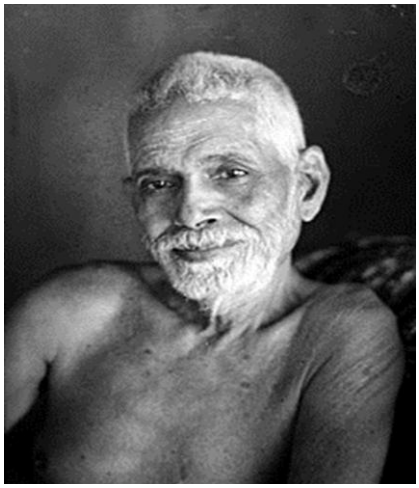
Be as you are – The teachings of sri Ramana Maharshi

HÃY LÀ NHƯ CHÂN TÁNH CỦA BẠN
Giáo lý của sri Ramana Maharshi



Giới thiệu

Năm 1896, một cậu học sinh mười sáu tuổi đã rời khỏi gia đình và, bị thúc đẩy bởi một sức mạnh bên trong, từ từ tìm đường đến Arunachala, một ngọn núi linh thiêng và trung tâm hành hương ở Nam Ấn Độ. Khi cậu ấy đến, cậu ta đã vứt bỏ tất cả tiền bạc và tài sản của mình và tự bỏ đi chính bản thân mình với một nhận thức mới khám phá rằng bản chất thực sự của cậu ta là vô hình tướng, là ý thức nội tại. Nhận thức này hấp thu cậu ấy rất mãnh liệt khiến cậu ấy hoàn toàn không biết gì về cơ thể mình và thế giới; côn trùng nhai đi một phần của chân cậu ấy, cơ thể cậu đang dần trôi đi sức sống bởi vì cậu ấy hiếm khi có đủ ý thức để ăn uống, đầu tóc và móng tay dài ra không thể kiểm soát được. Sau hai hoặc ba năm trong trạng thái này, cậu ấy bắt đầu quay trở lại trạng thái bình thường một cách chậm chạp, quá trình này đã được kết thúc sau nhiều năm.

Ngộ giác của cậu ấy rằng bản thân mình chính là cái ý thức không bị ảnh hưởng bởi quá trình chuyển đổi vật lý này và nó vẫn liên tục và không bị hạn chế trong suốt phần đời còn lại của cậu. Trong theo cách nói của người Hindu, cậu đã ‘chứng ngộ Chân Ngã’ (the Self); nghĩa là cậu ấy đã nhận ra bằng kinh nghiệm trực tiếp rằng không có gì tồn tại ngoài một ý thức không thể phân chia và phổ quát toàn vũ trụ, khi không biểu lộ thì là sự hiện hữu hoặc tánh nhận thức, khi được biểu lộ thì là hình tướng của toàn vũ trụ.

Thông thường, nhận thức này chỉ được tạo ra sau một thời gian dài và gian khổ tu hành nhưng trong trường hợp này nó đã xảy ra một cách tự nhiên, không cần nỗ lực hoặc mong muốn trước. Venkataraman, cậu học sinh mười sáu tuổi, ở một mình trong căn phòng trên lầu của cậu ở nhà của chú ở Madurai (gần cực nam của Ấn Độ) khi cậu đột nhiên bị bao trùm bởi một nỗi sợ hãi cái chết dữ dội. Sau đó vài phút cậu ấy đã trải qua một trải nghiệm mô phỏng cái chết, khi đó lần đầu tiên cậu ấy nhận thức một cách có ý thức rằng chân tánh của cật là không thể bị phá hủy và nó không liên quan đến cơ thể, tâm trí hoặc nhân cách. Nhiều người đã báo cáo về những trải nghiệm bất ngờ tương tự nhưng chúng hầu như luôn luôn là tạm thời. Trong trường hợp của Venkataraman, trải nghiệm này là vĩnh hằng và không thể thay đổi. Từ đó, việc ý thức mình là một con người cá nhân không còn tồn tại và nó không bao giờ hoạt động trở lại trong cậu ấy. Venkataraman không nói với ai về kinh nghiệm của mình và trong sáu tuần, cậu ta giữ vẻ ngoài của một cậu học sinh bình thường. Tuy nhiên, cậu ấy nhận thấy đây là một việc ngày càng khó duy trì và cuối cùng trong khoảng thời gian sáu tuần này, cậu ấy đã từ bỏ gia đình và trực tiếp đến thánh sơn Arunachala.

Sự lựa chọn núi Arunachala không phải là ngẫu nhiên. Trong suốt cuộc đời ngắn ngủi của ông ấy ông luôn gắn với núi Arunachala của Thượng Đế, và một bí mật lớn lao đã hé lộ với ông rằng ngọn không phải là một cõi trời nào đó, mà nó là một thực thể trần gian hữu hình. Bản thân ngọn núi nó từ lâu đã được những người theo đạo Hindu coi là biểu hiện của thần Shiva, một vị thần Hindu, và trong những năm sau đó Venkataraman thường nói rằng sức mạnh tâm linh của Arunachala đã mang lại sự chứng ngộ Chân Ngã của ông. Tình yêu của ông ấy dành cho ngọn núi lớn đến nỗi kể từ ngày ông ấy đến năm1896 cho đến khi qua đời vào năm 1950, không ai có thể

thuyết phục ông rời khỏi núi qua hai dặm. Sau một vài năm sống trên sườn dốc của nó, nhận thức bên trong của ông ấy bắt đầu biểu hiện ra như một ánh hào quang tâm linh bên ngoài. Sự rạng rỡ này đã thu hút một một nhóm nhỏ những người tín đồ và, mặc dù ông ấy vẫn im lặng trong hầu hết thời gian, ông đã bắt đầu vào sự nghiệp giảng dạy. Một trong những tín đồ đầu tiên của ông ấy, bị ấn tượng bởi sự thánh thiện và trí tuệ hiển nhiên của chàng trai trẻ, quyết định đổi tên ông thành là Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Bhagavan có nghĩa là Thượng Đế hay Thần Linh, Sri là một danh hiệu kính trọng của người Ấn Độ, Ramana là sự rút gọn lại từ Venkataraman và Maharshi có nghĩa là 'tiên tri vĩ đại" trong tiếng Phạn. Cái tên này được ưu ái và đồng thuận bởi những người tín đồ khác của ông ấy và nó nhanh chóng trở thành danh hiệu mà ông ấy được biết đến với thế giới.

Ở giai đoạn này của cuộc đời, Sri Ramana rất ít nói và như vậy những lời dạy của ông đã được truyền đi theo một cách khác thường. Thay vì đưa ra những hướng dẫn bằng lời nói, ông liên tục tạo ra một sức mạnh thầm lặng hoặc sức mạnh làm tĩnh lặng tâm trí những người hợp cách và đôi khi thậm chí còn cho họ trải nghiệm trực tiếp về trạng thái mà bản thân ông ấy vĩnh viễn đắm chìm trong. Trong những năm sau đó, ông ấy trở nên nói nhiều hơn sẵn sàng đưa ra những lời dạy bằng lời nói, nhưng ngay cả sau đó, sự truyền đạt tĩnh lặng luôn có sẵn cho những người có thể thực hiện tiếp thu tốt. Trong suốt cuộc đời của mình, Sri Ramana đã nhấn mạnh rằng điều này dòng quyền năng thầm lặng đại diện cho những giáo lý của ông ấy một cách trực tiếp và tập trung nhất. Tầm quan trọng của điều này được ông nhắc đến thường xuyên rằng hiệu quả rằng những lời dạy bằng lời nói của ông ấy chỉ được đưa ra cho những người không thể hiểu được sự im lặng của ông.

Năm tháng trôi qua, ông ngày càng trở nên nổi tiếng hơn. Một cộng đồng phát triển lên xung quanh ông, hàng nghìn vị khách đã đổ xô đến gặp ông và trong hai mươi năm cuối đời ông đã được công nhận một cách rỗng rãi là vị thánh nổi tiếng và được tôn kính nhất của Ấn Độ . Một số trong hàng ngàn người này bị thu hút bởi sự bình yên mà họ cảm thấy trong sự hiện diện của ông, những người khác có cơ duyên đã được ông hướng dẫn tâm linh và giải thích các giáo lý tôn giáo, và một số chỉ đến để nói với ông ấy những vấn đề của họ. Dù lý do của họ là gì thì gần như tất cả những người tiếp xúc với ông đều bị ấn tượng bởi sự giản dị và khiêm tốn của ông. Ông luôn sẵn lòng tiếp đón khách trong hai mươi bốn giờ một ngày bằng cách sinh hoạt và ngủ trong một hội trường chung nơi mà mọi người luôn có thể tiếp cận và tài sản riêng duy nhất của ông là một tấm khố vải, một cái thau nước và một cái gậy chống. Mặc dù ông được hàng ngàn người tôn thờ như một vị Chúa sống, ông vẫn từ chối cho phép bất cứ ai đối xử với ông như một người đặc biệt và ông luôn từ chối nhận bất cứ lễ vật gì nếu nó không được chia sẻ cho mọi người trong đạo tràng một cách bình đẳng. Ông đã san sẻ các công việc chung và trong nhiều năm, ông đã thức dậy lúc 3 giờ sáng để chuẩn bị thức ăn cho cư dân của đạo tràng. Ý thức bình đẳng của ông đã trở thành huyền thoại. Khi có khách đến gặp ông – không hề xảy ra sự khác biệt nào cho dù họ có là VIP, nông dân hay động vật – họ tất cả sẽ được đối xử với sự tôn trọng và cân nhắc như nhau. Mối quan tâm bình đẳng của ông thậm chí còn mở rộng đến các cây cối địa phương; ông buồn lòng từ việc những tín đồ hái hoa hoặc bỏ chúng đi và ông cố đảm

bảo rằng bất cứ khi nào trái cây được hái từ các cây của đạo tràng, nó sẽ phải luôn luôn được thực hiện theo cách mà cây chỉ bị ảnh hưởng ít đau đớn tới mức tối thiểu.

Trong suốt thời kỳ này (1925-50) trung tâm của đời sống đạo tràng là hội trường nhỏ nơi Sri Ramana sống, ngủ và thuyết giảng. Ông đã giành hầu hết thời gian trong ngày của ông ngồi ở một góc để tỏa ra sức mạnh thầm lặng của mình và đồng thời trả lời các câu hỏi từ luồng khách ghé thăm liên tục, những người đã tới thăm ông từ mọi nơi trên thế giới. Ông hiếm khi viết những ý tưởng của mình vào giấy và do đó, các câu trả lời bằng lời nói được đưa ra trong thời kỳ này (cho đến nay là tài liệu tốt nhất về cuộc đời của ông) đại diện cho nguồn giáo lý lớn nhất còn sót lại của ông. Những lời dạy bằng lời nói này được truyền ra một cách chân chính từ minh triết trực tiếp của ông rằng ý thức là thực tại tồn tại duy nhất. Do đó, tất cả những lời giải thích và hướng dẫn của ông đều hướng đến thuyết phục những tín đồ của mình rằng đây là trạng thái thực sự và tự nhiên của họ. Rất ít những người theo ông có khả năng đồng hóa chân lý này trong dạng cao nhất và ít pha loãng nhất và vì vậy ông thường điều chỉnh giáo lý để phù hợp với sự hiểu biết hạn chế của người dân, những người đã đến gặp ông để xin lời khuyên. Khuynh hướng này có thể tạo ra sự phân biệt nhiều cấp độ khác nhau trong giáo lý của Ngài. Mức độ cao nhất có thể được diễn đạt bằng lời ông sẽ nói rằng ý thức duy nhất tồn tại. Nếu người khác hoài nghi phát ngôn này, ông có thể nói rằng nhận thức về sự thật này bị che khuất bởi những ý tưởng tự phụ của tâm trí và rằng nếu những ý tưởng này bị loại bỏ thì sau đó thực tại của ý thức sẽ được tiết lộ. Hầu hết những tín đồ sẽ nhận thấy cách tiếp cận cấp cao này hơi quá lý thuyết – họ đắm chìm trong những ý tưởng tự giới hạn bản thân đến nỗi Sri Ramana khuyến khích họ rằng họ sẽ cảm thấy rằng sự thật về ý thức sẽ chỉ được tiết lộ cho họ nếu họ trải qua một thời gian tu hành lâu dài. Để làm hài lòng những người như vậy Sri Ramana đã quy định một phương pháp tự chú ý sáng tạo mà ông gọi là Vấn Ngã (Self-Enquiry). Ông đã đề xuất kỹ thuật này thường xuyên và mạnh mẽ vì thế nó được nhiều người coi là mô-típ đặc biệt nhất trong giáo lý của ông.

Ngay cả khi đó, nhiều người vẫn chưa hài lòng và họ sẽ tiếp tục yêu cầu lời khuyên về các phương pháp khác hoặc cố gắng thu hút ông vào các cuộc thảo luận triết học lý thuyết. Với những người như vậy Sri Ramana sẽ tạm thời từ bỏ quan điểm tuyệt đối của mình và cho lời khuyên thích hợp về bất kỳ mức độ nào mà nó được yêu cầu. Nếu trong những dịp như vậy mà ông chấp nhận và chứng thực nhiều những quan niệm sai lầm của vị khách đối với bản thân họ cũng chỉ nhằm thu hút sự chú ý của họ đến một số khía cạnh trong lời dạy của ông mà ông cảm sẽ giúp họ hiểu rõ hơn về quan điểm thực tế của họ. Không thể tránh khỏi, chính sách sửa đổi giáo lý này của ông để đáp ứng nhu cầu của những người khác nhau dẫn đến nhiều mâu thuẫn. Ví dụ, ông có thể, nói với một người rằng bản ngã cá nhân là không tồn tại và sau đó quay sang người khác và mô tả chi tiết về cách bản ngã cá nhân hoạt động, tích lũy nghiệp và tái sinh. Một số người quan sát có thể nói rằng những tuyên bố mâu thuẫn như vậy có thể là cả hai đều đúng khi nhìn từ các quan điểm khác nhau, nhưng tuyên bố rõ ràng có giá trị hơn khi nó được xem từ quan điểm tuyệt đối về trải nghiệm của Sri Ramana. Điều vị thế này, ta có thể tóm tắt bởi tuyên bố của ông rằng ý thức duy nhất tồn tại, cuối cùng là thước đo chân lý duy nhất và tối hậu trong những tuyên bố khác nhau và mâu thuẫn. Các mức độ khác nhau tương ứng với độ pha loãng khác nhau của chân lý.

Ghi nhớ điều này, tôi đã cố gắng sắp xếp tài liệu trong cuốn sách này theo cách mà những lời dạy cao nhất của ông ấy có trước và ít nhất quan trọng hoặc những cái bị loãng nhất cuối cùng. Ngoại lệ duy nhất là một chương trong đó ông nói về những lời dạy tĩnh lặng của mình. Nó phải là ở một nơi nào đó gần đầu nhưng tôi thấy nó phù hợp hơn cho một nhiều lý do để đưa nó vào một phần khoảng nửa chặng đường cuốn sách. Tôi quyết định về cấu trúc tổng thể này vì hai lý do. Đầu tiên nó mang lại cho người đọc có cơ hội đánh giá tầm quan trọng tương đối của các ý tưởng được trình bày, và thứ hai, và quan trọng hơn, đó là phương pháp giảng dạy ưa thích của riêng Sri Ramana. Khi khách đến thăm gặp ông, ông sẽ luôn cố gắng thuyết phục họ với những giáo lý cấp cao và chỉ khi họ có vẻ không muốn chấp nhận chúng thì ông có giảm bớt câu trả lời của mình và phát ngôn từ một cấp độ tương đối hơn.

Những giáo lý đã được trình bày dưới dạng một loạt các các câu hỏi và câu trả lời trong đó Sri Ramana nêu quan điểm của mình về các chủ đề khác nhau. Mỗi chương được dành cho một chủ đề khác nhau và mỗi chủ đề được mở đầu bằng một vài nhận xét giới thiệu hoặc giải thích. Các câu hỏi và câu trả lời tạo thành phần lớn của mỗi chương đã được lấy từ nhiều nguồn và lắp ráp theo cách như vậy giống như chúng tạo ra vẻ ngoài của một cuộc trò chuyện liên tục. Tôi buộc phải áp dụng phương pháp này vì không có các cuộc đối thoại dài sẵn có bao gồm toàn bộ quan điểm về bất kỳ chủ đề cụ thể nào. Đối với những người quan tâm, các nguồn trích dẫn tạo nên các cuộc hội thoại đều là được liệt kê ở cuối sách. Sri Ramana thường trả lời các câu hỏi với một trong ba câu hỏi ngôn ngữ bản địa của Nam Ấn Độ: Tamil, Telugu và Malayalam. Không có đoạn băng ghi âm nào được thực hiện và hầu hết các câu trả lời của ông là được các thông dịch viên chính thức của ông viết ra bằng tiếng Anh. Bởi vì một số thông dịch viên không hoàn toàn thông thạo Tiếng Anh, một số phiên âm khó hiểu không có từ ngữ tương ứng hoặc được viết bằng một thứ tiếng Anh khó hiểu, đôi khi khiến lời của Sri Ramana nghe giống như một người Victoria hào hoa. Tôi đã làm khác văn bản đã xuất bản bằng cách sửa chữa một số trường hợp tồi tệ nhất về vấn đề trên. Tôi cũng đã lược bỏ bớt những câu hỏi đáp đi lạc quá xa từ chủ đề đang được thảo luận. Xuyên suốt cuốn sách, trước câu hỏi đặt ra sẽ được viết là H, trước câu trả lời của Sri Ramana sẽ được viết là Đ.

Các văn bản gốc mà từ đó ghi chép các cuộc trò chuyện này được viết đặc trưng bởi rất nhiều chữ in hoa. Tôi có đã loại bỏ hầu hết chúng, chỉ để lại ba thuật ngữ, Guru (Đạo Sư), Self (Chân Ngã) và Trái tim (the Heart), được viết hoa nhất quán. Sri Ramana thường sử dụng các thuật ngữ này như từ đồng nghĩa với ý thức (consciousness) và bất cứ nơi nào ý nghĩa này được ngụ ý, tôi đã giữ lại cách viết hoa để tránh nhầm lẫn.

- *David Godman*

Chân Ngã (the Self)

Tất cả những thế giới này dường như tồn tại một cách vững chắc bên trong cái đó, tất cả những thế giới là thuộc về cái đó, mà từ đó tất cả những thế giới này khởi sinh, tất cả vạn vật này tồn tại bởi vì cái đó, bởi cái đó mà tất cả những thế giới này hiện hữu tồn tại và nó cũng thực chất là tất cả vạn vật này – cái đó là thứ duy nhất tồn tại. Chúng ta hãy trân trọng cái Ngã đó, chính là cái thực tại, cái ở trong Trái Tim.

BẢN CHẤT CỦA CHÂN NGÃ

Tinh hoa trong giáo lý của Sri Ramana được truyền đạt với khẳng định rằng có một thực tại nội tại duy nhất, được trải nghiệm trực tiếp bởi tất cả mọi người, đồng thời là nguồn gốc, cái thể chất và tính chất thực của mọi thứ tồn tại. Ông ấy đã cho nó một số cái tên khác nhau, mỗi tên biểu thị một khía cạnh khác nhau của cùng một thực tại không thể chia cắt. Sự phân loại sau đây bao gồm tất cả các từ đồng nghĩa phổ biến hơn và giải thích ý nghĩa của thuật ngữ được sử dụng:

1. **Chân Ngã (the Self)**

Đây là thuật ngữ mà ông sử dụng thường xuyên nhất. Ông định nghĩa nó bằng cách nói rằng Chân Ngã hay cái Ta thực sự, trái ngược với những trải nghiệm có thể cảm nhận được, nó không phải là một trải nghiệm của cá nhân mà nó là nhận thức không mang tính cá nhân, nhận thức toàn khắp. Nó khác với cái tôi cá nhân, thứ mà ông thường nói rằng nó cơ bản là không tồn tại, là một sự ngụy tạo của tâm trí làm che lấp đi trải nghiệm thực sự về Chân Ngã. Ông khẳng định rằng Chân Ngã luôn hiện hữu và luôn luôn được kinh nghiệm nhưng ông nhấn mạnh rằng người ta chỉ nhận thức một cách có ý thức về nó thực sự khi các khuynh hướng tự giới hạn của tâm trí đã bị ngừng lại. Sự tự nhận thức vĩnh viễn và liên tục được gọi là giác ngộ Chân Ngã (Self-realization).

2**. Sat-chit-ananda**

Đây là một thuật ngữ tiếng Phạn được dịch là tồn tại- ý thức-hạnh phúc. Sri Ramana đã dạy rằng Chân Ngã là sự hiện hữu thuần tánh, một nhận thức chủ thể rằng‘Ta là, Ta hiện hữu’ chứ không phải ‘Ta là cái này’ hoặc ‘Ta là cái kia’ . Không có chủ thể hoặc đối tượng trong Chân Ngã, chỉ có một nhận thức về sự tồn tại. Bởi vì nhận thức này là có tánh giác nên nó còn được gọi là ý thức. Kinh nghiệm trực tiếp của ý thức này, theo Sri Ramana, là một trạng thái hạnh phúc không bị gián đoạn và do đó thuật ngữ ananda hay phúc lạc cũng được sử dụng để mô tả nó.
Ba khía cạnh này, hiện hữu, ý thức và phúc lạc, được trải nghiệm như một chỉnh thể nhất thể chứ không phải là những thuộc tính riêng biệt của Chân Ngã. Chúng không thể tách rời cũng giống như tính ẩm ướt, sự trong suốt và tính thể lỏng là những thuộc tính không thể tách rời của nước.

3. **Thượng Đế (God)**

Sri Ramana cho rằng vũ trụ được duy trì bởi sức mạnh của Chân Ngã. Vì những người theo tôn giáo thường quy sức mạnh này cho Thượng Đế nên ông thường dùng từ Thượng Đế như một từ đồng nghĩa với Chân Ngã. Ông cũng đã sử dụng những từ như

Brahman, đấng tối cao của Ấn Độ giáo, và Siva, cái tên của người Hindu dành cho Đức Thượng Đế theo cách tương tự. Thượng Đế của Sri Ramana không phải là một Thượng Đế cá nhân, Ngài là bản thể vô hình duy trì vũ trụ. Ngài không phải là người tạo ra vũ trụ, vũ trụ chỉ đơn thuần là một biểu lộ từ quyền năng vốn có của ngài; ngài không thể tách rời khỏi vũ trụ, nhưng ngài không bị ảnh hưởng bởi sự xuất hiện của nó hoặc sự biến mất của nó.

4. **Trái Tim (the Heart)**

Sri Ramana thường xuyên sử dụng từ tiếng Phạn Hridayam khi ông nói về Chân Ngã. Nó thường được dịch là trái tim, nhưng dịch sát nghĩa hơn sẽ là 'trung tâm'. Khi sử dụng thuật ngữ cụ thể này, ông không ngụ ý rằng ở đó là một vị trí hoặc trung tâm cụ thể của Chân Ngã, ông chỉ đơn thuần chỉ ra rằng Chân Ngã là nguồn gốc mà từ đó mọi hình tướng được biểu lộ.

5. ***Jnana***

Kinh nghiệm về Chân Ngã đôi khi được gọi là *jnana* hoặc tri thức. Thuật ngữ này không nên được hiểu là có một người có kiến thức về Chân Ngã, bởi vì trong trạng thái Nhận thức về Chân Ngã, không hề có chỗ tồn tại của cái biết và cũng không có gì là tách biệt khỏi Ta để có thể được biết đến. Tri thức đích thực, hay *jnana*, không phải là một đối tượng của kinh nghiệm, cũng không phải là sự hiểu biết về một trạng thái nào khác đi so với chủ thể cái biết; nó là một nhận thức trực tiếp và tri giác về một thực tại duy nhất trong đó các chủ thể và các đối tượng đã không còn tồn tại. Một người được thành lập ở trạng thái này là được gọi là *Jnani*.

6. ***Turiya* và *Turiya*ta**

Triết học Ấn Độ giáo định đề ra ba cấp độ xen kẽ của ý thức tương đối: tỉnh thức, nằm mơ và ngủ sâu. Sri Ramana tuyên bố rằng Chân Ngã là cái thực tại ẩn bên dưới hỗ trợ sự xuất hiện của ba trạng thái tạm thời trên. Bởi vì điều này đôi khi ông gọi Chân Ngã là *turiya* avastha hoặc trạng thái thứ tư. Ông cũng thỉnh thoảng sử dụng từ *turiya*tita, có nghĩa là 'vượt qua trạng thái thứ tư', để chỉ ra rằng không thực sự có bốn trạng thái, duy chỉ có một trạng thái siêu việt thực sự.

7. **Các thuật ngữ khác**

Ba thuật ngữ khác cho Chân Ngã cũng đáng được chú ý. Sri Ramana thường nhấn mạnh rằng Chân Ngã là trạng thái thực và tự nhiên của con người, và vì lý do này, ông thỉnh thoảng sử dụng thuật ngữ sahaja sthiti, nghĩa là trạng thái tự nhiên, và swarupa, nghĩa là hình thức thực hay bản chất thực. Ông cũng sử dụng từ 'tĩnh lặng' để chỉ ra rằng Chân Ngã là một trạng thái im lặng không suy nghĩ, không bị quấy rầy, an bình và hoàn toàn tĩnh tại.

H: Thực tại là gì?

Đ: Thực tại phải là thứ luôn luôn chân thực. Nó không phải thứ gắn với các hình tướng và tên tuổi. Thứ ẩn bên dưới làm nền tảng cho những cái đó chính là thực tại. Nó làm cơ sở cho những giới hạn, nhưng bản thân nó là vô hạn. Nó không bị ràng buộc. Nó làm nền tảng cho những thứ không thực, nhưng chính nó là thực. Thực tại là thứ hiện hữu. Nó là như chính nó. Nó siêu việt qua ngôn từ. Nó nằm ngoài các biểu đạt như ‘ có tồn tại, không tồn tại ”, v.v.

Thực tại là ý thức thuần tánh (pure consciousness), thứ mà sẽ vẫn còn duy trì lại sau khi vô minh bị tiêu diệt cùng với tri thức về các đối tượng, là Chân Ngã đứng một mình. Trong Brahma-swarupa [hình thức thực của *Brahman*], vốn là nhận thức Chân Ngã bất tận, không hề có chút vô minh. Thực tại tỏa sáng hoàn chỉnh, không có khổ đau và không có thân thể, không chỉ khi thế giới được biết đến mà còn khi thế giới không được biết, chính là hình thức thực của bạn [nija-swarupa].

Sự rạng rỡ của ý thức-hạnh phúc, dưới dạng một tánh nhận thức (awareness) tỏa sáng như nhau khắp cả bên trong và bên ngoài, là tối cao và thực tại phúc lạc nguyên thủy. Hình thức của nó là sự tĩnh lặng và nó được các *Jnani*s (bậc giác ngộ) tuyên bố là trạng thái tối hậu và không thể bị cản trở của tri thức chân chính [*jnana*]. Hãy biết rằng *jnana* đứng một mình là không vướng mắc chấp chước; duy chỉ *jnana* là sự thuần khiết; *jnana* là sự thành tựu của Thượng đế; *jnana* không quên đi rằng về Chân Ngã một mình là bất tử; *jnana* một mình là tất cả.

H: Cái Nhận Thức đó là gì và làm thế nào người ta có thể có được và ươm mầm nó?

Đ: Bạn chính là tánh nhận thức. Nhận thức là một tên gọi khác dành cho bạn. Vì bạn là nhận thức nên không cần phải đạt được hoặc ươm mầm nó. Tất cả những gì mà bạn phải làm là từ bỏ nhận thức về những thứ khác, những thứ mà không phải là Chân Ngã. Nếu một người từ bỏ nhận thức về chúng thì nhận thức thuần tánh độc lập sẽ duy tại, và đó là Chân Ngã.

H: Nếu Chân Ngã có nhận thức về chính nó, tại sao tôi không thể nhận thức về nó ngay bây giờ?

Tánh nhị nguyên không hề tồn tại. Tri thức hiện tại của bạn là do bản ngã và chỉ mang tính chất tương đối. Tri thức tương đối yêu cầu một chủ đề và một đối tượng, trong khi nhận thức về Chân Ngã là tuyệt đối và không hề cần đối tượng.
Sự hồi tưởng cũng có tính chất tương đối, đòi hỏi một đối tượng phải đã được ghi nhớ và một chủ thể cần nhớ lại. Khi không có đối ngẫu nhị nguyên, còn có ai để nhớ về ai? Chân Ngã luôn luôn hiện hữu. Mỗi người đều muốn biết Chân Ngã. Một người cần sự giúp đỡ nào khác để mà tự biết chính mình sao? Mọi người luôn muốn xem Chân Ngã như một cái gì đó mới. Nhưng nó là vĩnh hằng và vẫn như vậy ngay từ đầu. Người ta mong muốn được thấy nó như một ánh sáng rực rỡ, v.v.. Làm thế nào nó có thể được như vậy? Nó không phải là ánh sáng, cũng không phải bóng tối. Nó chỉ là như nó là. Nó không thể được định nghĩa.
Định nghĩa tốt nhất là ‘Ta chính là như ta tồn tại’ (I am that I am). Kinh sách nói rằng Chân Ngã có kích thước của ngón tay cái của một người, đầu của sợi tóc, một tia lửa

điện, rộng lớn, nhỏ hơn cả cái nhỏ nhất, v.v. Chúng không có cơ sở thực tế. Nó chỉ là hiện hữu, nhưng khác với thực và cái không thực; nó là tri thức, nhưng khác với cái tri thức và cái ngu dốt. Làm thế nào nó có thể được định nghĩa? Nó chỉ đơn giản là hiện hữu.

H: Khi một người chứng ngộ Chân Ngã, anh ta sẽ nhìn thấy gì?

Đ: Không có nhìn thấy. Tánh nhìn chỉ là hiện hữu. Trạng thái chứng ngộ Chân Ngã, như chúng ta gọi, không phải là đạt được điều gì đó mới mẻ hoặc đạt tới mục tiêu nào đó xa vời, nhưng chỉ đơn giản là thứ mà bạn luôn là như vậy và đã vẫn luôn là như vậy. Tất cả những gì cần thiết là nhận ra những thứ không đúng sự thực. Tất cả chúng ta đều xem những thứ giả tạm là thứ có thực. Chúng ta chỉ cần từ bỏ điều này. Sau đó, chúng ta sẽ nhận ra bản thể mình là Chân Ngã. Nói cách khác, hãy là chính mình. Sẽ đến lúc bạn sẽ cười vào chính mình vì đã cố gắng khám phá Cái Chân Ngã vốn dĩ rất hiển nhiên này. Vì vậy, những gì chúng ta có thể nói với câu hỏi này? Giai đoạn đó siêu việt người nhìn và cái được nhìn. Không có người chứng nhân ở đó để thấy bất cứ điều gì. Cái người đang nhìn thấy tất cả những điều này hiện giờ sẽ không còn tồn tại và Chân Ngã duy tại đó.

H: Làm thế nào để biết điều này bằng kinh nghiệm trực tiếp?

Đ: Nếu chúng ta nói về việc biết Chân Ngã, thì phải có hai ngã, một cái ngã là cái biết, cái khác là cái ngã được biết đến, và quá trình nhận biết. Trạng thái mà chúng ta gọi là giác ngộ chỉ đơn giản là chính bản thân mình, không biết bất cứ điều gì hoặc trở thành bất cứ điều gì. Nếu một người giác ngộ, sẽ là duy ngã tồn tại, duy ngã độc tôn. Người ta không thể mô tả trạng thái đó. Người ta chỉ có thể là cái đó. Tất nhiên, chúng ta đang nói về giác ngộ Chân Ngã một cách rất lỏng lẻo, cần có một thuật ngữ tốt hơn. Làm thế nào để hiện thực hóa thứ mà vẫn luôn luôn là thực?

H: Đôi khi ngài nói rằng Chân Ngã là tĩnh lặng. Tại sao lại thế?

Đ: Với người sống trong Chân Ngã là vẻ đẹp của sự trống vắng những suy nghĩ, họ đã không còn gì phải suy nghĩ đến nữa. Đó duy nhất mới xứng là trải nghiệm về tĩnh lặng đích thực, bởi vì trong trạng thái tối hậu đó, không có gì đắc được ngoài chính bản thân mình.

H: Tĩnh lặng (mouna) là gì?

Đ: Trạng thái vượt qua ngôn từ và suy nghĩ đó là mouna. Cái hiện hữu, đó là mouna. Làm thế nào mouna có thể được giải thích bằng lời? Các nhà hiền triết nói rằng trạng thái mà ý nghĩ 'Tôi' [bản ngã] không hề khởi lên một chút nào, một mình là Chân Ngã [swarupa] chính là sự tĩnh lặng [mouna]. Một mình Chân Ngã tĩnh lặng đó là Thượng đế; một mình Chân Ngã là jiva [linh hồn cá nhân]. Một mình Chân Ngã là thế gian cổ lão này.
Tất cả những tri thức khác chỉ là những kiến thức vụn vặt và tầm thường; các trải nghiệm về sự tĩnh lặng một mình là tri thức thực sự và hoàn hảo. Hãy biết rằng những

sự khác biệt khách quan không có thật mà chỉ là mà chúng chỉ được chồng chéo lên Chân Ngã, thứ thực sự là tri thức chân chính.

H: Khi mà các thân thể và nhiều bản ngã hoạt động chúng ở khắp mọi nơi, ta thực sự được quan sát vô số người, làm thế nào có thể nói rằng Chân Ngã là duy nhất?

Đ: Nếu quan niệm 'Tôi là thân thể này' được chấp nhận, thì sẽ có vô số cái ngã. Tại trạng thái mà quan niệm trên biến mất thì đó là Chân Ngã vì đã không còn đối tượng nào khác. Đó là lý do mà Chân Ngã được xem là duy nhất.

Vì bản thân cơ thể không tồn tại trong cái nhìn tự nhiên của Chân Ngã, nó chỉ có trong cái nhìn hướng ngoại của tâm trí vốn là bị mê hoặc bởi sức mạnh của ảo ảnh. Nói Chân Ngã là thứ sở hữu và điều khiển cơ thể là sai. Thế giới không tồn tại nếu không có thân thể, thân thể không bao giờ tồn tại nếu không có tâm trí, tâm trí không bao tồn tại nếu không có ý thức, ý thức chưa bao giờ tồn tại mà không có thực tại.

Đối với người khôn ngoan, người đã biết về Chân Ngã bằng cách định hướng bên trong mình,không còn biết gì khác ngoài Chân Ngã. Tại sao? Bởi vì cái bản ngã xác định dưới hình thức của một cơ thể là 'tôi' đã đã diệt vong, anh ta [người khôn ngoan] là ý thức tồn tại vô hình tướng. *Jnani* [người đã nhận ra Chân Ngã] biết mình là Chân Ngã và rằng không có gì, không phải cơ thể của anh ta hay bất cứ thứ gì khác, tồn tại ngoài Chân Ngã. Đối với một như vậy, đâu có sự khác biệt giữa việc có một cơ thể hay không có một cơ thể?

Nói là giác ngộ là sai. Đâu có gì để ngộ ra? Cái thực vẫn luôn là như mọi khi. Chúng ta không tạo ra bất kỳ điều gì mới hoặc đạt được một cái gì đó mà chúng ta không có trước đây. Trong sách có một minh họa như này, chúng ta đào một cái giếng và tạo ra một cái hố rất lớn. Không gian trong hố hoặc giếng đã không được tạo ra bởi chúng ta. Chỉ là chúng ta vừa xóa lớp đất lấp đầy không gian ở đó. Không gian vốn ở đó lúc đó và bây giờ cũng vẫn ở đó. Tương tự như vậy, chúng ta phải đơn giản loại bỏ tất cả các quan niệm đã tồn tại lâu dài bên trong chúng ta. Khi tất cả chúng đã được loại bỏ, Chân Ngã sẽ tỏa sáng một mình.

H: Nhưng làm thế nào để làm được điều này và đạt được giải thoát?

Đ: Giải thoát là chính bản chất của chúng ta. Chúng ta là vậy. Sự thực là chúng ta ước muốn giải thoát cho thấy rằng tự do khỏi mọi ràng buộc là chân tánh của chúng ta. Nó không phải thứ là mới mẻ cần đạt được. Tất cả những gì cần thiết là loại bỏ mọi quan niệm sai lầm rằng chúng ta bị ràng buộc. Khi chúng ta đạt được điều đó, sẽ không còn ham muốn hoặc suy nghĩ của bất kỳ loại nào. Khi mà người ta vẫn còn mong muốn sự giải thoát, thì bạn có thể nói rằng người đó vẫn còn đang bị trói buộc.

H: Đối với một người đã nhận ra Chân Ngã của mình, người ta nói rằng anh ta sẽ không có ba trạng thái tỉnh, mộng và ngủ sâu. Có phải đó là sự thật không?

Đ: Điều gì khiến bạn nói rằng họ không có ba trạng thái đó? Khi nói rằng tôi đã có một giấc mơ; Tôi đang trong giấc ngủ sâu; Tôi tỉnh táo ‘, bạn phải thừa nhận rằng bạn đã hiện hữu ở trong cả ba trạng thái. Điều đó chứng tỏ rằng bạn vẫn tại đó mọi lúc. Nếu bạn như hiện giờ thì bạn đang ở trong trạng thái tỉnh táo; điều này trở bị ẩn đi trong trạng thái mơ; và trạng thái mơ biến mất khi bạn đang chìm trong giấc ngủ sâu. Bạn đã ở đó, bạn ở tại bây giờ, và bạn vẫn hiện hữu như vậy mọi lúc. Ba trạng thái đó đến và đi, nhưng bạn luôn ở đó. Nó giống như một màn hình trình chiếu phim ảnh. Màn hình luôn ở đó nhưng một số loại hình ảnh xuất hiện trên màn hình và sau đó biến mất. Không có gì thực sự dính vào trên màn hình, nó vẫn là một màn hình. Tương tự, bạn vẫn là chính mình trong cả ba trạng thái. Nếu bạn biết điều đó, ba trạng thái sẽ không gây rắc rối cho bạn, cũng như những hình ảnh xuất hiện trên màn hình không dính vào nó. Trên màn hình, đôi khi bạn nhìn thấy một đại dương rộng lớn với những con sóng vô tận; điều đó biến mất. Một lần khác, bạn thấy lửa lan ra xung quanh; rồi nó cũng trôi biến mất. Màn hình ở đó trong cả hai dịp. Liệu cái màn hình có bị ướt với nước hay bị lửa thiêu rụi? Không có gì ảnh hưởng đến màn hình. Theo cách tương tự, những gì xảy ra trong trạng thái thức, mơ và ngủ hoàn toàn không ảnh hưởng đến bạn; bạn vẫn là Chân Ngã của chính bạn.

H: Điều đó có nghĩa là, mặc dù mọi người có cả ba trạng thái thức giấc, mơ và ngủ sâu, nhưng điều này không ảnh hưởng đến họ?

Đ: Đúng vậy là như vậy. Tất cả những trạng thái này đến và đi. Chân Ngã không bị quấy động; nó chỉ có một trạng thái.

H: Điều đó có nghĩa là một người như vậy sẽ chỉ ở trên thế giới này như một người quan sát?

Đ: Có thể nói như vậy; về điều này, sách Vidyaranya, trong chương thứ mười của Panchadasi, minh họa nó như ánh sáng được giữ trên sân khấu của một nhà hát. Khi một vở kịch đang được diễn thì ánh sáng ở đó, chiếu sáng, không có bất kỳ sự phân biệt nào đối với tất cả các diễn viên, cho dù họ là vua hoặc người hầu hoặc vũ công, và tất cả khán giả. Ánh sáng đó sẽ ở đó trước khi bộ phim bắt đầu, trong khi biểu diễn và cả sau khi màn trình diễn kết thúc. Tương tự, ánh sáng bên trong, tức là Chân Ngã, mang lại ánh sáng cho bản ngã, trí tuệ, ký ức và tâm trí mà bản thân nó không phải chịu các quá trình tăng trưởng và suy tàn. Mặc dù trong khi ngủ sâu và các trạng thái khác, không có cảm giác cái tôi và Chân Ngã trở nên không có thuộc tính và tiếp tục tỏa sáng chính nó. Thực ra, ý tưởng về Chân Ngã là người quan sát chỉ có trong tâm trí; nó không phải là chân lý tuyệt đối của Chân Ngã. Việc quan sát liên quan đến đồ vật được quan sát. Cả người quan sát và đối tượng quan sát của anh ta đều là những sáng tạo về tinh thần.

H: Tại sao ba trạng thái trên của ý thức lại thấp kém hơn về mức độ chân thật so với [*turiya*] trạng thái thứ tư? Thực chất mối quan hệ giữa ba trạng thái này và trạng thái thứ tư là gì?

Đ: Chỉ có một trạng thái, đó gọi là ý thức hoặc nhận thức hoặc sự tồn tại. Ba trạng thái thức, mơ và ngủ không thể là thực tại. Chúng chỉ đơn giản là đến và đi. Cái thực sẽ

luôn tồn tại. Cái ngã hoặc sự hiện hữu duy nhất tồn tại trong cả ba trạng thái là thực. Các ba trạng thái khác không phải thực và vì vậy không thể nói chúng có một mức độ chân thật nào đó như vậy. Chúng ta có thể nói đại khái như thế này. Hiện hữu hay ý thức là thực tại duy nhất. Ý thức cộng với thức tỉnh, ta gọi là thức tỉnh. Ý thức cộng với giấc ngủ, chúng ta gọi là giấc ngủ. Ý thức cộng với nằm mơ, chúng ta gọi là giấc mơ. Ý thức là màn hình mà tất cả các hình ảnh đến và đi. Màn hình là thật, những hoạt ảnh chỉ là bóng mờ trên đó. Bởi vì theo thói quen lâu dài chúng ta có cho rằng ba trạng thái này là thực, chúng ta gọi là trạng thái mà chỉ có nhận thức hay ý thức thuần tánh là trạng thái thứ tư. Tuy vậy không hề có trạng thái thứ tư mà chỉ có một trạng thái mà thôi.

Không có sự khác biệt giữa giấc mơ và trạng thái thức, ngoại trừ rằng giấc mơ là ngắn và thức thì kéo dài. Cả hai đều là sản phẩm của tâm trí. Bởi vì trạng thái thức kéo dài, chúng ta tưởng tượng rằng nó là trạng thái thực của chúng ta. Nhưng một vấn đề thực tế là, trạng thái thực của chúng ta là *turiya* hoặc trạng thái thứ tư, luôn luôn là như vậy và không biết gì khác tới ba trạng thái của thức, mơ hoặc ngủ. Bởi vì chúng ta gọi tên ba trạng thái bên kia nên ta gọi *turiya* là trạng thái thứ tư cho dễ hiểu. Nhưng thực sự thì nó không phải là một trạng thái mà là chân tánh thực sự và tự nhiên của Chân Ngã. Khi điều này được nhận ra, chúng ta sẽ biết nó không phải là *turiya* hay trạng thái thứ tư, vì với trạng thái thứ tư chỉ là tương đối, mà nó sẽ là *turiya*tita, trạng thái siêu việt.

H: Nhưng tại sao ba trạng thái này lại đến và đi trên trạng thái thực hay màn hình của Chân Ngã?

Đ: Ai đặt câu hỏi này? Liệu Chân Ngã có nói rằng những trạng thái này đến và đi? Đó là người quan sát nói rằng những điều này đến và đi. Người thấy và thứ được nhìn thấy cùng nhau tạo thành tâm trí. Hãy thử ngẫm xem tâm trí có thực sự tồn tại không. Sau đó, tâm trí hợp nhất trong Chân Ngã, và không có người thấy cũng không cái được thấy. Vì vậy, câu trả lời thực sự cho câu hỏi của bạn là: 'Chúng không đến cũng không đi'. Chân Ngã vẫn đơn độc như xưa. Ba trạng thái chỉ tồn tại khi ta không chịu truy vấn về chúng, khi ta làm điều đó, chúng sẽ chấm dứt. Tuy nhiên, dù có giải thích nhiều như nào như nữa, sự thật sẽ không trở nên rõ ràng cho đến khi một người đạt được sự chứng ngộ Chân Ngã và bạn sẽ tự hỏi làm thế nào mình lại đã mù quáng với điều hiển nhiên và duy nhất tồn tại lâu như vậy.

H: Sự khác biệt giữa tâm trí và Chân Ngã là gì?

Đ: Không hề có sự khác biệt. Tâm trí quay vào trong là Chân Ngã; quay ra ngoài, nó trở thành bản ngã và tất cả thế giới. Bông làm thành những bộ quần áo khác nhau mà chúng tôi gọi bằng nhiều tên khác nhau, vàng làm thành đồ trang trí khác nhau, chúng ta gọi bằng nhiều tên khác nhau. Nhưng tất cả quần áo đều vẫn là bông và tất cả các đồ trang trí vẫn là vàng. Một thứ thực, chỉ là có nhiều tên và hình tướng. Nhưng tâm trí không tồn tại ngoài Chân Ngã, nghĩa là nó không có tồn tại độc lập. Chân Ngã có tồn tại mà không có tâm trí, không bao giờ tâm trí không có Chân Ngã.

H: *Brahman* được cho là sat-chit-ananda (tồn tại – ý thức – hạnh phúc). Điều đó nghĩa là gì?

Đ: Đúng. Nó là như vậy. Cái tồn tại, chỉ tồn tại là 'sat'. Cái đó được gọi là *Brahman.* Ánh của 'sat' là 'chit' và bản chất của nó là 'ananda'. Nhưng hai thứ đó cũng không khác 'sat'. Cả ba cùng được gọi là *satchitananda.*

H: Nếu Chân Ngã là tồn tại (sat) và ý thức (chit), lấy lý do gì để ta nói rằng nó khác với cái tồn tại và cái không tồn tại, cái hữu thức và vô thức?

Đ: Mặc dù Chân Ngã là có thật, vì nó bao gồm tất cả mọi thứ, nhưng nó không hề có chỗ cho những câu hỏi liên quan đến tính hai mặt nhị nguyên về tánh thực hay không thực của nó. Do đó, nó được cho là khác với cái thực và cái không thực. Tương tự, mặc dù nó là ý thức, vì không có gì để nó biết hoặc để làm cho nó được biết đến, nó được cho là khác với cái hữu thức và vô thức. *Sat-chit-ananda* được cho là để chỉ ra rằng đấng tối cao không phải là *asat* (khác với hiện hữu), không achit (khác với ý thức) và không phải là một *anananda* (khác với hạnh phúc). Bởi vì chúng ta đang ở trong thế giới của hiện tượng nên chúng ta nói về Chân Ngã là *sat-chitananda.*

H: Ngài nói hạnh phúc hay phúc lạc (ananda) là chân tánh của chúng ta, điều đó thực sự là sao?

Đ: Phúc lạc hoàn hảo là *Brahman*. Yên bình hoàn hảo là của Chân Ngã. Cái đó một mình tồn tại và là ý thức. Cái được gọi là hạnh phúc duy chỉ bản chất của Chân Ngã; Chân Ngã không có gì khác hơn là hạnh phúc trọn vẹn. Cái được gọi là hạnh phúc tồn tại một mình. Biết được sự thật đó và an trụ trong trạng thái Chân Ngã tự tại, hưởng hạnh phúc vĩnh hằng.

Nếu một người nghĩ rằng hạnh phúc của anh ta là do những tác nhân bên ngoài và do của cải mình sở hữu, thì cũng dễ hiểu để kết luận rằng hạnh phúc của anh ta phải tăng theo sự gia tăng của tài sản và suy giảm theo tỷ lệ với sự giảm đi của chúng. Vì vậy, nếu anh ta không có của cải, hạnh phúc nên là con số không. Nhưng kinh nghiệm thực tiễn của con người là gì? Có phù hợp với quan điểm này hay không? Trong giấc ngủ sâu, con người không có của cải, kể cả cơ thể của chính mình. Thay vì không vui, người ta lại thấy khá hạnh phúc. Mọi người đều mong muốn một giấc ngủ ngon. Ta có thể kết luận là hạnh phúc vốn sẵn có ở con người và không phải do nguyên nhân bên ngoài. Người ta phải nhận ra Chân Ngã để có thể mở ra nguồn hạnh phúc không gì sánh bằng.

H: Ngài nói rằng Trái Tim là vị trí của của ý thức và là một với Chân Ngã. Trái Tim chính xác là ám chỉ điều gì?

Đ: Gọi nó bằng bất kỳ cái tên nào, Thượng đế, Chân Ngã, Trái tim hoặc vị trí của ý thức, tất cả đều giống nhau. Điểm cần nắm được là, Trái tim có nghĩa là cốt lõi của con người, là trung tâm, nếu không có nó thì không có gì cả. Trái tim không phải là vật chất, nó là tâm linh. Trái Tim – *Hridayam* bằng *hrit* ghép với *ayam*; nó có nghĩa là 'đây là trung tâm ". Chính từ nơi đó mà những suy nghĩ nảy sinh, mà chúng tồn tại và nơi chúng được phân giải. Các suy nghĩ là nội dung của tâm trí và chúng định hình vũ trụ. Trái Tim là trung tâm của tất cả. Mà từ đó chúng sinh đi vào sự tồn tại và được

gọi là *Brahman* trong Upanishads (Áo Nghĩa Thư). Đó là Trái Tim. *Brahman* là Trái tim.

H: Làm thế nào để chứng ngộ Trái Tim?

Đ: Không hề có ai không trải nghiệm Chân Ngã dù chỉ là một khoảnh khắc. Vì không ai thừa nhận rằng anh ta đã từng đứng ngoài Chân Ngã. Anh ta là Chân Ngã. Chân Ngã là Trái tim. Trái Tim là trung tâm mà từ đó mọi thứ phát triển. Bởi vì bạn nhìn thế giới, cơ thể, v.v., người ta nói rằng có một trung tâm cho những thứ này, được gọi là Trái Tim. Khi bạn ở trong Trái Tim, bạn sẽ nhận ra nó không phải là trung tâm cũng không phải là chu vi bên ngoài. Không có gì khác ngoài nó. Ý thức là tồn tại thực sự và không biết thứ gì khác ngoài Chân Ngã, Trái Tim là duy nhất một mình. Vì chân lý của Chân Ngã chỉ được biết đến với ý thức đó, ý thức không có hoạt động nào, cái ý thức luôn vẫn chỉ đồng hành cùng Chân Ngã và tỏa sáng tri thức tinh thuần.

NHẬN THỨC CHÂN NGÃ VÀ SỰ VÔ MINH

Sri Ramana đôi khi chỉ ra rằng có ba loại người khao khát tâm linh. Người tiên tiến nhất nhận ra Chân Ngã ngay khi họ được cho biết về bản chất thực sự của nó. Những người ở lớp thứ hai cần phải suy ngẫm về nó một thời gian trước khi nhận thức về Chân Ngã được thành lập vững chắc. Những người thuộc nhóm thứ ba kém may mắn hơn vì họ thường cần nhiều năm thực hành tâm linh chuyên sâu để đạt được mục tiêu của Nhận Thức Chân Ngã. Sri Ramana đôi khi sử dụng một phép ẩn dụ việc đốt cháy để mô tả ba cấp độ: thuốc súng bốc cháy với tia lửa đơn, than củi cần sử dụng nhiệt trong thời gian ngắn, và than ướt cần hong khô và đốt nóng lên trong một thời gian dài trước khi nó bắt đầu cháy. Vì lợi ích của những người trong hai hạng loại hàng đầu mà Sri Ramana đã dạy rằng Chân Ngã tồn tại một mình và nó có thể được kinh nghiệm trực tiếp và có ý thức chỉ đơn thuần bằng cách ngừng chú ý đến những ý tưởng sai lầm chúng ta có về bản thân. Những ý tưởng sai lầm này ông ấy gọi chung là 'bất-Ngã' vì chúng là sự bồi đắp tưởng tượng của những quan niệm sai lầm và những nhận thức sai lầm làm che đậy một cách hiệu quả trải nghiệm thực sự của Chân Ngã. Nhận thức sai lầm chính là ý tưởng rằng Ngã là giới hạn của cơ thể và tâm trí. Ngay sau khi người ta ngừng tưởng tượng rằng mình là một cá nhân, sống trong một cơ thể cụ thể, toàn bộ cấu trúc thượng tầng của những ý tưởng sai lầm sụp đổ và được thay thế bằng nhận thức chủ động và vĩnh viễn về Chân Ngã.
Ở cấp độ giảng dạy này, không có câu hỏi về sự nỗ lực hoặc việc thực hành. Tất cả những gì cần thiết là biết rằng Chân Ngã không phải là một mục tiêu cần đạt được, nó chỉ đơn thuần là sự nhận thức bao trùm khi tất cả những ý tưởng hạn chế về bất-Ngã đã bị loại bỏ.

H: Làm thế nào để tôi đắc được Giác Ngộ Chân Ngã?

Đ: Giác Ngộ không phải là thứ để đạt được sau này; nó vốn đã ở đó rồi. Tất cả những gì cần thiết là loại bỏ suy nghĩ "Tôi chưa giác ngộ". Sự tĩnh lặng hay bình yên là giác ngộ. Không khi nào mà Chân Ngã không hiện hữu. Bất kể khi nào có nghi ngờ hoặc cảm giác không giác ngộ, ta nên cố gắng loại bỏ những điều này, những suy nghĩ đó. Chúng là do sự đồng hóa của Chân Ngã với bất-Ngã. Khi cái bất-Ngã biến mất, Chân Ngã duy tại. Giống như khi tạo khoảng không gian, chỉ cần loại bỏ các đồ vật là đủ. Không gian không thể là được mang từ nơi khác vào.

H: Vậy ta không thể giác ngộ được nếu không có vasana-kshaya [sự phá hủy các khuynh hướng tâm trí], làm cách nào tôi nhận ra trạng thái mà trong đó những khuynh hướng bị tiêu diệt một cách hữu hiệu?

Đ: Bạn đang ở trong trạng thái đó ngay hiện tại rồi.

H: Có phải điều đó có nghĩa rằng khi ta tập trung vào Chân Ngã, những khuynh hướng tâm trí sẽ bị phá hủy, và khi nào chúng sẽ lại tái xuất?

Đ: Chúng sẽ bị phá hủy nếu như bạn trú tại như chân tánh của mình.

H: Làm thế nào để tôi có thể chạm tới Chân Ngã?

Đ: Không có chuyện chạm tới Chân Ngã. Nếu muốn chạm tới Chân Ngã, nó có nghĩa là Chân Ngã không ở đây và bây giờ và nó vẫn chưa đạt được. Những gì có được sau này cũng sẽ bị mất. Vì vậy nó sẽ là vô thường. Cái gì không trường tồn thì không đáng phấn đấu. Vì vậy tôi nói cái Chân Ngã không phải thứ để đạt được. Bạn là Chân Ngã, bạn đã là cái đó.
Thực tế là bạn không biết gì về trạng thái hạnh phúc của mình. Sự vô minh xảy đến và kéo một bức màn che trên Chân Ngã thuần khiết phúc lạc. Sự nỗ lực là chỉ nhằm mục đích xóa bỏ bức màn của sự vô mình thứ vốn chỉ đơn thuần là kiến thức sai. Kiến thức sai là sự đồng hóa sai lầm với thân thể và tâm trí. Thân phận sai lầm này nhất định phải xóa đi, và sau đó chỉ có Chân Ngã vẫn còn tại.

Do đó, giác ngộ là dành cho tất cả mọi người; không có cái giác ngộ khác biệt giữa những người tìm kiếm nó. Chính cái nghi ngờ rằng liệu ta có thể giác ngộ hay không, và khái niệm "Tôi vẫn chưa giác ngộ" chính là những chướng ngại vật. Hãy giải thoát mình khỏi những trở ngại này.

H: Cần bao nhiêu thời gian để đạt được *'mukti'* (sự giải thoát)?

Đ: Mukti không thể đạt được trong tương lai. Nó ở ngay tại đây và bây giờ mãi mãi.

H: Đồng ý, nhưng tôi không trải nghiệm được nó.

Đ: Sự trải nghiệm ở ngay tại đây và bây giờ. Không ai có thể phủ nhận chính Chân Ngã mình.

H: Đó là sự tồn tại, không phải sự hạnh phúc.

Đ: Tồn tại là như hạnh phúc và hạnh phúc cũng giống như vậy, như tồn tại.
Từ *mukti* thật là khiêu khích. Tại sao người ta nên tìm kiếm nó? Một người tin rằng có sự trói buộc và do đó tìm kiếm sự giải thoát. Nhưng thực tế là không có sự trói buộc nào mà chỉ có sự giải thoát. Tai sao gọi nó bằng một cái tên và tìm kiếm nó?

H: Đúng. Nhưng chúng tôi là kẻ vô minh.

Đ: Vậy nên chỉ xóa bỏ sự vô minh. Đó là tất cả những gì cần phải làm. Tất cả câu hỏi liên quan đến mukti là không thể chấp nhận được. Mukti có nghĩa là giải thoát khỏi trói buộc, vì vậy nó khẳng định sự tồn tại hiện tại của trói buộc. Không có trói buộc và do đó cũng không có mukti.

H: Có một số người tây phương đã có sự chứng ngộ chớp nhoáng về ý thức vũ trụ, bản chất của điều này là gì?

Đ: Nó đến như một tia chớp và biến mất cũng như vậy. Cái có một bắt đầu cũng phải có kết thúc. Chỉ khi cái ý thức luôn thường hằng này được nhận ra nó sẽ là vĩnh viễn. Ý thức quả thực luôn ở bên chúng ta. Tất cả đều biết là 'ta tồn tại'. Không ai có thể phủ nhận bản thể của chính mình. Người ở trong giấc ngủ sâu không nhận thức được; trong khi tỉnh táo, anh ta dường như nhận thức được. Nhưng đó vẫn là cùng một người. Không có gì thay đổi giữa người ngủ và cái người bây giờ đã tỉnh. Trong giấc ngủ say, anh ta không nhận thức được cơ thể của mình và vì vậy không có ý thức cơ thể. Trong trạng thái tỉnh táo, anh ta nhận thức được thân thể của anh ta và do đó có ý thức – thân thể. Do đó sự khác biệt nằm trong sự xuất hiện của ý thức cơ thể và không có bất kỳ thay đổi nào trong ý thức thực sự.
Thân thể và ý thức thân thể cùng nhau khởi sinh và chìm xuống cùng với nhau. Tất cả những điều này có nghĩa là không có giới hạn trong giấc ngủ sâu, trong khi có những hạn chế trong trạng thái thức. Những hạn chế là sự trói buộc. Cảm giác rằng 'tôi là thân thể' là một sai lầm. Ý thức sai lầm này về cái tôi này phải xóa đi. Cái tôi chân chính thì thực sự luôn ở đây. Nó ở đây và bây giờ. Nó không bao giờ xuất hiện lần nữa và biến mất một lần nữa. Nó là thường hằng vĩnh tại. Cái mà xuất hiện tuần hoàn thì cũng sẽ mất đi.Giống như giấc ngủ sâu và thức giấc. Cơ thể xuất hiện ở một trạng thái này nhưng không phải có ở trong trạng thái kia. Do đó cơ thể sẽ bị mất đi. Cái ý thức tồn tại trước khi có thân thể sẽ vẫn tồn tại sau khi thân thể tan biến.

Không có ai nói rằng 'Ta không tồn tại'. Kiến thức sai lầm rằng 'Tôi là cơ thể' là nguyên nhân của tất cả mọi tai ác. Cái sai lầm này phải xóa đi. Đó là giác ngộ. Giác ngộ không phải là thu nhận bất cứ điều gì mới cũng không phải là một năng lực. Đó chỉ là sự loại bỏ tất cả các vỏ bọc. Sự thật cuối cùng rất đơn giản. Nó không có gì khác hơn là ở trong trạng thái nguyên sơ. Đó là tất cả những gì cần phải nói.

H: Có phải một người trong trạng thái ngủ sâu thì gần với ý thức thuần khiết hơn so với trạng thái thức?

Đ: Trạng thái ngủ, mơ và thức chỉ là những hiện tượng đơn thuần xuất hiện trên Chân Ngã mà bản thân nó đứng yên. Nó cũng là một trạng thái của sự nhận thức đơn giản. Có ai có thể rời xa Chân Ngã bất cứ giây phút nào không? Câu hỏi này chỉ có thể nảy sinh nếu điều đó có thể.

H: Không phải người ta vẫn thường nói rằng một người trong trạng thái ngủ sâu thì gần với ý thức thuần khiết hơn so với trạng thái thức sao?

Đ: Câu hỏi cũng có thể nói theo cách khác là 'Trong trạng thái ngủ thì tôi gần chính bản thân mình hơn trạng thái thức? Chân Ngã là ý thức thuần khiết. Không ai có thể rời xa Chân Ngã. Câu hỏi chỉ có thể thực hiện được nếu có tính nhị nguyên. Nhưng không có nhị nguyên trong trạng thái ý thức thuần khiết. Cùng một người ngủ, mơ và thức dậy. Trạng thái thức là được coi là đầy những điều đẹp đẽ và thú vị. Sự vắng mặt kinh nghiệm như vậy khiến người ta nói rằng trạng thái ngủ là buồn tẻ. Trước khi chúng ta tiếp tục làm rõ điểm này. Bạn có thừa nhận rằng bạn tồn tại trong giấc ngủ của bạn không?

H: Có!

Đ: Bạn cũng vẫn là một người như cũ khi bạn thức dậy, đúng không?

H: Đúng vậy.

Đ: Vì thế, có một sự liên tục trong giấc ngủ và trạng thái thức. Cái liên tục đó là gì? Đó chính là trạng thái tồn tại thuần túy.

Có sự khác biệt giữa hai trạng thái. Các các vẫn đề, cụ thể là cơ thể, thế giới và các đối tượng xuất hiện trong trạng thái thức nhưng chúng biến mất trong giấc ngủ.

H: Nhưng tôi không có nhận thức trong giấc ngủ?

Đ: Đúng, không có nhận thức về cơ thể hoặc về thế giới. Nhưng bạn phải tồn tại trong giấc ngủ của bạn để bây giờ có thể nói rằng 'tôi đã vô thức trong giấc ngủ'. Ai đang nói điều đó? Đó là người đang thức. Người ngủ không thể nói như vậy. Có nghĩa là, cá nhân hiện đang xác định cái Ngã là cơ thể nói rằng sự nhận thức không tồn tại trong ngủ. Bởi vì bạn đồng nhất bản thân với cơ thể, bạn nhìn thấy thế giới xung quanh bạn và nói rằng trạng thái thức dậy được lấp đầy bởi vẻ đẹp và những điều thú vị. Trạng thái ngủ có vẻ buồn tẻ bởi vì bạn không ở đó với tư cách là một cá nhân và do đó những thứ này đã không hiện hữu. Nhưng đâu mới là sự thật? Có một sự liên tục ở cả ba trạng thái, nhưng không có tính liên tục của cá nhân và các đối tượng.

H: Đúng vậy.

Đ: Cái mà liên tục cũng là trường tồn, cái đó là vĩnh viễn. Cái mà không liên tục là nhất thời.

H: Phải.

Đ: Do đó trạng thái tồn tại là vĩnh hằng trong khi cơ thể và thế giới thì không phải vậy. Chúng là những hiện tượng thoáng qua trên màn hình của ý thức hiện hữu, cái vĩnh hằng và cố định.

H: Nếu nói một cách tương đối có phải một người trong trạng thái ngủ sâu thì gần với ý thức thuần khiết hơn so với trạng thái thức?

Đ: Nó đúng theo nếu hiểu theo cách này: Khi chuyển từ trạng thái ngủ sang khi thức giấc 'ý nghĩ về cái Tôi' [bản thân cá nhân] phải bắt đầu và tâm trí phải đi vào cuộc chơi. Sau đó, suy nghĩ nảy sinh và các chức năng của cơ thể đi vào hoạt động. Tất cả những điều này cùng nhau khiến chúng ta nói rằng chúng ta đang thức. Sự trống vắng của tất cả sự khởi sinh này là đặc điểm của giấc ngủ và do đó nó gần với ý thức thuần túy hơn là trạng thái thức. Nhưng ta không nên ham muốn ở mãi mãi trong giấc ngủ. Đầu tiên thì điều đó là không thể, vì nó nhất thiết sẽ được thay thế với các trạng thái khác. Thứ hai, nó không thể là trạng thái hạnh phúc của *Jnani*, vì trạng thái của người ấy là vĩnh viễn và không thay đổi. Hơn nữa, trạng thái ngủ không được mọi người công nhận là một trong những nhận thức, nhưng bậc thánh nhân thì luôn luôn nhận thức. Do đó trạng thái ngủ khác với trạng thái của thánh nhân an trú.

Hơn nữa, trạng thái ngủ không có suy nghĩ và ấn tượng đối với cá nhân. Nó không thể bị thay đổi bởi ý chí của một người bởi vì nỗ lực là không thể trong điều kiện đó. Mặc dù gần hơn ý thức thuần khiết, nó không phù hợp cho nỗ lực để nhận ra Chân Ngã.

H: Giác ngộ cái ngã tuyệt đối của ta, *Brahma-jnana*, có phải là chuyện bất khả thi, không thể đạt được đối với một người trần tục như tôi không?+

Đ: Brahma-*jnana* không phải là kiến thức cần đạt được, vì vậy có được nó người ta có thể có được hạnh phúc. Việc nhìn hướng ra ngoài một cách vô minh là thứ mà ta nên từ bỏ. Cái Chân Ngã mà bạn muốn biết thực sự là chính bạn. Chính sự vô minh của bạn khiến bạn đau buồn không cần thiết như mười kẻ khờ khạo đau buồn trước sự mất mát của người thứ mười vốn không bị mất đi đâu cả.

Mười người khờ khạo trong câu chuyện ngụ ngôn vượt qua một con suối và khi đến bờ bên kia họ muốn đảm bảo rằng tất cả họ đều có đã vượt qua sông một cách an toàn. Một trong mười bắt đầu đếm, nhưng trong khi đếm những người khác đã bỏ mình ra ngoài. “Tôi chỉ thấy chín; chắc chắn là vậy, chúng ta đã mất một. Nó có thể là ai chứ?' anh ấy nói. `Bạn đã đếm chưa đúng không” hỏi một người khác, và tự mình đếm. Nhưng anh ấy cũng vậy chỉ đếm chín. Lần lượt từng người trong số mười người chỉ được tính chín, quên mất chính mình. Tất cả chúng họ đều đồng ý: “Chúng ta chỉ có chín người, nhưng ai là người còn thiếu?” họ tự hỏi mình. Mọi nỗ lực họ đã thực hiện để phát hiện ra cá nhân bị mất tích không thành công. Dù người chết đuối có là ai đi nữa', người tình cảm nhất trong mười kẻ ngốc nói, chúng ta đã mất đi anh ấy.' Vì vậy, vừa nói xong anh ấy đã bật khóc, và những người khác cũng làm theo. Nhìn thấy họ khóc bên bờ sông, một người đi đường thương cảm hỏi về nguyên nhân. Họ liên hệ những gì đã xảy ra và nói mà thậm chí sau khi tự đếm vài lần, họ vẫn không thể tìm thấy ai khác hơn là chín người. Người nghe câu chuyện nhìn thấy tất cả có mười người trước mặt anh ta, người đi đường đã đoán được chuyện gì đã xảy ra. Để làm cho họ tự biết rằng họ thực sự là mười người, rằng tất cả họ đều có sống sót sau cuộc vượt sông, anh ấy nói với họ, Mỗi người trong số các bạn lần lượt tự điểm số nối tiếp nhau, một, hai, ba, v.v., trong khi tôi sẽ cho bạn mỗi người một đòn đánh để tất cả các bạn có thể chắc chắn rằng đã được tính vào trong số lượng, và chỉ tính một lần. Người bị mất tích thứ mười sau đó sẽ được tìm thấy. ' Nghe điều này, họ vui mừng trước viễn cảnh tìm thấy người đồng đội bị mất tích của họ và chấp nhận phương pháp được đề xuất bởi người lữ hành. Cứ thế mỗi người điểm số xong đều bị khách lữ hành giáng 1 đòn, cho đến người cuối cùng nói 'Mười' thì anh ta cũng nhận một cú. Sau đó họ bỡ ngõ nhìn nhau và đồng thanh nói 'Chúng ta có mười người'. Sau đó họ cảm ơn người đi đường vì đã xóa bỏ nỗi đau của họ.

Đó là câu chuyện ngụ ngôn. Người thứ mười ấy được đưa đến từ đâu? Anh ta đã từng bị lạc đi không? Khi biết rằng anh ấy vẫn ở đó suốt thời gian qua, họ có học được bất cứ điều gì mới không? Nguyên nhân của sự đau buồn của họ không phải là sự mất mát thực sự của bất cứ ai, đó là sự thiếu hiểu biết của chính họ, hay đúng hơn, chỉ là sự giả định của họ rằng một trong số họ đã bị mất. Đó cũng là trường hợp của bạn. Thực sự không có lý do gì để bạn đau khổ và bất hạnh. Bản thân bạn áp đặt những giới hạn cho chân tánh vô hạn của mình, và sau đó khóc rằng bạn chỉ là một sinh vật hữu hạn. Sau

đó, bạn tu tập bài tâm linh này nọ để vượt qua những giới hạn vốn không tồn tại. Nhưng nếu bản thân việc thực hành tâm linh của bạn đã giả định sự tồn tại của những giới hạn đó, làm thế nào nó có thể giúp bạn vượt qua chúng?

Do đó tôi nói rằng bạn thực sự là tồn tại thuần khiết vô tận, Chân Ngã. Bạn luôn luôn là Chân Ngã đó và không là gì khác ngoài Chân Ngã đó. Do đó, bạn có thể không bao giờ thực sự không biết về Chân Ngã. Sự vô minh của bạn chỉ là một sự ngu dốt tưởng tượng, giống như sự thiếu hiểu biết của mười kẻ ngu ngốc về sự mất mát người đàn ông thứ mười. Chính sự thiếu hiểu biết này đã khiến họ đau buồn. Khi đó, hãy biết rằng kiến thức thực sự không tạo ra một cái ngã mới cho bạn, nó chỉ xóa bỏ sự ngu dốt vô minh của bạn. Hạnh phúc không được thêm vào bản chất của bạn, nó chỉ được hé lộ ra là trạng thái tự nhiên thực sự của bạn, vĩnh cửu và bất hoại. Cách duy nhất để thoát khỏi buồn đau của bạn là biết và là Chân Ngã. Làm sao điều này có thể không thể đạt được?

H: Dù ngài Bhagavan có thường xuyên giảng dạy như nào đi nữa, chúng tôi vẫn không thể hiểu được.

Đ: Mọi người nói rằng họ không thể biết Chân Ngã, thú là tất cả và toàn khắp. Tôi có thể làm gì ? Ngay cả đứa trẻ nhỏ nhất cũng nói, ' Ta tồn tại', 'ta làm', 'cái này của ta'. Vì thế mọi người đều hiểu rằng cái Ta này luôn luôn tồn tại. Chỉ khi cái Ta này ở đó và cảm giác ta là cơ thể thì mới nói rằng cậu này là Venkanna, cậu kia là Ramanna, v.v.

Biết rằng cái luôn hiển hiện là Chân Ngã của chính mình, có cần thiết phải tìm kiếm với một ngọn nến? Để nói rằng tôi không biết Chân Ngã cũng không khác là nói, 'Tôi không biết bản thân mình.'

H: Nhưng làm thế nào để ta đạt được trạng thái đó?

Đ: Ở đây là không có mục tiêu gì để đạt được. Không có gì để đạt được. Bạn là Chân Ngã. Bạn luôn tồn tại. Không thể nhận định được điều gì hơn về Chân Ngã là nó tồn tại. Nhìn thấy Thượng đế hay Chân Ngã chính là Là Chân Ngã hoặc là chính bản thân bạn. Nhìn là tồn tại. Bạn, là Chân Ngã, muốn biết làm thế nào để đạt được Chân Ngã. Nó giống như một người đàn ông đang ở Ramanasramam hỏi có bao nhiêu cách để đến Ramanasramam và cách nào tốt nhất cho anh ta. Tất cả những gì bạn cần là từ bỏ suy nghĩ rằng bạn là cơ thể này và từ bỏ mọi suy nghĩ về những thứ bên ngoài hay cái bất-Chân Ngã.

H: Bản ngã là cái gì? Nó có liên hệ gì với Chân Ngã?

Đ: Bản ngã xuất hiện và biến mất và là tạm thời, trong khi Chân Ngã là vĩnh viễn. Mặc dù bạn thực sự là Chân Ngã, bạn đồng nhất một cách sai lầm giữa Ngã thực với bản ngã.

H: Làm thế nào mà sai lầm này lại xảy ra?

Đ: Thử nhìn xem liệu nó có thực xảy ra không.

H: Một người phải hòa tan bản ngã vào trong Chân Ngã.

Đ: Bản ngã hoàn toàn không tồn tại.

H: Thế sao nó lại tạo rắc rối cho chúng ta?

Đ: Rắc rối cho ai? Những rắc rối cũng là được tưởng tượng ra. Rắc rối và khoái lạc chỉ dành cho bản ngã.

H: Vậy sao thế gian lại quá chìm trong vô minh?

Đ: Hãy tự chăm sóc bản thân đã. Hãy để thế gian tự lo liệu. Nhìn xem Chân Ngã của bạn. Nếu bạn là cơ thể thì cũng có cả thế giới vật chất. Nếu bạn là tinh thần thì tất cả đều là tinh thần thôi.

H: Điều đó chỉ tốt cho một cá nhân mà thôi, có ích gì với những người còn lại?

Đ: Hãy cứ làm như vậy đi đã rồi xem câu hỏi trên có còn phát sinh sau đó không.

H: Có sự vô minh không?

Đ: Có với ai?

H: Với bản ngã.

Đ: Phải, với bản ngã. Loại bỏ bản ngã và vô minh sẽ biến mất. Tìm kiếm nó, bản ngã biến mất và chỉ có Chân Ngã thực sự vẫn còn. Chân Ngã tuyên bố không nhìn thấy. Không có vô minh trong thực tế. Tất cả kinh sách chỉ nhằm bác bỏ sự tồn tại của vô minh.

H: Làm thế nào mà bản ngã khởi sinh?

Đ: Bản ngã không tồn tại. Nếu có thì bạn thừa nhận rằng mình có hai bản thân? Sao có thể có vô minh khi không có bản ngã? Nếu bạn bắt đầu truy vấn, sẽ biết vô minh vốn đã không tồn tại, sẽ không tồn tại, hoặc bạn sẽ nói rằng nó đã biến mất. Sự vô minh gắn liền với bản ngã. Tại sao bạn nghĩ về bản ngã và rồi đau khổ? Vây vô minh lại là cái gì? Đó là điều không tồn tại.
Tuy nhiên cuộc sống thế gian đòi hỏi giả thuyết về vô minh. Vô minh không gì hơn là sự thiếu hiểu biết của chúng ta . Đó là sự thiếu hiểu biết hoặc sự lãng quên của Chân Ngã. Sao có thể có bóng tối trước mặt trời? Tương tự như vậy, liệu có thể có sự vô minh trước Chân Ngã tự hiển nhiên và tỏa sáng? Nếu bạn biết Chân Ngã, sẽ không có bóng tối, không ngu dốt và không khốn khổ.
Đó là cái tâm trí đang cảm thấy rắc rối và đau khổ. Bóng tối không bao giờ đến cũng như không đi. Nhìn thấy mặt trời và không có bóng tối. Tương tự, nhìn thấy Chân Ngã và thấy rằng vô minh không tồn tại.

H: Làm thế nào mà cái không thực xuất hiện?

Đ: Hãy nhìn xem nó có hiện ra không. Từ quan điểm khác, không có cái gì gọi là không thực. Chân Ngã tồn tại một mình. Khi bạn cố gắng theo dõi bản ngã, cơ sở của nhận thức về thế giới và mọi thứ khác, bạn thấy bản ngã hoàn toàn không tồn tại và những sáng tạo bạn đang nhìn thấy cũng vậy.

H: Vở kịch (*leela*) của Thượng Đế làm tri thức về Chân Ngã quá khó, đúng là thật ác độc.

Đ: Biết Chân Ngã tức là hiện hữu như Là Chân Ngã, và hiện hữu có nghĩa là tồn tại, sự tồn tại của chính mình. Không ai phủ nhận sự tồn tại của một người giống như người ta không thể phủ nhận đôi mắt của chính mình, mặc dù ta không thể tự nhìn thấy chúng. Rắc rối nằm ở mong muốn đối tượng hóa Chân Ngã theo cách giống như bạn đối tượng hóa đôi mắt của bạn khi bạn đặt một chiếc gương trước chúng. Bạn có quá quen với việc đối tượng hóa đến nỗi bạn đã đánh mất kiến thức về bản thân bạn, đơn giản bởi vì Chân Ngã không thể được đối tượng hóa. Ai là người để biết Chân Ngã? Có thể biết được không? Mọi lúc bạn nói và nghĩ về cái tôi của bạn, nhưng khi được hỏi thì bạn lại phủ nhận kiến thức về nó. Bạn là Chân Ngã, nhưng bạn hỏi làm thế nào để biết Chân Ngã. Vậy thì vở kịch của Thượng Đế ở đâu và sự độc ác của nó ở đâu? Chính bở sự phủ nhận cái tôi này của mọi người mà các kinh sách nói về *maya* (ảo ảnh), *leela* (vở kịch),Vân vân.

H: Sự giác ngộ của tôi có giúp đỡ người khác không?

Đ: Có, chắc chắn rồi. Đó là sự trợ giúp tốt nhất có thể. Nhưng không có *những người khác* để mà giúp đỡ. Đối với một người chứng ngộ thì chỉ nhìn thấy Bản thân, giống như một thợ kim hoàn ước tính số vàng trong các món đồ trang sức khác nhau nhưng chỉ nhìn thấy vàng mà thôi. Khi bạn đồng hóa mình với cơ thể thì chỉ có hình tướng ở đó. Nhưng khi bạn siêu việt qua cơ thể của mình, những người khác biến mất cùng với ý thức cơ thể của bạn.

H: Với cây cối, thực vật, v.v.. cũng như vậy sao?

Đ: Chúng có tồn tại độc lập chút nào ngoài Chân Ngã không? Hãy tìm hiểu ra điều đó. Bạn nghĩ rằng bạn nhìn thấy chúng. Ý nghĩ được phóng chiếu ra từ Chân Ngã. Hãy tìm từ nơi nó khởi sinh lên. Suy nghĩ sẽ không còn trỗi dậy và Chân Ngã một mình sẽ vẫn tại.

H: Tôi đã hiểu một cách lý thuyết. Nhưng tôi vẫn thấy chúng ở đây.

Đ: Đúng. Nó giống như một rạp chiếu phim. Có ánh sáng trên màn hình và các hình bóng đổ ngang qua nó gây ấn tượng với khán giả vì sự phóng chiếu ra. Nếu trong cùng một vở kịch, một khán giả cũng được hiển thị trên màn hình như một phần của màn trình diễn, cả người xem và người được xem sau đó sẽ được trên màn hình. Hãy áp dụng điều này cho chính bạn. Bạn là màn hình, Chân Ngã đã tạo ra bản ngã, bản ngã được bồi đắp bởi những suy nghĩ được hiển thị dưới dạng thế giới, cây cối và thực vật

mà bạn đang hỏi. Trong thực tế, tất cả những thứ này không là gì ngoài Chân Ngã. Nếu bạn nhìn thấy Chân Ngã, bạn sẽ thấy tất cả giống nhau, mọi nơi và mọi lúc. Không có gì ngoài cái Tôi tồn tại.

H: Vâng, tôi vẫn chỉ hiểu về mặt lý thuyết. Tuy nhiên, câu trả lời rất đơn giản, hãy và thuyết phục.

Đ: Ngay cả ý nghĩ 'Tôi chưa giác ngộ' cũng là một trở ngại. Trong thực tế thì Chân Ngã tồn tại một mình. Bản chất thực sự của chúng ta là *mukti* (giải thoát). Nhưng chúng ta đang tưởng tượng rằng chúng ta bị ràng buộc và đang thực hiện nhiều nỗ lực khác nhau, vất vả để trở nên tự do, trong khi chúng ta tất cả đều tự do. Điều này sẽ chỉ được thấu hiểu khi chúng ta đạt đến giai đoạn đó. Chúng ta sẽ ngạc nhiên rằng chúng ta đã điên cuồng cố gắng đạt được một cái gì đó mà chúng ta đã luôn và vẫn đang có. Một minh họa sẽ làm rõ điều này. Một người đàn ông đi ngủ trong hội trường này. Anh ta mơ rằng anh ấy đã đi một chuyến du lịch vòng quanh thế giới, đang đi lang thang trên đồi và thung lũng, rừng và đất nước, sa mạc và biển cả, trên các lục địa khác nhau và sau nhiều năm đi lại mệt mỏi và vất vả, anh ta trở lại đây, đất nước mình, đến Tiruvannamalai, vào đạo tràng và đi vào hội trường này. Ngay lúc đó anh ấy tỉnh dậy và thấy mình không di chuyển một inch nào từ nơi anh đã nằm xuống ngủ. Không phải anh ta trở lại hội trường này sau một nỗ lực vĩ đại, mà là anh ta đã và luôn ở trong hội trường. Nó chính xác là như vậy; Nếu nó được hỏi, 'tại sao chúng ta đang tự do mà lại tự tưởng tượng mình bị trói buộc?', tôi sẽ trả lời, 'Tại sao bạn đang ở trong hội trường mà lại tưởng tượng rằng bạn đang trong một cuộc phiêu lưu trên thế giới, vượt qua đồi và thung lũng, sa mạc và biển? Đó tất cả đều là tâm trí hoặc maya (ảo ảnh).

H: Vậy làm thế nào mà vô minh và thực tại bất hạnh lại nảy sinh trong trường hợp của *aJnani* [một người chưa nhận ra Chân Ngã]?

Đ: Các *aJnani* chỉ nhìn thấy tâm trí chỉ là sự phản ánh của ánh sáng của ý thức thuần khiết phát sinh từ Trái Tim. Còn anh ta không biết gì về Trái Tim. Tại sao? Vì tâm trí anh ấy hướng ngoại và chưa bao giờ tìm kiếm nguồn của nó.

H: Điều gì đã ngăn cản ánh sáng vô tận, không phân biệt của ý thức phát sinh từ Trái Tim tự bộc lộ chính nó cho *aJnani*?

Đ: Giống như nước trong chậu phản chiếu ánh nắng mặt trời lớn trong giới hạn hẹp của chậu, ngay cả khi các khuynh hướng tiềm ẩn của tâm trí cá nhân, hoạt động như phương tiện phản ánh, bắt lấy ánh sáng vô tận, lan tỏa của ý thức phát sinh từ Trái Tim. Hình thức phản ánh này là hiện tượng được gọi là tâm trí. Chỉ nhìn thấy hình ảnh phản chiếu này, các *aJnani* bị mê hoặc vào niềm tin rằng anh ta là một sinh thể hữu hạn (*jiva*), một bản thể cá nhân.

H: Những trở ngại của giác ngộ Chân Ngã là gì?

Đ: Đó là những thói quen của tâm trí. (*vanasa*)

H: Làm thế nào để vượt qua vanasas?

Đ: Bằng cách giác ngộ Chân Ngã.

H: Đúng là một vòng tròn luẩn quẩn.

Đ: Chính là cái bản ngã đã làm nảy sinh những khó khăn như vậy, tạo ra những trở ngại và sau đó tự chịu sự phức tạp của những nghịch lý rõ ràng. Hãy tìm ra ai đang thực hiện các yêu cầu và Chân Ngã sẽ được tìm thấy.

H: Tại sao những trói buộc tâm trí này quá bền bỉ?

Đ: Bản chất của sự trói buộc chỉ đơn thuần là ý nghĩ tai hại khởi sinh lên rằng 'Ta khác với thực tại '. Vì một người chắc chắn không thể tách khỏi thực tế, hãy bác bỏ suy nghĩ đó bất cứ khi nào nó trỗi dậy.

H: Tại sao tôi không bao giờ nhớ rằng tôi là Chân Ngã?

Đ: Mọi người nói về trí nhớ và sự lãng quên mất sự viên mãn của Chân Ngã. Quên lãng và trí nhớ chỉ là những hình thái suy nghĩ. Chúng sẽ xuất hiện luân phiên nhau miễn là có suy nghĩ. Nhưng thực tại nằm ngoài những điều này. Trí nhớ hay sự lãng quên phải phụ thuộc vào một điều gì đó. Rằng cái gì đó cũng phải xa lạ với Bản thân, nếu không sẽ không có sự lãng quên. Trí nhớ và lãng quên chỉ được hình thành trên quan điểm của một bản ngã cá nhân. Khi một người truy vấn nó, họ sẽ không tìm thấy cái tôi cá nhân này bởi vì nó không có thực. Vì thế cái tôi này đồng nghĩa với ảo ảnh và vô minh (*maya, avidya* hoặc *ajnana*). Để biết rằng không bao giờ có sự thiếu vô minh là mục tiêu của tất cả giáo lý tâm linh. Sự vô minh phải là của một người có nhận thức. Nhận thức là *jnana* (tri thức). *Jnana* là vĩnh cửu và tự nhiên, *ajnana* (phi tri thức) là phi tự nhiên và không thực.

H: Cho dù nghe được sự thật này, tại sao người ta vẫn mãi không thể thỏa mãn?

Đ: Bởi vì các *samskara* [các khuynh hướng tinh thần bẩm sinh] đã không bị phá hủy. Trừ khi các *samskara* không còn tồn tại, sẽ luôn luôn có nghi hoặc và rối bời. Tất cả các nỗ lực đều nhằm phá hủy sự nghi ngờ và sự hoang mang. Để làm như vậy, rễ của chúng phải được cắt bỏ. Gốc rễ của chúng là *samskara*. Chúng sẽ không còn hoạt sinh hiệu quả dưới sự chỉ dẫn của Guru (Đạo Sư). Guru để mặc cho người tìm kiếm tự làm điều này nhiều để anh ta có thể tự mình phát hiện ra rằng không có sự vô minh. Nghe được sự thật là giai đoạn đầu tiên. Nếu sự hiểu biết không vững chắc thì anh ta phải thực hành suy tư và suy ngẫm liên tục về điều đó. Hai quá trình này thiêu đốt mầm mống của các *samskara* và khiến chúng trở nên vô hiệu. Một số người phi thường có được *jnana* (tri thức) không thể lay chuyển sau khi nghe sự thật chỉ một lần. Đây là những người tìm kiếm tiên tiến. Người mới bắt đầu sẽ mất lâu hơn để đạt được nó.

H: Tại sao vô minh lại khởi sinh cơ chứ?

Đ: Vô minh chưa bao giờ khởi sinh. Nó không có thực. Thứ mà tồn tại, duy chỉ có tri thức.

H: Vậy tại sao tôi không nhận ra nó?

Đ: Bởi do *samskara*. Dù sao hãy tìm ra ai là kẻ không nhận ra và hắn không nhận ra điều gì. Rồi mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng rằng không hề có vô minh.

H: Vậy sẽ là sai lầm nếu ta cố đặt ra một mục tiêu để bắt đầu?

Đ: Nếu có một mục tiêu để đạt được, nó không thể là vĩnh hằng. Cái mục tiêu phải đã ở ngay tại đây rồi. Chúng ta cố gắng đạt được mục tiêu với bản ngã, nhưng cái mục tiêu này tồn tại trước bản ngã. Cái mục tiêu này là siêu việt ngay cả trước khi chúng ta được sinh ra, tức là trước khi bản ngã sinh ra. Bởi vì chúng ta tồn tại nên bản ngã dường như cũng tồn tại. Nếu chúng ta coi Chân Ngã là bản ngã thì chúng ta trở thành bản ngã, nếu như coi là tâm trí chúng ta trở thành tâm trí, nếu coi như cơ thể thì chúng ta trở thành cơ thể. Đó là suy nghĩ hình thành nên những vỏ bọc theo nhiều cách. Các bóng trên mặt nước bị rung động. Có ai có thể ngăn chặn rung động của cái bóng? Nếu nó không còn rung lắc, bạn sẽ không nhận thấy nước mà chỉ có ánh sáng. Tương tự, đừng để ý đến bản ngã và các hoạt động của nó, nhưng chỉ nhìn thấy ánh sáng phía sau. Bản ngã là ý nghĩ 'Tôi '. Cái Ta đích thực là Chân Ngã.

H: Chỉ cần buông bỏ mọi quan niệm là một bước duy nhất để tới giác ngộ sao?

Đ: Giác ngộ đã là sẵn có ở đây rồi. Trạng thái không có suy nghĩ chính là trạng thái thực duy nhất. Giác ngộ không phải là một hành động. Đâu có ai không nhận ra Chân Ngã? Có ai phủ nhận sự tồn tại của chính mình? Khi nói đến giác ngộ, nó ngầm ám chỉ hai cái ngã – một cái ngã giác ngộ, một cái ngã khác được giác ngộ ra. Cái chưa được nhận ra tự đi tìm sự nhận ra về nó. Một khi chúng ta thừa nhận sự tồn tại của mình, làm thế nào mà ta không thể biết Bản Thân mình?

H: Bởi vì những suy nghĩ, vì tâm trí.

Đ: Có thể nói như vậy. Chính tâm trí che đậy hạnh phúc của chúng ta. Làm thế nào để chúng ta biết rằng chúng ta tồn tại? Nếu bạn nói đó là do có thế giới xung quanh chúng ta, thì làm thế nào để bạn biết rằng bạn đã tồn tại trong giấc ngủ sâu?

H: Làm thế nào để loại bỏ tâm trí?

Đ: Chẳng phải đó là tâm trí muốn tự kết liễu nó sao? Tâm trí không thể giết chính nó. Vì vậy, công việc của bạn là tìm ra bản chất thực sự của tâm trí. Sau đó bạn sẽ biết rằng không có tâm trí. Khi Chân Ngã được tìm kiếm, tâm trí không còn ở đâu hết. Khi sống trong Chân Ngã, người ta không cần phải lo lắng về tâm trí.

H: *Mukti* có phải chính là giác ngộ không?

Đ: *Mukti* hay giải thoát là chân tánh của chúng ta. Nó là một tên khác của chúng ta. Ham muốn mukti của chúng ta là một điều rất buồn cười. Nó giống như một người đàn ông ở trong bóng râm, tự nguyện rời khỏi bóng râm, đi ra nắng, cảm thấy mức độ nghiêm trọng của cái nóng ở đó, lại cố gắng hết sức để quay trở lại bóng râm và sau đó vui mừng, 'Bóng râm ngọt ngào làm sao! Cuối cùng thì tôi đã đạt được bóng râm! ' Tất cả chúng ta đang làm hoàn toàn giống nhau. Chúng tôi không khác với thực tại. Chúng ta tưởng tượng rằng chúng ta khác biệt, là chúng tạo ra cảm giác khác biệt và sau đó trải qua thực hành tâm linh để thoát khỏi sự tách biệt và nhận ra sự nhất thể. Tại sao phải tưởng tượng hoặc tạo ra sự khác biệt và sau đó phá hủy nó?

H: Điều này chỉ có thể được ngộ ra bởi ân huệ của bậc thầy. Tôi đã đọc về Sri Bhagavata. Sách nói rằng hạnh phúc chỉ có thể có được bởi cát bụi từ bàn chân của đạo sư. Tôi cầu xin ân huệ.

Đ: Hạnh phúc đâu là gì khác ngoài sự tồn tại của chính bạn? Bạn không tách biệt khỏi sự hiện hữu cũng đồng thời là phúc lạc. Bây giờ bạn đang nghĩ rằng bạn đang là tâm trí hoặc cơ thể, thứ mà luôn biến đổi và giả tạm. Nhưng bạn là bất biến và vĩnh cửu. Đó là những gì bạn nên biết.

H: Đó là bóng tối. Và tôi là kẻ vô minh.

Đ: Sự vô minh này phải loại bỏ đi. Một lần nữa, ai đang nói rằng 'tôi là kẻ vô minh'? Anh ta phải là nhân chứng của sự vô minh. Nhân chứng đó là những gì bạn thực sự là. Socrates nói rằng 'tôi biết rằng tôi không biết'. Đó có thể là sự thiếu hiểu biết? Không, đó là sự trí tuệ.

H: Tại sao tôi lại cảm thấy không vui khi ở Vellore và cảm thấy bình yên trong sự hiện diện của ngài?

Đ: Cảm giác ở nơi này có thể là hạnh phúc không? Khi bạn rời khỏi nơi này bạn nói rằng bạn không hạnh phúc. Vì vậy, yên bình này không phải là vĩnh viễn, nó là xen lẫn với bất hạnh được cảm nhận ở một nơi khác. Do đó bạn không thể tìm thấy phúc lạc ở những nơi chốn và trong những khoảng thời gian. Nó phải là thứ vĩnh viễn thì nó mới có thể hữu ích. Đó là bản thể của chính bạn là vĩnh viễn. Hãy là Chân Ngã và đó là hạnh phúc. Bạn luôn là vậy.
Cái Chân Ngã luôn được nhận ra. Không cần thiết phải tìm cách nhận ra điều gì đã và luôn được nhận ra. Vì bạn không thể phủ nhận sự tồn tại của riếng. Sự tồn tại đó là ý thức, là Chân Ngã. Bạn không thể đặt câu hỏi nếu bạn không tồn tại. Vì vậy, bạn phải thừa nhận sự tồn tại của riêng mình. Sự tồn tại đó là Chân Ngã. Nó đã được nhận ra. Do đó, nỗ lực để giác ngộ Chân Ngã là chỉ để nhận ra rằng bạn đang sai lầm khi nghĩ rằng mình chưa giác ngộ ở hiện tại. Không hề có có sự giác ngộ mới mẻ nào. Chân Ngã chỉ được hé lộ ra.

H: Điều đó sẽ mất nhiều năm.

Đ: Tại sao phải nhiều năm? Ý tưởng về thời gian chỉ nằm trong tâm trí bạn. Nó không ở trong Chân Ngã. Không có thời gian cho Chân Ngã. Thời gian nảy sinh như một ý

tưởng sau khi bản ngã phát sinh. Nhưng bạn là Chân Ngã vượt thời gian và không gian. Bạn tồn tại ngay cả trong trường hợp không có thời gian và không gian. Nếu bạn sau này mới giác ngộ tức là hiện tại bạn chưa giác ngộ, đúng không? Sự vắng mặt của giác ngộ trong thời điểm hiện tại có thể lặp lại bất cứ lúc nào trong tương lai, vì thời gian là vô hạn. Như vậy sự giác đó là vô thường. Nhưng điều đó là không đúng sự thật. Nó là sai khi coi giác ngộ là vô thường. Đó là trạng thái vĩnh cửu thực sự mà không thể thay đổi.

H: Vâng, tôi sẽ dần hiểu ra theo thời gian.

Đ: Bạn đã là cái đó rồi. Thời gian và không gian không thể ảnh hưởng đến Chân Ngã. Chúng ở trong bạn. Vì vậy, tất cả những gì bạn thấy xung quanh bạn đều ở trong bạn. Có một câu chuyện để minh họa điểm này. Một phụ nữ có một chiếc vòng cổ quý giá đeo trên cổ cô ấy. Một lần trong cơn phấn khích, cô ấy đã quên nó đi và nghĩ rằng sợi dây chuyền đã bị mất. Cô ấy trở nên lo lắng và tìm kiếm nó trong nhà của cô ấy nhưng không thể tìm thấy nó. Cô ấy hỏi bạn bè và hàng xóm của cô ấy xem họ biết bất cứ điều gì về chiếc vòng cổ không. Họ đã không biết gì. Cuối cùng một người bạn tốt bụng của cô ấy nói với cô ấy rằng hãy cảm nhận chiếc vòng quanh cổ mình. Cô ấy đã thấy rằng nó đang đeo trên cổ cô ấy và cô ấy hạnh phúc. Sau đó, khi những người khác hỏi cô ấy xem cô ấy đã tìm thấy chiếc vòng cổ đã bị mất không, cô ấy nói, `Vâng, tôi đã tìm thấy nó.' Cô ấy vẫn cảm thấy rằng cô ấy đã tìm lại được trang sức bị mất. Nhưng thức tế nó có bị mất đi không? Cái vòng vẫn luôn ở trên cổ cô ấy. Hãy nhìn xem cảm xúc của cô ấy. Cô ấy hạnh phúc như thể cô ấy đã tìm lại được sự mất mát. Tương tự với chúng ta, chúng ta tưởng tượng rằng chúng ta sẽ giác ngộ Chân Ngã tại một lúc nào đó, trong khi chúng ta chưa bao giờ là cái gì khác ngoài Chân Ngã.

H: Nhưng hẳn là tôi phải làm gì đó để đạt được trạng thái này.

Đ: Quan niệm rằng có một mục tiêu và một con đường để đạt được nó là sai lầm. Chúng ta luôn là mục tiêu hay sự yên bình. Hãy thoát khỏi quan niệm rằng chúng ta không phải là sự yên bình là tất cả những gì được yêu cầu.

H: Tất cả các kinh sách đều nói rằng sự hướng dẫn của một Guru (Đạo Sư) là cần thiết.

Đ: Guru cũng sẽ chỉ nói những gì tôi đang nói bây giờ thôi. Ông ấy sẽ không cung cấp cho bạn bất cứ điều gì bạn chưa có. Nó là bất khả thi để cho bất cứ ai có được những gì anh ta chưa có. Nêu khi bạn nhận được bất kỳ điều, nó sẽ rời đi như lúc nó đã đến. Điều gì đến cũng sẽ đi. Thứ luôn tồn tại sẽ duy tại một mình. Guru không thể cung cấp cho bạn bất cứ điều gì mới mà bạn chưa có. Xóa bỏ khái niệm rằng chúng ta có không nhận ra Chân Ngã là tất cả những gì được yêu cầu. Chúng ta luôn là chính mình, chỉ là chúng ta không nhận ra điều đó.
Chúng ta đi vòng quanh để tìm *atma* (cái Tôi) và nói '*Atma* ở đâu?' Chỉ khi chúng ta cuối cùng có được tầm nhìn tri kiến (*jnana drishti*), chúng ta mới thấy được *atman*, chúng ta nói 'Atma là tôi. Đây là *atma'*. Chúng ta nên có tri kiến đó. Khi đạt được tri kiến đó, sẽ không còn có chấp chước ngay cả khi người đó hòa nhập với thế gian và di

chuyển trong đó. Khi bạn đã đi giày vào chân bạn không cảm thấy đau đớn khi đi trên bất kỳ sỏi đá hoặc gai trên đường đi. Bạn bước đi mà không sợ hãi hoặc quan tâm, ngay cả khi có những ngọn núi trên đường. Theo cách tương tự, mọi thứ sẽ là tự nhiên đối với những người có đạt được tri kiến. Có gì khác ngoài cái Tôi của chính mình?

H: Trạng thái tự nhiên chỉ được biết tới khi tất cả những huyễn ảnh của thế gian chìm xuống. Làm thế nào để nó chìm xuống?

Đ: Nếu tâm trí lắng xuống, cả thế giới cũng lắng xuống. Tâm trí là nguyên nhân của tất cả những điều này. Nếu nó tĩnh lặng xuống, trạng thái tự nhiên sẽ tự xuất hiện. Chân Ngã luôn luôn tự khẳng định bản thân 'Ta, Ta'. Nó tự tỏa sáng. Nó ở đây. Tất cả là nó. Chúng ta chỉ ở trong nó mà thôi. Đã ở trong nó, sao phải tìm kiếm nó? Những bậc cổ nhân nói: 'Hãy để cái thấy dung hòa vào trong cái biết rồi ta sẽ thấy cả thế giới là *Brahman* (Đại Ngã).'

JNANI

Nhiều vị khách của Sri Ramana dường như có một sự tò mò về trạng thái của giác ngộ Chân Ngã và họ đặc biệt muốn biết một *Jnani* (người biết Chân Ngã) đã trải nghiệm bản thân và thế giới xung quanh anh ấy như thế nào. Một số câu hỏi được hỏi về chủ đề này phản ánh những quan niệm kỳ lạ mà nhiều người lầm tưởng về trạng thái này, nhưng hầu hết chúng có xu hướng là biến thể của một trong bốn câu hỏi sau:

1. Làm thế nào một *Jnani* có thể hoạt động mà không có bất kỳ ý thức về cá nhân nào?
2. Làm sao ông ấy có thể nói rằng ông ấy 'không làm gì cả' (như Sri Ramana thường nói) trong khi người ta vẫn thấy ông ấy hoạt động tích cực trên thế gian này?
3. Ông ấy nhận thức thế giới như thế nào? Liệu ông ấy có nhận thức chút nào về thế giới không?
4. Nhận thức của *Jnani* về ý thức thuần khiết liên quan như thế nào đến các trạng thái xen kẽ của ý thức cơ thể và tâm trí trải qua trong thức dậy, mơ và ngủ?

   Tiền đề ẩn đằng sau tất cả những câu hỏi như vậy là niềm tin rằng có một người (*Jnani*) đang trải nghiệm một trạng thái mà anh ta gọi là Chân Ngã. Giả định này không đúng. Nó chỉ đơn thuần là một cấu trúc tinh thần được nghĩ ra bởi những *người chưa nhận ra Chân Ngã* (a*Jnani*) để hiểu về kinh nghiệm của *Jnani*. Ngay cả việc sử dụng từ *Jnani* cũng mang tính biểu thị về niềm tin sai lầm này vì nó có nghĩa đen là *người biết jnana* (tri thức). Các a*Jnani* sử dụng thuật ngữ này vì anh ta tưởng tượng rằng thế giới được tạo nên bởi những người tìm kiếm thực tại và những người biết thực tại; chân lý của cái Ngã là không hề có *Jnani* hay a*Jnani*, chỉ có *jnana*.

Sri Ramana đã chỉ ra điều này cả trực tiếp và gián tiếp trong rất nhiều trường hợp nhưng rất ít người hỏi của có thể nắm bắt được, thậm chí về mặt khái niệm, hàm ý của một tuyên bố như vậy. Bởi vì điều này, ông thường điều chỉnh các ý tưởng của mình theo cách mà chúng phù hợp với định kiến của người nghe.
Trong hầu hết các cuộc trò chuyện trong chương này, ông chấp nhận rằng người hỏi nhận thấy sự khác biệt giữa *Jnani* và a*Jnani*, và không truy hỏi cơ sở của giả định đó, ông đảm nhận vai trò của *Jnani* và cố gắng giải thích các hàm ý ở trạng thái đó.

H: Vậy sự khác biệt giữa *baddha* và *mukta*, giữa người bị trói buộc và người được giải thoát là gì?

Đ: Người bình thường nghĩ rằng mình sống trong bộ não mà không nhận thức được chính mình trong Trái Tim. Một *Jnani* sống trong Trái Tim. Khi anh ta di chuyển và tương tác với mọi người và mọi thứ, anh ta biết rằng những gì anh ta thấy không tách biệt khỏi một thực tại tối cao, *Brahman*, thứ mà anh ta đã nhận ra trong Trái tim như là Chân Ngã của chính mình, là thực tại.

H: Vậy người bình thường thì sao?

Đ: Tôi vừa nói rằng anh ta nhìn mọi thứ bên ngoài bản thân mình. Anh ta là tách biệt khỏi thế giới, tách biệt khỏi sự thật ẩn sâu bên trong mình, khỏi sự thật căn bản của anh ta và tách biệt khỏi những gì anh ta nhìn thấy. Người đã nhận ra chân lý tối cao về sự tồn tại của chính mình nhận ra một thực tại tối cao đó đằng sau mình, đằng sau thế giới. Trên thực tế, anh ta nhận thức được cái một, cái thực, Chân Ngã trong nhiều cái ngã, trong mọi vật, vĩnh cửu và bất biến, trong tất cả những gì là vô thường và có thể thay đổi.

H: Cái ý thức thuần khiết được chứng ngộ bởi *Jnani* có liên hệ gì với cái Ta-tồn-tại (I am-ness), thứ được cho là cơ sở nguyên thủy của mọi trải nghiệm?

Đ: Ý thức bất phân biệt của sự tồn tại thuần khiết là Trái Tim hoặc *hridayam*, đó là chân tánh của bạn. Từ Trái Tim nảy sinh cái tôi, tôi là cơ sở dữ liệu chính của trải nghiệm của một người. Tự tánh của nó là hoàn toàn thuần khiết. Nó ở dạng này là sự tinh khiết nguyên bản, không bị ô nhiễm bởi *rajas* và *tamas* [tính năng động và tính trì độn], rằng cái 'Tôi' đó dường như tồn tại trong *Jnani*.

H: Trong *Jnani*, bản ngã tồn tại ở dạng thuần túy và do đó nó xuất hiện như một cái gì đó có thật. Tôi nói đúng chứ?

Đ: Sự tồn tại của bản ngã dưới mọi hình thức, hoặc trong *Jnani* hoặc *aJnani*, bản thân nó chính là một trải nghiệm. Nhưng đối với các *aJnani* thì họ đang bị mê và nghĩ rằng trạng thái thức và thế giới là có thật, bản ngã cũng dường như là có thật. Vì họ thấy *Jnani* hành động như những người khác, họ cảm thấy bắt buộc phải đặt ra một số khái niệm về cá nhân đối với *Jnani* theo cùng tham chiếu.

H: Vậy cái ngã niệm (I-thought) (cảm giác về cá nhân) hoạt động như thế nào trong một *Jnani*?

Đ: Nó không hề hoạt động chút nào bên trong người ấy. Bản chất thực sự của *Jnani* là Trái Tim, bởi vì anh ấy là một và đồng nhất với ý thức thuần khiết bất phân biệt, được kinh Upanishad gọi là *prajnana* [ý thức viên mãn]. *Prajnana* thực sự là *Brahman,* cái tuyệt đối, và không có *Brahman* nào ngoài *prajnana*.

H: *Jnani* có ham muốn nào không?

Đ: Những phẩm tánh chính của tâm trí bình thường là *tamas* và *rajas* [trì độn và năng động]; do đó nó chứa đầy những ham muốn ích kỷ và những điểm yếu. Nhưng tâm trí của *Jnani* là *suddha-sattva* [hòa hợp thuần túy] và vô hình, hoạt động trong *vijnanamayakosha* vi tế [cái vỏ bọc của tri thức], qua đó anh ta giữ kết nối với thế giới. Vì vậy những mong muốn của anh ấy cũng thuần khiết.

H: Tôi đang cố gắng để hiểu thế giới quan của một *Jnani*. Sau khi giác ngộ Chân Ngã thì ta có còn nhận thức về thế gian không?

Đ: Tại sao phải lo lắng về thế gian và điều gì sẽ xảy ra với nó sau khi giác ngộ Chân Ngã? Đầu tiên hãy nhận ra Chân Ngã. Có nhận thức thế gian hay không có quan trọng gì không? Liệu bạn có đắc được cái gì khi mất nhận thức về thế gian trong khi ngủ? Ngược lại, bạn có mất đi cái gì bây giờ khi đang nhận thức về thế gian không? Nó không quan trọng đối với *Jnani* hoặc a*Jnani* nếu anh ta có nhận thức thế giới hay không. Nó được nhìn thấy bởi cả hai, nhưng quan điểm của họ khác nhau.

H: Nếu *Jnani* và *aJnani* nhận thức thế giới theo cách giống nhau, sự khác biệt giữa chúng ta là ở đâu?

Đ: Khi nhìn thế giới, *Jnani* nhìn thấy Chân Ngã là nền móng của tất cả những gì được nhìn thấy; *aJnani*, cho dù anh ta nhìn thấy thế giới hay không, vẫn là không biết gì về bản thể thực sự của mình, về Chân Ngã. Lấy ví dụ về hình ảnh chuyển động trên màn hình trong rạp chiếu phim. Có gì ở phía trước của bạn trước khi vở kịch bắt đầu? Chỉ là màn hình. Trên màn hình đó, bạn thấy toàn bộ chương trình và tất cả các lần những hình ảnh xuất hiện là thật. Nhưng hãy thử đi và cố gắng nắm bắt lấy chúng xem. Bạn làm gì để nắm được lấy? Nó chỉ là màn hình hiển thị hình ảnh. Sau vở kịch, khi những hình ảnh biến mất, những gì còn sót lại? Màn hình lần nữa hiển lộ.
Với Chân Ngã cũng vậy. Chỉ riêng điều đó tồn tại, những hình ảnh đến và đi. Nếu bạn giữ vững Chân Ngã, bạn sẽ không bị lừa dối bởi vẻ ngoài của những hình tướng. Cũng không có vấn đề gì nếu các hình ảnh xuất hiện hoặc biến mất. Bỏ qua Chân Ngã, a*Jnani* nghĩ rằng thế giới là có thật, cũng giống như việc phớt lờ màn hình mà anh ta chỉ nhìn thấy những hình ảnh, như thể chúng tồn tại ngoài cái màn hình. Nếu ai biết rằng nếu không có người chứng kiến thì không có gì được nhìn thấy, giống như không thể có hình ảnh nào mà không có màn hình, người đó sẽ không bị mê hoặc. *Jnani* biết rằng cái nhìn và hình ảnh của nó chỉ là Chân Ngã. Với hình ảnh, Chân Ngã ở dạng biểu lộ của nó; không có hình ảnh nó ở tại dạng bất biểu lộ. Đối với *Jnani*, Chân Ngã ở dạng này hay dạng khác đều không quan trọng. Anh ấy luôn luôn là Chân Ngã. Nhưng *aJnani* nhìn thấy sự hoạt động của *Jnani* nên bị nhầm lẫn.

H: Thượng Đế có coi thế giới là một phần của chính mình không? Ngài ấy nhìn thế giới như thế nào?

Đ: Chân Ngã duy tồn tại một mình. Cho dù có sự vô minh tạo ra sự khác biệt. Sự khác biệt phân làm ba loại: 1: Cùng một loại. 2:Thuộc một loại khác. 3:Là một phần của chính nó.

Thế giới không phải là một Chân Ngã khác tương tự nhưChân Ngã. Nó không khác loại với Chân Ngã; cũng không phải là một phần của Chân Ngã.

H: Không phải thế giới được phản chiếu trên Chân Ngã sao?

Đ: Với sự phản chiếu thì phải có một vật thể và một hình ảnh. Nhưng Chân Ngã không thừa nhận những khác biệt này.

H: *Jnani* có những giấc mơ khi ngủ không?

Đ: Vâng, anh ấy có mơ, nhưng anh ấy biết đó là một giấc mơ, cũng giống như cách anh ta biết trạng thái thức cũng là một giấc mơ. Bạn có thể gọi chúng là giấc mơ số 1 và giấc mơ số 2. Bản thể *Jnani* thành lập ở trạng thái thứ tư – *turiya*, thực tại tối cao – anh ta tách rời và chứng kiến ba trạng thái khác, thức dậy, mơ và giấc ngủ sâu không mộng mị, như những bức tranh chồng chất lên đó.
Với những người trải nghiệm qua giai đoạn thức giấc, mơ và ngủ, trạng thái của giấc ngủ tỉnh táo là nằm ngoài ba trạng thái đó, được đặt tên là ***turiya*** [trạng thái thứ tư]. Nhưng vì chỉ có một mình *turiya* đó tồn tại và từ đó ba trạng thái kia dường như không tồn tại, hãy biết chắc chắn rằng *turiya* chính nó là *turiya*tita [vượt qua thứ tư].

H: Vậy với *Jnani*, các trạng thái của tâm trí không hề có sự khác biệt?

Đ: Làm thế nào có thể có tâm trí chính nó bị hòa tan và mất đi trong ánh sáng của ý thức? Đối với *Jnani*, cả ba trạng thái đều không thực như nhau. Nhưng a*Jnani* không thể hiểu được điều này, bởi vì đối với anh ta, tiêu chuẩn của thực tại là trạng thái thức, trong khi đối với *Jnani,* tiêu chuẩn của thực tại là thực tại chính nó. Thực tại của ý thức thuần khiết này là vĩnh cửu theo bản chất của nó và do đó tồn tại như nhau trong suốt những trạng thái mà bạn gọi là thức, mơ và ngủ. Đối với người là một với thực tại đó, không hề có tâm trí cũng như ba trạng thái của nó và do đó, không hướng nội hay sự hướng ngoại. Trạng thái của anh ta là trạng thái luôn thức giấc, bởi vì anh ta thức tỉnh với Chân Ngã vĩnh cửu; đó cũng giấc mơ vĩnh cửu của mình, bởi vì đối với anh ấy thế giới cũng không còn là ngoài một hiện tượng giấc mơ được trình bày lặp đi lặp lại; trạng thái của anh ấy cũng là trạng thái say ngủ vĩnh viễn, bởi vì anh ấy luôn ở trong tình trạng không có ý thức 'tôi là cơ thể này'.

H:*Jnani* không còn quan niệm rằng ta là thân thể sao? Ví dụ, nếu Sri Bhagavan bị côn trùng cắn, thì Ngài không có cảm giác?

Đ: Có cảm giác và cũng có quan niệm ta là thân thể. Quan niệm ta là thân thể là chung cho cả *Jnani* và a*Jnani* nhưng với sự khác biệt rằng a*Jnani* nghĩ rằng tôi chỉ là thân thể này, trong khi *Jnani* biết tất cả đều là ta, hay tất cả là của *Brahman*. Nếu có đau đớn, hãy để nó như vậy. Nó là cũng là một phần của Chân Ngã. Chân Ngã là hoàn hảo.
Sau khi vượt qua quan niệm ta là thân thể người ta trở thành *Jnani*. Khi vắng đi quan niệm đó thì sẽ không còn *kartritva* (việc thực hiện hành vi) và *karta* [người thực hiện hành vi]. Vì vậy, một *Jnani* không có nghiệp quả [có nghĩa là, một *Jnani* không thực hiện hành động]. Đó là kinh nghiệm của anh ấy. Nếu không thì anh ta không phải là *Jnani*. Tuy nhiên, a*Jnani* cho rằng *Jnani* là một với cơ thể của anh ấy, đó là không đúng sự thực với *Jnani*.

H: Tôi đang thấy ngài đang làm mọi thứ. Làm thế nào ngài có thể nói rằng ngài không bao giờ hành động?

Đ: Một cái radio hát và nói, nhưng nếu bạn mở nó ra, bạn sẽ không thấu một ai ở bên trong. Tương tự, sự tồn tại của tôi cũng giống như không gian; cơ thể này của tôi nói như đài phát thanh, không có người thực hiện hành vi bên trong.

H: Tôi thấy điều này quá khó hiểu. Ngài vui lòng chỉ dẫn thêm về nó?

Đ: Nhiều hình ảnh minh họa khác nhau được đưa ra trong sách để cho phép chúng ta hiểu cách *Jnani* có thể sống và hành động mà không cần tâm trí, mặc dù sự sống và hành động đòi hỏi phải sử dụng trí óc. Bánh xe của người thợ gốm tiếp tục quay ngay cả sau khi người thợ gốm đã ngừng quay vì cái bình đã hoàn thành tạo hình. Theo cách tương tự, quạt điện hoạt động quay vòng trong vài phút sau khi chúng ta tắt đi. Các prarabdha [nghiệp nhân duyên] đã tạo ra cơ thể và sẽ làm cho nó thực hiện bất kỳ hoạt động nào mà nó có ý nghĩa. Nhưng *Jnani* trải tất cả các hoạt động này mà không có khái niệm rằng anh ta là người thực hiện chúng. Thật khó để hiểu làm thế nào mà điều này khả thi. Minh họa thường được đưa ra là *Jnani* thực hiện các hành động theo một số cách như vậy như một đứa trẻ được đánh thức từ giấc ngủ để ăn nhưng sáng hôm sau nó không nhớ rằng mình đã ăn. Nên hiểu rằng tất cả những lời giải thích ở đây không dành cho *Jnani*. Anh ấy biết và không nghi ngờ gì. Anh ấy biết rằng anh ấy không phải là cơ thể và anh ấy biết rằng anh ấy không làm bất cứ điều gì mặc dù cơ thể anh ta có thể tham gia vào một số hoạt động. Những lời giải thích này chỉ dành cho những người quan sát nghĩ về *Jnani* là một người với một cơ thể và anh ta cũng đang tự đồng hóa mình với cơ thể của mình.

H: **Người ta nói rằng cú sốc của sự giác ngộ rất lớn đến mức cơ thể không thể sống sót qua được.**

Đ: Có nhiều tranh cãi và trường phái suy nghĩ về việc liệu một jnani có thể tiếp tục sống trong cơ thể vật lý của mình sau khi giác ngộ. Một số người cho rằng người chết không thể là jnani bởi vì cơ thể của anh ta phải tan biến vào không khí, hoặc một số thứ tương tự. Họ đưa ra rất nhiều các loại quan niệm hài hước. Nếu một người ngay lập tức phải rời khỏi cơ thể của mình khi anh ta nhận ra Chân Ngã, tôi tự hỏi làm thế nào mà bất kỳ kiến thức nào về Chân Ngã hoặc trạng thái nhận thức có thể truyền lại tới những người khác. Và điều đó sẽ có nghĩa là tất cả những người đã cho chúng ta thấy thành quả của sự chứng ngộ của họ trong kinh sách không thể được coi là jnanis bởi vì họ vẫn đã sống sau khi giác ngộ. Và nếu người ta cho rằng một người không thể được coi là một jnani khi mà anh ấy vẫn thực hiện các hành động trên thế gian (và hành động là không thể nếu không có tâm trí), vậy cả các nhà hiền triết vĩ đại thực hiện nhiều loại công việc khác nhau sau khi đạt được *jnana* phải được coi là ajnanis, kể cả những thần thánh, và Iswara [vị thần cá nhân tối cao của Ấn Độ giáo] cũng không phải jnani vì ngài vẫn tiếp tục chăm sóc thế giới. Thực tế là jnani có thể thực hiện bất cứ số lượng hành động nào nếu muốn mà không đồng hóa bản thân mình với nó theo bất kỳ cách nào hoặc không bao giờ nghĩ rằng mình là người thực hiện. Có một số sức mạnh tác động qua cơ thể anh ta và sử dụng cơ thể anh ta để hoàn thành công việc.

H: **Jnani có khả năng gây ra tội lỗi không?**

Đ: Một ajnani coi một jnani cho rằng jnani là thân thể đó. Bởi vì anh ta không biết Chân Ngã và lầm tưởng cơ thể của anh ta với cái Tôi, anh ta phóng chiếu ra sai lầm tương tự đến với trạng thái của jnani. Do đó, học coi jnani là ở trong cái khung hình

vật lý.
Tôi một lần nhắc lại rằng một ajnani không phải là người thực hiện hành động, nhưng anh ta lại tự tưởng tượng ra mình là người làm và coi các hành động của cơ thể là của riêng mình, anh ta cho rằng jnani hoạt động tương tự khi cơ thể hoạt động. Nhưng bản thân jnani biết sự thật và không hề nhầm lẫn. Trạng thái của một jnani không thể được xác định bởi ajnani và do đó câu hỏi rắc rối đó chỉ có với ajnani và không bao giờ phát sinh đối với jnani. Nếu anh ấy là một người thực thi hành động anh ta phải xác định bản chất của các hành động. Chân Ngã không thể là người làm hành động. Hãy tìm ra ai là người hành động và Chân Ngã được hé lộ.

H: **Vậy tóm gọn điều này. Nếu nhìn thấy một jnani tức là không hiểu anh ta. Bạn nhìn thấy cơ thể của jnani chứ không phải *jnana* của anh ấy. Do đó, một người phải là một jnani để biết một jnani.**

Đ: Jnani không coi ai là ajnani. Tất cả đều là jnani trong mắt của anh ấy. Trong trạng thái vô minh, người ta áp đặt sự thiếu hiểu biết của mình lên trên jnani và nhầm anh ta là một thực hiện hành động. Ở trạng thái *jnana*, jnani thấy không có gì tách rời khỏi Chân Ngã. Bản thân là tất cả, sáng chói và duy nhất, là *jnana* tinh khiết. Vì vậy, không có a*jnana* trong mắt của anh ta. Có một hình ảnh minh họa cho loại ảo tưởng hoặc sự áp đặt này. Hai người bạn đã đi đến ngủ cạnh nhau. Một người trong số họ mơ thấy cả hai người họ đã đi trong một cuộc hành trình dài và họ đã có những trải nghiệm kỳ lạ. Lúc thức dậy, anh ấy tóm tắt lại giấc mơ và hỏi bạn của mình xem nó không phải đúng như vậy không. Người kia chỉ đơn giản chế giễu anh ta và nói rằng đó chỉ là giấc mơ của anh ta và không thể ảnh hưởng đến cái khác. Tương tự với các ajnani, họ đã áp đặt những lầm tưởng của mình lên người khác.

H: **Ngài đã nói rằng jnani có thể và đang hoạt động, và tương tác với người và vật khác. Bây giờ tôi không còn nghi hoặc gì về điều đó nữa. Nhưng đồng thời ngài cũng nói rằng mà anh ấy nhìn thấy không có sự khác biệt; với anh ấy tất cả là một, anh ấy luôn ở trong ý thức. Nếu vậy, anh ấy xử lý như nào với sự những khác biệt giữa mọi người, với những thứ chắc chắn là khác nhau?**

Đ: Anh ấy xem những khác biệt này chỉ là vẻ bề ngoài, anh ấy coi chúng không tách rời khỏi cái thật, cái thực, cái là một với anh ấy.

H: **Jnani có vẻ chính xác hơn trong cách diễn đạt của mình, anh ấy nhận biết sự khác biệt còn tốt hơn người thông thường. Nếu đường thì ngọt ngào và cây ngải thì đắng đối với tôi, dường như anh ấy cũng nhận ra điều đó. Trong thực tế, tất cả các hình thức, mọi âm thanh, mọi mùi vị, v.v., đối với anh ta đều giống như với những người khác. Nếu vậy, sao có thể nói rằng đây chỉ là vẻ ngoài? Chúng không phải là một phần trong trải nghiệm sống của anh ấy sao?**

Đ: Tôi đã nói rằng sự bình đẳng là dấu hiệu thực sự của *jnana*. Chính thuật ngữ bình đẳng đã bao hàm sự tồn tại của những khác biệt. Đó là một sự thống nhất mà jnani nhận thức trong mọi sự khác biệt, mà tôi gọi là bình đẳng. Bình đẳng không không có nghĩa là không biết phân biệt. Khi bạn có nhận thức bạn có thể thấy rằng những khác biệt này rất giả tạm, rằng chúng hoàn toàn không đáng kể hoặc lâu dài, và cái tinh túy

trong tất cả những hình tướng đó là một sự thật, một chân lý. Tôi gọi đó là sự hợp nhất. Bạn đã đề cập đến âm thanh, mùi vị, hình thức, v.v. Đúng là vậy, jnani đánh giá cao sự khác biệt, nhưng anh ấy luôn nhận thức và trải nghiệm một thực tại duy nhất trong tất cả chúng. Đó là lý do tại sao anh ta không có sở thích. Cho dù anh ấy di chuyển, hoặc nói chuyện, hoặc hành động, đó là tất cả một thực tại mà trong đó anh ta hành động hoặc di chuyển hoặc nói chuyện. Anh ta không có gì ngoài một chân lý tối cao.

H: **Người ta nói rằng jnani chấp nhận với bản thân mình với vạn vật đều như nhau?**

Đ: Đúng. Tình bạn, lòng tốt, hạnh phúc và những tình thái khác trở nên tự nhiên đối với họ. Lòng hướng thiện, nhân hậu hướng về những người cần giúp đỡ, hạnh phúc khi làm việc thiện, sự tha thứ đối với kẻ ác, tất cả những điều như vậy là đặc điểm tự nhiên của jnani (Patanjali, Yoga Sutras, I: 37).
Bạn hỏi về jnani: họ luôn bất biến ở trong bất cứ trạng thái hoặc điều kiện nào, bởi họ biết thực tại, biết sự thật. Trong sinh hoạt hàng ngày, họ ăn uống, di chuyển và tất cả những thứ còn lại, những jnani chỉ hành động vì người khác. Không một hành động nào được thực hiện cho chính bản thân họ. Tôi đã nói nhiều lần với bạn rồi, cũng giống như có những người mà nghề nghiệp của họ là than khóc thuê, các jnani cũng làm những việc vì lợi ích của người khác với sự tách biệt, mà bản thân họ không bị ảnh hưởng. Jnani khóc với kẻ khóc, cười với kẻ cười, chơi với kẻ ham chơi, hát với những người hát, dành thời gian cho bài hát.
Anh ta mất gì? Sự hiện diện của anh ấy giống như một tấm gương trong suốt, thuần khiết. Nó phản chiếu hình ảnh chính xác như nó vốn có. Nhưng jnani, người chỉ là một tấm gương, không bị ảnh hưởng bởi các hành động. Làm thế nào một chiếc gương, hoặc cái giá đỡ của nó, bị ảnh hưởng bởi các hình ảnh phản chiếu? Không có gì ảnh hưởng đến họ bởi vì họ chỉ là sự hỗ trợ. Mặt khác, các diễn viên trên thế giới – những người thực hiện tất cả các hành vi, các ajnani – phải tự quyết định những bài hát và hành động nào là vì lợi ích của thế giới, những gì phù hợp với khoa học, và những gì có thể tu tập được.

H: **Người ta cho rằng có người được giải thoát khi vẫn ở trong cơ thể và người được giải thoát vào lúc chết.**

Đ: Không hề có sự giải thoát, kẻ được giải thoát ở đâu?

H: **Không phải trong kinh sách của Hindu nói về giải thoát sao?**

Đ: Giải thoát đồng nghĩa với Chân Ngã. 'Người được giải thoát khi vẫn ở trong cơ thể' và 'người được giải thoát vào lúc chết' đều dành cho người thiếu hiểu biết. Jnani không có ý thức về giải thoát và trói buộc. Chúng đều nêu ra nhằm để lung lay sự vô minh của một ajnani. Vốn chỉ có giải thoát và không có gì khác.

H: **Tất cả đều đúng từ quan điểm của ngài Bhagavan. Nhưng đối với chúng tôi thì sao?**

Đ: Quan niệm về sự khác biệt giữa 'ông ấy' và 'tôi' là những trở ngại đối với *jnana*.

H: **Ngài đã từng nói: 'Người đã giải thoát thực sự tự do được hành động như anh ta muốn, và khi anh ta rời khỏi cõi trần tục này, anh ta đạt được sự ân xá, nhưng không trở lại đời sống này nữa, cái mà đã thực sự chết.' Tuyên bố này tạo ấn tượng rằng mặc dù jnani không tái sinh lại trong cõi giới này, anh ta có thể tiếp tục làm việc cõi giới vi tế hơn nếu anh ấy lựa chọn. Liệu có còn mong muốn nào trong anh ấy để lựa chọn nữa không?**

Đ: Không. Đó không phải là ý định của tôi.

H: **Hơn nữa, một nhà triết học Ấn Độ, trong một trong những cuốn sách của mình, đã diễn giải kinh Sankara, nói rằng không hề có thứ gì gọi là giải thoát vào lúc chết, vì sau cái chết, người giải thoát có một cơ thể ánh sáng và tồn tại với nó cho đến khi toàn thể nhân loại trở nên giải thoát.**

Đ: Đó không thể là quan điểm của Sankara được. Trong câu 566 của Vivekachudamani ông nói rằng sau khi phân giải vỏ bọc vật lý, người được giải thoá trở nên giống như 'nước đổ vào nước và dầu đổ vào dầu'. Nó là một trạng thái trong đó không có sự trói buộc cũng không được giải phóng. Lấy một cơ thể khác có nghĩa là tung ra một tấm màn che, cho dù nó tinh tế đến đâu thì trên thực tế cũng là sự trói buộc. Sự giải phóng là tuyệt đối và không thể thay đổi.

H: **Có thể nói rằng jnani ở trong hai cõi giới không? Anh ấy di chuyển cùng với chúng tôi trên thế gian và nhìn thấy các đối tượng khác nhau mà chúng tôi cũng nhìn thấy. Hẳn là anh ấy vẫn nhìn thấy chúng. Ví dụ, anh ấy đi bộ. Anh ấy nhìn thấy con đường anh ta đang bước chân. Giả sử có một cái ghế hoặc cái bàn được đặt trên con đường; anh ta nhìn thấy nó, tránh nó và đi vòng. Vì vậy, chẳng phải chúng ta đồng thời thừa nhận anh ta nhìn thấy thế giới và các đối tượng ở đó và cùng lúc anh ấy chỉ nhìn thấy Chân Ngã?**

Đ: Bạn nói jnani nhìn thấy con đường, đi qua nó, đi qua chướng ngại vật, tránh chúng, v.v. Đó là trong mắt của ai, tất cả những thứ này, là diễn ra trong mắt của jnani hay của chính bạn? Jnani chỉ nhìn thấy Chân Ngã và tất cả trong Chân Ngã.

H: **Chẳng phải trong kinh sách đã mô tả trạng thái tự nhiên này rõ ràng với chúng ta sao?**

Đ: Đúng. Ví dụ, bạn nhìn thấy một hình ảnh phản chiếu trong gương và tấm gương. Bạn biết tấm gương là thực tế và hình ảnh trong đó sự phản chiếu đơn thuần. Để nhìn thấy tấm gương thì đâu cần phải ngưng nhìn thấy những hình ảnh phản chiếu của nó?

H: **Có cách kiểm tra cơ bản nào để biết được rằng ai là người tâm linh vĩ đại không, vì người ta nói rằng có một số người hành xử như những người mất trí?**

Đ: Tâm trí của jnani chỉ được biết bởi jnani. Một người phải chính mình là một jnani để có thể hiểu jnani khác. Tuy nhiên, sự bình yên dưới sự hiện diện của một thánh

nhân là phương tiện duy nhất để người tìm kiếm tâm linh có thể biết được sự vĩ đại của thánh nhân. Lời nói, hành động hoặc vẻ ngoài của họ không cho thấy sự vĩ đại của họ, vì họ quá thông thường vượt quá sự hiểu biết của của người bình thường.

H: **Tại sao trong kinh sách nói rằng thánh nhân giống như một đứa trẻ?**

Đ: Một đứa trẻ và một jnani giống nhau theo một cách nào đó. Đứa trẻ chỉ quan tâm đến một vấn đề nào đó khi vấn đề đó còn đang tồn tại. Nó không còn nghĩ về chúng nữa sau khi việc đã trôi qua. Vì vậy, rõ ràng là chúng không để lại bất kỳ ấn tượng đối với đứa trẻ và nó không bị ảnh hưởng bởi chúng về mặt tinh thần. Điều đó cũng tương tự với một jnani.

H: **Ngài là Bhagavan (Thượng Đế, Chúa) . Vì vậy, bạn nên biết khi nào tôi sẽ nhận được *jnana*. Hãy nói cho tôi biết khi nào tôi sẽ là một jnani.**

Đ: Nếu tôi là Bhagavan, sẽ không có ai ngoài Chân Ngã – do đó không có jnani hoặc ajnani. Nếu không phải vậy, tôi cũng giống như bạn và biết như nhiều như chính bạn. Dù bằng cách nào tôi không thể trả lời câu hỏi của bạn. Khi đến đây, một số người không hỏi về bản thân mình. Họ hỏi: người đã giải thoát có nhìn thấy thế giới không? Anh ta có bị ảnh hưởng bởi nghiệp quả không? Giải thoát sau khi chết là gì? Người ta chỉ được giải phóng sau khi bị phân giải hay ngay cả khi còn sống trong cơ thể? Vậy cơ thể của thánh nhân tự tan rã trong ánh sáng hoặc biến mất khỏi tầm mắt trong bất kỳ nơi nào khác? Liệu anh ta có thể được giải phóng khi mà cơ thể bị bỏ lại như một tử thi?'
Câu hỏi của họ là vô tận. Tại sao người ta lại lo lắng theo quá nhiều cách? Sự giải thoát có bắt buộc là phải biết những điều này không? Do đó tôi nói với họ, hãy cứ mặc kệ cái giải thoát đó đi. Hãy tìm xem liệu có sự trói buộc không. Hãy tự nhìn bản thân mình trước hết.

TRUY VẤN VÀ QUY HÀNG

'Ta tồn tại' là trải nghiệm hiển nhiên vĩnh viễn duy nhất của mọi người. Không có gì khác hiển nhiên như 'Ta'. Những gì mọi người thường gọi là hiển nhiên, nghĩa là, những trải nghiệm mà họ có được thông qua các giác quan, thực tế khác xa với cái hiển nhiên đúng nghĩa. Chỉ riêng cái Ta là đúng như vậy. Vì vậy, tự truy vấn bản thân và là cái 'Ta tồn tại' là điều duy nhất cần phải làm. 'Ta là (ta tồn tại)' là thực. 'Ta là cái này' hay 'Tai là cái kia' không phải thực. Ta là chân lý, đó một tên khác của Ta. Phụng sự không gì khác hơn là tự biết chính mình. Khi xem xét kỹ lưỡng, phụng sự tối cao và *jnana* về bản chất là một và tương tự. Nếu nói rằng một trong hai điều này là một phương tiện cho cái kia là do không biết bản chất của một trong hai. Biết rằng con đường của *jnana* và con đường của phụng sự có quan hệ với nhau. Hãy đi theo cả hai con đường không thể tách rời này mà không phân chia cái này với cái kia.

LÝ THUYẾT VẤN-NGÃ

Nhớ rằng trong chương trước Sri Ramana đã khẳng định rằng Nhận thức Chân Ngã được mang lại chỉ đơn thuần bằng cách từ bỏ ý tưởng rằng có một cá nhân đang hoạt động thông qua cơ thể và tâm trí. Một số người phụng sự tiên tiến của ông ấy đã có thể làm điều này một cách nhanh chóng và dễ dàng, nhưng những người khác thấy rằng hầu như không thể từ bỏ những thói quen đã ăn sâu vào cuộc đời mà không thực hiện một số hình thức tu tập tâm linh. Sri Ramana thông cảm với tình trạng khó khăn của họ và bất cứ khi nào ông ấy được yêu cầu kê đơn một phương pháp thực hành tâm linh tạo điều kiện thuận lợi cho Nhận thức Chân Ngã, ông ấy sẽ giới thiệu một kỹ thuật mà ông ấy gọi là Vấn-Ngã (Self-inquiry).
Pháp tu này là nền tảng của triết lý thực tế của ông và ba chương tiếp theo sẽ được dành để trình bày chi tiết về tất cả các khía cạnh của nó. Trước khi bắt tay vào mô tả kỹ thuật, ta cần giải thích quan điểm của Sri Ramana về bản chất của tâm trí vì mục đích của vấn ngã là khám phá ra bằng kinh nghiệm trực tiếp rằng tâm trí không tồn tại. Theo Sri Ramana, mọi hành vi có ý thức của tâm trí và cơ thể đều liên quan đến một cái tôi đang thực hiện hành vi đó. Nhân tố chung trong 'Tôi suy nghĩ', 'Tôi nhớ', 'Tôi hành động' là một cái tôi được mặc định rằng nó chịu trách nhiệm cho tất cả các hoạt động này. Sri Ramana gọi điều này là ngã niệm (I-thought) (aham-vritti). Aham-vritti có nghĩa đen là 'biến thể tinh thần của Tôi'. Chân Ngã hay cái Tôi đích thực không bao giờ suy tưởng rằng nó đang suy nghĩ hay làm điều gì đó; cái tôi đang tưởng tượng ra những điều này là sự hư cấu của tâm lý, được gọi là biến thể tinh thần của cái Tôi. Sự chuyển ngữ này hơi cồng kềnh nên ở đây sẽ thường được dịch là ngã niệm.

Sri Ramana giữ quan điểm rằng khái niệm về cá nhân chỉ là cái ngã niệm này biểu lộ chính nó ra theo rất nhiều phương cách. Thay vì đánh giá các hoạt động khác nhau của tâm trí (như bản ngã, trí tuệ và ký ức) như các chức năng biệt lập, ông ấy muốn coi chúng như là các hình thái khác nhau của ngã niệm. Bởi ông đồng nhất cá nhân với tâm trí, tâm trí với ngã niệm, vì thế sự mất đi cảm giác cá nhân tương đồng với sự mất đi của cả tâm trí và ngã niệm. Điều này được xác nhận bởi những tuyên bố thường xuyên của ông ấy rằng kết quả sau khi giác ngộ Chân Ngã là không còn người suy

nghĩ, không có người thực hiện hành động và không có nhận thức về sự tồn tại của cá nhân.

Ông giữ vững quan điểm rằng Chân Ngã là thực tại duy nhất hiện hữu, ông coi ngã niệm là một giả định sai lầm không có cơ sở để tự tồn tại. Ông giải thích sự xuất hiện của nó bằng cách nói rằng nó chỉ có thể tồn tại bằng cách đồng hóa với một đối tượng. Khi những suy nghĩ nảy sinh, ngã niệm giành lấy quyền sở hữu chúng – 'Tôi suy nghĩ', 'Tôi tin', 'Tôi muốn', 'Tôi hành động' – nhưng không hề có cái ngã niệm tách biệt nào có thể tồn tại độc lập không phụ vào đối tượng mà nó đang đồng hóa. Nó chỉ dường như tồn tại như một thực thể liên tục thực sự vì dòng đồng hóa không ngừng diễn ra liên tục. Hầu hết tất cả các điểm đồng hóa nhận dạng này có thể được truy ngược lại từ ban đầu về giả định rằng cái 'tôi' chỉ giới hạn trong cơ thể, có thể là một thực thể tồn tại bên trong hoặc đồng dạng với hình thức vật chất của nó. Quan niệm 'tôi là cơ thể' là nguồn gốc chính của tất cả các nhận dạng sai lầm tiếp theo và việc giải thể quan niệm đó là mục đích chính của việc vấn ngã.

Sri Ramana cho rằng xu hướng nhận dạng tự giới hạn này có thể được kiểm tra bằng cách cố gắng tách chủ thể 'tôi' từ các đối tượng của suy nghĩ mà nó đang tự đồng hóa với. Bởi vì ngã niệm về cá nhân không thể tự tồn tại mà không có đối tượng cho nên nếu sự chú tâm tập trung mạnh mẽ vào cảm giác chủ quan của 'Tôi', 'Tôi tồn tại', thì các quan niệm 'Tôi là cái này' hay 'Tôi là cái kia' không khởi sinh, vì thế cái tôi cá nhân không thể liên kết với các đối tượng. Nếu nhận thức này về cái Tôi được duy trì thì cái tôi cá nhân (cái ngã niệm) sẽ biến mất và được thay thế bởi Chân Ngã bằng trải nghiệm trực tiếp. Sự chú tâm liên tục này vào nhận thức bên trong về cái tôi được gọi là vấn ngã (vichara) và ông ấy đã liên tục đề xuất nó như là cách hiệu quả nhất và trực tiếp nhất để khám phá tính hư cấu ngã niệm.

Trong thuật ngữ của Sri Ramana, ngã niệm xuất phát từ Chân Ngã hoặc từ Trái Tim và sẽ lặn xuống trong Chân Ngã một khi khuynh hướng tự đồng hóa với vật thể của nó ngừng lại. Vì điều này,ông ấy thường điều chỉnh lời khuyên của mình để phù hợp với hình ảnh này của một cái tôi đang trỗi dậy và đang chìm xuống. Ông thường nói, hãy truy cái ngã niệm đến nguồn của nó hoặc tìm ra cái tôi khởi lên từ đâu, hàm ý của những câu đó luôn là giống nhau. Bất kể ngôn ngữ nào được sử dụng, ông cũng khuyên những người sùng đạo của mình duy trì nhận thức về cái ngã niệm cho đến khi nó tan biến trong nguồn mà từ đó nó đến. Đôi khi ông cũng đề cập rằng chỉ cần suy nghĩ về cái tôi lặp lại liên tục thì cũng đưa đến đúng đích nhưng nên nhớ rằng đây chỉ là giai đoạn chuẩn bị của pháp tu. Việc suy nhắc lặp đi lặp cái tôi vẫn liên quan đến một chủ thể (ngã niệm) đang có nhận thức về một đối tượng (suy nghĩ Tôi, Tôi), và khi đó là nhị nguyên vẫn còn đang tồn tại, vì thế ngã niệm sẽ vẫn phát triển. Nó chỉ biến mất khi sau cùng khi nhận thức về tất cả các đối tượng, cả vật chất và tinh thần, không còn nữa. Điều này xảy ra không bởi nhận thức được cái Tôi, mà đó là *Là* cái Tôi. Giai đoạn của trải nghiệm về chủ này thay vì nhận thức về một đối tượng là giai đoạn cao nhất của quá trình vấn ngã và nó sẽ được giải thích chi tiết hơn trong chương sau.

Sự khác biệt quan trọng này là yếu tố chính giúp phân biệt vấn ngã với gần như tất cả các pháp tu tâm linh khác và nó giải thích tại sao Sri Ramana luôn cho rằng hầu hết các pháp tu khác không hiệu quả. Ông thường chỉ ra rằng thiền định truyền thống và thực hành yoga đòi hỏi sự tồn tại của một chủ thể thiền định về một đối tượng và người ta thường sẽ thêm vào một mối quan hệ để duy trì ngã niệm thay vì loại bỏ nó. Theo cách nhìn của ông thì những thực hành như vậy có thể giúp tâm trí tĩnh lặng một cách hiệu quả, và chúng có thể thậm chí tạo ra những trải nghiệm hạnh phúc, nhưng chúng sẽ không bao giờ đạt đến đỉnh điểm của giác ngộ Chân Ngã bởi vì ngã niệm vẫn không bị cô lập và loại bỏ. Các cuộc hội thoại trong chương này chủ yếu đề cập đến quan điểm của Sri Ramana về nền tảng lý thuyết của việc vấn ngã.

H: Bản chất của tâm trí là gì?

Đ: Tâm trí không là gì khác hơn là ngã niệm. Tâm trí và bản ngã là một và giống nhau. Các lĩnh vực tinh thần khác như trí tuệ và trí nhớ chỉ là vậy. Tâm trí, trí tuệ, kho chứa các khuynh hướng tinh thần, và bản ngã; tất cả những điều này chỉ là một tâm trí duy nhất chính nó. Điều này giống như những cái tên khác nhau được đặt cho một người tùy theo những chức năng khác nhau của anh ta. Linh hồn cá nhân [jiva] không là gì khác ngoài linh hồn hay bản ngã này.

H: **Làm thế nào chúng ta khám phá ra bản chất của tâm trí, cái nguyên nhân tối hậu của nó, cái bản thể nào đã biểu lộ ra tâm trí?**

Đ: Khi sắp xếp các ý niệm theo thứ tự giá trị, ngã niệm là niệm quan trọng nhất trong tất cả. Suy nghĩ hoặc quan niệm về cá nhân cũng là gốc rễ hoặc thân của tất cả những suy nghĩ khác, vì mỗi ý tưởng hoặc suy nghĩ chỉ nảy sinh như suy nghĩ của một ai đó và biết rằng nó không tồn tại độc lập khỏi bản ngã. Bản ngã từ đó thực thi hoạt động đã được suy nghĩ. Người thứ hai và người thứ ba [anh ấy, bạn, người đó, v.v.] không thể xuất hiện nếu như người đầu tiên [tôi] không ở đây. Do đó, chúng chỉ phát sinh sau khi người đầu tiên xuất hiện, vì vậy cả ba người dường như nổi lên và chìm xuống cùng nhau. Vậy hãy truy ngược lại nguồn gốc tối hậu của cái tôi hay cá nhân. Sự sinh ra của cái ngã niệm này là sự sinh ra của một người, cái chết của nó là cái chết của người đó. Khi ngã niệm khởi sinh, sự đồng hóa sai lầm với cơ thể cũng bắt đầu. Hãy loại bỏ ngã niệm. Ngã niệm là nguồn gốc của mọi buồn đau. Ngã niệm ngừng tồn tại thì không còn khổ đau.

H: **Vâng, nhưng khi tôi nghĩ đến điều ngã niệm, những suy nghĩ khác nảy sinh và quấy nhiễu tôi.**

Đ: Thử tìm hiểu xem những suy nghĩ đó là của ai. Chúng sẽ biến mất đi. Chúng có gốc rễ từ ngã niệm. Hãy giữ vào ngã niệm và chúng sẽ biến mất.

H: **Làm thế nào sự truy vấn do bản ngã khởi xướng lại có thể bộc lộ sự không thực của chính nó?**

Đ: Toàn bộ sự tồn tại hiện tượng của bản ngã sẽ được chuyển hóa khi bạn lặn sâu vào trong cái nguồn nơi mà ngã niệm khởi sinh.

H: **Nhưng không phải rằng ngã niệm chỉ là một trong ba dạng mà bản ngã tự hiển lộ chính nó sao? Yoga Vasishtha và các văn bản cổ khác mô tả bản ngã có ba hình thể chồng lên nhau.**

Đ: Nó là như vậy. Bản ngã được mô tả là có ba cơ thể, thể thô, thể vi tế và thể nhân quả, nhưng điều đó chỉ nhằm mục đích trình bày phân tích. Nếu phương pháp truy vấn phải phụ thuộc vào hình thức của bản ngã, thì là bất kỳ sự truy vấn nào cũng sẽ đều trở thành hoàn toàn không thể, bởi vì các hình thức mà bản ngã có thể có là vô số. Do đó, với mục đích vấn ngã, bạn phải tiến hành trên cơ sở rằng bản ngã chỉ có một hình thức, cụ thể là ngã niệm.

H: **Nhưng điều đó có thể không đủ để nhận ra *jnana*.**

Đ: Truy vấn bằng cách lần theo dấu vết của ngã niệm giống như con chó theo dấu chủ nhân của mình bằng mùi hương của anh ta. Người chủ có thể ở một số nơi xa xôi không xác định, nhưng điều đó không cản đường con chó truy tìm anh ta. Mùi hương của chủ nhân là một manh mối không thể nhầm lẫn với con vật, và không còn có gì khác, chẳng hạn như chiếc váy anh ấy mặc, hoặc hình hài và vóc dáng của anh ấy, vv. Với chỉ mùi hương đó, con chó không bị phân tâm bởi cái khác trong khi cuộc tìm kiếm chủ nhân, và cuối cùng nó đã thành công trong việc tìm ta anh ta.

H: **Vẫn còn đó câu hỏi tại sao việc truy tìm nguồn gốc của ngã niệm, khác với pháp tu về tâm trí khác, được coi là phương tiện trực tiếp để nhận thức Chân Ngã?**

Đ: Mặc dù khái niệm về cái Tôi hay Tôi tồn tại được biết là nguồn của ngã niệm, vấn ngã không phải là một sự sửa đổi tâm trí như các pháp tu khác. Các pháp tu khác không có mối tương quan thiết yếu với nhau, ngã niệm là bình đẳng và liên quan cơ bản đến mọi pháp tu dành cho tâm trí khác. Không có ngã niệm thì không thể có pháp tu tâm trí khác, nhưng ngã niệm lại có thể tồn tại một mình mà không phụ thuộc vào bất kỳ pháp tu nào khác của tâm trí. Do đó, ngã niệm về cơ bản là khác với các pháp tu khác.

Vì vậy, việc tìm kiếm nguồn gốc của ngã niệm không chỉ đơn thuần là việc tìm kiếm cơ sở của một trong những dạng của bản ngã mà chính nguồn gốc mà từ đó nảy sinh ra câu nói ‘tôi tồn tại’. Nói cách khác, tìm kiếm và nhận ra nguồn gốc của bản ngã trong hình thức của ngã niệm là ngụ ý sự siêu việt qua bản ngã trong mọi dạng có thể có của nó.

H: **Đồng ý rằng ngã niệm về cơ bản bao gồm tất cả mọi cái hình thành nên cái tôi, tại sao chỉ có cái niệm đó lại được chọn làm phương tiện truy vấn?**

Đ: Bởi vì nó là một điểm mốc của sự trải nghiệm của bạn mà không thể tối giản hơn được nữa và bởi vì tìm kiếm nguồn của nó là con đường thực tiễn duy nhất mà bạn có thể chấp nhận để tìm ra Chân Ngã. Người ta nói rằng bản ngã có cơ thể nhân quả [trạng thái của cái `tôi’ trong khi ngủ], nhưng làm thế nào bạn có thể truy vấn trong

trạng thái đó? Khi bản ngã rơi vào hình thức đó, bạn chìm đắm trong bóng tối của giấc ngủ.

H: **Có phải do bản ngã ở thể vi tế và thể nhân quả của nó quá vô hình trong trạng thái thức giấc nên không thể giải quyết được thông qua sự truy vấn về nguồn của ngã niệm?**

Đ: Không. Sự truy vấn về nguồn gốc của ngã niệm chạm vào chính sự tồn tại của bản ngã. Do đó, các hình thái tinh vi khác của bản ngã không phải là vấn đề cần quan tâm.

H: **Mục đích duy nhất là nhận ra bản thể thuần khiết, vô điều kiện của Chân Ngã, vốn nó không phụ thuộc vào bản ngã, việc truy vấn ngã niệm có liên quan đến bản ngã thì có ích gì với mục đích ban đầu?**

Đ: Theo quan điểm chức năng thì bản ngã có một và duy chỉ một đặc điểm. Bản ngã hoạt động như một nút thắt giữa Chân Ngã, cái ý thức thuần khiết, và cơ thể vật lý, thứ thô và trơ. Bản ngã do đó được gọi là chit-jada-Granthi [nút thắt giữa ý thức và cơ thể thô]. Trong sự truy vấn của bạn về nguồn của ngã niệm, bạn nắm vào đầu dây bên ý thức tinh túy của bản ngã. Chính vì lý do này, vấn ngã sẽ dẫn đến nhận thức về ý thức thuần khiết của Chân Ngã. Bạn phải phân biệt giữa Chân Ngã, bản thể nó là thuần khiết và cái ngã niệm. Cái ngã niệm, chỉ đơn thuần là một ý nghĩ, nhìn thấy chủ thể và đối tượng, ngủ, thức dậy, ăn và suy nghĩ, chết và tái sinh. Nhưng cái Tôi thuần khiết là sự hiện hữu thuần khiết, tồn tại vĩnh cửu, thoát khỏi sự vô minh và ảo tưởng. Nếu bạn trú tại trong cái Tôi một mình, không suy nghĩ, cái ngã niệm và ảo tưởng sẽ biến mất vĩnh viễn. Trong một rạp chiếu phim bạn chỉ có thể thấy hình ảnh trong điều kiện ánh sáng rất yếu hoặc trong bóng tối. Nhưng khi tất cả các đèn được bật lên, hình ảnh cũng biến mất. Vì vậy, cũng trong ánh sáng của đấng tối cao, mọi đối tượng biến mất.

H: **Đó là trạng thái siêu việt.**

Đ: Không phải. Siêu việt cái gì và bởi ai? Duy chỉ bạn tồn tại.

H: **Người ta nói rằng Chân Ngã vượt ra ngoài tâm trí và nhưng sự giác ngộ là với tâm trí. Tâm trí không thể nghĩ bàn được nó. Nó không thể được nghĩ đến bởi tâm trí nhưng cũng chỉ tâm trí mới có thể nhận ra được nó. Những nghịch lý này sao có thể được hóa giải?**

Đ: Cái Ngã được chứng ngộ bằng tâm trí chết, tức là tâm trí không suy nghĩ và hướng nội. Sau đó, tâm trí nhìn thấy nguồn của chính nó và trở thành cái đó [Chân Ngã]. Nó không phải như chủ thể nhận thức một đối tượng. Khi phòng tối, cần có đèn để chiếu sáng và mắt để nhận thức các đối tượng. Nhưng khi mặt trời mọc thì không cần đèn để nhìn các đồ vật. Để nhìn thấy mặt trời thì ta không cần đèn, chỉ cần bạn hướng mắt về phía mặt trời đang tự tỏa sáng là đủ. Tương tự với tâm trí. Để nhìn thấy các đối tượng, ánh sáng phản chiếu của tâm trí là cần thiết. Để nhìn thấy Trái Tim, chỉ cần tâm trí hướng vào nó là đủ. Sau đó, tâm trí mất đi chính bản thân nó và Trái Tim tỏa sáng. Bản chất của tâm trí chỉ là nhận thức hay ý thức. Khi mà bản ngã thống trị nó, nó hoạt

động như lý luận, suy nghĩ hoặc cảm giác. Tâm trí vũ trụ thì không bị giới hạn bởi bản ngã, không có gì tách rời khỏi chính nó và do đó chỉ có nhận thức. Đây là những gì Kinh thánh ám chỉ khi nói là 'Ta là như ta tồn tại' (I am that I am). Biết rằng tất cả các sức mạnh vốn đều bắt đầu bằng sức mạnh của sự ham thích [và bao gồm cả sức mạnh của hành động và sức mạnh của sự hiểu biết], khi tâm trí bị hủy hoại trong ý thức tối cao về Chân Ngã của chính mình,chúng sẽ hoàn toàn biến mất, thấy rằng chúng chỉ là một trí tưởng tượng huyễn hoặc xuất hiện dưới hình thái của ý thức một người. Tâm trí không tinh thuần sẽ hoạt động như suy nghĩ và lãng quên, một mình nó sẽ luân hồi, là trong vòng tròn của sinh và tử. Cái tôi thực sự mà ở đó các hoạt động như suy nghĩ và quên lãng bị diệt vong, một mình nó chính là sự giải thoát thuần túy. Nó không có pramada [sự quên lãng về Chân Ngã] thứ vốn là nguyên nhân của sinh và tử.

H: **Làm thể nào để phá hủy bản ngã?**

Đ: Hãy nắm giữ bản ngã trước và sau đó hỏi làm thế nào để nó bị tiêu diệt. Ai đang đặt câu hỏi? Nó chính là bản ngã. Câu hỏi này chắc chắn sẽ làm trân trọng bản ngã hơn chứ không phải giết nó. Nếu bạn truy tìm bản ngã, bạn sẽ thấy rằng nó không tồn tại. Đó là cách để tiêu diệt nó.

H: **Làm thế nào để có thể được giác ngộ?**

Đ: Có một Chân Ngã tuyệt đối mà từ nó một tia lửa bắt lên một ngọn lửa. Tia lửa được gọi là bản ngã. Trong trường hợp của một người vô minh, nó đồng hóa với một đối tượng đồng thời khi nó khởi sinh nên. Nó không thể duy trì độc lập khỏi sự liên kết như vậy với các đối tượng. Sự liên kết này là a*jnana* hay vô minh và những nỗ lực của chúng ta là hủy diệt nó. Nếu khuynh hướng khách quan hóa của nó bị giết chết, nó trở nên tinh thuần, và sẽ hợp nhất vào nguồn. Sự nhận dạng sai lầm với cơ thể là dehatma buddhi [ý niệm 'Tôi là cơ thể ']. Khi ý niệm đó rời bỏ thì mới có những kết quả tốt theo sau.

Cái Tôi tinh khiết được trải nghiệm trong khoảng thời gian trống giữa hai trạng thái hoặc hai suy nghĩ. Bản ngã giống như con sâu bướm chỉ bỏ điểm bám của nó sau khi đã bám víu vào một điểm khác. Bản chất thực sự của nó có thể được nhìn ra khi nó không kết nối với đồ vật hoặc suy nghĩ. Bản ngã như bóng ma không có hình dạng này xuất hiện bằng cách chấp lấy một hình tướng; chấp vào thì nó duy trì; được nuôi dưỡng bởi các hình tướng thì nó sẽ ngày càng chấp vào hơn nữa; bỏ đi một hình tướng rồi nó lại nắm bắt lấy một hình tướng khác, nhưng khi ta truy tìm nó thì nó không cánh mà biến mất.
Chỉ khi ở ngôi thứ nhất đó, bản ngã, ở dạng 'Tôi là cơ thể', tồn tại, thì người ngôi thứ hai và thứ ba [bạn, anh ấy, họ, v.v.] mới tồn tại. Khi ta xem xét kỹ lưỡng sự thật của ngôi đầu tiên, người ngôi thứ nhất sẽ bị tiêu diệt, người ngôi thứ hai và thứ ba sẽ không còn tồn tại và chân tánh của ta sẽ tỏa sáng, nó là trạng thái thực của Chân Ngã. Ý niệm 'Tôi là cơ thể bằng máu thịt này' là sợi dây xâu chuỗi vô số ý niệm khác bao gồm cả ngã niệm. Vậy nên khi ta quay vào bên trong mình và hỏi 'Cái tôi này ở đâu?' tất cả các ý nghĩ bao gồm cả ngã niệm sẽ chấm dứt và tri thức về Chân Ngã tự nhiên sẽ tỏa sáng.

H: **Khi tôi đọc các tác phẩm của Sri Bhagavan, tôi thấy rằng sự truy vấn được cho là phương pháp duy nhất để giác ngộ Chân Ngã.**

Đ: Phải. Đó là vấn ngã.

H: **Nó được thực hiện như thế nào?**

Đ: Người hỏi phải thừa nhận sự tồn tại của Chân Ngã của mình. 'Ta tồn tại' chính là sự giác ngộ. Theo đuổi manh mối cho đến khi giác ngộ là vấn ngã.Vấn ngã và giác ngộ là như nhau.

H: **Thật khó để mà hiểu. Tôi cần phải thiền chú vào cái gì?**

Đ: Thiền đòi hỏi một đối tượng để thiền, trong khi đó vấn ngã chỉ có chủ thể mà không có đối tượng. Thiền định khác với vấn ngã theo cách này.

H: **Chẳng phải thiền là một trong những quy trình hiệu quả để giác ngộ sao?**

Đ: Thiền là sự tập trung vào một đối tượng. Nó nhằm mục đích tránh xa những suy nghĩ đa dạng và cố định tâm trí vào một suy nghĩ, cái suy nghĩ đó cũng phải biến mất trước khi giác ngộ. Nhưng giác ngộ không phải là một thứ gì mới để đạt được. Nó đã ở đó, nhưng bị che khuất bởi một màn hình suy nghĩ. Tất cả những nỗ lực của chúng ta đều hướng đến là nâng màn hình này lên và sau đó nhận thức được hiển lộ. Nếu tôi khuyên những người tìm kiếm tâm linh thiền định, nhiều người có thể sẽ hài lòng với lời khuyên đó. Nhưng trong số họ có ai có thể quay lại và hỏi, 'Tôi là ai để có thể thiền về một đối tượng?' Một người như vậy phải được khuyên rằng nên đi tìm kiếm Chân Ngã. Đó là cái tối hậu. Đó là vấn ngã.

H: **Nếu không có thiền định, chỉ có vấn ngã thì có đủ để giác ngộ không?**

Đ: Vấn ngã là quá trình và cũng là mục tiêu. 'Tôi tồn tại' là mục tiêu và thực tại sau cùng. Nỗ lực nắm bắt nó là vấn ngã. Khi nào nó trở nên tự phát và tự nhiên, nó là giác ngộ. Vấn ngã là cái hiệu quả nhất, nếu trừ bỏ vấn ngã sang một bên, không có phương pháp nào khác tương đương, có nghĩa là không có bất cứ điều gì tương đương có thể làm cho tâm trí dịu đi. Nếu bởi phương tiện khác, tâm trí vẫn có thể bị làm cho lắng xuống nhưng sẽ nó tăng trở lại. Vấn ngã là phương tiện không thể sai lầm, phương tiện trực tiếp duy nhất, để nhận ra cái vô điều kiện, bản thể tuyệt đối mà bạn thực sự là.

H: **Tại sao chỉ có vấn ngã được coi là phương tiện trực tiếp để biết *jnana*?**

Đ: Bởi vì ngoại trừ vấn ngã, mọi loại thiền mặc định rằng việc lưu giữ tâm trí là công cụ để thực hiện thiền, và không có tâm trí thì không thể thực hành được. Bản ngã có thể có những hình thức khác nhau và tinh vi hơn ở các giai đoạn thực hành khác nhau của một người, nhưng bản thân nó không bao giờ bị phá hủy. Trong kinh sách, khi Janaka thốt lên 'Bây giờ ta đã phát hiện ra tên trộm đã phá hoại cuộc đời ta bấy lâu

nay. Anh ta sẽ bị xử lý dứt điểm ‘, nhà vua đang thực sự đang đề cập đến bản ngã hoặc tâm trí.

H: **Vậy tại sao ta cũng có thể thấu hiểu tên trộm bằng cách pháp thiền định khác?**

Đ: Nỗ lực tiêu diệt bản ngã hoặc tâm trí thông qua những phương pháp khác với vấn ngã giống như tên trộm giả vờ là một cảnh sát để bắt kẻ trộm, tức là chính anh ta. Duy chỉ vấn ngã một mình có thể tiết lộ sự thật rằng cả bản ngã và tâm trí đều không thực sự tồn tại, và cho phép một người nhận ra bản thể thuần khiết, không phân biệt của Chân Ngã hoặc cái Tuyệt Đối. Sau khi nhận ra Chân Ngã, không có gì còn lại được biết đến, bởi vì nó là hạnh phúc hoàn hảo, nó là tất cả.

H: **Tại sao vấn ngã lại trực tiếp hơn các phương pháp khác?**

Đ: Chú ý đến Chân Ngã của chính mình, cái luôn tỏa sáng như cái ‘Tôi’, một thực tại không bị phân chia và thuần túy, là chiếc bè duy nhất mà cá nhân, những người bị ảo tưởng bởi nghĩ rằng ‘tôi là cơ thể’, có thể vượt qua đại dương của những tái sinh bất tận. Thực tại chỉ đơn giản là mất đi bản ngã. Phá hủy bản ngã bằng cách tìm thân phận của nó. Bởi vì bản ngã không phải là thực thể, nó sẽ tự động biến mất và thực tại sẽ tự nó tỏa sáng. Đây là phương pháp trực tiếp, trong khi tất cả các phương pháp khác chỉ được thực hiện bằng cách giữ lại bản ngã. Trong những con đường đó nảy sinh rất nhiều nghi ngờ và câu hỏi muôn thuở ‘Tôi là ai?’ sau cùng cũng vẫn sẽ phải giải quyết. Nhưng trong phương pháp này, câu hỏi cuối cùng là câu hỏi duy nhất và nó được nêu ra ngay từ đầu. Không cần phương pháp nào khác để tham gia vào nhiệm vụ này.

Không có bí ẩn nào lớn hơn điều này – đó là thực tại mà chúng ta tìm kiếm để đạt được thực tế. Chúng ta nghĩ rằng có điều gì đó đang che giấu thực tại của chúng ta và rằng nó phải bị phá hủy để thực tại đạt được. Điều đó thực nực cười. Một ngày nào đó bình minh đến với chính bạn và bạn sẽ tự cười với chính nỗ lực của mình trong quá khứ. Ngày bạn cười cũng chính là tại đây và ngay bây giờ.

VẤN NGÃ – THỰC HÀNH

Những người mới bắt đầu thực tập Vấn Ngã được Sri Ramana khuyên nên đặt sự chú tâm vào cảm giác bên trong của cái tôi và giữ cảm giác đó càng lâu càng tốt. Họ sẽ được biết rằng nếu sự chú ý của họ bị phân tán bởi những suy nghĩ khác, họ nên quay trở lại nhận thức về cái ngã niệm này ngay khi nào họ nhận ra rằng tư tưởng đang bị lạc đi nơi khác. Ông đã đưa ra rất nhiều chỉ dẫn trợ giúp người khác trong quá trình này – một người có thể hỏi 'Ta là ai?', 'Cái ta này đến từ đâu?' – nhưng mục đích cuối cùng vẫn là giữ liên tục ý thức về cái tôi, cái mà đang giả định là nó chịu trách nhiệm cho mọi hoạt động của thân thể và tâm trí.

Trrong những giai đoạn đầu luyện tập, sự chú tâm đến cảm giác của cái tôi là một hoạt động tinh thần dưới hình thái của một suy nghĩ hoặc nhận thức. Khi tu tập tinh tấn hơn, suy nghĩ về cái tôi nhường chỗ cho một trải nghiệm chủ quan về cảm giác về cái tôi và khi cảm giác này không còn kết nối và đồng hóa với những suy nghĩ và đối tượng, nó hoàn toàn biến mất. Cái vẫn còn lưu lại là một trải nghiệm về sự tồn tại trong đó cảm giác cá nhân đã tạm thời ngừng hoạt động. Kinh nghiệm này lúc đầu có thể không liên tục nhưng với việc thực hành lặp đi lặp lại, việc này sẽ trở nên dễ dàng hơn và dễ tiếp cận và duy trì hơn. Khi vấn ngã đạt đến trình độ này, sẽ xuất hiện một nhận thức tự nhiên về sự hiện hữu mà không tính cá nhân không thể tồn tại được nữa, bởi vì cái tôi, người cố gắng, nỗ lực đã tạm thời ngừng tồn tại. Nó không phải là giác ngộ Chân Ngã bởi vì cái ngã niệm sẽ dần tái hoạt động lại nhưng đó đã là trình độ cao nhất trong việc tu tập thực hành. Trải nghiệm về trạng thái hiện hữu này nếu lặp đi lặp lại sẽ làm suy yếu và phá hủy các khuynh hướng tinh thần, những thứ khiến ngã niệm khởi sinh, và khi sự bám víu của chúng đã đủ suy yếu, sức mạnh của Chân Ngã phá hủy những khuynh hướng còn sót lại vì vậy ngã niệm sẽ không bao giờ trỗi dậy nữa. Đó là trạng thái cuối cùng và không thể bị đảo ngược của giác ngộ Chân Ngã.

Thực hành tự chú ý hoặc nhận thức về ngã niệm là một kỹ thuật nhẹ nhàng mà vượt qua các phương pháp thông thường để đè nén và kiểm soát tâm trí. Nó không phải là một bài tập về sự tập trung, cũng không phải nó nhắm vào việc đàn áp suy nghĩ; nó chỉ gợi ra nhận thức về cái nguồn mà từ đó tâm trí phát sinh. Phương pháp và mục tiêu của sự tự vấn là thường trú trong cội nguồn của tâm trí và nhận thức được chân tướng của chúng ta bằng cách kéo sự chú ý và quan tâm khỏi những đối tượng không phải là ta. Trong giai đoạn đầu, nỗ lực chuyển sự chú tâm vào suy nghĩ sang chú tâm vào cái người mà đang suy nghĩ là thiết yếu, nhưng một khi
nhận thức về cảm giác cái tôi đã được thiết lập vững chắc, những nỗ lực khác hơn sẽ phản tác dụng. Từ đó trở đi nó không phải là một quá trình của việc nỗ lực để làm một điều gì đó, mà nó giống như là quá trình để hiện hữu, để tồn tại nhẹ nhàng không tốn sức.
Một người trở thành thứ mà họ vốn đã là như vậy không cần nỗ lực gì vì bản thể ta luôn hiện hữu và luôn luôn được trải nghiệm. Mặt khác, giả vờ trở thành những gì mình không phải (tức là cơ thể và trí óc) đòi hỏi phải liên tục phải có nỗ lực tinh thần, mặc dù nỗ lực đó gần như luôn luôn ở mức độ tiềm thức. Do đó, trong các giai đoạn cao hơn của vấn ngã, nỗ lực sẽ không có trải nghiệm về hiện hữu trong khi ngừng nỗ

lực tinh thần thì mới hé lộ nó. Sau cùng, Chân Ngã không được khám phá ra do làm bất cứ điều gì, mà chỉ do hiện hữu. Như chính Sri Ramana đã từng nhận xét:

"Đừng thiền định. Hãy chỉ hiện hữu!

Đừng nghĩ rằng mình hiện hữu. Hãy chỉ hiện hữu!

Đừng nghĩ về sự tồn tại. Bạn tồn tại!"

Vấn ngã không nên được coi là một thực hành thiền định diễn ra vào những giờ nhất định và ở những nơi chốn nhất định; nó nên liên tục trong suốt những lúc người ta thức, bất kể là đang làm gì. Sri Ramana không thấy mâu thuẫn giữa làm việc và vấn ngã và ông khẳng định rằng chỉ cần thực hành một chút là có thể làm được trong mọi trường hợp. Đôi khi ông nói rằng các thực hành đều đặn theo các chu kỳ là tốt cho người mới bắt đầu, nhưng ông không bao giờ ủng hộ việc ngồi thiền trong thời gian dài và ông luôn bác bỏ khi bất kỳ tín đồ nào của ông bày tỏ mong muốn từ bỏ các hoạt động trần tục của họ để thực hiện cuộc sống thiền định.

H: **Ngài nói rằng người ta có thể nhận ra Chân Ngã bằng cách tìm kiếm nó. Nhân vật của cuộc tìm kiếm này là gì?**

Đ: Bạn là tâm trí hoặc nghĩ rằng bạn là tâm trí. Tâm trí là không có gì ngoài những suy nghĩ. Bây giờ đằng sau mỗi suy nghĩ cụ thể có một suy nghĩ chung, đó là cái tôi, đó là chính bạn. Hãy gọi cái tôi này là suy nghĩ đầu tiên. Bám sát vào cái ngã niệm này và đặt câu hỏi để tìm ra ra nó là gì. Khi câu hỏi này bám chặt lấy bạn, bạn không thể nghĩ về những suy nghĩ khác.

H: **Khi tôi thực hành điều này và bám vào bản thân mình, nghĩa là ngã niệm, có những suy nghĩ khác đến và đi, nhưng tôi tự nói với mình: 'Tôi là ai?' và không hề có câu trả lời nào tới. Luôn ở trong trạng thái đo là tu tập. Có phải vậy không?**

Đ: Đây là một sai lầm mà mọi người thường mắc phải. Chuyện xảy ra khi bạn thực hiện một cuộc truy tìm nghiêm túc về Chân Ngã đó là cái ngã niệm biến mất và một cái gì đó khác từ sâu thẳm sẽ chiếm lấy bạn và nó không phải là cái tôi ban đầu khi bắt đầu nhiệm vụ này.

H: **Cái đó là gì?**

Đ: Đó là cái Ngã thực sự, ý nghĩa của cái Tôi. Nó không phải là bản ngã. Nó là Đấng Hiện Hữu tối cao.

H: **Ngài đã thường nói rằng người ta phải loại bỏ những suy nghĩ khác khi bắt đầu nhiệm vụ này nhưng những suy nghĩ là miên man bất tận. Nếu một suy nghĩ bị loại bỏ, suy nghĩ khác lại đến và dường như không có hồi kết.**

Đ: Tôi không nói rằng bạn phải liên tục loại bỏ các suy nghĩ. Hãy nắm giữ vào chính bản thân bạn, là cái ngã niệm đó. Khi bạn duy chỉ quan tâm đến tư tưởng đó, những suy nghĩ khác sẽ tự động bị loại bỏ và chúng sẽ biến mất.

H: **Vậy không cần thiết phải loại bỏ những suy nghĩ sao?**

Đ: Không. Nó có thể cần thiết trong một thời gian hoặc trong một số trường hợp. Bạn tưởng tượng rằng sẽ không có hồi kết nếu người ta cứ khước từ mọi suy nghĩ khi nó trỗi dậy. Điều đó là không đúng, sẽ có một kết thúc. Nếu bạn cẩn giác và nỗ lực nghiêm túc từ chối mọi suy nghĩ khi nó trỗi dậy, bạn sẽ sớm thấy rằng bạn đang ngày càng đi sâu hơn vào nội tâm của chính bạn. Ở cấp độ đó, sẽ không cần thiết phải nỗ lực để loại bỏ những suy nghĩ nữa.

H: **Vậy nó có thể được thực hành mà không cần nỗ lực, không cần căng thẳng sao?**

Đ: Không chỉ có vậy, khi lên đến một trình độ nhất định, bạn thậm chí còn không thể nỗ lực hoặc tốn công sức.

H: **Tôi muốn giác ngộ xa hơn. Vậy tôi nên thử ngừng nỗ lực à?**

Đ: Hiện tại thì bạn không thể không nỗ lực. Nhưng khi bạn tiến vào sâu bên trong hơn, việc cố gắng nỗ lực là chuyện không thể được nữa.

Nếu tâm trí trở nên hướng nội thông qua việc tìm hiểu về nguồn gốc của ngãn niệm, các loại khuynh hướng tinh thần sẽ bị toàn diệt. Ánh sáng của Chân Ngã rơi xuống các khuynh hướng và tạo ra các hiện tượng phản chiếu nên mà chúng ta gọi là tâm trí. Vì vậy, khi các khuynh hướng tinh thần sẽ bị toàn diệt, tâm trí cũng biến mất, bị hấp thụ vào ánh sáng của thực tại duy nhất, đó là Trái Tim. Đây là tổng thể và nội dung của tất cả những gì một người khao khát tâm linh cần biết. Điều bắt buộc phải có ở anh ta là một sự nghiêm túc và nhất tâm vào truy vấn ngã niệm.

H: **Người mới tu tập nên thực hành như nào?**

Đ: Tâm trí sẽ chỉ lắng xuống khi được tự hỏi ‘Ta là ai?’. Ý nghĩ ‘Ta là ai?’ là phá hủy toàn bộ các ý nghĩ khác, và tự nó cũng bị phá hủy sau cùng giống như que củi cời lửa trong lễ hỏa táng. Nếu ý nghĩ khác nảy sinh trong quá trình vấn ngã, ta nên tự hỏi rằng ‘Ý nghĩ này đang nảy sinh đến với ai?’ Việc có bao nhiêu suy nghĩ nảy sinh đâu có quan trọng gì? Chính tại thời điểm một suy nghĩ nảy sinh, tự hỏi rằng ‘Ý nghĩ này đang nảy sinh đến với ai?’, câu trả lời sẽ là ‘Đến với ta’. Lại tiếp tục hỏi ‘Vậy Ta là ai?’ Tâm trí sẽ quay lại nguồn của nó [Chân Ngã] và những tư tưởng trỗi dậy cũng sẽ giảm dần. Bằng cách liên tục thực hành như vậy, sức mạnh của tâm trí để lưu trú trong nguồn của nó sẽ tăng lên.
Mặc dù sự chấp chước với các đối tượng của giác quan đã lặp lại qua nhiều thời kỳ, khởi lên nhiều vô số như sóng của đại dương, tất cả chúng sẽ diệt vong khi thiền định về bản thể của một người càng ngày càng sâu sắc hơn. Không có chỗ dành cho ý nghĩ nghi ngờ, ‘Liệu có thể tiêu diệt tất cả những khuynh hướng này và để trú chỉ trong

Chân Ngã một mình?', người ta nên kiên trì bám vào việc chú tâm vào bản thân mình. Khi mà vẫn còn chấp chước đối với các đối tượng của giác quan trong tâm trí, câu hỏi 'Ta là ai?' là cần thiết. Khi suy nghĩ trỗi dậy,người ta nên tiêu diệt tất cả chúng thông qua truy vấn sau đó và ở tại nơi nguồn của nó. Không quan tâm đến 'những-cái-khác-là-gì' chính là vô chấp chước hoặc vô dục cầu. Không rời khỏi Chân Ngã là tri thức (*jnana*). Thực tế thì cả hai cái (vô dục cầu và tri thức) đều giống nhau và là một. Giống như người thợ lặn buộc mòn tảng đá vào eo để chìm sâu xuống đáy biển nhặt ngọc trai, vậy nếu chúng ta cũng lặn sâu vào bản thân mình với vô chấp chước có thể tìm thấy viên ngọc quý của Chân Ngã. Nếu một người liên tục không gián đoạn nhớ về bản chất thực của mình đến khi đạt tới Chân Ngã, chỉ cần làm như vậy thôi cũng là đủ. Truy vấn xem 'Ai là người đang ở trong sự trói buộc?' Luôn luôn giữ tâm trí cố định trong Chân Ngã một mình là vấn ngã, trong khi thiền định là quán tưởng rằng bản thân là cái tuyệt đối *Brahman*, chính là tồn tại – ý thức – hạnh phúc.

H: **Các yogi nói rằng một người phải từ bỏ thế giới này và đi vào những khu rừng hẻo lánh nếu họ muốn tìm ra chân lý.**

Đ: Ta không cần phải từ bỏ đời sống hoạt động. Nếu bạn thiền với một hoặc hai giờ mỗi ngày, bạn vẫn có thể tiếp tục làm mọi nghĩa vụ thường ngày. Nếu bạn thiền định đúng cách thì dòng chảy tinh thần đó sẽ vẫn tiếp tục ngay cả trong khi bạn đang làm việc. Nó như thể là có hai cách thể hiện cùng một ý tưởng; cùng một tư tưởng khi bạn ở trong thiền định cũng sẽ được thể hiện trong các hoạt động của bạn.

H: **Nếu ta làm như vậy thì sẽ có kết quả gì?**

Đ: Nếu bạn tiếp tục làm như vậy, bạn sẽ thấy rằng thái độ của bạn đối với mọi người, các sự kiện và đối tượng dần dần thay đổi. Hành động của bạn sẽ có xu hướng theo cách thiền của bạn một cách tự nhiên.

H: **Vậy ngài không đồng tình với các yogi?**

Đ: Một người nên từ bỏ sự ích kỷ cá nhân, thứ đã ràng buộc anh ta với thế giới này. Buông bỏ cái tôi giả tạm chính là sự buông bỏ chân chính.

H: **Làm thế nào để có thể trở nên vô ngã trong khi sống một cuộc sống của hoạt động thế gian?**

Đ: Không hề có mâu thuẫn giữa làm việc và minh triết.

H: **Ý ngài là người ta vẫn có thể tiếp tục tất cả các hoạt động cũ trong chẳng hạn như nghề nghiệp của một người, đồng thời có được giác ngộ?**

Đ: Tại sao không ? Nhưng trong trường hợp đó, người ta sẽ không nghĩ rằng cái tôi cá nhân cũ đang thực hiện công việc, bởi vì ý thức của một người sẽ dần dần được chuyển hóa cho đến khi nó được tập trung siêu việt ra ngoài cái tiểu ngã.

H: **Nếu một người vướng mắc vào công việc, sẽ chỉ còn rất ít thời gian cho anh ta thiền định.**

Đ: Dành thời gian riêng cho thiền định chỉ dành cho những người mới bắt đầu tìm kiếm tâm linh. Một người tinh tấn sẽ bắt đầu tận hưởng sự hạnh phúc sâu sắc hơn cho dù anh ta đang làm việc hay không. Trong khi bàn tay của anh ta đang ở trong xã hội, anh ta vẫn giữ cái đầu lạnh trong sự đơn độc.

H: **Nhưng ngài không dạy về con đường yoga?**

Đ: Người yogi cố gắng hướng tâm trí của mình đến mục tiêu, như một người chăn bò lái xe một con bò đực với một cây gậy, nhưng trên con đường này, người tìm kiếm tâm linh dỗ con bò cái bằng cách cầm một nắm cỏ.

H: **Làm thế nào để thực hiện như vậy?**

Đ: Bạn phải tự hỏi mình câu hỏi 'Ta là ai?' Việc truy vấn này cuối cùng sẽ dẫn đến việc khám phá ra điều gì đó sâu bên trong bạn mà ở đằng sau tâm trí. Giải quyết vấn đề lớn đó và bạn sẽ giải quyết tất cả các vấn đề khác.

H: **Tôi tìm kiếm cái Tôi đó nhưng không nhìn thấy gì cả.**

Đ: Bởi vì bạn đã quen với việc đồng nhất bản thân với cơ thể và nhìn bằng mắt, do đó bạn nói rằng bạn không nhìn thấy gì cả. Có gì để nhìn? Ai là người nhìn? Làm thế nào để nhìn thấy? Chỉ có một ý thức, biểu lộ ra như cái tôi – ngã niệm, tự đồng hóa với cơ thể, tự phóng chiếu qua đôi mắt và nhìn thấy các vật thể xung quanh. Cá nhân đó bị giới hạn ở trong trạng thái thức giấc và trông chờ sẽ thấy một cái gì đó khác. Cái gì có bằng chứng bởi trải nghiệm giác quan thì anh ta mới đóng dấu thẩm quyền xác nhận. Nhưng anh ta sẽ không thừa nhận rằng người thấy, cái được nhìn thấy và sự nhìn thấy, tất cả đều là các biểu hiện của cùng một ý thức – được gọi tên là 'Ta,Ta'. Sự chiêm nghiệm giúp người ta vượt qua ảo tưởng rằng Chân Ngã phải là trực quan hữu hình. Trong sự thật, không có thứ gì trực quan hữu hình. Bạn cảm cái tôi bây giờ thế nào? Bạn có cầm trước gương để tự biết sự tồn tại của mình không? Nhận thức chính là cái Tôi. Hãy nhận ra nó và đó là chân lý.

H: **Khi tìm hiểu về nguồn gốc của những suy nghĩ, có một nhận thức về cái Tôi. Nhưng nó không làm tôi thỏa mãn.**

Đ: Đúng là như vậy. Nhận thức của cái tôi được liên kết với một hình thức, có thể là cơ thể. Nhưng không nên có bất cứ điều gì liên quan đến sự Chân Ngã thuần khiết. Chân Ngã là thực tại thuần khiết không liên kết, trong đó ánh sáng của nó cơ thể và bản ngã tỏa sáng. Khi tĩnh lặng mọi suy nghĩ, ý thức thuần khiết duy tại. Vào lúc vừa thức dậy sau giấc ngủ và trước khi nhận thức về thế giới, có một cái Tôi-Tôi thuần khiết. Hãy nắm bắt nó mà không ngủ, hoặc không để suy nghĩ khác tiến vào chiếm lấy bạn. Nếu bạn nắm bắt được nó một cách chắc chắn thì chuyện thế gian có hiện hữu hay không không quan trọng. Cái nhìn thấy thế gian sẽ không bị ảnh hưởng bởi bất cứ hiện tượng nào.

Bản ngã là gì? Hãy điều tra nó. Cái cơ thể này là vô thức và không thể nói 'Tôi'. Chân Ngã là ý thức thuần khiết và bất nhị. Nó không thể nói " Tôi ". Không một người có thể nói 'Tôi' trong giấc ngủ. Vậy bản ngã là gì? Nó là cái gì đó trung gian giữa thể trơ và Chân Ngã. Nó không có điểm đứng. Nếu ta tìm kiếm nó, nó sẽ biến mất như một bóng ma. Vào ban đêm một người đàn ông có thể hãy tưởng tượng rằng có một con ma ở bên cạnh anh ta vì trò chơi của bóng tối. Nếu anh ta nhìn kỹ, anh ta phát hiện ra rằng không có con ma nào ở đó, và những gì anh ta tưởng tượng là một con ma chỉ đơn thuần là một cái cây hoặc một tấm biển. Nếu anh ta không nhìn kỹ, con ma có thể làm anh ta khiếp sợ. Tất cả những gì yêu cầu là phải nhìn kỹ và con ma biến mất. Con ma vốn dĩ chưa bao giờ ở đó. Với bản ngã cũng vậy. Nó là một liên kết vô hình giữa cơ thể và ý thức thuần khiết. Nó không có thật. Khi mà một người không nhìn kỹ vào nó, nó tiếp tục gây ra rắc rối. Nhưng khi một người tìm kiếm
nó, sẽ biết được nó không tồn tại. Có một câu chuyện khác minh họa điều này. Trong hôn nhân của người Hindu, lễ tiệc cưới thường diễn ra trong năm hoặc sáu ngày. Trên một lễ đám cưới nọ, nhà gái đã lầm tưởng một người xa lạ là phù rể và do đó họ đã đối xử đặc biệt với anh ta. Nhìn thấy anh ta được đối xử đặc biệt bởi nhà gái phía cô dâu, bên nhà trai coi anh ta là một người quan trọng liên quan đến bữa tiệc của cô dâu và do đó họ cũng cho anh ấy một sự tôn trọng đặc biệt. Người lạ đã hoàn toàn có một khoảng thời gian vui sướng với chuyện này. Anh ta cũng hoàn toàn nhận thức về tình huống thực tế. Trong một lần nhà trai cố tình nhắc đến anh ta trước nhà gái để dò hỏi thân phận. Ngay lập tức, anh ta phát hiện ra rắc rối và chuồn đi. Tương tự như vậy với bản ngã. Nếu được tìm kiếm, nó sẽ biến mất. Nếu không, nó tiếp tục gây ra rắc rối.

H: **Khi tôi cố gắng hỏi 'Ta là ai?' trong sự truy vấn, tôi sẽ chìm vào giấc ngủ. Vậy tôi nên làm gì?**

Đ: Hãy kiên trì điều tra trong suốt thời gian thức giấc của bạn. Điều đó đã là khá đủ. Nếu bạn tiếp tục thực hiện cuộc truy vấn cho đến khi bạn chìm vào giấc ngủ, sự truy vấn cũng sẽ tiếp tục trong khi ngủ. Vấn ngã ngay lập tức khi bạn thức dậy.

H: **Làm thế nào tôi có thể có được sự yên bình? Tôi dường như không đắc được nó thông qua vấn ngã.**

Đ: Bình yên là trạng thái tự nhiên của bạn. Chính tâm trí đã cản trở trạng thái tự nhiên. Nếu bạn không trải nghiệm yên bình, điều đó có nghĩa là vấn ngã mới chỉ được tạo ra trong tâm trí. Điều tra xem tâm trí là cái gì, và nó sẽ biến mất. Không có thứ gì gọi là tâm trí ngoài những ý nghĩ. Tuy nhiên, vì sự xuất hiện của suy nghĩ, bạn phỏng đoán rằng ý nghĩ phát sinh từ một cái gì đó và bạn gọi nó là tâm trí. Khi bạn thăm dò xem nó là gì, bạn thấy thực sự không có cái gì gọi là tâm trí cả. Khi tâm trí đã biến mất, bạn nhận ra sự bình yên vĩnh cửu.

H: **Khi tôi truy vấn về cái nguồn mà từ đó cái Tôi phát sinh, tôi đi đến một giai đoạn tĩnh lặng của tâm trí mà tôi thấy bản thân tôi không thể tiến xa hơn được nữa. Tôi không có bất cứ loại suy nghĩ nào và có một sự trống rỗng, một sự trắng trơn. Một ánh sáng dịu nhẹ lan tỏa và tôi cảm thấy rằng bản thân tôi như không có cơ thể. Tôi không có nhận thức và không thấy về cơ thể và hình tướng . Trải**

nghiệm kéo dài gần nửa giờ và nó thật dễ chịu. Tôi kết luận rằng qua việc thực hành ta sẽ kéo dài trải nghiệm đó tăng lên nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều tháng hơn và nó sẽ đem lại hạnh phúc vĩnh cửu, sự tự do và cứu rỗi mà người ta thường nói. Liệu có đúng không?

Đ: Cái này không có nghĩa là cứu rỗi. Trạng thái như vậy được gọi là manolaya hoặc sự tĩnh lặng tạm thời của suy nghĩ. Manolaya có nghĩa là sự tập trung, tạm thời bắt giữ sự chuyển động của suy nghĩ. Nhưng ngay khi sự tập trung này chấm dứt, những suy nghĩ, cũ và mới, sẽ lao vào như bình thường; và ngay cả khi tâm trí tạm lắng này sẽ kéo dài ngàn năm, nó vẫn sẽ không bao giờ dẫn đến sự hủy diệt hoàn toàn của tư tưởng, đó mới là cái được gọi là giải thoát khỏi sinh và tử. Do đó, người tu hành phải luôn trong tình trạng cảnh giác và tự hỏi rằng bản thân rằng ai đang có trải nghiệm này, ai là người nhận ra sự dễ chịu của nó. Không có sự truy vấn này anh ta sẽ đi vào trạng thái xuất thần kéo dài hoặc giấc ngủ sâu. Do không có người hướng dẫn thích hợp trong giai đoạn tu tập tâm linh này, nhiều người đã bị lừa dối và trở thành con mồi của ảo tưởng sai lầm về giải thoát và chỉ một số ít đã đạt được mục tiêu một cách an toàn.

Câu chuyện sau đây minh họa rất rõ quan điểm này. Một yogi thực hiện tu khổ hạnh [tapas] trong một số năm trên bờ của sông Hằng. Khi đã đạt được mức độ tập trung cao độ, ông ta tin rằng trạng thái đó kéo dài liên tục sẽ tạo nên giải thoát và thực hành như vậy. Một ngày, trước khi tiến vào tập trung sâu, ông cảm thấy khát và gọi đệ tử của mình để mang một ít nước uống từ sông Hằng. Nhưng trước khi đệ tử quay lại với nước uống ông ta đã rơi vào trạng thái xuất thần ngủ sâu (yoga nidra) và vẫn ở trong trạng thái đó trong vô số năm, trong thời gian đó rất nhiều nước chảy qua phía dưới cây cầu. Khi thức dậy sau trải nghiệm này, ông ta ngay lập tức được gọi là 'Nước! Nước!'; nhưng không có đệ tử cũng không còn thấy sông Hằng trong tầm mắt nữa. Điều đầu tiên ông ta yêu cầu là nước vì trước khi đi vào tập trung sâu, lớp suy nghĩ trên cùng trong tâm trí ông ta là nước, dù với sự tập trung sâu và kéo dài đến đâu đi nữa, ông ta chỉ có thể tạm thời ru ngủ những suy nghĩ. Khi ông ấy tỉnh lại, ý nghĩ hàng đầu này đã phóng ra với tất cả tốc độ và lực lượng như một trận lũ phá vỡ đê điều. Đây chỉ là trường hợp liên quan đến một suy nghĩ đã hình thành
ngay trước khi ngồi thiền, những suy nghĩ đã bén rễ trước đó cũng sẽ không bị tiêu diệt, không cần nghi ngờ gì. Nếu tiêu diệt những suy nghĩ là giải thoát thì liệu ông ta đã đạt được sự cứu rỗi chưa?

Người tìm kiếm tâm linh hiếm khi hiểu được sự khác biệt giữa sự tĩnh lặng tạm thời của tâm trí [manolaya] và vĩnh viễn phá hủy suy nghĩ [manonasa]. Ở manolaya có tạm thời sụt giảm của làn sóng suy nghĩ, và mặc dù giai đoạn tạm thời này có thể tồn tại thậm chí trong một nghìn năm, nhưng những suy nghĩ chỉ tạm thời tĩnh lặng, sẽ khởi lên ngay khi manolaya chấm dứt. Người ta do đó phải theo dõi sự tiến bộ tâm linh của mình một cách cẩn thận. Ta phải không cho phép bản thân bị khuất phục bởi sự tĩnh lặng của tâm trí như vậy. Khoảnh khắc một người trải nghiệm điều này, họ phải lập tức khôi phục lại ý thức và tự hỏi bên trong xem ai là người đang trải qua sự tĩnh lặng này. Trong khi không cho phép bất kỳ suy nghĩ nào xâm phạm, người ta phải đồng thời không để tiến vào giấc ngủ sâu đó [yoga nidra] hoặc không bị tự thôi miên. Mặc

dù đây là một dấu hiệu của sự tiến bộ tới mục tiêu, nhưng nó cũng là điểm mà sự khác biệt giữa con đường để giải thoát và yoga nidra. Cách dễ dàng, trực tiếp và là con đường ngắn nhất để cứu rỗi là phương pháp vấn ngã. Bởi yêu cầu như vậy, bạn sẽ thúc đẩy lực lượng suy nghĩ vào sâu hơn cho đến khi nó chạm đến nguồn và hòa nhập trong đó. Đó là lúc bạn sẽ nhận được phản hồi từ bên trong và thấy rằng bạn yên nghỉ ở đó, phá hủy mọi suy nghĩ, một lần và mãi mãi.

H: **Cái ngã niệm này khởi sinh lên trong tôi. Nhưng tôi không biết Chân Ngã.**

Đ: Tất cả những điều này chỉ là quan niệm tinh thần. Bây giờ bạn đang xác định bản thân với một cái tôi sai lầm, chính là cái ngã niệm đó. Cái tôi này khởi lên và chìm xuống, trong khi cái Tôi đích thực siêu vượt bên trên cả hai trạng thái. Không thể có gián đoạn trong sự hiện hữu của bạn. Bạn, người đã ngủ cũng là người đang thức giấc bây giờ. Không có nỗi bất hạnh trong giấc ngủ sâu của bạn nhưng mà nó lại tồn tại bây giờ. Điều gì đang xảy ra bây giờ mà tạo nên sự khác biệt trong trải nghiệm? Không hề có ngã niệm trong giấc ngủ sâu của bạn, nhưng giờ thì nó có hiện hữu. Cái Tôi đích thực thì không rõ ràng, nhưng cái tôi giả thì đang tự diễu hành. Cái tôi sai lầm này chính là trở ngại với tới tri thức đích thực của bạn. Hãy tìm xem cái tôi giả này xuất phát từ đâu và rồi nó sẽ biến mất. Sau đó bạn sẽ chỉ là đúng như chân tánh của mình, sự tồn tại tuyệt đối.

H: **Làm thế nào để thực hiện điều đó? Đến giờ tôi vẫn chưa thể thành công.**

Đ: Hãy tìm kiếm nguồn gốc của ngã niệm. Đó là tất cả những gì ta cần làm. Cả vũ trụ tồn tại dựa trên ngã niệm. Nếu nó kết thúc khổ đau cũng có hồi kết. Cái tôi sai lầm sẽ chỉ chấm dứt khi cái nguồn được tìm kiếm. Mọi người hỏi làm thế nào tâm trí có thể được kiểm soát. Tôi nói với họ 'Hãy chỉ cho tôi tâm trí ở đâu và rồi bạn sẽ biết mình phải làm gì'. Sự thật là tâm trí chỉ là một mớ suy nghĩ. Làm thế nào bạn có thể dập tắt nó bởi ý nghĩ hay bởi một mong muốn như vậy? Suy nghĩ và mong muốn của bạn là một phần của tâm trí. Tâm trí chỉ đơn giản là được vỗ béo bởi những suy nghĩ mới trỗi dậy. Vì vậy, thật là ngu ngốc khi cố gắng giết chết tâm trí bằng tâm trí. Cách duy nhất để làm điều đó là tìm nguồn của nó và nắm bắt lấy nguồn. Tâm trí sau đó sẽ biến mất theo cách riêng của nó. Yoga dạy cách kiểm soát các hoạt động của tâm trí. Nhưng tôi thì yêu cầu bạn tự truy vấn. Đây là con đường thực tiễn. Kiểm soát tâm trí có thể xuất hiện trong giấc ngủ say, bất tỉnh hoặc do đói. Ngay sau khi tác nhân của trạng thái đó bị loại ra, sự tái phát của những suy nghĩ lại bùng nổ. Vậy chúng có thể có tác dụng gì? Trong tình trạng xuất thần là sự yên bình và không có đau khổ. Nhưng đau khổ tái diễn trạng thái xuất thần bị loại bỏ. Vì vậy, kiểm soát tâm trí là vô dụng và không mang lại lợi ích lâu dài.

Làm thế nào để tạo ra lợi ích lâu dài? Đó là bằng cách tìm ra nguyên nhân của sự đau khổ. Khổ là do sự nhận thức về các đối tượng. Nếu chúng không có ở đó, sẽ không có những suy nghĩ ngẫu nhiên và vì vậy đau khổ sẽ bị xóa sạch. 'Làm thế nào các đối tượng không còn nữa?' là câu hỏi tiếp theo. Các kinh sách và các nhà hiền triết nói rằng các đối tượng chỉ là sáng tạo của tinh thần. Chúng không có thực thể. Hãy điều tra vấn đề này và xác định tính chân thật của tuyên bố trên. Kết quả sẽ kết luận rằng

thế giới khách quan nằm trong ý thức chủ quan. Chân Ngã như vậy là thực tại duy nhất tràn ngập và cũng bao trùm thế giới. Vì không có tính nhị nguyên, nên sẽ không có suy nghĩ nào nảy sinh làm phiền sự bình yên của bạn. Đây là nhận thức về Chân Ngã. Chân Ngã là vĩnh cửu và giác ngộ cũng vậy.

Tu tập tâm linh tức là kéo bản thân vào trong Chân Ngã mỗi khi có ý nghĩ quấy rầy bạn. Đó không phải là sự tập trung hay phá hủy tâm trí mà nó kéo nó vào trong Chân Ngã.

H: **Tại sao sự tập trung lại không hiệu quả?**

Đ: Yêu cầu tâm trí để giết chết tâm trí giống như kẻ trộm đi làm cảnh sát. Anh ta sẽ đi với bạn và giả vờ bắt kẻ trộm, nhưng sẽ không thu được gì. Vì vậy, bạn phải quay vào trong và xem từ đâu tâm trí khởi lên và sau đó nó sẽ không còn tồn tại.

H: **Quay vào bên trong không phải ám chỉ rằng ta vẫn còn sử dụng tâm trí sao?**

Đ: Tất nhiên chúng ta vẫn đang sử dụng tâm trí. Nó được nhiều người biết đến và thừa nhận rằng chỉ với sự trợ giúp của tâm trí thì tâm trí mới có thể bị giết chết.
Nhưng thay vì thiết lập về việc nói rằng có một tâm trí, và tôi muốn giết nó, bạn bắt đầu tìm kiếm nguồn gốc của tâm trí, và bạn tìm thấy tâm trí không tồn tại chút nào. Tâm trí, hướng ra bên ngoài, dẫn đến suy nghĩ và các đối tượng. Quay vào trong, tự nó trở thành Chân Ngã.

H: **Ngay cả vậy, tôi vẫn không hiểu. Ngài nói rằng tôi đang là cái tôi sai lầm, làm thế nào để loại bỏ nó?**

Đ: Bạn không cần phải loại bỏ cái tôi sai lầm. Làm thế nào để cái tôi có thể loại bỏ chính nó? Tất cả những gì bạn cần làm là tìm ra nguồn gốc của nó và trú tại đó. Những nỗ lực của bạn chỉ có thể kéo tới điểm đó. Sau đó, cái siêu việt bên trên sẽ tự lo liệu cho nó. Bạn là bất lực ở đó. Không có nỗ lực nào có thể đạt được nó.

H: **Nếu cái Tôi thực luôn luôn tại, ở đây và ngay bây giờ, tại sao tôi không cảm thấy nó?**

Đ: Đó là nó. Ai đang nói rằng không cảm thấy nó? Liệu đó là cái Tôi thực đang nói hay đó là cái tôi sai? Hãy điều tra nó. Bạn sẽ nhận ra đó là cái tôi sai lầm. Cái tôi sai lầm chính là vật cản. Nó phải được loại bỏ để cái Tôi thực sự có thể hiển lộ. Cảm giác mà tôi đã không giác ngộ là sự cản trở đến giác ngộ. Trong thực tế, nó đã được nhận ra và không còn gì nữa để giác ngộ nữa. Nếu không, giác ngộ sẽ là một cái gì đó mới. Nếu nó chưa từng tồn tại cho đến nay, nó phải diễn ra sau này. Cái gì sinh ra cũng sẽ chết đi. Nếu giác ngộ không phải là vĩnh cửu thì nó khôngđáng để nỗ lực. Vì thế những gì chúng ta tìm kiếm không phải là cái mới phải xảy ra. Nó là thứ duy nhất tồn tại vĩnh cửu nhưng không được biết đến bây giờ là do các chướng ngại. Chính là nó cái mà chúng ta tìm kiếm. Tất cả những gì chúng ta cần làm là loại bỏ vật cản. Ta không được biết đến cái vĩnh cửu đó là do bởi sự vô minh. Sự vô minh là chướng ngại vật. Vượt qua vô minh và tất cả sẽ ổn thôi.

Cái ngã niệm giống như một linh hồn, mặc dù không thể sờ thấy, nhưng lại trỗi dậy lên đồng thời với cơ thể, nảy nở và biến mất cùng với nó. Ý thức cơ thể là cái tôi sai lầm. Hãy buông bỏ cái ý thức cơ thể. Thực hiện điều đó bằng cách truy tìm nguồn của cái tôi. Cơ thể không thể tự nói 'tôi'. Chính bạn là người nói 'Tôi là cơ thể'. Hãy tìm ra cái tôi này là gì. Tìm kiếm nguồn của nó và nó sẽ biến mất.

H: **Tâm trí có thể được giữ bên trong Trái Tim bao lâu?**

Đ: Thời gian của quá trình có thể được kéo dài bởi tu tập tinh tấn.

H: **Điều gì xảy ra khi quá trình kết thúc?**

Đ: Tâm trí trở lại trạng thái bình thường hiện tại. Hợp nhất trong Trái Tim được thay thế bằng một loạt các hiện tượng nhận thức. Đó gọi là tâm trí hướng ngoại. Tâm trí hướng về trái tim được gọi là tâm trí nghỉ ngơi. Khi một người thực hành theo cách này ngày càng nhiều thì tâm trí sẽ trở nên cực kỳ tinh khiết do được loại bỏ các khiếm khuyết và việc thực hành sẽ trở nên dễ dàng đến mức tâm trí thanh tịnh sẽ chìm đắm vào Trái Tim ngay sau khi sự vấn ngã được bắt đầu.

H: **Một người đã từng có kinh nghiệm về sat-chit-ananda (tồn tại – ý thức – hạnh phúc) trong thiền định có thể nào sẽ lại đồng hóa bản thân với cơ thể khi hết thiền không?**

Đ: Đúng, điều đó có thể, nhưng anh ta sẽ dần dần đánh mất thân phận trong quá trình tu tập của mình. Trong ánh sáng ngập tràn của Chân Ngã, bóng tối của ảo ảnh tan biến vĩnh viễn. Nếu không nhổ sạch gốc rễ tất cả các khuynh hướng tinh thần thì các kinh nghiệm đắc được đều không thể duy trì ổn định. Cần phải nỗ lực để diệt trừ các khuynh hướng tinh thần; kiến thức chỉ có thể không bị lay chuyển sau khi chúng bị nhổ tận gốc. Chúng ta phải đấu tranh chống lại các khuynh hướng tinh thần lâu đời. Chúng tất cả sẽ bị loại đi. Chỉ là những người đã tu tập thiền định trong quá khứ sẽ dễ dàng loại bỏ chúng hơn so với trong trường hợp của những người khác.

H: **Những khuynh hướng tinh thần này có biến mất dần dần hay chúng sẽ đột ngột biến mất biến mất vào một ngày? Tôi hỏi điều này bởi vì mặc dù tôi đã ở đây trong một thời gian dài, tôi không nhận thấy bất kỳ sự thay đổi dần dần nào trong tôi.**

Đ: Khi mặt trời mọc, bóng tối tan biến từ từ hay ngay lập tức?

H: **Làm cách nào để biết liệu tôi có đang tiến bộ với sự vấn ngã của mình?**

Đ: Mức độ trống vắng của suy nghĩ là thước đo của bạn tiến tới sự giác ngộ Chân Ngã. Nhưng bản thân sự giác ngộ Chân Ngã không thừa nhận bất cứ sự tiến bộ nào, nó bao giờ cũng là như nhau. Chân Ngã vẫn luôn ở trong nhận thức. Những trở ngại là những suy nghĩ. Tiến độ được đo lường bởi mức độ loại bỏ những trở ngại để hiểu rằng Chân Ngã luôn được nhận ra. Vì vậy, suy nghĩ phải được kiểm tra bằng cách tìm

kiếm xem ai làm cho chúng phát sinh. Vì vậy, bạn đi đến nguồn của chúng, ở nơi chúng mà không phát sinh.

H: **Nghi hoặc luôn luôn xuất hiện. Vì thế tôi mới hỏi.**

Đ: Một nghi hoặc nảy sinh và được làm rõ. Một nghi hoặc khác phát sinh và được xóa bỏ, nhường chỗ cho một cái khác; Và do đó, không hồi kết. Vì vậy, không có khả năng xóa bỏ mọi toàn bộ nghi hoặc. Hãy tìm xem nảy sinh nghi hoặc đến với ai . Đi đến nguồn của chúng và trú tại đó. Sau đó, chúng không còn phát sinh. Đó là cách mà những nghi hoặc cần được giải tỏa.

H: **Tôi có nên tiếp tục hỏi 'Tôi là ai?' mà không có câu trả lời? Ai hỏi ai? Tâm trí nên có thái độ nào trong thời gian vấn ngã? Cái Tôi là gì, Chân Ngã hay bản ngã?**

Đ: Trong câu hỏi 'Tôi là ai?', Tôi là bản ngã. Câu hỏi thực sự có nghĩa là, nguồn hay cái gốc của bản ngã này là gì? Bạn không cần phải có bất kỳ thái độ nào trong tâm trí. Tất cả những gì được yêu cầu là bạn phải từ bỏ tư tưởng rằng bạn là cơ thể, là như này và như kia mô tả, với tên như vậy và như vậy, v.v. Không cần phải có một thái độ về bản chất thực của bạn. Nó tồn tại như nó luôn luôn tồn tại. Nó là chân thực và không có thái độ.

H: **Nhưng nó chẳng buồn cười khi cái tôi tìm kiếm cái tôi sao? Vấn ngã chẳng phải hóa ra cuối cùng vẫn là một công thức trống rỗng sao? Hay là tôi đang đặt câu hỏi cho chính mình không ngừng, lặp đi lặp lại giống như một số câu thần chú?**

Đ: Vấn ngã chắc chắn không phải là một công thức trống rỗng và nó còn hơn cả việc tụng niệm bất kỳ câu thần chú nào. Nếu sự truy vấn 'Ta là ai?' chỉ đơn thuần là một câu hỏi trong tâm trí thì nó không có nhiều giá trị. Mục đích của việc tự hỏi là tập trung toàn bộ tâm trí vào nguồn gốc của nó. Do đó nó không phải là một cái tôi tìm kiếm một cái tôi khác. Vấn ngã không phải một công thức sáo rỗng, vì nó liên quan đến một hoạt động mạnh mẽ của toàn bộ tâm trí để giữ cho nó vững vàng trong trạng thái nhận thức thuần khiết về Chân Ngã.

H: **Nếu tôi chỉ dành thời gian vấn ngã một chút vào buổi sáng và một chút buổi tối thì có đủ không? Hay là tôi luôn luôn phải thực hiện nó ngay cả khi đang viết và đi bộ?**

Đ: Chân tánh của bạn là gì? Đó là viết, đi bộ hay tồn tại? Một thực tại không thể thay đổi đó là sự tồn tại. Bạn cần phải theo đuổi vấn ngã cho tới khi bạn nhận ra sự tồn tại thuần khiết đó. Nếu một khi bạn đã thành lập vững chắc trong đó thì sẽ không còn lo lắng nữa. Không ai có thể hỏi được nguồn gốc của suy nghĩ trừ khi có suy nghĩ xuất hiện. Vậy khi nào bạn nghĩ 'Tôi đang viết' hoặc 'Tôi đang đi bộ' thì hãy tự hỏi xem ai đang làm điều đó.

H: **Nếu tôi liên tục từ chối các suy nghĩ thì đó có thể gọi là truy vấn không?**

Đ: Nó có thể là một bước đệm. Nhưng thực sự truy vấn bắt đầu khi bạn bám vào Chân Ngã của bạn và đã không còn chuyển động tinh thần, các làn sóng suy nghĩ.

H: **Vậy truy vấn không mang tính tinh thần?**

Đ: Không, đó là một nhiệm vụ thực hiện ở bên trong. Giữ lấy tâm trí và điều tra nó được khuyến khích cho người mới bắt đầu. Nhưng tâm trí rốt cuộc là gì? Nó là một phóng chiếu của Chân Ngã. Tìm xem nó xuất hiện từ ai và nó mọc lên từ đâu. Ta sẽ tìm thấy nguyên nhân gốc rễ của ngã niệm. Hãy đi vào sâu hơn. Ngã niệm sẽ biến mất và có một ý thức cái 'Tôi' được mở rộng vô hạn.

H: **Tôi đã hỏi Đức Mẹ ở Sri Aurobindo Ashram câu hỏi như sau: 'Tôi giữ cho tâm trí trống rỗng không một chút tư tưởng nào để cho Thượng Đế có thể hiển lộ chân tướng. Nhưng tôi không nhận thức bất cứ thứ gì.' Và câu trả lời là: 'Thái độ đó là chính xác. Sức mạnh sẽ từ trên cao phủ xuống. Nó là một trải nghiệm trực tiếp.' Tôi còn nên làm gì nữa không?**

Đ: Hãy là chính bạn. Sẽ không có gì hạ xuống đây hoặc biểu lộ ra. Tất cả những gì cần thiết là đánh mất bản ngã. Cái tồn tại thực luôn luôn ở đây. Ngay cả bây giờ bạn cũng là chính nó như vậy. Bạn không phải là ở bên ngoài nó. Sự trống rỗng được bạn nhìn thấy. Bạn ở hiện hữu đó để nhìn thấy cái trống rỗng. Bạn còn chờ đợi cái gì nữa? Ý nghĩ, 'Tôi chưa nhìn thấy', mong đợi được nhìn thấy và mong muốn có được một cái gì đó, tất cả đều là hoạt động của bản ngã. Bạn đã rơi vào cạm bẫy của bản ngã. Bản ngã nói lên tất cả những điều này chứ không phải bạn.Hãy là chính bạn và không gì hơn! Một khi được sinh ra, bạn đạt được một cái gì đó. Nếu bạn đạt được nó, bạn cũng quay trở lại. Do đó, hãy bỏ lại tất cả những điều này. Hãy là như chính chân tánh của bạn. Hãy nhìn xem bạn là ai và duy trì như là Chân Ngã, không sinh ra, không đi, đến và không trở lại.

H: **Làm thế nào để một người biết Chân Ngã?**

Đ: Biết cái Chân Ngã có nghĩa là Là Chân Ngã. Sao bạn có thể nói rằng bạn không biết Chân Ngã? Mặc dù bạn không thể nhìn thấy đôi mắt của chính mình và không được cung cấp một tấm gương để nhìn vào, bạn có phủ nhận được sự tồn tại của đôi mắt của bạn không? Tương tự như vậy, bạn luôn nhận thức được Chân Ngã mặc dù Chân Ngã không được đối tượng hóa. Hoặc bạn có thể phủ nhận Chân Ngã bởi vì nó chưa được đối tượng hóa? Khi bạn nói 'Tôi không biết Chân Ngã', nó có nghĩa là sự trống vắng trong định nghĩa của tri thức tương đối, bởi vì bạn đã quá quen thuộc với tri thức tương đối nên bạn tự đồng hóa với nó. Nhận dạng sai như vậy đã tạo ra khó khăn của việc không biết Chân Ngã, hiển nhiên bởi vì nó không thể được đối tượng hóa. Và sau đó bạn hỏi 'Làm thế nào để biết được Chân Ngã?'

H: **Ngài nói về sự tồn tại. Tồn tại như là cái gì?**

Đ: Nhiệm vụ của bạn là tồn tại và chứ không phải tồn tại như thế này hay thế kia. 'Ta là đúng như Ta là' (I am that I am) đã tóm gọn toàn bộ sự thật. Phương pháp được tóm tắt lại với từ 'Tĩnh lặng'. Sự tĩnh lặng có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là tiêu diệt chính

bản thân mình. Bởi vì mọi hình tướng đều là nguyên nhân của rắc rối. Hãy từ bỏ quan niệm rằng 'Ta như như này hoặc ta là như kia'. Tất cả những gì cần thiết để nhận ra Chân Ngã là phải tĩnh lặng. Đâu có gì có thể dễ dàng hơn thế? Do đó *atmavidya* (Tự hiểu biết mình) là thứ dễ dàng nhất để đạt được.

Duy chỉ sự thật về bản thân ta là đáng để truy xét và thấu biết. Lấy nó làm mục tiêu chú ý của ta, ta nên biết rõ về nó trong tim mình. Tri thức về bản thân này sẽ chỉ được tiết lộ với cái ý thức im lặng, rõ ràng và không có hoạt động của tâm trí kích động và đau khổ. Hãy biết rằng cái ý thức luôn luôn tỏa sáng trong Trái tim với tư cách là Chân Ngã vô hình, là cái Tôi, và chỉ được biết đến bởi người hiện hữu tĩnh lặng mà còn mà không nghĩ rằng bất cứ điều gì tồn tại hay không tồn tại, một mình nó là thực tại hoàn hảo.

VẤN NGÃ – NHỮNG QUAN NIỆM SAI LẦM

Những tuyên bố triết học của Sri Ramana rất giống với những người được ủng hộ bởi những người theo trường phái advaita vedanta (bất nhị thuyết pháp), một trường phái triết học Ấn Độ đã phát triển mạnh hơn nghìn năm. Sri Ramana và những giáo đồ bất nhị đồng ý về hầu hết các vấn đề lý thuyết nhưng thái độ của họ đối với việc thực hành là hoàn toàn khác nhau. Trong khi Sri Ramana ủng hộ việc vấn ngã, những vị thầy bất nhị tiến bộ nhất đã đề xuất một hệ thống thiền định khẳng định rằng Chân Ngã là thực tại duy nhất. Những khẳng định như 'Ta là *Brahman* (Đại Ngã)' hoặc 'Ta là Người' được sử dụng như một kiểu tụng thần chú (*mantra*), hoặc ít gặp hơn là người ta cố gắng thiền định để trải nghiệm cái ý nghĩa ẩn chứa trong các khẳng định đó.
Bởi vì vấn ngã thường được bắt đầu từ câu hỏi 'Ta là ai?', rất nhiều các tín đồ truyền thống của bất nhị sẽ giả định câu trả lời là 'Ta là *Brahman*', và họ sẽ lặp lại giải pháp như vậy mãi trong tâm trí họ. Sri Ramana đã chỉ trích cách tiếp cận này bởi nếu khi tâm trí liên tục tham gia vào tìm kiếm câu trả lời hoặc lặp lại các giải pháp cho câu hỏi truy vấn thì nó sẽ không bao giờ chìm vào nguồn của nó để mà biến mất. Ông cũng đồng thời phê bình rằng kẻ nào sử dụng 'Ta là ai?' như một *mantra* sẽ làm mất đi mục tiêu ý nghĩa ban đầu của vấn ngã. Câu hỏi 'Ta là ai?' không phải một lời mời để phân tích tâm trí và đưa ra kết luận về bản chất của nó, và cũng không phải một dạng *mantra*, nó chỉ đơn giản là một công cụ để điều hướng sự chú tâm từ các vật thể, đối tượng của suy nghĩ tới cái suy nghĩ, cái nhận thức các đối tượng đó. Theo quan điểm của Sri Ramana, giải pháp cho câu hỏi 'Ta là ai?' không thể tìm thấy trong tâm trí mà câu trả lời đích thực là sự trải nghiệm trống vắng tâm trí.

Một sự hiểu lầm phổ biến khác nảy sinh từ niềm tin của người Hindu rằng Chân Ngã có thể được khám phá bằng cách tinh thần từ chối tất cả các đối tượng của suy nghĩ và nhận thức như là những thứ Không phải-Chân Ngã. Theo truyền thống, điều này được gọi là cách tiếp cận neti-neti (không phải cái này, cũng không phải cái này). Người thực hành hệ thống này từ chối bằng lời nói tất cả các đối tượng mà cái tôi đồng nhất: 'tôi không phải tâm trí ',' tôi không phải là cơ thể ', v.v. – với kỳ vọng rằng cái Tôi thực sự cuối cùng sẽ được trải nghiệm ở dạng thuần khiết không bị ô nhiễm của nó. Ấn Độ giáo gọi thực hành này là 'tự phân tích bản thân' và vì cái tên đó, nó thường bị nhầm lẫn với phương pháp của Sri Ramana. Thái độ của Ramana đối với hệ thống tự phân tích bản thân truyền thống này là hoàn toàn tiêu cực và ông không khuyến khích những tín đồ của mình thực hành nó bởi ông nói với họ rằng đó là một hoạt động tâm trí và không thể đưa họ ra ngoài tâm trí. Với tiêu chuẩn của ông thì phương pháp này không hiệu quả, ông nói rằng cái ngã niệm vẫn còn duy trì vì dù nó có loại bỏ rằng tôi không phải cơ thể, tôi không phải tâm trí nhưng nó vẫn không thể tự loại bỏ chính nó.

Những tín đồ của trường phái 'Ta là *Brahman*' hoặc Neti-neti có niềm tin chung rằng Chân Ngã có thể được khám phá ra bởi tâm trí, hoặc do sự khẳng định hoặc do phủ định. Niềm tin rằng tâm trí có thể, bằng cách các hoạt động của riêng mình, đạt tới Chân Ngã là gốc rễ của hầu hết các quan niệm sai lầm về thực hành vấn ngã. Một ví dụ cổ điển cho điều này là niềm tin rằng vấn ngã liên quan đến việc tập trung vào một

trung tâm cụ thể trong cơ thể được gọi là trung tâm Trái Tim. Quan điểm này được công nhận rộng rãi là kết quả của việc hiểu sai một số điều dạy của Sri Ramana về Trái Tim, và để tìm hiểu niềm tin này đã đến như thế nào thì ta cần xem xét kỹ hơn những ý tưởng của ông ấy về đề tài này. Bởi bì Sri Ramana thường nói rằng 'hãy tìm ra cái tôi khởi sinh từ đâu', 'hãy tìm cái nguồn của tâm trí', rất nhiều người cho rằng họ nên tập trung vào một trung tâm cụ thể khi thực hành vấn ngã. Sri Ramana phủ nhận điều này bằng cách giải thích nhiều lần rằng nguồn gốc của tâm trí hay của cái tôi chỉ được tìm ra bởi sự chú tâm vào cái ngã niệm chứ không phải tập trung vào một phần nhất định trên cơ thể. Ông đôi khi nói rằng đặt sự chú ý vào trung tâm này là sự thực hành tập trung tốt, nhưng ông không bao giờ liên kết nó với việc vấn ngã. Ông cũng thỉnh thoảng nói rằng thiền định vào Trái Tim là một
cách hiệu quả để đạt được Chân Ngã, nhưng một lần nữa, ông chưa bao giờ nói rằng điều này nên được thực hiện bằng cách tập trung vào trung tâm của Trái Tim (một nơi chốn cụ thể trên cơ thể). Thay vào đó ông nói rằng người ta nên thiền định về Trái Tim 'như nó vốn là'. Trái Tim 'như nó vốn là' không phải là một địa điểm, nó là Chân Ngã nội tại và người ta chỉ có thể nhận thức được bản chất thực sự của nó bởi là chính nó. Nó không thể đạt được bằng sự tập trung. Mặc dù có một số nhận xét có thể không rõ ràng về thuyết giáo Trái tim và trung tâm Trái tim, trong tất cả các ghi chép của ông và các cuộc trò chuyện được ghi lại không có một tuyên bố nào ủng hộ rằng vấn ngã phải được thực hành bằng cách tập trung vào cái trung tâm này. Trên thực tế, bằng cách kiểm tra chặt chẽ các khẳng định của ông về chủ đề đó người ta chỉ có thể kết luận rằng trong khi kinh nghiệm của Chân Ngã sẽ đưa đến nhận thức về trung tâm này chứ sự tập trung vào trung tâm này sẽ không dẫn đến kinh nghiệm của Chân Ngã.

H: **Tôi bắt đầu tự hỏi mình 'Ta là ai?', loại bỏ rằng ta không phải cơ thể, ta không phải hơi thở, nhưng rồi tôi không thể tiến xa hơn được.**

Đ: Chà, đó cũng là mức độ xa nhất mà trí tuệ có thể đi tới được. Tiến trình của bạn mới chỉ là với trí tuệ. Sự thật là tất cả các kinh sách đề cập đến tiến trình này chỉ để hướng dẫn người ta tìm biết chân lý. Chân lý không thể được chỉ ra trực tiếp. Do đó mới có tiến trình trí tuệ này. Bạn thấy đấy, cái tôi đang loại bỏ tất cả cái 'không phải-tôi' không thể tự loại bỏ chính nó. Để nói rằng 'Tôi không phải cái này', 'Tôi không phải cái kia' thì phải có một cái tôi ban đầu. Cái tôi này chỉ có thể là bản ngã hoặc ngã niệm. Khi cái ngã niệm này khởi lên, tất cả các niệm khác cũng lên theo. Ngã niệm là cái niệm gốc rễ. Nếu cái gốc rễ bị nhổ bỏ thì thì tất cả những thứ khác đều bị nhổ bỏ theo đồng thời. Do đó, hãy tìm kiếm gốc rễ của cái tôi, tự vấn bản thân rằng 'Tôi là ai? '.Tìm ra nguồn gốc của nó, và sau đó tất cả những ý tưởng khác sẽ biến mất và Chân Ngã thuần khiết sẽ duy tại.

H: **Làm thế nào để thực hiện điều đó?**

Đ: Cái Tôi luôn ở đó – trong giấc ngủ sâu, trong giấc mơ và trong lúc thức. Người đã ngủ cũng là một với người đang nói hiện tại. Luôn có cảm giác về cái Tôi này. Nếu không, bạn có thể từ chối sự tồn tại của bạn không? Bạn không thể. Bạn nói rằng 'Tôi tồn tại'. Hãy tìm ra cái 'Tôi' là ai.

H: **Tôi hành thiền neti-neti (không phải cái này, cũng không phải cái này)**

Đ: Không – đó không phải là thiền. Hãy tìm cái nguồn. Bạn phải đạt được cái nguồn mà không được phép thất bại. Cái tôi giả dối sẽ biến mất và cái Tôi thực sự sẽ được nhận ra. Cái tôi giả không thể tồn tại độc lập khỏi cái Tôi thực. Hiện tại bạn có sự đồng nhất sai lầm về của bản thân với cơ thể, giác quan,v.v. Bạn tiến hành loại bỏ những thứ này, và đó là neti-neti. Phương pháp này chỉ có thể thực hiện được bằng cách giữ lại một cái mà không thể bị loại bỏ. Đó là *iti* (cái mà tồn tại).

H: **Khi tôi nghĩ 'Tôi là ai?', câu trả lời tới là 'Tôi không phải là cơ thể vật lý này mà tôi là Ý Thức, là Chân Ngã'. Và bất chợt một câu hỏi khác xuất hiện 'Tại sao cái Ngã lại xuất hiện bên trong maya (ảo ảnh)?' hoặc nói cách khác là 'Tại sao Thượng Đế lại tạo ra thế giới?'**

Đ: Hỏi rằng 'Ta là ai?' thực sự có nghĩa là cố gắng tìm ra nguồn gốc của bản ngã hoặc cái ngã niệm. Bạn không được nghĩ về những suy nghĩ khác, chẳng hạn như 'Tôi không phải là cơ thể này'. Tìm kiếm nguồn gốc của cái tôi phục vụ như một phương tiện để loại bỏ tất cả những suy nghĩ khác. Chúng ta không nên cung cấp phạm vi cho những suy nghĩ khác hoạt động, chẳng hạn như trường hợp bạn đề cập, mà phải giữ tập trung chú ý vào việc tìm ra nguồn gốc của cái ngã niệm bởi truy vấn nó, mỗi khi ý nghĩ nảy sinh, ý nghĩ đó nảy sinh với ai. Nếu câu trả lời là Tôi thì tiếp tục hỏi 'Tôi là ai?'

H: **Tôi có nên tụng niệm 'Tôi là ai?' liên tục như một *mantra* không?**

Đ: Không. 'Tôi là ai?' không phải là một *mantra*. Nó có nghĩa là bạn phải tìm ra nơi ở trong bạn đã nảy sinh ngã niệm, nơi đó là nguồn gốc của tất cả những suy nghĩ khác.

H: **Tôi có nên thiền chú vào câu khẳng định 'Ta là *Brahman*' không?**

Đ: Kinh sách nói thế không có nghĩa là để tự nghĩ rằng 'Ta là *Brahman*'. Cái 'Ta' đó đều được mọi người biết đến. *Brahman* tồn tại như như cái Ta trong tất cả mọi người. Tìm ra cái Ta đó. Cái Ta vốn đã là *Brahman*. Bạn không cần phải nghĩ như vậy. Đơn giản là tìm ra cái Ta đó.

H: **Chẳng phải phương pháp loại bỏ các vỏ bọc (neti-neti) có được nhắc đến trong các kinh sách sao?**

Đ: Sau khi ngã niệm khởi lên, có một sự đồng hóa sai lầm rằng ta là cơ thể, là những giác quan, là tâm trí. Cái Tôi đã sai lầm kết hợp với chúng và cái Tôi đích thực đã bị che khuất khỏi tầm nhìn. Để chuyển hóa cái Tôi thuần khiết ra khỏi cái tôi đã vấy bẩn, phương pháp loại bỏ đó được đề cập đến. Nhưng nó không có nghĩa chính xác rằng loại bỏ mọi thứ không phải Ta, mà nó là sự tìm lại cái Ta đích thực. Chân Ngã là cái Ta vô tận. Cái Ta đó là hoàn hảo. Nó là vĩnh hằng. Nó là vô thủy vô chung. Những cái ta khác thì được sinh và chết đi. Chúng là vô thường. Hãy nhìn xem những suy nghĩ luôn biến đổi này thuộc về ai. Ta sẽ thấy rõ chúng xuất hiện sau khi ngã niệm khởi

lên. Hãy nắm giữ lấy cái ngã niệm đó và nó sẽ lặn xuống. Truy vết tới tận cái nguồn của nó. Sau đó duy chỉ Chân Ngã tồn tại một mình.

H: **Nó rất khó để làm theo. Tôi hiểu về lý thuyết. Nhưng việc thực hành là như nào?**

Đ: Các phương pháp khác dành cho những người không thể thực hiện vấn ngã. Ngay cả để trì chú niệm 'Ta là *Brahman*' hoặc nghĩ về nó, cần phải có một người thực hiện hành vi. Người đó là ai? Đó là 'Ta'. Hãy là cái Ta đó. Đó là phương pháp trực tiếp. Các phương pháp khác cuối cùng cũng sẽ dẫn mọi người đến phương pháp truy vấn Chân Ngã này.

H: **Tôi có nhận thức về cái Ta này. Tuy nhiên những rắc rối không chấm dứt.**

Đ: Cái ngã niệm này không thuần khiết. Nó bị vấy bẩn với sự đồng hóa với cơ thể và các giác quan. Hãy nhìn xem các rắc rối đang xảy đến với ai. Chúng xảy đến với cái ngã niệm. Hãy nắm giữ lấy nó. Và sau đó các suy nghĩ khác sẽ biến mất.

H: **Vâng. Nhưng làm thế nào để thực hiện điều đó? Đó là toàn bộ sự rắc rối.**

Đ: Hãy suy nghĩ 'Ta,Ta' và giữ vào duy chỉ ý nghĩ đó, loại bỏ mọi suy nghĩ khác.

H: **Sự khẳng định 'Ta là Thượng Đế' có hữu hiệu hơn so với truy vấn 'Ta là ai?' không? Sự khẳng định mang tính tích cực, những phương pháp khác mang tính tiêu cực. Hơn nữa nó còn ám chỉ sự riêng rẽ.**

Đ: Khi mà bạn tìm kiếm cách để giác ngộ, tôi đưa ra lời khuyên đó để bạn tìm thấy Chân Ngã của mình. Việc bạn tìm kiếm phương pháp đã biểu thị sự riêng rẽ.

H: **Khẳng định rằng 'Ta là đấng tối cao' không phải tốt hơn hỏi 'Ta là ai?' sao?**

Đ: Ai khẳng định? Hẳn là phải có một ai đó làm điều này. Hãy tìm ra người đó.

H: **Thiền định không tốt hơn sự truy vấn sao?**

Đ: Thiền định ngụ ý hình ảnh tinh thần, trong khi truy vấn là đối với thực tại. Cái trước là khách quan, trong khi cái sau là chủ quan.

H: **Hẳn là phải có một cách tiếp cận khoa học với chủ đề này.**

Đ: Tránh xa cái không thực và tìm kiếm thực tại chính là khoa học.

H: **Ý tôi là phải có sự loại bỏ dần dần, trước hết là tâm trí, sau đó là trí tuệ, sau đó là bản ngã.**

Đ: Duy nhất Chân Ngã là thực. Tất cả những cái khác là không thực. Tâm trí và trí tuệ không tách biệt khỏi bạn. Kinh Thánh nói, 'Hãy tĩnh lặng và biết rằng ta là Đức Chúa Trời.' Tĩnh lặng là điều kiện cần thiết duy nhất để nhận ra Chân Ngã là Thượng Đế.

H: **Soham *mantra* (khẳng định: Ta là Ngài – Thượng Đế) có đồng nghĩa với 'Ta là ai?' không?**

Đ: Cái ta là chung với giữa hai phương pháp trên nhưng chúng khác nhau. Tại sao ta phải tụng niệm soham? Một người cần phải tìm ra cái Ta chân chính. Trong câu hỏi 'Ta là ai?' thì cái ta ở đây ám chỉ bản ngã. Hãy cố lần theo dấu vết của nó về nguồn của nó, và ta sẽ thấy nó không có sự tồn tại độc lập và hòa nhập vào trong cái Ta đích thực.

Bạn thấy sự khó khăn. Truy vấn khác về phương pháp so với thiền sivoham hoặc soham (Ta là Siva hoặc Ta là Ngài'). Tôi đặt nhấn mạnh vào tri thức tự biết mình nhiều hơn, vì bạn phải quan tâm đến bản thân mình trước khi bạn tiếp tục tìm hiểu thế giới và Chúa của nó. Thiền định soham hay thiền định " Ta là *Brahman* " ít nhiều là một suy nghĩ. Nhưng việc tìm kiếm cái Tôi mà tôi nói đến là một phương pháp trực tiếp, quả thực vượt trội so với các thiền kia. Thời điểm bạn bắt đầu tìm kiếm cái tôi và ngày càng đi sâu hơn, cái Tôi thực sự đang chờ đợi ở đó để đưa bạn vào. Sau đó, bất cứ điều gì cần hoàn thành sẽ được thực hiện bởi một cái gì đó khác mà không có bạn không tham gia trong đó. Trong quá trình này, tất cả các nghi hoặc và các cuộc thảo luận tự động bị hủy bỏ giống như một người quên đi trong giấc ngủ, trong lúc này, tất cả sự chú tâm của bạn đều dành cho sự tồn tại của chính mình.

H: **Điều gì có thể đảm bảo rằng có một cái gì đó khác đang chờ đợi ở đó và chào đón tôi?**

Đ: Khi linh hồn một người phát triển đến lúc chín muồi, họ sẽ bị điều này thuyết phục.

H: **Làm thế nào để có sự phát triển đó?**

Đ: Rất nhiều câu trả lời đã được đưa ra. Nhưng dù sự phát triển trước đó có như nào thì vấn ngã sẽ làm tăng tốc sự phát triển đó.

H: **Lý luận đó như một vòng tròn luẩn quẩn. Tôi đã phát triển và tôi thích hợp để thực hành vấn ngã và thực hành vấn ngã làm tôi phát triển.**

Đ: Tâm trí luôn gặp loại khó khăn này. Nó muốn một cái lý thuyết chắc chắn để thỏa mãn chính nó. Thực sự, không có lý thuyết nào là cần thiết cho một người nghiêm túc mong muốn tiếp cận Thượng Đế hoặc nhận ra sự thật và chân tánh của chính mình.

H: **Tôi không nghi ngờ gì về phương pháp do Bhagavan dạy là trực tiếp. Nhưng nó quá khó khăn. Chúng tôi không biết làm thế nào để bắt đầu nó. Nếu cứ hỏi 'Ta là ai', 'Ta là ai' nó sẽ giống như một *japa* [tụng niệm lặp lại tên của Chúa] hoặc một *mantra*, nó trở nên buồn tẻ. Trong các phương pháp khác thì có một cái gì đó sơ bộ và tích cực mà người ta có thể bắt đầu và sau đó đi từng bước từng**

bước. Nhưng trong phương pháp của Bhagavan, không có điều đó, và tìm kiếm cái Tôi ngay lập tức, mặc dù trực tiếp, nó vẫn rất khó.

Đ: Bản thân bạn thừa nhận đó là phương pháp trực tiếp. Nó là trực tiếp và một phương pháp dễ dàng. Nếu theo đuổi những thứ khác xa lạ với chúng ta thì là dễ như vậy, tại sao đến với chính bản thân mình lại quá khó? Bạn nói rằng 'Ta nên bắt đầu từ đâu?' Thực ra không hề có bắt đầu cũng không có kết thúc. Bạn ở chính tại nơi khởi đầu và nơi kết thức. Nếu bạn ở đây còn Chân Ngã ở đâu đó khác thì bạn phải tiếp cận nó, bạn có thể được chỉ dạy nên bắt đầu thế nào, tiến triển, kết thúc ra sao. Giả sử rằng bạn đang ở Ramanasramam và hỏi 'Làm thế nào để tới Ramanasramam? Tôi cần bắt đầu như nào và tiếp cận nó ra sao?', thì người ta có thể nói gì được?
Một người tìm kiếm Chân Ngã cũng giống như vậy. Anh ta vẫn luôn là Chân Ngã và không gì khác. Bạn nói rằng 'Ta là ai' trở thành một *japa*. Tôi không có ý nói bạn phải tụng niệm 'Ta là ai?' liên tục. Trong trường hợp đó thì những suy nghĩ sẽ không chết đi dễ dàng. Trong phương pháp trực tiếp như bạn đã nói, việc tự hỏi 'Ta là ai?', thì bạn tập trung vào bên trong bản thân mình, nơi mà ngã niệm , nguồn gốc của tất cả suy nghĩ, khởi lên. Khi mà Chân Ngã ở bên trong bạn chứ không phải bên ngoài, tôi yêu cầu bạn đi sâu vào bên trong bạn chứ không phải hướng ra ngoài. Đâu có gì dễ hơn là đi vào bên trong bản thân mình? Tuy nhiên sự thật là phương pháp này có vẻ vẫn khó khăn và không thuyết phục đối với một số người. Đó là lý do mà có rất nhiều phương pháp khác đã được truyền dạy. Mỗi phương pháp sẽ thích hợp với từng người như nó là dễ dàng và tốt nhất. Nó phụ thuộc vào *pakva* hoặc khả năng của họ. Nhưng với một số người, không có phương pháp nào khác ngoài con đường vấn ngã thuyết phục được họ. Họ sẽ hỏi bạn rằng: 'Bạn muốn tôi biết cái này hoặc thấy cái nọ. Nhưng ai là người biết, người thấy?' Nếu bạn lựa chọn các phương pháp khác thì sẽ luôn phải có người thực hiện hành vi. Người đó không thể trốn thoát. Bạn phải tìm ra người thực hiện hành vi đó là ai. Bạn sẽ không thể nào kết thúc thực hành thiền định cho đến lúc đó. Vậy nên dần dần người ta sẽ phải tìm hiểu 'Ta là ai?'. Bạn than thở rằng không có gì sơ bộ hoặc tích cực để bắt đầu. Bạn có cái tôi đó để bắt đầu. Bạn biết bạn luôn tồn tại, trong khi cơ thể thì không phải luôn tồn tại, ví dụ như trong ngủ. Giấc ngủ tiết lộ rằng bạn tồn tại ngay cả khi không có cơ thể. Chúng ta đồng hóa cái Tôi với một cơ thể, chúng ta coi cái Tôi là có một cơ thể, và có giới hạn, và do đó chúng ta có những các rắc rối. Tất cả những gì ta phải làm là từ bỏ việc xác định Bản Thân với cơ thể, với các hình thức và giới hạn, và rồi chúng ta sẽ biết mình vẫn luôn là Chân Ngã như vậy.

H: **Tôi có phải suy nghĩ 'Ta là ai?' không?**

Đ: Bạn đã biết rằng cái ngã niệm khởi sinh lên. Hãy nắm giữ lấy nó và lần theo về nguồn của nó.

H: **Tôi có thể biết cách thực hiện không?**

Đ: Hãy làm theo những gì tôi đã nói và bạn sẽ thấy.

H: **Tôi không hiểu rằng mình nên làm gì.**

Đ: Nếu đối tượng này là một thứ khách quan thì có cách để chỉ dẫn khách quan. Nhưng cái này lại là thứ chủ quan.

H: **Nhưng tôi không hiểu.**

Đ: Gì cơ? Bạn không hiểu rằng bạn tồn tại sao?

H: **Làm ơn chỉ cho tôi con đường.**

Đ: Đâu có cần thiết phải chỉ ra con đường ở bên trong nhà bạn đúng không? Cái đó cũng ở bên trong bạn.

H: **Ngài đã nói rằng Trái Tim là trung tâm của Chân Ngã.**

Đ: Đúng vậy, nó là trung tâm tối cao duy nhất của Chân Ngã. Bạn không cần nghi ngờ về nó. Chân Ngã thực sự ở đó trong Trái tim đằng sau *jiva* hoặc bản ngã.

H: **Bây giờ xin vui lòng cho tôi biết vị trí của nó trong cơ thể.**

Đ: Bạn không thể biết nó với tâm trí của bạn. Bạn không thể nhận ra nó bởi trí tưởng tượng khi tôi nói với bạn đây là trung tâm [chỉ sang bên ngực phải]. Cách trực tiếp duy nhất để nhận ra nó là ngừng tưởng tượng và cố gắng là chính mình. Khi bạn nhận ra, bạn sẽ tự động cảm thấy rằng trung tâm là ở đó. Đây là trung tâm, Trái Tim, được nhắc đến trong kinh sách như *hritguha* [khoang của trái tim], *arul* [ân sủng], *ullam* [trái tim].

H: **Tôi không tìm thấy sách vở nào nói nó tồn tại ở đó cả.**

Đ: Một thời gian rất lâu sau khi tôi đến đây, tôi bắt gặp một câu thơ trong phiên bản tiếng Malayalam của *Ashtangahridayam*, tác phẩm tiêu chuẩn về *ayurveda* [y học Hindu], trong đó *ojas sthana* [nguồn của sức sống cơ thể hoặc nơi có ánh sáng] được đề cập là nằm ở bên phải của ngực và được gọi là trụ sở của ý thức [samvit]. Nhưng tôi biết không còn có tác phẩm nào khác đề cập đến việc nó được đặt ở đó.

H: **Sao tôi có thể chắc chắn rằng cổ nhân ám chỉ trung tâm này bằng thuật ngữ 'Trái Tim'?**

Đ: Vâng, đúng là như vậy. Nhưng bạn nên cố gắng có trải nghiệm về nó hơn là cố xác định vị trí của nó. Một người không cần phải tìm ra vị trí đôi mắt của mình khi anh ta muốn nhìn. Trái tim luôn mở ra cho bạn nếu bạn quan tâm để nhập vào trong nó, nó luôn hỗ trợ tất cả các chuyển động của bạn ngay cả khi bạn không biết. Có lẽ nói rằng Chân Ngã là Trái tim đúng hơn là nói rằng nó ở trong Trái tim. Thực sự thì Chân Ngã cũng là trung tâm của chính nó. Nó ở khắp mọi nơi, nhận thức về bản thân nó như là 'Trái Tim', là sự nhận thức tự tánh.

H: **Trong trường hợp đó, làm thế nào nó có thể được cụ thể hóa ở bất kỳ phần nào của cơ thể? Cố định một vị trí cho Trái Tim sẽ ngụ ý thiết lập những giới hạn cho cái vốn vượt ra ngoài không gian và thời gian.**

Đ: Đúng vậy. Nhưng người đặt câu hỏi về vị trí của Trái tim coi bản thân đang tồn tại với hoặc ở trong thân thể. Trong khi đặt câu hỏi hiện tại, bạn có nói rằng cơ thể của bạn một mình ở đây còn bạn đang nói từ một nơi khác? Không, bạn chấp nhận sự tồn tại của cơ thể bạn. Theo quan điểm này, những tham chiếu đến một cơ thể vật chất được tạo ra.

Thực sự mà nói, ý thức thuần khiết là không thể phân chia được, nó không có các bộ phận. Nó không có hình tướng, không có 'có' và 'không có'. Không có phải hoặc trái với nó. Ý thức thuần khiết, là Trái Tim, bao gồm tất cả, và không có gì ở bên ngoài hoặc ngoài nó. Đó là sự thật tối hậu. Từ quan điểm tuyệt đối này, Trái Tim, Chân Ngã hoặc ý thức có thể không có vị trí cụ thể được chỉ định cho nó trong cơ thể vật lý. Nguyên nhân là gì? Bản thân cơ thể cũng chỉ là hình chiếu của tâm trí, và tâm trí chỉ là sự phản chiếu kém mờ nhạt của Trái Tim rực rỡ. Làm thế nào cái chưa đựng tất cả mọi thứ, tự nó bị giới hạn như một phần nhỏ bên trong cơ thể vật chất, thứ vốn chỉ là một hiện tượng nhỏ, một biểu lộ hữu hình của một thực tại?

Nhưng mọi người không hiểu điều này. Họ không thể không suy nghĩ trong với các thuật ngữ của cơ thể vật chất và thế giới. Ví dụ, bạn nói, 'Tôi đã đến đạo tràng này từ đất nước của tôi ở xa qua dãy Himalayas.' Nhưng đó không phải sự thực. Cái 'đến' và 'đi' hay bất kỳ chuyển động nào có thể ở đâu với chân tánh của bạn, là cái tánh tinh thần ở toàn khắp mọi nơi. Bạn vẫn luôn tại nơi mà bạn đã luôn luôn ở. Chỉ là cái cơ thể của bạn di chuyển hoặc được vận chuyển từ nơi này sang nơi khác cho đến khi nó tới đạo tràng này. Đây là sự thật đơn giản, nhưng đối với một người xem xét mình bản thân là một chủ thể sống trong một thế giới khách quan, điều này có vẻ như một cái gì đó hoàn toàn viển vông!

Vì để giao tiếp trong một cấp độ phổ thông, ta mới đưa ra một vị trí cụ thể cho Trái Tim ở trong cơ thể vật lý.

H: **Vậy phát biểu của Sri Bhagavan rằng trải nghiệm về Trái Tim nằm ở một nơi cụ thể trong ngực nên được hiểu như thế nào?**

Đ: Một khi bạn chấp nhận điều đó từ quan điểm thực sự và tuyệt đối, Trái Tim là như ý thức thuần khiết vượt không gian và thời gian, nó sẽ dễ dàng để bạn hiểu phần còn lại theo quan điểm chính xác của nó.

H: **Trái tim được cho là ở bên phải, bên trái hoặc ở trung tâm. Với những quan điểm khác biệt như vậy, làm thế nào để chúng ta thiền về nó?**

Đ: Bạn tồn tại và nó tồn tại là một sự thật. *Dhyana* [thiền] là do bạn, của bạn, và trong bạn. Nó phải diễn ra tại nơi bạn đang ở. Nó không thể ở bên ngoài bạn. Vì thế bạn là trung tâm của dbyana và đó là Trái Tim. Nghi ngờ chỉ nảy sinh khi bạn xác định nó với một cái gì đó hữu hình và vật lý. Trái Tim không phải khái niệm, không

phải đối tượng để thiền định. Mà nó là chỗ ngồi của thiền định. Chân Ngã tồn tại một mình. Bạn nhìn thấy cơ thể trong Trái Tim, thế giới cũng ở trong đó. Không có gì tách biệt khỏi nó. Vì vậy, tất cả các loại nỗ lực chỉ nằm ở đó.

H: **Ngài nói rằng ngã niệm đến từ trung tâm Trái Tim. Chúng ta có nên tìm kiếm nguồn của nó ở đó?**

Đ: Tôi yêu cầu bạn tìm xem nơi mà cái tôi phát sinh trong cơ thể bạn, nhưng nó thực sự không hoàn toàn chính xác khi nói rằng cái tôi trỗi dậy và hợp nhất trong Trái Tim ở phía bên phải của ngực. Trái tim là một tên khác của thực tại và nó không ở bên trong cũng như bên ngoài cơ thể. Không thể có vào hoặc ra với nó, vì chỉ có một mình nó tồn tại.

H: **Tôi có nên chú tâm về ngực bên phải khi thiền định về Trái Tim?**

Đ: Trái Tim không phải là thứ vật lý. Thiền không nên ở bên phải hay bên trái. Thiền định phải dựa trên Chân Ngã. Mọi người đều biết là ta. Ta là ai? Nó sẽ không bên trong cũng không bên ngoài, không trên bên phải cũng như bên trái. `Ta tồn tại'- đó là tất cả. Hãy bỏ lại những ý tưởng về bên phải hay bên trái. Chúng gắn liền với cơ thể. Trái Tim là Chân Ngã. Hãy nhận ra nó và sau đó bạn sẽ tự thấy được. Không cần biết Trái tim là gì và nó ở đâu. Nó sẽ tự làm rõ ràng khi bạn bắt đầu cuộc tìm kiếm Chân Ngã.

H: **Trái Tim được đề cập đến trong câu thơ của Upadesa Saram là gì? "An trú trong trái tim là karma, yoga, bhakti và *jnana* tốt nhất."**

Đ: Đó là nguồn gốc của tất cả, mà trong đó tất cả sinh linh sống, và cuối cùng tất cả hợp nhất trong đó, chính là Trái Tim được nói đến.

H: **Làm sao chúng ta có thể nghĩ bàn về một Trái Tim như vậy?**

Đ: Tại sao bạn nên nghĩ bàn về bất cứ điều gì? Bạn chỉ cần nhìn ra nơi mà cái tôi khởi lên. Tại nơi mà mọi suy nghĩ về các sinh mệnh hiện thân phát sinh được gọi là Trái Tim. Tất cả các mô tả về nó chỉ là những khái niệm tinh thần.

H: **Người ta cho rằng có sáu cơ quan có màu sắc khác nhau trong lồng ngực, trong đó Trái Tim được cho là nó lệch sang bên phải khoảng 2 ngón tay từ đường giữa của ngực, nhưng Trái Tim cũng đồng thời vô hình. Vậy chúng ta có nên không tưởng tượng nó có hình dạng và thiền định về nó?**

Đ: Không. Chỉ có nhiệm vụ truy vấn 'Ta là ai?' là cần thiết. Cái mà duy trì qua trạng thái ngủ và thức giấc đều giống nhau. Nhưng trong lúc thức ta có cảm giác bất hạnh và những nỗ lực để loại bỏ nó. Khi tôi hỏi bạn ai đã thức dậy từ giấc ngủ, bạn nói 'Tôi'. Bây giờ hãy nhanh chóng nắm bắt lấy cái 'tôi' đó. Nếu thực hiện điều này, cái tồn tại vĩnh hằng sẽ tự lộ diện. Truy vấn về cái 'tôi' mới là mục tiêu chứ không phải thiền định về trung tâm Trái Tim. Không có gì là bên trong hay bên ngoài. Cả hai đều có nghĩa là một hoặc không có gì. Tất nhiên cũng có việc thực hành thiền định vào

trung tâm Trái Tim. Nó chỉ là một bài thực hành và không phải là truy vấn. Chỉ người thiền định về Trái Tim có thể vẫn còn ý thức khi tâm trí không còn hoạt động và tĩnh lặng, trong khi những người thiền định về các trung tâm khác không thể có ý thức được như vậy và chỉ biết tâm trí đã từng tĩnh lặng khi nó hoạt động trở lại. Nếu người ta cho rằng Chân Ngã ở bất cứ vị trí nào trên cơ thể, sức mạnh của suy nghĩ sẽ khiến cho họ nhận thấy rằng dường như Chân Ngã ở tại vị trí đó thật. Tuy nhiên, Trái Tim yêu dấu một mình là nơi trú ẩn để cho cái tôi đó khởi lên và lặn xuống. Biết rằng mặc dù người ta nói rằng Trái tim tồn tại cả bên trong và bên ngoài, trong sự thật tuyệt đối thì nó không tồn tại cả bên trong và bên ngoài, bởi vì thân thể, thứ được đặt làm mốc cơ sở để phân định bên trong và bên ngoài, cũng chỉ là sự tưởng tượng của tâm trí tư duy. Trái Tim, cội nguồn, là khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối của tất cả. Trái tim, không gian tối cao, không bao giờ là một hình tướng. Nó là ánh sáng của sự thật.

QUY HÀNG

Nhiều truyền thống tôn giáo trên thế giới chủ trương quy hàng Thượng Đế (*surrender to God*) như một phương tiện vượt lên trên cái tôi cá nhân. Sri Ramana đã chấp nhận tính hợp lệ của cách tiếp cận như vậy và thường nói rằng phương pháp này là hiệu quả như vấn ngã. Theo truyền thống, con đường quy hàng là gắn liền với các thực hành sùng kính mang tính nhị nguyên, các hoạt động như vậy chỉ có tầm quan trọng thứ yếu đối với Sri Ramana. Thay vào đó ông ấy nhấn mạnh rằng sự quy hàng thật sự vượt qua sự thờ phụng Thượng Đế theo một mối quan hệ chủ thể – đối tượng vì nó chỉ có thể thực hiện thành công chỉ khi cái người đã tưởng tượng rằng anh ta tách biệt với Thượng Đế không còn tồn tại. Để đạt được mục tiêu này, ông đã đề nghị hai phương pháp thực hành khác biệt:

1.Giữ chặt cái ngã niệm cho đến khi người tưởng tượng rằng anh ta tách biệt khỏi Thượng Đế biến mất.

2. Hoàn toàn phó thác mọi trách nhiệm cuộc đời mình cho Thượng Đế hay Chân Ngã. Để sự tự đầu hàng như vậy có hiệu quả thì ta phải không được có ý chí hay mong muốn riêng và phải có hoàn toàn thoát khỏi ý tưởng rằng có một cá nhân có khả năng hành động độc lập khỏi Thượng Đế.

Phương pháp đầu tiên rõ ràng là vấn ngã dưới một cái tên khác. Sri Ramana thường đánh đồng các thực hành quy hàng và truy vấn bằng cách nói rằng chúng là các tên khác nhau cho cùng một quy trình hoặc chúng là hai phương tiện hữu hiệu duy nhất giúp ta có thể đạt được sự nhận thức Chân Ngã. Điều này khá nhất quán với quan điểm của ông rằng bất kỳ thực hành nào liên quan đến nhận thức về ngã niệm đều là con đường hợp lệ và trực tiếp đến Chân Ngã, trong khi tất cả phương pháp không phải vậy thì không hợp. Điều này nhấn mạnh vào nhận thức chủ quan về cái tôi là phương tiện duy nhất đạt tới Chân Ngã cũng điểm màu thái độ của ông với thực hành lòng sùng kính (bhakti) và sự thờ phụng thường gắn liền với quy hàng Thượng Đế. Ông không bao giờ làm nản lòng những người tín đồ đang tuân theo các truyền thống như vậy, nhưng ông chỉ ra rằng bất kỳ mối quan hệ nào với Thượng Đế (người sùng đạo, người thờ phụng, người hầu, v.v.) là một điều viển vông vì chỉ có một mình Thượng Đế tồn tại. Ông nói, phụng sự đích thực là duy trì bản thân đúng như chân tánh của mình là, trong trạng thái đó tất cả các ý tưởng về các mối quan hệ với Thượng Đế không còn tồn tại.

Phương pháp thứ hai, buông bỏ trách nhiệm về cuộc sống của một người vào tay Thượng Đế, cũng liên quan đến vấn ngã vì nó nhằm mục đích loại bỏ ngã niệm bằng cách tách nó ra khỏi các đối tượng và hành động mà nó đang đồng hóa vào. Khi tuân theo thực hành này, cần có một nhận thức liên tục rằng không có cá nhân tôi là người hành động hoặc mong muốn, rằng chỉ có Chân Ngã tồn tại và không có gì khác ngoài Chân Ngã có khả năng hoạt động độc lập với nó. Khi làm theo phương pháp thực hành này, bất cứ khi nào ta nhận thức được rằng ta đang giả định rằng ta là người chịu trách nhiệm về những suy nghĩ và hành động – ví dụ: 'Tôi muốn' hoặc 'Tôi đang làm điều này' thì chúng ta nên cố gắng rút tâm trí khỏi nó ngay từ lúc nó chớm nở và sửa

lại nó trong Chân Ngã. Điều này tương tự với chuyển sự chú ý diễn ra trong quá trình tự vấn khi một người nhận ra rằng bản thân đã bị mất tập trung. Trong cả hai trường hợp, mục đích là cô lập cái ngã niệm và làm cho nó biến mất trong nguồn của nó. Bản thân Sri Ramana cũng thừa nhận rằng sự quy hàng của cái tôi bằng phương pháp này là một mục tiêu bất khả thi đối với nhiều người và vì vậy ông đôi khi khuyên những người theo dõi của mình thực hiện các bài tập sơ bộ sẽ trau dồi sự tận tâm và sự kiểm soát tâm trí của họ. Hầu hết các thực hành này liên quan đến việc nghĩ đến hoặc thiền định về Thượng Đế hoặc Guru bằng cách niệm liên tục lặp lại tên (*japa*) hoặc bằng cách hình dung ra hình thái của Thượng Đế. Ông nói với những tín đồ của mình rằng nếu phương pháp này được thực hiện thường xuyên với tình yêu và sự tận tâm thì tâm trí sẽ trở nên dễ dàng đắm chìm trong đối tượng thiền định. Một khi đã đạt được điều này thì việc quy hàng hoàn toàn sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Nhận thức liên tục về Thượng đế ngăn cản tâm trí đồng nhất với các đối tượng khác và nâng cao niềm tin rằng Thượng Đế tồn tại một mình. Nó cũng tạo ra một luồng quyền năng hoặc ân sủng tương hỗ từ Chân Ngã làm suy yếu sự nắm giữ của cái ngã niệm và phá hủy các khuynh hướng tinh thần duy trì và củng cố sự tồn tại của nó. Cuối cùng phần ngã niệm được giảm xuống tỷ lệ có thể quản lý được và với một chút sự chú tâm ta có thể làm nó chìm tạm thời vào Trái Tim. Giống như vấn ngã, cái nhận thức tối hậu được thực hiện một cách tự động bằng sức mạnh của Chân Ngã. Khi tất cả các xu hướng hướng ngoại của tâm trí đã bị tan biến trong những kinh nghiệm lặp đi lặp lại của sự tồn tại, Chân Ngã phá hủy những tàn tích của ngã niệm hoàn toàn đến nỗi nó không bao giờ trỗi dậy lần nữa. Sự hủy diệt cuối cùng của cái tôi chỉ diễn ra nếu sự quy hàng bản thân hoàn toàn không còn do động cơ nào cả. Nếu nó được thực hiện với một mong muốn được ân sủng hoặc chứng ngộ Chân Ngã nó không bao giờ có thể khá hơn là chỉ quy hàng một phần, giống như một giao dịch kinh doanh trong đó ngã niệm thực hiện một nỗ lực với mong đợi nhận được phần thưởng.

H: **Thế nào là quy hàng vô điều kiện?**

Đ: Nếu một người quy hàng sẽ không còn cái người đặt câu hỏi hoặc người được nghĩ đến. Những suy nghĩ sẽ bị loại bỏ hoặc bằng cách giữ chặt lấy tư tưởng gốc rễ là cái 'tôi', hoặc một người quy hàng bản thân một cách vô điều kiện trước quyền lực cao hơn. Đây là hai cách duy nhất để giác ngộ.

H: **Quy hàng hoàn toàn thậm chí cũng không yêu cầu ham muốn được giải thoát hoặc ham muốn biết Thượng Đế sao?**

Đ: Quy hàng hoàn toàn yêu cầu bạn không có mong muốn của riêng bạn. Bạn phải hài lòng với bất cứ điều gì Thượng Đế ban cho bạn và điều đó có nghĩa là không có ham muốn của riêng bạn.

H: **Hiện tại thì tôi hài lòng về điểm đó, tôi muốn biết các bước mà tôi cần làm để thành tựu quy hàng.**

Đ: Có hai cách. Một là tìm kiếm nguồn gốc của cái 'tôi' hòa nhập vào trong cái nguồn đó. Cách thứ hai là cảm giác 'bản thân tôi là bất lực, duy chỉ Thượng Đế là đầy quyền năng và tôi không thể có nơi nào an toàn ngoại trừ đặt trọn vẹn bản thân mình vào

Thượng Đế.' Bởi phương pháp này, một người dần dần phát triển niềm tin rằng chỉ có một mình Thượng Đế tồn tại và bản ngã không được tính. Cả hai phương pháp đều dẫn đến cùng một mục tiêu. Quy hàng hoàn toàn là một tên gọi khác của *jnana* hoặc giải thoát.

H: **Tôi thấy rằng quy hàng là dễ dàng hơn. Tôi muốn đi con đường đó.**

Đ: Bằng bất cứ con đường nào bạn đi, bạn sẽ phải đánh mất chính mình trong cái một. Quy hàng chỉ hoàn tất khi bạn đạt đến giai đoạn 'Ngài là tất cả' và 'Ý chí của Ngài sẽ được thực hiện'. Trạng thái đó không khác biệt với *jnana*. Trong phương pháp *soham* (Tự khẳng định ta là Thượng Đế) có sự nhị nguyên. Trong sự quy hàng có advaita (chủ nghĩa bất nhị). Trong thực tại không có nhị nguyên hay bất nhị, chỉ có thứ mà vẫn tồn tại. Quy hàng có vẻ dễ dàng bởi vì mọi người tưởng tượng rằng, một khi họ nói trên đầu môi chóp lưỡi của họ: 'Tôi quy hàng và đặt gánh nặng lên Thượng Đế, họ có thể tự do và làm những gì họ thích. Nhưng thực tế là bạn không thể có cái thích hoặc không thích sau khi bạn quy hàng; ý chí của bạn nên trở nên hoàn toàn không tồn tại, ý chí của Thượng Đế thế chỗ. Cái chết của bản ngã theo cách này mang lại một trạng thái không khác với *jnana*. Vì vậy, bằng bất cứ con đường nào bạn có thể đi, bạn phải đến với *jnana* hoặc cái một.

H: **Cách tốt nhất để giết chết bản ngã là gì?**

Đ: Đối với mỗi người, theo cách đó là cách tốt nhất là cách có vẻ dễ dàng nhất hoặc hấp dẫn nhất. Tất cả các cách đều tốt như nhau, vì chúng đều dẫn đến mục tiêu, là sự hợp nhất của bản ngã trong Chân Ngã. Cái mà người sùng đạo gọi quy hàng, người thực hiện truy vấn gọi là *jnana*. Cả hai chỉ đang cố gắng đưa bản ngã trở lại nguồn gốc mà nó bung ra và làm cho nó hợp nhất ở đó.

H: **Ân sủng có thể đẩy nhanh năng lực như vậy trong một người tìm kiếm Chân Ngã không?**

Đ: Hãy để điều đó cho Thượng Đế. Hãy quy hàng không cần lưu ý. Một trong hai phương pháp phải được thực hiện. Hoặc đầu hàng bởi vì bạn thừa nhận sự bất lực của mình và yêu cầu một sức mạnh cao hơn để giúp bạn, hoặc điều tra nguyên nhân của sự khốn khổ bằng cách đi đến nguồn và hợp nhất vào Chân Ngã. Dù bằng cách nào bạn cũng sẽ làm thoát khỏi cảnh khốn khổ. Thượng Đế không bao giờ bỏ rơi bất cứ ai đã quy hàng.

H: **Vậy sau khi quy hàng khuynh hướng của tâm trí là như thế nào?**

Đ: Tâm trí đã quy hàng đang đặt ra câu hỏi này sao?

H: **Bằng cách liên tục muốn quy hàng, tôi hy vọng rằng sẽ được trải nghiệm ân sủng ngày càng tăng.**

Đ: Quy hàng một lần cho mãi mãi và kết thúc các ham muốn. Khi mà ý thức về người thực hiện hành vi vẫn còn được giữ lại tức là ở đó vẫn còn ham muốn. Đó cũng là

nhân cách. Nếu điều này xảy ra, Chân Ngã được tìm thấy sẽ tỏa sáng thuần khiết. Cái ý thức ta là người thực hiện hành vi là sự trói buộc chứ không phải bản thân các hành vi. 'Hãy tĩnh lặng và biết rằng ta là Thượng Đế'. Ở đây sự tĩnh lặng là sự quy hàng hoàn toàn không có dấu vết của cá nhân. Sự tĩnh lặng sẽ chiếm ưu thế và ở đó sẽ không có sự kích động của tâm trí. Tâm trí bị kích động là nguyên nhân của ham muốn, ý thức làm chủ hành vi và nhân cách. Nếu nó dừng lại thì ở đó là sự yên tĩnh. 'Biết' ở đây chính là 'Hiện Hữu'. Nó không phải là tri thức tương đối bao gồm bộ ba, kiến thức, người biết và cái được biết.

H: **Ý nghĩ rằng 'Ta là Thượng Đế' hoặc 'Ta là Đấng Tối Cao' có hữu ích không?**

Đ: 'Ta là như chính ta hiện hữu'. 'Ta hiện hữu' chính là Thượng Đế, chứ không phải suy nghĩ 'Ta là Thượng Đế'. Hãy nhận ra rằng 'Ta hiện hữu' chứ không phải suy nghĩ rằng 'Ta hiện hữu'. Người ta nói rằng 'Biết ta là Thượng Đế' chứ không phải 'Nghĩ ta là Thượng Đế'.

Tất cả những luận bàn về sự quy hàng giống như bóp ra đường nâu từ một bức tranh đường nâu của Chúa Ganesa và cúng dường cho chính Chúa Ganesa. Bạn nói rằng bạn hiến dâng cơ thể của bạn, linh hồn và tất cả tài sản cho Thượng Đế. Liệu chúng vốn có phải là của bạn không mà bạn hiến dâng? Tốt nhất, bạn chỉ có thể nói, 'Từ trước đến nay tôi đã tưởng tượng sai lầm rằng tất cả những thứ này của Ngài thành của tôi. Bây giờ tôi nhận ra chúng vốn đang là của Ngài. Tôi sẽ không hành động như thể chúng là của tôi nữa.' Kiến thức rằng không có gì khác ngoài Thượng đế hay Chân Ngã, rằng tôi và của tôi không tồn tại và điều đó duy chỉ Chân Ngã tồn tại, đó là *jnana*. Vì vậy, không có sự khác biệt giữa bhakti và *jnana*. Bhakti là *jnana* mata hay mẹ của *jnana*.

H: **Chúng tôi chỉ là những người phàm phu tục tử, chúng tôi có một số những đau buồn và không biết làm thế nào để vượt qua. Chúng tôi đã cầu nguyện với Thượng Đế nhưng không thể thỏa mãn. Chúng tôi nên làm gì?**

Đ: Hãy tin tưởng vào Thượng Đế.

H: **Chúng tôi đã quy hàng, nhưng vẫn không có sự giúp đỡ nào.**

Đ: Đúng. Nếu bạn đã quy hàng, bạn phải có khả năng tuân theo ý muốn của Thượng Đế và không phàn nàn về những gì có thể làm phật lòng bạn. Mọi thứ có thể diễn ra khác với vẻ bề ngoài của chúng. Sự đau khổ thường đưa một người đến đức tin nơi Thượng Đế.

H: **Nhưng chúng tôi sống trong thế gian. Có vợ, có con, bạn bè và người thân. Chúng tôi không thể bỏ qua sự tồn tại của họ và hiến mình cho ý chí thần thánh mà không thể không giữ lại một số nhân cách trong chúng tôi.**

Đ: Điều đó có nghĩa là bạn đã không quy hàng như bạn đã tuyên bố. Bạn phải chỉ tin cậy Thượng Đế. Phục tùng Ngài và tuân theo ý muốn của Ngài cho dù Ngài xuất hiện hay biến mất. Chờ đợi sự hài lòng của Ngài. Nếu bạn yêu cầu Ngài làm theo ý bạn, đó

không không phải quy hàng mà ra lệnh cho Ngài. Bạn không thể bắt Ngài tuân theo bạn và nghĩ rằng bạn đã quy hàng. Ngài biết điều gì là tốt nhất và khi nào làm và làm như thế nào. Để hoàn toàn mọi thứ cho Ngài. Gánh nặng là của Ngài,
bạn không cần phải quan tâm nữa. Tất cả những mối lo của bạn là của Ngài. Đó là quy hàng. Đó là bhakti. Hoặc, truy vấn những câu hỏi này nảy sinh đến với ai. Lặn sâu vào trong Trái Tim và duy trì là Chân Ngã. Một trong hai cách này là mở ra cho những người khao khát tâm linh.

H: **Quy hàng là bất khả thi.**

Đ: Đúng vậy. Quy hàng hoàn toàn là bất khả thi tại lúc đầu. Quy hàng một phần chắc chắn là có thể với tất cả mọi người. Theo thời gian, nó sẽ dẫn đến quy hàng hoàn toàn. Tuy nhiên nếu quy hàng là không thể, thì cái gì mới có thể làm? Không thể có bình an trong tâm. Bản thân bạn bất lực để có được điều đó. Nó có thể được thực hiện chỉ bằng cách quy hàng.

H: **Nếu chỉ có quy hàng thì có đủ để đạt được Chân Ngã không?**

Đ: Một người chỉ cần quy hàng hàng chính mình là đủ. Quy hàng là buông bỏ bản thân vào trong cái nguồn của sự tồn tại người đó. Đừng ảo tưởng rằng cái nguồn như vậy là một Thượng đế nào đó bên ngoài bạn. Nguồn của bạn nằm trong chính bạn. Hãy buông bỏ bản thân bạn vào trong nó. Điều đó có nghĩa là mà bạn nên tìm kiếm nguồn và hợp nhất trong đó.

H: **[Một câu hỏi gửi cho Sri Ramana dưới dạng một ghi chú bằng văn bản.] Họ nói rằng người ta có thể có được mọi thứ nếu người ta hoàn toàn nương náu nơi Thượng Đế và duy chỉ ở đó, và không nghĩ đến bất cứ điều gì khác. Có phải nó có nghĩa là ngồi yên ở một nơi và hoàn toàn suy ngẫm về Thượng Đế mọi lúc, loại bỏ tất cả những suy nghĩ, bao gồm cả những suy nghĩ về thức ăn, một thứ cần thiết để bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể? Nó có phải có nghĩa là khi một người bị ốm, người ta không nên nghĩ đến thuốc và điều trị, mà tin tưởng Thượng Đế sẽ mang lại sức khỏe cho ta? Trong Bhagavad Gita có nói: "Một người buông bỏ mọi ham muốn và di chuyển mà tự tại, đã thoát khỏi ý thức về "tôi" và "của tôi", anh ta đã đắc được sự yên bình"(2: 7I). Nó có nghĩa là từ bỏ mọi ham muốn. Vì thế chúng ta có nên cống hiến bản thân dành riêng cho việc chiêm nghiệm về Thượng Đế, và chỉ nhận thức ăn và nước uống nếu chúng có sẵn bởi ân điển của Thượng Đế, mà không yêu cầu chúng? Hay có nghĩa là chúng ta nên tạo ra một ít nỗ lực? Bhagavan, xin ngài vui lòng giải thích bí mật của sự quy hàng này.**

Đ: [Sau khi đọc xong câu hỏi, Sri Ramana nói với toàn bộ mọi người trong phòng]. Quy hàng hoàn toàn không nghi ngờ gì có nghĩa là không còn bám víu gì với những suy nghĩ, tuy nhiên nó có nghĩa là loại bỏ cả những suy nghĩ về thức ăn và nước uống, thứ thiết yếu để duy trì sự sống của cơ thể? Anh ta hỏi "Tôi có nên chỉ ăn khi được Thượng Đế chỉ dẫn như vậy, chứ không đòi hỏi nó? Hay là tôi nên nỗ lực một chút để ăn?" Được rồi. Chúng ta giả định rằng đồ ăn sẽ tự được đưa đến một cách tự nhiên theo cách riêng của nó. Nhưng ngay cả khi đó, ai là người ăn? Giả sử ai đó đưa nó vào miệng của chúng ta, ít nhất chúng ta cũng phải nuốt nó? Đó không phải là một nỗ lực

sao? Anh ấy hỏi, "Nếu tôi bị ốm, tôi có nên uống thuốc không hay tôi nên im lặng để mặc sức khỏe và bệnh tật của mình trong tay Thượng Đế?' Trong cuốn sách Sadhana Panchakam do Sankara viết, có nói rằng để điều trị căn bệnh được gọi là đói bụng thì người ta nên ăn thức ăn bố thí. Vậy sau đó ít nhất ta cũng phải đi ra ngoài và xin bố thí đồ ăn. Nếu tất cả mọi người nhắm mắt và ngồi yên và nói chúng ta chỉ ăn nếu như có thức ăn đến đây, thế giới ra sao? Do đó một người phải chấp nhận những thứ đến với mình như theo truyền thống, nhưng người đó phải thoát khỏi cảm giác rằng họ là người đang làm những điều đó cho chính mình. Cái cảm giác ta là người làm chính là trói buộc. Do đó cần phải xem xét và tìm đưa ra phương pháp mà từ đó cảm giác như vậy có thể được khắc phục, thay vì cứ nghi hoặc về việc liệu có nên uống thuốc một bị ốm hoặc liệu có nên lấy thức ăn nếu đang đói. Những nghi hoặc như vậy sẽ tiếp tục mà không có hồi kết. Ngay cả những nghi hoặc như 'Tôi có thể than vãn nếu tôi đau không?' Tôi có thể hít vào sau khi thở ra không?' cũng xảy ra. Gọi nó là *Iswara* (Thượng Đế) hay *karma* (nghiệp quả), một quyền năng cao hơn sẽ gánh vác mọi thứ trên thế gian này tùy thuộc theo sự phát triển của tâm trí ở từng cá nhân.

Nếu trách nhiệm được ném cho quyền lực cao hơn này mọi thứ sẽ diễn ra theo cách riêng của chúng. Chúng ta đi bộ trên mặt đất này. Trong khi làm như vậy, chúng ta có xem xét mọi bước chân xem chúng ta nên nâng hết chân này sang chân kia hay dừng lại ở một số giai đoạn? Việc đi bộ không phải là đang được thực hiện tự động sao? Trường hợp này cũng tương tự vậy với hít vào và thở ra. Không có nỗ lực đặc biệt nào được thực hiện để hít vào hoặc thở ra. Cuộc sống này cũng vậy. Chúng ta có thể từ bỏ bất cứ điều gì, hoặc làm bất cứ điều gì như chúng ta muốn không? Khá nhiều thứ được thực hiện tự động mà chúng ta không nhận thức được điều đó. Hoàn toàn đầu phục Thượng Đế có nghĩa là buông bỏ mọi suy nghĩ và tập trung tâm trí vào Ngài. Nếu chúng ta có thể tập trung vào Ngài, các suy nghĩ khác sẽ biến mất. Nếu các hành động của tâm trí, lời nói và cơ thể là đã hợp nhất với Chúa, mọi gánh nặng của cuộc đời chúng ta sẽ được đặt lên vai Người.

H: **Nhưng Thượng Đế thực sự là người thực hiện mọi hành vi của tôi sao?**

Đ: Sự khó khăn ở đây chính là người ta nghĩ mình chính là người thực hiện hành vi. Nhưng đó là một sai lầm. Một quyền năng cao hơn đang làm mọi thứ còn con người chỉ là một công cụ. Nếu một người chấp nhận vị thế đó, anh ta thoát khỏi mọi rắc rối, nếu ngược lại thì anh ta chỉ mang thêm dây buộc mình. Hãy lấy ví dụ về một bức tượng ở chân đền thờ được điêu khắc trông giống như nó đang gánh vác cả ngôi đền trên vai. Tư thế và dáng vẻ của nó tạo ra một hình tượng rằng đang chịu tải một sức nặng lớn từ tòa tháp. Nhưng hãy nghĩ mà xem. Tòa tháp được xây dựng trên trái đất và nó nằm trên nền tảng của nó. Bức tượng là một phần của tháp, nhưng nó được làm để trông như thể nó đang chịu sức nặng của tòa tháp. Điều này không đáng buồn cười sao? Điều này tương tự với một người mà cho rằng chính mình là người thực hiện hành vi.

H: **Thưa Swami, yêu thương Thượng Đế là tốt hay không tốt? Tại sao không đi theo con đường tình yêu?**

Đ: Ai nói rằng bạn không thể đi theo nó? Bạn có thể làm như vậy. Nhưng khi bạn nói về tình yêu, có tính nhị nguyên, phải không? – có người yêu và một thực thể được gọi là Thượng đế là người được yêu? Cá nhân vốn không tách khỏi Chúa. Do đó tình yêu có nghĩa là một người có tình yêu đối với một người Bản Thân của họ.

H: **Đó là lý do tại sao tôi hỏi ngài rằng liệu Thượng Đế có thể được tôn thờ qua con đường tình yêu hay không.**

Đ: Đó chính xác là những gì tôi đã nói. Tình yêu chính nó là hình thức thực của Thượng Đế. Nếu bằng cách nói, 'Tôi không yêu cái này, tôi không yêu cái kia', bạn từ chối tất cả mọi thứ, cái còn lại là *swarupa*, đó là hình thức thực của Chân Ngã. Đó là phúc lạc thuần khiết. Gọi nó là hạnh phúc thuần khiết, Thượng Đế, atma, hoặc những theo cách của bạn. Đó là sự thành tâm, đó là nhận thức và đó là tất cả.

Nếu bạn từ chối tất cả mọi thứ, những gì còn lại chỉ là Chân Ngã. Cái đó là tình yêu thực sự. Một người biết bí mật của tình yêu đó sẽ tìm thấy cả thế giới này chứa đầy tình yêu vũ trụ. Chỉ riêng kinh nghiệm của việc không quên đi ý thức là trạng thái của sự thành tâm [bhakti], là mối quan hệ của tình yêu thực sự bền vững, bởi vì kiến thức thực sự về Chân Ngã, tỏa sáng như một phúc lạc tối cao tự tính, trào dâng lên như bản chất của tình yêu. Chỉ khi người ta biết chân lý của tình yêu, đó là bản chất thực sự của Chân Ngã, nút thắt mạnh mẽ vướng víu của cuộc sống sẽ được cởi trói. Chỉ khi một người đạt được đỉnh cao của tình yêu mới đạt được sự giải thoát. Đó là trái tim của tất cả các tôn giáo. Kinh nghiệm về Chân Ngã chỉ là tình yêu, là chỉ nhìn thấy tình yêu, chỉ nghe thấy tình yêu, chỉ cảm thấy tình yêu, nếm chỉ tình yêu và chỉ có mùi tình yêu, đó là hạnh phúc.

H: **Tôi khao khát bhakti. Tôi muốn sự khao khát này nhiều hơn nữa. Ngay cả giác ngộ cũng không quan trọng đối với tôi. Hãy để tôi mạnh mẽ hơn với niềm khao khát này.**

Đ: Nếu khao khát có ở đó, giác ngộ sẽ ép phải xảy đến với bạn ngay cả khi bạn không muốn nó. Mong mỏi mãnh liệt để tâm trí tan chảy sự thành tâm. Sau khi băng phiến cháy hết không để lại cặn. Tâm trí là băng phiến. Khi nó đã tự phân giải thành Chân Ngã mà không để lại ngay cả dấu vết nhỏ nhất phía sau, đó là giác ngộ Chân Ngã.

H: **Tôi có niềm tin vào Murti *Dhyana* [tôn thờ hình thức]. Nó có giúp được gì cho tôi để đạt được *jnana* không?**

Đ: Chắc chắn nó sẽ giúp ích. Upasana [thiền] giúp tập trung tâm trí. Khi đó tâm trí không còn những suy nghĩ khác và tràn ngập hình dạng được thiền chú vào. Sau đó, tâm trí trở thành một với đối tượng của thiền định, và điều này làm cho nó khá thuần khiết. Sau đó, hãy nghĩ xem ai là người thờ phụng. Câu trả lời là 'Tôi', cũng chính là Chân Ngã. Theo cách này, Chân Ngã sau cùng cũng đạt được.
Tôn thờ thực tại vô tướng bằng việc không suy nghĩ là loại thờ phụng tốt nhất. Nhưng khi một người không thích hợp để tôn thờ Thượng Đế vô tướng, chỉ tôn thờ hình tướng cũng đủ là phù hợp. Thờ vô tướng chỉ có thể dành cho những người không có

bản ngã. Hãy biết rằng tất cả sự thờ phụng được thực hiện bởi những người sở hữu bản ngã chỉ là sự tôn thờ hình tướng.

Trạng thái tồn tại thuần khiết gắn liền với ân sủng [Chân Ngã], thứ mà không có bất kỳ sự bám víu nào, duy chỉ là trạng thái tĩnh lặng của một người, trống rỗng không còn bất kỳ thứ nào khác. Biết rằng ta luôn luôn trú theo sự tĩnh lặng đó, đã trải nghiệm nó như nó vốn có, đo chính là sự thờ phụng tinh thần thực sự [*manasika-puja*]. Biết cái mà đang vận hành không ngừng nghỉ, sự thờ phụng chân chính và tự nhiên trong đó tâm trí được thiết lập một cách phục tùng Chân Ngã duy nhất, đặt Thượng Đế vào ngôi vị trong trái tim, là sự tĩnh lặng, là hình thức tôn thờ tốt nhất trong tất cả. Sự tĩnh lặng, không có cái bản ngã quả quyết, duy chỉ điều này là sự giải thoát. Sự lãng quên đi Chân Ngã tai hại này khiến người ta trượt ra khỏi sự tĩnh lặng đó, chính nó là sự bất tận tâm [*vibhakti*]. Biết tuân theo sự tĩnh lặng đó thì tâm trí lắng xuống như không khác với Chân Ngã, là chân lý của Siva *bhakti* [sùng kính Thượng Đế]. Khi một người đã hoàn toàn quy hàng dưới chân Siva, từ đó trở thành tự tánh của Chân Ngã, kết quả là sự yên bình bất tận, trong đó thậm chí không có chỗ nhỏ nhất trong Trái tim cho việc phàn này về những khiếm khuyết và thiếu sót, đó là bản chất của sự sùng kính tối cao. Một người do đó trở thành đầy tớ của Thượng Đế, duy trì sự yên tĩnh và im lặng, thậm chí không có tư tưởng bản ngã rằng 'Tôi là đầy tớ của Ngài", đó là an trú trong Chân Ngã, và là tri thức tối thượng.

H: **Những người tìm kiếm tâm linh có thể đạt được mục tiêu này trong cuộc sống nếu họ đi về những vùng đất đắm say ca tụng Thượng Đế? Hay họ nên chỉ ở một nơi?**

Đ:Tốt nhất là bạn nên giữ cho tâm trí chỉ tập trung vào một thứ duy nhất mỗi khi nào nó xao nhãng. Giữ cơ thể ở một chỗ có tác dụng gì nếu tâm trí được phép đi lang thang?

H: ***Ahetuka bhakti*** **(sự sùng tín không có động cơ) có khả thi không?**

Đ: Có. Điều đó là có thể. Thờ phụng Thượng Đế vì ham muốn đạt được một đối tượng nào đó cũng chính là thờ phụng chính đối tượng mong muốn đó mà thôi. Hoàn toàn ngưng dòng suy nghĩ về một đối tượng dục vọng là điều kiện tiên quyết đầu tiên cho một tâm trí có thể đạt được trạng thái của Siva.

H: **Sri Bhagavatam vạch ra một cách để tìm Krishna trong Trái Tim bằng cách lạy tất cả mọi người và coi tất cả mọi người như chính Thượng Đế. Đây có phải là con đường đúng dẫn đến giác ngộ Chân Ngã? Có phải tôn thờ Thượng Đế trong bất cứ điều gì mà tâm trí tiếp xúc là dễ dàng hơn là tìm kiếm đấng tối cao thông qua truy vấn tinh thần 'Ta là ai?'**

Đ: Đúng, khi bạn nhìn thấy Thượng Đế trong tất cả, bạn có nghĩ đến Thượng Đế hay không? Bạn chắc chắn phải nghĩ đến Thượng Đế nếu bạn muốn nhìn thấy Thượng Đế ở tất cả xung quanh bạn. Giữ Thượng Đế trong tâm trí bạn theo cách này sẽ trở thành thiền và thiền là giai đoạn trước khi chứng ngộ. Giác ngộ chỉ có thể ở bên trong và của Chân Ngã. Nó không bao giờ có thể tách rời khỏi Chân Ngã. Thiền phải thực hiện

trước, nhưng dù bạn có thực hiện thiền vào Thượng Đế hay Chân Ngã là đều là sự phi vật chất, mục tiêu đều là như nhau. Bạn không thể trốn thoát khỏi Chân Ngã dù bằng mọi cách. Bạn muốn nhìn thấy Thượng Đế trong tất cả, nhưng không phải ở chính bạn? Nếu mọi thứ là Thượng Đế, bạn không được bao gồm trong tất cả mọi thứ sao? Chính mình là Thượng Đế, bạn còn tự hỏi tất cả có phải đều là Thượng Đế? Đây là phương pháp được khuyên ở Sri Bbagavatam và những nơi khác bởi người khác. Nhưng ngay cả đối với thực hành này cũng phải có người nhân chứng hoặc người suy nghĩ. **Người đó là ai ?**

H: **Làm thế nào để nhìn thấy Thượng Đế – Đấng hiện diện toàn khắp?**

Đ: Nhìn thấy Thượng Đế tức là Là Thượng Đế. Không có chỗ nào tách biệt khỏi Thượng Đế để cho Ngài hiện diện vào đó. Chỉ có một mình Ngài là tồn tại.

H: **Một bhakta đòi hỏi phải có một vị Thượng Đế để anh ta có thể làm bhakti. Anh ta có nên được dạy rằng chỉ có Chân Ngã, không phải là người thờ phụng và vật được thờ phụng**?

Đ: Tất nhiên rồi, Thượng Đế cần phải có cho một Sadhana (thực hành tâm linh). Nhưng cuối cùng của sadhana, ngay cả trong bhakti marga [con đường sùng tín], chỉ đạt được sau khi đã quy hàng hoàn toàn. Nó đâu có nghĩa nào khác ngoại trừ một sự bùng nổ của bản ngã dẫn đến Chân Ngã còn tại như nó vốn vẫn luôn tồn tại? Dù người ta có thể chọn con đường nào, thì cái tôi là không thể trốn thoát, cái tôi mà thực hành nishkama [những hành vi không có động lực], cái tôi mà hòa nhập vào với Đấng mà nó đã từng lầm tưởng rằng mình tách biệt, cái tôi đã nhận ra nó đã trượt khỏi chân tướng của nó, v.v. Nguồn gốc của cái tôi này phải được tìm ra. Sau đó, tất cả các câu hỏi sẽ được giải quyết.

H: **Nếu cái tôi chỉ là một ảo ảnh, vậy ai loại bỏ đi ảo ảnh?**

Đ: Cái tôi loại bỏ ảo tưởng về cái tôi nhưng vẫn duy tại là Tôi. Đó là nghịch lý của giác ngộ Chân Ngã. Người đã chứng ngộ không thấy bất kỳ mâu thuẫn nào trong đó. Lấy ví dụ trường hợp của *bhakti*. Tôi tiếp cận *Iswara* và cầu nguyện được hòa nhập vào trong ngài. Sau đó tôi quy hàng chính mình với niềm tin và tập trung vào ngài ấy. Những gì còn lại sau đó? Tại nơi của cái tôi ban đầu, sự quy hàng hoàn toàn đã để lại khoảng tánh không của Thượng Đế trong đó cái tôi biến mất. Đó là sự sùng tín ở hình thức cao nhất và vô chấp chước cao nhất. Bạn từ bỏ cái sở hữu này và cái sở hữa kia ‘của tôi’. Thay vào đó nếu bạn từ bỏ ‘tôi’ và ‘của tôi’, tất cả đều được từ bỏ ngay tức thời. Do đó, cái ác được bóp chết từ trong trứng nước hoặc bị nghiền nát trong chính mầm của nó. Sự lãnh đạm [*vairagya*] phải rất mạnh để làm được điều này. Sự khao khát làm điều đó phải giống như sự khao khát của một người bị giữ ngụp dưới nước cố gắng nhô lên trên mặt nước để giành lại sự sống của mình.

Guru (Bậc Đạo Sư)

Thượng Đế và Guru trong sự thật không khác nhau. Cũng như con mồi đã rơi vào hàm con hổ thì không thoát được, người đã đến dưới cái nhìn ân điển của Guru chắc chắn sẽ được cứu và sẽ không bao giờ bị bỏ rơi; tuy nhiên người ta nên đi theo con đường được chỉ dẫn bởi Guru, không được phép thất bại.

Theo quan điểm của Bhagavan, vốn không hề có quan niệm ai là đệ tử, nhưng từ quan điểm của người đệ tử, ân sủng của Guru giống như đại dương. Nếu như một người đi kèm với một cái cốc, anh ta sẽ chỉ nhận được một cái cốc đầy. Anh không thể phàn nàn rằng đại dương cằn cỗi không đủ; nếu anh ta mang theo vật chứa càng lớn anh ấy sẽ có thể mang đi càng nhiều. Nó hoàn toàn phụ thuộc vào anh ta. Liên kết gần gũi cùng các bậc thánh hiền cũng là một phương pháp giúp tạm ngưng lại các hoạt động của tâm trí. Những thánh hiền là những người tinh thông trong việc nhập định (*samadhi*) và khiến chuyện đó trở nên dễ dàng, tự nhiên và lâu dài với họ. Những người hoạt động gần gũi và tiếp xúc, đồng cảm cùng thánh hiền, dần dần hấp thụ thói quen nhập định từ họ.

Thuật ngữ Guru thường được sử dụng một cách lỏng lẻo để mô tả bất kỳ ai cho đưa ra lời khuyên tâm linh, nhưng trong từ vựng của Sri Ramana, từ này có một định nghĩa hạn chế hơn nhiều. Đối với ông ấy, một Guru thực sự là một người ai đã nhận ra Chân Ngã và người có thể sử dụng sức mạnh của mình để hỗ trợ những người khác hướng tới mục tiêu tự nhận thức Chân Ngã.

Sri Ramana thường nói rằng Thượng đế, Guru và Chân Ngã giống hệt nhau; Guru là Thượng Đế trong hình dạng con người và đồng thời, ông cũng là Chân Ngã trong Trái tim của mỗi tín đồ. Bởi vì anh ấy ở cả bên trong và bên ngoài, sức mạnh của anh ta hoạt động theo hai cách khác nhau. Guru bên ngoài cho các chỉ dẫn và bằng sức mạnh của mình cho phép người tín đồ giữ sự chú ý vào Chân Ngã; Guru bên trong kéo tâm trí của người tín đồ trở lại nguồn gốc của nó, hấp thụ nó trong Chân Ngã và cuối cùng tiêu diệt nó. Đó là nguyên lý cơ bản trong lời dạy của Sri Ramana rằng một Guru là cần thiết cho hầu hết tất cả những người đang cố gắng hướng tới một nhận thức vĩnh viễn về Chân Ngã. Vai trò xúc tác của Guru trong sự phát triển tâm linh do đó là rất quan trọng; ngoại trừ trong một số trường hợp hiếm hoi, sự vô minh về Chân Ngã bắt rễ rất sâu mà những người tìm kiếm tâm linh cá nhân không thể thoát khỏi nó bằng sự nỗ lực của chính họ.

Mặc dù Sri Ramana đã dạy rằng một Guru là không thể thiếu cho những tìm kiếm sự chứng ngộ, ông cũng chỉ ra rằng Guru không có sức mạnh để mang lại chứng ngộ Chân Ngã ở những người không tràn đầy năng lượng tìm kiếm nó. Nếu người tìm kiếm cá nhân thực hiện một nỗ lực nghiêm túc để khám phá Chân Ngã, rồi ân sủng và sức mạnh của ý chí Guru sẽ tự động bắt đầu chảy. Nếu như không có nỗ lực như vậy được thực hiện, Guru cũng sẽ không thể giúp. Các cuộc trò chuyện trong chương này tóm tắt quan điểm của Sri Ramana về bản chất của Guru và vai trò của ông ấy trong việc mang lại nhận thức về Chân Ngã. Cách đặc biệt mà Sri Ramana sử dụng sức mạnh của chính mình sẽ được khám phá chi tiết hơn trong chương chín.

H: Ân điển của Guru là gì? Làm thế nào mà nó có thể dẫn tới giác ngộ Chân Ngã?

Đ: Guru là Chân Ngã. Đôi khi trong cuộc đời, một người trở nên không hài lòng và không bằng lòng với những gì mình có, anh ta tìm kiếm thỏa mãn những ước muốn của mình thông qua lời cầu nguyện với Thượng Đế. Tâm trí của anh ta là dần dần được thanh tẩy cho đến khi anh ta khao khát được biết Thượng Đế, cầu nguyện để có được ân điển hơn là để thỏa mãn những ham muốn trần tục của mình. Sau đó, ân điển của Thượng Đế bắt đầu rõ ràng. Thượng Đế mang hình dáng của một Guru và xuất hiện với những người tín đồ, dạy anh ta chân lý và hơn nữa, thanh lọc tâm trí anh ta bằng cách tương tác gần với anh ta. Tâm trí của người tín đồ có được sức mạnh và sau đó có thể quay vào bên trong. Bằng cách thiền định, nó được thanh lọc hơn nữa và nó trở nên tĩnh lặng đến mức không có một dao động nào dù là nhỏ nhất. Sự mở rộng bình lặng đó chính là Chân Ngã. Guru là cả bên ngoài và bên trong. Từ bên ngoài, anh ấy đưa ra một lực đẩy đến tâm trí để biến nó vào trong. Từ bên trong, anh ta kéo tâm trí hướng về Chân Ngã và giúp tâm trí tĩnh lặng. Cái đó là ân điển của Guru. Không có sự khác biệt giữa Thượng Đế, Guru và Chân Ngã.

H: Trong Hội Thông Thiên Học, họ thiền định để tìm kiếm các bậc thầy để hướng dẫn họ.

Đ: Người thầy là ở bên trong; thiền định có nghĩa là để loại bỏ sự ngu dốt khi tin rằng thầy ta chỉ có ở bên ngoài. Nếu anh ta là một người lạ mà bạn đang chờ đợi, anh ta là nhất định cũng sẽ biến mất. Một sinh mệnh nhất thời như thế thì có thể có hữu ích gì? Nhưng khi mà bạn còn nghĩ rằng bạn là tách biệt hoặc bạn là cơ thể, một người thầy bên ngoài cũng là cần thiết và anh ta sẽ có vẻ như có một cơ thể. Khi sự đồng hóa sai về bản thân với cơ thể chấm dứt, người thầy sẽ được nhìn thấy họ không là ai khác ngoài Chân Ngã.

H: Liệu Guru có giúp chúng ta nhận biết được Chân Ngã thông qua điểm đạo không?

Đ: Guru có nắm tay bạn và thì thầm vào tai bạn không? Bạn có thể tưởng tượng anh ấy cũng giống như bạn. Bởi vì bạn nghĩ rằng bạn là một cơ thể, bạn nghĩ rằng anh ấy cũng có một cơ thể và anh ấy sẽ làm điều gì đó hữu hình với bạn. Công việc của anh ấy nằm bên trong, trong tâm linh cảnh giới.

H: Làm thế nào để tìm thấy Guru?

Đ: Thượng Đế, Đấng ở trong nội tại của ta, trong ân điển của Ngài, thương xót người tín đồ chân thành và biểu lộ bản thân ứng theo sự phát triển của người tín đồ. Người tín đồ nghĩ rằng mình là con người và mong đợi một mối quan hệ giữa hai cơ thể vật chất. Nhưng Guru là Thượng Đế hay Chân Ngã hóa thân làm việc từ bên trong, giúp người đàn ông nhìn ra lỗi của mình chỉ đường và hướng dẫn anh ta trên con đường đúng đắn cho đến khi anh ta nhận ra Chân Ngã ở trong.

H: **Dấu hiệu của một Chân Sư (Sadguru) là gì?**

Đ: An trụ vững chắc trong Chân Ngã, nhìn tất cả bằng con mắt bình đẳng, thái độ không gì lay chuyển được ở mọi lúc, mọi nơi và mọi hoàn cảnh.

H: **Có rất nhiều vị thầy tâm linh đang giảng dạy các các con đường khác nhau. Người ta nên chọn ai làm Guru của mình?**

Đ: Hãy chọn người nào mà ở đó bạn tìm thấy sự yên bình.

H: **Chúng ta cũng nên suy xét cả giáo lý của họ nữa chứ?**

Đ: Người thầy mà chỉ dẫn một người tìm kiếm tâm linh nhiệt tâm làm điều này hoặc điều nọ không phải là người thầy đích thực. Một người tìm kiếm tâm linh vốn đã bị ảnh hưởng bởi các hoạt động của mình và muốn yên bình và nghỉ ngơi. Nói cách khác, anh ta muốn ngừng các hoạt động của mình. Nếu như một người thầy yêu cầu anh ta làm điều gì đó khác thêm vào, hoặc thay thế cho các hoạt động cũ, thì thực sự điều đó có thể có ích cho người đệ tử sao? Hoạt động là sáng tạo. Hoạt động là sự phá hủy niềm hạnh phúc vốn có của một người. Nếu họ khuyến khích chúng ta làm các hoạt động, người chỉ dẫn đó không phải là bậc thầy mà là một sát nhân. Trong những trường hợp như vậy, đấng sáng tạo [Brahma] hoặc thần chết [Yama] có thể được cho là đã đội lốt dưới một bậc thầy. Người như vậy không thể giải thoát cho người tín đồ khao khát tâm linh, anh ta chỉ có thể củng cố vững chắc hơn xiềng xích của họ.

H: Làm cách nào tôi có thể tìm thấy Guru của riêng mình?

Đ: Bằng việc thiền định mãnh liệt.

H: **Nếu đúng là Guru là Tự Ngã của chính mình thì đâu là nguyên tắc, giáo lý nào đã nói lên điều đó, dù một môn đồ có thể học hành đến đâu hoặc đã sở hữu bất kỳ năng lực huyền bí nào, anh ta cũng không thể đạt được chứng ngộ Chân Ngã mà không có ân điển của Guru sao?**

Đ: Mặc dù trong sự thật tuyệt đối, trạng thái của Guru là bản thân [Chân Ngã], một cái tôi đã trở thành một cá nhân rất khó để có thể chứng ngộ nếu không có sự ân điển của Guru.

H: Những dấu hiệu đối với ân điển của Guru là gì?

Đ: Nó siêu việt khỏi suy nghĩ và ngôn từ.

H: Nếu vậy thì làm sao có thể nói rằng người đệ tử ngộ được chân tánh của mình nhờ ân điển của Guru?

Đ: Nó giống như con voi thức dậy khi nhìn thấy một con sư tử trong giấc mơ của nó. Con voi thức dậy chỉ bởi ánh mắt của con sư tử trong giấc mơ, vì vậy chắc chắn rằng người đệ tử thức dậy từ giấc ngủ của sự vô minh vào sự thức tỉnh của với chân tri thông qua thông qua cái nhìn hiền từ ân điển của Guru.

H: Câu nói rằng bản chất của thực Guru là của Đấng tối cao [sarvesvara] có ý nghĩa gì?

Đ: Đầu tiên, linh hồn cá nhân mong muốn đạt được trạng thái Thần tánh, hay trạng thái chân tri, thực hành không ngừng sự tận tâm. Khi sự tận tâm của cá nhân đã đạt đến độ chín muồi, Thượng Đế, là nhân chứng của linh hồn cá nhân đó và giống hệt với nó, biểu lộ ra. Ngài xuất hiện trong hình dạng con người với sự giúp đỡ của *sat-chit-ananda*, ba đặc điểm tự nhiên của ngài, hình dáng và tên cũng được ngài cũng ân cần sử dụng. Khi ban ân điển cho đệ tử ngài hấp thụ anh ta vào trong chính bản thân mình. Theo học thuyết này, Guru thực sự có thể được gọi là Đấng.

H: Làm thế nào sau đó một số người vĩ đại đạt được tri thức mà không có Guru?

Đ: Đối với một số người đã trưởng thành, Đấng chiếu sáng nguồn ánh sáng vô hình của tri thức và truyền đạt nhận thức về sự thật.

H: Làm thế nào để quyết định một Guru thích hợp? Hình thức hay bản chất thực của một Guru là gì?

Đ: Ngài là Guru thích hợp khi mà tâm trí bạn hòa hợp được. Nếu bạn hỏi, " Làm thế nào để quyết định ai là Guru và đâu là bản chất của anh ấy? ", anh ấy nên được phú cho sự yên tĩnh, kiên nhẫn, sự tha thứ và các đức tính khác; anh ấy phải có khả năng thu hút người khác ngay cả chỉ với ánh mắt, giống như một nam châm hút sắt; anh ấy nên có cảm giác bình đẳng đối với tất cả. Người có những đức tính này là Guru chân chính, nhưng nếu một người muốn biết bản chất của Guru, người ta phải biết bản chất của riêng mình trước. Làm sao người ta có thể biết được bản chất thực sự của Guru nếu một người không biết bản chất thực sự của chính mình trước? Nếu bạn muốn nhận thức bản chất hoặc hình thức thực sự của Guru, trước tiên bạn phải học cách nhìn vào toàn thể vũ trụ như là hình thức của Guru. Người ta phải nhìn thấy Guru trong tất cả chúng sinh. Tương tự như với Thượng Đế. Bạn phải xem tất cả các đối tượng như sắc [hình thể] của Thượng Đế. Làm sao người không biết về Chân Ngã của mình có thể nhận thức được hình dạng thực của Thượng Đế hay hình thức thực sự của Guru? Làm thế nào anh ta có thể xác định chúng? Do đó, trước hết hãy biết hình thức và bản chất thực của chính mình.

H: Thì để biết được điều đó cũng cần phải có một Guru chỉ dẫn, không phải sao?

Đ: Đúng vậy. Thế giới chứa đựng nhiều vĩ nhân. Hãy nhìn lên một người với tư cách là Guru của bạn, người mà tâm trí bạn được hòa hợp với họ. Người trong người mà bạn có niềm tin rằng đó là Guru của bạn.

H: **Ý nghĩa của ân điển của Guru trong việc đạt được giải thoát là gì?**

Đ: Sự giải thoát không ở đâu bên ngoài bạn. Nó chỉ ở bên trong. Nếu một con người đang lo lắng cho sự cứu rỗi, Guru bên trong kéo anh ta vào và Guru bên ngoài đẩy anh ta vào Chân Ngã. Đây là ân điển của Guru.

H: Một số người truyền rằng ngài đã nói rằng không có cần một Guru. Những người khác đưa ra báo cáo ngược lại. Maharshi chính xác là đã nói như nào?

Đ: Tôi chưa bao giờ nói rằng không cần Guru.

H: Sri Aurobindo và nhiều người khác nói rằng ngài là không có Guru.

Đ: Tất cả phụ thuộc vào định nghĩa của bạn về Guru. Anh ấy không cần phải ở trong hình dáng con người. Thánh Dattatreya có hai mươi bốn Guru bao gồm năm các nguyên tố – đất, nước, v.v. Mọi vật thể trên thế giới này đều là Guru. Guru là hoàn toàn cần thiết. Kinh Upanishads nói rằng không có ai ngoài Guru có thể đưa một người ra khỏi khu rừng của trí tuệ và tri giác. Vì vậy, phải có một Guru.

H: Ý tôi là một Guru con người – Maharshi không có.

Đ: Tôi có thể đã có Guru con người vào một thời điểm nào đó. Chẳng phải tôi đã hát thánh ca Arunachala sao? Guru là gì? Guru là Thượng Đế hay Chân Ngã. Trước tiên, một người cầu nguyện với Thượng Đế để hoàn thành ước muốn của mình. Một thời điểm đến khi anh ấy sẽ không còn cầu nguyện để được thỏa mãn những ham muốn vật chất mà là cầu nguyện cho Thượng Đế đến với bản thân anh ấy. Sau đó,Thượng Đế hiện ra với anh ta dưới một hình thức này hoặc hình thức khác, con người hoặc phi con người, để hướng dẫn anh ta đến với chính mình để đáp lại lời cầu nguyện của anh ta và theo nhu cầu của mình.

H: Khi trung thành với một Bậc Thầy, bạn có thể tôn trọng những Bậc Thầy khác không?

Đ: Guru chỉ là một. Anh ấy không phải là vật chất. Khi mà vẫn còn có điểm yếu thì vẫn cần sự hỗ trợ của sức mạnh.

H: J. Krishnamurti nói, "Không cần thiết phải có Guru. "

Đ: Làm sao anh ta biết được điều đó? Người ta chỉ có thể nói như vậy sau khi giác ngộ chứ không phải trước đó.

H: Sri Bhagavan ngài có thể giúp chúng tôi nhận ra chân lý không?

Đ: Sự giúp đỡ luôn luôn sẵn có ở đây.

H: Nếu vậy thì ta đã không cần các đặt câu hỏi. Tôi không cảm thấy sự giúp đỡ thường xuyên nào.

Đ: Hãy quy hàng và bạn sẽ tìm thấy nó.

H: Tôi luôn quy phục ở dưới chân ngài. Liệu Bhagavan có thể cung cấp cho chúng tôi một số giáo lý để làm theo không? Nếu không, làm cách nào tôi có thể nhận được sự giúp đỡ khi mà tôi sống cách xa ngài 600 dặm?

Đ: Sadguru [Guru là một với sự hiện hữu] ở bên trong bạn.

H: Tôi cần phải có một Sadguru để hướng dẫn tôi hiểu nó.

Đ: Sadguru ở bên trong bạn.

H: Tôi cần một Guru hữu hình cơ.

Đ: Guru hữu hình đó đang nói rằng ông ấy ở bên trong bạn.

H: Thành công không phải phụ thuộc vào ân điển của Guru sao?

Đ: Vâng, đúng vậy. Bản thân việc tu hành của bạn chẳng phải là do ẩn điển như vậy sao? Các quả vị là kết quả của quá trình tu tập và xảy đến một cách tự động. Có một đoạn thơ trong Kaivalya nói, " Hỡi Guru! Ngài đã luôn ở bên tôi, dõi theo tôi qua nhiều kiếp sống, và chỉ định sự học của tôi cho đến khi tôi được giải thoát." Chân Ngã thể hiện bên ngoài với tư cách là Guru khi có dịp xuất hiện, nếu không thì ông luôn luôn bên trong, làm những gì cần thiết.

H: Một số đệ tử của Shirdi Sai Baba tôn thờ một bức ảnh của ông ấy và nói rằng đó là Guru của họ. Làm thế nào mà có thể được? Họ có thể tôn thờ nó làm Thượng Đế, nhưng họ có thể nhận được lợi ích gì khi tôn thờ nó làm Guru của họ?

Đ: Điều đó giúp họ giữ vững được sự tập trung.

H: Điều đó hoàn toàn rất tốt, tôi đồng ý. Nó là một bài tập rèn luyện sự tập trung cấp độ cao. Nhưng có cần thiết phải có một Guru để tập trung sao?

Đ: Chắc chắn, nhưng sau cùng thì, Guru chỉ có nghĩa là *guri*, sự tập trung.

H: Làm thế nào một bức tranh vô hồn có thể giúp phát triển sự tập trung sâu? Nó đòi hỏi phải có một Guru còn sống, người có thể thể hiện nó trong việc tu tập. Có lẽ Bhagavan có thể đắc được sự trọn vẹn mà không cần có một Guru sống, nhưng liệu những người như tôi có thể làm được không?

Đ: Điều đó đúng. Mặc dù vậy, bằng cách tôn thờ một bức chân dung vô hồn, tâm trí được tập trung ở một mức cao độ nhất định. Sự tập trung đó sẽ không duy trì thường hằng trừ khi người ta biết được Chân Ngã của chính mình bằng cách truy vấn. Đối với sự truy vấn đó, sự giúp đỡ của Guru là cần thiết.

H: Người ta nói rằng Guru có thể làm cho đệ tử của mình nhận ra Chân Ngã bằng cách truyền một số sức mạnh của chính mình cho anh ta? Nó có đúng không?

Đ: Đúng. Guru không mang lại sự chứng ngộ Chân Ngã. Anh ta chỉ đơn giản là loại bỏ những trở ngại đối với nó. Cái Chân Ngã vốn đã luôn được nhận ra.

H: Có tuyệt đối nhất thiết phải có một Guru khi một người đang muốn tìm kiếm sự chứng ngộ Chân Ngã?

Đ: Chừng nào bạn còn tìm kiếm chứng ngộ Chân Ngã thì Guru là cần thiết. Guru là Chân Ngã. Hãy coi Guru là Chân Ngã và bản ngã của bạn là cái cá nhân. Sự biến mất của cảm giác nhị nguyên đối lập này là xóa bỏ vô minh. Khi mà tính nhị nguyên còn tồn tại trong bạn, thì Guru là cần thiết. Bởi vì bạn đồng nhất bản thân với cơ thể bạn nghĩ rằng Guru cũng là một cơ thể. Bạn không phải là thân thể, Guru cũng vậy. Bạn là Chân Ngã và Guru cũng vậy. Tri thức này có được bởi cái mà bạn gọi là chứng ngộ Chân Ngã.

H: Làm thế nào người ta có thể biết liệu một cá nhân cụ thể có đủ năng lực để trở thành một Guru?

Đ: Bởi sự yên bình được tìm thấy trong sự hiện diện của anh ấy và bởi ý thức về sự tôn trọng mà bạn dành cho anh ấy.

H: Nếu Guru vô tình trở nên không đủ năng lực, vậy số phận của người đệ tử đã tin tưởng vào anh ta sẽ ra sao?

Đ: Tùy theo cái phúc của từng người.

H: Tôi có thể có được ân điển của Guru không?

Đ: Ân điển vốn luôn luôn ở đây.

H: Nhưng tôi không cảm thấy nó.

Đ: Quy hàng sẽ khiến người ta hiểu được ân huệ.

H: Tôi đã quy hàng cả trái tim và linh hồn. Tôi là thẩm phán tốt nhất của trái tim mình. Tôi vẫn không cảm thấy ân điển.

Đ: Nếu bạn đã quy hàng thì các câu hỏi đó đã không nảy sinh.

H: Tôi đã quy hàng. Nhưng những câu hỏi vẫn phát sinh.

Đ: Ân điển luôn thường hằng. Sự phán xét của bạn là cái biến số. Sự sai lầm của bạn chính là nằm ở đó.

H: Một người có thể có nhiều hơn một người thầy tâm linh không?

Đ: Ai là người thầy? Rốt cuộc anh ấy chỉ là Chân Ngã. Theo các giai đoạn phát triển của tâm thức mà Chân Ngã thể hiện như là người thầy bên ngoài. Vị thánh cổ đại nổi tiếng Dattatreya nói rằng ông đã hơn hai mươi bốn bậc thầy. Bậc thầy là một điều gì đó mà người ta đã học được bất cứ điều gì từ đó. Guru đôi khi cũng có thể vô tri vô giác, như trong trường hợp của Dattatreya. Thượng đế, Guru và Chân Ngã giống hệt

nhau. Một người có đầu óc tâm linh nghĩ rằng Thượng Đế là Đấng toàn diện và coi Thượng Đế làm Guru của mình. Sau đó, Thượng Đế đưa anh ta tiếp xúc với một Guru cá nhân và anh ta nhận anh ta là tất cả trong tất cả. Cuối cùng là cùng một con người được tạo ra bởi ân điển của người thầy để cảm thấy rằng Chân Ngã của mình là thực tại và không có gì khác. Vì vậy, anh ta thấy rằng Chân Ngã là thầy của mình.

H: Người ta nói trong Srimad Bhagavad Gita: " Nhận ra Chân Ngã với trí tuệ thuần khiết và cũng bởi sự phục tùng Guru và bằng sự truy vấn. ' Thế nào chúng hòa hợp được?

Đ: *Iswaro Gururatmeti – Iswara*, Guru và Chân Ngã giống hệt nhau. Vì thế khi mà cảm giác nhị nguyên còn tồn tại trong bạn, bạn tìm kiếm một Guru, nghĩ rằng anh ấy khác với bạn. Tuy nhiên, anh ấy dạy bạn sự thật và bạn có được tri kiến sâu sắc.

Người ban tri thức tối cao về Chân Ngã cho linh hồn bằng cách làm cho nó đối mặt với Chân Ngã, một mình Guru là tối cao, được các nhà hiền triết ca tụng là hình thức của Thượng đế, cũng là Chân Ngã. Bám chặt vào anh ta. Bằng cách tiếp cận Guru và phục vụ ông ấy một cách tận tâm, nhờ ân điển của anh ta, người đệ tử nhận thức được nguyên nhân của sinh tử và khổ đau. Sau đó biết rằng những điều này là do một người đi lạc khỏi Chân Ngã, đó là tốt nhất hãy an trú một cách vững chắc như là Chân Ngã.

Mặc dù một số người đã bao dung và kiên định đi theo con đường dẫn đến sự cứu rỗi đôi khi có thể đi chệch hướng khỏi con đường Vệ Đà hoặc do lãng quên hoặc do một số lý do khác, hãy biết rằng họ không nên đi ngược lại lời nói của Guru bất cứ lúc nào. Những nhà hiền triết đã nói chắc chắn rằng nếu một người làm điều gì sai trái với Thượng Đế, điều đó có thể được sửa chữa bởi Guru, nhưng một điều làm sai trái đối với Guru không thể được sửa chữa bởi Thượng Đế. Đối với một người, do tình yêu hiếm hoi, mãnh liệt và dồi dào, đã trọn vẹn niềm tin vào cái nhìn ân điển do Guru ban tặng, sẽ không có đau khổ và anh ấy sẽ sống trên thế giới này giống như Puruhuta [một cái tên khác của Indra, vua của các vị thần]. Yên bình, thứ mà tất cả mọi người đều mong muốn, không thể có được đạt được bằng bất kỳ cách nào, bởi bất kỳ ai, bất kỳ lúc nào hoặc ở bất kỳ nơi nào, trừ khi sự tĩnh lặng của tâm trí có được nhờ ân điển của Sadguru. Do đó hãy luôn tìm kiếm ân điển đó với một cách nhất tâm.

H: Có những đệ tử của Bhagavan đã có ân điển của ngài và giác ngộ mà không gặp bất kỳ khó khăn đáng kể nào. Tôi cũng muốn có ân điển. Là một người phụ nữ và sống ở một khoảng cách xa, tôi không thể đồng hành cùng Maharshi dưới thánh quang của ngài nhiều thời gian như tôi muốn và không thường xuyên được. Có thể tôi sẽ không thể trở lại. Tôi cầu xin ân điển của Bhagavan. Khi tôi trở lại nơi ở của mình, tôi muốn ghi nhớ Bhavagan. Cầu mong Bhagavan vui lòng thỏa mãn lời cầu nguyện của tôi.

Đ: Bạn sắp đi đâu? Bạn sẽ không đi đâu cả. Thậm chí giả sử bạn là cơ thể, cơ thể của bạn có đi từ Lucknow đến Tiruvannamalai sao? Bạn chỉ cần ngồi trong xe và chiếc xe vận chuyển rồi người bạn đã được di chuyển đi. Và cuối cùng bạn nói rằng bạn đã đến đây. Sự thực thì bạn không phải là cơ thể. Chân Ngã vốn không chuyển động, thế giới di chuyển bên trong nó. Bạn vốn là những gì bạn là. Không có gì thay đổi trong bạn.

Vì vậy, sau đó, ngay cả nó có vẻ như bạn khởi hành từ đây, đến nơi đó, thì sự thực bạn vẫn ở đây và ở đó và ở khắp mọi nơi. Những khung cảnh này có thể thay đổi. Còn ẩn điển vẫn luôn ở trong bạn. Nếu nó chỉ là một thứ bên ngoài thì nó là vô dụng. Ân điển là Chân Ngã. Bạn không bao giờ nằm ngoài sự hoạt động của nó. Ân điển luôn ở đó.

H: Ý tôi là khi tôi nhớ đến hình dáng của ngài, tâm trí tôi sẽ được củng cố và cần có sự phản hồi đến từ phía ngài nữa. Tôi không nên phó mặc mọi thứ cho sự nỗ lực cá nhân của mình mà xét cho cùng thì nó vẫn yếu đuối lắm.

Đ: Ân điển là Chân Ngã. Tôi đã nói rồi, nếu bạn nhớ Bhagavan, bạn được thúc đẩy làm như vậy bởi Chân Ngã. Không phải là ân điển đã ở đó rồi sao? Có khoảnh khắc nào mà ân điển không vận hành trong bạn không? Sự tưởng nhớ của bạn là tiền thân của ân điển. Đó là sự phản hồi, đó là kích thích, đó là Chân Ngã và đó là ân điển. Không cần phải lo lắng.

H: Tôi có thể kết hợp sự trợ giúp từ bên ngoài và nỗ lực của riêng tôi đến được sự thật sâu sắc hơn về chân tánh của mình không?

Đ: Chính cái thực tế rằng bạn đang bắt đầu nhiệm vụ tìm lại Chân Ngã cũng là một biểu hiện của ân điển thiêng liêng. Nó tràn đầy sức sống trong Trái Tim, trong nội tại, trong cái Ngã đích thực. Nó thu hút bạn từ bên trong. Bạn phải cố gắng đi vào từ bên ngoài. Nỗ lực của bạn là một nhiệm vụ nghiêm túc, chuyển động sâu bên trong là ân điển. Đó là lý do tại sao tôi nói rằng không có sự tìm kiếm đích thực mà không có ân điển, cũng không có ân điển hoạt động cho người không tìm kiếm Chân Ngã. Cả hai đều cần thiết.

H: Ta cần thiết phải có Guru trong bao lâu để nhận thức Chân Ngã?

Đ: Guru là cần thiết miễn là còn thiếu hiểu biết. Sự ngu dốt là do cái tôi tự đặt ra nhưng giới hạn sai lầm. Chúa ơi, trên được tôn thờ, ban cho sự kiên định trong lòng sùng kính dẫn đến đầu hàng. Khi người sùng đạo quy hàng, Thượng Đế bày tỏ lòng thương xót của mình bằng cách hiển lộ ra là Guru. Guru, nếu không, Thượng đế, hướng dẫn người sùng đạo, nói rằng Chúa ở bên trong và ngài không khác với cái tôi. Điều này dẫn đến sự hướng nội của tâm trí và cuối cùng là nhận ra.

H: Nếu ân điển là quan trọng như vậy, thì vai trò của nỗ lực cá nhân là gì?

Đ: Nỗ lực là cần thiết cho đến trạng thái thực ngộ. Ngay cả sau đó Chân Ngã phải trở nên hiển nhiên một cách tự nhiên, nếu không thì hạnh phúc sẽ không được hoàn chỉnh. Để đạt được trạng thái tự nhiên đó, cần phải có nỗ lực dưới hình thức này hay hình thức khác. Có một trạng thái nằm ngoài sự nỗ lực hay bất nỗ lực của chúng ta. Trước khi đạt tới trạng thái đó thì sự nỗ lực là cần thiết. Sau khi nếm trải niềm hạnh phúc ấy, dù chỉ một lần thôi, người ta sẽ cố gắng tái đắc lại nó. **Một khi đã từng trải qua niềm hạnh phúc an bình, không ai muốn thoát ra khỏi nó hoặc tham gia vào bất kỳ một hoạt động nào khác.**

H: Ân điển thiêng liêng có cần thiết cho việc đạt được giác ngộ không, hay những nỗ lực trung thực của cá nhân có thể tự mình dẫn đến trạng thái siêu thoát khỏi sinh tử?

Đ: Ân điển thiêng liêng là thiết yếu để chứng ngộ. Nó dẫn một người đến với sự thực chứng Thượng Đế. Nhưng ân điển như vậy chỉ được bạn cho một người tín đồ thật tâm hoặc một yogi. Nó chỉ được trao cho những người đã nỗ lực và không ngừng trên con đường hướng tới tự do.

H: Khoảng cách có ảnh hưởng gì đến ân điển không?

Đ: Thời gian và không gian ở bên trong chúng ta. Bạn luôn ở trong Chân Ngã của bạn. Thời gian và không gian có thể ảnh hưởng đến nó được sao?

H: Trên radio những người ở gần sẽ nghe thấy sớm hơn. Bạn là người theo đạo Hindu, chúng tôi là người Mỹ. Liệu nó có bất kỳ sự khác biệt nào không?

Đ: Không.

H: Ngay cả những suy nghĩ cũng bị người khác đọc được.

Đ: Điều đó cho thấy tất cả đều là một.

H: Bhagavan có đồng cảm với chúng tôi và thể hiện ân điển không?

Đ: Bạn đang ngập trong nước sâu tới cổ nhưng vẫn khóc đòi có nước. Điều này giống như rằng một người tại chỗ nước ngập sâu tới cổ nhưng vẫn cảm thấy khát, hoặc một con cá trong nước cảm thấy khát, hoặc nước cảm thấy khát. Ân điển vẫn luôn ở đó. Khi không có ân điển của Guru, buông xả không phải là thứ có thể đắc được, chứng ngộ chân lý cũng vậy, tự tánh trong Chân Ngã cũng thế. Nhưng tu tập cũng cần thiết. Duy trì trong Chân Ngã bằng nỗ lực cá nhân giống như việc huấn luyện một con bò mộng bị nhốt trong chuồng của nó bằng cách dụ dỗ nó với cỏ thơm và ngăn nó đi lạc.

H: Gần đây tôi đã bắt gặp một bài hát tiếng Tamil trong đó tác giả than thở rằng anh ấy không giống như con khỉ con ngoan cường có thể bám trụ với mẹ của nó một cách chặt chẽ, mà giống như một con mèo con đang được mẹ ngoạm vào gáy và mang theo. Tác giả vì vậy cầu nguyện để Thượng Đế chăm sóc anh ta. Trường hợp của tôi cũng giống hệt như vậy. Xin Bhagavan hãy rủ lòng thương tôi. Hãy gi lấy cổ tôi và giữ cho tôi không bị ngã và bị thương.

Đ: Đó là điều không thể. Sự nỗ lực của bạn và sự giúp đỡ của Guru cả hai đều cần thiết.

H: Phải mất bao lâu để một người có được ân điển của Guru?

Đ: Tại sao bạn muốn biết?

H: Để cho có tôi hy vọng.

Đ: Ngay cả một mong muốn như vậy cũng là một trở ngại. Chân Ngã luôn ở đó, nếu nó không ở đó thì sẽ không có gì hết. Hãy là chính mình và những mong muốn và nghi ngờ sẽ biến mất . Ân điển là đầu, giữa và cuối. Ân điển là Chân Ngã. Bởi vì có sự đồng nhất sai lầm của Tự Ngã với cơ thể mà Guru là được coi là một cơ thể. Nhưng từ cái nhìn của Guru, Guru là chỉ Chân Ngã. Chân Ngã là duy nhất và Guru nói với bạn rằng duy chỉ Chân Ngã tồn tại. Sau đó không phải là Chân Ngã chính là Guru của bạn sao? Ân điển có thể đến từ nơi nào khác chứ? Đó là từ một mình Chân Ngã. Biểu hiện của Chân Ngã là một biểu hiện của ân điển và ngược lại. Tất cả những nghi ngờ này nảy sinh bởi vì quan điểm sai lầm và hậu quả là người ta kỳ vọng vào những thứ ngoại vật đến giúp chính mình. Không có gì ở bên ngoài đối với Chân Ngã.

Sự tĩnh lặng và sat-sanga

Mặc dù Sri Ramana rất vui lòng khi đưa ra những lời dạy bằng ngôn từ của mình cho bất cứ ai yêu cầu,nhưng ông ấy thường chỉ ra rằng những lời dạy tĩnh lặng trực tiếp hơn và mạnh mẽ hơn. Những ”giáo lý yên lặng’ ‘bao gồm một sức mạnh tâm linh dường như phát ra từ hình tướng của ông, một lực lượng mạnh mẽ đến mức ông coi nó là khía cạnh trực tiếp và quan trọng nhất của giáo lý của ông. Thay vì đưa ra những hướng dẫn bằng lời nói về cách kiểm soát tâm trí, ông ấy dễ dàng phát ra một sức mạnh thầm lặng tự động làm yên lặng tâm trí của tất cả mọi người trong vùng lân cận của mình. Những người đã hòa hợp với lực này thuật lại rằng họ đã trải nghiệm nó như một trạng thái bình an và hạnh phúc bên trong; với một số môn đồ cao cấp, nó thậm chí còn tạo ra một kinh nghiệm về Chân Ngã.

Phương pháp giảng dạy này có truyền thống lâu đời ở Ấn Độ, người thuyết pháp nổi tiếng nhất là Dakshinamurti, một biểu lộ của thần Siva, người đã đưa bốn nhà hiền triết uyên bác đến trải nghiệm về Chân Ngã thông qua sức mạnh của sự tĩnh lặng của mình. Sri Ramana thường xuyên nói về Dakshinamurti với sự tán thành tuyệt vời và tên tuổi của ông ấy nổi lên trong nhiều của các cuộc trò chuyện trong chương này. Dòng sức mạnh này từ Guru có thể được nhận bởi bất kỳ ai có sự chú tâm tập trung vào Chân Ngã hoặc hình thức của Guru; khoảng cách không cản trở hiệu quả của nó. Sự chú tâm này thường được gọi là satsanga, có nghĩa đen là “liên kết với hiện hữu”. Sri Ramana hết lòng khuyến khích thực hành điều này và thường xuyên nói rằng nó là cách hiệu quả nhất để mang lại trải nghiệm trực tiếp về Chân Ngã. Theo truyền thống, nó cần đến sự hiện diện vật lý của một người đã nhận ra Chân Ngã, nhưng Sri Ramana đã cho nó một định nghĩa với phạm vi rộng lớn hơn nhiều. Ông nói rằng yếu tố quan trọng nhất trong sat-sanga là sự kết nối tinh thần với Guru; sat-sanga không chỉ diễn ra trong sự hiện diện của Guru mà bất cứ khi nào và bất cứ nơi nào người ta nghĩ về ông ấy. Đoạn trích dẫn sau đây cho thấy sức mạnh của satsanga. Nó bao gồm năm câu thơ tiếng Phạn mà Sri Ramana nhắc đến vào nhiều thời điểm khác nhau. Ông ấy rất ấn tượng bởi nội dung của chúng nên ông đã dịch chúng sang tiếng Tamil và đưa chúng vào cuốn Ulladu Narpadu Anubandham, một trong những tác phẩm của chính ông viết về chân tướng của thực tại.

1. Sat-sanga sẽ gỡ bỏ sự liên kết với các đối tượng của thế gian. Khi sự liên kết thế gian đó bị loại bỏ, chấp trước hoặc khuynh hướng của tâm trí sẽ bị phá hủy. Những người không có sự ràng buộc về tinh thần sẽ suy diệt ở trong cái bất động. Do đó họ đạt được jivan mukti [giải thoát]. Hãy trân trọng sự liên kết của họ.

2.Trạng thái tối cao được ca ngợi và sẽ đắc được ở đây trong cuộc sống này bởi truy vấn rõ ràng, trạng thái nảy sinh trong Trái Tim khi có sự liên kết với một Sadhu [một người cao quý, hoặc một người đã nhận ra Chân Ngã], nó không thể đạt được bằng cách lắng nghe các nhà thuyết giáo, bằng cách nghiên cứu và tìm hiểu ý nghĩa của kinh sách, bằng những việc làm đức hạnh hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào khác.

3.Nếu một người có được mối liên kết với Sadhu, thì tất cả những quan niệm tôn giáo các đầu còn hữu ích gì nữa? Khi mà gió mát phương nam đang thổi tuyệt vời, thì có ích gì khi giữ một cái quạt giấy?

4.Sức nóng sẽ được xóa bỏ bởi mặt trăng mát mẻ, sự nghèo đói sẽ được xóa bỏ bởi 'ước nguyện thần thụ' và tội lỗi rửa sạch bởi sông Hằng. Nhưng biết rằng tất cả những thứ này, khi khởi đầu bằng sức nóng, sẽ bị loại bỏ chỉ bằng ánh mắt của những sadhu bất phàm.

5. Những nơi tắm linh thiêng, cấu thành từ nước và linh ảnh của các vị thần, được làm bằng đá và đất, không thể so sánh với những linh hồn vĩ đại đó [mahatmas]. A, thật là kỳ diệu! Ở nơi gột rửa tội lỗi linh thiêng và các vị thần ban cho tâm trí thanh tịnh sau vô số ngày, trong khi sự tinh khiết như vậy được ban tặng ngay lập tức cho mọi người ngay chỉ với mục quang của những sadhu.

H: Tại sao Bhagavan không đi thuyết pháp chân lý cho đại chúng?

Đ: Làm thế nào mà bạn biết tôi đang không làm điều đó? Việc thuyết pháp phải bao gồm gắn một nơi chốn và những người bị thu hút xung quanh sao? Thuyết pháp chỉ đơn giản là sự truyền đạt tri thức; nó thực sự chỉ có thể được thực hiện trong im lặng. Bạn nghĩ gì về một người nghe thuyết pháp một giờ rồi biến mất mà không bị ấn tượng gì cả , không có thay đổi gì trong cuộc sống của mình? Hãy so sánh anh ta với một người ngồi trong sự hiện diện thần thánh và rời đi sau một thời gian thì cách nhìn của người đó về cuộc sống hoàn toàn thay đổi. Cái nào tốt hơn, thuyết giảng ầm ĩ mà không có ảnh hưởng gì hay để ngồi im lặng truyền đi một nguồn lực nội tại?

Một lần nữa, ngôn từ phát sinh như thế nào? Đầu tiên là có tri thức trừu tượng. Từ đó nảy sinh ra bản ngã, từ đó nảy sinh ra suy nghĩ, và suy nghĩ tạo đến lời nói. Vì vậy, ngôn từ là cháu chắt của cái nguồn nguyên thủy. Nếu từ đó có thể tạo ra tác động, hãy thử nghĩ xem, thuyết pháp qua sự tĩnh lặng phải mạnh mẽ hơn biết bao.

H: Làm thế nào mà sự tĩnh lặng có thể có sức mạnh như vậy?

Đ: Một người đã chứng ngộ sẽ phát ra những làn sóng ảnh hưởng tâm linh lôi kéo nhiều người về phía mình. Tuy nhiên, anh ta có thể ngồi trong một hang động và duy trì sự im lặng hoàn toàn. Chúng ta có thể nghe các thuyết giảng về sự thật và đi ra ngoài tìm kiếm nhưng gần như không thể nắm bắt được đối tượng, nhưng một khi tiếp xúc với một người đã chứng ngộ, mặc dù anh ta không nói gì, cũng giúp ta có được cảm giác nắm bắt được nó. Anh ấy không bao giờ cần phải ra ngoài giữa nơi công cộng. Nếu cần, anh ta có thể sử dụng những người khác làm trung gian. Guru là người ban cho sự tĩnh lặng, người hé lộ ánh sáng của Tri Thức tự biết mình như thực tánh. Khi đôi mắt của Guru đã nhìn vào đôi mắt của đệ tử thì mọi ngôn từ đều vô ích.

H: Bhagavan có điểm đạo cho người khác không?

Đ: Mouna [sự im lặng] chính là sự điểm đạo tốt nhất và mạnh nhất. Điều đó đã từng được thực hành bởi Sri Dakshinamurti. Điểm đạo bằng cách chạm, nhìn, v.v., tất cả

chúng là ở một cấp độ thấp hơn. Điểm đạo bằng sự tĩnh lặng thay đổi trái tim của tất cả mọi người. Dakshinamurti quan sát thấy sự tĩnh lặng khi các đệ tử đến gần ông. Đó là hình thức điểm đạo cao nhất. Nó bao trùm các hình thức khác. Phải có mối quan hệ chủ thể-đối tượng được thiết lập trong các hình thức điểm đạo khác. Đầu tiên chủ thể phải bộc phát ra và sau đó đến đối tượng. Nếu không có người kia thì người còn lại có thể nghe, nhìn, hay động chạm sao? Điểm đạo tĩnh lặng là hoàn hảo nhất; nó bao gồm nhìn, chạm và giảng dạy. Nó sẽ thanh lọc cá nhân theo mọi cách và gắn kết anh ta vào trong thực tại.

H: Swami Vivekananda nói rằng một Guru tâm linh có thể chuyển hóa một lượng tâm linh lớn tới người đệ tử.

Đ: Tâm linh nó có thực chất để chuyển hóa sang sao? Chuyển hóa chỉ có nghĩa rằng loại bỏ đi cái cảm giác ta là người đệ tử (của để tử). Các bậc thầy làm điều đó. Không phải người ta lúc đầu là một cái gì đó rồi đến lúc sau lại biến chất sau này thành một thứ khác.

H: Ân điển không phải là một món quà từ Guru sao?

Đ: Thượng đế, ân điển và Guru đều đồng nghĩa và cũng là vĩnh hằng và nội tại. Chân Ngã không phải đã ở bên trong rồi sao? Có phải là do Guru ban tặng nó bằng mục quang của anh ấy? Nếu một Guru nghĩ như vậy, người đó không xứng đáng với cái tên đó. Các cuốn sách nói rằng có rất nhiều loại điểm đạo, điểm đạo bằng tay, bằng xúc giác, bằng mắt, v.v. Họ cũng nói rằng Guru tạo ra một số nghi thức với lửa, nước, *japa* hoặc thần chú và gọi những màn trình diễn tuyệt vời như vậy là điểm đạo, như thể là người đệ tử chỉ trở nên chín muồi sau khi thực hiện các quy trình bởi Guru.

Nếu ta cố truy tìm cái cá nhân tính, ta sẽ không thể tìm thấy nó ở đâu cả. Điều đó chính là Guru. Dakshinamurti đã làm như vậy. Ông ấy đã làm gì? Ông ấy im lặng khi các môn đồ xuất hiện trước mặt mình. Ông ấy chỉ duy trì im lặng và rồi sự nghi hoặc của các môn đệ đã bị xóa tan, có nghĩa là họ đã mất đi danh tính cá nhân của họ. Đó là *jnana* (tri thức) và không phải tất cả các thuyết giáo dài dòng thường nhắc đến. Tĩnh lặng là hình thức làm việc hiệu quả nhất. Dù các kinh điển có thể mênh mông và hùng hồn đến đâu, chúng cũng vẫn có thể thất bại vô tác dụng. Guru là sự tĩnh lặng và yên bình siêu nhiên hơn tất cả mọi thứ khác. Sự tĩnh lặng của anh ấy rộng lớn hơn và hùng hồn hơn tất cả các kinh sách gộp lại với nhau. Những câu hỏi này phát sinh bởi vì cảm giác rằng ta đã ở đây quá lâu, đã nghe rất nhiều, cố gắng quá sức, mà ta không thu được gì. Cái vận hành nội tại bên trong ta không quá rõ ràng. Nhưng trên thực tế, Guru luôn ở trong bạn.

H: Sự tĩnh lặng của Guru có thể thực sự mang lại trạng thái nhận thức tâm linh cao cấp hơn không?

Đ: Có một câu chuyện cổ chứng tỏ sức mạnh của sự tĩnh lặng của Guru. Tattvaraya đã sáng tác một bharani, một loại thơ sáng tác ở Tamil, để vinh danh Guru Swarupananda của ông, và đã triệu tập một nhóm gồm những người ham học hỏi để nghe tác phẩm và đánh giá nó. Những kẻ phá hoại đưa ra ý kiến phản đối rằng một bharani chỉ là

được sáng tác để vinh danh những anh hùng vĩ đại có khả năng giết chết hàng nghìn con voi trong trận chiến và nó không phải là để tạo ra tôn sùng một tu sĩ khổ hạnh. Sau đó, tác giả nói: "Tất cả chúng ta hãy hãy đến gặp Guru của tôi và chúng ta sẽ giải quyết vấn đề này ở đó." Họ đến gặp Guru và, sau khi tất cả họ đã ngồi vào chỗ của mình, tác giả nói với Guru của mình mục đích của chuyến thăm của họ. Guru ngồi im lặng và tất cả những người khác cũng ở trong sự tĩnh lặng. Cả ngày trôi qua, đêm đã đến, lại qua một số ngày và đêm nữa, nhưng tất cả đều ngồi im lặng ở đó, không có suy nghĩ nào xảy ra với bất kỳ ai trong số họ và không ai nghĩ hoặc hỏi tại sao họ đến đó đây. Sau ba hoặc bốn ngày như thế này, Guru đã hoạt động tâm trí của mình một chút, và mọi người đã tập hợp ngay lập tức lấy lại hoạt động suy nghĩ của họ. Sau đó, họ tuyên bố, "Chinh phục một nghìn con voi không là gì cả khi so với sức mạnh của vị Guru đã chinh phục được những con voi lụn bại là bản ngã của chúng ta ở đây của vị Guru . Vì vậy, chắc chắn ngài ấy xứng đáng nhận được bharani trong sự vinh danh!"

H: Cái sức mạnh tĩnh lặng này hoạt động như thế nào?

Đ: Ngôn ngữ chỉ là phương tiện để truyền đạt suy nghĩ của một người sang cái khác. Nó chỉ được gọi ra sau khi ý nghĩ nảy sinh. Suy nghĩ khác nảy sinh sau khi cái ngã niệm trỗi dậy và vì vậy ý nghĩ cái tôi là gốc rễ của tất cả các cuộc đối thoại. Khi một người duy trì không suy nghĩ, họ sẽ hiểu những khác bằng ngôn ngữ phổ quát của sự tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng vẫn luôn luôn lên tiếng. Nó là một dòng chảy thường hằng của ngôn ngữ mà thường bị ngắt quãng bởi những lời nói. Những từ tôi đang nói đang cản trở cái ngôn ngữ tĩnh lặng đó. Ví dụ, một dòng điện chạy trong dây dẫn. Khi có một vật cản trở, nó phát sáng như với một bóng đèn hoặc quay vòng tròn với một cái quạt. Trong dây nó vẫn còn dưới dạng năng lượng điện. Tương tự, im lặng là dòng chảy vĩnh hằng của ngôn ngữ, bị ngôn từ lời nói cản trở. Người ta không thể thấu biết dù có những cuộc đối thoại nhiều năm trời nhưng đã biết ngay tức thì trong sự tĩnh lặng, hoặc trước sự tĩnh lặng. Dakshinamurti và bốn đệ tử của ông là một ví dụ điển hình cho điều này. Đây là ngôn ngữ cao nhất và hiệu quả nhất.

H: Bhagavan nói, "Sự ảnh hưởng một jnani đối với tín đồ âm thầm đến trong sự tĩnh lặng." Bhagavan cũng nói, "Tiếp xúc với những người vĩ đại [mahatmas] là một phương tiện hữu hiệu để nhận ra con người thật của mình".

Đ: Đúng. Có gì mâu thuẫn sao? Jnani, những người vĩ đại, mahatmas – bạn có phân biệt được giữa họ không?

H: Không.

Đ: Tiếp xúc với họ là tốt. Họ sẽ làm việc thông qua sự im lặng. Qua lời nói thì sức mạnh của họ bị giảm sút. Sự tĩnh lặng là thứ mạnh mẽ nhất. Phát ngôn thuyết giảng là luôn luôn kém hơn sự im lặng, vì vậy sự liên hệ tinh thần với họ là tốt nhất.

H: Sức mãnh tĩnh lặng có được lưu lại ngay cả sau khi cơ thể của jnani tan rã không hay nó chỉ có chừng nào anh ấy còn bằng xương bằng thịt?

Đ: Guru không phải là hình thức vật chất. Vì vậy, mối liên hệ sẽ vẫn còn sau khi hình dạng vật chất của Guru biến mất. Người ta có thể đi đến một Guru khác sau khi Guru của họ qua đời, nhưng tất cả các Guru là một và không ai trong số họ là hình thức mà bạn đang thấy. Sự liên kết tinh thần luôn là tốt nhất.

H: Hoạt động của ân điển có phải là do tâm trí của Guru đang tác động trên tâm trí của đệ tử hay nó là một cách thức nào khác?

Đ: Hình thức ân điển cao nhất là sự tĩnh lặng. Nó cũng là cao nhất thuyết pháp cao nhất.

H: Vivekananda cũng đã nói rằng tĩnh lặng là hình thức cầu nguyện âm lượng lớn nhất.

Đ: Điều đó đúng với sự tĩnh lặng của một người tìm kiếm tâm linh. Sự tĩnh lặng của Guru là sự thuyết pháp *(upadesa)* lớn tiếng nhất. Nó cũng là ân điển ở dạng cao nhất của nó. Tất cả các sự điểm đạo đều có nguồn gốc từ tĩnh lặng, và do đó nó chỉ là thứ yếu. Tĩnh lặng là hình thức nguyên thủy. Nếu Guru im lặng, tâm trí của người môn đồ được thanh lọc bởi chính nó.

H: Bản thân sự im lặng của Sri Bhagavan đã là một lực cực kỳ mạnh mẽ. Nó mang lại một sự yên bình nhất định trong tâm trí chúng tôi.

Đ: Im lặng là bài thuyết giảng không bao giờ kết thúc. Lời nói cản trở lời ngôn ngữ của sự tĩnh lặng. Trong im lặng, người ta tiếp xúc mật thiết với mọi thứ xung quanh. Sự im lặng của Dakshinamurti đã xóa bỏ những nghi hoặc của bốn nhà hiền triết. *Mouna vyakhya prakatita tattvam* có nghĩa là chân lý được giải thích bằng sự tĩnh lặng. Tĩnh lặng được cho là sự bộc bạch. Tĩnh lặng là mạnh mẽ như vậy. Đối với lời nói, các cơ quan của việc phát âm là cần thiết và chúng triển khai ra ngôn từ. Nhưng ngôn ngữ kia của sự tĩnh lặng thậm chí còn nằm ngoài sự suy nghĩ. Tóm lại nó là ngôn ngữ siêu việt hoặc ngôn ngữ không thành lời.

H: Tất cả mọi người có thể hưởng lợi từ sự tĩnh lặng này không?

Đ: Tĩnh lặng là thuyết pháp chân chính. Nó là thuyết pháp hoàn hảo. Nó phù hợp chỉ dành cho người tìm kiếm tâm linh cao cấp nhất. Những người khác không thể rút ra đầy đủ cảm hứng từ nó. Do đó họ yêu cầu ngôn từ để diễn giải chân lý. Nhưng chân lý nằm ngoài ngôn từ. Nó không chấp nhận sự diễn giải nào cả. Tất cả ngôn từ có thể làm là chỉ ra nó.

H: Người ta nói rằng một cái nhìn của một mahatma là đủ, rằng các thần tượng, các cuộc hành hương, v.v., không thể hiệu quả được như vậy. Tôi đã ở đây được hơn ba tháng, nhưng tôi không biết mình đã được hưởng lợi như thế nào khi Maharshi nhìn tôi.

Đ: Cái nhìn có tác dụng thanh lọc. Thanh lọc không thể được hình dung. Giống như một cục than mất nhiều thời gian để đốt cháy, một mẩu than mất thời gian ngắn hơn,

và một lượng thuốc súng thì ngay lập tức bắt lửa, tùy theo trình độ của một người sẽ hưởng lợi khác nhau từ cái nhìn của những mahatma. Ngọn lửa của trí tuệ thiêu hủy mọi hành động. Trí tuệ có được bằng cách liên hệ với các bậc thông thái hay đúng hơn là ở trong bầu không khí tinh thần của họ.

H: Sự tĩnh lặng của Guru có thể mang lại sự chứng ngộ không nếu người đệ tử không nỗ lực?

Đ: Ở gần một bậc thầy vĩ đại, các khuynh hướng của tâm trí *(vanasa*) không còn là hoạt động, tâm trí trở nên tĩnh lặng và kết quả là nhập định. Vì vậy, đệ tử có được tri thức thực sự và kinh nghiệm phù hợp với sự hiện diện của bậc thầy. Để duy trì sự vững chắc trong trạng thái đó, cần phải có những nỗ lực hơn nữa. Cuối cùng, người đệ tử sẽ biết đâu là con người thật của mình và như vậy sẽ được giải thoát ngay cả khi còn sống.

H: Nếu việc tìm kiếm phải được thực hiện bên trong, thì liệu có cần thiết phải ở gần gũi Đạo Sư của mình?

Đ: Cần phải như vậy cho đến khi mọi nghi hoặc chấm dứt.

H: Tôi không thể tự mình tập trung. Tôi đang tìm kiếm một lực lượng để giúp tôi.

Đ: Vâng, đó gọi là ân điển. Cá nhân chúng ta không có khả năng vì tâm trí yếu đuối. Ân điển là cần thiết. Sadhu seva [phục vụ một sadhu] sẽ mang lại điều đó. Tuy nhiên, không có gì mới để đắc được. Cũng như một kẻ yếu chịu sự điều khiển của kẻ mạnh hơn, tâm trí yếu đuối của một người dễ dàng bị kiểm soát khi có sự hiện diện của những Sadhu có tâm trí mạnh mẽ. Đó chính là ân điển; Không có gì khác cả.

H: Có cần thiết phải phục vụ Guru về mặt thể chất không?

Đ:Các kinh sư nói rằng một người phải phục vụ một Guru trong mười hai năm trong để đạt được chứng ngộ Chân Ngã. Guru làm gì? Anh ấy có giao nó cho đệ tử? Không phải là cái Chân Ngã vốn đã luôn luôn được nhận ra sao? Cái niềm tin phổ biến này có nghĩa là gì? Con người luôn là Chân Ngã và anh ấy không biết điều đó. Thay vào đó, anh ta nhầm lẫn nó với những thứ không phải Tự Ngã như thân thể, v.v … Sự nhầm lẫn như vậy là do vô minh. Nếu sự vô minh bị xóa sổ sự nhầm lẫn sẽ không còn tồn tại và trithức thực sự sẽ mở ra. Bằng cách tiếp xúc với các thánh hiền đã giác ngộ, người ta dần dần mất đi sự vô minh cho đến khi nó bị loại bỏ hoàn toàn. Các Chân Ngã vĩnh hằng từ đó được hiển lộ.

H: Ngài nói rằng sự liên kết với [sat-sanga] người hiền triết và cung phụng họ là việc cần thiết với các môn đồ.

Đ:Đúng vậy, điều đầu tiên thực sự có nghĩa là liên kết với *sat* hay sự tồn tại tuyệt đối, nhưng vì rất ít người có thể làm được điều đó, họ phải làm tốt điều thứ hai là liên kết với *sat* được biểu lộ, nghĩa là, Guru. Kết hợp với các nhà hiền triết nên được thực hiện

bởi vì những suy nghĩ rất bền bỉ. Nhà hiền triết đã vượt qua tâm trí và trú trong sự yên bình. Ở gần anh ấy giúp tạo ra tình trạng này đối với những người khác, nếu không thì không có ý nghĩa gì khi tìm kiếm sự đồng hành của anh ta. Guru cung cấp sức mạnh cần thiết cho việc này, mà những người khác không thể thấy được.Sự phục vụ Guru chủ yếu là để tuân theo Chân Ngã, nhưng nó cũng bao gồm việc chăm lo nơi ở và thân thể của Guru được thoải mái . Liên kết với Guru cũng là cần thiết, nhưng nó có nghĩa là liên hệ về mặt tâm linh. Nếu người đệ tử tìm ra Guru bên trong mình thì dù anh ta đi đâu cũng không quan trọng. Ở lại đây hay ở nơi khác phải được hiểu là tương tự nhau và có tác dụng như nhau.

H: Nghề của tôi đòi hỏi tôi phải ở gần nơi làm việc, tôi không thể ở lại vùng lân cận của các sadhu. Tôi có thể chứng ngộ ngay cả trong trường hợp không có sự hiện diện của *sat-sanga* không?

Đ: *Sat* là *aham pratyaya saram*, Chân Ngã của mọi bản ngã. Sadhu là Chân Ngã của mọi bản ngã. Anh ấy là nội tại trong tất cả. Có ai còn lại được không không có Cái tôi? Không. Vì vậy, không ai rời xa *sat-sanga*.

H: Ở gần gũi với Guru có hữu ích không?

Đ: Ý bạn là sự gần gũi về mặt vật lý? Lợi ích của nó là gì? Cái tâm trí là vấn đề duy nhất. Tâm trí phải được liên hệ. Sat-sanga sẽ làm cho tâm trí chìm vào Trái Tim. Sự liên kết như vậy là cả về tinh thần và thể chất. Sự hiển thị vật lý của Guru đẩy tâm trí vào bên trong. Anh ấy cũng ở trong trái tim của người tìm kiếm và vì vậy anh ta thu hút tâm trí hướng nội vào bên trong Trái Tim.

H: Tất cả những gì tôi muốn biết là liệu *sat-sanga* có cần thiết hay không và liệu việc tôi đến đây có giúp ích được gì cho tôi hay không.

Đ: Đầu tiên bạn phải quyết định *sat-sanga* là gì. Nó có nghĩa là liên kết với *sat* hay thực tại. Một người biết hoặc đã nhận ra *sat* cũng là coi như *sat*. Sự liên kết như vậy với *sat* hoặc với một người biết *sat* là hoàn toàn cần thiết cho tất cả. Sankara đã nói rằng trong cả ba thế giới không có chiếc thuyền nào như *sat-sanga* để chở một người an toàn qua đại dương của sinh và tử. *Sat-sanga* có nghĩa là *sanga* [liên kết] với *sat*. *Sat* chỉ là Chân Ngã. Bởi vì người ta không hiểu Chân Ngã là *sat*, nên người ta tìm kiếm sự đồng hành cũng những thánh hiền đã chứng ngộ. Đó là satsanga. Khi thành tựu sự hướng nội. Sau đó, *sat* được hé lộ.

THIỀN ĐỊNH VÀ YOGA

Thiền tốt nhất là thiền có thể duy trì liền mạch trong cả ba trạng thái. Nó phải mãnh liệt đến mức không có chỗ cho suy nghĩ "Tôi đang thiền".

Khi ham muốn nhìn qua ảo ảnh của các giác quan giảm dần, và kết thúc sự hiểu biết khách quan của tâm trí, cái bản ngã hay bay nhảy, đã biết được ánh sáng nhẹ nhất và âm thanh vô thanh trong Trái Tim, đó là sức mạnh thực sự của yoga [yogashakti].

Sri Ramana khẳng định rằng nhận thức về cái ngã niệm là điều kiện tiên quyết để chứng ngộ Chân Ngã, nó đã đưa ông đến kết luận rằng tất cả thực hành tâm linh không kết hợp tính năng này đều là gián tiếp và không hiệu quả: Con đường này [chú ý đến cái tôi '] là con đường trực tiếp; tất cả những người khác là những cách gián tiếp. Con đường đầu tiên dẫn đến Chân Ngã, những con đường khác dẫn tới nơi khác. Và ngay cả khi những con đường đó có dẫn đến Chân Ngã thì đó chỉ là vì chúng dẫn đến khởi đầu của con đường đầu tiên, và nó đưa bạn tới mục tiêu. Vì thế, cuối cùng, những người khao khát tâm linh phải áp dụng con đường đầu tiên. Tại sao không làm như vậy ngay bây giờ? Tại sao lại lãng phí thời gian? '

Có nghĩa là, các kỹ thuật khác đôi khi có thể mang lại một trạng thái tĩnh lặng bên trong, trong đó tự chú ý hoặc tự nhận thức vô tình diễn ra, nhưng đó là một cách rất vòng vo để đạt được Chân Ngã. Sri Ramana khẳng định rằng các kỹ thuật khác chỉ có thể đưa một người đến nơi bắt đầu sự tự vấn ngã và vì vậy ông không bao giờ tán thành chúng trừ khi ông cảm thấy rằng những người hỏi cụ thể không thể hoặc không muốn áp dụng vấn ngã. Điều này được minh họa bởi một cuộc trò chuyện trong Sri Ramana Gita (một bộ sưu tập đầu tiên của câu hỏi và câu trả lời) trong đó Sri Ramana giải thích chi tiết tại sao vấn ngã là cách duy nhất để nhận ra Chân Ngã. Sau khi nghe cẩn thận lời giải thích của Sri Ramana, người hỏi vẫn không sẵn sàng chấp nhận rằng vấn ngã là con đường duy nhất dẫn đến Chân Ngã và vì vậy anh ta hỏi liệu có bất kỳ phương pháp nào khác mà Chân Ngã có thể được nhận ra. Sri Ramana trả lời: Người thiền định [về một đối tượng] và người thực hành vấn ngã có một mục tiêu giống nhau. Một người đạt được sự tĩnh lặng thông qua thiền định, người kia thông qua tri thức. Một người phấn đấu để đạt được thứ gì đó; người kia tìm kiếm người đang phấn đấu đó là ai. Cái người trước mất nhiều thời gian hơn, nhưng sau cùng cũng đạt được Chân Ngã. Không muốn làm lung lay niềm tin của một người đã biết xu hướng thiền chủ thể -đối tượng và, đã chắc chắn rằng anh ấy không sẵn sàng vấn ngã, Sri Ramana khuyến khích anh ta làm theo phương pháp đã chọn của mình bằng cách nói với anh ta rằng nó sẽ cho phép anh ta đạt được Chân Ngã. Trong quan điểm của Sri Ramana, thực hành bất cứ phương pháp nào cũng tốt hơn là không thực hành gì, vì các phương pháp đều có khả năng dẫn đến vấn ngã. Ông đã đưa ra nhiều câu trả lời tương tự khác cho những người khác với lý do tương tự. Những câu trả lời này, chỉ ra rằng các phương pháp không phải là vấn ngã hoặc quy hàng có thể dẫn đến chứng ngộ Chân Ngã, không nên được đánh giá theo hời hợt vì chúng chỉ được dành cho những người không bị thu hút bởi phương pháp vấn ngã và những người muốn thực hành theo ý mình. Khi ông nói chuyện với những người tín đồ khác, những người không bị hấp

dẫn tới cái mà ông gọi là "phương pháp gián tiếp", ông thường sẽ khẳng định lại rằng sự chú ý đến bản thân cuối cùng là không thể thiếu.

Mặc dù Sri Ramana mạnh mẽ bảo vệ quan điểm của mình về sự vấn ngã, nhưng ông không bao giờ nhấn mạnh rằng bất cứ ai thay đổi niềm tin của họ hoặc thực hành và nếu ông không thể thuyết phục những tín đồ của mình vấn ngã, ông ấy sẽ vui vẻ cho lời khuyên về các phương pháp khác. Bên trong các cuộc trò chuyện trong chương này, ông chủ yếu trả lời các câu hỏi từ những người sùng đạo muốn được tư vấn về các hình thức thiền thông thường (dbyana). Khi đưa ra lời khuyên này, ông thường định nghĩa thiền là tập trung vào một ý nghĩ để loại trừ tất cả những ý nghĩ khác, nhưng ông đôi khi cho nó một định nghĩa cao hơn bằng cách nói rằng giữ tâm cố định trong Chân Ngã là thiền định chân chính. Thực hành như vậy thực sự là một tên gọi khác của vấn ngã, như ông đã giải thích trong một trong những các tác phẩm đầu tay của ông, "Luôn giữ tâm trí cố định trong Chân Ngã một mình được gọi là vấn ngã, trong khi thiền là suy nghĩ rằng bản thân là *Brahman*."

H: Sự khác biệt giữa thiền định [*Dhyana*] và truy vấn (vichara) là gì?

Đ: Cả hai như nhau. Những người không thích hợp cho truy vấn phải thực hành thiền định. Trong thiền định, người khao khát tâm linh quên đi chính mình và thiền định "Tôi là *Brahman* " hoặc "Tôi là Siva" và bằng phương pháp này, chỉ giữ niệm về *Brahman* hoặc Siva. Điều này cuối cùng sẽ thành tựu với nhận thức tĩnh tại về *Brahman* hoặc Siva như hiện hữu. Sau đó anh ấy sẽ nhận ra rằng đây là bản thể thuần túy, tức là Chân Ngã. Người tham gia vào cuộc truy vấn bắt đầu bằng cách giữ và bằng cách tự hỏi bản thân "Tôi là ai?" cái tôi trở nên rõ ràng với anh ta. Tinh thần tưởng tượng bản thân là thực tại tối cao, điều đó tỏa sáng như tồn tại-ý thức-phúc lạc, là thiền định. Cố định tâm trí trong Chân Ngã để hạt giống ảo tưởng không thực sẽ chết đi là sự truy vấn. Bất cứ ai thiền định về Chân Ngã trong bất kỳ bhava [hình ảnh tinh thần] nào đạt được nó chỉ trong hình ảnh đó. Những người yên bình vẫn giữ tĩnh lặng mà không có bhava nào như vậy đạt được trạng thái cao quý và bất tận của *kaivalya*, trạng thái vô tướng của Chân Ngã.

H: Thiền định trực tiếp hơn truy vấn bởi vì cái thứ nhất nắm giữ sự thật trong khi cái thứ hai chọn lọc ra sự thật từ những cái không đúng sự thật.

Đ: Đối với người mới bắt đầu thì thiền về một hình tướng dễ dàng và hợp ý hơn. Thực hành nó sẽ dẫn đến tự vấn bản thân, bao gồm sàng lọc cái thực từ những cái không thực. Cứ cố bám vào sự thật có ích gì khi bạn còn đa tràn ngập các yếu tố đối kháng? Tự hỏi vấn ngã trực tiếp dẫn đến giác ngộ bằng cách loại bỏ các trở ngại khiến bạn nghĩ rằng Chân Ngã chưa được nhận ra. Thiền định khác nhau tùy theo mức độ thăng tiến của người tìm kiếm. Nếu một người phù hợp với nó, người ta có thể trực tiếp nắm giữ chủ thể của tư tưởng, và chủ thể tư tưởng sau đó sẽ tự động chìm vào nguồn của nó, ý thức thuần khiết. Nếu một người không thể trực tiếp bám vào chủ thể tư tưởng, người ta phải suy ngẫm về Thượng Đế và tất nhiên, cùng một cá nhân sẽ trở thành đủ tinh khiết để giữ chặt chủ thể tư tưởng và chìm vào trong sự hiện hữu tuyệt đối. Thiền chỉ có thể thực hiện được nếu bản ngã được duy trì. Có bản ngã và có đối tượng được

thiền quán. Do đó, phương pháp này là gián tiếp bởi vì Chân Ngã chỉ là một. Tìm kiếm bản ngã, là tìm nguồn gốc của nó, bản ngã biến mất. Những gì còn sót lại là Chân Ngã. Phương pháp này là trực tiếp.

H: Tôi không tìm thấy có cách nào để đi vào bên trong bằng phương pháp thiền định.

Đ: Chúng ta còn có thể ở đâu khác? Chính sự hiện hữu của ta là nó.

H: Dù là như vậy, chúng tôi vô minh không biết về nó.

Đ: Sự vô minh về cái gì, và sự vô minh là của ai? Nếu là vô minh không biết Chân Ngã vậy là có hai cái ngã sao?

H: Không có hai cái ngã. Nhưng ta không thể chối bỏ cảm giác mình bị giới hạn. Do có những giới hạn….

Đ: Giới hạn chỉ có ở trong tâm trí. Bạn có cảm thấy nó trong giấc ngủ sâu không? Bạn tồn tại trong giấc ngủ. Bạn không phủ nhận sự tồn tại của mình khi đó. Bản thể của bạn đang ở đây và bây giờ trong trạng thái tỉnh táo vẫn là như thế. Bây giờ bạn đang nói rằng có những hạn chế. Hiện tại điều đã xảy ra để có những sự khác biệt giữa hai trạng thái. Sự khác biệt là do tâm trí. Không có tâm trí trong giấc ngủ còn bây giờ thì có nó đang hoạt động. Chân Ngã thì vẫn tồn tại trong sự vắng mặt của tâm trí.

H: Mặc dù tôi có thể hiểu được nó, nhưng tôi vẫn không thể chứng ngộ.

Đ: Với thiền định, nó sẽ đến từ từ.

H:Thiền là với tâm trí. Làm thế nào nó có thể giết chết tâm trí để Chân Ngã được hé lộ?

Đ: Thiền là bám vào một ý nghĩ. Suy nghĩ duy nhất đó giữ tránh xa những suy nghĩ khác. Mất tập trung là một dấu hiệu của sự yếu kém của tâm trí. Bằng cách thiền định liên tục, nó có được sức mạnh, nghĩa là những tư tưởng đó mất đi để lại chỗ trống trong tâm trí. Cái sự mở rộng khoảng trống không có tư tưởng này là Chân Ngã. Tâm trí được thanh lọc trong Chân Ngã.

H: *Dhyana* [thiền] là gì?

Đ: Nó là bám trụ vào Chân Ngã và không tách rời khỏi chân tánh của mình và không có cảm giác rằng ta đang thiền.

H: Sự khác biệt giữa *Dhyana* (thiền) và *samadhi* (định) là gì?

Đ: *Dhyana* đạt được nhờ nỗ lực tinh thần có chủ ý. Trong *samadhi* không có nỗ lực như vậy.

H: Các yếu tố cần lưu ý trong thiền là gì?

Đ: Điều quan trọng đối với một người đã được thiết lập trong Chân Ngã của mình là thấy rằng anh ấy không được đi chệch hướng khỏi sự hướng nội đó một chút nào. Khi đã đi trật ra khỏi chân tánh của mình, anh ta có thể nhìn thấy trước mặt các hiệu ứng sáng, hoặc nghe thấy âm thanh bất thường, hoặc thấy các linh ảnh của các vị thần xuất hiện bên trong hoặc bên ngoài chính mình. Anh ta không nên bị lừa dối bởi những điều này mà quên đi chính mình.

H: Làm thế nào để thực hành thiền?

Đ: Thực sự mà nói, thiền là atmanishtha [cố định bản thân trong Chân Ngã]. Nhưng khi những suy nghĩ lướt qua tâm trí và một nỗ lực được thực hiện để loại bỏ chúng nỗ lực thường được gọi là thiền định. Atmanishtba là bản chất thực sự của bạn. Hãy là như chân tánh của mình. Đó là mục đích.

H: Nhưng những suy nghĩ luôn nảy sinh ra. Có phải nỗ lực khi thiền của chúng ta là chỉ nhằm loại bỏ những suy nghĩ đó?

Đ: Đúng vậy. Thiền chú vào một suy nghĩ duy nhất, những suy nghĩ khác được tránh xa. Thiền chỉ giống như là phương pháp giữ tâm trí tránh xa khỏi những suy nghĩ.

H: Người ta nói "atma samstham manah krtva" [cố định tâm trí trong Chân Ngã]. Nhưng Chân Ngã lại là cái không thể nghĩ bàn được.

Đ: Tại sao bạn lại muốn thiền? Bởi vì bạn muốn làm như vậy nên người ta nói với bạn hãy *cố định tâm trí trong Chân Ngã*. Tại sao bạn không thể tự tại như chính chân tánh của mình mà không cần thiền định? *"Manah"*[tâm trí] đó là gì? Khi nào tất cả những suy nghĩ bị loại bỏ, nó trở nên "*atma samstha*" [cố định trong Chân Ngã].

H: Khi một hình tướng được đưa ra để cho tôi thiền quán về nó thì những suy nghĩ khác bị loại bỏ. Nhưng Chân Ngã là vô tướng.

Đ: Thiền quán vào các hình thức hoặc vật thể cụ thể được gọi là *Dhyana* [thiền], trong khi sự truy vấn về Chân Ngã là vichara [truy vấn] hoặc nididhyasana [nhận thức không gián đoạn về bản thể tồn tại].

H: Có nhiều niềm vui trong *Dhyana* hơn là trong những thú vui giác quan. Tuy nhiên, tâm trí chạy theo cái sau và không tìm kiếm cái trước. Tại sao nó lại như vậy?

Đ: Niềm vui hay nỗi đau chỉ là những khía cạnh của tâm trí. Cái bản chất tinh yếu của chúng ta là hạnh phúc. Nhưng chúng ta đã quên cái Chân Ngã và tưởng tượng rằng thân thể hay tâm trí là Tự Ngã. Sự nhận dạng sai lầm này đã làm cho sự đau khổ nảy sinh. Điều gì cần phải được thực hiện? Khuynh hướng tinh thần này rất xa xưa và đã tiếp diễn trong vô lượng tiền kiếp. Do đó nó đã phát triển mạnh mẽ. Nó phải bị loại bỏ đi trước khi bản chất tinh yếu hạnh phúc của chúng ta được khẳng định.

H: Thiền nên được thực hành như thế nào – với mắt mở hay nhắm?

Đ: Nó có thể được thực hiện theo một trong hai cách đó. Vấn đề là tâm trí phải hướng nội và luôn tích cực theo đuổi mục tiêu. Đôi khi nhắm mắt lại, những suy nghĩ tiềm ẩn ùa về với rất nhiều sức sống. Cũng có thể khó khăn để hướng nội tâm với đôi mắt mở ra. Nó đòi hỏi sức mạnh của tâm trí để làm như vậy. Tâm trí bị ô nhiễm khi nó tiếp nhận các đối tượng. Nếu không, nó trở nên tinh khiết. Yếu tố chính trong thiền là giữ cho tâm trí luôn hoạt động theo đuổi mục đích mà không tham gia vào ấn tượng bên ngoài hoặc suy nghĩ về các vấn đề khác.

H: Bhagavan, bất cứ khi nào tôi thiền định, tôi cảm thấy đầu rất nóng. Và, nếu tôi vẫn tiếp tục, toàn bộ cơ thể của tôi bị bỏng. Cách khắc phục là gì?

Đ: Nếu sự tập trung được thực hiện với bộ não, cảm giác nóng và thậm chí đau đầu sẽ xảy ra sau đó. Sự tập trung phải được thực hiện trong trái tim, tạo sự mát mẻ và sảng khoái. Hãy thư giãn và thiền định của bạn sẽ trở nên dễ dàng. Giữ tâm trí của bạn ổn định bằng cách nhẹ nhàng tránh xa mọi suy nghĩ đang cố xâm nhập nhưng không cần căng thẳng. Chẳng bao lâu bạn sẽ thành công.

H: Làm cách nào để tôi không bị ngủ quên trong khi thiền?

Đ: Nếu bạn cố gắng ngăn chặn giấc ngủ, điều đó có nghĩa là bạn đang có suy nghĩ trong thiền định, mà đó là điều cần phải tránh. Nhưng nếu bạn chìm vào giấc ngủ khi thiền định, thiền sẽ vẫn tiếp tục ngay cả trong và sau khi ngủ. Tuy nhiên, người ta lại nghĩ rằng giấc ngủ phải được loại bỏ, vì trạng thái tự nhiên cuối cùng phải có được một cách có ý thức trong trạng thái thức mà không có những tư tưởng xáo trộn. Thực tế thì thức và ngủ chỉ là những hình ảnh trên màn hình của trạng thái nguyên bản, không có suy nghĩ. Hãy để cho chúng đi qua mà không cần chú ý tới chúng.

H: Chúng ta cần phải thiền quán vào cái gì?

Đ: Bất cứ thứ gì bạn thích.

H: Siva, Vishnu và Gayatri được cho là có hiệu quả như nhau. Tôi nên thiền theo ai?

Đ: Bất kỳ ai mà bạn thích nhất. Họ đều có tác dụng như nhau. Nhưng bạn nên chú định vào chỉ một người mà thôi.

H: Tôi nên thiền như nào?

Đ: Tập trung vào người mà bạn thích nhất. Nếu một suy nghĩ duy nhất ưu việt lên trên, tất cả những suy nghĩ khác bị dập tắt và cuối cùng bị diệt trừ. Khi mà sự đa dạng đa thù còn ưu thế, thì có những suy nghĩ xấu. Khi đối tượng của tình yêu thắng thế thì chỉ những suy nghĩ tốt chiếm lĩnh chiến trường tâm trí. Do đó, hãy giữ lấy chỉ một ý nghĩ thôi. Thiền là người thủ lĩnh. Thiền có nghĩa là chiến đấu. Ngay sau khi bạn bắt đầu thiền, những suy nghĩ khác sẽ tập hợp lại với nhau, tập hợp lực lượng và cố gắng

đánh chìm cái suy nghĩ duy nhất mà bạn đang cố gắng giữ đó. Ý nghĩ tốt dần dần phải đạt được sức mạnh bằng cách thực hành lặp đi lặp lại. Sau khi nó phát triển mạnh mẽ, những suy nghĩ khác sẽ bị đá bay. Đây là trận chiến hoàng gia luôn xảy ra khi thiền định. Một người muốn thoát khỏi đau khổ của chính mình. Họ cần phải có sự an lạc trong tâm trí, có nghĩa là không có nhiễu loạn do tất cả các loại tư tưởng. Sự yên bình tâm trí chỉ có do thiền mang lại.

H: Sri Bhagavan nói rằng Chân Ngã có thể hoạt động ở bất kỳ các trung tâm hoặc luân xa nào trong khi nơi tọa lạc của nó nằm trong Trái Tim, nếu ta thiền quán tập trung cao độ vào điểm giữa hai lông mày thì nơi đó có trở thành nơi tọa lạc của của Chân Ngã không?

Đ: Bất kỳ sự cân nhắc nào về nơi tọa lạc của Chân Ngã đều là lý thuyết nếu bạn chú tâm vào một nơi trong cơ thể. Bạn coi mình là chủ thể, người nhìn và nơi bạn tập trung sự chú ý của mình trở thành đối tượng được nhìn thấy. Đây chỉ đơn thuần là *bhavana* [hình ảnh tinh thần]. Ngược lại, khi bạn nhìn thấy chính người quan sát, bạn hợp nhất trong Chân Ngã và bạn trở thành một với nó. Đó là Trái Tim.

H: Việc tập trung vào điểm giữa hai lông mày có được khuyến khích không?

Đ: Kết quả cuối cùng của việc thực hành bất kỳ loại thiền nào là đối tượng mà người tu tập cố định tâm trí của anh ta vào sẽ ngưng tồn tại như là riêng biệt và tách khỏi chủ thể. Họ, chủ thể và đối tượng, trở thành cái tôi duy nhất và đó là Trái Tim.

H: Tại sao Sri Bhagavan không hướng dẫn chúng ta thực hành sự tập trung trên một số trung tâm hoặc luân xa cụ thể?

Đ: Yoga Sastra nói rằng *sahasrara* [luân xa nằm trong não bộ] hay bộ não là chỗ ở của Chân Ngã. Purusha Sukta tuyên bố rằng Trái Tim là nơi tọa lạc của nó. Để giúp người tu tránh khỏi những điều nghi hoặc, tôi bảo anh ta hãy nắm bắt lấy sợi dây hoặc manh mối của "cái Ta" hoặc "Ta tồn tại/hiện hữu" và lần theo nó đến nguồn của nó. Bởi vì, thứ nhất, không ai có thể có bất cứ nghi hoặc gì về cái Ta này. Thứ hai, bất kể phương tiện được sử dụng là gì, mục tiêu cuối cùng là chứng ngộ nguồn của "Ta hiện hữu/ tồn tại", thứ là điểm mốc nguyên thủy của sự trải nghiệm của bạn.
Do đó, nếu bạn thực hành vấn ngã, bạn sẽ đạt được Trái Tim đó là Chân Ngã.

H: Tôi tập hatha yoga và tôi cũng thực hành thiền định "Ta là *Brahman*". Sau một vài khoảnh khắc của thiền định này, một khoảng trống chiếm ưu thế, bộ não sẽ nóng nảy và nỗi sợ hãi cái chết nảy sinh. Tôi nên làm gì?

Đ: "Ta là *Brahman* " chỉ là một ý nghĩ. Ai nói nó? Bản thân *Brahman* không nói như vậy. Cần phải có cái gì để nói ra nó? Hay cái Ta thực có thể nói vậy sao? Vì cái Ta luôn an trú như là *Brahman*. Khi mà nói ra điều đó thì nó chỉ là một ý nghĩ. Đó là suy nghĩ của ai? Mọi suy nghĩ đều xuất phát từ cái tôi không thực, đó là cái ngã niệm.Hãy duy tại mà không cần suy nghĩ. Khi mà còn có ý nghĩ thì sẽ còn có sợ hãi.

H: Khi tôi tiếp tục nghĩ về nó, có sự lãng quên, bộ não trở nên nóng và tôi sợ hãi.

Đ: Đúng, tâm trí tập trung trong não và do đó bạn có cảm giác nóng ở đó. Đó là bởi vì cái ngã niệm. Khi ngã niệm nảy sinh nỗi sợ hãi về cái chết đồng thời phát sinh. Nói về sự lãng quên thì miễn là có suy nghĩ sẽ có sự lãng quên. Đầu tiên là suy nghĩ "Ta là *Brahman* ", sau đó là sự lãng quên bất chợt xảy ra. Sự lãng quên và suy nghĩ chỉ dành cho cái ngã niệm mà thôi. Hãy nắm bắt nó và nó sẽ biến mất như một bóng ma. Những gì còn sót lại hơn là cái tôi thực sự và đó là Chân Ngã.
"Ta là *Brahman*" là một trợ giúp cho sự tập trung vì nó tránh xa những những suy nghĩ khác. Khi một ý nghĩ duy nhất vẫn tồn tại, hãy xem ý nghĩ đó là của ai. Nó sẽ được tìm thấy là từ 'Ta'. Từ đâu xuất sinh cái ngã niệm? Hãy khám phá nó, ngã niệm sẽ biến mất, và Chân Ngã tối cao sẽ tỏa sáng bởi chính nó. Không cần nỗ lực gì thêm. Khi cái Ta thực sự duy tại, nó sẽ không nói rằng "Ta là *Brahman*". Một người đàn ông có bao giờ phải nói lặp lại "Tôi là một người đàn ông"? Trừ khi anh ta bị thách thức, tại sao anh ta phải tuyên bố mình là một người đàn ông? Có ai nhầm mình với một con vật không mà phải nói, 'Không, tôi không phải là động vật, tôi là một người đàn ông'? Tương tự, *Brahman* hay "Ta" là thực tại tồn tại duy nhất, không có ai ở đó để thách thức nó và vì vậy không cần phải lặp lại câu "Ta là *Brahman* ".

H: Tại sao người ta nên áp dụng thuật tự thôi miên này bằng cách suy nghĩ về một điểm không thể nghĩ bàn? Tại sao không áp dụng các phương pháp khác như nhìn vào ánh sáng, nín thở, nghe nhạc, nghe âm thanh bên trong, sự lặp lại của âm tiết thiêng liêng *Om* hoặc các câu mật chú (*mantra*) khác?

Đ: Nhìn chằm chằm ánh sáng làm lờ đờ đi tâm trí và tạo ra sự tê liệt đi tư tưởng trong thời gian này, nhưng nó không đảm bảo một lợi ích vĩnh viễn. Kiểm soát hơi thở tạm thời có lợi cho ý chí nhưng nó cũng không phải là vĩnh viễn. Nó là tương tự với việc lắng nghe âm thanh, trừ khi câu mật chú là linh thiêng và bảo đảm một sự giúp đỡ từ một sức mạnh cao hơn để thanh lọc và nâng cao tư tưởng.

H: Chúng tôi được khuyên rằng nên tập trung vào điểm trên trán giữa hai lông mày. Thế có đúng không?

Đ: Mọi người đều nhận thức được – "Ta tồn tại ". Họ bỏ nhận thức đó sang một bên rồi đi tìm Thượng Đế. Việc chú tâm vào điểm giữa hai lông mày có ích gì cho một người? Thật là ngu ngốc khi nói rằng Thượng Đế ở giữa hai lông mày. Mục đích của những lời khuyên như vậy là giúp tâm trí tập trung. Đây là một trong những phương pháp cưỡng bức để kiểm tra tâm trí và ngăn chặn sự phân tán của nó. Nó buộc phải chuyển hướng vào một kênh. Nó là một trợ giúp cho tập trung. Nhưng phương tiện nhận thức tốt nhất là câu hỏi "Ta là ai? " Các rắc rối hiện tại là đối với tâm trí và nó phải được loại bỏ chỉ bởi tâm trí.

H: Không phải lúc nào tôi cũng tập trung vào cùng một trung tâm trong cơ thể. Đôi khi tôi thấy tập trung vào một trung tâm dễ dàng hơn và đôi khi thì ở chỗ khác. Và đôi khi khi tôi tập trung vào một trung tâm suy nghĩ theo cách riêng của nó tự chay đi và cố định chính nó trong một chỗ khác. Tại sao vậy?

Đ: Có thể là do các pháp tu trong quá khứ trước đây của bạn. Nhưng trong mọi trường hợp nó đều không quan trọng việc bạn tập trung vào trung tâm nào vì Trái Tim thực

sự là ở mọi trung tâm và ngay cả bên ngoài cơ thể. Trên bất kỳ phần nào của cơ thể bạn có thể tập trung hoặc vào bất kỳ vật thể bên ngoài nào, Trái Tim đều ở đó.

H: Người ta có thể tập trung vào mỗi lần vào một trung tâm khác nhau hay nên luôn tập trung nhất quán vào cùng một trung tâm?

Đ: Như tôi vừa nói, bạn tập trung ở bất cứ nơi nào đều không có hại, bởi vì tập trung chỉ là một phương tiện để từ bỏ những suy nghĩ. Dù bạn tập trung vào trung tâm hay đối tượng nào, cái người tập trung vẫn luôn là như cũ.

H: Một số người nói rằng người ta nên thực hành thiền định về các đối tượng thô mà thôi. Nó có thể là một tai hại nếu một người liên tục tìm cách giết chết tâm trí.

Đ: Tai hại cho ai? Nằm ngoài Chân Ngã có thể có tai hại gì sao? Cái "Ta,Ta" không gián đoạn là đại dương vô tận. Cái bản ngã, cái ngã niệm, chỉ còn lại một bong bóng trên đó và được gọi là jiva hoặc linh hồn cá nhân. Các bong bóng cũng là nước vì khi nó vỡ nó chỉ hòa vào đại dương. Khi nó vẫn còn là bong bóng thì nó vẫn là một phần của đại dương. Do sự vô minh về sự thật đơn giản này, vô số phương pháp theo các các giáo phái, chẳng hạn như yoga, bhakti, karma, mỗi giáo phái lại có nhiều sửa đổi, đang được dạy với kỹ năng tuyệt vời và chi tiết phức tạp chỉ để lôi kéo những người tìm kiếm và làm rối trí họ.Các tôn giáo và giáo phái và giáo điều cũng đều như vậy. Tất cả chúng để làm gì? Chỉ để biết được Chân Ngã. Chúng là những hỗ trợ và thực hành cần thiết để biết Chân Ngã.
Các đối tượng được cảm nhận bằng các giác quan được gọi ngay lập tức là tri thức. Có bất cứ điều gì khác có thể luôn luôn được trải nghiệm một cách trực tiếp mà không cần các giác quan ngoài Chân Ngã? Nhận thức của giác quan chỉ có thể là tri thức gián tiếp, không phải là tri thức trực tiếp. Duy chỉ nhận thức về bản thể của chính mình là tri thức trực tiếp, và đó là trải nghiệm chung của một người và tất cả mọi người. Không cần hỗ trợ nào để biết chính Chân Ngã của mình.

MANTRA VÀ *JAPA*

Mantra (linh ngữ, mật chú, thần chú) là một từ hoặc cụm từ đã được ban cho một đệ tử bởi một Guru, thường là một phần của nghi thức nhập môn. Nếu Guru có sức mạnh tâm linh được tích lũy từ việc giác ngộ hoặc thiền định của anh ta, một số sức mạnh này có thể được truyền tải trong *mantra*. Nếu đệ tử lặp lại từ ngữ liên tục, sức mạnh của Guru là được kêu gọi theo cách mà nó giúp người đệ tử tiến tới mục tiêu là giác ngộ Chân Ngã. Sri Ramana chấp nhận tính hợp lệ của cách tiếp cận này nhưng ông rất hiếm khi tự mình đưa ra những *mantra* và ông không bao giờ đã sử dụng chúng như một phần của nghi lễ nhập môn. Mặt khác, ông ấy rất tán dương về việc thực hành *namajapa* (liên tục tụng niệm danh tính của Thượng Đế) và ông thường ủng hộ nó như một sự trợ giúp hữu ích cho những người đang đi theo con đường quy hàng. Quy hàng trước Thượng Đế hoặc Chân Ngã có thể được thực hành một cách hiệu quả bằng cách luôn nhận thức được rằng không có cái cá nhân tôi hành động và suy nghĩ, chỉ có một "quyền năng cao hơn" đang chịu trách nhiệm cho tất cả các hoạt động của thế giới. Sri Ramana đã khuyến khích *japa* là một cách hiệu quả để trau dồi thái độ này vì nó thay thế nhận thức về cá nhân và thế giới bằng nhận thức liên tục về quyền năng cao hơn này.
Trong giai đoạn đầu, việc tụng niệm danh tính Thượng Đế chỉ là một bài tập trong sự tập trung và thiền định, nhưng vẫn nhất quán thực hành thì ta sẽ đến một giai đoạn mà việc tụng niệm lặp lại trở nên dễ dàng, tự động và liên tục. Giai đoạn này không thể đạt được bằng chỉ bằng cách tập trung một mình mà bằng cách hoàn toàn quy hàng đối với vị Thượng Đế có tên đang được tụng niệm đó: "Khi sử dụng tên của Thượng Đế, người ta phải kêu gọi ngài với sự khao khát và quy hàng trọn vẹn bản thân mình cho ngài. Chỉ sau khi quy hàng như vậy, danh tính của Đấng mới trở nên hằng hữu với người đó."

Khi Sri Ramana nói về giai đoạn nâng cao này của *japa*, trong những ý tưởng của ông dường như có một chiều kích thần bí. Ông đôi khi nói về sự đồng nhất của danh tính Thượng Đế với Chân Ngã và đôi khi ông thậm chí sẽ nói rằng khi Chân Ngã được nhận ra tên của Thượng Đế sẽ lặp lại chính nó một cách dễ dàng và liên tục trong Trái Tim.
Giai đoạn tối hậu này chỉ đạt được sau khi pháp tu *japa* hòa nhập vào việc thực hành hướng sự chú ý vào tự ngã. Sri Ramana thường đã minh họa sự cần thiết của quá trình chuyển đổi này bằng cách trích dẫn từ các câu từ của Namdev, một vị thánh Maharashtra ở thế kỷ thứ mười bốn: "Bản chất phổ quát bao trùm của Danh Tính (của Thượng Đế) chỉ có thể được hiểu ra khi người ta nhận ra cái Ta của chính mình. Khi mà ta còn không biết danh tính của chính mình, để hiểu được cái Danh Tính bao trùm toàn khắp là hoàn toàn bất khả thi." Đoạn trích này từ một tác phẩm ngắn của Namdev có tựa đề *Triết lý của cái Tên Thiêng Liêng* (The Philosophy of the Divine Name) và nội dung đầy đủ được đưa ra trong một trong những câu trả lời của Sri Ramana trong chương này. Ông phát hiện ra nó lần đầu tiên vào năm 1937 và trong 13 năm cuối của cuộc đời ông, ông đã giữ một bản sao của nó trên một giá sách nhỏ cạnh giường. Ông thường xuyên đọc nó khi có khách hỏi ông về bản chất của và tác dụng của *japa* và ông luôn chấp thuận nó mỗi khi nói về nó. Người ta cho rằng ông hoàn toàn tán thành nội dung của cuốn sách.

H: Pháp tu của tôi là *japa* tụng niệm tên của Thượng Đế khi hít vào và tên Sai Baba khi thở ra. Tôi luôn nhìn thấy hình tướng của Baba khi tôi tu tập như vậy. Thậm chí tôi cũng nhìn thấy Baba ở Bhagavan,. Bây giờ, tôi có nên tiếp tục việc này hay nên thay đổi vì một cái gì đó từ bên trong nói rằng nếu tôi cứ bám víu với danh và tướng thì tôi sẽ không bao giờ vượt qua khỏi danh và tướng? Nhưng tôi không thể hiểu được tôi phải làm gì sau khi đã buông bỏ danh và tướng. Bhagavan có sẵn lòng khai sáng cho tôi về điểm này không?

Đ: Bạn có thể tiếp tục phương pháp hiện tại của bạn. Khi *japa* trở nên liên tục, tất cả những suy nghĩ khác chấm dứt và người ta ở trong chân tánh của mình, đó là *japa* hoặc *Dhyana*. Chúng ta hướng tâm trí của mình ra mọi thứ ngoại giới và do đó không nhận thức được bản chất thực của chúng ta, thứ vốn luôn luôn là *japa*. Bằng nỗ lực có ý thức của *japa* hoặc *Dhyana,* như chúng ta gọi nó, chúng ta ngăn tâm trí của mình nghĩ về những thứ khác, sau đó những gì còn lại là chân tánh của chúng ta, đó là *japa*.
Khi mà bạn vẫn còn nghĩ rằng bạn là danh và tướng, bạn sẽ không thể trốn thoát khỏi danh và tướng trong *japa*. Khi bạn nhận ra bạn không có danh và tướng, thì sau đó danh và tướng sẽ tự động buông xuống. Không cần thiết phải có nỗ lực nào khác. *Japa* hay *Dhyana* sẽ tự nhiên và như một lẽ hiển nhiên dẫn đến nó. Bây giờ *japa* được coi là phương tiện, nhưng sau này ta sẽ nhận ra nó chính là đích đến. Danh và Thượng Đế không khác nhau. Nó được thể hiện rõ ràng trong lời dạy của Namdev.

1. Danh tràn ngập khắp bầu trời và các cõi đất và toàn bộ vũ trụ. Ai có thể nói được đất sâu bao nhiêu và trời cao tới mức nào. Kẻ vô minh trải qua 84 vạn [8,4 triệu] kiếp sống khác nhau, mà không biết bản chất của sự vật. Namdev nói rằng Danh là bất diệt. Hình tướng thì có vô số, nhưng Danh là tất cả những thứ đó.
2. Danh chính nó là Tướng. Không có sự phân biệt giữa Danh và Tướng. Thượng Đế trở nên biểu lộ và nhận lấy Danh và Tướng. Do đó cái Tên Vedas được thành lập. Hãy nhận biết rằng không có *mantra* nào khác ngoài Danh. Kẻ nào mà nói khác đi là những kẻ vô minh. Namdev nói Danh chính là Thượng Đế. Chỉ những người sùng kính yêu thương Thượng Đế mới biết được điều này.
3. Bản chất bao trùm vạn vật của Danh chỉ có thể được hiểu khi một người nhận ra cái Ta của chính mình. Khi một người chưa nhận ra cái danh của chính mình, thì không thể có được cái Danh toàn nhiên phổ hiện. Khi người ta biết chính mình, thì người ta tìm thấy Danh ở khắp mọi nơi. Nếu ta thấy cái Tên này khác với cái Tên khác, thì đó đang tạo ra ảo ảnh. Namdev nói, "Hãy hỏi các vị thánh."
4. Không ai có thể nhận ra Danh bằng cách học hành tri thức, thiền định hoặc tu khổ hạnh. Trước tiên quy hàng chính mình dưới chân Guru và học cách biết rằng bản thân ta là Danh đó. Sau tìm ra nguồn gốc của cái "Ta" đó hợp nhất tính cá thể của bạn vào trong tính nhất thể tự tồn tại và không còn tính nhị nguyên. Cái mà siêu việt ra ngoài nhị nguyên và phi nhị nguyên, là cái Danh đã đi vào ba cõi giới. Danh chính là *ParaBrahman*, nơi không có hành động phát sinh từ nhị nguyên.

Ý tưởng tương tự cũng được tìm thấy trong Kinh thánh: "Tại khởi nguồn là Ngôn và Ngôn ở cùng với Đức Chúa Trời và Ngôn chính là Đức Chúa Trời."

(In the beginning was the Word and the Word was with God and the Word was God.)

H: Vậy, tên thật của Thượng Đế cuối cùng sẽ được hé lộ bởi sự vấn ngã sao?

Đ: Vì chính bản thân bạn là hình thức của *japa*, nếu bạn biết chân tánh bằng cách tự hỏi bạn là ai, nó sẽ là một điều kỳ diệu biết bao! Ban đầu bạn thực hành *japa* cần có nỗ lực nhưng sau đó *japa* sẽ tự động lặp lặp nhẹ nhàng tự nhiên trong Trái Tim.

H: Tôi nên thực hành *japa* trong bao lâu? Tôi có nên đồng thời tập trung vào hình ảnh của Thượng Đế nữa?

Đ: *Japa* quan trọng hơn nhiều so với vẻ bề ngoài. Nó phải được thực hành cho đến khi nó trở nên tự nhiên. Ta bắt đầu với một nỗ lực và được tiếp tục cho đến nó tự động vận hành. Khi nó trở nên tự nhiên thì nó được gọi là giác ngộ. *Japa* có thể được thực hiện ngay cả khi đang tham gia vào công việc khác. Cái mà hiện hữu, chỉ là một thực tại. Nó có thể được biểu thị bằng một hình tướng, một *japa, mantra, vichara*, hoặc bất kỳ loại nỗ lực nào để chạm tới thực tại. Tất cả chúng cuối cùng sẽ tự hòa tan chính nó vào một thực tại duy nhất. Bhakti, *vichara* và *japa* chỉ là những hình thức khác nhau của những nỗ lực của chúng ta để ngăn cản những cái không thực. Cái không thực là một nỗi ám ảnh ở hiện tại nhưng chân tánh của chúng ta là thực tại. Chúng ta đang cố chấp một cách sai lầm vào cái không thực, tức là, chấp trước vào suy nghĩ và hoạt động thế gian. Sự chấm dứt những điều này sẽ hé lộ sự thật. Những nỗ lực của chúng ta là nhằm mục đích ngăn chặn chúng và nó được thực hiện bằng cách chỉ nghĩ đến thực tại. Mặc dù nó là chân tánh của chúng ta, nó vẫn có vẻ như chúng ta đang suy nghĩ về nó trong khi thực hành những pháp tu này. Sự tinh tấn của chúng ta được tính bằng số những chướng ngại cản trở chân tánh của chúng ta đã bị loại bỏ.

H: Nỗ lực của chúng ta chắc chắn thành công sao?

Đ: Giác ngộ chính là bản chất của chúng ta. Nó không phải là đắc được một thứ gì mới. Cái gì mới không thể là thứ vĩnh cửu. Do đó ta không cần nghi ngờ liệu ta có được hay mất đi Chân Ngã.

H: Thực hành *japa* có còn hữu hiệu không khi ta biết rằng truy vấn Chân Ngã mới là bản chất thực sự?

Đ: Tất cả các phương pháp đều tốt vì sau cùng chúng cũng sẽ dẫn đến sự truy vấn. *Japa* là chân tánh của chúng ta. Khi chúng ta nhận ra Chân Ngã thì *japa* tiếp tục vận hành mà không cần nỗ lực. Phương tiện ở một giai đoạn lại trở thành mục tiêu tại giai đoạn sau. Khi *japa* kéo dài liên tục mà không cần nỗ lực, nó là giác ngộ.

H: Tôi không được học kinh sách và tôi thấy phương pháp vấn ngã quá khó đối với tôi. Là một phụ nữ có bảy đứa con và rất nhiều công việc gia đình cần quan

tâm khiến tôi có ít thời gian cho việc thiền định. Xin Bhagavan hãy cung cấp cho tôi một số phương pháp đơn giản và dễ dàng hơn.

Đ: Ta không cần phải học hoặc hiểu biết kinh sách để biết Chân Ngã, giống như không một người nào đòi hỏi phải có một tấm gương để nhìn thấy chính mình. Tất cả kiến thức cần có là chỉ để từ bỏ dần dần mọi thứ không phải là Chân Ngã. Việc nhà hoặc chăm sóc trẻ em cũng không nhất thiết là một trở ngại. Nếu bạn không có thời gian để làm gì thêm nữa thì ít nhất hãy tự nói "Ta, Ta" với chính mình trong tâm trí như được hướng dẫn trong cuốn *Ta là ai?*: '. . . nếu một người không ngừng nghĩ "Ta, Ta" , nó sẽ dẫn đến trạng thái đó (Chân Ngã). ' Tiếp tục lặp lại nó khi bạn đang làm bất cứ điều gì, cho dù bạn đang ngồi, đứng hoặc đi bộ. "Ta' là tên của Thượng Đế. Đây là *mantra* đầu tiên và vĩ đại nhất trong tất cả các *mantra*. Ngay cả *Om* là cũng chỉ là *mantra* thứ hai sau nó.

H: Để kiểm soát tâm trí, cái nào trong hai cái sau tốt hơn, thực hiện *japa* kiểu *ajapa* (bất thành lời) hay là *omkar* (âm thanh của *'Om'*)?

Đ: Ý tưởng của bạn về *japa* không thành lời và tự nhiên là gì (*ajapa*)? Liệu *ajapa* có phải là bạn cứ liên tục tụng niệm bằng miệng `*soham, soham*' (`Tôi là Ngài, tôi là Ngài')? *Ajapa* thực sự là biết rằng *japa* diễn ra một cách tự nhiên mà không được nói ra thông qua miệng. Nếu không biết ý nghĩa thực sự này, mọi người nghĩ rằng nó có nghĩa là lặp lại bằng miệng những từ " *soham, soham* " hàng trăm hàng nghìn lần, đếm chúng trên đầu ngón tay hoặc trên một chuỗi hạt.

Người ta khuyên thực hành *japa* trước khi bắt đầu kiểm soát hơi thở. Điều đó có nghĩa là, đầu tiên làm *pranayama* [điều hòa hơi thở] và sau đó bắt đầu tụng niệm *mantra*. *Pranayama* có nghĩa là đầu tiên phải ngậm miệng lại, đúng không? Nếu như, bằng cách dừng hơi thở, năm nguyên tố trong cơ thể bị ràng buộc xuống và được kiểm soát, những gì còn lại là Chân Ngã. Chân Ngã đó sẽ tự nó luôn luôn lặp lại `*aham, aham* '(Ta, Ta). Đó là *ajapa*. Khi đã biết điều này, làm sao việc tụng niệm lặp lại bằng miệng có thể là *ajapa*? Hình ảnh về Chân ngã thực sự thực hiện *japa* theo cách riêng của nó một cách tự nhiên và theomột dòng chảy không bao giờ kết thúc, như dòng chảy xuống liên tục của dầu, đó là *ajapa, gayatri* và mọi thứ.

Nếu bạn biết ai đang thực hiện *japa*, bạn sẽ biết *japa* là gì. Nếu bạn tìm kiếm và cố gắng tìm ra ai là người đang làm *japa, japa* bản thân nó sẽ trở thành Chân Ngã.

H: Thực hành *japa* bằng miệng chẳng có lợi gì cả sao?

Đ: Ai nói không có lợi? *Japa* như vậy sẽ là phương tiện cho việc thanh lọc tâm trí. Khi *japa* được thực hiện lặp đi lặp lại nỗ lực sẽ chín muồi và sớm muộn gì cũng dẫn đến con đường đúng đắn. Tốt hoặc xấu, bất cứ điều gì được thực hiện cũng sẽ không bao giờ lãng phí. Duy chỉ những sự khác biệt, công lao và phẩm chất của mỗi người sẽ phải được kể ra, tùy vào giai đoạn phát triển của người đó.

H: Không phải *japa* trong tinh thần tốt hơn *japa* bằng lời sao?

Đ: *Japa* bằng lời bao gồm các âm thanh. Những âm thanh phát sinh từ những suy nghĩ, vì người ta phải suy nghĩ trước khi diễn đạt ý nghĩ bằng lời. Các suy nghĩ được hình thành từ tâm trí. Do đó, *japa* tinh thần tốt hơn là bằng miệng.

H: Chúng ta không nên chiêm nghiệm về *japa* và tụng niệm nó bằng miệng sao?

Đ: Khi *japa* trở thành tinh thần thì đâu cần phải có âm thanh? *Japa*, trở thành tinh thần, trở thành chiêm nghiệm. *Dhyana*, chiêm nghiệm và *japa* tinh thần đều giống nhau. Khi suy nghĩ không còn lộn xộn và chỉ còn một ý nghĩ vẫn tồn tại để loại trừ tất cả những ý nghĩ khác, nó được gọi là chiêm nghiệm. Đối tượng của *japa* hoặc *Dhyana* là loại trừ mọi ý nghĩ khác và giữ bản thân trong một ý nghĩ. Sau đó, ý nghĩ đó cũng biến mất vào nguồn của nó – ý thức tuyệt đối. Tâm trí tham gia vào *japa* và sau đó chìm vào nguồn của chính nó.

H: Người ta cho rằng tâm trí là đến từ bộ não.

Đ: Bộ não ở đâu? Nó ở trong cơ thể. Tôi nói rằng cơ thể tự nó cũng là một hình chiếu của tâm trí. Bạn nói về bộ não khi bạn nghĩ về cơ thể. Chính tâm trí tạo ra cơ thể, bộ não ở trong đó và cũng chắc chắn rằng bộ não là chỗ ngồi của nó.

H: Sri Bhagavan đã nói rằng *japa* phải được truy về nguồn của nó. Nó không phải đang ám chỉ tâm trí sao?

Đ: Tất cả những điều này chỉ là hoạt động của tâm trí. *Japa* giúp cố định tâm trí về một ý nghĩ duy nhất. Tất cả những suy nghĩ khác sẽ bị hạ xuống cho đến khi chúng biến mất. Khi *japa* trở thành tinh thần, nó là được gọi là *Dhyana*. *Dhyana* là bản chất thực sự của bạn. Tuy nhiên nó được gọi là *Dhyana* bởi vì nó được thực hiện với nỗ lực. Nỗ lực là cần thiết khi mà suy nghĩ vẫn còn lộn xộn. Vì bạn vẫn còn có những suy nghĩ khác, bạn gọi sự chú tâm liên tục về một ý nghĩ là thiền hay *Dhyana*. Nếu cái *Dhyana* đó trở nên dễ dàng tự nhiên thì nó chính là chân tánh của bạn.

H: Mọi người đặt một số tên cho Thượng Đế và nói rằng cái tên đó là thiêng liêng và việc tụng niệm cái tên đó sẽ ban tặng công đức cho cá nhân. Liệu nó có thể là sự thật không?

Đ: Tại sao không? Bạn mang một cái tên mà khi ai đó gọi bạn sẽ đáp lời. Nhưng cơ thể của bạn không được sinh ra với một cái tên được viết sẵn trên đó, nó cũng không nói với bất cứ ai rằng nó mang một cái tên như thế này hay thế nọ. Và một cái tên được đặt cho bạn và bạn trả lời cho cái tên đó, bởi vì bạn đã xác định bản thân với cái tên. Do đó, danh tính biểu thị một cái gì đó và nó không phải là sự hư cấu đơn thuần. Tương tự, tên của Thượng Đế thực sự có hiệu lực. Sự tụng niệm lặp lại của cái tên là sự gợi nhớ về những gì nó biểu thị. Đó là giá trị của nó.

H: Trong khi thực hành *japa* trong một giờ hoặc hơn, tôi rơi vào trạng thái giống như ngủ. Khi thức dậy, tôi nhớ lại rằng *japa* đã bị gián đoạn. Vì vậy, tôi thử lại.

Đ: "Giống như ngủ", điều này đúng. Đó là trạng thái tự nhiên. Bởi vì bạn bây giờ đang liên kết với bản ngã, nên bạn coi rằng trạng thái tự nhiên là thứ gì đó làm gián đoạn công việc của bạn. Vì vậy, bạn phải có trải nghiệm lặp đi lặp lại cho đến khi bạn nhận ra rằng đó là trạng thái tự nhiên của bạn. Sau đó, bạn sẽ thấy rằng *japa* là không liên quan nhưng nó vẫn sẽ tiếp tục một cách tự động. Sự nghi ngờ hiện tại của bạn là do nhầm lẫn thân phận của mình, cụ thể hơn là bạn đang đồng hóa bản thân là tâm trí thực hiện *japa*. *Japa* có nghĩa là bám vào một suy nghĩ để loại trừ tất cả những suy nghĩ khác. Đó là mục đích của nó. Nó dẫn đến *Dhyana* và kết thúc bằng chứng ngộ Chân Ngã hoặc *jnana* (tri thức).

H: Tôi nên tiếp tục *japa* như nào?

Đ: Chúng ta không nên sử dụng tên của Thượng Đế một cách máy móc và hời hợt mà không có cảm giác tận tâm.

H: Vậy việc tụng niệm một cách máy móc không có hiệu quả?

Đ: Các bệnh cấp tính sẽ không thể chữa khỏi đơn thuần bằng cách nói lặp lại tên của thuốc mà chỉ bằng cách uống thuốc. Tương tự, mối ràng buộc của sinh và tử sẽ không chấm dứt chỉ bằng cách tụng niệm nhiều lần của *mahavakyas* chẳng hạn như "Ta là Siva ". Thay vì lang thang về việc tụng niệm "Ta là đấng tối cao", hãy an trú theo tư cách chính ta là đấng tối cao. Sự khốn khổ của sinh và tử sẽ không ngừng lại chỉ bằng cách tụng niệm vô số lần "Ta là cái đó", mà phải bằng cách tuân thủ an trú rằng ta là cái đó.

H: Liệu có ai nhận được bất kỳ lợi ích nào bằng cách tụng niệm các âm tiết thiêng liêng [*mantra*] ngẫu nhiên nào đó?

Đ: Không. Người ta phải có năng lực và được điểm đạo bằng những câu *mantra* như vậy. Điều này được minh họa bởi câu chuyện của nhà vua và vị tể tướng của ông. Một vị vua đã đến thăm tể tướng của mình tại nhà của ông ta. Ở đó, nhà vua được cho biết rằng tể tướng đang tu tập tụng niệm các âm tiết thiêng liêng. Nhà vua đã đợi ông ta, và khi gặp ông ta, người đã hỏi ông đã tụng *mantra* nào. Tể tướng nói rằng linh thiêng nhất trong tất cả là *gayatri*. Nhà vua mong muốn được điểm đạo bởi tể tướng nhưng tể tướng thú nhận rằng ông không có khả năng làm. Vì thế, nhà vua đã đi cầu học được điều đó từ một người khác, và sau đó đi gặp tể tướng, ông tụng niệm *gayatri* và muốn biết liệu mình làm đã chuẩn chưa. Tể tướng nói rằng câu *mantra* là chính xác, nhưng nó đã không thích hợp cho nhà vua phát ngôn nó. Khi được yêu cầu giải thích, tể tướng đã gọi đến một người hầu gần đó và ra lệnh cho anh ta bắt giữ nhà vua. Tất nhiên người hầu không thể tuân theo mệnh lệnh này. Lệnh này lại được lặp lại, và người hầu vẫn không nghe lời. Nhà vua nổi cơn thịnh nộ và ra lệnh tương tự để cho người hầu bắt giữ tể tướng, và nó đã được thực hiện ngay lập tức. Tể tướng cười và nói rằng ông ta chỉ đang cố giải thích theo yêu cầu của nhà vua. "Thế là thế nào?", nhà vua hỏi. Tể tướng trả lời: "Mệnh lệnh là như nhau và người thi hành cũng vậy, nhưng người thẩm quyền lại khác nhau. Khi tôi ra lệnh, hiệu quả là con số không, trong khi ngài ra lệnh, đã có hiệu quả ngay lập tức. Tương tự như vậy với câu *mantra*."

H: Tôi được dạy rằng *mantra japa* rất mạnh mẽ trong thực hành.

Đ: Chân Ngã là *mantra* vĩ đại nhất trong tất cả các *mantra* – nó diễn ra một cách tự động và vĩnh viễn. Nếu bạn không biết về *mantra* nội tại này, bạn nên thực hiện nó một cách có ý thức giống như là *japa*, nỗ lực để đi vào nó, để xua đuổi tất cả những suy nghĩ khác. Bằng cách thường xuyên chú tâm đến nó, cuối cùng bạn sẽ nhận thức được *mantra* bên trong chính là trạng thái giác ngộ và không cần nỗ lực. Sự nhận thức vững chắc này sẽ giữ bạn liên tục và tự nhiên vào trong trong dòng chảy, cho dù bạn có thể tham gia vào các hoạt động khác. Bằng cách lặp lại *mantra*, tâm trí được kiểm soát. Sau đó, *mantra* trở thành một với tâm trí và cùng với *prana* [năng lượng duy trì cơ thể người]. Khi các âm tiết của *mantra* trở thành một với *prana,* nó là được gọi là *Dhyana,* và khi *Dhyana* trở nên sâu và chắc chắn, nó dẫn đến *sahaja sthiti* [trạng thái tự nhiên].

H: Tôi đã nhận được một câu *mantra* . Mọi người nói rằng nếu cứ tụng niệm nó thì có thể xảy đến kết quả không lường trước được, và điều này làm tôi sợ. Nó chỉ là *pranava* (Om). Vì thế tôi xin lời khuyên. Tôi có thể tụng niệm nó được không? Tôi có niềm tin đáng kể vào nó.

Đ: Chắc chắn, nó nên được tụng niệm với niềm tin.

H: Liệu tôi sẽ tự làm được không hay ngài có thể vui lòng chỉ dẫn thêm cho tôi?

Đ: Mục tiêu của *mantra japa* là nhận ra rằng chính cái *japa* là đã đang diễn ra trong chính bản thân mình ngay cả khi không cần nỗ lực. *Japa* bằng miệng trở thành tinh thần và *japa* tinh thần cuối cùng cũng bộc lộ bản thân là vĩnh hằng. *Mantra* đó là bản chất thực của người đó. Đó cũng là trạng thái của chứng ngộ.

H: Như vậy có thể đạt được phúc lạc của *samadhi* (nhập định) không?

Đ: *Japa* trở thành tinh thần và cuối cùng bộc lộ ra ngoài là Chân Ngã. Đó là *samadhi*.

ĐỜI SỐNG TRONG THẾ GIAN

Có một truyền thống Ấn Độ giáo lâu đời quy định bốn giai đoạn của cuộc đời của những người tìm kiếm tâm linh nghiêm túc:

1. ***Brahmacharya*** (học giả độc thân). Một thời gian dài nghiên cứu kinh sách trước khi kết hôn, thường là trong một cơ sở giáo dục chuyên về học thức Vệ Đà.
2. ***Grihastha*** (hôn nhân và gia đình). Khi kết thúc nghiên cứu mà người khao khát tâm linh dự định sẽ kết hôn và thực hiện các nhiệm vụ kinh doanh và việc gia đình một cách tận tâm, nhưng tâm trí không bám chấp lấy chúng.
3. ***Vanaprastha*** (ẩn sĩ trong rừng). Khi tất cả các nghĩa vụ gia đình đã được hoàn thành (thường có nghĩa là khi bọn trẻ kết hôn), người khao khát tâm linh có thể lui về một nơi vắng vẻ, thường là rừng núi và tham gia thực hành thiền định toàn thời gian.
4. ***Sannyasa*** (tu sĩ lang thang). Trong giai đoạn cuối cùng, người tìm kiếm tâm linh rời ra khỏi thế giới hoàn toàn và trở thành một tu sĩ lang thang. Không có vướng mắc về vật chất, xã hội hoặc tài chính về mặt lý thuyết, *sannyasi* đã loại bỏ tất cả các chấp trước bám víu cũ thứ đã cản trở sự tiến bộ của anh ấy đối với chứng ngộ Chân Ngã.

Cấu trúc lâu đời này đã duy trì niềm tin chung của người Ấn Độ rằng một người cần thiết phải từ bỏ gia đình và đến với một cuộc sống thiền định của chủ nghĩa khổ hạnh độc thân nếu họ thực sự quan tâm tới việc giác ngộ Chân Ngã. Sri Ramana đã được hỏi về niềm tin này nhiều nhưng ông luôn từ chối xác nhận nó. Ông ấy luôn từ chối cho phép những tín đồ của mình từ bỏ trách nhiệm thế gian của họ để ủng hộ một cuộc sống thiền định và ông luôn nhấn mạnh rằng mọi người đều có thể tiếp cận tới sự giác ngộ như nhau, bất kể tình huống vật chất của họ như nào. Thay vì khuyên người ta từ bỏ thể xác, ông đã nói với tất cả những người tín đồ của mình ra rằng nên thực hiện tất cả các nghĩa vụ thông thường với nhận thức rằng không hề có một cái "tôi" cá nhân đang thực hiện hoặc chịu trách nhiệm cho các hành vi của thân thể, như thế sẽ có lợi ích lớn hơn. Ông tin chắc rằng thái độ có ảnh hưởng lớn đến sự tiến bộ tâm linh hơn là hoàn cảnh vật chất và ông bác bỏ những người cho rằng thay đổi môi trường sẽ có ích lợi tâm linh.

Những thay đổi về vật lý duy nhất mà ông từng chấp nhận là chế độ ăn uống. Ông đã chấp nhận lý thuyết ăn kiêng thịnh hành của người Hindu tuyên bố rằng loại thực phẩm được tiêu thụ ảnh hưởng đến số lượng và chất lượng của suy nghĩ của một người và ông đã khuyến nghị một lượng thức ăn chay vừa phải là một sự trợ giúp hữu ích nhất cho việc thực hành tâm linh. Thuyết ăn kiêng của người Hindu mà Sri Ramana tán thành đã phân loại thức ăn khác nhau tùy theo trạng thái tinh thần mà chúng tạo ra:

1. ***Sattva*** (tinh khiết hoặc hài hòa) Sản phẩm từ sữa, trái cây, rau và ngũ cốc được coi là thực phẩm sattvic. Một chế độ ăn kiêng mà bao gồm phần lớn những sản

phẩm này giúp những người khao khát tâm linh duy trì tâm trí tĩnh lặng, yên tĩnh.

2. ***Rajas*** (hoạt động, phấn khích) Thực phẩm tính *rajas* bao gồm thịt, cá và thức ăn nóng cay như ớt, hành và tỏi. Nuốt phải những thực phẩm này dẫn đến đầu óc hoạt động quá mức.
3. ***Tamas*** (chậm chạp, trì độn) Thực phẩm bị phân hủy, ôi thiu hoặc sản phẩm của quá trình lên men (ví dụ: rượu) được phân loại là có tính *tamas*. Tiêu thụ những thực phẩm này dẫn đến thờ ơ, trạng thái tâm trí rối loạn cản trở suy nghĩ quyết định rõ ràng.

H: Tôi có một tâm trí tốt để từ bỏ nghề phục vụ và ở lại liên tục với Sri Bhagavan.

Đ: Bhagavan luôn ở bên bạn, trong bạn, và chính bạn cũng là Bhagavan. Để nhận ra điều này, bạn không cần phải từ chức công việc của mình cũng cần không chạy trốn khỏi nhà. Từ bỏ không có nghĩa rõ ràng là từ bỏ trang phục, mối quan hệ gia đình, nhà cửa, v.v., mà từ bỏ những mong muốn, tình cảm và sự bám víu. Không cần thiết phải từ chức công việc, mà chỉ cần quy hàng chính mình cho Thượng Đế, người gánh vác gánh nặng của tất cả. Một người từ bỏ ham muốn thực sự là người hòa nhập vào thế giới và mở rộng tình yêu với toàn thể vũ trụ. Mở rộng tình yêu và tình cảm sẽ là một đức tính tốt hơn nhiều cho một tín đồ chân chính của Thượng Đế hơn là từ bỏ, vì một người từ bỏ những ràng buộc trước mắt sẽ thực sự mở rộng mối quan hệ của tình cảm và tình yêu đối với một thế giới rộng lớn hơn, vượt ra ngoài biên giới của giai cấp, tín ngưỡng và chủng tộc. Một *sannyasi* dường như đã vứt bỏ quần áo của mình và rời khỏi nhà của anh ta không không phải vì ác cảm với những mối quan hệ hiện tại của mình mà vì mở rộng tình yêu thương của mình với những người xung quanh anh ta. Khi sự mở rộng này đến, người ta không cảm thấy rằng một chạy trốn khỏi nhà, mà nó giống như một giọt nước lành nhỏ ra khỏi trái cây khi nó đã chín muồi. Trước khi đến lúc chín muồi như vậy, sẽ là điên rồ khi một người bỏ nhà bỏ việc mà đi.

H: Một người gia chủ có thể thực hành như nào với mục tiêu là giải thoát? Anh ta không nhất thiết phải trở thành một tu sĩ hành khất để đạt được giải thoát sao?

Đ: Tại sao bạn lại nghĩ mình là một người gia chủ? Suy nghĩ tương tự rằng bạn là một *sannyasi* [tu sĩ lang thang] sẽ ám ảnh bạn, ngay cả khi bạn đi ra như một *sannyasi*. Cho dù bạn tiếp tục tu tập trong hộ gia đình hay từ bỏ nó và đi vào rừng, tâm trí của bạn sẽ vẫn ám ảnh bạn. Bản ngã là nguồn gốc của tư tưởng. Nó tạo ra cơ thể và thế giới và nó tạo ra suy nghĩ của bạn về việc trở thành gia chủ. Nếu bạn từ bỏ vị trí gia chủ, suy nghĩ làm một *sannyasi* sẽ thay thế cho gia chủ, và môi trường rừng núi thì thay thế cho môi trường gia đình. Nhưng những chướng ngại tinh thần vẫn luôn ở đó với bạn. Chúng thậm chí còn tăng lên rất nhiều trong môi trường xung quanh mới. Thay đổi môi trường cũng chẳng ích gì. Cái chướng ngại là tâm trí và nó phải được vượt qua dù ở trong nhà hay ở trong rừng. Nếu bạn có thể làm điều đó trong rừng, tại sao lại không thể khi ở nhà? Do đó, tại sao phải thay đổi môi trường? Những nỗ lực của bạn có thể được thực hiện ngay cả bây giờ, bất kể môi trường nào đi nữa.

H: Một người có thể tận hưởng *samadhi* [nhập định – nhận thức về thực tại] trong khi bận rộn không với công việc thế gian không?

Đ: Cảm giác "Tôi đang làm việc" là một chướng ngại. Hãy tự hỏi bản thân "Ai làm việc?". Hay nhớ rằng mình là ai. Vậy thì công việc sẽ không ràng buộc bạn, nó sẽ tự động tiếp tục. Không cần phải nỗ lực để làm việc hoặc để từ bỏ; chính cái nỗ lực là cái trói buộc bạn. Cái gì được định mệnh rằng phải xảy ra thì sẽ xảy ra. Nếu định mệnh không sắp đặt bạn làm việc, công việc không thể được thực hiện ngay cả khi bạn cố săn lùng nó. Nếu bạn được định sẵn để làm việc, bạn sẽ không có thể tránh nó và bạn sẽ buộc phải tham gia vào nó. Vì thế, hãy để tất cả cho cái quyền năng cao hơn quyết định, bạn không thể lựa chọn từ bỏ hoặc giữ lại.

H: Bhagavan hôm qua có nói rằng trong khi một người đang tham gia vào việc tìm kiếm Thượng Đế 'bên trong', công việc 'bên ngoài' sẽ tự động diễn ra. Trong cuộc đời của Sri Chaitanya người ta nói rằng trong các bài giảng của mình cho sinh viên, ông đã thực sự tìm kiếm Krishna bên trong và anh ta quên tất cả về cơ thể của mình và tiếp tục chỉ nói về Krishna. Điều này làm dấy lên nghi ngờ về việc liệu công việc có thể được để mặc cho chính nó một cách an toàn. Một người có nên chú ý đến công việc vật lý bên ngoài nữa không?

Đ: Chân Ngã là tất cả. Bạn có xa rời Chân Ngã không? Hoặc bạn có thể làm việc mà không có Chân Ngã? Chân Ngã là phổ quát vì vậy mọi hành động sẽ vẫn tiếp diễn ngay cả khi bạn có căng thẳng tập trung vào chúng hay không. Các công việc sẽ tự tiếp diễn. Vì vậy, Krishna nói với Arjuna rằng anh ta không cần rắc rối để giết những Kaurava bởi vì chúng đã bị giết bởi Thượng Đế. Vì thế anh ta không cần phải lo lắng về công việc, mà cho phép chân tánh của mình thực hiện theo ý chí của cái quyền năng cao hơn.

H: Nhưng công việc tôi đang làm đó có thể bị hỏng nếu tôi không chú tâm tới nó.

Đ: Chú tâm vào Chân Ngã cũng có nghĩa là chú tâm vào công việc. Bởi vì bạn đang xác định mình với cơ thể, bạn nghĩ rằng công việc là do bạn làm. Nhưng cơ thể và các hoạt động của nó, bao gồm cả công việc đó, không tách rời khỏi Chân Ngã. Vậy bạn có chú tâm vào công việc hay không đâu quan trọng? Khi bạn đi bộ từ nơi này đến nơi khác, bạn không hề chú tâm vào các bước chân bạn thực hiện mà sau đó bạn vẫn đi tới được mục tiêu. Bạn có thể thấy công việc đi bộ diễn ra như thế nào mà không hề có sự chú tâm của bạn. Đối với các loại công việc khác cũng vậy.

H: Nếu một người luôn nhớ về Chân Ngã, hành động của người đó sẽ luôn luôn đúng?

Đ: Nên là như vậy. Tuy nhiên, một người như vậy không được quan tâm tới sự đúng hay sai của các hành động. Hành động của anh ấy là của Thượng Đế và do đó nó đúng.

H: Làm sao tâm trí tôi có thể tĩnh lặng khi mà tôi phải sử dụng nó nhiều hơn những người khác? Tôi muốn đi tới một nơi cô độc và từ bỏ công việc hiệu trưởng của mình.

Đ: Không. Bạn có thể ở lại nơi bạn đang ở và tiếp tục công việc. Dòng chảy ngầm làm sống lại tâm trí là gì, cái gì cho phép nó làm tất cả công việc này? Đó là Chân Ngã. Vì vậy, đó là nguồn thực sự của hoạt động của bạn. Đơn giản chỉ cần lưu ý điều đó trong quá trình làm việc của bạn và đừng quên nó. Hãy suy ngẫm về nó trong nền tâm trí của bạn ngay cả khi bạn đang làm việc. Để làm được điều đó, đừng vội vàng, hãy tự dành thời gian cho mình. Hãy luôn nhớ về bản chất thực của bạn ngay cả khi đang làm việc, và tránh sự vội vàng khiến bạn lãng quên nó. Hãy cân nhắc. Thực hành thiền định để tâm trí tĩnh lặng và khiến nó nhận thức được mối liên hệ thực sự của nó với Chân Ngã, cái vốn làm nền tảng cho nó. Đừng tưởng tượng rằng đó là bạn đang làm công việc. Hãy nghĩ rằng dòng chảy ngầm đang làm điều đó. Đồng nhất bản thân với dòng chảy. Nếu bạn làm việc không vội vã, luôn nhớ lại, công việc hoặc dịch vụ của bạn thực hiên sẽ không phải là một sự cản trở.

H: Trong những giai đoạn đầu của sự tu tập, liệu việc buông bỏ mọi nghĩa vụ của cuộc sống và tìm kiếm nơi cô độc có hữu ích không?

Đ: Buông bỏ phải luôn là ở trong tâm trí, không phải trong việc đi vào rừng hay tới nơi vắng vẻ hoặc từ bỏ nghĩa vụ của một người. Cái chính là làm cho tâm trí không hướng ra ngoài mà hướng vào bên trong. Dù một người có đi tới nơi chốn nào đi nữa, hay buông bỏ mọi nghĩa vụ, tâm trí của anh ta cũng không thực sự được nghỉ ngơi. Tất cả những sự kiện này xảy ra theo định mệnh. Tất cả các hoạt động mà cơ thể phải trải qua đã được tiền định ngay tại khi nó được ra đời. Việc bạn chấp nhận hoặc từ chối chúng làm cho tâm trí không ngơi nghỉ. Sự tự do duy nhất bạn có là hướng tâm trí của bạn vào trong và buông bỏ các hoạt động ở đó.

H: Nhưng có phải điều gì đó giúp đỡ được ta chứ, đặc biệt là đối với người mới bắt đầu, giống như một hàng rào quanh một cây non? Ví dụ, chẳng phải kinh sách của chúng ta cũng nói rằng việc hành hương đến những ngôi đền linh thiêng hoặc tham gia *sat-sanga* là hữu ích sao?

Đ: Ai nói rằng chúng không hữu ích? Nhưng chỉ là bạn không thể làm mãi những việc như vậy được, trong khi việc hướng tâm trí vào bên trong thì luôn có thể khả thi. Nhiều người
mong muốn cuộc hành hương hoặc *sat-sanga* mà bạn đề cập, nhưng tất cả họ đều có thể làm được sao?

H: Tại sao chúng ta không cần làm những việc bên ngoài mà chỉ phải hướng vào bên trong mình?

Đ: Nếu bạn muốn đi tới những cái bản nguyên, bạn phải hỏi xem bạn là ai và tìm ra ai là người đang có sự tự do hoặc có định mệnh. Bạn là ai và tại sao bạn có được một cơ thể có nhiều hạn chế này?

H: Một nơi thanh tịnh có cần thiết cho *vichara* (truy vấn) không?

Đ: Sự thanh tịnh đã ở khắp mọi nơi. Cá nhân luôn thanh tịnh. Công việc của một người là tìm ra nó ở bên trong, chứ không phải tìm kiếm nó bên ngoài bản thân anh ấy. Thanh tịnh là ở trong tâm trí của ta. Một người có thể bận bịu ở trong thế giới và vẫn duy trì sự thanh tịnh của tâm trí. Người như vậy chính là đang thanh tịnh. Một người khác có thể ở trong một khu rừng, nhưng vẫn không thể kiểm soát được tâm trí của mình. Người như vậy không thể nói là thanh tịnh. Thanh tịnh là một chức năng của tâm trí. Một người còn bám víu với ham muốn không thể có được sự thanh tịnh ở bất cứ nơi nào anh ta ở, trong khi một người không còn chấp trước luôn ở trong thanh tịnh.

H: Vậy là một người có thể tham gia vào công việc và không có ham muốn và duy trì sự sự thanh tịnh. Có phải như vậy không?

Đ: Đúng. Công việc được thực hiện với sự bám víu là một cái gông cùm, ngược lại công việc được thực hiện với sự vô chấp trước không tác động đến người làm. Một người
hoạt động như vậy, ngay cả khi đang làm việc, luôn ở trong thanh tịnh.

H: Cuộc sống hàng ngày của chúng tôi không tương thích với những trạng thái như vậy.

Đ: Tại sao bạn nghĩ rằng bạn đang hoạt động? Lấy một ví dụ đơn giản về việc bạn đến đây. Bạn rời nhà với một chiếc xe ngựa, bắt một chuyến tàu, xuống tàu tại ga xe lửa, lên xe ngựa ở đó và đi tới đạo tràng này. Khi được hỏi, bạn nói rằng bạn đã đi suốt chặng đường từ thị trấn của bạn tới đây. Nó có đúng không? Sự thật là bạn vẫn duy trì như chính bạn và chỉ có sự truyền tải từ các phương tiện trong suốt quãng đường. Những chuyển động đó không phải của riêng bạn, chúng là hoạt động của Thượng Đế.

H: Làm thế nào để có thể vô vi và tâm tịnh trong khi ta đang ở giữa các nhiệm vụ gia đình luôn thường trực?

Đ: Những hoạt động của một nhà thông thái chỉ tồn tại trong mắt người khác và chúng không thuộc về anh ta, mặc dù anh ấy có thể đang thực hiện rất nhiều nhiệm vụ, anh ta thực sự không làm gì cả. Do đó, các hoạt động của anh ấy không cản trở sự vô vi và bình yên tâm trí của mình. Vì anh ấy biết sự thật rằng tất cả các hoạt động chỉ diễn ra trong sự hiện diện của anh ấy và anh ấy không hề làm gì cả. Do đó, anh ấy sẽ vẫn là nhân chứng thầm lặng của tất cả các hoạt động đang diễn ra.

H: Việc hướng vào bên trong có khó khăn hơn với những người phương Tây không?

Đ: Đúng, họ là những người có tính *rajas* [hoạt động quá mức về mặt tinh thần] và năng lượng của họ hướng ra ngoài. Chúng ta phải tĩnh lặng trong nội tâm, không quên Chân Ngã, và sau đó bên ngoài chúng ta có thể tiếp tục hoạt động. Liệu một người đàn ông đóng vai phụ nữ trên sân khấu có thể quên mất rằng mình là đàn ông? Tương tự,

chúng ta cũng phải đóng vai trò của mình trên sân khấu của cuộc đời, nhưng chúng ta không được đồng nhất mình với những vai đó.

H: Làm thế nào để ta loại bỏ sự lười biếng về tâm linh của người khác?

Đ: Bạn đã xóa bỏ sự lười biếng của riêng bạn chưa? Chuyển các truy vấn của bạn về phía Chân Ngã. Lực lượng được thiết lập bên trong bạn cũng sẽ hoạt động trên những người khác.

H: Nhưng làm thế nào tôi có thể giúp một người khác giải quyết những vấn đề, những rắc rối của họ?

Đ: Tại sao đi luận bàn về người khác – trong khi vốn chỉ có cái một mà thôi. Hãy cố gắng nhận ra rằng không có tôi, không có bạn, không có anh ấy, chỉ có một Chân Ngã duy nhất là tất cả. Nếu bạn tin vào vấn đề của người khác, bạn đang tin vào một cái gì đó bên ngoài Chân Ngã. Cách tốt nhất để bạn giúp anh ta là bằng cách nhận ra tính nhất thể của mọi thứ hơn là bằng hoạt động bên ngoài.

H: Người có đồng tình với việc kiêng tình dục không?

Đ: Một brahmachari [tu sĩ độc thân] chân chính là người sống trong *Brahman*. Sau đó, không còn câu hỏi về ham muốn nữa.

H: Tại đạo tràng của Sri Aurobindo, có một quy tắc cứng nhắc là các cặp đôi đã kết hôn chỉ được phép sống ở đó với điều kiện họ không có quan hệ tình dục.

Đ: Tác dụng của việc cấm đoán đó là gì? Nếu ham muốn tồn tại trong tâm trí, thì buộc người ta kiêng cữ đâu có ích lợi gì?

H: Hôn nhân có phải là một cản trở với sự tiến bộ về tâm linh không?

Đ: Đời sống gia đình không phải là một cản trở, nhưng người gia chủ phải làm hết sức mình để thực hành tự kiểm soát. Nếu một người đàn ông có mong muốn mạnh mẽ về đời sống cao hơn thì xu hướng tình dục sẽ giảm dần. Khi tâm trí bị phá hủy, các ham muốn khác cũng bị phá hủy.

H: Tôi đã phạm tội lỗi tà dâm.

Đ: Ngay cả khi bạn đã có trải nghiệm đó, miễn là sau đó bạn không nghĩ rằng mình là người làm thì nó không quan trọng. Chân Ngã không nhận thức bất kỳ tội lỗi nào và buông bỏ tình dục là ở nội tâm, chứ không chỉ đơn thuần về thể xác.

H: Tôi bị cuốn theo khi nhìn thấy bộ ngực của một phụ nữ hàng xóm trẻ trung và tôi thường bị dụ hoặc ngoại tình với cô ấy. Tôi nên làm gì?

Đ: Bạn luôn thuần khiết. Các giác quan và cơ thể của bạn là thứ cám dỗ bạn và bạn đã nhầm lẫn chúng là bản thể thực sự của mình. Vì vậy, trước tiên hãy biết ai đang bị

cám dỗ và ai đang ở đó để cám dỗ. Nhưng ngay cả khi bạn đã thực hiện ngoại tình, sau này cũng đừng nghĩ tới nó, vì chính bản thân bạn luôn thuần khiết.. Bạn không phải là kẻ tội lỗi.

H: Làm thế nào để chúng ta nhổ bỏ gốc rễ của tình dục?

Đ: Bằng cách loại bỏ ý tưởng sai lầm rằng cơ thể là Chân Ngã. Trong Chân Ngã không hề có tình dục. Hãy là chính mình và sau đó bạn sẽ không có những rắc rối về tình dục.

H: Nhịn ăn có chữa được chứng ham muốn tình dục không?

Đ: Có, nhưng nó chỉ tác dụng tạm thời. Nhịn trong tinh thần mới là sự hỗ trợ thực sự. Bản thân việc nhịn ăn không phải là một kết thúc. Phải có sự phát triển tâm linh bên cạnh. Nhịn ăn toàn phần khiến tinh thần trở nên quá yếu. Nhiệm vụ tâm linh của chúng ta phải được thực hiện với sự nhịn ăn thích hợp thì mới có ích lợi.

H: Có thể tiến bộ tâm linh thông qua nhịn ăn không?

Đ: Cái nên nhịn là ở trong tinh thần [nhịn không suy nghĩ]. Chỉ kiêng thực phẩm sẽ không tốt, thậm chí nó sẽ làm tâm trí khó chịu. Sự bộc lộ tâm linh sẽ đến bằng cách điều tiết việc ăn uống. Nhưng nếu, trong thời gian nhịn ăn một tháng, triển vọng tâm linh đã duy trì, sau đó trong khoảng mười ngày nghỉ dừng việc nhịn ăn (nếu việc nghỉ nhịn ăn đúng đắn và ăn uống hợp lý tiếp sau đó) tâm trí sẽ trở nên thuần khiết và ổn định, và nó sẽ duy trì như vậy.
Những ngày đầu tiên khi tôi đến đây, tôi đã nhắm mắt chìm sâu vào thiền định đến nỗi tôi hầu như không biết thời gian đang là ngày hay đêm. Tôi không có thức ăn và không ngủ. Khi mà có chuyển động trong cơ thể thì bạn sẽ cần thức ăn. Nếu bạn có thức ăn, bạn sẽ cần ngủ. Nếu không có chuyển động, bạn không cần ngủ. Để duy trì sự sống thì ta chỉ cần một lượng rất ít thực phẩm. Đó từng là kinh nghiệm của tôi. Sẽ có người này hoặc người khác mời tôi một cốc đồ uống ăn kiêng nào đó bất cứ khi nào tôi mở mắt. Đó là tất cả những gì tôi đã ăn. Nhưng hãy nhớ một điều: ngoại trừ khi ta bị hấp thu vào trạng thái mà tâm trí bất động, ta không thể từ bỏ giấc ngủ hoặc thức ăn hoàn toàn. Khi cơ thể và tâm trí tham gia vào các hoạt động theo đuổi thông thường của cuộc sống, cơ thể sẽ quay cuồng nếu bạn bỏ ăn và ngủ.
Có những lý thuyết khác nhau liên quan đến việc một *Sadhaka* nên ở ăn và ngủ ở một mức độ nào. Một số người nói rằng tốt cho sức khỏe khi đi đi ngủ lúc 10 giờ tối và thức dậy lúc 2 giờ sáng. Điều đó có nghĩa là bốn giờ ngủ là đủ. Một số người nói rằng ngủ bốn giờ là không đủ, mà phải là sáu giờ. Tựu chung là giấc ngủ và thức ăn không nên quá nhiều. Nếu bạn muốn cắt bỏ một trong hai hoàn toàn, tâm trí của bạn sẽ luôn hướng về chúng. Vì vậy, *Sadhaka* nên làm mọi thứ trong chừng mực. Sẽ không có hại gì nếu ăn ba đến bốn lần một ngày. Nhưng đừng nói rằng "Tôi muốn loại thức ăn này chứ không phải loại đó" và vân vân. Hơn thế nữa, bạn ăn những bữa ăn này trong mười hai giờ thức tỉnh và không ăn trong mười hai giờ ngủ. Nhưng giấc ngủ có dẫn bạn đến giải thoát không? Thật là sai lầm khi tin rằng việc ngừng ăn đơn giản vậy dẫn tới được giải thoát.

H: Thế còn chế độ ăn kiêng thì sao?

Đ: Thức ăn ảnh hưởng đến tâm trí. Để thực hành bất kỳ loại yoga nào, ăn chay là hoàn toàn cần thiết vì nó làm cho trí óc minh mẫn hơn, nhiều tính sattvic hơn [tinh khiết và hài hòa].

H: Người ta có thể nhận được sự soi sáng tâm linh khi mà vẫn ăn thịt không?

Đ: Có chứ, nhưng nên từ bỏ chúng dần dần và làm quen với thực phẩm có tính sattvic. Tuy nhiên, một khi bạn đã đạt được sự soi sáng, thì bạn có ăn thứ gì cũng tạo ra ít sự khác biệt hơn, giống như trong một ngọn lửa lớn, thì nhiên liệu nào đưa vào để đốt cũng không quan trọng.

H: Người Châu Âu chúng tôi đã quen với một chế độ ăn uống cụ thể và sự thay đổi của chế độ ăn uống ảnh hưởng đến sức khỏe và làm suy yếu trí óc. Giữ gìn sức khỏe thể chất của một người có cần thiết không?

Đ: Khá cần thiết. Cơ thể càng yếu thì tâm trí càng phát triển mạnh.

H: Khi không có chế độ ăn uống thông thường của chúng tôi, sức khỏe của chúng tôi bị ảnh hưởng và trí óc mất sức.

Đ: Theo ý bạn sức mạnh của tâm trí là gì?

H: Sức mạnh để loại bỏ các chấp trước với thế gian.

Đ: Chất lượng của thực phẩm ảnh hưởng đến tâm trí. Tâm trí được nuôi dưỡng bởi thức ăn hấp thụ.

H: Thật sao! Vậy thì làm thế nào để người châu Âu có thể tự điều chỉnh để chỉ phù hợp với thức ăn có tính sattvic?

Đ: Thói quen chỉ là sự điều chỉnh đối với môi trường. Tâm trí mới là vấn đề. Thực tế là tâm trí đã được đào tạo để suy nghĩ rằng một số thức ăn nhất định ngon và tốt. Thực phẩm dinh dưỡng có ở trong chế độ ăn mặn hay ăn chay là như nhau. Nhưng tâm trí ham muốn thức ăn như nó đã quen thuộc và ngon miệng.

H: Với người đã giác ngộ, họ có quy tắc hạn chế thực phẩm nào không?

Đ: Không. Họ ổn định và không bị ảnh hưởng bởi thức ăn họ ăn.

H: Để ăn thịt thì chẳng phải ta sẽ phải giết chóc sinh mệnh sao?

Đ: Ahimsa [bất bạo lực] đứng đầu trong quy tắc kỷ luật của các *yogi*.

H: Ngay cả thực vật cũng có sự sống.

Đ: Các tấm đá bạn ngồi cũng vậy!

H: Chúng tôi có thể dần dần quen với thức ăn chay được không?

Đ: Có. Đó chính là cách giải quyết.

H: Tiếp tục hút thuốc có hại không?

Đ: Có hại, vì thuốc lá là một chất độc. Tốt hơn là tránh khỏi nó. Nếu bạn đã từ bỏ thuốc lá thì rất tốt. Đàn ông bị nô lệ bởi thuốc lá và không thể từ bỏ nó. Nhưng thuốc lá chỉ mang lại hiệu quả kích thích tạm thời và tạo ra một phản ứng với sự thèm muốn nhiều hơn nữa. Nó cũng không tốt cho việc thực hành thiền định.

H: Ngài có khuyến khích bỏ ăn thịt và đồ uống có cồn không?

Đ: Nên từ bỏ chúng vì sự kiêng cữ này là một trợ giúp hữu ích cho người mới bắt đầu. Khó khăn trong việc buông bỏ chúng không bởi vì chúng thực sự cần thiết, mà chỉ vì chúng ta đã có thói quen với chúng.

H: Nói chung, một người khao khát tâm linh nên làm các quy tắc hành xử nào?

Đ: Điều độ trong thực phẩm, điều độ trong giấc ngủ và điều độ trong lời nói.

YOGA

Người tập yoga hướng tới sự kết hợp với Chân Ngã (yoga trong tiếng Phạn nghĩa là hợp nhất) bằng cách thực hiện các bài tập thể chất và tinh thần đặc biệt. Hầu hết các bài tập này có thể được bắt nguồn từ các quyển kinh Yoga Sutra của Patanjali được viết khoảng 2000 năm trước. Hệ thống của Patanjali được gọi là *raja* yoga, chứa tám cấp độ đặc biệt và thực hành khác nhau.

1. **Yama** Ứng xử trong cuộc sống với người khác – tránh không trung thực, trộm cắp, gây thương tích cho người khác, nhục dục và tham lam.
2. **Niyama** Ứng xử đối với bản thân – sạch sẽ, yên tĩnh, khổ hạnh, học tập và tận tâm.
3. **Asana** Các bài tập kéo căng, gập người, giữ thăng bằng và ngồi. Đó chính là các bài tập ngày nay được gọi chung là *hatha* yoga.
4. **Pranayama** Bài tập hít thở nhằm mục đích kiểm soát tâm trí.
5. **Pratyahara** Kéo sự chú ý tách khỏi thân thể và các giác quan.
6. **Dharana** Sự tập trung của tâm trí.
7. ***Dhyana*** Thiền định.
8. ***Samadhi*** Sự chiêm nghiệm không bị gián đoạn về thực tại. (nhập định)

Hầu hết những thực hành này có thể được tìm thấy trong các hệ thống tâm linh khác. Các trường hợp ngoại lệ duy nhất là *hatha* yoga và *pranayama* và đó là những gì mang lại cho *raja* yoga nét đặc trưng của riêng nó. Khi khách viếng thăm hỏi Sri Ramana về những thực hành này, ông thường chỉ trích *hatha* yoga do sự ám ảnh của nó đối với cơ thể. Một tiền đề cơ bản trong giáo lý của ông là các vấn đề tâm linh chỉ có thể được giải quyết bằng cách kiểm soát tâm trí và vì điều này, ông ấy không bao giờ khuyến khích việc thực hành chủ yếu mang tới hạnh phúc của cơ thể. Ông có quan điểm cao hơn về *pranayama* (kiểm soát hơi thở), nói rằng nó là một trợ giúp hữu ích cho những người không thể kiểm soát tâm trí của họ, nhưng về tổng thể, ông có xu hướng coi nó như một bài thực hành của những người mới bắt đầu. Quan điểm của ông về các khía cạnh khác của *raja*– yoga (chẳng hạn như đạo đức, thiền định và *samadhi*) đã được xử lý trong các chương khác. Ngoài *raja* yoga, có một hệ thống phổ biến khác được gọi là *kundalini* yoga. Các học viên của hệ thống này tập trung vào các trung tâm tâm linh (luân xa) trong cơ thể để tạo ra một sức mạnh mà họ gọi là *kundalini*. Mục đích của thực hành này là để buộc *kundalini* lên một đường tuyến tâm linh (*sushumna*) chạy từ gốc của cột sống đến bộ não. Yogi *kundalini* tin rằng khi sức mạnh này đạt đến *sahasrara* (luân xa cao nhất nằm trong não), thì kết quả sẽ là chứng ngộ Chân Ngã.

Sri Ramana chưa bao giờ khuyên các tín đồ của mình tập yoga *kundalini* vì ông ấy coi nó vừa có tiềm ẩn nguy hiểm vừa không cần thiết. Ông chấp nhận sự tồn tại của sức mạnh *kundalini* và các luân xa nhưng ông nói rằng ngay cả khi *kundalini* đạt đến *sahasrara* thì nó cũng sẽ không dẫn đến chứng ngộ. Ông cho biết, để đạt tới sự chứng ngộ tối hậu, *kundalini* phải vượt ra ngoài *sahasrara*, xuống một *nadi* (thần kinh ngoại cảm), ông gọi nó là *amritanadi* (còn gọi là *paranadi* hoặc *jivanadi*) và vào trung tâm Trái Tim ở phía bên phải của ngực. Ông ấy duy trì rằng vấn ngã sẽ tự động

chuyển *kundalini* đến trung tâm Trái Tim , ông đã dạy rằng các bài tập yoga riêng biệt là không cần thiết.
Chân Ngã đạt được bằng cách tìm kiếm nguồn gốc của bản ngã và bởi lặn vào trong Trái Tim. Đây là phương pháp trực tiếp của chứng ngộ Chân Ngã. Một người áp dụng phương pháp này không cần phải lo lắng về *nadi, sahasrara], sushumna, paranadi, kundalini, pranayama* hoặc sáu trung tâm khác [*cbakras*].
Ngoài những thực hành được nêu ở trên, Ấn Độ giáo còn có dòng yoga khác được gọi là *karma* yoga, yoga của hành động. Các học viên của hệ thống này hướng tới mục đích phát triển tinh thần bằng cách phục vụ quên mình và hỗ trợ người khác. Mặc dù nó được nói đến rất nhiều ở Bhagavad Gita (Chí Tôn Ca), Sri Ramana thường không khuyến khích những tín đồ của mình đi theo con đường này vì nó giả định sự tồn tại của một cái "tôi" đang thực hiện những hành động tốt và có những người khác đang cần giúp đỡ. Ông chỉ khuyến khích nó nếu ông đặc biệt cảm thấy những tín đồ không có khả năng đi theo các con đường của *jnana*, *bhakti* hoặc yoga *raja*.
Nếu một người khao khát tâm linh không được phù hợp về mặt tính khí trong hai phương pháp đầu tiên [*jnana* và bhakti] và tùy từng hoàn cảnh độ tuổi chưa hợp với phương pháp thứ ba [yoga *raja*], anh ta phải thử con đường của yoga *karma*. Khi đó sự cao quý của anh ta sẽ trở nên rõ ràng hơn và anh ta có được sự sung sướng phi cá nhân. Sau đó anh ta sẽ trở nên hợp thích hợp để áp dụng ba con đường đã nói trên.

Sri Ramana nhấn mạnh rằng để thành công, người theo yoga *karma* phải không có khái niệm rằng bản thân anh ta đang giúp đỡ người khác và anh ta phải cũng phải lãnh đạm và không bám víu vào kết quả của các hành động. Mặc dù ông thường chỉ công nhận yoga *karma* một cách hờ hững nhưng khi mà người tập thỏa mãn được cả hai điều kiện trên thì tất cả các hành động sẽ được thực hiện mà không còn ý tưởng rằng "Tôi là người làm".

H: Yoga có nghĩa là sự hợp nhất. Tôi tự hỏi hợp nhất của cái gì với cái gì?

Đ: Chính xác. Yoga ngụ ý có sự phân chia trước và có nghĩa là sự kết hợp sau này của thứ này với thứ khác. Nhưng ai hợp nhất với ai? Bạn là người tìm kiếm, tìm kiếm sự hợp nhất với một cái gì đó. Nếu bạn giả định điều này thì có nghĩa là cái đó phải thứ gì đó tách xa bạn. Nhưng Chân Ngã của bạn là thứ mật thiết với bạn và bạn luôn ý thức về điều đó. Tìm kiếm nó và trở thành nó. Sau đó, nó sẽ mở rộng như là vô hạn và sẽ không còn có câu hỏi về sự hợp nhất nữa. Sự tách biệt (*viyoga*) có thể là của ai?

H: Tôi không biết. Thực sự có sự tách biệt không?

Đ: Hãy tìm xem sự tách biệt là dành cho ai. Đó là yoga. Yoga là điểm chung của tất cả các con đường. Yoga thực sự không có gì khác ngoài việc ngừng nghĩ rằng bạn đang khác biệt với Chân Ngã hay thực tại. Tất cả trường phái yoga- *karma, jnana, bhakti và raja* – chỉ là những con đường khác nhau để phù hợp với những bản chất khác nhau với các phương thức tiến triển khác nhau. Tất cả đều nhằm mục đích giải thoát con người khỏi quan niệm ấp ủ từ lâu rằng họ là thứ gì đó khác biệt với Chân Ngã. Không có câu hỏi về hợp nhất theo nghĩa là đi tới và kết hợp với một thứ gì đó tách biệt khác

với chúng ta, bởi vì bạn chưa bao giờ và không bao giờ có thể tách biệt khỏi Chân Ngã.

H: Sự khác biệt giữa yoga và truy vấn là gì?

Đ: Yoga bắt buộc kìm nén suy nghĩ trong khi tôi đề xuất *atmanveshana* [đặt câu hỏi về chính mình]. Cái sau là phương pháp khả thi hơn. Tâm trí bị dồn nén trong sự thất thần, hoặc trong tác dụng của việc nhịn ăn. Nhưng ngay sau khi cái tác nhân tan biến thì tâm trí lại hồi sinh, tức là các tư tưởng bắt đầu tuôn trào như trước. Chỉ có hai cách kiểm soát tâm trí. Tìm kiếm nguồn của nó, hoặc quy hàng nó để bị đánh gục bởi quyền lực tối cao. Quy hàng là thừa nhận sự tồn tại của một quyền lực chế ngự cao hơn. Nếu tâm trí từ chối nỗ lực trong việc tìm kiếm nguồn của nó, hãy để nó ra đi và chờ đợi nó trở lại; sau đó nó sẽ quay vào bên trong. Không ai thành công nếu không có sự kiên trì và nhẫn nại.

H: Có cần thiết phải kiểm soát hơi thở của mình không?

Đ: Kiểm soát hơi thở chỉ là một biện pháp hỗ trợ cho việc chìm sâu vào trong bản thân. Người ta cũng có thể chìm xuống bằng cách kiểm soát tâm trí. Khi tâm trí được kiểm soát, hơi thở sẽ được kiểm soát một cách tự động. Một người không cần cố gắng kiểm soát hơi thở, kiểm soát tâm trí là đủ. Kiểm soát hơi thở chỉ được đề xuất cho những người không thể kiểm soát tâm trí của họ một cách trực tiếp.

H: Khi nào thì nên thực hành pranayama và tại sao nó lại hiệu quả?

Đ: Trong trường hợp không có sự truy vấn và tận tâm, liều thuốc an thần tự nhiên là *pranayama* [điều hòa hơi thở] có thể được thử. Đây được gọi là con đường của yoga. Nếu tính mạng lâm nguy hiểm, toàn bộ sự chú tâm của con người sẽ chỉ ở vào một điểm, đó là cứu lấy mạng sống. Nếu hơi thở được nén giữ thì tâm trí không có khả năng nhảy lung tung vào các đối tượng bên ngoài nữa. Do đó, tâm trí được nghỉ ngơi khi mà ta vẫn còn giữ hơi thở. Tất cả sự chú ý đang được chuyển sang hơi thở hoặc sự điều hòa của nó, các sự hứng thú khác bị mất đi. Nguồn gốc của hơi thở cũng giống như nguồn gốc của tâm trí. Do đó khi một bên bị chìm xuống thì bên còn lại cũng chìm theo dễ dàng.

H: Liệu sự tập trung vào các luân xa (*chakra*) có làm tâm trí tĩnh lặng không?

Đ: Các yogi có thể cố định tâm trí vào các trung tâm tâm linh như *sahasrara* [luân xa hoa sen ngàn cánh] trong một thời gian rất lâu mà không còn ý thức về thân thể nữa. Khi mà trạng thái này vẫn còn tiếp diễn, họ dường như đắm chìm trong một niềm vui nào đó. Nhưng khi
tâm trí yên tĩnh xuất hiện và trở nên náo động một lần nữa nó lại tiếp tục những suy nghĩ trần tục của nó. Do đó cần phải rèn luyện nó với sự trợ giúp của các phương pháp thực hành như *Dhyana* [thiền] bất cứ khi nào tâm trí hướng ra bên ngoài. Sau đó, tâm trí sẽ đạt được trạng thái mà nó không chìm xuống cũng không khởi lên.

H: Có phải sự kiểm soát tâm trí do *pranayama* gây ra cũng chỉ là tạm thời?

Đ: Trạng thái tĩnh lặng chỉ kéo dài chừng nào hơi thở được kiểm soát. Nên nó chỉ là tạm thời. Mục tiêu rõ ràng không phải là *pranayama*. Nó mở rộng đến *pratyahara* [lắng đọng tâm trí], *dharana* [tập trung tâm trí], *Dhyana* [thiền] và *samadhi (*định). Các giai đoạn đó liên quan đến việc kiểm soát tâm trí. Việc kiểm soát tâm trí như vậy trở nên dễ dàng hơn đối với một người đã từng thực hành *pranayama*. *Pranayama* do đó dẫn người ta đến các giai đoạn cao hơn. Bởi vì các giai đoạn cao hơn này liên quan đến việc kiểm soát tâm trí, người ta có thể nói rằng kiểm soát tâm trí là mục đích cuối cùng của yoga. Một người cấp tiến hơn sẽ tự nhiên trực tiếp kiểm soát tâm trí mà không cần lãng phí thời gian của mình trong việc thực hành kiểm soát hơi thở.

H: *Pranayama* có ba giai đoạn – thở ra, hít vào và ngưng lại. Chúng nên được quy định như thế nào?

Đ: Hoàn toàn từ bỏ thân phận đồng hóa với cơ thể là thở ra; hợp nhất bên trong thông qua câu hỏi "Ta là ai?" là hít vào, một mình an trú trong "Ta là Cái Đó" là sự ngưng lại. Đây mới là *pranayama* chân chính.

H: Tôi nghe nói trong Maha Yoga, khi bắt đầu thiền định người ta có thể chú tâm đến hơi thở, tức là lúc hít vào và thở ra của nó, và sau khi đạt được sự tĩnh lặng nhất định của tâm trí, một người có thể đi sâu vào Trái Tim để tìm kiếm cái nguồn của tâm trí. Tôi đã luôn khao khát một số chỉ dẫn thực tế như vậy. Tôi có thể làm theo phương pháp này không? Nó có đúng không?

Đ: Vấn đề là giết chết tâm trí bằng cách nào đó. Những người không có sức mạnh để làm theo phương pháp tự truy vấn được khuyên nên áp dụng *pranayama* như một sự trợ giúp để kiểm soát tâm trí. *Pranayama* này là gồm hai loại, kiểm soát và điều hòa hơi thở, hoặc đơn giản là quan sát hơi thở.

H: Để kiểm soát hơi thở, liệu tỷ lệ 1: 4: 2 cho việc hít vào, giữ lại hơi thở và thở ra có phải là tốt nhất?

Đ: Tất cả những tỷ lệ đó, đôi khi được quy định không phải bằng cách đếm mà bằng cách thốt ra các câu *mantra*, là những trợ giúp để kiểm soát tâm trí. Đó là tất cả. Quan sát hơi thở cũng là một hình thức của *pranayama*. Hít vào, giữ lại và thở ra có thể nguy hại trong một số trường hợp, ví dụ khi không có Guru thích hợp để hướng dẫn người tập ở mọi bước và giai đoạn. Nhưng việc chỉ quan sát hơi thở là điều dễ dàng và không thể có rủi ro.

H: Biểu lộ của sức mạnh *kundalini* chỉ có thể dành cho những ai theo con đường yoga theo đuổi quyền năng hay nó cũng có thể cho những người đi theo con đường của sự tận tâm [bhakti] và tình yêu [prema]?

Đ: Ai không có sức mạnh *kundalini*? Khi bản chất thực sự của *shakti* (quyền năng)được thấu biết, nó được gọi là *akhandakara vritti* [ý thức không bị gián đoạn] hay *aham sphurana* [sự thể hiện của cái `tôi ']. Quyền năng *Kundalini* ở đó cho tất cả mọi người dù họ đi theo con đường nào. Chỉ là nó có sự khác biệt về tên gọi.

H: Người ta nói rằng *shakti* tự biểu hiện trong năm giai đoạn, mười giai đoạn, một trăm giai đoạn và một nghìn giai đoạn. Cái nào đúng: năm hay mười hay một trăm hay một nghìn?

Đ: Shakti chỉ có một giai đoạn. Nếu nó được cho là tự biểu hiện trong nhiều giai đoạn, đó chỉ là một cách nói. Shakti chỉ là cái một.

H: Liệu một *Jnani* có thể giúp không chỉ những người đi theo con đường của anh ấy mà còn những người khác theo con đường khác chẳng hạn như yoga?

Đ: Chắc chắn rồi. Anh ấy có thể giúp mọi người dù họ chọn con đường nào để đi theo. Nó là một cái gì đó giống như thế này. Giả sử có một ngọn đồi. Ở đó sẽ có nhiều con đường để leo lên nó. Nếu anh ta yêu cầu mọi người leo lên theo cách mà anh ấy đã đi, một số có thể thích và một số có thể không. Nếu cứ yêu cầu những người không thích phải leo theo con đường đó, họ sẽ không thể đi lên được. Do đó *Jnani* giúp mọi người theo bất kỳ con đường cụ thể nào, bất kể nó có thể là gì. Những người leo giữa chừng có thể không biết về giá trị và ưu khuyết điểm của những con đường khác, nhưng một người đã leo lên đỉnh và ngồi đó quan sát những người khác đến có thể nhìn thấy tất cả các con đường. Do đó anh ấy sẽ có thể nói với họ di chuyển một chút sang bên này hoặc bên kia để tránh một cạm bẫy. Mục tiêu là như nhau với tất cả.

H: Làm thế nào người ta có thể hướng *prana* hoặc sinh lực vào *sushumna* nadi [một dây thần kinh tâm linh trong cột sống] để *chit–jadagranthi* [sự đồng nhất của ý thức với cơ thể] có thể bị cắt đứt theo cách nói trong Sri Ramana Gita?

Đ: Bằng cách hỏi ta là ai? Người yogi chắc chắn nhắm tới khi kích hoạt *kundalini* và chuyển nó lên *sushumna*. *Jnani* có thể không coi nó là một mục tiêu của mình. Nhưng cả hai đều đạt được kết quả như nhau là gửi sinh lực lên *sushumna* và cắt đứt *chit-jada-Granthi*. *Kundalini* chỉ là một tên khác của *atma* hoặc Chân Ngã hoặc *shakti*. Chúng ta nói về nó như thể nó là bên trong cơ thể, bởi vì chúng ta quan niệm bản thân bị giới hạn bởi cơ thể này. Nhưng thực tế là cả hai mặt bên trong và bên ngoài, không khác với Chân Ngã hoặc *shakti* của Chân Ngã.

H: Làm thế nào để khuấy động *nadi* [thần kinh tâm linh] để *kundalini* có thể đi lên *sushumna*?

Đ: Mặc dù yogi có thể có các phương pháp kiểm soát hơi thở của mình để đạt tới mục tiêu này, phương pháp của *Jnani* chỉ là truy vấn. Khi tâm trí được hợp nhất trong Chân Ngã bởi cái phương pháp này, *shakti* hoặc *kundalini*, thứ mà không nằm ngoài Chân Ngã, tự động khởi lên.

Các yogi coi trọng việc đẩy *kundalini* lên đến *sahasrara*, trung tâm não bộ hay hoa sen ngàn cánh. Họ chỉ ra các tuyên bố trong kinh sách rằng dòng chảy sự sống đi vào cơ thể thông qua thóp ở trên đầu và lập luận rằng, viyoga [sự tách biệt] đã hình thành như vậy, [sự hợp nhất] yoga cũng phải được thực hiện theo cách ngược lại. Do đó, họ nói, chúng ta phải tập yoga thu thập các *prana* và đẩy vào thóp cho sự viên mãn của

yoga. Ngược lại, các *Jnani* chỉ ra rằng các yogi đang giả định sự tồn tại của cơ thể và sự tách biệt của nó với Chân Ngã. Chỉ khi quan điểm về sự tách biệt này được chấp nhận thì hành giả mới có thể cố gắng để hợp nhất bằng cách thực hành yoga.

Trên thực tế, cơ thể nằm trong tâm trí và tâm trí lấy bộ não làm nơi tọa lạc của nó. Theo thuyết về thóp sự sống của các yogi, họ công nhận rằng bộ não hoạt động bởi ánh sáng vay mượn từ một nguồn khác. *Jnani* lập luận thêm: nếu ánh sáng được mượn thì nó phải đến từ cái nguồn tự nhiên. Hãy đi đến cái nguồn trực tiếp và không phụ thuộc vào những tài nguyên vay mượn. Cội nguồn đó là Trái Tim, là Chân Ngã. Chân Ngã không đến từ bất kỳ nơi nào khác và nhập vào cơ thể qua đỉnh đầu. Nó vẫn như là chính nó, mãi mãi lấp lánh, mãi mãi ổn định, bất di bất dịch và không thay đổi. Cái cá nhân tự giam mình trong những giới hạn của cơ thể luôn thay đổi hoặc của tâm trí mà nó tạo ra tồn tại từ cái Chân Ngã bất biến. Tất cả những gì cần thiết là buông bỏ thân phận sai lầm này, và khi điều đó được thực hiện, Chân Ngã mãi mãi tỏa sáng sẽ được xem là thực tại đơn nhất bất nhị.

Nếu một người tập trung vào *sahasrara*, chắc chắn sự ngây ngất của *samadhi* (nhập định) sẽ xuất hiện. Tuy nhiên *vasana* (các khuynh hướng của tâm trí) vẫn không bị tiêu diệt. Do đó, yogi buộc sẽ phải thức dậy khỏi *samadhi* bởi vì vẫn chưa có sự giải thoát hoàn toàn của các ràng buộc. Anh ta vẫn phải cố gắng tiêu diệt các *vasana* vốn có trong anh ta để chúng không còn quấy nhiễu sự bình yên đại định của anh ta. Vì vậy, anh ta đi xuống từ *sahasrara* đến Trái Tim thông qua cái được gọi là *jivanadi,* nó chỉ là sự tiến triển từ các *sushumna*. Vì vậy, *sushumna* là một đường cong. Nó bắt đầu từ luân xa thấp nhất, tăng qua tủy sống đến não và uốn cong xuống và kết thúc trong Trái Tim. Khi yogi đã đạt đến Trái Tim, *samadhi* trở nên vĩnh viễn. Do đó, chúng ta thấy rằng Trái Tim là trung tâm cuối cùng.

H: Thực hành yoga *hatha* được cho là có thể xua đuổi bệnh tật một cách hiệu quả và do đó nó được ủng hộ như là những bước đi sơ bộ cần thiết cho *jnana* yoga.

Đ: Hãy để những người ủng hộ nó sử dụng nó. Nó không phải là trải nghiệm ở đây. Tất cả bệnh tật sẽ được tiêu diệt một cách hiệu quả bằng cách liên tục tự truy vấn. Nếu bạn tiếp tục theo quan điểm rằng sức khỏe của cơ thể là cần thiết cho sức khỏe của tâm trí, việc quan tâm đến cơ thể sẽ không bao giờ kết thúc.

H: Liệu *hatha* yoga có cần thiết cho việc truy vấn về Chân Ngã không?

Đ: Mỗi người sẽ tìm ra một phương pháp nào đó phù hợp với bản thân, vì những khuynh hướng tiềm ẩn [purva samkara].

H: Có thể tập *hatha* yoga ở độ tuổi của tôi không?

Đ: Tại sao bạn nghĩ về tất cả những điều đó? Bởi vì bạn nghĩ rằng Chân Ngã là bên ngoài bản thân bạn và bạn mong muốn nó và nỗ lực vì nó. Nhưng bạn không phải vẫn

luôn tồn tại sao? Tại sao bạn lại bỏ bản thân mình và chạy theo một thứ gì đó bên ngoài?

H: Người ta nói trong *Aparoksha Anubhuti* rằng *hatha* yoga là hỗ trợ cần thiết cho việc tìm hiểu về Chân Ngã.

Đ: Các yogi *hatha* tuyên bố rằng giữ cho cơ thể cân đối để sự truy vấn có thể được tiến hành mà không có trở ngại. Họ cũng nói rằng cuộc sống phải kéo dài để sự truy vấn có thể được kết thúc thành công. Hơn nữa, có những người sử dụng một số loại thuốc theo quan điểm và mục đích đó. Ví dụ yêu thích của họ là khung giấy phải hoàn hảo trước khi bức tranh được bắt đầu vẽ. Đúng, nhưng cái gì là khung giấy và bức tranh? Theo họ cơ thể là khung giấy và sự truy vấn về Chân Ngã là bức tranh. Nhưng chẳng phải cơ thể cũng chỉ là một hình họa trên khung giấy, chính là tự thân Chân Ngã sao?

H: Nhưng *hatha* yoga được nhắc đến nhiều như một biện pháp hỗ trợ.

Đ: Đúng. Ngay cả những học giả thành thạo thuyết *vedanta* vẫn tiếp tục thực hành nó. Nếu không tâm trí của họ sẽ không nguôi ngoai. Vì vậy, bạn có thể nói rằng nó hữu ích cho những người không cách nào khác làm tĩnh lặng tâm trí.

H: Các *asana* [tư thế hoặc cách ngồi] là gì? Chúng có cần thiết không?

Đ: Có nhiều *asana* với tác dụng của chúng được đề cập trong *yoga sastras*. Chỗ ngồi được làm bằng da hổ, cỏ, v.v. Các tư thế là tư thế ngồi kiết già, bán kiết già v.v. Tại sao cần tất cả những điều này chỉ để biết chính bản thân mình? Sự thật là từ Chân Ngã, cái tôi bản ngã trỗi dậy,
nhầm lẫn bản thân với cơ thể, lầm tưởng thế giới là thực, và sau đó, được bao phủ bởi sự tự phụ tự cao, nó suy nghĩ lung tung và tìm kiếm
các *asana*. Một người như vậy không hiểu rằng chính mình là trung tâm của tất cả và do đó tạo thành cơ sở cho tất cả.

Asana [chỗ ngồi] là ám chỉ để làm cho anh ta ngồi vững. Liệu anh ta có thể ngồi vững ở đâu và bằng cách nào ngoại trừ ở chính trạng thái thực của chính mình? Đó mới là asana chân chính.

Hãy nắm bắt tri thức một cách vững chắc rằng chỗ ngồi, nơi an tọa của toàn vũ trụ này chính là ở trên Chân Ngã, đó là không gian của tri thức đích thực, cái nền móng đặc biệt, chỉ có nó mới là *asana* vững chắc bất động cho *samadhi* siêu việt.

H: Bhagavan thường ngồi trong tư thế *asana* nào?

Đ: Trong *asana* nào sao? Trong *asana* của Trái Tim. Ở đâu mà nó dễ chịu, thì ở đó là *asana* của tôi. Đó được gọi là *sukhasana, asana* của niềm hạnh phúc. *Asana* của Trái Tim là bình yên và mang lại hạnh phúc. Không cần bất kỳ *asana* nào khác cho những người đã ngồi trong
cái đó.

H: Kinh *Gita* dường như nhấn mạnh đến yoga *karma*, vì Arjuna đã bị thuyết phục để chiến đấu. Sri Krishna đã nêu gương bằng sự tích cuộc đời của những người vĩ đại.

Đ: Gita bắt đầu bằng cách nói rằng bạn không phải là cơ thể và rằng bạn do đó không phải là karta [người làm].

H: Ý nghĩ của nó là gì?

Đ: Nó có nghĩa là một người nên hành động mà không nghĩ rằng chính mình là người làm. Các hành động sẽ diễn ra ngay cả trong trạng thái vô ngã. Mỗi người đến với sự tồn tại này đều dành cho một mục đích nhất định và mục đích đó sẽ được hoàn thành cho dù anh ta có coi mình là người làm hay không.

H: Yoga *karma* là gì? Nó là không dính mắc vào *karma* [hành động] hay hệ quả của hành động?

Đ: Yoga *karma* là yoga mà một người không kiêu ngạo đối với bản thân tự coi mình là người làm. Tất cả các hành động được tiếp diễn một cách tự động.

H: Nó không phải là không dính mắc vào hệ quả của các hành động sao?

Đ: Câu hỏi này chỉ nảy ra nếu có tồn tại người làm. Tất cả các kinh điển đều nhắc rằng bạn không nên coi mình là người làm.

H: Vì vậy, yoga *karma* là " *kartritva buddhi rahita karma* " – hành động mà không có ý niệm ta là người làm chủ hành vi.

Đ: Phải. Khá là chuẩn.

H: Kinh *Gita* dạy rằng một người nên có một cuộc sống năng động từ lúc bắt đầu tới lúc kết thúc.

Đ: Phải. Có hành động mà không có người làm hành động.

H: Nếu một người duy trì im lặng, làm thế nào để hành động có thể tiếp tục? Thế thì đâu có chỗ cho yoga *karma*?

Đ: Trước hết chúng ta hãy hiểu *karma* là gì, *karma* của ai và ai là người làm. Phân tích chúng và tìm hiểu sự thật của chúng, một người chỉ có nghĩa vụ giữ nguyên là Chân Ngã trong yên bình. Tuy nhiên, ngay cả trong trạng thái đó các hành động vẫn sẽ tiếp diễn.

H: Các hành động sẽ tiếp diễn như thế nào nếu như tôi không hành động?

Đ: Ai đặt câu hỏi này? Nó là Chân Ngã hay cái khác? Chân Ngã có quan tâm đến các hành động không?

H: Không, không phải Chân Ngã. Nó là cái khác, khác với Chân Ngã.

Đ: Vì vậy, rõ ràng là Chân Ngã không quan tâm đến các hành động và vì vậy câu hỏi không nảy sinh.

H: Tôi muốn tập yoga *karma*. Tôi có thể giúp đỡ người khác theo cách nào?

Đ: Có ai ở đó để bạn giúp đỡ? Ai là cái "tôi" mà sẽ đi giúp người khác? Đầu tiên hãy làm rõ điểm đó và sau đó mọi thứ sẽ tự giải quyết.

H: Điều đó có nghĩa là "giác ngộ Chân Ngã". Liệu việc giác ngộ của tôi có giúp ích cho người khác không?

Đ: Có, và đó là trợ giúp tốt nhất mà bạn có thể làm cho người khác. Nhưng thực sự không có người nào khác để giúp đỡ. Đối với những người giác ngộ, họ chỉ nhìn thấy Chân Ngã, cũng như người thợ kim hoàn chỉ thấy vàng trong vô số kiểu trang sức bằng vàng khi muốn định giá nó. Khi bạn đồng hóa bản thân bạn với cơ thể, tên và hình tướng ở đó. Nhưng khi bạn vượt qua ý thức về cơ thể, những người khác cũng biến mất. Người đã giác ngộ nhìn thế giới không khác gì chính bản thân mình.

H: Những bậc thánh ở lẫn cùng với những người thường để giúp họ thì không phải sẽ tốt hơn sao?

Đ: Vốn không có người khác để ở lẫn cùng. Chân Ngã là thực tại duy nhất. Bậc thánh nhân giúp thế giới chỉ bằng cách là cái Ngã đích thực. Cách tốt nhất để một người phục vụ thế giới là đắc được trạng thái vô ngã. Nếu bạn lo lắng việc giúp đỡ thế giới, nhưng nghĩ rằng bạn không thể làm như vậy chỉ bởi đạt được trạng thái vô ngã, vậy thì hãy quy hàng trước Thượng Đế tất cả mọi vấn đề của thế giới cùng với những vấn đề của riêng bạn.

H: Vậy tôi không nên cố gắng giúp đỡ thế giới đang đau khổ sao?

Đ: Sức mạnh tạo ra bạn cũng là thứ tạo ra thế giới. Nếu nó có thể chăm sóc bạn, nó cũng có thể chăm sóc thế giới một cách tương tự. Nếu như Thượng Đế đã tạo ra thế giới, việc chăm sóc nó là việc của ông ấy, không phải của bạn.

H: Liệu ham muốn độc lập chính trị có là điều đúng đắn không?

Đ: Ham muốn như vậy chắc chắn bắt đầu từ tư lợi. Tuy nhiên, làm việc thực tế vì mục tiêu cá nhân sẽ dần dần mở rộng tầm nhìn để cá nhân trở nên hợp nhất trong quốc gia. Sự hợp nhất của các cá thể như vậy là có thể được phép ham muốn và *karma* liên quan là *nishkama* [không ích kỷ].

H: Nếu độc lập chính trị đạt được sau một cuộc đấu tranh lâu dài và những hy sinh khủng khiếp, cá nhân người ta có quyền vui sướng và phấn chấn phải không?

Đ: Anh ta phải quy hàng trong quá trình làm việc của mình trước thứ quyền năng cao hơn mà sức mạnh của nó phải được ghi nhớ và không bao giờ mất khỏi tầm nhìn. Sau đó làm thế nào anh ta mà có thể phấn chấn? Anh ta thậm chí không nên quan tâm đến kết quả của hành động của mình. Rồi *karma* sẽ trở thành hành động không ích kỷ.

TRẢI NGHIỆM

Không hề có các cấp độ của thực tại. Có các cấp độ trải nghiệm của cá nhân chứ không phải của thực tại. Dù trải nghiệm có như nào đi nữa,
thì cái người trải nghiệm là một và giống nhau. Chân Ngã chắc chắn nằm trong kinh nghiệm trực tiếp của tất cả mọi người, nhưng nó không giống như người ta tưởng tượng. Nó chỉ là như chính nó là.

SAMADHI

Từ *samadhi* được sử dụng rộng rãi trong các văn bản tâm linh phương đông để biểu thị một giai đoạn thiền định nâng cao trong đó có một kinh nghiệm có ý thức về Chân Ngã hoặc một sự chìm sâu lắng xuống một cách mạnh mẽ, không bị khuấy động trong đối tượng của bài thiền định đó. Có nhiều sự phân cấp và chia nhỏ của *samadhi* đã được mô tả, các trường phái và tôn giáo khác nhau có xu hướng sản sinh ra các phân loại và thuật ngữ đặc biệt. Sự phân loại thường được sử dụng bởi Sri Ramana chia các *samadhi* phân thành 3 cấp khác nhau.

1. ***Sahaja nirvikaipa samadhi***: Đây là trạng thái của *Jnani*, người mà cuối cùng đã loại bỏ hoàn toàn bản ngã của mình. *Sahaja* có nghĩa là tự nhiên và *nirvikalpa* nghĩa là không có sự khác biệt. Một jnani trong trạng thái này có thể hoạt động tự nhiên trên thế gian, giống như bất kỳ một người bình thường nào. Biết rằng mình là Chân Ngã, *sahaja Jnani* không thấy có bất kỳ sự khác biệt giữa anh ta và những người khác và không có sự khác biệt giữa bản thân và thế giới. Đối với một người như vậy, mọi thứ đều là biểu lộ của cái Chân Ngã không thể bị phân tách.

2. ***Kevala nirvikalpa samadhi***: Đây là giai đoạn bên dưới sự chứng ngộ Chân Ngã. Trong trạng thái này có một sự tự nhận thức về Chân Ngã tạm thời nhưng không cần phải có nỗ lực, nhưng bản ngã cuối cùng vẫn chưa bị loại bỏ. Đặc trưng của trạng thái này là không còn sự của ý thức về cơ thể. Mặc dù có một nhận thức tạm thời về Chân Ngã trong trạng thái này, người ta không thể nhận thức thông tin hoặc chức năng giác quan trong thế giới. Khi nào ý thức về cơ thể trở lại, bản ngã xuất hiện trở lại.

3. ***Savikalpa samadhi:*** Trong trạng thái này, sự nhận thức Chân Ngã được duy trì bằng nỗ lực không ngừng. Sự liên tục của *samadhi* là hoàn toàn phụ thuộc vào nỗ lực bỏ ra để duy trì nó. Khi sự chú tâm vào Chân Ngã dao động, Nhận thức về Chân Ngã bị che lấp.

Các định nghĩa ngắn gọn sau đây được xây dựng bởi Sri Ramana có thể đủ để hướng dẫn người chưa bắt đầu thông qua một rừng những thuật ngữ về *samadhi*:

1. Duy trì trong thực tại là *samadhi*.
2. Duy trì trong thực tại mà cần sự nỗ lực là *savikalpa samadhi*.
3. Chìm đắm trong thực tại mà không nhận thức được thế giới là *nirvikalpa samadhi*.

4. Chìm đắm trong vô minh và không nhận thức được thế giới được gọi là giấc ngủ.
5. Duy trì ở trạng thái nguyên thủy, thuần khiết, tự nhiên mà không cần nỗ lực là sahaja *nirvikalpa samadhi*.

H: *Samadhi* là gì?

Đ: Trạng thái mà một người đắc được trải nghiệm về ý thức-hiện hữu không bị gián đoạn bằng tâm trí tĩnh lặng, một mình nó chính là *samadhi*. Tâm trí tĩnh lặng đó được tô điểm bởi đắc được Chân Ngã tối cao vô hạn, một mình nó là thực tại của Thượng đế.
Khi tâm trí hiệp thông với Chân Ngã trong bóng tối, nó là được gọi là giấc ngủ, tức là sự đắm chìm của tâm trí trong vô minh. Đắm mình trong trạng thái có ý thức hoặc tỉnh táo được gọi là *samadhi*. *Samadhi* liên tục ở trong Chân Ngã khi trong trạng thái thức giấc. Giấc ngủ cũng ở trong Chân Ngã nhưng trong một trạng thái vô thức.
Trong *sahaja samadhi*, sự hiệp thông là liên tục.

H: *Kevala nirvikalpa samadhi* là gì?

Đ: Sự đắm chìm của tâm trí trong Chân Ngã, nhưng không có sự hủy diệt tâm trí, là *kevala nirvikalpa samadhi*. Trong trạng thái này người ta không thoát khỏi các *vasana* (khuynh hướng của tâm trí)và do đó người ta chưa đạt được giải thoát. Chỉ sau khi các sau khi các *vasana* đã bị phá hủy thì người ta mới có thể đạt được giải thoát.

H: Khi nào người ta có thể thực hành *sahaja samadhi*?

Đ: Ngay từ khi bắt đầu. Dù một người có thực hành k*evala nirvikalpa samadhi* trong nhiều năm mà không nhổ được gốc rễ của *vasana* thì cũng sẽ không đạt được giải thoát.

Giữ vững trạng thái tối cao là định. Khi nó ở với
nỗ lực do những rối nhiễu tâm trí, đó là savikalpa. Khi những
nhiễu loạn vắng mặt, đó là nirvikalpa. Ở lại vĩnh viễn trong
trạng thái nguyên thủy mà không cần nỗ lực là sahaja.

H: Tôi có thể biết rõ ràng về sự khác biệt giữa *savikalpa* và *nirvikalpa* không?

Đ: Giữ vững trạng thái tối cao là *samadhi*. Khi nó cần có nỗ lực do những quấy rối trong tâm trí, đó là *savikalpa*. Khi những nhiễu loạn vắng mặt, đó là *nirvikalpa*. Duy trì vĩnh viễn trong trạng thái nguyên thủy mà không cần nỗ lực là *sahaja*.

H: Liệu *Nirvikalpa samadhi* có hoàn toàn cần thiết trước khi đạt được *sahaja*?

Đ: Thường trú vĩnh hằng trong bất kỳ *samadhi* nào trong số
này, *savikalpa* hay *nirvikatpa*, chính là *sahaja* [trạng thái tự nhiên]. Ý thức về cơ thể là gì? Đó là cơ thể vô tri giác cộng với ý thức. Cả hai thứ này phải nằm trong một ý

thức khác, là cái tuyệt đối và không bị ảnh hưởng và luôn duy tại như chính nó là, cho dù có hoặc không có ý thức về cơ thể. Sau đó, nếu một người duy trì với cái ý thức thuần khiết đó, thì việc có ý thức về cơ thể hay không đâu có quan trọng gì? Sự vắng mặt hoàn toàn của ý thức về cơ thể có lợi thế giúp cho cho *samadhi* trở nên mãnh liệt hơn, mặc dù nó không tạo ra sự khác biệt đối với tri thức của cái tối cao.

H: *Samadhi* có giống với turiya, trạng thái thứ tư không?

Đ: *Samadhi, turiya* và *nirvikalpa* đều có cùng một hàm ý, tức là nhận thức về Chân Ngã. *Turiya* nghĩa đen là trạng thái thứ tư, ý thức tối cao, khác biệt với ba trạng thái khác: thức, mơ và ngủ sâu không mơ. Trạng thái thứ tư là vĩnh cửu và ba trạng thái khác đến và đi trong đó. Trong *turiya* đó là nhận thức rằng tâm trí đã hợp nhất trong nguồn của nó, Trái Tim, và đang yên lặng ở đó, mặc dù một số suy nghĩ vẫn còn lấn át nó và các giác quan vẫn còn hoạt động phần nào. Trong *nirvikalpa* các giác quan không hoạt động và suy nghĩ hoàn toàn không có. Do đó trải nghiệm của ý thức thuần khiết trong trạng thái này là mãnh liệt và hạnh phúc. Có thể đạt được *turiya* trong *samadhi savikalpa*.

H: Sự khác biệt giữa niềm hạnh phúc khi ngủ và sự hạnh phúc được hưởng ở *turiya* là gì?

Đ: Không hề có các loại hạnh phúc khác nhau. Chỉ có một hạnh phúc duy nhất bao gồm cả hạnh phúc được hưởng trong trạng thái thức, hạnh phúc của tất cả các loại chúng sinh từ động vật thấp nhất đến đấng Phạm Thiên cao nhất. Hạnh phúc đó là phúc lạc của Chân Ngã. Niềm hạnh phúc được tận hưởng một cách vô thức trong giấc ngủ được tận hưởng một cách có ý thức trong *turiya*, đó là sự khác biệt duy nhất. Hạnh phúc được hưởng trong trạng thái thức là thứ đồ cũ, nó là một phụ tá của hạnh phúc thực sự [*upadhi ananda*].

H: *Samadhi* ở giai đoạn thứ tám của *raja* yoga có giống như *samadhi* mà ngài đang nói?

Đ: Trong yoga, thuật ngữ *samadhi* đề cập đến một số loại trạng thái xuất thần và có nhiều loại *samadhi* . Nhưng *samadhi* mà tôi nói đến là thứ khác. Đó là *sahaja samadhi*. Từ đây bạn có *samadhana* [trạng thái định] và bạn vẫn bình tĩnh và điềm đạm ngay cả khi bạn đang hoạt động. Bạn nhận ra rằng bạn đang được vận hành bởi cái Tự Ngã thực sự sâu sắc hơn ở bên trong. Bạn không có lo lắng, không muộn phiền, không quan tâm, vì bạn đã nhận ra rằng không có gì thuộc về bạn. Bạn có biết rằng mọi thứ được thực hiện bởi một cái gì đó mà bạn đã hợp nhất với nó một cách có ý thức.

H: Nếu *sahaja samadhi* này là điều kiện mà ta nên hướng tới nhất, thì không cần *nirvikalpa samadhi* nữa sao?

Đ: *Nirvikalpa samadhi* của *raja* yoga có thể có công dụng của nó. Nhưng trong *jnana* yoga này *sahaja sthiti* [trạng thái tự nhiên] hoặc *sahaja nishtha* [an trụ trong trạng thái tự nhiên] chính nó là trạng thái *nirvikalpa*. Trong trạng thái tự nhiên

này tâm trí không còn nghi vấn nào. Nó không cần phải phân vân giữa các lựa chọn thay thế, khả năng và xác suất. Nó không thấy *vikalpas* [sự khác biệt] của bất kỳ loại nào. Nó chắc chắn về chân lý vì nó cảm thấy sự hiện diện của cái thực. Ngay cả khi nó đang hoạt động, nó vẫn biết rằng nó đang hoạt động trong thực tại, Chân Ngã, Đấng tối cao.

H: Sự khác biệt giữa giấc ngủ sâu, thất thần, và *samadhi* là gì?

Đ: Trong giấc ngủ sâu, tâm trí được chìm xuống và nhưng không bị phá hủy. Cái mà bị chìm xuống sẽ trồi lên trở lại. Nó cũng có thể xảy ra trong thiền định. Nhưng tâm trí mà đã bị phá hủy không thể xuất hiện lại. Mục tiêu của yogi phải là phá hủy nó và không phải để chìm vào sự thất thần. Trong sự bình yên của thiền định, thất thần đôi khi xảy ra sau đó nhưng nó vẫn chưa đủ. Nó phải được bổ sung bởi các thực hành khác để phá hủy tâm trí. Một số người đã đi vào *samadhi* của yoga với một ý nghĩ vụn vặt và sau một thời gian dài thức tỉnh vẫn còn dấu vết của cùng một suy nghĩ đó. Trong khi đó, thời gian đã qua nhiều thế hệ trên thế giới. Một yogi như vậy vẫn không phá hủy được tâm trí của mình. Sự hủy diệt tâm trí thực sự là nhận ra rằng nó không tách biệt khỏi Chân Ngã. Ngay cả bây giờ tâm trí cũng không tách biệt. Hãy nhận ra điều đó. Bạn có thể nhận ra điều đó trong các hoạt động thường ngày, những thứ đang diễn ra một cách tự động. Biết rằng cái tâm trí đang thúc đẩy chúng ta là không có thật mà chỉ là một bóng ma vận hành từ Chân Ngã. Đó là cách tâm trí bị phá hủy.

H: Người hành thiền có thể bị ảnh hưởng bởi những quấy nhiễu vật lý trong *nirvikalpa samadhi* không? Tôi và bạn tôi không đồng ý về điểm này.

Đ: Cả hai bạn đều đúng. Một trong số các bạn đang đề cập đến *kevala* và khác với s*ahaja samadhi*. Trong cả hai trường hợp, tâm trí đều đắm chìm trong phúc lạc của Chân Ngã. Trong trường hợp đầu, các chuyển động thể chất có thể gây ra nhiễu loạn đối với thiền giả, bởi vì tâm trí chưa hoàn toàn chết đi. Nó vẫn sống và như sau giấc ngủ sâu, bất cứ lúc nào cũng có thể hoạt động trở lại. Nó được so sánh với một cái xô, mặc dù hoàn toàn chìm dưới nước, có thể được kéo ra bằng sợi dây vẫn còn được gắn vào nó. Trong *sahaja*, tâm trí đã chìm đắm hoàn toàn vào Chân Ngã, giống như cái xô đã bị chìm vào độ sâu của giếng cùng với sợi dây của nó. Trong *sahaja* không còn lại gì quấy nhiễu hoặc bị kéo trở lại thế giới. Các hoạt động của một người sau đó giống như đứa trẻ bú sữa mẹ khi ngủ, và hầu như không nhận thức được việc đang được cho ăn.

H: Làm thế nào một người trên thế gian có thể hoạt động trong tình trạng như vậy?

Đ: Một người đã quen với thiền một cách tự nhiên và thích niềm hạnh phúc của thiền định sẽ không làm mất trạng thái *samadhi* của anh ta cho dù đang làm bất cứ công việc gì bên ngoài, dù bất cứ suy nghĩ nào có thể đến với anh ta. Đó là *sahaja nirvikalpa*. *Sahaja nirvikalpa* là sự hủy diệt hoàn toàn của tâm trí trong khi *kevala nirvikalpa* là thất thần tạm thời. Những người đang ở trạng thái *samadhi* thất thần tạm thời sẽ luôn luôn phải đưa tâm trí trở lại trong tầm kiểm soát. Nếu tâm trí bị phá hủy, như nó đang ở trong *sahaja samadhi*, nó sẽ không bao giờ nảy mầm nữa. Bất cứ điều

gì được làm bởi những người như vậy chỉ là điều ngẫu nhiên, họ sẽ không bao giờ bị trượt xuống khỏi trạng thái cao siêu đó. Những người ở trọng trạng thái *kevala nirvikalpa* vẫn chưa chứng ngộ, họ là vẫn là những người truy tìm chứng ngộ. Những người ở trạng thái *sahaja nirvikalpa* giống như một tia sáng ở một nơi không có gió, hoặc đại dương không có sóng; đó chính là không hề có sự chuyển động trong họ. Họ không thể tìm thấy bất cứ điều gì khác biệt với chính họ. Đối với những người không đạt được trạng thái đó, mọi thứ dường như khác với họ.

H: Mặc dù một người ở trạng thái *kevala nirvikalpa* sẽ hạ xuống khỏi nó đến thế giới tương đối, nhưng trải nghiệm trong *kevala nirvikalpa* có giống như trải nghiệm của *sahaja* không?

Đ: Không có hạ xuống cũng không thăng lên – cái người đi lên và xuống là không có thật. Trong *kevala nirvikalpa*, cái xô tinh thần chìm dưới nước và nó có thể bị kéo ra bất cứ lúc nào. *Sahaja* giống như dòng sông nối liền với đại dương từ đó không có trở lại. Tại sao bạn hỏi tất cả những câu hỏi này? Hãy tiếp tục thực hành cho đến khi bạn có kinh nghiệm cho riêng mình.

H: Công dụng của *samadhi* là gì và suy nghĩ có tồn tại sau đó không?

Đ: Chỉ riêng *Samadhi* có thể hé lộ sự thật. Các suy nghĩ che đậy thực tại, và do đó ta không thể chứng ngộ được nó trong trạng thái nào ngoài *samadhi*. Trong *samadhi* chỉ có cảm giác là 'Ta tồn tại' và không có suy nghĩ. Trải nghiệm rằng 'Ta tồn tại' trở nên tĩnh lặng.

H: Làm thế nào tôi có thể lặp lại trải nghiệm về *samadhi* hoặc sự tĩnh lặng mà tôi đã có được ở đây dưới sự hiện diện của ngài?

Đ: Kinh nghiệm hiện tại của bạn là do ảnh hưởng của bầu không khí tại đây mà bạn tìm thấy chính mình. Bạn có thể có nó bên ngoài này bầu không khí này không? Kinh nghiệm này chỉ là ngắn ngủi. Thực hành là cần thiết cho đến khi nó trở thành vĩnh viễn.

H: *Samadhi* có phải là một trải nghiệm của sự tĩnh lặng hay bình an?

Đ: Sự trong sáng tĩnh lặng, không có xáo trộn tinh thần, một mình *samadhi* là cơ sở vững chắc cho sự giải thoát. Bằng cách cố gắng mãnh liệt phá hủy những rối loạn ảo ảnh trong tinh thần, trải nghiệm *samadhi* đó như ý thức an lạc, là sự sáng tỏ trong nội tại.

H: Sự khác biệt giữa *samadhi* nội giới và *samadhi* ngoại giới là gì?

Đ: *Samadhi* ngoại giới là bám vững vào thực tại trong khi quan sát thế gian, mà không có phản ứng với nó từ bên trong. Có sự tĩnh lặng của một đại dương không sóng. *Samadhi* nội giới liên quan đến việc mất đi ý thức về cơ thể.

H: Tâm trí không chìm vào trạng thái đó dù chỉ một giây.

Đ: Cần phải có một niềm tin mạnh mẽ rằng `Ta là Chân Ngã, vượt qua tâm trí và các hiện tượng.'

H: Tuy nhiên, tâm trí luôn tỏ ra là một trở ngại không thể khuất phục, ngăn cản mọi nỗ lực muốn chìm đắm vào Chân Ngã.

Đ: Dù tâm trí có đang hoạt động hay không thì đâu có vấn đề gì? Nó chỉ là một tầng lớp mỏng bên dưới Chân Ngã. Hãy nắm bắt vào Chân Ngã ngay cả trong các hoạt động trí óc.

H: Tôi đã đọc trong một cuốn sách của Romain Rolland về Ramakrishna và nói rằng *nirvikalpa samadhi* là một trải nghiệm khủng khiếp và đáng sợ. *Nirvikalpa* có đáng sợ không? Có phải chúng ta đang trải qua tất cả các quá trình thiền định, thanh lọc và kỷ luật tẻ nhạt chỉ để kết thúc trong một trạng thái kinh hoàng? Chúng ta có biến thành xác sống?

Đ: Mọi người có đủ loại quan niệm về *nirvikalpa*. Mà tại sao phải nói về Romain Rolland? Ngay cả những người theo các truyền thống Áo Nghĩa Thư và Vệ Đà đều có những quan niệm kỳ quái về *nirvikalpa*, thì sao ta có thể đổ lỗi cho một người phương Tây về những quan niệm tương tự? Một số yogi thực hành các bài tập thở cho phép bản thân rơi vào trạng thái tê liệt sâu hơn nhiều so với giấc ngủ không mơ, trong đó họ không nhận thức được gì, hoàn toàn không có gì, và họ tôn vinh nó là *nirvikalpa*. Vài người khác nghĩ rằng một khi bạn nhúng chân vào *nirvikalpa*, bạn hoàn toàn trở thành một loại tồn tại khác. Còn những người khác coi *nirvikalpa* là chỉ có thể đạt được qua một trạng thái xuất thần trong đó ý thức về thế giới hoàn toàn bị xóa sổ, như trong một cơn ngất xỉu. Tất cả những điều này là quan điểm trí năng của riêng họ.

Nirvikalpa là *chit* – ý thức tự nhiên, vô sắc vô tướng. Trở về là đúng với bản tánh con người thực của mình thì có gì mà kinh hoàng, có gì mà bí ẩn? Với một số người mà tâm trí của họ đã trở nên chín muồi sau một thời gian dài thực hành trong quá khứ, *nirvikalpa* đến đột ngột như một cơn lũ, nhưng đối với những người khác thì đến trong quá trình thực hành tâm linh của họ, một sự tu tập mà từ từ loại bỏ những suy nghĩ bị cản trở và để lộ ra cái màn hình về nhận thức thuần túy 'Ta-Ta'. Thực hành nhiều thêm nữa sẽ hiển lộ ra cái màn hình đó vĩnh viễn. Đây là Chứng ngộ Chân Ngã, *mukti*, hoặc *sahaja samadhi*, trạng thái tự nhiên, không cần nỗ lực. Nếu chỉ là đánh mất đi nhận thức quan về thế giới bên ngoài thì không thể là *nirvikalpa* . Biết rằng không có nhận thức về sự khác biệt nào giữa ta và thế giới ở trong một tâm trí đã chết đi đó mới là *nirvikalpa* chân chính.

H: Khi tâm trí bắt đầu chìm vào Chân Ngã, thường có một cảm giác sợ hãi.

Đ: Sự sợ hãi và sự run rẩy của cơ thể một người khi một người đang bước vào *samadhi* là do ý thức chấp ngã vẫn còn vương lại chút ít. Nhưng khi nó chết hoàn toàn, không để lại dấu vết, người ta sẽ an trú trong một không gian rộng lớn của ý thức đơn thuần, nơi chỉ có chân phúc duy tại, và những rung động ngưng lại.

H: *Samadhi* có phải là trạng thái cực lạc hay ngây ngất không?

Đ: Trong *samadhi* tự nó chỉ có sự yên bình hoàn hảo. Ngây ngất đến khi tâm trí hồi sinh vào cuối *samadhi*, cùng với sự hồi tưởng sự bình an của *samadhi*. Trong sự trường phái tu sùng kính, sự ngây ngất có trước. Nó thể hiện bằng những giọt nước mắt vui mừng, mái tóc dựng đứng và giọng nói run rẩy. Khi bản ngã cuối cùng chết đi và *sahaja* chiến thắng, các triệu chứng và các ngây ngất đó chấm dứt.

H: Khi chứng ngộ *samadhi*, người ta cũng đắc được các *siddhi* [quyền năng siêu nhiên] đúng không?

Đ: Để trình diễn các siddhi, đòi hỏi phải có những người khác nhận ra họ. Điều đó có nghĩa là, không có *jnana* (Tri Thức) trong người đang trình diễn chúng. Vì vậy, những *siddhi* không đáng để suy nghĩ. *Jnana* một mình nó là mục đích nhằm vào và để đạt được.

H: Nó được nêu trong *Mandukyopanishad* rằng trừ khi *Samadhi*, giai đoạn thứ tám và cuối cùng của Yoga, được trải nghiệm, không thể có giải thoát dù có hành thiền nhiều hay tu khổ hạnh.

Đ: Hiểu như thế là đúng, chúng là như nhau. Cho dù bạn gọi nó là thiền hay khổ hạnh hoặc chìm đắm, hoặc gì đi nữa thì nó cũng không có thay đổi. Thứ mà ổn định, liên tục như dòng chảy của dầu, là khổ hạnh, thiền định và chìm đắm . Là Chân Ngã cũng chính bản thân mình chính là *samadhi*.

H: Nhưng trong *Mandukyopanishad* có nói rằng *samadhi* phải nhất thiết phải được trải nghiệm trước khi đạt được giải thoát.

Đ: Thì tôi không nói rằng điều đó là sai. Nó không chỉ được nêu trong *Mandukyopanishad* mà trong tất cả các sách cổ. Nhưng sự thật là bạn chỉ có thể biết *samadhi* khi đã biết Chân Ngã của bạn. Ngồi yên một chỗ như một vật vô hồn trong một thời gian thì có ích gì? Giả sử bạn nhận có một cái nhọt trên tay và phải phẫu thuật gây mê. Bạn không cảm thấy đau vào lúc đó, vậy điều đó có nghĩa là bạn đang ở trong *samadhi* sao? Nó cũng giống như vậy. Người ta phải biết *samadhi* là gì. Và làm thế nào bạn có thể biết nó mà không biết Chân Ngã của bạn? Nếu Chân Ngã được biết, *samadhi* sẽ được biết đến một cách tự động. *Samadhi* là trạng thái tự nhiên của một người. Nó là dòng chảy ẩn dưới trong cả ba trạng thái thức, mơ và ngủ. Chân Ngã không ở trong những trạng thái này, nhưng những trạng thái này ở trong Chân Ngã. Nếu chúng ta nhập vào *samadhi* trong trạng thái thức của chúng ta, điều đó cũng sẽ tồn tại trong giấc ngủ sâu. Các sự phân biệt giữa ý thức và vô thức thuộc về cảnh giới của tâm trí, chúng sẽ được chuyển hóa bởi trạng thái của Chân Ngã.

H: Vì vậy, một người nên luôn luôn cố gắng đạt được *samadhi*?

Đ: Những nhà hiền triết nói rằng trạng thái cân bằng không có bản ngã đơn độc là *mouna-samadhi* [*samadi* của sự tĩnh lặng], là tri thức tối cao. Chỉ tìm kiếm sự hủy diệt của bản ngã là mục tiêu duy nhất của bạn cho đến khi đạt được *mouna-samadhi,* trạng thái thực tại vô ngã.

NHỮNG KHẢI TƯỢNG VÀ QUYỀN NĂNG TÂM LINH

Thiền định đôi khi mang lại những tác dụng phụ ngoạn mục; khải tượng (sự hiện thấy) của các vị thần có thể xuất hiện và đôi khi có sức mạnh siêu nhiên chẳng hạn như khả năng thấu thị và thần giao cách cảm được phát triển. Cả hai hiệu ứng này có thể được tạo ra một cách có chủ ý. Quán tưởng vào một hình ảnh trong tinh thần đôi khi sẽ dẫn đến những khải tượng, đặc biệt nếu sự tập trung được thực hiện với sự tận tâm hoặc nếu có một mong muốn mạnh mẽ để linh ảnh xuất hiện. Quyền năng tâm linh (*siddhi*) cũng có thể là đạt được bằng các bài tập yoga đặc biệt. Kinh *Yoga Sutra* của *Patanjali*, văn bản cổ điển về yoga, liệt kê một số bài tập giúp tăng tốc phát triển tám siddhi khác nhau, từ tàng hình cho đến đi bộ trên mặt nước.

Sri Ramana không khuyến khích những tín đồ của mình cố tình theo đuổi khải tượng hoặc *siddhi* bằng cách chỉ ra rằng chúng là sản phẩm của tâm trí, có thể cản trở thay vì hữu ích cho việc chứng ngộ Chân Ngã. Nếu những khải tượng đến một cách tự nhiên, đôi khi ông sẽ công nhận rằng chúng là một dấu hiệu của sự tiến bộ nhưng ông ấy thường sẽ thêm rằng chúng chỉ là những trải nghiệm tạm thời trong tâm trí và chúng chỉ ở bình diện cấp dưới của sự chứng ngộ Chân Ngã.

Nếu các *siddhi* xuất hiện một cách tự nhiên, ông ấy sẽ vạch ra những mối nguy hiểm nếu chúng ta trở nên bám chấp vào chúng, và giải thích rằng những sức mạnh đó có khả năng thổi phồng cái bản ngã nhiều hơn là loại bỏ nó, và nhấn mạnh rằng ham muốn thành tựu *siddhi* và ham muốn chứng ngộ Chân Ngã sẽ tự mâu thuẫn và loại trừ lẫn nhau.

Chân Ngã là bản thể vĩnh cửu và mật thiết nhất trong khi các *siddhi* chỉ là thứ ngoại thân. *Siddhi* có được bằng nỗ lực trong khi Chân Ngã thì không phải. Các quyền năng được khám phá ra bởi một tâm trí luôn giữ cảnh giác, trong khi Chân Ngã được nhận ra khi tâm trí bị hủy diệt. Các quyền năng chỉ thể hiện khi có bản ngã. Chân Ngã vượt ra ngoài bản ngã và chỉ được nhận ra sau khi bản ngã bị loại bỏ.

H: Tôi đã từng kể với Sri Bhagavan rằng tôi đã có khải tượng về thần Siva như thế nào lúc thời gian tôi chuyển sang Ấn Độ giáo. Một trải nghiệm tương tự tái diễn với tôi tại Courtallam. Những khải tượng này chỉ mang tính nhất thời nhưng chúng thực sự mang tới hạnh phúc. Tôi muốn biết làm thế nào chúng có thể được tạo ra vĩnh viễn và liên tục. Không có Siva thì không có sự sống trong những gì tôi nhìn thấy xung quanh mình. Tôi rất hạnh phúc khi nghĩ về đấng. Vui lòng cho tôi biết làm thế nào để khải tượng của Siva có thể ở lại mãi mãi với tôi.

Đ: Bạn nói về khải tượng của Siva. Khải tượng luôn là của một đối tượng nào đó. Điều đó ngụ ý về sự tồn tại của một chủ thể. Giá trị của khải tượng là như nhau trước người chứng kiến. Điều đó có nghĩa là, bản chất của khải tượng là nó ở trên cùng một bình diện với người chứng kiến. Sự xuất hiện cũng ngụ ý sự biến mất. Bất cứ thứ gì xuất hiện cũng sẽ phải biến mất. Một khải tượng không bao giờ có thể vĩnh hằng. Nhưng Siva là vĩnh hằng.

Khải tượng bao hàm người chứng kiến. Người chứng kiến không thể phủ nhận sự tồn tại của Chân Ngã. Không có khoảnh khắc nào mà Chân Ngã cũng như ý thức không tồn tại, cũng như không thể tồn tại người chứng kiến nằm ở ngoài ý thức. Cái ý thức này là hiện hữu vĩnh cửu và là hiện hữu duy nhất. Người chứng kiến không thể tự nhìn thấy chính mình. Liệu anh ta có thể phủ nhận sự tồn tại của mình bởi vì anh ta không thể nhìn thấy chính mình bằng đôi mắt, như cách anh ta thấy một linh ảnh? Không. Vì vậy, trải nghiệm trực tiếp không có nghĩa là nhìn thấy, mà là hiện hữu.

Hiện hữu chính là giác ngộ. Do đó nói, "Ta là như chính ta hiện hữu". 'Ta hiện hữu' chính là Siva. Không có thứ gì khác có thể tồn tại được mà không có ngài ấy. Mọi thứ đều có trong Siva và bởi Siva.

Do đó, hãy hỏi ta là ai? Chìm sâu bên trong và tồn tại như Chân Ngã. Đó là bản thể của Siva. Đừng mong đợi có những linh ảnh của ngài ấy lặp đi lặp lại. Sự khác biệt giữa các đối tượng bạn nhìn thấy và Siva là gì? Ngài vừa là chủ thể vừa là đối tượng. Bạn không thể thiếu Siva vì Siva luôn được nhận ra ở đây và bây giờ. Nếu bạn nghĩ bạn đã không nhận ra ngài ây là sai. Đây chính là trở ngại cho việc nhận ra Siva. Hãy từ bỏ suy nghĩ đó và nhận ra ở đó.

H: Vâng. Nhưng làm thế nào để tôi thực hiện nó nhanh nhất có thể?

Đ: Đây là trở ngại cho việc chứng ngộ. Có thể có cá nhân mà không có Siva sao? Ngay cả bây giờ ngài ấy là bạn. Không có câu hỏi về thời gian. Nếu như có một khoảnh khắc không chứng ngộ, câu hỏi về chứng ngộ có thể nảy sinh. Nhưng vì nó là như vậy, bạn không thể thiếu ngài ấy. Ngài ấy đã được nhận ra, luôn được nhận ra và chưa bao giờ không được nhận ra.

H: Tôi muốn có được sự chứng ngộ trực tiếp của Sri Krishna. Tôi phải làm gì để có được nó?

Đ: Quan niệm của bạn về Sri Krishna và sự chứng ngộ trực tiếp là gì?

H: Ý tôi là Sri Krishna, người đã sống ở Brindavan và tôi muốn xem anh ta như những những nữ tín đồ của anh ta đã nhìn thấy anh ta.

Đ: Bạn thấy đấy, bạn nghĩ anh ta là một con người hoặc một tồn tại có một hình thức con người, là con trai của người này người nọ, trong khi chính anh ta đã nói, "Ta đang ở trong Trái Tim của tất cả chúng sinh, ta là khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối của tất cả các dạng sống." Anh ta phải ở trong bạn, như anh ta ở trong tất cả. Anh ta là Chân Ngã. Vì vậy, nếu bạn thấy thực thể này [Chân Ngã] hoặc có kinh nghiệm trực tiếp về nó, bạn sẽ có kinh nghiệm trực tiếp của Krishna. Kinh nghiệm trực tiếp của Chân Ngã và kinh nghiệm trực tiếp của Krishna không thể khác nhau. Tuy nhiên, để đi theo con đường của riêng bạn, hãy quy hàng hoàn toàn trước Krishna và để anh ta ban cho kinh nghiệm trực tiếp mà bạn muốn.

H: Ta có thể nói chuyện với *Iswara* [Thượng Đế] như Sri Ramakrishna đã làm không?

Đ: Khi mà chúng ta có thể nói chuyện với nhau thì tại sao chúng ta không thể nói chuyện với *Iswara* theo cách tương tự?

H: Vậy tại sao điều đó không xảy ra với chúng tôi?

Đ: Nó đòi hỏi sự thuần khiết và sức mạnh của tâm trí và thực hành trong thiền định.

H: Liệu Thượng Đế có trở nên rõ ràng hiển nhiên nếu các điều kiện trên tồn tại không?

Đ: Những biểu lộ như vậy là chân thực đúng như thực tại của riêng bạn. Nói cách khác, khi bạn đồng hóa mình với cơ thể, như trong trạng thái thức, bạn thấy các đối tượng thô. Khi ở trong cơ thể vi tế hoặc trong cõi giới tinh thần như trong giấc mơ, bạn nhìn thấy các đối tượng vi tế tương tự. Trong trường hợp không có định dạng thân phận như trong giấc ngủ sâu bạn không thấy gì. Các đối tượng được nhìn thấy mang một mối quan hệ với trạng thái của người chứng kiến. Điều này cũng áp dụng cho các khải tượng về Thượng Đế. Bằng cách thực hành lâu dài, hình ảnh của Thượng Đế được suy niệm, sẽ xuất hiện trong những giấc mơ và sau đó cũng có thể xuất hiện trong trạng thái thức giấc.

H: Rất nhiều vị khách đến đây nói với tôi rằng họ nhận được linh ảnh hoặc những luồng suy nghĩ đến từ ngài. Tôi đã ở đây trong một tháng rưỡi nhưng tôi vẫn chưa có kinh nghiệm kiểu vậy dù là nhỏ nhặt nhất. Có phải vì tôi không xứng đáng với ân điển của ngài?

Đ: Linh ảnh và những dòng suy nghĩ có được tùy theo trạng thái tâm trí. Nó phụ thuộc vào từng cá nhân chứ không phụ thuộc vào cái hiện hữu phổ quát. Hơn nữa, chúng cũng không quan trọng. Cái quan trọng là sự yên bình trong tâm trí.

Giác ngộ là gì? Có phải là nhìn thấy Thượng Đế có bốn tay, cầm theo một cái tù và, một cái bánh xe và một cây trượng? Ngay cả khi Thượng Đế xuất hiện trong hình dạng đó, làm thế nào mà sự vô minh của của người đệ tử có thể bị xóa sổ? Chân lý phải là sự chứng ngộ vĩnh hằng. Sự nhận thức trực tiếp là một kinh nghiệm luôn hiện hữu. Bản thân Thượng đế được biết đến khi ngài được nhận thức trực tiếp. Nó không có nghĩa là ngài xuất hiện trước những người sùng đạo trong một số hình thức cụ thể. Trừ khi sự nhận thức không thực sự hữu dụng cho bất cứ mục đích nào, trừ khi nó là vĩnh cửu. Sự xuất hiện của Thượng Đế với bốn tay có thể là sự chứng ngộ vĩnh viễn không? Nó là một hiện tượng và ảo ảnh. Phải có một người chứng kiến. Duy chỉ người chứng kiến là thực và vĩnh cửu.

Cho dù Thượng Đế xuất hiện như ánh sáng của một triệu mặt trời. Nó có phải là kinh nghiệm trực tiếp không? Để nhìn thấy một khải tượng về Thượng Đế thì cần thiết phải có đôi mắt và tâm trí. Đó là tri thức gián tiếp, trong khi người chứng kiến là kinh nghiệm trực tiếp. Người chứng kiến chính là *pratyaksha*. (kinh nghiệm trực tiếp)

H: Mọi người nói về *Vaikuntha, Kailasa, Indraloka, Chandraloka* [Thiên đàng của người Hindu]. Chúng có thực sự tồn tại?

Đ: Chắc chắn rồi. Bạn có thể yên tâm rằng tất cả chúng đều tồn tại. Ngoài ra còn có một *swami* như tôi đang ngồi trên một chiếc ghế dài và các đệ tử sẽ cũng được ngồi xung quanh anh ta. Họ sẽ hỏi điều gì đó và anh ấy sẽ nói một cái gì đó để trả lời. Mọi thứ ít nhiều sẽ giống như thế này. Và thế thì sao? Nếu một người nhìn thấy *Chandraloka*, một người sẽ hỏi về *Indraloka*, và sau đó *Indraloka, Vaikuntha* và sau *Vaikuntha* là *Kailasa,* v.v. và tâm trí cứ lang thang. Vậy còn đâu *shanti* (sự yên bình)? Nếu *shanti* là bắt buộc, phương pháp chính xác duy nhất để bảo toàn nó là bằng cách tự vấn ngã..

Thông qua việc vấn ngã, chứng ngộ Chân Ngã là khả thi. Nếu một người nhận ra Chân Ngã, người ta có thể nhìn thấy tất cả những cõi giới đó bên trong Bản Thân của mình. Nguồn gốc của mọi thứ đều là từ Chân Ngã của chính mình, và nếu người ta nhận ra Chân Ngã, người ta sẽ không tìm thấy bất cứ điều gì khác biệt với Bản Thân mình. Sau đó, những câu hỏi này sẽ không phát sinh. Có thể có hoặc không có *Vaikuntha* hoặc *Kailasa* nhưng thực tế là bạn đang ở đây, phải không? Làm thế nào bạn ở đây? Bạn đang ở đâu? Bạn phải biết về những điều này trước khi bạn có thể nghĩ đến những cõi giới đó.

H: Những *siddhi* được đề cập trong kinh điển của Patanjali là sự thật hay chỉ là ước mơ của ông ấy?

Đ: Ai là *Brahman* hay Chân Ngã sẽ không coi trọng những thứ đó. Bản thân Patanjali cũng nói rằng tất cả chúng đều được luyện tập với tâm trí và rằng chúng cản trở việc chứng ngộ Chân Ngã.

H: Thế còn sức mạnh của những người được gọi là siêu nhân thì sao?

Đ: Cho dù quyền năng là cao hay thấp, cho dù là của một trí óc hay của một siêu trí óc, chúng chỉ tồn tại khi tham chiếu đến cái người đang sở hữu quyền năng. Hãy tìm ra đó là ai.

H: Những *siddhi* có cần phải đắc được trên con đường tâm linh hay là nó con đường đối lập với giải thoát?

Đ: Siddhi cao nhất là nhận ra Chân Ngã, một khi bạn nhận ra sự thật, bạn không còn bị lôi kéo vào con đường của sự vô minh.

H: Vậy thì các *siddhi* có công dụng gì?

Đ: Có hai loại *siddhi* và một loại có thể là chướng ngại tới để giác ngộ. Người ta nói rằng bằng một số *mantra*, bởi một số loại thuốc kích thích có tính huyền bí, bằng cách tu hành khắc nghiệt hoặc bằng một vài loại *samadhi* nhất định, người ta có thể đắc được quyền năng. Nhưng những quyền năng này không phải là một phương tiện để

chứng ngộ bản thân, vì ngay cả khi bạn có được chúng, bạn có thể vẫn còn khá ngu muội.

H: Thế loại còn lại là gì?

Đ: Chúng là biểu lộ của quyền năng và tri thức, nó là tự nhiên đối với bạn khi bạn nhận ra Chân Ngã. Chúng là những *siddhi* quả vị của những thực hành tâm linh bình thường và tự nhiên của con người đã đạt tới Chân Ngã. Chúng đến theo cách tự nhiên của riêng chúng, chúng là thứ được Thượng Đế ban cho. Chúng đến theo một định mệnh nhưng cho dù chúng đến hay không, *Jnani*, người đã trú thường hằng trong sự bình yên tối cao, không bị quấy rầy bởi chúng. Vì anh ấy biết Chân Ngã và đó là *siddhi* không thể lay chuyển. Nhưng những *siddhi* này không đến bởi vì sự cố gắng của họ. Khi bạn ở trong trạng thái chứng ngộ, bạn sẽ biết những quyền năng này là gì.

H: Một vị thánh có sử dụng những quyền năng huyền bí để khiến người khác nhận ra Chân Ngã không, hay chỉ đơn thuần sự chứng ngộ Chân Ngã của chính anh ấy là đủ để làm điều đó?

Đ: Nguồn lực đến từ sự chứng ngộ Chân Ngã của anh ấy mạnh hơn nhiều so với sử dụng tất cả các quyền năng khác. Mặc dù các *siddhi* được cho là có rất nhiều loại và khác nhau, nhưng riêng *jnana* (tri thức) là thứ tối cao trong số tất cả *siddhi* khác nhau, bởi vì những người có thành tựu những *siddhi* khác cũng sẽ mong muốn *jnana*. Những người đã đạt được *jnana* sẽ không mong muốn các *siddhi* khác. Do đó niềm khao khát chỉ dành cho *jnana*.

Mặc dù các quyền năng dường như là thứ tuyệt vời đối với những người không sở hữu chúng, nhưng chúng chỉ là giả tạm. Thật vô ích khi khao khát những thứ giả tạm nhất thời. Tất cả những điều kỳ diệu này được chứa trong một Chân Ngã không thay đổi.

Tham lam cầu xin những quyền năng huyền bí vô giá trị từ Thượng Đế, người sẽ sẵn sàng cho chính bản thân ngài, ngài là tất cả, giống như cầu xin món bánh cũ vô giá trị từ một nhà từ thiện, người sẽ sẵn sàng cho đi cho tất cả mọi thứ.

Trong Trái Tim, thứ sẽ bắt lửa với ngọn lửa rực rỡ của tối cao trước sự tận tâm của tín đồ, tất cả các sức mạnh huyền bí sẽ tập hợp lại với nhau. Tuy nhiên, với một trái tim đã hoàn toàn quy hàng dưới chân Thượng Đế, người tín đồ sẽ không có bất kỳ mong muốn với những *siddhi*. Biết rằng nếu những người khao khát chân lý đang nỗ lực trên con đường giải phóng lại hướng tâm mình tới những sức mạnh huyền bí, những ràng buộc dày đặc của họ sẽ được tăng cường ngày càng nhiều hơn, và do đó, ánh sáng của cái tôi bản ngã của họ sẽ ngày càng nhiều hơn.

Sự đạt được thành tựu Chân Ngã, là cái toàn thể hoàn hảo, ánh hào quang của sự giải thoát, một mình nó là việc đắc được tri thức chân chính, trong khi các loại *siddhi* khác, bắt đầu bằng *anima* [khả năng trở nên nhỏ như một nguyên tử] thuộc về ảo tưởng sức mạnh do trí tưởng tượng của tâm trí khờ khạo.

Mọi người nhìn thấy những điều kỳ diệu hơn nhiều so với những thứ được gọi là *siddhi*, nhưng không thắc mắc về chúng đơn giản bởi vì chúng xảy ra hằng ngày. Khi một người đàn ông được sinh ra, anh ta không lớn hơn cái bóng điện này, nhưng sau đó anh ta lớn lên và trở thành một đô vật khổng lồ, hoặc nghệ sĩ, nhà hùng biện, chính trị gia hoặc nhà hiền triết nổi tiếng thế giới. Mọi người không xem điều này như một phép lạ nhưng họ lại coi một xác chết biết nói là sự kỳ diệu.

H: Tôi đã có hứng thú với siêu hình học trong hơn hai mươi năm. Nhưng tôi đã không có được bất kỳ trải nghiệm mới lạ nào như rất nhiều người khác tự tuyên bố. Tôi không có khả năng thấu thị, thấu thính, v.v. Tôi cảm thấy mình bị nhốt trong cơ thể này và không có gì hơn.

Đ: Đúng rồi. Thực tại chỉ là một và đó là Chân Ngã. Tất cả các phần còn lại là những hiện tượng đơn thuần trong nó, về nó, và bởi nó. Người chứng kiến, các đối tượng và hình ảnh của tất cả đều là chỉ là Chân Ngã. Liệu có ai có thể nhìn và nghe mà bỏ qua Bản Thân mình một bên? Nhìn và nghe một đối tượng ở một khoảng cách rất gần và rất xa thì có gì khác biệt? Các cơ quan của thị giác và thính giác là cần thiết trong cả hai trường hợp và vì vậy tâm trí cũng cần thiết. Không ai trong số chúng có thể bị loại ra trong cả hai trường hợp. Có sự lệ thuộc theo cách này hay cách khác. Do đó tại sao ta lại đam mê công năng thấu thị hoặc thấu thính? Hơn nữa, những gì có được cũng sẽ mất đi theo lẽ tự nhiên. Chúng không bao giờ có thể là vĩnh viễn.

H: Có được sức mạnh như thần giao cách cảm chẳng phải là một điều tốt sao?

Đ: Thần giao cách cảm hoặc radio cho phép người ta nhìn và nghe từ xa. Chúng đều giống nhau, nghe và nhìn. Một người nghe thấy dù từ gần hoặc xa cũng không tạo ra sự khác biệt nào cho người nghe. Cái yếu tố cơ bản là người nghe, chủ thể. Nêu không có người nghe hoặc người chứng kiến, không thể có việc nghe hay nhìn. Cái sau chỉ là các chức năng của tâm trí. Do đó, các *siddhi* chỉ là trong tâm trí. Chúng không tự nhiên đối với Chân Ngã. Đó không phải là tự nhiên, nhưng khi có được, cũng không thể tồn tại vĩnh viễn và không đáng để phấn đấu tới.

Những *siddhi* này biểu thị sức mạnh được mở rộng. Con người sở hữu sức mạnh có hạn và vì thế rất khốn khổ. Vì điều này anh ấy muốn mở rộng sức mạnh của mình để anh ta có thể hạnh phúc. Nhưng hãy cân nhắc xem liệu nó có được như vậy không. Nếu với các cảm quan hạn chế, người ta đã khốn khổ, nếu mở rộng các cảm quan hơn, sự khốn khổ phải tăng lên một cách tương xứng. Quyền năng huyền bí sẽ không mang lại hạnh phúc cho bất cứ ai, mà sẽ làm cho tất cả càng khốn khổ hơn.

Hơn nữa những quyền năng này để làm gì? Chỉ là người theo huyền bí học mong muốn hiển lộ các *siddhi* để những người khác có thể coi trọng anh ta. Anh ta tìm kiếm sự kính ngưỡng, và nếu nó không đến thì anh ta sẽ không hạnh phúc. Phải có người khác đánh giá cao anh ta. Anh ta thậm chí có thể tìm một người sở hữu quyền năng cao siêu hơn. Điều đó sẽ gây ra sự ghen tị và sinh ra bất hạnh. Đâu là sức mạnh thực sự? Là thứ tăng lên sự thịnh vượng hay là thứ mang lại sự yên bình? Cái mang lại yên bình là sự hoàn hảo cao nhất. [siddhi]

NHỮNG VẤN ĐỀ VÀ NHỮNG TRẢI NGHIỆM

Đau đớn và những khó chịu về thể xác, sự hỗn loạn về tinh thần, dao động cảm xúc và đôi khi sự bình yên hạnh phúc cũng xen vào là những trải nghiệm thường xuyên xảy ra như là sản phẩm phụ của thực hành tâm linh. Những biểu hiện như trên có thể không ấn tượng như những biểu hiện được nêu trong hai chương trước nhưng những người trải nghiệm cũng có xu hướng quan tâm tới chúng. Chúng thường được hiểu là các cột mốc hoặc chướng ngại vật trên con đường đến với Chân Ngã và, tùy thuộc vào cách giải thích nào được ưa chuộng, nhiều nỗ lực tuyệt vời đã được dành để cố gắng kéo dài hoặc loại bỏ chúng. Ri Ramana có xu hướng nói làm giảm tầm quan trọng của hầu hết các trải nghiệm tâm linh và nếu họ thuật với ông ấy những trải nghiệm đó, ông thường nhấn mạnh rằng sự nhận thức về cái người trải nghiệm mới là thứ quan trọng hơn là say mê hoặc phân tích các trải nghiệm. Đôi khi ông ấy cũng sẽ đi vào giải thích về nguyên nhân của các trải nghiệm và thỉnh thoảng ông đánh giá chúng là có lợi hoặc có hại đối với sự chứng ngộ Chân Ngã, nhưng nhìn chung ông có xu hướng khuyến khích không nên quan tâm đến các trải nghiệm. Ông cởi mở hơn khi những tín xin lời khuyên của ông ấy về các vấn đề mà họ đã gặp phải trong lúc thiền định. Ông ấy sẽ kiên nhẫn lắng nghe những than phiền của họ, đưa ra các giải pháp mang tính xây dựng cho các vấn đề và, nếu ông ấy cảm thấy thời điểm đã phù hợp,ông cố gắng cho họ thấy rằng từ quan điểm của Chân Ngã mọi vấn đề đều không tồn tại.

H: Đôi khi chúng ta có những khoảnh khắc chớp nhoáng sống động của một ý thức mà trung tâm của nó nằm bên ngoài cái bản ngã bình thường, và có vẻ như nó bao trùm tất cả. Không đề cập tới các quan niệm triết học, ngài Bhagava có thể cho tôi lời khuyên về việc đạt được, giữ lại và kéo dài những khoảnh khắc hiếm hoi đó không? Liệu *abhyasa* (thực hành tâm linh) liên quan đến sự ẩn cư có cần thiết cho những trải nghiệm như vậy không?

Đ: Bạn nói "bên ngoài", cái gọi là bên trong hay bên ngoài là đối với ai? Những khái niệm này chỉ có thể tồn tại chừng nào còn chủ thể và khách thể. Và chủ thể và khách thể đối với ai đây? Khi truy vấn, bạn sẽ thấy rằng chúng sẽ tự tan rã vào trong một chủ thể duy nhất. Xem cái chủ thể đó là ai và sự truy vấn này sẽ dẫn bạn đến ý thức thuần khiết siêu việt khỏi chủ thể.

Bạn nói "cái bản ngã bình thường", cái bản ngã bình thường chính là tâm trí. Tâm trí là thứ có những giới hạn. Nhưng ý thức thuần khiết vượt ra ngoài giới hạn, và đạt được bằng cách truy vấn về cái "Ta".

Bạn nói "đạt được", một khi bạn nhận ra Chân Ngã, nó sẽ trở thành kinh nghiệm trực tiếp và ngay lập tức. Nó không bao giờ bị mất đi.

Bạn nói "kéo dài", ở đây không phải là sự mở rộng của Cái Tôi, vì nó luôn luôn là như vậy, không co lại hay giãn nở.

Bạn nói "ẩn cư", an trụ trong Chân Ngã chính là sự cô độc, bởi vì có không có gì xa lạ với Chân Ngã. Ẩn cư phải là từ một nơi hoặc một trạng thái khác. Không có cái này

hay cái kia khác ngoài Chân Ngã. Tất cả đều là Chân Ngã, ẩn cư là điều không thể và không cần nghĩ bàn.

Bạn nói "*abhyasa*": *abhyasa* chỉ là việc ngăn chặn sự xáo trộn đối với sự yên bình vốn có. Bạn luôn ở trong trạng thái tự nhiên của mình cho dù bạn thực hành *abhyasa* hay không. Vẫn như bạn vốn có, không có câu hỏi hoặc nghi ngờ, là trạng thái tự nhiên của bạn.

H: Có những lúc con người và mọi thứ mơ hồ, hình tướng gần như trong suốt như trong một giấc mơ. Ta ngừng quan sát chúng từ bên ngoài, nhưng một người vẫn có ý thức thụ động về sự tồn tại của chúng, trong khi không chủ động ý thức về bất kỳ hình thức cái tôi nào. Có một sự yên tĩnh sâu trong tâm trí. Liệu tâm trí vào những lúc như vậy đã sẵn sàng để lặn sâu vào Chân Ngã? Hay là tình trạng này không phải điều lành mạnh, như là kết quả của việc tự thôi miên? Nó có nên được khuyến khích như một phương tiện để đạt được sự yên bình tạm thời không?

Đ: Có ý thức cùng với sự tĩnh lặng trong tâm trí. Đây chính xác là trạng thái ta cần hướng tới. Thực tế là câu hỏi có đã được đóng khung về điểm này, khi mà ta không nhận ra rằng đó là Chân Ngã thì trạng thái này không ổn định và chỉ là tạm thời. Từ "lặn vào" chỉ thích hợp nếu người ta phải chuyển hướng tâm trí vào bên trong để tránh bị phân tâm bởi các khuynh hướng hướng ngoại của nó. Những lúc như vậy người ta phải lặn xuống dưới bề mặt của những hiện tượng bên ngoài này. Nhưng khi sự yên tĩnh sâu sắc chiếm ưu thế và không cản trở ý thức, đâu cần thiết phải lặn?

H: Khi tôi thiền, đôi khi tôi cảm thấy một niềm hạnh phúc nào đó. Trong những dịp như vậy, tôi có nên tự hỏi bản thân mình " Ai là người đang trải nghiệm niềm hạnh phúc này? "

Đ: Nếu đó là hạnh phúc thực sự của Chân Ngã được trải nghiệm, nghĩa là, nếu tâm trí đã thực sự hòa nhập trong Chân Ngã , một sự nghi ngờ như vậy sẽ không nảy sinh chút nào. Bản thân câu hỏi cho thấy bạn vẫn chưa đạt được niềm chân phúc đó. Mọi nghi ngờ sẽ chỉ chấm dứt khi người nghi ngờ và cội nguồn của anh ta được tìm thấy. Không có ích lợi gì khi cố xóa bỏ từng nghi ngờ một. Nếu chúng ta xóa sổ một nghi ngờ, một nghi ngờ khác sẽ nảy sinh và sẽ không có hồi kết. Nhưng nếu, bằng cách tìm kiếm nguồn gốc của người nghi ngờ, người nghi ngờ sẽ được nhìn ra là họ không thực sự tồn tại, sau đó mọi nghi ngờ sẽ chấm dứt.

H: Đôi khi tôi nghe thấy âm thanh bên trong. Tôi nên làm gì khi sự việc như vậy xảy ra?

Đ: Dù điều gì có thể xảy ra, hãy tiếp tục truy vấn về bản thân, hãy hỏi "Ai đang nghe thấy những âm thanh này? " cho đến khi đạt được thực tại.

H: Đôi khi, trong khi thiền định, tôi cảm thấy hạnh phúc và nước mắt tuôn rơi từ đôi mắt tôi. Vào những lúc khác, tôi không có trải nghiệm đó. Tại sao vậy?

Đ: Hạnh phúc là một thứ luôn ở đó chứ không phải là một cái gì đó cái gì đến và đi. Thứ đến và đi là sự sáng tạo của tâm trí và bạn không nên lo lắng về nó.

H: Niềm hạnh phúc gây ra một cảm giác hồi hộp trong cơ thể, nhưng khi nó biến mất, tôi cảm thấy chán nản và mong muốn được trải nghiệm lần nữa. Tại sao?

Đ: Bạn thừa nhận rằng bạn đã ở đó cả khi có cảm giác hạnh phúc được trải nghiệm và khi chưa trải nghiệm. Nếu bạn nhận ra cái bản thân "bạn" đó một cách chính xác, những kinh nghiệm đó sẽ không có giá trị.

H: Để nhận ra niềm hạnh phúc đó, cần phải có một cái gì đó để nắm bắt nó, phải không?

Đ: Phải có tính nhị nguyên nếu bạn muốn nắm bắt một thứ gì đó khác, nhưng Chân Ngã là thứ duy nhất, không phải là nhị nguyên. Do đó, ai sẽ nắm bắt ai? Và thứ cần bắt là gì?

H: Khi tôi đạt đến giai đoạn không tư tưởng trong *Sadhana* của mình, tôi tận hưởng một niềm vui nhất định, nhưng đôi khi tôi cũng trải qua một nỗi sợ hãi mơ hồ. Tôi không thể mô tả nó chính xác.

Đ: Bạn có thể gặp bất cứ điều gì, nhưng bạn không bao giờ được nghỉ ngơi và bằng lòng với điều đó. Cho dù bạn cảm thấy vui mừng hay sợ hãi, hãy tự hỏi bản thân ai cảm thấy vui sướng hay sợ hãi và cứ thế tiếp tục *Sadhana* cho đến khi niềm vui và nỗi sợ hãi đều được vượt qua, cho đến khi mọi tính nhị nguyên chấm dứt và cho đến khi thực tại duy tại. Không có gì sai trong những điều như vậy xảy ra hoặc đang kinh nghiệm như vậy, nhưng bạn không bao giờ được dừng lại ở đó. Ví dụ, bạn phải không bao giờ nghỉ ngơi bằng lòng với niềm vui của *laya* (tạm thời của tâm trí) thứ được trải nghiệm qua khi suy nghĩ bị dập tắt, bạn phải nhấn mạnh vào cho đến khi tất cả tính nhị nguyên chấm dứt.

H: Làm thế nào để người ta thoát khỏi nỗi sợ hãi?

Đ: Sợ hãi là gì? Nó chỉ là một ý nghĩ. Nếu có bất cứ điều gì bên cạnh Chân Ngã thì có lý do để sợ hãi. Ai là người nhìn thấy những thứ tách biệt với Bản Thân? Đầu tiên bản ngã phát sinh và thấy các đối tượng là bên ngoài. Nếu bản ngã không nảy sinh, một mình Chân Ngã tồn tại và không có gì bên ngoài. Vì bất cứ điều gì bên ngoài đối với bản thân đều bao hàm sự tồn tại của người chứng kiến bên trong.
Tìm kiếm nó ở đó sẽ loại bỏ sự nghi ngờ và sợ hãi. Không chỉ sợ hãi, tất cảnhững suy nghĩ khác xoay quanh bản ngã sẽ biến mất cùng với nó.

H: Làm thế nào để vượt qua nỗi sợ hãi khủng khiếp về cái chết?

Đ: Khi nào thì nỗi sợ hãi đó chiếm lấy bạn? Nó có đến khi bạn không nhìn thấy cơ thể của bạn như trong giấc ngủ không mơ? Nó chỉ ám ảnh bạn khi bạn hoàn toàn "tỉnh táo" và nhận thức về thế giới, bao gồm cả cơ thể của bạn. Nếu bạn không nhìn thấy những điều này và vẫn là Chân Ngã thuần khiết của bạn, như trong giấc ngủ không

mơ, không có nỗi sợ hãi có thể chạm vào bạn.
Nếu bạn truy dấu theo nỗi sợ hãi tới cái đối tượng, thì sự mất mát đối tượng sẽ làm phát sinh ra nỗi sợ, bạn sẽ thấy rằng đối tượng đó không phải là cơ thể, mà là tâm trí và thứ vận hành bên trong nó. Một người chỉ vui mừng khi thoát khỏi một cơ thể đầy bệnh tật và tất cả các vấn đề và sự bất tiện mà nó tạo ra khi mà sự nhận thức vẫn còn tại với anh ta. Anh ta sợ mất đi chính là sự nhận thức, cái ý thức, chứ không phải cơ thể, Con người yêu sự tồn tại bởi vì nó là nhận thức vĩnh cửu, là chính Chân Ngã của riêng họ. Tại sao không nắm giữ nhận thức thuần khiết ngay bây giờ, trong khi ở trong cơ thể, và thoát khỏi mọi sợ hãi?

H: Khi tôi cố gắng không có mọi suy nghĩ, tôi chìm vào giấc ngủ. Tôi nên làm gì với nó?

Đ: Một khi bạn đi ngủ, bạn không thể làm gì trong trạng thái đó. Nhưng trong khi bạn tỉnh táo, hãy cố gắng tránh xa mọi suy nghĩ. Tại sao lại nghĩ về giấc ngủ? Thậm chí đó cũng là một suy nghĩ, phải không? Nếu bạn có thể không có bất kỳ suy nghĩ nào trong khi bạn đang thức, như thế là đủ. Ban ở trạng thái nào trước khi đi vào giấc ngủ thì bạn sẽ tiếp tục thức dậy trong trạng thái đó. Bạn sẽ tiếp tục từ nơi bạn đã rời đi, tắt khi bạn chìm vào giấc ngủ. Miễn là có những tư tưởng về hoạt động thì sẽ có giấc ngủ. Tư tưởng và giấc ngủ là hai mặt đối lập của nhau của một thứ và tương tự nhau.
Chúng ta không nên ngủ quá nhiều hoặc hoàn toàn không ngủ, nhưng chỉ ngủ vừa phải. Để ngăn chặn tình trạng ngủ quá nhiều, chúng ta phải cố gắng và không có suy nghĩ hoặc *chalana* [chuyển động của tâm trí], chúng ta phải chỉ ăn thức ăn có tính *sattvic* và chỉ ở mức độ vừa phải, và không mê hoạt động thể chất quá nhiều. Chúng ta càng kiểm soát suy nghĩ, hoạt động và thức ăn thì chúng ta càng có thể kiểm soát được giấc ngủ. Nhưng sự điều độ phải là quy tắc, như được giải thích trong *Gita,* cho người tìm kiếm trên con đường này. Giấc ngủ là trở ngại đầu tiên, như đã giải thích trong sách, cho tất cả các *sadhak*. Trở ngại thứ hai được cho là *vikshepa* hoặc các đối tượng cảm quan của thế gian làm chuyển hướng sự chú ý của một người. Cái thứ ba được cho là *kashaya* hoặc những suy nghĩ trong tâm trí về những đối tượng cảm quan đã trải nghiệm trước đó. Cái thứ tư, *ananda* [phúc lạc], cũng là được gọi là một trở ngại, bởi vì trong trạng thái đó có một cảm giác tách biệt khỏi nguồn, cho phép người hưởng thụ nói rằng "Tôi đang tận hưởng *ananda*". Ngay cả điều này cũng phải được vượt qua. Giai đoạn cuối cùng *samadhi* phải đạt được trong đó người ta trở thành *ananda* hoặc một với thực tại. Ở trạng thái này, tính nhị nguyên của người hưởng thụ và sự hưởng thụ chấm dứt trong đại dương của *sat-chit-ananda* hay Chân Ngã.

H: Vì vậy, người ta không nên cố gắng duy trì trạng thái hạnh phúc hay ngây ngất?

Đ: Trở ngại cuối cùng trong thiền định là sự ngây ngất; bạn cảm thấy hạnh phúc tuyệt vời và muốn ở lại nơi cực lạc. Đừng khao khát nó mà hãy chuyển sang giai đoạn tiếp theo đó là sự yên tĩnh tuyệt vời. Sự yên tĩnh cao hơn cực lạc vì nó hòa nhập vào *samadhi*. *Samadhi* thành công tạo chuyển trạng thái thức giấc đến sự siêu việt. Trong trạng thái đó, bạn biết rằng bạn luôn luôn là ý thức, vì ý thức là bản chất của

bạn.
Thực ra, người ta luôn ở trong *samadhi* nhưng người ta không biết điều đó. Để biết nó tất cả những gì người ta phải làm là loại bỏ các chướng ngại vật.

H: Thông qua thơ ca, âm nhạc, *japa, bhajan* [những bài hát sùng kính], ngắm cảnh đẹp, đọc những dòng thơ thiêng liêng,vv.. đôi khi người ta trải nghiệm một cảm giác thực sự về sự hợp nhất toàn diện. Đó có phải là cảm giác yên tĩnh hạnh phúc sâu sắc, trong đó cái tôi cá nhân không còn, giống như việc đi vào Trái Tim mà Bhagavan đã nói? Việc thực hiện những hoạt động này có dẫn đến một *samadhi* sâu hơn không và cuối cùng là một tầm nhìn đầy đủ về cái thực?

Đ: Có sự hạnh phúc khi những thứ được chấp nhận trình diện trong tâm trí. Đó là hạnh phúc vốn có trong Chân Ngã, không có niềm hạnh phúc nào khác. Và nó không xa lạ và ở xa. Bạn đang đi sâu vào Chân Ngã vào những dịp mà bạn cho là sung sướng như vậy và lặn sâu vào bên trong dẫn đến niềm hạnh phúc tự tồn tại. Nhưng các ý tưởng của chúng ta cho rằng sự hạnh phúc lệ thuộc vào những thứ khác hoặc chỉ xảy ra ở dịp nào đó, trong khi trên thực tế, niềm hạnh phúc đó ở bên trong bạn. Vào những dịp này, bạn lặn vào Chân Ngã, dù một cách vô thức. Nếu bạn làm như vậy mà có ý thức, với niềm tin có được từ trải nghiệm bạn đồng nhất với hạnh phúc thực sự là Chân Ngã, một
thực tại, bạn gọi nó là giác ngộ. Tôi muốn bạn đi sâu vào Chân Ngã một cách có ý thức, nơi đó là Trái Tim.

H: Tôi đã thực hành *sadhana* trong gần hai mươi năm và tôi không thấy tiến triển. Tôi nên làm gì? Từ khoảng năm giờ mỗi buổi sáng, tôi tập trung vào suy nghĩ rằng chỉ có Chân Ngã là thực và tất cả những thứ khác không có thực. Mặc dù tôi đã làm việc này khoảng hai mươi năm, tôi không thể tập trung hơn hai hoặc ba phút mà không có những suy nghĩ vẩn vơ.

Đ: Không có cách nào khác để thành công ngoài việc kéo tâm trí trở lại mỗi khi nó quay ra ngoài và cố định nó trong Chân Ngã. Không cần thiền định
hoặc *mantra* hoặc *japa* hoặc bất cứ điều gì tương tự, bởi vì đây là bản chất thực của chúng ta. Tất cả những gì cần thiết là từ bỏ suy nghĩ về các đối tượng khác với Chân Ngã. Thiền không phải là nghĩ nhiều đến Chân Ngã mà là từ bỏ những suy nghĩ về những thứ không phải là Chân Ngã. Khi bạn từ bỏ suy nghĩ về các đối tượng bên ngoài và ngăn tâm trí của bạn đi hướng ngoại bằng cách xoay nó vào trong và cố định nó trong Chân Ngã, Chân Ngã duy tại một mình.

H: Tôi nên làm gì để vượt qua sức kéo của những suy nghĩ và ham muốn đó? Tôi nên điều chỉnh cuộc sống của mình như thế nào để đạt được sự kiểm soát tư tưởng?

Đ: Bạn càng cố định vào Chân Ngã thì càng có nhiều suy nghĩ khác được buông xuống. Tâm trí không là gì ngoài một bó tư tưởng. Cái ngã niệm là gốc rễ của tất cả suy nghĩ đó. Khi bạn nhìn ra cái ngã này, cái "tôi' này là ai, nó đến từ đâu thì tất cả tư tưởng sẽ dung nhập vào trong Chân Ngã.

Quy định của cuộc sống, chẳng hạn như dậy vào một giờ cố định, tắm rửa, tụng *mantra, japa*, quan sát nghi lễ, tất cả những điều này là dành cho những người không cảm thấy bị thu hút bởi sự vấn ngã hoặc không có khả năng thực hành nó. Nhưng đối với những người có thể thực hành phương pháp này tất cả các quy tắc và kỷ luật là không cần thiết.

H: Tại sao tâm trí không thể quay vào trong mặc dù có nỗ lực lặp đi lặp lại?

Đ: Nó được thực hiện bằng cách luyện tập và bình tâm và nó chỉ thành công một cách từ từ. Tâm trí như một con bò đã quá quen với việc ăn cỏ lén lút trên điền trang của người khác, không dễ chấp nhận bị nhốt trong chuồng của mình. Cho dù chủ nhân của cô ấy (chú giải: Sri Ramana thường dùng danh từ nhân xưng cho các con vật) đã cám dỗ bằng cỏ ngon và thức ăn gia súc tốt, cô ấy vẫn cố từ chối lúc đầu. Sau đó, cô ấy ăn thử một chút, nhưng khuynh hướng bẩm sinh muốn đi lang thang lại trỗi dậy và cô ấy bỏ đi. Bị chủ dụ dỗ liên tục, sau cùng cô cũng quen với việc ở lại trong chuồng, ngay cả khi thả lỏng, cô ấy cũng không đi lạc. Tương tự với tâm trí. Nếu một khi nó tìm thấy hạnh phúc bên trong nó, nó sẽ không đi lang thang bên ngoài.

H: Có sự sai khác trong việc chiêm nghiệm theo từng trường hợp không?

Đ: Đúng là có. Đôi khi có sự khai sáng và sau đó việc chiêm nghiệm thật dễ dàng. Vào những lúc khác, việc chiêm nghiệm là không thể ngay cả với những nỗ lực lặp đi lặp lại. Điều này là do hoạt động ủa ba *guna* [*sattva, rajas* và *tamas*].

H: Nó có bị ảnh hưởng bởi các hoạt động và hoàn cảnh của một người không?

Đ: Những điều đó không thể ảnh hưởng đến nó. Cái cảm giác ta là người làm – *kartritva buddhi* – tạo ra trở ngại.

H: Đầu óc tôi minh mẫn trong hai hoặc ba ngày và trở nên trì độn trong hai hoặc ba ngày tiếp theo; và cứ thế luân phiên. Điều đó là do đâu?

Đ: Đó là điều khá tự nhiên. Đó là trò chơi của sự thuần khiết [*sattva*], năng động [*rajas*] và chậm chạp, trì độn [*tamas*] xen kẽ nhau. Đừng nuối tiếc *tamas*, và khi *sattva* phát huy tác dụng, hãy giữ lấy nó và tận dụng nó.

H: Một người đôi khi thấy rằng cơ thể vật lý không cho phép anh ta thiền định ổn định. Anh ta có nên tập yoga để rèn luyện cơ thể cho mục đích đó?

Đ: Đó là tùy thuộc vào *samskara* [khuynh hướng] của một người. Một người có thể sẽ thực hành *hatha* yoga để chữa những bệnh trong cơ thể mình, một người khác sẽ tin tưởng vào Thượng Đế sẽ chữa lành cho họ, một người thứ ba sẽ sử dụng sức mạnh ý chí của mình cho việc đóvà người thứ tư có thể hoàn toàn thờ ơ với những thứ đó. Nhưng tất cả họ sẽ kiên trì trong thiền định. Nhiệm vụ tới Chân Ngã là điều cần thiết nhất và tất cả những thứ còn lại chỉ là phụ gia.

H: Những nỗ lực tập trung của tôi thật thất vọng vì tim đập đột ngột nhanh và kèm theo đó là khó thở, hơi thở nhanh và ngắn. Sau đó, những suy nghĩ của tôi cũng ùa ra và tâm trí trở nên không kiểm soát được. Trong điều kiện lành mạnh, tôi thành công hơn và hơi thở của tôi dừng lại với sự tập trung sâu. Tôi đã khao khát từ lâu để có được lợi ích từ việc gần gũi với Sri Bhagavan, tôi nghĩ nó sẽ tạo ra thành công trong sự thiền định của tôi và vì vậy tôi đã rất nỗ lực để đi tới được đây. Nhưng ở đây tôi cảm thấy ốm. Tôi không thể thiền định và vì vậy tôi cảm thấy chán nản. Tôi đã thực hiện một nỗ lực quyết tâm để tập trung tâm trí của tôi mặc dù tôi đã gặp rắc rối bởi hơi thở ngắn và gấp. Mặc dù có một phần thành công nhưng nó cũng không làm tôi hài lòng. Đã sắp đến lúc tôi phải rời khỏi nơi này. Tôi ngày càng cảm thấy chán nản khi suy nghĩ về việc rời khỏi nơi này. Ở đây, tôi thấy mọi người đạt được sự bình yên bằng cách thiền định trong hội trường trong khi tôi không may mắn có được bình yên như vậy. Điều này gây ra một ảnh hưởng trầm cảm với tôi.

Đ: Cái ý nghĩ "Tôi không thể tập trung", tự nó là một trở ngại. Tại sao ý nghĩ này phải nảy sinh?

H: Liệu người ta có thể duy trì không có những suy nghĩ trỗi dậy trong toàn bộ hai mươi bốn giờ trong ngày không? Tôi có nên ở lại mà không thiền định không?

Đ: "Giờ đồng hồ" lại là gì? Nó chỉ là một khái niệm. Mỗi câu hỏi của bạn là được thúc đẩy bởi một ý nghĩ. Bất cứ khi nào một ý nghĩ xuất hiện, đừng bị nó cuốn đi. Bạn trở nên ý thức về cơ thể khi bạn quên đi Chân Ngã. Nhưng sao bạn có thể thực sự quên đi Chân Ngã? Làm sao bạn có thể quên được Bản Thân mình? Phải có hai bản thể để một người quên đi người kia. Nó thật là vô lý. Vì vậy, Chân Ngã không chán nản, cũng không phải là bất toàn. Nó mãi mãi hạnh phúc. Cảm giác đối nghịch đó chỉ là một suy nghĩ đơn thuần mà thực sự không có thực thể. Hãy thoát khỏi những suy nghĩ. Tại sao người ta nên thử thiền? Một người luôn chứng ngộ khi là Chân Ngã . Chỉ được giải thoát khỏi những suy nghĩ.

Bạn nghĩ rằng sức khỏe của bạn không cho phép bạn thiền định. Sự trầm cảm này phải được truy vết về nguồn gốc của nó. Nguồn gốc là sự đồng nhất sai lầm của Bản Thân với cơ thể. Những bệnh tật này không thuộc về Chân Ngã, nó là của cơ thể. Nhưng cơ thể không đến và nói với bạn rằng nó đang bị bệnh. Chính bạn là người nói như vậy. Tại sao ? Bởi vì bạn đã nhận diện sai lầm chính mình với cơ thể. Cơ thể tự nó cũng là một tư tưởng. Hãy là như bạn thực sự là. Không có lý do gì để chán nản.

H: Giả sử có một số quấy nhiễu trong khi thiền định, chẳng hạn như vết muỗi đốt. Liệu một người có nên kiên trì thiền định và cố gắng chịu đựng vết cắn và bỏ qua sự gián đoạn hay xua đuổi muỗi và sau đó tiếp tục thiền?

Đ: Bạn phải làm điều gì bạn thấy thuận tiện nhất. Bạn sẽ không đạt được *mukti* đơn giản chỉ vì bạn xua đuổi chúng. Vấn đề là đạt được sự tập trung nhất điểm và sau đó đạt được *mano-nasa* [hủy diệt mọi mối quan tâm]. Cho dù bạn làm điều này bằng cách đắp lên chỗ bị muỗi đốt hay việc xua đuổi muỗi là việc của bạn. Nếu bạn hoàn toàn

đắm mình trong thiền định của bạn, bạn sẽ không biết rằng những con muỗiđang cắn bạn. Trước khi bạn đạt được giai đoạn đó, tại sao bạn không xua đuổi chúng đi?

H: Người ta nói những người thực hành thiền thường mắc các bệnh mới; ở một mức độ nào đó tôi luôn cảm thấy hơi đau ở lưng và trước ngực. Người ta cho rằng đây là một thử thách của Thượng Đế. Bhagavan sẽ giải thích sao về điều này và liệu nó có là sự thật?

Đ: Không hề có Bhagavan nào bên ngoài bạn và do đó, không có thử thách nào được tạo ra. Những gì bạn tin là một thử thách hoặc một căn bệnh mới dẫn đến từ thực hành tâm linh thực sự là sự căng thẳng mà bây giờ được đưa tới những dây thần kinh của bạn và năm giác quan. Tâm trí vốn hoạt động thông qua các *nadi* [dây thần kinh] để cảm nhận các đối tượng bên ngoài, duy trì liên kết giữa chính nó và các cơ quan của nhận thức, bây giờ nó được yêu cầu rút khỏi liên kết 'và hành động rút lui tự nhiên gây ra căng thẳng, bong gân hoặc cơn đau đớn. Một số người gọi đây là một căn bệnh và một số người gọi nó là một thử thách của Thượng Đế. Tất cả những nỗi đau này sẽ qua đi khi bạn tiếp tục thiền định, dành ra suy nghĩ duy nhất dành cho việc tìm hiểu Bản Thân hoặc chứng ngộ Chân Ngã. Không có biện pháp khắc phục nào khác tuyệt vời hơn sự yoga liên tục này hoặc hợp nhất với Thượng Đế hoặc *atman*. Đau đớn là không thể tránh khỏi như một kết quả của việc loại bỏ các *vasana* [khuynh hướng tinh thần] mà bạn có đã quá lâu.

H: Cách tốt nhất để đối phó với ham muốn và các *vasana* là loại bỏ chúng – thỏa mãn chúng hay kìm hãm chúng?

Đ: Nếu một ham muốn có thể được loại bỏ bằng cách thỏa mãn nó, thì sẽ không có tác hại trong việc thỏa mãn một mong muốn như vậy. Nhưng ham muốn nói chung sẽ không đơn thuần bị tiêu diệt bởi sự thỏa mã. Cố gắng nhổ tận gốc chúng giống như cố gắng dập tắt đám cháy bằng cách đổ các chất dễ cháy lên nó. Đồng thời, biện pháp khắc phục thích hợp không phải là sự đàn áp cưỡng bức, vì sự đàn áp như vậy nhất định sớm hay muộn sẽ phản ứng thành một sự gia tăng mạnh mẽ lên của ham muốn với những hậu quả khôn lường. Cách thích hợp để có loại bỏ ham muốn là tìm ra "Ai đang có ham muốn? Nguồn của nó là gì?' Khi tìm thấy điều đó, ham muốn bị nhổ bỏ và nó sẽ không bao giờ xuất hiện hoặc phát triển một lần nữa. Những ham muốn nhỏ nhặt chẳng hạn như mong muốn được ăn, uống, ngủ và tham gia vào các tiếng gọi của tự nhiên, mặc dù chúng cũng có thể là được phân loại vào một trong số những dục vọng, bạn có thể thỏa mãn chúng một cách an toàn. Chúng sẽ không cấy ghép *vasana* trong tâm trí bạn, cũng không cưỡng ép ham muốn khác sinh sôi tiếp. Những hoạt động đó chỉ cần thiết để tiếp tục cuộc sống và không có khả năng phát triển hoặc để lại các *vasana*. Theo nguyên tắc chung, do đó, không có hại gì khi thỏa mãn một ham muốn mà sự thỏa mãn sẽ không dẫn đến những ham muốn xa hơn bằng cách tạo ra các *vasana* trong tâm trí.

H: Trong thực hành thiền định, có bất kỳ dấu hiệu nào trong kinh nghiệm mà chỉ ra sự tiến bộ của người khao khát hướng tới chứng ngộ Chân Ngã không?

Đ: Mức độ tự do khỏi những suy nghĩ không mong muốn và mức độ tập trung vào một suy nghĩ duy nhất là thước đo để đánh giá sự tinh tấn.

LÝ THUYẾT

Tất cả các cuộc thảo luận liên quan đến siêu hình đều vô lợi trừ khi nó khiến chúng ta tìm kiếm Chân Ngã bên trong và thực tại chân chính. Mọi tranh cãi về sự sáng tạo, bản chất của vũ trụ, sự tiến hóa, mục đích của Thượng Đế, v.v., đều vô ích. Chúng không có lợi cho hạnh phúc thực sự của chúng ta. Mọi người cố gắng tìm hiểu về những thứ nằm ngoài bản thân họ trước khi họ cố gắng tìm ra "Ta là ai?". Duy chỉ tìm ra "Ta là ai?" mới mang lại hạnh phúc thực sự.

THUYẾT SÁNG THẾ VÀ THỰC TẠI CỦA THẾ GIỚI

Sri Ramana ít hoặc không quan tâm đến khía cạnh lý thuyết của tâm linh. Mối quan tâm chính của ông là đưa mọi người đến một sự nhận thức về Chân Ngã và, để đạt được mục đích này, ông luôn nhấn mạnh rằng thực hành quan trọng hơn là phỏng đoán. Ông không khuyến khích các câu hỏi có tính chất lý thuyết hoặc bằng cách giữ im lặng khi câu hỏi đã được đặt ra hoặc bằng cách yêu cầu người hỏi tìm nguồn gốc của cái tôi đang đặt câu hỏi. Thỉnh thoảng ông ấy sẽ mủi lòng và trình bày chi tiết về các khía cạnh khác nhau của triết học, nhưng nếu những người hỏi vẫn tiếp tục quá lâu với các truy vấn của họ, hoặc nếu cuộc trò chuyện nghiêng về chủ nghĩa trí tuệ vô cảm, ông sẽ thay đổi chủ đề và hướng sự chú ý của những người hỏi tới những vấn đề thiết thực hơn.

Có nhiều cuộc trò chuyện triết học xoay quanh bản chất và nguồn gốc của thế giới vật chất bởi vì Sri Ramana được biết đến là có những quan điểm hoàn toàn khác biệt với cách hiểu thông thường của người thế gian. Như với hầu hết các chủ đề khác, ông ấy đã điều chỉnh các phát ngôn sao cho phù hợp với mức độ hiểu biết khác nhau của người hỏi, nhưng ngay cả như vậy, hầu như tất cả các ý tưởng của ông ấy đều là bác bỏ triệt để các khái niệm về thực tại vật lý mà hầu hết mọi người đều đề cao.

Sri Ramana đã áp dụng ba quan điểm khác nhau khi ông nói về bản chất của thế giới vật lý. Ông ủng hộ tất cả ba quan điểm này tại nhiều thời điểm khác nhau nhưng rõ ràng là từ nhận xét chung của ông về chủ đề này, ông chỉ coi là hai lý thuyết đầu tiên được đưa ra dưới đây là đúng hoặc hữu ích.

1. *Ajata vada* (thuyết phi nhân quả): Đây là một học thuyết Ấn Độ giáo cổ xưa tuyên bố rằng vhoàn toàn chưa bao giờ có sự sáng thế xảy ra. Nó hoàn toàn phủ nhận tất cả các quan hệ nhân quả trong thế giới vật chất. Sri Ramana tán thành quan điểm này bằng cách nói rằng nó là kinh nghiệm của *Jnani* rằng không có gì từng phát sinh ra tồn tại hoặc ngừng tồn tại bởi vì duy chỉ Chân Ngã tồn tại như một cái thực tại duy nhất bất biến. Hệ quả của lý thuyết này là thời gian, không gian, nguyên nhân và hệ quả, thành phần thiết yếu của tất cả các thuyết sáng thế, chỉ tồn tại trong tâm trí của các *aJnani* và trải nghiệm về Chân Ngã hé lộ rằng chúng không tồn tại.

Lý thuyết này không phủ nhận thực tại của thế giới, mà chỉ phủ nhận quá trình sáng tạo đã đưa nó vào tồn tại. Sri Ramana nói từ kinh nghiệm của riêng mình rằng *Jnani* nhận thức được rằng thế giới là thực, nhưng không phải là một tập hợp vật chất và năng lượng tương tác, mà nó như một hình tướng vô tác nhân trong Chân Ngã.

Ông đã mở rộng bằng cách nói cái hình tướng này là một với sự hiện hữu của Chân Ngã, do đó nó nhất thiết cũng có một phần của thực tại. Điều đó có nghĩa là, thế giới không có thật đối với *Jnani* chỉ đơn thuần bởi nó xuất hiện, mà là vì bản chất thực sự của hình tướng không thể tách rời khỏi Chân Ngã.

Mặt khác, các *aJnani* hoàn toàn không biết về cái bản chất nhất thể và nguồn gốc của thế giới và hệ quả là tâm trí của anh ta xây dựng một thế giới ảo tưởng của các đối tượng tương tác riêng biệt bằng cách liên tục hiểu sai, diễn giải sai những gì tâm trí đang nhận thức. Sri Ramana chỉ ra rằng quan điểm về thế giới này không hề có gì chân thực hơn là một giấc mơ vì nó đặt chồng sự sáng tạo của tâm trí lên trên thực tại của Chân Ngã. Ông đã tóm tắt sự khác biệt giữa quan điểm của *Jnani* và *aJnani* khi nói rằng thế giới là không thực nếu nó được tâm trí nhìn nhận như một tập hợp của những thứ vật thể rời rạc và là thực khi nó được trải nghiệm trực tiếp dưới dạng một hình tướng bên trong Chân Ngã.

2. *Drishti-srishti vada*: Nếu những người hỏi cảm thấy ý tưởng về *ajata* hoặc phi nhân quả không thể chấp nhận, ông sẽ dạy họ rằng thế giới ra đời đồng thời với sự xuất hiện của cái ngã niệm và thế giới cũng biến mất nếu cái ngã niệm không tồn tại. Lý thuyết này được gọi là *drishti-srishti,* sự sáng thế đồng thời, và trên thực tế, nó nói rằng thế giới xuất hiện trước một *aJnani* là sản phẩm của tâm trí nhận thức nó, và khi thiếu vắng tâm trí đó nó sẽ không còn tồn tại. Lý thuyết đúng với khía cạnh tâm trí thực sự tạo ra một thế giới tưởng tượng cho chính nó, nhưng từ quan điểm của Chân Ngã, một cái tôi tưởng tượng tạo ra một thế giới tưởng tượng hoàn toàn không phải là sự sáng tạo, và vì vậy học thuyết về *ajata* ở trên không bị lật đổ.
Mặc dù Sri Ramana đôi khi nói rằng *drishti-srishti* không phải là sự thật cuối cùng về sự sáng thế, nhưng ông vẫn khuyến khích những tín đồ của mình chấp nhận nó như một giả thuyết hữu dụng. Ông ủng hộ cho cách tiếp cận này bằng cách nói rằng nếu người ta có thể luôn coi thế giới như một sự sáng tạo không thực của tâm trí, khi đó nó sẽ mất đi sự hấp dẫn và việc duy trì một nhận thức rõ ràng cái ngã niệm trở nên rõ ràng.

3. *Srishti-drishti vada* (sáng thế dần dần): Đây là quan điểm bình thường cho rằng thế giới là một thực tại khách quan được điều chỉnh bởi luật nhân quả có thể bắt nguồn từ một hành động sáng tạo. Nó bao gồm hầu như tất cả các ý tưởng phương Tây về chủ đề này từ thuyết "vụ nổ lớn" cho tới các lời tường thuật trong Kinh thánh trong Sáng thế ký. Sri Ramana chỉ đưa ra các lý thuyết về bản chất này khi ông ấy nói chuyện với những người hỏi không sẵn lòng chấp nhận những tác động của
thuyết *ajata* và *drishti-srishti*. Ngay cả khi đó, ông thường chỉ ra rằng ta không nên được coi trọng quá mức những lý thuyết như vậy mà chúng vốn chỉ được đưa ra để thỏa mãn trí tò mò.

Theo nghĩa đen, *drishti-srishti* có nghĩa là thế giới chỉ tồn tại khi nó được nhận thức trong khi *srishti-drishti* có nghĩa là thế giới đã tồn tại trước khi có sự nhận thức của bất kỳ ai về nó. Mặc dù cái thuyết trước nghe có vẻ gian trá, Sri Ramana nhấn mạnh rằng những người tìm kiếm nghiêm túc nên thỏa mãn với nó, một phần vì nó gần đúng

với sự thật và một phần bởi vì đó là thái độ có lợi nhất để áp dụng nếu một người quan tâm nghiêm túc đến việc chứng ngộ Chân Ngã.

H: *Srishti* [sự sáng tạo] đã ra đời như thế nào? Một số nói rằng nó là do nhân quả. Những người khác nói rằng đó là *leel*a, trò chơi của Thượng Đế. Đâu mới là sự thật?

Đ: Rất nhiều cách nói khác nhau được đưa ra trong sách. Nhưng có tồn tại sự sáng tạo không? Chỉ khi có sự sáng tạo thì chúng ta mới phải giải thích nó ra đời như thế nào. Chúng ta có thể không biết về tất cả những lý thuyết này nhưng chúng ta chắc chắn biết rằng chúng ta tồn tại. Tại sao không biết cái ta trước và sau đó xem liệu có còn một sự sáng tạo nào không?

H: Trong *vedanta* của Sri Sankaracharya, nguyên tắc của việc sáng thế đã được chấp nhận vì chúng hữu dụng với những người mới bắt đầu, nhưng đối với người cấp tiến, nguyên tắc không có sáng thế được đưa ra. Quan điểm của ngài về vấn đề này là gì?

Đ: "Không hề có sự giải thể hay sự sáng tạo, không có ai bị ràng buộc, cũng như bất cứ ai theo đuổi các thực hành tâm linh. Không có ai mong muốn giải thoát cũng không ai giải thoát. Đây là sự thật tuyệt đối. " *Sloka* này xuất hiện trong chương thứ hai của *karika* của Gaudapada. Một người đã được thiết lập trong Chân Ngã nhìn thấy điều này bằng tri thức của anh ta về thực tại.

H: Chẳng phải Chân Ngã là tác nhân của thế giới mà chúng ta đang thấy xung quanh mình sao?

Đ: Bản thân Chân Ngã nó xuất hiện như một thế giới của những tên gọi và hình thức đa dạng. Tuy nhiên, Chân Ngã không đóng vai trò là tác nhân [*nimitta karana*], tạo ra, duy trì và phá hủy nó. Đừng hỏi "Tại sao Chân Ngã lại có thể nhầm lẫn, không phân biệt được sự thật rằng thế giới chỉ là một hình tướng trên nó?" mà hãy hỏi rằng "Sự nhầm lẫn này đang xảy ra với ai?", sau đó bạn sẽ thấy rằng bản thân Chân Ngã chưa bao giờ xảy ra sự nhầm lẫn đó.

H: Ngài có vẻ là người theo học thuyết *ajata* của *advaita vedanta*.

Đ: Tôi không chỉ dạy giáo lý *ajata*. Tôi chấp thuận tất cả các trường phái. Một sự thật phải được thể hiện theo những cách khác nhau để phù hợp với năng lực của người nghe. Giáo lý *ajata* nói "Không có gì tồn tại ngoại trừ một thực tại. Không có sinh hay tử, không có phóng ra hoặc kéo vào, không người tìm kiếm, không trói buộc, không giải thoát. Sự nhất thể tồn tại một mình." Với những người khó nắm bắt sự thật này và hỏi "Tại sao ta chúng ta có thể phớt lờ thế giới vững chắc mà ta đang thấy khắp xung quanh này?", thì trải nghiệm về một giấc mơ được chỉ ra cho họ và họ được bảo rằng: "Tất cả những gì bạn thấy phụ thuộc vào người chứng kiến. Không có người chứng kiến, không có thứ gì được nhìn thấy." Đây được gọi là *vada drishti-srishti*, lý luận rằng mà một người đầu tiên được tạo ra bởi chính tâm trí của họ và sau đó người đó nhìn thấy những thứ do tâm trí của chính họ tạo ra. Một số người thậm chí không thể

hiểu điều này và họ tiếp tục tranh luận như sau: "Trải nghiệm của giấc mơ quá ngắn, trong khi thế giới luôn tồn tại. Kinh nghiệm trong mơ chỉ giới hạn đối với tôi. Còn thế giới được cảm nhận và nhìn thấy không chỉ bởi tôi, mà còn bởi rất nhiều người khác. Chúng tôi không thể gọi một thế giới như vậy là thứ không tồn tại." Khi một người tranh luận theo cách này, ta có thể đưa ra một lý thuyết như *srishti-drishti*, ví dụ "Thượng Đế lần đầu tiên tạo ra một thứ này và một thứ kia, từ một phần tử như này và như kia, và sau đó một cái gì đó khác được tạo ra, v.v."

Điều này duy nhất thỏa mãn tầng lớp người hỏi này. Mặt khác, nếu tâm trí của họ không được thỏa mãn và họ vẫn còn tự hỏi bản thân, "Làm sao mà địa lý, tất cả bản đồ, tất cả khoa học, các ngôi sao, các hành tinh và các quy tắc chi phối hoặc liên quan đến chúng và tất cả kiến thức hoàn toàn không đúng sự thật? ' Vì vậy, tốt nhất là nói, " Vâng, Thượng Đế đã tạo ra tất cả những thứ này và vì vậy bạn nhìn thấy chúng. '

H: Nhưng tất cả những thuyết này không thể là sự thật. Chỉ có một học thuyết có thể đúng.

Đ: Tất cả những lý thuyết này chỉ để phù hợp với năng lực của người học. Cái tuyệt đối chỉ có thể là một. *Vedanta* nói rằng vũ trụ xuất hiện đồng thời với người chứng kiến và không có quá trình sáng tạo chi tiết. Đây được cho là *yugapat-srishti* [sự sáng tạo tức thời]. Nó khá giống với sự sáng tạo trong giấc mơ nơi mà người trải nghiệm nảy sinh đồng thời với các đối tượng của trải nghiệm. Khi điều này được nói, một số người không thỏa mãn vì họ đã bắt rễ sâu xa với thứ gọi là tri thức khách quan. Họ tìm cách tìm hiểu làm thế nào có thể có sự sáng tạo đột ngột. Họ cho rằng một tác động phải có một nguyên nhân trước đó. Tóm lại, họ mong muốn một lời giải thích cho sự tồn tại của thế giới mà họ đang nhìn thấy xung quanh. Sau đó, các kinh sách cố gắng thỏa mãn sự tò mò của họ bởi các lý thuyết về sự sáng tạo. Phương pháp xử lý chủ đề về sự sáng thế đó được gọi là *krama-srishti* [sự sáng thế dần dần]. Nhưng sự thật là người tìm kiếm tâm linh có thể hài lòng với thuyết *yugapat-srishti*, sự sáng thế tức thời.

H: Mục đích của sự sáng thế là gì?

Đ: Mục đích của nó là để làm phát sinh câu hỏi này. Hãy điều tra câu trả lời cho câu hỏi này, và cuối cùng an trú trong nguồn tối cao hay đúng hơn là nguyên thủy của tất cả, Chân Ngã. Cuộc truy vấn sẽ tự phân giải thành một nhiệm vụ truy tìm Chân Ngã và nó sẽ chỉ chấm dứt sau khi sàng lọc hết mọi thứ không phải Chân Ngã, Chân Ngã sẽ được nhận ra trong sự thuần khiết và vinh quang của nó.
Có thể có vô số lý thuyết về sự sáng thế. Tất cả chúng đều mở rộng ra bên ngoài. Sẽ không có giới hạn đối với chúng vì thời gian và không gian là vô hạn. Tuy nhiên, chúng chỉ có ở trong tâm trí mà thôi. Nếu bạn nhìn thấy tâm trí, thời gian và không gian được vượt qua và Chân Ngã được chứng ngộ.

Sự sáng thế được giải thích một cách khoa học hoặc logic để thỏa mãn cho riêng cá nhân. Nhưng nó có thể có cái tối hậu kết thúc không? Giải thích như vậy là gọi là *krama-srishti* [sáng thế dần dần]. Mặt khác, *drishtisrishti* [sự sáng thế đồng thời] là *yugapat-srishti* (sự sáng thế tức thời). Không có người chứng kiến thì không có đối

tượng nào được nhìn thấy. Hãy tìm người chứng kiến và sự sáng thế cũng được bao gồm trong kẻ ấy. Tại sao lại hướng ngoại và tiếp tục giải thích các hiện tượng bất tận?

H: Kinh *Veda* chứa đựng những câu chuyện mâu thuẫn về vũ trụ. Vòm trời được cho là sự sáng tạo đầu tiên ở một nơi; năng lượng sống (*prana*) trong một nơi khác; một thứ khác ở một chỗ khác; nước cũng ở một chỗ khác, và cứ như thế. Làm thế nào để những điều này có thể hòa hợp? Những điều này chẳng phải sẽ làm ta mất niềm tin vào *Veda*?

Đ: Những người chứng kiến khác nhau đã nhìn thấy những khía cạnh khác nhau của một sự thật vào những thời điểm khác nhau và mỗi người nhấn mạnh một quan điểm. Tại sao bạn lo lắng về những tuyên bố mâu thuẫn? Mục đích thiết yếu của kinh *Veda* là dạy chúng ta bản chất của *atman* bất khả xâm phạm và cho chúng ta thấy rằng chúng ta là cái đó.

H: Tôi hài lòng với phần đó.

Đ: Sau đó, hãy coi tất cả phần còn lại là phụ lục hoặc những trưng bày cho những kẻ thiếu hiểu biết, những người cố tìm cách theo dõi sự sáng tạo của vạn vật.

H: Tôi là một phần của sự sáng tạo và vì vậy vẫn phụ thuộc. Tôi không thể giải câu đố của tạo hóa trừ khi tôi trở nên độc lập. Vậy mà khi tôi hỏi Sri Bhagavan, ngài không nên trả lời câu hỏi cho tôi sao?

Đ: Đúng. Và Bhagavan nói, "Hãy trở nên độc lập và tự mình giải câu đố đó. Đó là việc bạn phải tự làm." Lại lần nữa nói, bạn đang ở đâu mà bạn hỏi câu đó? Bạn ở trong thế giới hay thế giới ở bên trong bạn? Bạn phải thừa nhận rằng thế giới không được nhận thức trong lúc bạn ngủ và lúc đó bạn cũng không thể phủ nhận sự tồn tại của mình. Thế giới xuất hiện khi bạn thức dậy. Vậy nó ở đâu? Rõ ràng thế giới là suy nghĩ của bạn. Suy nghĩ là những sự phóng chiếu của bạn. Đầu tiên cái "tôi" được tạo ra và sau đó là thế giới. Thế giới được tạo ra bởi cái "tôi" khởi sinh từ Chân Ngã. Câu đố về sự sáng tạo của thế giới được giải quyết như vậy nếu bạn giải quyết được việc tạo ra cái "tôi". Vì vậy, tôi nói, hãy tìm Chân Ngã của bạn.
Một lần nữa, có phải thế giới đến và hỏi bạn rằng: "Tại sao "Tôi" tồn tại? "Tôi" được tạo ra như thế nào? " không? Chính bạn là người đặt câu hỏi. Người hỏi phải thiết lập mối quan hệ giữa thế giới và chính mình. Anh ta phải thừa nhận rằng thế giới là trí tưởng tượng của riêng anh ta. Ai tưởng tượng ra nó ? Hãy để anh ta một lần nữa tìm thấy cái "tôi" và sau đó là Chân Ngã. Hơn nữa, tất cả các giải thích khoa học và thần học đều không hòa hợp. Sự đa dạng trong các lý thuyết như vậy rõ ràng cho thấy sự vô ích của việc tìm kiếm sự giải thích cho sáng thế. Những lời giải thích như vậy hoàn toàn là mang tính tinh thần hoặc trí tuệ và không có gì hơn. Tuy nhiên, tất cả chúng đều đúng theo quan điểm của cá nhân. Không có sự sáng thế nào trong trạng thái giác ngộ. Khi một người nhìn thấy thế giới, người ta không nhìn thấy chính mình. Khi một người nhìn thấy Chân Ngã, thế giới không được nhìn thấy. Vì vậy, hãy nhìn Chân Ngã và nhận ra rằng không có sự sáng thế.

H: *Brahman* là thực. 'Thế giới là ảo ảnh" là cụm từ chủ chốt của Sri Sankaracharya. Tuy nhiên, những người khác nói, "Thế giới là thực tại." Cái nào đúng?

Đ: Cả hai câu đều đúng. Chúng đề cập đến các giai đoạn khác nhau của sự phát triển và được nói từ các quan điểm khác nhau. Những người khao khát tâm linh bắt đầu với định nghĩa rằng cái gì là thực thì luôn tồn tại. Sau đó, anh ấy loại bỏ thế giới như là thứ không có thực bởi vì nó luôn thay đổi. Người tìm kiếm cuối cùng đạt đến Chân Ngã và ở đó tìm thấy sự hợp nhất theo nghĩa cao nhất. Sau đó, cái ban đầu bị loại bỏ như là thứ không thực bây giờ được coi là một phần của cái nhất thể. Khi bị hấp thụ vào trong thực tại, thế giới cũng là thực. Trong sự chứng ngộ Chân Ngã thì chỉ có sự hiện hữu, không gì khác ngoài sự hiện hữu.

H: Sri Bhagavan thường nói rằng *maya* [ảo ảnh] và thực tại là như nhau. Làm thế nào mà có thể như thế được?

Đ: Sankara đã bị chỉ trích vì quan điểm của mình về *maya* do người ta đã không hiểu ông. Ông ấy nói rằng:
(1) *Brahman* là thực,
(2) Vũ trụ là không thực, và
(3) Vũ trụ là *Brahman*.
Ông không dừng lại ở điểm thứ hai, bởi vì điểm thứ ba giải thích hai điểm còn lại. Nó biểu thị rằng vũ trụ là thực nếu được nhận thức như là Chân Ngã, và không thực nếu được nhận thức ngoài Chân Ngã. Do đó *maya* và thực tại là một và giống nhau.

H: Vậy thế giới không thực sự là ảo ảnh?

Đ: Ở cấp độ của người đang tìm kiếm tâm linh, bạn phải nói rằng thế giới là một ảo ảnh. Không còn cách nào khác. Khi một người quên rằng anh ta là *Brahman*, người là thực, vĩnh viễn và ở khắp nơi, và tự huyễn hoặc bản thân khi nghĩ rằng anh ta là một cơ thể trong vũ trụ chứa đầy những cơ thể tạm thời và lao động dưới ảo tưởng đó, bạn phải nhắc nhở anh ta rằng thế giới là không thực và là ảo ảnh. Tại sao? Bởi vì anh ta đã quên mất chính Chân Ngã của mình và tự nhìn mình như là đang ở trong vũ trụ vật chất, là một kẻ ngoại lai. Anh ta sẽ không quay vào nội tâm trừ khi bạn gây ấn tượng với anh ta rằng tất cả những thứ bên ngoài này, vũ trụ vật chất là không thực. Khi một khi anh ta nhận ra chính mình, tự anh ta sẽ biết rằng không có gì khác hơn là Chân Ngã của chính mình và anh ta nhìn toàn thể vũ trụ với tư cách là *Brahman*. Sẽ không có vũ trụ nào nếu không có Chân Ngã. Chừng nào một người không nhìn thấy Bản Thân là nguồn gốc của tất cả, mà chỉ nhìn vào thế giới bên ngoài như là cái thực và vĩnh viễn, bạn phải nói với anh ta rằng tất cả những thứ bên ngoài trong vũ trụ này là một ảo ảnh. Bạn không có cách khác. Lấy một tờ giấy làm ví dụ. Chúng ta thấy chỉ có văn bản trên đó và không ai để ý đến tờ giấy mà văn bản được viết lên. Tờ giấy sẽ vẫn ở đó cho dù có chữ viết trên đó hay không. Đối với những người xem văn bản như là cái thực, bạn phải nói rằng nó là không thực, một ảo ảnh, vì nó nằm trên tờ giấy. Người khôn ngoan xem cả tờ giấy và văn bản như là một. Với *Brahman* và vũ trụ cũng vậy.

H: Vì vậy, thế giới là thực khi nó được trải nghiệm như là Chân Ngã và không thực khi nó được xem như những tên và hình tướng riêng biệt?

Đ: Cũng như lửa bị khói che khuất, ánh sáng chói lọi của ý thức bị che khuất bởi sự tập hợp của những cái tên và hình tướng, là thế giới. Khi nhờ ân sủng thiêng liêng từ bi, tâm trí trở nên rõ ràng, bản chất của thế giới sẽ được biết đến không phải là ảo ảnh hình tướng mà chính là thực tại. Chỉ những người có tâm trí không có sức mạnh xấu xa của *maya*, đã từ bỏ tri thức về thế giới và không chấp trước với nó, và do đó đã đạt được tri thức về thực tại tối cao huy hoàng, mới có thể biết chính xác ý nghĩa của tuyên bố "Thế giới là thực." Nếu quan điểm của một người đã bị thay đổi đến bản chất của tri thức thực, thế giới của năm nguyên tố (đất, nước, lửa, khí, không gian), bắt đầu từ vòm trời [*akasa*] sẽ là thực, là thực tại tối cao, đó là bản chất của tri thức.
Trạng thái nguyên thủy của thế giới trống rỗng, phức tạp và có nhiều tên gọi và hình thức này, chính là phúc lạc, là một, giống như lòng đỏ trứng của một con công nhiều màu sặc sỡ cũng chỉ có một mà thôi. Biết chân lý này bằng cách an trú trong trạng thái của Chân Ngã.

H: Tôi không thể nói rằng tôi có thể hiểu rõ ràng những điều này. Vậy là thế giới được nhìn thấy, được cảm giác và được nhận thức bởi chúng ta theo những cách giống như một giấc mơ, một ảo ảnh?

Đ: Không có sự lựa chọn thay thế nào khác cho bạn ngoài việc chấp nhận thế giới như thứ không thực nếu bạn đang tìm kiếm chân lý và chỉ chân lý mà thôi.

H: Tại sao vậy?

Đ: Vì lý do đơn giản là tâm trí của bạn sẽ luôn theo đuổi thế giới, trừ khi bạn từ bỏ ý tưởng rằng thế giới là thực. Nếu bạn lấy cái vẻ ngoài là thực, bạn sẽ không bao giờ biết được thực tại của chính nó, khi mà duy chỉ cái thực tồn tại một mình. Điểm này được minh họa bằng phép loại suy của con rắn trong sợi dây. Bạn có thể bị lừa khi tin rằng một sợi dây là một con rắn. Trong khi bạn tưởng tượng rằng sợi dây là một con rắn bạn không thể xem sợi dây như một sợi dây. Con rắn vốn không tồn tại trở nên có thực đối với bạn, trong khi sợi dây là thực tại thì dường như hoàn toàn không tồn tại như vậy.

H: Ta có thể dễ dàng chấp nhận một cách ngập ngừng rằng thế giới không phải cái thực tối hậu, nhưng khó có thể tin chắc rằng nó thực sự hoàn toàn không có thật.

Đ: Ngay cả thế giới giấc mơ của bạn cũng là thực trong khi bạn đang mơ. Cho nên miễn là giấc mơ vẫn còn tồn tại thì mọi thứ bạn nhìn thấy và cảm thấy trong đó là có thật.

H: Vậy thế giới này không hơn gì một giấc mơ sao?

Đ: Có gì sai với cảm giác về thực tại khi bạn đang nằm mơ? Bạn có thể mơ về một điều gì đó khá bất khả thi, chẳng hạn như trò chuyện vui vẻ với một người đã chết. Có

thể có một khoảnh khắc nào đó, bạn có thể nghi ngờ trong giấc mơ, tự nói với chính mình, "Chẳng phải người này đã chết rồi sao?", nhưng tâm trí của bạn bằng cách nào đó nhanh chóng tái hòa hợp lại với huyễn ảnh của giấc mơ và người đó vẫn sống tốt theo mục đích của giấc mơ. Nói cách khác, giấc mơ được thiết lập để không cho phép bạn nghi ngờ tính thực tế của nó. Nó cũng giống như vậy trong trạng thái thức giấc, vì bạn là không thể nghi ngờ tính thực tế của thế giới mà bạn nhìn thấy khi bạn đang thức. Làm sao tâm trí tự tạo ra thế giới có thể chấp nhận được việc nó không phải là thực? Đó là ý nghĩa của việc so sánh được thực hiện giữa thế giới của trạng thái thức và thế giới của giấc mơ. Cả hai là những sáng tạo của tâm trí và, khi mà tâm trí còn chìm đắm ở một trong hai thế giới đó, nó không thể phủ nhận thực tại của chúng. Nó không thể phủ nhận thực tại của thế giới mơ trong khi nó đang mơ và nó không thể phủ nhận thực tại của thế giới thức trong khi nó đang thức. Ngược lại, nếu bạn kéo tâm trí của mình hoàn toàn khỏi thế giới và biến nó an trụ bên trong và ở đó, nghĩa là, nếu bạn luôn thức tỉnh trong Chân Ngã, cái là nền tảng của tất cả các trải nghiệm, bạn sẽ nhận ra thế giới mà bây giờ bạn đang nhận thức hiện tại cũng không thực giống như thế giới trong mà bạn đã trải qua trong giấc mơ của mình.

H: Chúng ta nhìn, cảm giác và cảm nhận thế giới theo nhiều cách. Những cảm giác này là phản ứng đối với các đối tượng được nhìn thấy và cảm thấy. Chúng không phải những sáng tạo tinh thần như trong giấc mơ, thứ khác biệt giữa những người khác nhau. Điều đó không đủ để chứng minh tính thực tế khách quan của thế giới sao?

Đ: Tất cả những sự mâu thuẫn trong thế giới giấc mơ chỉ nảy sinh bây giờ, khi bạn đang thức giấc. Trong khi bạn đang mơ, giấc mơ là một tổng thể tích hợp hoàn hảo. Có nghĩa là, nếu bạn cảm thấy khát trong một giấc mơ, bạn uống thứ nước ảo ảnh và nó dập tắt cơn khát ảo tưởng. Nhưng tất cả những điều này chỉ là thật đối với bạn khi mà bạn không biết rằng bản thân đang nằm mơ giấc mộng hão huyền. Tương tự với thế giới thức giấc. Những cảm giác mà bạn có được bây giờ được điều phối để tạo cho bạn ấn tượng rằng thế giới là thực. Ngược lại, nếu thế giới là một thực tại tự tồn tại (đó là điều bạn hàm ý về sự khách quan của nó), điều gì đã ngăn cản thế giới này không tự xuất hiện vào trong giấc ngủ của bạn? Bạn cũng không thể nói rằng bạn đã không tồn tại trong giấc ngủ của bạn.

H: Nhưng tôi cũng không phủ nhận sự tồn tại của thế giới trong khi tôi đang ngủ. Nó vốn vẫn tồn tại trong suốt thời gian đó. Nếu trong khi ngủ tôi không nhìn thấy nó, những những người khác không ngủ vẫn nhìn thấy nó.

Đ: Để nói rằng bạn đã tồn tại trong khi ngủ, có cần thiết phải kêu gọi nhân chứng, hay bằng chứng cho điều đó không? Vậy tại sao bạn tìm kiếm nhân chứng bây giờ cho sự tồn tại của thế giới? Những người khác có thể nói với bạn về việc đã nhìn thấy thế giới trong khi bạn ngủ chỉ khi bạn đã thức giấc. Nó rất khác khi nhìn nhận tới sự tồn tại của riêng bạn. Khi thức dậy, bạn nói rằng bạn đã có một giấc ngủ ngon, và do đó, đến mức độ đó, bạn vẫn nhận thức được bản thân trong giấc ngủ sâu nhất, trong khi đó bạn không có một chút khái niệm nào về sự tồn tại của thế giới khi ngủ. Ngay cả bây giờ, trong khi bạn đang thức, thế giới có tự nói rằng "Tôi là thực", hay chỉ là bạn nói vậy?

H: Tất nhiên tôi nói điều đó, nhưng tôi nói điều thay cho thế giới.

Đ: Vậy thì, thế giới mà bạn tin là thực, đang thực sự chế giễu bạn vì đang cố tìm cách chứng minh tính thực tại của nó trong khi bạn lại vô minh không hiểu về thực tại của chính bạn. Bạn muốn duy trì rằng thế giới là có thật bằng cách này hay cách khác. Vậy tiêu chuẩn của thực tại là gì? Cái là thực một mình, tự tồn tại bởi chính nó, hé lộ bản thân nó là vĩnh hằng và bất biến. Thế giới có tự tồn tại bởi chính nó không? Nó có thể được nhìn thấy mà không có sự trợ giúp của tâm trí không? Trong giấc ngủ không có tâm trí và thế giới. Khi tỉnh giấc có tâm trí và có thế giới. Cái sự phát sinh đồng thời bất di bất dịch của hai thứ đó ở đây có ý nghĩa gì? Bạn đã quen với các nguyên tắc của logic quy nạp vốn được coi là cơ sở của khoa học truy vấn. Tại sao bạn không quyết định câu hỏi này thực tại của thế giới dưới ánh sáng của những nguyên tắc logic đã được chấp thuận đó?

Về bản thân bạn, bạn có thể nói rằng "Tôi tồn tại". Đó là, sự tồn tại của bạn không chỉ là tồn tại, nó là sự tồn tại mà bạn có ý thức được. Thực sự, sự tồn tại đó là đồng nhất với cái ý thức.

H: Thế giới có thể không có ý thức về chính nó, nhưng nó tồn tại.

Đ: Ý thức bao giờ cũng là Tự ý thức về bản thân. Nếu bạn là ý thức về bất cứ điều gì cũng cơ bản là bạn đang ý thức về bản thân. Sự tồn tại không có ý thức là một mâu thuẫn về mọi mặt. Nó không tồn tại một chút nào. Nó chỉ là sự tồn tại được quy bổ, trong khi đó cái chân chính tồn tại, *sat*, không phải là một thuộc tính, nó chính là bản chất của bản thân nó. Nó là thực tại. Do đó, thực tại được gọi là *sat-chit*, tồn tại – ý thức, và không bao giờ chỉ đơn thuần là một thứ có thể bị loại trừ khi thiếu thứ khác. Thế giới không tự tồn tại, cũng không ý thức về
sự tồn tại của nó. Làm thế nào bạn có thể nói một thế giới như vậy là thực? Và bản chất của thế giới là gì? Đó là một sự liên tục thay đổi, một dòng chảy miên man bất tận. Một thế giới phụ thuộc, không tự ý thức, luôn thay đổi không thể là thực.

H: Vậy các tên gọi và hình tướng của thế giới có thực không?

Đ: Bạn sẽ không thấy chúng tách biệt khỏi *adhishtana* (cái nền). Khi bạn cố gắng tìm hiểu tên gọi và hình tướng, bạn sẽ chỉ thấy thực tại mà thôi. Do đó, hãy hướng đến đạt được tri thức về cái vẫn luôn luôn là thực.

H: Tại sao trạng thái thức giấc lại có vẻ quá chân thực như vậy?

Đ: Chúng ta thấy rất nhiều thứ trên màn hình rạp chiếu phim, nhưng chúng không có thật. Không có gì là thực ở đó ngoại trừ cái màn hình. Theo cách tương tự trong trạng thái thức, không có gì ngoài *adhishtana* (cái nền). Tri thức về thế giới chính là tri thức về người đang nhận biết thế giới. Cả hai chìm đi trong giấc ngủ.

H: Tại sao chúng ta lại cảm thấy thế giới này vốn đã tồn tại lâu dài và không đổi như vậy?

Đ: Ta thấy như vậy vì những ý tưởng sai lầm. Khi ai đó nói rằng anh ấy đã tắm ở cùng một dòng sông hai lần, anh ấy đã sai, bởi vì khi anh ấy
tắm lần thứ hai dòng sông đã không còn giống như lúc anh tắm lần đầu tiên. Khi nhìn hai lần vào độ sáng của một ngọn lửa một người nói rằng anh ta nhìn thấy cùng một ngọn lửa, nhưng ngọn lửa này luôn thay đổi mọi khoảnh khắc. Trạng thái thức giấc cũng là như thế vậy. Cho rằng nó luôn là một hình thái cố định là một sai lầm trong cảm quan.

H: Sai lầm này ở đâu?

Đ: *Pramata* [người biết – knower].

H: Người biết đã xuất hiện như thế nào?

Đ: Do lỗi trong sự cảm quan. Trên thực tế, người biết và cảm quan sai lầm xuất hiện đồng thời và khi đắc được tri thức về Chân Ngã, chúng biến mất đồng thời.

H: Người biết và những cảm quan sai lầm của anh ta đến từ đâu?

Đ: Ai đang đặt câu hỏi?

H: Tôi.

Đ: Hãy tìm ra cái "tôi" đó và mọi nghi ngờ của bạn sẽ được giải quyết. Cũng như trong một giấc mơ, một tri thức sai lầm, người biết và cái được biết khởi sinh lên, thì trong khi thức giấc cũng có cùng một quy trình hoạt động. Ở cả hai trạng thái này, khi bạn biết cái "tôi", bạn sẽ biết tất cả mọi thứ và không có còn gì khác để biết nữa. Trong giấc ngủ sâu, người biết, tri thức và cái được biết đều vắng mặt. Theo cách tương tự, khi mà bạn trải nghiệm được cái Tôi thực sự, ba cái trên cũng sẽ không tồn tại. Trong trạng thái thức giấc, bạn nhìn thấy bất cứ điều gì xảy ra cũng là thứ chỉ xảy ra với người biết, và bởi vì người biết là không thực, không hề có bất cứ điều gì xảy ra trong thực tại.

H: Cái ánh sáng mang lại cho tôi cảm giác về cái "tôi" này và tri thức về thế giới vô minh là *chit*, cái ý thức?

Đ: Chỉ có chút ánh sáng phản chiếu của cái *chit* đã tạo ra cái "tôi" mà nó tin rằng nó khác biệt với mọi thứ còn lại. Ánh sáng phản chiếu của *chit* này cũng cho phép cái "tôi" tạo ra các đối tượng, nhưng đối với nó, phải có một bề mặt trên đó để mà diễn ra sự phản chiếu này.

H: Bề mặt đó là gì?

Đ: Khi nhận ra Chân Ngã, bạn sẽ thấy rằng sự phản chiếu và bề mặt mà nó diễn ra không thực sự tồn tại, nhưng cả hai đều là một và cùng là *chit*. Để có thế giới thì yêu cầu phải có một vị trí cho sự tồn tại của nó và ánh sáng để làm cho nó có thể được nhận biết. Cả hai đều phát sinh đồng thời. Do đó sự tồn tại vật lý và sự cảm quan phụ

thuộc vào ánh sáng của tâm trí thứ được phản chiếu từ Chân Ngã. Cũng giống như những hình ảnh rạp chiếu phim có thể được hiển thị bằng ánh sáng phản chiếu, và chỉ trong bóng tối, vì vậy hình ảnh thế giới cũng chỉ có thể cảm nhận được bởi ánh sáng của Chân Ngã được phản chiếu trong bóng tối của *avidya* [sự vô minh]. Thế giới không được nhìn thấy trong bóng tối hoàn toàn của sự vô minh, như trong giấc ngủ sâu, cũng không được nhìn thấy trong ánh sáng hoàn toàn của Chân Ngã, như trong chứng ngộ Chân Ngã hay *samadhi*.

LUÂN HỒI

Hầu hết các tôn giáo đã xây dựng các lý thuyết phức tạp nhằm mục đích giải thích những gì xảy ra với linh hồn cá nhân sau cái chết của thân xác. Một số cho rằng linh hồn sẽ lên thiên đường hoặc địa ngục trong khi có những người khác lại tuyên bố rằng nó sẽ được đầu thai trong một cơ thể mới.

Sri Ramana đã dạy rằng tất cả những lý thuyết như vậy đều dựa trên giả định sai lầm rằng cái tự ngã cá nhân hoặc linh hồn là thực; một khi ảo tưởng này được nhìn thấu, toàn bộ cấu trúc thượng tầng của các lý thuyết về những gì xảy ra sau khi chết sụp đổ. Từ quan điểm của Chân Ngã, không có sinh hay tử, không có thiên đường hay địa ngục, và không có luân hồi.

Khi phải nhượng bộ cho những người không thể tiêu hóa được hàm ý của sự thật này, Sri Ramana đôi khi sẽ thừa nhận rằng luân hồi tồn tại. Khi trả lời những người như vậy, ông ấy sẽ nói rằng nếu một người tưởng tượng rằng bản thân cá nhân là thật, thì cái tự ngã được tưởng tượng ra đó sẽ vẫn tồn tại sau khi chết và cuối cùng nó sẽ đồng hóa với một cơ thể mới và một cuộc sống mới. Toàn bộ quá trình, ông nói, là được duy trì bởi khuynh hướng của tâm trí luôn muốn đồng hóa mình với một cơ thể. Một khi những ảo tưởng giới hạn của tâm trí được vượt qua, không còn nhận dạng với cơ thể, và tất cả các lý thuyết về cái chết và luân hồi sẽ là bất khả dụng.

H: Luân hồi có thực không?

Đ: Luân hồi chỉ tồn tại chừng nào còn vô minh. Thực sự không hề có luân hồi nào cả, dù bây giờ hay trước đây. Cũng không có trong tương lai. Đây là sự thật.

H: Một yogi có thể biết những tiền kiếp của mình không?

Đ: Bạn đã biết cái cuộc sống hiện tại của bạn chưa mà bạn đã mong muốn được biết cái quá khứ? Hãy tìm hiện tại, sau đó phần còn lại sẽ theo sau. Ngay cả với kiến thức hạn hẹp hiện tại, bạn đã đủ đau khổ rồi. Tại sao bạn phải gánh vào bản thân thêm kiến thức? Có phải là để đau khổ hơn?
Khi được nhìn với quan điểm tối cao từ cảnh giới của Chân Ngã, ảo ảnh về việc được sinh ra trong thế giới hư ảo này được không là gì khác ngoài sự vô minh mà tự cao với việc đồng hóa với một cơ thể là cái "tôi". Trong những người có tâm trí đã lãng quên Chân Ngã, những người được sinh ra sẽ chết và những người chết đi sẽ được tái sinh. Nhưng hãy biết rằng những người có tâm trí đã chết, đã biết cái thực tại tối cao vinh quang, sẽ chỉ an trú lại trong đó, không có cả sinh và tử. Quên mất đi bản thân, nhầm lẫn cơ thể với Chân Ngã, nhận vô số lần sinh ra, và cuối cùng biết Chân Ngã, Bản Thân giống như vừa tỉnh dậy từ một giấc mộng mà trong đó mình đã lang thang khắp nơi trên thế giới.

H: Một người mất bao lâu để tái sinh sau khi chết? Là ngay lập tức sau khi chết hay một thời gian sau?

Đ: Bạn không biết bạn là gì trước khi được sinh ra, nhưng bạn lại muốn biết bạn sẽ thế nào sau khi chết. Bạn có biết hiện tại bạn đang là gì không? Sinh và tái sinh gắn liền với cơ thể. Bạn đang xác định cái "tôi" với cơ thể. Đó là một nhận dạng sai lầm. Bạn tin rằng cơ thể đã được sinh ra và sẽ chết đi, và làm lẫn lộn các hiện tượng liên quan tới cơ thể với Chân Ngã. Hãy biết con người thật của bạn và những câu hỏi sẽ không phát sinh. Sinh và tái sinh được đề cập chỉ để khiến bạn truy vấn cái câu hỏi đó và phát hiện ra rằng không có sinh cũng như tái sinh. Chúng chỉ liên quan đến cơ thể và không liên quan đến Chân Ngã. Biết Chân Ngã và đừng bị quấy nhiễu bởi những nghi ngờ.

H: Hành động của một người có ảnh hưởng gì đến những kiếp sau của họ không?

Đ: Hiện tại bạn đã được sinh ra chưa? Tại sao bạn lại nghĩ đến những lần sinh ra khác? Thực tế là không có sinh cũng không có tử. Hãy để kẻ nào đã được sinh ra nghĩ về cái chết và kê thuốc cho họ.

H: Điều gì xảy ra với một người sau khi chết?

Đ: Hãy hòa mình vào cuộc sống hiện tại. Tương lai sẽ tự lo cho chính nó. Đừng lo lắng về tương lai. Trạng thái trước khi sáng thế và quá trình sáng thế được miêu tả trong kinh sách là nhằm để cho bạn có thể biết cái hiện tại. Bởi vì bạn nói rằng bạn được sinh ra, do đó họ nói thêm rằng Thượng Đế đã tạo ra bạn. Nhưng bạn có nhìn thấy Thượng Đế hay bất cứ điều gì khác trong giấc ngủ của bạn không? Nếu Thượng Đế có thật, tại sao ông ta cũng không tỏa sáng trong giấc ngủ của bạn? Bạn luôn luôn là bạn bây giờ cũng giống như khi bạn đang ngủ. Cái người hiện tại không khác với người ở trong giấc ngủ. Nhưng tại sao lại có sự khác biệt trong cảm giác hoặc kinh nghiệm của hai trạng thái?

Trong giấc ngủ, bạn có hỏi các câu hỏi liên quan đến việc được sinh ra không? Bạn có hỏi "Tôi sẽ đi về đâu sau khi chết?" không? Tại sao lại nghĩ về tất cả những câu hỏi này hiện tại, khi đang ở trạng thái thức giấc? Hãy để những gì được sinh ra nghĩ về sự ra đời của nó và cách khắc phục, nguyên nhân và kết quả cuối cùng của nó.

H: Cái gì sẽ trở thành *jiva* [cá nhân] sau khi chết?

Đ: Đay là câu hỏi không thích hợp với một *jiva* hiện đang sống. Một *jiva* đã chết có thể hỏi tôi, nếu anh ta muốn. Trong khi chờ đợi, hãy để *jiva* giải quyết vấn đề hiện tại của anh ta và tìm ra anh ta là ai. Sau đó sẽ có một kết thúc cho những nghi ngờ như vậy.

H: Theo quan điểm của Phật giáo, không hề có một thứ thực thể trường tồn nào gọi là linh hồn cá nhân, chính xác hay không? Đây có phù hợp với quan niệm của người Hindu về một bản ngã có thể tái sinh? Linh hồn có phải là một thực thể trường tồn sinh ra và tái sinh liên tục không, hay nó chỉ là một tổ hợp của những khuynh hướng tinh thần, *samskara*?

Đ: Chân Ngã là trường tồn và không bị ảnh hưởng. Cái bản ngã có thể tái sinh thuộc về bình diện thấp hơn, cụ thể là tư tưởng. Nó được siêu việt bằng cách chứng ngộ Chân Ngã. Những sự luân hồi là do một phân nhánh giả tạo. Do đó chúng bị các Phật tử phủ nhận. Trạng thái vô minh hiện tại là do sự đồng hóa của ý thức với cái thân thể vô cảm.

H: Chúng ta có được lên thiên đàng do hệ quả của những hành động của mình?

Đ: Điều đó đúng chắc chắn như sự tồn tại hiện tại. Nhưng nếu chúng ta hỏi rằng chúng ta là ai và khám phá ra Chân Ngã, đâu cần gì phải nghĩ đến thiên đàng?

H: Tôi có nên cố gắng thoát khỏi sự luân hồi?

Đ: Nên. Hãy tìm xem ai được sinh ra và ai đang gặp rắc rối với sự tồn tại. Khi bạn đang ngủ, bạn có nghĩ đến những lần tái sinh hay thậm chí là cái hiện tại có còn tồn tại? Vì vậy, hãy tìm xem những vấn đề hiện tại nảy sinh từ đâu và ở nơi đó bạn sẽ tìm ra giải pháp. Bạn sẽ khám phá rằng không có sự ra đời, không có rắc rối hay bất hạnh hiện tại. Bản thân là tất cả và tất cả là phúc lạc. Ngay cả bây giờ chúng ta cũng đã giải thoát khỏi bị tái sinh, vậy tại sao phải băn khoăn về sự khốn khổ của nó?

H: Có sự tái sinh không?

Đ: Bạn có biết sinh là gì không?

H: Ồ vâng, tôi biết rằng bây giờ tôi đang tồn tại, nhưng tôi muốn biết liệu tôi có tồn tại trong tương lai.

Đ: Quá khứ! . . . Hiện tại! … Tương lai!

H: Vâng, hôm nay là kết quả của ngày hôm qua, quá khứ và ngày mai, tương lai, sẽ là kết quả của ngày hôm nay, hiện tại. Tôi nói đúng chứ?

Đ: Không có quá khứ và tương lai. Chỉ có hiện tại. Hôm qua đã từng là hiện tại với bạn khi bạn trải qua nó, và ngày mai cũng sẽ là hiện tại khi bạn trải nghiệm nó. Do đó, trải nghiệm chỉ diễn ra trong hiện tại và ra ngoài khỏi trải nghiệm thì không có gì tồn tại.

H: Vậy thì, quá khứ và tương lai chỉ là tưởng tượng?

Đ: Đúng, ngay cả hiện tại cũng chỉ là trí tưởng tượng, bởi vì cảm giác về thời gian chỉ hoàn toàn trong tinh thần. Không gian cũng tương tự ở trong tinh thần. Do đó sinh và sự tái sinh, diễn ra trong thời gian và không gian, không thể là gì khác hơn ngoài trí tưởng tượng.

H: Nguyên nhân của *tanha*, khát khao được sống và được tái sinh là gì?

Đ: Tái sinh chân chính phải là giết chết bản ngã ở trong tinh thần. Đây là ý nghĩa của việc Chúa Giêsu bị đóng đinh. Khi mà sự nhận dạng với cơ thể còn tồn tại, luôn có sẵn một cơ thể khác để đồng hóa, cho đến khi ý thức về cơ thể biến mất bằng cách hòa nhập vào nguồn của tinh thần, hay Chân Ngã. Một viên đã bị bắn thẳng lên trời sẽ chuyển động liên tục cho đến khi nó bị kéo quay trở lại nguồn của nó, trái đất, và nghỉ ngơi. Cơn đau đầu sẽ tiếp tục gây rắc rối, cho đến khi trạng thái bình thường được lấy lại. Khát khao cuộc sống vốn có trong chính bản chất của cuộc sống, đó là sự tồn tại tuyệt đối- *sat*. Mặc dù ý thức không thể bị phá hủy bởi tự nhiên, nhưng do sự nhận dạng sai lầm với một cơ thể hữu hoại, ý thức thấm nhuần một sự e ngại sai lầm về khả năng bị hủy diệt của nó. Vì sự nhận dạng sai lầm đó nó cố gắng lưu giữ cơ thể, và điều đó dẫn đến những lần tái sinh liên tiếp. Nhưng dù những cơ thể có thể tồn tại bao lâu, cuối cùng chúng cũng kết thúc và nhường chỗ cho Chân Ngã, thứ một mình tồn tại vĩnh viễn.

H: Vâng, "hãy từ bỏ cuộc sống của bạn nếu bạn muốn sống", Âm thanh của Sự im lặng của H.P. Blavatsky.

Đ: Hãy từ bỏ nhận dạng thân phận sai lầm và nhớ rằng, cơ thể không thể tồn tại mà không có Chân Ngã, trong khi Chân Ngã có thể tồn tại mà không có cơ thể. Trong thực tế, nó luôn luôn không có cơ thể.

H: Một mối nghi ngờ vừa nảy sinh với một người bạn của tôi. Cô ấy có chỉ nghe nói rằng một con người có thể tái sinh vào động vật trong một số kiếp khác, nó trái với những gì Thông Thiên Học đã dạy cô.

Đ: Hãy để kẻ nào được sinh ra hỏi câu này. Đầu tiên hãy tìm ra người được sinh ra là ai, và liệu có sinh và tử thực sự hay không. Bạn sẽ thấy rằng sự sinh ra gắn liền với bản ngã, đó là một ảo ảnh của tâm trí.

H: Liệu một người có thể tái sinh thành một động vật cấp thấp hơn không?

Đ: Đúng. Có thể, như được minh họa bởi *Jada Bharata* – giai thoại kinh điển về một nhà hiền triết hoàng gia đã được tái sinh thành một con nai.

H: Cá nhân có khả năng tiến bộ tâm linh trong một thân xác động vật không?

Đ: Không phải là không thể, mặc dù nó cực kỳ hiếm. Sự thật là không phải nhất thiết được sinh ra làm con người mới là cấp cao nhất, và không phải chỉ con người mới chứng ngộ được. Ngay cả một con vật cũng có thể đạt được chứng ngộ Chân Ngã.

H: Thông thiên học nói răng thời gian giữa cái chết và tái sinh là khoảng thời gian từ 50 đến 10.000 năm giữa cái chết. Tại sao lại vậy?

Đ: không có mối liên hệ nào giữa tiêu chuẩn đo lường của trạng thái ý thức này và trạng thái khác. Tất cả các phép đo như vậy chỉ là giả thiết. Đúng là một số cá nhân mất nhiều thời gian hơn và một số ít hơn. Nhưng cần phải hiểu rõ ràng rằng nó không có linh hồn nào đến và đi, chỉ có tư tưởng tâm trí của cá nhân, chính nó đã làm cho nó

có vẻ đến và đi như vậy. Tại bất cứ cõi giới nào mà tâm trí tđang hành động, nó tạo ra một cơ thể cho chính nó; trong thế giới vật lý, nó có cơ thể vật lý và trong thế giới giấc mơ, một cơ thể trong mơ bị ướt trong cơn mưa trong giấc mơ đó và mắc bệnh. Sau cái chết của cơ thể vật lý, tâm trí duy trì ngưng hoạt động trong một thời gian, như trong giấc ngủ sâu không mơ khi đó không tồn tại thế giới và do đó không có cơ thể. Nhưng ngay sau đó nó hoạt động trở lại trong một thế giới mới và một cơ thể mới – Thể Vía (Astral) – cho đến khi nó thừa nhận một cơ thể khác thì đó gọi là "tái sinh".

Nhưng *Jnani*, người đã chứng ngộ Chân Ngã, có tâm trí ngừng hoạt động, do đó không bị ảnh hưởng bởi cái chết. Tâm trí của *Jnani* đã ngưng tồn tại; nó đã chìm xuống và không bao giờ khởi lên lại để mà tạo ra sinh và tử nữa. Sợi xiềng xích của ảo ảnh đã không bao giờ còn trói buộc anh ấy nữa. Bây giờ ta cần phải rõ ràng rằng không có sự sinh ra thực sự, cũng không có cái chết thực sự. Chính tâm trí tạo ra và duy trì ảo tưởng về thực tế trong quá trình này, cho đến khi nó bị phá hủy bởi sự chứng ngộ Chân Ngã.

H: Tại sao cái chết không làm giải thể cá tính cá nhân của của một người, vì thế không còn tái sinh nữa, cũng giống như các con sông đổ ra đại dương đánh mất tính cá thể của chúng?

Đ: Nhưng khi nước bốc hơi và trở lại dưới những cơn mưa trên những ngọn đồi, chúng một lần nữa chảy dưới dòng sông và rơi vào đại dương. Cho nên các cá nhân trong khi ngủ cũng mất đi sự riêng biệt của họ và trở lại với tư cách cá nhân tùy theo *samskara,* những khuynh hướng quá khứ của họ. Nó cũng tương như vậy, sau khi chết, tính cá nhân của người đó và *samskara* không bị mất đi.

H: Làm sao có thể?

Đ: Hãy xem cây bị chặt cành mọc lại như thế nào. Chừng nào rễ cây còn nguyên, cây sẽ tiếp tục phát triển. Tương tự như vậy, các *samskara* chỉ đơn thuần chìm xuống trong Trái Tim lúc chết, nhưng sẽ không chết đi hẳn, tùy thời sẽ tái sinh. Đó là cách các *jiva* [cá nhân] tái sinh.

H: Làm thế nào mà vô số *jiva* và vũ trụ rộng lớn có thể sinh sôi nảy mầm từ những *samskara* vi tế chìm trong Trái Tim đó?

Đ: Giống như một cây đa to lớn nảy mầm từ một hạt nhỏ, những *jiva* và toàn thể vũ trụ với tên gọi và hình tướng mọc lên từ những *samskara* vi tế.

H: Làm thế nào mà một *jiva* chuyển từ cơ thể này sang cơ thể khác?

Đ: Khi một người bắt đầu chết, sự khó thở bắt đầu xuất hiện; nó có nghĩa là một người sẽ trở nên vô thức trong cơ thể đang hấp hối. Tâm trí cùng một lúc này nắm lấy một cơ thể khác, và nó đu đưa qua lại giữa hai cơ thể, cho đến khi sự chấp trước được chuyển hoàn toàn sang cơ thể mới. Trong khi đó, thỉnh thoảng có những hơi thở dữ dội, và điều đó có nghĩa là tâm trí quay trở lại cơ thể hấp hối. Trạng thái chuyển tiếp của tâm trí có phần giống như một giấc mơ.

H: Thời gian giữa cái chết và tái sinh của một người là bao lâu?

Đ: Nó có thể dài hoặc ngắn. Nhưng một *Jnani* không trải qua bất kỳ thay đổi nào; anh ta hòa nhập vào sự hiện hữu phổ quát. Một số người nói rằng những người sau khi chết đi vào con đường ánh sáng là sẽ không tái sinh, ngược lại những người sau khi chết đi trên con đường bóng tối sẽ được tái sinh sau khi họ đã được hưởng hết những quả vị của *karma* trong cơ thể vi tế của họ.
Một số người nói rằng nếu phước và nghiệp của một người bằng nhau, thì họ sẽ trực tiếp tái sinh tại đây. Phước vượt trội hơn nghiệp, cơ thể vi tế của họ được lên thiên đàng và sau đó tái sinh ở đây; nếu nghiệp nặng hơn phước, họ đi đến địa ngục và sau đó được tái sinh ở đây.
Một *Yogabrashta* [một người đã trượt khỏi con đường yoga] được cho là cũng đi theo cùng một cách như vậy. Tất cả những điều này được mô tả trong kinh *sastra*. Nhưng trên thực tế, không có sinh cũng không có tử. Một người vẫn duy trì như họ thực sự là. Đây là sự thật duy nhất.

H: Tôi thấy điều này rất khó hiểu. Cuối cùng thì cả sinh và tái sinh đều không có thật?

Đ: Nếu có sự sinh ra thì phải có không chỉ một lần tái sinh mà là toàn bộ chuỗi tái sinh liên tiếp. Tại sao và làm thế nào bạn có được sự ra đời này? Với cùng một lý do và theo cùng một phương cách mà bạn phải thành công cho những lần được sinh ra khác. Nhưng nếu bạn hỏi ai được sinh ra và sinh và tử có dành cho bạn không hay là cho ai đó khác biệt với bạn, sau đó bạn nhận ra sự thật và sự thật đốt cháy mọi nghiệp quả và giải thoát bạn khỏi mọi kiếp sinh. Các cuốn sách mô tả bằng hình ảnh sống động rằng tất cả *sanchita* [nhân quả tích lũy từ những lần sinh trước], sẽ phải mất vô lượng kiếp sau để tiêu hủy hết, có thể bị thiêu rụi chỉ bởi một tia lửa nhỏ của *jnana*, giống như một núi thuốc súng sẽ bị nổ tung chỉ bằng một tia lửa. Chính bản ngã là nguyên nhân của tất cả thế giới và của vô số lớp khoa học có các nghiên cứu, lý luận tuyệt vời, và nếu bản ngã bị giải thể bởi sự truy vấn, tất cả những thứ này ngay lập tức sụp đổ và chỉ có thực tại hay Chân Ngã duy tại.

H: Có phải ngài có ý nói rằng tôi thậm chí chưa bao giờ được sinh ra?

Đ: Đúng, bây giờ bạn đang nghĩ rằng bạn là cơ thể và do đó tự nhầm lẫn với sự sinh và tử của nó. Nhưng bạn không phải là cơ thể và bạn không có sinh và tử.

H: Vì vậy, ngài không ủng hộ thuyết luân hồi?

Đ: Đúng. Hơn thế nữa, tôi muốn loại bỏ sự nhầm lẫn của bạn rằng bạn sẽ được tái sinh. Chính bạn là người nghĩ rằng bạn sẽ được tái sinh. Hãy xem câu hỏi phát sinh với ai. Trừ khi người hỏi được tìm ra, những câu hỏi như vậy cuối cùng không bao giờ có thể được trả lời thỏa đáng.

BẢN CHẤT CỦA THƯỢNG ĐẾ (GOD)

Ngay mới đầu nghe, ta sẽ thấy những lời tuyên bố của Sri Ramana về Thượng Đế dường như là đang đánh đố với nhiều mâu thuẫn: vào một dịp nào đó, ông có thể nói rằng Thượng Đế không bao giờ làm bất cứ điều gì, vào dịp khác ông lại nói mọi chuyện xảy ra đều theo ý nguyện của Thượng Đế. Đôi khi ông ấy nói rằng Thượng Đế chỉ là một ý tưởng trong tâm trí, trong khi vào những lúc khác, ông sẽ nói rằng Thượng Đế là thực tại tồn tại duy nhất. Những tuyên bố mâu thuẫn này phần lớn là do cách ông trả lời theo những mức độ hiểu biết khác nhau của người hỏi. Những người tôn thờ các vị thần cá nhân thường sẽ được ông giải thích về Thượng Đế một cách nhân cách hoá. Họ sẽ được cho biết rằng Thượng Đế đã tạo ra thế giới và ngài duy trì nó bằng sức mạnh thần thánh của mình, và ngài chăm lo cho nhu cầu của tất cả cư dân ở đó và không có gì xảy ra trái với ý muốn của ngài. Mặt khác, những người không bị thu hút với một lý thuyết như vậy sẽ được ngài tiết lộ rằng tất cả những ý tưởng như vậy về Thượng Đế và quyền năng là những sáng tạo tinh thần, là thứ đã làm che khuất cái kinh nghiệm chân chính về Thượng Đế vốn đã có sẵn ở trong mọi người.
Ở cấp độ cao nhất trong những lời dạy của ông, thuật ngữ Thượng Đế và Chân Ngã là là từ đồng nghĩa cho cái thực tại nội tại được khám phá bởi chứng ngộ Chân Ngã. Như vậy nhận thức về Chân Ngã là nhận thức về Thượng đế; nó không phải là một kinh nghiệm về Thượng Đế, đúng hơn nó là một sự thấu biết rằng ta chính là Thượng Đế. Khi nói từ cấp độ tối hậu này, những tuyên bố của Sri Ramana về Thượng Đế có thể được tóm tắt theo cách sau:

1.Ngài là nội tại và vô hình; ngài là sự tồn tại thuần túy và ý thức thuần khiết.

2. Sự biểu lộ hiện xuất hiện trong ngài và thông qua sức mạnh của ngài, nhưng ngài không phải người tạo ra nó. Thượng Đế không bao giờ hành động, ngài chỉ là vậy. Ngài không có ý chí và cũng không có ham muốn.

3.Tính cá nhân là sự ảo tưởng rằng chúng ta không đồng nhất với Thượng Đế; khi ảo tưởng bị xua tan, những gì còn lại là Thượng Đế.

Ở cấp độ thấp hơn, ông nói về *Iswara,* tên theo tiếng Hindu của Thượng Đế cá nhân tối cao. Ông nói rằng *Iswara* tồn tại như một thực thể thực sự chỉ chừng nào người ta tưởng tượng rằng người ta là một cá nhân. Khi nào cá nhân vẫn tồn tại thì ở đó có một Thượng Đế giám sát các hoạt động của vũ trụ; trong trường hợp không có cái cá nhân thì *Iswara* không tồn tại. Bên cạnh *Iswara*, Ấn Độ giáo có nhiều vị thần khác cũng giống như các vị thần và ác quỷ của thần thoại Bắc Âu và Hy Lạp. Những vị thần như vậy là một đặc điểm trung tâm của Ấn Độ giáo phổ thông và tới nay chúng vẫn còn được chấp nhận rộng rãi. Sri Ramana khiến nhiều người ngạc nhiên khi nói rằng những thực thể thần linh đó đúng thực như những người tin vào chúng. Ông thừa nhận rằng sau khi một người giác ngộ, thì họ cũng cùng chung số phận với *Iswara,* (không còn tồn tại), nhưng trước khi tới giai đoạn đó, ông dường như coi họ như những quan chức cấp cao trong một hệ thống phân cấp vũ trụ học, những người theo dõi các vấn đề của thế giới.

H: Thượng Đế được mô tả là cái biểu lộ và cái bất biểu lộ. Trong trạng thái đầu, ngài được cho là bao trùm cả thế giới như một phần của con người ngài. Nếu đó là như vậy, chúng ta là một phần của thế giới đó lẽ ra phải dễ dàng biết đến ngài trong hình thức biểu lộ.

Đ: Hãy hiểu rõ bản thân trước khi bạn tìm cách quyết định về bản chất của Thượng Đế và thế giới.

H: Tự biết mình có ngụ ý là biết Thượng Đế không?

Đ: Phải, Thượng Đế ở trong bạn.

H: Vậy thì, điều gì đang cản trở sự hiểu biết của tôi về bản thân hay Thượng Đế?

Đ: Tâm trí lang thang và những tri kiến sai lầm.

H: Thượng Đế có tính cá nhân không?

Đ: Có, ngài ấy luôn là người đầu tiên, là cái Ta, luôn luôn đứng ngay trước bạn. Vì bạn ưu tiên những thứ thuộc về thế gian, nên Thượng Đế Trời đã xuất hiện lùi về hậu trường. Nếu bạn từ bỏ tất cả những thứ khác và tìm kiếm ngài ấy một mình, một mình ngài ấy sẽ vẫn là cái Ta, Chân Ngã.

H: Thượng Đế có tách rời khỏi Chân Ngã không?

Đ: Chân Ngã là Thượng Đế. Ta là Chúa. Câu hỏi này nảy sinh bởi vì bạn đang giữ chặt cái tôi bản ngã. Nó sẽ không phát sinh nếu bạn giữ chặt cái tôi đích thực. Đối với Chân Ngã thực sự sẽ không và không thể hỏi bất cứ điều gì. Nếu như Thượng Đế khác với Chân Ngã, ngài ấy phải là một vị Thượng Đế không có Tự Ngã, đó là một điều vô lý. Thượng Đế, người dường như không tồn tại, là một mình là đấng thực sự tồn tại duy nhất, trong khi cái cá nhân, người dường như đang tồn tại, chưa bao giờ hiện hữu. Các thánh nhân nói rằng trạng thái trong đó một người biết chính mình không tồn tại là tri thức tối thượng vinh quang. Bây giờ bạn nghĩ rằng bạn là một cá nhân, rằng có vũ trụ và rằng Thượng Đế ở bên ngoài vũ trụ. Vì vậy, có ý tưởng về sự tách biệt. Ý tưởng này phải bị loại bỏ đi. Vì Thượng Đế không tách rời khỏi bạn hoặc vũ trụ. Kinh *Gita* có nói:

"Chân Ngã là ta, hỡi chúa tể của giấc ngủ, được cất giữ trong trái tim của mọi sinh linh . Cái bình minh và ban trưa của mọi hình tướng,
Ta cũng là sự diệt vong cuối cùng của chúng." (*Bhagavad Gita, X.20*)

Vì vậy, Thượng Đế không chỉ ở trong trái tim của tất cả mọi người, Ngài là chỗ dựa của tất cả mọi người, Ngài là nguồn gốc của tất cả, nơi tồn tại và kết thúc của chúng sinh. Tất cả phát sinh từ ngài, ở lại trong ngài, và cuối cùng hòa tan trong ngài ấy. Vì vậy ngài không tách biệt.

H: Chúng ta hiểu đoạn này trong Gita như thế nào: "Toàn bộ vũ trụ cấu thành một phân tử trong ta."?

Đ: Nó không có nghĩa là một phân tử nhỏ của Thượng Đế tách khỏi ngài và hình thành vũ trụ. *Shakti* [quyền năng] của ngài ấy đang hành động. Hệ quả của một giai đoạn hoạt động như vậy là một vũ trụ đã trở nên hiển hiện. Tương tự, có phát ngôn trong Purusha Sukta, "Tất cả các sinh linh cấu thành một bàn chân của ngài", không có nghĩa là *Brahman* có nhiều phần.

H: Tôi hiểu điều đó. *Brahman* chắc chắn không thể phân tách.

Đ: Vì vậy, sự thực là *Brahman* là tất cả và vẫn duy trì không thể phân tách. Nó vẫn luôn được chứng ngộ nhưng con người không nhận thức được điều này. Ta phải biết điều này. Tri thức có nghĩa là vượt qua những trở ngại cản trở đang che lấp chân lý vĩnh cửu rằng Chân Ngã cũng là *Brahman*. Những trở ngại kết hợp với nhau hình thành quan niệm của bạn về sự riêng biệt với tư cách là một cá nhân.

H: Thượng Đế có giống với Chân Ngã không?

Đ: Mọi người đều biết Chân Ngã, nhưng không rõ ràng. Bạn luôn luôn tồn tại. Sự hiện hữu đó là Chân Ngã. "Ta tồn tại" (I am) là cái tên của Thượng Đế. Trong tất cả các định nghĩa về Thượng Đế, không cái nào được phát biểu hay hơn trong Kinh Thánh: "Ta là như ta tồn tại." (I am that I am.) trong *Exodus* 3. Có những tuyên bố khác như "*Brahman* là Ta", "Ta là *Brahman*" hoặc "Ta là ngài". Nhưng chúng không trực tiếp như tên của Đức Chúa Trời Jehova có nghĩa là "Ta tồn tại" (I am). Sự hiện hữu tuyệt đối là cái tồn tại. Nó là Chân Ngã. Đó là Thượng Đế. Biết được Chân Ngã là biết Thượng Đế. Trên thực tế, Thượng Đế không là ai khác ngoài Chân Ngã.

H: Thượng Đế dường như được biết đến với nhiều tên khác nhau. Có bất kỳ cái tên nào chính đáng?

Đ: Trong số hàng ngàn tên của Thượng Đế, không có tên nào phù hợp với ngài, Đấng an trú ở trong Trái tim, không cần suy nghĩ, thật sự,
cái tên khéo nhất và đẹp nhất là "Ta" hoặc "Ta tồn tại". Trong tất cả những cái tên đã biết đến của Thượng Đế, tên của Thượng Đế là "Ta – Ta" – chỉ một mình ta sẽ vang lên đắc thắng khi bản ngã bị tiêu diệt, trỗi dậy như một âm thanh của sự tĩnh lặng tối cao trong Không gian Trái Tim của những người đang tâm hướng đến Chân Ngã. Ngay cả khi một người không ngừng thiền định về cái tên "Ta – Ta" với sự chú ý của một người vào cảm giác 'Ta', người đó sẽ chìm dần chìm dần vào cái nguồn mà tư tưởng khởi sinh từ đó, phá hủy cái bản ngã, cái đã thai nghén kết hợp với cơ thể.

H: Mối quan hệ giữa Thượng Đế và thế giới là gì? Ngài ấy có phải là người sáng tạo hay người duy trì nó?

Đ: Tất cả sinh linh hữu tình và vô tình đều đang thực hiện hành động chỉ bởi sự hiện diện đơn thuần của mặt trời mọc trên bầu trời, thứ không có bất kỳ ý muốn nào. Tương tự như vậy, tất cả các hành động đều được thực hiện bởi Thượng Đế mà không

có bất kỳ ý nguyện hay ham muốn nào từ phía ngài ấy. Chỉ với sự hiện diện của mặt trời, ống kính lúp phát ra lửa, búp sen nở, hoa súng đóng lại và tất cả vô số sinh vật thực hiện các hành động và v.v..

Trật tự của vô số thế giới được duy trì chỉ bởi sự hiện diện của Thượng Đế giống như cây kim di chuyển tới mặt trước của một nam châm, và khi đá mặt trăng phát ra nước, hoa súng nở và hoa sen khép lại trước mặt trăng.

Trong sự hiện diện đơn thuần của Thượng Đế, Đấng không hề có hành động, những sinh vật sống, những người đang tham gia vào vô số
các hoạt động, sau khi bắt tay vào nhiều con đường mà chúng được vẽ theo lộ trình được xác định bởi *karma* của chính họ, sau cùng nhận ra sự vô ích của hành động, quay trở lại với Chân Ngã và đạt được sự giải thoát.

Những hành động của chúng sinh chắc chắn không ảnh hưởng đến Thượng Đế, người đã siêu việt tâm trí, theo cách tương tự như các hoạt động của thế giới không ảnh hưởng đến mặt trời đó và như những phẩm chất dễ thấy của bốn yếu tố [đất, nước, lửa và không khí] không thể ảnh hưởng đến không gian vô tận.

H: Tại sao *samsara* – sự sáng tạo và biểu lộ lại đầy rẫy đau khổ và tội ác?

Đ: Ý chí của Thượng Đế!

H: Tại sao Thượng Đế lại làm như vậy?

Đ: Nó là không thể nghĩ bàn. Không có động cơ nào có thể được quy cho sức mạnh đó – không ham muốn nào, không có thành tựu sau cuối nào có thể được dùng để quy kết cho Đấng vô hạn, toàn tri và toàn năng. Thượng Đế không thể bị chạm tới bởi các hoạt động đang xảy ra trọng sự hiện diện của ngài ấy. So sánh như mặt trời và các hoạt động trên thế gian. Không có ý nghĩa trong việc quy kết trách nhiệm và động cơ cho một cái một trước khi nó trở thành cái nhiều.

H: Có đúng là mọi chuyện đều xảy ra theo ý muốn của Thượng Đế không?

Đ: Không ai có thể làm bất cứ điều gì chống lại ý chỉ của Thượng Đế, người có khả năng làm mọi thứ. Do đó hãy giữ yên lặng dưới chân của Thượng Đế, từ bỏ mọi lo lắng về cái tâm trí xấu xa, bất toàn và ảo tưởng là điều tốt nhất.

H: Có tồn tại một thực thể riêng biệt gọi là *Iswara* [Thượng Đế cá nhân] là người kẻ ban thưởng người đức hạnh và kẻ trừng phạt kẻ tội lỗi? Có một Thượng Đế như vậy không?

Đ: Có.

H: Ngài ấy là người như thế nào?

Đ: *Iswara* có cá tính riêng trong tâm trí và cơ thể, là những thứ có thể hư hoại, nhưng đồng thời ngài ấy cũng có ý thức siêu việt và sự giải thoát nội thể. *Iswara*, vị Thượng Đế cá nhân, đấng sáng tạo tối cao của vũ trụ thực sự có tồn tại. Nhưng điều này chỉ đúng từ quan điểm tương đối của những người không nhận ra sự thật, những người tin vào thực tại của những linh hồn cá nhân. Từ quan điểm tuyệt đối, bậc thánh nhân không thể chấp nhận bất kỳ tồn tại nào khác ngoài Chân Ngã vô cá nhân, là một và vô hình tướng.

Iswara có một cơ thể, một hình dạng và một cái tên, nhưng nó không quá thô kệch như cơ thể vật lý này. Nó có thể được nhìn thấy trong khải tượng được tạo ra bởi người sùng tín. Các hình thức và danh xưng của Thượng Đế có rất nhiều và khác nhau với mỗi tôn giáo. Bản chất của ngài ấy cũng giống như bản chất của chúng ta, Chân Ngã chỉ là một và không có hình thức. Do đó các hình dáng mà ngài ấy sử dụng chỉ là những sự sáng tạo hoặc hình tướng.

Iswara luôn tồn tại trong mọi người và mọi đối tượng trong suốt vũ trụ. Tổng thể của vạn vật và chúng sinh tạo thành Thượng Đế. Có một nguồn sức mạnh mà một phần tử nhỏ từ nó đã tạo ra cả vũ trụ này, và phần còn lại được dự trữ. Cả năng lượng dự trữ này cộng với sức mạnh được biểu lộ ra thế giới vật chất cùng nhau tạo thành *Iswara*.

H: Vậy rốt cuộc *Iswara* là không có thật?

Đ: Sự tồn tại của *Iswara* xuất phát từ quan niệm của chúng ta về *Iswara*. Đầu tiên chúng ta phải biết người đang giữ quan niệm này là ai. Quan niệm sẽ chỉ phụ thuộc theo người tri kiến. Tìm hiểu xem bạn là ai và các vấn đề khác sẽ tự giải quyết. *Iswara*, Thượng Đế, đấng sáng tạo, vị Thần cá nhân, là những thứ hình thức không thực cuối cùng phải bị loại bỏ. Chỉ có Chân Ngã tuyệt đối là thực. Do đó, không chỉ thế giới, không chỉ bản ngã, mà cả Thượng đế cá nhân đều không có thực. Chúng ta phải tìm ra cái tuyệt đối, không hơn không kém.

H: Ngài nói rằng ngay cả Thượng Đế cao nhất cũng chỉ là một ý tưởng. Có nghĩa là không có Thượng Đế?

Đ: Không, có một *Iswara*.

H: Ngài ấy có tồn tại ở bất kỳ địa điểm hoặc hình thức cụ thể nào không?

Đ: Nếu cá nhân là một hình tướng, thì ngay cả Chân Ngã, cái nguồn, Đấng Thượng Đế, cũng sẽ là một hình tướng. Nếu một người là vô tướng, thì ở đó sau đó không thể còn kiến thức về những thứ khác, vậy liệu Thượng Đế có còn hình tướng nữa không? Thượng Đế có thể giả định bất kỳ hình tướng nào được tưởng tượng ra bởi tín đồ thông qua suy nghĩ lặp đi lặp lại trong thiền định kéo dài. Do đó mặc dù ngài thừa nhận vô số tên gọi, thì duy chỉ cái ý thức vô tướng thực sự là Thượng Đế.

Khi nói về nơi chốn của Thượng Đế, ngài không cư trú ở bất kỳ nơi nào khác ngoài Trái Tim. Nhưng do ảo tưởng, do bản ngã gây ra, ý tưởng rằng ”Ta là cơ thể”, rằng

vương quốc của Thượng Đế được hình thành ở một nơi khác. Hãy an tâm chắc chắn rằng Trái Tim là vương quốc của Thượng Đế.

Hãy biết rằng bạn là ánh sáng hoàn hảo, tỏa sáng không chỉ tạo nên sự tồn tại của vương quốc của Thượng Đế, mà cũng cho phép nó được hiện ra như một thiên đường tuyệt vời nào đó. Khi biết điều này, đó là *jnana*. Vì vậy, Vương quốc của Thượng Đế ở trong bạn. Không gian vô hạn của *turiyatita* [thứ năm ngoài bốn trạng thái, tức là Chân Ngã], tỏa sáng bất chợt, với sự viên mãn nhất của nó, trong Trái Tim của một người khao khát tâm linh đã chín muồi, trong một trạng thái mà tâm trí hoàn toàn bị hấp thụ, nó như là một kinh nghiệm mới chưa được biết, rất hiếm khi đạt được, đó chân chính là *Siva-loka* [vương quốc của Thượng Đế], nơi tỏa ra ánh sáng của Chân Ngã

H: Họ nói rằng *jiva* [cá nhân] phải chịu những tác động xấu từ ảo ảnh chẳng hạn như tầm nhìn và kiến thức hạn chế, trong khi *Iswara* có tầm nhìn và kiến thức toàn diện. Người ta cũng nói rằng *jiva* và *Iswara* trở nên giống hệt nhau nếu cá nhân loại bỏ tầm nhìn và kiến thức hạn chế của mình. *Iswara* cũng có nên loại bỏ những điểm đặc biệt của mình ví dụ như từ bỏ tầm nhìn và kiến thức toàn diện? Chúng cũng là ảo tưởng, phải không?

Đ: Đó có phải là nghi ngờ của bạn? Trước tiên, hãy loại bỏ tầm nhìn hạn chế của chính bạn và sau đó sẽ có đủ thời gian để nghĩ về tầm nhìn và kiến thức toàn khắp của *Iswara*. Đầu tiên hãy thoát khỏi kiến thức hạn chế của chính bạn. Tại sao bạn phải lo cho *Iswara*? Ngài ấy sẽ tự lo cho mình. Ngài ấy kém khả năng hơn chúng ta sao? Tại sao chúng ta phải lo lắng về việc liệu ngài có sở hữu tầm nhìn và kiến thức toàn diện hay không? Nếu chúng ta có thể tự lo cho bản thân mình đã quả thực là một điều tuyệt vời.

H: Nhưng Thượng Đế có biết tất cả mọi thứ không?

Đ: Kinh *Veda* tuyên bố rằng Thượng đế chỉ toàn tri đối với những kẻ vô minh tự nghĩ rằng mình là người ít hiểu biết. Nhưng nếu một người đạt được và biết anh ta thực sự là ai, anh ta sẽ thấy rằng Thượng Đế không biết bất cứ điều gì, bởi vì bản chất của ngài ấy là cái toàn thể hằng hữu, và không có gì khác tồn tại tại bên ngoài để mà biết cả.

H: Tại sao các tôn giáo nói về Thần linh, thiên đàng, địa ngục, v.v.?

Đ: Chỉ để làm cho mọi người nhận ra rằng họ ngang bằng với thế giới này và chỉ có Chân Ngã là thực. Các tôn giáo nói theo quan điểm của người tìm kiếm.

H: Thần Vishnu, Siva, v.v., có tồn tại không?

Đ: Linh hồn cá nhân của con người không phải là những sinh linh duy nhất được biết đến.

H: Và những vùng đất thiêng liêng của họ *Kailasa* hay *Vaikuntha*, chúng có thật không?

Đ: Chúng có thật như việc bạn đang ở trong cơ thể này.

H: Họ có sở hữu sự tồn tại có tính hiện tượng, giống như cơ thể của tôi không? Hay là họ hư cấu như sừng của thỏ rừng?

Đ: Họ có tồn tại.

H: Nếu vậy, họ phải ở đâu đó. Họ ở đâu?

Đ: Những người đã nhìn thấy họ nói rằng họtồn tại ở một nơi nào đó. Cho nên chúng ta phải chấp nhận tuyên bố của họ.

H: Họ tồn tại ở đâu?

Đ: Bên trong bạn.

H: Vậy đó chỉ là một ý tưởng mà tôi có thể tạo ra và kiểm soát?

Đ: Mọi thứ đều là như vậy.

H: Nhưng tôi có thể tạo ra những hư cấu thuần túy, chẳng hạn như sừng của thỏ rừng, hoặc có một phần sự thật, ví dụ như một ảo ảnh, trong khi cũng có những sự thật không phụ thuộc vào trí tưởng tượng của tôi. Các vị thần *Iswara* hay *Vishnu* có tồn tại như vậy không?

Đ: Có.

H: Thượng Đế có phải chịu sự *pralaya* [giải thể vũ trụ] không?

Đ: Tại sao? Khi con người trở nên nhận thức về Chân Ngã thì đã vượt qua sự giải thể của vũ trụ và trở nên giải thoát. *Iswara* còn quyền năng và thông thái hơn ngàn lần tại sao lại không thể?

H: Các thiên thần và ác quỷ có tồn tại giống nhau không?

Đ: Có.

H: Địa vị của những thực thể này có liên quan gì tới Chân Ngã không?

Đ: Siva, Ganapati và các vị thần khác như Brahma, tồn tại từ một quan điểm của con người; có nghĩa là, nếu bạn xem xét bản thân cá nhân của mình như là thực, thì họ cũng tồn tại. Cũng như chính phủ có các quan chức điều hành, vì vậy cũng có những đấng sáng tạo vận hành vũ trụ. Nhưng từ quan điểm của Chân Ngã, tất cả những vị thần này đều là ảo tưởng và tự chúng phải hòa vào một thực tại.

H: Bất cứ khi nào tôi thờ phụng Thượng Đế bằng tên và hình thức, tôi lại nghĩ xem liệu tôi có sai khi làm như vậy không, vì điều đó đang làm hạn chế cái vô hạn, tạo hình tướng cho cái vô tướng. Đồng thời tôi cảm thấy mình khó thể tuân theo thời phụng một Thượng Đế vô tướng mãi được.

Đ: Khi mà bạn vẫn còn phản hồi một cái tên, thờ phụng một Thượng Đế với tên gọi hay hình thức thì cũng đâu có gì trở ngại? Hãy cứ thờ phụng Thượng Đế hữu hình hoặc vô tướng cho đến khi bạn biết mình là ai.

H: Tôi cảm thấy rất khó có thể tin vào một vị Thượng Đế cá nhân. Trong thực tế, tôi thấy nó là điều bất khả thi. Nhưng tôi có thể tin vào một vị Thượng Đế vô cá nhân, một nguồn lực thần thánh, thứ tạo ra quy tắc nào và hướng dẫn thế giới, và nó là một trợ giúp tuyệt vời cho tôi, ngay cả trong công việc chữa bệnh của tôi, nếu đức tin này được gia tăng. Tôi có thể biết làm thế nào để tăng niềm tin này không?

Đ: Niềm tin nằm ở những điều chưa biết, nhưng Chân Ngã là thứ tự hiển nhiên. Ngay cả kẻ chấp ngã nhất cũng không thể phủ nhận sự tồn tại của chính mình, nghĩa là, không thể phủ nhận Chân Ngã. Bạn có thể gọi cái thực tại tối hậu bằng bất cứ cái tên nào bạn thích và nói rằng bạn có niềm tin vào nó hoặc yêu nó, nhưng đâu có ai không có niềm tin vào sự tồn tại của chính mình hoặc tình yêu dành cho chính bản thân họ? Đó là bởi vì niềm tin và tình yêu là bản chất thực của chúng ta.

H: Vậy tôi có nên có bất cứ ý tưởng nào về Thượng Đế không?

Đ: Chỉ chừng nào trong Trái Tim còn có những suy nghĩ khác, thì cũng có một ý nghĩ về Thượng đế được hình thành bởi tâm trí của một người. Sự phá hủy tất cả các tư tưởng khác cũng dẫn đến phá hủy cả tư tưởng về Thượng Đế, đó chính là cái vô tư tưởng, vô tư tưởng là tư tưởng đúng đắn nhất về Thượng Đế.

ĐAU KHỔ VÀ ĐẠO ĐỨC

Những nghịch lý vốn có trong các lý thuyết hữu thần đã làm đau đầu các nhà thần học và triết học phương tây trong nhiều thế kỷ. Ví dụ, nếu Thượng Đế là hoàn hảo, tại sao lại có cái ác trên thế giới? Tại sao một Thượng Đế toàn năng cho phép đau khổ khi Ngài có khả năng xóa bỏ nó một cách chớp nhoáng?

Sri Ramana đã vượt qua những câu hỏi hóc búa như vậy bằng cách nói rằng thế giới, Thượng Đế và cá nhân phải chịu đựng tất cả những phát minh của tâm trí. Tất cả các tôn giáo đầu tiên đều mặc định ba nguyên tắc, thế giới, linh hồn và Thượng Đế. Khi nói rằng một nguyên tắc đơn nhất xuất hiện dưới dạng ba nguyên tắc hoặc rằng ba nguyên tắc luôn luôn là ba nguyên tắc chỉ khi nào có bản ngã tồn tại.
Thay vì quy kết đau khổ là hậu quả của những hành động sai trái hoặc theo ý muốn của Chúa, Sri Ramana đã dạy rằng nó chỉ nảy sinh bởi vì chúng ta tưởng tượng rằng chúng ta là những cá nhân riêng biệt tương tác với những người khác và với thế giới. Ông ấy nói rằng những hành động sai trái cũng cấu thành đau khổ, và do đó cần phải tránh, nhưng chúng không phải là nguyên nhân ban đầu. Chính tâm trí tạo ra ảo tưởng về sự tách biệt và chính tâm trí phải gánh chịu hậu quả của các phát minh huyễn hoặc đó của nó. Do đó, đau khổ là sản phẩm và hậu quả của tâm trí luôn có tính phân biệt; khi tâm trí bị loại bỏ, đau khổ được nhận ra là không tồn tại.

Nhiều người hỏi có thể chấp nhận ý tưởng này ở cấp độ cá nhân nhưng họ cảm thấy thật khó để chấp nhận rằng tất cả những đau khổ trên thế giới đều tồn tại chỉ trong tâm trí của người cảm nhận nó. Sri Ramana khá là cứng rắn về điều này và ông nhiều lần nói rằng nếu ai đó nhận ra Chân Ngã, người ta sẽ biết rằng tất cả đau khổ, không chỉ của riêng ai, là không tồn tại. Đưa ý tưởng này vào một kết luận hợp lý, Sri Ramana thường cho biết cách hiệu quả nhất để loại bỏ đau khổ của người khác là nhận ra Chân Ngã.

Quan điểm này không nên được hiểu là Sri Ramana khuyến khích các tín đồ của mình bỏ qua những đau khổ của người khác. Ở mức độ thực dụng hơn, ông ấy nói rằng trước khi chứng ngộ Chân Ngã, người ta nên chấp nhận thực tế đau khổ của người khác và thực hiện các bước để giải tỏa nó bất cứ khi nào người ta bắt gặp nó. Tuy nhiên, ông cũng chỉ ra rằng các hành động khắc phục hậu quả như vậy sẽ chỉ có lợi về mặt tinh thần nếu chúng được thực hiện mà không có cảm giác rằng những người kém may mắn hơn ta đang được ta giúp đỡ ‘và không có cảm thấy rằng “tôi đang thực hiện những hành động này”.

Nhìn chung, Sri Ramana ít quan tâm đến những câu hỏi về việc một người nên hoặc không nên làm những gì trong thế giới. Ông ấy duy trì quan điểm rằng tất cả những ý tưởng thông thường về đúng và sai đều là những đánh giá giá trị do tâm trí tạo ra, và khi tâm trí không còn tồn tại, những ý tưởng về đúng và sai cũng chấm dứt. Vì điều này ông ấy hiếm khi nói về các quy tắc đạo đức thông thường, và bất cứ khi nào ông buộc phải đưa ra ý kiến về chúng, ông thường sẽ tránh vấn đề sang một bên bằng cách nói rằng “hành động đúng” duy nhất là khám phá ra Chân Ngã.

H: Ngài coi điều gì là nguyên nhân của đau khổ thế giới? Và làm thế nào chúng ta có thể giúp thay đổi nó, (a) với tư cách cá nhân, hoặc (b) tập thể?

Đ: Hãy chứng ngộ Chân Ngã thực sự. Đó là tất cả những gì cần thiết.

H: Trong cuộc sống đầy rẫy những giới hạn này, tôi có bao giờ có thể nhận ra niềm hạnh phúc của Chân Ngã?

Đ: Hạnh phúc của Chân Ngã luôn ở bên bạn, nếu bạn muốn tìm kiếm nó một cách nghiêm túc thì bạn sẽ tìm thấy nó. Nguyên nhân của sự khốn khổ của bạn không phải trong cuộc sống bên ngoài của bạn, nó cái bản ngã ở trong bạn. Bạn áp đặt những giới hạn đối với bản thân và sau đó thực hiện một cuộc đấu tranh vô ích để vượt qua chúng. Mọi bất hạnh đều do bản ngã; tất cả rắc rối của bạn đến từ nó. Đâu có ích gì khi bạn đổ lỗi rằng đau khổ là do những diễn biến trong cuộc sống khi mà nguyên nhân của sự khốn khổ mà thực sự nằm trong bạn? Bạn có thể đạt được hạnh phúc gì từ những thứ bên ngoài bạn? Khi bạn có được nó, nó sẽ kéo dài bao lâu? Nếu bạn phủ nhận bản ngã và thiêu đốt nó bằng cách phớt lờ nó, bạn sẽ thoải mái. Nếu bạn chấp nhận nó, nó sẽ đặt ra những giới hạn cho bạn và ném bạn vào một cuộc đấu tranh vô ích để vượt qua chúng. Là chính Chân Ngã của bạn thực sự là phương tiện duy nhất để nhận ra cái hạnh phúc vốn luôn là của bạn.

H: Nếu thực sự không có trói buộc hay giải thoát, đau là lý do cho những trải nghiệm thực tế của niềm vui và nỗi buồn?

Đ: Chúng dường như chỉ có thật khi người ta quay lưng lại với chân tánh thưc sự của họ. Chúng không thực sự tồn tại.

H: Thế giới được tạo ra cho hạnh phúc hay đau khổ?

Đ: Sự sáng tạo này không tốt cũng không xấu; nó là như nó là. Là do tâm trí con người đặt tất cả các loại cấu trúc trên đó, nhìn thấy mọi thứ từ góc độ riêng của mình và giải thích chúng cho phù hợp với lợi ích của mình. Một người phụ nữ chỉ là phụ nữ, nhưng một tâm trí gọi cô ấy là ‘mẹ’, một tâm trí khác gọi là ‘chị’, cái khác gọi là ‘dì’, v.v.. Đàn ông yêu phụ nữ, ghét con rắn, và thờ ơ với cỏ và đá bên đường. Những phán xét về giá trị này là nguyên nhân của mọi sự khốn cùng trên thế giới. Tạo hóa giống như một cây peepul: chim đến ăn trái của nó, hoặc lấy chỗ trú ẩn dưới cành của nó, con người trú mát trong bóng râm của nó, nhưng một số người có thể tự treo cổ mình trên đó. Tuy nhiên, cái cây vẫn tiếp tục dẫn dắt một cuộc sống yên tĩnh, không quan tâm và không nhận thức được tất cả các công dụng của nó. Chính tâm trí con người tự tạo ra khó khăn và rồi khóc xin được giúp đỡ. Có phải Thượng Đế là một phần để ban sự bình an cho một người và phần khác ban nỗi buồn cho người khác? Trong tạo hóa có chỗ cho mọi thứ, nhưng con người từ chối nhìn cái tốt, cái lành và cái đẹp. Thay vào đó, anh ta không ngừng than vãn, giống như một người đói ngồi bên món ăn ngon, và thay vì đưa tay ra lấy đồ ăn để thỏa mãn cơn đói của mình, thì lại than thở, “Đó là lỗi của ai, của Thượng Đế hay của con người?”

H: Nếu Thượng Đế là tất cả, tại sao cá nhân lại đau khổ vì hành động của mình? Những hành động gây khổ đau cho chúng ta chẳng phải cũng là được điều khiển bởi Thượng Đế sao?

Đ: Ai cho rằng mình là người làm cũng là người đau khổ.

H: Nhưng các hành động được thúc đẩy bởi Thượng Đế và cá nhân chỉ là công cụ của ngài ấy.

Đ: Logic này chỉ được áp dụng khi một người đau khổ, mà không áp dụng khi một người đang sung sướng. Nếu cái niềm tin này luôn thắng trong mọi trường hợp, sẽ không còn có đau khổ.

H: Khi nào thì đau khổ chấm dứt?

Đ: Khi tính cá nhân bị mất. Nếu cả hành động tốt và xấu đều là của ngài ấy, tại sao bạn phải nghĩ rằng sự sung sướng và đau khổ chỉ là của riêng bạn? Ai làm việc tốt hay xấu, cũng thích thú hoặc bị đau khổ. Hãy để mặc nó ở đó và đừng chồng chất đau khổ lên bản thân bạn.

H: Làm thế nào ngài có thể nói rằng đau khổ là không tồn tại? Tôi thấy nó mọi nơi.

Đ: Thực tại của riêng một người, tỏa sáng bên trong mọi người với tư cách là Trái Tim, tự nó là đại dương của hạnh phúc thuần khiết. Do đó giống như cái màu xanh không thực của bầu trời, đau khổ không tồn tại trong thực tế mà chỉ tồn tại trong trí tưởng tượng. Vì thực tại của chính một người là mặt trời của *jnana*, thứ không thể bị tiếp cận bởi ảo tưởng tối tăm của sự vô minh, bản thân nó tỏa sáng như hạnh phúc, đau khổ không là gì khác ngoài một ảo ảnh gây ra bởi cảm giác không thực của cá nhân. Sự thật chưa ai từng trải qua bất kỳ điều gì khác ngoài ảo ảnh không có thực đó. Nếu một người xem xét kỹ lưỡng Chân Ngã của chính mình, đó là phúc lạc, sẽ không có đau khổ nào trong cuộc sống của một người. Một người đau khổ vì ý tưởng rằng "ta là cơ thể", thứ vốn không bao giờ là ta, mọi đau khổ đều do vọng tưởng này mà ra.

H: Tôi đau khổ cả về tinh thần và thể xác. Kể từ ngày sinh ra tôi chưa bao giờ có được hạnh phúc. Mẹ tôi cũng rất đau khổ từ lúc bà sinh ra tôi, tôi nghe nói vậy. Tại sao tôi lại đau khổ như vậy? Tôi đã không phạm điều tội lỗi gì trong kiếp sống này. Tất cả những điều này có phải là do tội lỗi của tiền kiếp?

Đ: Bạn nói rằng tâm trí và cơ thể của bạn đau khổ. Nhưng chúng có hỏi câu hỏi đó? Người hỏi là ai? Chẳng phải người đó siêu việt khỏi thể xác và tâm trí sao? Bạn nói rằng cơ thể đau khổ trong cuộc sống này và hỏi liệu nguyên nhân của việc này có phải do kiếp trước. Nếu đúng như vậy thì nguyên nhân của tiền kiếp đó là do một tiền kiếp trước đó nữa, v.v. Vì vậy, giống như trường hợp của hạt giống và sự nảy mầm, không có hồi kết cho chuỗi nhân quả. Phải nói chính xác rằng tất cả các kiếp sống đều có nguyên nhân đầu tiên là do sự vô minh. Cái vô minh đó vẫn hiện hữu ngay cả bây giờ, đóng khung cho câu hỏi này. Sự vô minh đó phải được loại bỏ bởi *jnana*.

“Tại sao và sự đâu khổ này đến với ai?” Nếu bạn hỏi điều này, bạn sẽ thấy rằng cái “Ta” tách biệt khỏi cơ thể và tâm trí, và Chân Ngã là tồn tại vĩnh hằng và hạnh phúc vĩnh hằng. Đó là *jnana*.

H: Tôi đau khổ với những phiền muộn bất tận; không có sự bình yên nào cho tôi, mặc dù tôi muốn điều gì để hạnh phúc.

Đ: Những phiền muộn này có ảnh hưởng đến bạn trong giấc ngủ không?

H: Không.

Đ: Bạn có là cùng một người với lúc bạn đang ngủ vô lo ưu không hay bây giờ là người khác?

H: Có, tôi vẫn cùng là một người.

Đ: Vì vậy chắc chắn những phiền muộn đó không thuộc về bạn. Đó là lỗi của chính bạn nếu bạn cho rằng chúng là của bạn.

H: Khi chúng tôi đau buồn, phàn nàn và kêu gọi ngài qua thư hoặc tinh thần bằng lời cầu nguyện, ngài không thấy thương cảm và động lòng trắc ẩn như điều đó đang xảy ra với đứa con của mình sao?

Đ: Nếu một người cảm thấy như vậy thì người đó sẽ không phải là một *Jnani*.

H: Chúng ta nhìn thấy nỗi đau trên thế giới. Một người đàn ông đang đói. Nó là một thực tại vật lý, và như vậy, nó rất thực đối với anh ta. Chúng ta vẫn cứ gọi đó là một giấc mơ không và vẫn không bị lay động trước nỗi nỗi đau anh ta?

Đ: Từ quan điểm của *jnana* hoặc thực tại, nỗi đau bạn nói đến chắc chắn là một giấc mơ, và nỗi đau là một phần cực nhỏ của nó. Trong giấc mơ, chính bạn cũng cảm thấy đói. Bạn nhìn thấy những người khác phải chịu đói. Bạn nuôi sống bản thân và cảm động vì thương hại, bạn thấy ai đói bạn cũng cho họ ăn. Miễn là giấc mơ còn tồn tại, tất cả những cơn đói khát đó là khá thực như bạn bây giờ bạn đang nghĩ về sự đau khổ mà bạn đang nhìn thấy trên thế giới. Chỉ khi bạn thức dậy bạn mới phát hiện ra rằng nỗi đau trong giấc mơ là không có thật. Bạn có thể đã ăn no và đi ngủ. Bạn mơ rằng bạn làm việc vất vả và lâu dưới trời nắng nóng cả ngày, mệt mỏi và đói và muốn ăn nhiều. Sau đó, bạn thức dậy và mình vẫn no bụng và bạn không nhúc nhích ra khỏi giường. Nhưng tất cả điều này không phải để nói rằng trong khi bạn ở trong giấc mơ, bạn có thể hành động như thể nỗi đau mà bạn cảm thấy ở đó không có thật. Cơn đói trong giấc mơ phải được giải quyết bằng thức ăn trong giấc mơ. Những đồng loại mà bạn thấy rất đói trong giấc mơ phải được cung cấp thức ăn trong giấc mơ đó. Bạn không bao giờ có thể trộn lẫn hai trạng thái mơ và thức. Trừ khi bạn đạt được trạng thái *jnana* và do đó thức dậy khỏi *maya* này, bạn phải phụng sự bằng cách giảm bớt đau khổ bất cứ khi nào bạn nhìn thấy nó. Nhưng ngay cả khi đó bạn phải làm điều đó, như chúng ta đã nói, không được có *ahamkara*, tức là không có cảm giác “Tôi là người làm”, mà nó phải là “Tôi là công cụ của Thượng Đế”. Tương tự, người ta không

được tự phụ và nghĩ rằng, "Tôi đang giúp một người đàn ông bên dưới tôi. Anh ấy cần giúp đỡ. Tôi đang ở một vị trí để giúp đỡ. Tôi là bề trên và anh ấy kém hơn". Bạn phải giúp người khác như một phương tiện để thờ phụng Thượng Đế bên trong người đó. Tất cả các phụng sự như vậy cũng là cho bạn Chân Ngã, không phải cho bất kỳ ai khác. Bạn không giúp đỡ ai khác, mà chỉ giúp đỡ chính mình.

H: Trong trường hợp của những người không có khả năng thiền định lâu, thì việc hành thiện giúp đỡ người khác đã là đủ chưa?

Đ: Có, nó sẽ là đủ. Ý tưởng về điều tốt đẹp sẽ ở trong trái tim của họ. Đó là đủ. Cái thiện, Thượng Đế, tình yêu, tất cả đều giống nhau. Nếu người đó giữ liên tục nghĩ về bất kỳ một trong những điều này, nó sẽ là đủ. Tất cả thiền định nhằm mục đích ngăn chặn mọi suy nghĩ khác.

H: Vì vậy, người ta nên cố gắng cải thiện đau khổ, ngay cả khi người ta biết rằng tối hậu thì nó không tồn tại?

Đ: Chưa bao giờ và sẽ không bao giờ có một thời điểm mà bạn hạnh phúc hoặc giàu có hoặc khôn ngoan hoặc khỏe mạnh ngang bằng như nhau. Trên thực tế, không có thứ nào trong số này có nghĩa ngoại trừ có cái đối lập với nó tồn tại. Nhưng điều đó có không có nghĩa là khi bạn gặp bất kỳ ai kém hạnh phúc hoặc đau khổ hơn chính mình, bạn đều lay động lòng trắc ẩn hoặc tìm cách giải tỏa anh ta tốt nhất có thể. Mà ngược lại, bạn phải yêu thương tất cả và giúp đỡ tất cả, vì chỉ bằng cách đó, bạn mới có thể giúp chính mình. Khi bạn tìm cách giảm bớt sự đau khổ của bất kỳ đồng loại hay động vật, cho dù nỗ lực của bạn có thành công hay không, chính bạn cũng đang phát triển về mặt tâm linh, đặc biệt là nếu phụng sự như vậy được tỏ hiện một cách vô tư, không với cảm giác tự cao tự đại rằng "Tôi đang làm điều này", mà "đó là tinh thần của Thượng Đế, ngày ấy là người làm và tôi là công cụ."

Nếu một người biết sự thật rằng tất cả những gì người ta cho người khác là cho chính bản thân mình, thì ai mà không trở nên đạo đức và sẵn lòng cho đi? Vì tất cả mọi người khác cũng là Chân Ngã riêng mình, bất cứ ai làm bất cứ điều gì với người nào cũng là đang làm điều đó với chỉ bản thân anh ấy.

H: Có những thảm họa lan rộng đang tàn phá trên thế giới, ví dụ như nạn đói và dịch bệnh. Nguyên nhân của sự việc này là gì?

Đ: Tất cả những điều này đang xuất hiện với ai?

H: Nó không quan trọng. Tôi nhìn thấy sự khốn khổ ở khắp mọi nơi.

Đ: Bạn đã không nhận thức được thế giới và những đau khổ của nó trong giấc ngủ nhưng bạn nhận thức được chúng bây giờ trong trạng thái thức của bạn. Hãy tiếp tục ở trạng thái mà bạn không bị ảnh hưởng bởi chúng. Điều đó có nghĩa là, khi bạn không nhận thức được thế giới, những đau khổ của nó không ảnh hưởng đến bạn. Khi bạn vẫn là Chân Ngã, như trong giấc ngủ, thế giới và những đau khổ của nó sẽ không ảnh

hưởng đến bạn. Do đó hãy nhìn vào bên trong. Xem Bản Thân ! Rồi sẽ có hồi kết cho thế giới và những đau khổ của nó.

H: Nhưng đó là sự ích kỷ.

Đ: Thế giới không phải là thứ bên ngoài. Bởi vì bạn xác định chính mình sai lầm với cơ thể nên bạn nhìn thế giới bên ngoài, và nỗi đau của nó trở nên rõ ràng đối với bạn. Nhưng chúng không có thật. Hãy tìm kiếm thực tại và thoát khỏi cảm giác không thực này.

H: Có những vĩ nhân, những người cống hiến cho công chúng, nhưng không thể giải quyết vấn đề đau khổ của thế giới.

Đ: Họ lấy cái bản ngã làm trung tâm và điều đó giải thích cho sự bất lực của họ. Nếu như họ vẫn ở trong Chân Ngã họ đã khác.

H: Tại sao những *mahatma* (bậc thánh nhân) không giúp đỡ?

Đ: Làm thế nào để bạn biết rằng họ không giúp đỡ? Phát biểu trước công chúng, hoạt động thể chất và trợ giúp vật chất đều bị siêu việt bởi sự tĩnh lặng của các *mahatma*. Họ hoàn thành nhiều việc hơn những người khác.

H: Chúng tôi phải làm gì để cải thiện tình trạng của thế giới?

Đ: Nếu bạn duy trì không đau khổ, sẽ không có đau khổ ở bất cứ đâu. Vấn đề bây giờ là do bạn nhìn thế giới bên ngoài và cả nghĩ rằng có đau khổ ở đó. Nhưng cả thế giới và nỗi đau đều ở bên trong bạn. Nếu bạn nhìn vào bên trong sẽ không có đau khổ.

H: Thượng Đế là hoàn hảo. Tại sao ngài ấy lại tạo ra thế giới không hoàn hảo? Công trình kế thừa bản chất của tác giả. Nhưng ở đây nó không phải như vậy.

Đ: Ai là người đặt ra câu hỏi này?

H: Tôi – cái cá nhân.

Đ: Bạn có ở bên ngoài Thượng Đế để mà bạn đặt câu hỏi này không? Khi mà bạn coi mình là cơ thể, bạn sẽ thấy thế giới như bên ngoài và sự không hoàn hảo xuất hiện với bạn. Thượng Đế là sự hoàn hảo. Công việc của ngài ấy cũng là sự hoàn hảo. Nhưng bạn thấy nó là không hoàn hảo bởi vì xác định thân phận sai lầm.

H: Tại sao Bản ngã lại hiển lộ thành thế giới khốn khổ này?

Đ: Để cho bạn có thể tìm kiếm nó. Đôi mắt bạn không thể tự nhìn thấy chính chúng. Đặt một tấm gương trước chúng và chúng nhìn thấy chính mình. Tương tự như vậy với sự sáng tạo. " Hãy xem bản thân mình trước và sau đó xem toàn bộ thế giới là Chân Ngã."

H: Vậy tổng kết lại là – tôi nên luôn luôn nhìn vào bên trong.

Đ: Phải.

H: Tôi không nên nhìn thế giới một chút nào sao?

Đ: Tôi không nói bạn phải nhắm mắt lại với thế giới. Chỉ là "nhìn thấy chính mình trước tiên và sau đó xem toàn bộ thế giới là Chân Ngã". Nếu bạn coi mình như một cơ thể thì thế giới dường như là bên ngoài. Nếu bạn là Chân Ngã, thế giới xuất hiện dưới dạng *Brahman*.

H: Cách tốt nhất để hoạt động cho hòa bình của thế giới là gì?

Đ: Thế giới là gì? Hòa bình là gì, và ai là người hoạt động? Thế giới không nằm trong giấc ngủ của bạn và tạo thành một hình chiếu của tâm trí bạn trong trạng thái thức của bạn. Do đó, nó chỉ là một ý tưởng và không là gì khác cả. Bình yên là không có xáo trộn. Sự xáo trộn là do
nảy sinh những suy nghĩ trong cá nhân, đó chỉ là bản ngã trỗi dậy lên từ ý thức thuần khiết. Mang tới hòa bình có nghĩa là không còn suy nghĩ và an trụ như ý thức thuần khiết. Nếu một người duy trì bình yên với chính mình, thì có bình yên ở khắp mọi nơi.

H: Nếu một người làm điều gì đó mà người ta cho là sai, nhưng điều đó lại cứu một người khác khỏi một sai lầm lớn, người ta có nên làm điều đó hay là kiềm chế?

Đ: Đúng và sai là gì? Không có tiêu chuẩn nào để đánh giá một điều gì đó là đúng và điều khác là sai. Ý kiến khác nhau tùy theo bản chất của cá nhân và theo môi trường xung quanh. Chúng lại là những ý tưởng và không có gì hơn. Đừng lo lắng về chúng mà thay vào đó hãy loại bỏ những suy nghĩ. Nếu bạn luôn hãy duy trì cái đúng, thì cái đúng sẽ thịnh hành trên thế giới.

H: Liệu những hành vi đúng đắn (chánh nghiệp) có đủ để cứu rỗi chúng ta không?

Đ: Cứu rỗi cho ai? Ai muốn sự cứu rỗi? Và hành vi đúng đắn là gì? Hành vi là gì? Và điều gì là đúng? Ai là người đánh giá điều gì là đúng và sai là gì? Tùy theo
các *samskara* cũ, mỗi người sẽ cho một điều này điều kia là đúng. Chỉ khi thực tại được biết đến, sự thật về đúng và sai mới hé lộ. Cái tốt nhất là tìm ra người muốn sự cứu rỗi này. Truy tìm cái "người" này hoặc bản ngã này về nguồn gốc của nó là là hành vi đúng đắn nhất với tất cả mọi người.

H: Vậy thực hành chánh nghiệp (*nitya karmas*) có dẫn tới cứu rỗi không? Một vài kinh sách lại nói là như vậy.

Đ: Nó được nói như vậy trong sách. Có ai phủ nhận rằng chánh nghiệp là không tốt hoặc cuối cùng không dẫn đến mục tiêu? Chánh nghiệp
thanh lọc *chitta* – tâm trí và mang lại cho bạn *chitta suddhi* [tâm trí tinh khiết]. Tâm

thanh tịnh đạt được *jnana*, đó là ý nghĩa của sự cứu rỗi. Vì vậy, cuối cùng, *jnana* là thứ phải đạt được, tức là bản ngã phải được truy xuất tới nguồn gốc của nó. Nhưng đối với những người không hứng thú với mà điều này, chúng ta phải nói rằng *sat karmas* dẫn đến *chitta suddhi,* và *chitta suddhi* sẽ dẫn đến tri thức chân chính – *jnana,* và điều đó mang lại sự cứu rỗi.

H: Còn về động cơ? Các động cơ để thực hiện các hành động không quan trọng?

Đ: Bất cứ điều gì được thực hiện một cách yêu thương, với sự trong sáng ngay thẳng và với sự bình yên tâm trí, là một hành động tốt. Mọi thứ được thực hiện với vết nhơ của ham muốn và với sự kích động tràn ngập tâm trí được phân loại là hành động xấu. Không thực hiện bất kỳ hành động tốt nào thông qua các phương tiện xấu, giống như nghĩ rằng "Miễn là có kết quả bất chấp quá trình." Bởi vì, nếu phương tiện thực hiện là xấu, ngay cả một hành động tốt cũng sẽ trở thành một hành động xấu. Vì vậy, ngay cả phương tiện thực hiện các hành động cũng phải trong sáng.

H: Sankara nói rằng tất cả chúng ta đều tự do, không bị ràng buộc, và rằng chúng ta sẽ đi trở lại với Thượng Đế, Đấng mà chúng ta đã đến như tia lửa từ ngọn lửa. Vậy thì tại sao chúng ta không nên phạm đủ loại tội lỗi?

Đ: Đúng là chúng ta không bị ràng buộc và Chân Ngã thực sự không có trói buộc. Đúng là cuối cùng bạn sẽ quay lại nguồn của mình. Nhưng trong khi đó, nếu bạn phạm tội lỗi, như bạn gọi, bạn sẽ phải đối mặt với hậu quả của tội lỗi đó. Bạn không thể trốn thoát chúng. Nếu một người đàn ông đánh đập bạn, thì bạn có nói, "Tôi tự do, tôi không bị ràng buộc bởi những trận đòn này và tôi không cảm thấy đau. Và cứ để anh ta tiếp tục đánh?" Nếu bạn có thể cảm thấy như vậy, bạn có thể tiếp tục làm những gì bạn thích. Chỉ nói bằng lời rằng"Tôi tự do" thì đâu có ích lợi gì?

H: Người ta nói rằng toàn bộ vũ trụ là trò chơi của ý thức của Thượng Đế và rằng mọi thứ đều đầy rẫy *Brahman*. Vậy tại sao người ta nói chúng ta nên bỏ những thói hư tật xấu?

Đ: Giả sử có một số vết thương bên trong cơ thể con người. Nếu bạn bỏ qua nó, với giả định rằng nó chỉ là một phần nhỏ của cơ thể, nó gây ra đau đớn cho toàn bộ cơ thể. Nếu nó không được chữa khỏi bằng cách điều trị thông thường, bác sĩ phải đến, cắt bỏ phần bị ảnh hưởng với dao và loại bỏ các tạp chất. Nếu phần bị bệnh không được cắt bỏ nó sẽ mưng mủ. Nếu bạn không băng lại sau khi mổ, mủ sẽ hình thành. Nó là điều tương tự đối với những hành vi. Những thói quen xấu và hành vi không tốt giống như một vết thương trong cơ thể. Bệnh nào cũng phải đưa ra phương pháp điều trị thích hợp.

H: Vì vậy, người ta nên tuân thủ các quy chuẩn hành vi thông thường?

Đ: Bởi vì tuân thủ quy định kỷ luật bản thân giúp ích cho một người ở một mức độ đáng kể, nên chúng xứng đáng được chấp nhận và làm theo. Nhưng nếu chúng tỏ ra là mối cản trở việc thực hành cao cấp cho việc truy cầu tri thức chân chính, hãy ngay lập tức buông bỏ chúng.

KARMA, ĐỊNH MỆNH VÀ TỰ DO Ý CHÍ

Thuyết *karma* (nhân quả) phổ biến với nhiều tôn giáo phương Đông. Trong hình thức phổ biến nhất của học thuyết, nó tuyên bố rằng có một hết thống lưu giữ phổ quát mà sẽ làm mỗi cá nhân phải trải qua những hậu quả của tất cả các hành động (*karma*) của anh ta; hành động tốt mang lại kết quả tốt và hành động xấu cũng không tránh khỏi sẽ mang lại khổ đau cho người đã thực hiện chúng. Lý thuyết này cũng nói rằng hậu quả của các hành động [còn được gọi là *karma* – nghiệp] không nhất thiết phải trải qua trong kiếp sống hiện tại, chúng có thể được chuyển sang kiếp sau. Điều này đã tạo ra sự chia nhỏ của các loại *karma* đã được công nhận. Sự phân loại sau được sử dụng bởi Sri Ramana khá tương đồng với các trường phái tư tưởng của Ấn Độ giáo:

1. ***Sanchita karma***: Những món nợ nghiệp tích lũy những kiếp trước.
2. ***Prarabdha karma***: Một phần *sanchita karma* của một người phải được trả trong cuộc sống hiện tại. Vì luật nhân quả ngụ ý thuyết tiền định trong các hoạt động của con người, *prarabdha* thường là được dịch là định mệnh.
3. ***Agami karma:*** Nghiệp mới tích lũy trong kiếp hiện tại được chuyển tiếp sang kiếp sau.

Sri Ramana chấp nhận hiệu lực của luật nhân quả nhưng nói rằng chúng chỉ có thể áp dụng khi mà một người tưởng tượng rằng anh ta tách biệt khỏi Chân Ngã. Ở cấp độ này (cấp độ của *aJnani*), ông ấy nói rằng các cá nhân sẽ trải qua một loạt các hoạt động và trải nghiệm đã được tiền định, và tất cả đều là hậu quả của các hành vi và tư tưởng trước đó. Ông thỉnh thoảng thậm chí còn nói rằng mọi hành động và trải nghiệm trong cuộc sống của một người đã được xác định ngay từ khi sinh ra và sự tự do duy nhất của một người là nhận ra rằng không có ai hành động và không có ai đang trải nghiệm. Tuy nhiên; một người khi nhận ra Chân Ngã thì không còn ai còn lại để trải nghiệm hậu quả của các hành động và vì vậy toàn bộ cấu trúc của luật nhân quả sau đó trở nên thừa thãi.

Sri Ramana coi luật nhân quả là biểu hiện của ý chí Thượng Đế. Ông nói rằng trước khi chứng ngộ Chân Ngã, có một Thượng Đế cá nhân, *Iswara*, người điều khiển vận mệnh của mỗi người. *Iswara* là người đã quy định rằng tất cả mọi người phải gánh chịu hậu quả của các hành động và *Iswara* là người lựa chọn chuỗi các hoạt động mà mỗi người phải trải qua trong mỗi cuộc đời. Một người không thể trốn thoát khỏi quyền phán xét của *Iswara* khi mà họ vẫn còn đồng hóa với các hoạt động của cơ thể. Cách duy nhất để trở nên tự do khỏi quyền lực của ngài ấy là vượt qua *karma* hoàn toàn bằng cách chứng ngộ Chân Ngã.

H: Khi mà vẫn còn có cơ thể, liệu ta có thể vượt qua được *prarabdha karma*, thứ mà người ta nói sẽ tồn tại đến khi cơ thể diệt vong?

Đ: Có. Nếu cái tác nhân mà nghiệp phụ thuộc vào, cụ thể là cái bản ngã, cái đang ở giữa cơ thể và Chân Ngã, hòa lại vào trong nguồn của nó và mất đi hình thức của nó, làm thế nào mà cái nghiệp phụ thuộc vào nó có thể tồn tại? Khi không có cái "tôi" thì không có *karma*.

H: Người ta nói rằng *prarabdha karma* chỉ là một phần nhỏ của *karma* tích lũy từ kiếp trước. Điều này có đúng không?

Đ: Một người có thể đã thực hiện nhiều *karma* trong các kiếp trước của anh ta. Một vài trong số này sẽ được chọn cho lần sinh này và anh ta sẽ phải tận hưởng thành quả của họ trong kiếp này. Nó giống như một trình chiếu "slide", hiển thị dự án của một người, ta sẽ chọn một vài trang trình chiếu tại một thời điểm, các trang còn lại được dành cho một lần trình chiếu khác. Tất cả nghiệp chướng này có thể bị tiêu diệt bằng cách đạt được tri thức về Chân Ngã. Các nghiệp khác nhau là các trang trình chiếu, các nghiệp là kết quả của những kinh nghiệm trong quá khứ, và tâm trí là máy chiếu. Máy chiếu phải bị phá hủy để không còn phóng chiếu nữa và từ đó không có thêm sinh và tử.

H: Ai là người phóng chiếu? Đâu là cơ chế lựa chọn một phần nhỏ của *sanchita karma* và quyết định rằng nó sẽ được trải nghiệm như *prarabdha karma*?

Đ: Các cá nhân phải gánh chịu nghiệp quả của họ nhưng *Iswara* quản lý và tận dụng tốt nhất nghiệp của họ cho mục đích của ngài ấy. Thượng Đế thao túng quả của nghiệp nhưng ngài ấy không thêm hoặc bớt đi nó. Cái tiềm thức của con người là một kho lưu giữ các nghiệp tốt và xấu. *Iswara* chọn từ kho này những gì ngài ấy thấy phù hợp nhất với sự tiến hóa tâm linh vào từng thời điểm của mỗi người, cho dù dễ chịu hay đau đớn. Như vậy không có gì độc đoán.

H: Trong *Upadesa Saram*, ngài nói rằng nghiệp sinh hoa kết quả bởi ý chí của Thượng Đế. Điều này có nghĩa là chúng ta gặt hái hậu quả của *karma* chỉ vì Thượng Đế muốn như vậy?

Đ: Trong câu này Thượng Đế có nghĩa là *Iswara*. Ngài ấy là người phân phối thành quả của các hành động cho mỗi người tùy theo nghiệp. Điều đó có nghĩa rằng ngài là *Brahman* biểu lộ. *Brahman* chân chính là bất biểu lộ và bất động.
Chỉ *Brahman* biểu lộ được đặt tên là *Iswara*. Người trao quả cho từng người theo hành động của họ. Điều đó có nghĩa là *Iswara* chỉ là một người quản lý và ngài ấy trả tiền công cho mọi người theo công việc mà họ làm. Đó là tất cả. Nếu không có sức mạnh của *Iswara, karma* này sẽ không diễn ra. Đó là lý do tại sao *karma* được cho là tự nó tồn tại, vô tình.

H: Những kinh nghiệm hiện tại là kết quả của nghiệp quá khứ. Nếu chúng ta biết những sai lầm đã phạm trước đây, chúng ta có thể sửa chữa chúng.

Đ: Nếu một sai lầm được sửa chữa thì vẫn còn nguyên *sanchita karma* từ những kiếp trước sẽ mang lại cho bạn vô số những lần tái sinh. Vì vậy, đó không phải là cách. Bạn càng cắt tỉa một cái cây, nó phát triển mạnh mẽ hơn. Bạn càng điều chỉnh *karma* của mình, thì nó tích lũy nhiều hơn. Hãy tìm gốc rễ của *karma* và cắt bỏ nó.

H: Thuyết nhân quả ám chỉ rằng thế giới là kết quả của những hành động và phản ứng? Nếu vậy, hành động và phản ứng của cái gì?

Đ: *Karma* vẫn tồn tại cho đến khi có sự giác ngộ, đó là cái hành động và phản ứng. Sau khi giác ngộ sẽ không có *karma* và không có thế giới.

H: Nếu tôi không phải là cơ thể tại sao tôi phải chịu hậu quả của những hành động tốt và xấu của tôi?

Đ: Nếu bạn không phải là cơ thể và không có ý tưởng rằng "Tôi là người làm", hậu quả của những hành vi tốt và xấu sẽ không ảnh hướng đến bạn. Tại sao bạn lại nói về những hành động mà cơ thể thực hiện là "Tôi đã làm điều này", "Tôi làm điều kia", khi mà bạn vẫn đồng hóa mình với cơ thể thì bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi hậu quả của các hành động, nghĩa là, khi bạn xác định với cơ thể, bạn tích lũy nghiệp tốt và xấu.

H: Nhưng vì tôi không phải là cơ thể nên tôi không thực sự chịu trách nhiệm về hậu quả của hành động tốt hoặc xấu.

Đ: Nếu bạn đã không phải cơ thể, tại sao bạn phải bận tâm về câu hỏi này?

H: Ở một số nơi, người ta nói rằng nỗ lực của con người là nguồn gốc của tất cả sức mạnh và nó thậm chí có thể vượt qua *karma*. Ở những người khác, người ta nói rằng mọi thứ đều là ân sủng thiêng liêng. Không rõ điều nào mới là chính xác.

Đ: Đúng, một số trường phái triết học nói rằng không có Thượng Đế nào khác ngoài *karma* của các kiếp trước, các nghiệp đã thực hiện trong kiếp hiện tại phù hợp cái được gọi là *purushakara* [nỗ lực của con người] trong kinh điển, rằng các nghiệp trước đây và hiện tại gặp nhau để chiến đấu trực diện như cuồng phong và kẻ yếu hơn bị loại bỏ. Đó là lý do tại sao những người này nói rằng một người nên tăng cường *purushakara*. Nếu bạn hỏi những người như vậy nguồn gốc của *karma* là gì, họ nói rằng một câu hỏi như vậy không nên được nêu ra vì nó giống như câu hỏi muôn thuở "Cái cây hay hạt giống có trước?" Những cuộc tranh luận như thế này không bao giờ có thể đi đến
sự thật cuối cùng. Đó là lý do tại sao tôi nói trước tiên hãy tìm hiểu bạn là ai. Nếu một người hỏi "Ta là ai? Làm thế nào tôi có cái *dosha* [lỗi lầm] này của cuộc sống?", Cái tôi sẽ giảm dần và người ta sẽ nhận ra Chân Ngã. Nếu một người làm điều này đúng cách Ý tưởng về *dosha* sẽ bị loại bỏ và sẽ có được sự yên bình. Chân Ngã duy tại như nó vốn là.

Bản chất của *karma* là để ta biết sự thật của chính mình bằng cách tìm hiểu "Ta là ai, người làm, người bắt đầu tạo nghiệp?" Sự yên bình hoàn hảo của phúc lạc tối cao, là kết quả của *karma* yoga, không thể đạt được trừ khi người tạo karma, bản ngã, bị tiêu diệt thông qua sự truy vấn.

H: Mọi người có thể xóa sạch hậu quả của những hành động xấu của họ bằng cách tụng các *mantra* hoặc *japa* hay họ sẽ nhất thiết phải trải qua chúng?

Đ: Nếu không có cảm giác rằng "Tôi đang hành *japa*", thì hệ quả của những hành động xấu sẽ không bám vào ta. Nếu có cảm giác rằng "tôi đang hành *japa*" ở đó, hậu quả của những hành động xấu sẽ còn tồn tại.

H: Cái phước (hệ quả tốt từ những hành vi tốt) có đẩy lùi được cái nghiệp xấu (hệ quả xấu từ hành vi xấu) không?

Đ: Khi mà vẫn còn có cảm giác "Tôi đang làm", một người sẽ gánh chịu hậu quả từ những hành động tốt và xấu. Khi cảm giác "Tôi đang làm" bị mất đi, không gì có thể ảnh hưởng người đó. Trừ khi một nhận ra Chân Ngã, cảm giác " Tôi đang làm " sẽ không bao giờ biến mất. Với một người đã nhận ra Chân Ngã, đâu cần phải hành *japa*? Cần gì đến *tapas*? Do sức mạnh của *prarabdha* mà cuộc sống có thể tiếp diễn, nhưng người đã nhận ra Chân Ngã không mong ước điều gì.

Prarabdha Karma gồm ba loại, *ichha, anichha* và *parechha* [ham muốn cá nhân, không ham muốn và ham muốn cho người khác]. Đối với người đã nhận ra Chân Ngã, không còn có *ichhaprarabdha* mà còn lại hai loại sau, *anichha* và *parechha*. Bất cứ điều gì một *Jnani* làm là chỉ dành cho người khác. Nếu có bất cứ điều gì mà anh ấy cần phải làm cho người khác, anh ấy làm cho họ nhưng hệ quả của nó không ảnh hưởng đến anh ấy bất kể những hành động đó có là gì, không có phước hay nghiệp xấu nào gắn với chúng. Họ chỉ làm những gì phù hợp theo tiêu chuẩn được chấp nhận của thế giới – không có gì khác.

Người đã biết rằng những thứ họ sẽ phải trải qua trong cuộc sống chỉ là những gì đã được tiền trong *prarabdha* của họ, sẽ không bao giờ cảm thấy lo lắng về những gì sẽ được trải nghiệm. Hãy biết rằng tất cả trải nghiệm của một người sẽ được thúc đẩy cho dù người ta có muốn chúng hay không.

H: Người đã giác ngộ không có *karma* nữa. Anh ấy không bị ràng buộc bởi nghiệp của mình. Tại sao anh ta vẫn phải ở trong cơ thể của mình?

Đ: Ai đặt câu hỏi này? Đó là người đã giác ngộ hay một kẻ vô minh? Tại sao bạn phải bận tâm những gì *Jnani* làm hoặc tại sao anh ấy làm
bất cứ điều gì ? Hãy tự lo cho chính mình. Bây giờ bạn đang bị ấn tượng bạn là cơ thể và vì vậy bạn nghĩ rằng *Jnani* cũng có cơ thể. Có *Jnani* nào nói rằng anh ấy có một cơ thể? Với bạn thì có vẻ anh ấy có một cơ thể và anh ấy có thể dường như đang làm những việc với cơ thể như những người khác làm, nhưng bản thân anh ta biết rằng anh ta không có cơ thể. Sợi dây bị cháy vẫn trông giống như một sợi dây, nhưng nó còn đóng vai trò như một sợi dây nếu bạn cố gắng buộc nó vào bất cứ thứ gì. Một *Jnani* là như vậy – anh ấy có thể trông giống như những con người khác, nhưng đây chỉ là hình dáng bên ngoài. Khi mà một còn đồng nhất bản thân với cơ thể, tất cả những điều này thật khó hiểu. Đó là lý do tại sao nó đôi để trả lời cho những câu hỏi như vậy, ta phải nói rằng "cơ thể của *Jnani* sẽ tiếp tục cho đến khi lực của *prarabdba* hoạt động đến khi hết động năng của nó, và sau khi *prarabdha* cạn kiệt, nó sẽ rơi xuống." Một hình minh họa được sử dụng trong trường hợp này là một mũi tên đã được giải phóng sẽ tiếp tục tiến lên và tấn công mục tiêu. Nhưng sự thật là *Jnani* đã vượt qua mọi *karma,*

bao gồm cả *prarabdha karma*, và anh ta không bị ràng buộc bởi thân thể hoặc nghiệp của nó.

Thậm chí không có một chút *prarabdha* nào tồn tại với người đã an trú tron không gian của ý thức, nơi luôn tỏa sáng như "Ta tồn tại", thứ không bị bao trùm bởi không gian mênh mông, và thứ toàn hiện ở khắp mọi nơi không giới hạn. Đó là ý nghĩa của câu nói cổ xưa "Sẽ không có định mệnh với kẻ đã chạm tới và trải nghiệm thiên đường."

H: Nếu một điều gì đó đến với tôi mà không có bất kỳ kế hoạch hoặc hoạt động liên quan nào và tôi tận hưởng nó, sẽ không có hậu quả xấu từ nó chứ?

Đ: Nó không phải như thế. Mọi hành vi đều phải có hậu quả của nó. Nếu bất cứ điều gì đến theo cách mà bạn nói đều là do *prarabdha*, bạn không thể làm gì khác. Nếu bạn chấp nhận những gì đến mà không có bất kỳ chấp trước đặc biệt nào và không có bất kỳ ham muốn nào hơn hoặc muốn lặp lại nó, nó sẽ không gây hại cho bạn bởi nó không dẫn đến những tái sinh thêm. Ngược lại, nếu bạn tận hưởng nó với sự chấp trước và tự nhiên mong muốn nhiều hơn nữa, nó nhất định dẫn đến tái sinh ngày càng nhiều.

H: Theo chiêm tinh học, những dự đoán được đưa ra về các sự kiện sắp tới là do ảnh hưởng của các ngôi sao. Điều đó có đúng?

Đ: Miễn là bạn vẫn còn có cảm giác bản ngã, tất cả điều đó là sự thật. Khi nào cái bản ngã bị phá hủy tất cả mọi thứ đó đều không có thật.

H: Nó có nghĩa là chiêm tinh học sẽ không đúng trong trường hợp của những đã không còn bản ngã?

Đ: Đâu còn lại ai để nói rằng điều đó không đúng? Có sự chứng kiến chỉ khi có một người chứng kiến. Trong trường hợp của những người đã phá hủy bản ngã, ngay cả khi họ có vẻ đang nhìn nhưng họ không thực sự thấy. Định mệnh là kết quả của hành động trong quá khứ. Nó liên quan đến cơ thể. Hãy để cơ thể hành động theo những gì phù hợp với nó. Tại sao bạn quan tâm đến nó? Tại sao bạn chú ý đến nó? Nếu bất cứ điều gì xảy ra, nó xảy ra do kết quả của hành động trong quá khứ của một người, ý chí Thượng Đế và các yếu tố khác.

H: Hiện tại được cho là do *karma* trong quá khứ. Chúng ta có thể vượt qua *karma* quá khứ bởi sự tự do ý chí của chúng ta bây giờ không?

Đ: Hãy xem hiện tại là gì. Nếu bạn làm điều này, bạn sẽ hiểu cái gì bị ảnh hưởng bởi hoặc liệu có quá khứ hoặc tương lai, cái luôn hiện hữu và tự do không bị ảnh hưởng bởi quá khứ hoặc tương lai hoặc bởi bất kỳ nghiệp quá khứ.

H: Có sự tự do ý chí không?

Đ: Đó là ý chí của ai? Khi mà còn cảm giác ta là người làm, ở đó có cảm giác hưởng thụ và ý chí cá nhân. Nhưng nếu mất đi cái cảm giác đó thông thực hành của *vichara*, cái ý chí thần thánh sẽ hành động và dẫn đường thông qua quá trình các sự kiện xảy ra. Định mệnh được vượt qua bởi *jnana*, Tri thức tự biết mình, cái nằm ngoài ý chí và định mệnh.

H: Tôi có thể hiểu rằng những sự kiện nổi bật trong cuộc đời của một người, chẳng hạn như quốc gia, quốc tịch, gia đình, nghề nghiệp hoặc sự nghiệp của anh ấy, kết hôn, sinh tử, v.v., đều là do nghiệp lực của anh ta định sẵn, nhưng liệu rằng tất cả các chi tiết về cuộc sống của anh ấy, cho đến những điều nhỏ nhặt nhất, đều đã được tiền định? Ví dụ, bây giờ, tôi đặt chiếc quạt này trên tay của tôi xuống sàn đây. Liệu nó đã được sắp đặt rằng vào một ngày như vậy, vào một giờ như vậy, tôi phải di chuyển quạt như thế này và đặt nó xuống đây?

Đ: Chắc chắn rồi. Bất cứ điều gì cơ thể này làm và bất kỳ trải nghiệm nào đều đã được quyết định từ khi nó ra đời.

H: Vậy sự tự do và trách nhiệm của một người với hành động của anh ta là gì?

Đ: Sự tự do duy nhất mà con người có là phấn đấu và có được *jnana*, điều này sẽ cho phép anh ta không đồng nhất bản thân với cơ thể. Cơ thể sẽ thực hiện các hành động không thể tránh khỏi bởi *prarabdha* và con người có quyền tự do đồng nhất mình với cơ thể và gắn bó với thành quả của các hành động của nó, hoặc tách rời khỏi nó và chỉ là nhân chứng của các hoạt động của nó.

H: Vì vậy, sự tự do ý chí chỉ là điều viển vông?

Đ: Sự tự do ý chí giữ lĩnh vực liên kết với cái cá nhân. Miễn là tính cá nhân tồn tại thì sẽ có tự do ý chí. Tất cả các kinh sách đều là dựa trên sự thực này và họ khuyên ta hướng cái ý chí tự do vào đúng nơi.

Tìm ra tự do ý chí hay định mệnh là của ai mới là điều quan trọng. Tìm ra chúng đến từ đâu và truy theo nguồn của chúng. Nếu bạn làm điều này, bạn sẽ siêu việt cả hai. Đó là mục đích duy nhất của việc thảo luận những câu hỏi này. Những câu hỏi này nảy sinh cho ai? Tìm hiểu nó và bình yên.

H: Nếu những gì đã được định mệnh sắp đặt sẽ phải xảy ra, thì liệu có ích lợi gì trong việc cầu nguyện hay nỗ lực hay chúng ta chỉ nên nhàn rỗi?

Đ: Chỉ có hai cách để chinh phục định mệnh hoặc không phụ thuộc vào nó. Một là hỏi định mệnh này là của ai và khám phá ra rằng chỉ có bản ngã bị ràng buộc bởi số phận chứ không phải Chân Ngã, và bản ngã là không tồn tại. Cách khác là giết chết bản ngã bằng cách hoàn toàn quy hàng trước Thượng Đế, bằng cách nhận ra sự bất lực của ta và nói "Không phải tôi mà là Ngài", từ bỏ mọi cảm giác về "tôi" và "của tôi" và để toàn quyền cho Thượng Đế làm những gì ngài muốn với bạn. Quy hàng không bao giờ được coi là hoàn chỉnh khi mà người sùng đạo muốn điều này hoặc điều nọ từ Thượng Đế. Sự quy hàng đích thực là tình yêu của Thượng Đế chỉ vì lợi ích của tình yêu và

không gì khác, thậm chí không phải vì lợi ích của sự giải thoát. Nói cách khác, sự phá hủy hoàn toàn của bản ngã là cần thiết để chinh phục số phận, cho dù bạn đạt được hiệu quả này thông qua vấn ngã hoặc thông qua *bhakti marga*.

Om namo Bhagavate Sri Ramanaya

HẾT

batnhi.net