



# Chữa lành đau khổ và Cái nhìn nội tâm

*Silo*

# **Silo**

Chữa lành đau khổ và  
Cái nhìn nội tâm

Chữa lành đau khổ

Cái nhìn nội tâm

©Silo

Tuyển chọn: Mario Gazel Rojas

ISBN: 978-9930-529-83-6

Biên tập và in kỹ thuật số:

**EdiNexo E.I.R.L**

San Jose, Costa Rica,

Tái bản lần thứ nhất, tháng 11 năm 2016

[www.signewords.com](http://www.signewords.com)

## Mục lục

Giới thiệu bản in lần 2 .....	5
Chữa lành đau khổ .....	6
Diễn văn khích lệ .....	7
I. LẮNG ĐỘNG SUY TƯ .....	12
II. TÂM THỂ LĨNH HỘI.....	13
III. SỰ VÔ NGHĨA.....	14
IV. SỰ PHỤ THUỘC.....	15
V. NGHI NGỜ VỀ SỰ TỒN TẠI CỦA Ý NGHĨA.....	16
VI. MỘNG MỊ VÀ THỨC TỈNH.....	17
VII. HIỆN DIỆN CỦA SỨC MẠNH .....	18
VIII. KIỂM SOÁT SỨC MẠNH .....	19
IX. BIỂU HIỆN CỦA NĂNG LƯỢNG .....	20
X. CHỨNG NGHIỆM VỀ Ý NGHĨA.....	21
XI. QUANG TÂM.....	22
XII. NHỮNG PHÁT HIỆN.....	23
XIII. NHỮNG NGUYÊN TẮC .....	24
XIV. CHỈ DẪN TRÊN CON ĐƯỜNG NỘI TÂM.....	26
XV. TRẢI NGHIỆM TÂM THANH BÌNH VÀ BƯỚC ĐƯỜNG CỦA SỨC MẠNH .....	28
XVI. PHÓNG CHIẾU SỨC MẠNH .....	30
XVII. ĐÁNH MẤT VÀ ĐÀN ÁP SỨC MẠNH.....	31
XVIII. HOẠT ĐỘNG VÀ PHẢN ỨNG CỦA.....	32
XIX. NHỮNG TRẠNG THÁI TÂM THỨC .....	33
XX. HIỆN THỰC TÂM THỨC .....	36
Ghi chú: .....	38
Thông điệp.....	40
Lời bình của Silo .....	40
Tiền đề của Thông điệp.....	40
Tác phẩm tiền đề: Cuốn sách Cái nhìn nội tâm.....	41
Giới thiệu về tác giả .....	43

## **Giới thiệu bản in lần 2**

Việc tập hợp hai tác phẩm "Chữa lành đau khổ" và "Cái nhìn nội tâm" của nhà văn, nhà tư tưởng người Mỹ Latinh Mario Luis Rodríguez Cobos, bút danh Silo (6 tháng 1 năm 1938 - 16 tháng 9 năm 2010) vào cùng một bản in được lấy cảm hứng từ chính lời bình của chính Silo, trong đó ông coi những tác phẩm nói trên: Dẫn văn kịch lệ "Chữa lành đau khổ" và cuốn sách "Cái nhìn nội tâm" là tiền đề của cuốn *Thông điệp của Silo*.

"Chữa lành đau khổ" được trích từ cuốn *Silo lên tiếng* và *Cái nhìn nội tâm* được trích từ *Nhân bản hóa Trái đất*, hai tác phẩm cùng được xuất bản trong Tuyển tập Tân Chủ nghĩa nhân văn.

Eduardo Monge

# Chữa lành đau khổ

Punta de Vacas, Mendoza,  
Argentina,  
4 tháng 5 năm 1969

## Diễn văn khích lệ

Nếu bạn đến đây với mong muốn lắng nghe một người đàn ông truyền tải trí tuệ thông thái thì bạn đã đi nhầm đường, bởi lẽ trí tuệ thực sự không được truyền qua sách vở hay qua các bài diễn văn, trí tuệ thực sự nằm ở tận cùng tâm thức của bạn, như tình yêu thực sự đang nằm sâu thẳm trong trái tim mỗi người.

Nếu bạn đến đây vì bị những kẻ xuyên tạc giả tạo xúi giục, để nghe xem người đàn ông này nói gì, rồi sử dụng những điều nghe được làm lí lẽ chống lại chính tác giả, bạn cũng đã nhầm đường, bởi người đàn ông này có mặt ở đây không phải để yêu cầu bạn làm bất kỳ điều gì, cũng không có nhu cầu sử dụng bạn, bởi vì ông ấy không cần bạn.

Bạn đang lắng nghe một người không hiểu qui luật vận hành của vũ trụ, không biết qui luật kiến tạo lịch sử và hoàn toàn không có kiến thức về các mối quan hệ giữa các dân tộc, quốc gia trên thế giới. Người đàn ông này đang đối thoại với tâm thức của bạn từ một khoảng cách rất xa các thành phố, xa những tham vọng bệnh tật của nó. Tại đó nơi các thành phố, nơi mỗi ngày mà sự sống chỉ là một tia hi vọng dang dở bị cái chết vùi dập, nơi căm hờn dẫm gót tình yêu, nơi hận thù dẫm gót vị tha, tại đó, nơi các thành phố của kẻ giàu người nghèo, của những cánh đồng nhân loại bao la, một tấm màn đau khổ và muện phiền đã rơi xuống và trùm lên tất cả.

Bạn đau khổ khi đau đớn thể xác cắn rứt cơ thể bạn. Bạn đau khổ khi cái đói xâm chiếm con người bạn. Nhưng bạn không chỉ đau khổ với những nỗi đau trực tiếp của cơ thể, với cái đói cào cấu bên trong. Bạn còn đau khổ bởi hậu quả do bệnh tật gây ra trên cơ thể bạn.

Bạn phải phân biệt rõ hai loại "đau khổ". Bạn đau khổ do bệnh tật (và loại đau khổ này có thể đẩy lùi nhờ các tiến bộ khoa học kỹ thuật, cũng như cái đói có thể đẩy lùi nhờ bước tiến của công lý). Nhưng còn có một loại đau khổ khác không phụ thuộc vào bệnh tật trong cơ thể bạn mà phát sinh từ chúng: nếu bạn bị thiếu năng, nếu bạn không thể nhìn hay không thể nghe, bạn rơi vào đau khổ, nhưng dù sự khổ này có phát sinh từ cơ thể bạn hay từ bệnh tật trong cơ thể bạn thì xét cho cùng, cái đang chịu khổ ở đây chính là tâm thức bạn.

Có một loại khổ không thể bị đẩy lùi nhờ phát triển của khoa học kỹ thuật hay bước tiến của công lý. Đó là sự đau khổ của tâm thức, một sự đau khổ chỉ lùi bước trước niềm tin, tình yêu và niềm vui sống. Bạn cần biết rằng khởi nguồn và cơ sở của loại đau khổ này chính là trạng thái bạo lực tồn tại ngay trong tâm thức bạn. Bạn đau khổ vì bạn sợ mất đi những gì đang có, bạn đau khổ vì những gì bạn đã đánh mất hay vì những gì bạn muốn nhưng không thể đạt được. Nhìn chung, bạn khổ vì những gì bạn không có, hoặc vì bạn sợ hãi... Ở đây tôi có tên những kẻ thù lớn nhất của con người: sợ bệnh tật, sợ đói nghèo, sợ chết, sợ cô đơn. Tất cả những nỗi sợ hãi này là cái khổ của tâm thức bạn, chúng cho thấy tình trạng bạo lực bên trong bạn, bạo lực tại tâm. Hãy để ý rằng thứ bạo lực đó luôn phát sinh từ ham muốn. Một người càng bạo lực bao nhiêu thì các ham muốn của anh ta càng thô lỗ bấy nhiêu.

Tôi muốn kể cho bạn một câu chuyện đã từng xảy ra cách đây rất lâu.

Xưa kia, có người lữ khách phải thực hiện một chuyến đi dài. Anh buộc cỗ xe vào con vật kéo và bắt đầu một hành trình dài đến một địa điểm rất xa trong một khoảng thời gian cố định. Anh đặt tên cho con vật kéo xe là "Nhu cầu", cỗ xe anh gọi là

"Ham muốn", hai bánh xe một bánh anh gọi là "Đau đớn", bánh còn lại anh gọi là "Vui thú". Người lữ khách trên xe hết queo phải rồi rẽ trái, nhưng luôn hướng về điểm đích cần đến. Hai bánh xe "Đau đớn" và "Vui thú" nằm liên kết với nhau tại hai đầu của một trục nối và cùng mang trên mình cỗ xe "Ham muốn". Xe chạy càng khỏe, hai bánh quay càng nhanh. Do chặng đường rất dài, lữ khách của chúng ta bắt đầu cảm thấy buồn tẻ. Anh liền quyết định tô điểm và trang trí cỗ xe của mình với rất nhiều đồ vật đẹp đẽ. Cứ như vậy, mỗi ngày anh lại làm đẹp thêm cho cỗ xe. Nhưng cỗ xe Ham muốn càng đẹp bao nhiêu thì vật kéo Nhu cầu lại càng thấy nặng hơn bấy nhiêu. Vì vậy tại các khúc cua và các đoạn đường dốc, con vật tội nghiệp cứ lả đi, không làm sao kéo được xe tiến lên. Khi qua những đoạn đường cát, đôi bánh xe Vui thú và Đau đớn cứ trực lún sâu, khó khăn lắm mới thoát được ra. Cứ như vậy đến một hôm, người lữ khách cảm thấy thực sự tuyệt vọng, bởi chặng đường rất dài mà đích đến còn quá xa. Một đêm, anh quyết định dừng lại, lắng đọng suy tư và chiêm nghiệm về vấn đề đang xảy đến với mình. Chợt anh nghe thấy tiếng hí của người bạn già kéo cỗ xe Ham muốn. Hiểu được vấn đề, sáng hôm sau anh liền dỡ phần trang trí xe xuống, cỗ xe trở nên nhẹ hơn rất nhiều. Từ sáng sớm anh đã cùng người bạn đồng hành phi nước kiệu thẳng tiến về điểm đích của cuộc hành trình. Tuy nhiên, dù có phi nhanh thế nào thì cũng không thể lấy lại được thời gian anh đánh mất những ngày trước. Hôm sau, anh lại ngồi xuống và lắng đọng suy tư, và một lần nữa, nhờ chú ngựa ra hiệu mà anh lại hiểu ra rằng bây giờ anh phải thực hiện một nhiệm vụ khó khăn gấp đôi: anh phải chấp nhận cho đi. Hôm sau, từ sớm tinh mơ, anh đã thức dậy để tháo bỏ và hi sinh cỗ xe Ham muốn. Khi làm việc này, đúng là anh đã mất đi bánh xe Vui thú, nhưng cũng nhờ nó mà anh bỏ được bánh xe Đau đớn. Anh trèo lên lưng con Nhu cầu và bắt đầu phi nước đại băng qua các đồng cỏ xanh tươi, anh chạy một mạch thẳng đến đích cuối cùng.

Bạn thấy ham muốn có thể đẩy bạn đến bước đường cùng như thế nào chưa? Cần nói thêm là có nhiều loại ham muốn khác nhau. Có ham muốn thô thiển và cũng có ham muốn ở mức cao hơn. Hãy nâng bổng ham muốn, hãy vượt qua ham muốn, hãy tinh lọc ham muốn! Làm vậy có thể bạn sẽ phải hi sinh bánh xe Vui thú nhưng bạn cũng bỏ được bánh xe Đau đớn. Hơn nữa, bạo lực trong con người, thứ bạo lực khởi phát và vận động xoay quanh ham muốn không chỉ tồn tại như một căn bệnh trong tâm trí mỗi người mà còn phát tỏa ra thế giới của những người khác và bủa vây lấy họ. Bạn đừng nghĩ là tôi chỉ đang nói đến bạo lực của những cuộc chiến trang vũ trang, nơi mà người này giết hại, hủy hoại cuộc sống của người kia. Đó là hình thức bạo lực thể xác. Nhưng còn có bạo lực kinh tế, là hình thức bạo lực thúc đẩy bạn bóc lột người khác; bạo lực kinh tế xảy ra khi bạn ăn trộm, cướp bóc, khi bạn không còn là người anh em của người khác mà trở thành con kèn kèn đối với người anh em của mình. Ngoài ra còn có bạo lực sắc tộc: Phải chăng bạn nghĩ không xảy ra bạo lực khi bạn truy đuổi hay gây phiền nhiễu cho những người không cùng sắc tộc với bạn, phải chăng bạn nghĩ bạn không dùng đến bạo lực khi phỉ báng, bôi nhọ người khác vì người ta khác sắc tộc của bạn? Rồi phải kể đến bạo lực tôn giáo: Phải chăng bạn nghĩ mình không hành xử bạo lực khi bạn không tạo cơ hội việc làm, hay sa thải, hay quay lưng với ai đó vì người ta không theo cùng tôn giáo với bạn? Phải chăng bạn nghĩ không có bạo lực khi bạn bủa vây những người không chia sẻ quan điểm đạo đức với bạn bằng những lời dèm pha, bôi nhọ, để rồi cô lập họ ngay trong gia đình và người thân yêu của họ. Và vì sao? Vì họ không cùng quan điểm tôn giáo với



bạn? Chưa hết, còn có nhiều dạng bạo lực khác, như bạo lực xuất phát từ sự áp đặt đạo đức thô thiển. Bạn muốn áp đặt cách sống của mình cho người khác, bạn phải áp đặt sự nghiệp đời bạn cho người khác... Nhưng ai bảo bạn là một tấm gương điển hình cần noi theo? Ai nói là bạn có thể áp đặt người khác sống theo cách khiến bạn hài lòng? Đây là khuôn mẫu chuẩn, đây là hình mẫu đúng để mà bạn có thể áp đặt? Chỉ có một cách duy nhất để chấm dứt bạo lực trong bạn, trong mọi người và trong cuộc sống quanh bạn: vận dụng niềm tin nội tâm và chiêm nghiệm tại tâm. Không có lối thoát khác để đặt dấu chấm hết cho các hình thức bạo lực. Thế giới này, xã hội này đang chuẩn bị nổ tung và không có cách nào để giải thoát khỏi bạo lực! Bạn đừng đi tìm những lối thoát sai lầm! Không có chính sách nào có thể đương đầu với khao khát bạo lực điên cuồng hiện nay. Không có đảng phái hay phong trào nào trên thế giới có thể chấm dứt được bạo lực. Không có lối thoát giả cho tình trạng bạo lực trên thế giới. Tôi được biết các bạn trẻ khắp mọi nơi đang tìm đến những cánh cửa giả để thoát khỏi bạo lực và những đau đớn từ bên trong. Các bạn tìm đến ma túy như một giải pháp khả thi. Xin các bạn đừng tìm đến những lối thoát giả đó để chấm dứt bạo lực.

Người anh em, hãy thực hiện những lời dạy đơn giản sau đây, đơn giản như những viên đá hòn sỏi, như bông tuyết giọt mưa hay như vàng thái dương mà chúng ta may mắn được tận hưởng. Hãy đem hòa bình trong tim và đem hòa bình đến cho mọi người. Người anh em: trong suốt chặng đường lịch sử, con người luôn hiện lên với bộ mặt khổ sở và phiền não, hãy nhìn bộ mặt đau khổ đó... và nhớ rằng, cần thiết phải tiến lên, cần thiết phải học cách mỉm cười, học cách yêu thương.

Hi vọng này, người anh em của tôi, tôi xin dành tặng các bạn, hi vọng về niềm vui, về tình thương, về lòng nhân ái, để bạn nâng bổng trái tim, để bạn nâng bổng tâm hồn, và để bạn không quên nâng bổng cơ thể mình.

## Chú thích:

1. Chế độ độc tài quân sự Argentina nghiêm cấm tổ chức mọi hoạt động công cộng tại tất cả các thành phố trên cả nước. Vì vậy một địa điểm khá hoang sơ được biết đến với tên gọi Punta de Vacas nằm ở khu vực biên giới giữa Chile và Argentina đã được lựa chọn. Từ rất sớm, nhà chức trách đã kiểm soát mọi ngã đường đến Punta de Vacas. Đâu đâu cũng thấy trạm đặt súng liên thanh, xe quân đội và lực lượng vũ trang. Để vào được địa điểm tổ chức, người tham dự phải xuất trình giấy tờ và giấy tùy thân. Điều này đã tạo ít nhiều xung đột với giới truyền thông quốc tế. Trong một khung cảnh tuyệt đẹp, với những ngọn đồi phủ tuyết trắng bao quanh, bài diễn văn của Silo vang lên trước sự lắng nghe của hai trăm người tham dự. Hôm đó trời nắng, lạnh và trong. Sự kiện kết thúc vào khoảng 12 giờ trưa.
2. Đây là lần đầu tiên Silo phát biểu trước công chúng. Trong một khung cảnh ít nhiều thơ mộng, bài phát biểu được mở đầu với giải thích tri thức quan trọng nhất trong cuộc sống ("trí tuệ thực sự") không phải là kiến thức của sách vở, của các qui luật vận hành vũ trụ,... mà là một phạm trù thuộc trải nghiệm cá nhân, trải nghiệm riêng tư. Tri thức quan trọng nhất trong cuộc sống chính là tri thức giúp ta thấu hiểu và vượt qua sự đau khổ.

Sau đó, Silo trình bày và phát triển một luận điểm rất đơn giản trong nhiều phần: 1. Luận điểm được bắt đầu với sự phân biệt giữa nỗi đau thể xác cùng các dạng phái sinh. Tác giả khẳng định đó là những nỗi đau có thể đẩy lùi nhờ bước tiến của khoa học và công lý, trong khi đau khổ về tinh thần không thể loại bỏ nhờ những yếu tố trên; 2. Có ba con đường khiến con người đau khổ: con đường của ý thức, của kí ức-kỉ niệm và con đường của sự tưởng tượng; 3. Đau khổ cho thấy một tình trạng bạo lực nhất định; 4. Bạo lực khởi phát từ ham muốn; 5. Ham muốn có nhiều dạng thức và mức độ khác nhau. Tập trung giải quyết vấn đề này ("thông qua chiêm nghiệm tại tâm"), tiến bộ có thể đạt được. Theo đó: 6. Ham muốn ("ham muốn càng thô tục") thúc đẩy bạo lực, bạo lực không nằm lại bên trong mỗi người mà làm hoen ố môi trường bao quanh các mối quan hệ, 7. Có nhiều hình thức bạo lực khác nhau, không chỉ mỗi hình thức sơ khai là bạo lực thể xác; 8. Cần thiết phải noi theo một hành vi đơn giản giúp định hướng trong cuộc sống ("thực hiện những lời dạy đơn giản"): học cách truyền tải hòa bình, truyền tải niềm vui và đặc biệt là niềm hi vọng. Kết luận: Khoa học và công lý là những thành tố cần thiết để chiến thắng đau đớn thể xác của con người. Còn để chiến thắng nỗi khổ tinh thần, vượt qua những ham muốn sơ khai lại giữ vai trò quan trọng nhất.

# Cái nhìn nội tâm

## **I. LẮNG ĐỘNG SUY TƯ**

1. Tại đây, bạn sẽ thấy cái vô nghĩa và trống rỗng của cuộc sống trở thành cái có nghĩa và toàn vẹn.
2. Tại đây bạn sẽ bắt gặp niềm vui, tình yêu thân thể, yêu thiên nhiên, yêu nhân loại và tình yêu tinh thần.
3. Tại đây, những hi sinh, những cảm giác tội lỗi, những sợ hãi về một thế giới bên kia đều không có chỗ đứng.
4. Tại đây, cái trần thế không đối lập với vĩnh cửu.
5. Tại đây người ta nói đến giác ngộ trong tâm, một sự giác ngộ mà tất cả những ai lắng đọng suy tư để chiêm nghiệm một cách chu đáo, cẩn thận đều sẽ đạt được trên hành trình tìm kiếm khiêm nhường của mình.

## II. TÂM THỂ LĨNH HỘI

1. Tôi hiểu và có thể cảm nhận cảm giác của bạn, nhưng bạn lại không biết làm thế nào để trải nghiệm những gì tôi nói. Vì vậy, nếu tôi trình bày không vì tư lợi về cái điều giúp con người trở nên tự do và hạnh phúc thì việc bạn cố gắng tìm cách hiểu và nhận thức kể cũng là việc đáng làm.
2. Đừng nghĩ rằng bạn sẽ lĩnh hội được bằng cách tranh luận với tôi. Nhưng nếu bạn nghĩ rằng làm vậy, kiến thức của bạn sẽ thông tỏ hơn, bạn có thể tranh luận, nhưng đó không phải là hướng đi thích hợp trong trường hợp này.
3. Nếu bạn hỏi tôi bạn nên tiếp cận với thái độ thế nào, tôi sẽ nói bạn cần thái độ của một người sẵn sàng lắng đọng suy tư để chiêm nghiệm những gì tôi giải thích ở đây, một cách sâu sắc và chậm rãi.
4. Nếu bạn trả lời bạn có nhiều việc khác cấp bách hơn phải làm, tôi sẽ nói nếu mong muốn của bạn là ngủ hoặc chết, tôi sẽ không làm gì để cản trở bạn.
5. Bạn cũng đừng lí luận là bạn không thích cách tôi trình bày mọi việc, vì bạn có chê trách gì vỏ quả khi thịt quả là cái bạn ụng.
6. Tôi trình bày theo cách mà tôi nghĩ là thích hợp, chứ không theo cái cách mà những người không quan tâm nhiều đến sự thật nội tâm muốn nghe.

### III. SỰ VÔ NGHĨA

*Sau nhiều ngày, tôi đã phát hiện ra một nghịch lý lớn sau: những người đem thất bại trong tim và biết chấp nhận thất bại, họ có thể tỏa sáng trong chiến thắng cuối cùng, còn những ai cảm thấy mình là người chiến thắng sẽ tụt lại trên con đường đời như thực vật yếu ớt và nhạt nhòa. Sau nhiều ngày, tôi đã đến được với ánh sáng từ bóng đêm đen tối nhất, với sự dẫn đường không phải từ những lời truyền dạy mà nhờ chiêm nghiệm, lắng đọng suy tư.*

*Tôi đã tự nhủ thế này vào ngày thứ nhất:*

1. Không có gì có nghĩa trong cuộc sống khi tất cả cuối cùng đều kết thúc bằng cái chết.
2. Tất cả những biện minh của hành động, dù là hành động ti tiện hay đáng phục, luôn là một giấc mơ mới, một giấc mơ chỉ để lại trước mặt bạn sự trống rỗng vô biên.
3. Chúa trời là cái gì đó không chắc chắn.
4. Niềm tin là cái gì đó dễ thay đổi như lí trí và giấc mơ.
5. "Những gì một người nên làm" là điều hoàn toàn có thể tranh luận với nhiều quan điểm khác nhau và không lí lẽ gì có thể khẳng định tuyệt đối bên nào đúng bên nào sai.
6. "Trách nhiệm" của một người tự ràng buộc mình với một việc không lớn hơn trách nhiệm của người không có ràng buộc.
7. Tôi chuyển dịch theo lợi ích của tôi, điều đó không khiến tôi trở nên hèn kém, nhưng cũng không giúp tôi trở thành người anh hùng.
8. "Lợi ích của tôi" không biện minh cũng không phủ nhận điều gì.
9. "Động cơ của tôi" không hay hơn và cũng không tệ hơn động cơ của người khác.
10. Sự độc ác làm tôi kinh sợ nhưng không phải vì thế hay về bản chất, nó tốt hơn hay tệ hơn lòng nhân ái.
11. Những gì tôi hay người khác nói ngày hôm nay không có giá trị cho ngày mai.
12. Chết không tốt đẹp hơn sống hay chưa được sinh ra, nhưng cũng không tệ hơn.
13. Không phải nhờ sách vở mà nhờ trải nghiệm và lắng đọng suy tư giúp tôi khám phá ra rằng không có gì là có nghĩa trong cuộc sống khi tất cả cuối cùng đều kết thúc bằng cái chết.

## IV. SỰ PHỤ THUỘC

Ngày thứ hai:

1. Tất cả những gì tôi làm, cảm nhận và suy nghĩ không phụ thuộc vào tôi.
2. Tôi là thực thể luôn biến đổi và phụ thuộc vào hành động của môi trường xung quanh. Khi tôi muốn thay đổi môi trường hoặc thay đổi cái "tôi", chính môi trường là cái thay đổi tôi. Vì vậy, tôi tìm đến thành phố hay thiên nhiên, đến các hoạt động đóng góp cho xã hội hay tìm một cuộc đấu tranh mới để biện minh cho sự tồn tại của mình... Trong mỗi trường hợp nói trên, môi trường khiến tôi quyết định có thái độ này hay thái độ khác. Theo đó, môi trường và lợi ích của tôi là những yếu tố đã đưa tôi đến đây.
3. Và tôi nói, không quan trọng ai hay cái gì quyết định. Tôi nói rằng, trong các trường hợp đó, tôi phải sống, vì tôi đang ở trạng thái để sống. Tôi nói tất cả những điều này nhưng không gì có thể biện minh được. Tôi có thể quả quyết, đắn đo hay cứ để mặc như vậy. Dù thế nào, lựa chọn này có thể tốt hơn lựa chọn kia, nhưng chỉ là tạm thời, không có cái gì là tốt hơn hay tệ hơn mãi mãi.
4. Nếu ai đó nói với tôi rằng người nào không ăn sẽ chết, tôi sẽ trả lời anh ta hoàn toàn đúng, và rằng anh ta bắt buộc phải ăn vì bản năng, vì nhu cầu. Nhưng tôi sẽ không nói thêm rằng cuộc đấu tranh để ăn của anh là cơ sở, là động cơ để anh tồn tại. Nó không biện minh cho sự anh "sống". Tôi cũng sẽ không nói cuộc đấu tranh đó là điều xấu xa. Tôi sẽ nói, rất đơn giản, rằng đó là một việc làm cần thiết để tồn tại, cần thiết cho một cá nhân hay cho cả tập thể, nhưng cũng không có ý nghĩa gì khi ta sẽ thua trong cuộc chiến cuối cùng.
5. Hơn thế nữa, tôi cũng sẽ nói, rằng tôi đứng về người nghèo, người bị bóc lột, người bị truy đuổi trong cuộc đấu tranh của họ. Tôi sẽ nói tôi cảm thấy viên mãn với việc làm này, nhưng tôi hiểu rằng những cảm giác đó cũng không biện minh được điều gì.

## **V. NGHI NGỜ VỀ SỰ TỒN TẠI CỦA Ý NGHĨA**

*Ngày thứ ba:*

1. Đôi khi tôi đi trước một bước những sự việc xảy ra sau đó.
2. Đôi khi tôi nắm bắt được một suy nghĩ từ xa.
3. Đôi khi tôi mô tả những địa điểm chưa bao giờ đặt chân tới.
4. Đôi khi tôi tường thuật lại chính xác sự việc đã xảy ra khi tôi vắng mặt.
5. Đôi khi một niềm vui dâng trào khiến tôi ngỡ ngàng.
6. Đôi khi nhận thức toàn vẹn xâm chiếm lấy tôi.
7. Đôi khi sự hòa hợp hoàn hảo với tất cả khiến tôi phấn khích.
8. Đôi khi tôi phá vỡ trạng thái mơ màng của mình, và tôi đã nhìn hiện thực theo một cách mới.
9. Đôi khi tôi nhìn thấy gì đó lần đầu nhưng lại coi đó là sự vật, sự việc tôi đã từng chứng kiến trong quá khứ.

*.... Và tất cả những điều này đã khiến tôi suy nghĩ. Tôi nhận ra khá rõ rằng nếu không có những trải nghiệm đó, có lẽ tôi đã không thể thoát khỏi sự vô nghĩa.*



## VI. MỘNG MỊ VÀ THỨC TỈNH

*Ngày thứ tư:*

1. Tôi không thể cho là thực những gì tôi thấy trong mơ, những gì tôi thấy khi nửa tỉnh nửa mơ, hay những gì tôi thấy khi tỉnh nhưng trong trạng thái mơ tưởng.
2. Tôi chỉ có thể cho là thực những gì tôi thấy khi tỉnh và không mơ tưởng. Tôi không nói về những gì được giác quan ghi nhận mà về hoạt động của tâm trí tôi khi đề cập đến những "dữ liệu" được tư duy. Bởi lẽ các giác quan bên ngoài, bên trong và kí ức đem đến những dữ liệu ngây ngô và mơ hồ. Hợp lý là khi tâm trí tôi "biết" khi thức và "tin là" khi ngủ. Ít khi tôi nhận thức cái thực theo một cách mới. Và khi tôi làm vậy, tôi hiểu rằng những gì bình thường tôi nhìn thấy tương đồng với một giấc mơ hoặc một giấc nửa tỉnh nửa mơ.

*Có một cách thật sự giúp tôi thức: đó là cách đã thúc đẩy tôi chiêm nghiệm sâu sa tất cả những gì tôi đã trình bày và cũng là cách cho phép tôi mở ra một cánh cửa mới, để khám phá ý nghĩa của tất cả những gì đang tồn tại.*

## VII. HIỆN DIỆN CỦA SỨC MẠNH

*Ngày thứ năm:*

1. Khi tôi thực sự thức tôi leo cao dần trên chiếc thang nhận thức, bậc nhận thức này tiếp nối bậc nhận thức kia.
2. Khi tôi thực sự thức nhưng không đủ sức để tiếp tục leo cao trên những bậc thang nhận thức, tôi có thể lấy sức mạnh từ chính cơ thể mình. Sức mạnh nằm khắp cơ thể tôi. Toàn bộ năng lượng len lỏi đến từng tế bào nhỏ nhất. Năng lượng này hừng hực trong cơ thể tôi, nhanh và mạnh hơn vận tốc của máu.
3. Tôi phát hiện ra rằng năng lượng này tập trung ở một số điểm trên cơ thể khi những điểm này hoạt động và biến mất khi tại đó không có hoạt động gì.
4. Trong quá trình mang bệnh, năng lượng hoặc thiếu hụt hoặc tích tụ chính xác tại những điểm bị bệnh tác động. Khi tôi lập lại được qui trình hoạt động bình thường của nó, rất nhiều căn bệnh bắt đầu lùi bước.

*Một số cộng đồng, dân tộc xưa kia đã biết điều này và tiến hành tái lập lại dòng chảy của năng lượng trong cơ thể bằng nhiều phương thức mà ngày nay chúng ta vẫn không thấy quen thuộc.*

*Một số cộng đồng, dân tộc đã biết điều này và tiến hành truyền năng lượng đó cho người khác. Khi đó xảy ra hiện tượng trí tuệ "bùng tỉnh", thậm chí xảy ra cả những "phép màu nhiệm" trên cơ thể.*

## VIII. KIỂM SOÁT SỨC MẠNH

Ngày thứ sáu:

1. Có một cách để điều khiển và tập trung Sức mạnh lưu chuyển trong cơ thể.
2. Trên cơ thể có những điểm điều khiển sức mạnh nhất định. Những gì chúng ta biết đến với các tên gọi như vận động, cảm xúc và suy nghĩ phụ thuộc vào những điểm điều khiển trên. Năng lượng tác động lên chúng sẽ sản sinh ra các trình hiện cảm xúc, vận động và tư duy tương ứng.
3. Tùy thuộc năng lượng tác động sâu vào nội tại hay dừng lại trên bề mặt cơ thể mà sẽ xuất hiện các trạng thái mơ sâu, nửa tỉnh nửa mơ hoặc hoàn toàn thức tỉnh... Chắc hẳn các vòng hào quang bao quanh cơ thể hay khuôn mặt các vị thánh, thần (hay các vĩ nhân thức tỉnh) mà ta thường thấy trong các tác phẩm hội họa tôn giáo ám chỉ hiện tượng năng lượng này được biểu hiện ra ngoài.
4. Có một điểm điều khiển cho phép Thức tỉnh-thực sự và có một cách dẫn dắt Sức mạnh đến với nó.
5. Khi năng lượng được đưa đến điểm này, tất cả các điểm điều khiển khác sẽ thay đổi cách chuyển động.

*Khi hiểu được điều này và phóng Sức mạnh lên điểm tối cao đó, toàn bộ cơ thể tôi cảm nhận được một chấn động năng lượng khổng lồ. Nó đập mạnh vào tâm thức tôi và đưa tôi từng bước leo chiếc thang nhận thức. Đồng thời tôi cũng nhận ra rằng tôi có thể rơi xuống những tầng sâu của tâm thức nếu tôi mất kiểm soát năng lượng này. Khi đó, tôi nhớ đến những câu chuyện truyền thuyết về "thiên đàng" và "địa ngục", và tôi nhìn thấy đường phân định giữa hai trạng thái tâm thức.*

## IX. BIỂU HIỆN CỦA NĂNG LƯỢNG

Ngày thứ bảy:

1. Năng lượng này khi chuyển động có thể tách ra độc lập với cơ thể mà vẫn giữ được một tổng thể hợp nhất.
2. Năng lượng hợp nhất này giống như “phiên bản nhân đôi” hay “hiện thân kép” của cơ thể, tương ứng với biểu tượng đại diện cho cảm nhận bản thân của chính cơ thể bên trong không gian nội tại của biểu tượng đó. Về sự tồn tại của không gian này cũng như những biểu tượng tương ứng với cảm xúc bên trong cơ thể, các môn khoa học nghiên cứu tâm thức con người chưa có đủ thông tin.
3. Năng lượng được nhân đôi này (hay nói cách khác là năng lượng được hình dung là nằm "ngoài" cơ thể hay "tách" khỏi vỏ vật chất của nó) hoặc tan biến đi như một hình ảnh hoặc được biểu hiện ra bên ngoài theo đúng cách, tùy thuộc vào tính nhất thể bên trong người nhân đôi năng lượng.
4. Tôi đã thấy quá trình "phóng chiếu" đó, phóng chiếu thứ năng lượng là biểu hiện của cơ thể ngoài cơ thể, diễn ra khi ý thức nằm ở những mức thấp nhất. Trong những trường hợp này, do khối thống nhất cơ bản của sự sống bị đe dọa nên phản ứng như vậy được tạo ra nhằm bảo vệ chủ thể đang gặp nguy hiểm. Vì vậy, đối với một số ông đồng bà cốt ở trạng thái nhập định (hay “phiêu”) với mức ý thức rất thấp và nhất thể bên trong gặp nguy hiểm, những phản ứng dạng này xảy ra không chủ ý và không được coi là do họ mà do các chủ thể khác tạo ra.

*"Con ma" theo quan niệm của một số cộng đồng, dân tộc, hay "linh hồn" của các thầy bói chính là hiện thân kép (biểu tượng của tự thân) của những người cảm thấy mình bị sở hữu. Do tâm thức của họ dần bị tối đi (nhập định, mất dần ý thức) vì mất kiểm soát Sức mạnh, họ cảm thấy mình bị điều khiển bởi những chủ thể lạ mà đôi khi tạo ra những hiện tượng đặc biệt. Chắc hẳn rất nhiều người bị "ma ám, quỷ nhập" cũng chịu tác động như thế này. Vậy nên, kiểm soát của Sức mạnh là yếu tố mang tính quyết định ở đây.*

*Điều này đã thay đổi hoàn toàn quan niệm của tôi cả về sự sống thông thường cũng như sự sống sau cái chết. Qua những suy nghĩ và trải nghiệm này, tôi mất dần niềm tin vào cái chết, tôi không còn tin vào cái chết nữa, cũng như tôi không còn tin vào sự vô nghĩa của cuộc sống.*

## **X. CHỨNG NGHIỆM VỀ Ý NGHĨA**

*Ngày thứ tám:*

1. Tầm quan trọng thực sự của việc sống trong trạng thái thức tỉnh trở nên mạnh mẽ trong tôi.
2. Tầm quan trọng thực sự của việc diệt trừ những mâu thuẫn nội tâm khiến tôi thấy thuyết phục.
3. Tầm quan trọng thực sự của việc kiểm soát Sức mạnh nhằm đạt sự tiếp nối không ngừng và nhất thể nội tâm khiến cuộc sống của tôi tràn căng ý nghĩa vui tươi.

## XI. QUANG TÂM

Ngày thứ chín:

1. "Ánh sáng" của Sức mạnh đến từ một "trung tâm".
2. Trong quá trình năng lượng phân rã, trung tâm bị dời xa, và trong sự qui hợp và phát triển của nó, trung tâm ánh sáng (hay quang tâm) thực hiện một chức năng tương ứng với mỗi quá trình.

*Tôi thấy không khó hiểu khi xưa kia rất nhiều dân tộc, bộ lạc cổ thờ cúng thần Mặt trời và tôi cũng nhận ra rằng trong khi một số người sùng bái Mặt trời vì nó đem sự sống đến cho trái đất và tự nhiên, một số người khác lại thấy trong cơ thể của thiên thạch khổng lồ này biểu tượng của một hiện thực cao siêu hơn.*

*Đã có nhiều trường hợp thậm chí còn tiến xa hơn và được quang tâm ban tặng vô số khả năng siêu việt, những khả năng đôi khi "hạ trần" dưới dạng lưới lửa hiện ra trên đầu mỗi người được truyền cảm hứng; đôi khi dưới dạng những quả cầu phát sáng hay đôi khi, đó là những bụi cây bốc lửa xuất hiện trước mặt con người sùng tín đầy run sợ.*

## XII. NHỮNG PHÁT HIỆN

*Ngày thứ mười:*

*Những phát hiện của tôi, không nhiều, nhưng quan trọng, và có thể tóm tắt như sau:*

1. Sức mạnh lưu chuyển khắp cơ thể một cách không chủ ý nhưng có thể được định hướng bởi ý thức. Việc đạt được một thay đổi có định hướng trong tầng ý thức đem đến cho con người một ý niệm quan trọng về sự giải thoát khỏi những điều kiện "tự nhiên" dường như đang áp đặt lên ý thức.
2. Cơ thể có nhiều điểm làm nhiệm vụ kiểm soát các hoạt động phong phú, đa dạng của nó.
3. Trạng thái thức tỉnh thực sự không giống với các mức độ ý thức khác.
4. Sức mạnh có thể được dẫn dắt đến điểm thức tỉnh thực sự (ở đây, Sức mạnh được hiểu là năng lượng của tâm thức được song hành với một số hình ảnh biểu tượng nhất định và "điểm" là vị trí của hình ảnh tại một "nơi" thuộc không gian của biểu tượng).

*Những kết luận này giúp tôi nhận ra trong những lời cầu nguyện của các dân tộc xưa kia đã manh mún xuất hiện mầm mống của một sự thật lớn lao, một sự thật bị các tập tục, nghi lễ bên ngoài che khuất và không phát triển được hoạt động bên trong, các hoạt động mà nếu được thực hiện một cách hoàn hảo sẽ đưa con người chạm đến nguồn sáng minh tuệ. Cuối cùng, tôi nhận thấy rằng những "phát hiện" của tôi không phải là phát hiện mà chỉ là sự giác ngộ nội tâm, một sự giác ngộ mà tất cả những người đi tìm ánh sáng nơi tim mình, khi nội tâm không vướng bận mâu thuẫn, đạt được.*

### XIII. NHỮNG NGUYÊN TẮC

*Thái độ trước sự sống, sự vật, sự việc sẽ khác đi khi giác ngộ nội tâm ập đến như một tia chớp.*

*Chậm rãi từng bước làm theo và chiêm nghiệm những gì tôi đã và sẽ nói, bạn có thể biến cái vô nghĩa thành cái có nghĩa. Bạn không thể bàng quan trước những gì bạn cần làm cho cuộc sống của mình. Cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nhiều qui luật và luôn đứng trước nhiều sự lựa chọn. Tôi không nói đến tự do. Tôi nói đến giải thoát, đến chuyển động, đến quá trình. Điều đó có nghĩa là tôi không nói về tự do như cái gì đó tĩnh tại, mà nói về quá trình chuyển động để giải thoát bản thân từng bước, từng bước một, như những người về thành phố từng bước giải phóng mình khỏi đoạn đường cần thiết đã đi mỗi khi tiến dần đến đích. Khi đó, "những gì cần phải làm" không phụ thuộc vào một bài học đạo đức thông thường, xa xôi và khó hiểu, mà phụ thuộc vào các qui luật: qui luật của sự sống, của ánh sáng và của sự phát triển.*

*Tôi xin trình bày những cái gọi là "Nguyên tắc" có thể giúp ích cho bạn trong công cuộc tìm kiếm sự thống nhất nội tâm.*

1. Đi ngược với tiến trình phát triển của mọi vật là đi ngược chính bản thân mình.
2. Khi bạn theo đuổi một mục tiêu, bạn sẽ tạo ra điều ngược lại.
3. Bạn đừng đối đầu với một nguồn sức mạnh lớn. Lùi bước cho đến khi năng lượng đó yếu đi, khi đó hãy quyết liệt tiến lên.
4. Mọi việc diễn biến tốt khi phát triển trong tập thể, không phải phát triển riêng lẻ.
5. Nếu với bạn thấy ngày đêm đều được, đông hè cũng xong, bạn đã vượt qua các mâu thuẫn.
6. Nếu bạn truy lùng mãi nguyện, bạn sẽ tự giam mình trong đau khổ. Nhưng, chỉ cần bạn không làm ảnh hưởng đến sức khỏe của mình, đừng ngăn ngại tận hưởng mọi thứ mỗi khi có cơ hội.
7. Nếu bạn đuổi theo một mục đích, bạn đã tự đeo gông lên cổ. Nếu tất cả những gì bạn làm, bạn làm như thể tự thân nó là một mục đích, bạn sẽ giải phóng được mình.
8. Mọi xung đột của bạn sẽ được giải quyết được khi bạn hiểu gốc rễ sâu sa của vấn đề, không phải khi bạn muốn giải quyết chúng.
9. Khi bạn làm hại người khác, bạn đã tự đeo gông lên cổ mình. Còn nếu không ảnh hưởng tiêu cực đến người khác, bạn có thể tự do làm những gì bạn muốn.
10. Khi bạn đối xử với người khác theo cách bạn muốn người ta đối xử với mình, bạn đang tự giải phóng mình.
11. Không quan trọng mọi việc đẩy bạn đến bên nào, phe nào của cuộc sống, điều quan trọng là bạn ý thức được bạn không chọn bất kỳ phe nào.



12. Các hành động mâu thuẫn hay hàn gắn sẽ được tích tụ trong bạn. Nếu bạn lặp lại những hành động hàn gắn nhằm hướng đến nhất thể nội tâm, không gì có thể ngăn cản bạn.

*Bạn sẽ trở thành một nguồn sức mạnh của Tự nhiên: không gặp bất kỳ cản trở nào trên bước đường phát triển. Hãy học cách phân biệt giữa những gì là khó khăn, phiền hà, trở ngại với những gì là mâu thuẫn. Nếu mâu thuẫn chỉ làm bạn quẩn quanh trong một vòng tròn khép kín những điều còn lại thúc đẩy và khiến bạn vận động.*

*Khi bạn tìm được sức mạnh, niềm vui hay lòng nhân ái trong tim, hay khi bạn cảm thấy tự do không vướng bận mâu thuẫn, hãy lập tức thầm biết ơn trong tâm. Còn nếu xảy ra điều ngược lại, hãy cầu xin bằng niềm tin, và sự biết ơn mà bạn đã tích tụ sẽ quay lại với bạn. Khi đó nó không những sẽ chuyển thành điều có ích mà còn được nhân lên nhiều lần.*

#### **XIV. CHỈ DẪN TRÊN CON ĐƯỜNG NỘI TÂM**

*Nếu bạn đã hiểu tất cả những gì tôi giải thích trên đây, bạn có thể đã sẵn sàng để trải nghiệm biểu hiện của Sức mạnh nhờ một việc vô cùng đơn giản. Tuy nhiên, quan sát một quan điểm, một tâm thế đúng đắn (như thể đây là nhiệm vụ kỹ thuật), không giống với trực tiếp gia nhập và sẵn lòng mở ra những cung bậc cảm xúc đầy truyền cảm, tựa như những cảm xúc khơi dậy cảm hứng dạt dào của thơ ca vậy. Chính vì thế mà ngôn ngữ được sử dụng để truyền tải những sự thật này sẽ giúp bạn dễ dàng bước vào tự thức nội tâm thay vì chỉ tham gia vào một ý tưởng về "tự thức nội tâm"*

*Bây giờ hãy chú ý thực hiện theo từng lời tôi nói, bởi lẽ tôi sẽ đề cập đến cảnh trí nội tâm mà bạn có thể gặp khi đối diện với Sức mạnh, cũng như những hướng đi mà bạn có thể áp dụng cho các hoạt động tâm thức của mình. "Trên con đường nội tâm, bạn có thể đi trong tăm tối hoặc đi dưới ánh sáng đôi soi. Hãy tập trung vào hai con đường mở ra trước bạn."*

*Nếu bạn để tâm thức mình lao về phía đường tối, thân thể bạn sẽ giành chiến thắng và sẽ giữ quyền kiểm soát. Khi đó các cảm xúc và hiện hình lớn vờn của linh hồn, của sức mạnh và của kí ức-kỉ niệm sẽ nảy nở. Lựa chọn con đường đó, bạn sẽ chỉ mãi đi xuống, đến nơi trú ngụ của Căm ghét, Lạ lẫm, Sở hữu, Ghen tuông, Thù hận, và Ham muốn cố vị. Nếu bạn tiếp tục xuống sâu hơn, toàn bộ con người bạn sẽ bị xâm chiếm bởi Óan giận và Tuyệt vọng cùng tất cả những trạng thái mộng mị và ham muốn vốn đã đưa nhân loại đến lụn bại và diệt vong.*

*Nếu bạn đẩy tâm mình đi theo hướng sáng, bạn sẽ gặp nhiều chông gai trên mỗi bước đường leo cao. Thủ phạm gây khó khăn cho bạn có tên gọi nhất định. Bạn mang trên mình gánh nặng của cuộc sống, của kí ức, những hành động bạn thực hiện trước đây cũng góp phần ngăn cản bước đường leo cao của bạn. Con đường đi lên này đầy trắc trở do thân xác bạn luôn có xu hướng hành động để giành thế kiểm soát.*

*Trong quá trình lên cao, bạn sẽ gặp những vùng màu tinh khiết và âm thanh không quen thuộc. Tất cả đều lạ lẫm.*

*Đừng trốn chạy việc tẩy rửa tâm thức, bởi nó hoạt động như một ngọn lửa và những bóng ma của nó có khả năng xua đuổi cái ô bản, tội lỗi.*

*Đừng bao giờ giật mình sợ hãi hay chán nản xuống tinh thần.*

*Hãy chối từ mong muốn trốn chạy về những vùng tối và thấp dưới kia.*

*Đừng ôm khư khư kí ức.*

*Hãy để mình tự do, tự do trong tâm, bỏ qua những mộng mị về cảnh trí xung quanh, để rồi cứ thế quyết đoán bước lên cao.*

*Ánh sáng tinh khiết trùn lên đỉnh của rặng núi dài cao, và dòng nước ngàn sắc màu chảy len lỏi qua những giai điệu xa lạ đến với đồng bằng và bãi cỏ trong veo.*

*Đừng sợ áp lực của ánh sáng đang đẩy bạn mạnh xa dần quang tâm. Hãy hấp thu nó như hấp thu một thứ chất lỏng, như tiếp nhận một cơn gió, bởi trong nó, chắc chắn, ẩn chứa sự sống.*

*Khi trên những rặng núi cao bạn thấy thành phố lấp lánh, bạn phải biết lối vào. Nhưng bạn sẽ chỉ biết điều đó vào thời điểm khi cuộc sống của bạn có bước chuyển hóa. Những bức tường thành khổng lồ bao quanh được viết nên bằng hình khối, bằng màu sắc, được “cảm nhận”. Thành phố này lưu giữ những gì bạn đã và sẽ làm... Nhưng với con mắt nội tâm của bạn, cái trong suốt vẫn chỉ mờ đục. Đúng vậy, bạn đang đứng trước những bức tường thành bất khả xâm phạm.*

*Hãy nắm lấy Sức mạnh của thành phố tiềm ẩn. Hãy quay trở lại thế giới của cuộc sống dày chặt với đôi bàn tay và trí tuệ tỏa sáng.*

## **XV. TRẢI NGHIỆM TÂM THANH BÌNH VÀ BƯỚC ĐƯỜNG CỦA SỨC MẠNH**

1. Hãy thư giãn toàn bộ thân thể và tịnh lặng trí tâm. Bây giờ, hãy tưởng tượng một quả cầu phát quang trong suốt đang di chuyển xuống chỗ bạn và nhập vào tim bạn. Bạn sẽ cảm nhận được khoảnh khắc quả cầu chuyển hóa từ một hình ảnh tưởng tượng thành một cảm xúc bên trong lồng ngực.
2. Hãy quan sát cảm giác quả cầu chậm rãi lan tỏa từ trái tim bạn ra đến ngoài cơ thể trong khi hơi thở bạn bắt đầu căng và sâu hơn. Khi cảm giác này lan đến tận cùng cơ thể, bạn có thể dừng toàn bộ quá trình tại đây, để ghi nhận trải nghiệm về sự thanh bình nội tâm. Bạn có thể lưu mình trong trải nghiệm này bao lâu bạn muốn, trong khoảng thời gian mà bạn cho là thích hợp.

Sau đó, hãy ngược dòng quá trình lan tỏa trên (trở lại điểm xuất phát ban đầu là trái tim bạn) để bước ra khỏi quả cầu và kết thúc quá trình, bình thản và thư thái. Người ta gọi quá trình này là "trải nghiệm tâm thanh bình"

3. Tuy nhiên, nếu bạn muốn trải nghiệm bước đường của Sức mạnh, thay vì ngược dòng trở về trái tim, bạn cần đẩy mạnh sức lan tỏa của quả cầu, thả toàn bộ cảm xúc và con người bạn theo nó. Đừng để tâm đến hơi thở của bạn. Cứ để nó tự nhiên vận động trong khi bạn tập trung đi theo quả cầu đang lan tỏa dần ra ngoài cơ thể.
4. Tôi xin nhắc lại: bạn, vào thời điểm này, cần tập trung toàn bộ sự chú ý vào quả cầu đang lan tỏa. Nếu bạn không thể làm được điều đó, bạn nên dừng lại và tiếp tục thử sau. Dù thế nào, dù bạn không tạo ra được bước đường của Sức mạnh, bạn vẫn có thể trải nghiệm một cảm giác thanh bình rất thú vị.
5. Ngược lại, trong trường hợp đi được xa hơn, bạn sẽ cảm nhận được bước đường của Sức mạnh. Một cung bậc cảm giác khác thường phát ra từ bàn tay và các vùng khác trên cơ thể bạn. Tiếp đó, bạn sẽ cảm nhận cơ thể đang đón nhận những đợt sóng ngày càng dâng cao và chỉ ít phút sau, các hình ảnh và cảm xúc sống động liên tiếp nảy nở mạnh mẽ. Khi đó, hãy cứ để con đường của sức mạnh được mở ra.
6. Khi nhận được Sức mạnh, bạn sẽ cảm nhận được ánh sáng hoặc nhiều thứ âm thanh lạ, tùy vào cơ chế liên hệ biểu tượng mà bình thường bạn hay làm. Nhưng dù là ánh sáng hay âm thanh thì quan trọng là bạn sẽ được trải nghiệm quá trình tâm thức tăng cao và rộng mở. Một trong những dấu hiệu của nó là bạn thấy mình minh tuệ hơn, hoàn toàn đủ khả năng hiểu và thấu hiểu việc gì đang diễn ra.
7. Nếu trạng thái đặc biệt này không tan biến đi theo thời gian, bạn có thể dừng lại vào bất kỳ thời điểm nào bạn muốn, bằng cách hình dung hay cảm nhận quả cầu ánh sáng dần thu nhỏ và dời xa bạn theo đúng cái cách mà nó đến trước khi mọi việc bắt đầu.

8. Cũng cần nói thêm rằng rất nhiều trạng thái thay đổi của ý thức đã và đang được tiến hành thành công bằng cách áp dụng (gần như trong mọi trường hợp) các cơ chế mô tả trên đây. Đương nhiên, chúng bị che khuất trong vỏ bọc của nhiều tập tục và lễ nghi lạ lùng, đôi khi được kết hợp với các hoạt động làm kiệt sức cơ thể, vận động điên cuồng, lặp đi lặp lại, các tư thế khiến thay đổi nhịp thở và bóp méo cảm giác tổng thể về cơ thể nội tâm. Nói đến đây chắc hẳn bạn đã nhận ra các hoạt động như ngoại cảm, thôi miên và sử dụng thuốc phiện cũng sinh ra những biến chuyển tương tự, chỉ là tác động đến chủ thể theo những con đường khác. Và cũng phải nói luôn, tất cả các trường hợp kể trên đều thể hiện một đặc điểm nổi bật là chủ thể mất kiểm soát và mất ý thức về những việc đang xảy ra. Đừng tin vào những hiện tượng đó mà hãy coi chúng chỉ đơn giản là trạng thái "phiêu" hay "phê" của những kẻ thiếu hiểu biết, những kẻ học đòi và cả các "vị thánh thần", theo lời kể từ những câu chuyện truyền thuyết.
9. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn đã thực hiện theo các bước hướng dẫn trên, cũng có thể bạn vẫn chưa gọi được Sức mạnh. Bạn không nên quá lo lắng, bởi đó chỉ là dấu hiệu cho thấy tâm bạn còn "cứng", còn thiếu "tự nhiên", có thể do bạn còn căng thẳng hay gặp khó khăn khi vận dụng cơ chế liên kết hình ảnh, tựu chung lại là có sự đứt gãy trong hành vi cảm xúc... Điều này ngoài ra có thể còn thể hiện trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

## XVI. PHÓNG CHIẾU SỨC MẠNH

1. Nếu bạn đã trải nghiệm bước đường của Sức mạnh, bạn sẽ hiểu tại sao nhiều cộng đồng, dân tộc xưa kia trên cơ sở quan sát những hiện tượng tương tự đã không ngừng phát triển và truyền bá các tập tục, nghi lễ tâm linh mặc dù họ hoàn toàn không nhận thức được gì đáng kể. Thông qua những trải nghiệm như đã mô tả, rất nhiều người cảm thấy cơ thể họ như "nhân đôi". Trải nghiệm Sức mạnh đem đến cho họ cảm giác như thể họ có thể chiếu năng lượng ra ngoài cơ thể. 2. Theo đó, Sức mạnh được "chiếu" đến người khác cũng như đến các vật thể đặc biệt "đủ điều kiện" đón nhận và lưu giữ nó. Tôi tin là bạn không thấy khó hiểu vai trò của một số nghi lễ bí tích của nhiều tôn giáo hay ý nghĩa của các địa điểm linh thiêng, của các thầy tu, những đối tượng được coi là "được nạp" Sức mạnh. Khi một số vật thể được thờ cúng thành tâm trong đền đài miếu mạo bằng nhiều tập tục, lễ nghi có lẽ cũng là khi chúng "trả lại" cho các tín đồ năng lượng được phóng ra và tích tụ qua các lời cầu nguyện hàng ngày của họ. Điều này chưa được xác minh chính xác, thể hiện hiểu biết còn nhiều hạn chế của chúng ta về thực tế loài người. Trong khi trải nghiệm nội tâm cơ bản là thông tin thiết yếu có thể giúp ta nhận thức trọn vẹn các vấn đề này, nỗ lực tìm hiểu của con người hầu như chỉ dừng lại ở những giải thích dựa trên các yếu tố bên ngoài như văn hóa, không gian, lịch sử, truyền thống..

3. Chúng ta sẽ trở lại những vấn đề như "phóng" "nạp" và "khôi phục" Sức mạnh sau. Bây giờ tôi chỉ nói với bạn rằng cơ chế này vẫn đang tiếp tục vận hành trong những xã hội vô thần. Đó là trường hợp của các vị lãnh đạo hay los

La Mirada Interna

nhân vật nhiều trọng vọng đang hiện lên trong hào quang của một biểu tượng đặc biệt đối với những người mỗi khi thấy những nhân vật này thậm chí còn muốn "chạm tay" vào hay được sờ hữu mẫu quần áo hay vật dụng cá nhân của họ.

4. Điều này xảy ra bởi lẽ tất cả mọi đại diện của "trên cao" được tính từ tầm nhìn của mắt thường đổ lên trên. Và "cao" là những nhân vật "sở hữu" lòng nhân ái, trí tuệ và sức mạnh. "Trên cao" cũng là nơi ngự trị của trật tự quyền lực và các cấu trúc Nhà nước với lá cờ chủ quyền. Và chúng ta, những thường dân trần tục, bằng mọi giá chúng ta phải "leo cao" trên những nấc thang xã hội và tiến gần đến quyền lực. Thật quá tệ! Chúng ta vẫn đang bị điều khiển bởi những cơ chế trùng với cơ chế biểu tượng bên trong, với đầu "trên cao" và đôi chân dính chặt xuống đất. Thật quá tệ khi người ta vẫn tin vào những điều đó (và họ tin vì biểu tượng bên trong đó có "hiện thực"). Thật quá tệ khi cái nhìn bên ngoài của chúng ta chỉ đơn thuần là cái nhìn bên trong được "chiếu" ra ngoài một cách thiếu hiểu biết.

## **XVII. ĐÁNH MẮT VÀ ĐÀN ÁP SỨC MẠNH**

1. Năng lượng tiêu hao nhiều nhất khi các hành động thiếu kiểm soát được thực hiện. Ví dụ như tưởng tượng buông tuồng, tò mò vô tội vạ, nói chuyện thả phanh, ham muốn tình dục quá chớn và tri nhận thái quá (nghe, nhìn, nếm,... quá mức, không mục đích). Nhưng chắc hẳn bạn cũng đã chứng kiến rất nhiều người ứng xử như vậy để giải tỏa căng thẳng mà nếu làm khác đi, có thể họ sẽ cảm thấy đau đớn. Xem xét vai trò của những giải tỏa đó, chắc hẳn bạn sẽ đồng tình với tôi rằng đàn áp hay kìm nén chúng không phải là phương hướng thích hợp. Mà nên chăng cần sắp xếp chúng vào một trật tự nhất định.
2. Về vấn đề tình dục, bạn phải hiểu đúng một điều như sau: chức năng này không thể bị đàn áp, nếu không sẽ khiến cơ thể bị dẫn vật và tạo mâu thuẫn nội tâm. Chức năng tình dục có khả năng tự định hướng và có điểm kết thúc nhưng không nên để nó ảnh hưởng đến trí tưởng tượng hay luôn ám ảnh đi tìm đối tượng sở hữu mới.
3. Kiểm soát tình dục bằng các "qui chuẩn đạo đức" xã hội hay tôn giáo chỉ phục vụ cho những mục đích không liên quan gì đến phát triển mà ngược lại, sẽ khiến chúng ta thụt lùi.
4. Trong quá khứ, tại những nơi xã hội bị đàn áp, sức mạnh (năng lượng của biểu tượng của cảm giác về cơ thể nội tâm) được nhân đôi và quay trở lại với hoàng hôn mờ mịt. Tại đó, các trường hợp như "quỷ nhập", "phù thủy", báng bổ thần thánh, các thể loại vui thú với đau đớn, với hủy hoại cuộc sống, hủy hoại cái đẹp tăng lên gấp bội. Tìm hiểu lịch sử một số nền văn minh và bộ tộc, ta có thể bắt gặp những kẻ phạm tội trong hàng ngũ của cả phe thi hành pháp luật lẫn phe bị kết án. Còn những nơi khác, tất cả những gì liên quan đến khoa học và tiến bộ đều bị cấm đoán, truy đuổi vì chống lại cái phi lí, cái mờ mịt, cái bị đàn áp.

### Cái nhìn nội tâm

5. Ngày nay, tại một số bộ lạc sơ khai cũng như những nơi được coi là "văn minh tiến bộ" vẫn tồn tại tình trạng đàn áp tình dục. Mặc dù nguyên do của tình trạng này trong mỗi trường hợp là khác nhau, rõ ràng cả hai đều có sức hủy hoại vô cùng lớn.
6. Nếu bạn yêu cầu tôi giải thích sâu hơn, tôi sẽ nói rằng tình dục là linh thiêng, là tâm điểm thúc đẩy sự sống và sáng tạo. Nhưng nó cũng là tâm điểm thúc đẩy mọi sự hủy hoại nếu cơ chế vận động của nó không không được giải quyết thông suốt.
7. Đừng bao giờ tin vào lời dối trá của những kẻ đầu độc sự sống khi chúng nói về tình dục như cái gì đó thấp hèn. Ngược lại, tình dục là nơi cư ngụ của cái đẹp và không phải ngẫu nhiên mà nó luôn gắn liền với những xúc cảm tuyệt vời nhất của tình yêu.
8. Vậy nên, hãy cẩn trọng và coi tình dục là điều kì diệu lớn lao cần được nâng niu và đối xử tinh tế, tránh biến nó thành nguồn mâu thuẫn hay yếu tố phân rã năng lượng sống.

## **XVIII. HOẠT ĐỘNG VÀ PHẢN ỨNG CỦA SỨC MẠNH**

*Trên đây tôi đã giải thích với bạn: Khi bạn tìm được sức mạnh, niềm vui hay lòng nhân ái trong tim, hay khi bạn cảm thấy tự do không vướng bận mâu thuẫn, hãy lập tức thăm biết ơn trong tâm.*

1. "Biết ơn", có nghĩa là tập trung tất cả những trạng thái tinh thần tích cực nói trên và liên hệ chúng với một hình ảnh, một biểu tượng đại diện nhất định. Việc liên hệ này cho phép bạn trong những hoàn cảnh khó khăn có thể liên tưởng đến hình ảnh đó. Khi đó trong tâm bạn lập tức sẽ xuất hiện trạng thái tinh thần tích cực đã cùng đồng hành với hình ảnh được liên tưởng trong quá khứ. Ngoài ra, do "tải" hay "lượng" tinh thần này có thể tích lũy dày thêm nếu được lặp đi lặp lại nhiều lần, nó có khả năng đào thải và thay thế các cảm xúc tiêu cực do một số tình huống gây ra và áp lên tâm thức.
2. Nhờ đó, từ tâm bạn, những gì bạn cầu xin sẽ trở lại với bạn với lợi ích tăng lên gấp bội, chỉ cần bạn tích tụ được trong mình thật nhiều trạng thái tinh thần tích cực. Có lẽ tôi không cần nhắc lại là cơ chế này đã được áp dụng (mặc dù theo một cách mơ hồ và lẫn lộn) để " nạp" sức mạnh cho những sự vật, đối tượng bên ngoài hay phóng chiếu ra ngoài các chủ thể bên trong với niềm tin là những đối tượng, chủ thể này sẽ đáp ứng nguyện vọng và những lời thỉnh cầu được gửi lên.



## **XIX. NHỮNG TRẠNG THÁI TÂM THỨC**

Vào thời điểm này, bạn phải có đủ nhận thức về những trạng thái tâm thức mà bạn có thể gặp trong suốt cuộc đời mình, mà cụ thể là trong quá trình tiến hóa và trưởng thành của bạn. Tôi chỉ có một phương pháp giải thích duy nhất, đó là vận dụng các hình ảnh (trong trường hợp này sẽ là hình ảnh ẩn dụ). Ưu điểm của hình ảnh theo tôi thể hiện ở khả năng tập trung "một cách trực quan" những trạng thái tinh thần phức tạp. Thêm vào đó, điểm đặc biệt trong cách tiếp cận liên kết và xuyên chuỗi các trạng thái tâm thức, coi đó là những mắt xích hay khoảnh khắc khác nhau của cùng một chuỗi quá trình, đem lại một cái nhìn khác so với những giải thích thường rất rời rạc mà ta vẫn hay gặp ở những nhà chuyên môn phụ trách về những vấn đề này.

1. Ở trạng thái đầu tiên, gọi là "trạng thái sức sống nhạt nhòa", cái vô nghĩa (như tôi đã giải thích trong phần đầu) chiếm ưu thế. Tất cả mọi sự vật, sự việc, hành động đều do các nhu cầu thể xác định hướng. Nhưng các nhu cầu này thường bị nhầm với ham muốn và các hình ảnh mâu thuẫn. Tại đó, bóng tối bao trùm lên mọi động cơ và hoạt động cần thực hiện. Trong trạng thái này, bạn chỉ sống như thực vật, lạc lõng trong những hình thái luôn vận động và thay đổi. Từ điểm này chỉ có thể phát triển theo hai con đường: con đường của cái chết và con đường của đột biến.
2. Cái chết đưa bạn đến một cảnh trí hỗn loạn và tối tăm. Từ xa xưa người ta đã biết đến con đường này và xác định nó nằm "dưới lòng đất" hay tại các tầng sâu thẳm dưới kia. Một số đã đến thăm cõi chết này để sau đó "cải tử hoàn sinh" ở tầng sáng. Hãy nhớ rõ ý niệm đó, rằng "dưới" cái chết tồn tại "sức sống nhạt nhòa". Có lẽ tâm thức con người liên hệ sự phân rã dẫn đến cái chết với những quá trình biến đổi xảy ra sau đó, có lẽ sự vận động nhạt nhòa này được liên hệ với những gì tồn tại trước khi sinh ra một chủ thể. Nếu hướng đi của bạn là đi lên, cái "chết" sẽ đồng nghĩa với việc đoạn tuyệt với giai đoạn trước. Thông qua con đường của cái chết, bạn lên một trạng thái khác.
3. Đến được trạng thái này, bạn sẽ gặp nơi trú ngụ của Thoái lui. Tại đây sẽ có hai con đường mở ra: con đường của Hối hận và con đường đã giúp bạn đi lên, tức là con đường của cái Chết. Nếu bạn lựa con đường thứ nhất, ấy là bởi vì bạn có xu hướng quyết định đoạn tuyệt với cuộc sống trước. Nếu bạn trở lại con đường của cái Chết, bạn sẽ lại rơi xuống tầng sâu với cảm giác như đang loanh quanh trong một vòng tròn khép kín.
4. Ngoài ra, tôi cũng phải nói thêm. Ban nãy tôi đề cập là có một con đường khác để thoát khỏi vực sâu của sự sống, đó là con đường của đột biến. Nếu bạn lựa chọn con đường này, ấy là bởi vì bạn muốn vươn lên khỏi trạng thái thảm hại của mình bây giờ nhưng lại không thực sự sẵn sàng dời bỏ một số lợi ích trước mắt. Đó là con đường giải thoát giả, hoàn toàn sai lầm, vì bạn phải thực hiện đột biến, và hậu quả là bạn sẽ thoát ra với bộ dạng không toàn vẹn. Chính vì vậy, con đường này được biết đến với tên gọi "bàn tay khéo". Rất nhiều quái vật đã thoát khỏi tầng sâu bằng cách lựa chọn con đường bắc cầu quanh co này. Chúng muốn tấn công lên trời mà không dời bỏ địa ngục, và vì thế đã phát ra tại thế giới trung gian không biết bao nhiêu mâu thuẫn.

5. Trường hợp của bạn, tôi hình dung bạn từ cõi Chết đi lên. Bạn lựa chọn con đường Hồi hận chủ thức, và bạn đã lên được căn nhà Xu hướng. Nhà của bạn được đỡ bởi hai cột chống mảnh: Bảo toàn và Thất vọng. Bảo toàn là cột chống sai lầm, không ổn định. Đi trên nó, bạn khấp khểnh với suy nghĩ về sự duy trì, về sự tồn tại vĩnh cửu, nhưng trên thực tế, bạn đang đi xuống với vận tốc chóng mặt. Còn nếu bạn lựa chọn con đường Thất vọng, quá trình bạn đi lên sẽ vô cùng vất vả, nhưng đó là con đường duy nhất không sai.
6. Từ thất bại này tiếp nối thất bại khác, bạn có thể đến điểm nghỉ tiếp theo với tên gọi "trạm chuyển hướng". Hãy cẩn thận với hai con đường mở ra trước mắt: một là con đường của sự Giải quyết, con đường dẫn bạn đến với Tạo lập, hai là con đường của Oán giận, con đường này sẽ lại đưa bạn đi xuống quay trở về Thoái lui. Như vậy, tại "trạm chuyển hướng", bạn sẽ đối mặt với một tình thế tiến thoái lưỡng nan: hoặc bạn quyết định lựa chọn mê cung của cuộc sống có ý thức (với con đường Giải quyết), hoặc bạn trở về với cuộc sống trước trong tâm trạng đầy oán giận. Rất nhiều người tại điểm này không vượt qua được chính mình và các cơ hội của họ bị đứt quãng và dừng lại ở đó.
7. Nhưng bạn đã quả quyết lựa chọn con đường Giải quyết, giờ đây bạn sẽ đứng trước căn nhà với cái tên "Tạo lập". Tại đó bạn bắt gặp ba cánh cửa: "Gục ngã", "Phấn đấu" và "Nhụt trí". "Gục ngã" sẽ đưa bạn thẳng đến các tầng sâu và chỉ một tại nạn bên ngoài cũng có thể đẩy bạn vào cảnh cửa này. Khả năng bạn lựa chọn cánh cửa này không cao. Trong khi đó, Nhụt trí sẽ gián tiếp đưa bạn về vực sâu, quay ngược trở lại hành trình bạn đã thực hiện, bạn sẽ như bị hút vào một vòng xoáy đầy xáo động, nơi bạn liên tục tự vấn những gì bạn đã đánh mất hoặc phải hi sinh. Phải nói thêm là bài kiểm tra xét mình hay tự vấn ý thức dẫn bạn đến với Nhụt trí này chắc chắn là một bài kiểm tra sai lầm, vì trong đó bạn đánh giá thấp hoặc coi thường một số thứ mà bạn so sánh. Bạn so sánh những nỗ lực, những hi sinh bạn phải thực hiện với những "lợi ích" mà bạn đã bỏ lại đằng sau. Nhưng, nếu nhìn gần hơn, bạn sẽ thấy những gì bạn bỏ lại không phải nhằm mục đích để bạn đi lên, mà vì những động cơ khác. Vì vậy, Nhụt trí xảy ra khi bạn bóp méo những động cơ không thực sự liên quan đến việc đi lên. Và bây giờ tôi đặt một câu hỏi: Cái gì đã phản bội tâm trí? Phải chăng đó là những động cơ sai lầm thúc đẩy hăng hái ban đầu? Phải chăng hành trình đi lên quá khó khăn? Phải chăng đó là hoài niệm sai lầm về những hi sinh chưa bao giờ thực hiện, hay được thực hiện nhưng vì động cơ khác? Tôi sẽ trả lời bạn bằng câu hỏi sau: nhà bạn cháy cách đây ít lâu. Bạn muốn vượt qua tình trạng đó, bạn quyết định đi lên, hay bây giờ bạn lại nghĩ vì bạn muốn đi lên nên nhà đã cháy? Liệu bạn đã nhìn qua xem điều gì đã xảy ra với những nhà xung quanh chưa?.... Không còn nghi ngờ gì nữa, bạn phải chọn cánh cửa ở giữa.
8. Hãy leo lên những bậc thang của Phấn đấu và bạn sẽ đến một mái vòm bất ổn. Ở đó, hãy thả mình trượt theo một hành lang hẹp và gập ghềnh, bạn sẽ biết thế nào là "liên tục biến đổi" cho đến khi bạn đến một không gian trống, rộng có tên gọi: "không gian mở của năng lượng".

9. Trong không gian này bạn có thể giật mình sợ hãi trước cảnh tượng hiu quạnh và bao la đang hiện ra trước mắt cùng sự im lặng ghê sợ của màn đêm đang chuyển mình dưới ánh sáng của hàng vạn vì sao không lồ bất động. Tại đó, ngay trên đầu bạn, bạn sẽ thấy Hắc Nguyệt đang lấp ló đầy sắc nét trên bầu trời thăm thẳm...., một vầng trăng khuyết rất lạ nằm đối diện chính xác với Mặt trời. Ở đây bạn phải chờ cho bình minh thức dậy, kiên nhẫn và tin tưởng, mọi việc sẽ luôn tốt đẹp nếu bạn bình tĩnh.
10. Trong bối cảnh này có thể xảy ra tình huống là bạn muốn tìm cách thoát ra ngay lập tức. Nếu điều đó xảy ra, có thể bạn sẽ lần mò đi đến bất kì điểm nào để không phải cần trọng và khôn ngoan đợi trời hửng sáng. Bạn nên nhớ rằng mọi chuyển động tại đó (trong bóng tối) đều sai lầm và đều được gọi là hành động "tùy hứng". Nếu bạn bắt đầu tùy hứng hành động và quên lời tôi nói, chắc chắn một cơn lốc sẽ ập tới và cuốn bạn trở lại những con đường, những trạm nghỉ, những căn nhà bạn đã đi qua và sau đó bạn sẽ chạm đáy tối tăm nhất của sự phân rã.
11. Thật không dễ để hiểu rằng những trạng thái tinh thần, những tâm trạng bên trong lại móc nối với nhau thành một chuỗi liên tiếp như vậy. Nếu bạn nhìn thấy ý thức hoạt động theo một logic chặt chẽ thế nào, bạn sẽ nhận ra trong tình huống kể trên, ai tùy cơ ứng biến một cách mù quáng chắc chắn sẽ bắt đầu làm nhụt chí người khác và nhụt chí bản thân mình; sau đó sẽ xuất hiện những cảm giác thất vọng, rồi oán giận  
  
để rồi cuối cùng rơi xuống cái chết, đồng nghĩa với việc quên hết tất cả những gì anh ta đã từng nhận thức được.
12. Còn nếu tại khoảng không đó, bạn chờ được bình minh thức giấc, Mặt trời rực rỡ sẽ xuất hiện trước mắt bạn. Đó sẽ là lần đầu mặt trời tỏa sáng soi rọi hiện thực giúp bạn lần đầu tỏ tường mọi việc. Bạn sẽ thấy tất cả những gì tồn tại trong cuộc sống đều mang trong nó một Kế hoạch.
13. Tại đây, vào thời điểm này, rất khó để bạn vấp ngã, trừ khi bạn chủ ý hạ mình xuống những vùng tối hơn để đem ánh sáng cho bóng tối.

*Có lẽ không nên phát triển sâu hơn những chủ đề này, bởi lẽ một người không có kinh nghiệm có thể sẽ bị đánh lừa. Họ có thể sẽ đưa những gì có thể thực hiện sang mảnh đất của tưởng tượng. Hi vọng những gì tôi nói đến đây có thể giúp ích cho bạn. Nếu những gì đã trình bày bạn không thấy hữu ích, liệu bạn còn gì để phản đối, tôi biết với chủ nghĩa hoài nghi, không gì là có cơ sở hay có lí. Hoài nghi, nó rất gần với hình ảnh của chiếc gương, âm thanh của tiếng vọng hay bóng của cái bóng.*

## XX. HIỆN THỰC TÂM THỨC

1. Hãy lắng nghe và suy ngẫm về những lời tôi nói. Tại đó bạn sẽ không chỉ trực cảm những hiện tượng và cảnh trí ẩn dụ của thế giới bên ngoài, mà còn tìm thấy những mô tả thực chất về thế giới nội tâm.
2. Bạn cũng không nên nghĩ rằng những "điểm" bạn đã đi qua trong hành trình của mình có thể tồn tại độc lập. Nhầm lẫn đó đã nhiều lần khiến những lời răn dạy sâu xa trở nên tối tăm mờ hồ, để đến ngày hôm nay, nhiều người vẫn nghĩ rằng thiên đàng (trời), địa ngục, thiên thần, quỷ thần, quái vật, lâu đài bị làm phép, những thành phố xa xôi, v.v... là những chủ thể mà những người "được soi sáng" có thể nhìn thấy. Cũng là định kiến đó nhưng được hiểu theo lối ngược lại đã hạn chế rất nhiều tầm nhìn của kẻ hoài nghi không trí tuệ, coi những điều nói trên chỉ đơn thuần là ảo ảnh hay ảo giác của những kẻ tâm thần.
3. Vậy nên tôi cũng muốn nhắc lại để bạn hiểu rằng trong tất cả những quan niệm, tập quán, nghi lễ này ẩn chứa những trạng thái tinh thần thật, dù được biểu tượng bằng những sự vật, sự việc của thế giới bên ngoài.
4. Hãy nhớ điều này và học cách khám phá sự thật nằm sau các hình ảnh ẩn dụ mà đôi khi có thể đánh lạc hướng tâm trí, nhưng đôi khi lại truyền tải những thực tế không thể nắm bắt được nếu không xem xét biểu tượng đại diện của nó.

*Xưa kia, khi người ta nói về các miền đất linh thiêng, về thành phố của các vị thần, nơi rất nhiều các vị anh hùng của nhiều dân tộc và nền văn minh mong muốn bay lên; khi người ta nói về thiên đàng, nơi con người và thần, thánh cùng chung sống trong một thiên nhiên nguyên thủy siêu việt, khi người ta nói về vấp ngã và lụt lội, sự thật lớn về thế giới nội tâm đang được hé lộ.*

*Sau đó, xuất hiện các nhà cứu rỗi truyền giảng giáo lí. Họ đến với chúng ta trong một bản thể kép, để thiết lập lại cái thể thống nhất toàn vẹn đã bị đánh mất khiến ta luôn mong mỏi, trông chờ. Khi đó, sự thật lớn về thế giới nội tâm cũng đang được tiết lộ.*

*Tuy nhiên, khi tất cả những điều đó được đề cập ngoài khuôn khổ của tâm thức, người ta đã sai lầm, hoặc đã nói dối.*

*Ngược lại, sự nhầm lẫn thế giới bên ngoài với cái nhìn nội tâm đã buộc cái nhìn nội tâm phải thực hiện một hành trình qua những con đường mới.*

*Và thế là người anh hùng của thời đại ngày nay bay về phía những ngôi sao tỏa sáng. Người anh hùng của thời đại ngày nay bay qua những vùng trước đây chưa ai biết đến.*

*Người anh hùng của thời đại ngày nay bay ra ngoài thế giới của mình mà không biết rằng anh đang được đẩy về trung tâm tỏa sáng bên trong.*

# Ghi chú:

*Cái nhìn nội tâm* được chia thành hai mươi chương, mỗi chương chia thành nhiều phần nhỏ. Có thể nhóm nội dung các chương trong cuốn sách như sau:

- A. Hai chương đầu tiên giới thiệu ý đồ của người diễn giải, thái độ của người tiếp nhận và cách phát triển mối quan hệ giữa hai đối tượng này.
- B. Chương III đến chương XIII trình bày những chủ đề chung nhất, tương ứng với mười ngày tác giả suy ngẫm, chiêm nghiệm.
- C. Chương XIII đánh dấu một bước ngoặt lớn. Từ những diễn giải chung, tác giả chuyển sang trình bày về những hành vi và thái độ đối với cuộc sống.
- D. Những chương sau đó nói về các hoạt động nội tâm. Thứ tự các chủ đề như sau:
  - I. CHIÊM NGHIỆM - Mục đích của cuốn sách: biến cái vô nghĩa thành có nghĩa.
  - II. TÂM THỂ LĨNH HỘI - Tâm thể cần thiết của người tiếp nhận để thấu hiểu các chủ đề trình bày.
  - III. ĐIỀU VÔ NGHĨA - Ý nghĩa của sự sống và cái chết.
  - IV. SỰ PHỤ THUỘC - Tác động của môi trường, hoàn cảnh đối với con người.
  - V. NGHI NGỜ VỀ SỰ TỒN TẠI CỦA Ý NGHĨA - Một số hiện tượng tinh thần không thường gặp.
  - VI. MỘNG MỊ VÀ THỨC TỈNH - Sự khác nhau giữa các tầng ý thức và nhận thức về thực tại (mơ, nửa tỉnh nửa mơ, tỉnh nhưng trong trạng thái mơ tưởng và hoàn toàn tỉnh). Giác quan bên trong, bên ngoài và kí ức.
  - VII. HIỆN DIỆN CỦA SỨC MẠNH - Nhận thức thăng cao trong trạng thái thức. Năng lượng hay sức mạnh nằm trong cơ thể và lưu chuyển trong cơ thể.
  - VIII. KIỂM SOÁT SỨC MẠNH - Tầng sâu, nông của năng lượng trong mối liên hệ với các tầng ý thức.
  - IX. BIỂU HIỆN CỦA NĂNG LƯỢNG - Kiểm soát và mất kiểm soát năng lượng.
  - X. CHỨNG NGHIỆM VỀ Ý NGHĨA - Mâu thuẫn nội tâm, thể thống nhất và tính liên tục.
  - XI. QUANG TÂM - Năng lượng, trong mối liên hệ với

sự ẩn dụ hóa về "trung tâm phát sáng" bên trong.

Mọi quá trình hội tụ và thống nhất trong tâm

"hướng về ánh sáng để đi lên". Mọi sự phân rã và chia rẽ trong tâm đồng nghĩa với việc "dời xa ánh sáng"

XII. NHỮNG PHÁT HIỆN - Sự lưu chuyển của năng lượng. Bản chất của sức mạnh được biểu hiện thông qua "ánh sáng". Ví dụ của các cộng đồng, dân tộc khác nhau về những vấn đề này.

XIII. NHỮNG NGUYÊN TẮC: Nguyên tắc để đạt nhất thể nội tâm.

XIV. CHỈ DẪN TRÊN CON ĐƯỜNG NỘI TÂM -

Biểu tượng đại diện của các hiện tượng gắn với các hướng "lên" và "xuống".

XV. TRẢI NGHIỆM TÂM THANH BÌNH VÀ BƯỚC ĐƯỜNG CỦA SỨC MẠNH

- Tiến trình phát triển

XVI. PHÓNG CHIẾU SỨC MẠNH - Hướng

"chiếu"

XVII. ĐÁNH MẮT VÀ ĐÀN ÁP SỨC MẠNH - Tiêu hao năng lượng. Tình dục - trung tâm sản sinh năng lượng.

XVIII. HÀNH ĐỘNG VÀ PHẢN ỨNG CỦA SỨC MẠNH - Liên hệ các biểu tượng đại diện với cảm xúc. Liên tưởng đến hình ảnh gắn liền với các trạng thái cảm xúc giúp khơi dậy (trả lại) các trạng thái cảm xúc liên quan.

"Biết ơn" – cơ chế liên hệ

hình ảnh với các trạng thái cảm xúc có thể sử dụng trong cuộc sống hàng ngày.

XIX. TRẠNG THÁI TÂM THỨC- Những tình huống ý thức mà người quan tâm đến hoạt động nội tâm có thể gặp.

XX. THỰC TẾ TÂM THỨC - Những quá trình vận động nội tâm gắn liền với những biểu tượng ẩn dụ của thế giới bên ngoài.

# Thông điệp

## Lời bình của Silo

Trung tâm Tác nghiệp

Khu vườn Nghiên cứu và Chiêm nghiệm, Punta de Vacas, tháng tư năm 2008

(Lần phát sóng thứ ba, silo.net)

Hôm nay chúng ta sẽ tập trung đặc biệt vào những sứ giả đưa tin, những người đang cùng nhau có mặt tại nhiều khu vườn khác nhau trên khắp thế giới. Chúng ta sẽ tập trung bình luận những đặc điểm chung nhất của Thông điệp.

## Tiền đề của Thông điệp

Đầu tiên, chúng ta sẽ nói về những tác phẩm tiền đề của Thông điệp, vốn là hai tài liệu ra đời năm 1969. Tài liệu thứ nhất được biết đến với nhan đề *Cái nhìn nội tâm*, được viết tại đây, Punta de Vacas vào năm 1969 và sau đó được xuất bản lần đầu vào năm 1972. Tài liệu tiền đề thứ hai là một bài diễn thuyết, một bài kêu gọi mang tên "*Diễn văn khích lệ Chữa lành đau khổ*" và được phát biểu trước công chúng cũng chính tại đây vào ngày 4 tháng 5, 1969.

Các tài liệu này sau đó tiếp tục được phổ biến với nhiều dạng thức khác nhau, đồng thời được bổ sung, phát triển và xuất bản dưới nhiều nhan đề sách và ấn phẩm riêng lẻ. Cuối cùng, tất cả được tập hợp thành nhiều tập trong tuyển tập trọn bộ các tác phẩm của tác giả. Tôi nghĩ sẽ không sai khi nói rằng tuyển tập trọn bộ này chính là tập hợp các chuyển thể và bài viết chuyên đề dựa trên các tác phẩm tiền đề đã nêu. Mặc dù công trình này có thể phát triển theo hướng văn học, tâm lý, xã hội, v.v... có thể nói, trọng tâm của các phát triển này được kết tinh trong hai tác phẩm tiền đề trên. Theo đó, nhiều bài viết, nhiều bài phát biểu đã thực hiện chỉ là sự mở rộng, giải thích và phát triển thêm hai tài liệu được nói đến trên đây.

Cách đây ít lâu, vào tháng bảy năm 2001, Thông điệp được xuất bản lần đầu trong một ấn phẩm độc lập với nhan đề *Thông điệp của Silo*. Tác phẩm này được chia thành ba phần: Cuốn sách, Trải nghiệm và Con đường.

"Cuốn sách" chính là *Cái nhìn nội tâm*, "Trải nghiệm" là phần thực nghiệm của *Thông điệp* được phát triển xoay quanh tám nghi lễ, và cuối cùng, "Con đường" là tập hợp các suy tư và lời khuyên từ tác giả.

Phần giới thiệu Thông điệp và các tác phẩm tiền đề có thể kết thúc tại đây. Tuy nhiên tôi cũng muốn trình bày ngắn gọn thêm về một số chủ đề xuất phát từ *Diễn văn khích lệ Cách chữa trị đau khổ* đã trở thành nội dung tham khảo quan trọng cho phép phát triển nhiều chủ đề độc lập, có ý nghĩa rất lớn về mặt xã hội, như sự khác nhau giữa đau đớn thể chất và đau khổ tinh thần.



## **Tác phẩm tiền đề: Diễn văn khích lệ Chữa lành đau khổ**

Bài diễn văn được mở đầu với khẳng định tri thức quan trọng nhất trong cuộc sống chính là tri thức giúp con người ta thấu hiểu và vượt qua nỗi khổ. Quan trọng là phải phân biệt được đau đớn thể xác và đau khổ tinh thần.

Có ba con đường khiến con người đau khổ: con đường của ý thức, của kí ức-kỉ niệm và con đường của sự tưởng tượng; Sự đau khổ hé lộ một tình trạng bạo lực nhất định, một thứ bạo lực quan hệ chặt chẽ với sợ hãi. Người ta sợ mất đi những gì đang có, sợ những gì đã mất và sợ những cái muốn nhưng không thể đạt được. Nhìn chung, người ta khổ vì những gì không có, hoặc vì sợ hãi, sợ bệnh tật, sợ đói nghèo, sợ cô đơn, sợ chết. Bạo lực khởi phát từ ham muốn. Ham muốn thể hiện dưới nhiều dạng thức và mức độ khác nhau, từ tham vọng thái quá đến những mong muốn đơn giản và chính đáng nhất. Giải quyết vấn đề này bằng chiêm nghiệm trong tâm sẽ giúp con người có thể định hướng lại cuộc đời mình.

Ham muốn thúc đẩy bạo lực, bạo lực không nằm lại bên trong mỗi người mà làm hoen ố môi trường bao quanh các mối quan hệ.

Ở đây, nhiều hình thức bạo lực khác nhau được đề cập. Ngoài hình thức sơ khai là bạo lực thể xác, đương nhiên phải kể đến bạo lực kinh tế, chủng tộc, tôn giáo, tình dục, tâm lí, đạo đức và các hình thức khác ít nhiều được ngụy trang, che đậy.

[Trích đoạn Diễn văn khích lệ Chữa lành đau khổ: «*Bạo lực trong con người [...] Không có lối thoát giả cho tình trạng bạo lực trên thế giới.*»]

Bài diễn thuyết tập trung nhấn mạnh sự cần thiết phải có một hành vi đơn giản giúp định hướng con người trong cuộc sống, đồng thời chỉ rõ khoa học và công lí là những yếu tố cần thiết để chiến thắng những đau đớn thể xác. Nhưng để chiến thắng nỗi đau tinh thần, con người cần vượt qua những ham muốn sơ khai.

Rất nhiều yếu tố trong bài diễn văn này đã được đưa vào các tác phẩm khác như *Nhân văn hóa Trái đất*, *Thư gửi các bạn tôi*, *Từ điển Nhân văn* và *Silo lên tiếng* hay tái hiện trong nhiều cuộc triển lãm như "Hành động hợp lí", "Ý nghĩa của cuộc sống", "Chủ nghĩa nhân văn và tâm thế giới", "Khủng hoảng của văn minh và chủ nghĩa nhân văn", "Thời nay chúng ta hiểu chủ nghĩa nhân văn toàn diện như thế nào?"

## **Tác phẩm tiền đề: Cuốn sách Cái nhìn nội tâm**

Một tiền đề khác cần nhắc đến là *Cái nhìn nội tâm*. Tác phẩm tập trung khắc họa ý nghĩa của cuộc sống. Chủ đề chính xuyên suốt tác phẩm là trạng thái tâm lí mâu thuẫn. Nội dung tác phẩm nêu rõ biểu hiện của mâu thuẫn chính là sự đau khổ và người ta có thể vượt qua nỗi đau khổ tinh thần nếu biết hướng cuộc sống của mình về những hành động không mâu thuẫn nói chung và về phía những hành động không mâu thuẫn trong mối quan hệ với người khác nói riêng.

Tác phẩm này bao hàm mầm mống của yếu tố tâm linh xã hội và tâm linh cá nhân, đồng thời thể hiện một cơ sở tâm lí và nhân chủng sâu rộng, được khắc họa trong nhiều tác phẩm, từ *Tâm lí học về hình ảnh* và *Ghi chép về Tâm lí học* cho đến *Thần thoại gốc rễ vũ trụ*. Tư tưởng

này cũng được đề cập trong các bài phát biểu trước công chúng như "Về phần người", "Tinh thần tôn giáo trong thế giới hiện nay" và "Vấn đề về Chúa trời". Trong các tác phẩm nói trên, nhiều phát triển và ứng dụng mới của *Cái nhìn nội tâm* đã được đưa vào.

Rõ ràng nội dung những tác phẩm tiền đề xung quanh *Thông điệp của Silo* mà chúng ta đang đề cập tại đây luôn thống nhất và bổ sung lẫn nhau, đặc biệt là trong phần hai và phần ba của Thông điệp, (phần một được chuyển thể trực tiếp từ *Cái nhìn nội tâm*).

Trong các tác phẩm văn học như *Trải nghiệm được định hướng* hay các tác phẩm truyện ngắn đều xuất hiện ý tưởng, tinh thần này, trong đó phải kể đến các tác phẩm chuyện ngắn. "Mộng寐 và hành động", "Rừng Bormazo" toát lên mạnh mẽ nội dung tâm lý đã được thể hiện trong các tác phẩm tiền đề được nhắc đến. Trước khi kết thúc những lời bình ngắn gọn này, tôi muốn nhấn mạnh Thông điệp là tiếng nói của tinh thần, không chỉ tinh thần cá nhân mà còn là tinh thần xã hội và càng ngày chứng tỏ giá trị trải nghiệm thực tế. Tinh thần này thể hiện rõ nét ở nhiều nền văn hóa, nhiều quốc gia, nhiều tầng lớp xã hội, nhiều thế hệ khác nhau. Một sự thật toàn diện, một sự thật tự thân như vậy không cần giáo lí hay các hình thức tổ chức cố định để vận động và phát triển. Bởi vậy, các bạn sứ giả, hay nói cách khác, những người cảm thụ, cảm nhận và đem Thông điệp đến cho người khác luôn nhấn mạnh vai trò của tự do tín ngưỡng và tự do tư tưởng, không ai có thể bị ép buộc trong các vấn đề này. Hơn nữa, tất cả mọi người cần được đối xử theo cách họ muốn được đối xử. Cũng như vậy, do coi trọng và đánh giá rất cao các mối quan hệ xã hội và quan hệ giữa người với người, các bạn sứ giả phản đối tất cả các loại hình phân biệt, bất bình đẳng và bất công.

**Silo**

## **Giới thiệu về tác giả**

Mario Luis Rodríguez Cobos, còn được biết đến với bút danh Silo, sinh ngày 6 tháng 1 năm 1938 tại Mendoza (Argentina).

Là nhà văn, nhà tư tưởng, ông là tác giả của nhiều cuốn sách có giá trị. Ông cũng là người sáng lập dòng tư tưởng Chủ nghĩa Nhân văn Toàn diện hay Tân chủ nghĩa Nhân văn. Ông chủ trương thực hiện phương pháp luận Không bạo lực và coi đây là cách duy nhất để thoát khỏi cuộc khủng hoảng nhân văn trên toàn thế giới. Ông cũng đề xuất phát triển cá nhân và phát triển xã là hai quá trình cần thực hiện song song.

Trong Thông điệp từ Silo, ông khích lệ người đọc tự do tổ chức, tự do hiểu những ý kiến ông đưa ra.

Một trong các chủ trương chính của ông là vượt qua nỗi đau thể xác và nỗi đau tinh thần.

Silo mất ngày 16 tháng 9 năm 2010 tại nhà riêng trên quê nhà Chacras de Coria, tỉnh Mendoza.

**Các tác phẩm khác của tác giả:**

**[www.silo.net](http://www.silo.net)**