

HÀNH TRÌNH BÊN TRONG

NHỮNG BƯỚC CUỐI CÙNG ĐẠT TỚI SỰ TỰ NHẬN THỨC

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

LỜI GIỚI THIỆU

Năm 2003 Shri Mataji Nirmala Devi chấp thuận xuất bản một cuốn sách mới.

Đó là sự kết hợp các bài nói chuyện, các bài giảng, văn viết và bài phỏng vấn Người, biên tập những lời của Người thành một chỉnh thể liền mạch tự nhiên.

Đó là cuốn sách này.

Giống như cách một nhà biên tập nhận được một bản thảo từ một tác giả nhận được nhiều sự quan tâm, dự án này đã nhận được sự chú ý và yêu thích tương tự vậy. Và thay vì có một bản thảo duy nhất, cuốn sách dựa trên nguồn tư liệu tổng hợp trong suốt 35 năm.

Tại các thành phố và làng quê trên khắp thế giới, Shri Mataji đã có hơn ba nghìn buổi nói chuyện được ghi nhận trước công chúng. Đối với từng khán giả, luôn có những chú ý đặc biệt về độ tuổi, quốc tịch, nghề nghiệp cũng như mối quan tâm đặc biệt riêng. Nhưng cho dù ở trường làng, ở một hội thảo y học, trong cuộc họp của các nhân viên Liên Hợp Quốc hay tại một hội trường vùng ngoại ô vào một buổi tối mùa hè oi ả, những lời trọng tâm của Người luôn giống nhau: xem xét nội tâm, tiến triển, bình an nội tại và, quan trọng hơn hết, nhận ra bản thể của mình. Với sự hóm hỉnh và tình yêu thương, Người vừa hướng dẫn và lắng nghe tất cả.

Vì vậy, cuốn sách này đúc kết từ hơn năm mươi nguồn đó – từ 1975 đến 2003, những bài nói chuyện và bài giảng trên khắp thế giới, tại Luân Đôn và Los Angeles, Sydney và St. Petersburg, Hyderabad (Pakistan) và Hồng Kông, dệt nên một câu chuyện thống nhất.

Với phần trình bày đầy đủ nhất thông điệp của mình, Shri Mataji mang tới những giải thích về cuộc sống của chúng ta, về sự tiến hóa và những bước đi thiết yếu tiếp theo.

Từ lời mở đầu “Cha của Ta cảm thấy Ta sẽ thực hiện điều gì đó vĩ đại,” chúng ta có thể cảm nhận quỹ đạo của câu chuyện này. Chúng ta cũng biết rằng chúng ta được hướng đến điều vĩ đại tương tự.

Là những người con, chúng ta đã biết số phận của mình, nhưng hầu hết chúng ta đều lãng quên. Với cuốn sách này, Shri Mataji nhắc cho chúng ta nhớ lại.

“Hành trình bên trong” được dành riêng cho những người không được nghe trực tiếp Shri Mataji nói chuyện. Nó cũng dành cho những ai nhớ về Người và muốn được nhắc nhở lần nữa.

Với tuyển tập ngắn này, chúng tôi dành cho bạn thông điệp tinh túy của Người.

Cuốn sách này là câu chuyện về một cuộc hành trình – hành trình của tập thể chúng ta và hành trình của từng cá nhân, cùng sự tiến hóa ở cả hai cấp độ trên. Hướng đi của cuộc hành trình đều như nhau. Đó là hành trình ở bên trong.

NỘI DUNG

CHƯƠNG MỘT: Tìm đường

Cuộc đời Ta: Mahatma Gandhi, Độc lập của Ấn Độ và những điều mới đang bắt đầu.

CHƯƠNG HAI: Tìm kiếm

Sự tìm kiếm thứ tư là mong ước về tâm linh. Đó là những người đang tìm kiếm sự thật. Họ khám phá ra tất cả mọi người đều là một. Đó là số phận của nhân loại.

CHƯƠNG BA: Tìm kiếm và không Tìm kiếm

Có hai kiểu người. Với những người tìm kiếm, không gì quan trọng bằng tìm ra sự thật. Họ như những đứa trẻ bị lạc đường cho đến khi họ tìm ra sự thật.

CHƯƠNG BỐN: Thấy được Sự thật

Sự thật là ánh sáng mà các con có thể thấy. Bằng cách đi tới căn nguyên, các con giác ngộ và các con thấy được chính mình. Và sự hỗn loạn chấm dứt.

CHƯƠNG NĂM: Thấu hiểu Sự thật

Sự thật đưa chúng ta tới nơi chúng ta đang đứng hôm nay và sự thật là tuyệt đối và đơn giản. Nó đưa tới sự chuyển hóa thực sự.

CHƯƠNG SÁU: Trải nghiệm Sự thật

Trên cả việc thấy và thấu hiểu, sự thật đang chuyển thành hiện thực. Khi con hợp nhất với toàn thể, con tận hưởng sự cân bằng. Đó là phước báu chân thực và hoàn hảo.

CHƯƠNG BẢY: Tận hưởng Sự thật

Sự thật không thể mô tả mà chỉ có thể trải nghiệm. Các con giác ngộ và trở thành niềm vui. Chính Bản thân các con trở nên tuyệt vời.

CHƯƠNG TÁM: Là Tập thể

Bản chất của Sahaja Yoga là quyền được kết nối với Thượng đế. Đó là quyền của các con.

CHƯƠNG CHÍN: Là Tự nhiên

Sự lệ thuộc vật chất ngăn cản chúng ta thấy được linh hồn. Tính tự nhiên là vẻ đẹp của linh hồn và Sự Tự Nhận Thức là một tiến trình tự nhiên và tự phát. Đó là bước tiếp theo trong sự tiến hóa của chúng ta

CHƯƠNG MƯỜI: Hiểu về Vi tế

Vượt trên những suy nghĩ và lý trí, các con có thể tìm ra tri thức thực sự. Nó được tìm thấy trong chất thơ của Kundalini.

CHƯƠNG MƯỜI MỘT: Nhận ra Bản thể Thực sự của Mình

Con không phải cơ thể này, tâm trí này, cảm xúc này, cái tôi hay những điều kiện này. Các con là linh hồn thuần khiết. Và sức mạnh này biết các con là ai.

CHƯƠNG MƯỜI HAI: Để Đạt được Trạng thái này

Để hiểu được niềm an ủi của linh hồn mình, chúng ta cần cảm nhận được an toàn tuyệt đối trong đại dương tình thương. Đó là trạng thái chúng ta có thể đạt tới.

CHƯƠNG MƯỜI BA: Đạt được Sự Tự Nhận Thức

Tự Nhận Thức có thể xảy ra ngay tại đây, tại thời điểm này, khi con đọc cuốn sách này. Đây là trải nghiệm cho những gì các con đã và đang tìm kiếm.

CHƯƠNG MƯỜI BỐN: Thiền định và Cân bằng

Thiền định là cách duy nhất các con có thể tiến triển. Thiền định là trạng thái cân bằng không suy nghĩ. Là tận hưởng sự tĩnh lặng.

CHƯƠNG MƯỜI LĂM: Để Tiến hóa

Tự Nhận Thức là một phần của sự tiến hóa. Chìa khóa là sự mong muốn

CHƯƠNG MƯỜI SÁU: Ở Bên trong

Với Tự Nhận Thức, con đạt tới chiều sâu trong chính mình và khiến nó lan tỏa khắp xung quanh.

CHÚ GIẢI

CHƯƠNG BẢY: Tận hưởng Sự thật

Sự thật không thể mô tả mà chỉ có thể trải nghiệm. Các con giác ngộ và trở thành niềm vui. Chính Bản thân các con trở nên tuyệt vời.

CHƯƠNG TÁM: Là Tập thể

Bản chất của Sahaja Yoga là quyền được kết nối với Thượng đế. Đó là quyền của các con.

CHƯƠNG CHÍN: Là Tự nhiên

Sự lệ thuộc vật chất ngăn cản chúng ta thấy được linh hồn. Tính tự nhiên là vẻ đẹp của linh hồn và Sự Tự Nhận Thức là một tiến trình tự nhiên và tự phát. Đó là bước tiếp theo trong sự tiến hóa của chúng ta

CHƯƠNG MƯỜI: Hiểu về Vi tế

Vượt trên những suy nghĩ và lý trí, các con có thể tìm ra tri thức thực sự. Nó được tìm thấy trong chất thơ của Kundalini.

CHƯƠNG MƯỜI MỘT: Nhận ra Bản thể Thực sự của Mình

Con không phải cơ thể này, tâm trí này, cảm xúc này, cái tôi hay những điều kiện này. Các con là linh hồn thuần khiết. Và sức mạnh này biết các con là ai.

CHƯƠNG MƯỜI HAI: Để Đạt được Trạng thái này

Để hiểu được niềm an ủi của linh hồn mình, chúng ta cần cảm nhận được an toàn tuyệt đối trong đại dương tình thương. Đó là trạng thái chúng ta có thể đạt tới.

CHƯƠNG MƯỜI BA: Đạt được Sự Tự Nhận Thức

Tự Nhận Thức có thể xảy ra ngay tại đây, tại thời điểm này, khi con đọc cuốn sách này. Đây là trải nghiệm cho những gì các con đã và đang tìm kiếm.

CHƯƠNG MỘT: TÌM ĐƯỜNG

Cha của Ta đã cảm thấy rằng Ta sẽ làm nên điều vĩ đại cho cuộc đời này. Ta không biết ông đã mơ thấy điều đó hay chỉ đơn giản là hiểu được, nhưng ông luôn luôn nói “Con phải tìm cách đem lại sự nhận thức tới nhiều người.” Sự Nhận Thức mà ông nói đó là sự thức tỉnh linh hồn sâu lắng trong con người.

Ông cho Ta nền giáo dục tốt đẹp về nhiều tôn giáo khác nhau và cả sự giáo dục về con người: những vấn đề của họ là gì, vì sao họ thực hiện việc họ đang làm, vì sao họ không phớt lờ cho Thượng Đế, vì sao họ sống đạo đức giả. Ông ấy cho Ta biết tất cả những điều ấy.

Ta biết tất cả những điều này từ khi còn rất nhỏ. Ta là một người tỉnh thức nhưng Ta không có ai để nói chuyện cùng vì họ không có cùng nhận thức. Các con không nói được với ai cũng vì như vậy.

Mẹ của Ta là một phụ nữ rất nghiêm khắc. Bà dạy Ta rất nhiều điều. Do đó các chị em Ta đều rất sành bếp núc và trong cuộc sống riêng chúng ta cũng làm rất tốt, chúng ta không gây phiền hà cho ai cả. Tất cả những điều này có được từ mẹ Ta, một quý bà nghiêm khắc và không chấp nhận bất kỳ điều gì vô nghĩa. Bà không bao giờ nói dối. Nếu con nói với bà “Khi người đàn ông này tới hãy bảo là con không có ở nhà nhé”, bà sẽ nói “Đừng bảo mẹ nói dối. Mẹ sẽ nói với anh ta là con bảo mẹ nói dối.” Đó là cách của bà, và là cách bà đối với chị em ta. Chúng ta sống với điều đó nhưng chúng ta cũng không ngại bởi điều bà làm là tốt cho mình. Chúng ta biết bà làm vậy để tốt cho chúng ta.

Thậm chí Thủ tướng Roosevelt từng nói người phụ nữ Ấn Độ giống như hoa mộc lan giữa rừng cây. Cho dù một đóa hoa có thể bị rừng cây che mắt. Chúng ta không nhìn thấy, nhưng vẫn có thể ngửi được hương thơm. Cả khu rừng tỏa hương. Chúng ta không thấy hoa ở đâu cả. Hương thơm chỉ từ một bông hoa nhưng con biết rất rõ đóa mộc lan này. Nó có phẩm chất tuyệt vời

nhất, đó là tình yêu. Tình yêu là điều lôi cuốn nhất trên thế giới này.

Cha mẹ Ta là những người tuyệt vời, những linh hồn đã giác ngộ. Cha Ta là người hiểu vì sao Ta có mặt ở Trái đất này. Ngay cả mẹ Ta cũng biết điều đó. Khi Ta còn nhỏ, Ta từng nói với cha về mong muốn của Ta là, cũng như những vì sao trên bầu trời, mọi người ở Trái Đất cần được soi sáng và truyền bá ánh sáng của Thượng đế.

Vì thế mối quan hệ giữa chúng ta rất đặc biệt, và họ có thể hiểu vì sao Ta bận thiền định và tìm cách mang tới Sự Nhận Thức cho mọi người.

Ta được coi là một người rất vui vẻ, đồng thời cũng rất nghiêm túc và sâu sắc. Hồi mới đi học, Ta không hứng thú nhiều lắm, mặc dù Ta vẫn học hành, Ta cũng đọc sách về cuộc đời của các vĩ nhân. Ngày nhỏ Ta không có hứng thú đặc biệt với việc đọc sách giáo khoa.

Năm Ta khoảng 7 tuổi, Ta đã đi gặp Mahatma Gandhi cùng cha mình. Ông ấy cách chỗ chúng ta ở khoảng 70 dặm (tương đương 112km). Khi gặp lần đầu tiên, ông ấy đã rất thích Ta. Ông ấy nói “hãy để đứa trẻ ở lại đây.”

Ta chỉ là một bé gái, nhưng ông ấy hiểu có gì đó ở Ta.

Thật ngạc nhiên, ông ấy đã hỏi Ta những vấn đề rất nghiêm túc.

Một ngày, ông ấy muốn làm một cuốn sách cầu nguyện, ông ấy đã hỏi Ta, “Ta nên sắp xếp những lời cầu nguyện này thế nào?”

Ta nói với ông ấy đặt theo các trung tâm năng lượng khác nhau bên trong cơ thể. Ta nói, “Ngài làm thế này, rồi thế này.” Ông ấy nói, “Đúng thế, đúng là ý kiến hay.” Ông ấy đã thay đổi thứ tự. Việc đó diễn ra trôi chảy và lặng thầm tới mức không ai nghĩ chúng ta có mối liên quan tới những điều này. Ông ấy chưa bao giờ hỏi Ta về linh hồn, và ông ấy cũng chưa từng thiền định.

Sau lần đó, hàng năm Ta đều tới thăm Gandhiji. Đó là thời điểm nguy cấp của Ấn Độ và Ta đã có một đóng góp bé nhỏ.

Gandhiji rất yêu quý Ta. Ông ấy từng gọi ta là Nepali vì Ta có gương mặt lớn. Mọi người hỏi ấy cũng gọi Ta là Nepali.

Gandhi là người sinh ra trong thời nguy cấp, lúc đó Ấn Độ muốn độc lập chính trị. Một nhà lãnh đạo chính trị thì không cần phải lo lắng về tinh thần và tôn giáo nhưng ông nhận định Ấn Độ là mảnh đất của yoga. Ông ấy luôn đặt những học thuyết, triết lý và hành vi của mình dựa trên nền tảng của quần chúng. Chúng ta là những người mộ đạo và ông ấy tìm cách tạo nên bầu không khí hài hòa.

Ông thường nói chuyện với Ta giống như đang nói chuyện với bà của mình vậy. Ông ấy là một người rất dịu dàng, đặc biệt là với những trẻ nhỏ và ông sẽ cố gắng học hỏi từ chúng. Thật ngạc nhiên là ông ấy thấy trẻ em thường sáng suốt hơn người lớn.

Dù ông ấy rất tốt với trẻ nhỏ, nhưng cũng là một người cực kỳ nghiêm khắc với cả chính bản thân mình và với những người khác. Ông là một người tuân thủ kỷ luật. Ông ấy gọi mọi người thức dậy lúc 4 giờ sáng, đi tắm, và sẵn sàng mọi thứ cho buổi cầu nguyện lúc 5 giờ. Ông ấy thường đi bộ rất nhanh và Ta cũng học cách đi nhanh từ ông.

Gandhi là một người cực kỳ đáng yêu, tốt bụng và ông sẽ lắng nghe Ta bởi vì Ta là một đứa trẻ. Giả sử Ta ép ông ấy ăn nhiều hơn, ông ấy sẽ cười và đồng ý.

Ta sẽ pha nước cam mời ông và ông sẽ nói chuyện với Ta về vấn đề nào đó. Ta nhớ có lần đã hỏi ông, “Vì sao Ngài bắt mọi người dậy sớm như vậy? Ngài muốn dậy sớm thì cứ dậy sớm, nhưng sao mọi người cũng phải làm vậy? Cháu thì không sao nhưng vì sao Ngài cũng bắt tất cả mọi người như thế?”

Ông ấy nói, “Mọi người nên dậy sớm, chúng ta đang sống trong cơn khủng hoảng, chúng ta phải chiến thắng Anh quốc và giành độc lập. Nếu mọi người lười biếng, làm sao chúng ta có thể thành công? Chúng ta phải có kỷ

luật.”

Ông nói, “Cháu là một bé gái. Buổi sáng cháu dậy sớm được thì vì sao mọi người không thể dậy sớm?”. Ta nói, “Cháu còn nhỏ nên cháu dậy sớm được. Họ là người lớn nên không dậy sớm được.”

Ta rất thoải mái trong cách diễn đạt suy nghĩ của mình. Mọi người chấp nhận điều đó. Ta giàu lòng yêu thương, trầm ẩn và phóng khoáng. Ta là đứa bé rất đặc biệt. Sau đó Ta nói với ông ấy rằng chúng ta cũng cần có kỷ luật nội tâm và vì thế ông ấy biết rằng Ta là một người hiểu biết, ông ấy yêu thương và tôn trọng Ta như tình cảm của một người cha. Ông ấy thảo luận với Ta và để lại cho Ta những ấn tượng sâu sắc. Ông là người liêm chính, hoàn toàn trung thực với bản thân – Ta đánh giá rất cao những điều này. Ông không bao giờ lừa gạt chính mình. Đây là những điều vĩ đại nhất ở ông. Trong các vấn đề, kể cả tiền bạc, ông rất thống nhất. Ông ấy đã nói là làm. Gandhi tự kiểm điểm bản thân mình, nhưng ông không nói gì về Sự Tự Nhận Thức.

Với ông, Nhận Thức không phải là vấn đề của thời điểm đó. Sau khi giành độc lập, Chúng ta đáng lẽ nên nói đến Nhận Thức. Chúng ta lại gặp vấn đề về chia tách Ấn Độ với Pakistan và sự chú ý của mọi người chuyển sang chuyện này, không ai nghĩ tới Sự Tự Nhận Thức vào thời điểm đó.

Gandhi là một linh hồn vĩ đại, chắc chắn thế. Ông là một người cực kỳ vĩ đại, nhưng Nhận Thức thực sự lại rất khác biệt. Đó là một lĩnh vực hoàn toàn khác biệt. Việc thiền định của ông là để suy ngẫm mọi chuyện, để dẫn đường cho ông, không phải cách thiền tĩnh thức không suy nghĩ. Đó là một hướng khác của nhận thức.

Sự đóng góp chủ yếu của Gandhi là củng cố sự cân bằng trong mọi người, khiến họ yêu nước hơn, loại bỏ tính nô lệ đã ngấm vào máu chúng ta.

Gia đình Ta là một phần của cuộc đấu tranh giành tự do, cha mẹ Ta cũng là một phần trong đó. Cha Ta thiêu hủy tất cả những bộ vét vì chúng được may ở Anh, mẹ Ta thì hủy hết các bộ sari của mình. Họ tự dệt quần áo mình mặc.