

# SUBUD

BÀI NÓI CHUYỆN CỦA  
BAPAK Ở CILANDAK,  
NGÀY 13-8-1968.

*(Pewarta Kejiwaan Subud  
Vol. VII No 6 July 1970)*

BAPAK GIẢI ĐÁP THƯ  
CỦA CÁC HỘI VIÊN.

HẠ  
1974

★★



**NỘI SAN CỦA HỘI SUBUD**  
DÀNH RIÊNG CHO HỘI VIÊN





# SUBUD

1974 ~~~~~ HẠ GIÁP - DÀN

## Bài nói chuyện của Bapak ở Cilandak, ngày 13-8-1968

(PEWARTA KEJIWAAN SUBUD VOL. VII No 6 JULY 1970)

*... Một sự gì lạ thường đã xảy ra ngoài sự trông chờ của Bapak, khiến tâm và trí Bapak mất năng lực để làm việc nên Bapak chỉ có thể yên lặng và để cho sức hoạt động diễn tiến ở bên trong Bapak đúng theo với tinh chất của sự tiếp nhận... Bằng cách đó, Bapak biết rõ là đối với con người, để tiếp nhận được một cái gì do từ Thiêng-Liêng Toàn-Năng thì họ không được đem theo cùng với họ một thứ biết, thấy của tâm và trí.*

☆

Thưa quý vị, dù rằng Bapak đã cho những lời giải thích ở trong Pewarta Kejiwaan Subud và Aneka Subud về sự tới và sự hiện hữu của Latihan Kejiwaan, nhưng dường như hãy còn nhiều huynh-đệ chưa có thể hiểu được về Latihan. Vì thế Bapak

muốn giải thích về Latihan Kejiwaan một lần nữa để quý vị có thể thật sự hiểu về Latihan tâm-linh.

Như quý vị biết, Latihan Kejiwaan của Subud tới và hiện có không phải là người ta đã nghiên cứu hay tiếp nhận được do một giáo lý bí truyền nào nhưng quả thật là một Ân-Huệ do từ Thiêng-Liêng Duy-Nhất và Độc-Nhất, trong hình thức của một sự tiếp nhận nó ở ngoài tầm thấu đạt và mong cầu.

Bapak nói thế bởi vì một sự gì lạ thường đã xảy ra ngoài sự trông chờ của Bapak, khiến tâm và trí Bapak mất năng lực để làm việc nên Bapak chỉ có thể yên lặng và để cho sức hoạt động diễn tiến ở bên trong Bapak đúng theo với tính chất của sự tiếp nhận.

Thật đúng là khi Bapak còn niên thiếu, Bapak đã đi đến các vị minh sư năm, sáu lần hay hơn thế nữa, nhưng những gì mà Bapak nhận được ở các vị minh sư này thì lần lần được loại hết ra ngoài sự biết thấy của Bapak, do sự theo bắt cứ những gì diễn tiến ở bên trong Bapak, do sự tiếp nhận của Bapak mà Bapak gọi là Latihan Kejiwaan. Bằng cách đó, Bapak biết rõ là đối với con người để tiếp nhận được một cái gì do từ Thiêng-Liêng Toàn.Năng thì họ không được đem theo cùng với họ một thứ biết thấy của tâm và trí.

Latihan Kejiwaan của tổ chức Huynh-Đệ Tâm-Linh Susila Budhi Dharma mà sau gọi là Latihan Kejiwaan của Subud là như thế đó. Tuy nhiên hãy còn rất nhiều người, như những bạn của Bapak mà đã đi đến cùng một vị minh sư như khi Bapak còn niên thiếu thì đoán chừng Latihan Kejiwaan của Subud là do một giáo lý bí truyền hay do giáo lý Tarekat mà ra.

Một quan điểm như-thế hiển nhiên là sai nhầm bởi vì Latihan mà thuộc về một giáo lý bí truyền hay giáo lý Tarekat

thì thực hành đúng theo lý thuyết hay theo quy tắc của người sáng lập ra giáo lý đó ; trong khi những gì xảy ra trong Latihan Kejiwaan của Subud thì cá nhân mỗi người, vào lúc tự quy thuận Quyền Năng của Thiêng-Liêng Toàn-Năng Duy-Nhất, sẽ tiếp nhận được những cử-động ở trong nội-cảm đúng theo với khả năng của họ, dù rằng mọi sự là hướng về sự sùng bái Thiêng-Liêng-Sự kiện này đã được những người tiếp nhận được chứng thật cũng như tất cả quý vị đã chứng thật như thế. Vì thế những ai mà cho là có cùng một sự huấn luyện như Bapak thì đã có một quan niệm sai lầm về Latihan Kejiwaan của Subud.

Đề giải thích rõ ràng hơn nữa : có người nào mà lý thuyết của họ lại có thể thích hợp cho nhiều người thuộc mọi quốc tịch và mọi tôn-giáo khác nhau và đưa đến sự thức tỉnh nội-cảm trong nội-ngã của mỗi người không ? Hiển nhiên là không có sự việc này xảy ra, trừ phi do bởi một Quyền-Năng mà sức mạnh của Quyền-Năng đó thì phi thường, cao quý hơn sức mạnh của con người, nghĩa là Quyền-Năng của Thiêng-Liêng Toàn-Năng. Vì thế, dụng cụ duy nhất của chúng ta trong khi tiếp nhận cái mà người ta gọi là Latihan, Kejiwaan do từ Thiêng-Liêng đến là quy thuận với sự tin cậy và chân thành theo Ý-Muốn Ngài. Điều này rất rõ ràng là chỉ có Ân-Huệ của Thiêng-Liêng mới có thể ngăn cản ảnh hưởng của nafsu ở trong chúng ta để chúng ta có thể tiếp nhận và theo cách thức của Latihan Kejiwaan Subud. Đây là tại sao Latihan Kejiwaan được người ta gọi là một sự tiếp nhận mà chúng ta có thể tiếp nhận được nhờ Ân-Huệ của Thiêng-Liêng Toàn-Năng.

Vào lúc ban đầu, chính Bapak cũng không tin là Bapak sẽ có thể tiếp nhận được một Ân-Huệ do từ Thiêng-Liêng Toàn-Năng bởi vì theo như những câu chuyện nói về con người thì chỉ có các vị tiên tri và các vị sứ giả của Thiêng-Liêng Toàn-

Năng mới tiếp nhận được mà thôi, còn Bapak chỉ đúng là một con người thường sanh ra ở trong thế kỷ hiện đại này. Vì thế, những gì xảy đến cho Bapak như đã nói ở trên là một điều mà người ta phải tin cậy vào Thiêng-Liêng là Đấng Toàn-Tri Toàn-Giác, Đấng biết hết mọi sự việc. Vì do Thiêng-Liêng mà ân tứ này đã đưa đến cho Bapak nên Bapak chỉ phải bền chí và tiếp nhận Ân-Tứ của Thiêng-Liêng, Ân-Tứ đó thật là thích hợp cho Bapak để tiếp nhận với sự kiên tâm, tin cậy và chân thành quy thuận. Chính vì điều này mà Bapak đã được Quyền-Năng của Thiêng-Liêng, huấn-luyện, hướng dẫn, diu dắt và thẩm nhiệm phần bên trong cũng như phần bản ngã bên ngoài, và Bapak đã hiểu rõ về sự sống của Bapak đúng theo Ý-Muốn của Thiêng-Liêng Toàn-Năng.

### NỀN TẢNG CỦA LATIHAN

Vì thế nền tảng của Latihan Kejiwaan Subud là sự sùng bái Thiêng-Liêng Toàn-Năng của con người đúng theo với sự hướng dẫn và diu dắt phát hiện ở trong Latihan. Nếu con người hay nếu quý vị có thể thật sự kiên chí trong Latihan thì mục đích của Latihan là để cho quý vị trở nên những con người có tính nết cao quý, tuân theo Ý-Muốn của Ngài.

Thưa quý vị, thật rõ ràng là không có Ân-Huệ của Thiêng-Liêng Toàn-Năng, chúng ta không thể tìm thấy con đường đúng, thật như Thiêng-Liêng muốn bởi vì chúng ta có đây rầy những sự chướng ngại ở bên trong chúng ta và nguồn gốc của những chướng ngại này là chính ở trong tâm và trí chúng ta. Đó là tại sao mà nhiều người thử tìm một cách sống chân chánh thì rất ít khi có thể thực hiện được những nguyện vọng của họ.

Thưa quý vị, quả thật là khó để cho tâm và trí được yên tịnh bởi vì tâm và trí là những dụng cụ đặc biệt về đời sống

của con người ở trên thế gian đến nỗi mà người ta có thể nói là một người mà bỏ tâm và trí ra ngoài thì không còn là một con người nữa. Như thế, tâm và trí quan trọng cho đời sống con người cũng như những móng nhọn và răng sắc là quan trọng cho con hồ. Nếu con hồ không có móng nhọn và răng sắc, nó sẽ không thể giữ cho an toàn và bảo vệ đời sống của nó. Trong trường hợp con người, nếu họ không có tâm và trí thì họ sẽ trần trụi và không thể sáng chế hay chế tạo những thứ có thể dùng để che thân và tô điểm cho họ. Họ cũng sẽ không thể giữ cho an toàn và bảo vệ đời sống họ được bởi vì họ không thể chế tạo được những thứ để khai khẩn đất đai và trồng những thức thực vật để ăn hay chế tạo những vật để phòng giữ sự nguy hiểm có thể đe dọa họ. Như thế, hiển nhiên tâm và trí quả thật là những dụng cụ của đời sống mà rất hệ trọng cho con người. Tâm và trí phải được sử dụng một cách càng bành trướng càng hay. Nhưng điều vẫn thường xảy ra là, bất cứ khi nào tâm và trí con người trở nên thông minh, khôn khéo thì con người dễ dàng quên mất Đấng Tạo-Hóa của họ, Đấng Thiêng-Liêng Duy-Nhất và Độc-Nhất và con người cảm thấy rằng sự thông minh, sự khôn khéo của họ là do tự chính của họ, trong khi họ luôn luôn được Quyền-Năng của Thiêng-Liêng Toàn-Năng bao trùm và thẩm nhiễm cả phần bên trong và phần bên ngoài tâm và trí, nghĩa là mọi thứ do từ Thiêng-Liêng Toàn-Năng mà tới.

Như thế, nếu con người luôn luôn tin vào sự thông minh và sự khôn khéo của tâm và trí họ và từ chối tin tưởng là chính Thiêng-Liêng Toàn-Năng là Đấng đã sáng tạo ra sự sống thì con người không thể cảm nhận thấy Quyền-Năng của Thiêng-Liêng Toàn-Năng luôn luôn gần cận họ. Vì nguyên nhân này, Thiêng-Liêng Toàn-Năng ban Ân-Huệ của Ngài cho người uo)

mà có khả năng tiếp nhận được Ân-Huệ đó và có năng lực để làm ông dẫn Ân-Huệ đó cho những người chung quanh họ nghĩa là, lẽ tất nhiên cho tất cả các quý vị mà vui lòng tiếp nhận Ân-Huệ đó với một đức tin trọn vẹn vào sự Tôn-Nghiêm và đức Cao-Cả của Thiêng-Liêng Toàn-Năng. Như thế đó là đức Cao-Cả của Thiêng-Liêng và đức Cao-Cả đó thật sự tỏ ra rằng Thiêng-Liêng thương xót người nào mà vui lòng cùng với toàn thể bản ngã họ, có một đức tin vào Ngài.

## DANH TỪ SUBUD

Chúng ta lại nói về danh từ Subud mà đó là chữ rút ngắn của những chữ Susila Budhi Dharma. Chúng ta dùng chữ Subud làm tên cho tổ chức Huynh-Đệ Tâm-Linh Subud của chúng ta. Điều này là cần thiết để với danh từ này – nếu Thiêng-Liêng ban cho Ân-Huệ của Ngài – chúng ta có thể trở nên những con người có tánh tình thanh cao, tuân theo huấn giới hay Ý-Muốn của Thiêng-Liêng Toàn-Năng phát hiện trong Latihan Kejiwaan. Vì thế cái mà người ta gọi là Subud chính là các quý vị, sự tiếp nhận và theo cách thức của Latihan Kejiwaan thật ra là sự hướng dẫn và diu dắt do từ Quyền-Năng của Thiêng-Liêng Toàn-Năng cho tất cả quý vị. Như thế lẽ tự nhiên Latihan tâm linh đã được gọi là Latihan Kejiwaan của Subud.

Quý vị nên nhớ là Latihan Kejiwaan của Subud tới và hiện có là nhờ Ân-Huệ của Thiêng-Liêng Toàn-Năng, Latihan làm ngưng ảnh hưởng của nafsu nó cư ngụ ở trong tâm và trí. Và Nafsu thường là sự trở ngại lớn nhất cho sự bình tĩnh và yên tĩnh của nội-cảm. Thật là thích hợp cho quý vị để chấp nhận Latihan Kejiwaan Subud mà yếu tố của Latihan Kejiwaan là sự hướng dẫn và diu dắt do từ Thiêng-Liêng Toàn-Năng với một cảm xúc quy thuận trọn vẹn vào Ý-Muốn của Ngài.

Đây là nguyên nhân tại sao Bapak nói là sự sùng bái Thiêng-Liêng Toàn-Năng của quý vị là nền tảng của Latihan



Kejiwaan Subud và — nếu chúng ta cần nói phải ra mục đích của Latihan là để cho quý vị trở nên những con người có tánh tình thanh cao, nghĩa là tượng trưng cho Susila Budhi Dharma. Quý vị đừng có quan niệm của những người chưa hiểu Latihan Kejiwaan của Subud rõ thật là cái gì, quý vị đừng có quan niệm của những người tin và cho rằng Latihan Kejiwaan Subud có mục đích sản xuất một vài loại hàng hóa bình dân đem ra bán để đem lại sự hạnh phúc cho đời sống của con người và mọi thứ khác nữa để làm thỏa mãn những kỳ vọng của người ta.

Phải, quả thật, ai mà không mong cầu có một đời sống sung sướng, có đủ mọi thứ mà họ mong muốn? Tuy nhiên, có lẽ quý vị có thể hiểu là người ta không đạt được sự hạnh phúc trong đời sống do những sự thích thú hải lòng, nghĩa là quý vị không thích những sự cố gắng hay chứng nghiệm những sự khó khăn và quý vị không tránh được bất cứ một loại thú vui nào. Rõ ràng là sự khổ đau, là một điều cần thiết cho người nào mà mong cầu có được sự hạnh phúc sau này trong đời sống. Vì thế ai biết rõ được cái cách sống thì cảm thấy đây là một sự thử thách. Người mà có thể qua được sự thử thách này là một người có thể chịu đựng được sự thử thách đó với sự kiên tâm, tin cậy và chân thành quy thuận và rồi người đó sẽ có thể tiếp nhận được kết quả của sự hạnh phúc trong đời sống. Những người nào mà không thể qua được sự thử thách này sẽ luôn luôn phàn nàn.

Bapak nói thế vì hãy còn có nhiều hội viên Subud nói là sau khi đã tập, Latihan Kejiwaan nhiều năm rồi mà tại sao phần số của họ tiếp tục hăm hiu? Các Phụ-Tá phải giải đáp câu hỏi này là: sự thay đổi để tiến tới một phần số may mắn hơn không thể thay đổi nhanh chóng được ngay dù là do Quyền Năng của Thiêng-Liêng. Trong trường hợp này,

không phải là Thiêng-Liêng không thể thay đổi được số phần đó một cách nhanh chóng nhưng bởi vì, thêm vào những lỗi lầm mà do chính con người phạm phải lại còn có nhiều lỗi lầm do tổ tiên, cha mẹ truyền xuống cho họ mà đã đan kết ở trong nội-cảm từ lâu rồi.

Chúng ta hãy lấy đất làm thí dụ : có thứ đất có đầy những đá, sỏi, cát nên đất đó cần phải có một thời gian lâu để làm cho đất được phì nhiêu sau khi đất đã được dọn sạch những đá, sỏi và cát thì người ta có thể giống những cây có quả hữu ích. Bằng một cách giống như thế, thân thể người ta có đầy lỗi lầm, dơ bẩn nên nếu người ta cố gắng làm cho hoàn thiện hay nói một cách khác là nếu người ta cố gắng cải thiện số phận trong đời sống thì sự thanh lọc là cần thiết trước tiên và sự thanh lọc này sẽ mất một thời gian lâu. Đó là tại sao Latihan Kejiwaan mà quý vị tiếp nhận và theo hãy còn ở trong tính chất của sự thanh lọc.

Chúng ta đã được nghe kể những câu chuyện về những người ở thời xưa (những người sống trong những thế kỷ xa xưa) những người mà sau này người ta gọi là các vị tiên tri và các vị thánh. Những vị tiên tri và những vị thánh cũng không khỏi chứng nghiệm một thời kỳ thanh lọc. Như thế, nếu quý vị mong muốn được trở nên những con người có một jiwa cao quý và thanh cao, quý vị phải vui lòng tiếp nhận sự thanh lọc với sự kiên tâm và hoàn toàn có một đức tin vào Quyền-Năng của Thiêng-Liêng Toàn-Năng.

### **NÓI VỀ SỰ HẠNH PHÚC**

Chúng ta lại nói về một đời sống sung sướng và hạnh phúc. Người ta kể rằng khi Adam còn ở trên thiên đường Adam có thể có đủ mọi thứ mà Adam muốn và quả thật khi

Adam ở trên thiên đường thì đúng như thế. Rồi Thiêng-Liêng muốn sai Adam xuống thế gian. Điều này là cần thiết để nhờ có Adam nói giống con người ở thế gian có thể sanh sản ra. Khi Adam nghe thấy thế thì cảm thấy bối rối bởi vì Adam bắt buộc phải tự tìm kiếm thực phẩm và mọi nhu cầu cho đời sống ở thế gian còn khi ở thiên đường thì mọi thứ đã sẵn sàng cho đời sống Adam và thật là dễ dàng để Adam có đủ mọi thứ mà Adam cần. Như thế, Adam đã viện cớ xin Thiêng-Liêng Toàn-Năng đừng sai xuống thế gian. Nhưng lời yêu cầu đó không được thừa nhận và Adam đã được sai xuống thế gian cùng với một người bạn đời khác phái. Điều này để cho Adam sẽ không cảm thấy buồn tẻ. Rồi cùng với người bạn này, Adam đã sanh ra loài người khiến làm cho thế gian thành một nơi sung bái Thiêng.Liêng Toàn.Năng, ngoài ra Adam cố gắng sử dụng trí óc để cung cấp cho sự an toàn và hạnh phúc cho đời sống nữa.

Tóm lại, theo thời gian qua, Adam đã hiểu phải sống với người bạn đó như thế nào và hai người đã đem nhiều con cái vào thế gian và đã có thể tìm kiếm được những thứ cần thiết cho đời sống và sắp xếp mọi việc cho tốt đẹp.

Về sau khi Adam đã sống ở thế gian rất lâu rồi và cảm thấy như ở nhà và thích thú đời sống đó thì Thiêng-Liêng muốn Adam rời bỏ thế gian và trở về với Thiêng-Liêng. Đột nhiên Adam cảm thấy bối rối và xin Thiêng-Liêng cho phép sống ở thế gian thêm ít năm nữa và do Ân-Huệ của Thiêng-Liêng, Adam đã được phép ở lại thế gian thêm ít năm nữa.

Đây là tình trạng của Adam. Như thế, hiển nhiên là khi con người sắp sống ở thế gian thì họ thấy khổ sở bởi vì đời sống trên thiên đường thì thích thú và họ có đủ mọi thứ họ mong ước, họ cảm thấy muốn xin phép Thiêng-Liêng để không

phải sống ở thế gian. Nhưng sau khi Adam sống ở thế gian và chứng nghiệm thấy đời sống ở đây thích thú và tuyệt hảo biết bao thì trong tâm Adam muốn xin phép Thiên-Liêng để cho sống thêm hàng trăm năm nữa. Hiển nhiên là khi Adam sanh ra ở thế gian thì cảm thấy khổ sở và bối rối. Điều này đã được chứng tỏ bởi sự kiện là những trẻ sơ sinh thường hay la khóc. Mặc dù rằng đây là một điều tương tình đối với các trẻ sơ sinh nhưng dĩ nhiên là có một nguyên nhân cho sự việc đó ; một nguyên nhân rõ ràng là mặc dù đứa trẻ sơ sinh chưa thể trông thấy một hình thể gì, chưa thể nghe thấy một âm thanh nào, chưa thể ngửi thấy một mùi gì hay nếm một thực phẩm nào thuộc về khu vực của thế gian nhưng chắc chắn là nó có một cái gì ở bên trong nó, bởi vì nó hãy còn có sự liên quan mật thiết với Kejiwaan (khu vực tâm linh). Như thế, rõ ràng là trong nội cảm nó, đứa trẻ sơ sinh hãy còn gần với khu vực Kejiwaan nhưng nó cảm thấy xa khỏi khu vực thế gian. Sau đó, ngày, tháng trôi qua, mắt nó có thể trông thấy những màu sắc và hình thể của mọi vật ở chung quanh nó, khi nó có thể nghe thấy những âm thanh và ngửi thấy những mùi ở quanh nó và nếm thức ăn để vào miệng nó. thì nó bắt đầu cảm thấy xa khỏi khu vực Kejiwaan và thời gian trôi qua, nội-cảm nó trở nên càng xa khỏi khu vực Kejiwaan -- Khi nó lớn hơn và tâm, trí nó bắt đầu làm việc thì nội-cảm nó trở nên đóng lại với phần Kejiwaan nhưng mở rộng ra để đáp lại với khu vực thế gian. Thời gian trôi qua, do quá trình này, Đức tin vào phần Kejiwaan của đứa trẻ giảm đi và ngược lại đức tin vào công chuyện thế gian thì gia tăng. Sau đó, Adam cảm thấy tự nhiên và định cư ở thế gian và Adam cảm thấy là chỉ ở thế gian Adam mới có thể tìm thấy một đời sống tuyệt hảo như thế. Khi Adam đau ốm và trong cơn bệnh Adam cảm thấy đang gần

cái chết thì Adam không ngớt cầu xin Thiêng-Liêng làm cho được mau mạnh và cầu xin cho kéo dài sự sống của Adam được nhiều năm nữa. Tình trạng của con người là như thế đó; khi họ sắp phải sinh ra ở thế gian thì họ cảm thấy khổ sở và sau khi sinh ra đời rồi, đôi khi họ cảm thấy thích thú và tốt đẹp biết bao để có thể được sống ở thế gian, rồi họ lại cảm thấy khổ sở khi Thiêng-Liêng muốn họ phải lìa khỏi thế gian.

Nay lại trở về vấn đề sự hiện hữu của Latihan Kejiwaan. Latihan Kejiwaan của Subud mà quý vị tiếp nhận và theo thật ra không còn lạ lẫm đối với quý vị nữa.

Nếu quả thật quý vị cảm thấy kỳ lạ là vì nội cảm quý vị đã đóng chặt lại do bởi những cảnh trạng chung quanh thuộc về thế gian gây ra từ khi quý vị được sinh ra đời cho tới khi quý vị lớn lên và trưởng thành. Như thế, rõ ràng là tác động của nội cảm mà quý vị tiếp nhận được một cách bất ngờ không phải là một điều kỳ lạ nhưng thật ra đã có ở trong nội ngã quý vị rồi. Những người mà đã tiếp nhận được thiên khả do từ Thiêng-Liêng Toàn-Năng đã nói về điều này như câu chuyện kể sau đây.

Khi xưa, trước khi mọi vật hiện hữu thì ở khắp nơi là sự trống không, là không không Suốt cả bầu trời và vũ trụ, không có một vật gì, ngoại trừ Thiêng-Liêng Duy-Nhất và Độc-Nhất. Rồi Ý Muốn của Thiêng-Liêng thể hiện và câu chuyện về sự việc này được kể như sau : ánh sáng chói lòa chiếu sáng khắp cả khu vực vô hạn, vô biên, Rồi do sự tỏa, chiếu ánh sáng này khu vực trống không bắt đầu rung động và do sự rung động này đã sinh ra từ nguyên là ; đất, nước, không khí và lửa.

Theo câu chuyện thì sự rung động thứ nhất mà sinh ra sự hiện hữu của tứ nguyên, có nguồn gốc từ khu vực trống không, trước khi mọi vật hiện hữu. Vì thế người ta cảm thấy sự rung động này rất mát mẻ, nhẹ nhàng và cao quý. Nhưng sau sự phát khởi ra tứ nguyên mà do sự rung động thứ nhất gây nên thì có thêm những sự rung động khác do sự di động hỗn loạn, huyền não của tứ nguyên này. Tóm lại, đây là yếu tố của câu chuyện.

Nhưng trong Latihan Kejiwaan của Subud có một khuynh hướng khiến nội-cảm chúng ta chứng nghiệm được những sự rung động mà chúng ta cảm thấy rất mát mẻ, nhẹ nhàng và cao quý trước khi chúng ta chứng nghiệm thấy những sự cử động. Chúng ta có thể đem so sánh loại rung động này với sự rung động phát nguồn từ khu vực trống không mà trong đó không có ảnh hưởng của nafsu. Thật là khác biệt với những sự rung động nó gây nên sự căng thẳng, sự nặng nề và nóng ở trong nội-cảm. Rõ ràng là những rung động thuộc loại này phát khởi và sinh ra là do sự di động hỗn loạn, huyền não của tứ nguyên. Như thế, có hai loại rung động : một loại rung động phát khởi từ khu vực trống không mà người ta cảm thấy mát mẻ, nhẹ nhàng, thích thú và cao quý ; còn loại rung động kia thì người ta cảm thấy căng thẳng, thô, nhàm, nặng nề và nóng bởi vì nó phát nguồn từ sự di động huyền não, hỗn loạn của tứ nguyên.

Theo như câu chuyện này thì đúng thật tính chất của sự rung động thứ nhất là có ở trong sự rung động thứ hai và do sự rung động thứ hai, mọi sự mà linh hoạt và lan tràn khắp vũ trụ thì tiếp diễn và sinh ra đời. Điều này đúng với câu nói là sự hiện hữu của mọi vật do từ hư vô tới và lại trở về hư vô. Như thế, thật ra hư vô có từ lúc đầu cùng và lúc tận cùng, vì thế cái mà người ta gọi là hư vô thật ra là sự vĩnh cửu là

sự bất diệt, nghĩa là hư vô có và ở vào lúc ban đầu và lúc tận cùng. Hiên nhiên là Quyển-Năng của Thiêng-Liêng thấm nhiễm mọi chiều hướng và bao bọc toàn thể vũ trụ và mọi vật ở trong đó. Có một số người nói là « có Thiêng-Liêng » và có những người khác lại nói : « Không có Thiêng-Liêng » nhưng không thể nào lại không có Thiêng-Liêng.

Những lời nói này thật ra khó mà hiểu được. Khi người ta nói : « có Thiêng-Liêng » là vì điều này đã được chứng minh bởi sự hiện hữu của muôn vật trong khắp vũ trụ và mọi vật có ở trong đó. Khi người ta nói « không có Thiêng-Liêng » là vì tâm và trí không thể hiểu được và những con mắt phàm tục không thể trông thấy sự việc này, nhưng không thể nào mà lại không có Thiêng-Liêng bởi vì chính Thiêng-Liêng là Đấng bắt đầu tạo nên và chấm dứt mọi vật hiện hữu.

Như thế, để người ta tin chắc về sự đúng thật của những lời nói này, người ta cần phải trống không về mọi khái niệm, mọi sự tưởng tượng, mọi điều mong cầu và tư tưởng.

Trong những câu chuyện của tuồng wajang, người ta kể là nếu một hiệp sĩ muốn có thể tiếp nhận được một kiến thức do từ nội-ngã họ thì trước hết họ phải thực hành samadi (sự định thần). Để thực hành điều đó, người ta phải tự làm cho yên lặng, tập trung tư tưởng trên đỉnh núi Turnena nghĩa là ở đầu mũi họ và rồi đóng cửa khiếu của xác thân. Đây không có nghĩa như là họ bít kín một cái lỗ nhưng có nghĩa là họ không để ý đến bất cứ một cái gì mà họ trông thấy, nghe thấy, ngửi thấy v.v.. Thời gian trôi qua, những gì họ trông thấy, nghe thấy, ngửi thấy v.v.., trở nên trống không và rồi có một cái gì đột khởi do từ trống không. Đây là những điều người ta kể trong chuyện tuồng wajang. Nhưng đối với quý vị, trường hợp này thì khác, bởi vì do Ân-Huệ

của Thiêng-Liêng Toàn-Năng, khi những sự rung động đột khởi ở trong nội-cảm thì đồng thời những giác quan của quý vị ngưng lại, không để ý đến bất cứ một cái gì mà quý vị trông thấy, nghe thấy và cảm thấy v.v...

## SỰ TIẾP NHẬN

Có một sự khác biệt giữa sự tiếp nhận đã kể trong chuyện tuồng wajang và sự tiếp nhận mà quý vị đã chứng nghiệm khi quý vị thật sự có thể cảm nhận thấy. Sự khác biệt này rất lớn, bởi vì những câu chuyện tuồng wajang nói là người ta có thể tiếp nhận được một cái gì do từ nội-ngã họ bằng cách là trước hết phải suy nghĩ, dẫn đo, đóng cửa khiếu ; còn trong trường hợp quý vị, quý vị không suy nghĩ để làm công việc này bằng một cách dẫn đo khi quý vị tiếp nhận những sự rung động do từ hư không. Vì thế, những rung động về sức sống phát hiện như Latihan Kejiwaan Subud mà quý vị tiếp nhận được quả thật là một Ân-Huệ do lòng thương xót của Thiêng-Liêng đã ban cho con người, cho quý vị. Như thế, vì quý vị tiếp nhận được Latihan này là nhờ Ân-Huệ của Thiêng-Liêng Toàn-Năng nên thật là thích hợp cho quý vị để vâng theo và trung tín trong sự tiếp nhận cái cách thức của Latihan Kejiwaan Subud.

Thưa quý vị, một người mà chưa từng chứng nghiệm thấy Latihan Kejiwaan như quý vị đã chứng nghiệm thì thấy khó để phân biệt giữa hai loại tiếp nhận này. Vì thế, một số người gọi Latihan Kejiwaan là một giáo lý bí truyền, trong khi những kết quả của giáo lý bí truyền là do sự tích cực làm trống không những sự tưởng tượng, ý nghĩ, tâm và tri; nhưng sự hiện hữu của Latihan Kejiwaan Subud phát khởi tự nhiên và thấm nhiễm mọi giác quan và toàn khắp thân thể người ta. Do đó, chúng ta



gọi Latihan Kejiwaan của Subud là một sự tập luyện về phần bên ngoài và phần bên trong hay một sự tập luyện về sự sống. Như là bằng chứng của điều này thì thật hiển nhiên là Latihan của quý vị đã được thể hiện bằng một cách mà người ta có thể trông thấy và nhận thấy sức mạnh, sự cử-động và cách sử sự Điều này cũng giống như tình trạng thường nhật của quý vị khi quý vị có những sự cử động và sức mạnh.

Tuy nhiên, sức mạnh, sự cử động và cách sử sự trong Latihan không phải do nafsu hay do chính quý vị chủ tâm gây ra, còn trong đời sống hàng ngày của quý vị, sức mạnh, sự cử động và cách sử sự của quý vị là do nafsu hay do ý chí của quý vị gây ra. Thật hiển nhiên là Latihan tâm.linh Subud quả thật đã được năng lực của nguồn Đại-Sinh-Lực có từ lúc ban đầu và lúc tận cùng của mọi vật làm kích thích. Điều này đã được chứng minh bằng sự kiện là nguồn Đại Sinh-Lực có thể thẩm nhiễm một cách dễ dàng vào những bức tường của các giác quan và nafsu nó gây nên sự huyên não, rối loạn ở trong nội.cảm và rời năng lực của nguồn Đại-Sinh-Lực làm cho cảm xúc quý vị kiên nhẫn và yên tịnh trong khi quy thuận theo Ý-Muốn của Thiêng-Liêng Toàn.Năng. Đây là những nguyên nhân tại sao mà cảm xúc quý vị có thể quy thuận theo Ý-Muốn của Thiêng-Liêng với sự kiên tâm, tin cậy và chân thành quy thuận. Đây là sự lợi lạc của Latihan Kejiwaan Subud khiến nó thật sự làm cho chúng ta tin chắc là không phải Thiêng.Liêng Toàn.Năng chỉ sáng tạo ra con người và để mặc như thế nhưng Thiêng-Liêng tiếp tục thương xót con người và đi cùng với con người để họ không luôn luôn bị nafsu lừa dối mà họ không nhận ra được điều đó và quên mất Quyền.Năng của Thiêng-Liêng Toàn.Năng luôn

luôn bao bọc họ cả phần bên ngoài và phần bên trong. Vì thế, Bapak luôn luôn nói với quý vị là quý vị phải kính trọng sự hướng dẫn và diu dắt của Thiêng-Liêng phát hiện trong Latihan Subud và quý vị phải tiếp nhận và theo cách thức của Latihan Kejiwaan Subud một cách tin thành với sự kiên tâm hoàn toàn, với sự tin cậy và chân thành quy thuận.

Bapak cảm thấy không cần nói dài thêm những giải thích về sự hiện hữu của Latihan Kejiwaan Quý vị đã xem xét và cảm nhận thấy khá đủ về những gì có thể xảy ra và những gì có thể làm được, nghĩa là trong phòng Latihan có đầy những người thuộc mọi quốc tịch và mọi tôn giáo khác nhau mà mỗi người có thể tiếp nhận được sự hướng dẫn và diu dắt cho chính mình đúng theo với nội-ngã. Mặc dù những người đã cùng nhau tụ họp trong phòng Latihan, về phần bên ngoài, khác biệt nhau về quốc tịch và tôn-giáo thế mà mỗi người vẫn có thể tiếp nhận được sự hướng dẫn và diu dắt cho chính mình đúng theo với nội-ngã. Lại cả, mặc dù những người đã cùng nhau tụ họp trong phòng Latihan, về phần bên ngoài, khác biệt nhau về quốc tịch và tôn giáo, thế mà họ hãy còn giữ được sự hòa hợp và cảm thấy dường như ở trong chính gia đình họ. Đây là một sự thật ngạc nhiên vì thường thì người ta không thể sống hòa hợp với những người thuộc các quốc gia và các tôn giáo khác hay ngay cả với những người thuộc cùng quốc gia mình và đôi khi không thể sống hòa hợp được ngay cả với gia đình họ. Điều này chứng minh là Latihan Kejiwaan mà có đầy rẫy sự hướng dẫn và diu dắt của Thiêng-Liêng Toàn-Năng đúng thật là một Ân-Huệ của Thiêng-Liêng. Vì thế thật là thích hợp để chúng ta sử dụng đời sống của chúng ta để phụng sự Thiêng-Liêng bằng cách làm những điều thiện, hảo như đã được chỉ rõ trong nội-ngã chúng ta.

Như Bapak đã nói trước kia, Thiêng.Liêng Toàn.Năng thật sự thương xót và có lòng lân mẫn đối với con người và lòng thương xót của Thiêng.Liêng đối với con người có thể sánh với tình thương của cha mẹ đối với con, trong tình thương đó, đứa con luôn luôn nhận được sự chú ý và săn sóc mà nó muốn. Nhưng đôi khi người ta hiểu nhầm. Có lẽ quý vị, đã nghe thấy câu chuyện về một người mà Thiêng-Liêng có lòng thương, luôn luôn cầu xin và cứ tiếp tục cầu xin. Nói tóm lại, anh ta luôn luôn cầu xin một cái gì. Nhưng khi anh ta đã được cái mà anh ta cầu xin, anh ta không hiểu phải làm gì với cái đó. Rõ ràng là người này khôn khéo về sự cầu xin nhưng không hiểu tiếp nhận như thế nào. Như thế, trong khi tiếp nhận và theo Latihan Kejiwaan Subud, nội-ngã quý vị đã được huấn luyện trong cách thức của sự tiếp nhận và sử dụng cho được hữu ích những gì Thiêng-Liêng Toàn-Năng ban cho quý vị. Nhưng sự huấn luyện này không thể nhanh được, bởi vì trước hết cần phải để sang bên những sức mạnh hạ đẳng nó đập mạnh vào tất cả các bộ phận ở bên trong quý vị.

Sự để những sức mạnh hạ đẳng sang bên là một điều cần thiết đối với quý vị để quý vị luôn luôn ở trong cảm xúc kiên nhẫn, quy thuận với sự tin cậy và chân thành quy thuận vào Quyền-Năng của Thiêng.Liêng và quý vị không bị nafsú làm cản trở một cách dễ dàng, nafsú nó khiến cho quý vị mất sự kiên nhẫn, tin cậy và chân thành quy thuận,

Bapak nhắc nhở quý vị như thế là vì hãy còn có nhiều huynh-đệ Subud hỏi Bapak : « Thưa Bapak, bao giờ sẽ hết sự thanh lọc của con ? »

Lại có cả một số người hỏi : « tại sao số phận con lại như thế, như thế, số phận con chưa thay đổi gì cả dù rằng con đã ở trong Subud gần 8 năm rồi ? »

Những hội viên hãy còn đặt những loại câu hỏi này với Bapak là vì những gì đã xảy đến với họ hoàn toàn do bởi những lỗi lầm có ở chính bên trong họ, như Bapak đã giải thích ở trên. Vì thế, trước khi một thời gian tốt đẹp có thể đến được thì tốt hơn hết là quý vị phải xử dụng tâm và trí trong khi cố gắng tìm và làm bất cứ gì mà quý vị cần, miễn là quý vị làm công việc đó với một ước muốn chân thành và một đường lối thiện, hảo. Thật là tốt hơn nữa nếu quý vị theo Prihatin khi làm công việc này, nghĩa là tự hạn chế sự ăn, ngủ và kháng cự lại áp lực của nafsu nó muốn có những sự quyến rũ và lời cuốn.

Như thế, quý vị đừng cảm thấy là quý vị không còn cần tìm một kế sinh nhai nữa bởi vì quý vị đã vào Subud và tiếp nhận được Latihan Kejiwaan, điều này quả thật là sai lầm bởi vì thân thể quý vị có thể được săn sóc cẩn thận nếu quý vị có thể chế tạo hay bán những đồ vật hữu ích và huyết, thịt, quý vị có thể được giữ gìn khỏe mạnh nếu quý vị có thể trồng các thứ rau đậu làm thực phẩm.

Đến đây là hết bài nói chuyện của Bapak, Bapak chỉ cầu nguyện là do Ân-Huệ của Thiêng-Liêng, quý vị có thể làm được mọi sự tốt đẹp.



## NHỮNG BUỔI CHIỀU GIẢI-TRÍ.

(*Thơ cho 1 phụ tá Úc-Châu*)

Anh có thể có 1 buổi chiều giải trí vào ngày chủ nhật sau khi tập Latihan, nhưng không được quá 1 lần trong khoảng thời gian 2 hay 3 tuần lễ. Cuộc giải trí như thế mà diễn ra mỗi tuần lễ, sẽ là 1 việc không hợp tình, hợp cảnh, vì sau khi tập Latihan, anh phải làm cho yên lặng trí tưởng tượng và tư tưởng. Điều này cần thiết để anh cảm thấy một cách tốt đẹp những gì anh đã tiếp nhận được. Do đó mà anh có thể thấy rõ được các ảnh hưởng của thể gian tác động như thế nào, và sẽ cảm thấy phẩm chất của Latihan.

Vậy anh phải có năng lực hạn chế được các sự vui thích của tâm. Trong phạm vi ấy, anh đừng chạy theo quá nhiều sự ham muốn của anh, một lần trong 3 tuần lễ là đủ.

BAPAK

## SỰ BUỒN RÀU VÀ SỨC KHỎE

(*Thơ gửi cho 1 hội-biên ở Nam Phi Châu*)

Nếu con cảm thấy những gì mà mọi người vẫn thường cảm thấy thì tình trạng của con thật sự là không thể dễ như thế được. Nhưng mà con có thể làm gì khi sự việc đã đến nỗi như thế?

Như Bapak đã nói con người vốn dĩ bản chất yếu đuối: con người dễ bị ốm đau và không thể tránh được sự chết. Vì lẽ đó cần phải coi chừng đừng để phần xác (le corps) phải bị đau ốm vì ảnh hưởng của sự khổ tâm do 1 người thân yêu gây ra.

Con phải ý thức rõ rệt điều này nhất là con là người Subud đã lâu năm, con đừng để sự việc xảy ra đến nỗi đưa

tới tình trạng phần xác bị phá hủy vì phần xác là nơi trú ngụ của phần hồn, mà chính phần hồn là phần còn tiếp tục sống sau khi đã từ bỏ cõi trần là nơi tràn đầy những dục vọng tâm và trí.

Cái mà Bapak gọi là phần xác (le corps) không phải là cái xác vật chất (le corps physique) mà là phần xác cảm-giác (le corps sensible), nhờ nó mà con có thể trông thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nói được, nếm được, cảm-giác được (avoir des sensations) thụ hưởng các tiện-nghĩ và ý thức được. Đó là cái mà người ta gọi là phần xác (le corps) nghĩa là phần xác cảm-giác (le corps sensible), và chính nó cần phải được thanh-lọc bởi vì phần xác cảm giác được thanh-lọc thì có thể chứa đựng được đầy cái phần hồn của con người hoàn toàn (le djiwa humain parfait) djiwa Rochani. Vì vậy con phải hết sức mình đừng bao giờ để cho các dục-vọng tâm và trí làm đến nỗi phá hủy phần xác. Vậy nên Bapak khuyên con hãy phó thác nơi Thiêng Liêng tất cả những gì con tưởng nghĩ và cảm thấy. Con phải làm như vậy để phần xác săn sóc các con của con một cách thích ghi.

70-1-2

BAPAK

### **SỰ THANH LỘC**

*(Thơ cho 1 hội-viên Hòa-Lan)*

Mỗi lần con trải qua 1 thời kỳ ihanh lọc nội cảm, con cần phải kiên nhẫn và vững dạ phải tin cậy và phó mình với lòng quy thuận chân thành vào Quyền-Năng của Thiêng Liêng Toàn Năng.

Khi nhận được những chứng nghiệm thanh lọc ấy thì có thể ngắn ngủi hoặc lâu dài. Điều quan hệ là chỉ nói ít về chuyện

ấy với người khác mà thôi, vì lẽ sự thanh lọc sẽ phơi bày ít nhiều những tư tưởng và trí tưởng tượng của con, những cái này lúc ấy trở thành có tư cách mà đáng lý nó phải có, nếu đồng thời nó cũng cho con được biết những điều lợi ích riêng cho con, thì con cũng chỉ ít tỏ lộ với người khác.

Còn về các chứng nghiệm mà con đã được thì con sẽ tự mình hiểu lấy, khi sự thanh lọc chấm dứt. Vậy chắc không cần đề Bapak phải giảng cho con ý nghĩa và mục đích của các chứng nghiệm ấy. Tuy nhiên Bapak khuyên con cứ việc chấp nhận một cách bình-tĩnh, kiên-nhẫn và trong 1 trạng thái phó mình hoàn toàn vào Quyền-Năng của Thiêng Liêng Toàn-Năng.

BAPAK

### **NHỮNG TAI NẠN**

*(Thơ cho 1 Hội-Viên Úc-Châu)*

Không được nói rằng vì tôi đã là người hội-viên Subud thì không còn có thể bị tai nạn gì nữa. Đó là 1 sự ngạo-mạn mà cũng chính là sự ngạo mạn ấy nó làm cho ta quên mất rằng ta phải thận trọng. Vậy nên từ đây về sau mỗi khi con sắp sửa có 1 hành động gì hoặc làm 1 công việc gì thì trước hết con phải tịnh-tâm và tịnh trí và đừng bao giờ hấp tấp.

BAPAK

### **LINH HỒN NGƯỜI CHẾT**

*(Thơ gửi cho 1 hội viên Nhật-Bản)*

Cũng như Bapak vẫn nói luôn, linh hồn người chết cần có những con cháu thực sự có tâm thờ phượng Thiêng Liêng Toàn Năng. Thật vậy khi các con cháu thờ phượng Thiêng Liêng thì việc đó có thể mở 1 con đường tốt đẹp cho Tổ Tiên và thanh lọc các ngài sạch hết tội lỗi đã phạm trong lúc sinh thời.

Tuy nhiên không phải cứ con cháu nào cũng có thể tạo được ân huệ đó bằng cách thờ phượng Thiêng Liêng bằng sự cầu nguyện, vì lẽ thường thường là họ thờ phượng Thiêng Liêng bằng đục-vong. Vì thế cho nên chúng ta là những người Subud thì chúng ta được ân huệ, bởi vì mỗi khi chúng ta thờ phượng Thiêng Liêng Toàn Năng thì chúng ta được Ngài dẫn dắt, thành ra chúng ta cử việc theo sự thờ phượng của chúng ta trong tất cả mọi sự việc.

Linh hồn những người chết mà chưa được thanh lọc thì không có thể mang lại cho con cháu họ sự yên-tĩnh và bình-an. Trái lại những linh hồn ấy còn mang hại cho đời sống của con cháu, vì lẽ họ có thói quen quấy rối con cháu làm mất sự bình-an của những người này.

Chỉ có vậy thôi, và Bapak chỉ khuyên anh giữ yên tĩnh và giao hết tất cả nơi Quyền-Năng của Thiêng Liêng Toàn Năng một cách kiên nhẫn, tin cậy và chân thành quy thuận.

BAPAK

### **PRIHATIN**

Chúng ta biết kẻ thù tệ nhất của ta là tính đăm mê và chúng ta cũng biết rằng chỉ nhờ sức mạnh của đức tin và sự giúp đỡ của Thiêng Liêng Toàn Năng mà chúng ta có thể thoát được sự đàn áp của nó.

Đối với những người ngoài Subud thì rất khó hạn chế bớt những đăm mê của họ bằng cách tự phó mình nơi Quyền Năng của Thiêng Liêng Toàn Năng, vì trong sự phó thác của họ không có sự hướng dẫn và cũng không có sự dẫn dắt.

Vậy nên chúng ta là hội viên Subud chúng ta rất cảm ơn Thiêng Liêng vì trong sự phó thác của chúng ta, chúng ta được



hướng dẫn và dẫn dắt. Đã như vậy, thì chúng ta chỉ cần tuân theo những tác động được gọi lên trong nội-ngã chúng ta và theo những tác động ấy 1 cách trung thực, ấy chính là quy-thuận.

Hạn chế sự đam mê của chúng ta bằng cách tự phó mình nơi Quyền Năng của Thiêng Liêng Toàn Năng ấy là phương cách tốt nhất, vì lẽ sự đam mê của chúng ta được đẩy xa bởi Quyền Năng của Thiêng Liêng và như thế nó không đạt tới được mục đích của nó, nó không còn có thể ngăn cản chúng ta tôn sùng Thiêng Liêng.

Cách tôn sùng Thiêng Liêng như thế là do từ Thiêng Liêng mà tới, được Thiêng Liêng tạo nên, và dành cho Thiêng Liêng.

Vì lẽ sức mạnh của đam mê vượt quá sức mạnh của nội ngã nên để giúp cho sự hoạt động của nội-ngã, thì tốt hơn hết là chúng ta hạn chế sự đam mê bằng cách thực hành Prihatin.

Prihatin hay là perih hatin, là sự thâu ngắn lại của những chữ perih và hatin hay là hati : Perih có nghĩa là sự đau khổ, và hati có nghĩa là cái tâm (le coeur). Vậy chữ Prihatin có nghĩa là : đặt cái tâm vào trong 1 tình trạng tự chịu đau khổ. Cái tâm vốn dĩ cũng là nguồn gốc đam mê cho nên chữ Prihatin cũng có nghĩa là hạn chế sự đam mê bằng cách làm giảm bớt mục đích của nó bằng phương pháp nhịn ăn. Như thế sự đam mê bị bắt buộc trở thành bất động và khi nó đã trở thành bất động thì nội-ngã có cơ hội phát triển lên được.

Phương pháp nhịn thứ hai và thứ năm vì vậy có 2 mục đích :

Một mục đích tâm linh (thanh lọc và phát triển bên

trong) và 1 mục đích thể-chất (sinh nhai dễ dàng hơn và thâu hoạch được 1 vị thể tốt trong công việc của mình).

Vì vậy nên Bapak khuyên chúng ta đương đầu với sự đau khổ bằng cách tự mình tìm lấy sự đau khổ bên ngoài tức là nhịn ăn thứ 2 và thứ năm,

SUDARTO MARTOHUDOJO  
Văn phòng tâm linh tại Tjilandak

### **KHI CHA MẸ THỰC HÀNH PRIHATIN**

*(Thơ gửi cho 1 hội viên Nam Phi Châu)*

Trả lời câu hỏi về hoàn cảnh của con anh, tôi xin trả lời rằng : về phần thể-xác của con anh thì vợ anh phải thực hành prihatin bằng cách nhịn ăn thứ hai và thứ năm và làm Latihan gần con anh 1 tuần lễ 2 lần khi nó ngủ.

Nhưng người cha phải thực hành Prihatin cho tất cả những cái gì thuộc về tính nết của người con. Lý do là sự cấu tạo của thể xác đứa con thì thuộc về phần người mẹ chịu trách nhiệm, còn sự cấu tạo trí khôn và tính nết thì thuộc về người cha chịu trách nhiệm.

Vậy thì tốt hơn hết là cả 2 vợ chồng anh thực hành Prihatin để cho con gái anh được phát triển tốt đẹp.

SUDARTO

### **BỆNH TẬT VÀ NỘI-NGÃ**

*( Thơ cho 1 hội viên California )*

Phúc đáp thơ của anh, tôi xin nói anh rõ chính Bapak đã bảo tôi giải quyết vấn đề của anh. Vậy dưới đây là lời khuyên của tôi.

Sự kinh nghiệm cho thấy rằng : một người bị chứng suy nhược thần kinh (huyết áp quá cao hay quá thấp, lở từng đám

da (eczéma), bấp thịt bị co rút, vẩn vẩn...) thì không bị chứng ung thư (cancer). Bệnh của anh thuộc loại thần kinh suy nhược và không nguy hiểm. Bác sĩ của anh không thể chữa khỏi vì trình độ hiểu biết hiện tại của ông ta, ấy là bởi lẽ bệnh của anh không thuộc phạm vi điều trị của y học. Vậy anh phải chịu chấp nhận tình trạng của anh và phải coi đấy là 1 sự chỉ dẫn rằng anh phải tìm sự chữa trị bằng Ân Huệ của Thiêng Liêng vì Ngài có đầy lòng thương và có thể làm được tất cả những gì mà con người không làm được.

Anh đã là người Subud mà Latihan tâm linh của Subud là phương cách duy nhất của anh để sử dụng Quyền Năng của Thiêng-Liêng, vậy nên anh được khuyến dụ làm Latihan chuyên cần.

Như anh đã biết muốn cho nội-ngã có thể phát triển thì trước hết nó phải có 1 nơi ở khỏe mạnh mà nơi ở này chính là thân thể của anh. Vậy nên phận sự của nội-ngã anh là phải bắt đầu bằng sự chữa khỏi tất cả các bệnh tật về thân-thể của anh.

SUDARTO

## **SỰ THANH-LỘC VÀ TUỔI GIÀ**

( *Thơ cho 1 hội-viên Anh quốc* )

Một người tập Latihan tâm linh Subud chịu sự thanh lọc tất cả tội lỗi của họ, tội lỗi từ khi mới sinh ra cũng như tội lỗi di truyền lại từ tổ-tiên.

Nhưng đối với người già đã 63 tuổi thì sự thanh lọc hướng về hai chiều : 1) Thanh lọc cho chính mình. 2) Thanh-lọc cho con cháu, chính là sự đền tội về những tội-lỗi di-truyền cho con cháu. Vậy 1 người có con theo Subud thì được lợi-lạc

vì các con giúp người ấy thanh lọc những tội lỗi mà các con đã chịu di truyền và như thế sự thanh lọc nơi các con có 1 tính cách mạnh mẽ thêm nhiều (concentrée).

Những người cao niên gần đất xa trời hơn người tuổi trẻ thì nên tập Latihan chuyên cần.

MAS. SUDARTO

### **TỊNH-TÂM TRƯỚC KHI ĂN**

Về câu hỏi của anh liên quan đến lời Bapak khuyên phải tịnh tâm ít phút trước khi ăn thì đó cũng là lời khuyên trong các tôn-giáo.

Lý do là như sau đây :

1) Chúng ta phải tôn kính những gì Thiên Liêng ban cho mà ở đây tức là các thực phẩm mà ta sắp ăn.

2) Làm như thế là để cho tất cả thân thể hưởng thụ được đồ nuôi dưỡng ; thật vậy, nếu ta lộn-xộn và buồn rầu thì những thực phẩm bổ dưỡng cũng sẽ không ngon miệng.

3) Làm như thế chúng ta có thể nhận biết được rằng ý muốn ăn đã phát xuất từ các dục.vọng, hay từ bao tử.

4) Làm như thế để nhận biết được thực phẩm này là để cho ta ăn hay để cho ma quỷ ? Bởi vì nếu ai ăn mà trong khi ăn trí óc lại vẫn lơ ở đâu, thí dụ như ở nơi bàn giấy của mình, thì cái tinh ba của các thực phẩm sẽ bị ma quỷ ăn mất.

5) Nếu khi ăn mà trí óc không yên tĩnh thì bộ phận tiêu hóa làm việc không tốt rồi thực phẩm tiêu hóa không hết và sức khỏe chịu ảnh hưởng.

SUDARTO

### **CÁC CON CHÚNG TA**

*(Thơ gửi cho 1 hội-viên Ceylan)*

Trước hết anh phải biết rằng 1 trong những cách chính để giữ gìn cho các con anh mạnh khỏe (cách này thường bị các

bạc cha mẹ lơ là) là tạo ra 1 khung cảnh yên tĩnh trong gia đình. Khung cảnh yên tĩnh này là 1 món thuốc thần diệu bởi lẽ cảm xúc yên tĩnh từ cha mẹ tỏa ra làm cho cảm-xúc của chúng nó sẽ khá mạnh để tránh bệnh tật. Nhưng nếu cha và mẹ tỏa ra 1 không khí buồn rầu thì cảm-xúc của các con sẽ bị sáo trộn và mất thăng bằng, các con sẽ thành khó chịu và cảm-xúc của chúng nó sẽ không có sức mạnh chống lại với bệnh tật.

SUDARTO

### **KINH NGUYỆT**

*( Tho gửi Cho 1 hội-viên Ceylan )*

Khi một người đàn bà có kinh nguyệt là họ đang trong thời kỳ thanh lọc tự nhiên. Vậy nên họ không được làm Latihan và cũng không được trông nom người đau ốm vì khi đó họ phát xuất ra 1 cái gì không tốt cho người mà họ trông nom và những cái ô uế giữa những người đàn bà cùng làm Latihan với họ.

### **CẢM ƠN BAPAK BẰNG CÁCH NÀO.**

Anh hỏi làm thế nào để cảm ơn Bapak. Tôi xin phúc đáp như sau đây : Thiêng Liêng cho Bapak xuống thế gian này để dẫn dắt chúng ta bằng cách làm Latihan tâm linh. Như thế nghĩa là khi 1 người nào làm Latihan thì người ấy đã giúp Bapak thực hiện được sứ mạng của Ngài. Vậy nên Bapak rất sung sướng khi Hội-Viên Subud làm Latihan chuyên cần. Trong Kinh Coran có nói rằng nếu người ta không nghe những lời khuyên của vị hướng dẫn Tâm Linh của mình, ấy là người ta không tin tưởng vào sự hướng dẫn của người ấy và như thế là người ta không tin tưởng vào Thiêng Liêng. Vậy nên nếu anh làm Latihan chuyên cần, tức là anh đã tỏ lòng biết ơn rồi vậy.

SUDARTO

## SỰ THANH LỘC

( Thơ gửi cho 1 hội viên Úc Châu )

Trước đây 1 năm Bapak có khuyên anh cứ 2 hoặc 3 tuần lễ mới làm Latihan một lần. Lý do là tâm của anh chưa có đủ sức cần thiết để chịu sự thanh lọc, nhưng nếu tâm của anh vững mạnh trong đức tin Thiêng Liêng và lòng tự tin mình, và nếu sự thanh lọc không gây nơi anh sự lộn-xộn thì tôi tin chắc rằng anh có thể làm Latihan một cách bình thường nghĩa là 2 lần trong 1 tuần chung với cả nhóm.

Cũng như anh đã biết những gì thuộc về tâm linh đều thuộc trong Quyền Năng của Thiêng Liêng và chúng ta là người Subud chỉ có việc tiếp nhận và tuân theo sự hướng dẫn của Ngài. Chúng ta không cần phải suy nghĩ về việc đó và Thiêng Liêng sẽ ban cho ta những sự chỉ dẫn rõ ràng về tất cả những gì quan trọng. Vậy anh đừng lo lắng về chuyện đó, anh chỉ có việc làm Latihan chuyên cần.

Để nói 1 cách rõ hơn, tôi xin đưa ra thí dụ sau đây : giả sử 1 người muốn đóng 1 cái ghế, họ phải kiếm gỗ và đinh. Họ cưa gỗ và đóng đinh theo cách thức họ đã định.

Điều duy nhất mà tấm gỗ có thể làm được, ấy là phó mình hoàn toàn cho người ấy.

Rồi khi người ấy đã đóng xong cái ghế thì miếng gỗ tự nhận thấy rằng người kia đã nâng nó lên 1 trạng thái cao hơn.

Trước lúc đó thì tấm gỗ không có phạm sự gì khác hơn là cứ chờ đợi ở trong kho. Bây giờ miếng gỗ đã được biến đổi thành cái ghế thì nó có 1 phạm sự mới.

Theo thí dụ trên đây anh thấy rõ ràng là anh chịu sự thanh lọc diễn tiến như thế nào.

## TÔN GIÁO

*(Thơ gửi cho 1 hội viên Úc Châu)*

Về tôn giáo, điều quan trọng là anh vâng theo bằng cái tâm của anh (votre coeur) mà không trộn-lộn tôn-giáo vào với Latihan tâm linh (Kedjiwan), vì lẽ tôn giáo là để cho cái tâm (tôn giáo dùng để cho các anh biết cái gì anh có thể hoặc không có thể làm được) còn Latihan tâm linh (Latihan Kedjiwan) thì có mục đích ở sự thanh lọc tình trạng và sự phát triển nội-ngã.

SUDARTO

## VIỆC XÃ-HỘI

*(Thơ gửi cho 1 hội viên Úc Châu)*

Về công việc xã hội anh có thể làm được, nhưng anh phải biết nhận thấy rằng công việc mà anh làm đó có hại gì cho bản ngã của anh về phần bên trong hoặc bên ngoài hay không. Nhằm mục đích đó, anh phải hành động cẩn thận hơn, vì rằng nếu Ý Định Thiêng Liêng muốn 1 người nào đó phải biết sự đau khổ mà anh lại giúp đỡ họ thì anh « đã phá hoại » Ý Định của Thiêng Liêng và chính anh phải đền tội thay thế cho người đó. Mặt khác nếu anh làm việc có tinh cách xã-hội, thì anh phải liệu cho việc đó có một giá trị giáo dục.

SUDARTO

*(VŨ HUY MINH CHÂU dịch)*



# SUBUD VIET NAM



**TRUNG-ƯƠNG SAIGON :** 306/328, đường Hồng - Thập - Tự.  
Trong khi tại Saigon có giới-nghiêm  
buổi tối, các buổi Latihan được xếp  
đặt như sau :

*Giờ Latihan :* Thứ Hai — Thứ Tư — Thứ Sáu  
Đợt I : từ 16 g 30 đến 17 giờ 15  
Đợt II : từ 17 g 15 đến 18 giờ 00  
Đợt III : từ 18 g 15 đến 19 giờ 00  
Tối thứ sáu từ 20g00 đến 20g45

Thứ Bảy :

Đợt I : từ 16 g 30 đến 17 giờ 15

Đợt II : từ 17 g 15 đến 18 giờ 00

Chủ Nhật :

Đợt duy nhất từ 16g30 đến 17 giờ 15

**Chi - Hội VĨNH - LONG :** Ô. Đinh-văn-Tiết 87/5, ấp Tân-sinh  
Trường an, xã Tân-Ngãi

*Giờ Latihan :* Thứ tư 16g45 — 17 giờ 30

Chủ nhật 16g30 — 17 giờ 15

**Chi - Hội VŨNG - TÀU :** 17 Phan-thanh-Giản

*Giờ Latihan :* thứ hai, thứ sáu 18g30 đến 19g00

**Chi - Hội CẦN - THƠ :** c/o Ô. Nguyễn-Trí-Dũng

10 Hai Bà Trưng (cũ)

*Giờ Latihan :* Chủ nhật 18g30 đến 19g15.

**Nhóm SUBUD BIÊN - HÒA :** c/o Ô. Nguyễn-như-Tuyền

19c Quốc lộ 15 (vườn mít).

*Giờ Latihan :* Chủ nhật 10g15 đến 11g00.

Thứ năm 16g30 đến 17g15.

**Hội - Viên SUBUD tại :** Bạc-Liêu—Bến-Tre—Bình-Dương—  
Châu-Đốc—Gò-Công—Hà-Tiên—Long-Xuyên—Rạch-Gía—Thủ-Đức—  
Tây-Ninh -- (muốn biết địa chỉ, xin liên-lạc với Văn-Phòng Trung-Ương).

**GIÁ : 120\$**

K.D số : 176/74/BDVCH/KSALP/GP ngày 22 - 4 - 1974

Ngày phát hành 10 - 5 - 1974

Nhà In Việt-Liên 193 Gia-Long Saigon Đ. T. 20.966