạn phải đấu tranh với luồng năng lượng. Vào buổi sáng bạn chỉ phải hướng theo cùng luồng năng lượng.

Bạn chỉ đơn giản nằm xuống như là đang đặt lưng trên giường mình. Giữ cho mắt nhắm. Khi bạn thở vào, chỉ mừng tượng ánh sáng tuyệt vời đang vào thông qua đầu bạn tới cơ thể bạn cứ như mặt trời đã mọc ngay trên đầu mình. Bạn chỉ là trống rỗng, và ánh sáng tuyệt vời đang rơi xuống đầu, nó đi xuyên qua bạn và ra ngoài thông qua những ngón chân. Khi bạn thở vào, hãy làm điều đó cùng sự mừng tượng này. Ánh sáng tuyệt vời đó sẽ giúp bạn. Nó sẽ làm sạch toàn bộ cơ thể

bạn và tuyệt đối tràn đầy năng lượng sáng tạo. Đây là năng lượng đàn ông.

Khi bạn thở ra hãy mừng tượng điều khác: bóng tối vào bạn thông qua những ngón chân, một dòng sông tối tuyệt vời đang vào thông qua những ngón chân của bạn, hướng lên và ra ngoài khỏi đầu bạn. Thực hiện điều đó chậm rãi, thở sâu sao cho bạn có thể mừng tượng. Đây là năng lượng nữ. Nó sẽ xoa dịu bạn, nó sẽ làm cho bạn cởi mở, nó sẽ làm cho bạn tĩnh tại, nó cho bạn sự nghỉ ngơi. Hãy chậm rãi, và chỉ khi vừa ra khỏi giấc ngủ thì bạn mới có thể có hơi thở chậm rãi và sâu. Bởi vì cơ thể đã được nghỉ ngơi, thư giãn.

Lần thứ hai tuyệt vời hơn khi bạn đang quay trở lại giấc ngủ vào buổi tối. Nằm xuống giường, thư giãn trong mười phút. Khi bạn bắt đầu cảm nhận rằng bảy giờ bạn đang chập chờn giữa ngủ và thức, chỉ ở trung gian, bắt đầu lại quá trình. Thực hiện điều đó trong hai mươi phút. Nếu bạn buồn ngủ, hãy thực hiện điều đó, đó là điều tốt nhất, bởi vì ảnh hưởng sẽ giữ nguyên trong tiềm thức và sẽ tiếp tục vận hành.

Nếu bạn thực hiện phương pháp đơn giản này trong ba tháng, bạn sẽ ngạc nhiên – không cần thiết phải kìm nén, sự biến đổi sẽ bắt đầu xuất hiện.

Chờ đợi mặt trời mọc

Chỉ mười lăm phút trước khi mặt trời mọc, khi vùng đông bắt đầu rạng, chỉ chờ và quan sát như ai đó chờ

người yêu: quá căng thẳng, quá chờ đợi, quá hy vọng và phần khích – và cũng còn im lặng nữa. Hãy để cho mặt trời mọc và không ngừng quan sát. Không cần phải nhìn chăm chú; bạn có thể bị mất lại. Có cảm giác rằng cũng có một cái gì đó đồng thời đang mọc bên trong.

Khi mặt trời xuất hiện ở đường chân trời, bắt đầu cảm nhận rằng nó rất gần rón. Nó tới gần đó; và đây, bên trong rón, nó đến gần một cách chậm rãi, rất chậm rãi. Mặt trời đang mọc ở đó, và ở đây, điểm ánh sáng bên trong cũng đang mọc. Thực hiện điều đó chỉ mười phút. Sau đó nhắm mắt lại. Đầu tiên khi bạn nhìn mặt trời mọc với đôi mắt mờ, điều đó tạo ra âm bản, cho nên khi bạn nhắm mắt lại, bạn có thể nhìn thấy mặt trời chói lọi bên trong.

Và điều này sẽ thay đổi bạn một cách khác thường.

Đây là toàn bộ nghệ thuật thiền: làm thế nào sâu sắc trong hành động, làm thế nào từ bỏ ý nghĩ, làm thế nào biến năng lượng hướng vào nghĩ thành hướng vào nhận biết.

Ca ngợi mặt trời mọc

Dậy lúc năm giờ sáng trước khi mặt trời mọc và trong nửa giờ chỉ ca hát, ngâm miệng ngân nga, kêu van, rên rì. Những âm thanh này không cần ý nghĩa;

chúng phải là tồn tại mà không ý nghĩa. Bạn nên thích thú chúng, tất cả chỉ có vậy – đó là ý nghĩa. Bạn nên lắng lư. Hãy để nó là sự ca ngợi mặt trời mọc và chỉ dừng khi mặt trời đã mọc.

Điều đó sẽ giữ giai điệu nào đó trong suốt cả ngày. Bạn sẽ hòa hợp từ sáng sớm và bạn sẽ nhìn thấy rằng ngày có phẩm chất khác: Bạn đắm thắm hơn, quan tâm hơn, giàu lòng thương cảm hơn, thân mật hơn – ít bạo lực, ít giận dữ, ít tham vọng, ít ích kỷ hơn.

Chạy, luyện tập thân thể và bơi

Giữ nguyên cảnh giác trong khi đang chuyển động, đó là điều tự nhiên và đơn giản. Khi bạn đang ngồi yên lặng, một cách tự nhiên bạn chỉ thấy buồn ngủ. Khi bạn nằm trên giường thì việc duy trì nhận biết là điều rất khó khăn bởi vì toàn bộ trạng thái là thuận lợi để cho bạn rơi vào giấc ngủ. Nhưng, một cách tự nhiên, trong hoạt động bạn không thể buồn ngủ, bạn hoạt động với nhiều cảnh giác hơn. Nhưng có điều, hoạt động có thể trở thành máy móc.

Học cách làm tan rã cơ thể, tâm trí và tâm hồn bạn. Tìm ra những cách mà bạn có thể hoạt động như là sự đồng nhất.

Điều đó xuất hiện rất nhiều lần với những người chạy. Bạn có thể không nghĩ chạy như là thiền, nhưng đôi khi người chạy đã cảm nhận kinh nghiệm khác thường về thiền. Và họ đã ngạc nhiên, bởi vì họ không

tim kiếm điều đó – ai nghĩ rằng người chạy sẽ trải nghiệm Thượng đế? Nhưng điều đó đã xảy ra. Và bây giờ chạy đang trở thành dạng mới của thiền nhiều hơn.

Nó có thể xuất hiện khi đang chạy. Nếu bạn đã từng là vận động viên chạy, nếu bạn đã từng thích thú việc chạy vào buổi sáng sớm khi không khí còn trong lành và tươi mát, và toàn bộ thể gian vừa trở lại sau giấc ngủ, thức dậy – bạn đang chạy và cơ thể bạn đang vận động thoải mái, không khí trong lành, thế giới mới lại vừa được sinh ra từ bóng đêm, mọi thứ xung quanh đang ca hát, bạn đang cảm nhận quá sống động... thời điểm xuất hiện khi người chạy biến mất, và chỉ còn lại chạy. Cơ thể, tâm trí và tâm hồn bắt đầu vận hành cùng nhau: bỗng nhiên cực khoái xuất hiện.

Đôi khi những người chạy tình cờ gặp trải nghiệm thứ tư, *turiya*, mặc dù họ sẽ mất điều đó – họ sẽ nghĩ rằng chỉ bởi việc chạy mà thích thời điểm: đó là ngày tuyệt đẹp, cơ thể khỏe khoắn, thế giới thật tuyệt vời, và một trạng thái nào đó. Họ sẽ không chú ý đến nó – nhưng nếu họ chú ý đến nó, sự quan sát của bản thân tôi là, người chạy có thể đến gần với thiền dễ dàng hơn bất kỳ ai khác.

Chạy bộ có thể rất hữu ích, bơi có thể rất hữu ích. Tất cả những thứ này phải được biến đổi thành thiền.

Hãy bỏ rơi những ý tưởng cũ về thiền, rằng chỉ ngồi dưới cây trong tư thế yoga là thiền. Đó là một trong nhiều cách và có thể nó phù hợp với một số ít người,

nhưng nó không phù hợp với tất cả. Đối với đứa trẻ, đó không phải là thiền, đó là sự hành hạ. Đối với người trẻ tuổi sống động và rung động, đó là sự kìm nén, đó không phải là thiền.

Bắt đầu chạy vào buổi sáng trên đường. Bắt đầu với nửa dặm và sau đó là một dặm và cuối cùng ít nhất là ba dặm. Trong khi chạy, vận động toàn bộ cơ thể. Đừng chạy như là người mặc chiếc áo chật. Chạy như đứa trẻ nhỏ, sử dụng toàn bộ cơ thể - tay và chân - và chạy. Thở sâu từ bụng. Sau đó ngồi dưới cây, nghỉ ngơi. Đỗ mồ hôi và tận hưởng làn gió mát; cảm nhận thanh thản. Đây là điều bổ ích tuyệt vời.

Đôi khi chỉ đứng bằng chân trần và cảm nhận sự mát mẻ, sự mềm mại, sự ấm áp. Bất kỳ điều gì mà đất sẵn sàng cho thời điểm đó, hãy cảm nhận nó và cho phép nó chảy qua bạn. Và cho phép năng lượng của bạn tuôn chảy vào đất. Trở nên liên hệ với đất.

Nếu bạn được liên hệ với đất, bạn liên hệ với sự sống. Nếu bạn được liên hệ với đất, bạn liên hệ với cơ thể mình. Nếu bạn được liên hệ với đất, bạn sẽ trở nên rất nhạy cảm và định tâm - và đó là điều cần thiết.

Đừng bao giờ trở thành chuyên gia chạy: giữ nguyên là nghiệp dư sao cho nhận biết có thể được duy trì. Thỉnh thoảng nếu bạn cảm nhận rằng chạy đã trở nên tự động, thì hãy bỏ rơi nó: thử bơi. Nếu điều đó trở thành tự động, vậy thì nhảy múa. Điều cần phải nhớ là chuyển động chỉ là trạng thái để tạo ra nhận biết. Tạo

ra nhận biết, đó là điều tốt. Nếu nó dừng tạo ra nhận biết, vậy thì nó không còn tác dụng nữa, thay đổi thành sự chuyển động khác nơi bạn sẽ lại phải nhận biết, đừng bao giờ cho phép bất kỳ hành động nào trở thành tự động.

*Tâm trí là gai và tất cả các kỹ thuật là bụi gai
để mang cái gai đầu tiên ra khỏi.*

‘Ta đã phát minh ra phương tiện’

Tâm trí là rất nghiêm trọng, và thiền là tuyệt đối không nghiêm trọng. Khi tôi nói điều này có thể bạn hoang mang, bởi vì mọi người liên tục nói về thiền rất nghiêm trọng. Nhưng thiền không phải là vấn đề nghiêm trọng. Nó giống như cuộc chơi – không nghiêm trọng. Chân thật nhưng không nghiêm trọng. Nó không phải là một cái gì đó như công việc; nó giống như cuộc chơi nhiều hơn. Chơi không phải là hoạt động. Thậm chí khi có sự năng động nó cũng không phải là hoạt động. Chơi chỉ là hưởng thụ. Hoạt động không dẫn tới bất kỳ đâu, nó không phải là động cơ. Đúng hơn là, nó chỉ là năng lượng tinh khiết, tuôn chảy.

Nhưng điều đó là khó khăn, bởi vì chúng ta quá liên quan đến hoạt động. Chúng ta đã luôn là quá hoạt động đến mức hoạt động đã trở thành sự ám ảnh bất rỗi sâu. Thậm chí trong khi ngủ chúng ta cũng hoạt động. Thậm chí khi chúng ta nghĩ về thư giãn chúng ta cũng

hoạt động. Thậm chí chúng ta biến thư giãn thành hoạt động; chúng ta tạo ra nỗ lực để thư giãn. Điều này thật ngớ ngẩn! Nhưng nó xảy ra vì những thói quen máy móc của tâm trí.

Vậy thì phải làm gì đây? Chỉ không hoạt động mới dẫn bạn vào trung tâm bên trong bạn, nhưng tâm trí không thể hình dung làm cách nào mà không hoạt động. Thế thì phải làm gì đây?

Tôi đã phát minh ra những phương pháp. Và phương pháp là trở nên hoạt động tới cực điểm, và chỉ còn cách là dừng; trở nên hoạt động quá điên cuồng đến mức tâm trí khao khát trở nên hoạt động bị thổi ra khỏi cơ thể bạn. Chỉ khi đó, sau sự tấy sâu bạn có thể rơi vào không hoạt động và có sự thoáng qua về thể giới mà nó không phải là thể giới của nỗ lực.

Một lúc nào đó bạn biết thể giới này, bạn có thể vào nó mà không cần bất kỳ nỗ lực nào. Một lúc nào đó bạn có cảm nhận về - làm thế nào chỉ ở đây và bây giờ mà không phải làm bất kỳ điều gì - bạn có thể vào nó tại bất kỳ thời điểm nào; bạn có thể giữ nguyên trong nó ở bất kỳ đâu. Cuối cùng, bạn có thể là hành động bên ngoài và không hành động sâu sắc bên trong.

Những phương pháp tẩy nhẹ là những phát minh hiện đại. Thời kỳ của Phật, không cần đến nó bởi vì mọi người không bị quá kìm nén. Mọi người tự nhiên, mọi người sống cuộc sống nguyên thủy - không văn minh, cuộc sống tự nhiên. Cho nên Vipassana -

vipassana có nghĩa là sáng suốt – được đưa trực tiếp tới mọi người bởi Phật. Nhưng bây giờ bạn không thể vào Vipassana trực tiếp. Và những người thầy không ngừng thuyết giảng Vipassana một cách trực tiếp không thuộc về thế kỷ này; họ thuộc về hai nghìn năm trước. Đúng, thỉnh thoảng họ có thể giúp được một hoặc hai người trong một trăm người, nhưng điều đó không thể quá hiệu quả. Tôi đang giới thiệu những phương pháp tây nhẹ, sao cho đầu tiên những gì mà nền văn minh đã làm cho bạn thì có thể trở thành không làm, sao cho bạn lại trở thành nguyên thủy. Từ sự nguyên thủy đó, từ sự ngây thơ nguyên thủy đó, sự sáng suốt trở nên dễ dàng.

Tiền phu, thợ phá đá không cần tây nhẹ - họ đang thực hiện điều đó suốt cả ngày. Nhưng đối với con người hiện đại thì nhiều điều đã thay đổi.

Thiền Động

- Thiền sáng hàng ngày ở ashram

Khi vừa ra khỏi giấc ngủ, toàn bộ tự nhiên trở nên sống động; đêm vừa tàn, bóng tối vừa tan, mặt trời đang mọc, mọi thứ trở nên tỉnh táo và cảnh giác. Đây là thiền mà trong nó bạn phải liên tục cảnh giác, ý thức, nhận biết bất kỳ điều gì bạn làm. Giữ nguyên là người chứng kiến. Đừng bỏ đi.

Bỏ đi là điều dễ dàng. Trong khi bạn đang thờ bạn có thể quên. Bạn có thể trở thành một vớ thờ nhiều đến mức bạn có thể quên sự chứng kiến. Nhưng thế thì bạn lỗ giá trị. Thờ sâu nhất và nhanh nhất có thể, dành toàn bộ năng lượng của bạn cho nó, nhưng vẫn giữ nguyên chứng kiến. Quan sát những gì đang diễn ra, dường như bạn chỉ là khán giả, dường như toàn bộ vấn đề đang diễn ra với một ai đó khác, dường như toàn bộ vấn đề đang diễn ra trong cơ thể và ý thức chỉ định tâm và nhìn. Sự chứng kiến này phải được thực hiện trong cả ba bước. Và khi mọi thứ dừng, trong bước thứ tư bạn trở nên hoàn toàn không hành động, đóng băng, thế thì sự nhận biết sẽ đạt tới đỉnh của nó.

Thiền động kéo dài trong một giờ và có năm giai đoạn. Có thể thực hành một mình, nhưng năng lượng sẽ mạnh mẽ hơn nếu thực hành theo nhóm. Đó là kinh nghiệm cá nhân cho nên bạn nên giữ nguyên lãng quên với những người xung quanh và nhắm mắt suốt quá trình, sử dụng băng bịt mắt thì hay hơn. Tốt nhất là để dạ dày rỗng và mặc quần áo rộng rãi, vải dễ chịu.

Giai đoạn thứ nhất: 10 phút.

Thờ một cách hỗn loạn thông qua mũi, luôn chú ý đến luồng hơi. Toàn bộ cơ thể sẽ liên quan đến luồng vào. Thực hiện điều này nhanh nhất, mạnh nhất có thể - sau đó ít mạnh hơn, cho đến khi bạn trở thành hơi thờ theo đúng nghĩa đen. Sử dụng những chuyển động

tự nhiên của cơ thể để giúp bạn tích lũy năng lượng của mình. Cảm nhận đang tích lũy, nhưng đừng buông bỏ ở giai đoạn đầu tiên.

Giai đoạn thứ hai: 10 phút.

Bùng nổ! Từ bỏ mọi thứ cần phải quăng ra ngoài. Trở thành hoàn toàn điên khùng, la hét, khóc lóc, nhảy, múa, ca hát, cười, thổi chính bạn ra xung quanh. Không giữ lại điều gì, giữ toàn bộ cơ thể chuyển động. Một chút sấm vai thường giữ cho bạn có được sự khởi đầu. Đừng bao giờ cho phép tâm trí bạn can thiệp vào những gì đang diễn ra. Hãy là toàn bộ.

Giai đoạn thứ ba: 10 phút.

Với cánh tay giơ lên, nhảy lên thụp xuống và la hét câu thần chú 'HO! HO! HO!' sâu sắc nhất có thể. Mỗi lần bạn rơi người xuống, trên mặt bàn chân bạn, hãy để cho âm thanh đập mạnh vào trung tâm dục. Đón tất cả sức lực, hoàn toàn kiệt sức.

Có một lần xảy ra – hai con chó đứng xem mọi người thực hành thiền Động, và tôi đã nghe một con chó nói với con kia: khi tao thực hiện điều này, thấy tao đưa cho tao vài viên thuốc giun.

Giai đoạn thứ tư: 10 phút.

Dừng! Đóng băng ở bất kỳ vị trí nào mà bạn tìm ra cho mình. Đừng dần xếp cơ thể bằng bất kỳ cách nào. Ho, chuyển động, bất kỳ điều gì cũng sẽ tiêu hao dòng

năng lượng và nỗ lực sẽ bị mất. Hãy là người chứng kiến với mọi điều đang xảy ra với bạn.

Giai đoạn thứ năm: 10 phút.

Vui mừng và thích thú với âm nhạc và điệu nhảy, biểu cảm lòng biết ơn của bạn với toàn bộ. Mang niềm vui cùng bạn suốt cả ngày.

Nếu nơi thiền của bạn không cho phép bạn tạo ra sự ồn ào, thì bạn cũng có thể thực hành điều này một cách im lặng: đứng hơn là thối ra ngoài toàn bộ âm thanh, hãy để cho sự tẩy nhẹ ở giai đoạn thứ hai xảy ra trong sự chuyển động toàn bộ của cơ thể. Ở giai đoạn thứ ba âm thanh 'HOO' đập ở bên trong một cách yên lặng và giai đoạn thứ năm có thể trở thành điệu nhảy biểu cảm.

Một ai đó đã nói rằng thiền mà chúng ta thực hiện ở đây có vẻ hoàn toàn điên khùng. Đúng vậy. Và đó là cách đạt được mục đích. Đó là phương pháp điên khùng; nó được chọn một cách có ý thức.

Nên nhớ, bạn không thể điên khùng một cách tự nguyện. Sự điên khùng chiếm lấy bạn. Chỉ khi đó bạn mới có thể điên. Nếu bạn trở thành điên một cách tự nguyện thì đó lại là vấn đề hoàn toàn khác. Về cơ bản bạn ở trong sự kiểm soát, và người có thể kiểm soát sự điên khùng của mình sẽ không bao giờ điên khùng.

Osho nói về một vài phản ứng có thể xuất hiện trong cơ thể như là hậu quả của tẩy sâu của thiền Động.

Nếu bạn cảm thấy đau thì hãy chú ý đến điều đó, đừng làm bất kỳ điều gì. Chú ý là lưỡi gương sắc bén – nó cắt mọi thứ. Bạn chỉ đơn giản là chú ý tới chỗ đau.

Ví dụ, bạn đang ngồi yên lặng ở phần cuối cùng của thiền, không nhúc nhích, và bạn cảm nhận rất nhiều vấn đề trong cơ thể bạn, bạn cảm nhận rằng chân đang bị tê dại, ngứa ở tay, bạn cảm nhận những con kiến đang bò trên người. Bạn đã nhìn nhiều lần nhưng không có con kiến nào. Bò bên trong mà không phải bên ngoài. Bạn nên làm gì? bạn cảm nhận cái chân đang bị tê dại phải không? – hãy quan sát, chỉ dốc toàn bộ sự chú ý của bạn tới nó. Bạn cảm thấy ngứa phải không? – đừng gãi. Điều đó không ích gì. Bạn chỉ tập trung chú ý. Đừng mở mắt. Chỉ tập trung chú ý bên trong, chỉ chờ đợi và quan sát. Trong vòng vài giây, ngứa sẽ biến mất. Bất kỳ điều gì xuất hiện – thậm chí nếu bạn cảm thấy đau, đau dữ dội trong dạ dày hoặc ở đầu. Điều đó xuất hiện bởi vì trong thiền toàn bộ cơ thể thay đổi. Hóa chất của nó thay đổi. Nhiều điều mới bắt đầu xuất hiện và cơ thể ở trong sự xáo trộn. Đôi khi dạ dày sẽ bị ảnh hưởng, bởi vì trong dạ dày bạn đã kìm nén nhiều cảm xúc và tất cả chúng bị khuấy lên. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy giống như buồn nôn, tanh tưởi. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy đau dữ dội trong đầu, bởi vì thiền đang thay đổi cấu trúc bên trong của não bạn. Thông qua thiền, bạn thực sự trong hỗn loạn. Mọi điều sẽ nhanh chóng bình ổn. Nhưng trong thời gian diễn ra, mọi thứ sẽ không bình ổn.

Cho nên những điều bạn đang làm là gì? bạn chỉ đơn giản là nhìn cái đau trong đầu, quan sát nó. Bạn là người quan sát. Bạn chỉ quên rằng bạn là người làm, dần dần, mọi thứ sẽ lắng đi, lắng đi một cách quá tuyệt vời và quá duyên dáng đến mức bạn không thể tin trừ khi bạn biết nó. Không chỉ cái đau biến mất khỏi đầu – bởi vì năng lượng tạo ra đau, nếu bị quan sát thì nó sẽ biến mất – năng lượng tương tự biến thành niềm vui thích. Năng lượng là như nhau.

Đau hoặc vui là hai khía cạnh của cùng một năng lượng. Nếu bạn có thể giữ nguyên yên lặng khi ngồi và chú ý tới những bối rối thì tất cả mọi bối rối biến mất. Và khi mọi bối rối biến mất, bỗng nhiên bạn trở nên nhận biết rằng toàn bộ cơ thể đã biến mất.

Osho đã cảnh báo chống lại việc biến sự tiếp cận chứng kiến đối với đau thành cuồng tín. Nếu có những triệu chứng khó chịu của cơ thể - nhức nhối và đau mỏi hoặc buồn nôn - kiên trì trong ba hoặc bốn ngày thiền, không cần phải khổ hạnh - tìm kiếm hướng dẫn y học. Điều này được áp dụng cho tất cả kỹ thuật thiền của Osho. Hãy vui chơi hài hước!

Thiền Mandala

Đây là kỹ thuật mạnh mẽ, tẩy nhẹ khác nhằm tạo ra vòng tròn năng lượng đưa đến trung tâm tự nhiên. Có bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn mười lăm phút.

Giai đoạn thứ nhất: 15 phút.

Mắt mở, chạy tại chỗ, khởi đầu từ từ và đều đặn, sau đó nhanh dần. Nâng đầu gối bạn càng cao càng tốt. Thở sâu và đều sẽ chuyển năng lượng vào trong. Quên tâm trí và quên cơ thể. Duy trì sự liên tục.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút.

Ngồi với mắt nhắm và miệng mở, thả lỏng. Quay người nhẹ nhàng từ thắt lưng, giống như cây sậy đung đưa trong gió. Cảm nhận gió thổi bạn từ phía này sang phía kia, sau ra trước, vòng xung quanh. Điều này sẽ mang những năng lượng thức tỉnh của bạn tới trung tâm rốn.

Giai đoạn thứ ba: 15 phút.

Nằm ngửa, đầu giữ yên, mắt mở, quay chúng theo hướng kim đồng hồ. Đảo quanh trong hốc mắt cứ như bạn đang theo dõi cái đồng hồ rất lớn, nhưng phải nhanh nhất có thể. Điều quan trọng là miệng vẫn giữ nguyên mở và quai hàm thư giãn, hơi thở nhẹ và đều. Điều này sẽ mang những năng lượng trung tâm của bạn tới mắt thứ ba.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút.

Nhắm mắt và giữ nguyên.

Tôi không thể tạo ra thiên đường cho bạn. Chính vì vậy mà tất cả các phương pháp thiền của tôi được thiết kế trước tiên là tạo ra địa ngục.

Nhu cầu của tẩy nhẹ

Sáu mươi phút mỗi ngày, quên thế gian đi. Hãy để cho thế gian biến khỏi bạn, và bạn biến khỏi thế gian. Hãy *đổi ý* một trăm tám mươi độ, chỉ nhìn vào trong. Lúc ban đầu bạn chỉ nhìn thấy những đám mây. Đừng lo lắng về chúng: những đám mây được tạo ra bởi những kìm nén của bạn. Bạn sẽ tình cờ giận dữ, căm thù, tham lam và tất cả những điều đen tối. Bạn đã kìm nén chúng, cho nên chúng có đó. Cái gọi là những tôn giáo của bạn đã dạy bạn kìm nén chúng, cho nên chúng có đó như những vết thương. Bạn đã giấu chúng.

Chính vì vậy, sự nhấn mạnh của tôi, đầu tiên phải là tẩy nhẹ. Trừ khi bạn trải qua tẩy nhẹ sâu sắc bạn sẽ trải qua nhiều đám mây. Điều đó sẽ gây chán nản, và bạn quá nóng vội đến mức bạn quay trở lại thế gian. Và bạn sẽ nói, “Không có gì. Không hoa sen và không hương thơm, chỉ có mùi hôi thối và rác rưởi”.

Bạn biết điều đó. Khi bạn nhắm mắt, bạn bắt đầu chuyển động bên trong, bạn tình cờ gặp điều gì? Bạn không gặp mảnh đất đẹp mà Phật đã nói đến. Bạn gặp những địa ngục, nỗi đau khổ bị kìm nén ở đó và đang chờ bạn. Giận dữ của nhiều đời tích tụ. Ở đó mọi thứ đều lộn xộn, cho nên con người muốn ở nguyên bên ngoài. Con người muốn đến rạp phim, câu lạc bộ, gặp gỡ mọi người và tán chuyện tầm phào. Con người muốn giữ nguyên bạn rợn cho đến khi mệt nhoài và

muốn đi ngủ. Đó là cách mà bạn đang sống, đó là phong cách sống của bạn.

Cho nên khi con người bắt đầu nhìn vào trong, lẽ tự nhiên họ sẽ rất bối rối. Phật nói rằng có phúc lành tuyệt vời, hương thơm sâu sắc, bạn tình cò gặp những bông hoa sen đang nở - và hương thơm đó là vĩnh hằng. Màu của những bông hoa vẫn giữ nguyên: nó không thay đổi hiện tượng. Họ nói về thiên đường này, họ nói về vương quốc này của Thượng đế bên trong bạn. Và khi bạn vào trong, bạn chỉ gặp địa ngục.

Bạn không nhìn thấy mảnh đất của Phật mà chỉ có những trại tập trung của Adolf Hitler. Một cách tự nhiên bạn nghĩ rằng tất cả điều đó là vô nghĩa, tốt hơn là nên giữ nguyên bên ngoài. Và tại sao lại chơi với những vết thương của bạn? - nó cũng làm thương tổn. Mù bắt đầu rỉ ra ngoài những vết thương, dơ dáy.

Nhưng tẩy nhẹ có những tác dụng. Nếu bạn tẩy, nếu bạn thông qua thiền hỗn loạn, bạn thổi tắt cả những đám mây đó ra ngoài, tắt cả những bóng tối ra ngoài, thế thì sự lưu tâm trở nên dễ dàng hơn.

Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh, đầu tiên phải là thiền hỗn loạn và sau đó là thiền tĩnh lặng, đầu tiên là thiền chủ động và sau đó là thiền thụ động. Bạn có thể đi chuyên vào thụ động chỉ khi tắt cả những thứ tạp nhạp đã bị quăng ra ngoài. Giận dữ đã bị quăng ra ngoài, tham lam đã bị quăng ra ngoài... từ lớp tới lớp,

những thứ có đó. Khi bạn quăng chúng ra ngoài, bạn có thể dễ dàng trượt vào trong. Không có gì cản trở.

Bỗng nhiên có ánh sáng rực rỡ của đất Phật. Bỗng nhiên bạn đang ở thế giới hoàn toàn khác – thế giới của Hoa Sen, thế giới của Phật pháp, thế giới của Đạo.

Nện vào gối

Khi bạn cảm thấy tức giận, không cần thiết phải giận dữ với một ai đó, chỉ giận dữ. Hãy biến nó thành thiện. Đóng cửa phòng, ngồi xuống, hãy để cho giận dữ dâng lên dữ dội nhất có thể. Nếu bạn cảm nhận giống như đánh nhau thì hãy đánh cái gối.

Làm bất kỳ điều gì bạn muốn làm; cái gối sẽ không bao giờ là đối tượng. Nếu bạn muốn giết cái gối, cầm lấy con dao và giết nó. Điều đó cực kỳ hữu ích. Con người có thể chưa bao giờ nghĩ cái gối lại có ích đến như vậy. Hãy đánh nó, cắn nó, quăng nó. Nếu bạn chống lại một ai đó cụ thể thì viết tên họ lên gối hay dán ảnh họ lên nó.

Bạn sẽ cảm thấy buồn cười, ngớ ngẩn, nhưng giận dữ là buồn cười, bạn không thể làm bất kỳ điều gì về việc đó. Cho nên hãy để nó là như vậy và thích thú nó giống như hiện tượng năng lượng. Nếu bạn không làm tổn thương bất kỳ ai thì không có gì sai cả. Khi bạn thử điều này, bạn sẽ nhìn thấy ý tưởng của việc làm hại một ai đó dần biến mất.

Hãy thực hành điều đó hàng ngày – chỉ hai mươi phút buổi sáng. Sau đó quan sát cả ngày. Bạn sẽ điềm tĩnh hơn, bởi vì năng lượng dễ giận dữ đã bị thổi ra ngoài; năng lượng độc hại đã bị thổi ra khỏi cơ thể. Thực hiện điều này ít nhất hai tuần, và sau một tuần bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra rằng dù bất kỳ hoàn cảnh thể nào thì giận dữ cũng không nổi lên. Hãy cố thử điều đó.

Thiền bắt đầu với tây nhẹ và kết thúc với lễ hội vui mừng.

Hồn hển như chó

Đôi mắt trực tiếp với giận dữ là điều khó khăn bởi vì có thể nó đã bị quá kìm nén. Cho nên hãy đối diện gián tiếp. Chạy sẽ giúp ích rất nhiều cho việc giận dữ, sợ hãi tan biến. Khi bạn chạy lâu và thở sâu, tâm trí dừng hoạt động và cơ thể nhận trách nhiệm.

Và một bài tập ngắn cũng sẽ rất hữu ích. Bất kỳ khi nào một ai đó không vào thấp hơn dạ dày, dưới bụng, cách này hay cách khác thì cũng là hơi hợt bề ngoài, người đó có thể đi bộ và thở hồn hển như chó. Người đó có thể lẻ lười ra ngoài và đi quanh như chó thở hồn hển.

Toàn bộ lối dẫn sẽ trở nên mở rộng. Bất kỳ khi nào mà ai đó có một vài chương ngại ở đó thì thở hồn hển có thể rất ý nghĩa. Nếu anh ta thở hồn hển trong nửa

giờ thì giận dữ của anh ta sẽ tuôn chảy rất tuyệt. Toàn bộ cơ thể anh ta sẽ trở nên liên quan đến nó.

Cho nên thỉnh thoảng bạn có thể thử điều này trong phòng bạn. Bạn có thể sử dụng cái gương và sửa, găm gù với nó. Trong vòng ba tuần bạn sẽ cảm nhận nhiều điều diễn ra rất sâu sắc. Một lúc nào đó, giận dữ được xả, biến mất, bạn sẽ cảm thấy tự do.



BUỔI SÁNG

**Vui mừng hân hoan, làm việc
và vui chơi**

Thiền là sự sống. Không trong thiền không sống.

Âm nhạc và nhảy múa

Âm nhạc là thiền – thiền kết tinh trong một phương diện cụ thể. Thiền là âm nhạc - Thiền là âm nhạc hòa tan vào vô hướng. Chúng không phải là hai.

Nếu bạn yêu âm nhạc, bạn yêu nó chỉ bởi vì xung quanh nó bạn cảm nhận thiền đang xuất hiện. Bạn bị thu hút bởi nó, bạn trở nên nghiện nó. Một cái gì đó chưa biết bắt đầu hạ xuống xung quanh bạn... Thượng đế bắt đầu thì thầm. Trái tim bạn bắt đầu đập theo nhịp điệu khác, bạn đang cùng giai điệu với vũ trụ. Bỗng nhiên bạn ở trong cực đỉnh khoái cảm với toàn bộ. Điệu múa tinh tế vào bản thể bạn, những ô cửa vẫn giữ nguyên khép kín bắt đầu mở ra. Làn gió mới thổi ngang qua bạn; bụi bặm của nhiều thế kỷ đã bị thổi bay. Bạn cảm nhận cứ như bạn vừa tắm, tắm tinh thần; bạn đã ở dưới vòi nước – sạch sẽ, tươi mát, tinh khôi.

Nhảy múa Sufi

- vui mừng lễ hội buổi sáng hàng ngày ở ashram

Nếu người tức giận tham gia vào nhảy múa Sufi thì điệu nhảy của anh ta cũng có giận dữ trong nó. Bạn có

thể quan sát mọi người, và bạn có thể thấy những điệu nhảy của họ có phẩm chất khác nhau. Điệu nhảy của một người nào đó là dạng cuồng nộ; giận dữ được lọc thông qua điệu nhảy của anh ta, thông qua điệu bộ của anh ta. Điệu nhảy của một người khác thì lại có sự duyên dáng, tình yêu tuôn chảy, một dạng tao nhã. Điệu nhảy của người này có lòng trắc ẩn trong nó. Điệu nhảy của người kia có nhập định trong nó. Điệu nhảy của ai đó là nhạt nhẽo và buồn tẻ; anh ta chỉ đang tạo ra sự trống rỗng của các điệu bộ, không có ai phía sau chúng – chỉ là máy móc. Hãy quan sát. Tại sao lại khác nhau? – bởi vì họ đang mang những lớp khác nhau của kim nén.

Khi bạn nhảy múa, giận dữ của bạn sẽ nhảy nếu nó có đó. Nó có thể đi đâu? Bạn càng nhảy nhiều thì nó cũng sẽ nhảy nhiều hơn. Nếu bạn tràn đầy tình yêu, khi bạn bắt đầu nhảy múa, tình yêu của bạn bắt đầu tuôn chảy – nó sẽ nhảy quanh bạn, khắp không gian xung quanh. Điệu nhảy mà bạn đang nhảy sẽ trở thành điệu nhảy của bạn, nó sẽ chứa đựng tất cả những thứ bạn chứa đựng. Nếu bạn kim nén dục thì dục sẽ sùng sục khi bạn nhảy.

Bạn phải trải qua tẩy nhẹ, bạn không thể di chuyển trực tiếp. Chỉ khi tất cả mọi độc hại biến đi, khói biến mất, bạn sẽ có khả năng nhận ra sự sáng suốt hoặc phúc lạc trong phương pháp như là nhảy múa Sufi.

Hàng triệu người đã lỡ thiền bởi vì thiền đã bị hiểu sai ý nghĩa. Nó nhìn có vẻ rất nghiêm trọng, nó nhìn có vẻ buồn rầu, trong nó có một cái gì đó của nhà thờ; nó nhìn cứ như chỉ dành cho những người chết hoặc gần chết, những người buồn rầu, nghiêm trọng, vẻ mặt phiền muộn – những người đã mất đi sự hân hoan, vui vẻ, hài hước, lễ hội.

Có những phẩm chất của thiền. Con người thiền định thực sự rất vui vẻ; cuộc đời là cuộc chơi vui của họ, cuộc đời là leela, là cuộc chơi. Họ vô cùng thích thú nó, họ không nghiêm trọng, họ thư giãn.

Thiền Nataraj

- Kỹ thuật thường được chọn như là thiền đêm ở trại thiền hàng tháng.

Nataraj là điệu nhảy như là thiền toàn bộ. Có ba giai đoạn, kéo dài tổng cộng sáu mươi lăm phút.

Giai đoạn thứ nhất: 40 phút.

Nhắm mắt nhảy cứ như bị ma ám. Hãy để cho vô thức của bạn làm chủ hoàn toàn. Đừng kiểm soát sự chuyển động của bạn hoặc là người chứng kiến với những gì đang diễn ra. Hãy là toàn bộ trong điệu nhảy.

Giai đoạn thứ hai: 20 phút

Vẫn giữ cho mắt nhắm và nằm ngay xuống. Lặng im và tỉnh tại.

Giai đoạn thứ ba: 5 phút

Quên người nhảy, quên trung tâm bản ngã; trở thành điệu nhảy. Đó chính là thiền. Nhảy quá say sưa đến mức *bạn* quên hoàn toàn rằng ‘*bạn*’ đang nhảy và bắt đầu cảm nhận rằng bạn là điệu nhảy. Sự chia phải biến đi; thế thì nó trở thành thiền. Nếu sự chia vẫn có đó, vậy thì nó chỉ là bài tập thể dục: tốt, khỏe mạnh, nhưng nó không thể là tinh thần. Nó chỉ là điệu nhảy đơn giản. Chính nhảy là tốt – đến chừng mực mà nó diễn ra thì nó là tốt. Sau đó bạn sẽ cảm thấy khỏe khoắn, trẻ trung. Nhưng nó chưa là thiền. Người nhảy phải ra đi, cho đến khi chỉ điệu nhảy giữ nguyên.

Vậy thì phải làm gì đây? hãy là toàn bộ trong điệu nhảy, bởi vì sự chia có thể tồn tại chỉ nếu bạn vẫn không toàn bộ trong nó. Nếu bạn đang đứng bên ngoài và nhìn vào điệu *nhảy* của chính bạn thì sự chia vẫn giữ nguyên: bạn là vũ công và bạn đang nhảy. Vậy thì nhảy chỉ là hành động, một cái gì đó bạn đang thực hiện; nó không phải là bản thể bạn. Cho nên hãy liên quan toàn bộ; hòa vào nó. Đừng đứng bên ngoài, đừng là người quan sát. Hãy tham gia vào!

Hãy để cho điệu nhảy tuôn chảy theo cách riêng của nó; đừng ép buộc nó. Đúng hơn là, theo nó; cho phép nó xảy ra. Không phải là làm mà là xảy ra. Giữ nguyên trong trạng thái vui mừng lễ hội. Bạn đang không làm

một cái gì đó *quá* nghiêm trọng; bạn chỉ đang chơi, chơi với năng lượng sống của bạn, chơi với năng lượng sinh học của bạn, cho phép nó di chuyển theo cách riêng của nó. Giống như gió thổi và dòng sông đang cuộn trôi – bạn đang trôi và đang thổi. Hãy cảm nhận điều đó.

Và hãy chơi đùa vui vẻ. Luôn nhớ từ ‘chơi đùa vui vẻ’ – với tôi nó rất cơ bản. Ở *đất* nước này chúng ta gọi sự sáng tạo *leela* của Thượng đế - cuộc chơi của Thượng đế. Thượng đế đã không tạo ra thế gian; đó là cuộc chơi của ông ta.

Thiền cần đến chỉ bởi vì bạn đã không chọn niềm vui. Nếu bạn đã chọn niềm vui thì không có nhu cầu về bất kỳ thiền nào. Thiền là thuốc. Nếu bạn bị bệnh, vậy thì thuốc là cần thiết. Phật không cần thiền. Một lúc nào đó bạn đã bắt đầu chọn niềm vui, một lúc nào đó bạn đã quyết định rằng bạn phải hạnh phúc, vậy thì không thiền nào là cần đến. Vậy thì thiền bắt đầu xảy ra bởi chính sự hòa hợp của nó. Thiền là chức năng của vui vẻ. Thiền theo sau con người hạnh phúc như cái bóng. Bất kỳ nơi đâu người đó đến, bất kỳ điều gì người đó đang làm, người đó cũng là thiền định.

Công dụng của thiền là gì? bạn kiếm được gì từ nó? công dụng của nhảy múa là gì? ... không là gì. Bạn không thể ăn, bạn không thể uống, bạn không thể tạo ra nơi ăn náu từ thiền. Nó có vẻ

vô dụng. Tất cả những điều đẹp tuyệt vời và thật thi lại vô dụng.

Kirtan

- *Bài ca và điệu nhảy vui vẻ này luôn là một phần của bốn ngày lễ hội hàng năm ở ashram.*

Đừng coi tôn giáo là nghiêm trọng. Bạn có thể ca hát và nhảy múa cùng nó; bộ mặt buồn bã là không cần thiết. Nếu bạn nhìn bộ mặt cũ của Thượng đế thì nó là buồn. Nó tạo ra sự buồn chán. Bây giờ chúng ta cần Thượng đế cười và nhảy múa.

Bạn phải nhảy múa trong trạng thái nhập định. Tất cả năng lượng sống của bạn phải được tuôn chảy, cười đùa, ca hát. Cuộc sống là lễ hội.

Như là kỹ thuật thiền. Kirtan có ba giai đoạn mỗi giai đoạn 20 phút.

Giai đoạn thứ nhất:

Mắt nhắm, nhảy múa, ca hát và vỗ tay. Hãy liên quan toàn bộ.

Giai đoạn thứ hai:

Nằm xuống, im lặng và tĩnh tại.

Giai đoạn thứ ba:

Lại nhảy múa và ca hát trong phóng túng toàn bộ.

Thiền không phải là bạn làm một cái gì đó vào buổi sáng và bạn đã kết thúc nó, thiền là một cái gì đó mà bạn phải liên tục sống từng thời điểm của cuộc đời bạn. Đi bộ, ngủ, ngồi, nói chuyện, lắng nghe – nó phải trở thành một dạng môi trường. Người thư giãn giữ nguyên trong nó. Người liên tục bỏ rơi quá khứ giữ nguyên thiền định. Không bao giờ hành động vì những kết luận; những kết luận đó là những điều kiện của bạn, những định kiến của bạn, những ước mong của bạn, những nỗi sợ của bạn và tất cả những điều còn lại. Nói tóm lại bạn có đó!

Bạn nghĩa là quá khứ của bạn. Bạn nghĩa là tất cả trải nghiệm quá khứ của bạn. Đừng cho phép cái chết thắng thế cuộc sống, đừng cho phép quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại, đừng cho phép cái chết chế ngự cuộc sống của bạn – đó chính là thiền. Tóm lại, trong thiền bạn không có đó. Cái chết đang không khống chế sự sống.

Sống trong khoảnh khắc này

Khi bạn đi sâu hơn vào thiền, thời gian biến mất. Khi thiền đã thực sự nở hoa, thời gian không được nhận ra. Nó xảy ra đồng thời: khi tâm trí biến đi, thời gian cũng biến đi. Do vậy, những thời đại trước, các nhà huyền môn đã nói rằng thời gian và tâm trí không là gì mà là hai mặt của một đồng tiền. Tâm trí không thể sống mà không có thời gian và thời gian không thể

sống mà không có tâm trí. Thời gian là con đường cho tâm trí tồn tại.

Do vậy tất cả các Phật đã khẳng định, “Sống trong khoảnh khắc này”. Sống trong khoảnh khắc này là thiền; chỉ đơn giản là ở đây và bây giờ là thiền. Những người chỉ đơn giản ở đây, bây giờ tại chính khoảnh khắc này cùng tôi là đang trong thiền. Đây là thiền – con chim cu gáy từ rất xa và chiếc máy bay đang bay qua, những con quạ, những chú chim và tất cả im lặng và không có chuyển động nào trong tâm trí. Bạn đang không nghĩ về quá khứ và bạn đang không nghĩ về tương lai. Thời gian đã ngừng. Thế gian đã ngừng.

Những kỹ thuật của cuộc sống ngày - tới - ngày

Nếu bạn không sử dụng cuộc sống hàng ngày của bạn như là phương pháp thiền thì thiền của bạn buộc phải trở thành một cái gì đó như là sự chạy trốn.

Dừng!

Bắt đầu thực hiện phương pháp rất đơn giản ít nhất sáu lần ngày. Chỉ mất nửa phút mỗi lần cho nên chỉ có ba phút mỗi ngày. Đó là thiền ngắn gọn nhất trên đời! nhưng bạn phải thực hiện nó một cách bất ngờ - đó là toàn bộ giá trị của nó.

Đi bộ trên phố - bỗng nhiên bạn nhớ. Dừng chính bạn, hoàn toàn dừng chính bạn, không chuyển động. Chỉ hiện diện trong nửa phút. Cho dù trạng thái là gì thì cũng dừng hoàn toàn và chỉ hiện diện với bất kỳ điều gì đang xảy ra. Sau đó lại bắt đầu đi tiếp. Sáu lần mỗi ngày. Bạn có thể thực hiện nhiều hơn nhưng không được ít hơn – nó mang đến sự cởi mở nhiều hơn. Nó phải được thực hiện bất ngờ.

Nếu bạn trở nên hiện diện bất ngờ, toàn bộ năng lượng thay đổi. Sự liên tục diễn ra trong tâm trí dừng. Và nó quá bất ngờ đến mức tâm trí không thể tạo ra ý nghĩ mới ngay lập tức. Phải có thời gian; tâm trí là ngu ngốc.

Bất kỳ ở đâu, thời điểm bạn nhớ ra, chỉ trao cú xóc bất ngờ cho toàn bộ bản thể bạn và dừng. Bạn không chỉ trở nên nhận biết. Bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận rằng những người khác trở nên nhận biết năng lượng của bạn – một cái gì đó đã xảy ra: một cái gì đó từ vùng chưa biết đang vào bạn.

Làm việc như thiền

Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy không trong trạng thái thoải mái và bạn không cảm thấy sẵn sàng cho công việc thì trước khi bắt đầu công việc, chỉ năm phút, thờ ra thật sâu. Cảm nhận với việc thờ bốc lên rằng bạn đang thôi tâm trạng u ám ra ngoài và bạn sẽ ngạc nhiên, trong vòng năm phút bạn sẽ ngay lập tức quay

sống mà không có tâm trí. Thời gian là con đường cho tâm trí tồn tại.

Do vậy tất cả các Phật đã khẳng định, “Sống trong khoảnh khắc này”. Sống trong khoảnh khắc này là thiền; chỉ đơn giản là ở đây và bây giờ là thiền. Những người chỉ đơn giản ở đây, bây giờ tại chính khoảnh khắc này cùng tôi là đang trong thiền. Đây là thiền – con chim cu gáy từ rất xa và chiếc máy bay đang bay qua, những con quạ, những chú chim và tất cả im lặng và không có chuyển động nào trong tâm trí. Bạn đang không nghĩ về quá khứ và bạn đang không nghĩ về tương lai. Thời gian đã ngừng. Thế gian đã ngừng.

Những kỹ thuật của cuộc sống ngày - tối - ngày

Nếu bạn không sử dụng cuộc sống hàng ngày của bạn như là phương pháp thiền thì thiền của bạn buộc phải trở thành một cái gì đó như là sự chạy trốn.

Dừng!

Bắt đầu thực hiện phương pháp rất đơn giản ít nhất sáu lần ngày. Chỉ mất nửa phút mỗi lần cho nên chỉ có ba phút mỗi ngày. Đó là thiền ngắn gọn nhất trên đời! nhưng bạn phải thực hiện nó một cách bất ngờ - đó là toàn bộ giá trị của nó.

trở lại trạng thái bình thường và điều tâm thường đã biến mất, nổi u ám không còn nữa.

Nếu bạn có thể thay đổi công việc của bạn thành thiền thì đó là điều tốt nhất. Vậy thì thiền sẽ không bao giờ trong xung đột với cuộc sống của bạn. Bất kỳ điều gì bạn làm thì cũng có thể trở thành thiền định. Thiền không phải là một cái gì đó riêng biệt; nó là một phần của cuộc đời. Nó chỉ giống như thở: giống như thở vào và ra, bạn cũng đang thiền.

Và đó chỉ đơn giản là thay đổi sự nhấn mạnh, không có gì được làm nhiều. Nhiều điều bạn đã thực hiện một cách cầu thả, thì bắt đầu thực hiện cẩn thận. Nhiều điều bạn đã thực hiện có một số kết quả, ví dụ, tiền... điều đó là tốt, nhưng bạn có thể làm cho nó thêm kỳ lạ. Tiền là tốt và nếu công việc của bạn mang tiền đến cho bạn, thế cũng tốt; con người cần tiền, nhưng đó không phải là tất cả. Bỏ điều này sang một bên, nếu bạn có thể hưởng nhiều niềm vui, khoái cảm thì tại sao lại bỏ lỡ chúng? chúng là miễn phí.

Bạn sẽ thực hiện công việc của mình cho dù bạn thích nó hay không, cho nên hãy mang tình yêu vào công việc bạn sẽ thu được nhiều điều hơn, ngược lại bạn hẳn sẽ bị lỡ.

Theo cách đó, bất kỳ ai liên quan đến công việc sáng tạo có thể biến nghề nghiệp của họ thành thiền, ở đây Osho mô tả trong câu trả lời đối với câu hỏi của người họa sĩ.

Nghệ thuật là thiền: bất kỳ hành động nào cũng trở thành thiền nếu bạn bị mất trong nó, cho nên đừng giữ nguyên là thợ vẽ. Nếu bạn chỉ là thợ vẽ vậy thì tranh sẽ không bao giờ trở thành thiền, bạn phải trở thành say đắm, điên khùng đối với nó, hoàn toàn biến mất, không biết bạn đang đi đâu, không biết bạn đang làm gì, không biết bạn là ai.

Trạng thái không biết này sẽ là thiền, hãy để nó xuất hiện. Bức tranh không nên được vẽ mà chỉ cho phép nó xuất hiện – và tôi không ngụ ý rằng bạn chỉ giữ nguyên lưỡi biếng, không, vậy thì nó sẽ không bao giờ xuất hiện. Nó phải cười lên bạn, bạn phải rất, rất năng động và đã không thực hiện nó. Đó là toàn bộ mảnh khoe, đó là toàn bộ then chốt: bạn phải năng động và không phải là người làm.

Đi đến bức sơn dầu. Chỉ thiền trong ít phút, chỉ ngồi tĩnh lặng trước bức sơn dầu. Nó phải giống như viết tự động. Bạn cầm cây bút trong tay và ngồi tĩnh lặng, bỗng nhiên bạn tìm thấy cú thúc tay thành linh và không phải bạn đã thực hiện điều đó, bạn biết rằng bạn đã không thực hiện điều đó. Bạn chỉ đơn giản là chờ đợi nó. Cú thúc bất ngờ xuất hiện và tay bắt đầu chuyển động, một cái gì đó bắt đầu xuất hiện.

Đó là cách bạn nên bắt đầu với bức tranh của mình. Một ít phút thiền, chỉ là trạng thái sẵn sàng. Bất kỳ điều gì sẽ xuất hiện bạn cho phép nó xuất hiện. Bạn sẽ

mang tất cả tính chuyên gia của bạn để cho phép nó xuất hiện.

Cầm lấy cây chổi và bắt đầu. Chậm rãi lúc khởi đầu, sao cho bạn không mang chính bạn vào. Chỉ chậm rãi. Hãy để cho chủ đề bắt đầu tuôn chảy qua bạn bởi chính sự hòa hợp của nó và sau đó bị lạc trong nó. Và đừng nghĩ tới bất kỳ điều gì khác. Nghệ thuật phải vì mục đích nghệ thuật, vậy thì đó là thiên. Không bất kỳ động cơ nào được phép thâm nhập vào. Và tôi đang không nói rằng bạn sẽ không bán bức tranh của mình và bạn sẽ không triển lãm nó; điều đó là hoàn toàn đúng nhưng đó chỉ là sản phẩm phụ. Đó không phải là động cơ. Con người cần thực phẩm nên cần phải bán tranh, nhưng điều đó làm tổn thương người bán nó; điều đó gần giống với bán con của bạn. Nhưng con người cần phải như vậy cho nên điều đó không sao. Bạn cảm thấy buồn – đó là vấn đề khác – nhưng động cơ không có đó, nếu không bạn vẫn giữ nguyên là thợ vẽ.

Bạn nên bị thất lạc. Bạn không cần giữ nguyên ở đó, bạn nên biến hoàn toàn vào tranh của bạn, vào điệu nhảy, vào thờ, vào hát ca. Với bất kỳ điều gì bạn đang làm, bạn nên lạc lối hoàn toàn trong không kiểm soát.

*Bây giờ khoa học cần những thiên nhân vĩ đại,
nếu không trái đất này sẽ bị diệt vong.*

Thiền cho những người hay đi lại bằng máy bay

Bạn không thể tìm ra hoàn cảnh tốt hơn để thiền trong khi đang bay ở độ cao. Độ cao càng cao thì thiền càng dễ hơn. Do vậy, trong nhiều thế kỷ, các thiền nhân đã phải di chuyển lên dãy Himalayas để tìm độ cao.

Khi lực hấp dẫn yếu đi và khi ở xa trái đất, nhiều lực kéo của trái đất yếu đi. Bạn đang rất xa khỏi xã hội đời bại mà con người đã tạo nên. Bạn được bao quanh bởi những đám mây, những ngôi sao, trăng, mặt trời và khoảng không gian bao la... cho nên thực hiện một điều: bắt đầu cảm nhận là một với không gian bao la, và thực hiện điều đó trong ba bước.

Bước đầu tiên: trong vài phút chỉ nghĩ rằng bạn đang trở nên lớn hơn... bạn đang làm đầy máy bay.

Bước thứ hai: bắt đầu cảm nhận rằng bạn đang trở nên lớn hơn thậm chí hơn cả máy bay, thực tế bây giờ máy bay bên trong bạn.

Bước thứ ba: cảm nhận rằng bạn đã trải rộng khắp bầu trời. Bây giờ những đám mây, những ngôi sao, trăng đang chuyển động trong bạn: bạn là khổng lồ, là vô hạn...

Cảm nhận này sẽ trở thành thiền của bạn, bạn sẽ cảm nhận hoàn toàn thư giãn, không căng thẳng.

*Thiền không là hành trình trong không gian
hoặc không là hành trình trong thời gian mà là
sự thức tỉnh tự nhiên.*

Đây là bí mật:

Không-tự động hoá

Nếu chúng ta có thể không-tự động hóa những hành động của chúng ta, vậy thì toàn bộ cuộc đời trở thành thiền định. Vậy thì bất kỳ điều nhỏ nhặt nào, tắm, ăn, nói chuyện với bạn bè cũng trở thành thiền. Thiền là phẩm chất, có thể mang nó đến bất kỳ điều gì. Đó không phải là hành động xác định. Mọi người nghĩ như vậy, họ nghĩ thiền là hành động xác định – khi bạn ngồi quay về hướng Đông, bạn lặp lại câu thần chú nào đó, bạn thắp hương, bạn làm điều này điều nọ vào thời gian cụ thể theo cách cụ thể với tư thế cố định. Thiền không có gì liên quan đến tất cả những thứ đó. Chúng là tất cả những cách để tự động hóa nó và thiền chống lại tự động hóa.

Cho nên nếu bạn có thể duy trì sự cảnh giác đối với bất kỳ hành động nào thì đó là thiền, bất kỳ hoạt động nào cũng sẽ hết sức hữu ích với bạn.

Thiền Hút thuốc của Osho

Có một người đàn ông đã đến chỗ tôi. Ông ta là người nghiện thuốc nặng đã ba mươi năm; ông ta đã

đổ bệnh và bác sĩ nói, “Ông sẽ không bao giờ khỏe nếu ông không dừng hút thuốc”. Nhưng ông ta là người nghiện thuốc lá kinh niên; ông ta không thể dừng. Ông ta đã thử - không phải là ông ta đã thử - ông ta đã cố gắng hết sức, và ông ta đã phải chịu đựng quá nhiều khổ sở khi cố gắng bỏ thuốc; nhưng chỉ được một hoặc hai ngày, sau đó ham muốn quay trở lại mãnh liệt hơn, ông ta hẳn sẽ bị quy hoàn toàn. Ông ta hẳn lại rơi trở lại con đường cũ.

Vì việc nghiện thuốc mà ông ta đã mất hết tự tin: ông ta biết mình đã không thể làm được điều nhỏ nhoi: không thể bỏ thuốc lá. Trong con mắt mình, ông ta trở thành người vô dụng, ông ta nghĩ chính mình là người vô dụng nhất trên thế gian. Ông ta không tôn trọng bản thân mình. Ông ta đã đến chỗ tôi.

Ông ta nói, “Tôi có thể làm gì? làm cách nào tôi có thể bỏ hút thuốc”. Tôi nói, “Không ai có thể bỏ hút thuốc. Bạn phải hiểu. Bây giờ hút thuốc không chỉ là vấn đề về quyết định của bạn. Nó đã thâm nhập vào thế giới thói quen của bạn; nó đã bén rễ. Ba mươi năm là thời gian dài. Nó đã mọc rễ trong cơ thể bạn, trong cơ chế hóa học của bạn; nó đã lan tỏa mọi góc ngách. Đó không chỉ là vấn đề quyết định của đầu bạn; đầu bạn không thể làm bất kỳ điều gì. Cái đầu là thứ bất lực; nó có thể bắt đầu nhiều thứ, nhưng nó không thể dừng chúng một cách dễ dàng. Bạn đã bắt đầu và bạn đã thực hành quá lâu, bạn là yogi vĩ đại - ba mươi năm thực hành hút thuốc! nó đã trở thành tự trị; bạn sẽ phải

không-tự động hóa nó”. Ông ta nói, “Thầy ngụ ý gì bởi ‘không-tự động hoá’?”

Và tất cả điều đó chính là thiền, không-tự động hoá.

Tôi nói, “Bạn thực hiện một điều: quên chuyện bỏ hút đi. Không cần thiết. Ba mươi năm bạn đã hút và đã sống; tất nhiên đó là đau khổ nhưng bạn đã trở nên quen thuộc với điều đó. Và vấn đề là gì nếu bạn chết sớm hơn vài giờ so với thời điểm bạn sẽ chết nếu không hút thuốc? Bạn sẽ làm gì ở đây! bạn đã làm gì? cho nên vấn đề ở chỗ - cho dù bạn chết vào thứ hai hoặc thứ ba hoặc chủ nhật, năm này, năm khác - vấn đề là gì?”

Ông ta nói, “Đúng, đó là sự thật, chẳng vấn đề gì”. Sau đó tôi nói, “Quên nó đi; chúng ta sẽ không bao giờ dùng nó. Đúng hơn là, chúng ta sẽ hiểu nó. Cho nên lần tới, bạn biến nó thành thiền”.

Ông ta nói, “Thiền từ hút thuốc chẳng?” Tôi nói, “Đúng, nếu những người Zen có thể biến uống trà thành thiền và có thể biến nó thành trạng thái lễ hội, thì tại sao lại không? Hút thuốc có thể tuyệt vời như thiền”.

Ông ta nhìn xúc động. Ông ta nói, “Thầy đang nói gì vậy?” ông ta trở nên sống động! Ông ta nói, “Thiền ư? hãy nói cho tôi - tôi không thể chờ đợi!”

Tôi trao ông ta thiền. Tôi nói, “Thực hiện một điều. Khi bạn lấy bao thuốc ra khỏi túi, hãy thực hiện điều

đó chậm rãi. Hãy thích thú với điều đó, không có gì phải vội vã. Hãy ý thức, cảnh giác, nhận biết; lấy nó ra từ từ, hoàn toàn nhận biết. Sau đó lấy điều thuốc ra khỏi bao một cách từ từ, tuyệt đối nhận biết – không phải theo cách cũ vội vã, vô thức, máy móc. Sau đó bắt đầu lấy điều thuốc ra khỏi bao – nhưng rất chú ý. Lắng nghe âm thanh, giống như những người Zen làm khi ấm samava bắt đầu reo và trà bắt đầu nóng... và mùi thơm. Khói thuốc bay lên và vẻ đẹp của nó...

Ông ta nói, “Thầy đang nói gì? Vẻ đẹp ư?” “Đúng, nó đẹp. Thuốc lá cũng linh thiêng như bất kỳ điều gì. Hãy ngửi nó; đó là mùi của Thượng đế”.

Ông ta nhìn có một chút ngạc nhiên. Ông ta nói, “Sao cơ! Thầy đang không đùa đấy chứ?”. “Không, tôi không đùa”.

Thậm chí khi tôi đùa, tôi không đùa. Tôi rất nghiêm trọng.

“Sau đó đặt nó lên mũi bạn, với hoàn toàn nhận biết, chăm lura cho nó với hoàn toàn nhận biết. Hãy thích thú mọi hành động, mọi hành động nhỏ nhoi cũng có điều linh thiêng như nhiều hành động nhỏ nhoi khác có thể, cho nên bạn trở nên nhận biết nhiều hơn.

“Thế rồi làn khói đầu tiên: Thượng đế trong hình dạng của khói thuốc. Những người Hindu nói, ‘*Annam Brahm*’ – ‘Thức ăn là Thượng đế’. Tại sao lại không hút thuốc? Tất cả là Thượng đế. Làm tràn đầy phổi bạn

- đây là *pranayam*. Tôi đang tặng bạn yoga mới cho thể hệ mới! Sau đó nhả khói ra, thư giãn, làn khói khác – thực hiện chậm rãi”.

Thiền không phải là kinh nghiệm, nó là trở nên nhận biết với chứng kiến. Chỉ nhìn, chỉ quan sát và giữ nguyên định tâm trong việc quan sát và mọi thứ ở đó là toàn bộ. Nếu không, không có gì là toàn bộ. Và vậy thì bất kỳ thứ gì và mọi thứ đang hoàn thiện; nếu không, không có gì hoàn thiện. Thiền với khuôn mặt người yêu dấu của bạn. Nếu bạn yêu những bông hoa, thiền với những bông hồng, thiền với trăng hoặc bất kỳ thứ gì bạn thích. Nếu bạn thích thức ăn, thiền với thức ăn.

Nếu bạn có thể thực hiện điều đó, bạn sẽ ngạc nhiên: bạn sẽ nhanh chóng nhìn thấy sự ngu ngốc của nó. Không phải người khác nói rằng nó là ngu ngốc, không phải vì người khác nói rằng nó là xấu. Bạn sẽ nhìn thấy nó. Và cái nhìn sẽ không chỉ là trí tuệ. Nó sẽ từ toàn bộ bản thể bạn; nó sẽ là cái nhìn của tính toàn bộ của bạn. Và thế rồi vào một ngày, nếu nó dừng, nó dừng; nếu nó tiếp tục, nó tiếp tục. Bạn không cần phải lo lắng về điều đó.

Sau ba tháng, ông ta đến và nói, “Nó đã dừng”.

“Bây giờ” tôi nói, “Thử điều đó với những vấn đề khác”.

Đây là bí mật, điều bí mật: không-tự động hóa. Đi bộ, đi bộ chậm rãi, cảnh giác. Nhìn, nhìn một cách thận trọng và bạn sẽ nhìn thấy cây xanh hơn bao giờ và bông hồng sẽ hồng hơn bao giờ. Lắng nghe! Ai đó đang nói chuyện, tán gẫu: lắng nghe, nghe một cách chăm chú. Khi bạn đang nói chuyện, hãy nói một cách chăm chú. Hãy để cho toàn bộ hành động thức tỉnh của bạn trở thành không-tự động hóa.

Chỉ là trà thông thường – thưởng thức nó!

Sống từ thời điểm tới thời điểm. Trong ba tuần hãy thử: bắt kỳ điều gì bạn đang làm, hãy làm nó với toàn bộ khả năng có thể; yêu thích nó và thưởng thức nó. Có thể nhìn có vẻ ngớ ngẩn. Nếu bạn đang uống trà, thật là ngớ ngẩn khi thích thú nó một cách quá mức – đó chỉ là trà thông thường.

Nhưng trà bình thường có thể trở thành trà tuyệt vời – trải nghiệm tuyệt vời nếu bạn thưởng thức nó. Thưởng thức nó với sự tôn kính sâu sắc. Biến nó thành lễ hội: biến trà... lắng nghe tiếng ấm đun nước và âm thanh, sau đó rót trà... ngửi hương thơm của nó; sau đó nếm trà và cảm nhận niềm vui hạnh phúc.

Người tê liệt không thể uống trà: chỉ người rất sống động mới có thể uống. Thời điểm này bạn đang sống động! Thời điểm này bạn đang uống trà. Cảm nhận sự biết ơn! Và đừng nghĩ về tương lai; thời điểm tiếp theo

sẽ là tự nó. Không nghĩ về ngày mai: trong ba tuần sống trong thời điểm.

Có câu nói của Zen về thiền mà mọi người sử dụng là wu-shi. Có nghĩa 'không có gì đặc biệt' hoặc 'không có gì quan trọng'

Ngồi im lặng và chờ đợi

Đôi khi có những điều xảy ra, thiền là rất gần nhưng bạn lại bận bịu với những thứ khác. Đó là giọng nhỏ điềm tĩnh trong bạn nhưng bạn lại đầy ắp ồn ào, bận bịu, hên hò, trách nhiệm. Và thiền xuất hiện như là lời cầu nguyện, nó không xuất hiện như là khẩu hiệu hét to, nó xuất hiện rất bình lặng. Nó không tạo ra ồn ào. Thậm chí bước chân cũng không nghe thấy. Cho nên nếu bạn đã hên hò, nó đợi và tới.

Cho nên hãy tạo ra thời điểm, ít nhất một giờ ngày, chỉ ngồi yên lặng và chờ đợi. Đừng làm bất kỳ điều gì, chỉ ngồi tĩnh lặng với mắt nhắm trong chờ đợi sâu sắc, với trái tim chờ đợi, với trái tim rộng mở. Chỉ chờ đợi, cho nên nếu một cái gì đó xuất hiện vậy thì bạn sẵn sàng đón nhận nó. Nếu không có gì xuất hiện thì cũng đừng cảm thấy thất vọng. Thậm chí ngồi hàng giờ và không có gì xuất hiện thì cũng là tốt, đó là thư giãn. Nó làm cho bạn điềm tĩnh, yên lặng, làm cho bạn định tâm hơn, bám rễ hơn. Nhưng dần dần nó sẽ đến và dần dần sẽ nảy sinh sự hiểu biết giữa bạn và trạng thái thiền định; bạn chờ đợi trong một giờ cụ thể, trong căn

phòng cụ thể, vào thời gian cụ thể, nó sẽ xuất hiện nhiều hơn. Nó không phải là một cái gì đó đến từ bên ngoài, nó đến từ sâu thẳm bên trong. Nhưng khi ý thức bên trong biết rằng ý thức bên ngoài chờ đợi cho điều đó thì càng có nhiều khả năng gặp gỡ hơn.

Chỉ ngồi dưới cây. Gió đang thổi và lá cây đang kêu xào xạc. Gió mơn trớn bạn, vờn quanh bạn và thổi qua bạn. Nhưng không cho phép nó chỉ thổi qua; cho phép nó đi chuyển bên trong bạn và thông qua bạn. Chỉ nhắm mắt, cảm nhận gió đang thổi qua cây và lá đang đung đưa xào xạc, cảm nhận rằng bạn cũng như cây, còi mờ, và gió sẽ thổi qua bạn – không phải bên cạnh bạn mà thông qua chính bạn.

Đôi khi, bạn có thể đơn giản là biến mất

Ngồi dưới cây, không nghĩ về quá khứ và tương lai, chỉ hiện diện ở đó, bạn đang ở đâu? Ta ở đâu? Bạn không thể cảm nhận nó, nó không có đó. Bàn ngã không bao giờ tồn tại ở hiện tại. Quá khứ không còn nữa, tương lai thì chưa đến; cả hai đều không có mặt. Quá khứ đã biến mất, tương lai chưa xuất hiện – chỉ duy nhất hiện tại. Và trong hiện tại chưa bao giờ tìm ra bất kỳ cái gì giống như bản ngã.

Một trong những thiền cổ nhất vẫn được sử dụng ở một vài tu viện ở Tây tạng. Thiền cơ bản dựa trên sự thật mà tôi đang nói với bạn. Họ thuyết giảng rằng đôi khi bạn có thể biến mất một cách đơn giản. Chỉ nhìn

thấy thế gian như thế nào khi bạn đã ra đi khỏi thế gian, khi bạn không còn ở đây nữa, khi bạn trở nên tuyệt đối trong suốt. Chỉ thử một giây không có bạn.

Tất cả những thứ mà tâm trí có thể làm thì không phải là thiền – nó là một cái gì đó bên ngoài tâm trí. Ở đó tâm trí tuyệt đối vô dụng; tâm trí không thể thấm vào thiền. Khi tâm trí kết thúc, thiền bắt đầu.

Trong chính ngôi nhà của mình, bạn hãy là người vắng mặt. Điều đó thực sự là thiền tuyệt đẹp. Bạn có thể thử nó nhiều lần suốt hai mươi bốn giờ - chỉ thực hiện nửa giây một. Chỉ đơn giản là dừng trong nửa giây; bạn không có và thế gian vẫn tiếp tục tồn tại. Khi bạn trở nên nhận biết rõ hơn đối với thực tại rằng không có bạn thì thế gian vẫn tiếp tục tuyệt vời, vậy thì bạn sẽ có khả năng học được phần khác của bản thể bạn đã bị lãng quên trong thời gian dài, trong nhiều cuộc đời. Đó là cách thức cởi mở. Bạn chỉ đơn giản là cho phép trở thành ô cửa. Nhiều điều vẫn tiếp tục xuất hiện mà không có bạn.

Thiền Guillotine

Một trong những thiền tantra đẹp nhất: đi bộ và nghĩ rằng cái đầu không còn nữa, chỉ có cơ thể. Ngồi và nghĩ rằng cái đầu không còn nữa, chỉ có cơ thể. Liên tục ghi nhớ rằng cái đầu không còn nữa. Muờng tượng chính bạn không có đầu. Có một bức ảnh chính bạn

phóng to không có đầu; nhìn vào nó. Hãy để cho cái gương trong phòng tắm thấp xuống sao cho khi bạn nhìn, bạn không thể nhìn thấy cái đầu, chỉ nhìn thấy cơ thể.

Chỉ vài ngày ghi nhớ và bạn sẽ cảm nhận hiện tượng không trọng lượng trong bạn, sự tĩnh lặng khác thường, bởi vì cái đầu là vấn đề rắc rối. Nếu bạn có thể hình dung chính bạn như là không đầu – và điều này có thể hình dung được thì không còn rắc rối với nó nữa – vậy thì bạn sẽ định tâm nhiều hơn trong tim.

Chỉ ngay thời điểm bạn mừng tượng mình không đầu. Thế thì bạn sẽ ngay lập tức hiểu những gì tôi đang nói.

‘Ta không phải cái này’

Tâm trí là rác rưởi! Không phải là bạn có rác rưởi và người khác không có. Nó là rác rưởi, và nếu liên tục mang rác rưởi ra ngoài, bạn có thể tiếp tục; bạn không thể mang nó tới nơi mà rác rưởi không còn. Nó là thứ rác rưởi tự duy trì, cho nên nó không chết, nó năng động. Nó phát triển và có cuộc sống riêng của nó. Cho nên nếu bạn cắt bỏ nó, cây lại đâm chồi.

Mang nó ra ngoài không có nghĩa bạn sẽ trở nên trống rỗng. Nó sẽ chỉ làm cho bạn nhận biết rằng tâm trí mà bạn đã nghĩ là bạn, cho đến bây giờ bạn đồng dạng với nó thì lại không phải là bạn. Bằng việc đưa nó ra, bạn sẽ bắt đầu nhận biết sự riêng biệt, hồ sâu

giữa bạn và nó. Rác rưởi vẫn giữ nguyên nhưng bạn không đồng dạng với nó, tất cả là vậy. Bạn trở nên riêng biệt, bạn biết bạn là riêng biệt.

Cho nên bạn chỉ phải làm một điều: đừng cố đấu tranh với rác rưởi, và đừng cố thay đổi nó. Chỉ đơn giản là quan sát, và chỉ nhớ một điều, ‘Ta không phải là cái này’. Hãy để điều này thành câu thần chú: ‘Ta không phải là cái này’. Ghi nhớ điều đó, trở nên nhận biết và nhìn xem điều gì đang xảy ra.

Ngay lập tức có sự thay đổi. Rác rưởi có đó, nhưng nó không còn là một phần của bạn. Việc nhớ nó trở thành sự từ bỏ nó.

Viết ra những ý nghĩ của bạn

Một ngày thực hiện điều này: một thử nghiệm nhỏ. Đóng cửa, ngồi trong phòng của bạn và chỉ bắt đầu viết ra những ý nghĩ của mình – bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm trí. Đừng thay đổi chúng bởi vì bạn không phải đưa tờ giấy đó cho bất kỳ ai xem! chỉ liên tục viết trong mười phút và sau đó nhìn chúng. Đây là những gì bạn đang nghĩ. Nếu bạn nhìn vào chúng, bạn sẽ nghĩ rằng đây là công việc của một kẻ điên nào đó. Nếu bạn đưa tờ giấy đó cho người bạn thân nhất của mình thì anh ta cũng sẽ nhìn bạn và nghĩ, ‘Bạn đã bị khủng rồi sao?’

*Thiên là phương tiện để bạn giải phóng trí
thông minh của mình. Bạn càng trở nên thiên*

định, bạn càng trở nên thông minh. Nhưng nên nhớ, với trí thông minh tôi không ngụ ý là trí tuệ. Trí tuệ là một phần của ngu dốt.

Những bộ mặt hài hước

Có nhiều thiền cổ sử dụng việc tạo ra những bộ mặt hài hước. Bạn có thể biến nó thành thiền - ở Tây tạng đó là một trong những truyền thống cổ nhất. Treo một cái gương lớn. Đứng trần trụi, tạo ra những gương mặt hài hước - và quan sát. Chỉ thực hiện điều đó và quan sát trong vòng mười lăm đến hai mươi phút, bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn sẽ bắt đầu cảm nhận bạn là riêng biệt với điều này. Nếu bạn không riêng biệt vậy thì làm cách nào bạn lại có thể làm tất cả những điều này! Vậy thì cơ thể chỉ trong tay bạn, chỉ là một cái gì đó trong tay bạn. Bạn có thể chơi với nó theo cách này cách kia.

Tìm ra những phương pháp mới để tạo ra bộ mặt hài hước, tư thế hài hước. Làm bất kỳ điều gì bạn có thể làm và nó sẽ cho bạn sự giải phóng tuyệt vời và bạn sẽ bắt đầu nhìn vào chính mình, không phải như là cơ thể, không phải như là bộ mặt mà như là tâm thức. Điều đó sẽ rất hữu ích.

Thiền là bản chất bên trong của bạn - nó là bạn. Nó là bản thể bạn. Nó không có gì liên quan tới những việc bạn làm; bạn không thể có nó, bạn không thể không có nó, nó không thể được sở hữu, nó không phải là một cái gì đó, nó là bạn, nó là bản thể bạn.

Chỉ nhìn lên bầu trời

Thiền với bầu trời và bất kỳ khi nào bạn có thời gian hãy nằm xuống đất; nhìn lên bầu trời. Hãy để điều đó thành sự sâu lắng của bạn. Nếu bạn muốn cầu nguyện, hãy cầu nguyện bầu trời. Nếu bạn muốn thiền, hãy thiền với bầu trời, thỉnh thoảng mở mắt, thỉnh thoảng nhắm mắt. Bởi vì bầu trời cũng ở bên trong bạn; như bầu trời lớn bên ngoài, bầu trời bên trong cũng vậy.

Chúng ta chỉ đang đứng ở ngưỡng của bầu trời bên trong và bầu trời bên ngoài, và chúng cân đối một cách chính xác. Bầu trời bên ngoài là vô hạn cũng như bầu trời bên trong. Chúng ta đang đứng ở ngưỡng, ở nơi mà bạn có thể bị tan biến. Có hai cách để tan biến.

Nếu bạn tan biến vào bầu trời bên ngoài vậy thì đó là cầu nguyện, nếu bạn tan biến vào bầu trời bên trong, vậy thì đó là thiền, nhưng cuối cùng nó xuất hiện như nhau: bạn bị tan biến. Hai bầu trời này không phải là hai. Chúng là hai chỉ bởi vì bạn là đường chia. Khi bạn biến mất thì đường chia cũng biến, vậy thì trong cũng là ngoài và ngoài cũng là trong.

Hương thơm của bông hoa

Nếu bạn có mũi thính, vậy thì hãy gần với bông hoa, hãy để hương thơm của nó tràn ngập bạn. Thế rồi dịch xa từ từ khỏi bông hoa nhưng vẫn chú ý đến mùi, đến hương thơm. Khi bạn dịch xa, hương thơm sẽ trở

nên tinh tế hơn và sẽ cần nhiều nhận biết hơn để cảm nhận nó. Trở thành cái mũi. Hãy quên toàn bộ cơ thể và mang toàn bộ năng lượng cho cái mũi cứ như chỉ có mũi tồn tại. Nếu bạn bị trệch hướng khỏi mùi thơm thì hãy bước vài bước về phía trước, lại bắt gặp được mùi thơm, thế rồi quay trở lại, quay lùi trở lại.

Dần dần bạn sẽ có khả năng ngửi bông hoa từ khoảng cách rất xa. Không ai khác có thể ngửi bông hoa đó từ khoảng cách như vậy. Thế rồi liên tục di chuyển trên con đường rất tinh tế, bạn đang tạo ra một đối tượng tinh tế, thế rồi thời điểm sẽ xuất hiện khi bạn không thể ngửi mùi. Bây giờ mùi vắng mặt ở nơi mà hương thơm vừa xuất hiện trước đó. Nó không còn đó nữa.

Đó là phần khác của bản thể nó – phần vắng mặt, phần tối. Nếu bạn có thể ngửi phần vắng mặt của mùi, nếu bạn có thể cảm nhận rằng nó tạo ra sự khác biệt thì nó tạo ra sự khác biệt. Vậy thì đối tượng đã trở nên rất tinh tế. Bây giờ nó đạt tới gần trạng thái không-ngĩ của samadhi.

Giao tiếp với đất

Thỉnh thoảng thử một thử nghiệm nhỏ: đứng trần trụi ở đâu đó – trên bãi biển, gần dòng sông, trần trụi dưới mặt trời – và bắt đầu nhảy, chạy bộ, và cảm nhận năng lượng của bạn tuôn chảy qua bàn chân, qua cẳng chân bạn tới đất. Chạy bộ và cảm nhận năng lượng

đang chạy qua chân tới đất; sau ít phút chạy bộ, đứng im lặng và cắm sâu vào đất và chỉ cảm nhận giao tiếp của bạn với đất. Bạn bất ngờ cảm nhận rất vững chãi, rất bén rễ, rất nền tảng. Bạn sẽ nhìn thấy đất giao tiếp, bạn sẽ nhìn thấy chân bạn giao tiếp. Cuộc đối thoại nảy sinh giữa đất và bạn.

Tất cả thiên mà bạn đang thực hiện ở đây không là gì mà chỉ là những nỗ lực để quấy nhiễu giấc ngủ của bạn.

Đơn giản là thư giãn thờ

Bất kỳ khi nào bạn có thời gian, chỉ vài phút thư giãn hệ thống thờ, không có gì khác – không cần phải thư giãn toàn bộ cơ thể. Ngồi trong xe lửa hoặc máy bay, hoặc trong ô tô, không ai sẽ nhận biết rằng bạn đang làm một cái gì đó. Chỉ thư giãn hệ thống thờ. Hãy để nó như khi nó hoạt động tự nhiên. Sau đó nhắm mắt và quan sát thờ vào, thờ ra, thờ vào, thờ ra.

Đừng tập trung chú ý. Nếu bạn tập trung, bạn tạo ra rắc rối, bởi vì sau đó mọi thứ trở nên phiền toái. Nếu bạn cố tập trung khi ngồi trong xe ô tô, vậy thì tiếng ồn của xe trở thành phiền toái, người ngồi bên cạnh bạn trở thành phiền toái.

Thiền là không tập trung. Nó chỉ đơn giản là nhận biết. Bạn chỉ đơn giản là thư giãn và quan sát thờ. Trong sự quan sát đó, không gì bị loại trừ. Xe ô tô đang kêu rền – không sao, chấp nhận nó. Giao thông đang

diễn ra – không sao, đó là một phần của cuộc sống. Hành khách bên cạnh đang ngáy, chấp nhận. Không gì bị từ chối.

‘Hòa bình với con người này’

Khi ai đó tỉnh cờ nhìn thấy bạn hoặc gặp bạn, bạn chỉ cần bình ổn bên trong mình, trở nên yên lặng. Khi con người đi vào, trong thâm tâm cảm nhận hòa bình với anh ta. Cảm nhận: ‘Hòa bình với con người này’. Đừng nói điều đó, chỉ cảm nhận nó. Bỗng nhiên bạn nhìn thấy sự thay đổi trong anh ta cứ như một cái gì đó chưa biết đã vào bản thể anh ta. Anh ta sẽ hoàn toàn khác. Hãy thử điều đó.

Osho đưa ra kỹ thuật căng thẳng này cho những người trở nên nhận biết lẽ thói nhàm chán của thất vọng và giận dữ trong những công việc hàng ngày của họ.

Mười bốn phút hàng ngày, bất kỳ thời gian nào bạn thấy thuận tiện, chọn thời điểm, đóng cửa và trở nên giận dữ - nhưng đừng xả nó ra. Liên tục ép buộc nó... gần như điên khùng với giận dữ, nhưng đừng xả nó – không biểu cảm, thậm chí không đánh vào gối. Kim nén nó bằng mọi cách – bạn có theo tôi không? Đó chính xác là đối nghịch của tẩy nhẹ.

Nếu bạn cảm nhận căng thẳng này sinh trong dạ dày cứ như một cái gì đó chuẩn bị bùng nổ, ép dạ dày vào, tạo cho nó căng thẳng với khả năng có thể của bạn.

Nếu bạn cảm nhận hai vai đang trở nên căng thẳng thì hãy làm cho nó căng thẳng hơn. Hãy để cho toàn bộ cơ thể căng thẳng nhất có thể - gần như núi lửa, nước sôi bên trong và không xả. Đó là điểm để ghi nhớ - không xả, không biểu cảm. Đừng la hét, nếu không dạ dày sẽ được xả và được thư giãn.

Làm cho nóng lên trong mười bốn phút, cứ như con người đang ở nhiệt độ một trăm độ. Mười bốn phút ở cực đỉnh. Bật báo động và khi báo động làm việc, cố đến mức bạn có thể. Và khi báo động dừng, ngồi yên lặng, nhắm mắt và chỉ quan sát những gì đang diễn ra. Thư giãn cơ thể.

Việc làm nóng này sẽ ép những lề thói của bạn tan rã.

Chỉ có thiên mới có thể vô điều kiện bạn

Trầm tư về cực đối nghịch

Đây là phương pháp tuyệt đẹp. Nó sẽ rất hữu ích. Ví dụ: nếu bạn đang cảm nhận một cái gì đó rất bất bình, phải làm gì đây? trầm tư cân nhắc điều đối nghịch.

Nếu bạn đang cảm thấy bất mãn, không bằng lòng thì hãy suy ngẫm về mãn nguyện. Mãn nguyện là gì. Mang đến sự cân bằng. Nếu tâm trí bạn tức giận, hãy mang lòng thương cảm đến, nghĩ về lòng trắc ẩn; và ngay lập tức năng lượng thay đổi, bởi vì chúng là như nhau. Điều đối nghịch là cùng năng lượng. Một lần

nào đó bạn mang nó vào, nó thu hút. Giận dữ có đó, suy ngẫm về lòng trắc ẩn.

Thực hiện một điều: giữ tượng Phật, bởi vì tượng đó là biểu lộ của lòng trắc ẩn. Bất kỳ khi nào bạn cảm nhận tức giận, đi vào phòng, nhìn vào tượng Phật, ngồi như Phật và cảm nhận lòng trắc ẩn. Bỗng nhiên bạn sẽ nhìn thấy sự biến đổi xuất hiện trong bạn. Giận dữ đang thay đổi: kích động biến mất, lòng trắc ẩn nảy sinh. Và đó không phải là năng lượng khác. Nó là cùng năng lượng – cùng năng lượng như giận dữ - thay đổi phẩm chất của nó, cao cả hơn. Hãy thử xem!

‘Không phải hai’

Đây là một trong những câu thần chú cổ nhất. Bất kỳ khi nào bạn cảm nhận bị chia, bất kỳ khi nào bạn nhìn thấy rằng lưỡng cực đang trở thành thực tại, chỉ đơn giản nói bên trong: ‘Không phải hai’. Nhưng nói điều đó với sự nhận biết; đừng lặp lại nó theo cách thức máy móc. Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy tình yêu nảy sinh, nói, ‘không phải hai’, nếu không ghét sẽ chờ ở đó – chúng là một. Khi bạn cảm thấy ghét nảy sinh, nói ‘không phải hai’. Bất kỳ khi nào bạn cảm nhận sự gắn bó với cuộc sống, nói ‘không phải hai’, bất kỳ khi nào bạn cảm thấy sợ chết, nói ‘không phải hai’. Chỉ duy nhất.

Và câu nói này nên là nhận biết của bạn. Nó nên được làm đầy bởi trí thông minh, thấm đẫm sự trong

sáng, và bỗng nhiên bạn cảm nhận thư giãn bên trong. Thời điểm bạn nói ‘không phải hai’ – nếu bạn đang nói điều đó một cách nhận biết thì không nên nói nó theo cách thức máy móc – bỗng nhiên bạn sẽ cảm nhận sự soi sáng.

Tuân theo có

Trong một tháng chỉ theo ‘có’, con đường mà nó nói ‘có’. Trong một tháng không theo con đường nói ‘không’. Hợp tác nhiều hơn với ‘có’ – đó là nơi bạn sẽ trở nên hòa hợp. Cái không chưa bao giờ có ích trong việc đạt được sự hòa hợp. Chỉ ‘có’ là luôn có ích, bởi vì ‘có’ là chấp nhận, ‘có’ là sự thật, ‘có’ là cầu nguyện. Có khả năng nói ‘có’ có nghĩa là mộ đạo.

Điều thứ hai, ‘không’ phải không bị kìm nén. Nếu bạn kìm nén nó, nó sẽ trả thù. Nếu bạn kìm nén nó, nó sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn và vào một ngày nó sẽ bùng nổ và hủy diệt ‘có’ của bạn. Cho nên đừng bao giờ kìm nén ‘không’, mà chỉ lờ nó đi.

Và có sự khác biệt sâu sắc giữa kìm nén và lờ. Bạn biết nó có đó và bạn nhận ra nó. Bạn nói “Đúng, ta biết mi có đó, nhưng ta sẽ theo có”. Bạn đừng kìm nén nó, bạn đừng đấu tranh với nó, bạn đừng nói, “Biển đi, xéo khỏi đây. Ta không muốn làm bất kỳ điều gì với mi”. Bạn đừng nói bất kỳ điều gì giận dữ với nó, bạn đừng muốn đẩy nó đi, bạn đừng muốn quăng nó vào nền tảng của vô thức trong tâm trí mịt mù. Không, bạn

đừng làm bất kỳ điều gì với nó, bạn chỉ đơn giản là nhận ra nó có đó. Nhưng bạn đang theo ‘có’, không đổ kị, không phàn nàn, không giận dữ. Chỉ đơn giản là theo ‘có’, đừng có bất kỳ thái độ nào về ‘không’.

Lờ đi là nghệ thuật tuyệt vời nhất để tiêu diệt ‘không’. Nếu bạn đấu tranh với nó, bạn thực sự trở thành nạn nhân, nạn nhân rất tinh tế; ‘không’ đã thực sự chiến thắng bạn. Khi bạn đấu tranh với ‘không’ bạn đã nói không với ‘không’. Đó là cách nó khống chế bạn từ cửa sau. Đừng nói không thậm chí với ‘không’ – chỉ lờ nó đi.

Trong một tháng theo ‘có’ và không đấu tranh với ‘không’. Bạn sẽ ngạc nhiên rằng, dần dần nó trở nên gầy còm và ốm yếu bởi vì nó trở thành chết đói, và bỗng nhiên vào một ngày bạn không nhìn thấy nó ở đó nữa. Và khi nó không còn đó, tất cả năng lượng liên quan đến nó được xả và năng lượng xả đó sẽ biến ‘có’ của bạn thành dòng suối tuyệt vời.

Kết bạn với cây

Đến với cây, nói chuyện với cây, sờ vào cây, ôm lấy cây, cảm nhận cây, ngồi bên gốc cây, hãy để cho cây cảm nhận rằng bạn là con người tốt và bạn không có tâm địa độc hại.

Dần dần tình bạn bè sẽ nảy sinh và bạn sẽ bắt đầu cảm nhận rằng, khi bạn đến, phẩm chất của cây ngay lập tức thay đổi. Bạn sẽ cảm nhận nó, ở vỏ cây, bạn sẽ

sáng, và bỗng nhiên bạn cảm nhận thư giãn bên trong. Thời điểm bạn nói ‘không phải hai’ – nếu bạn đang nói điều đó một cách nhận biết thì không nên nói nó theo cách thức máy móc – bỗng nhiên bạn sẽ cảm nhận sự soi sáng.

Tuân theo có

Trong một tháng chỉ theo ‘có’, con đường mà nó nói ‘có’. Trong một tháng không theo con đường nói ‘không’. Hợp tác nhiều hơn với ‘có’ – đó là nơi bạn sẽ trở nên hòa hợp. Cái không chưa bao giờ có ích trong việc đạt được sự hòa hợp. Chỉ ‘có’ là luôn có ích, bởi vì ‘có’ là chấp nhận, ‘có’ là sự thật, ‘có’ là cầu nguyện. Có khả năng nói ‘có’ có nghĩa là mộ đạo.

Điều thứ hai, ‘không’ phải không bị kìm nén. Nếu bạn kìm nén nó, nó sẽ trả thù. Nếu bạn kìm nén nó, nó sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn và vào một ngày nó sẽ bùng nổ và hủy diệt ‘có’ của bạn. Cho nên đừng bao giờ kìm nén ‘không’, mà chỉ lờ nó đi.

Và có sự khác biệt sâu sắc giữa kìm nén và lờ. Bạn biết nó có đó và bạn nhận ra nó. Bạn nói “Đúng, ta biết mi có đó, nhưng ta sẽ theo có”. Bạn đừng kìm nén nó, bạn đừng đấu tranh với nó, bạn đừng nói, “Biến đi, xéo khỏi đây. Ta không muốn làm bất kỳ điều gì với mi”. Bạn đừng nói bất kỳ điều gì giận dữ với nó, bạn đừng muốn đẩy nó đi, bạn đừng muốn quăng nó vào nền tảng của vô thức trong tâm trí mật mù. Không, bạn

cảm nhận những năng lượng kỳ diệu chuyển động khi bạn đến. Khi bạn sờ cây, nó cũng sung sướng như người được yêu. Khi bạn ngồi cạnh cây, bạn sẽ cảm nhận rất nhiều điều, và bạn sẽ nhanh chóng có khả năng cảm nhận rằng, nếu bạn buồn và đến với cây, nỗi buồn của bạn sẽ biến mất bởi sự hiện diện của cây.

Thế rồi bạn sẽ có khả năng hiểu rằng bạn trong môi phụ thuộc tương hỗ. Bạn có thể làm cho cây sung sướng, và cây có thể làm cho bạn sung sướng, và toàn bộ sự sống là trong mối quan hệ tương hỗ. Đây là mối quan hệ tương hỗ mà tôi gọi là Thượng đế.

Tôi đang không nói thiên sẽ giải quyết những vấn đề của cuộc sống. Tôi chỉ đơn giản nói rằng nếu bạn trong trạng thái thiên định, những rắc rối sẽ biến mất – không phải được giải quyết. Không cần thiết giải quyết rắc rối. Ở nơi đâu tiên, rắc rối được tạo ra bởi tâm trí căng thẳng. Chỉ thiên mới có thể kết liễu được tâm trí – không có gì khác.

‘Bạn có đây?’

Gọi chính tên bạn, vào buổi sáng, vào ban đêm, vào buổi chiều. Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy buồn ngủ, gọi chính tên bạn. Và không chỉ gọi nó, trả lời nó và nói thật to. Đừng sợ hãi những người khác. Bạn đã sợ hãi những người khác quá đủ rồi, họ đã thực sự sát hại bạn bằng việc làm cho bạn sợ. Đừng sợ, thậm chí ở ngoài

Sách Cam: Các Kỹ Thuật Thiền...

chợ bạn cũng phải nhớ. Gọi chính tên bạn: ‘Teertha bạn có đây không?’ và trả lời, ‘Có, thưa ngài’.



BUỔI CHIỀU

Ngồi, nhìn và lắng nghe

Thiền là mạo hiểm, mạo hiểm ghê gớm nhất mà tâm trí con người phải chịu. Thiền chỉ là, không làm bất kỳ điều gì – không hành động, không ý nghĩ, không xúc cảm. Bạn chỉ là bạn và đó là toàn bộ niềm vui sướng. Niềm vui sướng đến từ đâu khi mà bạn đang không làm bất kỳ điều gì? nó không xuất hiện từ đâu cả, hoặc nó xuất hiện từ mọi nơi. Không ai tạo ra, bởi vì tồn tại được tạo ra bởi chất liệu được gọi là niềm vui.

Thiền không có mục tiêu

Thiền đi vào tồn tại chỉ khi bạn đã nhìn vào tất cả mọi mục đích, mọi động cơ và nhận ra rằng chúng bị thiếu, khi bạn đã dạo quanh một vòng tất cả các động cơ và bạn đã nhìn thấy sự giả dối của nó. Bạn đã nhìn thấy rằng các động cơ không dẫn tới đâu, rằng bạn chỉ không ngừng di chuyển trong những vòng tròn; bạn vẫn giữ nguyên như vậy. Những động cơ liên tục dẫn bạn đi, thúc bạn, gần như đẩy bạn tới điên khùng, tạo ra những ước mong mới, nhưng không có gì đạt được. Tay bạn vẫn trống rỗng như ngày nào. Khi điều này được nhìn thấy, khi bạn đã nhìn vào cuộc đời mình và nhìn thấy tất cả mọi động cơ của bạn là giả...

Không động cơ nào đã từng thành công, không động cơ nào đã từng mang đến bất kỳ niềm hạnh phúc nào cho bất kỳ ai. Những động cơ chỉ là lời hứa; những hàng hóa chưa bao giờ được phân phối. Một động cơ thất bại và động cơ khác thay thế và lại hứa với bạn... và bạn lại bị lừa dối. Lại bị lừa dối bởi những động cơ, vào một ngày bỗng nhiên bạn nhận biết – bỗng nhiên nhìn vào nó, và chính cái nhìn đó là khởi đầu của thiền. Không có hạt mầm trong nó, không có động cơ trong nó. Nếu bạn đang thiền cho một cái gì đó, vậy thì bạn đang tập trung mà không phải đang thiền. Vậy thì bạn vẫn ở trong trần tục – tâm trí bạn vẫn quan tâm đến những thứ rẻ tiền, đến những điều vớ vẩn. Vậy thì bạn vẫn là trần tục. Thậm chí nếu bạn đang thiền để đạt được Thượng đế thì bạn cũng vẫn là trần tục. Thậm chí nếu bạn đang thiền để đạt được niết bàn, bạn vẫn là trần tục – bởi vì thiền không có mục tiêu.

Thiền là sự sáng suốt mà tất cả mọi mục tiêu đều là giả. Thiền là sự nhận biết mà những ước mong không dẫn bạn tới đâu.

Ngồi

Thiền có nghĩa là vài phút không vương bận. Vào lúc khởi đầu, điều đó sẽ rất khó khăn – điều khó khăn nhất trên thế gian là lúc khởi đầu, kết thúc thì lại rất dễ dàng. Nó quá dễ dàng, chính vì vậy mà nó quá khó khăn.

Nếu bạn nói với ai đó chỉ ngồi và không làm gì, người đó trở nên bồn chồn không yên; người đó bắt đầu cảm nhận rằng những con kiến đang bò lên chân hoặc một cái gì đó đang xuất hiện trong cơ thể. Người đó trở nên bất ổn bởi vì người đó đã luôn giữ nguyên bạn rộn. Người đó giống chiếc xe hơi, đánh lửa, động cơ kêu rền, mặc dù xe hơi sẽ không đi đâu cả, nhưng động cơ vẫn gầm rú và trở nên ngày càng nóng hơn. Bạn đã quên làm cách dừng sự đánh lửa. Đó chính là thiền: nghệ thuật dừng sự đánh lửa.

Thở với câu thần chú sâu sắc nhất

Thở vào, hãy để nó phản chiếu trong bản thể bạn rằng thở đang vào. Thở ra, hãy để nó phản chiếu trong bản thể bạn rằng thở đang ra, và bạn sẽ cảm nhận sự tĩnh lặng khác thường đang hạ xuống bạn. Nếu bạn có thể nhìn thấy thở vào và thở ra, thở vào và thở ra thì đây là câu thần chú sâu sắc nhất đã từng được tạo ra.

Bạn thở ở đây và bây giờ. Bạn không thể thở vào ngày mai và bạn không thể thở vào ngày hôm qua. Bạn phải thở vào chính khoảnh khắc này nhưng bạn có thể nghĩ về ngày mai và bạn có thể nghĩ về ngày hôm qua. Cho nên cơ thể giữ nguyên ở hiện tại và tâm trí không ngừng hy vọng giữa quá khứ và tương lai và có sự chia rẽ giữa cơ thể và tâm trí. Cơ thể ở hiện tại và tâm trí chưa bao giờ ở hiện tại và chúng chưa bao giờ gặp mặt nhau. Chúng chưa bao giờ tỉnh cờ nhìn thấy nhau. Vì điều đó mà sự chia rẽ, lo âu, căng thẳng và nỗi khổ này

sinh. Con người là căng thẳng, căng thẳng này là lo âu. Tâm trí buộc phải bị mang tới hiện tại bởi vì không còn thời gian nào khác.

Đầu tiên phải nhảy múa, sao cho trong điệu nhảy áo giáp của bạn rơi. Đầu tiên bạn phải la hét trong sự vui mừng và ca hát sao cho cuộc đời bạn trở nên sống động hơn. Đầu tiên bạn phải tẩy nhẹ sao cho tất cả những điều bạn đã kìm nén bị quăng ra ngoài và cơ thể bạn trở nên tinh khiết đối với những độc tố độc hại, và tinh thần bạn cũng được tinh khiết khỏi những tổn thương và những vết thương bị kìm nén. Khi điều này đã xảy ra và bạn đã trở nên có khả năng cười, bạn trở nên có khả năng yêu, vậy thì đó là Vipassana.

Osho nói về Vipassana

Ngồi tĩnh lặng, chỉ bắt đầu quan sát hơi thở của bạn. Cách dễ nhất là quan sát lối vào của mũi. Khi hơi thở vào, cảm nhận cái chạm của hơi ở lối vào của mũi – quan sát nó ở đó. Cái chạm sẽ dễ dàng hơn để quan sát, thở sẽ rất tinh tế; lúc khởi đầu chỉ quan sát cái chạm. Thở vào, bạn cảm nhận nó đang vào: quan sát nó. Sau đó theo nó, đồng hành cùng nó. Bạn sẽ nhận thấy điểm xuất hiện, nơi mà nó dừng. Chỉ nơi nào đó gần rốn thì nó dừng – chỉ một khoảnh khắc rất nhỏ, vì bạn, nó dừng. Sau đó nó lại di chuyển thẳng lên; theo sau nó – một lần nữa lại cảm nhận cái chạm, thở ra của

mũi. Theo sau nó, ra ngoài cùng nó – bạn lại tới điểm, nơi mà thở dừng trong khoảng khắc rất ngắn. Sau đó chu kỳ lại bắt đầu.

Hít vào, khoảng trống, thở ra, khoảng trống, hít vào, khoảng trống. Khoảng trống đó là hiện tượng huyền bí nhất trong bạn. Khi thở vào và dừng và không chuyển động, đó là điểm mà bạn có thể gặp Thượng đế. Hoặc khi thở ra và dừng và không chuyển động.

Nên nhớ, bạn không dừng nó, nó tự dừng. Nếu bạn dừng nó bạn sẽ lỗ toàn bộ giá trị, bởi vì người làm sẽ tham gia và sự chứng kiến sẽ biến mất. Bạn không phải là người thực hiện bất kỳ điều gì. Bạn không phải để thay đổi kiểu thở, bạn không phải thở vào hoặc thở ra. Nó không giống như *Pranayam* của yoga, nơi mà bạn bắt đầu thao túng thở; không phải như vậy. Bạn không bao giờ chạm vào thở - bạn cho phép tính tự nhiên của nó, dòng chảy tự nhiên của nó. Khi nó ra ngoài bạn theo sau nó, khi nó vào trong bạn cũng theo sau nó.

Và bạn sẽ nhanh chóng trở nên nhận biết rằng có hai khoảng trống. Trong hai khoảng trống này có ô cửa. Và trong hai khoảng trống đó bạn sẽ hiểu, bạn sẽ nhìn thấy rằng chính thở không phải là sự sống – có thể là thực phẩm để sống, giống như những thực phẩm khác, nhưng không phải chính sự sống. Bởi vì khi thở dừng, bạn vẫn có đó, hoàn toàn có đó – bạn hoàn toàn

tinh táo, tuyệt đối ý thức. Và thở đã dừng, thở không còn đó nữa, và bạn vẫn có đó.

Và vào một lần bạn tiếp tục sự quan sát thở này – Phật gọi là *Vipassana* hoặc *Anapanasati Yoga* – nếu bạn tiếp tục quan sát nó, quan sát nó và quan sát nó, dần dần bạn sẽ nhìn thấy khoảng trống đang tăng dần và trở nên lớn hơn. Cuối cùng nó xuất hiện trong ít phút cùng với khoảng trống giữ nguyên. Con người thở vào và khoảng trống... và trong ít phút thở không ra ngoài. Tất cả đã dừng. Thế gian đã dừng, thời gian đã dừng, nghĩ đã dừng. Bởi vì khi thở dừng, nghĩ là điều không thể. Và khi thở dừng, trong ít phút, nghĩ tuyệt đối là điều không thể - bởi vì quá trình nghĩ liên tục cần ôxy, quá trình nghĩ và thở của bạn có mối quan hệ rất sâu sắc.

Khi bạn tức giận, thở của bạn có nhịp điệu khác, khi bạn đang hứng dục, bạn có nhịp điệu thở khác, khi bạn tĩnh lặng, nhịp điệu thở lại cũng khác. Khi bạn vui vẻ, nhịp điệu thở khác, khi bạn buồn nhịp điệu thở lại khác. Thở của bạn không ngừng thay đổi cùng các trạng thái khác nhau của tâm trí. Ngược lại cũng như vậy – khi thở thay đổi, các trạng thái của tâm trí thay đổi. Và khi thở dừng, tâm trí dừng.

Trong lúc tâm trí dừng thì toàn bộ thế gian dừng – bởi vì tâm trí là thế gian. Và trong sự dừng đó, lần đầu tiên bạn biết thở trong thở là gì; sự sống trong sự sống. Trải nghiệm đó đang được giải thoát. Trải nghiệm đó

làm cho bạn nhận biết Thượng đế - và Thượng đế không phải là người mà là sự trải nghiệm chính sự sống.

Thiền chỉ là sự hài lòng trong sự hiện diện của bạn. Thiền là sự vui mừng trong chính bản thể bạn.

Vipassana

- Thiền sáng suốt

Tìm ra nơi chốn thoải mái để ngồi từ bốn mươi lăm đến sáu mươi phút. Hàng ngày ngồi cùng một nơi và cùng một thời điểm là điều bổ ích, và nơi đó không cần phải yên tĩnh. Thử nghiệm cho đến khi bạn tìm ra trạng thái mà bạn cảm nhận là tốt nhất. Bạn có thể ngồi một hoặc hai lần ngày, nhưng phải ngồi ít nhất sau khi ăn một giờ hoặc trước khi ngủ một giờ.

Ngồi thẳng lưng và thẳng đầu là rất quan trọng. Mắt nên nhắm và cơ thể tĩnh tại nhất có thể. Ghế thiền có thể có ích, hoặc ghế dựa lưng thẳng hoặc bất kỳ loại đệm nào.

Không có kỹ thuật thở đặc biệt, thở bình thường, thở tự nhiên. Vipassana cơ bản dựa trên sự nhận biết thở, cho nên việc lên hay xuống của mỗi hơi thở nên được quan sát, bất kỳ ở đâu cảm giác được cảm nhận rõ ràng - ở mũi hoặc ở vùng dạ dày hoặc đám rối dương.

Vipassana không phải là sự tập trung chú ý và nó cũng không phải là đối tượng giữ nguyên sự quan sát hơi thở trong một giờ. Khi những ý nghĩ, những tình cảm, những cảm giác này sinh, hoặc khi bạn trở nên nhận biết âm thanh, mùi và gió thổi ở bên ngoài, bạn chỉ đơn giản là cho phép sự chú ý tới chúng. Bất kỳ điều gì xuất hiện thì cũng có thể được quan sát như những đám mây bay ngang bầu trời – bạn không bám vào hoặc không từ chối. Bất kỳ khi nào có sự lựa chọn điều để quan sát thì hãy quay về nhận biết thở.

Nên nhớ, không gì đặc biệt dự định xảy ra. Không thành công cũng không thất bại – hoặc không có bất kỳ tiến bộ nào. Không có gì để tính toán hoặc phân tích, nhưng những sự sáng suốt có thể xuất hiện đối với bất kỳ điều gì. Những câu hỏi và những rắc rối có thể chỉ được nhìn như là những điều huyền bí để thích thú.

Có những buổi ngồi Vipassana hàng ngày trong thời gian những trại thiền tháng ở ashram.

Osho nói về sự bột phát đột ngột của năng lượng thường được cảm nhận bởi những người bắt đầu Vipassana.

Thỉnh thoảng trong Vipassana, có thể xảy ra rằng con người cảm nhận rất khoái cảm dục, bởi vì bạn quá yên lặng và năng lượng không bị tiêu hao. Thông thường năng lượng bị tiêu hao nhiều và bạn bị kiệt sức. Khi bạn chỉ ngồi, không làm bất kỳ điều gì, bạn trở

thành hồ năng lượng im lặng, và hồ không ngừng trở nên lớn hơn và lớn hơn. Nó gần như đạt tới điểm, nơi mà nó đang tràn đầy... và thế là bạn cảm thấy khoái cảm dục. Bạn cảm thấy cảm giác mới, khoái cảm, thậm chí là hoạt động dục – cứ như tất cả các giác quan đã trở nên tươi mát, trẻ trung hơn, sống động hơn, cứ như bụi bẩn đã biến khỏi bạn và bạn đã tắm, và bắt đầu được làm sạch sẽ bởi vôi hoa sen. Điều đó xuất hiện.

Chính vì vậy mà nhiều người – đặc biệt là các tu sĩ Phật giáo đã thực hành Vipassana trong nhiều thế kỷ - họ ăn không nhiều. Họ không cần ăn. Họ chỉ ăn một lần – và cũng là những thức ăn rất đạm bạc, rất ít, bạn có thể gọi đó là bữa ăn sáng cũng được... và một lần ngày. Họ ngủ không nhiều nhưng tràn đầy năng lượng. Họ không phải là những người thoát ly thực tế - họ làm việc rất tích cực. Không phải là họ không làm việc. Họ bỏ củi và làm việc trong vườn, trên cánh đồng, trong nông trại; họ làm việc cả ngày. Nhưng một cái gì đó đã xuất hiện với họ, và bấy giờ năng lượng không còn bị lãng phí.

Và tư thế ngồi cũng rất tiết kiệm năng lượng. Tư thế hoa sen mà Phật ngồi là tất cả mọi điểm kết thúc của cơ thể gặp nhau – chân gặp chân, tay gặp tay. Có những điểm mà từ đó năng lượng di chuyển và chảy ra ngoài, bởi vì để năng lượng tuôn chảy ra ngoài, một cái gì đó nhọn là cần thiết. Do vậy bộ phận sinh dục nam là hình nhọn bởi vì nó phải rò rỉ nhiều năng

lượng. Nó gần như là van an toàn. Khi năng lượng quá nhiều bên trong, bạn không thể làm bất kỳ điều gì, bạn xả nó như khi ân ái.

Trong hoạt động dục, người phụ nữ không bao giờ xả bất kỳ năng lượng nào. Cho nên người phụ nữ có thể ái ân với nhiều người trong một đêm nhưng đàn ông thì không thể.

Thậm chí phụ nữ có thể bảo tồn được năng lượng nếu họ biết cách; thậm chí họ có thể thu được năng lượng.

Không năng lượng nào được xả ra ngoài qua đầu bạn. Tạo hóa đã tạo ra nó thành dạng hình cầu. Cho nên não không bao giờ mất bất kỳ năng lượng nào; nó bảo tồn năng lượng – bởi vì đó là phần quan trọng nhất, phần quản lý trung tâm của cơ thể bạn. Nó phải được bảo vệ - cho nên nó được bảo vệ bởi hộp sọ tròn.

Bất kỳ cái gì tròn thì năng lượng cũng không thể rò ra ngoài. Chính vì vậy mà tất cả các hành tinh – trái đất và mặt trời, trăng và những ngôi sao – tất cả đều tròn. Nếu không chúng sẽ bị rò năng lượng và sẽ chết.

Khi bạn ngồi bạn trở nên tròn; tay cầm tay. Cho nên nếu tay nào xả năng lượng thì nó sẽ chuyển sang tay khác. Chân chạm chân... và cái cách bạn ngồi trở nên gần như vòng tròn. Năng lượng di chuyển bên trong bạn. Nó sẽ không ra ngoài. Con người bảo tồn nó, dần dần con người trở thành cái hồ. Dần dần bạn sẽ gần như cảm nhận sự tràn đầy trong bụng mình. Bạn có thể

trống rỗng, bạn có thể không ăn, nhưng bạn vẫn cảm nhận sự tràn đầy nào đó. Và sau đó cảm hứng dục ủa tới. Nhưng đó là tín hiệu tốt, tín hiệu rất tốt. Cho nên hãy hưởng thụ nó.

Trở thành nhà du hành vũ trụ của không gian bên trong.

Nhiều lần trong thiền sâu, bỗng nhiên bạn trở nên nhận ra, dường như lực hấp dẫn biến mất. Bây giờ không có gì giữ bạn, bây giờ *quyết* định bay hay không là tùy thuộc vào bạn. Bây giờ điều đó tùy thuộc vào bạn, nếu bạn muốn bạn có thể bay lên trời một cách đơn giản. Toàn bộ bầu trời là của bạn. Nhưng khi bạn mở mắt, bỗng nhiên cơ thể có đó, đất có đó, lực hấp dẫn có đó. Khi bạn đang nhắm mắt trong thiền, bạn quên cơ thể mình, bạn đã di chuyển vào phương diện mới; phương diện của ơn huệ.

Thường thức nó, cho phép nó, bởi vì một lúc nào đó bạn bắt đầu nghĩ nó là điên khùng, bạn dừng nó và việc dừng đó sẽ quấy nhiễu thiền của bạn. Thường thức nó như trong giấc mơ bạn đang bay. Nhắm mắt lại. Bạn có thể đi bất kỳ đâu bạn muốn, bay cao hơn nữa trên bầu trời, nhiều điều sẽ nhanh chóng trở nên sẵn sàng cho bạn. Đừng sợ hãi. Đó là thử thách lớn lao nhất, nó còn lớn lao hơn việc tới mặt trăng; trở thành nhà du hành vũ trụ không gian bên trong là thử thách lớn lao nhất.

Osho giới thiệu kỹ thuật tuyệt vời này cho những người đang bị quấy nhiễu bởi những cảm giác về thể trạng bất ổn và của việc bay.

Ngồi trên giường bạn trong năm hoặc mười phút và mừng *tượng* với đôi mắt nhắm... cảm nhận rằng cơ thể bạn đang lớn hơn. Hãy làm cho nó lớn nhất có thể - quá lớn đến mức nó gần như chạm vào bốn bức tường của căn phòng.

Bạn sẽ bắt đầu cảm nhận rằng, bây giờ bạn không thể cử động *hai* tay – khó quá... đầu bạn chạm trần. Đầu tiên trong hai hoặc ba ngày chỉ cảm nhận điều này: sau đó bắt đầu trải rộng ra ngoài căn phòng. Làm tràn đầy toàn bộ căn phòng, và bạn sẽ cảm nhận rằng căn phòng bên trong bạn. Sau đó trải rộng ra ngoài căn phòng – làm tràn đầy hàng xóm, và cảm nhận toàn bộ hàng xóm bên trong bạn. Sau đó làm tràn đầy toàn bộ bầu trời, và cảm nhận mặt trời, trăng và những ngôi sao đang chuyển động bên trong bạn.

Bạn tiếp tục điều này trong mười hoặc mười hai ngày. Dần dần, bạn làm tràn đầy toàn bộ bầu trời. Vào ngày mà bạn đã làm tràn đầy toàn bộ bầu trời thì cũng là lúc bắt đầu *quá* trình ngược lại. Trong hai ngày trở nên nhỏ. Trong quá trình ngược lại, ngồi và bắt đầu tưởng tượng bạn đang trở nên rất nhỏ. Chỉ đi chuyển một hướng. Cơ thể bạn không lớn như nó biểu hiện – nó đã trở thành một *foot* chiều cao. Bạn chỉ giống như đồ chơi bé xíu – và bạn sẽ cảm nhận điều đó. Nếu bạn

có thể tưởng tượng cái to lớn thì bạn cũng có thể tưởng tượng cái nhỏ bé. Vậy thì thậm chí cái nhỏ hơn – quá nhỏ đến mức bạn có thể cầm chính bạn trong tay mình. Thế rồi thậm chí nhỏ hơn... thế rồi thậm chí nhỏ hơn. Và trong vòng mười hai ngày, mang nó tới điểm mà bạn không thể tìm ra chính mình. Bạn đã trở nên quá nhỏ như nguyên tử đến mức tìm ra bạn ở bất kỳ nơi đâu là điều không thể.

Biến bạn thành không lồ như toàn bộ không gian và sau đó biến bạn thành nhỏ như nguyên tử không thể nhìn thấy – mười hai ngày này và sau đó là mười hai ngày khác. Bạn sẽ cảm nhận quá tuyệt vời, quá hạnh phúc và quá định tâm đến mức bạn không thể tưởng tượng điều đó.

Thiên có thể cho bạn những thoáng qua tuyệt vời nhất, bởi vì nó là điều vô dụng nhất trên đời. Bạn chỉ đơn giản là hướng vào tĩnh lặng. Nó còn tuyệt vời hơn giấc ngủ, bởi vì trong giấc ngủ bạn là vô thức, bất kỳ điều gì xảy ra thì cũng là vô thức. Bạn có thể ở thiên đường, nhưng bạn không biết. Trong thiên bạn di chuyển không nhận biết, sau đó bạn trở nên nhận biết con đường: làm cách nào di chuyển từ thế giới hữu dụng mà không cần thế giới vô dụng bên trong. Và một lúc nào đó bạn biết con đường thì bất kỳ thời điểm nào bạn cũng có thể di chuyển vào trong.

Ngồi trong xe khách bạn không cần làm bất kỳ điều gì, bạn chỉ đơn giản là ngồi; ngồi trong xe

hơi hoặc tàu hỏa hoặc máy bay, bạn không làm bất kỳ điều gì, mọi thứ đang thực hiện bởi người khác; bạn có thể nhắm mắt và di chuyển vào vô dụng, vào bên trong. Và bỗng nhiên mọi thứ trở nên tĩnh lặng, và bỗng nhiên mọi thứ trở nên trầm tĩnh, và bỗng nhiên bạn ở ngọn nguồn của toàn bộ sự sống.

Nhưng ở ngoài chợ điều đó không có giá trị gì. Bạn không thể bán nó, bạn không thể nói: tôi có thiên tuyệt vời. Có ai sẵn sàng mua nó không? sẽ không ai sẵn sàng mua nó. Đó không phải là hàng hóa. Nó là vô dụng.

‘Một’

Bước đầu tiên: chỉ thư giãn trong ghế, để cho toàn bộ cơ thể thoải mái. Bước thứ hai, nhắm mắt. Bước thứ ba, thư giãn hơi thở. Hãy tự nhiên nhất có thể. Với mỗi hơi thở ra, nói ‘Một’. Khi thở ra nói ‘Một’; thở vào và không nói bất kỳ điều gì. Cho nên với mỗi hơi thở ra nói đơn giản ‘Một... một... một’. Và không chỉ nói điều đó mà còn cảm nhận rằng toàn bộ tồn tại là một, nó là hợp nhất. Đừng lặp lại rằng, chỉ có cảm nhận đó – và nói ‘Một’ sẽ là hữu ích. Thực hiện điều này hai mươi phút mỗi ngày.

Không để ai quấy nhiễu bạn khi đang thực hiện điều đó. Bạn có thể mở mắt và nhìn vào ô khóa nhưng đừng có bất kỳ sự cảnh giác nào. Bất kỳ điều gì tạo cho bạn sự giật mình cũng sẽ là điều không tốt, cho nên đừng để điện thoại trong phòng nơi bạn đang thực hành và

không nên để cho ai gõ cửa. Trong hai mươi phút bạn phải tuyệt đối thư giãn. Nếu xung quanh quá ồn ào thì nên dùng cái bịt tai.

Nói ‘một’ với mỗi lần thở ra sẽ làm cho bạn quá điềm tĩnh, yên lặng và tự chủ; bạn không thể tưởng tượng. Thực hiện điều này hàng ngày, không bao giờ vào ban đêm, nếu không giấc ngủ của bạn sẽ bị quấy nhiễu, bởi vì điều này sẽ trở nên quá thư giãn đến mức bạn sẽ không thấy buồn ngủ. Bạn sẽ cảm nhận sự sáng khoái. Thời gian tốt nhất là vào buổi sáng, nếu không thì buổi chiều, nhưng không bao giờ vào buổi đêm.

Nụ cười bên trong

Bất kỳ khi nào bạn đang ngồi và không có gì để làm, chỉ thư giãn vòm họng dưới và chỉ hơi há miệng. Bắt đầu thở bằng miệng nhưng không sâu. Hãy để cho cơ thể thở nhưng không sâu và dần nông hơn. Và khi bạn cảm nhận rằng hơi thở đã trở nên rất nông, miệng há ra và vòm họng thư giãn, toàn bộ cơ thể bạn sẽ cảm nhận rất thư giãn.

Tại thời điểm đó, bắt đầu cảm nhận nụ cười – không phải trên mặt mà ở tất cả bản thể bên trong bạn... và bạn sẽ có khả năng. Đó không phải là nụ cười trên môi. Đó là nụ cười tồn tại chỉ lan tỏa bên trong.

Hãy thử và bạn sẽ biết đó là gì... bởi vì điều đó không thể giải thích. Không cần thiết phải mỉm cười trên môi mà dường như bạn đang mỉm cười từ bụng;

bụng đang cười. Và đó là nụ cười mỉm mà không phải cười vang, cho nên nó rất nhẹ nhàng, mềm mại, mỏng manh – như bông hồng nhỏ nở trong bụng và hương thơm lan tỏa khắp cơ thể.

Khi bạn đã biết nụ cười này là gì thì bạn cũng vui vẻ hạnh phúc suốt hai mươi bốn giờ. Và bất kỳ khi nào bạn cảm nhận rằng bạn đang mất đi niềm vui đó thì chỉ cần nhắm mắt, tìm lại nụ cười đó và nó sẽ có đó. Suốt ngày, nhiều lần bạn nắm bắt lại nó khi bạn muốn. Nó luôn có đó.

Chỉ có thiền mới có ích cho bạn một cách toàn bộ, bởi vì bạn đang không mang nó vì sự chú ý của một ai đó, bạn đang mang nó đến trước bạn. Bạn có thể tuyệt đối tự do. Bạn không cần phải sợ những gì người khác nghĩ.

Thực sự thiền không phải là sự tìm kiếm chứng ngộ. Chứng ngộ xuất hiện mà không có bất kỳ sự tìm kiếm nào.

‘Osho’

Với mỗi hơi thở ra, chỉ nói ‘Osho’ bên trong; không quá lớn – chỉ thì thầm, nhưng là bên trong để bạn có thể nghe nó. Khi thở vào, chỉ chờ đợi. Khi thở ra, bạn gọi, và khi bạn thở ra, cho phép ta vào. Đừng làm bất kỳ điều gì – chỉ chờ; cho nên công việc của bạn chỉ khi thở ra.

Khi thở ra, hãy đi vào vũ trụ. Thở ra gần giống như xô nước rơi xuống giếng. Và khi thở vào, nó gần giống như xô nước kéo lên khỏi giếng. Thực hiện điều này chỉ trong hai mươi phút. Cho nên, bốn, năm phút vào trong và sau đó hai mươi phút giữ nguyên trong nó. Cho nên nhiều nhất chỉ là hai mươi phút.

Bạn có thể thực hiện vào bất kỳ thời điểm nào. Bạn có thể thực hiện vào ban ngày hoặc ban đêm.

Zazen là sự rảnh rỗi; thậm chí nó không phải là thiền bởi vì khi bạn thiền bạn đang cố làm một cái gì đó: nhớ lại Thượng đế hoặc thậm chí nhớ lại chính bạn. Những nỗ lực này tạo ra những gợn sóng.

Zazen

Trong ashram, nhóm thiền Zazen ngồi trong vòng một giờ, những người mới đến được khuyến khích đếm thở ra trong năm hoặc mười phút đầu, việc này nhằm mang đến sự thư giãn của 'nhận biết không chọn lọc'.

Bạn có thể ngồi ở bất kỳ đâu, nhưng bất kỳ điều gì bạn đang nhìn thì cũng không nên quá kích thích. Ví dụ những thứ không nên chuyển động quá nhiều. Chúng trở thành sự sao lãng. Bạn có thể quan sát cây - điều đó không vấn đề gì bởi vì chúng không chuyển động và hoàn cảnh giữ nguyên không đổi. Bạn có thể

quan sát bầu trời hoặc chỉ ngồi trong góc để quan sát bức tường.

Điều thứ hai là đừng nhìn vào bất kỳ điều gì cụ thể - chỉ là trống rỗng, bởi vì mắt vẫn có đó và con người phải nhìn vào một cái gì đó, nhưng thực ra bạn đang không nhìn vào một cái gì đó cụ thể. Đừng chú ý hoặc tập trung vào bất kỳ điều gì - chỉ là hình ảnh khuếch tán. Điều đó quá thư giãn.

Và điều thứ ba, thư giãn thờ của bạn. Đừng thực hiện điều đó, hãy để nó xảy ra. Hãy để nó tự nhiên và điều đó thậm chí sẽ thư giãn nhiều hơn.

Điều thứ tư là hãy để cho cơ thể bạn giữ nguyên bất động. Đầu tiên là tìm ra tư thế hợp lý - bạn có thể ngồi trên gối hoặc đệm hoặc bất kỳ cái gì bạn cảm thấy ổn thỏa, nhưng khi bạn ổn định rồi thì phải giữ tư thế bất động, bởi vì khi cơ thể không chuyển động thì tâm trí tự động rơi vào im lặng. Khi cơ thể chuyển động thì tâm trí cũng liên tục chuyển động, bởi vì thân - tâm không phải là hai. Chúng là một... là một năng lượng.

Lúc khởi đầu có vẻ có một chút khó khăn nhưng chỉ sau vài ngày bạn sẽ rất thích nó. Dần dần bạn sẽ nhìn thấy, lớp tới lớp của tâm trí bắt đầu rơi. Thời điểm xuất hiện khi bạn có đó mà không tâm trí.

Bồ đề đạt ma ngồi trong chín năm chỉ quay mặt vào tường, không làm gì - chỉ ngồi trong chín năm. Lưu truyền rằng chân của ông ta bị teo lại. Với tôi đó là biểu tượng. Điều đó chỉ có nghĩa rằng tất cả mọi sự

chuyển động bị tê liệt bởi vì mọi động cơ bị tê liệt. Ông ta không đi tới đâu. Không ước mong di chuyển, không mục tiêu đạt được – và ông ta đã đạt được điều vĩ đại nhất. Ông ta là một trong những linh hồn hiếm hoi nhất đã từng đặt bước chân trên trái đất. Chỉ ngồi trước bức tường, ông ta đã đạt được mọi điều; không làm bất kỳ điều gì, không kỹ thuật, không phương pháp, không có gì. Đây là kỹ thuật duy nhất.

Khi không có gì để nhìn, dần dần sự quan tâm của bạn về việc nhìn cũng biến mất. Với việc đối diện với bức tường phẳng, đồng thời bên trong bạn cũng nảy sinh sự trống rỗng và bằng phẳng. Song song với bức tường có bức tường khác nảy sinh - của-không-nghĩ.

Tâm trí chưa bao giờ được tìm ta. Những người đã nhìn, họ luôn nhận ra không có tâm trí!

Cảm nhận tính linh hội

Tư thế của hai tay giống như cái chén, giống như chỗ chứa, là rất ý nghĩa. Nó làm cho bạn cởi mở, nó giúp bạn dễ tiếp thu. Nó là một trong những tư thế cổ - tất cả các Phật đã thử tư thế đó. Bất kỳ khi nào bạn cởi mở, hoặc bạn muốn cởi mở thì tư thế này sẽ có ích.

Ngồi yên lặng và chờ đợi. Hãy là chỗ chứa, chỗ đón nhận cuối cùng. Giống như bạn đang chờ điện thoại: bạn đã bấm số và bạn chờ đợi. Chính xác trạng thái đó là chờ đợi, trong vòng hai hoặc ba phút bạn sẽ nhìn thấy năng lượng hoàn toàn khác quanh bạn, đang làm

đầy bên trong bạn... đổ xuống bạn như mưa rào trút xuống đất và liên tục ngấm sâu hơn, đất bị ngập trong nước.

Những tư thế là rất ý nghĩa. Nếu mọi người không quá tôn sùng chúng thì chúng rất ý nghĩa. Chúng giúp cho việc thiết lập xu hướng về năng lượng của cơ thể bạn. Ví dụ với tư thế này thì việc giãn dãn là rất khó khăn. Với bàn tay nắm chặt và răng nghiến chặt thì việc giãn dãn là rất dễ dàng. Khi toàn bộ cơ thể thư giãn thì việc trở nên cúi gập, bạo lực là rất khó khăn và trở nên vui vẻ là điều dễ dàng hơn.

Những thiên nhân bị coi là những người thoát ly thực tế. Điều đó là hoàn toàn sai. Chỉ có thiên nhân mới không phải là người thoát ly thực tế - mọi người khác là như vậy. Thiên có nghĩa là ra khỏi ước mong, ra khỏi nghĩ, ra khỏi tâm trí. Thiên là điều duy nhất trên thế gian không phải là thoát ly thực tế, mặc dù nó được coi là thoát ly thực tế nhất. Mọi người lên án thiên, lên án nó với lý lẽ rằng đó là sự bỏ trốn, bỏ trốn khỏi cuộc đời. Họ chỉ đang nói điều vô nghĩa; họ không hiểu họ đang nói gì. Thiên không phải là trốn thoát khỏi cuộc đời: nó là trốn vào cuộc đời. Tâm trí là trốn khỏi cuộc đời, ước mong là sự trốn khỏi cuộc đời.

Nhìn

Thiền không là gì mà là nghệ thuật mờ mắt bạn, nghệ thuật làm sạch mắt bạn, nghệ thuật bỏ rơi bụi bặm đã tích tụ trên tấm gương tâm thức bạn. Đó là điều tự nhiên – bụi tích tụ. Con người đã du hành và du hành hàng nghìn đời – bụi tích tụ. Tất cả chúng ta là những lữ hành và có quá nhiều bụi đã tích tụ - quá nhiều đến nỗi cái gương đã hoàn toàn biến mất. Chỉ còn bụi với bụi, tầng tầng lớp lớp của bụi và bạn không thể nhìn thấy gương. Nhưng gương vẫn có đó – nó không thể bị mất bởi vì nó chính là bản chất bạn. Nếu nó có thể bị mất vậy thì nó không thể là bản chất bạn. Không phải bạn có cái gương mà bạn chính là gương. Người lữ hành là cái gương. Họ không thể bị mất nó, họ chỉ có thể quên nó - nhiều nhất thì cũng là quên.

Thiền đang mờ đôi mắt, thiền đang nhìn.

Thời điểm tồn tại là ngay bây giờ. Chỉ nhìn, và đó là thiền – cái nhìn đó là thiền. Chỉ nhìn thực tại của điều gì đó cụ thể, của trạng thái cụ thể, đó là thiền. Thiền không có động cơ, cho nên không có trung tâm đối với nó. Và bởi vì không có động cơ và không trung tâm cho nên không có cái tôi trong nó. Bạn không hoạt động từ trung tâm, trong thiền bạn hành động từ cái không. Sự phản ứng từ cái không là thiền và không còn gì khác.

Tâm trí tập trung hoạt động vì quá khứ. Thiền hoạt động trong hiện tại, vì hiện tại. Nó là sự hưởng ứng tinh khiết đối với hiện tại, đó không phải là phản ứng.

Nó hoạt động không phải bởi những kết thúc, hoạt động của nó nhìn thấy như tồn tại.

Hãy thử với những điều nhỏ nhoi mà không mang tâm trí vào. Bạn nhìn bông hoa - chỉ đơn giản là nhìn. Đừng nói 'đẹp', 'xấu'. Đừng nói bất kỳ điều gì. Đừng dùng từ ngữ, đừng diễn đạt thành lời. Chỉ nhìn. Tâm trí sẽ cảm nhận bất ổn, không thoải mái. Tâm trí hẳn là muốn nói một cái gì đó. Bạn chỉ nói với tâm trí 'Hãy im lặng để ta nhìn ngắm, ta chỉ ngắm thôi'.

Lúc ban đầu điều đó là rất khó khăn, nhưng bắt đầu với những điều mà bạn không quá liên quan. Nhìn vợ bạn mà không nói lời nào là điều khó khăn. Bạn quá liên quan, quá gắn kết về tình cảm. Giận dữ hoặc yêu - nhưng không quá liên quan.

Nhìn nhiều thứ mà chúng là trung lập - tảng đá, bông hoa, cây, mặt trời đang mọc, chim đang bay, mây đang trôi trên bầu trời. Chỉ nhìn vào những thứ bạn không quá liên quan, bạn có thể giữ tách biệt, bạn có thể vô tư không lệ thuộc. Bắt đầu từ những thứ trung lập và chỉ có vậy mới có thể hướng thẳng tới những trạng thái đầy xúc động.

Màu sắc của im lặng

Bất kỳ khi nào bạn nhìn qua về cái gì đó màu xanh, màu xanh da trời, màu xanh của dòng sông, chỉ ngồi im lặng và nhìn vào màu xanh của nó và bạn sẽ cảm nhận sự đồng điệu sâu sắc với nó. Sự im lặng tuyệt vời

sẽ hạ xuống bạn bất kỳ khi nào bạn thiền với màu xanh.

Màu xanh là một trong những màu tâm linh nhất bởi vì nó là màu của lặng lẽ, yên bình. Đó là màu của nghỉ ngơi, thư giãn, thanh bình. Cho nên bất kỳ khi nào bạn thực sự thư giãn, bỗng nhiên bạn sẽ cảm nhận sáng xanh bên trong. Và nếu bạn có thể cảm nhận sáng xanh bên trong, bạn sẽ ngay lập tức cảm nhận thư giãn. Nó biểu hiện cả hai.

Nhìn vào cơn đau đầu của bạn

Lần sau nếu bạn bị đau đầu, hãy thử kỹ thuật thiền đơn giản, chỉ là thử nghiệm – sau đó bạn có thể tiếp tục với những bệnh tật nghiêm trọng hơn và những triệu chứng rõ rệt hơn.

Khi bạn bị đau đầu, hãy thử một thử nghiệm nhỏ. Ngồi im lặng và quan sát nó, nhìn vào nó – không phải như bạn nhìn vào kẻ thù, không. Nếu bạn nhìn nó như nhìn kẻ thù thì bạn sẽ không thể nhìn một cách đúng đắn. Bạn sẽ tránh – không ai nhìn kẻ thù trực tiếp; phải tránh, có xu hướng tránh. Nhìn nó như bạn bè của bạn. Đó là bạn của bạn; bạn phục vụ nó. Nói rằng, “Một cái gì đó sai – hãy nhìn vào nó”. Chỉ ngồi im lặng và nhìn vào cơn đau đầu mà không có ý định dừng nó, không ước mong rằng nó phải biến đi, không xung đột, không đấu tranh, không phản kháng. Chỉ nhìn vào nó, nhìn vào xem nó là gì.

Quan sát, cho nên nếu có thông điệp bên trong thì đau đầu có thể trao nó cho bạn. Nó có thông điệp bằng mật mã. Và nếu bạn nhìn một cách lặng lẽ, bạn sẽ ngạc nhiên. Nếu bạn nhìn một cách lặng lẽ thì sẽ có ba điều xuất hiện. Đầu tiên: bạn nhìn vào nó càng nhiều thì nó sẽ càng trở nên dữ dội hơn. Và vậy thì bạn sẽ có một chút bối rối: “Làm cách nào sẽ có ích nếu nó trở nên dữ dội hơn?” Nó đang trở nên dữ dội hơn bởi vì bạn đã tránh nó. Nó đã có đó nhưng bạn đang tránh nó; bạn đã kìm nén - thậm chí bạn kìm nén nó mà không loại trừ bào tử nào. Khi bạn nhìn vào nó, sự kìm nén biến mất. Đau đầu sẽ đạt tới sự dữ dội tự nhiên của nó. Thế rồi bạn sẽ nghe nó mà không cần bịt tai, không cuộn băng nào quanh tai bạn.

Điều đầu tiên: nó sẽ trở nên dữ dội. Nếu nó trở nên dữ dội, bạn có thể mãn nguyện rằng bạn đang nhìn đúng. Nếu nó không trở nên dữ dội, vậy thì bạn đã không nhìn; bạn vẫn đang tránh. Nhìn vào nó – nó trở nên dữ dội. Đó là dấu hiệu đầu tiên, đúng, nó trong tầm nhìn của bạn.

Điều thứ hai sẽ là, nó sẽ trở nên xác định hơn; nó sẽ không lan rộng ra không gian lớn hơn. Đầu tiên bạn nghĩ, “Toàn bộ đầu của ta đau”. Bây giờ bạn sẽ nhìn thấy đó không phải là toàn bộ đầu, nó chỉ là một vị trí nhỏ. Đó cũng là dấu hiệu chỉ ra rằng bạn đang nhìn vào nó chăm chú hơn. Sự lan tỏa cảm giác đau là trò bịp bợm – đó là cách để tránh nó. Nếu nó ở một điểm vậy thì nó sẽ dữ dội hơn. Cho nên bạn tạo ra ảo ảnh

rằng toàn bộ đầu đang bị đau. Lan tỏa khắp đầu, vậy thì nó không quá mãnh liệt ở bất kỳ điểm nào. Có những mảnh khỏe mà chúng ta đang chơi.

Hãy nhìn vào nó và bước thứ hai sẽ là, nó trở nên nhỏ hơn và nhỏ hơn. Và thời điểm xuất hiện khi nó chỉ là một cái đầu kim rất nhỏ - rất sắc, vô cùng sắc, rất đau đớn.

Bạn chưa bao giờ gặp cơn đau như vậy trong đầu. Nhưng nó giới hạn ở một vị trí rất nhỏ. Hãy liên tục nhìn vào nó. Sau đó điều thứ ba và là điều quan trọng nhất xuất hiện. Nếu bạn liên tục nhìn vào điểm này khi mà nó rất dữ dội, hạn chế và tập trung vào một điểm thì bạn sẽ nhìn thấy nhiều lần rằng nó biến mất. Khi bạn tuyệt đối nhìn chăm chăm thì nó sẽ biến mất. Và khi nó biến mất thì bạn sẽ có cái thoáng qua về nơi nó xuất phát – nguyên nhân là gì. Khi nỗ lực biến đi bạn sẽ nhìn thấy nguyên nhân. Nó sẽ xuất hiện nhiều lần. Nó sẽ lại có đó. Cái nhìn chăm chăm của bạn không còn cảnh giác hơn, tập trung hơn, chú ý hơn – nó sẽ trở lại. Bất kỳ khi nào cái nhìn chăm của bạn *thực sự* có đó thì nó sẽ biến đi; và khi nó biến đi thì điều ẩn chứa phía sau nó là nguyên nhân. Và bạn sẽ ngạc nhiên: tâm trí bạn sẵn sàng tiết lộ nguyên nhân là gì.

Và có thể có hàng nghìn lẻ một nguyên nhân. Sự cảnh báo tương tự được đưa ra bởi vì hệ thống cảnh báo là đơn giản. Không có nhiều hệ thống cảnh báo trong cơ thể bạn. Vì nhiều lý do khác nhau mà cùng

một sự cảnh báo được đưa ra. Mới đây có thể bạn đã giận dữ và bạn đã không biểu cảm nó. Bỗng nhiên, nó sẽ có đó giống như sự phát hiện. Bạn sẽ nhìn thấy tất cả sự tức giận của mình mà bạn đã mang nó, vác nó... giống như mủ bên trong bạn. Bây giờ nó quá nhiều, và sự giận dữ đó muốn được xả ra. Nó cần sự tẩy nhẹ. Tẩy! – và ngay lập tức bạn sẽ nhìn thấy đau đầu biến mất. Và không cần phải aspro, không cần bất kỳ sự chăm sóc nào.

*Bạn là thất bại của mình, bạn là rào cản. Thiên
là khi thiên nhân vắng mặt!*

Lắng nghe

Giữ nguyên thụ động – không làm bất kỳ điều gì, chỉ lắng nghe. Và lắng nghe không phải là làm. Bạn không có gì phải làm khi lắng nghe bất kỳ điều gì – tai bạn luôn mở. Để nhìn bạn phải mở mắt – ít nhất thì điều đó phải được thực hiện. Để lắng nghe, thậm chí không phải thực hiện nhiều – tai luôn mở. Bạn luôn lắng nghe. Không làm bất kỳ điều gì và lắng nghe.

Lắng nghe với sự đồng cảm

Lắng nghe là sự tham gia sâu sắc giữa cơ thể và tâm hồn và vì vậy mà nó đã được sử dụng như là một trong những phương pháp tiềm năng nhất của thiền, bởi vì nó là bắc cầu cho hai sự vô hạn: vật chất và tinh thần.

Và hãy để cho điều này thành thiền của bạn; nó sẽ giúp ích cho bạn. Bất kỳ khi nào bạn đang ngồi, chỉ lắng nghe những gì đang diễn ra. Đó là chợ và có quá nhiều ồn ào, quá nhiều giao thông, tàu hỏa, máy bay: lắng nghe nó mà không từ chối trong tâm trí rằng quá ồn ào. Lắng nghe cứ như bạn đang nghe nhạc với sự đồng cảm. Bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng chất của tiếng ồn đã thay đổi. Nó không làm sao lắng nữa, không quá nhiều nữa. Ngược lại, nó trở nên rất êm dịu. Nếu bạn lắng nghe đúng thì thậm chí chợ cũng trở thành giai điệu hòa hợp.

Cho nên bạn đang lắng nghe điều gì thì cũng không ý nghĩa. Ý nghĩa là ở chỗ bạn đang lắng nghe mà không phải nghe.

Thậm chí nếu bạn đang lắng nghe một cái gì đó mà bạn chưa bao giờ nghĩ nó đáng giá để nghe, hãy lắng nghe nó một cách vui vẻ cứ như đang nghe bản xô - nát của Beethoven. Và bỗng nhiên bạn sẽ nhìn thấy rằng bạn đã thay đổi chất của nó. Nó trở nên tuyệt đẹp. Và trong việc nghe đó, bản ngã bạn sẽ biến mất.

Trụ năng lượng

Ngay lập tức chắc chắn sự tĩnh lặng sẽ đến với bạn nếu bạn đứng yên lặng. Thử điều đó trong góc của phòng bạn. Chỉ trong góc, đứng yên lặng, không làm bất kỳ điều gì. Bỗng nhiên năng lượng cũng đứng bên trong bạn. Khi ngồi bạn sẽ cảm nhận nhiều rắc rối

trong tâm trí bởi vì ngồi là tư thế của triết gia; đứng, năng lượng chảy giống như trụ và được phân phối một cách đồng đều khắp cơ thể. Đứng là rất tuyệt.

Hãy thử điều đó bởi vì một vài người trong các bạn sẽ nhận ra nó đẹp tuyệt. Nếu bạn có thể đứng trong một giờ thì điều đó thật kỳ diệu. Chỉ đứng và không làm bất kỳ điều gì, không hoạt động, bạn sẽ nhận ra rằng một cái gì đó bình ổn trong bạn, trở nên tĩnh lặng, trung tâm xuất hiện và bạn sẽ cảm nhận chính bạn giống như trụ năng lượng. Cơ thể biến mất.

Thiền là quyền thừa kế của bạn! Nó có đó, đang chờ đợi bạn để thư giãn một chút, để có thể ca bài ca, có thể trở thành điệu múa.

Cảm nhận tĩnh lặng trong lòng

Hãy để cho sự tĩnh lặng trở thành thiền của bạn. Bất kỳ khi nào bạn có thời gian, hãy đổ sụp vào tĩnh lặng - chính xác điều tôi muốn nói là: đổ sụp – cứ như bạn là đứa trẻ trong dạ con người mẹ. Ngồi theo cách như vậy và dần dần bạn sẽ bắt đầu cảm nhận rằng bạn muốn đặt đầu bạn xuống sàn. Sau đó đặt đầu xuống sàn. Lấy tư thế như đứa trẻ trong dạ con, giữ nguyên cuộn tròn trong bụng mẹ và ngay lập tức bạn sẽ cảm nhận sự tĩnh lặng xuất hiện, sự tĩnh lặng giống như trong dạ con người mẹ. Ngồi trên giường bạn, chui vào chăn và cuộn tròn và giữ nguyên tĩnh lặng, không làm bất kỳ điều gì.

Thình thoảng một vài ý nghĩ xuất hiện, hãy để chúng trôi qua – bạn thờ ơ, không quan tâm bất kỳ điều gì: nếu chúng xuất hiện, điều đó là tốt; nếu chúng không xuất hiện thì cũng không sao. Đừng đấu tranh, đừng đuổi chúng đi. Nếu bạn đấu tranh bạn sẽ gặp rắc rối, nếu bạn xua chúng đi, bạn sẽ trở nên dai dẳng, nếu bạn không muốn chúng, chúng sẽ rất cứng đầu về việc ra đi. Bạn chỉ đơn giản là giữ nguyên không liên quan, hãy để chúng ở ngoại vi như là sự ồn ào giao thông vẫn có. Và nó thực sự là tiếng ồn giao thông, mạng lưới giao thông não của hàng triệu tế bào giao tiếp lẫn nhau và năng lượng chuyển động, bước nhảy điện năng từ tế bào này tới tế bào khác. Nó giống như cú đánh của cái máy to lớn, cho nên hãy để nó ở đó.

Bạn trở nên hoàn toàn thờ ơ với nó, nó không liên quan tới bạn, đó không phải là rắc rối của bạn – có thể đó là rắc rối của một người nào đó khác mà không phải của bạn. Bạn phải làm gì với nó? Và bạn sẽ ngạc nhiên – những khoảnh khắc sẽ xuất hiện khi ồn ào biến mất, hoàn toàn biến mất, và bạn chỉ còn lại một mình.

Không bao giờ là người khổ hạnh

Không bao giờ là người khổ dâm. Đừng hành hạ chính mình dưới bất kỳ tên gọi nào. Mọi người đang quá hành hạ mình dưới chiêu bài tôn giáo, và cái tên quá đẹp đến nỗi bạn có thể liên tục hành hạ chính mình.

Cho nên hãy nhớ - tôi thuyết giảng niềm vui mà không phải hành hạ! nếu đôi khi bạn cảm nhận một cái gì đó trở nên nặng nề, trở nên nhọc nhằn thì buộc phải thay đổi. Bạn sẽ phải thay đổi nhiều lần. Dần dần bạn sẽ tới điểm, nơi mà không sự thay đổi nào sẽ cần đến. Thế thì một cái gì đó sẽ tuyệt đối thích hợp – không chỉ với tâm trí bạn, với cơ thể bạn mà còn với linh hồn bạn.



BUỔI TỐI
Rung lắc, nhảy múa và ca hát

*Thiền là chính thực tại bạn và lòng trắc ẩn
tràn đầy với thực tại đó.*

Rung lắc

Thiền Kundalini

*Đây là người chị em gái yêu quý của thiền Động
hoàng hôn được thực hiện lúc bình minh. Nó bao gồm
năm giai đoạn, mỗi giai đoạn mười lăm phút.*

Giai đoạn đầu: 15 phút

*Hãy thả lỏng và để cho toàn bộ cơ thể rung lắc,
cảm nhận năng lượng chuyển động từ bàn chân ngược
lên trên. Buông bỏ ở bất kỳ đâu và trở nên rung lắc.
Mắt bạn có thể mở hoặc nhắm.*

Giai đoạn hai: 15 phút

*Nhảy múa... bất kỳ cách nào bạn cảm nhận, và để
cho toàn bộ cơ thể hoạt động như nó mong muốn.*

Giai đoạn ba: 15 phút

*Nhắm mắt và yên lặng, ngồi hoặc đứng, chứng kiến
bất kỳ điều gì đang diễn ra bên trong hoặc bên ngoài.*

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Giữ cho mắt nhắm, nằm xuống và vẫn yên lặng.

Thực hiện các phương pháp thiền của tôi nhưng không quyết chí. Đừng ép buộc chúng, đúng hơn là để chúng xuất hiện. Bông bênh trong chúng, tự bỏ rơi bạn trong chúng, mãi mê nhưng không quyết chí. Không thao túng bởi vì khi bạn thao túng bạn bị chia, bạn trở thành hai: người thao túng và sự thao túng. Khi bạn là hai thì ngay lập tức thiên đường và địa ngục được tạo ra. Vậy thì sẽ có khoảng cách mệnh mông giữa bạn và sự thật. Đừng thao túng. Cho phép mọi điều xuất hiện.

Nếu bạn đang thực hiện thiền Kundalini, vậy thì cho phép rung lắc, đừng thực hiện nó. Đứng yên lặng, và cảm nhận nó đến và khi cơ thể bạn bắt đầu hơi run thì hãy trợ giúp nó mà không thực hiện. Hưởng thụ nó, cảm nhận niềm vui sướng về nó, cho phép nó, đón nhận nó, chào đón nó nhưng đừng ép buộc nó.

Nếu bạn ép buộc thì nó sẽ trở thành bài tập thể dục, bài luyện tập sức khoẻ. Vậy thì sự rung lắc sẽ có đó nhưng chỉ ở bề mặt, nó sẽ không thấm vào bạn. Bạn sẽ giữ nguyên rắn chắc, giống như đá bên trong; bạn sẽ giữ nguyên là người thao túng, người thực hiện và cơ thể sẽ chỉ việc tuân theo. Cơ thể không phải là vấn đề - bạn mới là vấn đề.

Khi tôi nói rung lắc tôi ngụ ý đến sự rắn chắc của bạn, sự rắn chắc như đá của bạn phải rung lắc tới những nền tảng cơ bản sao cho nó trở thành chất lỏng, tan rã, tuôn chảy. Và khi sự rắn chắc như đá trở thành

chất lỏng thì cơ thể bạn sẽ tuôn chảy. Thế thì không còn người rung lắc mà chỉ có rung lắc. Vậy thì không có ai đang thực hiện điều đó, nó chỉ đơn giản là đang xảy ra. Vậy thì không có người thực hiện.

Thiền Động hoặc thiền Kundalini hoặc Nadabrahma không phải thực sự là thiền. Bạn chỉ đang hòa hợp. Giống như là... nếu bạn đã từng nhìn thấy các nhạc công cổ điển Ấn độ chơi nhạc. Trong nửa giờ, hoặc thỉnh thoảng thậm chí còn nhiều hơn, họ chỉ đơn giản là chỉnh lại các nhạc cụ của mình. Họ sẽ di chuyển các nút bấm, họ sẽ lên dây căng hơn hoặc trùng hơn, tay trống thì liên tục kiểm tra trống của mình – cho dù chúng hoàn hảo hay không. Họ liên tục thực hiện điều này trong nửa giờ. Đây không phải là âm nhạc, đây là sự chuẩn bị.

Kundalini thực sự không phải là thiền. Nó chỉ là sự chuẩn bị. Bạn đang chuẩn bị nhạc cụ của mình. Khi nó sẵn sàng thế thì bạn đứng trong yên lặng, thế thì thiền bắt đầu. Thế thì bạn đang hoàn toàn có đó. Bạn tự đánh thức mình bởi việc nhảy, bởi múa, bởi thở, bởi la hét – có mọi phương tiện để làm cho bạn cảnh giác hơn bình thường một chút. Ngay khi bạn cảnh giác thì sẽ có sự chờ đợi.

Chờ đợi là thiền. Chờ đợi trong trạng thái hoàn toàn nhận biết. Thế thì nó sẽ xuất hiện, nó hạ xuống bạn, nó vây quanh bạn, nó chơi với bạn, nó nhảy múa quanh

bạn, nó làm sạch bạn, nó làm tinh khiết bạn, nó biến đổi bạn.

Thiền Lắc lư

Giai đoạn đầu tiên: 20 phút

Ngồi bắt chân chữ ngũ. Bắt đầu lắc lư nhẹ nhàng, đầu tiên về bên phải, sau đó sang trái. Không cần lắc lư toàn bộ cơ thể nhưng uốn cong đến chừng bạn vẫn có thể thoải mái. Khi bạn vươn tới điểm xa nhất thì hãy để âm thanh 'hoo' ra ngoài - thực hiện nó một cách mạnh mẽ, bất thành linh. Thực hiện điều này ở điểm cuối của lắc lư ở cả hai phía.

Giai đoạn thứ hai: 20 phút

Chỉ ngồi yên lặng, không nhúc nhích.

Giai đoạn thứ ba: 20 phút

Đứng trong góc, tuyệt đối tĩnh lặng.

Nhảy múa

Khi sự chuyển động trở nên mê ly thể thì nó là nhảy múa. Khi chuyển động là toàn bộ thì không còn bản ngã, thể thì nó là nhảy múa.

Bạn nên biết rằng nhảy múa xuất hiện trên thế gian như là kỹ thuật thiền. Sự khởi đầu của nhảy múa không phải là nhảy múa, nó là sự đạt được trạng thái nhập định nơi mà người nhảy múa biến mất, chỉ điệu

nhảy còn lại – không bản ngã, không ai thao túng, cơ thể tuân chày một cách tự nhiên.

Không cần thiết phải tìm kiếm thiền nào khác. Chính nhảy múa trở thành thiền nếu vũ công biến mất. Toàn bộ vấn đề là làm cách nào mất chính mình. Làm cách nào bạn làm được điều đó, hoặc ở đâu, điều đó không liên quan. Chỉ mất chính bạn. Thời điểm xuất hiện ở nơi bạn không còn là bạn, và nhiều điều vẫn tiếp tục... cứ như bạn bị khống chế.

Nhảy múa là một trong những điều đẹp tuyệt vời nhất có thể xuất hiện đối với con người. Cho nên đừng nghĩ về thiền một cách riêng biệt. Thiền được cần đến như là một cái gì đó riêng biệt đối với những người không có bất kỳ năng lượng sáng tạo sâu sắc; không hướng nào cho năng lượng của họ có sự liên quan rất sâu sắc đến mức chúng có thể bị mất.

Nhưng vũ công, họa sĩ, nhà điêu khắc không cần phải có bất kỳ thiền nào khác. Tất cả điều họ cần là làm cho phương diện của họ thâm sâu hơn tới mức sự siêu việt xuất hiện. Không có gì giống như nhảy múa...

Cho nên ít nhất một giờ mỗi ngày hãy quên tất cả kỹ thuật. Hãy biến nó thành điểm nhảy múa tới Thượng đế. Cho nên không cần phải là thợ nhảy - bởi vì Thượng đế không phải là người chấm thi. Bạn sẽ nhảy như đứa trẻ nhỏ... như người cầu nguyện. Thế thì nhảy múa sẽ có phẩm chất hoàn toàn khác. Lần đầu tiên bạn sẽ cảm nhận rằng bạn đang thực hiện từng bước mà

trước đó bạn chưa bao giờ thực hiện; rằng bạn đang di chuyển trong những phương diện mà bạn chưa từng biết trước đó. Mảnh đất không quen thuộc và chưa biết đến sẽ được vượt qua.

Dần dần, khi bạn sẽ trở nên hòa hợp hơn với vùng chưa biết thì mọi kỹ thuật sẽ biến đi. Không kỹ thuật và khi nhảy múa là thuần khiết và đơn giản thì nó là hoàn hảo.

Nhảy múa cứ như bạn đang trong tình yêu sâu sắc với vũ trụ, cứ như bạn đang nhảy múa cùng người yêu. Hãy để Thượng đế là người yêu của bạn.

*Thiên không có gì liên quan với nghiêm trọng.
Thiên là vui chơi. Chính vì vậy mà sự khẳng
định của tôi là nhảy múa và ca hát ở đây nhiều
hơn nữa.*

Nhảy múa cùng nhau

Bạn có thể tạo ra một nhóm nhỏ gồm những người bạn có thể nhảy cùng nhau. Điều đó sẽ tốt hơn, hữu ích hơn. Con người quá yếu đuối đến mức tiếp tục làm điều gì đó một mình là rất khó khăn. Do vậy, các nhóm là cần đến. Cho nên nếu bạn cảm thấy không thích thực hiện điều đó ngày này nhưng những người khác thích, năng lượng của họ tác động bạn. Một ngày nào đó, một ai đó không cảm thấy thích điều đó nhưng bạn thì cảm thấy, cho nên năng lượng của bạn xuất hiện thông qua họ.

Còn lại một mình, con người rất yếu và không còn ý chí. Vào một ngày bạn thực hiện nó và ngày khác bạn cảm nhận rằng bạn mệt mỏi và có những điều khác để thực hiện. Thiền mang lại kết quả chỉ khi chúng được thực hiện một cách bền bỉ. Thế thì nó chìm bên trong bạn.

Giống như bạn đang đào cái hố trong lòng đất. Vào một ngày bạn đào ở một nơi, vào ngày khác bạn đào ở nơi khác. Sau đó bạn có thể liên tục đào trong suốt cuộc đời nhưng giống không bao giờ được hình thành. Bạn phải đào liên tục ở một nơi.

Cho nên hãy biến nó thành điểm, cùng một thời điểm hàng ngày. Và nếu ở cùng một vị trí thì điều đó là có thể, rất tốt; cùng một căn phòng, cùng một môi trường, đốt cùng một nén hương... cho nên cơ thể dần nghe được và tâm trí dần cảm nhận về nó. Thời điểm bạn vào căn phòng thì cũng là lúc bạn sẵn sàng nhảy múa. Căn phòng được nạp, thời gian được nạp.

Nhảy múa như cây

Giơ hai tay lên và cảm nhận giống như cây trong gió thổi mạnh. Nhảy múa giống như cây trong mưa và trong gió. Hãy để cho toàn bộ năng lượng của bạn trở thành năng lượng nhảy múa, lắc lư và chuyển động với gió, chỉ cảm nhận gió đang thổi qua bạn. Hãy quên rằng bạn có cơ thể con người - bạn là cây, đồng dạng với cây.

Hãy cởi mở nếu có thể, đứng giữa đám cây, trở thành cây và để cho gió thổi qua bạn. Cảm nhận đồng dạng với cây đang vững vàng, đang nuôi dưỡng. Con người dễ dàng vào tâm thức nguyên thủy. Cây vẫn có đó; nói chuyện với cây, ôm chặt cây và bỗng nhiên bạn sẽ cảm nhận rằng mọi thứ quay trở lại. Và nếu ra ngoài là không thể vậy thì chỉ đứng giữa phòng, mừng tượng chính bạn là cây và bắt đầu nhảy múa.

Nhảy múa với tay của bạn

Chỉ ngồi yên lặng và cho phép những ngón tay bạn tự hoạt động. Cảm nhận sự chuyển động từ bên trong. Đừng cố nhìn từ bên ngoài, cho nên hãy giữ cho mắt nhắm. Để cho năng lượng tuôn chảy vào hai tay nhiều hơn.

Tay liên hệ sâu sắc với não, tay phải với não trái, tay trái với não phải. Nếu những ngón tay bạn được phép hoàn toàn tự do biểu cảm thì rất nhiều căng thẳng tích lũy trong não có thể được xả. Đó là cách đơn giản nhất để xả cơ cấu não, những sự kìm nén của nó, năng lượng không được sử dụng của nó. Tay bạn hoàn toàn có khả năng thực hiện điều đó.

Thình thoảng bạn nhận thấy tay trái treo lên, thình thoảng tay phải. Đừng ép buộc bất kỳ khuôn mẫu nào, bất kỳ điều gì là nhu cầu của năng lượng thì nó sẽ hình thành dạng đó. Khi phần bên trái của não muốn xả năng lượng thì nó sẽ thực hiện dạng đó. Khi phía bên

phải não chịu quá nhiều năng lượng vậy thì sẽ có điều bộ khác.

Bạn có thể trở thành thiền nhân vĩ đại thông qua những cử chỉ của tay. Cho nên chỉ ngồi yên lặng, chơi vui, cho phép tay và bạn sẽ ngạc nhiên. Đó là ma thuật. Bạn không cần phải nhảy, lắc nhẹ và không cần phải thực hiện thiền động. Chỉ có tay bạn thực hiện điều đó.

Đánh thức các lớp tinh tế

Nếu bạn không ngừng thực hiện những chuyển động cơ thể và bạn chưa bao giờ ngồi yên lặng vậy thì bạn sẽ lỡ một cái gì đó. Khi năng lượng đã bắt đầu chuyển động, con người nên tuyệt đối yên lặng, nếu không sự chuyển động vẫn giữ nguyên nặng nề. Chuyển động của cơ thể là tốt nhưng đó là chuyển động nặng nề, và nếu toàn bộ năng lượng giữ nguyên trong chuyển động nặng nề thì sự chuyển động tinh tế sẽ không bắt đầu.

Con người phải tới điểm nơi mà cơ thể hoàn toàn im lặng như bức tượng, cho nên tất cả những chuyển động nặng nề dừng nhưng năng lượng vẫn sẵn sàng chuyển động – và không mở ra cho nó trong cơ thể. Nó tìm kiếm sự cởi mở mới bên trong mà nó không phải là cơ thể. Nó bắt đầu chuyển động trong những lớp tinh tế.

Nhưng đầu tiên, chuyển động là cần đến. Nếu năng lượng không chuyển động, bạn có thể ngồi giống như tảng đá và không có gì xuất hiện. Điều đầu tiên là giúp cho năng lượng chuyển động, và điều thứ hai là khi nó

thực sự chuyển động thì dừng cơ thể. Khi năng lượng đang đập quá mạnh và sẵn sàng hướng đến một nơi nào đó, thể thì nó phải hướng vào những lớp tinh tế bởi vì sự thô ráp không còn nữa.

Cho nên đầu tiên phải làm cho nó thành động và sau đó hãy để cho cơ thể yên lặng sao cho tính động sẽ hướng sâu hơn vào gốc rễ, vào bản thể bạn. Tạo ra sự tổng hợp: hai mươi phút chuyển động cơ thể, và sau hai mươi phút dừng đột ngột. Bạn có thể có sự cảnh báo khi bỗng nhiên nó dừng. Cơ thể tràn đầy năng lượng nhưng bây giờ khi cơ thể đã bị đông cứng thì năng lượng sẽ bắt đầu tìm ra những con đường mới. Đây là phương pháp để vận hành bên trong.

Thiền xoay tí

Xoay tí Sufi là một trong những kỹ thuật cổ nhất, một trong những phương pháp mạnh mẽ nhất. Nó quá sâu sắc đến mức thậm chí một trải nghiệm cũng có thể làm cho bạn hoàn toàn khác. Xoay tí với mắt mở, giống như đĩa trẻ liên tục quay tròn, cứ như bản thể bên trong bạn đã trở thành trung tâm và toàn bộ cơ thể bạn trở thành bánh xe chuyển động, bản xoay gồm, chuyển động. Bạn đang ở trung tâm, nhưng toàn bộ cơ thể đang chuyển động.

Gợi ý rằng không ăn hoặc uống ba giờ trước khi quay. Tốt nhất là đi chân đất và mặc quần áo rộng. Thiền được chia thành hai giai đoạn, quay tí và nghỉ

ngôi. Không có thời gian cố định cho quay tít – có thể liên tục hàng giờ - nhưng khuyên rằng bạn tiếp tục ít nhất một giờ để hoàn toàn rơi vào cảm giác xoáy năng lượng.

Xoáy được thực hiện ngược chiều kim đồng hồ, với cánh tay phải giơ cao, bàn tay thẳng đứng; cánh tay trái thấp, bàn tay trái chỉ xuống. Những người cảm thấy không thoải mái bởi xoay ngược kim đồng hồ thì có thể thay đổi theo hướng thuận chiều kim đồng hồ. Hãy để cho cơ thể bạn mềm mại và giữ cho mắt mở nhưng không tập trung chú ý sao cho những hình ảnh trở nên không rõ nét và tuôn chảy. Giữ yên lặng.

Đối với mười lăm phút đầu, quay chậm rãi. Dần dần tăng tốc độ trong ba mươi phút sau cho đến khi chỉ còn lại xoay và bạn trở thành xoáy năng lượng – cơn bão chuyển động ở ngoại vi nhưng sự chứng kiến ở trung tâm vẫn giữ im ắng và yên lặng.

Khi bạn đang xoay quá nhanh đến mức bạn không thể giữ thẳng đứng, cơ thể bạn sẽ tự ngã. Về phần bạn đừng quyết định ngã hoặc đừng cố gắng ngã trước. Nếu cơ thể bạn mềm mại thì bạn sẽ ngã một cách êm ái và đất sẽ hấp thu năng lượng của bạn.

Một lúc nào đó bạn ngã, phần thứ hai của thiền bắt đầu. Cuộn tròn dạ dày của bạn ngay lập tức sao cho rốn của bạn liên hệ với đất. Nếu bất kỳ ai cảm nhận không thoải mái khi nằm như thế này thì nên nằm ngửa. Cảm nhận cơ thể bạn uốn cong xuống đất giống

như đứa trẻ ẩn vào ngực người mẹ. Giữ nguyên nhắm mắt và thụ động, im lặng trong mười lăm phút.

Sau thiền, giữ im lặng và không hành động.

Một số người có thể cảm thấy nôn mửa trong khi thiền Xocay nhưng sự cảm nhận này phải biến mất trong vòng hai hoặc ba ngày. Chỉ thiền gián đoạn nếu xảy ra như vậy.

Ca hát

Ca hát là linh thiêng, một trong những hoạt động linh thiêng nhất. Chỉ có nhảy múa là có thể cạnh tranh với nó, nó xếp ngay cạnh nhảy múa. Tại sao ca hát và nhảy múa là những hành động linh thiêng? - bởi vì có những hành động mà với nó bạn hoàn toàn biến mất. Bạn có thể quá chìm đắm trong ca hát sao cho ca sĩ biến mất chỉ bài ca còn giữ lại, hoặc vũ công biến mất chỉ điệu nhảy còn giữ lại. Và đó là thời điểm của biến thái, biến hình khi ca sĩ không còn đó nữa mà chỉ còn lại bài ca. Khi tính toàn bộ của bạn trở thành bài ca hoặc điệu vũ, đó là cầu nguyện.

Bài ca bạn đang ca là gì, điều đó không quan trọng; có thể không phải là bài ca mộ đạo, nhưng nếu bạn có thể ca hát nó một cách toàn bộ thì nó là thiêng liêng. Ngược lại: có thể bạn hát bài ca mộ đạo, linh thiêng qua nhiều thời đại, nhưng nếu bạn không toàn bộ trong nó thì đó là trần tục. Nội dung của bài hát không quan

trọng; vấn đề là ở chỗ bạn mang phẩm chất đến cho ca hát, tính toàn bộ, tính mãnh liệt, ngọn lửa cháy.

Đừng lặp lại bài ca của bất kỳ ai, bởi vì đó không phải là trái tim bạn, và đó cũng không phải là cách bạn có thể rót trái tim bạn dưới chân đấng linh thiêng. Hãy để cho bài ca của chính bạn nảy sinh. Hãy quên vần luật và ngữ pháp. Thượng đế không phải là quá ngữ pháp, người không lo lắng về những lời nói bạn sử dụng. Người quan tâm nhiều hơn đến trái tim bạn.

Hàng tối ở ashram, hàng trăm người tập trung ở đại sảnh Phật để vui mừng lễ hội với bài ca và điệu múa tự nhiên.

Âm nhạc tạo ra sự hòa hợp đến mức thậm chí Thượng đế cũng bắt đầu gật đầu với bạn, nói có với bạn. Âm nhạc là thiêng liêng... bỗng nhiên bầu trời bắt đầu chạm xuống bạn; bạn đang được làm tràn đầy bởi bên kia. Và khi bên kia gần với bạn hơn, khi những bước chân bên kia có thể được nghe thấy, một cái gì đó bên trong bạn mời gọi, trở nên yên lặng, tĩnh lặng hơn, điềm tĩnh hơn, tự chủ, trầm tĩnh.

Câu thần chú

Nếu bạn có tai âm nhạc, nếu bạn có trái tim có thể hiểu âm nhạc – không chỉ hiểu mà còn cảm nhận - vậy thì câu thần chú trở nên hữu ích, bởi vì sau đó bạn có thể trở thành một với những âm thanh bên trong, vậy

thì bạn có thể là một cùng những âm thanh bên trong, thế thì bạn có thể di chuyển cùng với những âm thanh này tới những lớp tinh tế hơn. Thế thì thời điểm xuất hiện khi tất cả âm thanh dừng và âm thanh vũ trụ giữ nguyên. Đó là aum.

‘Aum’

Hãy làm cho nó thành ý nghĩa ít nhất trong hai mươi phút buổi sáng và hai mươi phút buổi chiều khi ngồi tĩnh lặng, mở hờ đôi mắt và chỉ nhìn xuống. Hơi thở nên chậm rãi, cơ thể không chuyển động. Bắt đầu tụng aum bên trong. Không cần thiết mang nó ra ngoài: nó sẽ trở nên thâm đắm hơn với môi mím chặt; thậm chí lưỡi không nên nhúc nhích. Tụng nhanh aum – aum aum aum aum; nhanh và to nhưng chỉ ở bên trong. Chỉ cảm nhận rằng nó đang rung động khắp cơ thể từ chân đến đầu, từ đầu tới chân. Mỗi aum rơi vào tâm thức bạn giống như đá ném xuống hồ làm những gợn sóng xuất hiện và lan tỏa tới tận cùng. Những gợn sóng liên tục lan tỏa và chạm tới toàn bộ cơ thể.

Đó là một trong những trải nghiệm tuyệt vời nhất của cuộc sống khi âm nhạc vây quanh bạn, tràn ngập bạn, nhấn chìm bạn, và thiên bất đầu lớn lên trong bạn – khi thiên và âm nhạc gặp mặt, thế gian và Thượng đế gặp mặt, vật chất và tinh thần gặp mặt. Đó chính là unio mystica - sự hợp nhất huyền bí.

Thực hiện điều này và sẽ có những thời điểm – chúng sẽ là những thời điểm tuyệt vời nhất – khi bạn sẽ không lặp lại và mọi thứ đã dừng. Bỗng nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết rằng bạn đang không tụng và mọi thứ đã dừng. Hãy hưởng thụ điều đó. Nếu những ý nghĩ bắt đầu xuất hiện thì lại bắt đầu tụng.

Và khi bạn thực hiện điều đó vào ban đêm thì hãy thực hiện trước khi ngủ ít nhất hai tiếng, ngược lại nếu bạn thực hiện ngay trước khi lên giường thì bạn sẽ không có khả năng vào giấc ngủ, bởi vì nó sẽ làm cho bạn quá tỉnh táo đến mức bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ. Bạn sẽ cảm thấy giống như buổi sáng và bạn đã nghỉ ngơi thoải mái, vậy thì vấn đề là gì.

Bạn có thể tìm ra nhịp điệu của chính mình. Sau hai hay ba ngày bạn sẽ tìm ra những gì phù hợp với bạn. Đối với một số người thì rất nhanh – aum aum aum - gần như chồng lấn là thích hợp với họ. Với những người khác thì rất chậm rãi phù hợp hơn, cho nên điều đó phụ thuộc vào bạn. Nhưng bất kỳ điều gì cảm thấy tốt thì hãy tiếp tục.

Tên của Jesus

Nếu tên của Jesus tác động bạn thì hãy ngồi im lặng và để cho tên đó tác động bạn. Thỉnh thoảng nói trong im lặng ‘Jesus’ và sau đó là chờ đợi. Điều đó sẽ trở thành câu thần chú của bạn. Đây là cách mà câu thần chú thực sự được sinh ra. Không ai có thể trao cho bạn câu thần chú; bạn phải tìm nó, những gì hấp dẫn bạn,

những gì tác động bạn, những gì tạo ra sự ảnh hưởng sâu sắc lên tâm hồn bạn. Nếu 'Jesus' là vậy thì đó là điều tuyệt vời. Thỉnh thoảng ngồi yên lặng, chỉ lặp lại 'Jesus' và chờ đợi và để cho tên hướng vào sâu hơn, vào những nơi sâu kín của bản thể bạn - hãy để nó vào tận sâu thẳm. Và cho phép! Nếu bạn bắt đầu nhảy múa, điều đó là tốt; nếu bạn bắt đầu kêu khóc, điều đó là tốt; nếu bạn bắt đầu cười, điều đó là tốt. Bất kỳ điều gì xuất hiện từ đó, hãy để nó xuất hiện. Hãy để nó như vậy, đừng can thiệp, đừng thao túng. Đi cùng nó và bạn sẽ có những thoáng qua đầu tiên về cầu nguyện và thiền và những thoáng qua đầu tiên của bạn về Thượng đế. Những tia đầu tiên sẽ bắt đầu thấm vào bóng đêm của linh hồn bạn.

Bất kỳ âm thanh nào mà cảm thấy thẩm mỹ và đẹp, bất kỳ âm thanh nào tạo ra sự xúc động và niềm vui trong trái tim thì hãy thực hiện nó. Thậm chí nếu nó không thuộc về bất kỳ ngôn ngữ nào thì đó cũng không bao giờ là quan trọng - bạn chỉ có thể tìm ra những âm thanh tinh khiết mà chúng hướng sâu hơn. Bởi vì khi bạn sử dụng câu nói cụ thể thì nó phải có những nghĩa cụ thể - những nghĩa này tạo ra giới hạn. Khi bạn sử dụng âm thanh tinh khiết thì nó không có giới hạn, nó là vô hạn.

Tiếng kêu vo vo

Tiếng kêu vo vo có thể là sự trợ giúp kỳ diệu và bạn có thể thực hiện nó bất kỳ lúc nào... ít nhất một lần

ngày, nếu bạn có thể thực hiện hai lần thì sẽ rất tốt. Nó giống như âm nhạc rất kỳ diệu bên trong, nó mang bình lặng đến cho toàn bộ bản thể bạn; thể thì những phần xung đột bắt đầu rơi vào hoà hợp và dần dần âm nhạc tinh tế mà bạn có thể nghe xuất hiện trong cơ thể bạn. Sau ba hoặc bốn tháng bạn sẽ chỉ ngồi yên lặng và bạn có thể nghe âm nhạc tinh tế, sự hòa hợp bên trong, một dạng vo vo. Mọi thứ vận hành quá hoàn hảo, giống như chiếc xe hơi vận hành hoàn hảo bởi động cơ của nó đang kêu vo vo.

Người lái xe giỏi biết khi nào một cái gì đó hỏng. Hành khách có thể không cảnh giác nhưng lái xe biết ngay lập tức khi tiếng kêu vo vo thay đổi. Vậy thì tiếng kêu vo vo không còn hòa hợp nữa. Tiếng ồn mới xuất hiện. Không ai khác nhận biết, nhưng người yêu nghề lái xe ngay lập tức nhận biết một cái gì đó sai. Động cơ không hoạt động theo đúng tính năng của nó.

Thực thể kêu vo vo đều đặn bắt đầu cảm nhận khi nhiều thứ đang bị sai. Nếu bạn ăn quá nhiều thì bạn nhận thấy sự hòa hợp bên trong bạn bị mất đi và dần dần bạn sẽ phải chọn: hoặc ăn quá nhiều hoặc có sự hòa hợp bên trong. Và sự hòa hợp bên trong thì quá quý giá, quá linh thiêng, quá phức tạp, ai còn bận tâm đến chuyện ăn nhiều?

Và không có bất kỳ nỗ lực nào về việc ăn kiêng, bạn nhận ra bạn đang ăn theo cách cân bằng. Vậy thì tiếng kêu vo vo vẫn hướng sâu hơn, bạn sẽ có khả năng nhìn

thấy thực phẩm nào quấy nhiễu tiếng kêu vo vo của bạn; bạn ăn một cái gì đó khó tiêu và nó vẫn còn ở lại quá lâu trong cơ thể và thế thì tiếng kêu vo vo không còn hoàn hảo.

Khi tiếng kêu vo vo bắt đầu, bạn sẽ nhận ra dục đang nảy sinh, khi nó không nảy sinh, và nếu cả hai: người vợ và người chồng cùng kêu vo vo thì bạn sẽ ngạc nhiên khi nảy sinh sự hòa hợp quá tuyệt vời và dần dần chúng trở thành trực giác, họ cảm nhận như thế nào khi người khác đang cảm nhận nỗi buồn. Không cần thiết phải nói; khi người chồng mệt mỏi, người vợ biết điều đó một cách bản năng bởi vì họ đều hoạt động trên cùng một bước sóng.

Thiền là toàn bộ nhảy cảm

Thiền Nadabrahma

- *Thiền buổi chiều của trại thiền tháng*

Nadabrahma là kỹ thuật thiền Tây tạng cổ bắt đầu được thực hiện vào buổi sáng sớm. Nó cũng có thể được thực hiện vào bất kỳ thời gian nào trong ngày, một mình hoặc với những người khác, nhưng phải là lúc đói và phải giữ nguyên không hoạt động sau đó mười lăm phút. Thiền kéo dài trong một giờ và có ba giai đoạn.

Giai đoạn đầu: 30 phút

Ngồi ở tư thế thư giãn, mắt nhắm, môi mím. Bắt đầu tiếng kêu vo vo, đủ lớn để có thể nghe bởi người khác và tạo ra rung động khắp cơ thể. Bạn có thể hình dung cái ống rỗng hoặc cái bình rỗng được làm đầy bởi những rung động của tiếng kêu vo vo. Thời điểm sẽ xuất hiện khi tiếng kêu vo vo tiếp tục bởi chính nó và bạn trở thành người lắng nghe. Không hơi thở đặc biệt nào và bạn có thể thay đổi mức độ hoặc cử động cơ thể một cách mềm mại và chậm rãi nếu bạn cảm thấy thích như vậy.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Giai đoạn thứ hai được chia thành hai nửa bảy phút rưỡi. Đối với nửa đầu tiên, gập cánh tay và lòng bàn tay lên và quay tròn. Bắt đầu từ rốn, hai tay gập về phía trước và tạo ra hai vòng tròn rộng bên trái và bên phải. Sự chuyển động nên chậm rãi sao cho có cảm giác như không có chuyển động nào. Cảm nhận rằng bạn đang trao năng lượng cho vũ trụ.

Nửa sau của giai đoạn quay hai tay, bàn tay úp và bắt đầu chuyển động chúng theo hướng đối nghịch. Bây giờ hai tay sẽ cùng nhau tới thẳng rốn và chia cơ thể thành hai phần. Cảm nhận rằng bạn đang nhận năng lượng vào. Như ở giai đoạn đầu, đừng kiểm chế bất kỳ sự chuyển động nhẹ nhàng, chậm rãi của phần cơ thể còn lại.

Giai đoạn thứ ba: 15 phút

Ngồi tuyệt tĩnh lặng tuyệt đối và thanh thản

Nadabrahma cho những cặp vợ chồng

Osho đã đưa ra sự biến tấu tuyệt vời về kỹ thuật này cho những cặp vợ chồng.

Những cặp ngồi mặt đối mặt, che bởi tấm chăn, cầm chéo tay nhau. Tốt nhất là không mặc gì. Thắp sáng căn phòng chỉ bởi bốn ngọn nến nhỏ và một nén hương, chỉ cho thiền này mà thôi.

Nhắm mắt và ngậm miệng ngán nga cùng nhau trong ba mươi phút. Sau một khoảng thời gian ngắn, những năng lượng được cảm nhận sẽ gặp nhau, liên kết và hợp nhất.

Osho, làm gì với những con muỗi?

Những con muỗi là những thiên nhân cổ xưa đã thất bại. Do vậy chúng chống lại bất kỳ ai thành công trong thiền. Chúng rất đố kỵ. Cho nên bất kỳ khi nào bạn thiền thì chúng cũng đến để quấy nhiễu bạn, làm bạn sao lãng.

Và điều này không có gì mới; nó đã luôn là như vậy. Nó được nhắc đến trong tất cả các kinh cổ. Cụ thể trong kinh Jain cũng vậy, bởi vì tu sĩ Jain sống trần trụi. Hãy nghĩ về vị tu sĩ Jain sống trần trụi, và về Ấn Độ và những con muỗi. Mahavira đã phải đưa ra những chỉ dẫn cụ thể về thái độ đối với các con muỗi. Ông ta đã nói với các môn đệ của mình rằng khi các con muỗi tấn công thì hãy chấp nhận. Đây là sự sao lãng nền tảng. Nếu bạn có thể chiến thắng điều này

vậy thì không có khó khăn nào khác, không khó khăn nào hơn. Và khi ông ta nói, ông ta biết. Sống trần trụi ở Ấn Độ là điều khó khăn.

Có một lần tôi đã dừng tại Sarnath, nơi Phật đã quay bánh xe *phật pháp*, nơi Phật đọc bài thuyết pháp đầu tiên của mình, bài thuyết pháp quan trọng nhất, nó trở thành sự khởi đầu của truyền thống mới. Tôi đã ở với những tu sĩ Phật giáo.

Tôi đã nhìn thấy những con muỗi, nhưng không thể so sánh với muỗi ở Sarnath. Muỗi Poona không là gì! Cảm nhận vui vẻ về điều đó! Tốt cho bạn là tôi không ở Sarnath. Những con muỗi thực sự to!

Thậm chí vào ban ngày chúng ta thường ngồi dưới những tổ muỗi. Tu sĩ Phật ngồi trong tổ muỗi, trên giường; tôi ngồi ở tổ muỗi khác – và chúng tôi hẳn có thể nói chuyện.

Tôi nói, “Tôi sẽ không bao giờ đến nữa”, bởi vì ông ta đề nghị tôi quay trở lại và nghỉ. Tôi nói, “Không bao giờ, không bao giờ! đây là lần đầu tiên và cũng là lần cuối”.

Ông ta nói, “điều đó nhắc tôi nhớ lại thời xa xưa, chúng tôi những tu sĩ Phật giáo đã cười đùa và bồn chồn về việc tại sao Phật không bao giờ quay trở lại Sarnath. Người chỉ đến một lần; người đọc bài thuyết giảng đầu tiên và chuẩn!”

Người đến những nơi khác nhiều lần. Người chắc là đã đến Shravasti ít nhất ba mươi lần; người chắc chắn đã đến Rajgir bốn mươi lần, và vân vân. Mỗi nơi mà người viếng thăm, người đến đó nhiều lần. Nhưng Sarnath, chỉ một lần. Người chưa bao giờ quay trở lại nơi chốn đó.

“Và”, vị tu sĩ nói, “Bởi vì những con muỗi đó. Và thầy còn nói rằng thầy sẽ không bao giờ quay trở lại”.

Tôi nói với ông ta, “Ít nhất tôi cũng theo Phật được một điều! tôi không thể theo những điều khác – tôi phải là ánh sáng cho chính mình – nhưng về điều này thì hãy để người là ánh sáng!”

Tôi biết điều đó là khó khăn, rất khó khăn, nhưng bạn sẽ phải học. Đừng bị sao lãng. Điều đó không có nghĩa rằng bạn cho phép những con muỗi bóc lột bạn! Bảo vệ chính bạn bằng mọi cách có thể - nhưng không lo lắng, không cáu giận. Hãy tự bảo vệ chính mình, tránh những con muỗi, đuổi chúng ra xa, tống khứ sạch chúng – nhưng không cáu giận. Chúng đang thực hiện công việc của chúng. Và điều đó phải được chấp nhận hoàn toàn. Chúng không chống lại bạn một cách cụ thể. Một người nào đó phải dùng bữa sáng hoặc bữa trưa hoặc bữa tối, cho nên phải lịch sự. Bạn có mọi quyền hạn để tự bảo vệ, nhưng không cần thiết phải cáu giận. Cáu giận sẽ quấy nhiễu nhiều thiện mà không phải muỗi. Bạn có thể tống khứ muỗi một cách rất thiện

định, một cách rất chăm chú, rất cảnh giác mà không câu giện. Hãy cố gắng.

Rắc rối thực sự chưa bao giờ xuất hiện từ bên ngoài; rắc rối thực sự luôn xuất hiện từ tình trạng câu giện bên trong. Ví dụ, những con chó đang sủa và bạn thì đang thiền. Ngay lập tức bạn câu giện: “Mấy con chó ngu ngốc”. Nhưng chúng đang không quấy nhiễu thiền của bạn, chúng chỉ đơn giản là đang hưởng thụ cuộc sống của chúng. Chúng hẳn đã nhìn thấy viên cảnh sát hoặc người đưa thư hoặc sannyasin! Những chú chó chống lại quyết liệt những người trong đồng phục, chống lại đồng phục một cách quyết liệt! Thời điểm chúng nhìn thấy đồng phục thì chúng bắt đầu sủa.

Chúng không tin vào những bộ đồng phục. Chúng được quyền có niềm tin của chính chúng. Nhưng thực tế chúng không cố làm phiền nhiễu bạn.

Những con muỗi đang làm công việc của chúng. Bạn phải tự bảo vệ chính mình, bạn phải làm công việc của riêng mình, nhưng đừng câu giện. Chỉ có câu giện mới là rắc rối. Và thế thì nếu bạn không thể câu giện, bạn không bị làm sao lãng bởi tất cả những phiền toái mà những con muỗi gây ra xung quanh bạn, thậm chí bạn sẽ cảm nhận lòng biết ơn đối với chúng: chúng đã trao cho bạn chìa khóa bí mật.

Nếu bạn không bị làm sao lãng bởi những con muỗi, vậy thì không gì có thể làm sao lãng bạn. Vậy thì bạn đã đạt tới trạng thái rất tinh tế của thiền.

Buổi Tối Rung Lắc, Nhảy Múa Và...

Thiền không là gì mà là trở về nhà, một chút nghỉ ngơi. Đó không phải là tụng câu thần chú, thậm chí không phải là cầu nguyện; đó chỉ là trở về nhà và một chút nghỉ ngơi. Không tới đâu cả là thiền, chỉ ở nơi bạn đang hiện hữu; không có 'ở đâu' - chỉ ở nơi bạn hiện hữu, chỉ là không gian nơi bạn đang là bạn...



ĐÊM
Hình ảnh tưởng tượng,
câu nguyện và yêu thương

Tất cả thiền là kinh nghiệm cốt lõi của dục mà không tình dục.

Trong đêm, chỉ là đối nghịch với ngày, hãy hoàn toàn vô thức; đừng bao giờ bực mình. Đêm đã tới, mặt trời đã lặn, bây giờ mọi thứ đang chuyển vào vô thức. Hãy đi chuyển vào vô thức.

Trở thành cây tre trống rỗng

Thiền là con đường dẫn tới sự đơn độc của con người, là đối mặt với chính sự đơn độc của con người – đúng hơn là chạy trốn khỏi nó, chìm sâu vào nó và thấy chính xác nó là gì. Và thế rồi bạn sẽ ngạc nhiên. Nếu bạn hướng vào sự đơn độc của mình bạn sẽ ngạc nhiên; ở chính trung tâm của nó không bao giờ là cô đơn. Sự một mình cư trú ở đó, đó là hiện tượng hoàn toàn khác.

Ngoại vi bao gồm sự đơn độc và trung tâm bao gồm sự một mình. Ngoại vi bao gồm trò chơi một người và trung tâm bao gồm trạng thái cô độc. Và khi bạn đã biết sự một mình tuyệt đẹp của bạn thì bạn sẽ là người hoàn toàn khác - bạn sẽ không bao giờ cảm nhận đơn độc. Thậm chí trên núi cao hoặc giữa hoang mạc, nơi bạn sẽ tuyệt đối một mình thì bạn cũng không cảm thấy đơn độc - bởi vì trong sự đơn độc của mình bạn sẽ

biết Thượng đế đang cùng bạn, trong sự đơn độc của mình bạn bám rễ quá sâu vào Thượng đế đến mức ai quan tâm về việc có người nào đó khác bên ngoài hay không? Bạn là hoàn toàn bên trong, quá giàu có bên trong...

Ngay bây giờ, thậm chí trong đám đông bạn cũng đơn độc. Và tôi đang nói, nếu bạn biết sự đơn độc của mình thì thậm chí trong sự đơn độc của bạn, bạn sẽ không đơn độc.

Vậy thì con người bắt đầu tuôn trào như giếng phun. Hương thơm của tình yêu xuất hiện từ sự đơn độc đó, và tính sáng tạo xuất hiện từ sự đơn độc đó - bởi vì Thượng đế tuôn chảy từ sự đơn độc đó. Bạn trở thành cây trúc rồng... nó bắt đầu ca hát. Nhưng bài ca luôn là của nó.

Thiền trong ánh sáng

Bạn thiền càng nhiều trong ánh sáng thì bạn sẽ càng ngạc nhiên rằng một cái gì đó bên trong bắt đầu mờ ra cứ như nụ đang nở và trở thành bông hoa.

Thiền trong ánh sáng là một trong những thiền cổ điển nhất. Ở mọi thời đại, mọi thế kỷ, mọi tôn giáo, nó đã được nhấn mạnh vì một lý do cụ thể, bởi vì thời điểm bạn thiền trong ánh sáng, một cái gì đó bên trong bạn như là nụ bắt đầu nở những cánh của nó. Chính thiền trong ánh sáng tạo ra không gian cho sự mở ra của nó.

Cho nên hãy để điều đó thành thiền của bạn. Bất kỳ khi nào có thời gian hãy nhắm mắt lại; mừng tượng ánh sáng. Bất kỳ khi nào bạn nhìn thấy ánh sáng thì hãy cùng nó. Đừng liên tục phớt lờ nó. Hãy tôn thờ nó. Có thể là mặt trời mọc, có thể chỉ là ngọn nến trong phòng, nhưng hãy cầu nguyện nó và bạn sẽ đạt được nhiều.

Nếu con người liên tục cảm nhận cùng ánh sáng thì sẽ là sự tạ ơn tuyệt vời.

Tratak - kỹ thuật nhìn chăm chăm

Nếu bạn nhìn ngọn lửa trong thời gian dài trong vài tháng, một giờ mỗi ngày thì con mắt thứ ba của bạn bắt đầu hoạt động hoàn hảo. Bạn trở nên cảnh giác hơn, tràn đầy ánh sáng hơn.

Từ trantak xuất phát từ gốc có nghĩa là nước mắt, cho nên bạn phải nhìn ngọn lửa cho đến khi những giọt nước mắt bắt đầu chảy ra. Liên tục nhìn, không che và con mắt thứ ba sẽ bắt đầu rung động.

Kỹ thuật nhìn chăm chăm không thực sự liên quan đến đối tượng, nó chỉ liên quan tới chính sự nhìn chăm chăm. Bởi vì khi bạn nhìn chăm chăm mà không bị mất, bạn trở nên chú ý, và bản chất của tâm trí là không ngừng hoạt động. Nếu bạn thực sự nhìn chăm chăm, không bao giờ nhúc nhích thì tâm trí buộc phải ở trong hoàn cảnh khó khăn.

Bản chất của tâm trí là dịch chuyển từ đối tượng này tới đối tượng khác, chuyển động không ngừng. Nếu bạn nhìn chăm chăm vào bóng đêm hoặc ánh sáng hoặc một cái gì đó khác, nếu bạn thực sự nhìn chăm chăm thì sự chuyển động của tâm trí ngừng. Bởi vì nếu tâm trí liên tục chuyển động thì cái nhìn chăm chăm của bạn sẽ không còn đó; bạn sẽ liên tục lỡ đối tượng. Khi tâm trí đã đến một nơi nào đó khác thì bạn sẽ quên, bạn sẽ không có khả năng để nhớ bạn đang nhìn cái gì. Đối tượng vẫn có đó một cách tự nhiên, nhưng với bạn thì nó sẽ biến mất bởi vì bạn không có đó; bạn đang di chuyển trong nghĩ.

Nhìn chăm chăm có nghĩa, *tratak* có nghĩa không cho phép ý thức bạn hoạt động. Khi bạn không cho phép tâm trí hoạt động thì lúc ban đầu nó sẽ đấu tranh, đấu tranh quyết liệt, nhưng nếu bạn không ngừng thực hành nhìn chăm chăm thì dần dần tâm trí mất dần sự đấu tranh. Trong vài thời điểm nó dừng. Và khi tâm trí dừng thì không còn tâm trí, bởi vì tâm trí chỉ có thể tồn tại trong hoạt động, nghĩ chỉ có thể tồn tại trong hoạt động. Khi không hoạt động, nghĩ biến mất, bạn không thể nghĩ, bởi vì nghĩ có nghĩa là hoạt động – di chuyển từ ý nghĩ này tới ý nghĩ khác. Đó là quá trình.

Nếu bạn không ngừng nhìn chăm chăm vào một cái gì đó, với hoàn toàn nhận biết và cảnh giác... bởi vì bạn có thể nhìn chăm chăm bởi đôi mắt tê liệt, vậy thì bạn có thể liên tục nghĩ - chỉ mắt, mắt tê liệt là không nhìn. Với đôi mắt tê liệt bạn có thể nhìn, nhưng tâm trí

bạn sẽ hoạt động. Điều đó sẽ không ích gì. Nhìn chăm chăm có nghĩa không chỉ mắt bạn mà toàn bộ tâm trí hội tụ thông qua mắt.

Cho nên bất kỳ đối tượng là gì - điều phụ thuộc: nếu bạn thích ánh sáng, điều đó không sao, nếu bạn có thể thích bóng tối, điều đó là tốt. Bất kỳ đối tượng là gì thì nó cũng hoàn toàn không liên quan - vấn đề là dùng tâm trí hoàn toàn trong cái nhìn chăm chăm của bạn, tập trung vào nó, cho nên chuyển động bên trong, sự bồn chồn lo lắng dừng; những cơn sóng bên trong dừng. Bạn chỉ đơn giản là nhìn, không làm bất kỳ điều gì. Cái nhìn sâu sắc đó sẽ thay đổi bạn hoàn toàn. Nó sẽ trở thành thiền.

Nhìn gương

Đóng cửa phòng và đặt cái gương lớn trước mặt bạn. Phòng phải tối. Đặt một ngọn lửa nhỏ bên cạnh gương sao cho nó không bị phản xạ trực tiếp từ gương. Chỉ mặt bạn được phản xạ trong gương mà không phải ngọn lửa. Sau đó nhìn chăm chăm vào mắt bạn trong gương. Không chớp mắt. Đây là thực nghiệm bốn mươi phút, và trong vòng hai hay ba ngày bạn sẽ có khả năng duy trì mắt bạn không chớp.

Thậm chí nếu nước mắt chảy ra thì hãy để nó chảy, nhưng vẫn kiên trì không chớp và liên tục nhìn chăm chăm vào mắt bạn trong gương. Không thay đổi cái nhìn chăm chăm. Liên tục nhìn chăm chăm vào chính

mặt bạn và trong vòng hai hay ba ngày bạn sẽ trở nên nhận biết hiện tượng rất kỳ lạ. Mặt bạn sẽ có những hình dạng mới. Thậm chí bạn có thể sợ. Mặt trong gương sẽ bắt đầu thay đổi. Thỉnh thoảng sẽ có bộ mặt rất khác mà chưa bao giờ biết nó như là của bạn.

Nhưng thực sự tất cả các khuôn mặt đều là của bạn. Bảy giờ tiềm thức của bạn sẽ bắt đầu bùng nổ. Những bộ mặt này, những mặt nạ này là của bạn. Thỉnh thoảng thậm chí bộ mặt thuộc về cuộc đời quá khứ có thể xuất hiện. Sau một tuần nhìn liên tục trong bốn mươi phút mặt bạn sẽ trở nên thay đổi liên tục, giống như phim. Nhiều bộ mặt sẽ xuất hiện và sẽ đi khỏi. Sau ba tuần, bạn sẽ không còn khả năng nhớ mặt bạn là như thế nào. Bạn sẽ không còn khả năng nhớ lại khuôn mặt thực sự của chính bạn, bởi vì bạn đã nhìn thấy quá nhiều bộ mặt đến và đi.

Nếu bạn vẫn tiếp tục, vậy thì vào bất kỳ ngày nào sau ba tuần, điều kỳ lạ nhất sẽ xảy ra: bỗng nhiên không có mặt nào trong gương. Gương trống rỗng, bạn đang nhìn chăm chăm vào trống rỗng. Không bao giờ có mặt cả. Đây là thời điểm: nhắm mắt và đối mặt với vô thức.

Bạn sẽ là trần trụi – hoàn toàn trần trụi, *như là bạn*. Tất cả mọi sự giả dối đã sụp đổ.

Nhìn chăm chăm vào sự tồn tại của Phật

Đặt một tượng Phật nhỏ trong phòng bạn và bất kỳ khi nào bạn có thời gian hãy nhìn vào tượng đó.

Tượng Phật không được tạo ra như là hình ảnh; nó được tạo ra như là đối tượng để thiền. Nó không đại diện cho Phật thực sự - người không giống như vậy. Đó là phép ẩn dụ đúng hơn là đại diện cho hình dạng tự nhiên của Phật, nó đại diện ân huệ bên trong của người. Không phải là người chỉ có cùng một hình dạng vật lý, cùng khuôn mặt, cùng mũi cùng mắt: đó không gao giờ là giá trị. Đó không phải là thực tại - đó là siêu thực. Nói đến một cái gì đó thực mà nó còn vượt lên cái được gọi là thực tại, cho nên nó là yantra. Chỉ nhìn vào nó con người có thể rơi vào thiền. Chính vì vậy mà hàng nghìn tượng Phật đã được tạo ra: không có ai khác có nhiều tượng như Phật. Có những ngôi đền, những ngôi đền đơn giản mà nó có hàng nghìn tượng Phật chỉ để tạo ra môi trường thiền định. Bất kỳ khi nào bạn nhìn bạn sẽ thấy Phật xung quanh, hình dáng Phật, bản thể Phật, tĩnh lặng, duyên dáng, mắt nhắm, tư thế tĩnh tại, bằng lặng, cân đối. Những tượng Phật đó là âm nhạc trong đá cẩm thạch, những bài thuyết pháp trong đá.

Shiva Netra

Thiền mắt thứ ba này theo hai giai đoạn, lặp lại ba lần - toàn bộ sáu giai đoạn mười phút.

Giai đoạn thứ nhất: 10 phút

Ngồi hoàn toàn tĩnh tại và mắt tập trung một cách dịu dàng, quan sát ánh sáng xanh.

Giai đoạn thứ hai: 10 phút

Nhắm mắt và lắng nghe nhàng chậm rãi từ bên này tới bên kia.

Lặp lại ba lần.

Cho phép ngôi sao bên trong

Hòa hợp nhiều hơn với những ngôi sao. Bất kỳ khi nào có những ngôi sao trong đêm trong trẻo, nằm xuống đất và nhìn vào những ngôi sao. Nếu bạn cảm thấy quyến luyến với một ngôi sao cụ thể, vậy thì tập trung vào nó. Trong khi tập trung vào nó hãy nghĩ chính bạn là cái hồ nhỏ và ngôi sao đó phản chiếu sâu trong bạn. Cho nên nhìn ngôi sao bên ngoài và nhìn nó phản chiếu bên trong bạn. Điều này sẽ trở thành thiền của bạn và niềm vui tuyệt vời sẽ nảy sinh từ đó. Khi bạn hòa hợp với nó bạn có thể nhắm mắt và nhìn ngôi sao đó, ngôi sao của bạn: nhưng đầu tiên bạn phải tìm ra nó.

Ở phương Đông, có huyền thoại rằng mọi người đều có ngôi sao cụ thể. Tất cả những ngôi sao đó không phải cho mọi người, mọi người có ngôi sao đặc biệt. Huyền thoại đó đẹp tuyệt vời.

Về thiền thì bạn có thể tìm một ngôi sao thuộc về bạn và bạn thuộc về nó. Sẽ nảy sinh mối quan hệ thân

thuộc giữa bạn và ngôi sao bởi vì chúng ta được tạo ra bởi ánh sáng như những ngôi sao. Chúng ta cũng rung động nhẹ nhàng như những ngôi sao. Bạn có thể luôn tìm ra ngôi sao mà bạn cảm thấy hòa hợp, cùng một bước sóng. Đó là ngôi sao của bạn; hãy thiền về nó. Dần dần cho phép nó bên trong. Nhìn vào nó, sau đó nhắm mắt và nhìn thấy nó bên trong. Mở mắt ra; nhìn vào nó. Nhắm mắt; nhìn thấy nó bên trong. Bạn sẽ nhanh chóng tìm ra nó bên trong bạn. Thế rồi bất kỳ khi nào bạn nhắm mắt bạn sẽ nhận ra nó ở đó.

Và khi bạn bắt đầu cảm nhận nó bên trong, cảm nhận nó gần rốn: dưới rốn hai *inch*. Ký thác nó ở đó; liên tục ký thác nó, bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận ánh sáng tuyệt vời này sinh bên trong bạn cứ như ngôi sao thực sự trong thực tại đã nổ tung; và sẽ không chỉ mình bạn cảm thấy như vậy, những người khác cũng cảm nhận điều đó – đó là một dạng ánh sáng cụ thể đã bắt đầu vây quanh cơ thể bạn, mặt bạn đã trở thành nó. Hãy nhìn trong ít đêm và bạn sẽ có khả năng tìm ra ngôi sao của mình.

Thiền điên đại

Lần trăng tròn tới, bắt đầu điều này ba ngày trước đó. Ra bên ngoài bầu trời mở rộng, nhìn vào trăng và bắt đầu lắc. Chỉ cảm nhận giống như bạn đã để lại mọi thứ cho trăng - trở nên bị sở hữu. Hãy nhìn vào trăng, thư giãn và nói với nó rằng bạn đang sẵn sàng, và yêu

cầu trăng thực hiện bất kỳ điều gì nó muốn. Sau đó, bất kỳ điều gì xảy ra thì cho phép nó.

Nếu bạn cảm thấy thích đứng đưa, hãy đứng đưa, hoặc nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa hoặc hát ca, hãy thực hiện điều đó. Nhưng toàn bộ vấn đề nên là, dường như bạn bị sở hữu, bạn không là người thực hiện – nó chỉ đang xảy ra. Bạn chỉ là nhạc cụ được sử dụng.

Thực hiện điều này trong ba ngày trước khi trăng tròn, và khi trăng trở nên tròn hơn bạn sẽ bắt đầu cảm nhận nhiều năng lượng hơn. Bạn sẽ bắt đầu cảm nhận bị sở hữu nhiều hơn. Đến đêm trăng tròn nhất bạn sẽ hoàn toàn điên khùng. Chỉ với một giờ nhảy múa và điên khùng, bạn sẽ cảm nhận thư giãn cứ như bạn chưa bao giờ thư giãn trước đó.

Vào giấc ngủ như vũ trụ

Chỉ ngồi yên lặng, thiền với thực tế rằng bạn không có đường biên, rằng đường biên của vũ trụ là đường biên của bạn. Cảm nhận được trải rộng, trở nên bao gồm tất cả trong cảm giác đó: mặt trời mọc trong bạn, những ngôi sao chuyển động trong bạn, cây mọc trong bạn và những thế giới xuất hiện và biến đi – và cảm nhận niềm phúc lạc mê mông trong trạng thái trải rộng đó của tâm thức. Và điều đó sẽ trở thành thiền của bạn. Cho nên bất kỳ khi nào bạn có thời gian và đang không làm gì thì chỉ việc ngồi yên lặng và cảm

nhận được trải rộng. Bỏ rơi những đường biên. Nhảy ra khỏi những đường biên. Ở thời điểm ban đầu, khoảng ít ngày bạn nhìn có vẻ điên khùng bởi vì chúng ta đã trở nên quá quen thuộc với những đường biên. Thực tế không có đường biên nào. Sự giới hạn là của tâm trí. Bởi vì chúng ta tin nó là như vậy, nên nó là như vậy.

Cảm nhận sự trải rộng đại dương này nhiều lần nhất có thể và bạn sẽ nhanh chóng hòa hợp với nó. Sau đó chỉ một chút luân phiên và nó ở đó. Hằng đêm khi bạn đi ngủ, hãy vào giấc ngủ với sự trải rộng của ý thức. Rơi vào giấc ngủ cứ như những ngôi sao đang chuyển động bên trong bạn, thế giới xuất hiện và biến mất bên trong bạn. Vào giấc ngủ như vũ trụ. Vào buổi sáng, ngay thời điểm đầu tiên bạn trở nên nhận biết rằng giấc ngủ đã biến mất, nhớ sự trải rộng đó và bước ra khỏi giường như là vũ trụ. Và vào ban ngày cũng vậy, nhớ lại điều đó nhiều lần nếu bạn có thể.

Hình ảnh tưởng tượng

Tất cả đều hư ảo

Thỉnh thoảng thử điều đó trong rạp phim. Đó là thiền tốt. Chỉ cố nhớ rằng nó là hư ảo, rằng nó là hư ảo... liên tục nhớ rằng nó là hư ảo và màn hình tràn đầy và bạn sẽ ngạc nhiên: trong vài giây bạn có thể nhớ - bạn lại quên, nó lại trở thành thực. Bất kỳ khi nào bạn nhớ chính bạn - rằng ta là thực, bạn tự lắc - màn hình

trở nên hư ảo và tất cả điều đó không ngừng trở nên hư ảo.

Thiền bên trong thiền

Vào ban đêm, tắt ánh sáng, ngồi trên giường, nhắm mắt. Tường tượng chính bạn đang trong rừng... những cây xanh to lớn, hoang dại. Tường tượng bạn đang đứng ở đó, thế rồi bắt đầu chuyển động. Hãy để nhiều điều xuất hiện, đừng ép buộc. Đừng nói ‘Tôi muốn tới gần cây’ – không, chỉ tự cho phép bạn chuyển động. Đi bộ trong rừng từ năm đến bảy phút, bạn sẽ đến gần hang.

Cảm nhận mọi thứ một cách chi tiết - đất ở bên dưới, tay chạm vào vách đá của hang, cảm nhận kết cấu, sự mát lạnh. Gần hang có thác nước. Bạn sẽ tìm ra nó. Một thác nước nhỏ... Và âm thanh của nước đổ. Lắng nghe nó, lắng nghe rừng, lắng nghe sự tĩnh lặng của rừng, lắng nghe tiếng chim hót. Tự cho phép bạn trải nghiệm toàn bộ. Sau đó ngồi trong hang và bắt đầu thiền. Đó là thiền trong thiền. Bạn đã nhìn thấy những cái hộp Trung Hoa chưa? Một hộp trong hộp khác và lại trong hộp khác...

Hãy là con thú!

Bắt đầu thiền trong đêm. Chỉ cảm nhận dường như bạn không bao giờ là con người. Bạn có thể chọn bất kỳ con vật nào mà bạn thích. Nếu bạn thích con mèo, điều đó là tốt... hoặc con sư tử; đực, cái, bất kỳ con gì bạn thích. Chỉ chọn, nhưng sau đó gắn bó với nó. Trở

thành con thú đó. Di chuyển khắp bốn góc phòng và trở thành con thú.

Thích thú với hình ảnh tưởng tượng nhiều nhất có thể trong mười lăm phút. Sủa nếu bạn là chó và thực hiện những điều được mong đợi thực hiện – và thực hiện thực sự! Hưởng thụ điều đó. Và đừng kiểm soát, bởi vì chó không thể kiểm soát. Chó có nghĩa là tuyệt đối tự do, cho nên bất kỳ điều gì xuất hiện ở thời điểm đó thì hãy thực hiện. Trong thời điểm đó đừng mang vào nhân tố kiểm soát của con người. Hãy thực sự gan lì là chó. Trong mười lăm phút lang thang khắp phòng... sủa, nhảy.

Điều đó sẽ rất hữu ích. Bạn cần một chút năng lượng thú vật. Bạn quá phức tạp, quá văn minh và điều đó đang làm méo mó bạn. Quá văn minh là điều tệ liệt. Điều đó là tốt nếu là một lượng nhỏ nhưng quá nhiều thì lại là điều rất nguy hiểm. Con người nên giữ nguyên khả năng là con thú. Con thú của bạn phải được tự do.

Nếu bạn có thể học hỏi được một chút hoang dại thì tất cả mọi rắc rối của bạn sẽ biến mất. Bắt đầu từ tối nay – và hãy vui thú vì điều đó!

Với thiên bạn chỉ có thể làm những điều tiêu cực. Bạn không thể lôi kéo, bạn không thể thao túng nó. Thiên thao túng sẽ không có bất kỳ giá trị nào.

Hãy là tiêu cực nhất nếu bạn có thể

Thử phương pháp này mỗi tối trong sáu mươi phút. Trong bốn mươi phút, chỉ là tiêu cực – tiêu cực nhất có thể. Đóng hết các cửa, vứt những cái gối khắp phòng. Cắt điện thoại, và nói với mọi người rằng bạn không muốn bị quấy rầy trong một giờ. Dán thông báo trước cửa rằng bạn phải được hoàn toàn một mình trong một giờ. Biến nhiều thứ thành mờ nhạt nhất có thể. Mở loại nhạc buồn, và cảm nhận tê liệt. Ngồi đó và cảm nhận tiêu cực. Lặp lại ‘Không’ như là câu thần chú.

Tưởng tượng những cảnh tượng của quá khứ - khi bạn rất ngu ngốc và bất lực, bạn muốn tự tử, không có điều gì thú vị để sống – và thổi phồng chúng. Tạo ra toàn bộ trạng thái xung quanh bạn. Tâm trí bạn sẽ làm sao lẫn bạn. Nó sẽ nói, “Bạn đang làm gì. Đêm quá đẹp, và trăng thì tròn vành vạnh”. Đừng nghe tâm trí. Nói với nó rằng điều đó có thể xuất hiện sau, nhưng thời điểm này bạn đang hiến dâng hoàn toàn cho tiêu cực. Hãy là tiêu cực một cách mộ đạo. Kêu la, khóc, lóc, la hét, gào thét, chửi rủa - bất kỳ điều gì cảm thấy thích – nhưng nên nhớ một điều: đừng trở nên hạnh phúc, đừng cho phép bất kỳ niềm vui nào. Nếu bạn tự mắc phải thì hãy cho bạn một cái tát! Tự mang bạn quay trở về tiêu cực, và bắt đầu cắn những cái gối, đánh nhau với chúng, nhảy lên. Hãy là khó chịu. Và bạn sẽ nhận ra rằng trở nên tiêu cực trong bốn mươi phút là điều vô cùng khó khăn.

Đây là một trong những quy luật cơ bản của tâm trí - rằng bất kỳ điều gì bạn thực hiện một cách tinh táo thì bạn không thể thực hiện. Nhưng hãy thực hiện điều đó - và khi bạn thực hiện điều đó một cách ý thức, bạn sẽ cảm nhận sự riêng biệt. Bạn đang thực hiện nó nhưng bạn vẫn là người chứng kiến; bạn không bị lạc trong nó. Khoảng cách xuất hiện, và khoảng cách đó là tuyệt vời đẹp. Nhưng tôi đang không nói để tạo ra khoảng cách đó. Đó là sản phẩm phụ - bạn không cần lo lắng về điều đó.

Sau bốn mươi phút, bất ngờ nhảy ra khỏi tiêu cực. Quăng những cái gối đi, tắt sáng đèn, mở một vài điệu nhạc hay và nhảy múa trong hai mươi phút. Chỉ nói 'Có! Có! Có!' - hãy biến nó thành câu thần chú của bạn. Và sau đó tắt mát. Điều đó sẽ rũ bỏ mọi tiêu cực, và nó sẽ mang đến cho bạn sự thoáng qua mới về việc nói có. Và tình cờ nói có chính là hoàn toàn tôn giáo. Chúng ta đã được huấn luyện để nói 'không' - đó là cách mà toàn bộ xã hội đã trở nên xấu xí.

Cho nên điều này sẽ làm tinh sạch bạn hoàn toàn. Bạn có năng lượng, nhưng tất cả xung quanh bạn có những tảng đá tiêu cực, và chúng không cho phép năng lượng ra khỏi. Một lúc nào đó những tảng đá này bị dời đi và bạn sẽ có dòng chảy tuyệt vời. Nó có đó, sẵn sàng ra khỏi nhưng đầu tiên bạn phải vào tiêu cực. Không hướng sâu vào 'không' thì không ai có thể đạt được cực đỉnh của 'có'. Bạn phải trở thành 'người nói - không', thế rồi 'nói - có' xuất hiện từ đó.

‘Có, có, có’

Tạo ra câu thần chú ‘có’. Hàng đêm trước khi đi ngủ, lặp lại ‘có, có’ và tạo ra sự hòa hợp với nó; đừng đưa cùng nó. Hãy để nó lan tỏa khắp cơ thể bạn từ ngón chân đến đầu. Hãy để nó thấm vào. Lặp lại ‘có, có, có’. Hãy để điều đó là lời cầu nguyện của bạn trong mười phút trong đêm và sau đó lên giường đi ngủ. Vào buổi sáng sớm lặp lại ít nhất trong ba phút khi ngồi trên giường. Điều đầu tiên phải làm là lặp lại ‘có’ và cảm nhận về nó. Vào ban ngày, bất kỳ khi nào bạn bắt đầu cảm nhận tiêu cực thì hãy dừng lại trên đường ở bất kỳ đâu. Nếu bạn có thể nói to ‘có; có’ thì điều đó là tốt. Nếu không thì ít nhất bạn có thể nói ‘có, có’ một cách tĩnh lặng.

Lắc gọn gàng, đột ngột

Tắt đèn và đứng trong bóng tối. Sau đó bắt đầu lắc đầu, chỉ ở đầu. Thích thú với việc lắc và cảm nhận cảm giác từ bên trong. Sau đó phần bên trên của cơ thể - đầu, tay, thân mình; không lắc phần dưới.

Khi bạn cảm nhận bạn thích thú điều đó, thế thì lắc phần dưới. Sau đó khi bạn cảm nhận và thích thú điều đó, lắc toàn bộ cơ thể. Cho nên trong ba phần; đầu tiên là đầu, chỉ mình đầu, thứ hai là thân, thứ ba là toàn bộ cơ thể.

Bắt đầu với đầu bởi vì bạn có thể cảm nhận dễ dàng hơn lúc khởi đầu, bởi vì ý thức rất gần và sự chứng kiến dễ dàng hơn – và thích thú điều đó.

Khi bạn lắng toàn bộ cơ thể, hãy tìm ra tư thế cảm thấy duyên dáng nhất, bạn cảm thấy rất đẹp. Sau ba phút thực hiện tư thế đó - bất kỳ tư thế nào... tay giơ lên, cơ thể nghiêng về phía trước hoặc sang một bên, và đóng băng trong bốn phút.

Đây là thiền mười phút: một phút lắng đầu, hai phút lắng thân, ba phút toàn bộ cơ thể, và bốn phút chỉ đóng băng cứ như bạn đã trở thành pho tượng.

Liên tục cảm nhận tất cả bốn bước. Lắc, bạn cảm nhận năng lượng bị quấy lên... sau đó toàn bộ cơ thể trở thành năng lượng rối loạn, xoáy. Cảm nhận điều đó - cứ như bạn chỉ đang trong xoáy. Và sau đó bất thành linh đóng băng và giữ nguyên giống như pho tượng – và rồi sẽ cảm nhận trung tâm. Cho nên bạn đạt tới trung tâm thông qua xoáy.

Thiền của tôi là mang bạn trở về thời trẻ thơ của bạn – khi bạn chưa được kính trọng, khi bạn có thể làm nhiều thứ điên khùng, khi bạn còn ngây thơ, chưa bị làm cho đổi bại bởi xã hội, khi bạn chưa học được những trò bịp bợm của thế gian, khi bạn còn là thế giới khác, không trần tục. Tôi muốn bạn quay trở về thời điểm đó; bắt đầu trở lại từ đó.

Và đây là cuộc đời bạn. Sự kính trọng hoặc tiền bạc là những phần thưởng phù du, chúng không phải là những phần thưởng thực. Đừng bị lừa bởi chúng.

Hãy bỏ áo giáp của bạn ra

Trong đêm, khi bạn đi ngủ hãy cởi bỏ quần áo, và trong khi cởi bỏ chúng, chỉ tưởng tượng rằng bạn không chỉ cởi bỏ quần áo mà bạn còn đang trút bỏ áo giáp của mình. Thực tế, bạn thực hiện điều đó. Cởi bỏ chúng và có hơi thở tuyệt sâu – và sau đó đi ngủ cứ như không áo giáp, không có gì trên cơ thể và không sự hạn chế nào.

‘Oh’

Trước khi đi ngủ, tắt đèn, ngồi trên giường, mắt nhắm, thở ra sâu thông qua miệng cùng âm thanh ‘oh’. Dạ dày của bạn nén vào, không khí ra ngoài, bạn liên tục tạo ra âm thanh ‘oh’. Nên nhớ tôi đang không nói ‘aum’, tôi chỉ nói đơn giản là ‘oh’. Nó sẽ tự động trở thành aum; bạn không cần biến nó thành aum. Thế thì nó sẽ là giả. Bạn chỉ đơn giản là tạo ra âm thanh ‘oh’.

Khi bạn hoàn toàn thở ra với âm thanh ‘oh’, thốt ra từ miệng và bây giờ bạn cảm thấy có thể thở ra nhiều hơn, khí hơi thở đã ra ngoài, dừng một khoảnh khắc. Không hít vào; không thở ra. Dừng! Trong cái dừng đó bạn là điều linh thiêng. Trong cái dừng đó bạn không

làm bất kỳ điều gì, thậm chí thở. Trong cái dừng đó bạn ở trong đại dương. Thời gian không tồn tại, bởi vì thời gian chuyển động cùng hơi thở. Dường như toàn bộ tồn tại đã dừng cùng bạn. Trong cái dừng đó bạn có thể trở nên nhận biết về suối nguồn sâu sắc hơn của bản thể và năng lượng bạn. Cho nên hãy dừng một khoảnh khắc.

Sau đó thở vào thông qua mũi. Nhưng đừng tạo ra bất kỳ nỗ lực nào để thở vào. Nên nhớ, tạo mọi nỗ lực để thở ra, nhưng đừng tạo ra bất kỳ nỗ lực nào để thở vào. Chỉ để cho cơ thể thở vào. Bạn chỉ đơn giản là thư giãn sự giam cầm của bạn, và để cho cơ thể thực hiện thở vào. Bạn không thực hiện bất kỳ điều gì.

Sự sống thở bởi chính nó; nó chuyển động bởi chính quyền hạn của nó. Nó là dòng sông; bạn không cần thiết phải đẩy nó. Bạn sẽ nhìn thấy rằng cơ thể đang thực hiện thở vào. Nỗ lực của bạn là không cần thiết, bản ngã bạn là không cần thiết, bạn là không cần thiết. Bạn chỉ đơn giản là trở thành người quan sát. Bạn chỉ đơn giản là nhìn thấy cơ thể đang thực hiện thở vào. Sự tĩnh lặng sâu sắc sẽ được cảm nhận.

Khi cơ thể thực hiện toàn bộ thở vào, lại dừng trong một khoảnh khắc. Thế rồi lại quan sát. Hai khoảnh khắc này là hoàn toàn khác nhau. Khi bạn hoàn toàn thở ra và dừng thì cái dừng đó chỉ giống như chết. Khi bạn hoàn toàn thở vào và sau đó dừng thì cái dừng đó

là cực đỉnh của sống. Nên nhớ, thờ vào tương đương với sống, thờ ra tương đương với chết.

Cảm nhận điều đó! Cảm nhận cả hai khoảnh khắc. Chính vì vậy tôi nói với bạn dừng hai lần - một lần sau khi thờ ra và lần khác sau khi thờ vào; cho nên bạn có thể cảm nhận cả hai: sống và chết. Khi bạn biết rằng ‘đây’ là sống và ‘đây’ là chết, bạn đã siêu việt lên cả hai.

Chúng kiến không phải là sống hoặc không phải là chết. Chúng kiến chưa bao giờ sinh ra và chưa bao giờ chết đi. Chỉ có cơ thể chết – cơ cấu. Bạn đã trở thành điều thứ ba.

Thực hiện thiền này trong vòng hai mươi phút, sau đó ngã xuống và đi ngủ.

Thiền sống và chết

Trong đêm trước khi đi ngủ, thực hiện thiền này trong mười lăm phút. Đó là thiền chết. Nằm xuống và thư giãn cơ thể bạn. Chỉ cảm thấy giống như hấp hối và rằng bạn không thể chuyển động cơ thể bởi vì bạn là chết. Chỉ tạo ra cảm giác rằng bạn đang biến mất khỏi cơ thể. Thực hiện điều đó trong mười phút, mười lăm phút và bạn sẽ bắt đầu cảm nhận điều đó trong vòng một tuần. Thiền theo cách như vậy, ngủ thiếp. Đừng phá vỡ nó. Hãy để cho thiền biến thành giấc ngủ, và nếu giấc ngủ tràn ngập bạn thì hãy vào trong nó.

Vào buổi sáng, thời điểm bạn cảm thấy tỉnh táo - đừng mở mắt - thực hiện thiền sống. Cảm nhận rằng bạn đang trở nên hoàn toàn sống động, rằng sự sống đang trở lại và toàn bộ cơ thể tràn đầy sức sống, tràn đầy năng lượng. Bắt đầu chuyển động, lắc lư trên giường với mắt nhắm. Chỉ cảm nhận rằng sự sống đang tuôn chảy trong bạn. Cảm nhận rằng cơ thể có dòng chảy năng lượng tuyệt vời - chỉ là đối nghịch của thiền chết. Cho nên thực hành thiền chết trong đêm trước khi rơi vào giấc ngủ và thiền sống trước khi dậy.

Với thiền sống bạn có thể thực hiện thở sâu. Chỉ cảm nhận tràn đầy năng lượng... sự sống đi vào cùng hơi thở. Cảm nhận căng đầy và rất hạnh phúc, sống động. Sau mười lăm phút, đứng dậy.

Tìm bình bú trẻ em

Hàng tối trước khi ngủ, tìm bình sữa trẻ em, cho nó vào mồm bạn. Co tròn lại như đứa trẻ nhỏ, và bắt đầu bú vú. Một cái gì đó trong thâm tâm sẽ được mãn nguyện.

Không có khả năng để bạn phơi bày toàn bộ chính bạn trước mặt bất kỳ ai khác. Do vậy ở phương Đông chúng ta chưa bao giờ phát triển bất kỳ điều gì giống như phân tâm học: chúng ta phát triển thiền. Điều đó phơi bày bạn trước chính bạn. Đó là điều có thể duy nhất về điều tuyệt đối thực, bởi vì không có nỗi sợ.

Đối diện với nỗi sợ của bạn

Osho đã đưa ra một số kỹ thuật để giúp chúng ta nhìn vào nỗi sợ ở bất kỳ hình dạng nào nó xuất hiện, và chấp nhận nó.

Đi vào nỗi sợ của bạn

Hàng đêm sống với nỗi sợ của bạn trong bốn mươi phút. Ngồi trong phòng, tắt đèn và bắt đầu trở nên sợ hãi. Nghĩ về tất cả những điều khủng khiếp, ma quỷ và yêu quái mà bạn có thể tưởng tượng. Sáng tạo ra chúng, tưởng tượng rằng chúng đang nhảy múa quanh bạn và cố chộp lấy bạn bởi mọi thể lực xấu xa. Trở nên thực sự bàng hoàng bởi chính sự tưởng tượng của bạn và hướng tới cực đỉnh của tưởng tượng – chúng đang tiêu diệt bạn, chúng đang cố cưỡng đoạt bạn, chúng đang làm bạn nghẹt thở. Và không phải một hoặc hai - nhiều, từ mọi hướng, chúng đang thực hiện nhiều điều với bạn. Hướng vào nỗi sợ sâu nhất có thể và bất kỳ điều gì xuất hiện thì hãy vượt qua nó.

Và điều thứ hai, vào ban ngày hoặc bất kỳ thời gian nào, bất kỳ khi nào nỗi sợ hãi xuất hiện, hãy chấp nhận nó. Đừng từ chối nó. Đừng nghĩ rằng đó là một cái gì đó sai mà bạn phải vượt qua; đó là điều tự nhiên. Bằng việc chấp nhận và bằng việc biểu cảm nó vào ban đêm, nhiều điều sẽ bắt đầu thay đổi.

Hướng vào sự trống rỗng của bạn

Hàng đêm trước khi ngủ, nhắm mắt và hướng vào sự trống rỗng của bạn trong hai mươi phút. Chấp nhận nó, hãy để nó đó. Nỗi sợ xuất hiện – cũng để nó đó. Run rẩy với nỗi sợ nhưng đừng từ chối không gian được tạo ra ở đó. Trong vòng hai hoặc ba tuần bạn sẽ có khả năng cảm nhận vẻ đẹp của nó, bạn sẽ có khả năng cảm nhận sự tạ ơn. Một lúc nào đó bạn đã chạm vào sự tạ ơn đó, nỗi sợ sẽ biến mất trong sự hòa hợp của nó. Bạn không đấu tranh với nó. Trong vòng ba tuần, bỗng nhiên vào một ngày bạn sẽ nhìn thấy niềm phúc lạc xuất hiện, sự bộc phát của năng lượng, phẩm chất vui vẻ đối với bản thể bạn, cứ như đêm đã qua và mặt trời đã mọc ở đằng đông.

Quay trở lại dạ con

Trước khi đi ngủ, ngồi trên giường - ngồi trong tư thế thư giãn – và nhắm mắt. Cảm nhận cơ thể đang thư giãn... nếu cơ thể bắt đầu nghiêng về phía trước, cho phép nó; nó có thể nghiêng về phía trước. Nó có thể thích tư thế dạ con - giống như khi đứa trẻ đang trong bụng mẹ. Nếu bạn cảm thấy thích như vậy thì hãy chuyển thành tư thế dạ con; trở thành đứa trẻ nhỏ trong bụng mẹ.

Sau đó lắng nghe hơi thở của bạn, và không còn gì khác. Chỉ lắng nghe nó – hơi thở vào, hơi thở ra; hơi thở vào, hơi thở ra. Tôi đang không nói rằng phải nói điều đó ra - chỉ cảm nhận nó đang vào; khi nó ra, cảm nhận nó ra.

Chỉ cảm nhận, và trong cảm nhận đó, bạn sẽ cảm thấy sự tĩnh lặng tuyệt vời và sự trong sáng nảy sinh.

Điều này chỉ trong vòng hai mươi phút – ít nhất là mười phút, nhiều nhất là hai mươi phút – sau đó đi ngủ.

Hãy để cho giọng của bạn ra ngoài

Khi thiền, năng lượng xả ra trong bạn, nó sẽ tìm ra tất cả các con đường để biểu cảm. Nó sẽ phụ thuộc vào tài năng của bạn như thế nào. Nếu bạn là họa sĩ và thiền xả năng lượng, bạn sẽ vẽ nhiều hơn, bạn sẽ vẽ một cách điên khùng, bạn sẽ quên hết mọi thứ, toàn bộ thế giới. Toàn bộ năng lượng của bạn sẽ được mang vào vẽ. Nếu bạn là vũ công, thiền của bạn sẽ làm cho bạn thành vũ công rất sâu sắc. Nó phụ thuộc vào khả năng, tài năng, cá tính, tính cách. Cho nên ai biết điều gì sẽ xuất hiện. Đôi khi, những thay đổi bất ngờ sẽ xuất hiện. Con người rất im lặng, con người chưa bao giờ nói nhiều, bỗng nhiên trở thành máy nói. Có thể điều đó đã bị kìm nén, có thể anh ta chưa bao giờ được phép nói. Khi năng lượng xuất hiện và tuôn chảy, có thể anh ta bắt đầu nói.

Con người tỉnh cờ đến với tâm trạng cô đơn vào ngày này hay ngày khác. Khi bạn đối mặt với điều đó, sự cô đơn biến đổi màu sắc của nó, phẩm chất của nó; hương vị của nó trở nên hoàn toàn khác. Nó trở thành trạng thái một

mình. Thế rồi nó không cách biệt; nó tĩnh mịch. Cách biệt có khổ sở trong nó; tĩnh mịch có sự trải rộng của phúc lạc.

Đầu tiên tôi không thể mở những ô cửa thiên đường và bạn không thể trở nên tĩnh lặng. Đầu tiên là hoàn toàn điên khùng.

Thiền nói lấp bấp

Đây là kỹ thuật về tẩy nhẹ, nó khuyến khích những chuyển động biểu cảm của cơ thể. Nó nên được phân biệt với thiền Devavani nhẹ nhàng trong phần sau.

Không một mình hoặc không nhóm, nhắm mắt và bắt đầu nói những âm thanh vô nghĩa – nói lấp bấp. Trong mười lăm phút hoàn toàn trong nói lấp bấp. Tự cho phép bạn biểu cảm bất kỳ điều gì cần biểu cảm bên trong bạn. Quăng mọi thứ đi. Tâm trí nghĩ, luôn luôn vậy, bằng những câu chữ. Nói lấp bấp giúp phá vỡ khuôn mẫu của việc nói dài dòng. Không kìm nén ý nghĩ bạn, bạn có thể quăng chúng ra ngoài - bằng việc nói lấp bấp. Hãy để cho cơ thể bạn cũng biểu cảm như vậy.

Sau đó, trong mười lăm phút, nằm xuống dạ dày bạn và cảm nhận cứ như bạn đang hòa vào đất mẹ. Với mỗi thở ra, cảm nhận bạn đang hòa vào đất phía dưới bạn.

*Thượng đế là phương tiện giúp bạn cầu nguyện.
Khi bạn đã học được cách cầu nguyện, hãy*

*quên Thượng đế. Bản thân sự cầu nguyện là đủ
- hơn cả đủ.*

Sự cầu nguyện

Không có ai nghe bạn cầu nguyện. Sự cầu nguyện của bạn chỉ đơn giản là độc bạch; bạn đang cầu nguyện với bầu trời trống rỗng. Không có ai đến để thưởng cho bạn vì những lời cầu nguyện của bạn – nên nhớ điều đó. Nếu bạn thực sự biết cầu nguyện là gì thì chính cầu nguyện là phần thưởng của nó. Không có ai khác tặng thưởng bạn; phần thưởng cũng không có đó trong tương lai, không phải cõi bên kia.

Nhưng chính cầu nguyện như vậy là hiện tượng đẹp đến mức ai mà quan tâm đến tương lai, ai mà bận tâm về phần thưởng? đó là thói hám danh lợi, là ý tưởng về thưởng công. Trong chính cầu nguyện có lẽ hội, nó mang đến niềm vui và nhập định tuyệt vời, đến mức con người cầu nguyện vì mục đích của người cầu nguyện. Con người không cầu nguyện vì nỗi sợ và con người không cầu nguyện vì thói hám danh lợi. Con người cầu nguyện bởi vì họ thích điều đó. Con người thậm chí không bận tâm về việc có Thượng đế hay không.

Nếu bạn thích nhảy múa, bạn không hỏi có Thượng đế hay không. Nếu bạn thích nhảy múa, chỉ đơn giản là nhảy múa; có ai đó đang nhìn nhảy múa từ trên trời hoặc không thì đó cũng không phải là mối quan tâm

của bạn. Những ngôi sao, mặt trời và trăng sẽ thưởng cho bạn vì điệu nhảy của bạn, bạn đừng quan tâm. Nhảy múa là đủ để thưởng cho chính nó. Nếu bạn thích ca hát, bạn ca hát; ai đó nghe hoặc không thì cũng không ý nghĩa gì.

Cho nên hãy là cầu nguyện. Đó là nhảy múa, là ca hát, là âm nhạc, là tình yêu thương. Bạn thích điều đó và đó là tất cả. Cầu nguyện là phương tiện và cầu nguyện là mục đích. Mục đích và phương tiện không riêng biệt - vậy thì chỉ bạn biết cầu nguyện là gì.

Khi tôi nói cầu nguyện, tôi ngụ ý sự cởi mở với Thượng đế. Không phải là bạn phải nói một cái gì đó, không phải là bạn phải hỏi một cái gì đó mà chỉ là sự cởi mở sao cho nếu Thượng đế muốn trao tặng một cái gì đó thì bạn đang sẵn sàng. Chờ đợi sâu sắc nhưng không ước mong - đó là điều bạn cần. Mong đợi gấp gáp - cứ như một cái gì đó sẽ xuất hiện ở bất kỳ thời điểm nào. Bạn đang hỏi hớp bởi khả năng của điều chưa biết nhưng bạn không có bất kỳ ước mong nào. Bạn không nói rằng điều này sẽ xuất hiện hoặc điều đó sẽ không xảy ra. Khi bạn yêu cầu, cầu nguyện bị sai lạc.

Khi bạn không yêu cầu, khi bạn chỉ đơn giản là giữ nguyên tĩnh lặng nhưng cởi mở, sẵn sàng tới bất kỳ đâu, thậm chí sẵn sàng cho cái chết, khi bạn chỉ đơn giản là trong trạng thái đón nhận, thụ động, tinh thần chào đón, vậy thì cầu nguyện xuất hiện.

Cầu nguyện không phải là một cái gì đó mà con người có thể làm – nó không có gì liên quan với làm. Nó không phải là hành động hoặc hoạt động – nó là trạng thái tâm trí.

Nếu bạn muốn nói, hãy nói, nhưng nên nhớ, lời nói của bạn sẽ không ảnh hưởng đến tồn tại. Nó sẽ ảnh hưởng đến bạn, và điều đó có thể là tốt, nhưng cầu nguyện sẽ không thay đổi tâm trí của Thượng đế. Nó có thể thay đổi bạn, nhưng nếu nó không thay đổi bạn vậy thì nó là trò bịp bợm. Bạn có thể liên tục cầu nguyện trong nhiều năm, nhưng nếu nó không thay đổi bạn thì hãy bỏ rơi nó, quăng nó đi, nó là rác rưởi, đừng mang nó thêm nữa.

Cầu nguyện sẽ không thay đổi Thượng đế. Bạn luôn nghĩ rằng nếu bạn cầu nguyện, tâm trí Thượng đế sẽ thay đổi. Người sẽ có nhiều hứa hẹn hơn, Người sẽ một chút mách nước cho bạn. Không có ai lắng nghe bạn. Bầu trời bao la này không thể lắng nghe. Bầu trời bao la này có thể cùng bạn nếu bạn cùng nó – không có cách nào khác để cầu nguyện.

Tôi cũng khuyên cầu nguyện, nhưng cầu nguyện nên là hiện tượng năng lượng; không phải là hiện tượng người mộ đạo-và-Thượng đế, mà là hiện tượng năng lượng.

Thiền cầu nguyện

Tốt nhất là thực hiện việc cầu nguyện này vào ban đêm, trong phòng tối, sau đó đi ngủ ngay lập tức; hoặc có thể thực hiện vào buổi sáng, nhưng sau đó phải nghỉ ngơi mười lăm phút. Sự nghỉ ngơi này là cần thiết, nếu không bạn sẽ cảm nhận như người say rượu, ngán ngạo.

Sự hòa vào với năng lượng là cầu nguyện. Nó thay đổi bạn. Và khi bạn thay đổi, toàn bộ tồn tại thay đổi.

Giơ thẳng hai tay lên bầu trời, lòng bàn tay cao nhất, đầu thẳng, chỉ cảm nhận tồn tại tuôn chảy trong bạn.

Khi năng lượng tuôn chảy xuống cánh tay bạn sẽ cảm nhận sự rung mình nhẹ nhàng - giống như lá bay trong gió, run rẩy. Cho phép điều đó, giúp đỡ nó. Sau đó để toàn bộ cơ thể bạn rung động cùng năng lượng, và để cho bất kỳ hiện tượng gì xuất hiện.

Bạn lại cảm nhận sự tuôn chảy cùng đất. Đất và thiên đường, ở trên và ở dưới, âm và dương, đực và cái - bạn nổi bổng bồng bềnh, bạn trộn lẫn, bạn hoàn toàn rơi chính bạn. Bạn không còn là bạn. Bạn trở thành một... hòa vào.

Sau hai hoặc ba phút, hoặc bất kỳ khi nào bạn cảm nhận hoàn toàn tràn đầy, cúi xuống đất và hôn đất. Bạn chỉ đơn giản là trở thành phương tiện và cho phép năng lượng linh thiêng hợp nhất với đất đó.

Hai giai đoạn này nên được lặp lại sáu lần sao cho mỗi *charka* có thể mở ra. Số lần thực hiện có thể nhiều

hơn, nhưng nếu bạn thực hiện ít bạn sẽ cảm nhận không ổn và không thể ngủ.

Vào giấc ngủ trong chính trạng thái của cầu nguyện. Chỉ rơi vào giấc ngủ và năng lượng sẽ có đó. Bạn sẽ tuôn chảy cùng nó, rơi vào giấc ngủ. Điều đó sẽ vô cùng hữu ích bởi vì sau đó năng lượng sẽ vây quanh bạn suốt đêm và nó sẽ liên tục vận hành. Vào buổi sáng bạn sẽ cảm thấy tươi tắn hơn bất kỳ lúc nào khác, sống động hơn bạn cảm nhận trước đó. Elan mới, sự sống mới sẽ bắt đầu thấm vào bạn, bạn sẽ cảm nhận tràn đầy năng lượng mới suốt cả ngày; rung cảm mới, bài ca mới trong tim bạn, và điệu vũ mới trong bước chân bạn.

Latihan

Chỉ đơn giản là đứng ở tư thế thả lỏng và chờ đợi Thượng đế, chờ đợi toàn bộ vận hành trong bạn. Sau đó thực hiện bất kỳ điều gì bạn muốn trong trạng thái cầu nguyện sâu sắc – ‘Ta nhất định trong tay người’ – và chỉ thư giãn.

Điều đó giống như khi mọi người thực hiện viết tự động. Chúng giống như giữ bút trong tay họ và chờ. Bỗng nhiên năng lượng nào đó khổng chế tay và tay bắt đầu chuyển động. Họ ngạc nhiên – chính tay của họ đang chuyển động và họ thì đang không chuyển động. Chờ đợi chính xác như vậy, và sau ba, bốn phút, bỗng nhiên bạn sẽ nhìn thấy cú xóc xuất hiện với cơ

thể, và năng lượng hạ xuống bạn. Đừng sợ hãi, bởi vì điều đó rất rung rợn. Bạn không thực hiện điều đó. Thực tế bạn chỉ là người chứng kiến; nó xuất hiện.

Chuyển động cùng nó. Cơ thể sẽ bắt đầu có nhiều tư thế - chuyển động, nhảy múa, lắc lư, run rẩy, lắc nhẹ; nhiều điều sẽ xuất hiện. Liên tục cho phép; không chỉ cho phép mà còn hợp tác. Sau đó bạn sẽ gặp chính xác những gì chúng ta gọi là Sahaj Yoga.

Latihan không phải là mới. Từ ngữ là mới. Subud không phải là một cái gì đó mới. Đó chỉ là phiên bản mới của Sahaj Yoga – Yoga tự nhiên. Bạn để lại mọi thứ cho đáng linh thiêng, bởi vì tâm trí là ranh mãnh. Bạn sẽ nhanh chóng nhìn thấy sự khác biệt bởi vì bạn sẽ chỉ là người quan sát. Bạn sẽ ngạc nhiên bởi vì tay bạn sẽ chuyển động và bạn thì không chuyển động tí nào. Sau vài ngày thư giãn trong nó, thậm chí nếu bạn muốn dừng, thật bất ngờ, bạn không thể; bạn sẽ nhìn thấy rằng bạn đang bị chiếm hữu.

Cho nên con người phải cầu nguyện lúc khởi đầu và nói, 'trong hai mươi phút hãy chiếm hữu tôi và thực hiện bất kỳ điều gì người muốn làm: người sẽ thực hiện; Vương quốc của người xuất hiện'. Hãy để thái độ như vậy ở đó và chỉ thư giãn. Thượng đế sẽ bắt đầu nhảy múa trong bạn và sẽ ở nhiều tư thế. Nhu cầu cơ thể sẽ được thỏa mãn, nhưng không chỉ có vậy - một cái gì đó cao quý hơn cơ thể, tuyệt vời hơn cơ thể, một vài nhu cầu sâu sắc của tâm thức sẽ được mãn nguyện.

Thiền Gourishankar

- thiền đêm của trại thiền hàng tháng

Kỹ thuật này bao gồm bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn mười lăm phút. Hai giai đoạn đầu chuẩn bị thiền Latihan tự nhiên của giai đoạn thứ ba. Osho đã nói rằng nếu thở được thực hiện đúng trong giai đoạn thứ nhất thì carbon dioxide được hình thành trong máu sẽ làm cho bạn cảm nhận cao như Gourishankar [núi Everest].

Giai đoạn thứ nhất: 15 phút

Ngồi nhắm mắt. Thở vào sâu thông qua mũi, làm tràn đầy phổi. Giữ hơi thở lâu nhất có thể, sau đó thở ra nhẹ nhàng thông qua miệng và giữ cho phổi trống rỗng lâu nhất có thể. Tiếp tục chu kỳ thở này suốt giai đoạn thứ nhất.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Quay trở lại thở bình thường và nhìn dịu dàng không đổi vào ngọn nến hoặc ánh sáng xanh nhấp nháy. Giữ cho cơ thể tĩnh tại.

Giai đoạn thứ ba:

Mắt nhắm, đứng thẳng, cơ thể thoải mái và chờ đợi. Những năng lượng tinh tế sẽ được cảm nhận nhằm chuyển động cơ thể bên ngoài sự kiểm soát thông thường của bạn. Cho phép Latihan này xảy ra. Bạn

đừng chuyển động: hãy để cho sự chuyển động xuất hiện một cách mềm mại và duyên dáng.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Nằm xuống và mắt nhắm, yên lặng, tỉnh tại.

Ba giai đoạn đầu nên được đồng hành bởi nhịp đập có nhịp điệu ổn định, tốt nhất là kết hợp với sự phóng ra của nhạc nền. Nhịp đập nên gấp bảy lần nhịp đập thông thường của tim, và nếu có thể ánh sáng nên được nhấp nháy đồng bộ.

Thiền Devavani

Devavani là giọng của đấng Linh thiêng chuyển động và nói thông qua thiền nhân, những người đã trở thành con thuyền rộng, kênh rộng. Thiền này là Latihan của lưỡi. Nó thư giãn tâm trí thức tỉnh quá sâu sắc đến mức khi điều được thực hiện đêm trước vẫn chắc chắn theo sau bởi giấc ngủ say. Có bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn mười lăm phút. Giữ nguyên nhắm mắt suốt quá trình.

Giai đoạn đầu tiên: 15 phút

Ngồi im lặng, tốt nhất là với âm nhạc êm dịu.

Mọi thiền là chờ đợi, mọi câu nguyện là kiên nhẫn vô hạn. Toàn bộ tôn giáo bao gồm không cho phép tâm trí tạo ra những rắc rối cho bạn. Nếu bạn nói với tâm trí chờ đợi, thiền xuất hiện. Nếu bạn có thể thuyết phục tâm trí chờ

đợi bạn sẽ trong cầu nguyện, bởi vì chờ đợi có nghĩa là không nghĩ. Có nghĩa chỉ ngồi trên bờ, không làm bất kỳ điều gì với dòng suối. Bạn có thể làm gì? bất kỳ điều gì bạn làm thì cũng chỉ làm cho nó đục hơn. Chính sự can thiệp vào dòng chảy sẽ tạo ra nhiều rắc rối hơn; cho nên hãy chờ đợi.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Bắt đầu tạo ra những âm thanh vô nghĩa, ví dụ 'la...la...la' tiếp tục cho đến khi những âm thanh như lời nói không quen biết nảy sinh. Những âm thanh này cần thiết xuất hiện từ phần xa lạ của não, được sử dụng như trẻ con trước khi học chữ. Cho phép ngữ điệu đàm thoại nhẹ nhàng; không la hét hoặc kêu khóc, cười hoặc gào thét.

Giai đoạn thứ ba: 15 phút

Đứng thẳng và tiếp tục nói, cho phép cơ thể bạn chuyển động nhẹ nhàng trong sự hoà hợp với âm thanh. Nếu cơ thể bạn đang thư giãn thì những năng lượng tinh tế sẽ tạo ra Latihan ngoài sự kiểm soát của bạn.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Nằm xuống, im lặng và tĩnh tại.

Điều duy nhất phải nhớ là những âm thanh đó hoặc những lời nói đó không nên là của bất kỳ ngôn ngữ nào bạn biết. Nếu bạn biết tiếng Anh, tiếng Đức, tiếng

Ý, vậy thì chúng không nên là tiếng Ý, tiếng Đức, tiếng Anh. Bất kỳ ngôn ngữ nào mà bạn không biết là được phép – Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản! Nhưng nếu bạn biết tiếng Nhật thì nó không được phép - vậy thì tiếng Ý là tuyệt vời! Nói bất kỳ ngôn ngữ mà bạn không biết. Ngay đầu tiên bạn gặp khó khăn chỉ trong ít giây, bởi vì làm cách nào bạn có thể nói ngôn ngữ mà bạn không biết? Nó có thể được nói, và khi bắt đầu, bất kỳ âm thanh nào, những câu vô nghĩa làm cho ý thức tắt và cho phép vô thức nói, điều đó sẽ xuất hiện.

Khi vô thức nói, vô thức không biết ngôn ngữ. Đó là phương pháp vô vùng cổ. Nó xuất hiện từ kinh cự ước. Trong thời kỳ đó nó được gọi là *glossolalia*. Một vài nhà thờ ở Mỹ vẫn sử dụng nó. Họ gọi đó là ‘Nói bằng lưỡi’. Và đó là phương pháp tuyệt vời, một trong những ngôn ngữ thâm sâu nhất vào vô thức.

Đừng biến nó thành cơn sốt, hãy để nó là năng lượng an ủi sâu sắc, nuôi dưỡng, hát bài ca. Thích thú, lắng lắng, nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa, hãy nhảy múa. Nhưng mọi thứ phải là rất duyên dáng đến mức bạn phải nhớ. Nó không phải trở thành sự tầy nhệ.

Yêu thương

Thiền là rơi vào trái tim, và khi bạn rơi vào trái tim, tình yêu thương xuất hiện. Tình yêu thương luôn theo sau thiền, và ngược lại cũng đúng như vậy. Nếu bạn

trở thành người yêu, thiền theo sau. Chúng đồng hành cùng nhau. Chúng là một dạng năng lượng, chúng không phải là hai. Hoặc thiền và bạn sẽ trở thành người yêu tuyệt vời; bạn sẽ có tình yêu tuyệt vời tuôn trào quanh bạn, bạn sẽ tràn ngập trong tình yêu: hoặc bắt đầu trở thành người yêu và bạn sẽ nhận ra rằng phẩm chất của tâm thức gọi là thiền nơi mà nghĩ biến mất, nơi mà nghĩ không còn phủ đám mây lên bản thể bạn, nơi mà sương mù của giấc ngủ bao quanh bạn không còn nữa - buổi sáng trở lại, bạn đã thức tỉnh, bạn đã trở thành Phật.

Có hai cách để khám phá: một là thiền - không người khác bạn tìm kiếm độ sâu. Thứ hai là tình yêu - với người khác bạn tìm kiếm độ sâu.

• *Tình yêu hảo huyền sẽ biến mất*

Khi bạn di chuyển trên cuộc hành hương bên trong, năng lượng quay vào trong, cùng năng lượng như vậy đã hướng ra ngoài, và bỗng nhiên bạn nhận ra chính bạn trở trọi như hòn đảo. Khó khăn xuất hiện bởi vì bạn không thực sự quan tâm đến mối quan hệ. Bạn quan tâm nhiều hơn đến chính mình, và mọi mối quan hệ nhìn giống như sự phụ thuộc, nô lệ... nhưng đây là giai đoạn ngăn ngừa; đừng biến nó thành thái độ vĩnh cửu. Sớm hay muộn khi bạn lại bình ổn bên trong, bạn sẽ bị tràn ngập năng lượng và bạn sẽ lại muốn hướng vào mối quan hệ.

Cho nên lần đầu tiên tâm trí trở nên thiền định, tình yêu xuất hiện giống như nô lệ. Và theo cách như vậy thì đó là thực bởi vì tâm trí không thiền định thì không thể thực trong tình yêu. Tình yêu đó là giả, là ảo ảnh; nhiều cuồng dại hơn, ít giống tình yêu hơn. Nhưng bạn không có gì để so sánh với nó trừ khi những hiện tượng là thực, cho nên khi thiền bắt đầu, dần dần tình yêu ảo ảnh sẽ tiêu tan, biến mất. Thứ nhất, đừng ngã lòng. Thứ hai, đừng biến nó thành thói độ lâu dài; có hai khả năng.

Nếu bạn trở nên chán nản vì cuộc sống tình yêu đang biến đi, và bạn bám vào nó, điều đó sẽ trở thành rào cản đối với hành trình nội tại của bạn. Chấp nhận điều đó - rằng bây giờ năng lượng đang tìm kiếm con đường mới và trong ít ngày sẽ không sẵn sàng cho chuyển động bên ngoài, cho những hoạt động.

Nếu một người nào đó là người sáng tạo và người đó thiền, tất cả mọi sự sáng tạo sẽ biến mất trong thời gian đó. Nếu bạn là họa sĩ, bỗng nhiên bạn sẽ không tìm ra chính bạn trong đó. Bạn có thể tiếp tục, nhưng dần dần bạn sẽ không còn năng lượng và không còn hăng hái. Nếu bạn là nhà thơ thì thơ ca sẽ dừng. Nếu bạn là người đã từng yêu thì năng lượng đó sẽ đơn giản là biến mất. Nếu bạn cố ép bạn hướng vào mối quan hệ, là chính bản thể cũ của bạn, sự ép buộc đó sẽ rất nguy hiểm. Vậy thì bạn đang thực hiện điều ngược đời: phía này bạn đang cố để hướng vào, phía khác bạn đang cố để ra.

Giống như bạn đang lái xe, nhấn ga đồng thời với đạp phanh. Đó có thể là thảm họa bởi vì bạn đang thực hiện đồng thời hai điều trái ngược nhau.

Thiền chỉ chống lại tình yêu giả. Điều giả dối sẽ biến mất, và đó là điều kiện cơ bản để sự thực xuất hiện. Điều giả dối phải biến mất, bạn phải hoàn toàn trống rỗng đối với điều giả dối; chỉ khi đó bạn mới sẵn sàng cho sự thật.

Thứ hai, đó cũng còn là điều rất nguy hiểm, đó là bạn có thể biến nó thành phong cách sống. Điều đó đã xảy ra với nhiều người. Họ ở trong các tu viện - những tu sĩ già, những người mộ đạo chính thống đã không biến mối quan hệ tình yêu thành phong cách sống. Họ nghĩ rằng tình yêu chống lại thiền, và thiền chống lại tình yêu - điều đó là không đúng. Thiền chống lại tình yêu giả, nhưng là toàn bộ với tình yêu thực.

Lúc nào đó bạn bình ổn, khi đó bạn không thể đi xa hơn, bạn đã tới sâu thẳm của bản thể bạn, đáy của đá, thế rồi bạn định tâm. Bỗng nhiên năng lượng sẵn sàng nhưng bây giờ không có nơi nào để đi. Hành trình bên ngoài đã dừng khi bạn bắt đầu thiền, và bây giờ hành trình bên trong cũng hoàn thành. Bạn bình ổn, bạn đã trở về nhà với năng lượng tràn đầy như bể chứa vĩ đại, bây giờ bạn sẽ làm gì?

Năng lượng này sẽ bắt đầu tuôn chảy. Nó là dạng hoàn toàn khác với chuyển động, phẩm chất của nó khác, bởi vì nó không có động cơ. Trước đây bạn

hướng tới những người khác cùng động cơ; bây giờ không còn động cơ. Bạn chỉ đơn giản là hướng tới những người khác bởi vì bạn có quá nhiều để chia sẻ.

Trước đây bạn di chuyển như kẻ ăn mày, bây giờ bạn sẽ di chuyển như hoàng đế. Không phải là bạn đang tìm kiếm niềm vui từ ai đó - điều đó bạn đã có. Bây giờ niềm vui quá nhiều. Mây quá mong nước chỉ muốn đổ mưa. Bông hoa quá tràn đầy đến mức nó hẳn muốn cuỗi lên những cơn gió mang hương thơm đến tận cùng của trái đất. Đó là sự chia sẻ. Dạng mới của mối quan hệ đã đi vào tồn tại. Gọi đó là mối quan hệ cũng không đúng bởi vì nó không còn là mối quan hệ nữa; đúng hơn là nó là trạng thái của bản thể. Không phải là bạn yêu mà bạn là tình yêu.

Tình yêu lan tỏa

Thực hành tình yêu. Ngồi một mình trong phòng của mình, trong đầm thắm. Lan tỏa yêu thương. Làm tràn đầy căn phòng bởi năng lượng tình yêu của bạn. Cảm nhận rung động với tần số mới, cảm nhận lắng lại cứ như bạn đang trong đại dương tình yêu. Tạo ra những rung động của năng lượng tình yêu quanh bạn. Và ngay lập tức bạn sẽ cảm nhận một cái gì đang xảy ra - một cái gì đó trong tinh hoa của bạn đang thay đổi, một cái gì đó quanh cơ thể bạn đang thay đổi; sự ấm áp đang nảy sinh quanh cơ thể bạn... sự nồng ấm giống như cục khoái. Bạn đang trở nên sống động hơn. Một cái gì đó như giấc ngủ đang biến đi. Một cái gì đó như

nhận biết đang nảy sinh. Lắc lư trong đại dương này. Nhảy múa, ca hát, và để cho toàn bộ căn phòng của bạn tràn đầy tình yêu.

Lúc khởi đầu cảm nhận rất kỳ lạ. Lần đầu tiên bạn có thể làm tràn đầy căn phòng của bạn bởi năng lượng tình yêu, nó liên tục rơi xuống và nảy lên trên bạn và làm cho bạn quá hạnh phúc, bắt đầu cảm nhận, ‘Minh đang tự thôi miên sao? Minh đang bị lừa sao? Điều gì đang xảy ra vậy?’ – bởi vì bạn luôn nghĩ rằng tình yêu xuất hiện từ một người nào đó khác. Người mẹ cần thiết để yêu bạn, người cha, người anh, người chồng , người vợ, đứa con – phải là một người nào đó.

Tình yêu phụ thuộc vào một người nào đó là tình yêu nghèo nàn. Tình yêu được tạo ra bên trong bạn, tình yêu được tạo ra bởi bản thể bạn là năng lượng thực. Vậy thì hãy di chuyển bất kỳ đâu với đại dương vây quanh bạn và bạn sẽ cảm nhận rằng mọi người đến gần với bạn bất ngờ chịu ảnh hưởng một loại năng lượng khác.

Mọi người sẽ nhìn vào bạn với đôi mắt rộng mở hơn. Bạn sẽ lướt qua họ và họ sẽ cảm nhận rằng cơn gió của năng lượng chưa biết đã ngang qua họ; họ sẽ cảm nhận tươi trẻ hơn. Cầm tay một người nào đó và toàn bộ cơ thể người đó sẽ bắt đầu rộn ràng thổn thức. Chỉ cần gần với một ai đó và người đó sẽ bắt đầu cảm nhận rất hạnh phúc mà không có lý do nào cả. Bạn có thể quan sát điều đó. Thế thì bạn đang trở nên sẵn sàng

chia sẻ. Sau đó tìm ra người yêu, sau đó tìm ra sự cởi mở đúng đắn cho bạn.

Đối với những người chưa bao giờ yêu, thiền là vô cùng khó khăn.

Osho trao thiền này cho những cặp mà họ cảm nhận bị mắc kẹt trong mối quan hệ của họ - năng lượng của họ cần phải được tự do và tan rã.

Ngồi đối diện nhau trong đêm, cầm bắt chéo tay nhau. Nhìn vào mắt nhau trong mười phút, và khi cơ thể bắt đầu chuyển động và lắc lư thì cho phép điều đó. Bạn có thể nháy mắt, nhưng không ngừng nhìn vào mắt nhau. Nếu cơ thể bắt đầu lắc lư – nó sẽ lắc lư – cho phép điều đó. Đừng bỏ tay nhau cho dù bất kỳ điều gì xảy ra. Không nên quên điều đó.

Sau mười phút, cả hai nhắm mắt và cho phép lắc lư trong mười phút. Sau đó đứng dậy và đứng đưa cùng nhau, cầm tay nhau trong mười phút. Điều này sẽ trộn lẫn năng lượng của bạn một cách sâu sắc.

Một chút tan rã là cần thiết... tan vào lẫn nhau.

Buông bỏ với tình yêu

Trong mối quan hệ tình yêu bạn nên bị sở hữu – bạn không nên cố sở hữu. Trong mối quan hệ tình yêu, bạn nên buông bỏ; và bạn không nên liên tục quan sát ai cao tay hơn. Cho nên dừng nghĩ. Và bất kỳ khi nào bạn tự tìm ra nghĩ thì hãy nắm bắt chính bạn và trao cú xóc

mạnh cho cái đầu – cú xóc là thực sao cho mọi thứ bên trong bị lộn ngược. Biến nó thành thói quen thường nhật, trong vòng ít tuần bạn sẽ nhìn thấy rằng cú xóc là hữu ích. Bỗng nhiên bạn trở nên nhận biết nhiều hơn.

Nếu thiên xuất hiện, tình yêu buộc phải xuất hiện. Nếu tình yêu không xuất hiện, vậy thì điều đó đơn giản chỉ ra rằng thiên đã không xuất hiện.

Trong các tu viện Zen, bậc thầy di chuyển xung quanh với cây gậy quyền, và bất kỳ khi nào ông ta nhìn thấy môn đệ ngủ gật, đang nghĩ, và với giấc mơ nổi trên mặt thì ngay lập tức ông ta sẽ đánh rất mạnh lên đầu môn đệ đó. Điều đó giống như cú sốc suốt xương sống, và trong một phần giây, nghĩ dừng, nhận biết bắt ngờ xuất hiện.

Tôi không thể theo bạn với cây gậy quyền. Bạn trao cho mình cú xóc tuyệt vời, và thậm chí nếu mọi người nghĩ rằng hơi điên khùng thì cũng đừng lo lắng. Chỉ có một thứ điên khùng, đó là tâm trí. Nghĩ quá nhiều là điên khùng duy nhất. Mọi thứ khác đều tuyệt. Tâm trí là bệnh tật.

Hãy để ân ái tự xuất hiện

Trước khi bạn hướng vào ân ái, chỉ ngồi yên lặng cùng nhau trong mười lăm phút và cầm chéo tay nhau. Ngồi trong bóng tối hoặc trong ánh đèn rất mờ và cảm nhận lẫn nhau. Hãy hòa hợp. Cách để thực hiện điều

đó là thờ cùng nhau. Khi bạn thờ ra, cô ấy thờ ra; khi bạn thờ vào, cô ấy thờ vào. Trong vòng hai hoặc ba phút bạn có thể thực hiện được điều đó. Thờ cứ như các bạn là một thực thể - không phải hai cơ thể mà là một. Và nhìn vào mắt nhau, không phải là cái nhìn gây hấn mà là rất dịu dàng. Hãy tận hưởng và thích lẫn nhau. Chơi với cơ thể của nhau.

Đừng bắt đầu ân ái trừ khi thời điểm xuất hiện bởi chính nó. Không phải bạn ân ái mà bỗng nhiên bạn nhận ra chính bạn đang ân ái. Hãy chờ đợi vì điều đó. Nếu nó không xuất hiện thì không cần phải ép buộc nó. Điều đó là tốt. Đi ngủ; không cần phải ân ái. Đợi thời điểm đó trong một, hai, ba ngày. Nó sẽ xuất hiện vào một ngày. Và khi thời điểm đó xuất hiện thì tình yêu sẽ rất sâu sắc và nó sẽ không tạo ra sự điên khùng như nó tạo ra bây giờ. Nó sẽ vô cùng tĩnh lặng, cảm nhận đại dương. Nhưng hãy chờ thời điểm đó; đừng ép buộc nó.

Tình yêu là một cái gì đó phải được thực hiện như thiền. Nó là một cái gì đó phải được áp ủ, thường thức rất chậm rãi, cho nên nó ngập tràn sâu vào bản thể bạn và nó trở thành kinh nghiệm quá chiếm hữu đến mức bạn không còn đó nữa. Không phải là bạn đang ân ái – bạn là ân ái. Ân ái trở thành năng lượng mạnh hơn quanh bạn. Nó siêu việt lên cả hai bạn... cả hai cùng bị mất trong nó. Nhưng vì điều đó mà bạn sẽ phải chờ đợi.

Chờ đợi thời điểm và bạn sẽ nhanh chóng có được mảnh khốe của nó. Hãy để cho năng lượng được tích lũy và để cho nó xuất hiện bởi chính nó. Dần dần, bạn sẽ trở nên nhận biết khi nào thời điểm xuất hiện. Bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy những triệu chứng của nó, tiền-triệu chứng, và sẽ không có gì khó khăn.

Tình yêu giống như Thượng đế - bạn không thể thao túng nó. Nó xuất hiện khi nó xuất hiện. Nếu nó không xuất hiện thì cũng không có gì phải lo lắng.

Đừng cố đánh lừa chính bạn

Chúng kiến là suối nguồn cơ bản.

Nhưng trở thành chúng kiến sẽ là điều khó khăn trong hoạt động dục nếu bạn không cố gắng trở thành chúng kiến trong những hoạt động khác của cuộc đời bạn. Cho nên hãy thử suốt cả ngày, nếu không bạn sẽ trong tự đánh lừa. Nếu bạn không thể trở thành chúng kiến trong khi đi bộ trên đường thì đừng cố tự đánh lừa mình - bạn không thể trở thành chúng kiến trong khi ân ái. Bởi vì chỉ bước trên đường, quá trình quá đơn giản và bạn không thể trở thành chúng kiến - bạn trở thành vô thức với nó - làm cách nào bạn trở thành chúng kiến trong lúc ái ân? Quá trình quá sâu sắc... bạn sẽ rơi vào vô thức.

Bạn rơi vào vô thức trong khi bước trên đường. Thử điều đó: thậm chí trong vài phút bạn sẽ không có khả năng để nhớ. Thử điều đó; bước trên đường và chỉ thử: ta sẽ nhớ, ta đang bước đi, ta đang bước đi, ta đang

bước đi. Sau vài phút bạn đã quên; một cái gì đó khác nổi lên trong tâm trí. Bạn đã theo hướng khác, bạn đã hoàn toàn quên. Bỗng nhiên bạn nhớ: ta đã quên. Cho nên nếu một hành động nhỏ nhoi như là đi bộ không thể biến thành ý thức thì biến ân ái thành thiền tinh tảo là điều thực sự khó khăn.

Cho nên hãy thử với những điều đơn giản, những hành động đơn giản. Trong khi ăn, thử điều đó. Trong khi đi bộ, thử điều đó. Trong khi nói, nghe, thử điều đó. Thử ở mọi nơi. Biến nó thành sự liên hồi bên trong; hãy để cho toàn bộ cơ thể và tâm trí bạn biết rằng bạn đang tạo ra nỗ lực để cảnh giác. Chỉ có thể, vào một ngày chứng kiến sẽ xuất hiện trong tình yêu. Và khi nó xuất hiện, nhập định đã xuất hiện với bạn – cái thoáng qua đầu tiên về điều linh thiêng đã hạ xuống bạn.

Osho đã mô tả rất nhiều những kỹ thuật tantric về thiền và chứng kiến trong khi ái ân trong năm tập của cuốn Sách của những bí mật [phiên bản mới nhất gồm hai tập Vigyan Bhairav Tantra].

Thiền không ý nghĩa với Phật, với người đã đạt được tính toàn bộ của bản thể họ. Thiền là thuốc; nó phải bị quẳng đi. Trừ khi bạn trở nên có khả năng quẳng thiền của bạn, bạn không lành mạnh. Cho nên hãy nhớ, thiền không phải là một cái gì đó được mang mãi mãi. Cái ngày sẽ xuất hiện khi thiền đã hoàn thành và nó

không cần thiết nữa. Thế thì, bạn có thể quên nó.

Thiên là con đường duy nhất để vượt chính mình, là cách duy nhất để siêu việt lên chính mình.



CON ĐƯỜNG DUY NHẤT

Mọi sự tìm kiếm là phù phiếm. Tìm kiếm là sản phẩm phụ của tâm trí. Trong trạng thái không-tìm kiếm là khoảnh khắc tuyệt vời của biến đổi.

Mọi thiền mà chúng ta đang thực hiện ở đây chỉ là sự chuẩn bị cho khoảnh khắc đó. Chúng không phải là thiền thực sự mà chỉ là những sự chuẩn bị sao cho vào một ngày bạn có thể chỉ ngồi, không làm gì, không ước mong gì.

Không có đường tắt

Một điều phải được ghi nhớ về thiền: đó là hành trình dài và không có đường tắt. Bất kỳ ai nói có đường tắt là đang lừa bịp bạn.

Đó là hành trình dài bởi vì sự thay đổi là rất sâu sắc và đạt được sau nhiều cuộc đời – nhiều đời của những lệ thường hàng ngày, của nghĩ, ước mong. Và cấu trúc của tâm trí; bạn phải bỏ rơi thông qua thiền. Thực tế điều đó gần như là không thể - nhưng nó vẫn xuất hiện.

Con người trở thành thiền nhân là khả năng vĩ đại nhất trên đời. Điều đó không dễ dàng. Điều đó không thể trong chốc lát. Cho nên ngay từ ban đầu không bao giờ mong đợi quá nhiều và sau đó bạn sẽ không bao

giờ thất vọng. Bạn sẽ luôn hạnh phúc bởi vì nhiều điều sẽ phát triển rất chậm chạp.

Thiền không phải là bông hoa thời vụ trong vòng sáu tuần. Nó là cây rất lớn. Nó cần thời gian để rễ lan rộng.

Khi thiền nở hoa, không người nào chú ý đến nó, không ai nhận ra nó, không có ai nói ‘Đúng, điều đó xảy ra’. Thời khắc bạn nói, ‘Đúng, nó xuất hiện’ thì nó đã thực sự mất.

Khi thực sự có thiền thì tĩnh lặng lan tỏa; không có bất kỳ âm thanh phức tạp nào thồn thức; không có bất kỳ đường biên nào, chỉ có sự hòa hợp. Nhưng không có ai ở đó để chú ý.

Khi những nỗ lực của bạn rơi, bỗng nhiên thiền có đó – sự tạ ơn, niềm vui sướng, vẻ long lẫy. Nó có đó như là hiện hữu – sự tỏa sáng quanh bạn và quanh mọi thứ. Nó làm tràn đầy toàn bộ trái đất và toàn bộ bầu trời. Thiền đó không thể được tạo ra bởi nỗ lực của con người; nỗ lực của con người quá hạn chế. Phúc lạc đó quá vô hạn, bạn không thể thao túng nó. Nó có thể xảy ra chỉ khi bạn đang trong sự buông bỏ lớn lao. Khi bạn không có đó, chỉ khi đó thì nó mới xuất hiện. Khi bạn không-cái tôi, không ước mong, không tới bất kỳ đâu; khi bạn chỉ ở đây và bây giờ, không làm bất kỳ điều gì cụ thể, chỉ hiện hữu – nó xuất hiện. Và nó xuất hiện ở dạng sóng và những con sóng trở thành thủy

triều. Nó xuất hiện giống như cơn bão và mang bạn đến thực tại hoàn toàn mới.

Những trại thiền

Bổ sung thêm vào chương trình thiền hàng ngày của Shree Rajneesh Ashram ở Poona – thiền Động buổi sáng và Nhảy múa Sufi, Kundalini buổi tối và Nhóm Âm nhạc – có những trại thiền tháng. Thời gian từ ngày 11 đến ngày 20 hàng tháng, cung cấp cho những người tìm kiếm trên toàn thế giới cơ hội để tham gia và những kinh nghiệm sâu sắc đối với sự tìm kiếm và thiền định bên trong.

Những ngày còn lại trong tháng có chương trình đầy đủ về những nhóm trị liệu tâm lý và những vấn đề cá nhân, biến ashram thành trung tâm lớn nhất thế giới cho sự phát triển cá nhân.

Những ngày lễ hội

Bốn lần trong năm, hàng nghìn người tập trung tại ashram để tham gia vào lễ hội dài ngày mà nó lên đến tột đỉnh vào buổi tối ca hát và nhảy múa tự nhiên với sự hiện diện của Osho.

Ngày chứng ngộ : 21 tháng ba

Guru Poornima : rằm tháng bảy

Mahaparinirvan Divas : 8 tháng chín

Ngày sinh Osho : 11 tháng mười hai

Con Đường Duy Nhất

Với tôi âm nhạc và thiền là hai khía cạnh của cùng một hiện tượng. Không thiền thì âm nhạc chỉ là tiếng ồn – hòa hợp nhưng ồn ào; không thiền âm nhạc chỉ là trò tiêu khiển.

Không âm nhạc, thiền thiếu một cái gì đó; không âm nhạc, thiền có một chút ngớ ngẩn, không sống động. Không âm nhạc, thiền trở nên tiêu cực hơn, có xu hướng chết.

NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

248 - Trần Phú – P. Ba Đình – TP. Thanh Hoá

ĐT: (0373) 720.399 – 722.347 – 723.779

Fax: (0373) 853.548

Email: nxbthanhhoa@yahoo.com

Chịu trách nhiệm xuất bản

BÙI CAO TIÊU

Biên tập: **Cầm Hương**

Bìa: **Nghiêm Hoàng Anh**

Trình bày: **Nghiêm Hoàng Anh**

Sửa bản in: **Dương Tất Thắng**

LIÊN KẾT XUẤT BẢN - TỔNG PHÁT HÀNH NHÀ SÁCH KIẾN THỨC

70 Trung Liệt - Đống Đa – Hà Nội

ĐT: 042.2155998 – 043. 5379405(6)

Email: Nhasachkienthuc@yahoo.com

In 2000 cuốn, khổ 13x19 cm. Tại xí nghiệp in Báo Người Hà Nội. Số ĐKKH: 45 -2009/CXB/83-153/ThII ngày 14/01/2009.
In xong và nộp lưu chiểu quý II/2009.

Sách cam

OSHO

Các kỹ thuật thiền của Bhagwan Shree Rajneesh

Cuốn Sách Cam này là tuyển tập những phương pháp thiền mà Osho đã giới thiệu trong nhiều năm cùng với những chất lọc và trích dẫn từ những thuyết giảng buổi sáng và trò chuyện buổi tối (darshan).

Một số kỹ thuật - đã quen thuộc với nhiều thiền nhân; những kỹ thuật khác: *Thiền Động, Kundalini, Gourishankar* - là phản ánh sáng suốt của những truyền thống này và là những khám phá của tâm lý đương thời; chúng là những toa thuốc duy nhất của Osho cho những nhu cầu của con người hiện đại.

Theo cách nhìn của Osho, cũng như theo cách nhìn của tất cả các vị Phật qua nhiều thời đại thì chỉ khi mọi nỗ lực của chúng ta kết thúc và tất cả mọi kỹ thuật trở nên vô dụng thì chúng ta thực sự trở thành thiền nhân và có thể nhìn thấy điều xa vời "ở đây-và-bây giờ" chỉ đơn giản là ở đây, bây giờ.

Nghĩ về thiền như là cuộc phiêu lưu và cuốn Sách Cam này như là hướng dẫn của bạn. Và khi đạt tới điểm mà bậc Thầy cần đến thì hãy đến, vì suối nguồn của nó luôn ở đây.

Swami Anand Veetmoha



NHÀ SÁCH KIẾN THỨC

Địa chỉ: 70 Trung Liệt, Đống Đa, Hà Nội

Tel: 04. 2215 5998 * 04. 353 79405/06

Mobile: 0903 408 530

E-mail: nhasachkienthuc@yahoo.com

Osho - Các kỹ thuật thiền



81934661181414

Giá: 30.000 đ