



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds
Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

Phiên âm video - Thế giới bên trong, thế giới bên ngoài

Phần 4 - “Bên ngoài những giới hạn của ý nghĩ”

Cuộc sống, sự tự do, mưu cầu hạnh phúc... Chúng ta sống để tìm kiếm hạnh phúc ở thế giới bên ngoài, như thể đó là một món hàng, trong khi chúng ta trở thành nô lệ cho những ham muốn và khát vọng của chính mình. Hạnh phúc không thể có được hoặc có được như một bộ đồ rê tiền. Hạnh phúc đó là Maya, một ảo ảnh, một trò chơi bất tận của các hình thức.

Theo truyền thống Phật giáo, Samsara, hay như nó còn được gọi là một vòng khổ vô tận, và bị trầm trọng hơn bởi một khát khao khoái lạc và ác cảm với nỗi đau. Freud gọi nguyên tắc này là “nguyên tắc khoái cảm”. Tất cả mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta đều xuất phát từ những nỗ lực tạo ra những thú vui, để đạt được những gì mong muốn hoặc để tránh những gì không mong muốn. Điều này như con trùng lông làm, một trong những loài đơn giản nhất. Nó đáp lại với sự kích thích. Tuy nhiên, mọi người có nhiều sự lựa chọn hơn so với con trùng lông. Chúng ta có thể ngẫm nghĩ và đây chính xác là bản chất vấn đề của chúng ta. Suy nghĩ về mong muốn của chúng ta hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Vấn đề nan giải của xã hội hiện đại là chúng ta đang cố gắng tìm hiểu thế giới, không từ quan điểm về tính cổ xưa của Nhận thức Nội tâm, và bằng phương tiện nhận thức định lượng và chọn lọc về thế giới bên ngoài, sử dụng các phương tiện khoa học và phân tích.

Quá trình suy nghĩ liên tục dẫn chúng ta chỉ làm tăng suy nghĩ và tăng câu hỏi. Chúng ta cố gắng để biết các nội lực của thế giới tạo ra và dẫn hướng cho dòng chảy của nó. Hơn nữa, chúng ta quan niệm thế giới như một cái gì đó tồn tại bên ngoài chúng ta; thay vì nhận thức nó như một cái gì đó sống và vốn có trong bản chất của chúng ta. Nhà tâm lý học nổi tiếng Carl Jung nói: “Người nhìn vượt quá giới hạn thì đang ngủ. Người nhìn vào bên trong, thì tỉnh giấc”. Không có gì sai khi muốn thức dậy để được hạnh phúc. Tuy nhiên, **TÌM KIẾM HẠNH PHÚC BÊN NGOÀI LÀ MỘT ĐIỀU LẦM LẪN**, bởi vì **NÓ CÓ THỂ ĐƯỢC TÌM THẤY CHỈ Ở BÊN TRONG**.

Tại một hội nghị ở California vào ngày 4 tháng 8 năm 2010 tại hồ Tahoe, Tổng giám đốc của Boose là Eric Schmidt đã cung cấp số liệu thống kê đáng kinh ngạc. “Bây giờ cứ hai ngày chúng tôi lại tạo ra nhiều thông tin như chúng tôi đã tạo ra từ khi bắt đầu nền văn minh và thậm chí cho đến năm 2003”, ông nói. Lượng thông tin này xấp xỉ 5 exabyte. Chưa bao giờ có quá nhiều suy nghĩ như vậy trong lịch sử loài người, và chưa bao giờ có quá nhiều những rung động trên hành tinh này. Có thể là, suy nghĩ về việc giải quyết một vấn đề, chúng ta lại tạo ra thêm hai vấn đề? Việc sử dụng toàn bộ quá trình suy nghĩ này là gì nếu nó không dẫn chúng ta đến hạnh phúc? Chúng ta có trở nên hạnh phúc hơn, bình tĩnh hơn hay vui vẻ hơn nhờ tất cả những suy nghĩ này hay quá trình này sẽ cô lập chúng ta, ngắt kết nối với những trải nghiệm sống sâu sắc và có ý nghĩa hơn? Những ý nghĩ, hành động và hoạt động của chúng ta phải được cân bằng với sáng thế, sự nguyên thủy: cuối cùng chúng ta là con người, không phải là những hành vi của con người.

Chúng tôi muốn những thay đổi và sự ổn định cùng một lúc. Trái tim của chúng ta bị ngắt kết nối với những vòng xoáy của cuộc sống, các quy luật của sự thay đổi, bởi vì tâm trí suy nghĩ của chúng ta dẫn chúng ta đến sự ổn định, an ninh và cảm giác an bình. Với những lợi ích không lành mạnh, chúng ta đang chứng kiến những vụ giết chóc, sóng thần, động đất và chiến tranh. Chúng ta liên tục cố gắng chiếm giữ tâm trí của chúng tôi và lấp đầy nó bằng các thông tin: những chương trình truyền hình được chạy bằng những luồng từ tất cả các loại thiết bị, những trò chơi và câu đố, tin nhắn văn bản và những thứ tầm thường tương tự khác. Chúng ta cho phép mình bị thôi miên bởi vô số hình ảnh mới, thông tin

mới, cách thức mới để kích thích và làm dịu cảm xúc. Trong những khoảnh khắc của sự im lặng bên trong, trái tim của chúng ta có thể cho chúng ta biết rằng có một cuộc sống lớn hơn thực tế của chúng ta; rằng chúng ta sống trong một thế giới của những linh hồn đói khát tâm linh, khát vô tận và không bao giờ thỏa mãn. Chúng tôi đã tạo ra một vòng xoáy dữ liệu bay khắp hành tinh và đóng góp nhiều suy nghĩ và ý tưởng hơn nữa về cách khắc phục thế giới và giải quyết các vấn đề tồn tại chỉ nhờ vào trí tuệ đã tạo ra chúng. Ý nghĩ đã tạo ra một sự nhầm lẫn rất lớn mà bây giờ chúng ta có trong đó. Chúng ta tiến hành chiến tranh chống lại bệnh tật, kẻ thù và các vấn đề.

Nghịch lý là mọi thứ mà chúng ta đang chiến đấu vẫn tiếp tục tồn tại. Chúng ta càng chống lại một cái gì đó, thì nó càng trở nên mạnh mẽ hơn; như cơ bắp chắc khỏe hơn do kết quả của việc tập thể dục. Trong thực tế, chúng ta củng cố những gì chúng ta muốn thoát khỏi. Vì vậy, một sự thay thế cho suy nghĩ là gì? Những cơ chế nào khác mà con người có thể sử dụng để tồn tại trên hành tinh này? Trong những thế kỷ gần đây, văn hóa phương Tây đã tập trung vào nghiên cứu thế giới vật chất thông qua suy nghĩ và phân tích, trong khi các nền văn hóa cổ đại khác đã phát triển các công nghệ tinh vi không kém để nghiên cứu không gian bên trong. Chính sự mất kết nối với thế giới bên trong của chúng ta đã làm mất cân bằng của hành tinh của chúng ta.

Một câu nói cổ xưa “HÃY TỰ NHẬN BIẾT MÌNH” đã được thay thế bằng mong muốn được biết và trải nghiệm thế giới bằng các hình thức bên ngoài. Thông tin trong danh thiếp của bạn không trả lời cho câu hỏi bạn thực sự là ai. Trong Phật giáo, người ta tin rằng bạn không chỉ là Nội dung của Nhận thức của bạn, một tập hợp những ý nghĩ và ý tưởng chính xác bởi vì đằng sau những suy nghĩ đó có một người là nhân chứng cho những suy nghĩ này. Câu nói “HÃY TỰ NHẬN BIẾT MÌNH” là Công án, một câu đố không có lời giải thích. Tâm trí của chúng ta kiệt sức vì kết quả của tất cả các nỗ lực để tìm ra câu trả lời cho câu hỏi này, giống như một con chó cố gắng đuổi bắt cái đuôi của nó. Chỉ có sự tự quyết định ích kỷ mới muốn tìm một câu trả lời hoặc mục tiêu. Sự thật là bạn thực sự là ai trong thực tế thì không cần tìm ra câu trả lời. Do đó tất cả các câu hỏi được tạo ra chỉ bởi một tâm trí ích kỷ. Bạn không phải là tâm trí của bạn. Vấn đề là không để tìm thấy nhiều câu trả lời hơn; nhưng ở chỗ là có ít câu hỏi hơn. Như Joseph Campbell đã nói: “Tôi không tin rằng mọi người tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống, mà là họ tìm kiếm kinh nghiệm để mà sống sót”.

Phật trả lời đơn giản cho câu hỏi: “Bạn là ai? “Tôi đã thức tỉnh”, nó nói. Vậy thức tỉnh có nghĩa là gì? Phật không thể trả lời chính xác câu hỏi này bởi vì sự nở hoa của mỗi cuộc đời con người là khác nhau và Phật chỉ nói được một điều: “Đây là kết thúc của sự đau khổ”. Trong mọi truyền thống tôn giáo, trạng thái thức tỉnh có những cái tên riêng: thiên đường, niết bàn hoặc moksha. Một tâm trí bình an là tất cả những gì cần thiết để hiểu bản chất của dòng chảy. Khi tâm trí bạn bình tĩnh lại, mọi thứ khác sẽ diễn ra một cách tự nhiên. Năng lượng bên trong sẽ thức dậy trong sự tĩnh lặng này và sẽ hoạt động mà không cần nỗ lực từ phía bạn. Như Đạo giáo có nói: “Chi đi sau Nhận thức”. Ở trong sự tĩnh lặng và im lặng, bạn bắt đầu cảm nhận được sự khôn ngoan của thực vật và động vật, im lặng thì thâm trong giấc mơ và dạy cho cơ chế tinh tế mà qua đó những giấc mơ này sẽ trở thành hiện thực. Trong Đạo Đức Kinh, cách sống này được gọi là “Wei Wu Wei”, có nghĩa là “Làm mà không làm”.

Phật nói về “Trung đạo” như là Con đường dẫn đến giác ngộ. Aristotle đã mô tả ý nghĩa Tâm điểm vàng như là Trung gian giữa hai Thái cực, như Con đường dẫn đến Sắc đẹp: không quá nhiều nỗ lực, nhưng cũng không quá ít; Âm và Dương trong sự cân bằng hoàn hảo. Vedanta được biết đến với cái tên Maya và cũng là một ảo ảnh, vì thiếu cảm giác về môi trường thực và nhận thức của nó dưới dạng một hình chiếu chỉ được tạo ra bởi những ý nghĩ của chúng ta. Những ý nghĩ của chúng ta cho phép chúng ta trải nghiệm những rung động của thế giới theo một cách nhất định, nhưng **SỰ BÌNH AN BÊN TRONG CỦA CHÚNG TA KHÔNG BẮT BUỘC PHẢI PHỤ THUỘC VÀO NHỮNG HOÀN CẢNH BÊN NGOÀI**. Niềm tin vào thế giới bên ngoài, độc lập với chủ thể nhận thức, là nền tảng cho khoa học. Tuy nhiên, cảm xúc của chúng ta chỉ cung cấp cho chúng ta thông tin gián tiếp. Ý tưởng về thế giới vật chất do tâm trí chúng ta tạo ra luôn được lọc qua các giác quan và kết quả là luôn luôn không hoàn chỉnh. Tất cả các cảm xúc được dựa trên một lĩnh vực rung động duy nhất. Một số người ở trong trạng thái được gọi là trạng thái “cảm giác kèm”, thì nhận thức lĩnh vực rung động này theo một cách hoàn toàn khác. Người với cảm giác kèm có thể nhìn thấy âm thanh dưới dạng màu sắc hoặc hình thù, và có thể kết hợp các thuộc tính của một cảm giác với một cảm giác khác. Cảm giác kèm đề cập đến sự tổng hợp hoặc pha trộn các cảm xúc. Cả luân xa và giác quan đều giống như một lăng kính lọc một sự rung động liên tục. Trong vũ trụ, mọi thứ đều rung động ở các cường độ và tần số khác nhau.

Con mắt của Horus bao gồm sáu biểu tượng, mỗi biểu tượng đại diện cho một trong các giác quan. Như trong hệ thống Vệ đà cổ xưa, và bây giờ, ý nghĩ được coi là cảm giác. Khi thử nghiệm cơ thể với cảm giác, thì những ý nghĩ đồng thời này sinh từ cùng một nguồn rung động. Ý nghĩ chỉ là một công cụ, một trong sáu giác quan; nhưng chúng ta đã ban cho nó một địa vị cao đến mức bây giờ chúng ta

tự nhận ra mình bằng suy nghĩ của mình. Thực tế không công nhận ý nghĩ là một trong sáu giác quan là rất có ý nghĩa. Chúng ta mãi mê với những ý nghĩ của mình đến nỗi chúng ta đang cố gắng giải thích ý tưởng này như một cảm giác. Điều này gần như tương đương với việc nói với một con cá về nước là gì. "Nước á? Nước là cái gì?" Trong Áo nghĩa thư có nói: "Không phải là người có thể nhìn thấy bằng mắt, mà là người mà mắt có thể nhìn thấy. Bạn hãy biết rằng đây là Brahma vĩnh cửu, không phải là những gì mọi người tôn thờ ở đây. Không phải là người có thể nghe bằng tai; mà là thông qua tai ai có thể nghe được bằng tai. Bạn hãy biết rằng đây là Brahma vĩnh cửu, không phải những gì mọi người tôn thờ ở đây. Không phải là người mà lời nói có thể được nói ra, mà là người qua đó có thể nói lời nói. Brahma vĩnh cửu; không phải những gì mọi người tôn thờ ở đây, không phải là người mà tâm trí có thể nghĩ đến, mà là người mà tâm trí có thể suy nghĩ. Hãy nhận thức được rằng đó chính là Brahma vĩnh cửu, và không phải những gì mọi người thờ phượng ở đây. "

Trong thập kỷ qua, những bước tiến lớn đã được thực hiện trong lĩnh vực nghiên cứu bộ não của con người. Các nhà khoa học đặt ra thuật ngữ khả biến thần kinh, thể hiện ý tưởng rằng những kết nối vật lý giữa các tế bào thần kinh não thay đổi theo những ý nghĩ mà đi qua chúng. Nhà tâm lý học người Canada Donald Hebb lưu ý rằng nếu hai tế bào thần kinh mà hoạt động cùng một lúc, thì sức mạnh của sự kết nối giữa chúng tăng lên. Khi một người ở trong trạng thái chú ý liên tục, các nơ-ron giao tiếp với nhau; điều đó có nghĩa là **BẠN CÓ THỂ TẠO RA SỰ NHẬN THỨC KHÁC QUAN THỰC TẾ CỦA RIÊNG BẠN**. Điều này có nghĩa đen là nếu những ý nghĩ của bạn chứa đầy nỗi sợ hãi, lo lắng, chấn động và tiêu cực, thì bạn đang tăng cường kết nối cho sự phát triển của số lượng những ý nghĩ như vậy ngày càng tăng lên. Và ngược lại, nếu bạn hướng các ý nghĩ của mình đến tình yêu, lòng trắc ẩn, lòng biết ơn và niềm vui, thì bạn sẽ tạo ra các kết nối cho sự lặp lại của những trải nghiệm này. Nhưng làm thế nào để chúng ta có thể làm điều này nếu chúng ta luôn bị bao vây bởi những bạo lực và đau khổ? Có phải đó không phải là sự tự lừa dối và mơ tưởng? Khả biến thần kinh không phải là khái niệm của một thế kỷ mới, nói về việc tạo ra thực tế của bạn thông qua những ý nghĩ tích cực; cụ thể là những gì Đức Phật thực sự đã dạy 2500 năm về trước.

Thiền Vipassana, hay còn gọi là thiền của sự sáng suốt nội tâm, có thể được định nghĩa là khả biến thần kinh tự quản. Bạn chấp nhận những thực tế của bạn chính xác như nó là trong thực tế; nhưng bạn cảm nhận nó ở mức độ sâu nhất của cảm giác, ở mức độ rung động và năng lượng, không có định kiến và không có ảnh hưởng của những ý nghĩ. Trong bộ não, ở cấp độ sâu nhất của nhận thức, với sự giúp đỡ của sự chú ý liên tục, các kết nối mới sẽ được tạo ra, xác định một cách nhận thức hoàn toàn khác về thực tế. Nhưng với chúng ta thì mọi thứ lại ngược lại. Chúng ta liên tục cho phép các ý tưởng về thế giới bên ngoài hình thành các kết nối thần kinh của chúng ta và sự cân bằng bên trong không nên phụ thuộc vào các hiện tượng bên ngoài. **NHỮNG HOÀN CẢNH KHÔNG CÓ Ý NGHĨA GÌ, CHỈ CÓ TRẠNG THÁI NHẬN THỨC CỦA TÔI CÓ Ý NGHĨA**. Chính từ "thiền" trong tiếng Phạn có nghĩa là "không bị đánh giá, không có sự so sánh, không có sự tương ứng". Bạn không cố gắng trở thành người khác, vì bạn hài lòng với mọi thứ hiện tại. Để vượt lên trên sự đau khổ của thực tại vật lý, cần phải hoàn toàn chấp nhận nó, đồng ý với nó; kết quả là, nó trở thành một cái gì đó bên trong bạn, và không phải bạn là một cái gì đó bên trong nó. Làm thế nào để học cách sống theo cách mà nhận thức không còn mâu thuẫn với nội dung của nó? Làm thế nào để giải tỏa trái tim của những tham vọng nhỏ nhặt?

Trong nhận thức, những thay đổi cơ bản phải xảy ra, một sự thay đổi căn bản trong định hướng từ thế giới bên ngoài vào thế giới bên trong. Đây là một cuộc cách mạng gây ra không chỉ bởi ý chí và nỗ lực, mà còn bởi sự khiêm tốn, bằng cách chấp nhận thực tế như nó vốn có. Hình ảnh của trái tim rộng mở của Chúa Kitô truyền tải một cách mạnh mẽ ý tưởng rằng chúng ta phải mở rộng tiếp đón mọi đau khổ và chấp nhận hoàn toàn mọi thứ nếu chúng ta muốn mở ra cho nguồn cội tiến hóa. Điều này không có nghĩa là bạn trở thành một người khổ đạo, bởi vì bạn không tìm kiếm nỗi đau khổ; nhưng khi nỗi đau khổ tất yếu xuất hiện, thì bạn đơn giản chấp nhận thực tế như nó vốn có; thay vì phấn đấu cho một thực tế khác. Trong một thời gian dài, người Hawaii tin rằng chúng ta biết sự thật trong trái tim mình. Trái tim có trí thông minh riêng, khác biệt như bộ não. Người Ai Cập tin rằng trái tim con người chứ không phải bộ não của con người là nguồn trí tuệ của con người, trái tim được coi là trung tâm của tâm hồn và tính cách. Lời nói thiêng liêng truyền qua trái tim, tiết lộ cho người Ai Cập cổ đại Kiến thức về Con đường chân chính của họ. trên tờ giấy cói này mô tả việc cân đo trái tim. Người Ai Cập coi đó là một ân sủng để bước vào thế giới bên kia với một trái tim nhẹ nhàng. Điều này có nghĩa là bạn đã sống rất tốt. Có một trạng thái nguyên thủy phổ quát mà con người trải qua trong quá trình đánh thức trung tâm trái tim - đây là kinh nghiệm về năng lượng của chính họ, như năng lượng của vũ trụ. Khi bạn cho phép bản thân cảm nhận được tình yêu này, trở thành tình yêu này và khi bạn kết nối thế giới bên trong của mình với thế giới bên ngoài, thì mọi thứ sẽ trở thành một.

Làm thế nào bạn có thể cảm thấy âm nhạc của các lĩnh vực? Làm thế nào để mở trái tim ra? Sri Ramana Maharshi đã nói: "Thiên Chúa sống trong bạn như bạn sống trong Ngài và bạn không nên

làm bất cứ điều gì để nhận ra Chúa hoặc tự nhận ra. Đây là trạng thái tự nhiên và thực sự của bạn. Chỉ cần thả lỏng mọi sự tìm kiếm, hướng sự chú ý của bạn vào bên trong và hướng tâm trí của bạn vào chính chúng ta, tỏa sáng trong chính trái tim của bạn”. Một cách trực tiếp và ngay lập tức như tự nghiên cứu cho phép bạn trải nghiệm điều này từ kinh nghiệm của chính mình. Khi bạn thiền và quan sát cảm giác bên trong và cuộc sống bên trong của bạn, thì bạn đang chứng kiến những thay đổi thực tế. Trong khi năng lượng thay đổi hình dạng của nó, bạn có thể quan sát những thay đổi này, biểu hiện trong sự xuất hiện và biến mất của những cảm giác của bạn. Mức độ mà con người phát triển hoặc trở nên giác ngộ tương ứng với mức độ mà con người đã phát triển khả năng thích ứng với thời điểm hiện tại hoặc khả năng biến thành một niềm vui những thay đổi liên tục của hoàn cảnh, đau khổ và khoái lạc. Nhà văn Lev Tolstoy, người đã viết cuốn tiểu thuyết “Chiến tranh và Hòa bình” đã lưu ý rằng “MỌI NGƯỜI ĐỀU NGHĨ ĐỂ THAY ĐỔI THẾ GIỚI, NHƯNG KHÔNG CÓ AI NGHĨ ĐỂ THAY ĐỔI CHÍNH MÌNH”. Darwin cũng lưu ý rằng “Đặc tính quan trọng nhất đối với sự sinh tồn của một loài không phải là sức mạnh hay trí thông minh, mà là khả năng thích nghi với sự thay đổi”. Bạn phải trở nên lão luyện trong việc thích nghi.

Giáo lý Phật giáo “Anichcha” tuyên bố: “Mọi thứ phát sinh và biến mất, mọi thứ thay đổi, liên tục thay đổi”. Đau khổ chỉ tồn tại bởi vì chúng ta trở nên gắn bó với một hình thức nhất định. Khi bạn kết nối với phần “quan sát” của chính mình, với sự hiểu biết về “Anichcha”, thì niềm hạnh phúc sẽ nảy sinh trong lòng. Trong suốt lịch sử của mình, các vị thánh và nhà khổ hạnh, hiền nhân và người yoga nhất trí về mô tả sự kết hợp thiêng liêng xảy ra trong trái tim. Đây là trong các tác phẩm của thánh Gioan Báp-tít, thơ của Rumi, trong các giáo lý Mật tông của Ấn Độ. Các giáo lý khác nhau cố gắng để thể hiện sự bí mật khó nắm bắt của trái tim. Trong trái tim có một sự kết hợp của Shiva và Shakti, sự can đảm nam tính thâm nhập vào vòng xoáy của cuộc sống và sự thay thế nữ tính cho các thay đổi, quan sát và chấp nhận vô điều kiện mọi thứ như nó vốn có. Để mở lòng, bạn phải mở lòng mình cho những sự thay đổi; để sống trong một thế giới dường như quá chật hẹp đối với chúng ta, nhảy múa với nó, tham gia vào nó, sống một cuộc sống đầy đủ, yêu thương thực sự; nhưng để biết rằng nó không nhất quán và cuối cùng tất cả các hình thức sẽ tan biến và thay đổi. Phước lành là năng lượng đáp ứng với sự tĩnh lặng. Nó xuất hiện từ việc làm sạch nhận thức khỏi tất cả mọi thứ. Cốt lõi của năng lượng phước lành này được sinh ra trong sự im lặng nghĩa là Nhận thức; Nhận thức mới của Trái tim; Nhận thức mà liên kết với tất cả các Tạo vật.