

Laura Archera Huxley
(Nguyễn Hiến Lê dịch)

XÂY DỰNG HẠNH PHÚC



VĂN HÓA

Xây dựng hạnh phúc

Chúng tôi xin cảm ơn tác giả, bà Laura Archera Huxley và nhà xuất bản Roger Straus & Co, New York đã vui lòng cho phép chúng tôi dịch cuốn này
Nhan đề cuốn này trong bản tiếng Anh là
YOU ARE NOT THE TARGET

LAURA ARCHERA HUXLEY

**XÂY DỰNG
HẠNH PHÚC**
cho mình và cho người

Bản dịch của
NGUYỄN HIẾN LÊ

VĂN HÓA

* Copyright 1963 by Laura Huxley Roger Straus &
Co New York.

Dịch giả giữ bản quyền về bản tiếng Việt

MỤC LỤC

o Tựa của dịch giả	9
o Ghi án	19
o Tựa của Aldous Huxley	21

PHẦN THỨ NHẤT 27

1. Những điều kiện cần thiết cho một đời sống sung sống	29
--	----

2. Biến đổi năng lực	37
----------------------	----

PHẦN THỨ NHÌ 55

o Những thuật để sống và để yêu	55
---------------------------------	----

o Mấy lời mở đầu	57
------------------	----

1. Bạn đâu phải là cái đích mà người ta nhắm	67
---	----

2. Nhảy vào địa vị người khác	83
-------------------------------	----

3. Trái banh để dấm	93
---------------------	----

4. Giết con ma (ở đây và ngay giờ)	101
------------------------------------	-----

5. Làm cách nào để có thể dùng cái này được ?	113
--	-----

6. Nhảy múa theo tiếng nhạc	128
-----------------------------	-----

7. Đặt những câu hỏi nào ? Cách đặt ?	131
8. Nghệ thuật biến đổi năng lực	149
9. Yêu mình như thế yêu người	157
10. Theo dòng	165
11. Thận trọng làm cái quái gì ?	173
12. Bạn dự đám táng của bạn	189
13. Bạn dự một mình đám táng của bạn	195
14. Thối bong bóng nước	199
15. Cho nhau một cái gì	207
16. Như thế lần đầu vậy	215
17. Không khí, nước, thức ăn	221
18. Bắt từ ngữ phải phục vụ ta	237
19. Nhưng phải thận trọng khi dùng từ ngữ	243
20. Bài ca không lời	251
21. NNL - NNL - NNL	259
22. Bạn nên làm một con vật	273
23. Những tảng băng trong dòng sông	277
24. Khẩn cấp	287
25. Hôm nay bạn có nuôi bệnh...	293
26. Ốc tượng tượng của bạn thuộc về bạn	305
27. Giúp tôi với vì tôi sợ kị ông ấy	323
28. Đêm êm đêm làm sao !	331
29. Mở lòng ra để tiếp nhận niềm vui	347
30. Bắt nhả ngay lúc này	363

31. Phát minh một thuật khác	371
------------------------------	-----

PHỤ LỤC

Các thuật xếp theo sự giao thiệp với người khác	375
<i>Mục lục</i>	5

TỰA

của **DỊCH GIẢ**

Xét cho cùng thì loại sách mà người Pháp gọi là *Culture humaine* - ta gọi là sách *Học làm người*¹ - thời nào cũng có vì thời nào con người cũng thấy cần phải tu thân và tập cách xử thế. Nhưng ở Âu, Mỹ, mãi tới cuối thế kỷ trước, ở nước ta mãi tới sau thế chiến vừa rồi nó mới phát triển. Có nhiều nguyên do : giáo dục được truyền bá rộng hơn, số người có kiến thức phổ thông tăng lên, nên loại sách đó cũng theo trình độ văn hóa mà phát triển cùng với các loại khác như tiểu thuyết, biên khảo... ; nên giáo dục ở học đường chú trọng tới trí dục hơn là

¹ Danh từ này do ông Phạm văn Tươi tạo ra cách đây khoảng 15, 16 năm, nay đã thông dụng(1966).

đức dục, nên mọi người thấy cần phải bổ khuyết nó và loại sách Học làm người nhắm mục đích thỏa mãn nhu cầu đó; thế kỷ chúng ta tuy còn nhiều điều bất công, nhưng so với những thế kỷ trước thì những người nghèo có nhiều cơ hội hơn để tiến lên những địa vị cao trong xã hội, miễn là có chút khả năng, lại chịu kiên nhẫn, và tất nhiên họ tìm đọc loại sách Học làm người để dự bị trên con đường tiến thủ.

Hiển những nhu cầu đó rồi thì ta có thể đoán chắc rằng loại sách đó mỗi ngày mỗi phát triển thêm. Ở Âu Mỹ chẳng hạn, gần đây số người đọc tiểu thuyết giảm đi mà số người đọc các loại biên khảo và phổ thông thì tăng lên, mà nhiều cuốn viết về loại Học làm người như của Dale Carnegie, Bertrand Russell, Harold Sherman... đã được in mỗi lần hàng chục, hàng trăm ngàn bản trong tủ "sách bố túi", và bán chạy không kém các tiểu thuyết cổ điển. Còn ở nước ta thì trước thế chiến vừa rồi chỉ có vài cuốn của nhà Hàn Thuyên (có lẽ cũng nên kể thêm cuốn **MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM** của Hoàng Đạo - nhà xuất bản Tự Lực), hiện nay mỗi năm xuất bản đều đặn trên chục cuốn để giúp thanh niên tu thân và xử thế. Sự tấn bộ, ít nhất là về lượng, quả đã rõ ràng.

Tuy được đọc giả nhận là có ích và hoan nghênh, loại sách đó từ trước tới nay chưa hề được các học giả và văn học gia lưu ý tới : người ta không cho nó thuộc về

văn nghệ, cũng không thuộc về khoa học, mà chỉ có tính cách phổ thông. Nhận xét đó đúng, nhưng nếu ta chú ý tới nó, phân tích nó, theo dõi sự phát triển của nó thì cũng tìm ra được nhiều điều thú vị.

Cứ xét chung thì mười cuốn chưa chắc đã được một cuốn viết có nghệ thuật, nhưng thỉnh thoảng ta vẫn gặp được ít cuốn mà tác giả là những văn hào như André Maurois (*Un art de vivre*), Arnold Bennett (*How to live on 24 hours a day*), Bertrand Russell (*The conquest of happiness*), Lâm Ngữ Đường (*The importance of living*)¹... ý tưởng đã sâu sắc, lời thì hoặc điêu luyện, hoặc tự nhiên, đôi khi dí dỏm, luôn luôn hấp dẫn, tóm lại là có giá trị chắc chắn, có thể so sánh với các cáo luận bất hủ của cổ nhân như tập *Essais* của Montaigne, tập *Réflexions* của Vauvenargues. Vậy thì các trước tác về loại Học làm người cũng đáng gọi là văn nghệ chứ?

Nó cũng có trường, có phái như các loại văn chương khác (tiểu thuyết, thơ...) : ở Pháp, có phái của nhà Aubanel thiên về tôn giáo, về tâm linh ; có phái của nhà Oliven thiên về khoa học, về thể chất. Nó lại có tính cách dân tộc nữa ; dân tộc Pháp hấp thụ một nền giáo dục có tính cách bách khoa nên các sách Học làm người của họ

¹ Chúng tôi đã dịch cuốn của Bennett : *Sống 24 giờ một ngày*, và cuốn của Lâm : *Sống Đẹp* (NXB Văn Hóa, 1993)

thường có giọng nghiêm trang, trọng lý thuyết ; dân tộc Anh, nhất là Mỹ, trái lại, hấp thụ một nền giáo dục có tính cách thực tế hơn, nên sách của họ viết vui hơn, dễ đọc hơn, hợp tâm lý số đông hơn và chú trọng đến sự thành công ở đời hơn.

Sau cùng, loại sách đó cũng như các loại khác, phản ảnh xã hội một cách khá trung thành, vì từ hình thức đến nội dung nó đều biến chuyển theo thời đại.

Tất nhiên, không ai lại sắp một tác giả X hay Y trong tủ sách của nhà Oliven, mà cũng không thể sắp ngay cả André Maurois, Bertrand Russell, Lâm Ngữ Đường... ngang hàng với Khổng Tử, Marc Aurèle, Epictète : nhưng đứng về phương diện triết học hay luân lý mà xét, thì bộ Luận Ngữ, tập Pensées de Marc Aurèle, tập Manuel d'Epictète cũng là những tác phẩm dạy ta cách tu thân và xử thế như sách của nhà Oliven. Mà về hình thức, vẫn trong những cuốn đó khác xa với của chúng ta ngày nay. Từ cái thể châm ngôn, mỗi tư tưởng gói ghém trong vài hàng, có khi vài chữ, biến chuyển qua cái thể thảo luận của Montaigne, Fénelon, Vauvenargues..., và ngày nay thì nhiều cuốn đã bắt phần thuyết giáo, bỏ giọng nghiêm trang mà dùng những chuyện thực kể lại bằng một giọng hóm hỉnh (như tác phẩm của Dale Carnegie), thành thử hấp dẫn không khác gì tiểu thuyết.

Về nội dung thì cho tới thế kỷ trước, hầu hết các tác giả đều khuyên chúng ta phải noi gương các vị thánh (các cụ tin rằng ai cũng có thể thành Nghiêu, Thuấn, hay thánh Paul, thánh Pierre...), sự tu thân rất mực nghiêm khắc, luôn luôn phải nghĩ tới nhân nghĩa, chứ không được nhắc tới lợi (hà tất viết lợi, diệc hữu nhân nghĩa nhi dĩ hĩ), ngày nay người ta khoan hòa hơn, cho phép chúng ta, khuyến khích chúng ta tha hồ nói tới lợi, tới tư lợi, miễn là đừng làm hại cho cái lợi của người khác, mà sự tu thân của chúng ta cũng dễ dàng hơn, chẳng phải tham thiền, nhập định gì cả, chỉ cần áp dụng vài luật về tâm lý hay sinh lý là được rồi.

Không những vậy, nội dung còn mở rộng ra, bao trùm cả mọi hoạt động : luyện kí tính, luyện lời, luyện văn, học cách nói chuyện trong điện thoại, cách nuôi con, cách ngắm hoa, nghe nhạc..., thành thử phải áp dụng những phát minh của mọi môn học : Triết học, văn học, khoa học, xã hội học, nhất là tâm lý học. Ta có thể nói rằng môn tu thân, xử thế đã thành một khoa học, một nghệ thuật, nghệ thuật **sống** và không có cái gì liên quan tới đời sống con người mà không nằm trong phạm vi loại sách Học làm người.

Vậy trong khoảng nửa thế kỷ nay, loại sách đó đã biến chuyển rất mau, mỗi ngày một phong phú thêm lên. Tôi tuy không chuyên tâm theo dõi sự biến chuyển đó, nhưng luôn mười bảy, mười tám năm nay, hề thấy cuốn nào nhan đề hay hay thì cũng tìm mua, trung bình mỗi năm cũng đọc được vài cuốn, và tôi chưa thấy cuốn nào nội dung mới mẻ, kỳ dị bằng cuốn **YOU ARE NOT THE TARGET** của Laura Archera Huxley mà dưới đây tôi xin giới thiệu với Độc giả.

Tác giả, gốc Ý, là vợ văn hào Anh Aldous Huxley¹, và tác phẩm trên là cuốn đầu tay của bà. Cá theo lời GHI ỚN của bà thì bà đã dạy học và chữa bệnh thần kinh cho nhiều người, rồi gom góp kinh nghiệm để soạn cuốn này.

Bà hoàn toàn không theo gót các người trước, không lý luận dài dòng, mà chỉ gom góp những thuật để tu thân sửa tánh, rồi ghi lại cho chúng ta áp dụng. Đọc hết phần đầu (rất ngắn) ta nhận ngay ra rằng học thuyết của bà xây dựng trên một triết lý là yêu đời, và nhắm một mục đích là cải tạo bản thân để cải tạo xã hội. Rồi đọc tới phần nhì, ta sẽ thấy ba mươi mốt thuật bà vạch cho

¹ Tiểu thuyết gia và nghị luận gia rất nổi danh, đã viết khoảng bốn chục tác phẩm, hầu hết đã được dịch ra tiếng Pháp, và những cuốn được nhiều người đọc nhất là *Le meilleur des mondes* (Brave New World), *Contrepoint*, *Temps futurs...*, giọng mỉa mai sâu sắc.

chúng ta, bề ngoài có vẻ rời rạc, không liên quan gì với nhau mà sự thực đều theo một số qui tắc mình bạch, xác đáng.

Qui tắc thứ nhất là tự tìm hiểu mình, vì muốn sửa mình thì phải nhận thấy những tật của mình đã. Qui tắc đó chẳng có gì là mới mẻ, hai ba ngàn năm trước, các triết gia đông, tây đều đã nêu ra rồi. Nhưng cổ nhân chỉ khuyên ta "Connais toi toi-même" và "tự nhi dĩ hi", mà không trỏ cho ta cái cách tự hiểu mình ra sao cách suy tư ra sao. Mà ai cũng biết rằng tự hiểu mình là một điều cực kỳ khó, vì chúng ta chủ quan, thứ nhất là vì phần tri thức của ta không thể rơi vào phần tiềm thức được, mà chính phần tiềm thức này chỉ huy một phần lớn động tác, thái độ, tính tình của ta. Bà Laura Archera Huxley đã khéo áp dụng những phát minh của khoa phân tâm học, tìm ra được nhiều thuật (chẳng hạn thuật **Đặt những câu hỏi nào ? Cách đặt ra sao?** để giúp ta dò thám những chốn tối tăm nhất của tiềm thức, có vậy rồi ta mới có thể tự hiểu ta được.

Quy tắc thứ nhì là khi đã tìm hiểu được mình rồi, đã bắt được cái chân bản ngã của mình rồi - mà cái chân bản ngã đó chẳng bao giờ được hoàn toàn tốt đẹp, nhiều khi còn lắm cho ta hổ thẹn nữa - thì đừng nhấm nhát lại để phủ nhận nó ; cũng đừng chán nản, tự mạt sát mình ; mà trái lại nên **vui vẻ** nhận chân nó, vui vẻ y như khi ta

tim thấy được những tật trong động cơ xe hơi hoặc trong bộ máy thấu thanh của ta vậy. Điểm đó cũng không có gì mới ; ai cũng biết rằng không nhận chỗ sở đoản của mình thì làm sao mà sửa nó được. Mới là ở chỗ tác giả chỉ cho ta thấy rõ rằng những tật của ta chỉ là do ta vụng dùng năng lực của ta ; nếu khéo dùng thì tật xấu sẽ hóa thành đức tốt, ác sẽ biến ra thiện, họa sẽ chuyển thành phúc. Chẳng hạn bao nhiêu uất ức, giận hờn, nếu cứ chứa chất ở trong lòng thì ta sẽ đau khổ, có thể sinh ra đủ các chứng bệnh, có thể phát điên lên được, nhưng nếu ta cho nó phát ra hết đi, miễn là đừng có hại cho người khác thì tâm hồn, thể chất ta sẽ thanh thoi, ta sẽ vui sống và yêu đời, yêu người hơn ; không những vậy, trong khi cho nó phát ra, ta còn có thể lợi dụng nó để tập thể dục bồi bổ sức khỏe, cải thiện dung nhan nữa (coi thuật **Trái banh để dấm**).

Vậy thì nghệ thuật sống là nghệ thuật biến đổi những năng lực tiêu cực thành những năng lực tích cực để chuyển họa thành phúc. Để thực hiện cuộc biến đổi đó, ta phải dùng mọi phương tiện, mọi lúc rảnh và mọi vật sẵn có ở chung quanh ta : đây là quy tắc thứ ba mà cũng là một điểm mới mẻ trong phương pháp của tác giả. Hầu hết các sách từ trước đều chú trọng vào tinh thần, chẳng hạn khuyên ta tập trung tư tưởng rèn nghị lực... Đánh rằng tinh thần quan trọng thật nhưng không thể

tách nó rời khỏi thể chất được. Tinh thần và thể chất chỉ là một. Tác giả nhấn mạnh vào điểm đó và áp dụng triệt để chân lý đó, cho nên trong ba mươi một thuật bà chỉ cho ta, luôn luôn ta phải vận động bắp thịt này, bắp thịt khác, phải thêm hô hấp, có khi lợi dụng cả nước (nước nóng, nước lạnh), thức ăn và âm nhạc nữa.

Tư tưởng của bà đã mới mẻ như vậy, mà những thuật của bà mới thật là kỳ dị. Đọc những chương **Trái banh để dấm, Nhảy múa theo tiếng nhạc, Bạn nên làm một con vật, Bát nhã ngay lúc này..** Đọc giả sẽ thấy gần như là ảo ảnh thuật. Đọc lần đầu bạn mỉm cười, cho tác giả là lập dị, nhưng đọc lại lần nữa bạn sẽ phải nhận rằng những thuật đó chẳng những rất hợp với khoa tâm lý của phương Tây mà còn hợp với cả những triết lý thâm ảo nhất của phương đông. Những thuật **Giết con ma, Bạn dự đám táng của bạn, Bạn dự một mình đám táng của bạn** lại còn quái đản hơn nữa, người thường chúng ta không làm sao tưởng tượng nổi. Tác giả phải có một bộ óc lạ lùng, phải mục kích biết bao nỗi khổ ghê gớm của nhân loại, mới có thể nghĩ ra được những kỳ phương như vậy. Đọc những chương đó rồi, tôi mới thấy Dale Carnegie trong cuốn *Quảng gánh lo đi và vui sống* chỉ trị những ưu tư thông thường của chúng ta, còn Laura Archera Huxley mới trị được những ẩn ức, u uất tới cái mức thối loạn của một số người xấu

số trong xã hội ngày nay. Và như vậy hai cuốn bổ túc lần nhau, và tôi tin chắc rằng cuốn này sẽ giúp ích được cho độc giả như cuốn Quảng gánh lo đi và vui sống.

Sau cùng tôi xin thưa thêm rằng cả về hình thức, tác phẩm của Bà Laura Archera Huxley không giống những cuốn khác : giọng văn thì dạt ngọt, hình ảnh đôi khi rất lạ, cú pháp đôi khi phóng túng, chính Aldous Huxley cũng nhận như vậy, nên khi dịch, tôi đã phải chăm chúc ít nhiều ; còn về cách trình bày thì sau nhiều chương, tác giả lại thêm một đoạn in một lối chữ riêng để nhắc nhở những ý chính cho ta ; và cuối sách có thêm một bảng Phụ lục và một bảng Mục lục sắp các thuật theo nhu cầu của chúng ta, thành thử sách rất dễ tra cứu, có tính cách rất thực tế. Chỉ xét hai bảng đó cũng thấy sách tuy chỉ chứa ba mươi một thuật mà có thể áp dụng vào trên sáu chục trường hợp trong đời sống hàng ngày của mọi hạng người. Đúng là một "toàn thư" trong loại Học làm người như tác giả đã nói.

Saigon ngày 30-4-1966

NGUYỄN HIẾN LÊ

GHI ƠN

TRƯỚC hết tôi phải ghi ơn những vị, hoặc là bạn bè thân chủ, hoặc là sinh viên, đã tin cậy tôi mà kể lễ nỗi khó khăn của họ với tôi. Đa số những chuyện thuật trong cuốn này là kết quả của sự hợp tác giữa hai người chuyên tâm giải quyết những vấn đề bề ngoài có vẻ như không giải quyết nổi. Lòng tin cậy và sự hợp tác đó đã khuyến khích, kích thích tôi rất nhiều.

Tôi hết lòng ghi ơn bà Virginia Pfeiffer vì đã từ lâu bà hướng dẫn tôi tự tìm hiểu tôi, sự tìm hiểu đó đã thành một điều kiện tiên quyết và hoàn toàn để soạn cuốn này ; tôi ghi ơn hai người con của bà, Paula và Juan, vì đã góp nhiều ý kiến quý báu trong công việc tìm tòi của tôi và đã chuyển cho tôi biết bao trường hợp mới mẻ xảy ra hàng ngày.

Từ 1950, giáo sư Edmond Szekely và phu nhân, Deborah, đã tiếp đón tôi, cho tôi được thảnh thơi viết lách

tại trại mục súc rất đẹp La Puerta của hai ông bà ở biên giới California và Mễ Tây Cơ rồi gần đây, lại tiếp tôi ở trại Golden Door, miền Escondido Tôi mang ơn hai ông bà và phục hai ông bà đã tận tâm giúp nhân loại tăng thêm sức khỏe và cải thiện giao tế.

Tôi cũng cảm ơn bà Ruth Goode, nhà xuất bản của tôi : bà đã kiên nhẫn giúp đỡ tôi vì tôi đã thiếu kinh nghiệm mà lại phải viết bằng ngoại ngữ¹.

Tôi lại cảm ơn Trude Shearman đã thích, hiểu cuốn này và trình bày nó một cách rất khéo.

Ngoài ra, tôi còn mang ơn Cerry Day, Joe Kearns, Christopher Isherwood và Gertrude Flynn vì đã đọc giùm bản thảo, phê bình và khuyến khích tôi.

Nhưng người tôi cảm ơn nhiều nhất là nhà tôi. Có lắm lúc tôi say mê vì một ý mới, hăng hái ghi ngay lên trên giấy, chẳng theo cú pháp nào cả. Những lúc đó, nhà tôi có nghiêm khắc lắm thì cũng chỉ nhắc nhở : “Thẳng thẳng, thẳng thẳng chứ... Văn của em hóa ra quái dần rồi đấy !”. Và lần nào cũng vậy, chỉ trích xong rồi thì sửa chữa cho liền ; luôn luôn nhà tôi có một thiện ý lạ lùng, và riêng trong việc góp ý kiến về cuốn này, nhà tôi đã tỏ ra đặc biệt đại lượng.

LAURA HUXLEY

¹ Tác giả gốc người Ý, viết cuốn này bằng tiếng Anh.

TỰA

của **ALDOUS HUXLEY**

Loài người là những động vật đa thể¹ cùng một lúc mà sống trong nửa tá thế giới hoàn toàn khác nhau: thế giới phần tử² và thế giới đạo đức³, thế giới chủ quan và thế giới tượng trưng, thế giới kinh nghiệm của từng cá nhân và những thế giới tập thể về ngôn ngữ, văn hóa, tổ chức xã hội và khoa học. Vì biết nói, biết suy nghĩ, biết truyền lại tri thức cho thế hệ sau, nên loài người vô cùng thông minh hơn những loài vật thông minh nhất. Nhưng con người thường nói năng một cách điên cuồng, suy nghĩ

¹ Vừa ở nước vừa ở cạn là lưỡng thể; cùng một lúc ở nhiều chỗ, trong nhiều thế giới là đa thể.

² Cũng như thế giới vật chất.

³ Cũng như thế giới tinh thần.

không hợp lý luận, lại tôn sùng thứ giả tri, coi nó là chân tri, cho nên họ cũng có thể vô cùng ngu xuẩn, khôn khổ, tàn nhẫn, tham lam hơn cả những thú vật vô lý nhất, hoang dã nhất. Các loài dã thú chỉ dã man và hung bạo thôi ; còn loài người, đàn ông và đàn bà, đều có thể thành những con quỷ, những kẻ thác loạn. Nhưng họ cũng có thể hoàn toàn giữ nhân tính được - và đôi khi, còn có thể vượt lên cao hơn nữa, thành những vị thánh, những vị anh hùng, những bậc thiên tài.

Thực ra cũng ít có người ác ý một cách dụng tâm và hằng cửu. Hầu hết chúng ta đều có thiện ý và xét chung, thì đều muốn cư xử đáng hoàng. Nhưng khôn nổi chính những thiện ý vụng dưng lại đưa thẳng ta xuống địa ngục. Chúng ta nói được, chúng ta lại có những từ ngữ huênh hoang, cho nên không có gì dễ bằng tuyên bố một lý tưởng cao cả. Đến khi thử thực hiện lý tưởng đó thì các nỗi khó khăn mới bắt đầu. Muốn thực hiện những mục đích cao thượng của mình, chúng ta phải dùng những phương tiện nào ? Chúng ta phải hành động ra sao để đạt những mục đích cao thượng đó ? Những động vật đa thê là chúng ta này phải làm cái gì để lợi dụng tới triệt để những thế giới phối hợp với nhau một cách kỳ cục như vậy hầu làm lợi cho mình và cho người khác ?

Từ hai ba năm nay tôi đã rón tìm những lời giải đáp tạm nghe được cho những câu hỏi trên để viết thành một

truyện tuy là không tưởng mà vẫn có tính cách thực tế về xã hội (một xã hội giả tưởng, hồi ôi) mà mục đích chung là giúp mỗi người trong xã hội thực hiện được càng nhiều càng tốt những tiềm lực của mình ¹.

Muốn viết một cuốn như vậy thì trước hết phải làm một công việc khảo cứu lớn lao đã - hoặc nếu bạn cho tiếng khảo cứu có vẻ trịnh trọng quá, thì tôi xin đổi lại là : phải đọc rất nhiều sách trong mọi ngành, phải điều tra rất nhiều hạng người khác nhau trong mọi giới. Phải đọc cổ sử Hi Lạp, nhân loại học về quần đảo Polynésie, kinh Phật viết bằng tiếng Phạn hoặc dịch ra tiếng Trung Hoa, các bài khảo cứu có tính cách khoa học về được phương, khoa thần kinh - sinh lý, khoa tâm lý, giáo dục, rồi tiểu thuyết, thơ, khảo luận và phê bình, du ký, sách luận về chính trị ; rồi lại phải phỏng vấn đủ các hạng người từ các triết gia tới các đào kép, từ những người bị bệnh thần kinh tới các nhà đại tư bản như Rolls-Royce - tất cả những điều đọc được. Tóm lại, tìm thấy tài liệu ở đâu, tôi cũng lượm hết và đôi khi tìm thấy ở ngay tầm tay tôi. Chẳng hạn có lần tôi đã gặp được nhiều câu đáp sáng sủa nhất, thực tế nhất cho một số câu hỏi của tôi, trong cuốn **Xây dựng hạnh phúc** này mà nhà tôi viết để giúp

¹ Truyện này đã dịch ra tiếng Pháp, nhan đề là *Île* (cù lao), do nhà Plon xuất bản.

những người lại nhờ nhà tôi chỉ bảo về những vấn đề tâm lý và xử thế. Vài thuật của nhà tôi, chẳng hạn những thuật để biến đổi năng lực, tôi đã đem dùng vào tập khảo luận của tôi mà chẳng cần thay đổi gì mấy. Một số thuật khác thì tôi đã sửa đổi và bổ sung thêm cho hợp với nhu cầu trong xã hội tưởng tượng của tôi rồi sáp nhập nó vào nền văn hóa đặc biệt của xã hội đó. Ngoài cái món nợ văn chương ấy, tôi còn mắc nhiều món nợ khác không phải là văn chương mà nhân dịp này tôi cũng xin tỏ lời cảm ơn tác giả.

Tôi xin nói thêm một lời. Mặc dầu món nợ của tôi thuộc về văn chương, những tài liệu tôi mượn của nhà tôi vượt khỏi cái tính cách văn chương. Vì những thuật trong cuốn này quả là hiệu nghiệm. Chính tôi đã thử vài thuật vào bản thân tôi và thấy rất có lợi. Điều đó chẳng có gì lạ. Tôi vốn là một lý thuyết gia về bản chất con người, và khi thực hành những thuật đó, tôi bắt buộc phải thi hành cái đại chân lý mà tôi đã trình bày trong những tác phẩm của tôi. Đại chân lý đó, một khi ta đã nhận thấy rồi thì nó có vẻ hiển nhiên quá, mà sao biết bao người thiếu lương tri cứ ngoan cố không chịu biết tới. Nó như vậy : chúng ta đã là một động vật đa thê thì những vấn đề chủ yếu của ta tất có nhiều khía cạnh, và muốn giải quyết những vấn đề đó thì tất đồng thời phải tấn công nó ở nhiều mặt.

Nhà văn thường có khuynh hướng chuyên sống trong vài thế giới nào đó thôi, mà đáng lý ra, vì tính cách đa thế của nhân loại, phải sống trong nửa tá thế giới mới phải. Hạng người thần kinh thác loạn bị thôi đó cảm dỗ, và chỉ do mình tạo ra. Hồi tôi diễn giảng ở Viện Menninger, mùa xuân năm 1960, tôi đã có nhiều cơ hội gặp một nhóm người thần kinh thác loạn, bệnh tình gần như tuyệt vọng, và cứ ba bốn ngày, người ta lại trị cho một giờ bằng âm nhạc. Nhiều lần tôi đã thuyết phục được hầu hết bọn họ thí nghiệm thuật "Loại hoa bạn thích nhất" ¹ mà tôi đã sửa đổi một chút cho hợp với hoàn cảnh đặc biệt của họ. Kết quả thật lạ lùng. Chỉ trừ mỗi một người còn thì hết thấy những người sống trong cái thế giới tối tăm của bệnh thần kinh đó đều đã trở về được cảnh thực tại có thực thể của hiện tại, nếu không phải là trở về được vĩnh viễn thì cũng là tạm trở về được trong một thời gian. Mới vài phút trước, họ với tôi còn cách biệt hẳn nhau, mà thành linh, chúng tôi đã chuyện trò với nhau được. Tôi hỏi họ và họ đáp. Họ kể chuyện riêng cho tôi nghe. Họ còn đưa ra những lời phê bình đôi khi hữu lý và thích đáng. Vậy những người đàn ông và đàn bà bị bệnh nặng như vậy đã tỉnh táo được như vậy

¹ Trong sách, không có thuật nào nhan đề như vậy. Tôi đoán là thuật "Như thế lẫn dầu vậy".

trong một hay hai giờ sau khi theo thuật đó, sự kiện ấy chẳng đủ tỏ rõ rằng phương pháp của tác giả có một giá trị đặc biệt hay sao ? Nếu những người thần kinh thác loạn gần như vô phương chữa kia dùng phương pháp mà còn có lợi như vậy thì hạng chúng ta còn có lợi biết bao nữa ! Những người bị bệnh thần kinh nhẹ, những người gặp những nỗi khó khăn có thể giải quyết nổi, và những người đã lành mạnh, còn muốn lành mạnh hơn, muốn phát triển những tiềm năng tình cảm, trí tuệ và sáng tạo thêm lên, những người đó nếu theo phương pháp của tác giả tất sẽ có lợi rất lớn ! Muốn vậy chỉ cần mỗi một điều kiện không có không được này : là phải gắng sức. “Nếu bạn chịu cố gắng thì thuật tất hiệu nghiệm”.

PHẦN THỨ NHẤT
NHỮNG ĐIỀU CĂN BẢN

1

NHỮNG ĐIỀU KIỆN CẦN THIỆT CHO MỘT ĐỜI SỐNG SUNG SƯỚNG

Tới một lúc nào đó trong đời sống, những người sung sướng nhất trong bọn chúng ta đều phát kiến được ba chân lý bất ngờ này :

Chân lý thứ nhất : Mỗi người, kể nhiều người ít, đều có khả năng làm cho người khác sung sướng hoặc khổ sở.

Chân lý thứ nhì : Làm cho người khác sung sướng là một việc thích thú hơn là làm cho họ khổ sở.

Chân lý thứ ba : Làm cho người khác sung sướng thì nhiều khi cũng là làm cho *chính ta* sung sướng thêm lên.

Mỗi người có một cách riêng, những thuật riêng để giúp cho người khác cảm thấy sung sướng thêm lên. Tôi cũng đã tìm ra được nhiều thuật và trong cuốn này tôi xin chép lại những thuật mà tôi đã thí nghiệm và thấy rằng có hiệu quả đặc biệt đối với nhiều hạng người.

Có người thích phương pháp này, có người thích phương pháp khác, và ai cũng muốn tự kiếm lấy một phương pháp riêng cho mình. Tôi viết cuốn này là để giúp độc giả bỏ hết những giáo điều của người xưa, những phương thuốc cùng những lời khuyên của người nay, mà tự phát triển khả năng sáng tạo của mình tùy theo *cách thức riêng của mỗi người*. Khả năng sáng tạo của chúng ta có nhiều phương diện lắm, nhưng phương diện quan trọng nhất là biết dùng bản thân ta, tính tình ta cách nào có lợi nhất trong đời sống hiện tại.

Từ bao thế kỷ này, cổ nhân đã khuyên ta rằng lòng nhân ái là phương thuốc vạn ứng : chân lý đó hiển nhiên quá mà cơ hồ như không sao thực hiện được. Theo lý thuyết thì chúng ta đều biết rằng lòng nhân ái giải quyết được mọi vấn đề, nhưng đến khi thực hành thì đa số chúng ta lúc nào cũng xử sự y như là chưa hề biết tới chân lý đó.

Mỗi khi mà cái "đi" bị cái "vô-ái" lấn át thì cơ thể ta lâm nguy. Cái vô ái xuất hiện do nhiều nguyên nhân. Có thể là do hôm đó ta bực mình về một giọng nói, hoặc

Mỗi khi mà cái "ái" bị cái "vô-ái" lấn át thì cơ thể ta lâm nguy. Cái vô ái xuất hiện do nhiều nguyên nhân. Có thể là do hôm đó ta bức mình về một giọng nói, hoặc quạu quọ vì thiếu dinh dưỡng từ đầu mấy năm trước. Có thể do người bạn trăm năm của ta không hợp với ta về sinh lý, hoặc hợp về sinh lý mà không hợp về tính tình, cảm xúc.

Lại có thể là do ta lâm án thua lỗ, hoặc do nóng lòng đợi một bức thư mà thư không tới, do sự mệt nhọc sau một ngày phải làm những việc chán nản. Một người bán hàng phải miễn cưỡng tươi cười tiếp một khách hàng quan trọng, một bà chủ nhà phải miễn cưỡng tiếp một khách mà bà không ưa, những trường hợp đó cũng thường gây sự vô ái. Thời tiết, khí hậu thay đổi bất thường, làm cho các hạch nội tiết của ta phải phản ứng lại mà ta sinh ra quạu quọ ; được một vật gì ít quá hoặc nhiều quá cũng có thể làm cho ta khó chịu. Lại còn những nguyên nhân về tín ngưỡng, chính trị, ý thức hệ nữa. Một tiếng động, một màu sắc, một hình dáng, một xú khí cũng có thể gây sự vô ái. Trông thấy một móng tay sơn đỏ như máu, ta cũng có thể ghê rợn như khi nghĩ tới ảnh hưởng của bom hạch tâm.

Dù nguyên do từ đâu, và dù phát hiện ra cách nào thì sự vô-ái cũng gây ra sự vô-ái và muốn chuyển vô-ái thành ái thì cần phải có nhiều năng lực nhân ái.

Những điều kiện cần thiết cho sự sinh tồn là : thức ăn, nước và không khí. Nhưng muốn cho đời sống *sống sướng* thì ai cũng nhận rằng cần thêm hai điều kiện này nữa :

Được người khác yêu

Yêu người khác

Đàn ông hay đàn bà thì cũng vậy cả.

Mà sự đói khát tình yêu có muôn hình vạn trạng : nó còn thông thường hơn sự đói khát thức ăn thức uống. Nó không chứa một giai cấp, một dân tộc nào, dù ở phương Đông hay phương Tây, trời Nam hay trời Bắc, dù dân tộc đó có một trình độ kinh tế và xã hội ra sao, có những hình thức sinh hoạt ra sao. Kẻ đói khát tình yêu có cái bộ mặt lạnh như đá của con người khổ hạnh hoặc giọng nói thác loạn của kẻ cuồng tín. Thái độ của họ có khi màu mè như một kẻ giả dối mà cũng có khi táo bạo, trắng tráo như một kẻ tham si.

Bệnh đói khát tình yêu đó có thể biến thành những bệnh thể chất hoặc tinh thần, gây ra sự phạm pháp hoặc chết chóc nữa. Trong gia đình, bệnh đó có thể truyền từ đời nọ đến đời kia, cho tới khi có một người phản kháng lại, bứt cái dây bất tương đó đi. Nếu bạn ở trong một gia đình như vậy thì bạn nên làm cái việc bứt dây đó.

Gần đây người ta đã chứng minh được giá trị của tình yêu. Một nhóm nhà bác học đã thí nghiệm ảnh

hương của tình yêu thương trong những buổi đầu của đời sống sinh vật. Họ bắt nhiều con khi con phải xa mẹ và dùng những máy móc để làm thay công việc của khi mẹ. Một cái máy trong loại đó làm bằng dây thép và có công dụng cho chúng bú sữa ; khi con chỉ việc nhấn vào một chỗ nào đó là sữa chảy ra, tha hồ mà bú. Một cái máy khác không cho chúng gì cả, và làm bằng một chất êm ấm, mềm mại. Khi con ghét cái máy thứ nhất, chỉ uống sữa đủ cho khỏi đói, còn thì suốt ngày cứ nép mình vào lòng khi mẹ-nhân-tạo của chúng tức cái máy thứ nhì, để được êm ấm gần như ở trong lòng một khi mẹ bằng xương bằng thịt. Và các nhà bác học kết luận rằng khi con cần cảm thấy được ở gần mẹ. Tình yêu đó là tình yêu về sinh lý. Bất kỳ sinh vật nào hễ còn hơi thở, còn có máu lưu thông trong huyết quản thì tình yêu bao giờ cũng có một phương diện sinh lý. Đến ngay như tình yêu Chúa, một tình yêu có tính cách hoàn toàn tinh thần, mà cũng cần có một cơ thể để làm trung gian, hướng hồ là những tình yêu khác.

Bác sĩ W.H. Gautt, tại dưỡng đường của Cựu Chiến sĩ ở Perryville, Maryland, đã thí nghiệm vào loài chó và chứng minh được ảnh hưởng của tình yêu tới cơ năng của trái tim. Ông báo: Nhiều con chó nuôi trong phòng thí nghiệm, không được gần gũi người hoặc các con chó khác thì chỉ ít lâu là tỏ ra những triệu chứng bất thường, gần

như thác loạn? Những con đó, nếu cho chúng tiếp xúc với người thì trở lại bình thường ngay. Một con nhốt trong phòng thí nghiệm, tim đập tới 160 lần một phút. Bác sĩ Gautt lại gần nó thì tim đập chậm lại, 60 lần một phút, gần như bình thường ; tới khi ông vượt ve nó thì tim chỉ còn đập có 20 lần một phút. Ông bảo : "Ngay như nha phiến cũng không có hiệu quả mạnh mẽ như vậy được".

Đừng nói chỉ tình yêu, chỉ một cái máy thay thế tình yêu mà nhiều khi cũng có công hiệu. Người ta nhận thấy rằng những em bé mới sanh, nuôi một mình trong một phòng dưỡng nhi hoàn toàn hợp vệ sinh - không có vi trùng nhưng cũng không có tình yêu -¹ tỏ ra vẻ bình tĩnh, sung sướng hơn, ăn ngủ ngon hơn khi người ta đặt thêm trong phòng một cái máy phát ra những tiếng tựa như tiếng tim đập của người mẹ.

Tội nghiệp cho những em bé đó ! Chúng khát khao hơi ấm của da người, bầu sữa của con người, hơi hướm và tiếng nói của con người thì người ta chỉ cho chúng những cái mền sưởi bằng điện, những bầu sữa bột và những tiếng đập của một trái tim nhân tạo !

¹ Ở Âu, Mỹ, người ta rất sợ trẻ bị lây bệnh của người lớn, sợ chúng bị nhiễm vi trùng, nên đã thí nghiệm một cách nuôi trẻ gần hoàn toàn bằng máy chứ không dùng người, để xem kết quả ra sao. Kết quả tai hại : chúng ăn ngủ kém đi, buồn rầu và sút cân mặc dầu cách nuôi năng rất hợp vệ sinh.

Nhưng ngay từ khi mới oe oe chào đời, có lẽ còn trước nữa, từ khi còn ở trong bụng mẹ, các em đều đòi :

Được người khác yêu

Yêu người khác

Nhu cầu đó càng khẩn thiết bao nhiêu, thì đàn áp nhu cầu đó càng có những hậu quả tai hại bấy nhiêu. Mà loài người thì vì những tập tục, những cấm kỵ này nọ, cứ chận nghẹt, bịt tiếng kêu do nhu cầu đó phát ra. Bác sĩ Smiley Blanton đã tóm tắt quá khứ, hiện tại và tương lai của nhân loại trong ba tiếng này : “Yêu hoặc chết”.

Làm cách nào để giúp một thế giới khao khát tình yêu mà lại bị cái bệnh truyền nhiễm là bệnh vô-ái đó hành hạ đến tuyệt vọng ? Các nhà xã hội học, các nhà giáo dục, các nhà thần học, các y sĩ và nghệ sĩ đều đã đề nghị những phương thuốc, những cách trị rắc rối hoặc gian dị. Nhưng vấn đề đó không phải chỉ quan hệ tới một số nhà chuyên môn, mà quan hệ tới hết thảy mọi người. Các nhà luân lý đã đưa ra những lý tưởng cao siêu, đặt ra những lệnh nghiêm khắc, nhưng chúng ta làm cách nào thực hiện được những lý tưởng đó, tuân theo được những lệnh đó ? Ai chẳng muốn được hiển hậu và sung sướng và làm cho người khác thành hiển hậu và sung sướng - nhưng, làm cách nào đây ? Cách nào ?

Những thuật chi trong cuốn này có hai tác dụng : một mặt dù phá những cái gì ngăn cản ta tiến tới mục

đích trên ; một mặt làm phát triển những khả năng giúp ta đạt mục đích đó, những khả năng mà mọi người đều có sẵn. Vậy, những thuật đó xây dựng trên hai qui tắc căn bản này : *biến đổi năng lực và nhận định khả năng sáng tạo.*

Nhưng không có một phương pháp, một phương thuốc hay một lời cầu nguyện nào có thể giúp ta được nếu ta không chịu bước cái bước đầu, quan trọng nhất, nghĩa là không cương quyết tự cải. Không phải là cải thiện người thân của mình hoặc cải thiện một người nào khác mà là cải thiện chính mình. *Vì có cải thiện chính mình thì rồi mới có thể cải thiện được người khác.*

Khi ta đã thay đổi thì người khác cũng sẽ thay đổi. Mà hoàn cảnh cũng sẽ thay đổi một cách kỳ dị, gần như là một phép màu.

Vậy thì sự thay đổi khởi thủy phải là ở trong bản thân ta. Nếu bạn đã có cái quyết định căn bản đó rồi thì xin bạn đọc tiếp những trang sau.

2 BIẾN ĐỔI NĂNG LỰC

Năng lực là một nguồn vui bất tận.

WILLIAM BLAKE

CHÚNG ta sống là nhờ rất số phân tử có khả năng biến đổi năng lực của mặt trời thành nguyên liệu cho đời sống. Nhận vào một cái nút mà ngọn đèn sáng lên, là nhờ năng lực của một thác nước đã được biến đổi thành luồng điện. Đạp “ga” mà xe hơi rồ máy là nhờ năng lực do dầu xăng phát sinh đã biến đổi thành sức nóng, rồi thành động lực.

Quy tắc biến đổi năng lực đó có tác động trong khắp vũ trụ, từ những động vật có sinh khí tới những vật vô sinh khí. Mà con người là một sinh vật biến đổi năng lực một cách kỳ diệu nhất trong vũ trụ.

Chúng ta là những cái máy biến đổi vật chất. Về phương diện vật chất, chúng ta biến đổi không khí nước và thức ăn thành máu, xương, thịt, gân... Muốn bắt chước thực hiện một công việc của cơ thể, chẳng hạn công việc tiêu hóa một bữa điểm tâm, thì ta phải có một cái xương vĩ đại trong đó hằng trăm kỹ thuật gia chuyên môn điều khiển những bộ phận rắc rối vô cùng. Mà dù có bắt chước được chẳng nữa thì công việc cũng không được hoàn hảo như sự tiêu hóa trong cơ thể. Sự thực thì trong hiện trạng của ngành kỹ nghệ, chúng ta không thể bắt chước được bộ máy tiêu hóa của chúng ta.

Chúng ta là những cái máy biến đổi tinh thần. Những điều ta trông thấy, nghe thấy, học được đều thâm nhập vào trí tuệ của ta, ảnh hưởng tới sự suy tư và cá tính của ta. Rồi ta biến đổi tất cả những cái này thành những ý tưởng, những hành động tùy theo bản chất và nhu cầu của mỗi người.

Chúng ta là những cái máy biến đổi cảm xúc. Một cảm xúc hiện ra thì ít khi ta để nó nguyên như vậy, nhất là khi ta không lấy làm vinh hạnh vì nó. Khi có những tình cảm mà do tập tục ta đã cho là xấu, chẳng hạn lòng ghen ghét, thù hận, thì ta biến đổi nó liền thành những tình cảm mà ta quen coi là cao cả, chẳng hạn thành lòng bất bình của con người đạo đức, lòng phản đối của một người trọng cương thường.

Nỗi sợ sệt biến thành sự nhút nhát hoặc oán hận, nổi bất bình vì bất công biến thành lòng phục thù hoặc một cảm giác tự ti. Yêu mà không được yêu lại, thêm khát nhục dục mà không được thỏa mãn thì có thể thành ra quá nghiêm cần, hoặc hóa ra quạu quọ, đôi khi tàn nhẫn nữa. Người nào cảm thấy mình có lỗi thì hóa ra rụt rè quá hoặc trái lại, hoặc hóa ra hung hăng. Mỗi người biến đổi cảm xúc của mình tùy theo bản chất, tính tình, tâm lý của mình, tùy theo hoàn cảnh và giáo dục của mình.

Lại có trường hợp mà cảm xúc tự nó ảnh hưởng tới cơ thể, biến đổi cơ thể, hoàn toàn ngoài ý chí của ta. Ta thử xét xem sự biến đổi đó xảy ra cách nào.

Cảm xúc có thể làm thay đổi những chất hóa học trong cơ thể, thay đổi sự tuần hoàn của máu, sự phát tiết các kích thích tố. Chẳng hạn khi một người nổi giận thì hệ thống thần kinh kích thích các hạch thượng thận, làm cho chất adrénaline¹ tiết ra nhiều. Chất này làm cho tim đập mau hơn, do đó lại kích thích ngược lại bộ thần kinh, mà cơn giận càng tăng lên. Như vậy huyết áp tăng lên, mạch máu căng ra, có thể gây những hậu quả tai hại tới cơ thể.

¹ Có sách dịch là thận tuyến tố ; adrénaline là chất do hạch thượng thận tiết ra, nó ảnh hưởng tới sự vận chuyển của máu, sự vận động của tim.

Vậy là một cảm xúc đã gây tất cả sự phản ứng dây chuyền đó.

Mặt khác, nếu một cái hạch tiết chất adrénaline mà sưng lên, thì ta có thể hóa ra quạu quọ suốt ngày, không lúc nào vui. Những người chung quanh, trước thái độ đó của ta, phản ứng lại, cũng nổi quạu, như vậy làm cho cơ giận của ta càng tăng lên, mà các hạch lại càng tiết ra nhiều adrénaline thêm lên. Chất này tiết ra nhiều, mạch máu lại càng tăng, ảnh hưởng có thể tai hại.

Trong trường hợp hạch sưng đó, cũng may mà rất ít khi xảy ra, nguyên do là một bệnh ở cơ thể đã gây sự phản ứng dây chuyền nọ.

Vậy ta thấy rằng tinh thần và cơ thể ảnh hưởng lẫn nhau, cái nọ kéo cái kia theo một vòng tròn. Trong hai trường hợp mới kể trên, vòng tròn đó là một vòng ác. Khi cơ thể hoạt động điều hòa thì vòng tròn đó là một vòng thiện. Nếu chất adrénaline tiết ra một cách bình thường thì tính tình ta vui vẻ, tinh thần ta minh mẫn ; mà nếu tính tình ta vui vẻ, tinh thần ta minh mẫn thì chất adrénaline tiết ra một cách bình thường.

Có lẽ vì cảm xúc ảnh hưởng tới trọn cơ thể mà ta luôn luôn gần như bất giác, gắng sức điều khiển chúng để có thể, nếu không vinh hạnh thì cũng đừng đến nỗi phải xấu hổ vì chúng. Nhưng tại sao lại chỉ biến đổi cảm xúc

trong cõi tối tăm của vô thức như vậy ? Biến đổi nó một cách xây dựng và giải phóng trong cõi sáng sủa của hữu thức, có phải là hơn không ? Phần đông chúng ta thường biến đổi năng lực của cảm xúc một cách không thích đáng, đôi khi có tính cách phá hoại nữa.

Mà chúng ta có bắt buộc phải hoạt động như vậy đâu. Chúng ta có thể dùng khả năng biến đổi đó để phụng sự tình thương và trí tuệ được mà. Chắc ai cũng nhận điều tôi mới nói đó là đúng. Nhưng nếu chỉ mới đồng ý trên nguyên tắc thì chưa đủ.

Chúng ta còn phải thực hiện quy tắc đó nữa, áp dụng nó vào chính bản thân chúng ta, và áp dụng nó vào mọi lúc trong suốt đời chúng ta.

Cái năng lực thúc đẩy cảm xúc của ta, tự nó không thiện cũng không ác.

Cái năng lực mà ta dùng một cách ngu xuẩn, chẳng hiểu gì về thực tế, để hại người khác rồi tự hủy luôn mình, cái năng lực đó cũng y như cái năng lực nó làm cho ta hóa ra thông minh, nhân từ, hữu ích cho người khác và cả cho mình nữa.

Phải có *cảm thấy* năng lực đó, nhận định đúng đắn về nó rồi ta mới có thể điều khiển lại nó theo những hiểu biết sáng suốt nhất của ta về thể chất, tinh thần và đạo đức.

Trước khi có lý trí thì con người đã bị cảm xúc và bản năng chi phối từ lâu rồi. Về điểm đó, cuốn *Man's Presumptuous Brain* (Bộ óc tự phụ của con người) của Bác sĩ A.T.W. Simeon phát biểu được nhiều điều mới mẻ. Ông bảo rằng màng óc (cortex), tức bộ phận trung khu của ký tính, của mọi cảm giác, mọi hội ý, mọi suy tư hợp lý, mới phát triển gần đây, còn phần ở dưới cái màng đó, tức bộ phận trung khu của bản năng mới là bộ óc nguyên thủy của loài người. Vậy những bản năng nguyên thủy đó đã có từ khi bắt đầu có sự sống. Nó gây nên những cảm xúc vô cùng mạnh mẽ và có một năng lực vĩ đại. Vụng dưng thì năng lực đó biến thành bệnh tật về thể chất hoặc tinh thần.

Tại nhiều xã hội đã man con người đã hiểu rõ và lợi dụng một cách có hệ thống quy tắc biến đổi năng lực đó. Chẳng hạn khi một dân tộc bán khai nổi điên lên mà hóa hung hăng thì họ la hét nhảy múa, giậm chân, chặt cây..., nghĩa là làm những cử động mạnh mẽ, để dẹp cơn thịnh nộ xuống.

Trong xã hội văn minh của chúng ta, chúng ta cũng có khi nổi giận, uất hận, nhưng giáo dục phong tục thường không cho phép ta phát biểu những cảm xúc đó một cách cuồng loạn. Trong một cuộc hội họp phụ huynh học sinh hoặc trong một ủy ban chẳng hạn, thỉnh linh có một ông hay một bà nào nhảy tưng tưng lên, la hét, giậm

chân y như bọn mọi thì coi sao được. Nhưng, theo các nhà bác học thì đại loại, những phản ứng do bản năng của ta trong xã hội văn minh ngày nay cũng không khác gì trong xã hội còn ăn lông ở lỗ.

Cảm xúc của ta phát sinh từ những bản năng nguyên thủy mà nhiều khi ta không biết. Chúng rất mạnh và có một năng lực rất lớn. Nếu ta không nhận chân được năng lực đó, không dùng nó một cách có lợi, thì nó sẽ tự phát ra mà ta không hay. Nó sẽ biến thành tình quạu quọ hoặc bệnh đau bao tử, đau ruột ; nó làm cho ta có một thái độ cừ địch ngấm ngấm hoặc gây cho ta sự bại hoại khắp thân thể.

Vụng dưng thì năng lực sẽ phát ra một cách tiêu cực do những chỗ yếu trong cơ thể hoặc trong tâm lý của ta.

Các y sĩ có thể cho ta biết những hiện tượng đó tiếp nối nhau phát hiện ra sao về phương diện sinh lý. Còn chúng ta thì chỉ cần biết rằng nó có phát ra - mà chúng ta có khả năng ngăn cản nó được.

Công việc của chúng ta là tìm ra những cách để biến đổi năng lực do những cảm xúc tiêu cực gây ra thành một năng lực vô hại hoặc hữu ích nữa, biến đổi một cách thích hợp với đời sống văn minh.

Nói cách khác là phải làm sao cho chúng ta thành những nhà chuyên môn và tự nguyện biến đổi năng lực,

chứ không phải là những kẻ thụ động, để cho năng lực sai khiến mình.

Trong công việc đó cũng như trong mọi công việc khác, có lý thuyết rồi lại phải có thực hành.

Thuật căn bản trong công việc thực hành đó, là thuật mang nhan đề : “Nghệ thuật biến đổi năng lực”. Còn những thuật : “Bạn đâu phải là cái đích mà người ta nhắm”, “Trái banh để đấm”, “Bạn nên làm một con vật”, “Thối bong bóng nước” và vài thuật khác nữa chỉ là những qui kết của thuật thứ nhất. Bạn muốn bắt đầu bằng thuật nào cũng được, không cần phải thực hành ngay thuật căn bản, cứ lựa thuật nào thích nhất mà theo.

Do kinh nghiệm riêng của bạn, bạn sẽ thấy rằng những năng lực sáng tạo và phá hoại đều chung một nguồn gốc và đều có thể điều khiển được. Nhưng muốn vậy thì phải thực hành những thuật chỉ trong cuốn này, chứ chỉ đọc và tìm hiểu thôi thì không đủ. Và khi bạn đã thực hành được thì bạn có thể điều khiển đời sống nội tâm cũng như đời sống ngoại viện tới một mực độ cao. Khi ta biết chỉ huy một cách thông minh năng lực đó thì ta có thể tập trung nó một cách xây dựng. Ta có thể dùng khả năng biến đổi năng lực của cảm xúc một cách có lợi cho ta trong mọi vụ rắc rối và cơ hội xảy ra hằng ngày.

Muốn đạt mục đích đó thì ta cần nhớ kỹ điều này mà nhiều người thường quên: lúc nào chúng ta cũng là

một khoen xích trong một chuỗi biến cố phản ứng lẫn nhau theo dây chuyền. Mỗi người trong chúng ta là sản phẩm của vô số dây chuyền : dây chuyền biến hóa của nhân loại, dây chuyền chủng tộc, dây chuyền di truyền, dây chuyền xã hội ở chung quanh và còn nhiều dây chuyền khác nữa. Không thể tưởng tượng được có biết cơ man nào là biến cố trong đó chúng ta vừa là cái quả của biến cố trước vừa là cái nhân của biến cố sau.

Ta thử tưởng tượng mỗi dây chuyền đó có cả hàng trăm triệu dẫn tuyến cử động trong không gian và thời gian và đều tập trung cả vào một điểm duy nhất điểm đó là mỗi người trong chúng ta, ngay ở chỗ này và đúng lúc này đây.

Và bây giờ, ta thử xét một dây chuyền thôi trong số những dây chuyền đó, chẳng hạn dây chuyền tâm lý. Nó chẳng chịt với các dây chuyền khác, đặc biệt là với các dây chuyền gia đình, giáo dục, văn hóa và dinh dưỡng. Nếu ảnh hưởng được tới dây chuyền tâm lý là chúng ta đã tiến được một bước lớn để cải thiện toàn thể đời sống của chúng ta rồi.

Muốn biết nên ảnh hưởng tới dây chuyền tâm lý đó cách nào cho hợp lý thì ta phải nhớ hai điều này : chúng ta là một cái khoen trong dây chuyền đó ; chúng ta có thể thay đổi bản thể của dây chuyền, do đó có thể thay đổi đời sống những người liên quan với ta.

Khi đã nhận định kỹ hai điều đó rồi, ta có thể bắt đầu hành động. Hành động ngay lúc này đi, ở chỗ này đi.

Để bạn dễ hiểu, tôi xin tưởng tượng một thí dụ về một khúc nhỏ trong một dây chuyền. Tôi thí dụ rằng dây chuyền đó có bảy khoen mà tôi là khoen số 7.

Nơi hành động : vùng ngoại ô một châu thành lớn.

Giờ hành động : Một buổi sáng sớm.

1. - Bên cạnh một cái cổng một căn nhà ở ngoại ô có một chậu trồng vân anh (fuchsia), rất đẹp. Một thanh niên lái xe gắn máy, chạy qua rầm rầm, liệng tờ nhật báo vào bụi cửa mỗi căn. Tới trước căn nhà trồng vân anh đó, hấn tính sai và tờ báo rớt mạnh đúng vào chậu vân anh, làm gãy mất mấy cành và rụng rất nhiều bông. Không ai thấy việc đó mà chính người giao báo cũng không ngờ như vậy.

Thế là đã tạo thành cái khoen đầu cho dây chuyền. Đúng ra chỉ là một việc lỡ tay, vô tình không có ác ý, do đó mà không có ý nghĩa gì cả. Nhưng rồi hậu quả ra sao?

2. - Vài phút sau, ông X, chủ căn nhà, ra nhặt tờ báo. Ông là hạng người ra sao ?

Ông vốn hành diện về chậu bông đó lắm, nay thấy bông rụng, cành gãy như vậy thì trong lòng ông ra sao ?

Ông sẽ phản ứng lại cách nào ?

Ông cúi xuống lượm tờ báo và thấy cây vân anh gãy. Thế là tiêu tan nỗi vui, nỗi hành diện, kết quả của mấy

tháng cặm cùi tuổi bốn, sẵn sóc từng tí - tiêu tan hết ! Ông ta tự nhủ : "Quần vô lại nào đó đã cố ý phá hoại đây". Rồi nổi điên lên, tím mặt lại, ông vô nhà. Bà vợ thấy vậy, ngó ông như có ý dò hỏi. Ông bèn mặt sất kịch liệt tất cả bọn con trai, đặc biệt là thằng bé ở trước cửa. Ông chắc chắn rằng thằng nhãi con mất dạy đó đã cố ý bẽ bồng của ông. Bà vợ hỏi : "Làm sao mình biết chắc được rằng chính nó bẽ ?" Ông hỏi vặn lại : "Không phải nó thì ai vào đó ?". Rồi ông tiếp tục cầu nhàu rằng ông Y, cha đứa nhỏ đó, lúc nào cũng gây phiền lụy cho người khác. Đúng là cha nào con nấy.

Vừa chua chát vừa gắt gỏng, ông X đi lại tiệm thuốc của ông để mở cửa tiệm.

3. - Nhưng chẳng may, ông Y, cha đứa nhỏ bị nghỉ ngơi, hôm đó vô tiệm thuốc của ông X để mua một điều xì-gà¹. Ông X không nói gì về cháu văn anh và về đứa con ông Y. Nếu ông nói ra thì ông sẽ biết rằng đứa nhỏ đó đã đi nghỉ mát từ hai bữa trước rồi. Ông không nói ra mà chỉ mỉm cười một cách rất xá giao của giới buôn bán và tự hãnh diện rằng mình đã tự chủ được. Nhưng nổi bực tức mà ông cố nén cũng biểu lộ ra một cách khéo léo được. Ông vốn ngay thẳng mà sao hôm đó vô ý thôi tiền

¹ Ở Mỹ, các tiệm thuốc còn bán cả các đồ giải khát, thuốc hút, sách báo v.v....

lắm cho ông Y mà không hay Sự lắm lẫn đó lại có lợi cho ông, mới là rắc rối !

4. - Về tới nhà, ông Y mở ví ra đưa tiền cho bà vợ mới thấy rằng mình đã bị thiệt. Nghĩ tới cái nỗi phải trở lại tiệm thuốc, bắt ông X phải tính lại, ông bực mình và nổi quạu. Ông trút cả cơn giận lên đầu bà vợ, chua chát rầy bà rằng quá phung phí tiền nong.

5. - Bà Y ra chợ mua vật, bà phải mua nhiều thứ, nhất là một chiếc xú-chiêng.

6. - Khi đeo thử, nhìn trong gương bà không vừa ý về hình dáng của mình và về chiếc xú-chiêng ; hai cái đó đủ cho bà bực mình rồi, lại thêm chuyện ông chồng phàn nàn lúc nãy về ông chủ tiệm thuốc, rồi giận cá chém thớt, bắt công với bà, nhất là thêm nỗi lo lắng về vấn đề tiền nong nữa. Tất cả những cái đó làm cho bà nổi quạu, trút cơn thịnh nộ vào cô bán hàng, vì cô không biết kiếm cho bà được một chiếc xú-chiêng vừa ý.

7. - Cô bán hàng đó chính là tôi.

Lúc đó phản ứng của cái dây chuyền tiêu cực đó truyền tới tôi. Nguyên do chỉ tại một cậu thanh niên vui vẻ đi giao báo mỗi buổi sáng sớm để kiếm thêm tiền tiêu vật. Rồi từ khoen nọ tới khoen kia, phản ứng truyền lẫn lẫn tới tôi, làm cho tôi thấy bất mãn, thấy một năng lực mạnh mẽ, tiêu cực nhắm thẳng vào tôi. Có thể rằng bà khách hàng của tôi bất bình về hình dáng của bà, về các

kiểu xú-chiêng bán ở tiệm, hoặc về một cái khác, nhưng lúc này đây thì, rõ ràng là bà quạu với tôi. Tôi có thể hành động cách nào bây giờ ?

Tôi thấy có bốn cách :

a) Làm bộ là không thấy bà ta quạu. Theo cách này thì một vài bắp thịt của tôi căng thẳng, trong cơ thể tôi sẽ có vài sự biến đổi hóa học, mà tôi không nhận thấy, cũng không thể điều khiển được. Như vậy là tôi tự đối tôi về phương diện tâm lý.

b) Tôi có thể bảo thẳng vào mặt bà khách hàng rằng đi tiệm khác mà mua.

c) Tôi có thể nhã nhặn với bà ta.

d) hoặc có thể nhận ra rằng cái năng lực tiêu cực đó đã truyền tới tôi thì nên biến đổi nó cách nào có lợi cho mình.

Hành động theo bốn cách đó thì sẽ xảy ra như vậy :

a) Theo cách nhất là phủ nhận sự thực. Như vậy nhiều lần, thành thói quen thì có thể có những hậu quả tai hại về cảm xúc và thể chất, mà rồi sinh ra những bệnh tinh thần. Với lại, phủ nhận sự thực thì làm sao có thể đương đầu với nó được ?

b) Theo cách thứ nhì thì tôi được hả giận, thỏa lòng một lúc đấy, nhưng rồi có thể có hai hậu quả khó chịu : trước hết là hậu quả tới công ăn việc làm và tới tiếng tăm của tôi (khách hàng sẽ ngán tôi) ; sau nữa là hậu

qua tới bà khách hàng : bà đã quạu sẵn rồi, nghe tôi trả lời như vậy, sẽ ra sao đây ?

c) Nếu thực tình tôi không phát ý chút nào cả, nếu tôi “nhả nhặn” với bà ta một cách tự nhiên, không tự cho vậy là khổ nhục, nếu huyết áp của tôi không đột nhiên tăng lên mà các bắp thịt của tôi cũng không co lại, nói cách khác là nếu tôi thực tình hiểu rằng bà ta không cố ý làm nhục tôi mà tôi cũng chẳng lấy vậy làm tui thì thái độ nhả nhặn của tôi sẽ có lợi cho cả hai người, và thái độ đó quả là một giải pháp tốt. Nhưng khôn nổi rất ít khi con người có được một thái độ như vậy.

d) Bây giờ đến cách thứ tư : áp dụng quy tắc biến đổi năng lực. Làm sao biến đổi được ? Một năng lực tiêu cực đã truyền tới tôi Tôi đã tập bắt lấy năng lực đó như bắt một trái banh. Rồi tôi biến đổi năng lực đó và lợi dụng nó để đạt một mục đích mà tôi đã lựa.

Muốn vậy phải tập luyện lâu Và đó là mục tiêu của thuật : “Bạn đâu phải là cái đích mà người ta nhắm”. Thế giới đầy những năng lực phóng túng và ta phải học cách dùng nó trong việc sáng tạo.

Tạo được một nghệ phẩm là biết dùng năng lực trong việc sáng tạo. Có một hành động hoặc một cảm xúc gây được một chút thiện bất kỳ theo hướng nào trong hoàn cảnh nào, tới trình độ nào, cũng là biết dùng năng lực trong việc sáng tạo. Làm cho một em bé đương ù rù

được nở một nụ cười tươi tắn ; hoặc xây cất được một cái đập đẹp đẽ, kiên cố ; hai việc đó tuy ở hai bình diện khác nhau mà cũng chỉ là một, chỉ là dùng năng lực để sáng tạo.

Khi ta thấy một người nổi giận đến run lên, hoặc tràn trề một niềm vui, thì ta biết ngay rằng người đó dương tiêu dùng biết bao năng lực vì những cảm xúc đó. Số lượng năng lực dồn nén trong khi ta do dự, cũng lớn lắm mặc dầu ta không nhận rõ ra được ngay.

Bạn có thể thí nghiệm lấy mà xem. Dễ lắm. Bạn úp hai lòng bàn tay vào với nhau, rồi đưa ra trước mặt, cách mặt bạn độ ba bốn phân. Rồi dùng tận lực, bạn ép bàn tay trái vào bàn tay mặt và cả bán thân bên mặt để chống lại sức ép đẩy của bàn tay trái. Làm như vậy trong hai ba phút, đem hết bán thân bên đây chống lại với bán thân bên kia, bạn sẽ thấy kiệt lực. Về phương diện tâm lý, cũng có sự chống đối gay go, như vậy mỗi khi bạn xung đột với chính bạn và không biết phải quay về hướng nào, phải hành động ra sao. Bạn tiêu phí năng lực để cho một phần nửa của bán thân chống với phần nửa kia. Như vậy thì trách chi mà bạn chẳng thường thấy mệt. Đôi khi thói quen tự chống đối với mình đó thành một bệnh kinh niên và bạn không còn quyết định gì được nữa. Sự mệt mỏi còn nhiều nguyên nhân khác nhưng nguyên nhân đó thông thường nhất.

Một trường hợp dùng nghị lực để chống đối với mình, hủy hoại mình một cách kinh khủng nhất, là chiến tranh; vậy mà trong lịch sử nhân loại, chiến tranh đã là một cơ hội xả hơi cho nhiều dân tộc. Nhờ chiến tranh mà những bản năng hung hăng của các dân tộc đó mới có dịp phát ra, mà họ hết thấy chán nản. Một chú thợ tầm thường nhất trong một nhà máy nào thời chiến, cũng tự hào là hy sinh cho quốc gia, phụng sự công lý. Thực đáng buồn mà nhận thấy rằng luôn luôn trong thời chiến, số người tự tử giảm đi.

Nếu có một chiến tranh hạch tâm thì chiến tranh đó sẽ không gây được những cái thú như chiến tranh cổ điển: binh sĩ không còn hãnh diện “một hại, một hai” nữa, không còn kèn trống, không còn anh hùng nữa. Cả hai bên đối thủ sẽ đều bị tận diệt y như những bầy mối trong hang bị hun khói vậy, bị tiêu diệt vì một thứ khí giới kinh khủng mà chúng ta phải đổ biết bao mồ hôi kiếm tiền để chế tạo, và tự lấy làm vinh hạnh đã chế tạo được nó.

Khí giới đó là một cách biến đổi năng lực mạnh nhất mà loài người đã phát minh ra được. Phương pháp của tôi không làm kinh động các bạn như trái bom H đầu, nhưng ai biết thực hành nó thì cũng sẽ thấy công hiệu, công hiệu một cách khác và ở một mức khác, chứ không giống trái bom H. Nó sẽ chỉ cho các bạn thu thập

số năng lực vĩ đại thả lỏng trong đời sống hằng ngày rồi điều khiển năng lực đó để tạo *một đời sống tốt đẹp hơn, hoàn thiện hơn*, chứ không phải để tạo cảnh chết chóc thê thảm.

PHẦN THỨ NHÌ
**NHỮNG THUẬT ĐỂ SỐNG
VÀ ĐỂ YÊU**

*Những thuật để sống và để yêu chỉ trong phần này
đều xây dựng trên một cơ sở chung là lòng thích sống*

*Con Người không có một Thể xác tách biệt với Linh
hồn ; vì cái mà ta gọi là Thể xác chính là một phần của
Linh hồn, cái phần mà ngũ quan phân biệt được ; mà
ngũ quan là những ngã chính đưa tới Linh hồn trong
kiếp trần này.*

WILLIAM BLAKE

MẤY LỜI MỞ ĐẦU

về các thuật để sống và yêu

Khi bắt đầu áp dụng những thuật dưới đây, bạn nên tưởng tượng rằng mình là một viên kim cương. Viên kim cương có nhiều mặt. Có những mặt trong suốt ; có những mặt hơi gợn than ; có những mặt dầy than ; lại có vài mặt có thể dính bùn. Chỉ một mặt trong suốt cũng đủ lọc ánh sáng qua tất cả các mặt khác.

Mỗi thuật mà bạn áp dụng trong đời sống sẽ làm cho một hoặc nhiều mặt của viên kim cương sáng rõ lên và sẽ lọc được mỗi ngày mỗi nhiều ánh sáng qua các mặt khác. Sự cách biệt giữa trạng thái sống lầy lắt và sống dầy dủ cũng y như sự cách biệt giữa sự đục mờ và sự trong trẻo.

Những thuật trong cuốn này không viết riêng cho một người nào, mà cũng không để trị riêng một tật nào. Nó giúp tất cả những ai muốn tìm một sự điều hòa cho cả tính phức tạp của mình, tìm một sự quân bình về thể chất và tâm lý. Nó giúp những người nào muốn tự giúp mình. Nó không bắt ta phải diệt phần này hay phần nọ trong bản thể của ta mà trái lại chỉ cho ta cách tận dụng những phần đó để đạt tới sự hoàn hảo mà mỗi người có thể đạt được.

Khi thực hành các thuật, bạn thường phải “nhớ lại”, hoặc “sống lại” tức “thí nghiệm lại” một việc nào đó trong quá khứ. Chúng ta cần phân biệt rõ thế nào là nhớ lại, thế nào là sống lại.

Nhớ lại là một việc thuộc về tinh thần. Nhờ ký ức, chúng ta định lại được những sự kiện, hoàn cảnh, nhân vật cũ ; chúng ta nhớ lại những gì chúng ta đã làm, đã nói, đã cảm thấy, trông thấy hoặc nghe thấy.

Sống lại hay thí nghiệm lại một biến cố cũ có nghĩa mạnh hơn là nhớ lại. Chúng ta không những chỉ nhớ lại lời đã nói mà còn thực sự nghe thấy nó nữa. Chúng ta không những chỉ nhớ lại về mặt, hình dáng của người khác mà còn thực sự trông thấy nó nữa. Nếu là một bữa cơm thì không những chúng ta chỉ nhớ lại đã ăn những món gì mà còn cảm thấy ở trên lưỡi hương vị các món ăn

ấy nữa. Nếu là một lúc vui thì không những chúng ta chỉ nhớ lại nỗi vui mà còn thực sự vui cái vui lúc đó nữa.

Do bẩm sinh, có người chỉ nhớ lại chuyện cũ, chỉ có kỷ tính về tình thân thôi, có người lại có khả năng sống lại tất cả những kỷ ức của mình. Phần đông chúng ta đều có thể dùng cả hai cơ năng đó cùng một lúc ; nhưng mạnh hay yếu là tùy người.

Khi thực hành một thuật nào, bạn cần phải sống lại hay thi nghiệm lại một việc cũ, mà bạn mới chỉ nhớ lại việc đó thôi thì chưa đủ. Phải gắng sống lại việc đó như thể nó đương xảy ra thì mới được.

Trong mỗi thuật tôi có chép nhiều điều chỉ dẫn. Tôi đã dụng tâm không đánh số, không phân loại những điều chỉ dẫn đó. Con số có tác dụng khác nhau tùy mỗi người. Có người thích đánh số cho dễ thấy, có người khó chịu, bỡ ngỡ vì con số. Cách phân loại nào thì cũng vậy.

Tuy nhiên sau mỗi điều chỉ dẫn tôi có bỏ trống một khoảng để bạn có thể thêm vào đó một dấu hoặc một con số nào đó tùy ý bạn. Có lẽ bạn thích dùng màu sắc hơn là con số - thích dùng một tiếng nào để gợi ý hay tóm tắt hơn là dùng một mẫu tự - thích dùng một ký hiệu nào riêng của bạn hơn là dùng một chữ - một dấu in - in trên sách và không thể bôi đi được.

Khi đọc, bạn nên cầm một cây viết mực hay viết chì để đánh dấu những đoạn bạn khen hay chê, ghi những ý

của bạn để bổn thêm hoặc sửa đổi cách thức thực hành cho hợp với bạn. Bạn nhấn mạnh vào những điểm cần nhớ, rồi dùng những thuật giúp ký tính, dùng chữ dấu, màu sắc để học cho mau thuộc. Không có một người thứ hai nào hoàn toàn giống bạn ; vậy sau khi dùng cuốn này được vài tháng thì không có cuốn thứ hai nào giống hệt với nó cả.

Bạn có một cây viết chì đầy chữ ? Nào, bắt đầu ngay đi nào !

Nhiều thuật sẽ bắt bạn phải co vài bắp thịt nào đó lại. Có lẽ bạn sẽ bảo : “Cái đó thực phiền cho tôi Thần kinh tôi đã căng thẳng quá rồi”.

Nhưng có hai thứ co lại, chẳng giống nhau chút nào cả.

Khi bạn tự ý, tự giác co một bộ phận nào trong thân thể thì bạn làm chủ hành động của bạn và như vậy sẽ có lợi cho bạn.

Trái lại khi bạn không cố ý mà một bộ phận nào co lại thì có hại cho bạn, vì năng lực của bộ thần kinh không được khéo điều khiển, nên bắp thịt mới phản ứng mà co lại như vậy.

Lại còn khác nhau ở điểm này nữa : khi không cố ý mà thần kinh, bắp thịt căng thẳng thì chúng ta cứng ngắc, như bị bó lại bằng thạch cao ; còn khi ta tự ý co

một bộ phận nào lại thì cũng có thể tự ý đuổi nó ra. Co và duỗi, hít vô và thở ra : đó là nhịp điệu của sinh hoạt.

Tách biệt thể chất và tinh thần là một việc không mấy thực tế mà còn nguy hiểm. Thể chất và tinh thần gắn chặt với nhau trong suốt đời người, vậy ta phải biết lợi dụng sự hợp nhất đó. Một trong những điểm quan trọng nhất của các Thuật là cho ta nhận thức được sự hợp nhất căn bản ấy.

Khi thí nghiệm các Thuật, hãy thấy một cảm xúc nào thì bạn nên tìm xem cảm xúc đó phát sinh từ chỗ nào trong thân thể (Thuật nào dạy không nên làm như vậy thì thôi). Điều đó quan trọng. Đôi khi ta nhận thấy được một cảm xúc hoặc một kinh nghiệm tâm lý nào đó tương ứng với một cảm giác nào đó về thể chất. Nhưng cũng có khi khó nhận ra sự tương ứng đó ; trong trường hợp này, bạn nên tự nhủ : "Cảm xúc đó tất phải do một cảm giác nào đó phát sinh, vậy ta thử tưởng tượng xem cảm giác đó phải ra sao". Tôi sẽ có dịp giảng giải kỹ hơn về điểm đó trong khi chỉ các thuật. Điểm đó quan trọng vì nhờ nhận định được cảm giác trong cơ thể, ta mới giải phóng được năng lực của cảm xúc để dùng nó một cách có ý thức.

Bạn nên để ý nhận xét những phản ứng của bạn khi thực hành các thuật. Cách tốt nhất là thử một thuật nào rồi thì ghi lại trên giấy : thuật đó dễ hay khó, có bí mật

lạ lùng không, có thuyết phục được bạn, hướng dẫn được bạn không, v.v... Rồi khi làm lại một thuật nào thì để ý nhận xét xem phần ứng luận này có khác những lần trước không.

Bạn có thể coi mỗi thuật là đoạn kịch trong đó bạn đóng vai chính. Ghi chép những biến đổi của vai chính đó : vai chính có phản động lại, có nghi ngờ, ngại ngại, tấn bộ không - nhất là có **thành công** không. Điều đó rất quan trọng, nó liên quan tới đời của bạn.

Tôi còn yêu cầu bạn cũng đặc biệt chú ý tới lời khuyên ở trang sau.

Đừng tự coi mình là quan trọng quá mà rồi sẽ thành những kẻ chỉ mớ xế đời sống, chỉ nghiêm trang áp dụng các thuật chứ không biết sống và yêu. Mà các thuật chỉ có mục đích giúp ta biết sống và biết yêu.

Từ trên một thế kỷ rồi, Goethe đã vạch cho ta cái nguy đó, đã khuyên ta phải đề phòng bọn uất lực nào cũng tự lợi về bản thân của mình một cách vô ích. Ông bảo người thực tự biết mình là người **nhận thức được mình trong sự tương quan với người khác với thế giới**.

Các thuật thường bắt bạn từ từ thâm hờ hấp. Lý do như vậy : khi bạn chú hết ý vào sự hờ hấp thì tất cả các hoạt động khác, các tư tưởng, cảm giác phải ngưng lại.

Cách hô hấp đó làm cho các bắp thịt giãn ra, máu được thêm nhiều đường khi mà tư tưởng hóa ra sáng sủa.

Cách thâm hô hấp :

Hít vô bằng mũi, thở ra bằng miệng.

Thở ra cho thật hết ; muốn biết chắc rằng đã thật hết chưa thì bạn phát âm tiếng S ; hễ còn phát âm được là hãy còn không khí trong phổi.

Khi thấy trong phổi hoàn toàn rỗng (nghĩa là hết không khí rồi) thì để cho nó rỗng một lát, nhưng đừng lâu quá đến nỗi chóng mặt.

Rồi bắt đầu hít vào, rất từ từ.

Tưởng tượng rằng không khí từ gan bàn chân vận dần lên theo bắp chân, đùi. Cứ để cho nó lên từ từ, qua bộ phận sinh dục, qua mỗi đốt xương sống, qua cổ rồi tới đỉnh đầu. Tưởng tượng rằng không khí là một sinh lực nó vô dây trong cơ thể. Bạn có thể tưởng tượng thêm rằng khi nó vô dây cơ thể thì nó tỏa ánh sáng ra. Giữ cái không khí sáng rực đó một lúc. Rồi để cho nó từ từ chảy ra ngoài và tưởng tượng rằng nó vừa chảy ra vừa cuốn theo tất cả những chất dơ của cơ thể và của tinh thần.

Bạn ngày bạn nên thỉnh thoảng thâm hô hấp như vậy để thấy mát mẻ cơ thể và tinh thần. Và nhớ thâm hô hấp trước khi đi ngủ.

Các thuật đều chứa nhiều điều chỉ bảo. Bảo bạn làm cái này cái nọ - rồi lại bảo đừng làm. Bảo bạn thì nghiệm

hiện tại - rồi lại bảo sống lại quá khứ cũng mãnh liệt như sống trong hiện tại. Bảo bạn phải hoạt động - rồi lại bảo phải hoàn toàn thụ động. Những lời chỉ bảo đó bề ngoài có vẻ mâu thuẫn nhau, nhưng đều nhắm một mục đích : giúp bạn gạt bỏ tất cả ảnh hưởng ngoại lai đi mà tự điều khiển lấy mình từ nội tâm để trở thành cái **chân ngã** của bạn.

Chắc bạn sẽ tự hỏi : “Minh sẽ bắt đầu bằng thuật nào đây ?”

Xin bạn coi bảng Mục lục : “Các thuật xếp theo nhu cầu”, và bảng Phụ lục : “Các thuật xếp theo sự giao thiệp với người khác” đều ở cuối sách. Tuy nhiên tôi khuyên bạn nên bắt đầu làm một trong sáu thuật dưới đây :

Bạn dâu phải cái đích mà người ta nhắm.

Trái banh để dấm.

Nhảy vào địa vị Người khác.

Giết con Ma, hay là : Ở đây và Ngay bây giờ.

Làm cách nào để có thể dùng Cái này được ?

Nhảy múa theo tiếng đàn.

Tôi xin giới thiệu qua loa các thuật đó :

“Bạn dâu phải là cái đích mà người ta nhắm” là một thuật mà hầu hết chúng ta đều có thể dùng mười lần mỗi ngày. Dù ta sống để làm việc hay là để hưởng thụ, dù ta sống trong gia đình hay trong một đoàn thể, ta cũng có

thể cải thiện tình trạng tâm lý và thể chất của ta được. Hiện lúc này đã có rất nhiều người dùng thuật đó rồi.

Thuật “Trái banh đế đám” cũng nên thi hành vì nó dễ mà bổ ích cho mọi người, đàn ông cũng như đàn bà, già cũng như trẻ.

Xét cho cùng thì tất cả các vấn đề của loài người chỉ là những vấn đề giao tế nhân sự. Thuật “Nhảy vào địa vị Người khác” sẽ giúp bạn biện biệt được phải trái, hiểu người khác hơn và do đó cải thiện được cách giao thiệp với họ.

“Giết con ma” là một thuật hiệu nghiệm nếu bạn muốn luyện tánh chú ý và mài giũa tri giác của bạn. Nó cũng có thể dùng làm giai đoạn cuối cùng cần thiết của nhiều thuật quan trọng khác.¹

Thuật “Làm sao tôi có thể dùng Cái này được?” sẽ chỉ cho bạn cách lợi dụng cả những tình cảm, sự kiện bất lợi hay có vẻ bất lợi. Bạn sẽ tập cách phản ứng một cách xây dựng với những hoàn cảnh phá hoại.

Một số độc giả có thể cho rằng thuật “Nhảy múa theo tiếng đàn” có vẻ kỳ cục, chướng, nhưng tôi cho nó là quan trọng vào hạng nhất vì có dịp thấy những kết quả tốt đẹp có thể nói là dị thường của nó. Nếu đọc nó mà

¹ Chẳng hạn những thuật : “Bạn dự đám táng của bạn”, “Bạn dự một mình đám táng của bạn”, “Những cục băng trong dòng sông”

bạn tự hỏi : “Ưa, thuật này dùng làm gì đây ?”, thì tôi khuyên bạn cứ nhảy múa đi rồi bạn sẽ hiểu nó dùng để làm gì.

1 BẠN ĐÂU PHẢI LÀ CÁI ĐÍCH MÀ NGƯỜI TA NHẮM

hay là Dùng những cảm xúc khó chịu để cho cơ thể được dễ chịu

Khi ông nhà phản nân -

Khi bà nhà cự lại bạn -

Khi ông chủ làm cho bạn phát quạu -

Khi bạn thân lơ là với bạn -

Khi người hùn vốn với bạn khó tính -

Khi con gái của bạn ương ngạnh -

TÓP !

Xin bạn ngừng ! Ngừng lại một chút đã.

Xin bạn ngừng lại và hiểu cho rằng những người đó quau quọ, vô lý, thiếu nhã nhặn, lạnh lùng nói cách khác

là có thái độ khó chịu, xúc phạm - không phải là vì họ nhắm đích thân bạn đâu.

Bạn cảm thấy bị họ nhắm, nhưng trong đa số trường hợp, bạn không bị họ nhắm. Bạn *không* phải là cái đích mà họ nhắm. Chẳng qua là bạn vô tình đứng đúng vào chỗ họ nhắm đấy thôi.

Quạu quọ, vô lý là thường tình của con người. Vô tình đứng vào chỗ người khác nhắm, rồi tưởng rằng người ta cố ý nhắm mình, cũng là thường tình của con người. Đôi khi vì đứng gần người khác mà bị người ta trút vào đầu mình mọi nỗi bất bình : có trường hợp như vậy thật. Nhưng trong đa số trường hợp thì mình không phải là cái đích mà người ta nhắm. Một ông chồng, một bà vợ, một đứa con, một người hùn vốn, hay là một người lạ trong một chuyến xe buýt chật cứng, đều có những lúc quạu quọ, bất bình, nén không nổi mà phải cho cơn giận phát ra, bùng lên, dù biết rằng như vậy sẽ làm phật ý người khác.

Hễ sống trong xã hội, hễ tiếp xúc với người khác thì nhất định phải gặp những cánh đó. Chúng ta không thể sống trên trái đất này mà tránh được hết những cơn dông tố do nỗi bất bình của kẻ khác gây nên, cũng như ta không thể tránh được những trận mưa trên trời đổ xuống. Nhưng ta có thể tránh được cái cảm giác rằng

mình là cái đích mà họ nhắm. Chúng ta lại còn có thể lợi dụng cái nổi bực mình đó nữa.

Khi cơn giận của một người nào đó hướng về phía chúng ta mà phát ra, dù bị người đó cố ý nhắm hay không thì ta cũng tự nhiên phản ứng lại liền. Chính là cái bản ngã nguyên thủy của ta phản ứng lại, ngoài ý muốn của ta. Do sự di truyền của tổ tiên mà ta phản ứng lại để tự vệ mỗi khi thấy ai gây gổ hoặc dọa làm hung - dù không phải là người đó cố ý nhắm ta, dù cơn giận của họ chỉ như ngọn gió hay ngọn sóng vô tình thổi, đập nhằm chỗ ta đứng.

Những dân tộc bán khai hiện nay còn phản ứng theo cách đó mỗi khi có thiên tai. Họ còn cho nhật thực là một điềm gở ; còn cho một trận động đất hay một trận lụt là một hình phạt do thần linh giáng xuống để trừng trị tội bất kính của một làng, một bộ lạc, một dân tộc. Đừng nói chỉ họ, ngay những dân tộc phương Tây, mới cách đây ba trăm năm, cũng có những phản ứng như họ. Nếu một đàn bò bị bệnh thì người ta cho là bị một mụ phù thủy ếm, và thế nào cũng có một kẻ bất hạnh bị tróc nã rồi thiêu sống. Nếu một người chồng nào hóa ra liệt dương, thì người ta cũng cho là có kẻ ếm, nhất là khi người đó chỉ lạnh lùng với vợ mà không lạnh lùng với mỹ nhân bên hàng xóm. Trong hai thế kỷ XVI và XVII,

người ta đã thiêu sống từ năm trăm ngàn tới một triệu phụ nữ vì người ta cho rằng họ bị tà ma ám ảnh.

Cái cảnh quần chúng thác loạn đó nay không còn nữa nhưng xét về phương diện cá nhân thì chúng ta vẫn phản ứng lại trước cơn giận dữ của người khác y như là mình bị họ nhắm vậy. Một trận gió lốc nổi lên hoặc một cây nước dâng lên thì ta không cho là tại thần gió hay thần biển muốn hại ta ; nhưng một sự thay đổi đột ngột về thời tiết làm cho tính tình người khác hóa quạu quọ, thì ta lại cho rằng họ muốn làm nhục ta. Cũng có khi họ nhắm ta thật, muốn làm nhục ta thật. Nhưng phần nhiều là họ chỉ cho phát ra nỗi uất ức trong lòng họ thôi, mà ta vô tình đứng ở trước mặt họ, rồi tự cho rằng họ có ý nhắm mình.

Dù những người đó cố ý nhắm bạn hay chỉ là vô tình thì thuật chỉ trong chương này cũng giúp bạn lợi dụng những chuyện bất như ý đó một cách hữu ích cho bạn.

Đừng bao giờ quên rằng mỗi người đều chịu sự phản ứng dây chuyền là một cái khoen trong một dây chuyền bất tận. Điều đó chúng tôi đã nói ở chương II. Hành động, cử chỉ của một người ấu sấu, ưu tư, mất bình tĩnh hoặc đau khổ, có thể còn tai hại hơn là một bệnh truyền nhiễm. Đa số những bệnh truyền nhiễm như bệnh lễn sỏi, bệnh cúm, chẳng cần trị, chỉ hai ba tuần là tự nó cùng hết ; còn bệnh thần kinh suy nhược do một việc bất

màn, đau lòng gây ra, chẳng những có thể kéo dài tới suốt đời người mà còn có thể tạo thành một dây chuyền phản ứng, rất vi tế mà rất mạnh mẽ, mỗi ngày mỗi lan ra, mỗi dai dẳng, cực kỳ khó ngăn cản. Ai cũng vậy, thường vô tình truyền những phản ứng tiêu cực¹ của mình qua những người chung quanh, rồi những người này lại truyền qua những người khác, cứ như vậy cho tới vô cùng.

Chẳng hạn nếu một ông chủ xí nghiệp là một người khó tính, thần kinh suy nhược, thì một số lớn những người giúp việc cho ông sẽ hóa ra buồn rầu, gắt gỏng. Tâm trạng đó, nếu họ không nhận chán ra được mà diết đi thì sẽ truyền qua vợ, và đa số các bà đó sẽ phản ứng lại mà hóa ra quạu quọ, ủ rũ ; rồi con cái cũng chịu ảnh hưởng về tính nóng nảy, thất vọng của cha mẹ mà làm cho bạn bè hóa ra oán đối, ghét người ; những trẻ này sẽ to ra ương ngạnh với cha mẹ, thầy giáo, và những vị này phản ứng lại một cách khó chịu, làm cho tất cả những người chẳng may đứng gần họ khi không phải chịu lây cơn thịnh nộ của họ. Và cứ như vậy, từ người này truyền qua người khác cho tới vô cùng.

¹ Xin đọc giả lưu ý : tác giả thường dùng tiếng này để trở những phản ứng như giận dữ, oán hận, thất vọng...

Chúng ta dùng những phương pháp vệ sinh, các thứ thuốc tiêm phòng bệnh và mọi phương tiện khác để ngừa cho con cái khỏi mắc những bệnh truyền nhiễm như bệnh thương hàn, bệnh tê liệt, bệnh ban đỏ, vân vân... Đó là cái quyền và cái bổn phận của chúng ta. Vậy thì chúng ta cũng có quyền và bổn phận phòng ngừa cho chúng khỏi bị lây những bệnh tuy khó nhận ra hơn nhưng truyền nhiễm và nguy hiểm không kém, tức những bệnh truyền nhiễm về tâm lý. Có ai không tiêm trước thuốc phòng ngừa mà đến một nước đương có bệnh dịch tả hoành hành không ? Vậy mà chúng ta sống và làm việc hằng ngày trong một thế giới đầy những cảm xúc tiêu cực, chúng ta lặn hụp trong thế giới đó, mà chẳng dự bị để phòng gì cả. Trách chi nhiều người chẳng bị lây tức thì.

Thuật chỉ trong chương này sẽ giúp bạn chẳng những khỏi bị lây mà còn biến đổi dây chuyền cảm xúc xấu xa có hại thành một cái gì đẹp đẽ và có ích.

Chúng ta đều có thể lựa chọn như cô bán hàng trong chương II : hoặc tiêu cực nhận cái vị trí của mình trong dây chuyền cảm xúc tiêu cực, nhận cái xấu người khác truyền lại cho mình rồi lại truyền qua người khác nữa : hoặc bứt dây chuyền đó đi, biến đổi năng lực một cảm xúc phá hoại thành một hành động kiến thiết.

Năng lực, tự bản chất nó, thì không xấu, không tốt, không phá hoại, không kiến thiết. Do cách ta dùng nó

mà nó hóa ra phá hoại hay kiến thiết, có ảnh hưởng xấu hay tốt. Năng lực phát từ hạch tâm có thể tiêu diệt mọi sự sinh hoạt trên trái đất mà cũng có thể làm cho đời sống toàn thể nhân loại được tốt đẹp hơn. Và ta cũng biết rằng năng lực đó không hề bị tiêu diệt, nó chỉ là chuyển qua một hình thức khác thôi khi chúng ta dùng nó.

Khi bạn cho một năng lực cừu nghịch nổ ra, dù bạn hướng nó về bản thân của bạn hay không, thì nó cũng ảnh hưởng tai hại tới bạn. Tự nhiên trong cơ thể bạn sẽ xảy ra một cái gì đó. Tim bạn đập mạnh hơn, hơi thở của bạn gấp hơn, huyết áp của bạn cao hơn. Vô số huyết quản li ti sẽ căng ra trong phổi bạn, bạn hít vô nhiều không khí hơn và dưỡng khí vô trong máu nhiều hơn. Ngay lá gan của bạn cũng mở rộng thêm kho chứa ra để rót thêm chất đường vô máu. Đồng thời máu bị đẩy ra khỏi bộ phận tiêu hóa để dồn vô các bắp thịt.

Cơ thể tự biến đổi một cách kỳ dị và rắc rối như vậy là để cấp tốc phản ứng lại. Các loài vật cũng có bản năng phản ứng ấy và nhờ vậy mà chúng cũng như ta mới khỏi bị tiêu diệt. Trong thiên nhiên, hễ mới thấy dấu hiệu của sự nguy hiểm là vạn vật phản ứng lại tức thì để dự bị cho cơ thể chiến đấu hoặc chạy trốn. Bản năng đó đã cứu tổ tiên chúng ta khi các cụ gặp một con gấu hoặc một con

voi khổng lồ ; không có nó thì loài người đâu còn sống tới ngày nay

Bây giờ chúng ta ít có dịp gặp một con thú dữ trong rừng nhưng bản năng tự vệ kia thì vẫn còn đó và vẫn hoạt động khi ta có một cảm giác nguy hiểm. Cũng cái dòng máu nhiều dưỡng khí và chất đường, đẩy sinh lực nó cuộn cuộn chảy vào bắp thịt, kích thích bắp thịt thúc nó hành động, bắt nó phải LÀM MỘT CÁI GÌ !

Có ai bắn một phát tên ác cảm về phía bạn, thì tự nhiên, bất giác, cơ thể của bạn phản đối lại liền. Bắp thịt của bạn co lại, sẵn sàng để hăng hái hoạt động.

Trong những hoàn cảnh bình thường, văn minh, ít khi bạn phải chiến đấu hoặc chạy trốn. Mặc dầu vậy, các bắp thịt cũng vẫn sẵn sàng cả. Vậy thì phải tìm cách lợi dụng nó.

Phải tìm cách biến đổi một cảm xúc khó chịu thành một hành động nó làm cho cơ thể, tinh thần bạn mạnh mẽ lên, đẹp đẽ lên.

Đó là mục đích của thuật này. Nhưng trước khi có thể lợi dụng năng lực đó, bạn cần làm hai điều này đã.

Bạn tự nhủ, và lặp đi lặp lại hoài rằng *mình không phải là cái đích mà người ta nhắm*. Do cái bản tánh tự coi mình là trung tâm vũ trụ mà chúng ta mới tin rằng mình là cái đích người khác nhắm.

Và còn điều này nữa, quan trọng cũng ngang với điều trên : bạn phải *muốn* dừng làm cái đích.

Có một tình cảm núp trong tiềm thức mà rất phổ biến là loài người muốn đau khổ - muốn làm một nạn nhân - muốn rằng đau khổ là một cảnh đáng ước ao trên cõi trần này vì có đau khổ thì mới được lên Thiên Đường, ngôi cạnh Thượng Đế. Nếu bạn tin tưởng như vậy mà không ngờ thì thuật thôi chi đây sẽ rất có ích cho bạn. Nó sẽ giúp bạn trục xuất ý muốn đó ra khỏi cõi tiềm thức ; lôi nó ra khỏi ánh sáng để ta có thể tấn công nó mà biến đổi nó thành một năng lực tự do có ích cho ta. Trái lại, nếu bạn biết rằng bạn có tin tưởng kể trên thì bạn nên tự hỏi câu này :

Khi nào thì mình có thể làm lợi cho mình và cho người khác nhất ?

Khi mình đau khổ ? -

Hay khi mình sung sướng ?

Vì thuật này có mục đích chống lại những cảm xúc khó chịu trước mặt người khác, cho nên chúng ta phải răn đừng làm cái gì để người khác quá chú ý tới ta. Khi việc xảy ra trước đám đông thì ta phải biến chuyển năng lực ở trong những bộ phận nào của cơ thể mà người ngoài không thấy được.

Đừng tưởng như vậy sẽ khó khăn vì chỉ có ít cơ quan thích hợp với việc đó. Thực ra ta có thể làm nhiều cử

động mà người ngoài không để ý tới. Chẳng hạn ta có thể vận động, co, giãn những bắp thịt ở :

ngón chân

mắt cá

bắp chân

đùi

bụng

mông đít

ngực

cánh tay

cổ họng

lưỡi

Bạn tìm lấy, có lẽ sẽ thấy còn nhiều bắp thịt khác mà bạn có thể co giãn một cách kín đáo, không ai biết. *Mục đích chính của thuật này là biến đổi năng lực của một cảm xúc tiêu cực thành một vận động bắp thịt.*

Kết quả là nhờ đó mà cải thiện được một vài bộ phận của cơ thể. Chúng ta đều biết rằng co bắp thịt của một bộ phận nào lại là làm cho bộ phận đó nhỏ đi, cứng mạnh lên, kết quả cũng như tập thể thao vậy. Cho nên khi áp dụng thuật này, bạn phải định trước sẽ làm cho bộ phận nào trong thân thể mạnh lên, đẹp lên.

Nếu bạn muốn luyện cặp đùi thì bạn có thể tin chắc rằng phương pháp của tôi cũng hiệu nghiệm như phương pháp của bất kỳ một ông thầy dạy thể dục nào. Nếu bạn

muốn luyện bụng thì sẽ có ba cái lợi : bắp thịt ở bụng sẽ mạnh lên, nâng đỡ được ruột và và bán thân phía trên của bạn, bạn sẽ tránh được bệnh đau ruột, đau lưng của những người ít vận động ở ngoài trời ; trái tim sẽ vận động dễ dàng mà máu lưu thông được điều hòa. Đồng thời bụng bạn bớt bự đi mà vẻ đẹp của bạn tăng lên.

Bất kỳ ở đâu bạn cũng có thể co những bắp thịt đó lại, khi đứng cũng như khi ngồi, mà chẳng ai thấy cả. Thế là nhất cử lưỡng tiện : đã tránh được ảnh hưởng tai hại của các cảm xúc tiêu cực mà lại có lợi cho sức khỏe, cho vẻ đẹp nữa.

Bạn tập ngay bây giờ đi trong vài phút :

Co bắp thịt ở đùi lại,

Làm cho nó cứng sừng lại, làm thật mạnh đi, cực mạnh đi.

Rồi giữ như vậy - thật lâu, càng lâu càng tốt. Sau cùng, thả cho nó duỗi ra.

Làm như vậy nhiều lần rồi, bây giờ xin bạn nhớ lại một chuyện bức mình, khó chịu, bất công, một vụ lãng nhệch nào đó. Khi xảy ra vụ đó, bạn không phản ứng ngay ra mặt vì có nhiều người ở chung quanh hoặc vì lễ này lễ khác. Có vô số nguyên nhân, chẳng hạn nếu phản ứng ra mặt thì sẽ mất việc, hoặc làm phật ý một người mà mình quý mến. Nguyên nhân tuy khác nhau mà hậu quả tai hại thì thường NHƯ NHAU.

Vậy bây giờ bạn nhớ lại vụ đó đi. Bạn sống lại cái lúc mà một kẻ nào đó đã có một lời nói, một vẻ nhìn hoặc một thái độ cừu thị với bạn, đã nhắm bạn mà tuôn ra nỗi uất hận của họ.

Bạn đã sống lại lúc đó rồi chứ ? Thế thì bây giờ áp dụng phương pháp của tôi đi ; bắt ngay lấy cái năng lực nó bùng nổ ra đó ! Dùng tư tưởng ; mà điều khiển nó. Cho nó bắn vào bắp thịt ở đùi của bạn - co lại, ghì lấy - giữ cho thật lâu - rồi buông thả cả ra ; phải nhịp nhàng - bạn muốn lựa nhịp nào tùy ý. Như vậy bạn biến đổi một cảm xúc phá hoại thành một vận động kiến thiết, nó làm cho bắp thịt ở đùi mạnh lên và thân thể của bạn đẹp ra.

Việc tuy xảy ra từ lâu, nhưng bây giờ nhớ lại mà hành động như vậy, thì bạn có thể trút hết những nỗi bất bình còn chứa chấp trong lòng bạn bấy lâu nay. Cái lợi nhất của thuật này là bạn có thể dùng nó hiện lúc này đây - ngay bây giờ - dù chung quanh có người khác hay không. Vậy bạn luyện tập nó ngay bây giờ đi trong phòng riêng của bạn, để khi nào cần tới thì đã sẵn sàng rồi.

Bạn tự nhủ rằng mình

Lựa bộ phận đó rồi, bạn co rồi đuổi những bắp thịt của bộ phận đó theo một nhịp nào đó thuận tiện nhất cho bạn.

Rồi sống lại một lúc bực mình nào đó : khi thấy năng lực tiêu cực của người bùng nổ và bay lại phía bạn thì **tức tốc chuyển nó** thành sự co giãn nhịp nhàng trên kia.

Thế là bạn đã sẵn sàng để áp dụng thuật đó vào những hoàn cảnh mới.

Phải siêng năng. Phải sẵn sàng. Bạn cũng như mọi người khác, ngày nào cũng gặp nhiều cơ hội biến đổi năng lực phá hoại thành sức mạnh và vẻ đẹp. Xe buýt tới trễ ư ? - Xe hơi bỗng chết máy ư ? - hoặc là một người thân trong nhà có một thái độ, cử chỉ vô ý, vô lý, đôi khi cố ý khiêu khích nữa làm cho bạn nổi giận lên ư ? - tất cả những chuyện vặt vãnh bực mình, tất cả những con người khó thương mà bạn phải gặp hằng ngày đều có thể cho bạn cơ hội luyện tập như vậy một giờ mỗi ngày mà không làm bạn mất một chút thời gian quý báu vào những công việc khác. Một người co các bắp thịt ở bụng, mỗi ngày mười lần, mỗi lần mười giây, thì chỉ trong một tháng là vòng bụng giảm đi được từ hai tới bốn phân. Đó là nguyên tắc một phương pháp luyện tập mà các đội thể vận Mỹ và Nga hiện nay đều dùng.

Gặp những trường hợp mà bạn nghĩ rằng, cho rằng hay biết chắc rằng quá thực người ta nhầm bạn, dùng phương pháp trên cũng có lợi cho bạn. Những lúc đó, dù bị nhầm thực hay không thì bạn cũng tiếp nhận một năng lực ; năng lực đó nếu bạn cho nó là tiêu cực thì mới hóa ra tiêu cực. Vì có vẻ như ngược đời mà lại rất đúng : khi bạn biến đổi một năng lực tiêu cực bằng cách co giãn một bắp thịt thì là bạn đã dùng nó để làm lợi cho bắp thịt và do đó, làm lợi cho bạn.

Cách dùng những cảm xúc khó chịu để luyện thân thể cho đẹp ra là một trong những thuật quan trọng nhất của cuốn này, - nó có thể áp dụng liên tiếp suốt ngày.

Chẳng hạn, ngay lúc này đây, bạn có thấy một điểm nào trong thuật mà bạn không đồng ý không ? Nếu có thì càng tốt. Bạn kiểm lại điểm bất đồng ý đó, đọc lại và trong khi bài bác ý kiến của tôi, bạn co bắp thịt ở đùi lại hoặc bắp thịt ở một bộ phận nào khác mà bạn đã định làm cho mạnh lên, đẹp ra.

Đọc và bài bác.

Co bắp thịt lại và làm cho đẹp ra.

Khi đọc phần còn lại trong cuốn này, bạn cũng áp dụng quy tắc đó. Gặp đoạn nào làm cho bạn nổi dóa, hoặc bạn không đồng ý thì bạn lợi dụng ngay sự bất bình, sự bất đồng ý đó đi.

Bạn đọc lại.

Đọc lại và bài bác,

Có bấp thập lại và làm cho đẹp ra.

Bạn nên dùng phương pháp đó để cải thiện hoài các bộ phận khác của thân thể. Như vậy bạn sẽ được ba cái lợi vô giá :

Bạn sẽ cởi bỏ được cái thói duy ngã, cho mình là trung tâm vũ trụ, và bạn sẽ hiểu rằng mình không phải là cái đích mà người khác nhắm mỗi khi bạn gặp những điều bất mãn.

Bạn sẽ tập được nghệ thuật sống này : chuyển ác thành thiện, họa thành phúc. Nghệ thuật đó khó tập nhưng rất hứng thú, kích thích.

Bạn phá được một dây chuyền phản ứng tiêu cực, đổi một giám khuy giá trị, thành một thặng dư giá trị, một điều thiệt thòi thành một điều có lợi.

Khi chúng ta ở trong một trường hợp bất mãn về cảm xúc, mà ta lại không có thể cư xử như một nhà hiền triết thực hay tưởng tượng thì ta phải lựa trong ba cách dưới đây :

Cư xử một cách khó chịu với người khác.

*Nén tình cảm của ta lại mà như vậy có hại cho ta.
hay là -*

Biến đổi năng lực của cảm xúc phá hoại thành một vận động bất thiết có tính cách xây dựng, như vậy sẽ cải thiện được sức khỏe, vẻ đẹp của ta mà cũng cải thiện được sự giao thiệp với người khác nữa. Nói cách khác là biến đổi một ác ý thành một thiện ý, tạo được cái mà mọi người cần có đó.

Sao, bạn muốn lựa cách nào ?

*Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.*

2 NHẢY VÀO ĐỊA VỊ NGƯỜI KHÁC

CÁCH đây vài năm, hồi tôi còn ở nước Ý, tôi mượn một chị ở tên là Maria. Chị vừa thạo việc vừa dễ thương và chúng tôi hợp ý nhau lắm. Chị thỏa mãn về số tiền công mà tôi trả cao hơn những người khác một chút, **mê** tôi cũng hài lòng vì đã kiếm được một người giúp việc rất có khả năng lại nhiều thiện chí.

Một hôm tôi sửa soạn ra phố thì tìm không ra cái xắc, không biết để nó ở đâu. Đàn bà thường vô tâm như vậy. Lúc đó tôi vội, bực mình vì tánh vô trật tự của mình, nên la lên :

- Chị Maria, cái xắc của tôi ở đâu ?

Chị ta chạy lại, mặt nhợt nhạt.

- Thưa bà, tôi đâu có mó tới nó. Tôi không rờ tới nó. Bà cho tôi là quân ăn cắp. Tôi xin ra. Tôi thu xếp đồ đạc của tôi rồi tôi về nhà tôi, ngay bây giờ đây. Tôi đâu thêm số tiền của bà !

Thế là, tức tưởi, uất ức, lấy làm nhục rằng bị buộc tội oan là bất lương, chị ta vừa khóc lóc vừa cời bộ đồ làm việc đẹp đẽ mà tôi đã may cho chị và lần nào bán vào chị cũng hãnh diện lắm.

Mới đây, trong một phòng làm răng lộng lẫy ở Beverly Hills, một nha y danh tiếng sửa soạn giữa một chiếc răng của tôi để bịt lại theo sự thỏa thuận của tôi. Một phần vì tò mò, một phần vì lo ngại, tôi hỏi ông ta :

- Giữa như vậy có làm yếu chiếc răng không, ông ?

Nghe câu đó, viên nha y ngược mặt lên, đứng thẳng lại trừng trừng ngó tôi, la lớn :

- Bà không tin tôi ! Bà không tin tài khéo của tôi ! Tại sao bà lại hỏi tôi như vậy, có ý ngờ rằng tôi sẽ làm hư răng của bà ? Tại sao bà muốn xúc phạm tôi ?

Hai chuyện đó mới xét qua thì rất khác nhau mà sự thực lại rất giống nhau. Cả hai trường hợp tôi đều lo lắng về tôi và nhờ người khác giúp đỡ ; lần đầu tôi nhờ chị Maria kiểm giùm tôi cái xác ; lần sau nhờ ông nha y giảng giải cho tôi để tôi vững bụng, nói cách khác là nhờ ông giúp tôi về phương diện tâm lý. Vậy mà cả hai người đó đều cảm thấy rằng mình bị buộc tội và đều tự cho là

bị xúc phạm nặng nề. Tại sao họ hiểu sai lời cầu cứu của tôi tới mức đó ?

Nhưng nếu ta nhìn lại tình trạng bằng cặp mắt của họ, nghe bằng lỗ tai của họ thì chẳng có gì là khó hiểu cả.

Chị Maria đã thấy giọng gắt gỏng trong câu hỏi của tôi - quả thực là tôi đã gắt gỏng, nhưng chỉ là gắt gỏng với tôi, bực mình vì tôi thôi, làm sao chị đoán được điều đó ? - rồi nghĩ rằng tôi buộc chị phải trả lại cái xác cho tôi, tức là trả lại tiền cho tôi. Chị sinh trong một gia đình nghèo khổ, nên cho tiền là rất quan trọng. Mà cái tiếng tốt, cái tiếng là người làm ăn lương thiện, đôi với chị còn quan trọng hơn nữa, vì mất nó thì chị kiếm việc không được. Có thể rằng hồi trước, đã có lần chị thấy tiền mà bị cám dỗ ; có thể rằng chị đã chiến đấu gay go với sự cám dỗ đó mà giữ được tánh lương thiện, không lấy trộm tiền của chủ. Vì vậy mà chị hóa ra mất cảm, dễ phật ý.

Phải có sống trong cảnh nghèo túng, khốn khổ, có làm công cho những kẻ giàu có thì mới tưởng tượng được nỗi giận tui của chị lúc ấy. Tôi không hiểu tâm trạng đó, nên vô ý, chẳng suy nghĩ gì cả, đã làm phật ý chị.

Còn ông nha y ? Ông ta cũng vậy, cũng vì những lý do riêng, mà dễ phật ý mỗi khi ai nghĩ ngờ sự khéo léo, sự phán đoán của ông trong nghề nghiệp. Có lẽ trước kia

có một người nào đóng một vai trò quan trọng trong đời sống của ông đã nghi ngờ tài khéo của ông chăng ? Hay là sự cạnh tranh trong nghề gay go lắm chăng ? Ai mà biết được nỗi lòng của ông ra sao ? Khi tôi lo ngại hỏi ông câu đó - lo ngại cho chiếc răng của tôi - thì ông cho rằng tôi đã làm thương tổn lòng tự tin của ông, thương tổn lòng tự ái của ông trong nghề nghiệp.

Tôi đã không thể đoán trước được những phản ứng của chị ở mảnh cảm gốc Ý và của ông nha y để phát ý gốc Mỹ kia. Và tại sao tôi lại *không đoán trước được* những phản ứng đó ?

Thực ra có gì là khó đoán đâu. Việc xảy ra rồi, suy nghĩ lại, tôi đã hiểu thái độ của hai người đó, hiểu rằng chị Maria đã phát ý mỗi khi có ai nghi ngờ lòng ngay thẳng của chị, và ông nha y đã phát ý khi có cái gì đụng chạm tới nghề của ông. Dễ hiểu như vậy mà tôi đã không đoán trước được, lại làm cho họ bất bình vì giọng nói của tôi, cách hỏi của tôi, nguyên do là *tôi chỉ nghĩ tới quyền lợi của tôi mà không nghĩ tới họ*. Rồi khi họ đáp lại một cách rất dữ dội tức, gắt gỏng thì tôi ngạc nhiên và thấy chướng.

Tháng ta, ai cũng đã có lần ngạc nhiên vì những câu trả lời như vậy đúng vào cái lúc bất ngờ nhất. Khi thì chúng ta làm mất lòng người khác ; khi thì người khác làm mất lòng ta. Lại nhiều khi do bản năng tự vệ, ta

phản ứng lại một cách mạnh mẽ quá đáng. Thế là gây thành một dây chuyền hiểu lầm, một dây chuyền phản ứng thù nghịch, một dây chuyền tấn công và phản công, xúc phạm và phục thù.

Kẻ kia sao mà hoàn toàn vô lý, điên khùng, như vậy? Mình phải phản ứng cách nào đây ?

Mỗi người có một lối phản ứng. Có người chịu nhịn, muốn hòa giải ; có người thì hăng hái ăn miếng trả miếng. Người thì nói năng bình tĩnh, hợp tình hợp lý ! kẻ thì la lối, mồm la mép giải không cho đối phương giảng giải, phản kháng ; kẻ lại làm thỉnh, u uất, nghệt thờ. Nếu hai bên rất thân với nhau thì dây chuyền phản ứng đó có thể làm cho họ hóa đau được mà họ không sao hiểu được nguyên nhân chứng bệnh của mình.

Những vụ gây lộn hằng ngày đôi khi cũng có chỗ tốt. Nó có thể làm cho hai bên hiểu nhau hơn rồi âu yếm với nhau hơn, đại lượng với nhau hơn. Nhưng muốn vậy thì mỗi bên, trách mắng nhau cho hả giận rồi, phải biết hạ khí giới, bình tĩnh xét lại tình thế bằng cặp mắt của người kia - nghe bằng cặp tai của người kia - nghĩa là *nhảy vào địa vị của người kia*.

Các vụ gây lộn có rất nhiều hình thức tùy sự giao thiệp với nhau giữa đôi bên ; cho nên không thể nào lập một quy tắc chung để giải quyết hết cho được.

Nhưng bất kỳ trong cuộc gây lộn nào, nếu chúng ta tập được cái nghệ thuật biết *tự đặt mình vào địa vị người kia*, thì sẽ có lợi cho cả đôi bên.

Cách dưới đây sẽ giúp bạn học được nghệ thuật đó. Bạn làm như vậy :

Bạn lựa một lúc trong mình để chịu, vui vẻ, một lúc mà bạn thấy có thể làm chủ cảm xúc của mình tới một mức nào được.

Bạn kiếm một chỗ vắng vẻ, linh mịch, không có ai quấy rầy

Bạn ngồi cho thoải mái. Dựa lưng vào ghế. Nhắm mắt lại. Nhớ lại một vụ cãi lộn nào đó với một người thường hay gây gổ với bạn, hay một vụ xung đột về một vấn đề gì đó.

Mới đầu, bạn rán cảm thấy, nhìn thấy vụ lộn thôi đó.

Rồi bạn nghe thấy những câu đầu của cuộc đối thoại.

Bạn cảm thấy nhiệt độ cuộc đối thoại tăng lên.

Bạn trông thấy khung cảnh chung quanh.

Ôn lại vụ đó từ đầu đến cuối.

Và bây giờ, đáng lẽ rán tìm hiểu người kia thì bạn bỏ sự gắng sức đó đi.

Mà dùng tưởng tượng, nhẩy một cái một vào địa vị người đó.

Sau cùng ôn lại vụ đó từ đầu tới cuối ; cũng nhìn thấy người đó, nghe thấy cuộc đối thoại đó. Nhưng lần này, hoàn toàn tự đặt mình vào địa vị, tâm trạng của người đó.

Muốn thành công khi thực hành thuật này thì phải hoàn toàn quên mình đi. Đừng gắng sức suy nghĩ, cảm xúc gì cả ; bạn dùng tất cả năng lực để nhảy vào địa vị người khác. Việc đó không dễ đâu nhưng rất có ích. Đã có nhiều cuốn viết về vấn đề đó rồi. Nhưng để khi khác sẽ đọc, bây giờ bạn hãy làm đi đã. Bình tĩnh, cương quyết, và kỷ lưỡng, bạn thu thập tất cả bản ngã của bạn, từ tính cảm xấu và tốt, tới tư tưởng, ý kiến, cảm giác, tạm xếp riêng chúng một lúc vào một chỗ nào đó tùy ý bạn. Đừng sợ sẽ đánh mất chúng. Chúng không dễ gì lạc mất đâu.

Rồi dùng sức tưởng tượng, nhảy một cái - phải, như vậy được đấy, - vào địa vị người khác. Đối với nhiều người, cách đó là cách tự nhiên nhất ; nhưng có người thích cách dưới đây hơn, nó chậm hơn nhưng có lẽ dễ làm hơn :

Bạn tưởng tượng bạn ngồi, đứng hay đi y như người đó.

Bạn tưởng tượng bạn có vẻ mặt, nét mặt y như người đó, tay làm những cử động y như người đó.

Thế là bạn đã thành người đó rồi.

Bạn cảm thấy những cái người đó cảm thấy.

Bạn suy nghĩ y như người đó.

*Bạn nhìn **bạn** (tự nhìn mình), nghe tiếng nói **của bạn**, giọng nói **của bạn** y như người đó nhìn bạn, nghe bạn.*

Bạn sợ sệt, cảm thấy bị uy hiếp, hoặc cảm thấy bức mình, chán ngán, y như người đó.

Bạn thấy tim đập y như tim người đó.

Được như vậy rồi, bạn ôn lại một lần nữa cả vụ gây lộn nọ.

Bạn đã thành người đó.

Bạn phản ứng như người đó.

Bạn tự trông thấy mình y như người đó trông thấy bạn.

Lần lần, bạn với người đó là một. Bạn đã đóng vai người đó y như người đó.

Bạn cảm thấy mạch máu căng thẳng.

Bạn thấy bắp thịt của bạn co lại.

Bạn cảm thấy phản ứng trong cơ thể người đó.

Bạn thấy cái vũ trụ mệnh mông trong nội tâm người đó, suy tư như họ, cảm xúc như họ.

Sau cùng là những lời nói của họ, kết quả tối hậu và vụng về của một dây chuyền bí mật và vô tận mà mỗi khoen là một biến cố.

Bạn cảm thấy những lời đó y như người đó tự cảm thấy trong thâm tâm, trong cơ thể của họ trước, trong và sau khi thốt ra.

Dù người đó nói nhiều hay chỉ làm thinh, dù người đó bình tĩnh hay nóng nảy, thì bạn cũng sống lại trọn cái vụ đó, đúng theo quan điểm và vai trò người đó.

Trong phòng riêng vắng vẻ, làm theo phương pháp đó là việc dễ ; đương cãi nhau, tranh biện với người khác mà nhảy vào địa vị người ta, tự đặt mình vào tâm trạng người ta mới là việc khó. Nhưng có tập trong phòng riêng thì tới khi việc xảy ra mới dễ áp dụng phương pháp. Dù ta chỉ vô được một chút trong cái vũ trụ nội tâm của người thì cũng có lợi cho ta rất nhiều : ta sẽ đối xử với người đó một cách sáng suốt hơn biết bao - ta sẽ đỡ bị xúc phạm biết bao vì cử chỉ, ngôn ngữ của họ ! Và ta sẽ phát giác được điều lạ lùng này : khi ta hiểu người khác hơn thì họ cũng yêu ta hơn.

Ba ngàn năm trước, Thần Shiva báo bà vợ là Nữ thần Parvati : "Mình rán cảm thấy lương tâm của mỗi người như cảm thấy lương tâm của chính mình ; như vậy gạt bỏ qua một bên cái bản ngã của mình đi mà biến thành các người khác".

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiện nghiệm.

3 TRÁI BANH ĐỂ ĐẤM

BẤT kỳ tiệm bán đồ thể thao nào cũng bày những trái banh để đập. Giá tiền không bao nhiêu mà treo trong nhà cũng dễ. Bạn nên treo nó ngang mũi bạn.

Đấm vào nó.

Khi đập, bạn nghĩ tới cái con người khó chịu đó, con người cứ tưởng rằng cái gì cũng tài giỏi hơn bạn, mà hễ thò tay làm cái gì là hỏng be bét, bạn phải mất công sửa lại.

Đấm mạnh nữa đi.

Và nghĩ tới những cảnh bất công bạn phải chịu hồi nhỏ : biết bao lần, bạn bị phạt vì những lỗi mà trong thâm tâm, bạn tự cho rằng mình bị oan.

Đấm mạnh hơn nữa đi.

Và nghĩ tới những người, những vật hôm nay đã làm cho bạn nổi quạu : cha mẹ, vợ hoặc chồng, con cái...

Đấm - đấm - đấm nữa.

Đấm để cho hết bực mình.

Đấm để cho tan sự thiếu tôn nghiêm, thiếu lễ độ, thiếu tình thương đi.

Đấm.

Đấm. Dù dưới mặt bạn, trái banh không còn là trái banh nữa mà đã có một hình dáng khác - thì cũng cứ tiếp tục đấm.

Đấm - một cách ngại ngùng hay hung dữ.

Đấm - một cách tuyệt vọng hay uất ức.

Đấm để trục xuất tất cả các tình cảm dở d. Bạn càng đấm mạnh thì các tình cảm phá hoại đó càng yếu đi, mất năng lực xúc phạm bạn hoặc xúc phạm những người khác. Khi nó bị giam trong thâm tâm bạn thì nó có thể làm hại được. Đấm để đuổi nó ra - đấm nó, đập nó vào trái banh đó, vì bạn treo trái banh là để đấm.

Cả triệu người mới được một người không bao giờ bị xúc phạm, không bao giờ cảm thấy mình bị xúc phạm ; cả triệu người mới được một người luôn luôn tha thứ cho mình và cho người khác, hoàn toàn tha thứ ; cả triệu người mới có một người hiểu được và cảm tâm chịu nhận sự tàn nhẫn của bệnh tật, chiến tranh, của những kẻ đói khát, cô độc - nếu bạn may mắn được là con người độc

nhất đó thì quả thật là bạn có phước lớn, và bạn sẽ không cần dùng tới thuật đả banh này.

Bạn có thể cho rằng thuật đó gian dị quá, chưa chắc gì đã giúp bạn trút bớt được những cảm xúc rắc rối, đặc biệt, đôi khi lờ mờ nữa ; phải, cũng có đôi khi nó vô hiệu. Nhưng đừng vội phán đoán trước khi thí nghiệm. Phải thử áp dụng nó trong ba bốn tuần rồi mới có thể xét giá trị của thuật đả banh.

Hầu hết các tình thế trong xã hội đều gợi những tình cảm rắc rối, phức tạp. Nhiều khi những tình cảm đó bèn rở từ những biến cố xa xôi nào đó. Dù nguồn gốc ở đâu, dù nó phức tạp ra sao, dù ảnh hưởng của nó chỉ là riêng biệt từng người, thì nó cũng có hại cho cả thể chất lẫn tinh thần.

Trong nhiều trường hợp, nó làm cho các hạch nội tiết bị kích thích mạnh, rồi tuôn vô mầu nhiều chất adrénaline có độc¹. Chất này có khả năng kích thích rất mạnh. Vô nhiều trong máu thì nó gây nhiều biến đổi, trong động tác của các cơ quan, những sự biến đổi đó thường làm cho thần kinh và bắp thịt căng thẳng. Nếu căng thẳng lâu quá mà không giãn ra, dịu xuống thì ta thấy khó chịu, quạu quọ, tính tình bất thường, có khi thấy đau đớn rồi sinh bệnh nữa.

¹ Cõi chú thích trang 25.

Cho nên trái banh để đám coi vậy mà có giá trị đấy.

Khi ta đắm vào nó mà hoàn toàn nhận thức được những tình cảm ta muốn giải phóng, thì chính là *nhờ những vận động được điều khiển một cách có ý thức*, mà ta tự giải thoát cho ta khỏi bị những cảm xúc tiêu cực chi phối Những cảm xúc đó, nếu giải phóng cách khác thì có thể làm hại cho ta hoặc cho người khác.

Không thể dùng những lời nói suông mà trừ tiết được những tình cảm mạnh mẽ và đã đâm rễ sâu trong nội tâm ta đó. Thường khi nguyên do chỉ là một lời nói của ta hay của người khác, một lời xúc phạm vô tình hay cố ý, gây những tình cảm căm giận, oán hờn, và những tình cảm này thâm nhập trong cơ thể ta, làm cơ thể ta thay đổi. Tới lúc đó nó không còn là một lời nói nữa. Nó đã thành một xung động không thể nén được, một xung động truyền qua gân và bắp thịt của ta. Nó không có thể bị trục xuất bằng lời nói nữa.

Nhưng nó có thể bị trục xuất bằng những cú đấm.

Một cách trực tiếp và lương thiện nhất để trị những cảm xúc tiêu cực đó là chịu nhìn nhận nó rồi cho nó phương tiện biểu lộ ra một cách vô hại, do sự trung gian của một cử động.

Như vậy là *chúng ta không phải nhận cảm xúc khó chịu. Chúng ta biến đổi nó, biến đổi ảnh hưởng của nó tới cơ thể.*

Từ một cái xấu rút ra được một cái tốt, chuyển họa thành phúc, đó là tất cả những nghệ thuật sống.

Những cảm xúc tiêu cực, như sự quao quọ, giận dữ đều là những chất độc về phương tiện tâm lý. Chất độc đó không phải chỉ làm hại tính tình, tâm trạng của ta mà thôi. Nó còn lưu thông trong cơ thể, trong mạch máu mà vận chuyển tới mỗi sợi gân, mỗi bắp thịt của ta. Cũng may mà chúng ta có thể trừ chất độc tâm lý đó để làm cho nguồn yêu thương tràn vào đời sống được.

Ít có phương pháp nào đạt được kết quả mau chóng và hiệu nghiệm như phương pháp dấm đá vào trái banh, dấm đá một cách tự do, có chủ đích. Trái banh không biết đau mà người ta chế tạo ra nó chỉ để cho dấm đá.

Đừng khinh thường nó vì nó đã làm cho nhiều người rất thông minh, rất hiền hòa trút được những cảm xúc tiêu cực. Nó đã có ích cho một vị mục sư và một thi sĩ. Nhiều thiếu nữ diễm lệ, và nhiều bà già hòa nhã đã dùng nó và kết quả rất tốt.

Nó rất có ích cho các ông các bà giữ những địa vị chỉ huy. Tôi quen một nhà kinh doanh quan trọng nọ luôn luôn treo một trái banh để dấm trong phòng giấy, một ông khác lại đặt nó trong xe hơi. Một ông nữa có tới hai trái, một trái treo trong phòng tắm và một trái hể đi đâu xa thì bỏ trong va-ly mang theo. Từ khi ông này tập được thói quen dấm banh rồi thì xí nghiệp lớn lao của ông

thịnh vượng lên nhiều ; ông ta không lo về chứng huyết áp tăng lên nữa, và cô thư ký trung thành của ông không làm cho ông nổi quạu nữa. Tất nhiên, ông ta làm sao biết được rằng cô thư ký trung thành đó cũng có một trái banh để đấm trong phòng giấy của cô, một trái khác trong xe và một trái nữa trong phòng riêng tại nhà...

Trong nhiều gia đình, trái banh để đấm đã biến đổi những cơn dông tố phá hoại thành những buổi vui vẻ đoàn kết. Nó đã gợi nhiều tình cảm hòa nhã trong lòng những ông chồng gắt gỏng, nóng nảy và trong lòng những bà vợ hay oán trách chồng, tự cho mình là bị đẩy dọa. Tôi đã nhận thấy rằng khi một bà vợ ôm về nhà trái banh để đấm mới tinh - mấy khi mà các bà mua cái món hàng kỳ cục đó - thì ông chồng đã chẳng ngạc nhiên chút nào, mà còn vui vẻ cùng với bà vợ thử cái trò đấm banh đó nữa. Thú vị thật ! Và rồi cả ông lẫn bà đều thấy đời "lên hương". Trái banh đó đã giải phóng cho nhiều bậc cha mẹ, đã giúp họ dạy con một cách khôn khéo hơn, và cũng giúp con cái dễ nghe lời dạy khôn của cha mẹ hơn.

Nó là một phương thuốc giải độc giản dị, công hiệu rất mau lẹ để trị những tình cảm di độc. Có nhiều cách dùng nó. Mỗi khi dùng, bạn phải có ý thức rõ ràng rằng bạn đang diệt những tình cảm tiêu cực.

Bạn treo nó lên trần nhà hoặc vào một cái móc ở tường, rồi dấm vào nó. Dấm vào nó để trục xuất cái gì đã làm cho bạn nổi quạu. Dấm vào những thất vọng của bạn cho nó văng ra.

Bạn cột nó vào đầu một sợi dây gai dài rồi đá vào nó. Nó văng ra ; bạn lại kéo nó về rồi đá nữa. Khi đá, bạn nghĩ tới vật nào hoặc người nào mà bạn muốn đá. Ôm trong hai bàn tay rồi ép chặt nó. Ép cho cái tình cảm nó làm bạn bức mình phải lòi ra. (Cách dùng banh như vậy, không ngờ lại là một lối tập thể dục làm cho véc cứng ra và hết xệ xuống).

Bạn tự phát minh lấy cách khác để dùng nó. Sức tưởng tượng của bạn sẽ giúp bạn. Chẳng hạn, có cách này hợp với những ai là nạn nhân của điện thoại : kiếm một trái banh lớn cỡ trung rồi kẹp vào đùi. Mỗi khi câu chuyện trong điện thoại làm cho bạn nổi dóa thì kẹp trái banh, kẹp mạnh vào. Rồi lại kẹp nữa. Kẹp thêm một lần nữa - nữa. Kết quả : tình tình sẽ bớt quạu mà bắp thịt ở đùi cũng thêm lên.

Điều quan trọng : Trước khi lái xe đi chơi mát, bạn nên dấm banh ba phút thôi. Có cả ngàn tai nạn mà nguyên do chỉ tại người cầm lái bức mình, nổi giận hoặc thần kinh kích thích quá. Tình cảm ta ra sao thì cách lái xe của ta như vậy. Dấm banh ba phút trước khi lái xe, có

thể tránh cho bạn khỏi bị rắc rối với cảnh sát, hoặc khỏi bị tai nạn nữa cũng không biết chừng.

Bạn nhớ tới tất cả những kẻ lái xe ngu xuẩn, nguy hiểm hoặc vô lễ mà bạn gặp trên đường.

Rồi đâm vào trái banh.

Bạn nhớ tới thấy cảnh sát đã huýt còi bắt bạn ngừng lại, làm cho bạn ngạc nhiên vì tự xét mình lái xe rất đúng luật đi đường.

Rồi đâm.

Bạn nhớ tới món tiền phạt bạn phải nộp.

Và đâm.

Khi đã cởi bỏ được những nỗi bực mình, uất hận về việc lái xe đó rồi, bạn có thể đánh xe ra và rần đi hóng mát cho vui nhé !

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

4 GIẾT CON MA

hay là

Ở đây và ngay bây giờ

THUẬT này có vẻ kỳ cục, lố bịch nữa. Nhưng qui tắc của nó thì các nhà thần bí, các triết gia, các nhà giáo dục, các người chữa bệnh thần kinh từ xưa tới nay đều biết.

Chỉ mất đúng mười phút thôi.

Nó có hai công dụng :

Bạn nên dùng nó mỗi khi muốn luyện tánh chú ý và khả năng nhận thức về bản thân.

Bạn phải dùng nó ở cuối vài thuật mạnh mẽ nhất mà tôi sẽ chỉ ở sau ¹. Trong trường hợp này, nó là động tác tối hậu và cần thiết.

Công dụng thứ nhất có tính cách thực tế và hiệu nghiệm tức thì ; bạn sẽ hiểu ngay được giá trị của thuật. Nó tập cho bạn chú ý, nhận thức được bản thân mình, sửa chữa cái bản ngã tâm lý và thể chất của bạn, tức trọn cái bản thể của bạn ; nó kích thích cái bản thể đó để mọi phản hoạt động một cách hợp nhất, đầy đủ trong lúc nầy đây

Thường khi một phần của chúng ta, một phần sự chú ý cùng năng lực của ta bị đi vãng níu lại, mà ta không hay. Ký tính là một bộ máy phức tạp. Chúng ta có nhiều loại ký tính. Ở đây tôi xin kể ra hai loại : ký tính về sự kiện và ký tính về cảm xúc. Hai loại đó không cách biệt hẳn nhau. Ký tính thứ nhất cần thiết cho đời sống bình thường, thiếu nó thì ta không đọc, không viết được, không thể làm những công việc nghệ thuật hoặc còn phải suy tư. Người nào mà ký tính đó đạt được một trình độ phi thường thì ta bảo là có một "ký tính bách khoa", là một bộ "tự điển sống".

¹ Tức những thuật : "Bạn dự đám táng của bạn", "Bạn dự một mình đám táng của bạn", "Những cục băng trong dòng sông"....

Còn ký tính thứ nhì là thứ ký tính về những cảm xúc liên quan tới các biến cố, tới các người khác, tới các nơi chốn. Đôi khi, ký tính cảm xúc xâm chiếm trọn con người của ta. Tôi kể cho một bạn thân nghe một chuyện tức cười về tôi. Tôi cười. Tôi cười ngật nghèo, ôm bụng mà cười. Tôi chỉ là nhớ lại một việc đã xảy ra, vậy mà, khí sắc, khí chất của tôi đã thay đổi hẳn : lúc mới bắt đầu kể chuyện, tôi bình thường, bây giờ, kể tới đoạn tức cười, tôi cười ngật nghèo như thằng điên. Tôi đã thay đổi như vậy là do ký tính cảm xúc, chứ không do ký tính về sự kiện.

Ký tính cảm xúc cũng chứa chất nhiều cảm xúc tiêu cực. Những cảm xúc trong những biến cố đau khổ ta đã quên từ lâu, có thể bỗng chốc xâm chiếm hiện tại của ta một cách vi diệu, ta không giáng giải được.

Cái ký tính cảm xúc bất tự giác đó có thể làm hại sự chú ý cùng năng lực của ta, cản trở cuộc sống của ta trong hiện tại, ở đây và ngay bây giờ đây. Khi nhớ lại dĩ vãng, ta thường phản ứng lại y như hồi trước ta đã phản ứng, mà không ngờ rằng mình phản ứng. Tôi xin kể một thí dụ :

Ta thử tưởng tượng hai người đi chơi ở đồng quê. Trời rất đẹp : những cụm mây bạc trôi trên một vòm xanh ngắt. Một người để ý ngắm nghía những đám mây sáng rực lên trong ánh mặt trời. Nhưng người kia lại hơi

lo lắng : mây sáng rực như vậy là triệu chứng sắp có một cơn dông thành linh. Thế là ông này hết vui, không phải hết vui vì mấy đám mây trắng trong một ngày hè tươi sáng đó đây, mà hết vui vì một đám mây thời trước, vì một cơn dông phát thành linh có lẽ trên hai chục năm trước, hồi ông ta còn nhỏ. Có lẽ rằng hồi đó, ông sợ, không phải là sợ cơn dông mà sợ một người lớn. Bây giờ, đã thành người lớn rồi, dù trời dương đẹp đẽ mà trông thấy đám mây như vậy, ông ta cũng đâm lo. Vậy trong ký-ức-cảm-xúc bất tự giác đó, con ma cũ, tức cơn dông hồi nhỏ, sống lại, ám ảnh ông ta, làm ông ta hết thấy cái vui dạo cảnh đồng quê nữa.

Hết thấy chúng ta đều có một hồi ký ma nó vô cơ hiện lên thành linh, làm cho ta khó chịu, hóa đặng trí, không thể sống hoàn toàn trong hiện tại nữa. Nhưng lúc như vậy, chỉ mất vài phút để làm theo thuật này là chúng ta đuổi được hồi ký u ám đó đi - dù không định rõ được nguồn gốc nó ở đâu - rồi tiếp tục chú hết ý vào hiện tại, ở đây và ngay lúc này.

*

Công dụng thứ nhì thuật này là bổ túc vài thuật khác, mỗi khi tôi cho là cần.

Vì có vài thuật lôi bạn về quá khứ để tìm cho ra rồi giải phóng phần năng lực của bạn bị quá khứ giam hãm. Khi làm xong những thuật đó rồi, cần phải làm tiếp

thuật "Giết con ma" để kéo phần năng lực đã được giải phóng đó trở về với hiện tại.

Công việc kéo năng lực về hiện tại đó rất cần thiết, cho nên khi nào bạn tỉnh trước thấy rằng làm xong những thuật đó mà không có dư mười phút để làm tiếp thuật "Giết con ma" thì tuyệt nhiên không nên bắt đầu làm rồi phải bỏ dở ; mà nên đợi một lúc khác.

Đây thuật "Giết con ma" như sau :

Nếu bạn đang ngồi hay nằm thì đứng dậy, bước vài bước, làm vài cử động.

Được rồi Và bây giờ :

Bạn chớp mắt mười hai lần, rất mau và rất nhẹ y như một con chim đập cánh vậy.

Bạn dang hai tay ra, hướng nó về phía chân trời. Duỗi tay ra, lán lán mở rộng cánh tay ra.

Chớp mắt như trên, mười lăm lần.

Rồi nhón chân lên, vươn vai lên cho mỗi lúc một cao.

Chớp mắt như trên, hai mươi lần.

Bạn cảm thấy chân chạm gạch hoặc giấy hoặc vó, tóm lại là cảm thấy cái gì ở dưới chân.

Nuốt ba lần.

Nhận thấy bốn vật trong phòng.

Uống một ly nước.

Đếm mười sợi tóc trên đầu - nhớ lấy ba sợi.

Rờ năm vật ở trong phòng.

Để cho nước chảy trên cổ tay trong vài giây ; nếu bạn thấy nực thì dùng nước lạnh, thấy lạnh thì dùng nước nóng.

Mở cửa ra, hít không khí mát mẻ.

Hắt hơi đi (dưới đây tôi sẽ chỉ cách).

Sửa lại quần áo cho ngay ngắn, rửa mặt cho mát.

Nói lớn tiếng tên của bạn, ngày thứ mấy trong tuần, ngày nào trong tháng.

Ngó, rờ, hít một cái gì mà bạn thích.

Liệng một vật gì lên trên không rồi bắt lấy nó ; như vậy mười lần.

Kiểm điểm lại những việc sẽ làm, những cuộc hội họp phải dự trong khoảng thời gian còn lại trong ngày.

Nghĩ một chút xiu tới cái gì vui nhất mà nó sắp xảy ra cho bạn hôm nay hoặc ngày mai,

Nói lớn tiếng : tên của bạn, ngày thứ mấy trong tuần, ngày nào trong tháng.

Nhìn xem mấy giờ.

Chắc bạn đã nhận thấy tôi xếp những cử động đó thành ba phần ¹. Chỉ là để cho bạn học thuộc lòng thôi. Phải làm liên tiếp các cử động và rất nhanh, càng nhanh càng tốt, đừng ngưng sau mỗi cử động. Có lẽ bạn đã coi một vài phim câm cũ về Charlot hay Mack Sennett,

¹ Tôi không nhận thấy. Độc giả nhận thấy chăng ?

trong đó mọi vai trò đều cử động rất mau, như diễn như không. Khi bạn đã thuộc kỹ thuật này, thực hành nhiều lần, rồi thì bạn phải cử động cũng mau như trong những phim đó, làm không ngừng, không suy nghĩ y như cái máy.

Nếu bạn có óc tò mò muốn hiểu mục đích của thuật thì tôi xin giảng. Những cử động trên không có một chút liên quan gì với nhau. Mỗi cử động cần vận dụng vài bắp thịt, dây gân khác nhau, chiều hướng cũng khác nhau. Cử động nào cũng bắt bạn phải chú hết ý vào nó. Khi bạn chớp mắt, đếm mười lăm hai mươi lần thì bạn chỉ chú ý tới mí mắt nó đưa lên, đưa xuống rất mau. Khi bạn đếm mười sợi tóc thì bạn phải chú hết ý vào đầu ngón tay và khi bạn nhớ ba sợi thì bạn thấy nhói ở da đầu ba lần. Mỗi cử động đều có mục tiêu, có giá trị riêng, ngay cái việc hắt hơi cũng vậy.

Đây, muốn hắt hơi, thì bạn làm như sau :

Lấy một miếng giấy mỏng cuốn nó, vê vê nó thành một cuộn nhỏ dài năm sáu phân. Đút nhẹ nó vào lỗ mũi, rồi vào lỗ mũi bên kia, cho tới khi gặp một chỗ rất hẹp, ngóay chỗ đó cho tới khi hắt hơi.

Bạn nhớ dùng thuật "Giết con ma" này ở cuối các thuật khác để giải phóng năng lực và sự chú ý của bạn mỗi khi đã đưa nó về dĩ vãng.

Còn những khi bạn thấy cần phải gom tất cả sức lực để đương đầu với hoàn cảnh hoặc tận hưởng một lúc vui, ở đây và ngay bây giờ, thì bạn có thể dùng riêng thuật "Giết con ma" này, không cần phối hợp với những thuật khác.

Tôi xin kể do đâu mà tôi đã tìm được cái tên "Giết con ma" cho thuật đó.

Việc xảy ra đã lâu. Hồi đó tôi ghé chơi Florence vài tuần. Một vị mục sư nhờ tôi lại thăm một thiếu nữ trong giáo khu của ông. Theo ông thì em đó có cái tật tự hành hạ mình, và tôi có thể trị giúp em được.

Luigina là một nữ sinh mười bảy tuổi, dễ thương, siêng năng. Em bảo tôi rằng nếu không có "cái con người lùn, xanh như lá cây đó" thì em sẽ sung sướng, khỏe mạnh.

Tôi hỏi :

- Con người lùn mà xanh như lá cây ? Lạ nhỉ ! Ai vậy ?

Luigina đáp :

- Chính cháu cũng không biết nữa. Hẳn có phải là người thật không ? Hay chỉ là người trong mộng, hay là do cháu tưởng tượng, hay là một con ma ? Đã mấy năm nay hẳn cứ rình chung quanh cháu và càng ngày cháu càng sợ. Cháu xin bà bảo giùm cho biết - vì chắc bà phải

biết - hẳn là người thực hay là con ma, hay chỉ là một giấc mộng.

- Tôi không biết, nhưng rồi đây chính em sẽ cho tôi biết được.

Việc xảy ra chín năm về trước. Lúc đó em Luigina tám tuổi, một đêm em nằm mê - nhưng có thực là nằm mê không ? Vì cảm tưởng em mạnh quá đến nỗi em không thể biết được đó là mộng hay là thực. Em "nằm mê" thấy như vậy : một người đàn ông lùn cầm một chiếc đèn xanh, thành thử người hẳn xanh như lá cây ; hẳn lại gần giường em nằm. Nhà không có điện vì ở vùng quê. Em bừng tỉnh dậy rồi đâm sợ, vừa chạy vào phòng cha mẹ vừa la lên rằng thấy một người lùn xanh. Đáng lẽ bình tĩnh nghe em kể thì cha mẹ em lại chế giễu em, bảo em là đã ảo tưởng, rồi từ đấy hát câu : "Luigina thấy một người lùn xanh" để chế nhạo em luôn trong mấy năm.

Những lời chế giễu đó, cơn ác mộng kia, mỗi ngày một thâm nhập trong tâm hồn em, gây cho em một tâm trạng vừa sợ sệt vừa mắc cỡ, và tới khi mười bảy tuổi, em vẫn chỉ là một đứa nhỏ tám tuổi, nhút nhát, hoang mang. Em không học bài được, cứ tưởng tượng rằng không sao lập gia đình được nếu không biết chắc con người lùn, xanh đó là thực, là mộng hay là ma. Cha mẹ em không nhắc tới chuyện người lùn, xanh đó nữa, nhưng cái hại đã bén rễ sâu quá rồi. Luigina không dám hỏi

thằng cha mẹ chỉ dám thú thực nỗi lo sợ kỳ dị của em với ông mục sư và ông này cầu cứu với tôi.

Vì hơi tin tưởng rằng có thật, em càng ngày càng nghĩ tới chuyện đó sống lại cái đêm hải hùng đó, cảm xúc ngày càng mạnh mà nỗi lo sợ hóa ra kinh khủng. Một em nhỏ tám tuổi, một mình trong phòng tối, mơ thấy hoặc nhìn thấy một người có thái độ cừu thì xách cây đèn xanh, tiến chậm lại giường mình - tới khi em vùng thoát được, lại cầu cứu với cha mẹ thì bị cha mẹ chế giễu.

Tôi bảo em Luigina sống lại đêm hải hùng đó - mà chính tôi cũng tưởng tượng đến cảnh đó, tự đặt vào hoàn cảnh của em mà sống những cảm xúc của em - như vậy nhiều lần rồi chúng tôi đồng ý cùng "Giết con ma"¹. Mới đầu em cho phương pháp của tôi là kỳ quặc, nhưng em vẫn theo đúng lời tôi chỉ bảo. Rồi tôi bảo em trở lại cái đêm hải hùng đó, nhìn thẳng một lần nữa vào con người lùn mà xanh đó. Em làm theo lời tôi và ngạc nhiên thấy rằng : lần này em không sợ sệt nhiều như những lần trước nữa. Lần sau chúng tôi lại "Giết con ma" nữa, và lần này em làm rất mau vì đã nhớ cách làm và đã quen rồi. Em bắt đầu thấy công việc đó ngộ nghĩnh. Rồi tôi lại

¹ Nghĩa là áp dụng thuật "Giết con ma" mà tác giả đã chỉ ở trang 82-83.

bảo em trở lại cái đêm đó, nhìn con người lùn và xanh. Em nhìn, không thấy sợ nữa, có vẻ cho là một trò đùa.

Chúng tôi làm lại lần nữa, lần này nhanh như chớp. Tôi thấy em vừa làm các cử động vừa mỉm cười một cách tự nhiên, thích thú, tươi tỉnh lạ thường : cơ hồ như mỗi tế bào trong cơ thể em được thấm nhuần cái vui đó.

Tôi hỏi em :

- Luigina, sao bây giờ em cho con người lùn, xanh đó là người thật hay là người trong mộng hay là một con ma?

Em bật cười, một lát mới nhìn được và trả lời tôi :

- Người, mộng hay ma thì từ nay cháu cũng không sợ nữa. Nó đã thành cái bùa hộ thân của cháu rồi.

Tôi nghĩ thầm :

- Nhờ Trời phù hộ ! Thế là giết được con ma !

Đa số chúng ta đều bị một con ma ám ảnh, ma lớn, ma nhỏ, ma rừng rợn, ma kỳ cục. Chúng ta thường trở lại thành đứa bé hoảng sợ, giận dữ, bực tức hồi nhỏ : và những lúc như vậy thì hồi ký tuổi thơ làm tê liệt hoạt động của ta. Các hiền triết luôn luôn dạy ta phải sống trong hiện tại. Khi đức Ki Tô bảo : "Để cho kẻ đã chết chôn những kẻ chết" và bảo : "Sống ngày nào chỉ nên lo về ngày đó thôi" là Ngài muốn khuyên ta trút bỏ những ưu tư, lăm lăm thời trước đi, mà sống trong hiện tại, ở đây và ngay bây giờ.

Những con ma trong dĩ vãng đó có hai điểm này giống nhau :

Chúng có năng lực mạnh vì trước kia đã làm cho ta kinh khủng.

Chúng có hại. Chúng làm tiêu ma năng lực của ta, làm cho ta không đủ sức chống cự nổi với hiện tại nếu hiện tại là một cảnh gian nan, mà cũng không hưởng được hiện tại nếu hiện tại là một cảnh vui vẻ.

Vậy thì ta phải giết các con ma của ta đi, giết một lần cho hết nhẩn đi, giết Ở ĐÂY VÀ NGAY BÂY GIỜ.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

5 LÀM CÁCH NÀO ĐỂ CÓ THỂ DỪNG CÁI NÀY ĐƯỢC

ĐỐI với những người có phước nhất thì đời sống cũng không luôn luôn đầy hạnh phúc. Ai cũng gặp một lúc phải chịu nổi bất công hay thiệt thòi, phải đau ốm, chán nản, buồn rầu.

Chúng ta không thể tránh hết các vận rủi, các hoạn nạn, nhưng chúng ta có thể làm một cái gì để biến đổi những tai nạn làm cho ta đau khổ đó thành ra một sự thực đỡ đau lòng mà lại có tính cách xây dựng nữa. Muốn vậy, ta phải tự hỏi câu hỏi này :

**LÀM CÁCH NÀO ĐỂ CÓ THỂ
DỪNG CÁI NÀY ĐƯỢC ?**

Hai chữ "CÁI NÀY" đó trở tất cả những việc xảy ra có thể làm hại ta. Có thể là một cơn giận dữ hoặc một tai nạn, một nỗi chán chường hay một niềm thất vọng. Những lúc đó ta là nạn nhân của "cái này". Làm cách nào để lật ngược vai trò lại được? Đáng lẽ để cho "cái này" hành hạ ta thì ta làm cách nào lợi dụng nó bây giờ?

Khi nào thân thể ta khỏe mạnh, tinh thần ta minh mẫn, ta phải nghĩ kỹ về câu hỏi đó, để nó thâm nhập vào đáy lòng ta. Mỗi người có thể đặt câu hỏi một cách riêng nhưng ý nghĩa thì như sau : "Cơn đau khổ nguy nan về tinh thần và thể chất này, làm cách nào để lợi dụng nó được?".

Khi mới bắt đầu bị "cái này" xâm phạm, ta cần phải đề phòng tức thì, dù "cái này" đó xảy ra thành linh, ổ ạt hay lén lút, âm thầm.

Khi ta bị thương về thể chất hay tinh thần thì ý thức của ta về mọi vật giảm xuống ngay. Nỗi đau khổ thể chất hay tinh thần thu hút ý thức của ta cũng như cục bông gòn thu hút nước. Từ trạng thái ý thức minh mẫn tới trạng thái vô ý thức hoàn toàn, có vô số trình độ. Chỉ trong một ngày khả năng nhận thức sự vật của ta lên lên xuống xuống, từ một mối lo ngại mơ hồ về việc xảy ra chung quanh tới một tri giác rõ rệt về các biến cố và về những tình cảm sâu kín nhất của ta.

Nếu ta tự hỏi câu "Làm cách nào để có thể dùng cái này được" vào những lúc mà ý của ta miễn nhuệ, thì tới khi xảy ra một biến cố (nghĩa là tới khi "cái này" đã bắt đầu xâm phạm ta, làm cho ý thức của ta nhụt đi), ta tự nhiên nhớ ngay ra mà tự hỏi câu hỏi đó được.

Những bậc siêu nhân sở dĩ hơn người là vì, ngoài nhiều đức tính khác ra, họ còn biết lợi dụng những hoàn cảnh xấu một cách xây dựng, biết chuyển họa thành phúc, chuyển bại thành thắng. Nehru đã lợi dụng hồi bị giam ở khám để viết cuốn sách hay nhất của ông. Cô Helen Keller (câm, điếc và dui) đã lợi dụng những bất lợi ghê gớm trời bắt cô chịu để chứng thực cho chúng ta thấy cái sức mạnh thực là vô biên của ý chí, để tiềm lòng can can đảm cho những kẻ bề ngoài có vẻ sung sướng hơn cô nhiều¹. Những nhà văn có tài biết lợi dụng tất cả những chuyện xảy ra trong đời họ, tốt hoặc xấu, để viết sách.

Bác sĩ Arnold A. Hutschnecker trong cuốn *Ý chí muốn sống* báo rằng bệnh tật có những công dụng hữu ích, tích cực. Nhờ kinh nghiệm lâu năm, ông thấy rằng nhiều bệnh nhân khi khỏi bệnh, hóa ra già giận hơn, khôn khéo hơn trong nghệ thuật sống.

¹ Tức những người lành mạnh, không tàn tật như cô. Coi tiểu sử kỳ dị của cô trong cuốn **Gương kiên nhẫn** (Nguyễn Hiến Lê).

Mới đây tôi đã thấy một bà mẹ khéo lợi dụng vết thương ở đầu gối đứa con trai của bà. Khi bị thương, nó la hét kinh khủng, vì đau thì ít mà vì thấy máu chảy ra thì nhiều. Nó la hoài la húy : "Máu ! Máu ! Máu !". Bà mẹ một tay đặt lên vai nó, một tay đặt nhẹ vào ống chân nó, ở dưới vết thương, rồi bình tĩnh để máu chảy trên những ngón tay của mình. Bà im lặng một lát rồi mới nói, giọng ngọt ngào nhưng rất cương quyết. "Máu, máu" - bà như lặp lại tiếng kêu của con, nhưng dùng một âm giai, một giọng thấp hơn, trầm hơn. - "Con nhìn này, nó đỏ, và tươi. Đẹp thật - chưa bao giờ má thấy một thứ máu đẹp như vậy - mà là máu của con, của con đấy !" Bà nói rất nhỏ, đến nỗi đứa bé phải ngừng la, để lắng tai nghe - và nó muốn bà giảng thêm cho nó hiểu về dòng máu đẹp dè dỏ, dòng máu của nó đó ! Bà nói tiếp : "Máu đỏ làm cho con khỏe mạnh. Đây, con nhìn nó chảy ra để làm lạnh vết thương của con ; chỉ một lát thôi là nó rửa sạch đầu gối của con. Cảm ơn nó đã làm giúp con việc đó đi". Bà ngừng một chút rồi nói thêm : "Bây giờ con bảo máu con rằng con sẽ cho nó những thức ăn lành mạnh, những tư tưởng đẹp dè..."

Bà mẹ thông minh, âu yếm và còn trẻ đó đã hiểu rằng, chỉ lau chùi, băng bó vết thương cho con thì chưa đủ. Bà đã lợi dụng tai nạn đó, một tai nạn đau đớn và ghê rợn có thể gây chứng ngoại-thương-chấn-động cho

đứa con, để giảng cho nó một bài học quan trọng rằng cơ thể con người có khả năng tự chữa lấy bệnh.

Một hôm một bà lại thăm tôi, phàn nàn về sức khỏe và vóc dáng của bà. Bà ta làm nghề kiểm mối hàng bằng điện thoại : mở một cuốn điện thoại niên giám, lựa ít địa chỉ rồi kêu điện thoại. Làm cái nghề đó, dễ bực mình lắm : kêu điện thoại được một người chưa quen biết đã là khó khăn, lại phải thuyết phục làm sao cho họ mua giúp mình. Còn nổi này nữa : ngồi ôm hoài máy điện thoại, không đi đâu, không vận động, thành thử từ cơ thể đến tinh thần bà ta đều suy nhược ghê gớm. Hơi thở ngắn, hốn hén, máu không lưu thông điều hòa.

Bà ta bảo tôi :

- Nếu tôi có thì giờ vận động thì tôi sẽ mạnh hơn.

Tôi hỏi lại :

- Thế mỗi ngày bà phải ngồi bên máy điện thoại mấy giờ ?

- Sáu giờ.

- Tuyệt rồi ! Vậy là bà có sáu giờ để vận động.

Rồi tôi chỉ cho bà ta thấy rằng trong khi kêu điện thoại có thể làm được nhiều vận động : co những bắp thịt ở chân, ở dít, cử động vai, cánh tay, vận động các bắp thịt ở mặt, thay đổi cách ngồi để kích thích sự lưu thông của máu.

Tôi chỉ cho bà ta thuật : "Bạn đâu phải là cái đích mà người ta nhắm" để đỡ bực mình mỗi khi nói chuyện với những người quạu quọ, thô lỗ.

Trong hai tuần đầu, bà ta thực hành lời khuyên của tôi một cách khó khăn, nhưng rồi bà thấy bớt mỏi mệt và khi tan giờ làm việc, về nhà lại còn thấy tươi tỉnh, vui vẻ, sẵn sàng hưởng những tiêu khiển buổi tối được nữa. Tất nhiên những vận động đó là thuật "Bạn đâu phải là cái đích..." đã thay đổi cơ thể và tinh thần bà ta trong khi làm việc. Nhưng quan trọng nhất là sự tin tưởng rằng phòng diện thoại của bà không còn là một cảnh địa ngục nữa, rằng bà có thể cải thiện được hoàn cảnh, cải thiện được những điều kiện bực bội, chán ngán của cái nghề kiếm ăn của bà : nói tóm lại là bà có thể *lợi dụng "cái này"*.

Chính cái quyết định làm một cái gì để giảm những nỗi đau khổ của ta, chính cái câu ta tự hỏi : "Làm cách nào để có thể dùng cái này được ?", chính hai hành động đó đã chuyển họa thành phúc cho ta đấy.

Trong năm cuối cùng thế chiến vừa rồi, tôi ở Hollywood và hợp tác với ban nhạc trong Nhạc hội Los Angeles. Tôi không có xe và phải đi đi về về bằng xe điện, mỗi ngày mất hai giờ. Chưa bao giờ cực khổ như vậy, nên tôi thất vọng. Thời giờ quý báu biết bao, mà phải ngồi hai giờ trong xe điện ! Vậy mà những lúc ngồi

xe điện đó lại hóa ra rất có lợi cho tôi vì tôi đã quyết định dùng những lúc đó để học Yoga - nghĩa là để đọc sách, tìm hiểu môn Yoga.

Ai cũng có thể đạt - mặc dầu là khó đấy - cái tâm trạng này được : tìm một ý nghĩa cho một bi kịch - ngay cả cho cái *bi kịch của chúng mình*. Nhưng nếu chịu luyện sự chú ý thì chúng ta có thể lợi dụng những lúc buồn bã, thất vọng, những hoàn cảnh đau đớn để xây dựng cho ta. Khi chúng ta dùng cái ý thức sáng tạo của ta trong đời sống hằng ngày thì chúng ta được những cái lợi dưới đây:

Tinh thần và thể chất sẽ mình mạnh, nhanh nhẹn thêm lên và khả năng của ta tăng lên,

Đáng lẽ là nạn nhân thụ động hoàn cảnh thì ta sẽ điều khiển, lợi dụng được hoàn cảnh.

Ta làm cho hiện tại hóa dễ chịu hơn.

Ta tăng cường năng lực của ta để phòng những lúc phải đương đầu với vận rủi.

Vậy bạn nên làm theo cách gián dị dưới đây :

Luôn luôn nhớ câu này :

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ CÓ THỂ DÙNG
CÁI NÀY ĐƯỢC ?

Nhồi sâu câu đó vào trong tiềm thức của bạn.

Viết nó lên nhiều mảnh giấy, bỏ vào trong túi, trong xác ; cho nó rải rác khắp nơi trong nhà, cả trong xe nữa, bất kỳ chỗ nào mà bạn có cơ hội nhìn thấy nó.

Đặt câu hỏi đó trong đời sống hằng ngày. Làm sao cho thành một thói quen tinh thần, để có thể mỗi khi cần tới thì tự nhiên tự hỏi mình câu đó, như một cái máy.

Thực hành lâu rồi thì thói quen đó thành một phần tiềm thức của bạn, những khi gặp cái gì kích thích thì câu hỏi đó tự xuất hiện ra.

Không có trả lời nào có thể dùng trong mọi trường hợp để đáp câu đó đâu. Tùy hoàn cảnh và tùy tính tình mỗi người. Nhiều khi những thuật chỉ trong cuốn này có thể dùng làm câu đáp được ; nhưng cũng có nhiều khi câu đáp do bạn tìm thấy hoặc do một kinh nghiệm, một cuốn sách, một lời khuyên nào đó gợi ý cho bạn.

Nhưng luôn luôn bạn phải nhớ điều này : Chỉ có cách là đặt câu hỏi rồi mới nhận được câu đáp.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Đừng đặt tinh thần và vật chất trên hai bậc khác nhau - đừng tách biệt chúng ra mà phải hợp nhất chúng lại, dùng chúng cùng một lúc, và nhất là phải **mơ** ơn

chúng. Vì không có cái "ta vật chất" thì chúng ta không thể hưởng hương thơm một bông hoa được - và nếu không có cái "ta tinh thần" thì không thể cảm thấy cái vui khi hưởng hương thơm của bông hoa đó, và không thấy mang ơn từ người trồng bông, tặng bông cho tới cả cái bông đó.

6 NHẢY MÚA THEO TIẾNG NHẠC

BẠN vô phòng riêng của bạn : khóa cửa lại, quay một bản nhạc mà bạn thích. Cởi hết quần áo ra. Rồi nhảy múa.

Như vậy trong một giờ, bạn lại trút bỏ được hết từ quần áo, cảm xúc tới tâm trạng.

Thuật này có vẻ lố lăng. Tôi biết rằng nhiều người không có thói quen khóa cửa phòng lại rồi nhảy múa theo lối đó. Nhưng xin bạn đừng ngưng nghịu, e lệ, cứ gạt bỏ tập tục đi mà thực hành thuật tôi chỉ, vì nó sẽ cho bạn thấy nhiều quy tắc vững vàng mà lại rất có lợi.

Bạn giải phóng cơ thể bạn khỏi mọi sự hạn chế, cấm chỉ, cho nó được hoàn toàn tự do, thông thả để cảm thấy âm nhạc, cử động theo âm nhạc, hòa đồng với âm nhạc.

Vì không phải là một hoạt động nghệ thuật nên bạn chẳng nên tự phê phán, chẳng cần biết nhảy múa có khéo không, cử động có đẹp không. Quên cái gương đi, hoặc nếu không quên được thì bao nó lại. Đừng sửa chữa những cử động của bạn, đừng nghĩ tới nó, đừng tưởng tượng nó thế này hay thế khác. Đừng so sánh, đừng đánh giá, đừng phê phán.

Mục đích không phải là nghệ thuật. Mục đích là tự giải thoát mình.

Dù bạn mười chín hay chín chục tuổi, dù bạn cân năm chục hay trăm rưỡi kí lô, dù cử động của bạn đẹp đẽ hay vụng về, uyển chuyển hay cứng ngắc thì cũng mặc. Nhảy múa đi.

Có phải bạn nhảy múa cho người khác coi đâu. Cùng chẳng phải cho chính bạn nữa.

Bạn nhảy múa từ trong thâm tâm, "nhảy múa những tình cảm" của bạn, đặc biệt là những tình cảm bị dồn ép. Những điều gì muốn nói mà không thể nói với cha mẹ, vợ con, bạn bè, những điều gì không thể thú với ông mục sư, với nhà phân tâm được, những điều gì không thể tự nhủ với mình được, thì đem hết ra mà "nhảy múa".

Khi cởi bỏ quần áo, bạn nên tự nhủ, nên nghĩ, nên cảm thấy rằng bạn đang trút hết những ý nghĩ, tình cảm, câu thúc, bồn phẫn, sợ sệt, tủi nhục mà bạn đã *bắt buộc* phải nhận. Nhiều ý nghĩ và câu thúc đôi khi cần thiết và có ích, nhưng không luôn luôn như vậy và không phải tình cảm, câu thúc nào cũng vậy. Trong khi nhảy múa, bạn trút hết những câu thúc đó đi.

Bạn sẽ là chính mình.

Bạn phải là *chính mình* - trút bỏ được hết những cái gì không phải là chính mình, và chỉ có một mình, không liên lạc với ai nữa, trong lúc đó.

Khi cởi bỏ áo ngoài ra, bạn tưởng tượng là đang trút bỏ địa vị xã hội của bạn đó. Có lẽ bạn ưa địa vị đó, thích nhiệm vụ của bạn trong xã hội. Nhưng mặc, cứ liệng nó đi.

Khi cởi cái áo trong, bạn cũng liệng hết những thói lịch sự mà bạn đã quen mà quá chấp nhận. Trong đám đông, nó ích lợi lắm, nhưng bây giờ đây, bạn sửa soạn nhảy múa thì liệng hết nó đi giùm tôi.

Khi cởi thêm nữa, bạn liệng luôn cái mặt nạ của bạn đi, liệng bỏ cái hình ảnh của bạn mà bạn phô cho người khác thấy đó. Nó có thể là một mặt nạ anh hùng che một nỗi thất vọng, hoặc một vẻ mặt thân ái che những tình cảm nghiêm khắc, một nụ cười gương, một sự chịu

nhục mà cảm hơn - nó là gì thì gì, bạn cũng cứ liệng cả đi.

Khi cởi nốt y phục cuối cùng thì bạn liệng nỗi sợ sệt, mắc cỡ, ngu xuẩn mà những kẻ không hiểu gì về tình ái, tình dục đã gây trong tâm trạng bạn. Liệng nốt những cái đó đi trước khi nhảy múa.

Nếu bạn đau khổ vì cô độc thì cứ để cho cơ thể của bạn cảm thấy sự cô độc. Nếu bạn cảm hơn hoặc sợ sệt hoặc giận đến phát điên lên thì cứ để cho các tế bào của bạn cảm thấy những cái đó. Nhờ nhảy múa, bạn sẽ tổng khử được tất cả những tình cảm khó chịu hoặc đau xót.

Nếu những tình cảm đó biến thành những con người, vẻ mặt, màu sắc mà bạn ghét thì cứ nhìn thẳng vào chúng. Chúng ám ảnh bạn ư ? Thì nhảy múa để đuổi chúng đi. Nhảy múa cho chúng văng ra, văng thật xa ra.

Nếu bạn là một người tàn tật thì bộ phận nào còn cử động được, cứ cử động như tôi chỉ ở trên. Nếu bạn là một người hoàn toàn tê liệt thì vận động bằng tưởng tượng. Đặt một tên cho cuộc nhảy múa rồi lựa bản nhạc. Rồi nhắm mắt lại, tưởng tượng rằng mình đang nhảy múa, tiến, lui, vung chân này, đá chân kia, để cảm thấy máu dồn dập trong huyết quản. Nhảy múa xong rồi, mở mắt ra bạn sẽ thấy vui vẻ hăng hái hơn, tự chủ hơn, cơ thể dễ chịu hơn nhiều.

Dưới đây là một bảng liệt kê các tình cảm mà chúng ta thế nào cũng có lúc cảm thấy, Xin bạn lựa lấy một tình cảm mà đặt tên cho cuộc nhảy múa của bạn. Nếu bạn tìm ra được một tên khác thì càng tốt.

Tên các vũ khúc :

Tôi là xương sống của thế giới mà không ai biết.

Tôi sợ nhưng không muốn cho người khác biết.

Tôi sợ nhưng cứ tự dối mình là không sợ.

Tôi tưởng tượng ra rồi sợ.

Tôi ăn miếng trả miếng.

Tôi phải phong lưu như ông bà hàng xóm.

Tôi ghét người mà tôi yêu.

Tôi muốn cho, cho, cho nhưng không biết cho cách nào.

Tôi núp ở phía sau tôi.

Tôi núp sau cái phần hung ác, quỉ quyệt của tôi.

Tôi núp sau cái phần nhân từ, thanh cao của tôi.

Tôi mệt quá.

Tôi không bắt buộc phải sống như bà hàng xóm (riêng về phụ nữ).

Hoặc những tên dưới đây :

Sợ sệt - cô độc - bất công - nhân ái - giận dữ - nhục dục - muốn ăn cắp - muốn cho - lãnh đạm - muốn an ủi - muốn làm điều ác - căm hận - do dự - thiếu nghị lực - không diễn tả được ý của mình.

hoặc :

Tôi muốn yêu ; tôi muốn được yêu.

Tôi muốn yêu ; tôi muốn được yêu.

Khi lựa hoặc đặt một tên cho cuộc nhảy múa, bạn phải giải phóng cái phần tự do nhất trong bản ngã của bạn và đừng cái lại nó, mà phải nghe lời nó.

Nếu bạn muốn trục xuất một tình cảm khó chịu thì phải nhảy múa cho tới khi nào nó không còn làm cho bạn bức bối nữa về tâm lý cũng như về sinh lý.

Nếu bạn thích một tình cảm cao đẹp nào nó làm cho đời bạn phong phú thêm lên, hoàn thiện, sung sướng thêm lên, thì bạn cứ nhảy múa nó đi, để cho nó xâm chiếm tâm hồn bạn. Nuôi tình cảm đó, cho nó đâm bông. Vũ khúc và âm nhạc sẽ là ánh nắng và giọt nước nuôi tình cảm đó, cái bông đó.

Trong khi nhảy, nên thay nhịp như sau :

Bất kỳ vào một lúc nào đó - *ngừng lại* thành linh.

Đứng hay ngồi trơ trơ như một tượng đá.

Toàn thân cứng lại, cứng nữa, nữa. Nghỉ tới mỗi bộ phận của cơ thể, lấy gân làm cho nó cứng đơ lại.

Cứng đơ như vậy càng lâu càng tốt.

Đừng thở. Cơ thể bạn đã cứng ngắc rồi, không còn thở được nữa.

Nó cứng đến nỗi không còn có thể cử động được nữa - tuyệt nhiên không cử động được nữa.

Khi nào thấy chịu hết nổi thì cơ thể của bạn đã hoàn toàn cứng, đòi phải được cung cấp dưỡng khí, thì lúc đó bạn đuối hết ra !

Bạn sẽ thấy thoải mái lạ lùng, sẽ thấy thở được là một điều sung sướng lạ lùng, bạn sẽ mang ơn tạo hóa cho mình thở được.

Làm lại như vậy nhiều lần trong khi nhảy. Nhớ kỹ rằng mỗi lần ngưng thì phải làm sao cho toàn thân bạn cứng ngắc như một khối đá, không hề nhúc nhích.

Tôi gần có thể cam đoan với bạn rằng làm đúng theo phương pháp của tôi thì khi đuối ra, sẽ thấy thân thể thoải mái, khoan khoái lạ lùng.

Tóm lại :

Lựa tên cho cuộc nhảy múa.

Lựa bản nhạc.

Theo điệu nhạc mà cởi lần lần quần áo ra. Mỗi lần cởi thì liệng bỏ đi một sự câu thúc, một tập tục, một mặt nạ mà chính bạn hoặc người khác bắt bạn phải đeo.

Mỗi chiếc quần áo tượng trưng một cái gì đó, cởi nó là cởi một tình cảm nào đó.

*Rồi nhảy múa. Điệu nhạc, tình cảm và thân thể của bạn hòa với nhau thành một. Cảm thấy cái gì thì nhảy cái đó. Cảm thấy cái gì tưởng tượng **mình** là cái đó. Bạn nhảy cho bạn. Nếu muốn ca thì cứ ca. Nếu muốn la hét,*

tụng niệm rên rĩ thì cứ la hét, tụng niệm, rên rĩ. Đó là cuộc khiêu vũ - sự sáng tạo - tự giải thoát của bạn.

Xin lưu ý : Nếu bạn không được rảnh rỗi một giờ thì cứ để nguyên quần áo mà nhảy múa trong vài phút. Khi sắp phải làm một việc cần có những cử động, một thái độ nghiêm trang, giữ ý ; khi sắp dự một cuộc lễ long trọng hoặc một hội kiến khó khăn thì bạn nên dùng thuật nhảy múa theo tiếng nhạc đó. Trước khi dự một dạ hội hoặc đi chơi với ai, cũng nên nhảy múa như vậy cho tinh thần tỉnh táo, thoải mái, nét mặt đẹp đẽ, vui tươi lên.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Bạn nên đọc cuốn này chút chút một thời Thực hành kỹ lưỡng **một thuật một** còn hơn là đọc cả chục thuật.

7 ĐẶT NHỮNG CÂU HỎI NÀO ? CÁCH ĐẶT RA SAO ?

CÔNG việc nghiên cứu khoa học là nghệ thuật đặt những câu hỏi thích hợp và đúng cách. Muốn tìm hiểu bản thể của ta thì cũng vậy. Có người bảo rằng một câu hỏi thích hợp, khéo đặt, tự nó chứa sẵn lời giải đáp đúng rồi ; lời giải đáp này ẩn náu ở trong vấn đề và sẽ chỉ cho ta cách giải quyết vấn đề. Mỗi người trong chúng ta phải tự tìm lấy xem lời nói đó có đúng không.

Trong khi đọc cuốn này, bạn có thể nảy ra một câu hỏi Bạn có thể tự hỏi : "Ta phải bắt đầu từ đâu ? Thuật nào là thuật thứ nhất của ta ? Nhu cầu quan trọng nhất, cấp bách nhất của ta là gì ?".

Cũng có thể rằng trong khi hoặc sau khi thực hành một thuật, bạn bỗng nảy ra một câu hỏi không biết từ đâu tới, chẳng liên lạc gì với thuật đó cả.

Tự vấn tâm mình như vậy là bước đầu để tự nhận thức được mình, để tự giác. Và sự nhận thức được mình đó là điều kiện tiên quyết để dùng đời của mình một cách có lợi nhất. Nó sẽ giúp ta tránh được nhiều đau khổ tinh thần, nhiều bệnh tật thể chất, và đương đầu với những đau khổ không thể tránh được. Nhờ tự nhận thức được mình mà mới cải thiện được cách giao thiệp với người khác, đem hết khả năng, cả cái sinh lực lành mạnh ra để sống và làm việc.

Một câu hỏi có thể mệnh mông, bao trùm được tất cả: tức như câu hỏi này :

Ta đòi hỏi ở đời cái gì đây ?

Nó cũng có thể nhỏ nhặt, tầm thường, chẳng hạn :

Hôm nay ta sẽ ăn bận ra sao đây ?

Nhưng không có câu hỏi nào là phù phiếm, vì câu hỏi nào cũng đưa tới những câu hỏi khác và cứ do từng bước từng bước mà ta tiến lần tới những câu đáp. Ngay như câu hỏi : "Ta nên bận chiếc áo xanh hay chiếc áo vàng ?" cũng có thể đưa tới một sự phát kiến. Có thể rằng ta sẽ tìm được ra điều này là : *hễ phải lựa chọn thì luôn luôn phải lo nghĩ, dù sự lựa chọn chẳng quan trọng gì mấy.*

Do đó ta lại tìm ra được một câu hỏi nữa sâu sắc hơn: Ta lo nghĩ về cái gì mà đến nỗi do dự không biết lựa màu áo nữa ? Ta sợ ai hay sợ cái gì ? Và tại sao ta lại phải nhờ tới một cái áo để làm tôn cái nước da của ta lên hoặc để giấu một vài nét nào đó ? Thí dụ nhỏ nhất đó đủ cho bạn thấy rằng tự vấn tâm không phải là một việc giản dị, nếu ta muốn kiếm được một lời đáp thực thà, đúng, một lời đáp nó phát từ toàn thể con người ta.

Lời đáp như vậy, tôi gọi là *lời đáp của cơ thể*.

Trong chương này, chúng ta sẽ cùng xét xem :

Nên đặt những câu hỏi nào ?

Đặt khi nào và cách nào ?

Những câu đáp sẽ là cách nào ?

Làm sao biết được một câu đáp nào đó xuất phát từ toàn thể con người ta ?

Cuối chương của tôi sẽ ghi một câu hỏi làm thí dụ. Mỗi câu hỏi đó vừa có tính cá nhân vừa có tính cách phi cá nhân : nó cá nhân vì liên quan tới đời sống của mỗi người ; nó phi cá nhân vì dẫn trong một cuốn sách thì nó không có thể áp dụng vào hoàn cảnh riêng biệt của một người nào cả. Nó sẽ giúp bạn tự tìm lấy câu hỏi của chính bạn. Nếu câu hỏi hiện trong óc bạn có vẻ nông cạn hoặc chưa đầy đủ, thì bạn theo cách tôi chỉ trong chương này rồi sẽ thấy rằng cách đó sẽ đưa bạn tới câu hỏi cần bàn mà bạn đang tìm.

Thường khi câu hỏi thứ nhất không phải là câu hỏi thích hợp mà chỉ là một lời trì hoãn do tiềm thức đưa ra để bảo vệ sự an toàn của ta, cho ta được vừa lòng, khỏi nghi ngờ thêm nữa, khỏi bứt rứt.

Tại sao nhà tôi cứ nhất định đòi đóng cửa sổ mặc dầu biết rằng hễ đóng cửa sổ thì tôi ngủ không được ? Đóng cửa sổ thì tôi có cảm tưởng là ngột hơi. Mà tôi biết rằng trong phòng không thiếu không khí. Có phải là vì thiếu không khí mà tôi trần trọc ? Hay là tại cái cửa sổ ? Hay tại thái độ của tôi đối với nhà tôi ? Cửa sổ đóng hay mở, đó là vấn đề phụ. Vấn đề chính có lẽ là tại vợ chồng tôi không hợp tính nhau. Thành thử câu hỏi chính xác phải như vậy : Có một sự bất mãn trong gia đình tôi, làm hại cho hạnh phúc, sức khỏe của tôi, tôi phải giải quyết bằng cách nào bây giờ ?

Một câu hỏi có thể gợi một vấn đề tương tự. Tại sao tôi chủ nhật tôi không ngủ được, cứ trần trọc lo sáng thứ hai ngủ quên, tối sớm trễ ? mà từ trước có bao giờ tôi tối sớm trễ đâu. Thế thì sao cứ tôi chủ nhật là tôi lo lắng như vậy, thực sự lo, tuần nào cũng lo, từ hồi nào tới nay ? À ! Tại trường học ! Tại hồi nhỏ đi học, tôi chủ nhật nào cũng lo hôm sau tới trường trễ. Bây giờ tôi không còn là một học sinh nữa. Tôi đã là một người lớn, làm việc giỏi, mà giả sử tôi có tới sớm trễ thì cũng chẳng sao. Thế thì làm sao trị được cái thói lo lắng từ hồi đi học đó ?

Cứ tự hỏi hết câu này tới câu khác, như vậy lần lần sẽ tới câu gốc của vấn đề, và rốt cuộc sẽ tìm ra được câu hỏi chính xác, sâu kín, nó sẽ dẫn ta đến một phương pháp để giải quyết.

Ai cũng có thể tự đặt câu hỏi cho mình. Không một câu hỏi nào hoặc một loạt câu hỏi nào có thể thích hợp cho mọi người. Bạn đừng nên quên rằng một câu hỏi bắt đầu bằng "Tại sao ?" có thể gợi một câu đáp nông nổi. Phải kiếm một câu đáp khác sâu sắc hơn, hợp với hoàn cảnh hơn, có thể áp dụng ngay lúc này được. Vậy phải đặt câu hỏi một cách minh bạch và tránh dùng tiếng : "Tại sao ?".

Bạn lựa mỗi lần một câu hỏi một thôi (coi bảng ở cuối chương). Tôi bỏ trống dưới mỗi câu hỏi để phòng khi bạn muốn chép câu đáp của bạn vào. Ghi câu đáp rồi thì ghi luôn cả ngày tháng nữa.

Tìm được câu hỏi rồi lại phải biết cách hỏi mới được.

Đừng hỏi cái "ngã" ý thức của bạn. Cái "ngã" đó là cái óc hợp lý, nó hay lý luận lắm. Nó giúp ta đương đầu với người chung quanh, nó giúp ta học hành kiếm ăn, nó che chở ta và nhờ nó ta tiến trên đường đời được. Nhưng có nó điều ngược đời là một mặt nó giúp ta suy luận, diễn dịch, tìm hiểu người và vật ở chung quanh ; mặt khác nó lại thường ngăn cản ta, không cho ta tìm hiểu chính cái

con người của ta. Nó là cái mặt nạ, cái bề ngoài chiếc áo giáp của ta.

Đừng quên rằng chiếc áo giáp có lợi mà cũng có hại. Một kỵ sĩ thời Trung cổ đeo áo giáp mà tể ngựa thì không thể nào đứng dậy một mình được, phải có người đỡ vì tay chân mình mấy cũng đỡ. Chiếc áo giáp của ta cũng làm cho ta cứng đờ về phương diện cảm xúc. Các câu hỏi và các thuật trong cuốn này giúp bạn khoác hay cởi áo giáp ra lúc nào tùy ý - giúp bạn *chỉ dùng áo giáp khi nào cần thiết*, khỏi bị tê liệt vì sức nặng và sự cứng đờ của nó. Bạn thử tưởng tượng lúc nào cũng phải khoác nó, kéo nó theo, tốn biết bao sức lực ! Vậy thì ta có thường thấy mệt mỏi, kiệt sức một cách vô cớ cũng là dễ hiểu !

Thường khi, để bảo vệ ta, chiếc áo giáp đó làm cho ta khó tiếp xúc với ngoại giới và cả với nội tâm của ta nữa. Nó che chở ta, mà ta khỏi bị đau đớn vì sự tàn nhẫn của kẻ khác nhưng nó cũng làm cho ta hóa trở trở ra, không nhận được tình thương của nhiều người. Thấy ta khoác áo giáp đó, chẳng những kẻ thù mà ngay các bạn thân của ta, những người thực yêu ta cũng không muốn lại gần ta. Tệ hơn nữa, cũng vì nó mà cái "ngã" chân thiết của ta cũng muốn xa ta ra.

Karen Horney bảo rằng "cái ngã chân thiết đó là cái sức ở nội tâm ai cũng có, nhưng mỗi người một khác : sức đó là nguồn gốc sâu xa của sự phát triển". Sức nội

tâm đó không nhiễm tính kiêu căng, không bị thành kiến chi phối, không bị đau khổ làm thương tổn ; nó gây cảm hứng cho ta, hướng dẫn ta. Từ nó mà phát ra những câu đáp mà ở trên tôi gọi là câu đáp của cơ thể.

Khi ta đã có thể hỏi cái ngã chân thiết đó và khi nó đã đáp ta rồi thì ta không cần tới kỹ thuật nào khác nữa. Nhưng khi chưa đạt được trình độ đó thì ta vẫn phải dùng kỹ thuật. Và mục đích của các thuật, các câu hỏi trong cuốn này là giúp bạn một ít kỹ thuật. Dưới đây là kỹ thuật đặt câu hỏi :

Bạn tưởng tượng rằng ngồi một mình trong một miền núi. Bạn tung câu hỏi lên trên trời rồi lắng nghe tiếng vang của vách đá, sườn núi dội lại.

Bạn tưởng tượng mình là một cái vòng tròn mênh mông. Câu hỏi phát ra từ trung tâm vòng tròn đó, rồi có một sức li tâm nào đó phóng xạ câu hỏi đó tới mọi phía, từ trung tâm tới vòng tròn, nghĩa là tới bạn.

Bạn chép câu hỏi lên nhiều mảnh giấy, rải rác mỗi chỗ một mảnh để lúc nào, ở đâu cũng thấy nó, cả những lúc không chủ ý kiếm nó mà cũng gặp nó.

Bạn nhắm mắt lại, tưởng tượng một bức tường trắng toát. Bạn viết câu hỏi của bạn lên bức tường đó. Nhìn kỹ nó. Rồi bôi nó đi. Làm như vậy năm lần trong khi bạn nằm nghỉ trưa hoặc sửa soạn ngủ. Nhìn kỹ câu hỏi - rồi bôi nó đi. Cuối cùng nhìn kỹ nó một lần nữa.

Sáng, mới thức dậy, tự hỏi câu đó liền, trước khi làm mọi việc khác.

Khi làm một vận động nào, chẳng hạn khi đi, khi tập thể dục, khi đánh trống, quét nhà, giặt giũ... - nhưng trong khi lái xe thì chờ đèn - bạn cũng tự hỏi câu đó nữa, theo một điệu nhạc nào đó, như nó là một điệp khúc.

"Nhảy múa" câu hỏi của bạn theo cách tôi đã chỉ trong thuật : "Nhảy múa theo tiếng nhạc".

Trong ngày lễ Quốc khánh, chắc bạn đã coi đốt pháo bông : pháo nổ, tỏa ra từ phía, rực rỡ đủ màu, trên một nền trời đen như mực. Bản thể của ta cũng tựa nền trời đen đó, bí mật, mập mờ. Ta tung câu hỏi ra, cho nó nổ, tỏa ra từ phía, chiếu rực rỡ vào cõi bí mật trong vũ trụ nội tâm của ta.

Ban ngày, khi bạn nghỉ ngơi hay mơ mộng, bạn tự hỏi câu đó.

Trong khi soi gương, cạo râu (hoặc đánh phấn), bạn cũng tự hỏi câu đó.

Đặt câu hỏi cho mỗi bộ phận trong cơ thể : hỏi ngón chân, xương sống, cần cổ của bạn. Hỏi mắt, hỏi bắp chân, hỏi bụng của bạn... Mỗi ý tưởng, mỗi cảm giác liên quan tới bộ phận nào trong cơ thể. Tôi nhớ một ông mục sư mộ đạo, liêm khiết nọ lập đi lập lại hoài rằng thân phụ ông đã xử tệ với ông nhưng ông đã bỏ qua chuyện đó rồi - tôi không hiểu xử tệ cách nào. Rồi một hôm tôi hỏi ông ta :

*"Thế con ruột của ông ta bỏ qua chuyện đó chưa ?".
Thình lình ông ôm bụng, gấp đôi người lại la lên
"CHUA!"¹*

Trong bấy nhiêu cách, bạn lựa lấy một vài cách thích hợp với bạn nhất ; bạn lại có thể tự tìm ra những cách khác.

Bạn tự hỏi bạn liên tiếp năm sáu ngày đi. Trong thời gian đó, bạn có thể nhận được nhiều câu đáp ; nếu có một "câu đáp của cơ thể", một câu đáp đích xác, tối hậu, có thể giúp bạn hành động thì là tốt nhất. Nếu không, tạm quên câu hỏi đi, bỏ rơi nó đi, cho nó chìm vào tiềm thức của bạn. Khi đã đặt một câu hỏi nhiều cách khác nhau rồi thì tức như bạn đã cắm chặt nó vào các "bản ngã" khác nhau của bạn.

Cắm chặt vào cái "ngã" tinh thần.

Cắm chặt vào cái "ngã" cảm nhúc trong khi bạn vận động, nhảy múa.

Cắm chặt vào cái "ngã" sinh lý trong khi bạn đặt câu hỏi cho mỗi bộ phận của cơ thể.

Cắm chặt vào cái "ngã" tưởng tượng bằng cách hướng câu hỏi vào phần tưởng tượng của bạn.

¹ Những nỗi ưu tư, uất hận có thể gây đủ các chứng bệnh đau tim, đau bao tử, đau ruột, đau gan... ; ông mục sư đó tuy nói rằng đã bỏ qua chuyện cũ rồi, nhưng thực ra ông vẫn còn uất ức, vẫn nhớ tới, mà khi nhớ tới thì bụng ông lại quặn đau lên.

Cắm chặt vào cái phần tranh tối tranh sáng giữa trí giác và tiềm thức, vì bạn đã đặt câu hỏi khi bạn thiêu thiêu ngủ.

Và có thể còn cắm chặt nó vào cả những nơi thâm áo nhất của tiềm thức nữa.

Bạn chăm chỉ đặt câu hỏi luôn mấy ngày liền. Rồi ngưng lại. Để cho câu hỏi tự nó dội vào khắp bản thể bạn cho tới khi nào nó gợi được câu đáp của cái "chân ngã" của bạn.

Khi bạn trả lời một câu hỏi thì đừng tìm cách chứng thực một cái gì hết, đừng chứng thực với mình mà cũng đừng chứng thực với người khác. Không thể nào đáp một cách "tự do" được nếu còn có ý chứng thực một cái gì. Nếu một câu hỏi làm cho bạn thấy chướng, chùng hững, ngạc nhiên hoặc gợi cho bạn một cảm xúc gì thì bạn cứ theo đòi cảm xúc đó. Theo sát nó, lặn lên trên nó như chiếc xe lửa lặn trên đường sắt, vì cảm xúc đó là một phần của câu đáp đấy, nó là ngọn hải đăng dẫn đường cho bạn đấy.

Đừng mong rằng câu đáp được gói gém kỹ lưỡng rồi tới bạn như một gói hàng dấu. Có thể rằng nó sẽ tới theo cách đó. Nhưng thường khi nó tới một cách bất ngờ. Thành linh bạn có thể thốt ra một lời lảm cho bạn ngạc nhiên. Một buổi sáng nào đó bạn có thể bừng tỉnh với một cảm giác mới mẻ, như đã có gì xảy ra trong giấc

ngủ. Hoặc bạn có thể có một phản ứng nó rơi sáng vào tâm trạng của bạn. Thí dụ :

Một người khoảng ba chục tuổi, làm một nghề tự do, gặp nhiều nỗi khó khăn trong sự cư xử với vợ con. Gia đình lũng củng : vợ và con miễn cưỡng vâng lời ông ta hoặc tỏ ra vẻ lãnh đạm, thiếu hẳn tình thương. Mà ông ta lại thương vợ và con : tận lực làm việc cho vợ con, và nhờ tài giỏi, ông ta thành công. Thành thử ông ta thấy có một vực thẳm : ông ta thương vợ con như vậy, mà vợ con đối xử lại với ông như vậy. Ông ta thẳng thắn kể tâm sự với tôi để nhờ tôi cải thiện tình trạng cho. Tôi nhận thấy rằng ông ta độc đoán, áp chế không gì lay chuyển được ; ông ta nghĩ rằng vợ con phải nghe ông, phải nhận rằng ông có lý, như vậy là chính đáng.

Tôi đột nhiên hỏi ông ta :

- Thế cụ thân sinh ra ông có luôn luôn có lý không ?

Ông ta nói lảng qua chuyện khác ; ông ta lại thăm tôi không phải để phê bình song thân ông mà song thân ông là những người rất dằn hoảnh ; ông ta lại là để nói chuyện về vợ con : bà vợ lúc nào cũng kêu mệt ; còn con cái thì to xác cả rồi mà chẳng thích học hành, làm lụng gì cả, chẳng hăng hái gì cả.

Tôi lại đột ngột hỏi ông ta :

- Ông sống đời sống của ai đấy ?

Ông ta ngạc nhiên. Thì sống đời sống của chính ông, chứ còn của ai nữa ! Hỏi gì kỳ vậy ? Ông ta có một địa vị khá quan này, có nhà cửa đảng hoàng này, có vợ, có con,...

Tôi bèn khuyên ông ta tự đặt câu hỏi, chỉ cho ông ta nhiều cách thú vị để tự hỏi mình, và ông ta bằng lòng làm thử xem sao.

Mấy ngày đầu chẳng có gì cả. Rồi một buổi sáng nọ, ông ta cạo râu. Cã một sự rắc rối : ông ta lúc này mà còn dùng chiếc dao cổ lỗ, thứ dao "hình lưỡi gươm" mà thân phụ ông đã cho ông, và chỉ cho ông cách dùng từ khi ông ta mới có lún phún mấy sợi, khoảng mười lăm mười sáu năm trước. Thành thử ông cạo râu lâu gấp hai người khác mà lại thường đứt mặt vì lỡ tay. Sáng hôm đó, ông ta không bị một vết thương nào cả, nhưng có điều này khác thường là ông ta tự hỏi lại câu tôi đã hỏi ông ta : "Mình đang sống đời của ai đây ?" Trong khi ông chú hết ý vào việc cạo râu, soi trong gương, mặt lem luốc xà bông, tay đưa lưỡi dao lên xuống thì bỗng một tia sáng hiện trong óc ông : Đời sống của Ba mình ! Đúng rồi, tôi sống đời sống của Ba tôi ! Vậy mà từ trước tôi không ngờ chứ !

Ông ta sống đời của Ba ông ta, mà suốt tuổi thơ ông luôn luôn sợ sệt, không lúc nào cha con vui vẻ với nhau ; Ba ông ta nghiêm khắc, hay trừng phạt, đã ra lệnh thì

"luôn luôn là có lý", không thể nào cãi được. Khi cụ ông đã quyết định rồi mà ai dám nghi ngờ là không đúng thì cụ nổi cơn lói đình lên hoặc vô phòng giấy của cụ khóa trái cửa lại. Mà cụ luôn luôn phản nản rằng làm việc như trâu để nuôi một gia đình vô nhân bạc nghĩa.

Thanh niên đó vốn đã cảm lại sinh trưởng trong một không khí như vậy, lần lần coi người cha nghiêm khắc mình là tượng trưng, là hiện thân của sức mạnh, của quyền lực, của nam nhi, có biết đâu rằng bậc trượng phu không nhất định phải như vậy. Rồi lớn lên, không tin ở sức mạnh của mình, ở sự phán đoán của mình, ông ta núp sau hình ảnh của người cha và do hình ảnh đó mà làm tiêu tan hạnh phúc của mình và của gia đình.

Đối với con người ấy, chỉ một câu hỏi của tôi : "Ông sống đời sống của ai đấy ?" và câu đáp tự cơ thể, tự thâm tâm, tự tiềm thức của ông ta là đủ để phá cái đập nó ngăn luồng tương tri, tương thân giữa ông ta và vợ con.

Câu đáp đã hiện ra trong óc ông ta một cách bất ngờ như vậy. Còn bạn, câu đáp của bạn hiện ra cách nào đấy ?

Làm sao biết được rằng câu đáp tự cơ thể ta phát ra, chứ không phải tự óc suy nghĩ phán đoán, lý luận của ta.

Tôi không thể trả lời câu đó được. Chỉ có bạn là tự trả lời được thôi : phải đích thân từng trải rồi mới thấy được. Chúng ta, ai cũng đã có một lần hay nhiều lần

trong đời, biết rằng một điều nào đó là phải, là thiện, là công bằng, không cần hỏi ý kiến người khác.

Có thể rằng câu đáp của cơ thể ta hiện ngay ra trước tiên, cũng có thể rằng có hiện ra sau nhiều câu đáp khác mà ta đã gạt bỏ đi. Đôi khi câu đáp đầu tiên có tính cách phá hoại hoặc làm thương tổn lòng tự ái của ta và của người khác nhưng không sao. Ai cũng có lúc giận dữ, oán hận. Cái bản ngã trong thâm tâm ta có khi bùng nổ lên vì đẩy những năng lực bị dồn ép, đẩy những dục vọng không được thỏa mãn, đẩy những nhu cầu, những tài năng mà không được người khác nhìn nhận. Bạn lựa trong cuốn này lấy một thuật để lợi dụng năng lực căn bản đó, chứ đừng để cho nó làm hại bạn và người khác.

Không có một phương pháp khoa học nào giúp bạn nhận được chân diện mục của một câu đáp tự cơ thể phát ra. Có khi bạn cho một câu đáp có vẻ đúng và hợp với sự kiện là một câu tự cơ thể phát ra - cũng có khi một câu đáp có vẻ như sai mà lại là tự cơ thể phát ra. Có lúc nó có thể hợp với những thị dục hiện tại của bạn ; cũng có lúc nó khuyên bạn những điều mà bạn cho là kỳ dị hoặc khó chịu. Nhưng luôn luôn nó có hai đặc tính dưới đây :

Nó bảo cho ta biết những điều mà ta - chính ta chứ không phải người khác - phải làm.

Nó có một sức dai dẳng, hoặc âm thầm hoặc ồn ào, bắt ta phải làm theo nó, không chịu buông tha ta ra.

Khi một lời đáp bảo ta rằng rồi đây do hoàn cảnh hay do tình cờ, sẽ có một sự thay đổi, ta chẳng cần thắc mắc quan tâm tới làm chi ; hoặc khi nó khuyên ta rằng chỉ cần thay đổi tính tình người ta, chứ không cần thay đổi tính tình của chúng ta, thì ta có thể biết chắc rằng lời đáp đó không phải là một lời tự cơ thể của ta phát ra.

Chỉ có ta là có thể thay đổi được thôi, mà ta cũng chỉ có thể thay đổi được chính ta thôi, chứ không thay đổi được người khác, được hoàn cảnh ; và khi ta đã thay đổi rồi thì thấy hoàn cảnh và người khác cũng thay đổi, mà quả thực những cái đó có thay đổi.

Nếu một vài câu hỏi của tôi hoặc của bạn làm cho bạn băn khoăn hoặc ngạc nhiên thì là triệu chứng rất tốt đấy, triệu chứng rằng bạn sẵn sàng hành động đấy. Bạn sẽ khỏi phải nghi ngờ, khỏi phải do dự nữa.

Bạn nên nóng lòng hành động đi.

Nào bạn tự hỏi bạn ngay đi nào.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm.

Khi nào thì tôi làm được cái gì có lợi cho tôi nhất ?

Khi nào thì tôi làm được cái gì có lợi cho người khác nhất ?

Khi nào thì tôi làm được cả hai cái đó, đồng thời vừa giúp đỡ người, vừa nhận được của người ?

Người nào, có thực hay tưởng tượng, đã gây cho tôi những cảm giác mạnh nhất trong những tuổi dưới đây :

từ năm tới mười tuổi ?

từ mười tới hai mươi tuổi ?

từ hai mươi tới ba mươi tuổi ?

Và hôm nay, tôi có thể *làm* người đó không ?

Khi nào thì tôi có cảm giác rằng việc tôi làm chẳng phải gắng sức chút nào cả ?

Khi nào thì tôi có cảm giác rằng phải gắng sức rất nhiều ?

Khi nào thì kết quả bỏ công tôi gắng sức như vậy ?

Khi nào thì cái việc làm tròn bốn phần cho tôi một cảm giác thích chí, bình tĩnh, dễ chịu ?

Sự giáo dục của tôi và nền văn hóa của xứ tôi đương ở có gì cấu thúc tôi không ? và cấu thúc tôi cách nào ?

Những cái đó có làm cho tâm hồn tôi phong phú lên không ? và tới mức nào ?

Khi nào thì tôi làm một việc gì hoặc thốt một lời gì không giống với tôi một chút nào cả ?

Lúc đó tôi đã không phải là tôi thì tôi là ai vậy ?

Tại sao tôi lại rần làm con người đó như vậy ?

Tôi tự cho rằng tôi tin cái gì đấy ? Mà sự thực là tôi tin cái gì đấy ?

Lúc nào thì các phần thể chất, tinh thần và cảm xúc của tôi hoạt động điều hòa với nhau như một ?

Khi nào thì chính tôi và những người khác làm cho tôi thích nhất ?

Tôi có thể thừa nhận và nhận định đúng giá trị của một người hoàn toàn khác với tôi - mà vẫn giữ được hoàn toàn cá tính của tôi không ?

Lúc nào thì tôi ngang nhiên hành động theo những tín niệm hoặc những tình cảm chân thật của tôi ?

Lúc nào thì tôi phát biểu được cái chân ngã của tôi một cách hoàn toàn nhất ?

một cách không hoàn toàn ?

chẳng phát biểu được chút nào cả ?

Lúc nào thì tôi có cảm tưởng rằng mình đóng một vai trò do người khác chỉ bảo ?

Cách tôi nhìn đời có phải là cách duy nhất không ?

Có thể có những cách nhìn đời khác không ?

Cách phản ứng của tôi trước tình trạng hiện tại phải là cách duy nhất không ? Trong những hoàn cảnh như vậy tôi có thể có những cách phản ứng nào khác nữa không ?

Khi nào thì phản ứng của tôi đối với một người nào, một hoàn cảnh nào đó mới thực là tự nhiên, hoàn toàn, tự cơ thể phát ra.

Khi nào thì tôi vừa ích kỷ nhất lại vừa nhân từ nhất ?

Tôi đương sống đời sống của ai đây ?

Mục đích tối hậu của đời tôi là gì ?

Điều mà tôi đang ước ao hoặc đang làm lúc này đây có thích hợp với mục đích đó không ?

Đời tôi đang sống đây có ý nghĩa gì không ?

Sở dĩ thần kinh ta bị căng thẳng phần lớn là do chúng ta không biết phải hướng dẫn, biến đổi năng lực cách nào. Thần kinh bị căng thẳng thì sinh ra đau ốm, khổ nào. Những thuật trong cuốn này chỉ cho bạn nhiều cách áp dụng quy tắc biến đổi năng lực.

Thực hành các thuật một cách đầy đủ thì chỉ sau một thời gian nó sẽ hoàn toàn là của bạn !

8 NGHỆ THUẬT BIẾN ĐỔI NĂNG LỰC

NĂNG lực tự nó không xấu, cũng không tốt. Nó hóa xấu hay tốt là tùy cách ta dùng. Và ta có thể dùng nó vào việc ác cũng như vào việc thiện. Nghệ thuật sống chỉ là nghệ thuật dùng năng lực một cách thông minh và xây dựng. Thuật chỉ trong chương này sẽ giúp bạn biến đổi năng lực - biến đổi một sức mạnh không tốt không xấu, hoặc một sức mạnh dùng bậy thành một sức mạnh hữu ích do minh trí và thiện ý điều khiển.

Tôi sẽ chỉ cho bạn cách biến đổi năng lực bằng một hành động có ý thức. Vì vậy mà mới đầu bạn có thể cho rằng thuật này khó hơn những thuật như : "Trái banh để đấm", "Thổi bong bóng nước", "Bạn đâu phải là cái đích

mà người ta nhầm" và vài thuật nữa, nó trực tiếp biến đổi năng lực thành một hoạt động về thể chất gồm năm giai đoạn mà giai đoạn đầu là cơ sở của những giai đoạn sau. Trong giai đoạn đầu, bạn phải nhận thức được rằng năng lực là một sức mạnh căn bản tràn trề trong người bạn và chung quanh bạn.

Có thể rằng bạn phải tập trung sức tưởng tượng vào điều đó để hiểu nó ; cũng có thể bạn chẳng cần gắng sức gì cả mà tự nhiên giác ngộ. Gặp một lúc quan trọng trong đời, chúng ta thường tự nhiên giác ngộ được như vậy.

Thi sĩ Wordsworth đã tả cảm giác lúc đó như sau :

..... một cảm giác cao cả tuyệt vời,

Cảm giác có một cái gì neo chắc hơn nhiều,

Nó bằng bạc trong ánh sáng hoàng hôn,

Trên mặt biển bao la, trong không khí mát mẻ,

Trên vòm trời xanh thẳm và trong tâm linh con người.

Mục đích thuật này là giúp bạn đạt được cái kinh nghiệm mà Wordsworth đã diễn trong những vần tuyệt diệu đó. Đây, cách làm như sau :

Lựa một nơi yên ổn, để ngồi một mình, không bị ai quấy rầy. Đọc nhiều lần những lời chỉ dẫn của tôi cho tới khi nào hiểu kỹ. Ở cuối chương, tôi sẽ tóm tắt những lời chỉ dẫn đó cho bạn dễ học thuộc lòng.

Bạn nhận thức cho được cái năng lực căn bản ở trong cơ thể bạn và chung quanh bạn.

Nghĩ tới năng lực thanh khiết của mặt trời, biển cả, không khí, nước và cả của đất nữa.

Bạn tưởng tượng có biết bao năng lực thanh khiết tập trung vào một đóa hoa nhỏ, vào một trái cây, vào một hạt giống có thể gây được cả một khu rừng.

Bạn thích những vẻ đẹp thiên nhiên nào nhất ? Thích núi ? Thích biển ? Hay những cử động uyển chuyển của một con vật nào đó ở trạng thái thiên nhiên ? Thích cái gì thì bạn nghĩ tới cái vẻ đẹp của nó. Để cho hình ảnh của nó xâm chiếm tâm hồn bạn. Nghĩ tới cái năng lực thuần khiết chứa trong vật đó.

Bạn cảm cho được cái sinh lực vô biên cuộn cuộn trong người bạn và chung quanh bạn. Cảm thấy nó trong bắp thịt, trong dòng máu, trong tất cả cơ thể của bạn. Để nó chứa chan trong người bạn. Bạn hòa đồng với nó cho tới khi nó với bạn chỉ là một.

Trong giai đoạn đầu, mục đích không phải là hiểu mà là cảm thấy năng lực. Có thể bạn cảm thấy liên, cũng có thể bạn phải mất một thời gian thực hành rồi mới cảm thấy được. Giai đoạn đầu đó, tự nó cũng tạo được nhiều năng lực cho bạn rồi. Bấy giờ đến lúc bạn nghĩ tới kinh nghiệm riêng của bạn.

Bạn sống lại một lúc bạn thấy chưa chán năng lực, sinh lực, một lúc sung sướng nào đó.

Bạn nhớ lại một lúc rất vui, hòa hợp với chính mình, với vạn vật, một lúc mà bạn thấy nhiều năng lực sáng tạo mạnh mẽ. Có thể rằng lúc đó là một lúc dạo chơi trong rừng hay trên bờ biển, hay là lúc bạn thi đấu hoặc thắng một cuộc đua nào ; làm được một việc khó khăn mà người khác biết hoặc không biết. Cũng có thể là lúc bạn mới ăn một trái cây tuyệt ngon - hoặc lúc bạn đợi một tình nhân và biết rằng sắp được hưởng những phút rất vui. Cũng có thể là lúc bạn chẳng làm gì cả, chẳng có gì đặc biệt xảy ra cả, mà tự nhiên thấy trong cơ thể tràn trề năng lực một cách kỳ diệu.

Sống lại kinh nghiệm của bạn đi, sống lại lúc mà sinh lực bạn dồi dào như vậy.

Sống lại đầy đủ lúc đó.

Rồi bây giờ nghĩ tới liền một lúc mà năng lực của bạn có tính cách phá hoại.

Có thể là một lúc bạn bị thương hoặc thấy ai bị thương, một lúc mà bạn mất một vật quý giá, một lúc bạn nổi giận với mình hoặc với người khác, một lúc bạn có những tin tưởng hắc ám, những cảm xúc xấu xa.

Lựa một trong những lúc đó.

Sống lại lúc ấy.

Phải cảm thấy nó. Chỉ nhớ lại suông thì không đủ.

Phải cảm thấy năng lực phá hoại đó kích động bạn cùng như lúc này cảm thấy năng lực sáng tạo tràn ngập bạn.

Để cho cảm giác đó dâng lên lần lần ; hoặc thành linh tràn ngập bạn.

Sống lại từ phút đầu đến phút cuối, lúc mà năng lực phá hoại tới cực điểm.

Khi bạn đã cảm thấy đầy đủ ba hình thức đó của năng lực ; hình thức chung, không của riêng ai ; hình thức sáng tác của riêng bạn ; hình thức phá hoại của riêng bạn, thì bạn có thể qua giai đoạn thứ tư. Bạn thay đổi giai đoạn hai và ba luân phiên nhau.

Một lần nữa, bạn để cho năng lực sáng tạo tràn ngập bạn.

Rồi tức thì, qua giai đoạn ba, để cho năng lực phá hoại kích động bạn.

Dắm mình trong cảm xúc sung sướng, rồi chuyển qua liên giai đoạn ba : đắm mình trong cảm xúc xấu xa.

Tôi nhắc lại, phải cảm thấy đầy đủ, từng chi tiết, từ những cảm xúc tinh thần tới những cảm giác thể chất, chứ đừng nhớ suông.

Muốn dễ làm được như vậy, có lẽ bạn phải tập "nhìn" những màu phản nhau : trắng với đen, hoặc xanh với đỏ. Bạn nhìn kỹ màu trắng. Rồi tưởng tượng thật

mau màu đen hoàn toàn. Cùng làm theo cách đó với các thanh âm phản nhau : chát chúa và êm đềm.

Bây giờ bạn cảm thấy một cách luân phiên, hai lúc phản nhau đó : lúc sung sướng và sáng tạo - cảm đầy đủ nhé ! ; rồi lúc đau khổ và phá hoại - cũng cảm đầy đủ nhé, cả về thể chất lẫn tinh thần.

Tập như vậy cho quen, để có thể tâm trạng này nhảy liên qua tâm trạng khác được. Phải thay đổi những cảm giác phản nhau đó một cách thật mau, từ cái cực tốt qua cái cực xấu ; chỉ nhớ sương chuyện cũ thì không ích gì, phải cảm thấy như lúc chuyện đương xảy ra mới được.

Làm lại giai đoạn thứ tư. Đu qua đu lại từ hai thái cực đó của năng lực : sáng tác với phá hoại, tốt với xấu.

Rồi bây giờ, làm thật mau, dùng ý thức điều khiển tất cả bản thể của bạn, rút ra hết những tình cảm tốt trong giai đoạn hai và những tình cảm xấu trong giai đoạn ba - để cho bản thể bạn chơi với trong một thứ năng lực thuần túy, không phải riêng của bạn, một thứ năng lực vô ngã, như trong giai đoạn đầu.

Khi làm như vậy, bạn phải có ý thức rõ ràng rằng mình rút cả cái xấu lẫn cái tốt ra để cho năng lực vô ngã căn bản đó tràn ngập bạn.

Thực hành được đúng như vậy, bạn sẽ thấy rằng bạn đã khuếch sung một khả năng kỳ dị để điều khiển đời sống nội tâm và ngoại giới của bạn.

Tôi xin tóm tắt lại những giai đoạn đó để bạn dễ học:

Bạn cảm thấy năng lực thuần túy.

Bạn cảm thấy năng lực sáng tạo của riêng bạn.

Bạn cảm thấy năng lực phá hoại của riêng bạn.

Rồi thay phiên nhau, cảm thấy rất mau :

Năng lực sáng tạo của riêng bạn.

Năng lực phá hoại của riêng bạn.

Làm lại giai đoạn tư đó rồi làm lại rất mau giai đoạn một.

Nhớ kỹ rằng cuối thuật này, phải làm lại giai đoạn một : năng lực căn bản.

Nếu ngày nào cũng tập thì bạn có thể thành **MỘT NHÀ ĐIỀU KHIỂN NĂNG LỰC CÓ Ý THỨC VÀ THÔNG MINH.**

Trong đời sống hằng ngày, đương lúc làm việc, xin bạn ngừng lại : rồi bỏ ra ít phút để thí nghiệm - cảm thấy - năng lực vô ngã thuần túy.

Cảm thấy nó.

Và bạn sẽ thấy rằng "*Năng lực là nguồn vui vô tận*".

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Trong đời sống hằng ngày ta thường phải nén cảm xúc ; như vậy bất tiện và có thể nguy hiểm ; nếu không nén mà nói toạc ra tất cả những ý nghĩ, cảm xúc của mình thì lại tàn nhẫn quá.

Nhưng khi ngồi một mình, làm những thuật trong cuốn này thì không ngại gì cả, bạn cứ tha hồ cảm thấy, cảm thấy tất cả những cảm xúc của bạn, cảm thấy tới cùng cực đi.

9 YÊU MÌNH NHƯ THỂ YÊU NGƯỜI

KHÔNG kính trọng mình, không yêu mình là một thái độ phá hoại cũng gần như *chỉ kính trọng mình, chỉ yêu mình*.

Thái độ đó phá hoại vì nó tạo nên một năng lực phá hoại hướng về sự sinh hoạt luôn luôn dào dạt trong trong bản thân ta. Thái độ đó nguy hiểm tới hai lần ; vì chúng ta vừa là tên đao phủ, vừa là nạn nhân.

Xua đuổi một người là một việc có hại, mà bị xua đuổi cũng là một cái hại. Khi chúng ta không kính trọng mình, không yêu mình thì chúng ta bị cả hai cái hại đó : xua đuổi và bị xua đuổi.

Erich Fromm đã tóm tắt ý đó như sau : "Yêu người khác do lẽ người đó là một con người, đó là một đức quý ;

vậy thì yêu mình cũng phải là một đức quý - chứ không phải là một cái tội - vì lẽ mình cũng là một con người. Không có một quan niệm nào về nhân loại mà chối bỏ cái tôi".

Do đâu mà có sự ruồng bỏ mình ?

Có thể do nhiều nguyên nhân ; mà một nguyên nhân nhiều ý nghĩa nhất là : nhiều người tự ruồng bỏ mình vì một hồi nào đó, đã bị một người khác ruồng bỏ hoặc xua đuổi. Thái độ đó thật vô lý nhưng lại rất khó diệt.

Những sự ruồng bỏ tai hại nhất xảy ra từ tuổi thơ, phần nhiều là trước khi đứa trẻ biết phô diễn ý nghĩ, tình cảm bằng lời nói. Lớn lên, người ta mới biết phô diễn bằng lời nói và phải phân tích, moi móc khá sâu tâm trạng mình rồi mới hiểu được, diễn được tại sao mình lại tự ruồng bỏ mình. Chẳng hạn có thể phô diễn như sau :

Hồi nhỏ mình bị xua đuổi hay tưởng rằng mình bị xua đuổi. Người xua đuổi mình lại là người mà mình yêu và muốn được yêu lại. "Người có nhiều quyền lực nhất trong cái vũ trụ bé nhỏ của mình hồi đó, người cực kỳ quan trọng săn sóc mình, và mình phải hoàn toàn tùy thuộc đó, lại quạu với mình, trừng trị mình.

Người đó là cha, mẹ, bà cô, chị vú, hoặc một người lớn nào khác, nuôi nấng mình, là người không lỗi trong vũ trụ của mình, là vị chúa tể vạn năng, toàn trí điều

khiến vận mạng mình, có thể cho mình ăn, bắt mình nhịn, cho mình ấm, bắt mình lạnh, vỗ về mình, yêu mình hay ghét bỏ mình. Khi vị khổng lồ nổi quạu lên thì cả vũ trụ của mình rung rinh. Khi vị khổng lồ bảo mình là hư thì mình hư.

Làm sao mình không hư được vì vị khổng lồ đã bảo rằng mình hư ? Vị khổng lồ trừng phạt mình thì thường thường dit mình mang dấu vết của sự trừng trị đó. Vậy thì (đây là lối lý luận của tình cảm) cái gì khổng lồ làm cũng là có thực, lời nào vị khổng lồ thốt ra cũng là đúng. Vị khổng lồ bảo rằng mình hư thì mình quả là hư. Hỏi đó làm sao mình biết được rằng có lúc vị khổng lồ mệt mỏi, đau ốm, lo lắng, do đó mà bớt âu yếm, hiền từ với mình. Làm sao mình biết được rằng vị khổng lồ răn dạy cho mình những điều mình cần biết để sau này lớn lên, sống cho nên người. Cũng là một hành động đó của mình, có khi vị khổng lồ khen mình, có khi lại nổi quạu lên, rầy mình, phạt mình. Nhưng, trong thâm tâm mình thấy hành động của mình có thay đổi gì đâu.

Mình có cảm tưởng rằng nếu mình có quyền uy như vị khổng lồ thì mình sẽ chẳng lo sợ gì cả. Thành thử, trong một giấc mơ ngây thơ, mình thấy mình có những đặc tính của vị khổng lồ : cũng có quyền uy như vị khổng lồ và cũng rầy đưa nhỏ xấu tính, là mình.

Sự tự ruồng bỏ mình đó thường bắt đầu từ tuổi thơ, cái tuổi mà nhu cầu được nuôi nấng, được săn sóc, yêu đương khẩn thiết nhất mà lại chẳng hiểu biết chút gì về thái độ của người lớn, thấy nó hoàn toàn bí mật, và cho rằng bất kỳ cái gì xảy ra cũng nhắm vào mình cả, nhắm vào sinh vật bé bỏng tự cho mình là trung tâm của vũ trụ đó, sinh vật chỉ biết vui hay buồn sướng hay khổ, chứ không biết gì khác đó.

Lý luận của óc bé bỏng, ngây thơ đó như vậy :

Mình tùy thuộc vị không lồ đó.

Vị không lồ chê, rầy mình.

Mình rán làm như vị không lồ, làm vị không lồ.

Mà vị không lồ chê rầy mình, thì mình cùng chê, rầy mình.

Hoặc giản dị hơn : vị không lồ toàn trí và vạn năng đó cho rằng mình không đáng được yêu, thì quá là mình không đáng được yêu, không đáng cho người khác yêu mình, cho chính mình yêu mình.

Bạn cho rằng thuật chỉ trong chương này không thuộc về trường hợp của bạn, có thể như vậy lắm. Nhưng xin bạn cứ thử đi. Thử đi rồi biết đâu chừng, bạn chẳng tìm ra được nhiều điều bổ ích và quan trọng về chính bản thân bạn.

Và lại phần thứ nhì của thuật, tức phần luyện tập về tâm thân, có ích cho mọi người. Phần đó chỉ cho bạn một

cách mạnh nhất để tạo năng lực cho cơ thể và tinh thần. Đây, xin bạn làm như sau :

Phần đầu của thuật là câu hỏi này¹ : *Theo tôi thì ai là người không yêu tôi ?*

Có thể rằng bạn tìm thấy câu đáp liền ; cũng có thể rằng *vài ba* ngày hoặc *vài ba tuần* sau bạn mới tìm thấy. Câu hỏi đó có thể làm cho một cảm xúc mạnh mẽ từ trước chìm sâu trong tiềm thức nay bỗng nổi lên trên mặt phần ý thức : vui vẻ tiếp nhận nó, đừng tìm cách điều khiển nó, phê phán nó, diệt nó, đừng lý luận để đuổi nó đi. Một chuyện cũ - mới đây hoặc xa xôi - có thể hiện ra trong ký ức. Đừng xua đuổi nó. Có thể rằng nó sẽ mở cửa cho bạn tìm đường tự hiểu mình và tự giải thoát cho mình. Phải bước qua cửa đó, có khi khổ tâm lắm đấy, nhưng mặc, cứ can đảm bước qua. Lợi sẽ đứng công đây. *Phải tự cảm mình không được giữ trong thâm tâm một nỗi khổ dằn nén nào, thì rồi mới được tự do và sung sướng : phải đuổi cổ cái đau khổ ra khỏi cõi lòng.* Như vậy ta sẽ giải thoát được cái năng lực giam hãm trong đó, để rồi lợi dụng được nó mà gây hạnh phúc cho ta và cho người khác.

¹ Xin coi lại thuật : Đặt những câu hỏi nào ? Và cách đặt ra sao ?" mà làm đúng như tác giả đã chỉ.

Đặt câu hỏi ở trên rồi - dù phản ứng ra sao, dù phải mất bao nhiêu thời gian để tìm được câu đáp thì cũng đừng ngại - bạn phải tiếp tục qua phần thứ nhì mà luyện tập về tâm-thân như sau :

Lựa một chỗ yên tĩnh để có thể ngồi một mình mà tập trung tư tưởng, khỏi bị ai quấy rầy.

Lựa một thế ngồi hay nằm cho thoải mái.

Thoải mái rồi chứ ? Vậy bạn hãy rón nhận thức về những bộ phận dưới đây của bạn, theo thứ tự nào cũng được :

vai	cổ	bộ phận tuần hoàn
tai	nước miếng	bàn tọa
mắt	phổi bên trái	đùi
máu	ngón chân	bộ phận tiêu hóa
tóc	lợi	phổi bên mặt (v.v...)

Vì những lẽ thuộc cả về cơ thể lẫn tinh thần, bạn nên và cần đặt một hoặc hai bàn tay vào bộ phận mà bạn đương rón nhận thức.

Bạn nói ra, làm và chú ý vào cái gì có thể giúp nhận thức hoàn toàn được bộ phận đó.

Gởi cho nó một luồng năng lực hoặc một ý nghĩ âu yếm. Nói chuyện với nó, tưởng tượng rằng nó tràn trề nghị lực, một thứ nghị lực rục rờ ; kia nó nóng lên, đương rung động và căng như sừng.

Rờ nó, tìm cách nào tốt nhất để nhận thức nó cho đầy đủ. Bạn phải tìm cách làm sao cho trong vài giây hoặc vài phút, chính bạn có thể biến thành bộ phận đó, hòa đồng với nó như một. Nó là bạn. Bạn là nó. Nó, tức cái cổ, cặp mắt, ngón chân... của bạn.

Cách luyện tập đó rất quý báu. Dù bạn yêu mình ít hay nhiều, dù bạn đắm đuối yêu mình hoặc chẳng yêu mình chút nào cả thì cũng nên thường tập như vậy, càng nhiều lần càng tốt, mỗi lần nửa giờ. Sau mỗi lần tập, bạn sẽ thấy linh hoạt hơn, và chắc chắn là bạn sẽ kính trọng cơ thể của bạn hơn, sẽ ngạc nhiên nhận thấy rằng một sự hợp tác thân tình giữa bạn và cơ thể của bạn có thể làm được những việc tốt đẹp.

Sau khi đặt câu hỏi cần bản và có lẽ sau khi tìm được một phần hoặc trọn câu đáp rồi, sau khi đã tập luyện về tâm-thân như tôi mới chỉ, bạn phải làm thêm như vậy nữa :

Kê nhấm trong óc hết thấy những thiên tư của bạn, những việc thiện bạn đã làm, đặc biệt là những cái hay của bạn mà bạn thường quên hoặc coi thường giá trị.

Bạn biết lợi dụng triệt để những cái đó không ?

*Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.*

Đôi khi ta biết được tại sao một thuật nào đó có lợi cho ta Nhưng có khi ta chỉ thấy rằng có sự cải thiện mà chẳng hiểu vì đâu. Tinh thần của cơ thể ta rất rộng rãi, cái "óc tự phụ" của ta không thể đo được nó. Nó có nhiều tài năng hơn óc ta, nhiều gấp bội ! Nó biết cách thúc đẩy ta tự tồn từ hàng vạn năm trước khi bộ óc tính toán của ta bắt đầu nảy nở.

Khi ta thấy khoan khoái hơn - thì cứ hưởng sự khoan khoái đó đi

Khi ta không hiểu tại sao (lại khoan khoái) - thì cứ hưởng sự bí mật đó đi, cứ tin tưởng (ở cơ thể).

10 THEO DÒNG

TRONG hầu hết những việc xảy ra, chúng ta cho rằng phải hành động, phải làm một cái gì, phải điều khiển biến cố. Hoặc ít nhất cũng phải tỏ nguyên vọng của mình ra. Chúng ta phải biết rõ mình muốn cái gì và giảng rõ cho người khác biết. Nếu không vậy mà biến chuyển không như ý thì chúng ta sẽ ân hận rằng chỉ tại mình mà hỏng việc - và tự trách như vậy là phải.

Mục đích của đa số các thuật khác là chỉ cho bạn cách hướng dẫn năng lực. Mục đích của thuật này, ngược lại, là khuyên bạn nên *theo dòng*.

Có nhiều biến cố ta kiểm soát không được. Chẳng hạn sự quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Trong cả chục năm, cha hoặc mẹ lãnh trách nhiệm về con, hướng dẫn nó, rán đào tạo tinh thần và tình cảm cho nó, có kể

thành công nhiều, có kẻ thành công ít. Chúng ta cho như vậy là bổn phận của cha mẹ. Nhưng tới một lúc cần phải giải phóng con cái. Tới lúc mà nó đã lớn rồi thì nó phải lãnh trách nhiệm lấy về đời sống của nó. Việc đó không xảy ra thình lình một lúc mà lần lần trong nhiều năm. Nhưng cha mẹ thường có cảm tưởng rằng con cái đã đang tay cắt hết những dây liên lạc của một tình thương đã lâu năm. Thời gian trôi qua, trẻ không còn là trẻ nữa ; điều đó tự nhiên, làm sao ta có thể thay đổi được ?

Khi hoàn cảnh thay đổi thì ta có thể lựa chọn được. Nhưng khi hoàn cảnh bất biến thì ta chỉ có hai cách : hoặc vui vẻ nhận nó hoặc miễn cưỡng chịu đựng nó ; hai cách đó ta phải lựa lấy một. Thuật này xét trường hợp bạn đã lựa cách thứ nhất : không chống cự lại mà vui vẻ *theo dòng*. Có nhiều trường hợp chống lại chỉ là vô ích, không có thể đem ý chí của mình mà bắt buộc người khác theo được ; gặp những trường hợp đó thì tốt hơn cả là chiều lòng kẻ khác đi, *theo dòng* đi.

Vậy chúng ta cũng cần phải luyện cái tính thụ động.

Nghệ thuật luyện khả năng đó, khả năng *theo dòng*, khi biết rằng thái độ đó có lợi hơn cả, đó là mục đích thuật chỉ trong chương này.

Bạn có thể nhớ lại đã có lần nào bạn chiều ý một người khác chỉ vì người đó muốn như vậy không ? Xin

bạn phân biệt kỹ, tôi không nói đến những thái độ dưới đây đâu :

Quyết định có ác ý : *Mình sẽ làm điều mà người đó muốn để cho hắn thấy rằng hắn làm tới mức nào.*

Bổn phận mình không lựa được : đó là bổn phận của mình(bổn phận làm chồng, làm vợ, làm con,...).

Hy sinh : Mình phải hy sinh cho người đó.

Được đền đáp : *Nếu mình làm như vậy thì người đó sẽ biết công cho mình và thấy sự hy sinh của mình.*

An tâm : *Nếu mình làm như vậy thì sẽ không bị phạt.*

Bốn thái độ đó không phải là thái độ theo dòng. Theo dòng thì phải có thái độ dễ thương, chiều ý người khác một cách dễ dàng, vui vẻ.

Có bao giờ bạn có thái độ như vậy không ? Nếu chưa thì nên tập có thái độ thụ động dễ thương, dịu dàng đó đi.

Nhưng đừng để cho thái độ đó thành một thói quen. Có những lúc cần phải lớn tiếng đưa ý kiến của mình ra, hết sức chống cự lại. *Theo dòng không phải là một lối sống !*

Dù đối với một người bề ngoài có vẻ như bẩm sinh ra đã thụ động, thì thuật này cũng có ý nghĩa, có lợi vì có lẽ sự thụ động của người đó chỉ hơi hợt ở ngoài mặt. Dưới bề mặt đó, biết đâu chẳng ẩn náu những tình cảm đã kể

trên : ác ý, làm vì bốn phần, thích được làm vật hy sinh, muốn được đền đáp, hoặc được an tâm. Đôi khi còn là do thiếu tự tin (không tin ở khả năng của mình), do thiếu tinh thần quyết định hoặc do một tự ti mặc cảm, mà chúng ta có tánh thụ động. Trong những trường hợp đó thì thái độ thụ động có thể gây một nỗi uất hận hoặc chán nản. Đừng cho rằng những lúc đó bạn đã có quyết định thụ động, chiều ý người khác. Không, như vậy là có bản tính thụ động, nhu nhược, chứ không phải là tự ý quyết định thụ động.

Bạn tự xét lòng mình đi. Phân tích xem khi theo dòng, bạn có thấy sung sướng, dễ chịu không ? Hay là thấy quạu quọ, uất ức, hối hận.

Dù trong trường hợp nào thuật tôi chỉ dưới đây cũng có lợi cho bạn. Bạn làm như vậy :

Bạn tưởng tượng một dòng nước đẹp đẽ, trong trẻo. Một con lạch nhỏ chảy êm đềm trên lòng cát, không có tảng đá nào ngăn nó lại cả - một dòng nước phẳng lặng giữa cánh đồng, nước mát mà không lạnh.

Bạn lội xuống dòng nước.

Nhoai ra.

Trôi theo dòng.

Trôi theo dòng.

Không có trách nhiệm gì cả, chẳng hành động gì cả

Cứ để cho thân thể bập bênh trôi theo dòng.

Trời nhẹ nhẹ, êm êm.

Rồi bây giờ, sống lại một chuyện cũ, một trường hợp bạn đã bắt buộc, miễn cưỡng làm một việc trái ý mình. Bạn cảm thấy rõ hoàn cảnh đó ; thấy rõ thái độ của người kia.

Bạn cảm thấy rõ sức chống cự của bạn, chống cự với người đó hoặc với hoàn cảnh. Cảm thấy trong trọn cơ thể bạn.

Rồi bạn lại cảm thấy rõ đương nhẹ nhàng trôi theo dòng nước êm êm. Bạn theo dòng.

Rồi bạn sống lại chuyện cũ trái ý bạn đó, theo cách này : đừng chống lại thái độ chống đối của bạn hồi trước, đừng tìm cách thay đổi ý kiến của bạn, điều tin tưởng của bạn, cứ bỏ nó qua một bên thôi, nhẹ nhàng bỏ, nhưng nhất định bỏ.

Bạn rán tìm mọi cách để hiểu hai tâm trạng, thái độ đó khác nhau ra sao : một đằng là chiến đấu, chống đối, thay đổi ý kiến ; một đằng là bỏ qua một bên, không quan tâm tới. Khi bạn chú ý vào sự chống đối, vào ý kiến, thì bạn cho nó có sinh lực. Bỏ nó qua một bên là làm cho nó mất sinh lực đi.

Bạn cũng nên hiểu rằng bỏ qua một bên không có nghĩa là đầu hàng, là mặc kệ. Ta có thái độ mặc kệ thường là vì ta mệt mỏi quá, hay chán nản quá, không hành động cách nào khác được. Thái độ "theo dòng"

không giống vậy. Bạn quyết định là bỏ qua một bên, bạn có ý thức rõ ràng về sự sáng suốt, về ý chí của bạn.

Xin bạn làm lại nhiều lần :

Cảm thấy dòng nước mát mẻ và êm đềm.

Cảm thấy sức chống đối của bạn trong một việc bất như ý đã qua, chống đối với một hoàn cảnh, với một người.

Rồi hoàn cảnh vẫn y nguyên, không thay đổi, mà chính bạn thì thay đổi, bạn không chống đối nữa mà trôi theo dòng với cảm giác êm đềm, mát mẻ của dòng nước trong.

Làm như vậy khi ngồi một mình trong phòng, khi nghỉ ngơi hoặc lúc sắp ngủ.

Luyện tập quen rồi, bạn đem áp dụng vào đời sống. Tất nhiên, tôi không thể chỉ cho bạn được gặp những hoàn cảnh, biến cố, những người nào thì bạn nên "theo dòng" ; chỉ có riêng bạn là biết được lúc nào nên, lúc nào không nên thôi. Nhưng tôi đề nghị với bạn mới đầu hãy thử với những chuyện bất bình lặt vặt hằng ngày... Lúc đó, bạn có thể làm thuật này rồi làm thuật : "Bạn đâu phải là cái đích mà người ta nhắm".

Gặp những khổ dịch nho nhỏ, những nỗi bức tức nho nhỏ, những con người không đáng kể ; đôi khi bạn nên "theo dòng" ; và bạn sẽ thấy rằng thường thường thái độ

của bạn làm cho những cái đó, những người đó sẽ trôi theo với bạn.

Gặp những trường hợp quan trọng hơn thì trước hết bạn phải quyết định nên chấp nhận hay nên chống đối, nên ngược dòng hay nên xuôi dòng. Nếu bạn xuôi dòng thì bạn sẽ ngạc nhiên thấy rằng, việc lớn cũng thường trôi theo ta, như những việc nhỏ ; nó sẽ cùng với ta mà bập bềnh trên dòng sinh hoạt.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Chiều cây đèn-giới của ý thức vào những chốn tối tăm nhất của tâm linh. Cần phải nhận thức được những cái mà trí giác của ta không nhận được. Cần nhận thức thêm nữa những cái nó trốn khỏi trí giác của ta Nhận thức thêm nữa Thêm nữa

11 THẬN TRỌNG LÀM CÁI QUÁI GÌ ?

(tặng riêng các vị trên bốn chục tuổi)

"COI chừng, coi chừng, coi chừng đa !", hồi nhỏ chúng ta nghe thấy người lớn khuyên ta như vậy cả ngàn lần. Rồi bây giờ ta cũng lại nhắc lại cho con cháu chúng ta cả ngàn lần : "Coi chừng, coi chừng, coi chừng đa !". Lời khuyên "phải coi chừng" đó mỗi ngày một khắc sâu vào tiềm thức, nó có sức mạnh của một sự thôi miên, và làm cho ta tự nhiên hóa thận trọng, thận trọng nhiều khi một cách máy móc, vô cớ, vô ích.

Đành rằng trong đời sống phải thận trọng tới một mức nào đó ; chỉ có người điên mới bảo rằng cần gạt bỏ lương tri, đừng phán đoán gì hết, cứ làm cần đi. Có lương tri và óc phán đoán là có thái độ thực tế, hợp lý ; nhờ

vậy ta nhận xét được đúng tình trạng để mà đương đầu với nó. Còn thứ thân trọng mà tôi khuyên bạn nên liệng quách đi là một thứ thân trọng bao quát, mơ hồ, một đám mây mù nghi kị, nó che mất sự thực và làm cho ta lý luận sai. Thường khi nó đưa ta tới hậu quả trái ngược lại : ta mất lương tri, mất an tỉnh.

Có sự thân trọng về thể chất và sự thân trọng về tâm lý, nhưng ranh giới giữa hai sự thân trọng đó rất mơ hồ, khó định. Chẳng hạn, tôi kêu điện thoại, dùng những lời lẽ thân trọng để nói chuyện với một người mà tôi ngại làm cho họ nổi giận. Về thể chất, lúc đó tôi chẳng sợ gì cả, vậy mà toàn thân tôi bị kích thích căng thẳng, khó chịu vì nó phản ánh sự thân trọng về tâm lý của tôi. Trái lại, khi tôi thân trọng về thể chất thì tinh thần tôi cũng thân trọng.

Hằng ngày, vì quá thân trọng mà ta phải trả một giá đắt về thể chất và tâm lý. Khi chú ý quá mức, luôn luôn sợ hãi, nghi kỵ, giữ bí mật, thì trong cơ thể ta có một sự kích thích không ngừng. Sự kích thích đó gây một sự bức tức về tinh thần, tình cảm, rồi ảnh hưởng tới cả sự tuần hoàn của máu. Thôi quá thân trọng nín ta lại, cột tay chân của ta lại, như là từ nhỏ tới lớn ta luôn luôn phải bận những quần áo, đi những đôi giày chật cứng.

Nào, ta thử mở xé thói thân trọng. Nguồn gốc chánh của nó ở ban năng tự vệ và sự sợ sệt. Khi băng ngang

một con đường nhiều xe mà tôi thận trọng thì là phải vì tôi cần tự vệ. Nhưng nếu băng qua một con đường tôi đã thấy là vắng xe mà tôi cũng do dự nhút nhát thì tôi không phải là thận trọng nữa, tôi đã hóa ra sợ sệt. Không có gì nguy cho tánh mạng tôi cả, vậy mà vẫn có cái gì thúc đẩy tôi phải hành động như là tánh mạng tôi lâm nguy. Như một cái máy, tôi tự bảo vệ tôi, chống với tai nạn tưởng tượng.

Hai thứ thận trọng đó : thận trọng một cách tự nhiên, có ý chí, với thận trọng máy móc, không có ý chí, như bị ám ảnh, hai thứ đó khác nhau xa. Bạn nhận xét những cử động thận trọng của một con mèo con trước một tình thế mới mẻ, nó chưa hề gặp. Bạn sẽ thấy cử động của nó mềm mại, thông minh, nhanh nhẹn, mà không phải là hỗn độn ; óc nó minh mẫn lên, nó hóa linh động. Bây giờ bạn lại nhận xét một người nhút nhát ; một người có cái tật quá thận trọng ; sẽ thấy người đó cứng ngắc, vụng về, chậm chạp ; thần kinh căng thẳng cho nên hóa vụng, thành thử muốn tránh tai nạn mà lại nhè đầu vào tai nạn thế là quá thận trọng mà khổ thân. Sự thận trọng của con mèo con là một sự phản ứng thực tế để tự bảo vệ mà tồn tại lúc này đây, trong một tình thế hiện tại. Còn sự thận trọng của người bị bệnh thần kinh là sự phản ứng trước một tình thế nguy hiểm có thể đã xảy ra từ thời trước ; hoặc trước một mệnh

lệnh đã ban bố mấy năm trước, mà bây giờ người đó vẫn tiếp tục phản ứng lại y như là tình thế đó, mệnh lệnh đó có thực ở trước mặt, *lúc này đây*.

Tánh thích làm bộ bí mật, giữ bí mật cũng là một hình thức của tánh thận trọng. Đôi khi tánh đó cần thiết, nhưng thường khi người ta đau khổ, sợ sệt vì có cảm giác rằng mình phải giữ bí mật, nếu không thì nguy tới tánh mạng ! Nhiều người mắc tật đó lắm.

Một bà nọ một hôm lại thăm tôi, bảo rằng muốn nói với tôi về một việc riêng rất quan trọng. Trong dáng đi, giọng nói của bà ta có cái gì lén lút. Thái độ của bà, toàn thân bà như co rút lại để giữ sự bí mật. Bà ta đến chủ ý là để kể lể với tôi mà lại do dự không dám quyết định.

Sau cùng bà ta chịu kể, giọng thì thầm, vừa kể vừa dò xét phản ứng của tôi. Rồi, như một khúc dề vỡ, lời nói của bà tuôn ra mỗi lúc mỗi mau và bà kể tôi nghe một việc đau khổ xảy ra hai chục năm trước, ở một nơi cách năm ngàn cây số. Một người có họ hàng gần với bà ta dính líu vào một vụ tai tiếng, báo chí trong tỉnh đăng tin rùm beng lên trang đầu. Bà ta đã rời tỉnh đó từ lâu rồi, nhưng từ hồi đó, mỗi lần có chuyện gì bất như ý thì bà ta lại lo lắng, đau khổ, tin chắc rằng thế nào thiên hạ cũng biết cái bí mật xấu xa đó. Khi mất việc, bà dọn đi ở chỗ khác liền, vì "thiên hạ biết cả rồi, nhục lắm !". Vì cứ lo ngại như vậy nên bà không thân với ai. Sau khi kể lể với

tôi rồi, bà ta có vẻ nhẹ người đi. Nhưng phải đợi đến khi bà ta hiểu rằng chuyện rắc rối của người bà con họ hai chục năm trước chẳng còn quan trọng gì nữa, chẳng còn chút hậu quả gì cả, thì bà ta mới thay đổi hẳn, khiến ai cũng phải ngạc nhiên. Từ cách đi, dáng đứng, đến nét mặt đều khác trước. Như thể bà ta đã trút được một gánh nặng. Mà thực vậy, bà ta đã trút được một lớp mỡ thừa, cực dày.

Đôi khi vì cha mẹ thân trọng quá mà con cái hóa ra dăm dáu vào những nỗi khó khăn mà cha mẹ đã báo trước để chúng tránh. "Coi chừng con, té bây giờ !" "Coi chừng con, bị cảm bây giờ !" và đứa bé té thật, trúng cảm thật. Có hai nguyên do chính. Nguyên do thứ nhất là cha mẹ quá thân trọng thì đứa bé hóa ra sợ sệt, nguyên do thứ nhì là sợ sệt rồi dăm quỳnh, hóa vụng về.

Bạn thử tưởng tượng một em bé năm tuổi vui vẻ chạy thoăn thoắt, và ba nó nhắc nó hoài : "Đừng chạy con, coi chừng té bây giờ !" Người cha đã quá tứ tuần, sống trong phòng giấy, ít vận động, bụng phệ, bắp thịt nhão, sợ sệt là phải ; nếu ông ta mà chạy như con ông trên sân trải sỏi kia thì nhất định là té và kêu trời ! Nhưng con ông còn nhỏ, mạnh khỏe, có mắt thẳng bằng thì lấy lại rất dễ, và lại nó không sợ té. Có té thì cũng chẳng sao, bất quá trầy đầu gối một chút, bôi thuốc đỏ rồi hết. Nhưng vì ba nó nhắc đi nhắc lại hoài phải coi

chùng, thành thử gân cốt nó co lại, nó không mềm mại uyển chuyển nữa, không lấy lại được thăng bằng. Thế là lời đoán trước của ba nó hóa ra đúng : "Bảo, không nghe nhé, thấy không !" Nhiều lần như vậy, sự liên lạc giữa "coi chừng" và "té" mỗi ngày mỗi mạnh, khắc sâu vào trong tiềm thức của nó. Đứa nhỏ hết tự nhiên, nhanh nhẹn, uyển chuyển, cử động hóa vụng về, dễ mất thăng bằng. Thế là nó phải té, sợ té. Người cha lo thì cứ lo, nhưng giá đừng nói ra, lặng lẽ dụ con lại chơi một chỗ đất nhẵn hơn, êm hơn có cỏ chẳng hạn, rồi để cho nó tha hồ chạy, tha hồ té thì chắc chắn là lợi cho nó hơn. Có trải da, u dầu một chút thì trẻ mới khôn ; có té rồi nó mới biết cách tránh hay chạy sao cho khỏi vấp.

Tôi không thể lập một bảng kê hết trường hợp nào nên thận trọng, trường hợp nào thì thận trọng thành ra sợ sệt. Mỗi người phải tự lập lấy một bảng cho riêng mình.

Ta thử tưởng tượng một thiếu nữ mới về nhà chồng lần đầu tiên làm tiệc đãi khách. Cô đi đi lại lại cả chục lần chung quanh bàn ăn, xem có quên cái gì không ; lặp đi lặp lại những lời chào đón khách, ôn lại cách mời khách ăn ra sao, cách dọn bàn ra sao, rồi ném hai chục lần món xốt. Có đủ cho khách ăn không ? Có nên mua thêm nước đá không ? Bà mẹ chồng và ông chủ sở của chồng sẽ vừa ý không ? Vô ý mà đánh bể vật gì, hoặc

làm đồ nước xốt thì mới làm sao đây ? Thần kinh cô bị kích thích như vậy là điều dễ hiểu. Cô lo lắng là phải và khi khách khứa ra về, cô thở ra nhẹ nhàng.

Ta lại tưởng tượng cô chủ nhà đó hai chục năm sau, tiếp khách mà cũng lo lắng như vậy, cũng xem xét lại bản ăn cả chục lần như vậy, cũng nếm món xốt cả hai chục lần như vậy, suốt buổi tối chỉ sợ vô ý điều gì, rồi khi khách ra về cũng thở ra nhẹ nhàng như vậy. Sau hai chục năm đãi tiệc cả trăm lần, dự tiệc cũng cả trăm lần, khi làm chủ, khi làm khách mà rồi cũng lo lắng, thậm trọng như lần đầu thì thực là quá đáng.

Một nhà dân cảnh có tài, quen thân với tôi, kể cho tôi nghe những hậu quả bực mình của thói quá thận trọng khi quay phim. Công việc đó rất rắc rối. Trừ các vai hề, còn thì các đạo kép, các kỹ thuật gia chuyên môn đều phải phối hợp cử động với nhau một cách hoàn toàn, mà những người đó tiền công đều rất cao. Dễ có nhiều sự lầm lẫn, mà lầm lẫn nào cũng tai hại. Nhất là những vai quan trọng, dễ gì kiếm được người đóng thay. Vì vậy không khí lúc quay phim ở Hollywood thường rất căng thẳng. Ông bạn tôi dùng cách này cho không khí dịu bớt xuống. Ông bảo các đạo kép và kỹ thuật gia :

- Hôm nay thần kinh của ai cũng bị kích thích quá, cho nên tôi đã quyết định rằng ai có lầm lỗi chỗ nào mà cho tôi hay liền thì sẽ được một món tiền thưởng.

"Tức thì không khí thay đổi hẳn - vắn lời ông bạn tôi - mọi người làm việc khéo hơn, mau hơn, có thiện chí hơn. Có xảy ra vài sự lỗi lầm, nhưng người ta thú liền và kịp sửa lại liền. Những lần khác, phải đợi vài ngày sau khi phim rửa xong mới thấy được chỗ hỏng, và lúc thấy được thì trễ quá, không kịp sửa nữa, hoặc kịp sửa thì lại tốn tiền quá".

Nhà dân cảnh có nhiều trực giác đó biết rằng hề chúng ta cời bỏ được sự quá thận trọng thì công việc sẽ khéo léo mau mắn hơn.

Thuật tôi chỉ đây có ích nhất cho những người đã trên bốn mươi tuổi. Càng nhiều tuổi thì sức mạnh của thói quen càng tăng lên, càng làm lại nhiều lần thì khả năng ám thị càng tăng lên. Hồi nhỏ mà ta đã thận trọng thì tới ba mươi tuổi ta sẽ rất thận trọng, rồi bốn mươi tuổi sẽ cực kỳ thận trọng. Nếu không trị thói đó thì thói quen và sự ám thị mỗi ngày một tăng, tinh thần và thể chất ta sẽ mỗi ngày thêm co rút lại.

Ít có cái gì nhẹ mình bằng biết liệng bỏ thói thận trọng đi một cách đúng lúc. Ai cũng gặp nhiều cơ hội như vậy và mỗi người có một cách riêng để liệng bỏ thói thận trọng. Có người đi tìm những kinh nghiệm mới, hoặc mạo hiểm phiêu lưu. Tôi quen một bà cụ đã ngoài sáu chục tuổi, đi du lịch miền Alaska. Cụ theo một đoàn du lịch có tổ chức, như vậy chẳng có gì là gan dạ lắm.

Nhưng tới khi tàu quay mũi trở về phương Nam thì cụ rời tàu mà lên đất liền. Cụ tự nhủ rằng đã mất công lên miền Bắc xa xôi đó mà không lên bộ, tiến thêm chút nữa để ngắm, hít, ngửi cái không khí miền băng giá của Bắc cực thì thật là ngu. Miền đó không có khách sạn, cụ phải ngủ trên một chiếc giường nhỏ trong cái chòi của nhân viên vô tuyến truyền thanh. Nhưng cụ đã thấy miền Bắc cực, thấy trời rực rỡ, thấy biển băng lấp lánh, và khi về nhà cụ trẻ ra, tươi tỉnh ra vì kinh nghiệm mới đó và vì cảm giác tự do nhờ đã dám gan dạ mạo hiểm.

Nhiều người đàn ông và đàn bà đã qua tuổi thanh xuân từ lâu, rồi mới mạo hiểm phiêu lưu ; nhưng không phải ai quá tuổi bốn mươi, cũng có thể bỏ nếp sống hằng ngày để sống một cuộc đời mạo hiểm ; ít người học thêm được cái gì mới lắm. Tuy nhiên ai cũng thường gặp trong đời sống thường ngày nhiều cơ hội để bỏ cái thói quá thận trọng. Nói vậy không phải là tôi khuyên các bạn khinh suất để rồi gây tai nạn cho chính mình và cho người khác.

Tôi chỉ muốn nói chúng ta phải nhận thức rằng có cái thói quá thận trọng một cách máy móc và thói đó cần phải bỏ. Chúng ta có thể phát triển một vài thiên tư mà từ trước tới nay chúng ta phải để cho thui chột đi vì quá lo cho gia đình, cho nghề nghiệp của mình. Bạn nên nghĩ

tôi tất cả những việc bạn muốn làm từ lâu mà chưa bao giờ thử làm. Có nhiều việc nay có thể làm được đấy.

Bạn bảo tôi : "Những việc đó, tôi chưa hề làm bao giờ, thì làm cách nào được ?". Tôi xin thưa bạn rằng chính vì vậy mà bạn càng phải làm thử tức thì ! Cứ phân tích tâm trạng bạn khi bạn lặp đi lặp lại câu "Việc đó tôi chưa hề làm bao giờ", bạn sẽ thấy thú vị và nảy ra nhiều ý mới đấy.

Muốn cởi bỏ cái tật quá thận trọng, xin bạn làm theo như sau :

Lựa một tình thế nào mà từ trước luôn luôn bạn tỏ ra đặc biệt thận trọng. Hiện nay, nếu gặp một tình thế tương tự thì bạn còn thận trọng nữa không ? Gặp một tình thế tương tự thì song thân bạn hỏi trước có thận trọng không ? Bạn nhìn cử động, thái độ của bạn trong lúc bình thường, rồi nhìn bạn đi đứng, nói năng, hoạt động trong tình thế đặc biệt đó. Có gì khác nhau không ? Bạn có thấy một sự bó buộc, thấy bấp thập co lại, cử động lúng túng không ?

Bạn xét những điều mà bạn thường giấu kỹ xem nó có cần phải giữ kín không ? Có lẽ hồi trước, có lúc cần phải giữ kín, nhưng bây giờ còn cần nữa không ? Nghĩ tới năng lực bạn tiêu phí và sự kích thích của thần kinh trong khi giữ kín điều đó. Rồi bạn tự hỏi :

Nếu tiết lậu bí mật đó ra thì thái độ của một người nào đó đối với bạn sẽ thay đổi không? Tiết lậu như vậy có giải thoát cho bạn được sự kích thích của bộ phận nào không?

Bạn sẽ thấy ở trang 155 một bảng kê, những tiếng thường gợi sự thận trọng trong đa số chúng ta.

Đọc kỹ bảng đó.

Lớn tiếng đọc lại nó.

Nếu có tiếng nào gây cho bạn thận trọng mà trong bảng không ghi thì ghi thêm vào.

Khi thấy một tiếng nào trong bảng gây cho bạn một phản ứng dù là rất mơ hồ, hoặc chỉ gây một cảm giác bất an, co rút lại, thì xin bạn ngừng lại ngay và tìm cảm giác đó trên cơ thể bạn.

Và bây giờ, xin bạn đọc trang sau.

Sức khỏe	Chồng	Tuổi già
Thức ăn	Con	Hôn nhân
An toàn	Bạn bè mới	Bom hạch tâm
Đó là một bí mật	Quyết định làm ăn	Khéo léo
Đàn ông	Đi du lịch	Lái xe
Đàn bà	Về nhà	Động viên
Tính dục	Làm công	Ăn
Tiền bạc	Xe hơi	Uống
Người mượn việc	Phi cơ	Người chủ
Mẹ	Điện	Trời

Tôn giáo	Anh, chị em họ	Tự do
Cha	Công việc	Thay đổi
Những chỗ lạ	Nhóm đông	Thang máy
Vợ	Lên cân	Chạy
Nghệ thuật mới	Cô độc	Trở về

Mỗi cảm xúc đó gây một phản ứng về cơ thể nhưng thường khó biết được phản ứng ở chỗ nào : vì mỗi người khác, bộ phận nào yếu thì thường dễ tiếp nhận phản ứng. Thói quá thận trọng có thể gây phản ứng ở những bộ phận dưới đây :

Phần ở trên rốn	Toàn thân	Ống chân
Cổ	Bộ phận tiêu hóa	Họng
Trán	Vai	Mắt
Hàm răng	Lưỡi	Đầu
Bàn chân		

Có thể rằng một bộ phận khác cũng chịu sự phản ứng hoặc nhiều bộ phận cùng chịu một lúc.

Bạn lựa một bộ phận mà bạn nhận thức đầy đủ nhất, rồi chú ý vào nó.

Nếu đọc bảng trên kia bạn không thấy một chút phản ứng thì bạn cứ tưởng tượng rằng một bộ phận nào đó đã phản ứng : một bắp thịt, một cơ quan nào cũng

được. Rồi áp dụng lời tôi chỉ dẫn vào bộ phận ấy. Tưởng tượng như vậy cũng vẫn có kết quả.

Nếu là một bộ phận có thể luyện tập, hoặc là một bộ phận mà bạn phải giữ gìn (mà có thật là cần phải giữ gìn không ?) thì bạn tập trung hết tư tưởng vào nó, truyền năng lực cho nó tới khi bạn thấy nó nóng lên, rung động lên.

Nếu là một bộ phận bạn có thể vận động được thì làm hai việc dưới đây :

Lấy gân cho bộ phận đó co lại, căng lại, giữ như vậy thật lâu.

Rồi thả ra, cho nó giãn ra

Vận động, cắt nhắc bộ phận đó thật mau.

Trong khi làm như vậy, bạn tưởng tượng, nghĩ tới thói thận trọng, sự kích thích, tới cái bí mật bạn muốn giữ, tới những nỗi lo ngại của bạn.

Nhìn thấy những cái đó rút, chảy ròng ròng ; nhìn thấy chúng rung chuyển, văng ra khỏi bộ phận như nước dơ chảy ra khi bạn vắt, vận, đập giữ một cái khăn ướt. Nhìn rõ như vậy trong óc bạn ; càng nhìn rõ thì kết quả càng tốt.

Hình ảnh vắt khăn dơ đó phải ăn nhập với hoạt động của bộ phận. Bạn lấy gân để co bộ phận lại là bạn vắt, vận chiếc khăn dơ đấy ; khi giãn bộ phận đó ra là bạn

giữ chiếc khăn đậy Vận rồi giữ cho tuôn nước dơ ra, để đuổi thói thộn trọng đi.

Làm như vậy trong nhiều phút. Càng lâu càng tốt.

Bây giờ, bạn nằm một cách thoải mái, nhắm mắt lại, tập trung tư tưởng vào bộ phận đó để nhìn thấy rõ nó.

Bạn tưởng tượng một dòng suối trên núi, mát và trong, đang chảy qua bộ phận đó. Bạn cảm thấy dòng nước làm cho bộ phận mát mẻ, đầy sinh lực, không bị dồn ép nữa. Cảm thấy vậy một cách thật sâu sắc, mạnh mẽ. Cảm giác càng mạnh, thì kết quả càng tốt.

Có hai cách hoàn tất thuật này.

Hoặc :

Tiếp tục nhìn thấy, cảm thấy dòng nước trong trẻo, mát mẻ chảy qua bộ phận đó rồi thiu thiu ngủ.

Hoặc :

Bạn đứng dậy, nhảy múa. Khiêu múa này, bạn có thể đặt tên là : "Thận trọng làm cái quái gì". Bạn theo những lời chỉ dẫn của tôi trong thuật : "Nhảy múa theo tiếng nhạc".

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm.

Những người đa cảm cũng thường là những người dễ đau khổ nhất : một tiếng nói, một giọng nói, một sự làm thinh, một cử động, có khi chỉ một màu sắc hoặc một thanh âm cũng có thể làm cho họ khốn khổ, đau lòng, tủi nhục. Họ được trời phú cho một tánh rất quý nhưng cũng vì tánh đó mà dễ chịu nhiều nỗi đoạn trường. Thật là một tình trạng lưỡng nan cay đắng cho họ : nếu không tự bảo vệ, thu mình trong cái vỏ, thì họ sẽ chịu những nỗi đau khổ ghê gớm; mà nếu tự bảo vệ như thường nhân nghĩa là diệt hết tình cảm đi, thu mình trong cái vỏ lạnh lùng, trần tráo - thì làm sao còn hưởng được cái nguồn sinh hoạt. Các thuật trong cuốn này giúp họ cách giải quyết tình trạng lưỡng nan đó.

12 BẠN DỰ ĐÁM TÁNG CỦA BẠN

XIN bạn đọc chương này nhiều lần cho tới khi nhớ kỹ sự liên lạc giữa các ý. Rồi thì gấp sách lại và thực hành.

Thuật có vẻ kỳ cục. Nhưng thực ra nó chẳng kỳ cục lắm đâu. Hầu hết chúng ta đều đã có lần - nhất là hồi nhỏ - tự nhủ : *Nếu mình chết đi thì chắc ba má nhớ tiếc mình lắm !* Một số người trẻ đã mơ mộng như vậy, coi đó là một trò chơi ; họ tưởng tượng rằng họ chết thật, họ tưởng tượng những giọt nước mắt của cha mẹ. Lúc đó họ thấy dễ chịu, vì họ trút được những nỗi uất ức thơ ngây của họ. Bây giờ đây chúng ta lớn cả rồi, nhưng cách đó vẫn còn giúp ích chúng ta được.

Bạn cần có hai giờ rảnh, ở một mình trong phòng tĩnh không bị ai quấy rầy, không có điện thoại réo, không có chuông kêu, hai giờ liên tiếp để thực hành thuật mà không phải ngưng lại hoặc bỏ dở.

Phòng phải tối hần hoặc tối mờ mờ.

Bạn nằm dài trên giường, trên trường kỷ hay trên gạch.

Hoàn toàn đuổi ra. Tưởng tượng rằng sinh khí đã rời cơ thể bạn. Đừng nói năng, đừng động dấy.

Bạn tưởng tượng bạn mới chết. Thân thể bạn cứng đờ, thụ động, hết sinh khí, vô dụng. Thấy bạn nằm trơ đó. Và người ta sắp cử hành đám táng của bạn.

Bây giờ bạn sắp dự đám táng của chính bạn.

Bạn nhìn tất cả những người lại đưa ma bạn. Họ cảm thấy gì ? Họ nhìn thân thể bạn ra sao ? Họ có cảm được an ủi không ? Còn được sống, họ có thấy sung sướng không ? Tình cảm của họ ra sao ?

Bạn nhìn tất cả những người lại tỏ tình kính mến bạn lần cuối cùng đó. Bạn nhìn hết người này tới người khác. Bạn có thấy một người nào mà bạn muốn nói với họ điều gì không ? Muốn giảng cho họ điều gì, tỏ với họ một tình cảm nào không ? Dù muốn cũng không thể được. Không có lời nói, không có chữ viết, không có cử động được, cơ thể bạn đã cứng đờ, thì bạn không làm gì được hết.

Bạn nhìn những người lại đưa đám bạn, nhìn nữa đi. Nếu bạn còn nói được thì bạn sẽ nói gì với mỗi người ? Nếu thân thể bạn còn sinh khí thì bạn sẽ nói với người này ra sao, với người kia ra sao ?

Nếu nhìn một người lại đưa đám bạn mà bạn muốn khóc - thì xin bạn cứ khóc, tha hồ khóc, khóc cho nhiều vào. Bạn hoàn toàn có quyền khóc.

Bạn có một vấn đề khó giải quyết chẳng ? Có một việc khó quyết định chẳng ? Vấn đề đó, quyết định đó, lúc này đây chắc chắn là giải quyết được dễ dàng.

Bạn có nhìn những bông người ta đem lại không ? Những loại bông gì đấy ? Có mấy bó ? Họ có lựa bông để thỏa mãn những thị hiếu hồi trước của bạn không ? Hay là họ chỉ mua cho có, chỉ làm cho xong bốn phần ?

Có ai đọc điều văn đấy không ? Họ nói gì đó ? Lời khen của họ có đúng không, hợp với bạn, với đời của bạn không ?

À, còn có nhạc đám ma không ? Người ta có lựa nhạc hợp với sở thích của bạn không ?

Bây giờ, bạn quay lại nhận xét người mà bạn ghét hoặc không ưa, hoặc đã làm cho bạn bức mình, ghê tởm nhất trong đời. Bạn có muốn nói với người đó điều gì không ?

Muốn thì nói đi.

Rồi xin bạn nhìn người hoặc những người mà bạn đã mến nhất, những người bạn đã mang ơn nhiều nhất. Muốn nói với họ điều gì thì bạn cứ nói. Nếu bạn xúc động, lệ chảy ròng ròng mà không thành tiếng, thì bạn cứ khóc cho thỏa di, rồi rần rần hết cảm xúc của bạn.

Gặp nhau lần này là lần cuối. Từ đây sẽ vĩnh biệt. Bạn nói chuyện với mỗi người, nói về chính bạn, kể lể những lỗi lầm, những nỗi buồn rầu của bạn, về tình ái, ước vọng của bạn. Lúc này không cần phải tự che chở, phải núp sau một cái vỏ cứng nữa. Gặp mặt họ lần cuối cùng, bạn có thể lộ hết chân tướng ra, có thể tự khoe khoang, hoặc tự mặt sất, họ thương hại bạn hoặc cười bạn, khinh bạn thì cũng chẳng cần. Bạn dự đám táng của bạn thì còn đeo mặt nạ làm gì.

Thế là xong. Bạn trở về với thân thể còn sinh khí của bạn. Nhìn nhận nó đi, tôn trọng nó đi

Cảm thấy sinh khí nó tràn trề trong đó.

Cử động các ngón chân.

Duỗi tay ra.

Nháy mắt.

Quay đầu.

Để ý tới dòng máu lưu thông trong mình.

Thấy tim đập.

Nói lớn tên bạn lên. Rồi ngồi dậy

Lấy tay sờ mỗi bộ phận trên thân thể.

Nhìn khắp chung quanh trong phòng.

Đề ý tới mười vật trong phòng.

Coi lại ngày và giờ xem đúng không.

Nuốt ba lần.

Duỗi chân tay, vươn vai, thấy cơ thể bạn đầy sinh lực.

Đứng dậy, bước vài bước.

Thấy thân thể bạn cử động.

Nhìn một cái gì đẹp.

Hít một hương thơm mà bạn thích.

Rờ một vật mà bạn thích.

Vỗ tay năm lần.

Cắn vào một trái cây tươi.

Nhai lâu đi.

Rồi bạn làm thật mau thuật : "Giết con ma".

Bây giờ bạn lấy một tờ giấy và một cây viết kẻ lại hết thấy những điều mà bạn muốn nói, những việc mà bạn muốn làm khi bạn không có thân thể để có thể nói và làm (tức khi giá chết).

Đọc lại bảng kê khai đó.

Lựa lấy hai việc có tính cách xây dựng nhất.

Bắt đầu làm hai việc đó đi.

Làm ngay bây giờ.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Khi ta thấy đời tàn nhẫn, vô lý, không sao hiểu nổi thì ta tự hỏi : “Đời có ý nghĩa gì không?”. Và đời thường tặng ta một lời đáp nhiều ý nghĩa.

Khi bạn thấy một thuật có vẻ tàn nhẫn, vô lý, không sao hiểu nổi, bạn tự hỏi : “Để làm gì đây?” Tôi có thể đưa ra một chuỗi câu đáp có tính cách tâm lý, sinh lý, triết lý... nhưng những câu đáp như vậy đều không đi thẳng vào vấn đề. Những thuật trong cuốn này giúp bạn **sống sung sướng hơn và yêu người hơn**, giúp bạn tự tìm ra được câu đáp của bạn.

13 BẠN DỰ MỘT MÌNH ĐÁM TÁNG CỦA BẠN

CÓ người đôi khi tin - tưởng tượng - rằng không ai yêu mình cả. Có thể như vậy lắm. Nếu bạn có cảm tưởng đó thì bạn tưởng tượng rằng chẳng ai tới đưa ma bạn cả.

Trước khi dự đám táng vắng vẻ lạnh lẽo của bạn, bạn cũng khóa cửa phòng kỹ lại để được yên ổn trong khoảng hai giờ, không bị ai quấy rầy, không có khách khứa, không có chuông kêu, điện thoại réo...

Cho thân thể của bạn đuổi ra. Nó nằm đó, như một vật không phải của bạn nữa. Bỏ nó đó một lúc. Đừng chú ý một chút gì tới cái thân thể còn sinh khí đó. Dự đám táng của bạn. Bạn nhìn căn phòng trong đó đặt cái xác

của bạn ; và chỉ có một mình bạn dự đám táng của bạn thôi. Trong đời, có lẽ bạn chẳng có một người thân nào cả, hoàn toàn cô độc ; và khi bạn chết cũng chẳng có ai tới cả.

Nếu quá thực như vậy, quả thực bạn hoàn toàn cô độc thì tình cảnh đó làm cho bạn đau khổ lắm, xin bạn cứ việc đau khổ đi. Kìa, cái thân thể của bạn kìa, nó cứng đơ rồi, lạnh ngắt rồi mà chẳng một ai đoái hoài tới nó cả. Bạn thấy cô độc, bị bỏ mặc, mọi người lạnh lùng với bạn - sống chẳng ai thương, chết chẳng ai tiếc. Bạn buồn khóc, hét, chửi rủa đời ư ? Thì cứ khóc, hét, chửi rủa cho thỏa đi.

Cứ la, khóc, chửi rủa nếu bạn muốn. La, khóc, chửi rủa tới tột độ đi. Và sau khi khóc, la, chửi rủa, sau khi đã trút hết nỗi lòng, đã kiệt sức rồi thì xin bạn ngưng lại và nghe tôi này.

Đây là dịp may độc nhất cho bạn : bạn nên làm cái mà những người khác không làm được. Bạn nhìn cái con người sống không được ai yêu đó, con người khốn khổ, tội nghiệp đó. Lúc này bạn có cơ hội tỏ tình thương với con người xấu số chưa bao giờ được hưởng một chút tình thương nào đó. Lúc này bạn có cơ hội sửa lại sự bất công vô tình hay cố ý mà kẻ đó đã phải chịu.

Lúc này bạn có cơ hội truyền chút hơi ấm, chút can đảm cho kẻ đó, kẻ chỉ còn cảm thấy sự lạnh lẽo, sự cô

don, sự chết. Lúc này bạn có cơ hội sửa lại những vết nhân cay đắng trên bộ mặt hết sinh khí kia, có cơ hội xóa những những vết nhăn đó đi. Lúc này bạn có cơ hội tiến bước đầu tới tình thương, bạn san sẻ tình thương đó cho kẻ không hề được ai thương kia đi. Bạn san sẻ tình thương cho kẻ đã quên hẳn, không nhớ tình thương là gì, cho kẻ đã tưởng rằng chưa bao giờ được biết tình thương.

Bạn để cho dòng lệ từ đáy lòng trào ra, chảy ròng ròng trên mặt bạn. Rồi để nó cuốn theo những nỗi chua chát của bạn. Và khi bao nhiêu nỗi chua chát đã trôi theo dòng lệ rồi thì nước mắt của bạn sẽ nhẹ nhàng hơn, dịu dàng hơn. Rồi bạn nắm trong tay bạn những bàn tay của cái thân thể hết sinh khí kia, bạn kính cẩn, âu yếm nắm lấy nó, đưa nó lên môi và hôn.

Xong rồi xin bạn từ từ, nhẹ nhàng trở về cơ thể đầy sinh khí của bạn.

Với tình cảm tôn kính, âu yếm đó, bạn trở về cơ thể sinh động của bạn, giữ tình cảm đó trong đáy lòng bạn. Để nó tỏa ra, chuyển qua mỗi dây thần kinh, mỗi bắp thịt, theo mỗi mạch máu. Để cho tình cảm tôn kính, âu yếm đó tỏa ra khắp cơ thể bạn, và khắp mọi bộ phận, tràn ra chung quanh bạn, làm ngập tất cả những người, những vật liên quan tới đời sống của bạn. Bạn cảm thấy tình cảm tôn kính, âu yếm đó lưu thông trong người bạn với tất cả sức mạnh của sinh hoạt : bạn cảm thấy nó dào

đặt trong mấu bạn, bằng bạc trong không khí bạn hít. Bạn cảm thấy nó tiếp nhận nó - và phân phát nó.

Cuối cùng, bạn làm thuật : "Giết con ma".

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Có nhiều lúc mà những nỗi bận tâm, đau khổ, những sự nóng nảy, lạnh đạm, buồn chán, tất cả những cái đó chỉ là sự phản kháng của tiềm thức. Những phản kháng đó dù hưng dữ, ôn ào hay âm thầm, tối tăm, mơ hồ, đều có thể thành những vật kích thích bạn phát triển những khả năng sáng tạo mà bạn không biết. Vậy bạn nên chú ý nghe những phản kháng đó rồi dùng nó làm vật kích thích.

14 THỐI BONG BÓNG NƯỚC

TRONG chương này chúng ta không tìm cách điều khiển những biến cố quan trọng nữa mà tìm cách diệt những nỗi bực mình, quạu quọ xảy ra thường ngày giữa người làm công và người chủ, giữa người bán hàng và khách hàng, giữa người lái xe và nhân viên công lộ - và giữa những người mặc dầu yêu nhau mà cứ luôn luôn làm cho nhau nổi dóa.

Thuật này chẳng những rất hiệu nghiệm để diệt những nỗi bực mình đó mà còn giúp chúng ta nghỉ ngơi để dung nhan tươi tỉnh lên, đẹp dễ thêm. Trước khi dự một đám tiệc, bạn thử nó đi. Nhiều khi kết quả kỳ diệu đấy

Bạn lấy một cái thau đầy nước lạnh, khá lớn để có thể nhúng cả mặt vào trong đó ; cho thêm vào vài cục nước đá.

Rồi bạn lại lấy một cái thùng khá sâu đủ để nhúng cằm vào tới đầu gối, đổ đầy nước rất nóng vô, trong khi sửa soạn như vậy, bạn nghĩ tới điều đã làm cho bạn bức mình. Điều đó có thể không quan trọng đối với người khác mà rất quan trọng đối với bạn. Nó làm cho bạn quạ quọ ; không có nó thì bạn thấy thoải mái, khoan khoái hơn. Đừng lý luận, đừng xét xem mình phải hay trái Chỉ nghĩ tới nó thôi. Cảm thấy sự bức mình và đừng lúc nào quên nó suốt trong lúc sửa soạn. Đem thau nước, thùng nước ra, đổ nước lạnh vô thau, đổ nước rất nóng vô thùng. Vừa làm những việc đó vừa nghĩ tới chuyện bức mình kia mà cảm thấy khó chịu y như lúc chuyện đang xảy ra.

Cắm cho mạnh vào khi lựa chỗ để đặt những vật ấy. Tốt nhất là đặt ở phòng tắm ; trong bếp cũng được, bất kỳ ở đâu, miễn là có thể ngồi cho thoải mái và được yên ổn.

Bạn cởi giày cởi vớ ra, vừa cởi vừa nghĩ tới chuyện bức mình đó. Nghĩ tới nó, cảm thấy nổi bức mình trong khi bạn đặt thau nước lạnh trên bàn, thùng nước nóng trên ghế.

Nhúng căng vào thùng nước nóng cho tới bụng chân hoặc đầu gối.

Hít không khí vô đáy phổi rồi nhúng cả mặt vào thau nước lạnh. Nín thở càng lâu càng tốt, nhưng đừng để cho tới nỗi chóng mặt.

Để cho cặp môi mềm ra, giãn ra, đừng bặm lại

Rồi thổi trong nước để thành bong bóng nước.

Ngừng đầu lên rồi lại hít nữa, hít đáy phổi. Lại nhúng mặt vào thau nước, nín thở thật lâu, lâu hơn lần trước.

Trong khi nín thở như vậy, mặt vẫn nhúng trong nước, bạn nghĩ tới chuyện bực mình, cảm thấy nó.

Có lẽ lần xảy ra chuyện bực mình đó bạn đã muốn thốt ra một lời chua chát, một lời nhục mạ nào đó. Nhưng bạn không thốt được vì giận quá, nghĩ không ra, hoặc vì người ta không để cho bạn nói, vì bạn sợ làm mất lòng người ta, vì ngại sẽ có hại cho mình. Bây giờ thì bạn nghĩ tới câu mà bạn phải dồn nén, không cho thốt ra đó.

Sau khi nín thở - và nén lời rồi - bạn thổi không khí ra, thổi luôn cả những lời bị dồn ép nữa, miệng há, môi giãn ra ở dưới nước.

Bong bóng nước nổi lên, nó là sự phản kháng, là sự im lặng vì bị dồn ép, là lời nói bạn muốn thốt ra mà phải nén lại đấy. Bây giờ tất cả những cái đó đều được giải phóng.

Rời bạn ngừng đầu lên, hít bằng mũi cho đầy phổi.

Lần này bạn nín thở lâu hơn lần trước nữa. Nín tới khi nào không chịu nổi mới thôi.

Những đầu vào nước.

Thở hết ra. Mũi mềm và giãn, bạn thổi bong bóng, thổi thật ớn ào cho tới.

Những bong bóng đó nói thay bạn đấy.

Mặt nhúng dưới nước, thấy có tình cảm nào, lời nói nào hiện ra trong óc thì thổi ra thành bong bóng.

Nếu chuyện bực mình đó phai mờ đi và một chuyện bất bình khác hiện ra, xô đẩy chuyện trước đi thì cứ để cho nó lại chiếm chỗ, đừng xua đuổi nó. Để nó xuất hiện rồi cho nó phát ra thành bong bóng.

Thuật này thường gọi lại những chuyện đã quên và những cảm xúc khi xảy ra chuyện. Như vậy rất tốt... những chuyện đó chìm sâu trong tiềm thức, nay hiện lên phản ý thức, là bạn đã sẵn sàng đương đầu với nó, đuổi nó ra khỏi cơ thể bạn rồi đấy.

Cứ tiếp tục ngừng lên hít bằng mũi cho đầy phổi rồi cúi xuống, mặt nhúng trong nước, thổi phì phì ra thành bong bóng cho tới khi nào trút hết được những ký ức khó chịu, bực mình đi. Cứ gây một cơn đông trong một ly nước đi.

Khi bạn chắc chắn là đuổi được hết những chuyện bực mình rồi thì còn việc cuối cùng này nữa. Hít một lần

nữa cho đầy phổi. Nhưng lần này thổi ra thành những bong bóng giải phóng và vui vẻ, bình tĩnh, chứ không thành những bong bóng uất hận, bức mình như trước nữa.

Nếu bạn muốn khóc thì cứ khóc.

Hoặc nếu thấy thuật này lố bịch, tức cười quá thì cứ cười.

Thôi thế là vĩnh biệt chuyện khó chịu trước kia, vĩnh biệt những tình cảm đau lòng, vĩnh biệt những lời nói bị dồn ép mà bạn đã thổi ra thành bong bóng hết rồi, vĩnh biệt hết thảy, và trút thau nước sầu muộn đó đi.

Thuật này có thể thay đổi một chút :

Đáng lẽ nhúng chân vào nước nóng, thổi bong bóng trong nước lạnh, thì một số người thích làm ngược lại : nhúng chân vào nước lạnh và thổi bong bóng trong nước nóng.

Có người lại ngồi trong một bồn tắm đầy nước nóng, tay bưng một tô nước lạnh.

Bạn thích sao thì cứ làm vậy. Nguyên tắc vẫn không thay đổi.

Xin chú ý : Trước khi làm một thuật nào cần sự thay đổi nhiệt độ, có lẽ bạn nên hỏi ý kiến y sĩ đã.

Những lúc thích hợp nhất và có lợi nhất cho thuật “Thôi bong bóng nước” :

Sau một ngày làm việc chán nản, một nhóc ở phòng giấy. Trước khi dự một dạ hội.

Sáng dậy thấy chán nản, bải hoải, không muốn làm việc.

Buổi tối, khi có một ý nghĩ hoặc một nỗi bận tâm làm cho bạn khó ngủ.

Khi bạn cảm thấy khó ở hoặc thấy thần kinh bị căng thẳng, bạn thử làm thuật này, và thử thay đổi nhiệt độ của nước, hoặc rất nóng, hoặc hơi nóng, hoặc ấm, sao cho hợp với bạn. Có thể rằng bạn chẳng cần phải uống thuốc mà sẽ hết nhức đầu, thần kinh dịu lại.

Thuật này chẳng những làm cho lòng bạn tươi tỉnh lên, hết quạu quọ, uất hận mà lại còn làm tăng vẻ đẹp lên nữa : da mặt hết nhăn, hóa hồng hào, mịn màng và tươi tắn vì làm cho máu lưu thông điều hòa ở dưới làn da mặt, đặc biệt là ở môi, miệng. Bạn nhớ mở miệng, giãn môi ra khi nhúng mặt xuống nước và nhớ thổi bong bóng thật mạnh, cho nó kêu ùng ục đi. Một cơn đông như vậy trong một ly nước làm cho không khí sáng sủa, trong trẻo ra.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Có thể có vài thuật mà bạn rất ghét. Bạn nên tự hỏi tại sao bạn lại ghét nó. Bạn tò mò tìm xem nguyên nhân do đâu. Nhưng đợi làm cho xong đã, chớ đừng tìm nguyên nhân trong khi thực hành.

15 CHO NHAU MỘT CÁI GÌ

NĂM 1940, khi Ý thành lĩnh tuyên chiến với đồng minh, tôi là một thiếu nữ Ý chơi vi-ô-lông và đương theo các ban hòa nhạc đi khắp Hoa Kỳ.

Lúc đó không có cách nào vượt Đại Tây Dương được mà có vượt thì cũng rất nguy hiểm. Ba tôi đánh điện cho tôi báo tôi ở lại Hoa Kỳ. Người nghĩ rằng thả chịu xa con trong thời gian vô định, có thể là lâu, còn hơn là để cho nó đụng một trái thủy lôi.

Biến cố đó làm đảo lộn cả đời tôi. Tôi bơ vơ ở Hoa Kỳ và sau vụ Trân Châu Cảng, tôi thành dân một nước thù địch. Nhưng các bạn bè Mỹ của tôi, thân cũng như sơ, không tỏ một thái độ, cứ chỉ nào để tôi cảm thấy rằng chúng tôi là kẻ thù của nhau. Tôi có thể viết cả ngàn trang về tình cảnh, tâm trạng của một người dân một

nước thù địch sống tại Hoa Kỳ. Vũ trụ của tôi sụp đổ, tôi buộc phải bỏ nghề, vậy mà, nhờ lòng nhân từ của các bạn Hoa Kỳ, quãng đời đó của tôi lại hóa ra rất đẹp đẽ, phong phú.

Tôi muốn kể cho bạn nghe một việc rất tâm thường xảy ra trong khoảng đó mà tôi cho là rất quan trọng đối với tôi. Mùa hè năm đó tôi ở một châu thành nhỏ tại Arkansas. Tôi trọ tại nhà các bạn tôi và lần đó là lần đầu tiên tôi sống chung với một gia đình Mỹ cho nên chẳng hiểu chút gì về tục lệ và công việc trong một gia đình Mỹ cả. Đặc biệt là điều này : tôi không làm sao hiểu được tại sao người Mỹ nào cũng có những đôi giày trắng bong như vậy. Buổi tối, theo thói ở châu Âu, tôi đặt đôi giày của tôi ở trước cửa phòng, hy vọng rằng sáng hôm sau tỉnh dậy, sẽ thấy nó được đánh kỹ rồi. Nhưng không. Đôi giày đó, người ta lại đặt trả vô phòng tôi.

Hồi đó tôi còn nhỏ và nhút nhát lắm ; từ bé chỉ học có môn chơi vi-ô-lông, ngoài ra có biết chút xiu gì đâu, khờ dại quá đời.

Giày tôi càng ngày càng dơ thêm. Lạ chưa ! Tại sao giày mọi người trong nhà thì cứ trắng bong lên mà giày của tôi thì dơ tẻ thế này ? Bạn thấy tôi có ngu không chứ? Nếu tâm trạng tôi bình thường thì có lẽ tôi đã hỏi người trong nhà xem tại sao lại lạ lùng như vậy. Nhưng hồi đó tâm trạng tôi không bình thường - tôi lo lắng.

Không có thư từ gì của gia đình mà báo lại đăng tin rằng châu thành nơi tôi sinh trưởng bị dội bom. Khi tinh thần ta xuống thấp thì ta hóa ra ngu đần.

Tôi lo lắng, ưu tư kinh khủng, và một buổi chiều nọ, kể lẽ tâm sự với chị bạn, tôi òa lên khóc. “Trời đất, lại thêm cái nóng nỏi giày tôi càng ngày lại càng đen thui”.

Chị bạn tôi là một thiếu phụ rất sang trọng, nghe vậy rồi làm thinh. Một lát sau, tôi thấy đôi giày của tôi ở trong phòng, trắng bong, trắng hơn hồi mới mua. Tôi chạy đi tìm chị bạn, hỏi ai đã đánh giùm tôi đồ, tôi phải trả công bao nhiêu và trả cho ai.

Chị ta cười : “Khỏi phải trả em ạ - chính chị đã đánh giùm em đấy”. Rồi chị ung dung nói thêm : “Em không biết rằng chị mê đánh giày trắng ư?”.

Ngay lúc đó, trong óc tôi hiện ra ý chính của thuật này, và bây giờ tôi xin chép lại cho bạn.

Cho không một cái gì

Không thể được !

Không thể cho không được.

Vâng, đúng đấy, không khi nào có sự cho không ; dù là người nhận không hề đáp lại một chút xiu nào cả thì ta cũng không phải là cho không. Chỉ nội cái việc quyết định cho không một cái gì, cũng đã đem lại cho ta một phần thương rồi. Thực vậy đó, không phải là vấn đề luân lý hay bốn phần đầu. Nếu tôi có thể cho mà không cầu

đáp lại, thì như vậy có nghĩa là tôi có *phương tiện* để cho Vây hành động đó làm cho tôi hóa giàu có lên.

Đa số giao tế nhân sự là những sự trao đổi, giao hoán. Chúng ta đổi chác các ân huệ, các hành vi thân thiết, các cử chỉ ân cần ; chúng ta cũng đổi chác các sự tàn bạo, các hành vi thù nghịch, các cử chỉ hững hờ. Con người là một sinh vật có nhiều phản ứng, mà hể xúc động ra sao thì phản ứng như vậy. Bản chất của loài người thời dã man vẫn còn ở trong lòng chúng ta hiện nay, chúng ta vẫn có cái khuynh hướng tự nhiên dĩ oán báo oán, dĩ đức báo đức, ăn miếng trả miếng.

Trong cái thế giới phức tạp của chúng ta ngày nay, những sự đổi chác đâu có giản dị như vậy. Khi chúng ta cho, thường là mong được đáp lại, nhưng có phải lúc nào chúng ta cũng trả được đúng cho nhau đâu. Thường thường chúng ta tính toán sự đền đáp, một cách có thực tế hay không tùy trường hợp. Có khi giúp ai một việc gì hoặc cho ai một vật gì, ta lại mong rằng người đó sẽ mang ơn ta tới muôn kiếp nữa. Rồi chúng ta quá thất vọng, tiêu tan ảo vọng. Sự đền đáp không bao giờ đúng như chúng ta mong mỏi.

Nguyên do không có gì khó hiểu : người cho tính giá trị tặng vật của mình theo một tiêu chuẩn, một bản vị nào đó ; còn người nhận lại tính theo một tiêu chuẩn, một bản vị khác. Mà tiêu chuẩn, bản vị khác nhau xa

cũng như nhu cầu vậy. Cũng như thế bạn và tôi, chúng ta mỗi người ở một xứ mà muốn đổi chác đất đai với nhau. Tôi bán cho bạn một cây số bãi biển trên bờ Địa Trung Hải bạn bán lại cho tôi một *mile* (hải lý = khoảng 1.000 thước) bãi biển trên bờ Đại Tây Dương, mà trong óc bạn, bạn cứ cho rằng một cây số bằng một *mile*. Khi nhận đất rồi, bạn thất vọng, nổi quạu lên vì thấy bạn chỉ nhận được già nửa số đất mà bạn có ý mua (vì một cây số chỉ bằng già nửa một *mile*).

Khi mua hoặc bán, chúng ta thận trọng, tìm hiểu kỹ cách đo lường ; về đất cát, thực phẩm, tiền bạc, cách đo lường đều gần đúng cả, và nếu ta hờ thì chỉ tự trách mình được thôi.

Nhưng về những sự đổi chác khác thì cách đo lường có tính cách chủ quan. Chỉ có tôi là biết được tặng phẩm của tôi có giá trị ra sao, làm tổn cho tôi mất bao nhiêu thì giờ, lo lắng, vui, buồn, tính toán. Và chỉ có người nhận mới biết được tặng phẩm của tôi có giá trị bao nhiêu đối với người đó.

Vậy khi tôi cho rằng lòng tri ân của bạn không xứng với công lao của tôi, rằng tôi có quyền hy vọng được nhận nhiều đến đáp hơn kia, thì tất nhiên là tôi nổi dóa lên, hoặc lòng tự ái của tôi bị thương tổn mà tôi sẽ trách bạn, trách đời là lãnh đạm, bạc tình với tôi. Tôi tui hận rằng không ai coi trọng tôi, không ai hiểu tôi ; tôi đau khổ,

chưa chất. Tôi la lên : “Coi này, tôi cho người ta nhiều thế kia mà nhận lại được chỉ có thế này ! Có chút xiu này !”.

Như vậy đâu phải là cho, như vậy là đổi chác. Nếu ta cứ bướng bỉnh coi vậy là cho, thì nhất định là ta sẽ thất vọng, rồi sinh ra đau khổ, chán đời, uất hận.

Còn một cách cho nữa là cho không, để có cái vui là đã cho. Không chờ đợi không hy vọng một sự đền đáp nào cả. Người nào cho để được cái vui là đã cho, thì thường thường thỏa mãn, sung sướng về hành động của mình rồi. Nếu được người ta đáp lại thì là thêm một nỗi vui bất ngờ nữa.

Thuật trong chương này khuyên bạn cho không một cái gì, tự ý cho mà không cần đền đáp. Trước hết bạn làm như sau

Bạn phân biệt :

cho một cái gì với hy vọng được đáp lại, dù bạn có ý thức hay không về hy vọng đó.

với tự ý cho mà không mong được đền đáp.

Rồi bạn tự hỏi :

Tôi đã có lần nào cho một cái gì mà không được đền đáp lại không ? Cho như vậy tôi có thấy bị thiệt không ?

Lần đó tôi cho có phải là để được đền đáp lại không ? hay là cử chỉ của tôi hoàn toàn do lòng nhân từ, không có một chút ẩn ý ?

Nếu thực tình tôi có ý muốn cho không một cái gì thì tại sao tôi lại tự cho là bị thiệt thòi vì không được người ta đền đáp lại ?

Khi bạn sắp cho không một cái gì thì nên phân tích để hiểu rõ tình cảm của bạn :

Bạn có yêu mình không ? Thì cứ yêu bạn đi Bạn có thấy rằng mình khờ ? Nếu có thì cứ nhận rằng mình khờ.

Thuật trong chương này có làm bạn nổi giận không ? Tác giả thuật đó có làm cho bạn bức mình không ? Nếu có thì cứ nổi giận đi, cứ bức mình đi.

Bạn nhận rằng mình sắp làm một việc không thể làm được đây. Nhưng cứ làm đi Vui vẻ mà làm, tự do mà làm ; cho không một cái gì.

Bạn tha hồ lựa chọn. Đừng giấu tên làm gì, cũng đừng phí sức kiếm một người không nhận được giá trị vật tặng của bạn. Nói cách khác là đừng tìm việc khó khăn, đừng gắng sức quá để cho không một cái gì. Rồi thế nào bạn cũng sẽ thu được một cái lợi nào đó, bằng cách này hay cách khác, nếu không do người khác thì là tự chính bạn đem lại cho bạn.

Vậy thì bạn đừng suy nghĩ gì nhiều ; cứ vui vẻ :

CHO KHÔNG MỘT CÁI GÌ.

Dưới đây là một bảng kê những việc bạn có thể làm để cho không một cái gì :

Tặng một đóa hoa cho một người nào chưa từng được nhận hoa.

Hỏi ý kiến một người về một vấn đề mà người ấy biết rõ.

Dắt một người đi coi hát.

Đoán ý muốn thầm kín của một người rồi làm thỏa mãn ý muốn đó.

Giúp đỡ ông nhạc bà nhạc hay ông già chồng, bà già chồng mà đừng mong mỗi một cái gì cả.

Để cho một người bà con giúp bạn theo cách người đó chứ đừng theo cách của mình.

Có ai thích một món ăn nào thì nấu món ăn đó cho người ta.

Để cho một đứa nhỏ giúp bạn theo cách của nó chứ đừng theo cách của mình.

Kêu điện thoại nói chuyện với cụ già cô độc.

Khen ai một câu chân thành và có ý tử.

Vui vẻ nghe một người nào đó nói chuyện với bạn luôn hai giờ.

Đừng bao giờ nói "Tôi".

Đánh giày cho một người nào đó.

Bạn kiếm thêm được cách nào nữa thì ghi vô khoảng bỏ trống dưới đây :

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

16 Y NHƯ THỂ LẦN ĐẦU

hay là

mỗi ngày năm phút tiếp nhận cái đẹp

ĐÂY là một thuật mỹ cảm - *để cảm thấy cái đẹp*. Khi bạn có thể làm theo thuật này dù chỉ vài giây thôi, bạn thấy một cảm giác khoan khoái, nhẹ nhàng, tự do lạ thường. Nếu bạn lại tập cho thành một thói quen thì bạn sẽ nhập bọn với một hạng người cực kỳ tiến bộ, văn minh. Đời sống của bạn càng giả tạo, vội vàng, thiếu phong vận bao nhiêu thì thuật càng có ích cho bạn bấy nhiêu.

Nó tạo cho bạn một nỗi vui thuần túy.

Mà muốn thực hành, bạn chỉ cần mỗi ngày năm phút thôi. Bạn có chút thì giờ đó để thí nghiệm chứ ?

Loại người khát khao cái đẹp cũng như khát khao tình yêu. Nhiều khi chúng ta không biết rằng mình khát khao cái đó. Trong cái thế giới mà đời sống bận rộn giả tạo này, đi ra khỏi nhà là bị kẹt xe, trang hoàng thì toàn là bóng giả, chúng ta không được hưởng những khoan khoái thuần túy của ngũ quan nữa, riết rồi không thấy rằng mình thiếu thốn những cái đó nữa.

Các nhà bác học, các tâm lý gia, các nghệ sĩ đã nghiên cứu nhiều về tình trạng cảm giác suy nhạt và về cách luyện cho nó mẫn nhạy lên. Có một liên quan mật thiết, bí mật giữa tâm trạng và những cảm giác của ta. Người ta diễn giảng ở các trường đại học, đã nghiên cứu trong các phòng thí nghiệm, đã tìm các phương thuốc, dùng cả tới cách nhện dơi, mọi lễ nghi tôn giáo - phải, người ta đã dùng mọi cách đó để nghiên cứu những phản ứng của ngũ quan khi tiếp xúc với thế giới bên ngoài, và nghiên cứu cách cơ thể ta phản ứng với những phản ứng đó ra sao, người ta viết biết bao pho sách dày về những nghiên cứu mê hoặc đó.

Ở đây, bạn và tôi, chúng ta không lý thuyết mà thực hành. Thuật của tôi không bắt bạn phải nhện dơi, cũng không bắt bạn phải uống thuốc, phải theo học mấy năm ở Đại học, không phải thí nghiệm trong các phòng thí nghiệm. Bạn chỉ cần chú ý mỗi ngày năm phút để nghe ngũ quan của bạn.

Nhưng tôi yêu cầu bạn một điều : *đừng* suy nghĩ, *đừng* diễn tả, *đừng* so sánh. Quên ý nghĩa của các tiếng ấy đi. Bỏ rơi những tiếng đó ở giữa đường để tiến sâu vào thế giới của cảm giác thuần túy.

Bạn có thể lựa bất kỳ cái đẹp nào mà bạn thích, miễn nó phải tự nhiên. Lựa một cái đẹp ở ngoài tâm trạng của bạn, không liên quan gì tới ký ức và tưởng tượng của bạn. Bạn quyết tâm tiếp nhận các đẹp mỗi ngày năm phút, do một trong ngũ quan làm trung gian.

Mỗi lần, xin bạn chỉ để ý tới một trong ngũ quan thôi : chỉ để ý tới vị giác - hoặc xúc giác - hoặc thính giác - hoặc thị giác - hoặc khứu giác. Nếu có thêm một vài cảm giác nào len lỏi vào thì đừng cố ý xô đẩy nó ra, mà cũng đừng để ý tới nó ; cứ để mặc kệ nó đấy. Chú hết ý vào cái cảm giác độc nhất mà bạn đã lựa để tiếp nhận nó.

Đây, bạn làm theo như vậy :

Lựa cái đẹp mà hôm nay bạn muốn tiếp nhận.

Đuổi hết những ý tưởng khác lớn vồn trong óc bạn đi.

Đừng gọi tên, đừng diễn tả, đừng phân loại gì cả.

Đừng liên tưởng tới những cái đẹp khác trong dĩ vãng hay trong tương lai.

Chỉ cần tiếp nhận cái đẹp, bấy nhiêu đủ rồi, nó ra sao thì tiếp nhận nó như vậy.

Chẳng hạn, hôm nay bạn lựa một vị mà bạn thích, vị trái táo. Bạn cắn vào trái táo. Thường thức cái vị của nó mà đừng nghĩ tới một trái táo khác bạn đã ăn hồi trước. Chỉ thưởng thức cái vị của trái táo đương ăn thôi.

Hoặc nếu bạn muốn hưởng cái đẹp qua trung gian của khứu giác thì xin bạn hít hương thơm của cái bông hoa. Hít nó mà đừng nghĩ rằng bông đó thơm nhất, dịu nhất, đẹp nhất. Đừng tả, đừng so sánh, đừng đo lường. Để cho hương thơm nhập vào bạn, chiếm hết sự chú ý của bạn.

Nếu muốn nhìn cái đẹp thì bạn có thể lựa dáng nhảy nhót của một con chó con. Đừng nghĩ rằng sau này lớn lên, nó sẽ ra sao. Hiện giờ nó có những vẻ nào thì cứ ngắm những vẻ đó, ngắm một cách hoàn toàn chăm chú, không để cho một ý nghĩ, một cảm giác nào khác len lỏi vào óc bạn. Ngắm con chó con đó lúc này, ngay bây giờ.

Bạn nghe mưa - thì chỉ nghe mưa thôi.

Bạn nghe gió - thì chỉ nghe gió thôi.

Bạn nghe biển - thì chỉ nghe biển thôi.

Nếu bạn lựa một cái đẹp về xúc giác thì chỉ tiếp nhận nó, hưởng nó bằng xúc giác. Đặt bàn tay lên rồi tiếp nhận, đừng cử động bàn tay.

Khí làm thuật này :

Bạn nên lựa một thế ngồi (hay nằm) cho thoải mái.

Cử động rất ít.

Rất ngồi yên.

Làm được đúng, dù chỉ trong vài phút, bạn cũng cảm thấy một cảm giác nhẹ nhàng vô cùng, thấy được giải phóng khỏi cái bản ngã hằng ngày của mình.

Thuật này đã có từ ba ngàn năm trước : do thần Shiva bảo nữ thần Parvati :

“Dù là một vật đẹp hay một vật tầm thường, em cũng nên nhìn nó *y như thể lần đầu* mới thấy nó vậy”.

Y như thể lần đầu : tất cả bí quyết ở đó.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm.

Thế nào là trạng thái "bình thường" ? Bạn nhớ lại xem có lần nào bạn thấy khỏe khoắn, khoan khoái, và tất cả các bộ phận trong cơ thể đều khỏe mạnh, cùng rung động theo một nhịp, như hòa đồng với nhau không ? Nếu có thì trạng thái đó là trạng thái **bình thường** ... Và bạn ghi nhận lấy trạng thái đó, coi nó là trạng thái bình thường của bạn.

17 KHÔNG KHÍ, NƯỚC, THỨC ĂN

TÌNH thương, sự vui vẻ, sự an ổn - đó là trái cây của tinh thần. Không khí, nước, thức ăn - đó là rễ của thể chất.

Nếu chặt rễ thì cây chết. Nếu rễ không bị chặt đứt mà chỉ bị thương thôi thì cây sẽ ngừng phát triển, èo ọt, dù có trái thì trái cũng ít. Tình thương sẽ ít, sự vui vẻ cũng ít, còn sự an ổn thì không có.

Mục đích của tất cả các thuật trong cuốn này là trái đường cho tình thương, sự vui vẻ và sự an ổn.

Muốn vậy chúng ta phải có một thể chất khỏe mạnh, hoạt động điều hòa. Sự hoạt động của nó đôi khi bị trở ngại vì tư tưởng và cảm xúc. Có khi lại bị biến tính vì những nguyên nhân vật chất. Trong số những nguyên

nhân vật chất quan trọng phải kể : không khí thiếu trong sạch, nước dơ, thức ăn có độc.

Ngày nay vấn đề không khí, nước và thức ăn là vấn đề đáng buồn cho ta. Vì chính chúng ta chịu trách nhiệm về tình trạng ô uế, nhiễm độc của những yếu tố căn bản đó của đời sống chúng ta.

Không khí chúng ta hít bị hơi khói các xe hơi, các ống khói nhà máy làm dơ bẩn, và bây giờ lại còn bị một thứ nhiễm độc nguy hại nhất do bụi phóng xạ của các vụ nổ bom hạch tâm.

Nước chúng ta uống, không còn trong sạch nữa vì rác rưởi các châu thành và nhà máy.

Còn thức ăn của chúng ta thì bị các thứ phân bón, các chất hóa học sát trùng, và cách nấu nướng làm cho mất hết chất bổ cần thiết cho đời sống, cho sức khỏe, tức các sinh tố và các chất muối.

Ngày nay chúng ta bắt đầu hiểu rằng dùng các trò phù thủy tập sự đó để sửa đổi thiên nhiên chỉ có hại cho chúng ta thôi. Các nhà bác học cảnh cáo chúng ta mỗi ngày mỗi gấp ; và chúng ta bắt đầu biết nghe họ. Những điều phát giác của ông Rachel Carson trong cuốn *Mùa xuân yên lặng* đã thuyết phục được nhiều kẻ về những điều mà các nông dân lớp cũ và các nhà chuyên nghiên cứu khoa dinh dưỡng đã hiểu biết từ lâu. Cái lối tưới bừa những chất độc hóa học lên cây cối và thức ăn của chúng

ta, rồi lại dùng để nuôi các gia súc, nếu chính phủ không có biện pháp dè ngăn lại và kiểm soát, thì sẽ có hại cho dân chúng.

Trong khi chờ đợi, chúng ta vẫn phải hít không khí, phải uống và phải ăn. Và ai muốn thở, uống, ăn cách nào tùy ý. Vấn đề phức tạp là thở, ăn và uống ra ngoài phạm vi cuốn này. Thuật tôi vạch ra đây chỉ là một cách nhắc nhở chúng ta khỏi quên rằng có chú ý tới thân thể ngang với tinh thần thì mới khỏe mạnh được.

Sự nghiên cứu về cách ăn uống tự nhiên là một việc có ích cho mọi người ; mà những sách báo cần cho sự nghiên cứu đó, cũng dễ kiếm. Các tiệm bán thức ăn kiêng, các tiệm sách, các thư viện công cộng, đều bán hoặc chứa những sách, báo bản về cách ăn uống tự nhiên, ta tha hồ mà lựa.

Những sách báo đó đôi khi mâu thuẫn với nhau ; ta đừng nên nhầm lẫn theo một phép dinh dưỡng nào cả. Có những cách tốt về một phương diện để đạt một mục đích đặc biệt nào đó, nhưng có hại về phương diện bổ dưỡng. Ngoan cố là điều không nên, trong việc ăn uống cũng như trong mọi việc khác.

Đọc những sách báo đó, ta sẽ thấy có vài nguyên tắc căn bản mà đa số các tác giả đều đồng ý với nhau.

Tức những nguyên tắc này :

Nếu có thể được thì lựa một thức ăn tự nhiên.

Lựa những thức tươi, còn sinh tố. Những thức đã nấu, lọc, chế tạo, các đồ hộp không thể là những thức ăn tươi.

Lựa những thức mà bạn thích.

Khi nấu, càng dùng ít lửa càng tốt.

Những thức nấu chín quá thì mất sinh tố.

Tập thói đọc các nhãn hiệu.

Về quy tắc cuối cùng đó, tôi xin đưa một thí dụ : lựa một ổ bánh mì.

Bạn lựa ra sao ?

Tôi đã đếm hết thấy được năm mươi sáu thứ bánh mì đặc biệt trong một tiệm lớn nọ. Không kể tới sở thích và giá cả, thì chúng ta nên lựa thứ nào ?

Ta phải đề phòng khi thấy một cái nhãn giới thiệu bằng những lời dài dòng và khó hiểu, rắc rối.

Thức ăn bày trong tiệm là để cho cả triệu người coi chứ không phải để riêng cho các vị giáo sư hóa học đọc và hiểu nó chứa những chất gì. Nếu làm bằng bột, nước, mật ong, muối, men thì là bánh ngon rồi, không cần gì khác nữa.

Hai nhãn dưới đây bạn thích cái nhãn nào :

“Không thêm vô những sản phẩm để bảo tồn” với :
“Thức ăn tự nhiên”

Bạn nên hiểu biết nhiều về khoa dinh dưỡng, nhưng ra khỏi bếp thì chớ dùng đến nó nhé.

Nếu dọn cho người ta ăn một món bổ dưỡng mà đồng thời bạn diễn thuyết cho người ta nghe về khoa dinh dưỡng thì bạn sẽ thất bại, chắc chắn đấy. Nhiều người chỉ nghĩ tới cái nổi phải ăn một món “bổ cho bộ phận này, bộ phận nọ” là đủ thấy bức mình, lợm giọng nữa.

Vậy phải nấu sao cho thơm tho, cho ngon mắt. Rồi khi đưa món ăn lên thì nói :

“Tôi mới học được món này đây. Cô Xuân chỉ cho tôi đây - mà cô ấy đã học được của chú đầu bếp tiệm Việt Hương. Năn nỉ mãi chú ta mới bảo cho mà còn bắt thế dùng mách cho người khác ! Cô ấy mới lại thăm tôi và đã mách cho tôi !”.

Như vậy khách khứa sẽ thích hơn là phải nghe bạn khoe :

“Món này trị được chứng động mạch cổ kết”.

Thái độ của nó đối với món ăn thường chịu ảnh hưởng những hồi ký hồi nhỏ. Chẳng hạn hồi nhỏ ta thiếu ăn hay dư ăn, có những món ta không thích ăn mà bắt buộc phải ăn hay không ?

“Ăn món gan này đi, con - bổ đấy,

- Nhưng con ngán nó quá.

- Ngán thì cũng cứ ăn. Bổ lắm mà”.

Ăn cá đi con : bổ óc đấy, con sẽ thông minh. Ăn củ cải đi : bổ xương cốt đấy. Thích hay không thích cũng cứ ăn, ăn cho bố mà. Có biết bao món ngon mà trẻ nuốt

không vô chi vì bà mẹ nhắc đi nhắc lại hoài rằng : “bổ đấy”.

Nếu bạn muốn tránh cho trẻ thái độ ngán một vài món ăn nào đó, nếu bạn muốn cho chúng giữ được tinh thần khoáng đạt thì bạn nên noi gương bà mẹ dưới đây. Khi nấu một món nào lạ, đưa cho trẻ ăn, bà không bao giờ cho chúng biết tên món ăn.

Bà bảo chúng : “Ăn thử, nếm thử xem”.

Nếu trẻ không ưa thì bà không ép. “Hôm nay con không muốn ăn thì thôi. Ngày mai hoặc tuần sau có lẽ con thay đổi ý kiến. Với lại lần sau, má sẽ thay đổi không phải thức đồ nữa. Má sẽ mua ở một vườn khác, một trại khác”.

Vậy trẻ không biết tên món ăn. Nó có ghét là ghét cái vị, chứ không ghét tên món ăn.

Có một qui tắc cổ và khôn khéo là trước mặt trẻ, người lớn không nên phê bình các món ăn. Trẻ nghe thấy phê bình, tự nhiên bắt chước người lớn : người lớn chê món nào thì chúng cũng dăm ngán món đó.

Cứ ăn, đừng phê bình, phân tích món ăn trong khi ăn, như vậy hơn cả.

Hỏi : Ngồi vào bàn, mười hay mười lăm phút đầu, dùng bàn bạc gì cả, cứ yên lặng ăn một cách vui vẻ, như vậy có phải là tránh được nhiều cuộc tranh luận mà sự tiêu hóa sẽ dễ dàng hơn không ?

Đáp : Bạn thử đi, sẽ biết.

Chúng ta ăn vì đói mà cũng vì nhiều lý do khác nữa. Lần sau có ai mời bạn đi ăn ở khách sạn thì bạn nên tự hỏi những câu này :

Mình lựa thức ăn thức uống ra sao đây ?

Ăn uống theo sở thích của mình ?

Hay là để làm vừa lòng người đãi tiệc ?

Hay là để thỏa mãn nhu cầu của thân thể ?

Hay là vì một người sành ăn đã lựa món đó ?

Hay là để nếm thử một món mới ?

Hay là vì món đó mắc tiền ?

Hay là vì nó rẻ tiền ?

Hay là để tỏ rằng mình cũng theo kịp thời thượng như ai.

Hay là để giấu sự què mùa của mình ?

Hay là để cho nhà hàng phải lác mắt ?

Hay là vì mình đói ?

Việc ăn uống nhiều khi cũng tùy thuộc cảm xúc, lẽ đó dễ hiểu. Hối nhỏ người cho ta ăn cũng thường là người săn sóc ta nhiều nhất, âu yếm ta nhất. Cho nên khi muốn được săn sóc, âu yếm thì ta thường vội ăn. Chúng ta ăn vì cô độc, vì lo lắng, vì buồn chán. Vì vậy mà bệnh phì nộn mới rắc rối tới mức đó.

Sự phân phối thức ăn một cách bất quân bình là một trong những sự kiện bi đát nhất của thế giới. Hàng triệu người chết vì thiếu ăn, hàng triệu người khác chết vì ăn nhiều quá. Những bệnh đau tim và nhiều bệnh khác về cơ thể, về tâm lý, nguyên do chỉ tại ăn nhiều quá, mập quá.

Trong đa số trường hợp, các bệnh thần kinh do những nguyên nhân cảm xúc, tâm lý, di truyền gây ra nhưng cũng có thể do thiếu ăn. Hễ thiếu chất iode thì hạch giáp trạng (glande thyroïde) suy nhược và tính tình ta thay đổi hẳn. Thiếu các sinh tố B thì cũng có ảnh hưởng tai hại và sinh ra một thứ bệnh phong thấp. Còn nhiều bệnh tâm lý và cảm xúc khác nguyên do chỉ tại thiếu một vài chất bổ nào đó trong thức ăn.

Trong một bài đăng trên một Tập san về Tâm lý nhan đề là : "Bệnh thần kinh có thực là do thần kinh suy nhược không ?", bác sĩ G. Watson cho rằng tại dinh dưỡng không đúng phép mà sinh ra những chứng dưới đây : thói tàn nhẫn hay hành hạ người, trí óc hay lảm lẩn, mất kỷ tính, chán nản, suy nhược, ý tưởng lộn xộn, lo lắng. Những tình trạng tâm lý đó và nhiều tình trạng khác nữa, chỉ cần cải thiện cách dinh dưỡng là trị được.

Người ta đã thí nghiệm vào nhiều người tự nguyện, cho những người này ăn uống mà thiếu một vài chất bổ nào đó, chỉ ít lâu sau họ bị những chứng kể trên.

Bác sĩ E. M. Abrahamson, trong cuốn *Body Mind and Sugar* (Cơ thể tinh thần và đường), một cuốn sách rất bổ ích, cho ta biết rằng nhiều nhà bác học đã nghiên cứu kỹ số lượng đường ở trong máu. Nếu ta uống nhiều cola quá, ăn nhiều kẹo và nhiều chất không lành, không bổ dưỡng khác thì số lượng đường ở trong máu sẽ giảm xuống mà ta có thể hóa ra suy nhược về thể chất và tinh thần, có thể thành mắc tật nghiện rượu rồi phạm pháp nữa.

Nhiều người lại nhờ tôi dò bệnh, thú rằng thường uống thuốc an thần. Tôi hỏi họ uống vào lúc nào họ báo thường uống vào khoảng ba giờ sau bữa ăn nghĩa là vào lúc số lượng đường ở trong máu rất thấp, vào lúc họ hóa ra gắt gỏng, quạu quọ, thần kinh căng thẳng, nhất là do dự, không quyết định được gì cả.

Cơ thể và tinh thần lúc đó không cần đến thuốc an thần mà cần chất đường - đường tự nhiên - để cho các tế bào đầy đủ sinh lực.

Tôi đã khuyên họ những lúc đó nên ăn những món lành, bổ ; một miếng pho mát và một trái cây, chẳng hạn một trái chuối, một nhúm nho khô, hạnh nhân ; hai thức đó - pho mát và trái cây - ăn chung với nhau, tạo được rất nhiều sinh lực.

Họ theo tôi và thấy không cần phải dùng thuốc an thần nữa.

Khi bạn lái xe đi làm, đưa trẻ đi học, hoặc đi chơi hay bất kỳ đi về việc gì, bạn cũng nên mang theo một ít trái cây khô để ăn, như : chà là, mận, hạt dẻ, nho... Những thứ đó chẳng những bổ, lành, mà còn giúp bạn tăng thêm sinh lực tức thì để khỏi sinh ra bực tức khi cầm lái, nhất là cầm lái trong châu thành. Như vậy khỏi phải ngừng xe lại, kiếm một quán giải khát để nuốt vội những cái bánh và những ly nước đá không có một chút bổ nào cả.

Tế bào đầu tiên của chúng ta sinh ở trong nước. Trong chín tháng đầu, trước khi chào đời, chúng ta đều sống trong một cái bọc đầy nước, êm và ấm.

Sau hàng triệu năm biến hóa, sức nặng của thân thể con người gồm bảy chục phần trăm nước. Các nhà bác học cho rằng nước trong thân thể chúng ta chứa một số lượng muối y như nước biển cách đây ba tỉ năm, nghĩa là hồi mà sự sinh hoạt xuất hiện đầu tiên trên địa cầu.

Trước khi biết dùng các vị thuốc thì loài người đã dùng nước để chữa bệnh. Tác phẩm kỳ dị của mục sư Sébastien Kneipp chỉ cách trị bệnh bằng nước, đã được tái bản năm chục lần trong tám năm và vẫn tiếp tục được tái bản. Phương pháp của mục sư Kneipp đã giúp được hàng ngàn người đau đủ các thứ bệnh.

Những thuật chúng tôi chỉ trong cuốn này đôi khi cũng dùng đến nước, hoặc nước thực hoặc nước trong

tương tượng. Nước làm mát da ; nó làm cho bắp thịt, thần kinh, tinh thần dịu xuống, giãn ra ; môn bơi lội được coi là môn thể thao hoàn toàn có lẽ cũng vì môn đó phải tập ở dưới nước. Nước nhìn đã đẹp mắt, nghe lại êm tai. Bạn nên chú ý nghe một dòng suối và những sóng biển, thực nhẹ người.

Mỗi khi có cơ hội, bạn nên ngồi cạnh một hồ nước có vòi phun (kiểu ở các vườn hoa). Tốt nhất là xây một hồ nước có vòi phun trong vườn. Hiện nay có nhiều kiểu hồ nhỏ, xây không tốn kém bao nhiêu. Nước đưa lên rồi rớt xuống thành những giọt nhỏ, tạo được nhiều li-tử âm (ion négatif).

Li-tử âm là cái gì ? Gần đây chúng ta thường được nghe tên đó, từ khi người ta phát kiến được rằng li-tử cần thiết cho sức khỏe mà không khí dơ trong các châu thành lại thiếu nó. Nó là những phần tử rất nhỏ trong không khí, chứa đầy điện âm hoặc dương. Thường thường âm và dương quân bình, nhưng khi mất sự quân bình đó vì không khí bị nhiễm độc hoặc vì trời sắp nổi cơn dông, thì có dư li-tử dương và thiếu li-tử âm, do đó ta thấy ngột thở, mệt mỏi, sinh ra gắt gỏng.

Li-tử âm có tính cách kích-thích, gây sinh lực. Vài nhà bác học cho rằng nó có thể làm giảm sự đau đớn. Nhiều người có những máy điện nhỏ phát li-tử âm trong

nhà, hoặc những bộ phận phit li-từ âm trong máy điều hòa không khí.

Nước đổ xuống thành giọt nhỏ, tạo ra nhiều li-từ âm trong không khí. Vì vậy mà ngồi ở bờ biển hoặc bên một ngọn thác, ta thấy khoan khoái. Hồi xưa, các người Ba Tư, Ả Rập và Maure¹ Y Pha Nho thường xây một hồ nước trong vườn mặc dầu họ không biết cái li-từ âm là cái gì ? họ chỉ biết rằng có hồ nước thì vườn thêm mát. Chúng ta có thể xây một cái hồ nhỏ ; tốn nước không bao nhiêu vì chỉ dùng một số lượng nhỏ cũng đủ, nước vọt lên, đổ xuống, tạo nhiều li-từ âm, làm cho không khí mát mẻ, ta hít vào thấy khỏe khoắn.

Hôm nay bạn có thư đấy không ?

Bạn nên tự hỏi câu đó. Nếu gặp bạn thân thì cũng nên hỏi họ câu đó. Mở đầu bạn bảo họ : “Tôi sắp hỏi anh một câu Anh phải trả lời có hay không. Anh đừng suy nghĩ gì cả, trả lời tức thì có hay không”. Rồi bạn hỏi ngay : “Hôm nay anh có thư đấy không ?”.

Bạn sẽ ngạc nhiên thấy rằng rất nhiều người trả lời: Không.

Ngay câu đáp của chính bạn cũng làm cho bạn ngạc nhiên.

¹ Maure là giống người Ả Rập gốc ở Maghreb. Thế kỷ thứ 8 họ chiếm Y Pha Nho, truyền bá nền văn minh Ả Rập, và đạo Hồi-hồi qua xứ đó.

Ta có thể thở một cách tự giác hay bất tự giác. Thở là một trong số rất ít những cơ năng sinh hoạt ta có thể điều khiển được - mà ta lại thường quên sự kiện lạ lùng đó.

Nếu biết kiểm soát cơ năng đó một cách có ý thức và có phương pháp thì ta có thể giải quyết được nhiều nỗi rắc rối về tinh thần và thể chất. Môn Yoga chia làm nhiều ngành nhưng ngành nào cũng nhấn mạnh vào nghệ thuật thở, nghệ thuật mà môn đó đã nghiên cứu một cách tinh vi nhất từ trước tới nay.

Dù chỉ nghiên cứu sơ nguyên tắc thở, bạn cũng hưởng được rất nhiều lợi. Nhiều thuật trong cuốn này khuyên bạn có ý thức về sự hô hấp, hoặc dùng sự hô hấp theo một cách nào đó. Ở trang 49 tôi đã ghi ít lời chỉ dẫn tổng quát để thở cho tốt. Dưới đây là những lời khuyên đặc biệt về cách dùng sự hô hấp trong nhiều tình thế riêng :

Khi thần kinh căng thẳng, bạn quạu quọ, tức giận vì một lẽ gì đó thì bạn ngưng lại một chút. Tạm gạt ra một bên mọi lo lắng, mọi suy tư. Rồi thở hô hấp ba lần. Ba lần cho hoàn toàn. Mỗi lần, mỗi đầu, bạn phải theo những lời chỉ dẫn ở trang 49 mà thở thật hết không khí trong phổi ra ; tôi nhắc lại : phải cho kỳ hết mới thôi. Khi thật hết rồi, lúc đó bạn mới bắt đầu hít vào, hít vào từ từ, bằng mũi, cho không khí vô khắp những chỗ kẹt của

phổi. Phổi hoàn toàn đầy không khí rồi thì bạn nín thở. Rồi thở ra, đuổi hết không khí trong phổi ra, làm cho phổi hoàn toàn hóa rỗng. Bạn thử như vậy ba lần. Rồi trở về vấn đề đã làm cho bạn phải lo lắng, bạn sẽ thấy rằng bây giờ bạn giải quyết nó dễ dàng hơn lúc này.

Khi có ai bắt bạn phải ngồi đợi, nhất là khi bạn biết trước sẽ xảy ra một điều khó chịu, làm cho bạn hóa lo, thần kinh căng thẳng thì bạn đuổi những cảm xúc đó đi và tập trung tư tưởng trong vài phút vào cách thở của bạn. Đừng nghĩ gì khác, chỉ theo dõi sự hô hấp của bạn thôi. Nhận xét kỹ xem bạn hít vô ra sao, nín hơi ra sao, thở ra ra sao. Bạn đặc biệt chú ý tới khoảng cách giữa ba hành động đó ; tức những khoảng thời gian ngắn, chỉ bằng một phần mấy của một giây, khi bạn không hít vô, không nín hơi mà cũng không thở ra..

Khi bạn muốn bớt hút thuốc đi, thì mỗi lần sắp chạm một điếu, bạn hãy ngưng lại, hô hấp năm lần, chạm cháp, khoan thai, thật sâu và chỉ chú ý tới sự hô hấp đó thôi. Bất kỳ lúc nào, hề bạn thấy mệt mỏi, gât gông, thì dùng cách này để cho tâm thần, thân thể dịu xuống, nhẹ nhàng lại ; dù không muốn ngáp cũng cứ ngáp, hít đầy không khí, vươn vai để ngáp. Ngáp là một phản ứng tự nhiên của thân thể để cho dương khí vô nhiều trong máu, máu chảy mạnh hơn trong huyết quản, do đó mà các tế bào được thêm dưỡng khí. Ngoài ra, nó

còn lợi cho ta mặt nữa ; máu chạy mạnh dưới lớp da mặt thì da mặt sẽ hồng hào.

Giọng nói cho ta biết được tâm trạng và thể trạng của người nói. Đã biết bao lần bạn thấy rằng chỉ cần nghe giọng nói của người thân trong nhà hay bạn bè cũng đủ biết họ đang khoan khoái, vui vẻ, mới nhận được tin vui, hay đang quạu quọ, bực mình. Mà giọng nói là do hô hấp. Cho nên những buổi tập hát có lợi cho mọi người, lợi về phương diện hô hấp chứ chưa nói tới phương diện tài năng. Nó cho ta nhận thức được sự hô hấp của ta, tập cho ta biết thở. Vậy bạn nên nhớ luyện giọng bằng cách hô hấp, như vậy chẳng những có lợi cho giọng mà còn có lợi cho sức khỏe, cho cơ thể, tinh thần, tính tình, tình cảm của bạn nữa.

Bạn nên tìm cái giọng *thực* (tự nhiên) của bạn, nghĩa là cái giọng khi bạn ở trong một tâm trạng bình thường.

Cách thở của ta ảnh hưởng tới tâm trạng của ta ; điều đó rất giản dị, ai cũng nhận thấy. Quen thâm hô hấp thì chúng ta sẽ suy nghĩ được sáng suốt hơn, cảm xúc được vui vẻ hơn ; không biết hô hấp thì ý tưởng hóa ra tối tăm mà tình cảm hóa ra xấu xa.

Có biết thở thì rồi mới có những hoài bão cao cao, những cảm hứng sáng tạo¹

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tái hiệu nghiệm.

Đời sống thời nay luôn luôn gây cho ta những vấn đề phải giải quyết. Các thuật trong cuốn này không đi t trừ được những vấn đề đó nhưng giúp bạn thay đổi được thái độ trước các vấn đề và nhờ vậy bạn hiểu nó hơn và dễ giải quyết hơn.

¹ (Trong tiếng Anh, respiration (thở), aspiration (hoài bão) inspiration (cảm hứng) đều chung một ngữ căn, chỉ khác phần tiếp đầu ngữ.

18 BẮT TỪ NGŨ PHẢI PHỤC VỤ TA

BẠN tưởng tượng rằng bạn khát dữ. Tưởng tượng bạn đi qua một bãi sa mạc và khát muốn chết. Ai có một li nước thì đổi gì bạn cũng chịu. Bạn sẵn sàng đổi cả sinh mạng nữa vì không có li nước đó thì bạn cũng chết, dẫu nào cũng chết, thả uổng cho đã rồi sẽ chết.

Bạn la lớn tiếng “nước”. Bạn viết nó trên cát. Bạn nhìn chữ “N-Ư-Ớ-C” trên mặt cát.

Những chữ đó có làm cho bạn hết khát không ? Bạn lặp đi lặp lại cái thanh âm “nước”, như vậy có khỏi chết khát không ? Chắc chắn là không.

Tiếng “nước” là một dấu hiệu chúng ta tự ý đặt ra mà cái thanh âm phát ra khi ta nói tiếng đó cũng vậy, chỉ là một ước lệ giữa chúng ta với nhau, và những chữ

N-U-Ớ-C ta dùng để viết nó cũng chỉ là những ước lệ. Cái chất lỏng nó làm ta đã khát, không có nó thì chúng ta phải chết, cái chất đó hoàn toàn khác hẳn những dấu hiệu N-U-Ớ-C.

Thí dụ rằng bạn ở giữa bãi sa mạc, dương chết khát. Thỉnh linh có cái gì mất mẽ, ướt ướt chảy trên da bạn, thấm vào cuống họng khô ráo của bạn. Cái chất mát ướt đó không phải là một dấu hiệu như chữ “nước”, nó là một thực thể, nó là sự vật mà chữ “nước” chỉ là để biểu tượng.

Từ ngữ là một sáng tạo của loài người, một sáng tạo kỳ diệu nhưng cũng nguy hiểm. Nhờ có từ ngữ mà chúng ta có thể cư xử như những con người lương thiện, đôi khi như những vị thánh nữa. Nhưng cũng vì có từ ngữ mà chúng ta có thể cư xử tàn ác hơn cả trăm ngàn con qui, ngu xuẩn hơn cả những loài thú.

Tình cảm của ta luôn luôn thay đổi, có muôn hình vạn trạng mà từ ngữ để diễn tả nó thì lại cố định, cứng nhắc. Đời sống của ta là bạc, mà dụng ngữ của ta chỉ là thép. Đôi khi một thi hào có thể dùng từ ngữ mà diễn tả được bản thể của sinh hoạt ; còn phần đông chúng ta thì không diễn nổi.

Nhiều nền văn minh đã nhận thấy ảnh hưởng của từ ngữ tới đời sống cảm xúc của con người.

Nhà nhân loại học Dorothy Lee đã nghiên cứu giống người da đỏ Oglala ở Hoa Kỳ, kể chuyện rằng giống

người đó mới đầu dạy trẻ về đời sống đã, rồi sau mới cho chúng biết những liên quan giữa đời sống và từ ngữ. Bà Lee viết :

“Người mẹ khai tâm cho đứa trẻ biết những liên quan giữa thiên nhiên và nó, và tiếp tục chỉ cho nó cách tiếp xúc với thiên nhiên ra sao, như vậy trong suốt mấy năm đầu. Bà ta dắt con ra cánh đồng, lấy tay trỏ cho nó những biểu hiện của thiên nhiên mà không gọi tên những biểu hiện đó. Chỉ khi nào đứa trẻ đã hiểu những biểu hiện đó một cách trực tiếp rồi bà ta mới cho nó biết những từ ngữ, những khái niệm”.

Chúng ta cũng cần tìm những liên quan giữa từ ngữ và kinh nghiệm ; việc đó rất bổ ích. Và chúng ta sẽ ngạc nhiên nhận thấy rằng cảm xúc của ta liên quan chẳng chặt với một mớ nguyên âm và phụ âm nhân tạo.

Thuật dưới đây có nhiều ý nghĩa và làm cho tâm hồn bạn phong phú lên.

Bạn lập một bảng kê những từ ngữ mà bạn cho là thiêng liêng nhất hoặc phạm tục nhất - một bảng kê những từ ngữ nào gây cho bạn những phản ứng mạnh nhất. Có một từ ngữ nào trong bảng đó làm cho bạn mặc cỡ không ? Hoặc làm cho bạn khóc không ? Làm cho bạn nổi dóa lên không ? Làm cho bạn đau nhói ở bao tử không ? Làm cho bạn vẹo cổ không ?

Dưới đây là một bảng kê những từ ngữ mà phần đông chúng ta dễ nói tới, nghe tới, đọc tới là phát ra một phản ứng cảm xúc rất mạnh :

Thượng Đế	Ba (cha)	tội lỗi
xấu xí	bố	dơ dáy
anh	giáo sư	điên
chị	cút đi	đuổi đi
tính dục	đề lúc khác	đồ ngu
câm miệng lại	vô hy vọng	chuông
em bé	hy vọng	dang ra
địa ngục	vui vẻ	con điểm
mục sư	không được	
nhà thờ	đất	dễ bảo
y si	hòa bình	không tuân lời
độc ác	tiền bạc	con đi
tốt bụng	ích kỷ	hèn nhát
mẹ	không bao giờ	màu vàng
Má	luôn luôn	

Bạn kiểm thêm những từ ngữ hoặc những câu làm cho bạn như bị điện giật rồi ghi thêm vào khoảng bỏ trống dưới đây :

Bạn lựa một tiếng mà bạn cho là chứa rất nhiều ý nghĩa hoặc cảm xúc.

Lập đi lập lại hoài tiếng đó cho tới khi có một cảm xúc, một hồi ký hoặc nhiều tiếng khác, nhiều ý tưởng khác hiện ra trong óc bạn. Nếu tiếng đó gợi được một chuyện cũ, những ý tưởng, hình ảnh nào đó thì tốt nhất. Đừng đuổi chúng đi. Khi thực hành thuật này, cần nhất là phải theo cảm xúc của bạn. Cứ để cho cảm xúc tới ngự trị trong tâm hồn bạn. Cảm xúc phải đạt cái mức tối cao của nó.

Khi nó đạt được mức đó rồi thì để cho nó biến thành một hành động, giúp nó biến thành một hành động. Có thể là một hành động tàn bạo, như đập một phiến đá, cũng có thể là một hành động êm ái như vuốt ve một con mèo. Có thể là một hành động hữu ích như xén cỏ, mé nhánh, mà cũng có thể là một hành động vô ích như khóc suốt một đêm. Cũng có thể rằng bạn sẽ lấy ngón tay vẽ bậy trên bàn, trong không khí, hoặc nhảy múa như thằng điên, hoặc xoay trần ra đánh bóng sàn nhà.

Đừng đặt tên cho cảm xúc hoặc hành động của bạn. Cứ cảm nó, làm nó thôi, đừng cho nó một nhãn hiệu gì cả.

Làm lại như vậy nhiều lần với từ ngữ đó, cho tới khi nào nó thành một dụng cụ hữu ích chứ không còn là một tên độc tài tàn bạo nữa.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Có những nỗi đau khổ không ai tránh được : mà trái lại cũng có thể nỗi đau khổ tự ta gây ra, bất ta phải chịu. Những thuật trong cuốn này giúp bạn tránh những đau khổ tự mình gây ra và biến đổi những đau khổ không thể tránh được. Bạn nên lợi dụng các vấn đề rắc rối của bạn, lợi dụng nỗi đau khổ của bạn. Đừng để chúng lợi dụng bạn.

19 NHỮNG PHẢI THẬN TRỌNG KHI DÙNG TỪ NGỮ

CHƯƠNG trên tôi đã chỉ cho bạn cách biến đổi từ ngữ thành những dụng cụ hữu ích. Nhưng muốn dùng chúng thì phải thận trọng.

Chúng có một khả năng mạnh mẽ. Trong nhiều trường hợp, đối với nhiều người, một tiếng thốt ra một cách nhẹ dạ, có thể gây một vết thương nặng như một viên đạn nguy hiểm, như một mũi tên tẩm độc. Nó đã cắm vào đầu rồi thì khó mà rút ra.

Nạn nhân của những mũi tên vô tình đó là những con bênh, những người cơ thể và thần kinh bị căng thẳng quá, tất cả những người không tự giác hoặc bán tự giác, đặc biệt là trẻ em.

Trẻ dễ bị ám thị hơn người lớn vì chúng hiểu theo nghĩa từng chữ một, không hiểu được những lời bóng bẩy. Tôi biết một em nhỏ nọ khi hay tin rằng ông bà hàng xóm đã đuổi chị bếp đi mà đâm hoảng sợ luôn trong mấy tuần lễ : ông già, bà già dễ thương đó làm sao có thể dùng súng đuổi chị bếp đi như khi đi săn trong rừng người ta đuổi bắt một con thú !¹

Một ông bạn tôi kể chuyện rằng hồi nhỏ, bà cụ thân sinh sai ông lại tiệm tạp hóa và lần nào cũng dặn tới ngó tư phải coi chừng, nhìn kỹ “phía trên phía dưới”. Ông ta rất nghe lời mẹ, cho nên khi băng qua đường ngó kỹ trời - phía trên - và lẻ đường - phía dưới - lại thêm bản tính thận trọng, nên ngó luôn cả bên phải và bên trái nữa. Ông ta giảng cho tôi nghe :

“Đôi khi tôi quên ngó lên trời và xuống lẻ đường và mỗi lần như vậy tôi thấy có tội lớn với má tôi. Sau khi dọn nhà đi ở chỗ khác được mấy năm rồi, bỗng nhiên tôi mới hiểu má tôi muốn nói gì - người chỉ muốn dặn tôi phải nhìn lên phía đầu đường và xuống phía cuối đường vì con đường đó dốc. Nếu tôi chỉ ngó lên trời và xuống đất thì tôi đã bị xe cán cả trăm lần rồi”.

¹ Những người trong chuyện đó nói tiếng Pháp mà tiếng Pháp *chasser* vừa có ý nghĩa là đuổi, vừa có ý nghĩa là săn bắn. Em nhỏ đó hiểu theo cái nghĩa là săn bắn.

Một lời rầy mắng tâm thường cũng có thể làm cho trẻ đau khổ vì nó chỉ hiểu nghĩa từng tiếng một. Một bà mẹ trong lúc mệt mỏi hoặc lo lắng, bảo đứa con trai : “Con lúc nào cũng đau ốm”. Nếu đứa nhỏ đó bản tính vui vẻ thì không sao. Nhưng đôi khi nó tin rằng “lúc nào” nó cũng bệnh tật thật, rồi nó đâm hoảng, không có bệnh cũng hóa ra có bệnh, một thứ bệnh thần kinh và bệnh đó lâu dần sẽ ảnh hưởng tới cơ thể.

Những tiếng ý nghĩa tiêu cực hoặc mơ hồ còn ảnh hưởng mạnh hơn nữa, nếu đứa trẻ vốn nhút nhát, hay lo lắng. Một bà mẹ khoảng ba mươi lăm tuổi có lần lại phàn nàn với tôi rằng chồng bà luôn luôn mắng bà ta là nói dối. Tôi bảo bà ta : “Bà biết rõ hơn ai hết rằng lời trách mắng đó có đúng không”. Bà ta đáp : “Tôi không biết chắc lắm, có thể rằng tôi có tánh nói dối. Quả thực có lần tôi đã nói dối, nhưng không hiểu tại sao lại nói dối như vậy. Vì tôi biết chứ, thường thường nói dối không lợi gì hết mà rồi thế nào cũng bị lộ mặt nạ liền”.

Chúng tôi cùng nhau tìm hiểu, phân tích xem nguồn gốc ở đâu. Bà ta kể cho tôi nghe - và, trong khi kể, bà đã thực sự sống lại - một chuyện đau lòng hồi bà ta tám tuổi. Thân phụ của bà mắng oan bà là nói dối và bắt bà thú tội. Bà kêu oan thì cụ nổi giận lên, vừa quát bà vừa la : “Mày muốn nói dối thì tao chỉ cho mày cách nói dối, tao chỉ cho mày cách nói dối !”.

Và ông cụ làm đúng như lời ông nói. Bà ta, nay đã lớn tuổi, vẫn còn tuân cái lệnh đó của cha, lệnh của một người rất nhiều uy quyền đối với bà, lệnh của một vị chúa tể ban ra trong khi bà còn thơ ngây, mà lại sợ sệt, đau khổ cả về thể chất lẫn tinh thần.

Sau bà đâm ghét cha, và lòng oán ghét đó làm cho bà nói dối luôn trong hai mươi bảy năm nay, làm cho cái năng lực tiêu cực của tội lỗi càng tăng lên, nghĩa là bà càng không chống nổi tội lỗi mà cứ chịu cho nó sai khiến.

Những chuyện đau lòng như vậy do lời nói gây ra, cũng có thể xảy ra với những người lớn. Trên phương diện ý thức thì người lớn chúng ta lý luận khá đúng, nhưng trên phương diện tiềm thức thì chúng ta cũng dễ bị ám thị lắm và cũng hiểu theo nghĩa từng chữ như trẻ con. Khi ta đau ốm, bị một cảm xúc tiêu cực chi phối, thể chất và thần kinh bị kích thích, hoặc khi chúng ta mê man, thì cái phần ý thức của ta như thiu thiu ngủ và phần tiềm thức tiếp nhận rồi ghi lại tất cả những lời người khác nói ở chung quanh ta.

Từ hồi Hippocrate - tị tổ của tây y - tất cả các y sĩ giỏi đều hiểu rằng hễ con bệnh tin tưởng ở thầy, ở thuốc, nuôi hy vọng hết bệnh thì bệnh sẽ mau hết ; vậy đừng nên cho họ nghe những lời chán nản, thất vọng về bệnh của họ, dù làm vậy vì thiện ý thì cũng không nên.

Tôi xin kể bạn nghe trường hợp một bà nọ phải lên bàn mổ. Không có gì nguy hiểm cả, nhưng bệnh nhân rất lo lắng. Người ta đã cho bà ta uống thuốc chỉ thống và một người có thiện ý, muốn an ủi bà ta, bảo : “Bà đừng lo gì cả, chỉ trong hai giờ là rồi”.

Nói như vậy có hại gì đâu ? Một người có ý thức tất cả đó là lời an ủi. Nhưng bà ta đau ốm, lại lo lắng, lại bắt đầu chịu ảnh hưởng của thuốc chỉ thống, nên không còn ý thức nữa, và tiềm thức của bà ghi nhận sâu : “Chỉ trong hai giờ là rồi”, hiểu nghĩa từng chữ một và hiểu ra rằng : “Chỉ trong hai giờ là rồi đời” - là chết ! Hai giờ nữa sẽ chết, chết... ! Bà ta vào phòng mổ với ý tưởng hắc ám đó, tinh thần thực tiêu tụy. Cùng may, bà ta kể nỗi lo sợ của mình với người đánh thuốc mê và người này giảng giải cho bà vững lòng lại.

Những người đánh thuốc mê già kinh nghiệm đều biết rằng lời nói có ảnh hưởng rất mạnh tới những bệnh nhân lo lắng, nửa tỉnh nửa mê, cả tới những bệnh nhân đã hoàn toàn mê rồi nữa. Hầu hết họ nhận rằng một người bị chụp thuốc mê, một lúc lâu sau khi hết thấy đau mà vẫn còn tiếp nhận được thành âm còn văng vẳng nghe được tiếng nói ở chung quanh. Bác sĩ Milton J. Marmer trưởng ban đánh thuốc mê tại đường đường Bá hương Liban ở Los Angeles, đã viết cuốn sách rất hay *Hypnos and Anesthesiology* (Thôi miên và khoa đánh

thuốc mê) để giảng hiện trạng đó. Trường hợp những người sắp bị mổ xẻ là một trường hợp cơ thể và thần kinh bị căng thẳng đặc biệt. Trong những trường hợp nhẹ hơn như đau khổ, mệt mỏi, cảm xúc mạnh thì tâm trạng cũng vậy, nghĩa là dễ bị ám thị mà hiểu sai lời nói của người chung quanh ; vì vậy những người này rất phải thận trọng trong ngôn ngữ.

Bạn xét những tiếng hoặc câu mà bạn thường dùng trong vài trường hợp nào đó ; tìm hiểu tất cả những nghĩa của nó, tưởng-tượng xem những ý nghĩa đó có làm cho bạn xúc-động không ; bạn “nhảy vào địa-vị người khác” mà xét lời nói của bạn.

Chẳng hạn :

Có điều gì bất bình về chồng (vợ) con, ta bảo :

“Luôn luôn như vậy !”

Một người mới gặp một tai nạn, thất bại, ta bảo người đó : “Số anh là một số mạt. Vụng về ! Chẳng bao giờ làm được cái gì nên thân hết !”

“Mày thì bao giờ cũng quên bài học !”

“Đầu óc mày để đâu !”

“Chỉ những té vấp vấp !”

Bạn suy nghĩ kỹ về ý nghĩa những câu đó - “nhảy vào địa vị người khác” - xem nó có gây cho bạn xúc động gì không.

Lời khuyên trong thuật này giản dị lắm :

Đừng bao giờ nói những câu như trên, trước mặt NHỮNG NGƯỜI BỊ THƯƠNG, ĐAU ỐM, NHỮNG NGƯỜI TÂM HỒN HOẢNG HỐT, BẤT TỰ GIÁC HOẶC MÊ MAN, DÙ HỌ GIÀ HAY TRẺ. Cứ làm thình là hơn cả.

Không có gì thú bằng sự im lặng, nhất là trước mặt một người mình hiểu và hiểu mình, giữa hai bên có sự thông cảm với nhau. Nhưng thái độ im lặng của ta có thể làm cho một số người hoảng sợ. Gặp trường hợp đó, ta nên an ủi họ, làm cho họ vững lòng. Trẻ con và những người lớn trong khi buồn bực, đều muốn có một người sẵn sóc cho mình, luôn luôn ở bên cạnh để cứu giúp mình. Những lúc đó, lời nói thật quý như vàng. Nhưng nói rất ít thôi, lời phải thật rõ ràng, tránh hết thấy những tiếng có thể làm cho người ta hiểu lầm.

Tốt hơn hết là chỉ hỏi : "Làm sao vậy ?"

Nhưng tôi xin cho bạn hay trước : có thể người ta nổi điên lên, mắng lại bạn đấy. Người ta không nổi điên với bạn đâu - bạn không phải là cái đích mà người ta nhắm. (Đây, cũng là cơ hội nữa để bạn nhớ lại thuật đó, ghi nó vào trong óc bạn và cả trong các bắp thịt của bạn nữa). Họ nổi điên, mặc họ, bạn cứ điềm tĩnh nghe họ kể lể con cả con kê, muốn kể gì thì kể. Đừng phê bình ; chỉ nghe thôi.

Nếu câu hỏi : “Làm sao vậy ?” không hợp với hoàn cảnh, nhất là khi người kia phải nằm yên, không được nhúc nhích thì nên an ủi họ bằng những câu không làm cho họ hiểu lắm được, như những câu này :

“Mọi sự sẽ như ý”.

“Thế nào cũng qua khỏi cơn bĩ một cách dễ dàng”.

“Điều đó sẽ không xảy ra đâu”.

“Chúng ta sẽ thu xếp chuyện đó”.

“Không có vẻ quan trọng như ta tưởng”.

“Không sao cả”.

“Rồi sẽ qua khỏi”.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm

Nên thực hành nhiều thuật cùng trong một khoảng thời gian. Không thuật nào giống thuật nào ; nhiều thuật còn mâu thuẫn nhau như tâm trạng của ta, linh tính, thị dục, nhu cầu của ta. Thuật này khuyên bạn cứ “lên bênh trôi theo dòng mà đừng làm gì hết” ; thuật nọ lại khuyên “phải làm ngay một cái gì, làm tức thì” ; có thuật khuyên bạn “phải hoàn toàn là chính mình” ; có thuật lại bảo phải “nhảy vào địa vị người khác”. Thực hành được nhiều thuật thì là chùi sạch được nhiều khía cạnh của mình.

20 BÀI CA KHÔNG LỜI

TỪ ngữ là những tên đầy tớ đắc lực nhưng là những ông chủ tàn nhẫn. Hết thấy chúng ta, không nhiều thì ít, đều thành nô lệ từ ngữ tới cái mức không thấy rằng chúng bạo ngược, chuyên chế nữa. Chúng bảo ta làm cái gì thì ta riu riu làm cái đó. Chúng ra lệnh cho ta thành hạng người thế nào thì ta ngoan ngoãn thành hạng người thế ấy. Chúng bắt ta cảm xúc ra sao thì ta vâng lệnh cảm xúc như vậy. Nhiều khi không phải là từ ngữ của ta ra lệnh cho ta mà là từ ngữ của người khác, mới là đáng buồn cho chứ.

Chẳng có chút phán đoán gì cả, chúng ta thấy cái gì cũng gài cho nó một từ ngữ. Chúng ta gài từ ngữ “yêu thích” vào cái tình cảm của ta đối với người yêu, vào một

chiếc áo, vào Thượng Đế, vào một thứ rượu, vào một chiếc xe hơi mới của ta. Chúng ta rất ít khi có thể lãng lang ngắm một cảnh hoàng hôn đẹp mà không tự nhu hoặc nói với người khác rằng “cảnh đẹp thật”.

Ngoài những từ ngữ và tiếng động của đời sống cá nhân, chúng ta còn luôn luôn bị những từ ngữ và tiếng động của thế giới hiện đại làm rầy rưa. Y như lời nhà tôi, Aldous Huxley, đã nói trong cuốn *Perennial Philosophy* (Triết lý vĩnh cửu) :

“Ngoài những đặc tính khác, thế kỷ XX còn là Kỷ nguyên của Tiếng động : Ôn ào về vật chất, ôn ào về tình thân, ôn ào về thị dục - bất kỳ về phương diện nào thời đại này cũng chiếm giải quán quân trong lịch sử. Chẳng có gì lạ : vì bao nhiêu khả năng, phương tiện của khoa kỹ thuật gần như kỳ diệu của chúng ta đều tưng vào trong một trận tấn công sự tỉnh mịch. Trong số những phát minh gần đây, phát minh được công chúng hoan nghênh nhất, phát minh có ảnh hưởng lớn nhất là máy phát thanh (từ khi nhà tôi viết cuốn đó, đã thêm một phát minh nữa : máy viễn thị) ; mà máy phát thanh chỉ là một cái ống để tuồn vào gia đình chúng ta cái ôn ào mà người ta đã chế tạo ở đài phát thanh. Mà cái ôn ào nhức óc đó, tất nhiên, chẳng phải chỉ đập vào màng tai chúng ta mà thôi đâu. Nó xuyên vào đầu óc chúng ta nữa, nhét đầy vào đó một mớ hỗn độn, thời thì dư cả : tin thời sự,

những câu chuyện rời rạc, tan mạn, âm nhạc chất chứa hoặc âm nhạc tình cảm, kịch và nhạc kịch diễn đi diễn lại mà nghe xong ta chẳng thấy tâm hồn thanh khiết lên, chỉ thấy buồn mửa không sao cảm nổi, muốn mửa hết những cảm xúc hằng ngày, hằng giờ ra. Và tại những nước mà đài phát thanh đã bị quảng cáo chi phối, thì tiếng ồn ào đập vào tai ta rồi còn len vào khu vực của ý thức và tình cảm để sau cùng xuyên vào tận khu vực sâu thẳm nhất của ước vọng, thị dục của ta nữa”.

Có một phương pháp để giải thoát “khu vực sâu thẳm” đó khỏi sự chế ngự bạo ngược của từ ngữ và của các nhãn hiệu. Một nhãn hiệu là một phương tiện để phân loại kinh nghiệm và cảm xúc, sắp đặt mỗi vật vào một ngăn nhỏ nhỏ. Nhưng trong đời sống, không có những cái ngăn đó.

Dưới đây là một thuật để tìm lại được cái đẹp dễ của những cảm giác trực tiếp, những tình cảm trực tiếp, không cần tới từ ngữ làm trung gian. Nhai, nếm, vuốt ve, ôm ấp, nghe, cảm, thấy, biết - tất cả những việc đó, bạn nên làm trong sự tỉnh mạch của nội tâm.

Sự tỉnh mạch của nội tâm là một sự tỉnh mạch không có lời nói. Những lúc mà chúng ta gọi là tỉnh mạch có thể ồn ào vì từ ngữ ta dồn nén trong lòng mà không phát ra ; lòng ta chứa đầy những từ ngữ, con số, ngày tháng, nơi chốn và đầy những vật mà ta phải nhớ lại, những việc

mà chúng ta muốn làm - như vậy từ ngữ dán cái nhãn hiệu của nó lên những cái mà chúng ta thấy, nghe, cảm, muốn, tin. Chúng ta diễn đi diễn lại những cuộc đối thoại đã qua hoặc những cuộc đàm thoại sẽ tới mà ta tưởng tượng ra.

Sự tỉnh mạch trong thâm tâm có thể giúp chúng ta tìm được sự yên ổn, nghỉ ngơi. Nó có thể làm cho nỗi vui của ta tăng lên, nỗi đau khổ tinh thần hay thể chất của ta giảm đi.

Cần phải tập rồi mới đạt được sự tỉnh mạch đó. Bạn tập như dưới đây :

Tới một chỗ vắng vẻ, có thể chắc rằng sẽ không có ai lại phá. Bạn ngồi hay nằm cho thoải mái.

Bạn cảm thấy gì ở trong lòng bạn hiện lúc này đây ?

Nếu bạn muốn thì có thể, cảm cái tình cảm hoặc cảm xúc mới làm cho bạn xao xuyến lúc này. Đừng đặt tên cho tình cảm đó. Đừng gài vào nó một từ ngữ nào cả.

Cứ để tình cảm đó xâm chiếm bạn hoàn toàn. Cho nó lan khắp trong cơ thể, tâm hồn bạn. Nhưng phải nhận xét nó, như thể bạn đóng vai khán giả.

Ngồi hay nằm tùy ý, nhưng thâm tâm thì yên lặng, không nhúc nhích, rồi để cho tình cảm đó tràn vào lòng bạn như một dòng suối yên lặng, như một khúc ca không lời.

Nếu hồi ký hiện ra - hoặc là một người, hoặc là một nơi chốn, một biến cố - thì cứ mặc nó. Đừng xô đẩy nó, cũng đừng chìm đắm vào hồi ký. Cứ để cho nó trôi với dòng suối yên lặng kia, và trong khi nó trôi thì bạn nhận xét nó.

Cảm giác bạn thấy lúc đó không thể gọi tên được. Không có từ ngữ để tả nó, bạn cũng không muốn tìm một tên để gọi nó. Bạn cứ nhận xét tình cảm, cảm giác đó, y như ngó một con mèo con đang giỡn, nhảy, vồ, lăn lộn. Nhưng tâm trạng của ta không phải lúc nào cũng vui giỡn đâu. Có khi nhìn vào đó ta thấy cái gì giống một con bò rừng nổi điên. Nếu quả thấy như vậy thì cứ ngắm con bò rừng đó. Nhận xét sức mạnh của nó, sự tàn bạo của nó, vẻ đẹp của nó, cảnh đáng thương của nó.

Bạn là khách bằng quan. Bạn nhận xét cảm giác êm dềm hay hung dữ, thiện hay ác, đẹp hay xấu, y như thể nó không phải là của bạn, như thể nó ở “ngoài kia”, chứ không phải ở “trong này”. Bạn nhìn nó chảy qua người bạn rồi chảy đi ra xa bạn.

Cảm giác đó tốt hay xấu, mạnh hay yếu, điều đó không quan trọng.

Bạn không phán đoán, không đưa ý kiến.

Bạn không so sánh, không cân nhắc, không khen, không chê.

Bạn ở trong cảnh tỉnh mịch, và bạn để cho cảm giác không có tên đó giữ bản chất của nó cho tới khi nó biến đổi thành một cái gì khác rồi tiêu tan đi.

Khi bạn đã làm được đúng thuật này thì bạn sẽ thấy rằng nó giúp bạn diệt được đau khổ. Bạn có thể thí nghiệm với một nỗi đau khổ nho nhỏ. Thí nghiệm như vậy :

Bạn nhận thấy sự đau đớn. Nó ở đó.

Nhưng bạn biết rằng nó là nó mà bạn là bạn, nó không phải là bạn, bạn không phải là nó, không phải là sự đau đớn.

Đừng phủ nhận nó. Nó có thật đấy Nhưng biết rằng nó không phải là bạn, thì bạn có thể nhìn nó, nhận xét nó, theo dõi những biến chuyển của nó.

Bạn tự tách ra khỏi nó mà nhìn nó như khách bàng quan.

Bạn tự nhủ : "Có một cái đau khổ. Ta không phải là đau khổ" (Xin bạn đọc thuật "Bát nhà NGAY LÚC NÀY" sẽ biết kỹ hơn về cách diệt khổ).

Ngay từ khi tự tách ra khỏi cái đau khổ là bạn bắt đầu thấy đỡ khổ rồi. Có thể rằng bạn còn khoan khoái ngủ được một giấc ngủ nó trị được bệnh và giải thoát được bạn nữa.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Thành thực với mình là điều kiện cốt yếu để thành công khi thực hiện những thuật này. Vậy bạn phải hoàn toàn thành thực. Bước đầu là phải nhận rằng bạn không phải là một thực thể tĩnh, mà trái lại là một sinh vật hiếu động, nhiều năng lực, có thể tự tìm hiểu được mình, tự phát hiện được mình và tự biến đổi được mình.

21>NNL>NNL>NNL

KHÔNG, đó không phải là tên tắt của một cơ quan quốc tế mới đâu, cũng không phải là tên một thứ bột giặt mới đâu. Nó có ích lợi cho bạn nhiều hơn các cơ quan quốc tế và các thứ bột giặt, mà lúc nào cần tới, bạn cũng có sẵn tức thì, chẳng cần phải tìm kiếm.

N - N - L có nghĩa là "Nói - Nghe - Làm".

N - ta tự nói với ta.

N - ta nghe điều ta tự nói với ta.

L - ta làm theo điều ta nói.>NNL là một trong những cơ năng mạnh nhất của ta. Theo chỗ chúng tôi thấy, thì chỉ loài người mới có cơ năng đó. Loài vật nghe và làm theo ngũ quan, bản năng của chúng. Đem chúng về nuôi, chúng ta cứ luyện cho chúng nghe theo mệnh lệnh của ta. Chúng nghe và tuân theo nhu cầu của cơ thể chúng, còn

chúng ta nhiều khi không thèm nghe cơ thể và bản năng của mình. Chúng ta thích nghe và tuân theo những mệnh lệnh của thâm tâm ta, dù những mệnh lệnh đó hữu lý hay không.

Cơ năng NNL tự nó hoạt động. Thường khi một cách bất giác, đôi khi một cách tai hại. Thực ra, không lúc nào chúng ta ngừng nói, vì khi chúng ta không nói thành tiếng thì thường thường cũng nói thầm với lòng mình. Không ai chăm chú nghe ta bằng chính ta : có bao giờ chúng ta tự ngắt lời mình đâu. Cả trong giấc ngủ, một phần cơ thể ta cũng tiếp tục nói, còn phần kia thì tiếp tục nghe. Các nhà bác học đã có chứng cứ về hiện tượng đó. Một ngày hai mươi bốn giờ thì cả hai mươi bốn giờ ta say mê nghe ta nói.

Cái NNL của ta cũng thường được người khác dùng và ta cũng hành động theo ý kiến của họ. Môn quảng cáo thời nay đã lén lút lợi dụng cơ năng tiếp nhận đó của đại đa số thính giả, khán giả đăng trí của các đài phát thanh và viên thị.

Vì có NNL mà chúng ta gây nên những tội ác ghê gớm. Hitler đã chứng thực điều đó. Bằng cách lập đi lập lại hoài những khẩu hiệu nhịp nhàng, mà bọn Đức quốc xã điều khiển, chỉ huy được quần chúng, đưa lại tới cảnh tàn sát hàng loạt dân Do Thái vô tội. Trong tiểu thuyết *Hòn đảo*, Aldous Huxley đã tìm cách làm sao cho năng

lực NNL có thể dùng vào những việc hữu ích cho nhân loại.

Đọc tiểu sử cô Helen Keller (trong cuốn *Phép màu ở Alobama*), một người thiếu cơ năng NNL cho tới hồi bảy tuổi, ta mới thấy được một cách rõ ràng và kinh ngạc sự quan trọng bậc nhất của cơ năng đó. Hồi bảy tuổi, cô Helen Keller vừa đui, vừa câm, vừa điếc, không hề tưởng tượng được rằng người ta có thể nói được, nghe được và nhìn thấy từ ngữ viết lên giấy được. Hồi đó cô y như một con thú rừng, tàn bạo, cô độc, bị nhốt trong cái khảm của mình, không sao cứu được. Cô chỉ dùng vị giác và xúc giác để tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Rồi một việc lạ lùng xảy ra :

“Chúng tôi (Helen và cô giáo của cô : Anne Sullivan) đi theo con đường mòn tới cái chòi che giếng nước vì bụi nhãn đông phủ chòi đó tỏa hương ngào ngạt, thu hút chúng tôi lại. Có người bơm nước, và cô giáo của tôi đặt bàn tay tôi ở dưới vòi nước. Trong khi tia nước mát chảy xối trên mu một bàn tay tôi thì cô viết lên mu bàn tay kia chữ “water” (nước), mới đầu viết chậm chậm rồi sau viết mau. Tôi đứng yên, chú hết tinh thần vào những cử động của ngón tay cô. Thình lình tôi có một cảm giác huyền bí, như một hồi ký đã quên, như một tư tưởng vụt hiện lại, và tôi không hiểu do cách nào mà lúc đó tôi phát giác được

sự bí mật của ngôn ngữ. Tôi bỗng hiểu ra rằng w-a-t-e-r trở cái gì mất mẹ lạ lòng đương chảy vào bàn tay tôi. Từ ngữ linh động đó làm giác tỉnh tâm hồn tôi, đem ánh sáng, niềm hy vọng, nỗi vui vào tâm hồn tôi, giải thoát tâm hồn tôi”.

May mắn hơn cô Helen Keller, đại đa số em bé mới sinh ra đều được trời phú cho khả năng học và hiểu ngôn ngữ. Chúng ta dùng ngôn ngữ nhiều cách : để tổ chức đời sống cho hợp lý ; để tiếp xúc với người khác ; để nói với chính mình - tóm lại là để dùng cơ năng NNL của ta. Con người là một cơ thể có nhiều khía cạnh, khả năng đa tạp và vô biên đến nỗi chính ta cũng không biết hết được. Chúng ta có thể lựa một khả năng nào đó để phát triển đến cùng cực, và lựa một khả năng khác để làm cho nó thui chột đi. Cái NNL của ta là một phương tiện hiệu nghiệm để làm việc đó.

Khéo dùng cái NNL, ta có thể làm thay đổi được hoàn cảnh ở ngoài - vì hoàn cảnh và biến cố gần như luôn luôn tùy thuộc ý tưởng, tình cảm, lời nói, hành động của ta, mà những cái này lại chịu ảnh hưởng trực tiếp của NNL. Trước hết chúng ta phải nhận cái năng lực của NNL - rồi quyết tâm lợi dụng nó chứ đừng để nó sai khiến ta.

Tôi thí dụ rằng tôi luôn luôn mệt mỏi. Có ích lợi gì đâu nếu tôi tự nhủ rằng, tôi thấy tôi tươi tỉnh, khỏe

mạnh, vì nói vậy là sai. Nhưng nếu tôi nói : "Tôi luôn luôn mệt mỏi," thì là tôi đã dùng những tiếng đó để tạo một trạng thái vĩnh viễn (*luôn luôn* mệt mỏi) mà thực ra trạng thái đó chỉ là nhất thời. Dùng cái cơ năng *nói - nghe - làm* để xác định sự mệt mỏi của tôi, với dùng nó để làm cho sự mệt mỏi bớt đi, thì đằng nào hơn ? Đáng lẽ nói : "Tôi luôn mệt mỏi" thì sao không nói : "Tôi có thể nghỉ ngơi hoàn toàn" ?

Một thí dụ khác : có những kẻ - bạn cùng đã gặp họ rồi chứ ? - do nhiều hoàn cảnh xảy tới một lúc, rồi đâm chán đời, tự cho rằng chẳng được một người nào mến cả, hoàn toàn cô độc. Có thể rằng kẻ đó vốn không gây được thiện cảm của người khác. Hẳn tự nhủ : "Chẳng ai yêu tôi cả !: Tiếp xúc với một người lạ, luôn luôn hẳn giữ thái độ tự-vệ, chia lòng ra như con nhím, có vẻ như bảo : "Tôi có làm gì thì làm, chú cũng chẳng yêu tôi, thế thì tôi làm cho bỏ ghét ngay đi !". Hẳn để hiện cái vẻ khó thương nhất của hẳn ra, và hẳn có thể tiếp tục tự nhủ hoài rằng: "Chẳng ai yêu mình cả". Nếu hẳn chịu khó suy nghĩ một cách lạnh mạnh thì tất thấy rằng chính hẳn gây ác cảm của người khác. Hẳn thay đổi thái độ với người khác đi thì hầu hết các người khác sẽ thay đổi thái độ với hẳn. Vậy, hẳn chỉ cần tự vấn tâm một cách thành thực là sẽ nhận ra rằng sự cô độc của hẳn phần lớn do năng lực NNL phá hoại của hẳn.

Thuật này còn có mục đích biến đổi thói bép xép bầy bạ thành đức ăn nói đàng hoàng. Chúng ta luôn luôn biến đổi, và tự ta có thể hướng dẫn sự biến đổi đó được. Trong đời ta có những sự kiện bất di bất dịch, nhưng ta có thể thay đổi thái độ đối với chúng. Cái NNL - NNL - NNL luôn luôn sẵn sàng để giúp ta hay phản ta.

Nếu cứ nhắc đi nhắc lại hoài những cái nhảm nhí thì riết rồi những cái nhảm nhí thành ra có thực. Tộp cái sức tự phá hoại đó đi, nhận xét tình thế một cách rõ ràng thì có thể tìm được một cách xây dựng, sáng tạo để tự hướng dẫn mình mà không bóp méo sự thực.

Thuật này có hai mục đích :

- Diệt cái thói xấu nó làm cho ta, như một cái máy, lặp đi lặp lại những lời nói tính cách xác định và tăng cường những thái độ phá hoại hoặc tích cực.

- Nhận rằng sự thực hiện tại không phải là bất biến mà có thể biến đổi được. Thuật của tôi có vài điểm giống với phương pháp tự tỉnh, tự cải hóa của người xưa và người nay. Nhưng theo tôi thì nó khác ở hai điểm này :

Nó không phải chỉ dùng từ ngữ mà thôi, còn dùng cả nhạc, tiết điệu, nhất là bắp thịt nữa - bắp thịt là quan trọng nhất.

Nó không bắt bạn phải phải nhận sự thực hiện tại.

Tôi xin lấy một thí dụ có tính cách cực đoan : tôi ghét một người mà tôi lại nói rằng yêu người đó. Nói như

vậy là gây một sự xung đột ghê gớm trong lòng tôi. Bạn thử tưởng tượng nếu bạn vừa sang số cho xe chạy mau lên, lại vừa thắng nó lại. Như vậy có khác gì phá hủy bộ máy không ? Thái độ trên có thể không làm hại cho bạn tới mức đó đâu, nhưng chắc chắn là làm cho sức của bạn suy đi mà không diệt được tình cảm xấu nữa. Mình ghét mà nói rằng yêu, như vậy đâu phải là một đặc thắng về tinh thần. Nhận rằng mình ghét đấy, nhưng tự nhủ : "Mình sẽ hết sức đổi lòng ghét đó thành lòng tôn trọng, hiểu biết", như vậy mới thực là thắng được lòng mình. Đặc thắng về tinh thần là không xét đoán, phê bình người mình ghét. Đặc thắng về tinh thần là tránh những cử chỉ, ngôn ngữ, tư tưởng có thể làm tổn thương người mình ghét. Và tất nhiên, nếu dĩ đức báo oán được thì còn là một đặc thắng lớn hơn nữa về tinh thần ; thái độ này có thể làm cho lòng oán ghét tự nhiên tiêu tan đi.

Vậy chúng ta phải cẩn thận, đừng tự đổi lòng mình. Những người luyện được một tâm hồn hòa nhã, quân bình, có lẽ không thông minh gì hơn, không có nghị lực, tài năng gì hơn những người khác đâu : *họ chỉ tự đổi lòng mình ít hơn thôi.*

Muốn cải thiện một cái gì, từ sức khỏe tới sự giao thiệp với người khác, từ kỷ tính tới tài đánh quần vợt, thì phương pháp cũng vậy : phải dùng cái NNL. Đây bạn làm như sau :

Lập một bảng ghi những nét về tính tình của bạn, những thói quen hoặc khả năng mà bạn muốn thay đổi. Cái gì cũng có thể thay đổi được, trừ những sự kiện bất di bất dịch. Tất nhiên nếu mắt bạn đen mà muốn cho nó hóa xanh thì năng lực NNL nào cũng không thể giúp bạn được. Nhưng bạn có thể thay đổi thái độ của bạn đối với cặp mắt đen của bạn mà yêu nó chứ đừng ghét nó.

Mỗi lần chỉ thay đổi một cái thôi. Gắng sức cho đến khi nào thành công rồi sẽ qua cái khác. Đừng bao giờ rán thay đổi hai cái một lúc.

Tìm một câu ngắn diễn được mục đích của bạn. Mục đích đó phải thực tế, thực hiện được. Và trong câu đó bạn nói rằng bạn thực hiện nó tức thì.

Dùng NNL ta biến đổi được tiềm thức của ta : tiềm thức không biết lý luận, phê phán, lựa chọn mà tuân lệnh ta một cách gần như máy móc. Chẳng hạn nếu bạn nói : "Ngày mai ta sẽ bỏ thói này, thói nọ", thì tiềm thức tin rằng lệnh đó luôn luôn thuộc về vị lai, nghĩa là tới "ngày mai", nó chưa bỏ thói đó đâu, lại để qua "ngày mai", rồi "ngày mai" nữa. Nhưng nếu bạn nói : "Tôi quyết định tức thì, ở đây và ngay bây giờ..." thì lệnh đó được thi hành *tức thì*.

Sự xung động, từ cõi ý thức lắng xuống cõi tiềm thức, rồi lại nổi lên cõi ý thức, lên xuống hoài như vậy ; lúc thì xây dựng, lúc thì phá hoại, tùy cách dùng của ta

Khi tìm một câu để vạch mục đích, bạn có thể tự coi là mình đang nói với một em nhỏ. Chẳng hạn bạn muốn trị tánh nhút nhát của bạn. Bạn tự hỏi : Nếu mình muốn trị tánh đó cho một em bé thì mình nên nói cách nào cho hợp lý nhất, xác định nhất, cho em ấy dễ bị thuyết phục nhất ?" Và nói với em bé ra sao, bạn cũng nói với mình như vậy. Lựa những tiếng bạn thường dùng hằng ngày. Làm một câu ngắn, sáng sủa, tự nhiên và dễ nhớ.

Khi dùng cái NNL - NNL - NNL, ta có thể tự xưng là "tôi" hoặc tự gọi mình là "chú em" hoặc gọi thẳng tên mình ra, hoặc nói trống không, chẳng hạn : "Khá đấy".

(*Giảng thêm* : Hồi nhỏ, ta thường tự xưng ở ngôi thứ ba : Bé Xuân muốn ăn kẹo - và thói thơ ngây đó, nhiều khi ta lớn lên mà vẫn còn, và ta cũng bất giác tự xưng như vậy. Khi dùng cái NNL - NNL - NNL, ta nên để ý tới khả năng đó, và tới khả năng này : ta có thể, trong tiềm thức, nghĩ tới ta nếu ta tự gọi ta bằng cái tên mà hồi nhỏ cha mẹ dùng để gọi ta).

Khi đã lựa được một câu rồi,

Bạn tìm một điệu nhạc thật nhịp nhàng. Ghép câu của bạn theo nhịp đó.

Rồi hát câu của bạn lên, chung quanh có người thì hát thầm, nếu không thì hát lớn tiếng.

Vừa hát vừa làm những cử động theo nhịp, chẳng hạn thót bụng lại, hoặc bước đều đều, hoặc nhảy dầy, đánh trống, chèo thuyền, vỗ vỗ vào một trái banh... bất kỳ cử động nào cũng được, miễn là nhịp nhàng. Hát lại câu ở đó trong đầu. Nhưng không phải chỉ lặp lại từ ngữ mà thôi ; phải làm thêm những cử động nhịp nhàng nữa. Bắp thịt nào nhão thì lén gấn co nó lại trong khi hát thầm như vậy.

Lặp lại câu đó nữa mỗi khi nghỉ ngơi - và nhất là buổi tối khi lên giường nằm, những lúc đó đừng hát, chỉ lặp thầm lại thôi, hoặc bằng một giọng thì thầm, rất thấp, đều đều đơn điệu, cho tới khi thiu thiu ngủ.

Khoảng thời gian từ lúc còn tỉnh cho tới lúc ngủ là một khoảng rất quan trọng để dùng năng lực NNL. Lúc đó ta còn liên lạc với phần ý thức, mà đồng thời lại bắt đầu tiếp xúc với phần tiềm thức. Phần tiềm thức này không phê phán, lựa chọn gì cả, sẵn sàng tiếp nhận mọi ám thị. Nó như giải băng ghi âm còn nguyên vẹn : bạn ghi gì vào đó cũng được, cho nên câu bạn muốn ghi vào phải sáng sủa, trực tiếp, gọn, không hiểu lầm được và phải có tính cách xây dựng.

Buổi sáng mới tỉnh dậy, bạn hát ngay câu đó đi.

trong khi thay quần áo. Hát nó lên khi bạn sửa soạn đi làm hoặc đi chợ, hoặc lại một cuộc hội họp.

Lập lại câu đó với nhiều hình thức và trong nhiều lúc, thì sẽ ảnh hưởng tới được nhiều phần trong bản thể ta :

Khi ta nói và cử động theo nhịp với điệu nhạc, là ta ảnh hưởng tới các bắp thịt, tới phần thể chất của ta. Khi ta nghĩ ngợi, nói và nghe ta nói, là ta ảnh hưởng tới cái phần ở giữa ý thức và tiềm thức. Khi ta đã thiu thiu ngủ mà nói và nghe ta nói là ta ảnh hưởng tới phần tiềm thức và chỉ huy nó.

Phương pháp tấn công bằng nhiều cách và về mọi mặt đó có hiệu quả mạnh mẽ, cho nên ta phải thận trọng.

Cần nhất là phải tự nói với mình một cách sáng sủa, gọn và tinh xác, đừng bao giờ nói những điều SAI hoặc có thể hiểu lầm được.

Khi trong óc bạn nảy cái ý dùng NNL · NNL · NNL một cách phá hoại, bạn nên tức thì dùng câu của bạn để đuổi ý đó đi.

Nếu có thể được, nên thêm hô hấp ít lần trước khi lập lại câu của bạn.

Điều đó rất quan trọng : trước hết, khi bạn thở theo cách tôi đã chỉ ở trang 49, bạn tập trung tinh thần vào

việc thờ và cái NNL - NNL - NNL bất giác ngừng lại liền ; lại thêm sự thâm hô hấp làm cho cơ thể và tinh thần bạn sẵn sàng để tiếp nhận những mệnh lệnh của bạn.

Có người thích viết câu của họ lên một miếng giấy rồi lấy sợi dây thun cột nó vào cổ tay trong lúc ngủ, Bác sĩ Rolf Alexander đã khuyên cách đó trong cuốn *Creative Realism*, một cuốn rất hay, bản luận rất kỹ về phương pháp NNL tôi đang giới thiệu với bạn.

Dưới đây là ít câu làm thí dụ để gợi ý cho bạn tìm lấy câu của bạn :

Càng ngày càng dễ quyết định hơn.

Càng ngày càng thấy vui hơn trong sự làm quen với người lạ.

Ngừng nói bậy bạ đi, *ngay bây giờ*.

Có thể thay đổi được.

Nó đang biến đổi đấy.

Tôi có thể biến đổi tôi.

Thay đổi thái độ đi, *ngay bây giờ*.

Lúc này đây tôi quyết định...

Ngừng lại *tức thì*.

Bắt đầu *tức thì*.

Tôi không cần (thuốc lá, rượu, kẹo...)

... (tên của bạn) có thể làm được việc đó.

NNL - NNL - NNL của ta tuy mạnh thật nhưng không phải là trị được bách bệnh. Bạn nên dùng thuật này chung với nhiều thuật khác để kết quả được hoàn hảo.

Xin nhớ : Nếu bạn muốn thấy công hiệu của thuật này thì đem thí nghiệm nó với trẻ trong nhà. Trẻ dễ sửa tánh hơn ta nhiều. Chỉ trong một thời gian rất ngắn, bạn sẽ thấy kết quả ngay.

Thí nghiệm như vậy :

Khi nó đi ngủ, bạn bảo nó lặp lại một câu Một bà bạn của tôi, thông minh và âu yếm, đã dùng câu này : “Bé thích ngoan ngoãn và sung sướng và làm cho mọi người sung sướng”.

Cứ bảo nó lặp lại như vậy thôi, đừng giảng giải, phê bình gì cả, cũng đừng cho nó biết làm như vậy là vì mục đích gì. Thứ nhất là trước mặt nó đừng khoe thuật đó với người khác. Chỉ coi đó như một trò vui buổi tối trước khi ngủ, và buổi sáng khi mới thức dậy, trong lúc thay quần áo cho nó. Mới đầu bạn cũng lặp lại câu đó với nó ; rồi sau để nó lặp lại một mình. Dù nó nói còn ngọng thì cũng để cho nó lặp lại ; tuổi nó càng nhỏ thì thuật càng có lợi cho nó. Khi đặt nó vào giường, chơi cái trò đó trong vài phút, lặp lại câu đó bằng một giọng êm đềm như buồn ngủ, rồi sáng dậy, lặp lại nữa.

Cái>NNL ->NNL ->NNL có một sức mạnh rất lớn khi ta còn bé nhỏ ; khi ta lớn lên, sức nó kém đi. Coi chừng, trước mặt trẻ, bạn phải thận trọng khi áp dụng phương pháp đó cho bạn.

Nếu **bạn** chịu gồng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm.

Đừng tách rời thể chất và tinh thần. Đừng cho rằng thuật này để luyện thể chất, thuật nọ để luyện tinh thần. Thuật nào cũng để biến đổi trọn bản ngã của bạn mà bản ngã đó thuần nhất nhất không thể chia xẻ ra được.

22 BẠN NÊN LÀM MỘT CON VẬT

BẠN có một phòng kín, có thể ngồi một mình không bị ai quấy rầy, ít nhất là trong nửa giờ. Mang theo vô phòng vài món ăn giản dị, chẳng hạn một nắm xôi, vài trái cây, đừng dùng dao, dũa, đĩa chén gì hết.

Cởi hết quần áo ra. Rồi -

Làm một con vật.

Hôm nay bạn có lẽ muốn dễ thương và tình tứ như một con bồ câu. Hoặc bạn muốn khỏe mạnh, hung dữ như con cọp, muốn xé xác kẻ thù. Bạn cũng có thể làm một con nai nhanh nhẹn, e lệ, một con gấu nặng nề, vui vẻ hoặc một con voi vô tư. Hay là muốn làm một con rắn đầy ? Lặng lẽ bò khắp trong rừng, ngoằn ngoèo chui vào khắp chốn, như vậy tốt cho bộ xương sống của bạn lắm.

Hay là bạn muốn làm một con chim sâu tí teo lượn trên không rồi đâm bổ xuống, đậu trên một cánh hoa mà không mất thăng bằng, để hút mật hoa ?

Bạn muốn sống trong biển cả ư ? Thì làm một con cá voi biếng nhác bơi lượn chậm chạp, ung dung, uy nghi - hoặc làm một cá heo giỡn sóng. Có thể rằng hôm nay bạn muốn làm con cá mập. Thì cứ làm con cá mập. Thà tự giác làm một con cá mập trong cái biển riêng của bạn - tức phòng kín đó - còn hơn là bất tự giác mà làm con cá mập trong thế giới loài người.

Tất cả những sinh vật dưới nước, trên cạn, trên không khí, tất cả những sinh vật thời cổ, thời nay và thời sau, bạn muốn làm con nào thì làm. Có thể làm một con vật thời tiền sử, hoặc một con vật quen thuộc với chúng ta, hoặc một con vật tưởng tượng trong tương lai, hoặc làm một con sâu nào đó từ một hành tinh khác lạc tới địa cầu này. Bạn tha hồ lựa chọn.

Trong số hằng ngàn hằng vạn sinh vật, bạn lựa lấy một con hợp với tính tình bạn lúc này.

Bạn thành con vật đó.

Nó kêu ra sao, bạn kêu như vậy, nó cử động ra sao, bạn cử động như vậy.

Bạn cảm xúc y như nó.

Suy nghĩ y như nó.

Ăn uống y như nó.

Bạn đào một cái hang. Bạn lặn xuống đáy biển. Bạn bay lượn trên không. Bạn leo lên cây, dong dừa - bạn bò coi núp - nhảy rồi bay. Bạn là một con vật. Bạn là một con vật mà bạn thích lắm.

Rồi bạn **tránh** một con vật ai cũng nguyên rúa khinh bĩ.

Bạn thành một con vật ghê sợ.

Bạn chống cự với kẻ thù. Bạn giết nó. Ăn tươi nuốt sống nó.

Trẻ con thích trò chơi đó lắm và mê mẩn chơi trò đó. Thỉnh thoảng bạn cũng nên chơi với chúng, nhưng trò chơi phải hoàn toàn tự do mới được. Đừng ép chúng theo ý bạn. Nếu chúng thành những con vật mạnh mẽ, dữ tợn, thì bạn phải để cho chúng ăn thịt bạn. Chơi xong chúng sẽ thấy khoan khoái hơn, ngoan hơn, bình tĩnh hơn, âu yếm hơn - mà bạn cũng vậy.

Thuật này có thể làm theo nhịp một khúc nhạc : bạn lựa một khúc hợp với tính tình của bạn và với con vật bạn muốn làm.

*Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm.*

Các thuật đều chỉ cho bạn con đường để tự tìm hiểu mình, rồi từ sự tìm hiểu mình dẫn tới sự tự điều khiển mình. Chỉ đọc không thôi thì không đủ. Phải thực hành. Phải làm để tự biến đổi mình.

23 NHỮNG TẢNG BĂNG TRONG DÒNG SÔNG

NGƯỜI ta có thể làm cho một dòng sông đóng thành băng. Khó đấy, nhưng có thể làm được. Khi nhiệt độ xuống thì thác Niagara đóng lại thành băng. Đời sống cũng vậy. Nếu nhiệt độ xuống thì đời sống cũng đóng băng lại. Có những cục băng trong đời sống của mỗi người.

Như một dòng sông chảy mạnh, chúng ta luôn luôn biến đổi trong một vũ trụ biến đổi. Cái gì ở lì một chỗ, không thay đổi, đóng băng lại thì không còn sinh khí nữa. Bản chất của đời sống là lưu động thay đổi, chuyển hướng, theo một con đường mới. Một con sông đóng băng thì không còn chảy được nữa. Trong thâm tâm ta cũng vậy, chỗ nào đóng băng thì chỗ đó ngăn chặn sinh khí

lại. Trong mỗi một cục băng có một phần sinh lực của ta bị tù hãm, đông đặc lại.

Cái gì đã ngăn chặn dòng sông của ta như cục băng đấy ?

Cái đó có thể là một chuyện xảy ra hồi ta bảy tuổi. Trong lớp học, đông đủ bạn bè, đứa nào cũng ngó tôi, mà tôi không trả lời được câu hỏi của cô giáo. Đúng lúc đó, trong cái lớp học đó, thì vũ trụ của tôi là những bạn nhỏ đương khoái chí vì thấy tôi lúng túng, vũ trụ của tôi là cô giáo mà tôi sợ như sợ một vị thần linh. Cô hỏi tôi một câu mà tôi không trả lời được, tôi lạnh cóng lại, cứng đờ ra. Nếu tôi là một đứa quá mẫn cảm, hoặc nếu chuyện đó xảy vào một lúc quan trọng, hoặc nếu nó xảy ra nhiều lần, thì có một cái gì đóng băng trong lòng tôi, một quang đời tôi thành một cục băng. Bây giờ đây, cách đã mấy chục năm mà nó vẫn còn ngăn cản sự cảm thông của tôi, làm cho tôi trở trở như đá, ngượng nghịu, miệng như càm chân tay tê liệt, không khác gì hồi bảy tuổi. Nó lạnh mà cứng quá. Cho nó ra ánh sáng, cho nó tiếp hơi nóng của sự cảm thông, hiểu biết, nó sẽ tan ra.

Cái gì đã ngăn chặn dòng sông của ta như cục băng đấy ?

Cái đó có thể là cái tang một người thân. Một người thân từ trần. Chết là vĩnh biệt ! Đau xót quá, chịu sao cho thấu ! Một phần của ta, cái phần quan trọng, quý

nhất đó đã rời khỏi ta rồi, làm sao ta có thể tiếp tục sống cho được ? Và trong khi ta bất giác muốn chết theo người thân, thì một phần của ta đóng cứng lại như băng, cũng đến nỗi lệ không tuôn ra được nữa. Nhưng giọt lệ không chảy ra được là những giọt lệ đã đông lại mà ta không thấy, nó vừa nặng, vừa lạnh. Có khi ta cảm thấy một phần của bản ngã ta đã lạnh cứng, vô tri vô giác rồi, nhưng có lúc lại không. Có khi chẳng phải chỉ riêng cái tình thương nhớ người khuất nó làm cho lòng ta lạnh lại; còn có lòng hối hận nữa ; ta hối hận rằng tình của ta đối với người thân, trước kia đã có lúc không toàn mĩ, vì mặc dầu ta rất tận tâm mà vẫn có lúc quạu quọ, oán trách - nghĩa là có lúc không có tình thương. Cái chết của người đó có thể làm cho những tình cảm trái ngược nhau đó đông lại như băng.

Cái gì đã ngăn chặn lòng ta như cục băng đấy ?

Cái gì có thể là một sự thất vọng hồi ta còn là một em bé. Ta chìa tay ra với Má mà Má không thấy. Hoặc ta muốn Ba vuốt ve mà Ba lại bận chăm điều thuốc. Đúng lúc ta cần biểu hiện của tình thương để được an lòng, thì Ba Má lại không nhận thấy. Nhưng cơ thể của ta tự nó nhận thấy mà ta không hay ; cả triệu tế bào của ta ghi sự lạnh lùng, vô tâm của Ba Má. Thường thì cảm giác đó chỉ thoáng qua thôi. Nhưng có thể là do một trường hợp đặc biệt, hoặc do sự kiện đó xảy ra nhiều lần

mà có cái gì đóng băng ở trong lòng ta, rồi lớn lên lòng ta vẫn còn cứng lại, khó thổ lộ tình thương. Chỉ một cái gì hơi khó chịu, một sự bất rứt mơ hồ cũng làm cho lòng ta cứng lại, ta giữ thế thủ liên, một tình cảm ấm áp vừa dâng lên ở trong lòng, muốn bộc lộ ra là ta vội nén nó lại. Rồi tới khi ta muốn bày tỏ tình cảm của mình thì bày tỏ một cách quá vụng về, thành thử người khác không nhận ra hoặc không hiểu nữa. Hỡi ơi ! Thế là lòng ta lại càng đông lại, đông lại hơn trước.

Cái gì đã ngăn chặn lòng ta như cục băng đấy ?

Cái đó có thể chỉ là danh từ - một danh từ đã đóng băng lại ở trong lòng ta, đã từ lâu, lâu lắm. Chẳng hạn tiếng “bác sĩ”. Tiếng đó như có phép thần, nó có một ma lực mạnh làm sao ! Cách đây đã lâu, lâu lắm, một em trai từ trên cây té xuống ; nó sợ, nó đau, nó chảy máu. Ba má nó chạy lại thấy nó chảy máu cũng đâm sợ. Nó thấy ba má sợ, nó lại càng sợ. Từ trước nó vẫn tin ba má nó toàn trí, toàn năng, nay nó thấy ba má nó phải đi nhờ một vị tài giỏi hơn, tức ông “bác sĩ” : “Đưa nó đi bác sĩ, đưa đi, lẹ lên. Bác sĩ sẽ băng bó cho. Con phải nghe lời bác sĩ nhé. Ông sẽ làm cho con hết đau”. Thế là đứa nhỏ coi bác sĩ là một vị Cứu tinh. Quan niệm đó in sâu vào tiềm thức của nó, lớn lên, tiếng “bác sĩ” gọi cho nó một phản ứng, theo quan niệm rằng bác sĩ thì tất phải biết cơ thể con người, phải trị được bệnh. Nếu bác sĩ không trị

hết bệnh thì nó lại có một phản ứng khác, cũng vô lý nữa : phản ứng của một kẻ phê phán các bác sĩ một cách khác nghiệt, chẳng suy xét gì cả, cho rằng họ chẳng sẵn sóc gì đến bệnh nhân, chỉ làm tiền hoặc họ chẳng biết chút xiu gì cả, đi cho họ khám bệnh chỉ tốn tiền. Tiếng "bác sĩ" là một tiếng dễ làm cho lòng ta đóng băng lại. Còn nhiều tiếng khác nữa. Tất cả những tiếng trở những người có quyền hành trong xã hội hay trong nghề nghiệp đều có thể làm cho cảm xúc của ta hóa lạnh mà kết tinh lại. Chẳng hạn những tiếng : mục sư, cảnh sát, giám đốc, tướng lãnh, quan tòa... Nhiều người chỉ trông thấy một sắc phục uy nghi cũng đủ hóa ra sợ sệt, rụt rè.

Tóm lại, những cục băng đó ngăn dòng sinh lực của ta ; nó làm cho trí óc ta mờ đi, cảm giác nhụt đi, khả năng hiểu biết, phê phán và thông cảm giảm đi. Chúng là những xúc động từ hồi trước, đông đặc lại ở trong lòng ta. Hồi nó mới xảy ra thì xúc động như vậy là phải. Nhưng bây giờ, lớn rồi mà ta cũng vẫn phản ứng như hồi nhỏ thì là vô lý.

Mục đích của thuật này là làm tan những cảm xúc đóng băng đó, để cho năng lực của nó được giải thoát.

Những cảm xúc đó có thể chia làm nhiều loại như dưới đây :

Chướng ngại từ ngữ	Chướng ngại thể chất
Chướng ngại tri giác	Chướng ngại thông cảm

Chướng ngại tinh thần Chướng ngại cảm giác

Tôi kê ra vài loại như vậy để giúp bạn tự kiểm tra những cục băng riêng của bạn khi theo lời chỉ bảo trong chương này. Nếu bạn kiểm thêm được loại nào nữa thì nhớ ghi lại.

Trước khi thực hành, bạn phải đồng ý với chính bạn về hai điểm dưới đây :

Điểm thứ nhất : bạn cũng như mọi người khác, lúc này đây, có thể đau khổ, cảm thấy nhiều ấn ức bị dồn ép chỉ vì hồi nhỏ đã có lần trước một tình trạng nào đó, một phần nhỏ tâm hồn bạn đã đóng băng lại.

Điểm thứ nhì : bạn sẽ thành thực tìm xem chướng ngại đó là cái gì và kiểm được cục băng rồi, bạn sẽ quyết tâm làm cho nó tan ra.

Bạn có thể cho lời dặn trên là thừa. Nhưng có điều hiển nhiên này là nhiều khi chúng ta không rời bỏ được những thói quen cảm xúc của ta mặc dầu và biết rằng chúng vô lý lại nguy hại về nhiều phương diện nữa.

Đây, xin bạn làm như sau :

Phải vào một phòng hoàn toàn tĩnh mịch để khỏi bị ai quấy rầy, ít nhất là trong một giờ.

Có hai cách bắt đầu thuật này Tùy bạn lựa cách nào hợp với bạn nhất.

Bạn có thể :

Tưởng tượng một dòng sông đang chảy.

Bạn nhìn thấy nó rõ ràng.

*Nhìn nó chảy một lúc : dòng nước lặng lẽ, êm đềm
và trong trẻo từ từ trôi trước mặt bạn.*

*Bây giờ bạn thấy những cục băng nổi lềnh bềnh trên
mặt nước và trôi theo dòng. Bạn với lấy một cục. Nó
lạnh cóng phải không ? Bạn cầm nó một lát, đưa nó
ra chỗ có ánh nắng, rồi bỏ nó rơi xuống.*

*Bạn nhìn thấy gì trong cục băng đó ? Một hình
người ư ? Hay một danh từ ? Một việc cũ ? Hay
chính hình bạn ?*

Hoặc :

*Bạn nghĩ tới một tình cảm khó chịu nó phát ở trong
lòng bạn mỗi khi bạn đứng trước một người nào đó.
Bạn nghĩ tới một phản ứng nó tái hiện mỗi khi bạn
gặp một tình thế nào đó hoặc nghe một vài tiếng
nào đó. Những tình cảm, phản ứng đó là những cục
băng cảm xúc.*

Cả trong hai cách đó, bạn tiếp tục tự hỏi như sau :

Lần đầu tiên cảm thấy cục băng đó là lần nào ?

*Mới đây ? Hay đã lâu lắm ? Dù mới hay cũ thì cũng
vậy, bạn phải sống lại cái lúc mà cảm xúc bạn đóng
băng lại ấy*

*Bạn lựa một lúc, một chuyện thôi, một cục băng thôi.
Sống lại chuyện đó cho đầy đủ. Lặp lại những tiếng*

đã thốt hoặc đã nghe trong lúc đó.

Bạn suy tưởng và nói

Suy tưởng và cảm thấy

Suy tưởng và nếm

Bạn sống thực những hành động đó

Sống hoàn toàn những hành động đó.

Trong khi chú hết ý vào con người đó, tình thế đó, danh từ đó, câu nói đó, chuyện bực mình đó, thì bạn nhận kỳ xem trong cơ thể có xảy ra cái gì không ?

Có thấy một bắp thịt nào co lại không ?

Có thấy nhiệt độ trong người thay đổi không ?

Có thấy cơ thể của bạn dự vào hoạt động tinh thần đó không ?

Bạn đã suy tưởng rồi ; đã nhận xét những sự thay đổi trong cơ thể bạn rồi. Bây giờ tới phiên cảm xúc của bạn hoạt động cho cuộc kinh nghiệm cũ hiện lại y như thực. Cảm xúc đó có thể đau đớn ; cứ để nó tự phát hiện ra. Bạn muốn khóc ư ? Thì cứ khóc đi. Bạn muốn cười thì cứ cười ; muốn văng tục thì cứ văng tục. phải cho cảm xúc biểu lộ ra thì cục băng kia mới tan được. Nếu cảm xúc có thể biểu lộ được nhờ các thuật khác, như “Trái banh để dấm” hoặc “Thôi bong bóng nước” thì bạn làm thêm những thuật đó.

Làm như vậy nhiều lần cho tới khi có thể sống lại mọi cảm xúc, mọi kích thích hồi trước.

Sau cùng làm theo thuật "Giết con ma".

Làm tan những cảm xúc đóng băng lại từ hồi trước, tức là giải phóng được năng lực bị giam hãm từ hồi đó để lợi dụng nó.

Điều này rất quan trọng : phải tỉnh táo, đừng tạo nên những cục băng mới nữa. Khi bạn thấy người chung quanh hoặc chính bạn hóa nóng nảy, bực tức, khi bạn gặp một tình thế khó khăn, khi biến cố, tình cảm hoặc danh từ có vẻ như chống đối bạn - khi bạn cảm thấy một phần của bạn bị trói chặt lại, đông đặc lại vì một chuyện xảy ra thì bạn nên tự hỏi : *Có phải ta đang tạo một cục băng đây không ?*

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiện nghiệm.

Ta có thể đọc các thuật .
hiểu các thuật .
biết các thuật .
thích cách thuật .
phân tích các thuật .
thí nghiệm các thuật .
sống các thuật .

Sống các thuật mới là cách sáng tạo nhất.

24 KHẨN CẤP !

NHỮNG khi chúng ta ở trong một tình trạng khẩn cấp thì như có một phép màu, và khả năng sáng tác của ta bỗng tăng lên ghê gớm, ta hóa ra thông minh lạ thường.

Để cứu một người thân, một thiếu nữ yếu đuối có thể hóa ra can đảm như một con cọp, mạnh mẽ như một lực sĩ. Để tránh một tai nạn, một người lái xe có thể trong một phần mấy giây, làm được một kì công : vừa dùng mắt dò xét, vừa dùng trí óc quyết định, vừa dùng tay, chân để lái, thắng ; nếu phải tập tành thì cả mấy tuần cũng chưa chắc đã được kết quả đó.

Khi ở trong một tình thế khẩn cấp chung cho mọi người, chẳng hạn trong một cơn lụt, một đám hỏa hoạn,

trong thời kỳ chiến tranh, nhiều người dân ông và dân bà tìm thường làm được những việc kinh thiên động địa.

Một tình thế khẩn cấp luôn luôn làm cho tính tình con người thay đổi hẳn : những cái gì tầm thường, ti tiện, vô ích, bỗng biến đi tức thì.

Chắc bạn đã có lần gặp một tình thế khẩn cấp, đã thấy người khác hoặc chính bạn thực hiện được một việc vẻ vang, đã có một cử động hoặc một ý nghĩ cứu vãn được tình thế, cứu sống được mạng người.

Lúc đó, bao nhiêu phần tốt trong con người ta hiện cả lên. Làm sao ta có thể tự tạo được tình trạng tâm lý đó để lợi dụng đến cực độ những khả năng tiềm tàng của ta mà không gây một tình thế nguy hiểm ? Thành công hoàn toàn thì không thể được. Nhưng có thể tạo được một tình thế khẩn cấp, có lợi cho ta mà không nguy hiểm. Nhu cầu số một, nhu cầu tối khẩn của ta là nhu cầu KHÔNG KHÍ. Cái gì nguy hại cho sự hô hấp thì có hại cho sinh mạng của ta, và có thể gây ra một tình trạng khẩn cấp bậc nhất.

Bạn thử thí nghiệm như vậy : Hít thật đầy phổi. Rồi nín thở cho thật lâu, lâu nữa, lâu thêm một chút nữa. Bây giờ bạn thở ra từ từ. Thở cho hết ra, thở nữa, nữa, thở cho không còn chút không khí nào trong phổi, cho phổi hoàn toàn rỗng. Và khi phổi đã hoàn toàn rỗng rồi thì cứ để cho nó rỗng. Đừng hít vào vội - chưa - chưa - chưa

được phép hít - phải để cho nó rỗng ít lâu nữa, cho tới khi bạn không còn chịu nổi mới thôi. Và BÂY GIỜ, hít không khí vô.

Trong mấy giây mà bạn quyết tâm ngưng thở đó bạn đã ở trong một tình thế khẩn cấp ít nhiều. Trong mấy giây mà bạn coi như lâu vô tận đó, ba chục tỉ tế bào của bạn như đồng thanh la lên : "Không khí ! không khí ! không khí !" (Thực ra chúng chưa thiếu không khí đâu ; tiếng kêu la khẩn thiết đó chỉ là một phản ứng máy móc vì mức óc-xýt các-bon trong máu đã tăng lên nhiều ; nhưng hậu quả cũng kịch liệt như thể cả ba chục tỉ tế bào đều thiếu không khí, đều la lên một lượt).

Trong khoảng ba chục giây thiếu không khí đó thì chẳng còn có gì quan trọng cho bạn bằng việc thở.

Bây giờ xin bạn nghĩ tới nỗi lo lắng hiện tại của bạn, tới vấn đề của bạn : tóm tắt nó trong một tiếng thôi. Chẳng hạn :

Việc làm
Sức khỏe
Vợ Chồng
Thời giờ
Cỏ độc
Tiền
Đau khổ

Bạn đã tóm tắt nỗi lo lắng hoặc vấn đề của bạn trong một tiếng rồi chứ ? Tiếng đó chứa hết những ý tưởng hoặc tình cảm của bạn về điều bạn đang bận tâm đến chứ ?

Rồi bạn làm tiếp như sau, nằm mà làm :

Diễn trong một tiếng vấn đề hoặc nỗi lo lắng của bạn.

Trong khi lặp lại thăm tiếng đó thì hít không khí cho thật đầy phổi, tới khi nó không chứa nổi nữa mới thôi.

Cũng vẫn trong khi lặp lại thăm tiếng đó, bạn nín thở cho thật lâu, khi nào nín không được nữa mới thôi.

Cũng vẫn trong khi lặp lại thăm tiếng đó, bạn từ từ thở ra bằng miệng, tất cả không khí ở trong phổi, thở ra cho thật hết...

Cũng vẫn trong khi lặp lại thăm tiếng đó, bạn phì hơi ra, như khi đọc chữ S, để xem đã thực hết không khí trong phổi chưa. Phì ra thật lâu, khi nào không thể phì được nữa thì mới thôi. Cũng vẫn trong khi lặp lại thăm tiếng đó, bạn thót bụng lại, cho các bắp thịt co lại.

Phải coi chừng kỹ. Đừng để cho mũi hít vô một chút không khí nào mà bạn không hay.

Trong khi lặp lại thăm tiếng đó, phải để cho phổi

rỗng, tuyệt nhiên không được nhưic nhích, như vậy thật lâu - các tế bào la hét đòi không khí, mặc chúng, bạn cứ lặp lại tiếng đó - khi nào chịu không nổi nữa thì mới được thở ! Để cho không khí tràn vô cơ thể bạn như một dòng sinh lực sáng ngời, đem sinh khí lại cho các tế bào.

Bạn hỏi tôi : “Làm như vậy vì mục đích gì ? Để mong kết quả gì ?” Tôi xin thưa :

Trong cái tình thế khẩn cấp sống-hoặc-chết, vấn đề của ta sẽ thay đổi kích thước. Khi ta chú hết ý vào vấn đề đó thì ta làm cho tiềm thức của ta hoạt động giúp ta, và ta có thể có một nhãn quang hoàn toàn mới mẻ về vấn đề.

Ngoài ảnh hưởng rất mạnh đó về tâm lý lại có thêm ảnh hưởng về sinh lý của sự thâm hô hấp nữa. Khi thâm hô hấp ta thấy ta thêm phấn hoạt động lên, thể chất và tinh thần của ta mạnh lên, háng hái lên, sinh khí như hồi xuân lại. Ta nhận thấy rằng lối thở bất tự giác của ta có thể biến đổi thành một lối thở ý thức, ích lợi phi thường.

Thuật này rất tốt, cả cho những người không có điều gì lo lắng. Bạn thử mà xem.

Xin nhớ : Thuật này mạnh lắm, đừng làm quá. Nếu bạn yếu tim, yếu phổi hoặc ngờ rằng yếu tim yếu phổi thì phải hỏi ý kiến y sĩ trước đã.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm.

Sau một thời gian thực hành nghiêm chỉnh các thuật, tự nhiên bạn sẽ quên bạn đi, vì trong khi tự giải quyết lấy vấn đề cho mình thì mình quên mình đi mà nghĩ tới những cái khác, những người khác.

25 HÔM NAY BẠN CÓ NUÔI BỆNH THẦN KINH NGÀY MAI CỦA BẠN KHÔNG ?

BẠN có *luôn luôn* thua lỗ trong công việc làm ăn không ?

Bà nọ có *luôn luôn* quên giờ hẹn với người khác không ?

Các cháu trong nhà có *luôn luôn* mắc những lỗi lầm nào đó không ?

Ông nọ có *luôn luôn* quạu quọ hôm chủ nhật không ?

Thiên hạ có *luôn luôn* lợi dụng bạn không ?

Những cái đó vẫn có thể xảy ra. Nhưng khi ta lập đi lập lại hoài rằng nó *luôn luôn* xảy ra thì, hữu ý hay vô tình, ta làm cho nó xảy ra thực.

Chắc chắn là điều đó đúng.

Dãy chuyện đó gồm những khoen này :

Thời trước chuyện đó thường xảy ra.

Ta có thói quen xác định rằng nó luôn luôn xảy ra.

Sự xác định đó, lập đi lập lại nhiều lần, có sức mạnh của một sự ám thị mà ta không hay.

Sự ám thị này làm cho chúng ta tin rằng chuyện đó nhất định sẽ xảy ra.

Khi đã tin rằng, chịu nhận rằng nhất định nó sẽ xảy ra thì ta có cảm tưởng rằng mình không còn trách nhiệm gì cả.

Thế là hữu ý hay vô tình, ta hợp tác với biên cố ; ta dọn đường cho nó xảy ra, xảy ra nữa, nữa.

Có cả ngàn cách khuyến khích cho các biên cố xảy ra hàng chuỗi như vậy. Cá nhân đã vậy, mà đoàn thể cũng vậy. Có những dân tộc bị đưa tới sự tự hủy vì kẻ cầm quyền chỉ mị dân hoặc dân áp dân, kiểm duyệt gắt gao, tuyên truyền những tin tức láo khoét, theo một chiều hoặc đã bị cắt bớt. Nhưng ở đây tôi chỉ xét tật của cá nhân thôi, xem phần đông chúng ta nuôi bệnh thần kinh cách nào. Có ba cách :

Có lẽ hôm nay tôi nuôi bệnh thần kinh ngày mai

Cô ấy nói :

Có lẽ hôm nay tôi nuôi bệnh thần kinh ngày mai của những người khác.

Có lẽ tôi để cho những người khác nuôi bệnh thần kinh ngày mai của tôi.

Tôi nuôi bệnh thần kinh ngày mai của tôi ra sao ?

Chẳng hạn :

Tôi thường quên giờ hẹn với người khác.

Tôi cứ lặp lại hoài rằng tôi *luôn luôn* quên giờ hẹn.

Tôi không có thói quen ghi những giờ hẹn vào một cuốn sổ tay.

Hoặc tôi có ghi mà không mở ra coi.

Hậu quả là tôi quên giờ hẹn, và tôi mỉm cười rất nhã nhặn xin lỗi : "Ông coi đấy ! Tôi vô tâm như vậy đấy ! Luôn luôn quên giờ hẹn !". Thế là cái vòng lẩn quẩn thất lại, sợi dây xích chắc chắn thêm lên, thêm được một khoen nữa. Tôi làm cho người giao thiệp với tôi đâm bực mình, tự khắc trong đầu họ một hình ảnh không đẹp về tôi, hình ảnh một kẻ vô tâm và vô trách nhiệm.

Một thí dụ khác : Hôm nay tôi đã làm cho một người nào đó phiền lòng. Tôi không xin lỗi người ta, tôi không công khai tạ tội. Tôi không rán làm một cái gì để chuộc lỗi, để phá cái lỗi đó đi. Tôi chỉ nghĩ tới nó thôi, lo lắng về nó, về những hậu quả của nó. Tôi nuôi một cảm giác tội lỗi, nó sẽ làm cho tôi đau đớn hết ngày mai rồi tới

ngày mốt, rồi sau này nữa. Cùng lại là một cái vòng lẩn quẩn.

Hoặc giả : Tôi quên không nhớ để đồ vật ở chỗ nào. Tôi không có thứ tự, sắp đặt lộn xộn, rồi kiếm không ra. Tôi đánh mất nhiều đồ đạc. Mà tôi lại bướng bỉnh không chịu thu dọn lại, cứ để cho nó vung vãi bừa bãi, mỗi chỗ một cái, có thánh cũng không tìm ra được. Cùng lại là một cái vòng lẩn quẩn nữa.

Tôi thường vô tiệm mua đồ mà tìm không ra món mình muốn mua. Hôm nay tôi đi lại tiệm mà tự nhủ rằng thế nào cũng lại về tay không, không kiếm được món đồ tôi cần đâu. Thế rồi tôi vô một tiệm không thường bán món đồ của tôi. Tôi mua không được, trở về nhà, càng tin rằng, chẳng bao giờ kiếm ra được món mình cần.

Tôi nuôi bệnh thần kinh của người khác ra sao ?

Các bậc cha mẹ thường vô tình mắc lỗi ấy mà không nhận ra. Tôi thí dụ rằng con tôi làm biếng ăn. Tôi thực tâm r. u rĩ, nói hoài, phản nản hoài về thói đó. Trong bữa cơm, không khí căng thẳng, thành thử không ai thấy ngon miệng cả và cháu lại ăn ít hơn mọi bữa nữa. Tôi dọa phạt nó rồi lại dỗ dành, hứa thưởng nó. Thấy vậy nó biết rằng nó có một chút quyền lực nào đấy, rằng tới bữa cơm, nó thành ra quan trọng. Nó còn nhỏ, nó không nghĩ như vậy nhưng nó cảm thấy vậy. Nếu ngày mai, ngồi vào bàn ăn, tôi cũng lo ngại như hôm nay, thì chắc chắn nó

cũng lại phản ứng như hôm nay. Thành thử cả nhà bực mình, cháu ăn mất ngon, càng làm biếng ăn hơn nữa. Như vậy, bữa cơm đáng lẽ là lúc nghỉ ngơi, vui vẻ, thì chỉ gây những cảm xúc tiêu cực, rồi chính thức ăn cũng gây những cảm xúc tiêu cực.

Nhiều người lớn có bệnh ở bộ tiêu hóa, nguyên nhân chỉ tại hồi nhỏ có những cảm xúc tiêu cực trong bữa ăn. Tìm được nguyên nhân rồi thì chữa được bệnh.

Dưới đây là vài thí dụ :

Một người kiêng rượu mà tôi lại mời họ uống vài thứ rượu ngon. Có lẽ tôi tự cho tôi là niềm nở với khách. Nhưng thực ra, tôi đã xuẩn động.

Đôi với một người cứ ăn để gây bớt đi thì cũng vậy. Tôi thấy biết bao bà chủ nhà đem những món tráng miệng rất bổ ra mời những người ăn kiêng. Như vậy chỉ làm cho khách thêm bực mình và sau này mắc một chứng bệnh thần kinh.

Không nói thẳng với một người làm công, nhưng nói trước mặt người đó rằng hàng cần rút nhân viên và phí tổn đi, như vậy một lần thì không sao, nhưng nếu nhiều lần thì có thể làm cho người đó đâm ra lo lắng, sợ sệt.

Một bà vợ không biết trang điểm ; nếu ông chồng trước mặt vợ cứ khen một bà nọ ăn bận rất lịch sự mà không tốn kém bao nhiêu thì bà vợ đó cũng sẽ bị một bệnh thần kinh.

Một ông chồng không thỏa mãn về công việc của mình mà công việc lại không bền ; nếu bà vợ bảo ông rằng thời nầy dễ kiếm tiền lắm thì ông chồng sẽ ra sao ?

Bất người khác nóng lòng đợi tin của mình cũng là một cách nuôi bệnh thần kinh của họ. Thấy vắng tin, người đó đâm lo sợ. Rồi khi tin tức tới, dù là tin vui thì nỗi lo sợ trước kia cũng không thể tiêu tan hẳn được.

Bạn hỏi một em dờ toán về băng của chương *trước mặt người khác*. Em đó sẽ trả lời bậy hoặc không trả lời được, đâm ra tủi nhục và nỗi tủi nhục đó có thể in sâu vào tâm khảm em. Sau nầy lớn lên, em gặp nhiều nỗi khó khăn, biết đâu chẳng do chuyện mà ta cho rằng chẳng quan trọng gì đó.

Có cả ngàn cách nuôi dưỡng bệnh thần kinh của người khác, làm cho nó mỗi ngày một nẩy nở thêm. Có người làm như vậy là vì ác ý, đoán được nhược điểm của kẻ khác, rồi chế diễu, dọa nạt... Nuôi cái chứng “ung thư sợ sệt”, chứng “lở loét tự ti”¹, là việc dễ quá mà ! Tìm chỗ nhược của đối thủ mà đập, đập vào thế chất, tinh thần của họ, là việc dễ quá mà ! Trước khi phát mũi tên ra, lắm người còn báo trước : “Này, cho mà mở mắt ra

¹ Các cảm xúc như sợ sệt, tự ti mặc cảm, lo lắng... có thể gây những bệnh ung thư, bệnh loét bao tử...

này". Nhưng thường khi người ta vô tình mà làm, và hậu quả cũng tai hại như khi cố ý.

Sau cùng, *tôi để người khác nuôi bệnh thần kinh của tôi ra sao ?* Chúng ta chỉ cần lấy lại những thí dụ trên rồi đảo ngược các vai trò. Tôi có thể là người khách được bà chủ nhà đãi rượu và các món mà tôi phai cũ. Tôi có thể là người làm công lo mất việc, là người vợ không biết trang điểm, là người chồng nghĩ rằng mình kiếm được ít tiền.

Trong những hoàn cảnh đó, thuật thích hợp nhất là thuật : "Bạn đâu phải là cái đích mà người ta nhắm". Dùng thuật đó với thuật chỉ trong chương này, chúng ta sẽ tránh được, không để người khác nuôi bệnh thần kinh của ta. Chúng ta không cần phải phản ứng lại một cách phá hoại, mặc dầu thái độ của người, vô tình hay cố ý, có tính cách phá hoại. Chúng ta có thể bẻ gãy dây chuyền phản ứng của ta và của người, bằng cách biến đổi năng lực có hại thành năng lực hữu ích ; như vậy chúng ta sẽ thành ra thông minh hơn, hiền lương hơn.

Trước hết, ta nên nhớ : phải thận trọng đừng làm cái gì hại cho mình và cho người, phải nhận thức được mình làm cái gì đây. Làm hại người khác là trái hẳn với các nguyên tắc của loài người. Nhưng khoan bàn tới nguyên tắc, cứ xét cái lợi của ta thôi. Bệnh thần kinh mà ta nuôi cho người khác, nhất định là quay ngược lại mà

hại ta. Một kẻ có uy quyền mà tàn bạo tất gây sự oán thù và phản động. Sự dồn ép về tính dục tất gây sự giận dữ, bức mình và tất cả những hậu quả của hai tâm trạng đó. Sự cuồng tín về tôn giáo hay ý thức hệ, sự ngu xuẩn và thói cố thành kiến sẽ lây qua tất cả những người ở chung quanh ta. Nếu ta nuôi sự sợ hãi, sự oán hận cho người khác thì sớm muộn gì cũng tới phiên ta sẽ bị thiệt hại.

Đây, thuật như vậy :

Bạn nhớ lại những biến cố hay phản ứng khó chịu thường xảy ra trong đời bạn.

Kê những cái đó thành một bảng.

Lựa lấy một biến cố hay phản ứng mà bạn muốn trừ bỏ. Để cho dễ hiểu, tôi gọi nó là chuyện A.

Khi chuyện A xảy ra thì luôn luôn có ít nhất là một yếu tố tái hiện. Yếu tố đó có thể là một tiếng nói, một tư tưởng, một cảm giác, một người, một nơi, tóm lại, bất kỳ là cái gì.

Quan trọng hơn cả là luôn luôn có một tình cảm

Tình cảm đó có thể dễ nhận hay là khó nhận.

Chính tình cảm đó là cái chúng ta phải nhận thức được.

Những câu hỏi dưới đây sẽ giúp bạn dễ nhận thức được nó :

Trước khi chuyện A xảy ra, tôi cảm thấy gì, nghĩ cái gì, làm cái gì hay nói điều gì ?

Ai có mặt ở đó ?

Người ta làm gì hay nói gì ?

Tại sao cái đó lại ảnh hưởng tới sự giao thiệp của tôi với những người liên quan trong vụ đó ?

Tôi có được lợi gì hoặc được một sự thỏa mãn nào hiển nhiên hoặc thậm kín không ?

Trước khi chuyện A đó xảy ra thì cơ thể tôi cảm thấy cái gì ? Nó hoạt động ra sao ?

Yếu tố nào là yếu tố chung, luôn luôn xuất hiện trong chuyện A, và nó gây ra tình cảm nào ?

Bạn tìm cho ra tình cảm đó, xem nó hiện ở bộ phận nào trong cơ thể - tinh thần của bạn.

Bây giờ bạn tìm cách dùng và biến đổi tình cảm đó.

Muốn vậy, bạn có thể dùng bất kỳ thuật nào trong những thuật dưới đây : "Nghệ thuật biến đổi năng lực", "Thối bong bóng nước", "Trái banh để dấm", "NNL-NNL-NNL". Những thuật đó có hiệu quả trực tiếp nhất, nhưng còn nhiều thuật khác cũng có thể giúp bạn được. Tùy bạn lựa thuật nào hợp với bạn hơn cả.

Lúc thích hợp nhất để dùng thuật này là ngay sau khi xảy ra chuyện A.

Nếu thỉnh linh bạn thấy rằng chuyện A sắp xảy ra hoặc đang xảy ra thì bạn ngưng hết cả lại, *ngưng lại hết*.

Ngưng mọi tư tưởng, lời nói hành động.

Chú hết ý vào những biểu lộ của cái bản thể phản ứng kì cục như máy đó. Nhận xét xem làm sao cái bộ máy đó xúi bạn nói những lời đó rồi - nhưng bịt nó lại, ngăn cấm nó đi. Nhận xét xem cơ thể bạn muốn làm những cử động nào ; nó đã gần như làm rồi đấy - nhưng ngăn cấm nó đi. Sinh vật máy móc đó đã thống trị bạn từ lâu quá rồi. Nó đã phát ra những lời đó, làm những cử động đó, cả trăm lần, có lẽ cả ngàn lần rồi. Nhưng bạn không cần phải theo ban hòa tấu gồm những cảm xúc, tư tưởng, phản ứng có điều kiện đó. Tất nhiên bạn ấy vẫn muốn diễn lại bản cũ, bản hòa âm bất di bất dịch và vô nghĩa lý nó. Nhưng hôm nay, bất ngờ, có một vị nhạc trưởng có uy quyền không cho nó diễn lại bản cũ nữa - vị nhạc trưởng đó là *bạn*. Nếu bạn chỉ huy ban hòa tấu của bạn, bắt nó phải hòa một bản mới, thì cả ban phải ngạc nhiên lắm đấy ! Mọi người sẽ ngạc nhiên ! Nhưng bạn là nhạc trưởng, bạn chỉ huy, thì bạn cứ thay đổi bản nhạc đi ! Bạn biến đổi cái vòng lẩn quẩn thành một hình xoáy ốc cực đẹp, mỗi ngày mỗi hướng lên cao đi.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm.

Mỗi đầu, bạn chưa quen, làm những thuật này, phải mất đúng số thời giờ tôi đã chỉ. Nhưng đừng tiếc. Bạn nghĩ coi, đã bỏ ra bao nhiêu năm để lo học một nghề, rồi lo được thăng chức, lo việc gia đình, lo cho bạn bè, cho tất cả những cái ở ngoài bản thể của bạn ! Nay tôi chỉ xin bạn một phần nhỏ thời gian đó để lo việc cải thiện tinh thần, tư cách, khả năng của bạn. Có cải thiện rồi, bạn mới có thể hưởng cuộc đời mà bạn đã tự tạo ra cho mình.

Vả lại, sau khi thi nghiệm, hiểu, nhớ các thuật và thực hành nó trong đời sống hằng ngày được ít lâu thì bạn sẽ quen đi và sẽ không còn phải cần nhiều thì giờ như lúc đầu nữa ; càng ngày bạn sẽ làm càng mau hơn.

26 ÓC TƯỜNG TƯỢNG CỦA BẠN THUỘC VỀ BẠN ĐẤY

CÓ người nhìn được mọi vật bằng óc tưởng tượng, rõ như ở trước mắt vậy. Có người khó khăn lắm mới nhìn bằng óc tưởng tượng được và chỉ nhìn được một cách mơ hồ. Có người lại quả quyết rằng không thể nhìn bằng óc tưởng tượng được.

Có người khó nhìn bằng óc tưởng tượng được, nhưng lại nghe, hoặc ngửi, sờ, nếm một cách dễ dàng bằng óc tưởng tượng. Có lẽ bạn thuộc vào hạng người này chăng ? Khi tưởng tượng một hỏa tiễn, có thể rằng bạn không nhìn thấy tia lửa đỏ xẹt ra, nhưng có thể nghe thấy tiếng nó rít lên rồi nổ, hoặc có thể ngửi hơi thuốc súng phun ra, có thể cảm thấy không khí quạt vào mặt bạn.

Và chúng ta đều biết rằng những cảm giác đó không phải chỉ đơn thuần là cảm giác. Nó còn gây ra những tình cảm, gợi những hồi ký, những liên tưởng nữa. Nó kéo theo một chuỗi ý tưởng. Nó gây nhiều phát hiện nội tâm hoặc dự cảm, dự tưởng.

Các nhà tâm lý học phân biệt óc tưởng tượng “tái diễn” - gợi lại những cảm giác đã qua - và óc tưởng tượng “sáng tạo”, nghĩa là khả năng, kết hợp hình ảnh các cảm giác cũ rồi biến đổi nó một cách có ích và sáng tạo.

Vậy tiếng “tưởng tượng” bao gồm một khu vực rộng về hoạt động tinh thần. Ở mức thấp nhất, là khả năng nhìn thấy một vật quen thuộc bằng óc tưởng tượng ; ở mức cao nhất, là khả năng sáng tạo về nghệ thuật và khoa học.

Tuy nhiên, khả năng sáng tạo không phải là độc quyền của các thiên tài như Shakespeare, Einstein. Có một khu vực, một khoa học về sinh hoạt, một nghệ thuật làm người, mà ai cũng có thể và có bốn phần dùng óc tưởng tượng để sáng tạo được.

Khéo dùng óc tưởng tượng, là luyện được *nghệ thuật sống* đầy đủ. Khéo tưởng tượng óc tưởng tượng của người khác là luyện được *nghệ thuật sống với người khác*.

Tôi đề nghị với bạn trò chơi này để tìm hiểu xem óc tưởng tượng của người khác hoạt động cách nào. Bạn rầu chơi trò đó một mình, hoặc với một vài bạn bè, với trẻ

em, với người lớn trong một cuộc hội họp. Bạn sẽ thấy óc tưởng tượng của con người có biết cơ man nào là hình thức. Trò chơi thú vị lắm.

Bạn bảo họ nhắm mắt rồi ca thảm cho chính họ nghe thôi khúc thứ nhất và điệp khúc quốc thiều ; ca xong thì mở mắt ra.

Rồi bạn hỏi họ : Sao có gì lạ không ? Cảm thấy gì, suy nghĩ gì, tưởng tượng gì, trong khi nghe bằng óc tưởng tượng lời ca âm thảm đó ?

Bạn sẽ thấy mỗi người trả lời một khác.

Có người thì tưởng tượng tất cả đoàn thanh niên tiến lên ; có người lại chỉ nghĩ rằng bạn muốn đùa họ.

Một người khác chỉ cảm động về nhạc mà không chú ý lời ca, một người khác nữa lại chỉ chú ý tới lời và nhớ lại những biến cố trong lịch sử.

Có khi bản quốc thiều gợi được một phản ứng về cơ thể ; thân ta có thể cứng rần lại, chân bậm trên mặt đất, ngón tay níu lấy đường khâu ở quần áo, và ta cảm thấy mưa quất vào mặt, y như khi ta còn là một binh sĩ đứng ngay ngắn nghe hiệu lệnh.

Có người lại nghe tiếng quốc kỳ phất phất dưới ngọn gió ; có người chỉ nhìn thấy những cánh chiến đấu và khai hoàn.

Có người chỉ nghĩ tới tình cảnh riêng của mình, chỉ có những tình cảm riêng của mình ; nhưng có người lại

phản ứng một cách tập thể, có một cảm xúc mơ hồ về lòng ái quốc của toàn dân.

Vậy là ngoài mặt họ, ta không thấy có gì khác cả; họ đều trầm lặng tưởng tượng khúc quốc thiều và lời ca rồi cảm xúc trong thâm tâm thôi.

Khó mà tưởng tượng được người khác tưởng tượng cái gì. Muốn vậy, chẳng những phải có óc tưởng tượng phong phú mà lại còn cần có tài đoán được phản ứng của người khác. Nếu óc tưởng tượng của một người nào đó thuộc những cảm giác về thể chất thì người đó khó mà hiểu được rằng trong đời lại có những người mà cảm giác không gọi một hồi ký nào cả.

Mục đích thuật chỉ trong chương này là giảng cho bạn thấy rằng bạn có thể điều khiển óc tưởng tượng của bạn.

Óc tưởng tượng của bạn thuộc về bạn đấy.

Nó thuộc về bạn, chứ không phải bạn thuộc về nó.

Nó là một khả năng huyền bí mà ta phải điều khiển chứ đừng để cho nó điều khiển ta. Ta phải làm chủ chứ đừng làm nô lệ nó.

Bạn thử tưởng tượng xem đời sống thiếu nó thì sẽ ra sao ! Không hề có Michel Ange, Leonard de Vinci, Edison, không có các bậc thánh hoặc những kẻ phạm tội, không có Mozart mà cũng không có năng lực hạch tâm.

Các bậc thánh, các bậc thiên tài sở dĩ vượt lên trên hạng người thường là nhờ biết điều khiển óc tưởng tượng, bắt nó phải tuân theo thiện chí, tài năng, kỷ luật và nhiều đức tốt khác nữa. Còn những kẻ phá hoại, gây đủ các điều ác kinh khủng là vì để cho sự ngu xuẩn, ác ý, tính sợ sệt, ghen ghét điều khiển óc tưởng tượng.

Trong một bài viết về tâm lý của óc tưởng tượng, Frank Baron báo : “Từ khi loài người nhận thức được chính mình, thì óc tưởng tượng luôn luôn có cái gì bí mật, như có ma thuật, và chưa ai hiểu được hoàn toàn sự diễn tiến của nó ra sao”.

Trong chương này, chúng ta không xét những trường hợp cực đoan, tức trường hợp của các vị thánh và các kẻ phạm trọng tội, của các bậc thiên tài và các kẻ cuồng tín. Chúng ta chỉ xét cách dùng óc tưởng tượng trong đời sống hằng ngày.

Cũng như mọi khả năng khác, óc tưởng tượng có thể bị khô cạn, bóp nghẹt, hoặc được kích thích, tươi nhuận, bồi dưỡng.

Nhiều người nói : “Tôi không có óc tưởng tượng”.

Hãy khoan đã. Đừng vội nhẹ dạ phủ nhận như vậy. Đôi khi bạn có óc tưởng tượng đấy, nhưng lại bỏ quên nó trong một cái kho bụi bặm mà không đem ra dùng. Mỗi dấu, có một lý do gì chánh đáng đấy. Có thể rằng những người tưởng rằng mình không có óc tưởng tượng lại là

nhưng người mà óc tưởng tượng phong phú nhất. Hối nhỏ, óc tưởng tượng của họ dồi dào quá, phóng túng quá đến nỗi họ không để ý tới sự thực hoặc bóp méo sự thực đi, làm cho người lớn ngạc nhiên, bối rối.

Có thể rằng họ đã bị đòn và bị người lớn rầy : “Mới nứt mắt ra mà đã nói dối”.

Rồi họ bất giác cho rằng hễ có một óc tưởng tượng linh động quá thì phải đòn, phải tra một giá quá đắt ; chỉ bằng nhốt óc tưởng tượng vào một kho chứa đồ đi, khóa cửa lại rồi treo một cái bảng ngoài cửa. Tấm bảng đó có thể mang hàng chữ này : “Nguy hiểm - đừng đụng tới”, hoặc “Mày xấu xa lắm !”, hoặc “Mày nói dối”, “Mày không bao giờ nói đúng sự thực”, “Nó điên, lúc nào cũng tưởng tượng bậy bạ”. Những lời đó ghi sâu vào óc họ, họ lại nhớ một sự nhục nhã nào, hoặc một trận đòn nên thân nào đó nữa. Thường thường những kẻ đã trải qua kinh nghiệm đau đớn đó, truyền lại kinh nghiệm cho con mà không ngờ.

Tất nhiên, có lúc ta phải để phòng óc tưởng tượng của ta.

Năng lực của nó về phương diện phá hoại càng mạnh như về phương diện sáng tạo. Dưới đây tôi xin kể vài thí dụ xảy ra hàng ngày về sự tưởng tượng phá hoại :

Một bà vợ tưởng và phàn nàn rằng ông chồng keo cú - nhưng thực ra ông chồng kiếm được bao nhiêu

đem về cho bà hết.

Một ông chồng luôn luôn lo rằng vợ mình sắp bỏ mình coi cút - mà sự thực thì bà ở với ông đã hai chục năm rồi.

Một bà mẹ tưởng tượng rằng đứa con trai của mình không giải quyết lấy được những vấn đề của nó - mà sự thực thì cậu ta điều khiển công việc của cậu một cách rất khéo, đời cậu sung sướng, không có sự xung đột nào cả.

Trong những sự phán đoán lầm lẫn đó, tất nhiên còn có nhiều yếu tố khác, chứ không phải chỉ riêng có óc tưởng tượng. Nhưng trong các trường hợp kể trên, óc tưởng tượng đã đóng vai trò quan trọng hơn cả.

Trí tưởng tượng có sức rất mạnh. Nếu ta luôn luôn vụng điều khiển nó thì những ảo tưởng của nó sẽ bị nó biến thành sự thực.

Một ông chồng bị vợ luôn luôn trách là keo kiệt thì riết rồi hóa keo kiệt thật, không đưa tiền cho vợ nữa. Và một bà vợ luôn luôn đau khổ vì tánh đa nghi, ghen bóng ghen gió của chồng, rốt cuộc có thể phản kháng lại rồi đi ở nơi khác. Nạn nhân của những tình thế đó lúc bấy giờ sẽ la lên : "Tôi đã bảo trước rồi mà ! Tôi nói có sai đâu !". Giá họ nói như vậy thì có lý hơn : "Tôi tự gây ra tình thế đó, đáng kiếp cho tôi lắm".

Trong mọi hình thức tuyên truyền, dù xấu dù tốt, người ta đều dùng những phương tiện để khêu gợi, kích thích rồi hướng dẫn trí tưởng tượng của đại chúng. Các xí nghiệp lớn tiêu cả triệu bạc vào quảng cáo để kích thích óc tưởng tượng của người mua và tạo cho họ những nhu cầu mới.

Khi ta nghĩ tới những công dụng tốt của trí tưởng tượng thì ta nhận thấy rằng tất cả cái gì tốt và đẹp phần lớn là do trí tưởng tượng tạo nên cả. Từ một chiếc cầu lớn tới một phát minh về hóa học, từ một bản nhạc hay tới một tiểu thuyết cảm động, từ một món ăn ngon tới một cái cách xã hội - tất cả những thành công của loài người phần lớn đều là công trình của trí tưởng tượng.

Vậy ta nên dùng cơ năng quý vô cùng đó một cách nào có lợi cho ta. Chẳng hạn nếu bạn không thỏa mãn về nét mặt hoặc về dáng dấp của bạn thì bạn nên làm như vậy, mỗi ngày nhiều lần và luôn trong một vài tuần, mỗi lần chỉ mất vài giây thôi :

Bạn nhắm mắt lại. Tưởng tượng một tấm gương.

Bạn chiếu vào tấm gương đó một hình ảnh của bạn như ý bạn muốn, có đủ những nét mặt ; những dáng dấp mà bạn mơ tưởng ; những nét và dáng dấp đó, bạn có thể tập được.

Làm như vậy lâu thì bạn có thể hi vọng rằng nét mặt và dáng dấp càng ngày sẽ càng giống nét mặt và

đáng đáp bạn mơ tưởng. (Nhưng bạn nhớ xin đừng mơ tưởng những cái không thể có được nhé. Xin coi lại thuật NNL - NNL - NNL).

Chúng ta phải tập dùng trí tưởng tượng khi ta khỏe mạnh để có thể sẵn sàng dùng nó khi ta đau ốm.

Môn y học, thời nào cũng vậy, xứ nào cũng vậy đều đã dùng đến óc tưởng tượng, có khi khéo dùng, có khi vụng dùng. Một thí dụ khéo dùng là thứ thuốc vô thưởng vô phạt (placebo). Thứ thuốc đó không chứa một dược liệu công hiệu nào cả, không làm cho bệnh biến chuyển một chút nào cả, nhưng người ta cứ cho người bệnh uống và bảo rằng sẽ hết bệnh. Khéo dùng thì thuốc đó rất quý : chẳng những nó giúp y sĩ đoán được bệnh mà nó còn làm cho người bệnh thấy bớt đau, dễ chịu hơn mà chẳng phải dùng tới những thuốc công phạt.

Từ 25 đến 35% những người đau về thể chất dùng thuốc đó mà bớt đau, mặc dầu thuốc không hề chứa một chất ma túy nào cả. Ba chục phần trăm nữa thấy dễ chịu được một chút. Còn khoảng một phần ba thì không thấy gì cả.

Ba hạng người đó khác nhau ra sao ?

Các nhà bác học danh tiếng nhất đã nghiên cứu vấn đề ấy mà chưa giải quyết được một cách thỏa mãn. Nhưng chúng ta có thể nói rằng hạng người uống thứ

thuốc đỏ mà thấy bớt đau (tức hai phần ba tổng số bệnh nhân) đều có hai đức tính này :

Một óc tưởng tượng mạnh.

Một óc tưởng tượng dễ bị hướng dẫn (khi y sĩ bảo : “Thuốc này uống sẽ bớt” là ông ta hướng dẫn óc tưởng tượng của bệnh nhân).

Và có một sự liên hợp giữa óc tưởng tượng với cơ năng sinh lý. Sự liên hợp đó xảy ra cách nào, hoạt động ra sao thì tới nay còn là một bí mật.

Xét những bệnh nhân uống thứ thuốc vô thường vô phạt mà thấy bớt đỏ, ta không thể nào phủ nhận điều này nữa : tinh thần và cơ thể chỉ là một.

Đối với những người có óc tưởng tượng phong phú và dễ hướng dẫn thì thuật chỉ trong chương này sẽ là một trò thú vị mà dễ làm.

Nhưng xin bạn đừng tưởng rằng thuật chỉ có lợi cho hạng người đó. Trái lại, những người tưởng rằng mình không có óc tưởng tượng lại chính là những người cần theo thuật hơn cả và thuật sẽ có lợi cho họ nhất.

Nhưng trước hết, tôi xin dặn bạn điều này : chúng ta càng dùng óc tưởng tượng của ta bao nhiêu, càng thả lỏng nó bao nhiêu thì lại càng phải nhận thức sự thực một cách rõ ràng, càng phải cẩn thận phân biệt mơ mộng và thực tế bấy nhiêu.

Bạn sẽ lầm lẫn nếu cho rằng tưởng tượng và thực tế không dung nhau được. Trí tưởng tượng phong phú nhất là trí tưởng tượng nào biết dùng sự kiện rồi xếp đặt nó, điều hòa nó một cách sáng tạo. Trong mấy ngàn năm, biết bao nhiêu người nhìn trái táo rơi từ trên cây xuống đất, và nhìn mặt trăng lúc tròn lúc khuyết. Mãi tới khi Newton cùng nhìn hai sự kiện bề ngoài có vẻ rời rạc, không liên quan gì với nhau đó, rồi tưởng tượng ra sự liên quan của chúng¹ mà nhân loại mới có được thuyết vũ trụ dẫn lực. Các bậc thánh và các thi sĩ thì cũng vậy, dùng những mẫu hồi ký và những sự kiện lộn xộn mà tạo được một trật tự tinh thần, một nghệ phẩm.

Chúng ta nên coi sự kiện như những trụ đá hoa trong các đền đài Hi-lạp. Những cây hồng leo, rễ ăn sâu trong đất, cành quấn theo trụ, bắt qua các trụ bên cạnh, đong đưa dưới gió, tỏa hương khắp bốn phương. Những trụ đá hoa đó tức là sự kiện ; còn cây hồng leo là trí tưởng tượng. Hai cái đó liên hợp với nhau, cây quấn lấy trụ, trụ nâng đỡ cây, nhờ đó mới có hoạt động sáng tác.

Và bây giờ tôi xin chỉ cách thực hành :

Nếu bạn tưởng rằng bạn thiếu óc tưởng tượng thì

¹ Tác giả muốn nói : dùng óc tưởng tượng mà tìm được sự liên quan của chúng.

bạn nghĩ tới một người mà bạn cho rằng có khả năng tưởng tượng.

Bạn nhảy vào địa vị người đó.

Nếu vì một lẽ riêng, óc tưởng tượng của bạn làm cho bạn khó chịu thì xin bạn coi lại thuật “Bắt từ ngữ phải phục vụ ta”. Bạn làm theo thuật đó và dùng những câu này :

“Mày tưởng tượng”

“Mày nói dối”

“Thôi đừng bịa chuyện nữa”

“Thôi đừng tưởng tượng nữa”.

Bạn có thể dùng bất kỳ tiếng hoặc câu nào khác mà bạn cho là liên quan tới khả năng tưởng tượng hoặc phát minh. Sự liên quan đó có thể mơ hồ, thậm kín, nhưng nếu bạn thấy sự liên quan thì cứ dùng tiếng hoặc câu đó, dùng do dự gì cả.

Nếu bạn cho rằng bạn có óc tưởng tượng nhưng không biết điều khiển nó, thì làm theo thuật NNL - NNL - NNL.

Trong cuốn này còn nhiều thuật khác giúp bạn giải phóng, hướng dẫn được óc tưởng tượng của bạn.

Nếu bạn không lợi dụng và điều khiển được ngay óc tưởng tượng thì cũng đừng lo buồn. Nó bị bó chặt lâu quá rồi đấy ! Phải đợi một thời gian. Cũng như một cánh tay

gãy, bị bó thạch cao, khi gỡ thạch cao ra, đã có thể cử động như thường được ngay đầu.

Trước hết, phải quyết định gỡ bỏ thạch cao ra. Rồi phải có những đồ dùng cần thiết để gỡ nó. Sau cùng phải săn sóc cánh tay, cho nó tiếp xúc với không khí, với ánh sáng mặt trời, cho nó tập cử động lại.

Ai đã phải bó thạch cao chỉ trong năm hay sáu tuần cũng biết rằng phải lâu lắm chỗ bó mới mạnh mẽ lại như trước.

Óc tưởng tượng thì cũng vậy. Trước hết, bạn phải nhất quyết trừ bỏ những cái gì đã bó chặt nó từ hồi nào tới giờ. Rồi phải biết cách trừ bỏ những cái đó (Thuật "Bắt từ ngữ phải phục vụ ta" và vài thuật khác có thể giúp bạn trừ bỏ lớp thạch cao bó óc tưởng tượng của bạn, rồi dùng óc tưởng tượng vào đời sống hằng ngày). Sau cùng phải cho óc tưởng tượng tiếp xúc với không khí, ánh sáng, cho nó luyện tập. Hướng dẫn nó, chơi giỡn với nó.

Nếu bạn thấy rằng óc tưởng tượng của bạn được tự do, rằng nó thuộc về bạn, chứ bạn không thuộc về nó - thì bạn cứ vui vẻ chơi giỡn với nó. Dưới đây là vài cách chơi giỡn với óc tưởng tượng. Bạn áp dụng thử đi, rồi tưởng tượng thêm những cách khác nữa.

Bạn thử tưởng tượng vài truyện như tác giả các truyện thần tiên, hoang đường đi nào. Bạn tưởng tượng những quái vật trong truyện cổ, tưởng tượng

con rồng, con kì lân, tưởng tượng những vị thần đầu voi hoặc đuôi cá. Tưởng tượng những mỹ nữ phù thủy cưỡi một cây chổi mà bay lên không, những vua Á Rập chít khăn, ngồi trên thảm bay...

Bạn nhìn một bức tường trên đó treo một bức họa. Rồi bạn nhắm mắt lại, tưởng tượng bức họa đã biến đi mất.

Bạn ngó căn phòng của bạn, tưởng tượng rằng đồ đạc đã dọn đi hết. Tưởng tượng rằng tường sơn màu khác. Tưởng tượng rằng phòng đó ở trong một ngôi nhà khác, tại một xứ khác, thì nó sẽ ra sao.

Bây giờ bạn nhớ lại một chuyện cũ, một chuyện khó chịu hoặc ghê sợ hồi nhỏ hoặc hồi thành niên. Chẳng hạn bạn nhớ lại một cuộc tranh biện bực mình với một kẻ chỉ muốn thắng bạn, đè ép bạn.

Bạn làm như vậy :

Tưởng tượng kẻ đó đội một chiếc nón kỳ cục.

Tưởng tượng hắn không phải chỉ là một người mà biến thành sáu người, sau thằng hề chứ không phải là một kẻ đáng sợ nữa.

Tưởng tượng con người nghiêm trang, đạo mạo, lạnh như đông đá, con người mực hạ vô nhân đó, bỗng bất buộc - không thể cưỡng được - phải dút tay vào lỗ mũi trong khi đương đại ngôn, thao thao thuyết bạn về đạo đức.

Tri tưởng tượng không có giới hạn. Bạn có thể tưởng tượng về dĩ-vãng, về tương lai : bạn có thể phá bỏ một hình ảnh cũ nó làm cho bạn khó chịu mà tạo một hình ảnh mới vui tươi.

Đây là vài cách để chơi trò do. Bạn thí nghiệm đi. Xem giá trị của nó ra sao. Rồi tưởng tượng thêm những cách khác. Bạn có thể cho rằng có vài cách ngây thơ ; mà ngây thơ thiệt. Vì những cách đó của trẻ em của cái tuổi mà óc tưởng tượng rất tự do, phóng túng. Nhưng nó giúp bạn tìm lại được sự tự do đấy.

Bạn tưởng tượng rằng :

Tất cả những khớp xương của bạn đều xoay trên những viên đạn bôi thứ dầu rất trơn, một thứ dầu quý, bằng vàng, thơm. Cái gì cũng nhẵn nhụi, tròn và thép vàng.

Hoặc tưởng tượng rằng :

Bạn và tất cả mọi người đều cài một bông hướng dương ở giữa đỉnh đầu. Rồi cảm thấy bông hướng dương vàng, rực rỡ, lớn đó ở rốn của bạn.

Rồi lại thấy bông hướng dương vàng, rực rỡ, lớn đó ở rốn các người khác. Một bông hướng dương vàng, lan tới vô tận.

Bây giờ bạn đi ra khỏi nhà, đi khắp cái thế giới chưa chết, uất ức, mệt nhọc, cái thế giới của loài

người tham lam và sợ sệt này, nhưng dùng óc tưởng tượng, bạn chỉ nhìn thấy, cảm thấy bông hướng dương đẹp để đó ở rốn của bạn và rốn của mọi người.

Bạn nói chuyện với họ mà họ vẫn cảm thấy bông hướng dương của bạn và của họ. Bỗng nhiên các bông hướng dương chuyện trò với nhau. Bạn nói chuyện với người khác, chuyện vui, chuyện buồn, chuyện gắt gỏng, chuyện dối trá, nói gì thì nói, các bông hướng dương cứ việc chuyện trò với nhau, thông cảm với nhau.

Người đối thoại với bạn có lẽ đang tìm cách lợi dụng bạn đây - mặc, các bông hướng dương vẫn tiếp tục nói chuyện với nhau. Có lẽ bạn chán ngấy về câu chuyện xã giao với người đối thoại - nhưng các bông hướng dương không biết chán nên vẫn tiếp tục chuyện với nhau. Có lẽ bạn nói chuyện với một người mà trước kia bạn đã giúp đỡ cho nhiều, và lúc này đây trong câu chuyện, kẻ vô ân đó chỉ tìm cách hại bạn - mặc, các bông hướng dương không biết gì tới những cái ti tiện và rác rưởi đó, nên chúng vẫn tiếp tục chuyện trò vui vẻ với nhau.

Câu chuyện của bạn tàn ác hay ngu xuẩn, các bông hướng dương cũng không biết tới, mà vẫn tiếp tục lặng lẽ thông cảm với nhau, như những giọt nước

*trong một dòng sông, một dòng sông vàng rực những
bông hướng dương tương thông tương cảm.*

Thuật đó giúp một nhà ngoại giao danh tiếng lèo lái
qua những chỗ ngoắt ngoéo trong sự giao thiệp quốc tế
dẫu những âm mưu quỷ quyệt, mà vẫn giữ được sức khỏe
và lòng yêu đời. Đừng đem phê bình thuật đó với người
khác. Cứ thực hành đi.

Hoặc giả bạn có thể tưởng tượng rằng :

Bạn thơ thần, dụng nhằm một ngôi sao.

*Ngôi sao đó là một khối tít thạch (đá nam châm)
nó hút bạn, đưa vút lên cao.*

*Đầu bạn dính chặt vào ngôi sao, gỡ ra không
được. Do đó mà chân bạn nhẹ thênh thênh - và bạn
bị ngôi sao kéo đi, như lướt trong không gian, thanh
thơi, phơi phới.*

Chỉ riêng bạn và ngôi sao biết chuyện đó thôi.

Giữ kín bí mật đó, đừng cho ai hay nhé.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu
nghiệm.

Có một số thuật khó thực hành. Bạn có thể bỏ mà không làm. Như vậy có lợi mà cũng có hại : lợi ở chỗ bạn khỏi phải thất bại vì làm một việc quá sức mình ; hại ở chỗ không được hưởng cái lợi của thuật.

Vậy bạn nên thử trước đã, thành thực, chăm chỉ mà thử, rồi nếu không được thì hãy bỏ. Đừng vì biếng nhác mà bỏ, nhưng cũng đừng gắng quá cái sức của mình mà cố làm một việc không làm được.

27 GIÚP TÔI VỚI VÌ TÔI ĐỐ KỊ ÔNG ĐẤY

CÓ nhiều cách đố kị.

Bọn dân khốn khổ chui rúc trong các ổ chuột ở Calcutta hay Palerme đố kị hạng phong lưu ở Manhattan và Hollywood. Muốn diệt sự đố kị đó, chỉ có cách là trừ nguyên nhân của nó.

Còn một cách nữa là đố kị những người được trời chiều hơn mình. Ai cũng thấy rằng người ta sinh ra, tư chất không đều nhau. Nhiều người đẹp hơn, thông minh hơn, tài giỏi hơn ta. Nhưng ai cũng có một chức vụ cả. Khi ta dùng thì giờ và sinh lực để than thân trách phận, khinh bi hoặc đố kị những người khác thì chúng ta quên mất chức vụ đó đi. Có đố kị tức là có so sánh. Ai biết tự biến đổi, tự cải thiện là biết hướng tinh thần của mình

vào những giá trị thực sự chứ không đo lường một cách ti tiểu những thành công của người.

Nhưng nếu một đứa nhỏ ngày nào cũng đói và thấy một đứa khác đã no nê lại nhồi thêm kẹo nữa thì tất nhiên là nó sẽ tìm mọi cách tàn bạo để cướp giật kẹo cho được. Không sao giảng cho nó hiểu được rằng đứa nhỏ sung sướng kia không có lỗi gì hết, không thể giảng cho nó hiểu được rằng nó và cả đứa kia nữa đều là nạn nhân của một chế độ xã hội bất công ; và ta không thể chỉ cho nó phương pháp này phương pháp nọ để trị tận gốc rễ của nó được - việc cần phải làm trước nhất là cho nó ăn.

Một mặt khác, nếu một bà đã có một chiếc áo bằng da điều rất quý, mà còn đồ kị bà hàng xóm vì bà này có tới hai chiếc, thì mặc bà ta, chứ đừng tặng thêm một chiếc áo nữa. Bà ta không cần có thêm một chiếc áo nữa mà cần có một chiếc gương thần để soi vào đó mà thấy cái bản chất tham lam của mình. Ở chợ không có bán gương thần ; nhưng cũng may là chúng ta đều có sẵn mỗi người một chiếc rồi. Có điều là khó mà soi vào đó được ; và khi ta có đủ can đảm nhìn vào đó thì lại có biết bao thứ nó xen vào giữa tấm gương và mắt ta để che mắt ta, làm cho ta không nhìn thấy rõ, mặc dầu ta có nhiều thiện ý mà gương thì rất sáng. Những cái nó che mắt ta đó có thể là nỗi sợ sệt, bản chất sinh lý, cảm xúc của ta, hoặc xã hội, gia đình ta. Nhưng dù sao, chúng không bịt

mất ta được ; vẫn còn một phần bản ngã của ta mà chúng không sao giấu được.

Khó mà nhìn vào chiếc gương thần và tự nhủ : “Ta thấy trong đó có sự đố kị”. Vì sự đố kị thường đổi dạng, khoác một cái vẻ dễ coi hơn : nó có thể biến thành sự khúm núm một cách giả dối, sự bất bình đầy vẻ đạo đức, sự nịnh hót, bộ dờ.

Lòng đố kị gồm nhiều cảm xúc mà quan trọng nhất là những cảm xúc dưới đây :

Sợ sệt.

Muốn thắng.

Muốn chiếm hữu.

Muốn cưỡng đoạt của người khác.

Muốn cái thiện.

Đọc bảng liệt kê còn thiếu sót đó, ta cũng có thể thấy rằng tánh đố kị - mặc dầu là một tánh tự mình chống lại mình một cách tàn nhẫn nhất - cũng có điểm tốt. Điểm tốt đó là cái ý muốn cái thiện. Tự nó thì cái thị dục chiếm hữu không tốt cũng không xấu ; nó chỉ có hại khi nó phát triển quá cái mức bình thường.

Hai yếu tố xấu là : sự sợ sệt - nó là căn bản của tất cả các cảm xúc tiêu cực - và thị dục cưỡng đoạt của người

khác. Đó là cái bi kịch của Iago ; hẳn vì đố kị Othello¹ mà âm mưu để giết một người chỉ có mỗi cái tội là sung sướng hơn hẳn, có nhiều tài hơn hẳn. Hành động đó hoàn toàn là ác, không có lợi một chút gì cho kẻ phạm tội đố kị cả.

Trong một bài rất hay nhan đề là : *Sự chia xẻ con Người làm cho con Người hóa đau ốm* (Bản về Đời sống - loạt bài thứ ba), Krishnamurti đã xét kỹ tánh đố kị. Tôi khuyên bạn nên đọc bài đó vì nhiều lẽ, đặc biệt là vì lẽ này : cách ông trị tất đố kị khác hẳn cách của tôi.

Cách tôi trị nó như sau :

Bạn xét xem tiếng đố kị gọi cho bạn những tình cảm nào, những hồi ký nào, những vẻ mặt, giọng nói nào.

Có ba trường hợp :

Bạn nhận thấy ngay rằng bạn đang hoặc đã đố kị một người nào đó.

Bạn còn nghi ngờ, chưa chắc hẳn rằng mình có đố kị ai không.

¹ Kịch của Shakespeare Iago ghen tài Othello, và Desdémone, vợ của Othello để làm nhục Othello mà không được, uất hận, trả thù, vu oan rằng Desdémone có ngoại tình với Cassio (bạn thân của Othello) ; Othello mù quáng, tin thật, giết vợ.

Bạn biết chắc rằng bạn chưa hề đổ kị ai mà hiện lúc này cũng không đổ kị ai. Nếu bạn tin chắc như vậy, thì chẳng cần thực hành thuật này nữa. Nếu bạn còn nghi ngờ, không biết chắc rằng mình có đổ kị ai hay không, thì trong khi thực hành, bạn nên cứ cho rằng mình có đổ kị đi rồi suy nghĩ cảm xúc như một người đổ kị. Nếu làm như vậy bạn thấy dễ, thì bạn cứ tiếp tục làm. Nếu làm mà thấy khó, nghĩa là không tưởng tượng được những phản ứng của một người đổ kị, thì bạn có thể bỏ, không làm nữa, chẳng cần thực hành thuật này nữa.

Bạn nhận rằng mình có đổ kị.

Bạn biết mình đổ kị ai.

Bạn cảm thấy lòng đổ kị đó ; thấy người mà bạn đổ kị đó.

Bạn sống lại cái lúc mà lòng đổ kị của bạn mạnh nhất.

Bạn trông thấy, nghe thấy, cảm thấy người đó. Có thể rằng bạn cần phải dấm vào trái banh để dấm, hoặc phải nhảy múa, phải thổi bong bóng nước, để đuổi tình cảm đổ kị đó ra khỏi thâm tâm của bạn.

Bây giờ bạn xét lại xem trong linh cảm đổ kị của bạn còn lại những gì rồi liệt kê những cái đó trong một bảng : còn sự sợ sệt, còn lòng muốn cưỡng đoạt

của người, muốn chiếm hữu, muốn cải thiện... hoặc một yếu tố nào khác nữa.

Đây là một cơ hội tốt nhất để áp dụng thuật biến đổi năng lực : bạn dùng năng lực của những yếu tố tiêu cực (sợ sệt, muốn cưỡng đoạt) để tăng cường những yếu tố tích cực (muốn chiếm hữu, muốn cải thiện).

Bạn biến đổi lòng đố kị đau xót thành một hành động sáng tạo.

Bạn nên đọc lại chương 2 “Biến đổi năng lực” và thuật “Nghệ thuật biến đổi năng lực”.

Có lẽ bây giờ bạn đã trút bỏ được lòng đố kị đau xót rồi và đã có một dự định tốt, thú vị nó làm cho bạn sung sướng hơn, thành một người lành mạnh hơn, hữu ích hơn. Thú biết bao ! Dùng được cái sức mạnh lạ lùng trong lòng đố kị để thực hiện một cái gì đẹp, vui, như : bơi lội, chơi quần vợt, đục một pho tượng, trồng cây.

Làm như vậy thì ít khi lòng đố kị còn tồn tại được : nếu nó vẫn chưa bị diệt hẳn thì còn một cách nữa : Cách này cần phải can đảm, nhưng phần thưởng lớn vô cùng.

Đây, bạn làm như vậy : Bạn lại thăm người mà bạn đố kị rồi bảo người đó : “Tôi đố kị ông đấy. Nguyên do có thể là thực, có thể là tưởng tượng, nhưng điều chắc chắn là tôi thực tình đau khổ - sự đau khổ đó làm cho tôi nhớ

nhện di, nó chẳng có lợi gì cho tôi, cũng chẳng có lợi gì cho người khác. Nó sẽ lan ra như một bệnh truyền nhiễm cho tới khi có người ngăn nó lại. Ông đã gây ra nỗi đau khổ của tôi mặc dầu là vô tình - vậy ông cũng có thể làm cho nó dịu lại được. Tôi xin ông làm cho nó dịu lại dùm tôi". Đại ý là vậy, bạn muốn diễn ra sao thì diễn. Làm như vậy thì khổ tâm thật đấy, nhất là khi người ta không hiểu bạn ; nhưng khi bạn thành thật, can đảm thú với người ta như vậy thì bạn đã hóa ra tự do, khoáng đạt hơn, có nghị lực hơn. Rất có thể rằng người đó sẽ trả lời bạn một cách nhã nhặn ; vui vẻ giúp đỡ bạn và hai bên hóa ra thân mật với nhau và tình thân đó sẽ có lợi cả cho hai người.

Còn như nếu bạn ở vào địa vị người đó thì bạn nên dùng thuật "Nhảy vào địa vị người khác". Như vậy, bạn sẽ hiểu tâm trạng một người đố kỵ, sẽ hiểu một người đố kỵ đau khổ ra sao khi thú thật tâm trạng của mình với người mình ganh ghét để nhờ người đó giúp đỡ mình. Lòng can đảm thú thật đó là một cái gì rất quý báu đối với người đố kỵ ; còn phản ứng của người kia (người nghe lời thú thật) là điều không quan trọng. Khi bạn nói :

Giúp tôi với vì tôi đố kỵ ông đấy.

thì bạn đã thành một con người khác rồi, đã cao thượng lên rồi. Nào can đảm lên, làm đi nào. Bạn có mất cái gì đâu, ngoài nỗi đau khổ vì lòng đố kỵ.

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Sự đau khổ, sự tủi nhục, sự sợ sệt - bạn có thể làm cho chúng dịu bớt đi, tan hẳn đi để tình thần, tình cảm của bạn được trong trẻo hơn. Các thuật trong cuốn này sẽ giúp bạn trong việc đó.

Bạn đọc cuốn này là có ý tìm một cái gì.

Biết đâu chừng bạn chẳng đương tìm cách làm dịu những tình cảm kể trên.

28 ĐÊM ÊM ĐÊM LÀM SAO

PHẢI, đêm êm đêm thật khi ta nằm cạnh người thân mà cảm ơn Trời Phật đã cho gia đình mình thuận hòa, vợ chồng biết chiều ý nhau, giúp đỡ lẫn nhau.

Đêm êm đêm thật khi ta khoan khoái nghe tiếng thở của người thân mỗi lúc mỗi nhỏ dần, nhẹ dần, bình tĩnh dần.

Đêm êm đêm thật khi hai người như một, cùng ngủ thẳng một giấc cho tới sáng.

Những khi đó, không cần dùng tới thuật này nữa.

Nhưng khi ta thấy đêm lạnh lẽo, cô liêu, ghê sợ - khi ta thấy tình thương như không còn trên trái đất này - khi ta thấy sức khỏe mà ta cần phải có để chiến đấu với đời, cứ tiêu mòn dần đi, đã tới lúc gần kiệt vì chứng mất ngủ - khi đêm tới là ta lo lắng về những nỗi khó khăn

của ta mà không tìm được cách nào giải quyết - khi ta thấy đêm như một cuộc hành trình âm đạm trong hư vô, không cứu cánh, mục đích gì cả...

Những khi đó, thuật trong chương này sẽ giúp ta được nhiều lắm.

Một chương này không đủ, phải cả một bộ Toàn thư mới có thể ta và phân tích được tất cả những nguyên nhân của chứng mất ngủ.

Những nguyên nhân đó thuộc về đủ loại : từ một bộ tiêu hóa suy nhược tới một tình thế không có cách gỡ, từ những tình cảm chưa chát tới một món ăn khó tiêu, từ một chiếc giường nằm không êm tới những tư tưởng kích thích quá hoặc một người bạn chung giường làm cho mình bực mình.

Những thuật trong chương này trị được nhiều nguyên nhân mất ngủ như sự dao động trong lòng, sự sợ sệt, sự thiếu tình thương. Nếu bạn khó ngủ mà không biết do nguyên nhân nào thì tôi chắc chắn rằng bạn sẽ tìm được trong chương này một phương pháp trị được chứng mất ngủ cho bạn. Tôi chắc chắn vậy vì tôi đã kinh nghiệm.

Ngủ vẫn còn là một vấn đề bí mật. Cơ thể không cần ngủ mà chỉ cần nghỉ. Chính cái phần ý thức của ta, chính bộ óc của ta, đúng hơn là lớp tế bào bao bọc nó, mới cần ngủ, cần được yên tĩnh trong bảy hay tám giờ

mỗi ngày. Vậy mà thường khi chính cơ thể chứ không phải tinh thần ta làm cho ta mất ngủ.

Khi chúng ta thức thì luôn luôn có một sự trao đổi tin tức giữa cơ thể và tinh thần. Bộ óc phát ra các mệnh lệnh. Trong khi ta cử động, các bắp thịt đuổi ra, co lại báo cho óc biết những cử động đó. Ngũ quan truyền cả triệu tin tức cho óc ; nhưng thường thường, óc quen với những tin tức đó quá rồi, không để ý tới chúng nữa.

Khi thiu thiu ngủ một cách tự nhiên, êm đềm thì sự trao đổi tin tức giữa cơ thể và tinh thần lần lần chậm lại. Ta nhận thấy điều đó khi nghe hai người thiu thiu ngủ nói chuyện với nhau. Nếu ta có đủ điều kiện để ngủ, ngũ quan của ta chỉ truyền tới óc những tin tức vui vẻ không làm cho ta lo lắng thì các bắp thịt đuổi ra truyền tin mỗi lúc một thưa đi mà óc ngưng những hoạt động ban ngày lại, phát mệnh lệnh cho bắp thịt mỗi lúc một ít, và giấc ngủ tới. Nếu óc hoặc tinh thần không chịu giảm hoạt động thì ta tỉnh khô, không ngủ được.

Con người thời nguyên thủy suốt ngày phải hoạt động mạnh về thể chất, chắc không phải lo về vấn đề mất ngủ. Bắp thịt của họ mệt rồi tự nhiên đuổi ra ; cơ thể không truyền những tin tức báo động tới óc, óc được ngừng suy nghĩ và họ ngủ được liền. Còn chúng ta ngày nay - phần đông là ngồi ở phòng giấy, trong xe, trong phòng tiếp khách gần suốt ngày - bắp thịt thường căng

thẳng nhưng không mệt, nên không muốn hoặc không thể duỗi ra được nữa.

Lại thêm nhiều tư tưởng làm cho óc ta tỉnh, và óc ta tiếp tục truyền những mệnh lệnh bực mình cho bắp thịt thành thư bắp thịt không duỗi ra được. Thế là thành cái vòng lẩn quẩn của chúng mất ngủ : bắp thịt căng thẳng gọi những tư tưởng kích động, những tư tưởng kích động lại làm cho bắp thịt thêm căng thẳng.

Vậy thì chúng ta phải làm sao ?

Phải cắt ngang sự đàm thoại giữa óc và bắp thịt. Biết dùng bắp thịt hoặc óc, hoặc cả hai, chúng ta có thể đạt kết quả đó được.

Trước hết chúng ta phải hiểu rằng không phải cái số giờ ngủ là quan trọng, quan trọng là cách ngủ ; nói cách khác, lượng không quan trọng bằng *phẩm*.

Ai cũng đã có lần trải qua những đêm mà giấc ngủ nặng nề, li bì, và khi tỉnh dậy còn mệt nhọc, bơ phờ hơn khi đi ngủ nữa. Và hầu hết ai cũng đã thấy nhiều khi chỉ một giấc ngủ trưa rất ngắn cũng đủ làm cho tinh thần mát mẻ, sáng khoái, đầy sinh lực.

Khoảng thời gian một giờ trước khi đi ngủ có thể có lợi về hai mặt, nếu ta biết dùng nó : đáng lẽ câu nhàu về lẽ phải thức thì ta nên nghĩ rằng lúc thức đó là lúc vui thú, làm cho tâm hồn phong phú lên ; đồng thời nhờ lúc vui đó mà giấc ngủ của ta ngon hơn. Vì giấc ngủ ngon

hay không phần lớn là tùy thuộc trạng thái thể chất tinh thần của ta trong khoảng thời gian một giờ trước khi ngủ. Giấc ngủ càng tới thì tấm vách ngăn cách phần tri giác với phần bất giác càng mỏng dần đi, và những tư tưởng rối loạn có thể xuyên qua tấm vách đó một cách dễ dàng mà tiến vào những chỗ sâu thẳm nhất của tinh thần. Vì lẽ đó ta phải đặc biệt hướng dẫn tư tưởng và tinh cảm của ta trước khi đi ngủ. Điều đó quan trọng cho trẻ em hơn là cho người lớn.

Chương này sẽ chỉ cho bạn bảy cách để giúp bạn ngủ dễ dàng và ngon giấc. Có nhiều cách dùng ban ngày cũng được. Một giấc ngủ trưa ngắn có thể làm cho sinh lực ban ngày của ta tăng gấp bội. Một trong những nghệ thuật có lợi cho ta nhất mà ta có thể học được là nghệ thuật muốn ngủ lúc nào, ở đâu cũng được.

Ngoài những cách trong chương này, thuật NNL - NNL - NNL - cũng có thể trị được chứng mất ngủ. Thuật "Nhảy múa theo tiếng nhạc" cũng nên dùng : nó hướng dẫn năng lực thể chất của bạn, trừ được những kích thích về cảm xúc, do đó mà làm cho bạn dễ ngủ.

Dưới đây là những cách đã được thí nghiệm rồi để trị chứng mất ngủ. Tôi đã đặt tên cho mỗi cách để bạn dễ phân biệt và dễ nhớ. Bạn thử dùng đi, rồi phát minh thêm vài cách khác nữa.

Tùy ý bạn

Nằm yên trên giường rồi, bạn bất tỉnh thần của bạn ngưng nói chuyện để bạn tiến vào vũ trụ của óc tưởng tượng sáng tạo, dự vào một cuộc phiêu lưu vui vẻ cho bắp thịt và ngũ quan.

Chẳng hạn bạn tưởng tượng bạn ra bờ biển (tôi thích bờ biển lắm). Bạn cảm thấy bãi biển, thấy những đợt sóng nhẹ nhàng tiến vào bờ rồi tỏa trên cát. Bạn cảm thấy cát mịn và ướt ở dưới bàn chân. Nước trong và mát, như mời mọc bạn xuống tắm. Mới đầu bạn đi bước một, chậm chậm ; rồi thấy cơ thể, tinh thần khỏe khoắn lên, bạn tiến gấp hơn. Bạn tiến nhẹ nhàng, không mệt nhọc, mỗi lúc mỗi nhanh. Bây giờ thì bạn chạy - chạy - chạy trên cát ướt, nước trong và mát tung tóe lên bắp chân, bắp vế, ngập tới bụng bạn. Nước không lạnh quá, không nóng quá, sạch, trong, rực rỡ ánh trời, thú tuyệt ! Làm sao mà không vùng vẫy trong làn nước nhiều màu sắc đó. Bạn hụp xuống đáy biển rồi lại nhô lên mặt nước, hụp nữa, lợm một vỏ hến ở đáy biển đem lên. Bạn cảm thấy cái vỏ hến ; bạn nhìn nó - bạn liệng nó đi. Bây giờ bạn bơi ra ngoài xa - mới đầu bơi rất mau như để tranh giải - rồi lần lần chậm lại, uể oải đập nước. Được một lúc, bạn thả tàu để nghỉ. Bạn để cho sức mạnh tuyến chuyển của biển đưa bạn đi. Bắp thịt đã làm việc nhiều rồi, bạn

cho nó đuổi ra. Bạn nằm dài trên mặt nước như trên giường. Bạn nhắm mắt lại và cảm thấy sinh lực bổ dưỡng của nước và của mặt trời. Bạn lênh bênh trên nước, tự do và khoan khoái, và sóng lần lần đưa bạn vào bờ. Bạn lên bờ, thóa mần, nhẹ nhàng, thể chất và tinh thần đầy sinh lực. Bạn bước lại một chỗ yên ổn, có bóng cây thưa, bạn nằm dài ra, hưởng bóng mát sau khi đã vùng vẫy ở dưới ánh nắng gay gắt - tiếng sóng vỗ vào bờ hòa nhịp với hơi thở của bạn và bạn chìm vào giấc ngủ.

Bạn có thể lựa một hoạt động khác như trượt tuyết trên núi, đạp xe máy, đi bộ, leo núi..., tùy ý bạn.

Lựa một giấc mộng

Bạn tự vỗ giấc ngủ như ru một em nhỏ ; tuyệt nhiên đừng xem những cánh tàn bạo chiếu trên máy vô tuyến truyền hình ; đừng cãi nhau hoặc nổi giận ; đừng bỏ dở công việc trước khi đi ngủ. Do nhiều lẽ về tâm lý, khi ngủ cần có sự cảm thông ấm áp, cần nghe một câu chuyện êm đềm, một khúc hát dịu dàng, ru ngủ. Bạn có thể tự nhủ như nói với em bé mà bạn yêu mến : “Hôm nay có chuyện gì bất mãn nhất xảy ra không ?” Rồi để cho em nhỏ kể chuyện từ đầu đến cuối, đừng ngắt lời nó, đừng phê bình, đừng trách nó, cũng đừng khen nó ; cứ để cho nó kể lại, thế thôi. Việc đã xảy ra như vậy - thôi.

Cũng có thể tự nhủ như nói với một em bé, rằng : “Đêm nay muốn mộng thấy gì đây ?”. Rồi cũng nghe em bé kể, đừng phê bình gì cả, sau cùng bảo nó : “Ừ, thôi bây giờ em ngủ đi và em sẽ mộng thấy như vậy”. Cách đó rất tốt đấy, chẳng những cho trẻ em mà cả cho người lớn nữa.

Dùng cách đó với trẻ thì đừng nên dùng thường ngày đến nỗi thành một thói quen, bất di bất dịch, không có thì không ngủ được ; đó chỉ là một trong nhiều cách dỗ cho trẻ ngủ. Bạn nên nhớ : nếu nó đang quạu quọ, lo lắng, rầu rĩ thì đừng cho nó đi ngủ vội. Như trên kia, chúng tôi đã nói, khi thiêu thiêu ngủ thì bức vách ngăn phần ý thức và phần tiềm thức rất mỏng mảnh. Không nên để cho một tình cảm đau lòng, bức mình xuyên qua bức vách đó rồi khắc sâu vào tiềm thức. Điều đó đúng cả cho trẻ lẫn người lớn.

Ma lực của hơi ấm

Cách sửa soạn giấc ngủ này khác hẳn những cách trên, gần như hoàn toàn thuộc về thể chất và về vài khía cạnh, có tính cách ma thuật nữa. Người cải thiện nó là linh mục Sébastien Kneipp, ông nổi danh là nhờ chỉ dùng nước và một vài thuật thần tình mà trị được nhiều bệnh. Tôi và vài người bạn đã thí nghiệm cách ông sửa

soạn giấc ngủ và tôi thấy không có cách nào hiệu nghiệm bằng.

Bạn sửa soạn cho đủ : cửa sổ, ánh sáng và thêm một chiếc mền ấm ở trên giường. Bạn đi tắm. Tắm xong, không lau mình, quấn ngay một chiếc khăn bông ở quanh cổ hoặc bận chiếc áo bà-ba rồi cứ để mình mẩy còn ướt như vậy mà chạy nhanh vào phòng ngủ, leo lên giường. Phải tắt đèn trước khi ngủ vì lên tới giường là bạn phải đắp mền ngay cho thật kín : kéo mền lên tới cằm, quấn mền như con tằm trong cái kén, quấn sát mình cho không có lớp không khí nào giữa lớp mền và da thịt bạn.

Bạn bảo : “Nếu vậy thì giường sẽ ướt hết, làm sao ngủ được ? Mà rồi bị cảm lạnh không ?

Không sao đâu. Chỉ một lát là cả bạn lẫn giường nệm sẽ đều khô, ráo ; mà có phần chắc chắn là nó chưa kịp ráo thì bạn đã ngủ rồi. Cách đó làm cho bạn có một cảm giác êm ấm lạ lùng.

Xét về phương diện sinh lý thì không có gì là khó hiểu. Ta ngủ khi ta ấm áp, huyết quản lưu thông mạnh ở ngoài da làm cho da ta và giường nóng lên và mau ráo.

Cách đó có thể thay đổi một chút như sau : Nhúng một chiếc khăn mặt vào nước ấm rồi vắt cho kỹ. Bạn nằm trên giường rồi, đắp nó vào bụng, từ mớ ác trở xuống. Dùng một chiếc khăn khác dày hơn trùm lên nó, hoặc lấy một khăn len khá rộng và dài quấn chung

quanh thân thể. Như vậy máu ở đầu sẽ dồn xuống phía dưới và bạn có một cảm giác nhẹ nhàng, dễ chịu.

Lại có thể thay đổi một chút như vậy nữa : bạn một chiếc áo lót mình thật mỏng bằng ni-lông hay bằng một thứ vải mau khô, rồi cứ để vậy mà tắm. Tắm xong vắt áo cho bớt nước đi, bạn ra ngoài một chiếc áo ngủ¹ rồi leo ngay lên giường, quấn vài ba chiếc mền cho kỹ. Như vậy, áo lót mình chưa kịp ráo thì bạn đã ngủ rồi.

Quay ngược lại cuộn phim

Cách này là một trong những cách hiệu nghiệm nhất mà lại có lợi là đồng thời luyện tập tinh thần cho ta nữa.

Bạn ôn lại những việc xảy ra trong ngày nhưng ôn ngược lại !

Bạn bắt đầu bằng việc cuối cùng bạn đã làm trước khi đi ngủ ; rồi ôn lại hết các tiểu tiết, nhìn lại tất cả những cái gì đã xảy ra, nghe lại tất cả những lời bạn đã thốt ra, làm lại tất cả những việc bạn đã làm, sống lại tất cả những cảm giác, cứ như vậy ngược lại cho tới việc đầu tiên trong ngày, khi bạn mới tỉnh dậy. Tôi có thể tin

¹ Loại áo này rộng và dài, dài hơn chiếc áo của ta ; nó hơi giống chiếc áo tắm mà một số người ở thành thị thường dùng.

chắc rằng bạn sẽ ngủ lúc nào không hay, trước khi ôn trở lại tới việc đầu tiên trong ngày.

Ôn ngược lại mọi việc như vậy có thể làm cho tinh thần bạn được quân bình ; và vì vậy mà cách này có thể rất quý đối với bạn.

Có khi dương ôn lại, bạn sẽ phì cười như coi những khúc phim cảm ngăn ngăn mà đài vô tuyến truyền hình hoặc các câu lạc bộ hát bóng thỉnh thoảng cho chiếu lại - một anh chàng lùn nọ bị một cái hủ-lô cán bẹp trên đường, chiếc hủ-lô vội lùi máy, tức thì chàng nọ đứng phất dậy, đốt thuốc hút.

Tôi thí dụ rằng hôm nay xảy ra chuyện này : bạn nhìn đồng hồ bỗng nhớ rằng tới giờ hẹn với ai rồi, thế nào bạn cũng tới trễ mất. Thế là bạn quỳnh lên, hấp tấp sửa soạn ra đi. Và tất nhiên, càng hấp tấp thì lại càng lúng túng - chiếc vớ này sao mà xổ mãi không vô, chiếc dây giày chưa cột đã đứt, tới ngã tư lại bị kẹt xe - xui xẻo như dồn dập tới để làm cho bạn đã trễ giờ lại thêm trễ. Bạn học tốc chạy tới chỗ hẹn, vừa chạy vừa tìm những lời để xin lỗi - nhưng tới nơi thì ra còn sớm quá, bạn đã coi lộn giờ hoặc đồng hồ của bạn đã chạy ngược lại, thế nào cũng bật cười vì mình quá vô ý, lo lắng, nóng nảy vô ích.

Cách đó còn luyện kỷ tính và tinh thần khách quan của bạn nữa. Dù nó có làm cho bạn thức thêm vài phút thì nó cũng rất quý ; nhưng ít khi nó làm cho bạn phải

thức thêm lắm. Đa số những người theo cách đó đều ngủ khi trước khi quay ngược hết cuộn phim trong ngày.

LÀM CÁCH ĐÓ ĐI ! Bạn sẽ ngạc nhiên !

Hồ thân mật

Bạn nằm ngửa, tay và chân đang ra

Rồi bạn tưởng tượng như vậy :

Tinh thần của bạn là một cái hồ phẳng lặng ở trên ngọn núi. Tôi gọi nó là Hồ thân mật. Bạn liệng vài viên cuội màu trong cái hồ đó. Mỗi viên cuội có một tên. Đây, một viên xanh, tên nó là “Ngoạn mục”. Bạn cầm ngắm nó một lúc, xem nó mịn ra sao, nặng ra sao, hình thể ra sao, màu sắc ra sao. Rồi liệng hòn cuội “Ngoạn mục” xuống hồ “Thân mật”. Trong khoảng tịch mịch bạn nghe tiếng nó đập vào nước, “bôm” một cái. Bạn nhìn những làn sóng nhỏ trên mặt nước, tỏa ra thành vòng tròn mỗi lúc một lớn. Rồi chậm chậm, uest oài bạn lượm một hòn cuội khác trong khi giấc ngủ lần lần xâm chiếm bạn. Bạn cảm thấy hòn cuội này, nhìn nó, ngắm nó. Bạn muốn đặt cho nó cái tên nào đây ? “Hùng” ? “Phúc” ? “Thiện” ? “Khang” ? “An” ? “Thụy” ? Đặt cho mỗi hòn một tên tốt, tên nào cũng được. Rồi thùng thảng, uest oài liệng nó xuống hồ Thân mật. Nhìn những vòng tròn tỏa trên mặt

hồ, từ cái điểm mà hòn cuội chạm mặt nước, nhìn chúng nên lại gần bờ trong khi bạn chấp chờn thiu thiu ngủ.

Hai một, hai một

Cách này là một cách lấy lại sự bình tĩnh của phái Yoga.

Bạn đếm hơi thở của bạn như sau : một, thở ra - hai, hít vào. Một - thở ra ; hai - hít vào. Chỉ có vậy thôi. Cần nhất là phải chú hết ý vào công việc đó, đừng nghĩ tới cái gì khác, đừng cảm thấy cái gì khác và khi hít vào thì phải hít cho đầy phổi, khi thở ra phải thở cho kỳ hết không khí trong phổi.

Tôi thường dùng cách êm dềm này để vô giấc ngủ : đáng lẽ chỉ huy và đếm hơi của tôi thì tôi chỉ nhận xét nó, theo dõi nó. Để mặc kệ nó, mà chỉ theo dõi nó thôi. Thở hết không khí trong phổi ra, rồi hít vào từ từ bằng mũi cho tới đầy phổi. Nín thở một lúc thật lâu, rồi từ từ thở ra, thở ra cho thật hết. Làm như vậy hai hay ba lần, rồi thì thở như thường, nhưng chú hết ý vào hành động đó. Chỉ nội một việc thở cũng có thể cho bạn một cảm giác an ổn, dịu dàng lạ lùng.

Giỡn với những con số

Cách này có vẻ trẻ con nhưng công hiệu : bạn đếm một, hai, ba, bốn. Vừa đếm **thầm** vừa tưởng tượng những con số đó lần lượt hiện lên bằng những nét trắng thật lớn trên một nền đen. Trò chơi đó buồn tẻ và bạn càng chán thì các con số càng hiện ra chậm hơn thành thử nền đen mãi lúc hóa ra tinh mịn hơn, êm dềm hơn và làm cho bạn buồn ngủ.

Một xí xa xôi

Bạn hết sức làm cho cứng người lại ; không phải chỉ làm cứng riêng một bộ phận mà là làm cứng toàn thân - cứng, cứng nữa, cứng dơ ra. Giữ thân thể bạn trong trạng thái đó thật lâu. Khi nó đã cứng như đá rồi, mà bạn không thể chịu thêm được nữa thì cũng rán chịu thêm một chút nữa - rồi thì giãn hết cả ra. Làm như vậy mười lần. Lần cuối cùng, khi bạn giãn hết cả ra thì bạn chiếu vào óc bạn một hình ảnh thực linh động : hoặc là một bông hoa mà bạn thích, hoặc là một con chó con, một con mèo con, nó mềm mại vươn mình, lăn trên sàn rồi ngủ. Cũng có thể là một cảnh êm dềm hoặc bất kỳ cái gì, miễn là nó đập vào mắt bạn một cách khoan khoái, mà không liên quan tới những vấn đề hiện tại hay đã qua

của bạn ; miễn là nó đưa bạn từ từ nhưng chắc chắn vào cái xứ xa xôi của giấc ngủ.

✽

Tôi xin dặn thêm một điều nữa : nếu bạn đã đi nằm mà trần trọc hoài không ngủ được thì xin bạn *dừng gắng ngủ*. Đừng thử ngủ. Nội cái việc thử đó cũng làm cho thần kinh bạn căng thẳng rồi. Và lại đã *thử* thì có thành mà cũng có hại ; dù có thành chăng thì giấc ngủ của bạn cũng không êm đềm vì nó có tính cách *gắng gượng*.

Bạn nên tự hỏi : “Ta có thể lợi dụng sự mất ngủ này cách nào ?”. Vì một đêm mất ngủ, nếu biết lợi dụng, thì có thể giúp ta làm được một việc gì đẹp hoặc có ích. Và người ta đã chứng thực rằng dù mất ngủ trọn một đêm cũng không có hại gì cho cơ thể ta cả.

Nghiên cứu, tìm tòi trọn một đêm, biết đâu chừng chẳng giải quyết được một vấn đề thắc mắc hoặc phát minh ra được một cái gì.

Giấc ngủ đã không chịu tới thì thôi mặc kệ nó. Muốn *tỉnh đến lúc nào thì tỉnh*. Biết đâu chừng đến gần sáng nó sẽ phải thua bạn và bạn sẽ vui vẻ, ngủ ngon hơn.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Khi ta chống cự với một phần bản thể của ta thì có thể rằng vì quá chú ý vào sự chống cự đó mà ta hóa ra chống cự với trọn bản thể của ta, chống cự với toàn thể, **chứ** không phải chỉ riêng với một phần nọ. Khi áp dụng các thuật trong cuốn này, xin bạn đừng chống cự với bất kỳ một cái gì do **thâm tâm, tiềm thức** của bạn phát ra.

29 MỞ LÒNG RA ĐỂ TIẾP NHẬN NIỀM VUI

Trong khi hành hương, một hôm nàng Regentsu tới một làng nọ vào lúc xẩm tối. Nàng gõ cửa từng nhà để xin tá túc, nhưng nhà nào cũng sập cửa lại đuổi nàng đi. Nàng đành phải ra giữa đồng, nằm dưới gốc một cây anh đào. Nửa đêm nàng tỉnh dậy và thấy dưới bầu trời đêm xuân, cả ngàn bông anh đào hàm tiếu dưới ánh trăng mờ. Thấy cảnh đẹp rực rỡ, nàng đứng dậy, hướng về phía làng xóm, vãi một vãi :

"Nhờ họ có lòng tốt không cho tôi tá túc mà tôi mới được thưởng cảnh hoa nở một đêm trăng mờ này".

**A First Zen reader (Thiền đạo vấn tân)
TREVOR LEGGETT**

IT người có được một nghệ thuật sống như nàng Regentsu ; mặc dầu bị hát hui mà nàng vẫn mơ lòng để tiếp nhận niềm vui, lại còn mang ơn những kẻ đã hát hui mình nữa. Gặp hoàn cảnh như nàng thì hầu hết chúng ta đều chua xót trong lòng, than thân, trách người, tự cho mình là bị bỏ rơi mà rồi oán toàn thể nhân loại.

Còn nàng Regentsu thì không. Bạn thư tưởng tượng dưới ánh trăng, trước một cảnh hoa nở rực rỡ như vậy, trong lòng tràn ngập một niềm vui và một niềm tri ân, nàng vái dân trong làng, cảm ơn họ đã tử tế không cho nàng tí tức !

Nếu lòng nàng đầy căm hờn, sầu tủi, thì nước mắt xót xa của nàng giàn giụa ra, làm sao còn có thể nhìn thấy cảnh hoa nở dưới trăng. Hoặc nếu nàng cảm thấy được cái đẹp nhưng lòng vẫn uất hận thì tất nàng đã mắng bọn dân làng cho bỏ ghét : "Bọn người ích kỷ kia, Trời Phật đã phạt các người đấy, thấy không ? Còn ta thì Trời Phật yêu ta, cho nên mới cho ta được cái cảnh hoa anh đào nở dưới ánh trăng này, các người tí tiện, bi ối, đóng kín cửa, ở trong nhà, đâu có được Trời, Phật cho hưởng cảnh đó !".

Niềm vui chân chính luôn luôn liên lạc mật thiết với những tình cảm tri ân, đại lượng, khoan khoái. Có vui thì có khoan khoái và ta khó mà biết được vì vui mà ta khoan khoái hay vì khoan khoái mà ta vui.

Nhưng ta cũng phải nhận rằng chúng ta thường không biết dùng niềm vui, ta coi nó là một cách để trả thù hoặc để tỏ một thái độ cừu địch. Thứ vui đó là một thứ vui tàn bạo hoặc là một biến thái của tính dục, một thối loạn về thần kinh, cần phải trị.

Thuật chi trong chương này không phải để trị thứ vui thối loạn đó, mà chỉ để giúp bạn có ý thức hơn lên, mở lòng ra, sẵn sàng phân phát và tiếp nhận niềm vui lành mạnh, ở đây và ngay bây giờ. Chúng ta thử tự đặt vào cảnh ngộ nàng Regentsu. Sự thực thì chúng ta cũng đã thường ở trong cảnh ngộ đó rồi ; chẳng cần phải là một nhà tu hành ở Phương Đông, ban đêm tìm một chỗ tá túc mới bị thiên hạ hắt hui, sập cửa lại, đuổi ta ra. Đã biết bao lần chúng ta thảm lạng hay lên tiếng kêu gọi mà người ta đã khép cửa lại, không thông cảm với ta, không chấp nhận ta ! Biết bao lần chính ta cũng đã hành động như vậy, khép chặt lòng lại với người khác ! Và đã biết bao lần chúng ta móc cái khoen đầu trong cái vòng lẩn quẩn thương thân trách phận rồi xử tệ với người ; xử tệ với người rồi thương thân trách phận ! Muốn khỏi thương thân trách phận, khỏi buồn khổ, đôi khi chúng ta đã cuống loạn tìm mua thú vui.

Đó là một lẽ làm cho kỹ nghệ sản xuất thú vui mới thịnh vượng như vậy. Gần đến lễ Giáng Sinh, chúng ta háp tấp nóng náy đi mua thú vui. Chúng ta lảng xãng

chạy khắp nơi, lòng lo lắng, óc kích thích, mà cứ rán tự dối mình rằng mình vui. Chúng ta la lên : "Thú quá ! Thú quá !" mà không biết rằng các y sĩ, các nhà chuyên trị bệnh tinh thần, cứ gần đến lễ Giáng Sinh là bận rộn nhất, vì mười người thì có tới năm người ăn không tiêu, bị những cơn đau gan, hoặc bị bệnh thần kinh tái phát. Mà tỉ số tai nạn lưu thông cũng vào mùa đó lên tới cái mức cao nhất trong năm. Như vậy mà là vui ư ?

Có cả một vực thẳm giữa thái độ cương quyết bắt buộc đi tìm thú vui đó với các tâm trạng thư thái, khoan khoái nó làm cho ta cảm thấy, đón mời và tiếp nhận được niềm vui. Không có một kỹ nghệ sản xuất thú vui nào có thể tặng ta được cái cảnh "anh đào đua nở dưới trăng mờ". Chỉ có cái "kỹ nghệ" ở trong thâm tâm ta mới tạo cho ta được cái tâm trạng đó, cái thái độ mở lòng để tiếp nhận niềm vui đó.

Khó mà định nghĩa được niềm vui, vì cái vui của mỗi người một khác. Tôi đã yêu cầu nhiều người tính tình khác nhau tả cho tôi cái *trạng thái vui*, cái cảm giác vui tự bản thể, chứ không phải cảm giác họ thấy trước một thú vui riêng biệt nào đó.

Lạ lùng thay, họ đều trả lời, đại ý như nhau :

"Khi tôi thấy như nhất thể, nghĩa là không thấy có một phần nào của tôi đi về phía này, một phần khác đi về phía khác, một phần thứ ba nữa thì biện luận ; khi tôi

không nghĩ tới cái vui, tôi không phân tích, biện luận về cái thú vui ; khi cái vui với tôi chỉ là một ; thì lúc đó tôi vui".

"Tôi có tâm trạng vui khi tôi không nhận thấy rằng mình vui nữa".

"Tôi có tâm trạng vui khi tôi nhận thức được cảm giác hơn là nhận thức được con người tôi".

"Tôi có tâm trạng vui khi tôi không thấy một sự trống uất nào cả, tinh thần lẫn thể chất đều phơi phới".

"Tôi có tâm trạng vui khi tôi không hướng vào tôi, không nghĩ riêng về tôi".

"Tôi có tâm trạng vui khi có một cái gì làm cho tôi hóa tốt hơn".

Tâm trạng vui xuất hiện ở mỗi người một cách. Nó có thể do ngũ quan gây ra, do lòng mình thấy thỏa mãn về công việc mình làm, hoặc thỏa mãn về phương diện thân ái. Có người chỉ khi nào được tiếp xúc mật thiết với thiên nhiên là mới thấy một niềm vui thanh cao nhất, nồng nàn nhất ; có người cho rằng thú nhất là phát minh ra được một cái gì, hoặc tự hiểu được mình. Để diễn cái trạng thái quân bình, điều hòa trong thâm tâm đó, người ta thường nói : "Tôi thấy tự tại".

Nhiều khi, vì làm cho người khác sung sướng hoặc vì tạo ra được một cái đẹp mà ta thấy vui. Khi ta thực khỏe

manh, nhận thức được sự khoan khoái, thì ta thấy cái vui được sống, được cử động, thở, mở mắt, nhắm mắt, thấy sinh lực ùa vào đầy cơ thể - thấy cái vui nửa đêm thức giấc mà nghe cánh tình mịch bốn bề.

Khi ta nghĩ tới một cái vui đã qua, thì một cái vui khác thường đột nhiên hiện ra trong óc. Bao một người kể lúc vui nhất của họ, bạn sẽ thấy tính tình người đó vui hẳn lên. Đôi khi chỉ sống lại một lúc vui đã qua mà cũng có thể làm cho tâm hồn nhẹ nhàng, khoan khoái và hết được chứng bực mình lo lắng. Cái vui nào không làm hại người khác thì bao giờ cũng tốt cho cơ thể và tinh thần ta.

Nhưng cũng có khi ôn lại một lúc vui đã qua mà bỗng nhiên ta thấy lòng thất lại vì buồn vô hạn. Ta nghĩ rằng những cái vui đó hết hẳn rồi, không sao trở lại nữa, và ta thấy muốn khóc ; những lúc đó, cứ khóc đi, vì cho lệ tuôn ra còn hơn là cảm nó ở trong lòng. Những giọt lệ đó có thể ệm đầm mà cũng có thể chua xót. Nén nó lại, cảm nó lại thì nó ngăn ta không cảm được cái vui *bấy giờ* nữa.

Khi ta sẵn sàng - cả cơ thể lẫn tinh thần - tiếp nhận cái vui thì nó tới từ những khía cạnh rất bất ngờ. Đã lâu rồi, tôi có lần kinh nghiệm điều đó. Nhà tôi và tôi đương ngồi đợi một chuyến máy bay ở một phi trường nhỏ Tân Mỹ Tây Cơ. Chúng tôi uống cà phê. Ở bàn bên cạnh là một gia đình gồm cha mẹ, ba người con trai và một em

gái. Gia đình đó có vẻ hòa hợp đoàn kết với nhau, nghiêm trang mà tự nhiên, ai nấy rất thương mến nhau nên không cần phải tỏ ra bề ngoài bằng cử chỉ, ngôn ngữ. Tôi chú ý nhất tới đứa em gái. Em mới độ ba tuổi, chứ không hơn, mặt hồng hào, vui vẻ. Mắt đen và lớn. Em và tôi cùng ngó nhau chăm chú tới nỗi nhà tôi phải bảo tôi : "Mình thôi miên em bé đó". Giọng nhà tôi lúc đó, tôi nghe văng vẳng như ở xa đưa lại, xa, xa lắm. Tôi đáp rằng trái lại, chính em bé đó thôi miên tôi.

Em bé và tôi chăm chú nhìn nhau cho tới khi người ta dọn cơm lên. Ai nấy lặng lẽ ăn. Rồi tới lúc gia đình của em phải đi. Người cha và ba người con trai ra trước, người mẹ theo sau. Còn em bé thì quay lại, lại gần bàn tôi, ngó tôi cũng chăm chú như lúc này.

Bây giờ tôi vẫn còn như nhìn thấy em ở trước mặt. Em lại sát tôi và chúng tôi nhìn chòng chọc nhau như bị nhau thôi miên hoàn toàn. Em đứng trước mặt tôi, bé nhỏ mà mạnh mẽ. Không hề máp máy môi, tôi thì thầm lặng lẽ : "Em ngoan và xinh" như chỉ muốn truyền tư tưởng và tình cảm qua em thôi.

Không ai có thể nghe lời thì thầm của tôi được. Nhưng lòng em mơ rộng nên đã tiếp nhận được tình cảm của tôi. Cùng bằng cái giọng thì thầm đó mà chỉ tôi mới cảm nổi, em đáp lại : "Bà cũng vậy".

Rồi chúng tôi im lặng hoàn toàn, tôi không nhớ im lặng như vậy bao lâu. Tôi ý thức được rằng bà mẹ đứng lách ở gần đó, lặng lẽ đợi em. Bà ta tế nhị làm sao ! Bà không làm gián đoạn cái phút tuyệt thú đó ; bà không nói năng gì cả vì nói gì thì cũng chỉ là vô nghĩa ; bà chỉ nhìn con gái của bà, không phá cái an tĩnh vô cùng đó mà cho tôi hiểu rằng đã tới lúc để cho em đi. Tôi nắm lấy tay em bẻ và lần này thì tôi nói thành tiếng : "Thời em đi nhé. Chúc em một cuộc du lịch thật thú".

Em vui vẻ, lanh lẹ đáp : "Dạ", quay gót đi rồi mất dạng.

Cuộc gặp gỡ ngắn ngủi đó đã là một niềm vui cho tôi. Trời đã cho tôi cái vô song đó một cách bất ngờ. Nhưng nếu lòng tôi không sẵn sàng để tiếp nhận nó thì đâu có hương nó được.

Biết bao lần cái vui hiện tới mà ta để cho nó thoát mất chỉ vì ta không sẵn sàng để tiếp nhận nó ! Khi chúng ta bận việc hoặc buồn rầu, thì khó mà nắm, rất khó mà hái được những bông hoa vui thú trên đường đời. Chúng ta không trông thấy nó, tới nỗi có thể dẫm lên nó nữa.

Một hôm ở Mỹ Tây Cơ, một người lại thăm tôi để bàn bạc về một vấn đề làm cho người đó khó ngủ. Tôi rủ ông ta đi dạo mát.

Khi ra tới cửa tôi thốt lên một lời khen, cây cỏ hoa lá rụng rờ dưới ánh nắng ban mai. Ông ta vội vàng biểu đồng tình, rồi chẳng ngó cảnh, ông ta nói ngay về tình thế đau lòng của mình. Từ miệng ông ta bật ra tất cả những cảm xúc, những tình cảm mà ông ta đã phải nén lại, phải trá hình trong đời sống hằng ngày. Tôi để ông ta tự nhiên khóc lóc, chửi rủa cho lòng ông vơi bớt đi.

Chúng tôi dạo mát được non một giờ. Rồi thỉnh thoảng ông ta ngừng lại, ngó chung quanh. Như bị cảnh thiên nhiên chinh phục, ông ta la lên : "Bà nhìn kìa ! Cây cối, đồi núi đẹp làm sao ! Chưa bao giờ tôi được thấy một cảnh đẹp như vậy". Ông ta bắt tôi phải nhìn, phải ngắm, để thấy rõ những vẻ đẹp mà ông ta thấy, thấy đủ từng chi tiết một. Sau cùng, để biểu lộ hết nỗi vui, ông ta cao hứng ca hát.

Mà cảnh đó chính là cảnh tôi đã muốn cho ông ta ngắm hồi mới ra đi, cách đó một giờ.

Tâm trạng vui thích có thể bị một thực trạng phong tỏa, ngăn chặn, như khi ta đau đớn, hoặc bất buộc phải làm một bốn phần, hoặc khi trời nóng quá, lạnh quá, không khí ồn ào quá, có những mùi khó chịu. Trong đời có nhiều cái cản trở như vậy, không cho ta hưởng được vui.

Lại có nhiều cản trở khác mà ta cho là thực tại, nhưng xét ra thì một phần lớn là tùy thuộc ta, ta có thể

thắng nó được, diệt nó được. Chẳng hạn những bóng ma thời trước nó cứ ám ảnh ở chung quanh ta, vô hình mà mạnh mẽ. Những bóng ma đó có thể liên quan mật thiết với những lời nói, với nền giáo dục của ta ; nó cũng có thể là hồi ký của ta về một người thân đã khuất.

Thuật tôi chỉ trong chương này nhắm ba mục đích : tìm xem có một hình ma nào ám ảnh ta không ; nếu có thì làm cho nó mất sinh lực đi, làm cho nó tan ra ; và sau cùng gọi ở trong bản thể ta cái tâm trạng sẵn sàng mời mọc, tiếp nhận và phân phát niềm vui.

Trước hết chúng ta phải hiểu thế nào là vui thích, thế nào là không vui thích. Dưới đây là một bảng liệt kê còn thiếu sót mà bạn có thể bổ túc :

*Vui thích là tất cả những
cái gì*

Không làm phật ý ai.

Làm cho tôi thành nhất
thế

Làm cho tôi mạnh lên và
nhân từ, hiền lương lên.

Cho tôi một cảm giác mới
mê và "duy nhất".

Cho tôi một cảm tưởng
tự do và khinh khoái.

*Không phải là vui thích,
những cái gì*

Làm cho tôi phật ý.

Làm cho người khác phật
ý.

Gây một sự chán nản.

Lập đi lập lại thành một
thói quen.

Cho tôi một cảm tưởng
tội lỗi, tôi tâm.

Bây giờ tới hai loạt câu hỏi. Xin bạn trả lời thật mau : có hay không. *Đi theo* những lời chỉ dẫn trong thuật : "Đặt những câu hỏi nào ? Cách đặt ra sao ?" để trả lời những câu hỏi dưới đây. Đọc xong mỗi câu hỏi rồi thì trả lời liền, lời đáp nào hiện ngay trong óc bạn thì ghi lại liền.

Loạt câu hỏi thứ nhất***Đáp***

Vui thích có nhất thiết kéo theo hình phạt không ?

Vui thích có nhất thiết phải làm hại cho một người nào không ?

Sợ vui thích sẽ tiêu mất, như vậy có làm cho vui thích giảm bớt đi không ?

Vui thích có giảm đi vì lòng ghen ghét của tôi không ?

Nó có giảm đi vì tính tham chiếm hữu của tôi không ?

Nó có giảm đi vì tính tham lam của tôi không ?

Tôi có ngăn cản cái vui của người khác không ?

Tôi có cho vui thích là một trái cấm không ?

Vui thích có làm trở ngại những nguyên tắc của tôi không ?

Vui thích có cho tôi cái cảm giác tội lỗi không ?

Khi tôi vui, tôi có thấy rằng tôi tội lỗi không ?

Đối với tôi, vui thích có liên quan chặt chẽ với tội lỗi không ?

Loạt câu hỏi thứ nhì

Đáp

Cơ thể, tinh-thần tôi có sẵn sàng tiếp nhận vui thích không ?

Tôi có cho rằng tôi đáng được hưởng vui thích không ?

Sau khi đã vui thích, tôi có dễ thương với người khác hơn không ?

Tôi có thích phân phát và tiếp nhận vui thích không ?

Tôi có cho rằng vui thích có lợi cho tôi không ?

Và có lợi cho người khác không ?

Bạn đã trả lời xong các câu hỏi rồi chứ ? Nếu bạn chỉ mới đọc thôi chứ chưa trả lời thì xin bạn hãy ngưng đọc một chút đã ; bạn trở lại đi và trả lời cho xong đã rồi hãy đọc tiếp. Đọc xong mỗi câu thì ghi thật mau có hay không.

Bây giờ đây : nếu bạn đã trả lời *không* cho tất cả những câu hỏi trong loạt thứ nhất, và trả lời *có* cho tất cả những câu hỏi trong loạt thứ nhì, thì là hoàn toàn ! Bạn cứ bình tâm hưởng đời, hưởng vui đi. Bạn không cần

dùng tới thuật trong chương này ; nhưng *bạn* có muốn thử chơi thì cứ thử !

Trái lại, nếu bạn trả lời *có* cho mọi hoặc một vài câu hỏi trong loạt thứ nhất, và trả lời *không* cho vài câu hỏi trong loạt thứ nhì, thì chắc chắn là có cái gì đó ngăn cản bạn tiếp nhận được sự vui thích.

Vui thích là một trong những yếu tố căn bản của một đời sống toàn diện. Mục đích của những thuật trong cuốn này là san phẳng hết những chướng ngại cho một đời sống toàn diện.

Chương ngại nào ngăn bạn, không cho bạn tiếp nhận vui thích, thì chương ngại đó cũng ngăn bạn, không cho bạn sống một đời sống toàn diện. Để diệt trừ những chướng ngại riêng của bạn, xin bạn đọc lại kỹ những thuật dưới đây :

Thận trọng làm cái quái gì ?

Thối bong bóng nước.

Như thế lần đầu vậy.

Yêu mình như thế yêu người.

Ôc tương tượng của bạn thuộc về bạn đấy

Bất từ ngữ phải phục vụ ta.

Nhảy múa theo tiếng nhạc.

Những thuật đó có thể đặc biệt áp dụng vào những câu hỏi mà bạn đã trả lời *có* trong loạt thứ nhất, và *không* trong loạt thứ nhì. Khi thực hành những thuật đó,

bạn sẽ tự tìm ra được thuật nào có thể giúp bạn một cách hiệu quả nhất để trừ khử những chương ngại nó ngăn cản bạn không tiếp nhận được cái vui.

Khi chương ngại trong nội tâm đã dẹp được rồi thì bạn không cần phải tốn nhiều công để luyện khả năng tiếp nhận cái vui nữa, vì bạn sẽ thấy cái vui ở khắp nơi, ở chung quanh bạn, cũng như ở trong người bạn. Bạn sẽ ngắm những cảnh vật vẫn thường thấy - chẳng hạn một đám mây, hoặc ánh sáng từ cửa sổ một căn phòng bật đèn ban đêm, hoặc bất kỳ một cảnh vật tầm thường, quen thuộc nào khác - và bạn tìm được cái vui ở trong đó. Có lẽ bạn sẽ vui vẻ nhận thấy rằng cơm có một vị đậm bạc và tuyệt thú. Bạn cũng sẽ ngạc nhiên nhận ra rằng có một cơ thể là được hưởng một nguồn vui thích lạ lùng, mà từ trước bạn không ngờ.

Helen Keller, đui, điếc, câm, có ít khả năng để tiếp nhận cái vui hơn hết thảy chúng ta, vậy mà bà đã viết :

"Để đạt tới mức cao nhất của giáo dục, ta phải dạy và khuyến khích trẻ em tìm ra được một niềm vui và một lợi ích xây dựng trong khi sử dụng ngũ quan : giác quan, thính quan, xúc quan, khứu quan, vị quan... Nếu một bà mẹ biết âu yếm và khéo léo luyện những cơ năng đó cho trẻ cùng hết lòng như khi giữ gìn sức khỏe cho chúng..., thì chẳng

những chúng sẽ hoàn toàn làm chủ được ngũ quan mà có lẽ tinh thần của chúng cũng dễ già giặn hơn nữa... Bất kỳ một cá nhân hay hay một đoàn thể nào hề được dạy dỗ, chuẩn bị hoàn hảo đều sẽ có ích cho nhân loại" (Ladies Home Journal - Tháng ba năm 1951).

"Hoàn toàn làm chủ được ngũ quan", "tinh thần sẽ dễ già giặn hơn" : lời khuyên sâu sắc, sáng suốt và nhân từ đó có ích cho hết thảy chúng ta, lớn cũng như nhỏ.

Dưới đây là một cách để thực hành nó :

Mỗi ngày nhiều lần, mỗi lần chỉ cần vài giây thôi, ta ngừng mọi công việc lại, mà nhìn, nghe, sờ, ngửi, nếm, cảm thấy một cách đầy đủ ý thức. Bất kỳ ở đâu, ta cũng nên kiểm một cái gì ở trong người ta hoặc ở chung quanh ta, nó làm cho ta vui, dù cái đó có thể là thảm kín, vô nghĩa, nhỏ nhoi, người khác coi như là không có, thì cũng không hại.

Tôi đã chỉ xong thuật của tôi rồi. Bây giờ tôi xin bạn đọc lại đoạn đầu của chương này, rồi tự quyết định xem nên theo phương pháp của tôi hay là, do một sự biến hóa chớp nhoáng nào đó trong thâm tâm, nên theo phương-pháp của Regentsu. Câu chuyện cảm động của Regentsu cho ta thấy cái ân sủng ở trong tâm hồn con

người, trong tâm hồn của Regentsu, của bạn, của chúng ta. Vì người khác có thể đóng sập bao nhiêu cửa của họ lại để đuổi chúng ta, chúng ta vẫn có thể mở một cái cửa để tiếp nhận niềm vui, rồi bước qua cái cửa đó để tạo nên một dây chuyền nhân từ, đại độ và cao nhã.

Nếu bạn chịu gắng sức thì thuật này rất hiệu nghiệm

Trong khi thi hành các thuật, bạn nên gạt bỏ tất cả các ý niệm về tốt hơn, xấu hơn, cao hơn, thấp hơn đi. Bỏ cái óc so sánh, chê bai, biện hộ đi. Đừng phê phán nữa. Cứ làm đúng theo thuật và cảm thấy, thế thôi, rồi để mặc nó. Cứ thản nhiên. Không có tốt, xấu - chỉ có nhân và quả. Đừng nghĩ rằng : phải như vậy - chỉ thấy hiện nay nó như vậy.

30 BÁT-NHÃ NGAY LÚC NÀY

Bát-nhã (Prajna) - tiếng đó rất ít người biết¹

Vì vậy mà tôi đã lựa nó.

Có những trường hợp mà một tiếng không kêu, không vang dội hoặc không gợi những ý quen thuộc, lại có lợi hơn hết.

Bát-nhã là một tiếng Phạn có nghĩa là "một trạng thái ân sủng toàn tri". Trạng thái đó không có thể đạt được bằng sự siêng năng gắng sức. Nó là một cái gì ta chỉ có thể chấp nhận, cảm thấy.

Chính cái cá nhân của ta, cái "ngã" của ta, cái hình ảnh mà ta có về ta, nó làm cho ta không tiếp nhận được

¹ Ở phương Tây. Ở phương Đông chúng ta thì rất nhiều người biết.

cái "ân sủng toàn tri" đó. Nói tóm lại là tại ta nhìn ta bằng cặp mắt, quan niệm của ta. Làm cách nào tránh được tật đó ?

Có nhiều cách và có lẽ mỗi cách thích hợp cho mỗi người. Hầu hết những thuật trong cuốn này đều có một yếu tố chung là : tự biết mình. Đôi khi như trong thuật : "Bạn dâu phải là cái đích mà người ta nhắm", ta có thể tìm hiểu ta, vượt ra khỏi cái "ngã" của ta, bằng cách dùng cái khía cạnh thể chất trong tổ hợp thể chất - tinh thần. Cũng có khi - như trong thuật này - ta dùng khía cạnh tinh thần trong tổ hợp đó để vượt ra khỏi cái "ngã" của ta. Cả hai cách đó đều hiệu nghiệm ; bạn nên thay phiên dùng thuật "Bất nhã ngay lúc này" và thuật "Bạn dâu phải là cái đích", cứ dùng thuật này rồi qua thuật nọ.

Khi ta đau khổ về thể chất hay tinh thần, ta khó mà tự thuyết phục ta rằng nỗi đau khổ đó sẽ qua. Ta khó mà tự thuyết phục ta song song với trạng thái đau khổ hiện tại đó còn có một trạng thái ngược hẳn lại.

Bạn có thể tin điều đó hay không. Bạn có thể khó chấp nhận được điều đó nữa. Nhưng bạn cứ tạm nhận rằng điều đó đúng đi, như vậy chẳng có hại gì cho ai cả.

Chúng ta đau khổ - mà chúng ta càng đồng hóa với sự đau khổ thì chúng ta lại càng đau khổ thêm lên. Chúng ta có thói quen bảo rằng : "Tôi đau", "Tôi khó ở", "Cái đó làm cho tôi khổ", "Cái bệnh nhức đầu của tôi".

Đối với một người đau khổ thì đau khổ là sự kiện quan trọng nhất. Hể tinh thần lành mạnh thì không ai phủ nhận thực tại của mình được. Nhưng chúng ta có cần gì phải đồng hóa với cái đau khổ của ta không ? "Tôi không phải là cái bệnh cảm này". "Tôi không phải là cái chứng nhức đầu này". "Cơ giận này không phải là tôi". "Nỗi thất vọng bí ẩn này không phải là tôi".

Nhận thức điều đó thì đã nhẹ mình được một phần rồi đấy. Nhưng làm sao tôi có thể nhận thức nó được ? Bạn có thể nhận thức nó được bằng cách này : ngay khi đau, quau quọ, chán nản, ghê tởm, thì nhớ ra rằng *bạn không phải* là cái bệnh đó, hoặc những tâm trạng đó. Bệnh là bệnh, bạn là bạn, bệnh không phải là bạn, bạn không phải là bệnh. Lập đi lập lại như vậy, chẳng những bạn thấy bớt đau, bớt khổ, mà tinh thần của bạn còn sáng suốt hơn, sẵn sàng tiếp nhận cái ý niệm *Bát nhã ở đây và ngay lúc này*.

Đó là giai đoạn đầu của **thuật**. Qua giai đoạn sau, bạn hướng dẫn tư tưởng bằng cách dùng từ ngữ một cách thông minh, có ý thức. (Vì vậy mà tôi đã chỉ những thuật "Bài ca không lời", "NNL - NNL - NNL", "Bắt từ ngữ phải phục vụ ta", "Nhưng phải thận trọng khi dùng chúng"). Từ ngữ mà khéo dùng thì có thể hữu ích. Đáng lẽ nói : "Tôi đau", hoặc "Tôi rối loạn", "Tôi quau quọ", thì

bạn nên nói "Lúc này đây, có một sự đau đớn", "Có một sự rối loạn", "Có một sự quau quọ".

Cách giản dị đó nhiều khi công hiệu như thần đấy, vì nó dập tan sự đồng hóa của chúng ta với cái đau khổ. Chúng ta nhận rằng có một cái "ngã" cách biệt hẳn với cái đau khổ ; chúng ta gạt phăng cái đau khổ ra xa ta - thế là đau khổ giảm đi. Ta sai báo được cái đau khổ vì *lúc này đây* đã có một sự cách biệt giữa "ta" và nó.

Sau cùng tới giai đoạn thứ ba, ta dùng từ ngữ để mở đường cho sự không dùng ngữ nữa mở đường cho một cái mà ta không được nói tới, không được diễn ra, chỉ được cảm thấy một cách mãnh liệt thôi : *Bất-nhã ngay lúc này*. Tiếng *Bất-nhã* đó phải là một dấu hiệu làm ta ngưng ngay cuộc đối thoại của ta, không được biện luận, biện hộ gì nữa.

"Bất nhã NGAY LÚC NÀY"

"Bất-nhã NGAY LÚC NÀY" - Nhưng cái "Bất-nhã" đó có phải là một thực trạng không ? Ta có hiểu nghĩa nó không ?

Đừng hỏi han gì cả ! Cứ mở lòng ra mà tiếp nhận nó. "Bất-nhã NGAY LÚC NÀY".

Thuật này gồm ba giai đoạn :

Mới đầu ta chịu nhận cái tình trạng bất như ý.

*Rồi ta quyết định bỏ các thói quen kết chặt
tình trạng đó với cái "ngã" của ta.
Sau cùng ta mở lòng để tiếp nhận kinh
nghiệm giải thoát.*

Như vậy :

*"Tôi đau khổ" (hoặc quau quọ, một nhọc).
"Có một sự đau khổ" (hoặc một sự quau quọ,
một nhọc), nhưng nó là nó, tôi là tôi, nó
không phải là tôi.*

"Bát-nhá NGAY LÚC NÀY".

Phải mất một thời gian và phải suy nghĩ mới hiểu được thuật trên. Nhưng một khi hiểu ý nghĩa của nó rồi thì thực hành chỉ mất vài giây thôi.

Càng tập nhiều thì ba giai đoạn kể trên càng nối tiếp nhau rất mau, tới một lúc nào đó thì gần như nó đồng thời xảy ra một lúc, và động tác (của trí não) đó hóa ra mau như tư tưởng vậy.

Người ta khó mà tin được rằng một động tác của trí não giản dị như vậy mà lại có thể biến đổi hẳn tâm trạng của ta. Giảng gì thì giảng cũng khó thuyết phục được người ta tin như vậy. Cho nên phải thử. Bạn thử đi, thú vị lắm mà lúc nào thử cũng được, ngay ở giữa đám đông cũng thử được. Một - hai - ba : thế là nội cái hành động điều khiển sự chú ý của bạn đã thay đổi hẳn thái độ

của bạn rồi ; tâm trạng của bạn đã thay đổi rồi, chính bạn đã thay đổi rồi.

Xin bạn ghi vào óc cái nhan đề của thuật này ; bạn viết nó vào một miếng giấy nhỏ rồi đi đâu cũng mang theo. Nó sẽ nhắc nhở bạn rằng, cả những khi bạn có điều gì bất mãn hoặc đau đớn, cả những khi bạn là cái đích mà người ta nhắm, thì chính *bạn* không phải là cái bất mãn đó, cái đau đớn đó. Nó là nó, bạn là bạn.

Thí dụ rằng bạn ngồi trong cái ghế bành một phòng nha y, và viên nha y dương khoan một chiếc răng hàm của bạn. Có nhiều phần chắc chắn rằng bạn đồng hóa với cái nhức nhối, đau buốt, và như vậy là bạn làm cho nó mạnh thêm lên, làm cho nó càng hành hạ bạn. Nhưng thực ra, bạn đâu phải là cái nhức nhối, đau buốt đó. Đánh rằng bạn không thể phủ nhận nó được. Không phải là không đau đâu. "Có đau thực đấy". Nhưng bạn không chịu đồng hóa với nó, bạn dùng tất cả sinh lực của cái "ngã" của bạn mà từ chối sự đồng hóa đó, mà gạt nó ra.

"Có đau khổ". Mà cũng có Bất-nhã.

"Bất-nhã NGAY LÚC NÀY"

Một thí dụ nữa : bạn dương dự một cuộc hội nghị sôi nổi về công việc làm ăn. Bỗng nhiên bạn rời trí, suy nghĩ không được sáng suốt nữa.

Bạn ngừng lại trong ba hay bốn giây. Bạn nhận định xem cái gì xảy ra đó. Có thể nhận định rằng :

"Mình đang rối trí".

Nhưng bạn đừng đồng hóa với sự rối trí đó. Chỉ nhận rằng có sự rối trí thôi. Mà sự thực là "có sự rối trí".

Rồi bạn tự nhủ : "Mình không ở trong sự rối trí đó, mình không phải là sự rối trí". Và bạn nhớ rằng nếu nhất thời có sự rối trí thì đồng thời cũng có Bát-nhã. "Bát-nhã NGAY LÚC NÀY". Bất kỳ lúc nào cũng Bát-nhã. Bát-nhã trong mọi hành động. "Bát-nhã NGAY LÚC NÀY".

Rồi bạn hít thật đầy phổi, lại tiếp tục cuộc thảo luận. Không ai biết bạn đã làm công việc "Bát-nhã NGAY LÚC NÀY" đó. Người ta chỉ nhận thấy rằng ý tưởng của bạn sáng sủa hơn thôi.

"Bát-nhã NGAY LÚC NÀY".

Nếu **bạn** chịu gắng sức thì thuật này tất hiệu nghiệm.

Chịu khó thực hành các thuật, bạn có thể hoàn toàn tự chủ được, không chịu ảnh hưởng của người khác mà lại có thể "nhảy vào địa vị người khác". Khả năng đó làm cho bạn được tự do và có lòng thương người. Bạn nên thường dùng khả năng đó cho nó mạnh lên.

31 PHÁT MINH MỘT THUẬT KHÁC

NGAY ở trang đầu cuốn này chúng tôi đã nói về ba phát kiến đơn giản :

Phát kiến số một : Mỗi người trong chúng ta, kể nhiều người ít, đều có khả năng làm cho người khác hoặc chính mình sung sướng hay khổ sở.

Phát kiến số hai : Làm cho người khác sung sướng là một việc thích thú hơn là làm cho họ khổ sở.

Phát kiến số ba : Làm cho người khác sung sướng thì cũng là làm cho chính ta sung sướng thêm lên.

Những chân lý đó đúng cho mọi người, với mọi người, ngay cả với những người tự cho mình là không quan trọng, không có ảnh hưởng, uy quyền gì hết. Sau khi tự xét một cách kỹ lưỡng và thành thật, các người đó sẽ hiểu rằng ngày nào mình cũng có cơ hội - thường khi mỗi ngày có nhiều cơ hội nữa - để lựa xem nên gây đau khổ hay nên gây hạnh phúc. Dù cá tính của chúng ta ra sao, dù bản chất của chúng ta khác nhau ra sao, thì chúng ta, bẩm sinh, cũng đều có bản năng đó ; và những thuật trong cuốn này giúp chúng ta nhận thức được bản năng đó mỗi ngày một rõ hơn. Mà bản năng đó càng dùng nhiều lại càng phát triển mạnh, và càng ngày bạn càng hiểu rõ sự quan trọng của bạn, hiểu rõ phần quan trọng của bạn trong cái tổng số đau khổ hay hạnh phúc của nhân loại.

Trong cuốn này chúng tôi còn nhấn mạnh vào điểm dưới đây nữa : mỗi người trong chúng ta đều có khả năng sáng tạo mà chúng ta có thể dùng một cách xây dựng hoặc phá hoại ; và khi dùng nó một cách phá hoại thì nó phản chủ như cái boomerang¹, hại người khác rồi quay lại hại mình.

¹ Một thứ vũ khí làm bằng một khúc gỗ hoặc một khúc sắt cong ; người châu Úc dùng nó để ném dã thú ; khi ném, nó bay thẳng tới đích rồi quay trở lại chỗ người ném và có thể làm cho người này bị thương nặng nếu vung sử dụng nó.

Nhắc lại hai điểm đó rồi (điểm thứ nhất về ba phát kiến gián dị, điểm thứ nhì về khả năng sáng tạo), bây giờ chúng tôi xin chỉ cho bạn cách làm thuật cuối cùng này:

Trước hết, tôi khuyên bạn nên vạch một chương trình thực hành các thuật để có thể sẵn sàng dùng nó khi nào thấy cần. Nhịp sống của mỗi người một khác. Nhưng cứ xét chung thì theo ý tôi, mỗi tháng chúng ta có thể thực hành được hai hay ba thuật. Tôi sẽ lập một bảng mục lục các thuật để giúp bạn trong nhiều hoàn cảnh (coi mục lục đó ở sau). Như vậy các thuật sẽ thành những dụng cụ lúc nào bạn muốn dùng tới là có liền. Tất nhiên, muốn vậy bạn phải thực hành thường cho thành thói quen.

Tôi lại dặn bạn thêm một điều nữa mà tôi mong rằng bạn sẽ thích. Đây, tôi xin khuyên bạn :

Phát minh một thuật khác

Bạn có thể tạo một thuật thích hợp với hoàn cảnh hiện tại của bạn, một thuật hợp với tính tình, khả năng, lối sống của bạn ; hoặc một thuật chẳng những thích hợp với bạn mà còn thích hợp cả với những người khác nữa. Như vậy bạn sẽ dùng khả năng sáng tạo của bạn một cách xây dựng, và làm cho hạnh phúc của bạn và người khác tăng lên.

Thu thập được những thuật độc đáo của nhiều người tinh tinh, bản chất, tín ngưỡng, chủng tộc, quốc tịch khác nhau¹ chúng ta sẽ có một bộ :

**VẠN QUỐC TOÀN THƯ VỀ CÁC
THUẬT LÀM CHO ĐỜI SỐNG
VUI ĐẸP HƠN VÀ NHÂN ÁI HƠN**

Như vậy bạn sẽ thành một cái khoen linh động rục rơ trong cái dây chuyển phản ứng điều Thiên mà lúc này nhân loại đương cần gấp.

Vì chưa bao giờ, trong lịch sử loài người, sự quân bình giữa những năng lực phá hoại và những năng lực xây dựng lại bấp bênh như ngày nay.

Chúng ta không có quyền bỏ lỡ một cơ hội nào, mặc dầu cơ hội đó rất nhỏ, để làm cho cán cân chúc về phía Trí, Mỹ và Nhân.

¹ Độc giả nên đọc thêm :

- **Ma journée sur la plage** của Arthur Gordon trong Sélection du Reader's Digest số 11-1960, trang 16.

- **Sachons diriger notre agression** của Stuart Chase cùng trong tạp chí trên số 10-1959, trang 171.

Như vậy sẽ có thêm được hai thuật nữa cùng giống tinh thần trong cuốn này.

(Cước chú của người dịch).

XÂY DỰNG HẠNH PHÚC

L. Archera Huxley

(Nguyễn Hiến Lê dịch)

Chịu trách nhiệm xuất bản	: <i>Quang Huy</i>
Biên tập	: <i>Ngọc Bách</i>
Trình bày, bìa	: <i>Nguyễn Thăng</i>
Sửa bản in	: <i>Nguyễn Thăng</i>

In 1000 cuốn tại Xí nghiệp in Thủ Đức, đường Bà Huyện Thanh Quan TP.HCM theo giấy đăng kí kế hoạch xuất bản số 44/25-CXB của Cục xuất bản ngày 10-10-1995. In xong và nộp lưu chiểu tháng 12-1995.

XNĐKXB số: 1440-2012/CXB/115-152/THTPHCM
QĐXB số: 691/QĐ-THTPHCM-EBOOK2012