

LATIHAN

A Path to the Great Life and a New
Way to Purify the Soul

ROZAK TATEBE

Tu tập theo Latihan của Subud

Nguyên tác Latihan của Rozak Tatebe

Minh Thần dịch 2020

Sửa lỗi: Hartini Tâm Đan - Hoàng Nam

© Điện sách 08.2021 Góc Nhỏ

ROZAK TATEBE

ĐẠO ĐỨC I HẠ N

Minh Thần

dịch 2020

gn
2021

NỘI DUNG

ĐỌC 'LATIHAN A PATH TO GREAT LIFE' CỦA ROZAK TATEBE	8
LỜI NÓI ĐẦU	10
SỰ XUẤT HIỆN CỦA LATIHAN	12
Sự bành trướng của Subud	12
Thời niên thiếu của Bapak	14
Giao tiếp lần đầu với Nguồn Đại Lực	15
Một chứng nghiệm bên ngoài ngôn từ	16
Những động tác của cơ thể trong latihan	16
PHỤNG THỜ THƯỢNG ĐẾ VÀ THANH LỘC	19
Tự đứng trên bàn chân	19
Chức năng của tâm thần và chân tâm	19
Lối tu tập theo latihan và sự phụng thờ Thượng Đế	21
Những nhơ nhớp của tâm tính	23
Một lối tu tập không như những lối khác	24
Một sự thừa hưởng không tốt đẹp	26
Sự phục sinh của cơ thể và tâm thần	27
SỨC MỆNH CỦA BAPAK	30
Truyền bá latihan	30
Chứng nghiệm sự thăng thiên	32
Một cuộc đàm đạo về Nguồn Đại Lực	34
VỮ TRỤ TÂM LINH	36

Vũ trụ vô hình và hữu hình	36
Vũ trụ quan của Bapak	37
Ảnh hưởng của những sức mạnh hạ đẳng	39
Những sức mạnh thượng đẳng	42
Căn nhà của linh hồn con người	43
Quan hệ giữa vũ trụ vật chất và thuyết lượng tử	44
Hệ quả của thuyết lượng tử	46
SỰ KHAI MỞ VÀ THỜI KÌ CHỜ ĐỢI	49
Ba tháng chờ đợi	49
Điều gì xảy ra lúc khai mở	53
Quá trình tâm linh của khai mở	56
SUBUD VÀ ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY	58
Cái khó và dễ trong Subud	58
Tiến bộ trong latihan nghĩa là gì?	60
Latihan trong đời sống hằng ngày	61
Chuẩn bị cho giai đoạn cuối	64
NHỮNG GIAI ĐOẠN KHÁC NHAU CỦA LATIHAN	68

Sự hướng dẫn của Bapak	68
Những câu hỏi nhân loại luôn đặt ra	70
Hoàn toàn quy thuận nghĩa là gì?	71
Chấp nhận, tin cậy, chân thành và kiên nhẫn	74
Đặc ân của trách nhiệm	75
Thăm dò tài năng và bản ngã.	77
Cái thế giới bên ngoài cái thế giới này	79
HÒA KHÍ QUỐC TẾ VÀ ĐÓNG GÓP CHO XÃ HỘI	84
Hòa khí quốc tế giữa hội viên	84
Những đóng góp của hội viên Subud cho xã hội	85
Tổ chức và những công tác của Subud	86
PHỤ LỤC A: NGHĨA DANH TỬ SUBUD	89
PHỤ LỤC B: TỔ CHỨC SUBUD VÀ MẠNG LƯỚI CỦA NÓ	90
LỜI BẠT	92

TU TẬP THEO LÀTỈHẠN CỦA SUBUD

Latihan: a path to the great life and a new way to purify
the soul của Rozak Tatebe

ĐỌC ‘LATIHAN A PATH TO GREAT LIFE’ CỦA ROZAK TATEBE

Emmanuel Elliot Subud Voice August 2019

Cuốn sách đầu của Rozak Tatebe, *Subud A Spiritual Journey*, thuật lại một số chứng nghiệm cực kì mãnh liệt chưa từng thấy của một hội viên.

Cuốn thứ hai, *Latihan: A Path to the Great Life and a New Way to Purify the Soul*, là điều gì như một sự chuyển hướng của một hội viên đích thực -và đáng tôn kính- là tiên phong trong Subud. Theo lời lẽ của tác giả, 'sách trình bày cái thông điệp mới lạ của Subud trong sự toàn bộ của nó,' và điều đó thì ông đã hoàn thành một cách khách quan và đáng phục.

Không như hầu hết tất cả những sách của các hội viên Subud khác, họ thường dài dòng về những chứng nghiệm cá nhân, sách của Rozak là một cái nhìn tổng quan về những gì thực sự của Subud -những cốt lõi và nhân tố của nó.

Dựa nhiều trên những giảng giải của Bapak, phần đầu là một cái nhìn chi li về chính Bapak -thời thơ ấu, lúc trưởng thành và lúc nhận được cái sứ mệnh của mình- về sự xuất hiện của latihan, về sự cần thiết của thanh lọc, về các sức mạnh và ảnh hưởng của thuyết lượng tử.

Trong phần tiếp theo, Rozak xem xét thời kì chờ đợi, sự khai mở, latihan trong đời sống hằng ngày, và những giai đoạn khác nhau của sự tiến bộ tâm linh. Ông cũng giới thiệu cho người đọc biết về tổ chức Subud và những nhánh của nó.

Cái cảm tưởng luôn còn tồn tại sau khi đọc sách, là hầu như khó kiếm được một cuốn sách nào khác viết về những phương diện của Subud một cách cân bằng, thấu đáo và sâu sắc như vậy.

Mong cho một cuốn sách như vậy sẽ đến tay bất cứ một người đi tìm đạo nào, hay có mặt tại tủ sách của bất cứ nhóm Subud nào trên thế giới.

LỜI NÓI ĐẦU

Tháng 6 năm 1925 ở Semarang, Trung Bộ Java, Indonesia, một thanh niên có một chứng nghiệm bất ngờ khiến mình thành lập một phong trào có tên là Subud. Phong trào đó đã biến đổi cuộc đời của hàng ngàn người khắp thế giới. Muhammad Subuh Sumohadiwidjojo chỉ 24 tuổi lúc đó. Sau khi anh thành lập Subud, tên tuổi của anh được mọi nơi biết tới là Bapak, và anh cũng thường tự gọi mình là như vậy. Bapak hay Pa (nghĩa là người cha) không là một tước hiệu đặc biệt ở Indonesia, mà thường được dùng để xưng hô với những người già.

Subud đã bành trướng tới 86 quốc gia trên khắp năm châu ngũ bể. Tuy vậy, phần đông thiên hạ chưa từng nghe nói tới Subud, thường hiểu sai hay không hiểu về ý nghĩa của nó. Khắp thế giới các hội viên Subud không đầy 10.000 người. Một lí do là nhiều hội viên Subud thấy khó giải thích Subud cho những ai chưa biết gì về nó. Một lí do hợp lí hơn là Subud không bao giờ dẫn dụ hay quảng cáo cho chính mình để lôi kéo hội viên. Do đó mà tôi cảm thấy phải viết sách này, một điều có thể coi là sự cố gắng vội vàng làm một chuyện vốn đã không thể làm: trình bày thông điệp mới lạ của Subud trong sự toàn diện của nó. Những quan điểm trong sách là của chính tôi, dựa trên sự hiểu biết của cá nhân tôi về cái thông điệp đó.

Danh từ *latihan* thường được dùng trong Subud và trong sách. Trong tiếng Indonesia nó có nghĩa là tập luyện hay thể dục. Subud vẫn dùng từ đó theo cái nghĩa gốc của nó, vì không có cách dịch nào khác hơn. Từ *kedjiwaan* (nghĩa là tâm linh) thường được dùng chung để làm rõ nghĩa hơn. Thực vậy, latihan là nòng cốt của Subud và là một trong những chủ đề chánh yếu của sách. Nó đề cập tới một

trạng thái trong đó những chức năng của tâm trí -ý nghĩ và cảm xúc- tạm thời bị đình chỉ bởi một quyền năng bên ngoài cái của con người. Thực chất của latihan là sự trực giao với Nguồn Đại Lực, hay quyền năng Thượng Đế, Tạo Hóa của toàn thể vũ trụ. Khi vào Subud, người ta nhận được sự giao tiếp đó qua sự trải nghiệm trực tiếp của mình. Sự giao tiếp đầu tiên được gọi là *khai mở*.

Tôi mong cho những ai đọc sách này sẽ ý thức được cái quyền năng bao la đó của Nguồn Đại Lực, và trải nghiệm được lối tu thân mới lạ đó.

SỰ XUẤT HIỆN CỦA LATIHAN

Sự bành trướng của Subud

Subud bành trướng khắp thế giới trong năm 1956, một phần do những tác phẩm của George Gurdjieff. Ông là một nhà thần bí học trước nhất của thế kỉ 20, một người đã tổng hợp những truyền thống tôn giáo và thần bí của quá khứ: Phật giáo, Chính Thống giáo Hy Lạp, đạo Hồi phái Sufi, đạo Do Thái phái Kabbalah, triết thuyết Pythagore và những triết thuyết kỳ bí của Ai Cập. Ngoài những cái đó, ông còn thêm vào những ý niệm của chính mình, theo đó ông đề ra một đường lối tu tập mà ông gọi là *The Work*. Đường lối đó có một ảnh hưởng quốc tế đáng kể.

Tuy khó tóm lược được, cái khái niệm cốt yếu của lối tu *The Work* là con người không thể nhận biết được chân ngã mình, vì nó vẫn còn trong tình trạng mê ngủ. Do đó mà lẽ lối hành xử của chúng ta bị quy định như một bộ máy. Chúng ta không thể làm bất cứ gì theo sáng kiến mình: những ngôn từ, tín ngưỡng, hành vi và thói quen của mình chỉ là những phản ứng đối với những kích thích và ảnh hưởng từ bên ngoài. Chúng ta chỉ có thể hành động một cách máy móc. *The Work* là một lối tu làm phát triển tâm thức.

Khi Peter D. Ouspensky, một đệ tử ruột của Gurdjieff, mất trong năm 1947, John G. Bennett, tại Anh, thành một tôn sư gạo cội dẫn giải lối tu Gurdjieff cho một nhóm gồm hàng trăm thành viên. Tuy nhiên, Bennett khó phát triển được *The Work*, nhất là vì Gurdjieff đã cho ông hay sau khi mình chết sẽ có một người đến để bổ sung cho lối tu của mình. Gurdjieff còn đề cập tới một nhân vật nơi nào đó tại bán đảo Mã Lai đang chuẩn bị thi hành nhiệm vụ mình.

Bennett không tin rằng Gurdjieff sắp chết, rằng trong đời mình ông sẽ gặp được vị tôn sư được hứa hẹn. Tuy nhiên, Husein Rofe, người Tây phương đầu tiên được khai mở tại Indonesia, trở về Anh, nơi ông truyền bá những gì về Subud. Rofe vững chắc tin tưởng đó là sứ mệnh mình. Bennett đến gặp ông và bị lôi cuốn bởi những gì ông nói. Không bao lâu sau đó, Bennett quyết định gia nhập. Chính Bennett cũng nói những trải nghiệm đầu tiên về latihan là cú sốc đối với mình. Tuy hiểu biết nhiều về các tôn giáo trên thế giới và những truyền thống thần bí, ông thấy đó là cái gì hoàn toàn khác biệt. Rút cuộc tin tức về Subud truyền đi từ các đệ tử của Bennett tới mạng lưới quốc tế của Gurdjieff khắp thế giới. Suốt những năm 1950 và 1960, Subud tiếp tục lớn mạnh với một tốc độ hết sức nhanh.

Bennett, Rofe và hai hay ba hội viên Subud có uy thế trong mạng lưới Gurdjieff quyết định mời Bapak qua Anh. Điều bất ngờ là có những thư từ ủa tràn tới từ những người khắp nơi mời Bapak tới đất nước họ. Hành trình của Bapak bao gồm những đô thị lớn của Anh, cũng như của Hà Lan, Thụy Sĩ, Đức, Pháp, Na Uy, Italy, Tây Ban Nha, Hy Lạp và cuối cùng là vùng ven biển miền Tây của Mỹ. Chuyến đi đó mất hơn một năm và đã củng cố sự lớn mạnh của Subud trên thế giới.

Hiện nay Subud hiện diện trên 86 quốc gia. Trong 54 quốc gia trong số đó, Subud được điều hành qua những cơ quan quốc gia tạo thành một mạng lưới toàn cầu có tên là WSA (World Subud Association, Hiệp hội Subud Quốc tế)

Tuy nhiên, tại nhiều quốc gia, tính theo con số tương đối, Subud chỉ có một vài hội viên. Một lí do là Subud không dẫn dụ thiên hạ, và khó có thể dùng ngôn từ khiến hiểu được *Latihan*. Những sách viết về Subud thì có, nhưng phần nhiều chỉ là những hồi ức của hội viên về những chứng nghiệm với Bapak.

Tất nhiên, Subud không chỉ là lối tu duy nhất mà ngôn từ không thể giải thích. Điều thường được chấp nhận là sự "giác ngộ" trong Thiền Tông của Phật giáo cũng không thể mô tả, chẳng hạn. Hàng trăm cuốn sách đã được viết về sự giác ngộ bằng cách dùng các ẩn dụ, và sẽ còn nhiều

cuốn khác nữa. Latihan của Subud là điều gì tương tự? Có thể nói là đúng cũng như sai. Tuy có những điểm tương đồng, latihan thì triệt để hơn.

Ngôn ngữ là một dụng cụ mô tả các thực tại của thế giới khiến phân biệt được cái này với cái kia. Các ẩn dụ thì thuộc thế giới vật chất. Một vài ẩn dụ khiến ta tưởng tượng và suy nghiệm về cái thực tại *bên ngoài* thế giới - chỉ bằng cách so sánh với những gì về cái thế giới *đã biết*. Cách suy nghiệm đó không liên quan gì tới latihan của Subud. Để hay được tại sao, ta cần phải hiểu rõ được những chứng nghiệm bất ngờ của chàng thanh niên Indonesia 24 tuổi.

Thời niên thiếu của Bapak

Bapak đã viết một cuốn tự truyện ngắn về đời mình, nên chúng ta có một vài thông tin về thời niên thiếu của người. Khi còn rất nhỏ người đã mất cha, và được ông bà mình nuôi nấng. Người là một cậu bé lạ thường. Hồi còn nhỏ, người thường đi cùng với bà nội tới dự những lễ cưới, và tại đó thường nhận xét cô dâu và chú rể có hợp với nhau hay không. Những cặp người nói là không hợp thì cuối cùng sẽ ly dị, hay bị chia lìa vì cái chết của người vợ hay chồng. Điều đó xảy ra nhiều lần, khiến bà nội và bố mẹ người không còn đem người theo đi dự những lễ cưới nữa. Người cũng không thể nói xấu về bất cứ ai, hay vắng tục. Ngay cả khi cố gắng nói, miệng lưỡi người sẽ ngưng hoạt động.

Ông nội Bapak mất khi Bapak 16 tuổi, và đó là một cú sốc rất mạnh đối với Bapak. Khoảng lúc đó, người có một giấc mơ kỳ lạ trong đó một ông cụ mặc đồ đen hiện ra, nhìn xuống mình từ bên trên. Trong giấc mơ, ông cụ đó cho biết có điều quan trọng phải nói: "Không bao lâu nữa, người sẽ đi khỏi chốn này để đi làm. Thượng Đế sẽ kêu gọi người về khi người 32 tuổi." Bapak thức dậy trong hiện thực, nhưng không thấy ông cụ tại bất cứ đâu. Bapak hiểu Thượng Đế gọi về lúc 32 tuổi nghĩa là mình sẽ chết lúc đó. Bapak có ý định học y khoa, nhưng nếu phải chết sớm thì học sẽ được lợi ích gì?

Sau khi suy nghĩ kỹ, Bapak quyết định bỏ ý định thành bác sĩ, để kiếm việc làm nuôi gia đình. May mắn là người có thể kiếm được một việc làm toàn thời gian tại một trạm đường sắt của một thành phố lân cận. Nhưng tâm hồn Bapak vẫn còn nặng nề vì sự tiên tri là mình sẽ chết lúc 32 tuổi. Người quyết định học kế toán, nhưng việc làm tại trạm đường sắt đã chiếm mất hầu hết thời gian. Dần dần, người cảm thấy bất hài lòng với cuộc sống nên bắt đầu đi tìm ý nghĩa đời mình, bằng cách đến yết kiến những tôn sư đạo cao đức trọng.

Trong những năm tiếp theo, Bapak thay đổi công việc và nơi ở một vài lần, trong khi vẫn còn đến yết kiến các tôn sư. Nhưng có điều lạ thường là không ai trong họ muốn tỏ ra mình cao siêu hơn Bapak: một vị tôn sư gọi là người 'thầy,' một vị khác nói mình đã đợi chờ 70 năm để gặp Bapak. Một vị 80 tuổi nói mình có thể trông thấy Bapak được linh quang bao bọc, nên mình chẳng có gì để truyền dạy cho Bapak. Một vị nữa không chịu nhận người làm đệ tử, mà chỉ để người ngồi đó, và nói rằng tới đúng lúc Thượng Đế sẽ trực tiếp nói với Bapak.

Không vị tôn sư nào thỏa mãn được những thắc mắc của mình, nên Bapak mất hứng thú đi tìm đạo. Người tập trung nhiều hơn vào cuộc sống thực tế trên cái thế gian này, nên chăm chỉ học kế toán.

Giao tiếp lần đầu với Nguồn Đại Lực

Bapak thường tiếp bạn bè, nên không thể tập trung học hành. Một đêm nọ sau nửa đêm, người quyết định đi dạo vì cần nghỉ mệt. Trên đường về nhà, Bapak thấy quang cảnh chung quanh mình chợt trở nên sáng chói. Ngước đầu nhìn lên, người trông thấy một quả cầu ánh sáng đang bay lượn trên không trung, sáng ngời như mặt trời. Quả cầu đó nhập vào thân thể Bapak, khiến toàn thân lay động mãnh liệt. Bapak nghĩ là mình bị bệnh tim nên vội về nhà, để có thể lên giường nằm chờ chết, trong sự phó mặc cho Thượng Đế.

Chợt nhiên, toàn thân Bapak trở nên trong suốt và chói

sáng từ bên trong. Điều đó tiếp diễn trong khoảng 30 giây. Không do ý chí, Bapak ngồi dậy từ trên giường, chân mình đem mình tới căn phòng thường dùng để học hành và cầu kinh. Bapak cầu kinh theo Hồi giáo hai chap, rồi trở về phòng ngủ và được khiến cho nằm dựa lưng để say ngủ.

Những chứng nghiệm của Bapak không chỉ có bấy nhiêu. Ngày sau đó và ngày tiếp theo đó, khi Bapak nhắm mắt ngủ, mắt mình thay vì vậy lại trông thấy những nơi xa xôi tại bất cứ đâu. Điều đó khiến Bapak lo sợ. Cái sức mạnh mình tiếp xúc trong đêm đầu tiên vẫn còn biểu hiện, dù mình có muốn hay không, và làm cho những bộ phận của cơ thể cử động.

Một chứng nghiệm bên ngoài ngôn từ

Cái chứng nghiệm đó tiếp diễn trong một ngàn đêm. Mỗi đêm, Bapak hầu như không ngủ được, nhưng ban ngày vẫn phải đi làm như thường. Mỗi đêm, những động tác của cơ thể đều khác nhau trong những chứng nghiệm đầu tiên về latihan.

Một ngàn đêm đối với hội viên Subud là điều khó có thể tưởng. Sau khi được khai mở, họ đều đặn tập latihan trong 30 phút, và nói chung thì không hơn hai hay ba lần mỗi tuần. Dù tập chỉ tập có bấy nhiêu, cơ thể họ cũng sẽ cử động, và những thay đổi sẽ dần dần xảy ra nơi bản thân họ. Những tác động đó là bằng chứng về quyền năng bao la của latihan. Những chứng nghiệm trong một ngàn ngày về latihan của Bapak là một điều phi thường, khiến ta không thể không nhận thấy chỗ đứng đặc biệt của Bapak đối với Thượng Đế, hay cái ý định đặc biệt của Thượng Đế đối với Bapak.

Những động tác của cơ thể trong latihan

Latihan của Subud không như những lối tu tập khác là không đòi hỏi phải xa lánh xã hội để tham thiền tại một đạo tràng trên một ngọn núi, chẳng hạn. Tập latihan

không đòi hỏi phải sống ẩn dật. Tuy sống một cuộc đời bình thường như mọi người, bạn cũng sẽ không làm mất đi phẩm lượng sự tu tập của mình. Có lẽ Bapak đã được khiến cho có những chứng nghiệm mãnh liệt trong cơ thể, để người không còn nghi ngờ gì nữa.

Trong latihan Bapak nhận thấy có những động tác khác nhau. Ban đầu, người không biết chút gì về những động tác không do ý chí đó là từ đâu đến, hay có ý nghĩa gì. Tất cả những gì Bapak biết là có một sức mạnh kỳ bí nào đó bao bọc lấy mình, khiến mình cử động theo những cách khác nhau. Một vài động tác có vẻ như liên quan tới môn võ thuật Indonesia mà Bapak đã thuần thạo thời niên thiếu, nhưng những cái khác là những thế võ mới, hay môn võ mình chưa từng thấy. Những lúc khác, Bapak được khiến cho múa không chỉ theo cách của Indonesia mà mình quen thuộc, mà còn theo lối của những văn hóa và sắc tộc trên khắp thế giới. Ngoài ra, Bapak còn dùng lời nói hay ca hát để diễn đạt. Với thời gian phẩm chất giọng nói của Bapak trở nên khá hơn và êm dịu hơn.

Tất cả những gì người có thể làm là phó thác cơ thể mình cho những động tác phát khởi. Không hề có những giáo khoa, những nguyên tắc chỉ dẫn, hay những người thầy nào để giảng giải cho Bapak. Đó là một sự tập luyện cho lòng tin cậy.

Thực vậy, đó có lẽ là điều tất cả chúng ta đã nghiệm thấy một lúc nào đó trong đời mình.

Chẳng hạn, không ngày nào mà không có những đứa trẻ lớn lên, nhưng nhịp độ lớn lên thì chậm chạp. Ngay cả khi đánh dấu điều đó trong một ngày trên tường hay cột để so sánh với ngày kế tiếp, thì cũng sẽ không có bất cứ một sự khác biệt nào về chiều cao. Tuy thế, sau một vài tháng, hiển nhiên là chiều cao của đứa bé đã tăng. Tất cả những gì sinh sống và hiện hữu thì cũng y như vậy.

Nguồn Đại Lực của vũ trụ thường xuyên hoạt động như vậy, bằng cách tạo tác, tăng trưởng và duy trì sự sống. Mọi việc xảy ra mà không cần phải mình giải, nhưng lại được chấp nhận là sự kiện. Cái sức mạnh tạo tác của thiên nhiên, một quyền lực ban sơ của vũ trụ, tạo ra các vi

khuẩn và sinh vật, các động vật và loài người trên hàng tỷ năm, và điều đó được chấp nhận là sự kiện. Núi mọc lên, hồ nước và sông ngòi được tạo ra, và thời tiết thì biến đổi. Đó là những sự kiện của thiên nhiên. Với thời gian những thay đổi do tập latihan cũng xảy ra y như vậy, một cách không có ý thức. Đó cũng là cách Bapak tiếp nhận latihan, gần như cách của sức mạnh thiên nhiên, và người chỉ việc phó thác. Ban đầu Bapak không biết rõ đó là gì, mà chỉ có thể đoán chắc là một sức mạnh cao siêu hơn những gì con người biết được, một sức mạnh có thể phó thác cho.

Sau nhiều chứng nghiệm như vậy và qua sự nhận xét của chính mình, Bapak cuối cùng hiểu được mục đích và ý nghĩa của những động tác xảy ra trong latihan. Dựa trên sự hiểu biết đó, người làm nổi bật hai khía cạnh đặc biệt: những động tác của thiên hạ trong latihan liên quan tới quá trình thanh lọc, và đó cũng là cách họ biểu lộ sự phụng thờ Thượng Đế.

Điều này bạn sẽ hiểu rõ trong chương tiếp theo: trong trạng thái latihan trí óc trở nên yên lặng, tư tưởng và cảm xúc được nén lại, nhưng như vậy không là làm cho mất ý thức, hay ý thức trở nên tối mù.

PHỤNG THỜ THƯỢNG ĐẾ VÀ THANH LỘC

Tự đứng trên bàn chân

Subud không có những khái niệm, giáo lý hay thuyết lý như của các tôn giáo. Tôn giáo hay tín ngưỡng của hội viên không là hệ trọng. Điều những hội viên Subud tập latihan đều đặn nhận thấy thì đó là điều dựa trên kinh nghiệm, thay vì thuyết lý. Hội viên Subud thường suy xét thế nào là đúng hay sai, và nhân đó có những quyết định về cuộc sống dựa trên những gì cảm nghiệm được trong latihan. Thường thường, những ai theo một đạo nào đó đều nhận thấy khi tiến bộ trong latihan, họ hiểu biết về đạo họ một cách thâm sâu hơn.

Nếu hội viên muốn hỏi về lối tu tập theo latihan, họ có thể hỏi ý kiến của những hội viên nhiều kinh nghiệm hơn. Tuy nhiên, đó chỉ là cách tham khảo, bởi chỉ cá nhân mình mới có thể cuối cùng định đoạt điều gì là đúng. Hội viên Subud hoàn toàn không lệ thuộc sự dạy bảo của những ai được coi là lãnh tụ tâm linh hay minh sư. Có những kẻ kiên quyết tin rằng mình cần phải theo một tôn sư để đạt được giác ngộ. Nhưng như vậy thì người đệ tử sẽ luôn lệ thuộc người thầy mình. Với Subud, bạn đi đứng trên đời trên bàn chân mình. Đó là cái đặc ân bạn nhận được từ cái quyền lực ngoài sự hiểu biết của mình.

Chức năng của tâm thần và chân tâm

Có thể coi Subud là cái gì hoàn toàn mới mẻ, chưa từng có cho tới nay, và như vậy thì nghĩa là gì?

Có thể coi như vậy vì nó khiến ta có một sự hiểu biết mới lạ về hai chức năng chánh yếu của tâm thần: tư tưởng và cảm xúc. Tư tưởng và cảm xúc không có trọng lượng và hình dạng, và không thể được nghiên cứu bởi khoa học. Không có bằng chứng đó là vật chất hay phi vật chất. Phần đông thiên hạ tin rằng vô não, khiến có tư tưởng và cảm xúc, là cái nâng cao địa vị chúng ta đối với các sinh

vật, và khiến mình khác biệt các động vật.

Phải mất nhiều triệu năm loài người mới tiến hóa từ loài khỉ thành những gì hiện nay là chúng ta. Ta chưa hiểu rõ được lịch sử của sự tiến hóa, nhưng trong cái quá trình đó ta biết được là các bộ phận và chức năng của cơ thể càng trở nên vững mạnh và hiệu nghiệm hơn nếu càng được dùng, và nếu ít được dùng thì càng trở nên yếu kém hơn. Tư tưởng và cảm xúc là những chức năng của cơ thể, và do đó cái nguyên lý Bapak nói tới dưới đây.

Tư tưởng và cảm xúc khiến ta hiểu được cái thế gian này, để sinh sống dưới những điều kiện của nó. Cái khả năng phân biệt những gì là vật chất, phân tích những thuộc tính của nó, và từ đó suy ra những phương cách hiệu nghiệm dùng nó, là điều tùy thuộc tư tưởng và cảm xúc. Thế nên, không có gì lạ lùng là còn người đã dùng hầu hết nỗ lực mình để phát triển những chức năng đó. Văn minh là lối sống hiện nay của chúng ta là kết quả của những nỗ lực đó.

Bapak nói rằng điều đó xảy ra là vì hoàn cảnh của cái thế gian này luôn trong tình trạng thay đổi, và hầu hết mọi người không làm gì được hơn là để cho mình bị ảnh hưởng bởi đó. Khoa học tiến bộ, sự phát triển của trí tuệ trở nên ưu tiên, và dần dần tâm linh -chân tâm mình- từ cảnh giới của an bình tụt xuống cảnh giới của tư tưởng. Sự thanh tịnh của chân tâm không còn chi phối chúng ta. Tất cả đều trở thành đề tài của tư tưởng, thay vì cảm xúc [của chân tâm]. Hiện nay, những xúc động và tư duy của chúng ta luôn bận chuyện, và chúng ta hiếm khi có cơ hội được an vui.

Bapak chỉ cho thấy tư tưởng và cảm xúc là những chức năng cốt yếu khiến chúng ta có thể sống cuộc đời mình, nhưng trở nên vô dụng nếu muốn hiểu biết Thượng Đế và những vấn đề tâm linh. Con người có một chức năng khác giúp mình tiếp xúc được với thế giới tâm linh: cái chân tâm vốn có của mình. Cái chân tâm đó là sự diễn đạt của linh hồn, và nếu linh hồn mình sống động, ta có thể nối kết với thế giới tâm linh. Nếu chúng ta dùng tư tưởng và cảm xúc, linh hồn mình sẽ mê ngủ.

Điều đó như là những hạt giống của một thảo mộc không thể nảy mầm, vì đất đai chưa được chuẩn bị. Nếu không thức tỉnh, linh hồn không thể tăng trưởng để bành trướng những chức năng của nó khi chúng ta sống trên cái thế gian này. Chúng ta không thể cảm nhận hay cân nhắc quyền năng Thượng Đế, hay sự hiện hữu của một vũ trụ dưới sự cai quản của Thượng Đế. Chúng ta không thể ngay cả nhớ lại là mình đã được Thượng Đế tạo ra, được nối kết qua linh hồn mình với Thượng Đế và cái vũ trụ tâm linh.

Latihan khiến chúng ta có thể phục hồi lại sự giao tiếp với Nguồn Đại Lực và làm cho linh hồn mình thức tỉnh.

Lối tu tập theo latihan và sự phụng thờ Thượng Đế

Trong thiên nhiên, các hiện tượng xảy một cách không ai hiểu tại sao. Những thay đổi xảy ra trong latihan cũng theo cái khuôn mẫu đó. Nếu chú tâm tới những động tác của cơ thể trong latihan, bạn cũng có thể, như Bapak, hiểu được nó có nghĩa gì. Bapak là một người Hồi giáo, cách cầu kinh mà Bapak nhận thấy trong latihan không chỉ là cách thông thường của Hồi giáo. Qua nhiều chứng nghiệm như vậy, người nhận thức được những động tác của latihan không chỉ là tập tành, mà còn mang một ý nghĩa thâm sâu.

Với kiên nhẫn, bạn sẽ nhận thấy những động tác của mình cũng sẽ thay đổi theo thời gian. Những động tác có vẻ ngẫu nhiên chợt có một ý nghĩa, như cách cầu kinh, hay cách diễn đạt của chính mình. Điều khó khăn là phải kiên trì với latihan, cho tới giai đoạn mình hiểu được những thay đổi đó (điều này sẽ được chi tiết đề cập tới trong chương 'Thanh Lạc'). Tiến bộ như vậy thì không thể đo lường với những phương tiện thông thường, mà có thể phải mất nhiều năm.

Quy thuận cái quyền năng hoạt động qua latihan là kính trọng và phục tùng nó một cách vô điều kiện. Cái quyền năng đó là Nguồn Đại Lực trực tiếp xuất phát từ Thượng Đế, và latihan tự nó trở thành sự tôn vinh Thượng Đế,

bằng cách tuân theo và phụng thờ Thượng Đế. Qua sự phụng thờ đó, chúng ta tiếp nhận được những gì mình cần cho chính mình. Đó là mục đích và thực chất của latihan. Những hội viên lâu năm tập latihan sẽ hiểu được -không phải do Bapak, mà do mình đi đến cái kết luận đó qua những chứng nghiệm của chính mình.

Latihan không là tôn giáo cũng như thuyết lý, mà chỉ có thể hiểu được qua những kinh nghiệm trực tiếp. Sự thật đó giới hạn cách có thể giải thích nội dung của nó cho những người khác. Ta chỉ có thể dùng ngôn từ -dù không thích hợp đi nữa- để biểu đạt một vài thực tại của lối tu tập đó, khiến thiên hạ có thể tự tưởng nghĩ lấy cho mình. Nhiều cuốn sách đã được viết để diễn đạt điều đó, nhưng những nội dung của nó lại bị hiểu lầm là giáo lý, hay giáo thuyết.

Theo Bapak, nhân loại đã trải qua thời đại của tín ngưỡng cho tới thời hiện nay, và Subud là cửa ngõ một kỷ nguyên mới lạ của chứng nghiệm tâm linh. Trong thời đại tín ngưỡng, ta không có cách nào khách quan chứng minh được nội dung của tín ngưỡng, hay vấn đề tâm linh. Latihan đưa dẫn tới một kỷ nguyên mới trong đó mọi người có thể kiểm chứng tín ngưỡng mình qua chứng nghiệm trực tiếp. Bất cứ lúc ta nghiệm thấy điều gì, trí tuệ mình -tức là tư tưởng và cảm xúc- không thể không xen vào để ảnh hưởng tới nội dung của những gì nghiệm thấy. Điều đó như là tìm cách nhận biết được quang cảnh bên ngoài, bằng cách nhìn qua cặp kính bị phủ sương hay một tấm màn. Trong latihan, bởi ta không bị ảnh hưởng của tâm trí, tức của cảm xúc và tư tưởng, nên không có gì xen vào sự lĩnh hội trực tiếp cái vũ trụ tâm linh của mình.

Như Bapak đã chỉ cho thấy, dùng tư tưởng và cảm xúc để đi vào vũ trụ tâm linh thì sẽ tạo nên một xen lẫn cản trở sự hiểu biết về tâm linh. Chúng ta sống trong một thế giới đòi hỏi mình dùng tư tưởng và cảm xúc trong mỗi lúc của mỗi ngày, cho tới khi mình chết. Theo quan điểm duy vật của khoa học, Thượng Đế hay cái siêu nhiên không thể có, vì ta không thể tri giác được Thượng Đế, hay quyền năng Thượng Đế trên cái thế gian này. Xưa kia, những người đi tìm đạo đều biết rằng tư tưởng và cảm xúc luôn xen

vào sự hiểu biết tâm linh, nên họ đã tạo ra những phương pháp tham thiền đòi hỏi nỗ lực và khéo léo để giảm đến mức tối đa sự xen lẫn đó. Họ dùng sức mạnh của ý chí để triệt hạ những ý nghĩ quấy phá và khuất phục những cảm xúc phóng túng.

Một vài phương pháp dùng sự tập trung tư tưởng -như vào âm thanh và hình ảnh- để triệt hạ tư tưởng. Chẳng hạn, Thiền Tông dùng sự kiểm soát hơi thở để giúp tạo nên một trạng thái trống không. Yoga cũng có lối tham thiền. Hatha Yoga có những thế đứng hay ngồi tạo nên một trạng thái tĩnh lặng của trí óc để xúc tiến sự tham thiền.

Tuy nhiên, những cách đó chẳng giải quyết được một vài vấn đề căn bản. Thực vậy, ý chí một phần nào có khả năng triệt hạ tư tưởng và cảm xúc. Nhưng đó không là vì cái khả năng đó không dính líu gì tới tư tưởng, cảm xúc và thị hiếu, mà cũng *y như* những thứ đó. Thực ra, chính ý chí là cái chức năng cốt yếu để xướng tư tưởng và cảm xúc. Mục đích và lí do ta được cung cấp cho ý chí cũng là mục đích và lí do của tư tưởng và cảm xúc: để thăm dò những giới hạn và bản thể của cái thế giới hỗn tạp bên ngoài chúng và để cải thiện cuộc sống mình nơi đây.

Dùng ý chí để khám phá cái thế giới tâm linh bên ngoài cái thế giới này không những là vô ích, mà còn gây thêm khó khăn. Ý chí không vượt lên trên những giới hạn và điều kiện của cái thế giới này để đưa ta tới Thượng Đế, hay cái thực tại tâm linh dưới sự cai quản của quyền năng Thượng Đế. Dùng ý chí để triệt hạ sự xen lẫn của tư tưởng và cảm xúc có thể có hiệu quả đối nghịch: những kẻ ý chí mạnh có thể nhìn thấy Đức Phật hay những hiện tượng thần bí khác, nhưng đó chỉ có thể là sự hiện hình của ý chí và ảo giác, điều không liên quan gì tới thực tại tâm linh.

Những nhơ nhuốc của tâm tính

Thanh lọc nghĩa là rửa sạch những gì dơ bẩn. Da thịt bị vấy bẩn thì phải tắm gội để rửa sạch. Những dơ bẩn thanh lọc trong latihan không là của cát bụi trên cơ thể, mà

là những nhớ nhức hay nhức điểm của chân ngã. Bản chất của nó là gì? Chúa Giê-Su đã từng nói: “Không phải những gì vào miệng lưỡi các anh em là những gì làm mình bị nhớ nhức; các anh em bị nhớ nhức bởi những lời lẽ thoát ra từ miệng lưỡi mình.” [Matthew 15:11 Tân Ước] Chân ngã ta bị làm cho hư hỏng bởi cái năng lượng không tốt do tư tưởng và cảm xúc, dưới hình thức sân si, hận thù, ganh ghét, tham tàn, hay việc cảm thấy mình hơn/thua, hay khác biệt những người khác. Cơ sở sân si đã tiêu tán, ta liền quên nó ngay, ngay cả khi nó đã gây hại cho một kẻ nào đó. Cái năng lượng xấu còn dư mà chưa tiêu tán hẳn, sẽ làm bại hoại giác quan, cảm xúc và tư tưởng mình, khiến cơ thể và trí óc bị đầu độc. Trong lúc sống cuộc đời hằng ngày của mình, chúng ta cũng không nghĩ rằng cái quá trình đó vẫn tiếp diễn trong đáy lòng mình: chúng ta không còn cái khả năng cảm nhận những gì xảy ra trong tâm hồn.

Cơ thể con người được tạo tác cho có một nhận thức đích xác về cái thế gian này, để dùng nó một cách tối đa trong đời sống hằng ngày. Mắt, mũi và miệng, tất cả được nối kết với ngoại giới. Mắt có khả năng phi thường là tri giác thế giới, nhưng lại không thể nhìn thấy những gì trong tâm hồn. Cũng y như vậy với tai. Tư tưởng và cảm xúc không thể nhận thức nội tâm, cũng như hiểu được cái thế giới tâm linh vượt ra ngoài cái thế giới này. Con người trông cậy vào sức mạnh của tư tưởng và cảm xúc cho mọi việc, nên khó có thể đi trên con đường tâm linh. Chúng ta nhanh chóng phát triển tư tưởng và cảm xúc, nhưng cái chân tâm đáng lí ra phải điều hòa những sinh hoạt đó, thì trở nên yếu kém trong quá trình đó.

Một lối tu tập không như những lối khác

Latihan khác với những lối tu tập khác. Trong latihan, ta tạm thời triệt hạ sức mạnh của tư tưởng và cảm xúc, đồng thời gạt bỏ ý thức -điều khó thực hiện được qua nỗ lực và ý chí. Ta chỉ có thể làm được với sự trợ giúp của một quyền năng siêu đẳng. Phần đông thiên hạ không tin rằng cái tình trạng đó có thể đạt được. Thế nên, họ cũng thấy khó tin được rằng trong latihan họ có thể chợt nhiên trực

tiếp nghiệm được chân lí tâm linh và quyền năng Thượng Đế.

Subud không khẳng khái đòi hỏi phải tin cái trạng thái nhận thức mới lạ đó là đúng. Subud chỉ khẳng định là bất cứ ai nếu muốn, thì được tự do thử nghiệm lấy cho chính mình. Bapak đã từng nói rằng chúng ta đã chuyển từ thời đại tín ngưỡng qua thời đại chứng nghiệm, từ sự chứng nghiệm thế giới vật chất qua sự chứng nghiệm thế giới tâm linh. Cho tới nay, người ta không có cách nào cụ thể xác nhận sự thật của nhận thức tâm linh, ngoài cách bám vào những tín ngưỡng xưa kia. Điều đó khiến có những mê tín dị đoan và tục ngữ, như tin những phép màu chỉ xảy ra cho những ai tin ở phép màu. Với latihan, người ta có thể chứng nghiệm và kiểm chứng sự xác thực đó cho chính mình.

Đó là lí do duy nhất khiến latihan là một lối tu tập chưa từng thấy, cũng như chưa mấy ai hiểu được cách hoạt động của nó. Cho latihan hiện hình và tác động thì cần phải có điều kiện là sự thức tỉnh của linh hồn và sự phục hồi những chức năng của nó.

Như đề cập trên kia, bị bao bọc bởi áp lực ép buộc của cái thế gian này, nên linh hồn chúng ta nằm trong trạng thái mê ngủ. Linh hồn là một nhịp cầu nối kết chúng ta với vũ trụ tâm linh, và vai trò trọng yếu của nó là kiểm soát cuộc sống mình trên cái thế gian này, và đôi khi còn truyền đạt cho mình những thông tin và đề nghị. (Trong một vài trường hợp, như tôi sẽ giải thích sau này, thay vì chứa sức mạnh đích thực của con người, linh hồn chứa những sức mạnh hạ đẳng đã nhập vào mình. Ngay cả trong những trường hợp đó, linh hồn có thể điều khiển cơ thể từ một trung tâm chỉ huy). Cái sức mạnh của một linh hồn đích thực của con người là một sức mạnh cao siêu hơn cái sức mạnh thông thường của con người, như việc nhận thức được những gì ngoài tầm nắm bắt của trí tuệ, hay những gì là hướng đi và mục đích trong cuộc sống. Đương nhiên, linh hồn không thể giữ đúng vai trò của mình vì nằm trong trạng thái mê ngủ.

Một sự thừa hưởng không tốt đẹp

Thanh lọc còn liên quan tới một chuyện khác nữa. Cái quá trình đó không chỉ là sự thanh lọc những lỗi lầm của chính mình, mà còn là những sai trái và khuyết điểm mà chúng ta thừa hưởng của bố mẹ, ông bà mình, thậm chí của những tổ tiên trước kia. Chúng ta thừa hưởng của bố mẹ mình một vài đặc điểm thể chất; có những cái có lợi cũng như bất lợi cho mình; bất lợi là cái thiên hướng mắc phải những căn bệnh nào đó. Tương tự, tâm tính mình một phần là sự thừa hưởng của bố mẹ, còn họ thì thừa hưởng một vài tư cách của tổ tiên. Như vậy thì ta không lấy làm lạ là mình mang theo một sự thừa hưởng tâm lí đã chôn chắt trong tâm hồn để thành những gì của chính mình, nhưng chẳng may là những cái đó hầu hết đều xấu, chứ không tốt. Nếu những gì chúng ta thừa hưởng của tổ tiên là tốt nhiều hơn xấu, nhân loại đã cải thiện từ trước tới nay để tạo nên một xã hội hiện đại gần như lí tưởng. Thay vì vậy, những năng lượng xấu của cảm xúc và tư tưởng, bị thị hiếu kích thích, đã lộ thành sân si, hận thù, ganh ghét, tính vị kỉ và tranh đua, tính coi mình là hơn hay kém người ta.

Trong vật lí học, luật bảo tồn năng lượng nghĩa là khi đã thành hình, năng lượng không thể tiêu tán hoàn toàn. Khi đun nóng, năng lượng của nước biến thành năng lượng của hơi, và cái năng lượng đó biến thành động năng làm cho xe cộ chạy. Trạng thái của năng lượng đã biến đổi nhưng không tan biến. Năng lượng của cảm xúc và tư tưởng thì cũng như vậy. Dù cái năng lượng đó là xấu hay tốt, kẻ trở thành đối tượng của nó sẽ phản ứng bằng cách tạo ra trong lòng mình một năng lượng khác. Nếu nhạy cảm, ta sẽ nhận thấy điều đó. Hơn nữa, ngay cả khi cái năng lượng xấu được tạo ra trở nên yếu kém và tan biến, căn bản của nó luôn còn đó, để chắt chứa thành những nhoe nhuốc bám vào tâm thần. Cuối cùng thì tâm thần và tính tình mình sẽ xuống cấp, khiến cho càng xảy ra thêm những năng lượng xấu khác. Tuy không thể lập tức lộ thành bệnh tật, nhưng điều đó như là tình trạng căng thẳng của tâm lí. Ban đầu mọi việc có vẻ như tốt đẹp, nhưng với thời gian sự căng thẳng chôn chắt đó sẽ tạo

nên những bất an cho thể chất và tâm thần.

Bapak coi những bất an của tâm thần là nghiêm trọng hơn những bệnh tật của thể chất, bởi một căn bệnh chỉ chủ yếu tác động tới kẻ mang bệnh, nhưng một kẻ với những nhược điểm của tính khí và nhân cách có thể tạo bất hạnh cho hàng trăm, hay hàng ngàn người. Phần đông thiên hạ không ý thức hay không quan tâm tới những nhược điểm mà mình thừa hưởng của tổ tiên. Những cái đó trở thành thói quen, những gì họ không muốn mất. Theo Bapak, latihan là một quá trình lấy đi những nhược không thuộc chúng ta, để phục hồi lại cái bản ngã ban đầu của mình.

Tuy nhiên cái quá trình thanh lọc thấu đáo đó để biến chúng ta thành một con người mới từ căn bản, đòi hỏi rất nhiều công sức. Trước hết, chúng ta thanh lọc cơ thể, rồi công việc đó dần dần thấm nhập vào chân ngã để thanh lọc cảm xúc, tư tưởng và ý thức. Chính Bapak cũng đã trải qua cái quá trình thanh lọc toàn bộ đó. Nói chung thì những người Subud trải qua một quá trình chậm hơn, từng bước một. Ta không thể biết được điều đó là trong bao lâu.

Tính chất và số lượng những nhược mỗi người chất chứa trong tâm hồn mình đều khác nhau. Sự mãnh liệt mà họ chịu đựng những biến đổi xảy ra qua thanh lọc cũng khác nhau.

Sự phục sinh của cơ thể và tâm thần

Trên kia, tôi đã viết lối tu tập theo latihan là sự giao tiếp với Nguồn Đại Lực, một sức mạnh tuôn chảy qua tâm thần và cơ thể, để thanh lọc mỗi bộ phận. Như vậy thực sự nghĩa là gì? Bapak gọi đó là 'sự phục sinh của cơ thể và tâm thần.'

Cơ thể chúng ta sống động từ lúc mình sinh ra. Vậy, sự phục sinh Bapak nói tới không là về cái thể gian này, mà là nhìn từ chỗ đứng của thế giới tâm linh. Điều này như là cơ thể mình chưa có một đời sống tâm linh, mà là đã chết. Nói cách khác, cơ thể chúng ta chưa là những cơ thể

tâm linh tạo thành nền tảng của đời sống bên ngoài cái thế gian này.

Đài truyền hình NHK của Nhật Bản vừa rồi cho trình chiếu một chương trình gồm tám hồi về những nghiên cứu mới nhất của y khoa trên khắp thế giới. Nội dung của chương trình đó không những đã có một tác động đáng kể với khán giả, mà ngay cả với cộng đồng y khoa. Chẳng hạn, cho tới nay người ta vẫn còn cho là óc não, như một trung tâm chỉ huy, chỉ phối cơ thể. Những nhà nghiên cứu, như Shingo Yamanaka, một người đoạt giải Nobel, và Kenji Samukawa, một chuyên gia về tim, dùng kĩ thuật hiện hình của siêu âm quang học (optical ultrasound) để cho thấy như thế nào các bộ phận của cơ thể cho nhau những thông tin mà không đợi chờ những chỉ thị của óc não. Điều đó khiến ta nghĩ phải có một mạng lưới thông giao bao la trong cơ thể, khiến cho các bộ phận có thể truyền tin cho nhau.

Bapak đã từng nói tới điều gì tương tự sự khám phá mới lạ đó. Nhưng Bapak thì quan tâm tới cái cơ thể tâm linh thay vì vật chất, bởi người đã nói là mỗi bộ phận của cơ thể có một vai trò mà Thượng Đế đã định trước. Cơ thể chúng ta trở nên sống động qua sự tuôn tràn của Nguồn Đại Lực, thì các bộ phận sẽ có thể nhận được những chỉ thị về cách hoàn thành vai trò mình, thay vì đợi cho chúng ta (óc não) chỉ thị cho phải làm gì.

Nguồn Đại Lực nhập vào cơ thể chúng ta qua linh hồn, và như Bapak đã nói, cơ thể chúng ta được làm quen với linh hồn mình. Trước đó thì các bộ phận chưa ý thức được sự hiện hữu của linh hồn. Nguồn Đại Lực tuôn chảy vào chúng ta với sức mạnh của linh hồn, nên các bộ phận lần đầu sẽ ý thức và nhận rõ được linh hồn là chủ nhân đích thực của mình. Như vậy thì, chẳng hạn, nếu hoàn toàn được thanh lọc và chứa chan Nguồn Đại Lực, chân mình không chỉ là thành phần vật chất của cơ thể. Đi trên một con đường mà không trông thấy những gì khiến mình vấp ngã, thì chân mình sẽ tự động dừng lại trước khi nhận thấy mỗi nguy. Nếu mắt mình được thanh lọc, và khi gặp một kẻ nào đó, ta chỉ việc nhìn hẵn là sẽ biết ngay là hạng người gì, mà không mất công phải suy nghĩ. Nếu

nhìn kẻ đó mà có hại, mắt mình sẽ tự nhiên nhìn qua chỗ khác. Với tai (thính giác) và những bộ phận khác của cơ thể thì cũng y như vậy. Bapak mong cho tất cả các hội viên Subud sẽ nghiệm được điều đó. Những hội viên chưa nghiệm được cái trình độ thanh lọc đó thì có thể dùng trắc nghiệm (sẽ giải thích sau này) để giúp mình hiểu biết và cảm nhận được cái thực tại đó cho chính mình.

Những ai mới bắt đầu tập latihan thì không nên coi những lợi ích của cách thanh lọc đó có thể dễ dàng nhận thấy. Mỗi mức độ thanh lọc đều có những chương ngại và hoàn cảnh phải vượt qua.

SỨ MỆNH CỦA BAPAK

Truyện bá latihan

Một buổi tối nọ, sau latihan, trong lúc Bapak đang ngồi thực hiện *zikir* (lễ bái theo Hồi giáo) chợt có một cuốn sách lớn như một tập bản đồ rớt vào lòng mình. Bapak mở sách ra thì thấy trên trang đầu có hình một người mặc áo choàng với phụ đề bằng tiếng Ả Rập. Những chữ đó biến thành chữ cái La Tinh; Bapak đọc: "Thiên sứ Muhammed, sứ giả của Thượng Đế." Bapak đọc xong thì người mặc áo choàng đó gật đầu mỉm cười. Bapak kinh ngạc.

Lật qua trang kế tiếp thì có hình những người thuộc những chủng tộc khác nhau. Họ bắt đầu cử động theo nhịp điệu của mình, như họ đang sống. Trang thứ ba có hình những người như trang trước, nhưng họ lại đang cử động và nói năng; có những người đang cầu nguyện, những người khác thì khóc lóc cầu xin Thượng Đế tha thứ cho những tội lỗi của mình. Bapak càng kinh ngạc thêm, và khi gấp sách lại, người ôm nó vào lòng mình. Ngay lúc đó, sách chợt biến mất, khiến người bối rối và cảm thấy sức nặng của sách trong lòng mình.

Sau một thời gian, người có một chứng nghiệm khác trong lúc đang làm *zikir* sau latihan. Một lần nữa, ngay lúc đó, một cuốn sách dày chợt đáp xuống vào lòng Bapak. Người mở sách ra, và tuy có hàng trăm trang nhưng tất cả đều trống trơn. Trên trang đầu bắt đầu có những chữ. Bapak đọc: "Sách này chỉ viết khi có một câu hỏi." Bapak sửng sốt nhưng quyết định hoàn toàn quy thuận Thượng Đế,

để liệu lĩnh hỏi về mục đích và công dụng cuốn sách mình nhận được, và điều gì xảy ra cho mình trong những năm tới. Câu trả lời hiện ra trong sách: "Những hình trên sách là để cho người thấy bốn phận mình là đánh thức những kẻ muốn hối cải những tội lỗi của mình trước mặt Thượng Đế, và muốn quy thuận Thượng Đế một cách kiên nhẫn, phục tòng và chấp nhận."

Bapak hỏi nhiều điều khác. Một trong những điều người tiếp nhận được là sẽ có một cuộc chiến lớn và sau đó Indonesia sẽ không còn bị người Hà Lan cai trị. Điều đó xảy ra thì bốn phận của Bapak là đi khắp thế giới để truyền bá latihan.

Đọc điều đó, Bapak không lấy làm vui mừng cũng như phấn khởi. Người cảm thấy mình hoàn toàn bất lực vì không thể làm gì theo ý Thượng Đế. Đầy nước mắt, người hỏi: "Một kẻ dốt nát, nghèo túng, thiếu kiến thức như con thì làm sao làm được chuyện đó?" Câu trả lời là "Người phải có đức tin ở thiên khải, Thượng Đế có quyền hành trong mọi việc, vì Thượng Đế đã tạo ra vũ trụ và tất cả những gì trong đó."

Như lần trước, cuốn sách biến mất vào lòng Bapak. Người cảm thấy nội dung của sách như thế nào đó thấm nhập vào và là thành phần của chân tâm mình. Kể từ đó, bất cứ lúc nào có một câu hỏi, điều người cần phải làm chỉ là hỏi chân tâm mình.

Những biến cố mà sách đã tiên tri, thực sự xảy ra : Đế nhị Thế chiến, Indonesia được giải phóng khỏi sự đô hộ của Hà Lan, việc Bapak du hành khắp thế giới xảy ra 20 năm sau, trong năm 1957.

Sau đó, Bapak thường đi khắp nơi để giải thích nghĩa lí của latihan và khai mở cho những ai muốn được khai mở. Trong quá trình đó, người có những buổi nói chuyện cho hội viên Subud. Đó là một di sản quý báu và nguồn thông tin trọng yếu cho tất cả các hội viên. Những nói chuyện đó không được xuất bản, để tránh gây xáo trộn, nhưng người ta có thể tìm đọc sau khi đã nghiệm được latihan.

Latihan của Subud không là những gì của Bapak. Nó xuất

phát từ một nguồn vượt ra ngoài những gì của con người. Bapak khẳng định mình không là kẻ tạo ra latihan, hay một người đặc biệt như các vị thiên sứ xưa kia. Người coi latihan là đặc ân của Thượng Đế, và mong cho các hội viên sẽ hiển lộ được giá trị và chân nghĩa của nó.

Như trong tục ngữ: 'Những gì đến từ Thượng Đế sẽ trở về với Thượng Đế.' Thượng Đế là sự vô tận, còn vũ trụ thì không bờ bến. Thế nên, ta không lấy làm lạ là có vô số những con đường trở về với Thượng Đế, điều khiến phải đi trên một đoạn đường hầu như vô cùng tận và mất một thời gian hầu như cũng vô cùng tận.

Có lần Bapak nói với hội viên tuy là cái nhanh nhất hơn bất cứ gì trên cái thế gian này, vận tốc ánh sáng cũng phải mất 8 phút 20 giây để đi từ mặt trời tới trái đất. Thiên thần có thể đi nhanh hơn ánh sáng gấp ngàn lần, nhưng họ cũng phải mất 100 năm để tới biên giới của Vũ Trụ là sự trở về với Thượng Đế. Con người thì phải mất 70 triệu năm để đạt tới nơi của Thượng Đế. Tuy nhiên, Thượng Đế đã đặt một phần bản chất của mình vào con người, nếu Thượng Đế muốn thì chúng ta có thể đạt tới nơi của Thượng Đế nhanh hơn. Chúa Giê-Su và Thiên Sứ Muhammad cũng nói tới điều đó. Chỉ Thượng Đế mới có thể tạo ra cách làm cho cuộc sống này trở nên toàn thiện, và cách trở về nơi của Thượng Đế. Tất cả những gì đòi hỏi ở chúng ta là vui lòng buông thả và chỉ việc quy thuận Thượng Đế, chấp nhận ý Thượng Đế.

Chứng nghiệm sự thăng thiên

Như đã đề cập trên kia, khi còn trẻ, Bapak có một giấc mơ trong đó một cụ già nói với mình Thượng Đế sẽ kêu gọi mình lúc 18 tuổi. Bapak đã đi hỏi nhiều vị minh sư danh tiếng về sự tiên tri đó, nhưng không ai có thể giải đáp thỏa đáng cho mình.

Người nhận thấy điều xảy ra cho mình ở tuổi 32 không là cái chết của thể chất, mà là một cuộc hành trình thăng thiên ra ngoài các thiên hà để tới cái thế giới tâm linh. Sự thăng thiên đó rất giống với điều mà Chúa Giê-Su và Thiên

Sứ Muhammad nghiệm thấy. Trong cái chứng nghiệm đó, linh hồn và tâm thức Bapak đi ra ngoài trái đất và mặt trời của Giải Ngân Hà để có một cuộc hành trình qua bảy cảnh giới của vũ trụ. Sự giao tiếp với Nguồn Đại Lực lúc Bapak 32 tuổi là một đặc ân mới lạ của Thượng Đế, một điều có lợi cho nhân loại. Bapak được cho hay sứ mệnh của mình là truyền bá latihan, và làm cho mọi người trên thế giới giao tiếp được với Nguồn Đại Lực. Bapak mô tả cái chứng nghiệm đó của mình trong cuốn 'Tự Truyện' như sau:

"Có lần, tôi cảm thấy mình bị kéo dài ra, trở nên rộng lớn và bành trướng thành một hình cầu, và có một vật gì to lớn được lấy ra khỏi nơi mình, như một hòn ngọc ra khỏi cái khung của nó. Tôi liền thấy mình trong một không gian rộng lớn. Nơi xa xăm phía trước là một chùm sao như những kim cương của bông tai. Tôi tự hỏi điều đó là gì, và được cho hay đó là cái vũ trụ tôi đã ra khỏi. Tôi cho là mình đã chết, nên liên tục nói: 'Allahu Akbar, Allahu Akbar, Allahu Akbar' -Thượng Đế Cao Cả, Thượng Đế Cao Cả, Thượng Đế Cao Cả.

"Với một vận tốc rất lớn, tôi đi qua một khoảng rộng mênh mông. Phía trước mình, tôi có thể trông thấy những hình nón ánh sáng như những ngọn núi; có tất cả là bảy, cái này chồng lên cái kia, nhưng nối kết với nhau bởi một dây thừng ánh sáng ngời chói màu trắng. Tôi đến gần hình nón thứ nhất rồi đi vào đó. Trong đó là một toàn cảnh bao la, rộng lớn hơn nhiều những gì tôi thấy trước đó."

Bapak đi từ ngọn núi hình nón thứ nhất và thứ hai tới ngọn thứ sáu, nơi người cảm thấy mình hoàn toàn vô lực. Người được đưa lên ngọn núi hình nón thứ bảy, nhưng không biết mình nên tới lui cách nào. Tất cả những gì mình có thể làm là chỉ nói 'Allah, Allah.' Trong cái chứng nghiệm đó, người có thể trông thấy bất cứ gì, dù xa xôi tới đâu đi nữa, như ngay trước mắt mình. Người nói tới việc trông thấy con trai mình đang ngủ và hầu như lăn ra ngoài giường, chẳng hạn.

Bapak nói tới cái chứng nghiệm đó trong *Tự Truyện*, nhưng không miêu tả hết tất cả những gì nghiệm thấy. Làm như vậy, người cảm thấy, sẽ có thể bị hiểu lầm.

Một cuộc đàm đạo về Nguồn Đại Lực

Trong cuốn *Subud* của Robert Lyle có một đoạn kỳ thú về một cuộc đàm đạo giữa Bapak và một thầy tu Công giáo, trong chuyến đi thế giới đầu tiên của Bapak:

Làm sao Bapak ý thức được là mình giao tiếp với Nguồn Đại Lực?

Đó là một chứng nghiệm riêng tư. Bapak không thể nói bất cứ gì về nguồn gốc cái chứng nghiệm đó. Chỉ Thượng Đế mới biết được đó có là thiên khai hay không. Bapak có thể xác nhận mình không coi mình ngang hàng với bất cứ ai - với một thiên sứ, chẳng hạn. Bapak chỉ biết những gì chính mình nghiệm thấy. Bapak tuân theo những gì chỉ bảo cho mình, vì cảm thấy Thượng Đế muốn mình làm như vậy, và điều đó không đưa đến bất cứ gì đi ra ngoài cái chứng nghiệm đó.

Nói tới Nguồn Đại Lực Bapak đề cập tới một thực tại không nằm trong những phạm trù của Tây phương. Thực chất Nguồn Đại Lực đó là gì?

Đó không là Thượng Đế, mà là cái nguyên thủy. Đó là cái sức mạnh đem tới thiên lệnh, hay những huấn thị của Thượng Đế.

Nguồn Đại Lực đó được coi là một nhân cách? Có thể nói tới nó trong đáy lòng mình, hay đó là một nguyên lý vô tính?

Nguồn Đại Lực không vô tính, nó thấm nhập vào tất cả những gì hiện hữu, từ cái tính chất tinh trong nhất cho tới cái vật chất thô thiển nhất. Nó không là một cá thể, không bị vật chất thấm vào, nhưng có thể xâm nhập vào bất cứ đâu.

Theo những gì nói trên và những nói chuyện khác của Bapak, tuy tuyên bố latihan là một đặc ân của Thượng Đế nhưng người chưa từng mô tả nó là Thiên Khai. Theo cách Bapak hiểu, latihan là một con đường trở về nơi Thượng Đế một cách nhanh chóng và được rút ngắn. Người tin rằng sự giao tiếp với quyền năng Thượng Đế luôn có từ

trước tới nay, và là một quyền lợi mà con người đã đánh mất vì những lỗi lầm của mình. Sự giao tiếp đó qua latihan là cách giúp chúng ta lấy lại cái quyền lợi đó. Đó là một con đường cho linh hồn trở về nơi Thượng Đế -hay xây lại một con đường đã quên mất. Bapak qua đời trong năm 1987, nhưng con đường đánh thức linh hồn mê ngủ đó thì mọi người vẫn còn có thể dùng.

VỮ TRỤ TÂM LINH

Vũ trụ vô hình và hữu hình

Latihan là cảnh giới dưới sự cai trị của Nguồn Đại Lực, và chỉ xảy ra khi ta gạt bỏ tư tưởng và cảm xúc. Trong cảnh giới đó tư tưởng và cảm xúc không thể thống trị. Tác động của latihan thể hiện qua những thay đổi xảy ra trong thể chất của mỗi cá nhân. Những thay đổi đó không là kết quả một thuyết lý hay ý niệm của Subud.

Chân lí tâm linh như một ngôi sao giữa ban ngày: nó có đó nhưng không hình dạng đối với thế giới. Mọi người đều biết là sự sáng chói của bầu trời lúc ban ngày làm mờ tối ánh sáng các ngôi sao. Bầu trời sáng chói là vì hơi ẩm và vô số những hạt phân tử của bụi cát, của những mảnh vụn trôi nổi trong không khí, khiến cho ánh sáng bị phản chiếu và phân tán. Điều này là một chân lí khoa học: thị giác chúng ta trở nên khá hơn, vì chung quanh mình trở nên sáng hơn vì sự thiếu vắng những vật làm cho bầu trời vẫn đục.

Tương tự, tuy hiện hữu nhưng chân lí tâm linh không để cho mắt phàm chúng ta nhìn thấy, nhưng khiến hiểu được điều đó là một trải nghiệm có tính chất chuyển hóa. Do những nhơ nhuốc trong tâm mình, sự chói lòa của tư tưởng và cảm xúc đã làm chúng ta không nhìn thấy tình cảnh chân thực của vũ trụ. Nếu nhận thức được điều đó, chúng ta có thể bắt đầu nhìn thấy chân lí theo một cách mới. Chúng ta sẽ ý thức được một vũ trụ tâm linh bao la trải rộng hơn gấp ngàn lần cái vũ trụ vật chất hữu hình.

Sự hiểu biết của Bapak có vẻ như triết để. Trừ phi khoa học tiến bộ tới mức có thể hoàn toàn giải thích cách hoạt

động của tư tưởng và cảm xúc, điều đó không thể chứng minh cũng như bác bỏ. Những thuyết của khoa học về chức năng của thị giác không trái với những khái niệm của Bapak: chẳng hạn như thuyết theo đó vỏ não thị giác (visual cortex) tiếp nhận những kích thích điện từ. Bằng cách nhận biết những khuôn hình và hình dạng của những kích thích, nó tạo thành một ánh xạ của thế giới trong óc não. Chỉ nhìn cái ánh xạ đó của thế giới bên trong mình, mắt chúng ta có thể biết đó là cái vũ trụ chân thực.

Quả quyết Subud là chứng nghiệm, chứ không là tôn giáo, là điều không dựa trên sự diễn giải theo lô-gích, mà là một nòng cốt tâm linh thâm sâu. Chân tâm mình phải trong trạng thái trong lành và không đục ngầu, ta mới có thể nhận biết được sự hiện hữu của Nguồn Đại Lực. Dù chỉ một chút thôi, những chức năng của trí óc mà còn hoạt động, thì chân tâm sẽ còn bị vẩn đục, khiến ta không nhìn thấy cái thế giới tâm linh vì cho là nó chưa từng có. Chỉ khi những chức năng của trí óc hoàn toàn ngưng hoạt động, ta mới có thể nhận thức được cái thế giới tâm linh. Thông thường, ta chỉ nhận thấy điều đó, sau khi đã đi qua ngưỡng cửa của sự chết.

Vũ trụ quan của Bapak

Sự hiểu biết của Bapak về vũ trụ tâm linh bao gồm bảy tầng lớp là những thế giới của các sức mạnh. Bảy tầng lớp đó là như dưới đây, theo thứ tự từ thấp đến cao:

Thế giới sức mạnh vật chất

Thế giới sức mạnh thực vật

Thế giới sức mạnh thú vật

Thế giới sức mạnh thông thường của con người

Thế giới Rohani (thế giới sức mạnh những con người đã đạt tới sự toàn thiện)

Thế giới Rachmani (thế giới sức mạnh cao hơn sức mạnh Rohani)

Thế giới Rabbani (thế giới sức mạnh cao hơn sức mạnh Rachmani)

Mỗi thế giới đều hiện hữu một cách độc lập, nhưng bốn cái thấp nhất - vật chất, thực vật, thú vật và con người- thì có trong nội và ngoại giới của con người. Những sức mạnh đó nhập vào chúng ta qua người mẹ mình, qua những gì mình ăn, và theo nhiều cách khác. Cái sức mạnh chứa trong thức ăn là một năng lượng tâm linh; nó sẽ không mất đi khi nấu thành đồ ăn. Những sức mạnh hoạt động ngày đêm đó là những thành tố quan trọng tạo thành và bồi dưỡng cơ thể mình, để hỗ trợ cho cuộc sống mình trên trần gian. Ý thức, cảm xúc và tư tưởng mình sẽ không hoạt động hiệu lực nếu thiếu sự trợ lực của bốn loại sức mạnh đó. Mọi sinh vật, kể cả loài người, đều phải ăn uống: chúng ta làm tiêu tán năng lượng qua những sinh hoạt của mình, nên phải bổ sung với thức ăn. Những thức ăn ngon cũng có thể khiến mình sáng khoái. Trong bốn sức mạnh hạ đẳng, chỉ sức mạnh thông thường của con người là nhập vào chúng ta qua sự giao hợp giữa nam và nữ, chứ không qua việc ăn uống.

Những sức mạnh đó như những trợ tá, hay cộng sự, tham dự vào những sinh hoạt của thể chất, để giúp chúng ta sống cuộc đời là con người của mình. Nếu thiếu sức mạnh vật chất nơi mình, ta chắc sẽ không nhận diện được những gì vật chất là vật chất, hay hiểu được những thuộc tính của chúng. Điều đó khiến chúng ta có thể tạo ra những thứ cần dùng như nhà cửa, quần áo, thiết dụng và máy móc.

Nếu thiếu sức mạnh thực vật nơi mình, ta sẽ không thể lấy năng lượng của thức ăn, để tăng trưởng và duy trì cơ thể. Hầu hết những thành tố của chúng là những gì của thảo mộc. Tương tự, nếu thiếu những thành tố thú vật, chúng ta sẽ không đủ can đảm và đam mê đối diện những khó khăn; chúng ta cũng sẽ thiếu dũng cảm và kiên trì. Sức mạnh thông thường của con người giúp chúng ta có một cuộc sống khác với của thú vật.

Ảnh hưởng của những sức mạnh hạ đẳng

Bốn sức mạnh hạ đẳng nói trên đặc biệt quan trọng đối với con người. Đó là vì hầu hết những chức năng của cơ thể đều hợp tác với những sức mạnh đó, hòa nhập và tham dự vào nơi chúng ta, để mảnh liệt ảnh hưởng tới những sinh hoạt của đầu óc và tim can. Hành tinh trên đó chúng sống là một hành tinh độc đáo. Ngay cả trong Giải Ngân Hà, người ta cũng chưa tìm thấy một hành tinh nào với một môi trường vật chất nuôi dưỡng thảo mộc, thú vật và con người cùng với những gì cao hơn cảnh giới vật chất, mà lại có thể tồn tại chung với những sức mạnh thượng đẳng.

Vị trí cái thể giới sức mạnh thông thường của con người là nằm ngay giữa bảy sức mạnh nói trên, để tạo thành một nhịp cầu giữa những sức mạnh phía dưới và trên con người. Thế nên, ta có thể được kéo lên phía những sức mạnh bên trên, hay chìm xuống phía những sức mạnh bên dưới. Để sống trong một thể giới vật chất, ta được ban cho một cơ thể vật chất bao gồm những sức mạnh dưới trình độ con người, nhưng ta còn có cả một linh hồn chứa đựng sức mạnh Rohani.

Nằm nơi dưới cùng, thể giới vật chất là nơi cư ngụ của con người. Tại đó, chúng ta bị cách ly khỏi những thể giới khác bởi hàng rào của cái chết. Nếu vũ trụ là sự diễn đạt hạn chế của bản chất Thượng Đế, thì thể giới vật chất là cái eo hẹp nhất, thấp kém nhất của sự diễn đạt đó. Nơi đó có rất nhiều những hạn chế và định luật để duy trì trật tự. Chẳng hạn, nếu thiếu những định luật của hóa học và vật lí, tình trạng sẽ hết sức hỗn loạn. Theo ý tôi, bởi thể giới vật chất đòi hỏi nhiều định luật, nên vị thế của nó là thấp nhất trong vũ trụ.

Vật chất có thể hiện hữu một cách hầu như vô tận trong thể giới vật chất, quê hương của nó. Tuy nhiên, vật chất không thể tự ý chuyển động, mà chỉ có thể nếu được làm cho chuyển động, theo một chiều hướng và phương pháp hoàn toàn định trước. Sự chuyển động đó không là tác động của một ý chí. Hơn nữa, không như thảo mộc, thú vật và con người, vật chất hoàn toàn không quan tâm

tới những gì khác nó, cũng như không có sự sống và khả năng biểu lộ ý chí. Vật chất không màng tới chuyện có hàng ngàn người phải chết vì núi lửa nổ hay sóng thần.

Với vật chất không có điều bị coi là tàn ác: đó chỉ là lối nhìn của nó. Có lẽ vật chất cũng có tư tưởng, nhưng cái nội dung của nó thì hoàn toàn không như những gì của con người.

Linh hồn con người không là vật chất, nhưng vì được tạo ra trên trần gian, chúng ta phải tuân theo những định luật của cái thế gian này. Tuy vậy, chúng ta cảm thấy mình bị giới hạn và thiếu tự do. Nếu Thượng Đế là tình thương và Tạo Hóa của vũ trụ, chúng ta phải đặt câu hỏi tại sao Thượng Đế đã tạo ra một thế giới phi lý như vậy. Theo Bapak, như vậy là hoàn toàn hiểu lầm. Thượng Đế đã không khiến cho thế giới vật chất là Thiên Đàng, mà là cái thế giới thấp nhất. Thay vì vậy, chúng ta phải hỏi tại sao những con người không là vật chất như mình lại phải sống trên cái thế giới đó. Có thể đó là vì con người khao khát được tự do, và thực tế là càng lên cao trong thứ tự của vũ trụ, chúng ta càng được tự do hơn.

Bapak đề cập tới mối quan hệ giữa sức mạnh vật chất và tư tưởng. Thiên hạ dùng những thuộc tính và định luật của vật chất để tạo ra những đồ vật cần thiết cho cuộc sống. Vì thao tác vật chất nên tư tưởng chúng ta hấp thụ những thuộc tính của vật chất và bị sự tác động của nó. Chúng ta bắt đầu ưa thích những gì chính mình đã tạo ra. Có những kẻ bị ám ảnh bởi các đồ vật nên chỉ dựa vào đó thay vì vào Thượng Đế. Tiền bạc tượng trưng cho vật chất, nên đối với họ sự giàu có là đối tượng thờ bái. Vật chất không quan tâm tới bất cứ gì ngoài chính nó, không thương cảm hay thông cảm những gì không là nó. Một kẻ hoàn toàn bị ảnh hưởng bởi cái sức mạnh đó sẽ gieo rắc những mầm mống sự bất mãn và bất hòa; hẳn trở nên kiêu ngạo, lạnh nhạt và nhẵn tâm với những người khác. Những kẻ giàu có cảm thấy mình quan trọng hơn người ta, hay những kẻ ăn mặc theo thời trang thì miệt thị những kẻ ăn mặc thô sơ. Có những kẻ trở nên hung hăng, một khi họ đạt được những vũ khí làm họ cảm thấy hùng mạnh hơn.

Sức mạnh thực vật ảnh hưởng tới chúng ta theo một cách

khác. Các đồ vật không thể tự chuyển động, nhưng thảo mộc thì có thể tăng trưởng một khi được nuôi dưỡng. Thảo mộc luôn khao khát tăng trưởng; những kẻ bị ảnh hưởng bởi cái sức mạnh đó là những kẻ chăm chỉ làm việc. Tuy nhiên, về việc có ý tứ đối với những người khác thì họ cũng không khác gì những kẻ bị ảnh hưởng bởi sức mạnh vật chất. Họ hay đua tranh và làm mọi việc để đưa mình lên hàng đầu, bằng cách đánh gục những người khác. Luôn tìm cách tỏ ra khôn ngoan hơn bất cứ ai, họ trở nên tham lam và ganh ghét bất cứ ai muốn hơn họ, hay ngang hàng với họ.

Sức mạnh thú vật cũng là một nguồn năng lượng cho con người. Thú vật có thể di chuyển tới những nơi khác nhau, cố bẻ bạn và đeo đuổi những con thú khác giới tính. Để sinh tồn trên thế gian, con người phải có đầy đủ đam mê và nghị lực để khắc phục những trở ngại trên đường đời mình. Sức mạnh thú vật bổ sung cho cái nghị lực đó. Tuy nhiên, cái sức mạnh đó có thể khiến ham muốn bất cứ những gì mình trông thấy hay tưởng tượng, khiến trở nên nhản tâm với những kẻ dễ bị uy hiếp, và tàn bạo để đạt được mục tiêu mình.

Ngược lại, sức mạnh thông thường của con người khiến chúng ta có một cuộc sống khác với của thú vật. Cái sức mạnh đó khiến có thể chi phối và tiết chế thị hiếu của những sức mạnh thấp hơn. Những kẻ chịu ảnh hưởng của cái sức mạnh đó trở nên điềm tĩnh, chịu nhường nhịn người khác, muốn hòa hợp thay vì ganh đua. Họ có khả năng làm cho mình dừng bao giờ quên phải tôn trọng Thượng Đế và những bổn phận của mình đối với nhân loại. Điều đó thúc đẩy họ giúp đỡ những ai gặp khó khăn. Từ đó có xã hội, sự trưởng thành văn hóa và phát triển của văn minh. Tuy nhiên, cái sức mạnh đó không phải là không có nhược điểm. Nói chung, thiên hạ thường không thể không vì tư lợi và cái tính coi mình là trung tâm, và đó là điều thường tạo vấn đề cho những người khác vì gây khó khăn cho họ. Nếu loài người có được một tâm hồn có tính chất chấp nhận hơn, chúng ta sẽ có thể cảm thấy sự thống nhất của nhân loại trên trần gian.

Những sức mạnh thượng đẳng

Vũ trụ bao gồm bốn loại sức mạnh nói trên cùng với ba loại sức mạnh thượng đẳng. Bapak không nói nhiều về ba loại sức mạnh đó, vì đó là những gì nằm ngoài sức tưởng tượng của chúng ta. Người chỉ đề cập tới danh tính của những thế giới thượng đẳng đó là Rohani, cảnh giới của con người toàn thiện, chân thật; Rachmani, cảnh giới lòng nhân từ của Thượng Đế; Rabbani, cảnh giới liên quan tới sự sáng tạo của Thượng Đế.

Con người có một quan hệ đặc biệt với sức mạnh Rohani. Rohani nghĩa là 'con người toàn thiện', và cảnh giới Rohani là quê hương đích thực của linh hồn, nơi đến sau lúc chết. Thượng Đế muốn cho linh hồn con người chứa đựng sức mạnh Rohani. Adam là con người đầu tiên được tạo ra và có linh hồn của cảnh giới Rohani. Khi còn trong thế giới Rohani, Adam không có một cơ thể vật chất, và có thể hành động một cách tự do theo ý muốn. Khi được phái xuống trần gian để trở thành nội dung của linh hồn con người, Adam được tạo ra với một cơ thể vật chất. Hậu quả là những hành động của ông bị giới hạn trong cái thế giới này qua những chức năng của thể chất. Sở dĩ vậy, Bapak giải thích, là vì điều quan trọng là cho một linh hồn Rohani hoàn toàn nghiệm được cái trần gian này, để rồi trở về thế giới Rohani với sự trải nghiệm và hiểu biết đó. Bapak có chủ tâm khi đề cập tới những từ ngữ 'của con người' và 'linh hồn con người,' bởi cơ thể vật chất là căn bản của chúng ta, nhưng với một linh hồn chứa đựng sức mạnh thông thường của con người. Sự xuất hiện của Adam trên trần gian khiến cho có những người được tạo ra mà linh hồn chứa đựng sức mạnh Rohani. Nhưng bởi sự giới hạn của cơ thể vật chất, nên linh hồn chúng ta còn chứa đựng những sức mạnh vật chất, thực vật và thú vật là những sức mạnh thấp hơn của con người.

Quyền năng nồng cốt của Thượng Đế hiện hữu bên trên bảy cảnh giới của vũ trụ. Một trong những cái đó là Roh Ilofi, điều Bapak gọi là Nguồn Đại Lực. Đó là quyền năng tạo tác của Thượng Đế, một quyền năng chạy xuyên qua những chỗ thâm sâu nhất của tất cả các cảnh giới. Một

cái khác là Roh Kudus nó trải rộng khắp vũ trụ từ bên ngoài. Kudus là những thiên thần. Nguồn Đại Lực còn là con đường nối kết tất cả các cảnh giới, như một thang máy đưa tới Thiên Đàng. Một linh hồn được cải thiện trong những thế giới thấp kém, sẽ đi tới những thế giới cao hơn qua con đường đó.

Đoạn trên có thể khó hiểu, bởi chỉ là một sự tóm lược cái khuôn khổ căn bản vũ trụ quan của Bapak. Như tôi đã nói đi nói lại nhiều lần, đó không là một giáo lý hay tín điều của Subud.

Căn nhà của linh hồn con người

Bapak so sánh tình cảnh của chúng ta với của một người xây cất một căn nhà. Ta không chỉ cần kiến trúc sư, mà cả họa viên, đốc công, thợ mộc, thợ trát vữa, thợ sửa ống nước, công nhân. Tất cả những người đó phải hợp tác với nhau theo chỉ thị của kiến trúc sư. Công việc của kiến trúc sư không là trát vữa, cũng như công việc của công nhân không là chỉ thị. Không ai có thể làm công việc của người khác, để rồi đòi chủ nhà phải trả công. Tuy thế, đó chính là điều hiện nay đang xảy ra trong lòng thiên hạ. Các sức mạnh cạnh tranh với nhau vì quyền thế, còn linh hồn con người, thay vì giám sát chúng, lại mê ngủ. Cái sức mạnh hạ đẳng thắng thế là sức mạnh làm chủ được ta, để trở thành lãnh tụ.

Latihan kết liễu cái tình cảnh lộn xộn, luân thường đảo ngược đó. Điều đó buộc chúng ta phải ý thức được sự hiện hữu và lối xử sự của mỗi sức mạnh hạ đẳng, và của một chận tâm vô cùng nhạy cảm và tinh trong. Chúng ta có thể cảm nhận cái sức mạnh vô cùng sắc sảo tinh vi của thế giới tâm linh, để hiểu được cách hoạt động của những sức mạnh đó nơi mình.

Trong cuốn *Susila Budhi Dharma* Bapak mô tả sự hiểu biết đó là giai đoạn cuối cùng của sự thanh lọc. Điều đó tất nhiên là có thể đạt được, nhưng với tôi thì cái mục tiêu cao quý đó chưa chắc gì được - dù đã cố gắng suốt đời mình. Tất cả những gì tôi có thể nói là mình đang trên đường đi.

Tôi đã được lợi nhiều nhờ Subud, nhưng về việc thanh lọc thì cái đích của mình vẫn còn xa vời.

Những kinh nghiệm của tôi khiến mình có thể biết lo cho mình. Tuy không thể đích thực cảm nhận những sức mạnh hạ đẳng, nhưng tôi có thể nhận ra sự chuyển động của một năng lực tiêu cực do đó. Cái năng lực đó biểu hiện thành những cảm xúc và tư tưởng tiêu cực: bằng cách tức khắc nắm bắt những dấu hiệu đó và đặt mình trong trạng thái yên tĩnh của latihan, tôi có thể kiểm soát một cách gián tiếp. Bapak gọi cái trạng thái trực tiếp nhận diện được các sức mạnh là trạng thái 'chuẩn bị.' Đó là sự chuẩn bị bước vào thế giới Rohani vì ta là một con người toàn thiện.

Bởi vì ta hầu như không thể tạo nên một xã hội lí tưởng mà vẫn còn cố sức tìm ra như thế nào khả năng mình có thể đạt tới đâu, nên đó chính là điều cho thấy rõ chúng ta là những con người. Cơ thể chúng ta bao gồm những sức mạnh dưới trình độ con người, còn linh hồn thì được ban cho những sức mạnh thượng đẳng trình độ cao hơn. Cái tình cảnh bị đát đó càng khiến cho chúng ta trở nên siêu phàm hơn.

Quan hệ giữa vũ trụ vật chất và thuyết lượng tử

Những phát triển nhanh chóng của kĩ thuật đo lường những dữ liệu của vũ trụ xác nhận việc vũ trụ bành trướng nhiều hơn điều chúng ta nghĩ. Giải Ngân Hà, trong đó có mặt trời, chứa hơn 100 tỷ tinh thể, hành tinh và những gì khác của các ngôi sao, nhưng toàn thể vũ trụ thì chứa đến hơn 100 tỷ thiên hà như Giải Ngân Hà. Theo Bapak, nếu so sánh về kích thước, ta sẽ nhận thấy cái vũ trụ vật chất bao la đó chỉ chiếm một phần nhỏ bé của cái vũ trụ tâm linh vô cùng lớn rộng.

Vật chất bao gồm những hạt phân tử là những vật thể cứng nhắc. Tại một thời điểm nào đó, vật chất chiếm lấy một vị trí được chọn cho nó, và trên nguyên tắc thì nó không để cho một vật chất khác chiếm lấy cái không gian của nó. Như việc chúng ta lập nên những hàng rào chung

quanh nhà cửa mình, và khóa cửa lại để cho trộm cướp không xâm nhập vào. Vật chất cũng hành xử y như vậy. Mặt khác, một sự chấn động không chiếm lấy một địa điểm đặc biệt nào trong thời gian, nhưng tồn tại bất cứ đâu trong không gian, trong phạm vi một xác suất đã được định nào đó.

Vật chất và những chấn động tồn tại biệt lập với những thuộc tính khác nhau. Theo lô-gích của vật lí học cổ truyền, một vật thể không thể cùng một lúc có hai thuộc tính. Thiên hạ tin rằng điều gì đó không thể quan sát, cảm nhận, hay đo lường, thì không thể tồn tại. Những nghiên cứu về hạt cơ bản (elementary particles) của vật lí học lượng tử (quantum physics) đã làm đảo lộn cái lô-gích đó. Những thuộc tính và hành động của những hạt cơ bản -phần nhỏ nhất của vật chất- là điều gì phi thường, đi ra ngoài những định luật của vật lí học, của cả lương tri. Ta không thể quan sát làn sóng của những hạt cơ bản. Nếu ta tìm cách đo lường, những làn sóng đó chợt biến mất một cách quái lạ để biến thành những vật thể (hạt phân tử) cứng nhắc. Thuyết lượng tử đã tạo nên một sự chuyển đổi rất lớn trong mô hình tư duy của chúng ta. Sự chuyển đổi đó còn có một địa vị lớn hơn sự chuyển đổi từ thuyết của Ptoleme [thuyết coi trái đất là trung tâm] qua thuyết của Copernicus [thuyết coi mặt trời là trung tâm] thời Trung Cổ. Việc Copernicus chứng minh sự thật là trái đất đi vào quỹ đạo của mặt trời, thì đó là điều gây ra thời Phục Hưng và một sự chuyển biến từ một thế giới dưới sự thống trị của tôn giáo tới một thế giới hiện đại. Có lẽ thuyết lượng tử đã tạo nên một sự chuyển đổi triệt để hơn điều đó. Nhưng chắc phải mất từ 50 hay tới 100 năm nữa chúng ta mới hoàn toàn hiểu được hệ quả của nó.

Thuyết lượng tử khó hiểu được. Đoạn tiếp theo chỉ là sự hiểu biết hạn hẹp của tôi về cái thế giới vô cùng kỳ bí của những hạt phân tử cơ bản. Sự đặc thù và kì diệu của nó có lẽ gần giống với latihan. Những giảng giải của Bapak không đối nghịch với bất cứ những gì của thuyết lượng tử.

Hệ quả của thuyết lượng tử

Phần đông thiên hạ đã học trong nhà trường về những đơn vị nhỏ bé nhất của vật chất: đó là nguyên tử và các nguyên tố đều bao gồm những cụm nguyên tử. Bởi nguyên tử là các hạt phân tử (những vật thể thuần nhất) nên vũ trụ vật chất là một đồng của những cái đó, và đó là cái thực tại duy nhất hiện hữu.

Sự cải tiến của những dụng cụ quan sát từ cuối thế kỉ 19 cho tới suốt thế kỉ 20 đã cho thấy nguyên tử bao gồm những hạt phân tử còn tinh vi hơn, điều không thể dùng vật lí học cổ điển để hiểu. Đó là lúc thuyết lượng tử và cơ học lượng tử ra đời. Người ta ngạc nhiên nhận thấy tuy là những hạt phân tử cơ bản với những thuộc tính của mình, nhưng các nguyên tử và quang tử (photon) lại đồng thời có thuộc tính xung khắc của những làn sóng.

Các hạt phân tử là những vật thể thuần nhất nên chiếm lấy một không gian nào đó tại một thời điểm nào đó. Nếu một vật thể thuần nhất khác tìm cách đồng thời xâm nhập vào cái không gian đó, thì sẽ xảy ra một cuộc va chạm. Mặt khác, vì trải rộng ra bên ngoài, và có thể cùng một lúc tồn tại tại nhiều địa điểm khác nhau, nên các làn sóng chiếm lấy tất cả những không gian có thể tới, trong phạm vi một xác suất nào đó. Điều có vẻ như không thể xảy ra là các hạt phân tử đều đồng thời có cả thuộc tính thuần nhất lẫn thuộc tính tựa như sóng, nhưng đó lại là thực tại của thế giới những hạt phân tử cơ bản, những đơn vị nhỏ bé nhất của vật chất. Trong việc này, lượng tử không có đất dụng võ. Có lẽ đó là điều khiến cho các chuyên gia tìm cách giải thích thần giao cách cảm và những hiện tượng cận tâm lí khác [parapsychology: nghiên cứu các hiện tượng tâm lí bên ngoài những gì là bình thường]. Nhưng những cuộc nghiên cứu đó vẫn còn trong thời kì trứng nước.

Các hạt lượng tử có một đặc tính kỳ thú khác: có những cặp phân tử có một mối quan hệ thần bí với nhau mà người ta gọi là sự giao động lượng tử (quantum fluctuation). Những hạt lượng tử đó tức khắc tiếp âm cho nhau về trạng thái của nhau, bất chấp mình nơi nào trong vũ trụ. Thời gian trên trái đất không còn là gì. Một hạt lượng tử có

thể trên trái đất, trong lúc một hạt khác thể tại nơi nào đó trong vũ trụ, cách đó hàng ngàn quang niên [một quang niên là $9,641 \times 10^{12}$ km]. Tuy vậy, thông tin được tức khắc truyền cho nhau.

Ngoài ra, các hạt phân tử cơ bản còn chứng tỏ một điều phi thường này: chúng biểu hiện thành làn sóng khi không có ai quan sát, nhưng lại thành thực thể thuần nhất khi có ai quan sát. Đó là một trong những bí ẩn của sự quan sát, một điều khó hiểu, hoàn toàn trái ngược với sự phân chia nhị nguyên thành tinh thần và vật chất của triết gia Descartes. Điều chúng ta khó tưởng tượng nổi thì luôn xảy ra trong thế giới của các hạt phân tử cơ bản.

Dù là tốt hay xấu, những biến cố xảy ra trong thế giới vi mô của các lượng tử không xen vào những gì xảy ra trong thế giới vĩ mô của đời sống hằng ngày, và ngược lại. Điều này có nghĩa là chúng ta có thể làm những chuyện thông thường của mình mà không cần phải chú ý tới các hạt phân tử cơ bản. Tuy nhiên, đó là nền tảng của vật chất, và không ai có thể chắc chắn là những gì xảy ra trong thế giới vi mô hoàn toàn không ảnh hưởng tới thế giới vĩ mô.

Những khám phá khiến kinh ngạc của thiên văn học cũng chứng tỏ vật chất không là hàm lượng chủ yếu của vũ trụ, như theo lối hiểu của khoa học trước kia. Sự bành trướng của vũ trụ thực ra đã tăng tốc, và đó là do sự hiện hữu của một năng lượng và một chất liệu không biết là gì, mà người ta gọi là vật chất đen tối (dark matter) và năng lượng đen tối (dark energy).

Theo cơ quan NASA tỉ lệ của những chất liệu đó như sau:

Tỉ lệ của vật chất đen tối trong toàn thể vũ trụ không hơn 5%

Vật chất đen tối bao gồm 27%

Năng lượng đen tối bao gồm 68%

Cho tới nay, vật chất được coi là một khối kết của các nguyên tử, như vậy có nghĩa nó là tổng số những khối lượng của các nguyên tử tồn tại trong vũ trụ.

Vật chất đen tối là một hiện tượng rất kì quái: nó có trọng lượng như vật chất, nhưng ánh sáng không thể xuyên qua nó, hay bị phản chiếu. Chúng ta hầu như không hiểu gì nhiều về năng lượng đen tối; ảnh hưởng của nó đối với vũ trụ còn lớn hơn của toàn thể vật chất, và đó là một thứ năng lượng không biết là gì, không thể đo lường, quan sát và cũng không được tạo thành bởi các hạt phân tử.

Sự kiện ngoài vật chất (các nguyên tử) ra còn có sự hiện diện của những sức mạnh và năng lượng khác trong vũ trụ là điều khiến kinh ngạc. Ngay cả khi đó là một sự kiện đã được xác minh, chúng ta cũng thấy khó tin được điều này: vật chất mà ta nghĩ là toàn thể khối lượng của vũ trụ chỉ chiếm lấy 5% của nó, phần 95% còn lại thì được tạo thành bởi những sức mạnh không biết là gì của vật chất và năng lượng đen tối.

Theo tôi, thuyết lượng tử và những khám phá mới nhất của thiên văn học là những gì rất gần với cái nhìn của Bapak về vũ trụ. Người mô tả latihan là điều gì 'kỳ lạ nhưng có thật.' Có điều tình cờ này là Katsuhiko Sato, một nhà bác học hàng đầu của thế giới về nghiên cứu không gian và thuyết thổi phồng của vũ trụ (cosmic inflation) cũng đã mô tả sự kỳ bí của thuyết lượng tử là '...kỳ quái nhưng lại có thật, có thật nhưng vô cùng kỳ quái.'

SỰ KHAI MỞ VÀ THỜI KÌ CHỜ ĐỢI

Ba tháng chờ đợi

Bất cứ ai, bất chấp quốc tịch, tôn giáo, ngôn ngữ và văn hóa, có thể gia nhập Subud. Latihan là một cách tu tập cho những ai chân thành muốn thay đổi bản thân mình. Do đó phải có một thời kì chờ đợi là ba tháng. Trong thời gian đó, người dự bị gặp gỡ những hội viên Subud mệnh danh là "phụ tá," những người lâu đời trong Subud có bốn phần khai mở những hội viên mới. Trong những cuộc gặp mặt đó, họ có thể hỏi bất cứ những gì làm cho mình hiểu biết nhiều hơn. Latihan của Subud dựa trên một sự nhận thức chưa từng thấy của tư tưởng và cảm xúc. Thế nên, các hội viên dự bị cần phải biết trước những gì mình có thể hay không thể mong đợi, để do đó suy xét lối tu tập đó có ứng hợp hay không với những gì mình mong chờ. Như vậy là để bảo đảm cho ngay từ lúc đầu sẽ không có sự hiểu lầm, và do đó sẽ không bị thất vọng.

Thời kì chờ đợi chỉ tạm thời, bởi sau ba tháng người hội viên dự bị có thể khẳng định mình còn muốn gia nhập hay không. Người hội viên dự bị phải 17 tuổi hay hơn -cái tuổi mà người ta có thể tự định đoạt lấy cho mình về những gì phải làm, dựa trên sự suy xét của chính mình. Dưới đây là những chủ đề được bàn luận trong thời kì chờ đợi.

Trong latihan chúng ta không cần phải làm bất cứ gì. Thực vậy, điều *hệ trọng* là chẳng làm gì hết, mà chỉ việc tin cậy cái sức mạnh không biết là gì hoạt động trong latihan, để chấp nhận những thúc đẩy của nó và phó mặc cho nó một

cách vô điều kiện. Hoàn toàn quy thuận là nền tảng của Subud, nhưng không mấy ai hiểu được điều đó nghĩa là gì. Trong thời kì dự bị các hội viên dự bị cần phải hỏi chuyện các phụ tá về bản chất của sự quy thuận, để họ có thể hiểu và đồng thuận với những nguyên tắc của Subud.

Hội viên dự bị có thể tập latihan một khi đã được khai mở. Sự khai mở xảy ra, khi họ tập cái latihan đầu tiên của họ cùng với các phụ tá. Trước khi được khai mở, họ được yêu cầu tuyên bố sự cam kết của mình, bằng cách nói: "Tôi tin ở Thượng Đế và chỉ muốn phụng thờ Thượng Đế." Dùng danh từ "Thượng Đế" có thể là một vấn đề với những ai không tin có Thượng Đế. Lời tuyên bố đó có thể đổi lại để phản ánh tín ngưỡng của người được khai mở, như: "Nếu có Thượng Đế, tôi mong muốn sẽ tin ở Người", hoặc "Nếu có một sức mạnh không biết là gì biểu hiện nơi tôi, tôi sẽ tuân theo cái động tác đó", hay những lời nói nào khác đại loại như vậy. Bất chấp cách tuyên ngôn, latihan luôn là một sự tu tập theo đó ta chấp nhận tác động của một sức mạnh không biết là gì, điều ta cảm thấy chính nơi mình và tuân theo những thúc đẩy của nó. Tuyên bố sự cam kết của mình là cuối cùng ưng thuận tu tập theo latihan. Bởi trong Subud tất cả chỉ là trải nghiệm nên những ai nói họ tin ở Thượng Đế là vì họ đã có những chứng nghiệm khiến họ tin chắc như vậy. Bất cứ tín ngưỡng nào -hay sự vô tín- không dựa trên trải nghiệm của chính mình, sẽ như một màn trướng làm chân lí tâm linh bị che mờ. Khi bạn đã cam kết và được khai mở, màn trướng đó cần phải kéo lên, dù chỉ một chút xíu thôi. Trong Subud không có điều gì bắt người ta phải tin tưởng, nếu chính họ chưa chứng nghiệm được. Đó là một trong những đặc điểm của Subud, điều chứng thực sự kiện Subud không là một tôn giáo hay giáo lý.

Những thắc mắc trong thời kì chờ đợi chắc chắn sẽ xoay quanh việc bệnh tật và latihan. Tuy nhiều hội viên đã nghiệm thấy những hiệu quả của latihan có lợi cho sức khỏe, nhưng đó lại là điều trái ngược với những nguyên tắc của Subud là tập latihan để chữa bệnh. Tin cậy Thượng Đế tức là vượt qua vấn đề được lành bệnh hay không, vì ta chỉ quy phục Thượng Đế và tuân theo ý Thượng Đế. Trong những ngày tháng đầu tiên của Subud, việc một diễn viên

Hungary bị ung thư tử cung và mang thai đã được đưa lên trang đầu của báo chí, khi bệnh ung thư của cô được chữa lành sau khi cô tập latihan và có thể sinh ra đứa bé. Khi hội viên đau ốm, phụ tá có thể đến nhà hội viên để tập một latihan đặc biệt, nhưng đó không là để chữa bệnh. Việc tập latihan đó là để giúp cho hội viên quy thuận thâm sâu hơn. Nếu do đó mà được lành bệnh, thì đó là nhờ ý muốn và ân tứ của Thượng Đế, chứ không do latihan họ.

Mặt khác, điều cũng có thể xảy ra là qua quá trình thanh lọc, tình trạng ta có thể trở nên tệ hơn, trong một thời gian ngắn, vì có những triệu chứng của một căn bệnh. Trong một vài trường hợp, nếu có một tình trạng tiềm ẩn, thì cái tình trạng đó có thể lộ diện. Đó không là hậu quả trực tiếp của latihan, mà là của quá trình thanh lọc, khiến cho sự lộ diện đó trở nên nhanh chóng hơn. Nếu tình trạng đó có những triệu chứng một căn bệnh của thể chất, thì điều tốt nhất là đi khám bệnh.

Một trong những điều ít khi xảy ra nhưng liên quan tới latihan là tình trạng 'khủng hoảng,' khi hội viên nghiệm thấy một sự bất quân bình của thể chất và tâm thần, khiến mình không thể sống một cách bình thường. Điều đó càng dễ xảy ra hơn, nếu ta nóng nảy muốn tiến bộ mà tập thêm latihan, khiến có những thay đổi mình không có khả năng chịu đựng. Thông thường tình trạng khủng hoảng không kéo dài hơn ba tháng, nhưng lại có thể gây trở ngại cho đời sống gia đình và sự bất an cho những người chung quanh mình, vì biểu hiện của khủng hoảng thường là một tâm bệnh. Trường hợp hội viên bị khủng hoảng, phụ tá cần phải chăm nom hội viên với sự điềm tĩnh của nội tâm mình. Muốn tránh không bị khủng hoảng, điều quan trọng trước hết phải làm là tập latihan theo quy định, và giáo phó tốc độ tiến bộ của mình cho Thượng Đế.

Có những loại khủng hoảng khác nhau. Có những hội viên có thể nhận thấy một sự bất quân bình của tâm linh, khiến họ nhận được những latihan rất mạnh để tu sửa, và đó là điều làm cho họ nhận thấy một tình trạng khủng hoảng tạm thời. Tình trạng đó khác với của những người muốn tiến bộ nhanh chóng, vì họ tập quá nhiều latihan. Trường hợp có những khủng hoảng để tu sửa, ta cũng có

thể hành xử một cách bất thường, nhưng không gây bất an cho những người chung quanh mình. Thực ra thì phải gọi đó là một tình trạng thanh lọc rất mạnh, thay vì là khủng hoảng. Trong tình trạng đó, hội viên có thể nghiệm thấy những thay đổi sâu sắc của nội tâm và tìm thấy một hướng đi mới mẻ cho đời mình. Thông thường điều đó không kéo dài hơn ba tháng.

Hoàn cảnh những hội viên có một tâm bệnh tiềm tàng thì khác hẳn. Trong trường hợp đó, nếu họ được khai mở, căn bệnh của họ sẽ lộ diện do sự kích thích của latihan và thanh lọc: tình trạng đó có thể lâu hơn ba tháng, không như của một cơn khủng hoảng. Trên nguyên tắc, latihan là một đường lối tu tập nhờ đó ta được thanh lọc và thay đổi, mà vẫn sống một cuộc đời bình thường như mọi người. Nếu có một tình trạng bệnh hoạn hay tàn tật khiến không sống được như bình thường, thì sự điều trị cho tình trạng đó phải được ưu tiên. Trong trường hợp một tâm bệnh, đó là một sự ưu tiên tối thượng. Điều chẳng may là Subud không có những điều kiện thuận tiện và ban y tế chuyên nghiệp cho những trường hợp đó. Một biện pháp phòng ngừa là yêu cầu những người bị bệnh tâm thần phải chờ đợi cho tới khi họ được điều trị trước lúc được khai mở. Những ai có một tâm bệnh tiềm tàng thường nên ngưng tập latihan. Ngưng tập latihan không có nghĩa là cắt đứt sự nối kết với Thượng Đế, hay kết thúc mọi giao tiếp với Nguồn Đại Lực. Sự kì diệu của Subud là điều vượt ra ngoài sự hiểu biết của chúng ta: khi ta được khai mở, biến cố đó xảy ra trong một thể liên tục không gian và thời gian (space-time continuum) bên ngoài cái thế gian này, và không thể bị xóa bỏ. Ngay cả khi ta ngưng tập latihan, nhịp độ tiến triển của mình có thể trở nên chậm chạp, nhưng ta vẫn tiếp tục tiến bộ. Nguyên tắc đó cũng đúng với những ai bị chứng loạn thần kinh, hay không thể phát triển một cách bình thường.

Có những người mong rằng bởi Subud là một lối tu tập, nên latihan sẽ tạo cho mình những quyền năng siêu linh. Họ cần phải biết điều đó không như mình nghĩ. Trái lại, nếu có những quyền năng siêu linh, họ sẽ mất đi những quyền năng đó một khi bắt đầu tập latihan. Những khả năng của thiên hạ, kể cả những quyền năng siêu linh,

không liên quan gì tới nhân tính hay tình trạng tâm linh của họ. Subud nhìn nhận có những phép màu do quyền năng của Thượng Đế, nhưng những phép màu khác xa một trời một vực với những hiện tượng siêu linh do quyền năng của con người.

Những quyền năng siêu linh và hiện tượng siêu nhiên hầu hết đều biểu hiện trên trần gian qua những sức mạnh dưới trình độ con người. Bapak đề cập tới thần giao cách cảm, một quyền năng siêu nhiên, là điều dùng những sức mạnh vật chất liên quan tới tư tưởng. Những kẻ đạt được những khả năng mà những người khác không có, thì thường cảm thấy mình cao siêu và bị ám ảnh bởi đó. Tuy nhiên, một khi gia nhập Subud, cái quyền năng đó của họ bị mất đi, vì nó cản trở sự tiến bộ của linh hồn. Mặt khác, có những kẻ có những trải nghiệm siêu linh nào đó hay nhìn thấy được tương lai. Những kẻ đó không có là bao, và có thể là chân tâm họ đang hoạt động một chút nhưng hầu như vẫn còn mê ngủ vì những xáo trộn của tư tưởng và cảm xúc. Bởi chân tâm họ bắt đầu phục hồi, nên những chứng nghiệm đó có thể mất đi, hay gia tăng.

Thời kì ba tháng chờ đợi không được áp dụng cho những người trên 65 tuổi, những người bệnh tật trầm trọng và những người vợ của hội viên Subud. Nếu chỉ có người vợ hay chồng muốn được khai mở, điều nên làm là họ bàn luận với nhau, và nếu có thể thì nên có sự đồng thuận của người này hay người kia trước khi điền đơn xin vào Subud. Đó là vì quá trình thanh lọc do latihan tác động tới mọi người một cách khác nhau. Những thay đổi đáng hay không đáng xảy ra có nơi người này có thể khiến cho người kia thấy bất thường, khiến họ trách cứ Subud.

Điều gì xảy ra lúc khai mở

Một khi thời kì dự bị ba tháng đã qua mà người hội viên dự bị còn muốn được khai mở, thì một ngày nào đó cho sự khai mở sẽ được quyết định. Lúc khai mở, một người phụ tá dẫn đường cho sự khai mở và những phụ tá khác cùng tập latihan với người hội viên dự bị. Không có một sự chuẩn bị đặc biệt nào trước lúc khai mở. Người phụ tá

dẫn đường cho sự khai mở cho người hội viên dự bị biết về những gì nên làm lúc khai mở, như nhắm mắt lại, đứng thư thái và thản nhiên; đừng khoanh hay nắm chặt tay, hay chú ý tới những tiếng động có thể có của các phụ tá chung quanh mình, mà chỉ việc để cho mình cảm nhận lấy chân ngã mình. Người hội viên dự bị còn được cho hay là đừng tìm cách tự ép mình trở nên thư thái, hay tập trung tư tưởng mình, mà chỉ việc hoàn toàn tin cậy cái quyền năng cao cả hoạt động trong latihan, và phó thác mình cho những động tác xảy ra từ đó. Sự khai mở bắt đầu lúc các phụ tá tập latihan của họ. Những gì các phụ tá cần phải làm là tuân theo latihan mình như thường lệ.

Bất cứ tư tưởng hay năng lượng nào của phụ tá hay hội viên dự bị đều xen vào sự khai mở. Điều đó khiến ta nghĩ rằng không có gì có thể xảy ra lúc khai mở, nhưng trong hầu hết các trường hợp người hội viên dự bị cảm thấy có gì đó được khai thông trong lòng mình. Những gì một vài người chứng nghiệm được lúc khai mở có thể vượt ra ngoài thể chất, và không ai có thể biết trước những gì người hội viên dự bị sẽ cảm thấy hay nghiệm được trong lúc đó. Trong hầu hết các trường hợp, người được khai mở nói tới việc mình cảm thấy một sự chấn động như một luồng điện, khiến cho một phần nào của cơ thể họ cử động. Cũng có nhiều người chỉ cảm thấy thể chất mình muốn cử động. Thực ra, sự chấn động đó không tách biệt khỏi những cử động, mà là được cảm thấy làm cho cơ thể cử động. Những cử động được cảm thấy là nơi bàn tay hay chân, nơi cổ hay hông, hay tất cả những nơi đó cùng một lúc. Cũng có thể là người hội viên dự bị chẳng cảm thấy gì lúc khai mở -điều đó hoàn toàn tùy thuộc căn cơ và sự nhạy cảm của họ. Trong một vài trường hợp, đó chỉ là quá căng thẳng, khiến không trở nên thư thái để cảm nhận được bất cứ gì. Tuy vậy, đó cũng là việc khai mở đã xong xuôi.

Những phụ tá có mặt trong lúc khai mở chỉ tập latihan của họ, và do đó không nhận thức được những gì người hội viên dự bị nghiệm thấy. Tuy vậy, do nội dung latihan mình họ có thể cảm thấy sự tiến triển của khai mở. Sự khai mở là lúc cái linh hồn mê ngủ nơi thâm sâu nhất của bản ngã tiếp xúc với Nguồn Đại Lực thấm nhập toàn thể vũ trụ,

khiến nó thức tỉnh để cho phép cái sức mạnh đó tuôn tràn vào nơi mình. Trong cuốn *Susila Budhi Dharma* Bapak mô tả điều đó như sau:

“...ngay sau khi trí óc ngưng suy nghĩ và được tách biệt khỏi cảm xúc do kết quả sự khai mở, một sự sống chấn động được cảm thấy, và nó tiếp diễn để bao bọc lấy toàn thân, khiến ngay sau đó có những cử động có vẻ như rất kỳ quái đối với trí óc.

Trạng thái đó quả thực rất kỳ quái đối với trí óc, bởi đó là điều gì tư tưởng không thể tạo nên nhưng lại có thật, khiến có thể tiếp nhận và được chứng kiến bởi một cảm xúc không bị ảnh hưởng của tư tưởng.

Một khi đã tiếp nhận và chứng kiến được cái thực tại đó, ta sẽ bắt đầu thực sự cảm thấy những gì xảy ra nơi bên trong mình. Như vậy, ta sẽ tiếp nhận được một sự chỉ dẫn về con đường phải theo: hơn nữa, chân ngã mình cũng sẽ hiển lộ.

Do đó ta sẽ thấy được những lỗi lầm mình luôn có -lỗi lầm do hành vi của bố mẹ trước lúc đứa con chào đời.

Trạng thái đó là điều rất đáng chú ý, bởi tùy theo mức độ đạt được, nó cho thấy những đức tính mình thiếu thốn cho địa vị một con người, một sự thiếu thốn làm cho cơ hội đạt tới những cảnh giới cao hơn, hay cảnh giới sự toàn thiện, trở nên mong manh.”

Nhưng cá nhân tôi thì chưa từng chứng kiến bất cứ ai nghiệm thấy tất cả những gì Bapak mô tả trong đoạn trích dẫn nói trên. Có lẽ đó là vì trong thời đại của chúng ta tâm hồn loài người bị ô nhiễm bởi sự tích lũy của những nơ nhuốc và nhược điểm, khiến cho hầu như mất hẳn sự nhạy cảm của tâm linh. Lúc khai mở, hầu hết mọi người đều cảm thấy có một sức mạnh không quen thuộc thúc đẩy mình cử động, hay một cơn chấn động của cơ thể. Bapak nhắc tới điều đó là kết quả của khai mở, điều liên quan tới những chân lí tâm linh mà hội viên có thể nghiệm thấy qua sự thanh lọc và đời sống Subud tiếp theo đó của mình.

Nếu phụ tá tập latihan với người hội viên dự bị trong lúc

khai mở mà không cảm thấy gì, và nếu việc đương sự có được khai mở hay là không rõ rệt, thì sau một thời gian, hay một vài ngày, đương sự có thể được khai mở một lần nữa. Nếu là vậy thì người hội viên dự bị không nên chán nản. Nếu được chăm sóc thích đáng, cái linh hồn được thức tỉnh của mình tới một lúc nào đó sẽ đâm cành nở hoa. Chăm sóc thích đáng có nghĩa là tiếp tục tập latihan với nhóm, ngay cả khi mình không cảm thấy bất cứ gì. Một khi có thể tự mình tập latihan, việc không tiếp nhận được ban đầu sẽ không ảnh hưởng gì tới sự tiến triển sau này. Điều cần thiết là kiên nhẫn. Tập kiên nhẫn là vốn quý duy nhất cho sau này.

Subud thông cảm sự yếu đuối của con người, nên hoàn toàn tôn trọng sự quyết định theo tự do ý chí của hội viên. Nếu muốn bỏ tập, người hội viên sẽ không bị cấm cản.

Quá trình tâm linh của khai mở

Sự khai mở xảy ra tại một nơi chốn tâm linh bên trong mình. Nó hiển lộ trong nơi thâm sâu nhất của bản ngã qua tác động của latihan. Sự khai mở có hiệu lực khi ta tập latihan, nhưng hiệu lực của nó còn tới cả cái thế giới sau cửa tử. Bapak không nói gì một cách chi tiết về điều đó, nhưng đã cảnh báo hội viên không nên coi thường sự khai mở của mình.

Theo sự giải thích của Bapak, Nguồn Đại Lực là một sức mạnh sáng tạo thấm nhập toàn thể vũ trụ, và trong lúc khai mở nó xuyên qua vạn vật và mọi người, để biến họ thành một khối duy nhất. Nếu thái độ của người hội viên dự bị có thể hoàn toàn quy thuận Thượng Đế, họ sẽ được cái ảnh hưởng đó bao bọc lấy, trong lúc nó tuôn chảy qua những phụ tá tập chung với mình, để nhập vào chân ngã mình. Đó là điều đầu tiên phải xảy ra.

Điều khiến cần phải giúp người hội viên được khai mở tập latihan của chính mình là vì những sai lầm đè ép linh hồn họ cho tới nay, khiến cho sự giao tiếp với Nguồn Đại Lực và sự thức tỉnh của linh hồn họ bị ngăn cản. Người hội viên dự bị không thể tự mình làm cho điều đó xảy ra.

Những phụ tá cùng tập latihan với mình vô tình giữ cái vai trò đó theo ý Thượng Đế. Nói cách khác, họ gánh chịu một phần nào cái gánh nặng của người hội viên dự bị. Sự hợp tác giữa phụ tá và người hội viên được khai mở là một điều độc đáo, trong đó điều xảy ra không do ý chí hay ý thức, mà do quy thuận. Trong cuốn *Susila Budhi Dharma* Bapak giải thích như sau:

“...người là mối liên hệ (người làm việc khai mở) có lẽ đáng được khen ngợi, bởi ngay lúc đó ta sẽ tối thiểu thấy khó chịu vì sự đau đớn trong cảm xúc của cơ thể người được khai mở, trong khi chính người đó lại cảm thấy như được lấy bớt đi một phần nào gánh nặng của mình.

Vậy nên, ta không được lấy làm mãn nguyện với giai đoạn đạt được đó. Thay vì vậy, khi đứng bên cạnh (với tư cách phụ tá) một người anh em đang được khai mở, thì hãy cảm nhận những gì đang được tiếp nhận, khiến cho mình không chỉ là chứng nhân cho những gì đang xảy ra cho người được khai mở, mà còn có thể tiếp nhận những gì mình cần cho chính mình.

Trong trạng thái đó, ta sẽ tiến bộ tốt đẹp, bởi rõ rệt nhận thấy như thế nào các sức mạnh tụ họp, phối hợp và tách rời nhau trong cảm xúc.

Như vậy, sự đau đớn của mình bằng cách trợ giúp hay khai mở cho một hội viên mới, sẽ không còn là một gánh nặng, mà sẽ còn tăng cường sự tiến bộ êm đẹp để đạt được tư cách một con người. Cái trạng thái đó sẽ làm cho sự khai mở của người hội viên được mãn nguyện hơn.”

Một khi ai đó được khai mở, họ có thể tập latihan với nhóm tại nơi chốn mình. Theo thông lệ, họ tập latihan hai lần mỗi tuần, mỗi lần là 30 phút. Những hội viên mới có thể tự mình tập latihan, nhưng tốt hơn hết là tập chung với nhóm. Đa số các hội viên Subud đều nhận thấy họ tiếp nhận được nhiều hơn khi tập latihan với nhóm, thay vì chỉ tập một mình. Có lẽ đó là vì được hỗ trợ lẫn nhau lúc khai mở như nói trên kia, nhưng điều đó xảy ra trong một cảnh giới khác, dưới sự chủ tọa của Thượng Đế.

SUBUD VÀ ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Cái khó và dễ trong Subud

Chỉ tập latihan thì thật dễ. Khi chúng ta có ý định tập latihan và chú tâm tới Thượng Đế trong chân ngã mình, latihan có vẻ như tự động xảy ra. Một khi đã quen thuộc tập latihan, ta có thể tập tại bất cứ đâu, bất cứ lúc nào. Những thay đổi được cảm thấy trong giai đoạn đầu của latihan khác biệt nhau từ người này tới người kia; ta có thể thấy mình thích một loại thức ăn hay sinh hoạt mới nào khác.

Trong trường hợp của tôi, tôi bắt đầu bớt quan tâm tới những chuyện tầm thường làm mình lo nghĩ trước kia. Có lẽ nhiều người khác cũng đã trở nên bình tĩnh hơn trước đó. Tôi còn nhớ là sau ba tháng được khai mở, người ta hỏi tôi là có nhận thấy bất cứ thay đổi nào không, và tôi đã đáp là có. Những giấc mơ của tôi bắt đầu thay đổi. Tôi thường mơ thấy màu đen và trắng, nhưng bây giờ thì là những màu sắc sặc sỡ. Những giấc mơ đó là về việc trốn tránh bão lụt, những đợt sóng lớn hay những con thú, những điều làm tôi đôi khi sợ hãi, đôi khi bị thuần phục. Tôi lấy làm ngạc nhiên là đôi khi mình mơ thấy những con vật xa xưa từ thời các khủng long. Tôi dần dần ý thức được những giấc mơ đó chỉ cho mình thấy sự tiếp diễn của thanh lọc trong cảm xúc. Tôi nhớ lại có lần mình vui sướng thấy trong một giấc mơ mình là một con chim màu xám, nhỏ bé và tiều tụy, biến thành một con phượng hoàng

sáng chói bay đi trước đôi mắt mình.

Có những người có những trải nghiệm ngược lại là họ trở nên cầu kính, sau khi được khai mở. Sân si của họ lộ diện vì bị latihan xua đuổi ra ngoài. Tất cả những cái đó là dấu hiệu một sự chuyển hóa của bản ngã xảy ra do latihan. Chúng ta không bao giờ biết được khi nào nó xảy ra. Những thay đổi đó rất tế nhị và không dễ gì nhận thấy, nếu mình không chú tâm. Vậy nên, một quy luật quan trọng trong Subud là hết sức chú ý tới những thay đổi để không bị bỏ qua. Không ai có thể nói cho mình biết những gì sẽ xảy ra trong latihan, hay tại sao lại vậy, bởi điều đó xuất phát từ một sức mạnh vượt ra ngoài cái thế gian này.

Latihan của mỗi người đều khác nhau và không thể biết trước được. Có cái latihan có thể là một chứng nghiệm kì diệu, nhưng không có gì tuyệt đối bảo đảm những latihan tiếp theo sẽ y như vậy. Thường thường, những latihan sau đó chỉ là chuyện "một ngày như mọi ngày" và sẽ như vậy trong mấy tháng trời. Bất cứ ai quan sát latihan của chính mình trong một thời kì dài lâu sẽ thấy là nội dung thay đổi một cách không thể chối cãi, và sẽ còn tiếp tục thay đổi, như những thay đổi của một đứa bé khi nó lớn lên. Đôi khi, các hội viên cảm thấy phải đối phó với những trở ngại, vì những thay đổi đó có vẻ như trở nên chậm hơn và sự tiến bộ của mình bị ngưng lại. Họ cảm thấy latihan mình như bị khựng lại trên một máy chạy bộ.

Trong trường hợp đó, hội viên có một phương tiện khiến hiểu được và giải quyết những vấn đề tâm linh, bằng cách "làm trắc nghiệm" (sẽ nói tới trong một chương sau). Có những điều kiện khiến cho trắc nghiệm xảy ra một cách thích đáng, và không phải là bất cứ vấn đề nào cũng có thể được giải quyết qua trắc nghiệm. Trong những trường hợp đó, người hội viên cần phải kiên trì với latihan mình trong cái tình trạng hiện hành của nó, và đợi chờ cho tới khi có những thay đổi. Điều đó có thể là một sự thử thách đối với một vài người, nếu phải tin cậy Subud để tiếp tục theo tập cái latihan không có gì là thay đổi của mình, trong khi không biết tại sao lại vậy và điều đó sẽ kéo dài bao lâu.

Để củng cố nỗ lực và lòng kiên nhẫn của hội viên, Bapak cho họ biết những lí do khiến cho latihan họ không thay đổi. Tình trạng latihan của chúng ta phản ánh tình trạng sự thanh lọc của mình. Có những latihan không có gì thay đổi trong một thời kì dài lâu là vì ta đang được thanh lọc khỏi một lớp nhơ nhuốc ngoan cường, rắn chắc như đá. Nói theo ngôn từ của y khoa, thanh lọc trong latihan như là một lối điều trị không cần phải rạch da hay tiêm chích, không làm hại những bộ phận lành mạnh và các mô, hoặc khiến đau đớn. Một quá trình như vậy cần phải được lặp đi lặp lại, tùy theo quy mô của các mô hay loại mô (những nhơ nhuốc). Chẳng hạn, vấn đề có thể là một tính nết là những bản chất thừa hưởng của cha mẹ hay tổ tiên mình. Loại bỏ những lỗi lầm đó là điều khó khăn, trừ phi ta ý thức được và thành tâm muốn loại bỏ. Như tôi đã đề cập trong một chương trên, trừ phi người ta tự mình nhận biết được điều đó, không thì latihan mãi mãi không có gì thay đổi. Đó là một trong những thách thức của Subud. Tuy có thể cảm thấy mình đã gắng sức rất nhiều trong latihan, nhưng ta không thể tiến tới phía trước từ vị trí mình đang đứng. Tuy nhiên những hội viên có một latihan như thế thì tới một lúc nào đó cũng sẽ có thể tiến tới giai đoạn kế tiếp.

Chúng ta hiện đang sống trong một thời đại khó khăn. Xã hội đang biến chuyển nhanh chóng, và mọi người đều muốn mọi việc phải được nhanh chóng và có hiệu quả trong cuộc đời mình. Mong muốn được hài lòng là tiêu chuẩn nên sự kiên nhẫn không còn chỗ đứng. Kiên nhẫn bị xuống cấp thành điều không cần thiết, vì thiên hạ bị ảnh hưởng nặng nề bởi sự tuôn trào của một xã hội duy vật. Chống cự cái áp lực đó, ta cần phải tin cậy Subud, khiến tim can mình trở nên vững chắc.

Tiến bộ trong latihan nghĩa là gì?

Làm sao biết được latihan mình có tiến bộ hay không? Chúng ta không biết gì nhiều về chính mình, và do đó thường nhìn ra bên ngoài thay vì vào bên trong mình. Khi phải phân tích cái thế giới chung quanh mình, tư tưởng và cảm xúc mình giúp ích cho mình rất nhiều, nhưng lại trở nên vô dụng khi phải nhận diện những gì nơi bên trong

mình. Thế nên, ta không lấy làm ngạc nhiên là thiên hạ chỉ nhìn thấy những lỗi lầm của người khác mà không của chính mình.

Chúng ta thường trông cậy vào những nhà chuyên môn để thay đổi lề lối cư xử của mình, và từ đó dùng ý chí để khắc phục những nhược điểm của mình. Nhưng kết quả không mấy khi là sự thành công hoàn toàn. Đó là bởi vì chính ý chí cũng có những nhược điểm của những gì mình muốn giải quyết. Điều khôi hài là kết quả của sự dùng ý chí để tu chỉnh những lỗi lầm của mình lại là sự tăng cường những lỗi lầm đó theo một chiều hướng khác. Mặt khác, những kẻ chỉ cho chúng ta thấy những lỗi lầm của mình chỉ nhìn thấy những gì là hiển hiện. Thế nên, cuối cùng là chúng ta chỉ tu chỉnh những gì nhìn thấy được, nhưng chẳng có gì thay đổi, bởi tim can và trí óc lại tạo thêm những lỗi khác.

Sự tu tập xảy ra trong Subud dùng một quyền năng hoàn toàn tách biệt khỏi nỗ lực của ý chí, trong đó chúng ta được cải cách qua sự thanh lọc bởi Nguồn Đại Lực. Sự tu chỉnh chỉ xảy ra, nếu chúng ta nhìn nhận những nhược điểm của mình. Trên nguyên tắc, Nguồn Đại Lực không ép buộc bất cứ ai phải thay đổi, nếu đó không là theo sự tự do của ý chí họ. Do đó mà Subud coi điều này là thật quan trọng: ý thức được những nhược điểm của chính mình.

Thanh lọc qua latihan bắt đầu với những cơ năng và ngũ quan. Thanh lọc tiến triển thì đến phiên những chức năng phức tạp hơn của tư tưởng và cảm xúc, nhưng như vậy thì cũng có nhiều thách thức hơn.

Latihan trong đời sống hằng ngày

Ngay lúc đầu, các hội viên được cho hay là ngoài việc tập latihan hai lần mỗi tuần, họ không cần phải thay đổi bất cứ gì trong đời sống hằng ngày của họ. Kết quả quá trình thanh lọc của họ là những thay đổi họ nhận thấy, sau khi đã tập latihan được một thời gian. Tới giai đoạn đó, việc không chấp nhận những thay đổi đó có thể cản trở sự tiến bộ của thanh lọc. Bapak giải thích tình trạng đó

bằng cách lấy thí dụ của một gạt tàn thuốc. Dù rửa sạch gạt tàn thuốc đầy mẩu thuốc, nhưng nếu ta không chịu bỏ hút thuốc, gạt tàn thuốc vẫn còn đầy nhóc mẩu thuốc. Nếu tình trạng đó vẫn còn, gạt tàn thuốc sẽ không bao giờ sạch sẽ. Tiến được một bước thì lại phải lùi lại một bước khác, trong một đường vòng không bao giờ hết. Những hội viên Subud trải qua thanh lọc cần phải quan tâm tới việc không đem trở lại vào nơi bên trong mình những nhơ nhuốc đã được rửa sạch. Nói theo kiểu của Bapak tức là bỏ hẳn hút thuốc.

Tuy latihan không cần tới sự trợ giúp của mình, nhưng ta cũng cần phải cố gắng đừng cản trở quá trình thích đáng của thanh lọc. Điều đó không có nghĩa là 'làm' bớt đi hay 'không làm' những điều mình thường làm cho tới nay. Một khi được khai mở, ta trở nên điềm tĩnh và bớt bị bức bối vì những chuyện tầm thường; điều chứng tỏ là bắt đầu được thanh lọc. Chẳng hạn, ta tiếp nhận được một sự náo động mãnh liệt làm xáo trộn cảm xúc, điều mình không thể ngăn cản. Như vậy tức là sự thanh lọc chưa đạt tới chỗ thâm sâu nhất của cảm xúc. Thông thường, ta không thể làm bất cứ gì về chuyện đó, ngoài việc cho năng lượng của sân si tiêu tán, hay đợi chờ cho tới khi cơn náo động tự nhiên lắng xuống, dù lâu dài đi nữa. Chân tâm phần đông thiên hạ đều yếu kém, nên họ không có phương tiện hay quyền năng làm chủ cảm xúc mình. Ngay cả những người Subud cũng không thể tiến bộ với sự thanh lọc của mình, nếu không có những thay đổi. Mỗi lần cáu tiết, họ lại tạo ra năng lượng của sân si và cơn náo động nó để lại những căn bã. Đó là điều khiến cho hội viên cần phải dùng cái latihan đã có trong lòng mình. Thông thường ta thấy hình như không có sự lộ diện và hiện hữu của latihan, nhưng thực ra nó vẫn còn đó nơi bên trong mình. Ta có thể kêu gọi latihan bất cứ lúc nào, vì nó luôn có đó.

Hội viên Subud có thể dùng điều đó để làm chủ lấy những hoạt động của cảm xúc trong cuộc sống hằng ngày. Tất nhiên, đó không là tập latihan nơi công sở, hay trước mặt mọi người, mà là trong một trạng thái latihan, nếu có thể, khiến cảm thấy sự tĩnh lặng của nó. Đó là đem dùng những gì mình tiếp nhận được trong latihan trong đời sống hằng ngày, như Bapak đã khuyến khích. Ta luôn phải nhớ rằng

latihan luôn có nơi mình, khiến có thể tái lập sự tĩnh lặng trong tâm hồn khi Nguồn Đại Lực hoạt động. Varindra Vittachi, một hội viên tôi quen thân, có lần đã mô tả thật độc đáo đó là 'cái cảm xúc của những con bướm sắp bay đang đập cánh trong ngực mình.' Tuy đó không là một trạng thái hoàn toàn của latihan, nhưng ta cảm thấy điềm tĩnh, và một vài giây phút sau đó, ta lấy lại tình trạng bình thường của mình mà không nhận thấy. Nếu được như vậy nhiều lần trong một ngày, bạn sẽ nhận thấy trước khi bắt đầu câu tiết hay nổi giận trí óc mình trở nên bớt xáo trộn, còn cảm xúc thì yên lặng hơn.

Nếu tiếp tục được như vậy, bạn sẽ dần dần hiểu được tình trạng đích thực của nội tâm mình khi nó không bị ảnh hưởng của tư tưởng và cảm xúc. Biết được sự khác biệt giữa hai trạng thái đó, ta sẽ trở nên nhạy cảm hơn đối với những dấu hiệu đó trước khi cảm xúc trở nên hỗn loạn. Một khi cảm xúc trở nên tán loạn, như con ngựa chưa thuần, ta khó có thể kiềm chế nó. Nhưng nếu có thể nhận diện được các dấu hiệu, ta sẽ dễ làm cho cảm xúc lắng đọng, trước khi không còn làm chủ được nó. Làm như vậy, ta sẽ biến đổi được cách cảm xúc hoạt động trong đời sống hằng ngày.

Những động tác và cách diễn đạt của người ta trong lúc latihan cho thấy nội dung chân tâm họ trong lúc đó. Chân ngã bạn, hay một phần của chân ngã, lộ diện theo một cách thông thường không thường thấy. Nếu sắc bén luôn ý thức được latihan và nhìn ngược lại những gì mình làm hằng ngày, bạn sẽ có thể biết được tình trạng chân tâm mình trong lúc đó. Điều đó cho bạn một phương tiện đo lường mức thanh lọc mình cần đạt tới cho tình trạng lí tưởng của con người. Loài người đã mất một khoảng thời gian dài vô cùng, kể từ thời tiền sử, để luôn đeo đuổi những thị hiếu khiến mình sống được trên cái thế gian này. Hậu quả là họ đã hy sinh chức năng của chân tâm, làm cho cái bản ngã nguyên thủy của mình bị xuống cấp. Có lẽ cái phương tiện đó là cách duy nhất để Thượng Đế chỉ cho chúng ta thấy như thế nào tâm linh được hồi phục. Điều đó có thể được là vì trong tình cảnh hiện nay Thượng Đế không lựa cách phái latihan của Subud tới qua những giáo lý và cảnh báo của một ngôn sứ. Theo tôi, Bapak đã

hiểu được rằng Thượng Đế cấp cho cái phương pháp phi thường đó để trực tiếp biểu hiện Nguồn Đại Lực trên thế gian, theo một cách như chính Thượng Đế đã bước xuống trần gian.

Một khi ta chứng nghiệm được latihan, chân tâm mình, vốn khô héo như một cục đá, trở nên ẩm ướt và có những chất dinh dưỡng cần cho linh hồn, khiến cho dần dần những chức năng bẩm sinh của nó được phục hồi. Nhưng để cho điều đó xảy ra, ta cần phải kiên nhẫn và quy thuận, vì đó là căn bản của Subud. Quy thuận nghĩa là tin rằng chúng ta được quyền năng của Nguồn Đại Lực dẫn dắt để tiếp tục tập latihan mà không hoài nghi. Kiên nhẫn tức là cái khả năng đối diện sự thật mà không chiều theo những thị hiếu của tim can.

Chuẩn bị cho giai đoạn cuối

Điều này khiến chúng ta phải đặt câu hỏi là tu tập theo latihan sẽ dẫn tới đâu, và thế nào là giai đoạn cuối. Giai đoạn đó là lúc ta có thể sống cuộc đời mình luôn trong trạng thái latihan, lúc với sự tiến triển của thanh lọc, tư tưởng và cảm xúc được chuyển hóa mà không còn cản trở sự tuôn tràn vào của Nguồn Đại Lực. Sự tiếp giao với Nguồn Đại Lực luôn được duy trì, ngay cả khi tư tưởng và cảm xúc đóng những vai trò của mình trong đời sống hằng ngày, vai trò của những đầy tớ thi hành mệnh lệnh của linh hồn.

Trước kia, hội viên Subud có thể coi Bapak là một thí dụ sống động. Bapak luôn trong latihan. Dù đang nói chuyện với ai, uống trà hay làm việc, người chưa từng tách biệt khỏi latihan. Tôi còn nhớ rất rõ Bapak đã chỉ cho thấy điều đó như thế nào qua trải nghiệm, qua cách biểu diễn hài hước ngay giữa lúc đang làm kế toán: người luôn thờ kính Thượng Đế bằng cách nói 'Allah, Allah' trong lòng mình. Đó là mục tiêu tối thượng của Subud. Nếu có thể trong một trạng thái gần được như vậy, ta sẽ cảm thấy như mình đã đồng hóa với latihan. Đương nhiên, ta sẽ dùng tư tưởng và cảm xúc mà mình cần để hiện hữu trên thế gian theo một cách khác: ta sẽ dùng nó thay vì để cho

nó dùng mình. Ta sẽ hiểu rõ được giá trị sự hợp tác của những sức mạnh dưới trình độ con người, trong khi giám sát những hoạt động của nó với sự chỉ huy của linh hồn. Ta sẽ thường xuyên cảm thấy sự hiện diện của Thượng Đế là gần cận mình, và nhận thức được Thượng Đế luôn theo dõi, che chở và hướng dẫn mình.

Tất cả những điều đó không làm cho hội viên Subud khác với bất cứ ai. Hội viên Subud cũng gặp những khó khăn như những người khác, cũng đau khổ và vui sướng như họ, bị bệnh tật như họ. Tuy nhiên, những ai đã đạt được một sức lực trong tâm hồn mình với latihan thì sẽ có thể tìm thấy một con đường xuyên qua tương lai mà không làm cho tim can và trí óc bị xáo trộn, dù phải đối phó bất cứ gì. Latihan đã có trên thế giới được hơn 60 năm. Tuy chỉ có Bapak mới có thể đầy đủ trải nghiệm cuộc hành trình tâm linh của latihan, nhưng sự trải nghiệm đó cũng cho chúng ta thấy được tiềm năng của Subud.

Bapak nói rằng latihan là một đặc ân của Thượng Đế, vượt ngoài sự hiểu biết của con người. Nếu dùng tâm trí để tìm cách hiểu được latihan, ta sẽ chỉ làm cho sự tiến bộ của mình bị ngăn cản. Người không đề cập tới một trường hợp đặc biệt nào về việc đó, nhưng theo tôi hiểu, thì đó có thể là của một hội viên không tin cậy latihan của chính mình, mà chỉ dựa vào uy tín những lời nói của Bapak. Họ chỉ coi những lời nói của Bapak cũng như cách họ hiểu những lời nói đó là quan trọng, bằng cách ngoan cường trích dẫn nó trong mọi trường hợp và lầm lẫn tin rằng đó là bằng chứng về một hội viên chính trực.

Thực vậy, nếu nội dung latihan mình vẫn còn không đáng tin cậy trong nhiều trường hợp, thì đó là lí do khiến ta vẫn còn phải dựa vào những giảng giải và lời khuyên của Bapak. Tuy nhiên, latihan là một phương cách cải thiện chính mình, khi chúng ta tuân theo sự hướng dẫn của Nguồn Đại Lực. Sự thanh lọc xảy ra ngày này qua ngày khác, qua tác động của latihan, và cái quá trình đó khiến có một sự thay đổi triệt để nơi chính mình. Bapak không có ý định cho chúng ta đặt những lời nói của người trên nghĩa lí của chính latihan. Nếu làm vậy thì lỗi tiếp cận căn bản đối với Subud là biến latihan thành một tôn giáo.

Trải nghiệm của latihan là mở ra cho thiên hạ một con đường mới mẻ, khiến họ tự mình nghiệm được chân lí tâm linh. Tuy điều đó ban đầu có vẻ rời rạc, nhưng nếu tiếp tục tập latihan chúng ta sẽ có thể chứng kiến thực tại của thế giới tâm linh. Điều đó khiến chúng ta nhận biết được kẻ hở giữa thực tại và sự hiểu biết của mình, để có những quyết định về cách muốn sống cuộc đời mình như thế nào. Đó là nghĩa lí và mục đích latihan của Subud, theo sự hướng dẫn của Nguồn Đại Lực.

Latihan đem tới những ân phước lớn lao. Sức sáng tạo của latihan biến đổi thiên hạ từ những căn bản trụ cột của họ, để tạo cho họ cái tiềm năng làm cho linh hồn được nâng lên một địa vị cao hơn. Tuy chưa hoàn toàn được thanh lọc, ta cũng nhận được nhiều lợi lộc trong quá trình thanh lọc của mình. Một khi được thanh lọc, ta sẽ bắt đầu cảm thấy bốn loại sức mạnh hạ đẳng tạo thành cơ thể và những hành vi của mình. Những sức mạnh đó là những năng lượng tâm linh rất tinh tế, nên phải rất nhạy cảm và có một chân tâm trong sạch thì mới nhận thấy được. Một khi ý thức và nhận dạng được mỗi sức mạnh, ta có thể đưa dẫn nó thực hiện cái vai trò thích đáng của nó là trợ tá. Đó là mục đích của thanh lọc. Như vậy, ta có thể đầy đủ đền đáp công lao của các sức mạnh hạ đẳng, bởi nếu đó là ý Thượng Đế, ta có thể giúp cho chúng trở về quê hương đích thực của chúng sau khi mình chết. Bapak gọi việc làm đó là chuẩn bị cho sự sống sau thanh lọc. Đó là chuẩn bị cho việc được nâng lên một địa vị cao hơn, từ trình độ thế giới thông thường của con người tới trình độ cao hơn là cảnh giới Rohani. Nếu ta đến gần được cái trạng thái đó, cuộc sống mình trên thế thể giới sẽ chuyển hóa rất nhiều.

Việc những biến cố xảy ra trong cõi giới tâm linh như thế nào có thể biểu hiện trong thế giới vật chất thì khó giải thích và hiểu được, vì trong thế giới tâm linh các vị trí đều đối ngược. Chẳng hạn, tiền bạc là biểu tượng của giàu có. Thông thường, người ta đều chạy theo đồng tiền để có nhiều tiền. Như vậy, tiền bạc có một địa vị cao hơn thiên hạ. Nói cách khác, vị trí của nó là chi phối họ. Với những người đặt vị trí linh hồn nơi trung tâm của bản chất mình thì khác hẳn. Họ không chạy theo tiền tài, mà tiền tài

chạy theo họ, mong ước cho họ là chủ nhân mình. Nếu là vậy thì từ lúc đó ta sẽ không bao giờ thiếu thốn tiền bạc -tất nhiên, nếu họ muốn có thêm tiền mà mình không cần thì đó là một chuyện khác. Họ sẽ dễ dàng kiếm được đầy đủ tiền bạc để sống, và ngoài ra, tiền bạc còn đến tìm họ một cách bất ngờ. Với những hoàn cảnh khác thì cũng thế: một khi vị trí của linh hồn là nơi bên trong mình, ta sẽ tự nhiên nhiều hơn hành xử như một con người, và điều đó sẽ tuôn chảy ra bên ngoài nơi chung quanh mình.

NHỮNG GIAI ĐOẠN KHÁC NHAU CỦA LATIHAN

Sự hướng dẫn của Bapak

Giữa năm 1957 và 1987 cuộc du hành khắp thế giới của Bapak tương đương với việc đi vòng quanh trái đất 24 lần. Người có những buổi nói chuyện với các hội viên để giải thích về ý nghĩa và những nguyên tắc của latihan. Những nói chuyện, tất cả là 1300, đã và hiện còn đang được dịch ra tiếng Anh và những ngôn ngữ khác.

Như đã mô tả, Bapak tiếp nhận được latihan trong một hoàn cảnh phi thường và nhận thấy tiềm năng của nó qua những trải nghiệm mãnh liệt. Đương nhiên người là nhân vật thích đáng nhất để đem Subud tới cho thế giới. Nhưng người chưa từng có một buổi nói chuyện cho công chúng, mà chỉ cho hội viên. Người cũng khuyên hội viên đừng tìm cách hiểu những nói chuyện của mình với trí óc, mà chỉ việc lắng nghe và cảm nhận những gì cảm được trong lúc đó. Thực vậy, với bất cứ ai tập latihan cách thích đáng nhất để nghe hay đọc những nói chuyện của Bapak có lẽ là trong một trạng thái gần như trạng thái của latihan.

Người ta kể lại rằng khi được hỏi tại sao lại không có những buổi nói chuyện cho công chúng, Bapak đáp việc giải thích Subud cho những người của đất nước mình là chuyện của hội viên, bằng cách dùng những ngôn từ quen thuộc với họ. Không có một ngôn ngữ chung cho nhân

loại, và các ngôn ngữ trên thế giới đều phản ánh đặc tính của mỗi nền văn hóa.

Bapak là một người Indonesia được nuôi dạy theo nền văn hóa Hồi giáo. Tất nhiên, những nội chuyện của Bapak chứa đựng những ngôn từ và cách diễn đạt của Hồi giáo. Nếu sinh ra trong một đất nước theo Thiên Chúa giáo, Bapak cũng sẽ dùng những ngôn từ của Thiên Chúa giáo. Việc Bapak khuyến khích hội viên dùng ngôn ngữ của họ để giải thích Subud khiến ta phải tin rằng Subud không chỉ quy định cho một văn hóa hay tôn giáo duy nhất, mà là cho lợi ích của toàn thể nhân loại.

Bapak đã nói đi nói lại trong những nói chuyện của mình Subud không là một tôn giáo hay giáo lý, mà là chứng nghiệm. Tuy đó là một nguồn quý báu cho phần đông hội viên khiến hiểu được Subud, nhưng Bapak đã không làm cho công chúng biết tới những nói chuyện của mình, vì muốn tránh hiểu lầm. Cuốn sách này phần nhiều dựa trên những nói chuyện của Bapak. Đọc những nói chuyện đó một cách hời hợt có thể khiến hiểu sai lạc đó là những giáo lý.

Trong suốt đời mình Bapak chưa từng làm cho thiên hạ gọi mình là một tôn sư hay lãnh tụ, mà chỉ nhấn mạnh cái vai trò là một người dẫn đạo tâm linh - một người có thể chỉ cho thấy con đường tới ranh giới của thế giới tâm linh. Ta có thể tới đó qua lối tu tập mới mẻ của latihan. Vai trò của Bapak là một người dẫn đường cho những người leo núi, hay một người lái tàu trên mặt biển vô định. Thực vậy, những nói chuyện của Bapak giống như những phác họa sơ sài, hay một bản đồ chỉ đường cho một cuộc hành trình chưa từng có trước đó. Đó là những gì chứa đựng những thông tin và sự dẫn dắt trong hình thức những câu truyện, tương tự những mốc bờ trong một hành trình dài lâu, hay những cột mốc chỗ rẽ đường. Coi những nói chuyện đó là giáo lý là sai lầm, cũng như nhận nó một cách vô điều kiện là chủ thuyết.

Toàn bộ quá trình cuộc hành trình của Subud không là điều gì ngăn hạn trong đó ta chỉ mang đồ ra đi cho một ngày ngủ đêm, bởi mục tiêu là một cõi giới bên ngoài ranh giới cái thế giới của con người. Theo ý tôi, người ta có thể

hiểu Niết Bàn của Phật giáo theo nhiều cách, nhưng về phương diện tâm linh thì không có gì khác biệt. Theo giáo lý đạo Phật, để đạt tới Niết Bàn, một người bình thường phải đầu thai nhiều lần, và điều đó có thể mãi mãi là vậy. Bapak đề cập tới việc latihan của Subud làm cho cái quá trình đó được rút ngắn thật nhiều. Thay vì phải đầu thai nhiều lần, ta có khả năng lên thẳng thiên đàng. Điều đó khiến phải đặt câu hỏi là tại sao chúng ta được ban cho latihan của Subud. Và như vậy thì cũng liên quan tới một câu hỏi trọng đại hơn: loài người và mục đích của mình là gì.

Chúng ta không thể trả lời những câu hỏi đó. Không ai có thể trả lời. Đúng ra thì đó là câu hỏi về ý nghĩa chánh yếu sự hiện hữu của con người, về quan hệ của chúng ta với toàn thể thiên nhiên và vũ trụ. Bạn sẽ không được giải đáp nếu hỏi một con giun đất, hay một con chuột chũi, về lí do sự hiện hữu của chúng. Để hiểu lối sống và hành xử của chúng, ta phải nhìn vào quan hệ của chúng với thiên nhiên. Chúng hợp tác với thiên nhiên; những hành động của chúng làm cho mặt đất được cải thiện, và thứ đất đó hỗ trợ cho sự sống của thảo mộc và những động vật nhỏ bé khác.

Phần đông người ta đều nghĩ rằng khoa học là đỉnh cao nhất sự hiểu biết của con người. Nhưng ngay cả các nhà khoa học cũng không thể nói cho chúng ta biết về ý nghĩa sự hiện hữu của chúng ta. Khoa học có thể giải đáp như thế nào có vật chất, nhưng vai trò của khoa học không là thăm dò những kỳ bí nòng cốt sự tạo lập của vũ trụ, tức là *tại sao* nó đã được tạo ra.

Những câu hỏi nhân loại luôn đặt ra

Trong một chương trên tôi đã mô tả bảy loại sức mạnh và quan niệm của Bapak về vũ trụ, những gì là giải đáp của Bapak liên quan tới câu hỏi căn bản về mục đích sự hiện hữu của chúng ta. Không ai có thể chứng minh những gì Bapak nói là sự thật. Bapak nói mình không bao giờ nói về những gì chính mình không trực tiếp nghiệm thấy. Tuy không mô tả toàn bộ chứng nghiệm về vũ trụ của mình,

Bapak giải thích điều đó bằng cách tạo ra biểu tượng của Subud.

Biểu tượng Bapak dùng gồm bảy vòng tròn đồng tâm, với bảy đường thẳng phân cắt chiếu ra từ trung tâm. Bapak nói tới việc đứng ra nên nghĩ đó là một hình cầu lớp lang ba chiều, thay vì là hình tròn hai chiều. Khu vực nhỏ bé nhất ở giữa tượng trưng cho thế giới vật chất. Bao bọc nó là thế giới của những sức mạnh khác, tỏa ra từ trung tâm thành sáu vòng tròn rộng hơn. Bảy đường thẳng cắt bảy lớp của các vòng tròn là điều tượng trưng cho Nguồn Đại Lực. Cái vũ trụ gồm bảy lớp đó chứa đựng và được bao bọc bởi Roh Ilofi và Roh Kudus, quyền năng trực tiếp của Thượng Đế.

Cái quan niệm con người không là những cơ thể vật chất mà là những linh hồn với một đời sống tâm linh, là điều đã có từ thời xa xưa, chứ không do Bapak nghĩ ra. Sách Cựu Ước mô tả như thế nào Thượng Đế đã tạo ra loài người từ đất cát, rồi thổi sự sống của tinh thần vào họ. Theo thuyết ngộ đạo (gnosticism) cái thế giới này không do một Thượng Đế có lòng tốt tạo ra, mà do một thiên thần ác độc chống lại Thượng Đế, khiến cho linh hồn con người từ trên trời rơi xuống trần gian và bị mắc kẹt trong đó. Điều đó tương tự cái tín ngưỡng của Phật giáo là chúng ta sống trong một thế giới của đau khổ. Nhưng quan niệm của Bapak không là một sự cải biến của thuyết ngộ đạo. Có người cho rằng quan niệm về vũ trụ của Bapak chịu ảnh hưởng nặng nề của huyền học bản địa tại nơi mình sinh ra là Java. Bapak tôn trọng các tôn giáo, vì tin rằng tuy có những tin tưởng và đường lối sai lạc, tôn giáo quả thực đã truyền đạt nhiều chân lí cho người ta. Người khuyên hội viên Subud nên giữ đạo mình. Các truyền thống tôn giáo của quá khứ đều nói tới một sự nhận thức chân thực về vũ trụ. Bapak đã chứng nghiệm được điều cho chính mình, và đương nhiên những gì người chia sẻ là sự nhận thức đó.

Hoàn toàn quy thuận nghĩa là gì?

Tôi đã nói rõ tới sự tuyệt đối quy thuận là cần có cho chúng ta tiếp nhận được latihan. Đó là căn bản của Subud, và ở

đây tôi xin được bàn rộng thêm.

Một thí dụ điển hình về sự tuyệt đối quy thuận là của Abraham, như được chép lại trong Kinh Cựu Ước. "Sau các việc đó, Thiên Chúa thử lòng ông Abraham. Người gọi ông: 'Abraham!' Ông thưa: 'Dạ, con đây!' Người phán: 'Hãy đem con của ngươi, đứa con một yêu dấu của ngươi là Isaac, hãy đi đến xứ Moriah mà dâng nó làm lễ toàn thiêu ở đây, trên một ngọn núi Ta sẽ chỉ cho.'" [Sáng Thế Ký 22:1-3] Nói cách khác, Abraham được yêu cầu giết chết con trai mình là Isaac, một đứa con sinh ra khi ông đã lớn tuổi, để dâng lễ cho Thượng Đế. Ngay cả đối với mệnh lệnh đó, điều ai cũng có thể cho là vô lí, Abraham cũng không thốt lên một lời phản đối nào, mà chỉ việc chuẩn bị thi hành nó. Tuy nhiên, khi ông sắp đâm dao xuống, Thượng Đế đã can thiệp bảo ông giết một con cừu.

Với nhiều người truyền đó khiến họ nghĩ đó là một mệnh lệnh tàn bạo của Thượng Đế. Nhưng ta phải chú ý tới những chữ "...thử lòng Abraham." Thượng Đế biết Abraham là một tội tử trung thành, nên đã thử lòng (huấn luyện) Abraham theo cách đó để chứng thực điều đó. Với Abraham, con trai mình là tất cả - còn quan trọng hơn chính bản thân và cuộc sống ông. Sự quy thuận tuyệt đối đó của Abraham cho thấy đó là điều chúng ta khó có thể làm được, tuy mong muốn được như vậy. Sự quy thuận của Abraham là 100% thì chúng ta chỉ làm được không hơn 10%, hay bất quá là 30%. Sự giao tiếp với Nguồn Đại Lực càng được bao nhiêu thì kích thước cái không gian trong tâm hồn mình qua quy thuận càng rộng thêm bấy nhiêu, và như vậy thì những lợi lộc chúng ta nhận được của latihan chỉ có thể tăng thêm tùy theo đó.

Nếu khả năng quy thuận của mình là 20%, chẳng hạn, thì ta đã làm cho cái không gian trong tâm hồn mình tiếp nhận được 20% của Nguồn Đại Lực. Như vậy thì không đủ để hoàn thành công việc thanh lọc. Cho thanh lọc có thể tiến triển êm thắm, chúng ta cần phải chuẩn bị một không gian rộng lớn trong lòng mình: tức là cần phải gột sạch những nơ nhuốc trong đó. Như Bapak đã giải thích, quy thuận là tiến tới phía trước bằng cách buông thả.

Bởi sống trong thực tại của cái thế gian này và nếu khẳng định “Tôi quy thuận và thực hiện ý Thượng Đế”, thì không có gì bảo đảm là chúng ta sẽ làm được. Lúc khai mở, người hội viên dự bị tuyên bố sự tận tâm của mình để làm việc đó. Nếu sự tận tâm đó nông cạn, sự giao tiếp với Nguồn Đại Lực cũng sẽ nông cạn và thanh lọc sẽ không tiến triển. Bằng cách tập latihan với thái độ đúng đắn, hội viên dần dần có thể làm cho sự quy thuận của mình trở nên thâm sâu hơn, khiến cho sự tuyên bố đó có nội dung.

Tất nhiên, quy thuận nghĩa là giao phó mọi thứ mình giữ hay có cho ý Thượng Đế. “Mọi thứ” là tất cả những gì mình yêu thích, tất cả những gì mình không thể xa cách, tất cả những gì dần dần thành một phần của chính mình. Những “nhớ nhức” trong cái không gian của nội tâm mà tôi nói tới trên kia, là những gì chúng ta yêu thích nhất, bất cứ những gì mình quyến luyến. Đó là những gì Thượng Đế đã ban cho chúng ta: bản ngã, sức khỏe và tương lai mình; một người vợ hay chồng, bố mẹ và gia đình mình; tài sản, địa vị xã hội và thanh danh mình. Ngoài ra còn những cái không thuộc về mình: những gì mình không đem tới khi sinh ra và không đem theo khi chết. Đó là những gì Thượng Đế tạm thời cho mượn, để giúp chúng ta sống trên cái thế gian này.

Trong cái xã hội hiện nay, không có nhiều người nghĩ như vậy. Phần đông người ta không thể cảm nhận được sự hiện hữu của Thượng Đế. Tuy nhiên, điều không thể chối cãi là tất cả những cái đó thực ra không là “của” chúng ta. Để cho Nguồn Đại Lực nhập vào mình, chúng ta phải tạo ra một không gian, bằng cách buông bỏ sự tin tưởng những cái đó là của mình. Đó là điều Bapak muốn nói tới, khi nói ‘tiến tới phía trước bằng cách buông bỏ.’ Cái khả năng tiếp nhận và quy phục ý Thượng Đế là điều tùy thuộc cái khả năng vui vẻ giao phó tất cả, hay một phần nào, những gì mình có, hay những gì mình ấp ủ trong lúc đó.

Hoàn toàn quy thuận không dễ gì thực hiện được. Abraham đã có thể làm được là vì quyền năng Thượng Đế đã chứa đựng trong lòng ông, và ông cũng đã được thanh lọc khỏi những quan niệm sai lạc, những cảm nghĩ hỗn loạn và những chướng ngại khác. Nếu không thì chính ông cũng

thấy khó tuân theo một mệnh lệnh vô lí như vậy. Bất cứ ai đi trên con đường của Subud nên coi trạng thái quy thuận 100% của Abraham là mục tiêu của mình, vì đó là cái mục tiêu tối thượng. Chúng ta cần phải xem xét quá trình thanh lọc của mình một cách kiên nhẫn, bằng cách đôi lúc kiểm chứng sự quy thuận của mình, khiến nội dung của nó có thể tăng cường.

Subud tuyệt đối tôn trọng tự do ý chí của người ta; cái quyền năng hoạt động trong latihan hình như cũng chiếu theo nguyên tắc đó. Những lỗi lầm của mình sẽ không bao giờ được gột sạch, nếu chính mình không ý thức được gì và có ý định từ bỏ nó.

Chấp nhận, tin cậy, chân thành và kiên nhẫn

Bapak cho biết cái thái độ đúng đắn để tiếp nhận được những lợi lộc của latihan là quy thuận, nhưng cũng là chấp nhận, tin cậy, chân thành và kiên nhẫn. Đó là những gì nối kết mật thiết với sự hoàn toàn quy thuận. Như vậy tức là có một tâm hồn cởi mở với những gì mà Thượng Đế ban cho qua cái thế gian này, ngay cả khi đó không là những gì mình mong cầu, bằng cách tin cậy những hoạt động của Thượng Đế. Có một thái độ chân thành là kiên trì đối diện thực tại mà không tìm cách trốn chạy, dù có khó nhọc đi nữa. Kiên nhẫn cần phải có trong nhiều phương diện của Subud, vì đó là cái trạng thái của nội tâm khiến đối phó được bất cứ tình cảnh nào một cách điềm tĩnh và không lo âu.

Con người không thể hiểu được bản chất của Thượng Đế, hay ý Thượng Đế. Đó là vì Thượng Đế, đấng Tạo Hóa, hiện hữu trong một kích thước khác xa với cái của chúng ta là những tạo vật của Thượng Đế. Một cách diễn tả được sự khác biệt giữa tạo hóa và tạo vật là điều như việc giữa một con người và một cái bàn mình làm ra. Người tạo ra chiếc bàn không thể không biết tới vật liệu của cái bàn, cơ cấu, cách phác họa và dùng nó, nhưng cái bàn thì không biết chút gì về những điều đó. Thậm chí nó cũng không biết mình là một vật dụng của con người.

Phải có một sự phân biệt rõ rệt giữa những gì thuộc cái thể gian này và những gì thuộc thể giới tâm linh. Ta sẽ phải thất vọng, nếu cho là một khi đã tập latihan thì không còn phải dùng tư tưởng và cảm xúc để nỗ lực sinh sống trên thể gian. Đối diện Thượng Đế, cách thích đáng nhất là có một thái độ quy thuận vô điều kiện ý Thượng Đế. Chúng ta cần phải duy trì một quan hệ mật thiết với Thượng Đế qua sự tu tập theo latihan, kiên nhẫn và điềm tĩnh đợi chờ cho tới khi ý Thượng Đế được biểu hiện thành những kết quả của latihan. Hoàn toàn quy thuận là điều cần thiết cho những gì là tâm linh liên quan tới Thượng Đế và sự tiến bộ trong latihan. Mặt khác, để sinh sống và lao động trên cái thể gian này, chúng ta cần phải dùng tư tưởng và cảm xúc mà Thượng Đế đã ban cho mình.

Đặc ân của trắc nghiệm

Chúng ta phải trải qua nhiều chuyện trong suốt đời mình: chán chường, ghét bỏ, vui sướng, buồn phiền, phẫn khích, phẫn đấu và những điều khác nữa. Nếu không tìm thấy đường đi nước bước của mình, hội viên Subud có một phương tiện quý báu khiến mình được trợ giúp. Đó là quá trình của trắc nghiệm.

Trắc nghiệm không khác với latihan. Trong cả hai quá trình đó, chúng ta đặt niềm tin mình nơi sự biểu hiện của Nguồn Đại Lực trong latihan, và do đó phó thác cho nó mọi chuyện có thể xảy ra trong tương lai. Sự khác biệt duy nhất là trước lúc tập latihan, chúng ta hỏi Thượng Đế về vấn đề của mình. Trong lúc đó, chúng ta không suy nghĩ về bất cứ gì, nhất là về những gì mình muốn hỏi, mà chỉ việc phó thác mọi việc cho Thượng Đế. Điều lạ lùng là chúng ta nhận được một giải đáp.

Trắc nghiệm được dùng khi có một điều muốn hỏi trong latihan, chẳng hạn như có ai đó thấy nội dung latihan mình không có gì thay đổi, khiến họ nghĩ rằng không có tiến bộ. Trong trường hợp đó câu hỏi là "Tại sao latihan tôi luôn như vậy và có gì nơi bên trong tôi khiến không có tiến bộ?" Việc ta nhận được một giải đáp hay không là điều tùy thuộc Thượng Đế. Trong hầu hết các trường hợp,

ta nhận được một giải đáp dưới một hình thức nào đó giúp cho mình có một quyết định.

Thiên hạ tiếp nhận những giải đáp đó theo những cách khác nhau. Có những người tiếp nhận được qua những cử động của đầu, khuôn mặt hay tay chân, trong khi những người khác thì tiếp nhận được trong chân tâm hay một hình ảnh. Cũng có những người diễn đạt nó qua lời nói. Điều đó ắt thua ở việc tới chỗ nào và như thế nào Nguồn Đại Lực đã nhập vào mình.

Tuy thế, như vậy không có nghĩa giải đáp được tiếp nhận không luôn là điều gì đúng. Câu hỏi càng quan trọng với mình, thì ta càng dễ bị vướng mắc vào những mong ước khiến khó có thể quy thuận hoàn toàn. Thế nên, điều nên làm là trải nghiệm chung với các phụ tá. Phụ tá không mong đợi gì ở điều được hỏi, nên do đó ta quy thuận được nhiều hơn, và sự trải nghiệm của các phụ tá là những gì ta có thể dùng để tham khảo. Không dễ gì có thể không màng tới điều muốn hỏi, để hoàn toàn phó thác cho trải nghiệm. Nếu không được như vậy thì sẽ có nguy cơ tiếp nhận được một điều không do Thượng Đế, mà do tâm can mình, hợp với những mong ước của mình.

Trong những hội họp của Subud thường có những trải nghiệm được gọi là "trải nghiệm cơ thể" (body test) hay "trải nghiệm nhận thức" (awareness test). Những trải nghiệm đó không phải là để tìm cách giải quyết những vấn đề nào đó của mình, mà là để tìm xem latihan mình đã tiến bộ tới đâu. Nó khiến ta hiểu được quyền năng của latihan đã thấm nhập tới đâu vào những bộ phận của cơ thể. Chẳng hạn, trong một trải nghiệm như vậy, điều có thể được hỏi là "Chân bạn ở đâu? Bạn dùng chân mình để làm gì?" hoặc "Tay bạn ở đâu? Tay bạn dùng để làm gì?" Người hội viên có thể quan sát như thế nào cơ thể mình đáp ứng lại những câu hỏi đó trong latihan. Nếu quyền năng của latihan đã nhập vào chân mình, ta sẽ cử động chân hay đi đứng mà không do ý chí, hay chỉ cạo giạt chân, chẳng hạn như vậy. Trải nghiệm cơ thể có thể được thực hiện cho bất cứ bộ phận nào của cơ thể, hay chức năng của nó. Người hội viên có thể tìm ra tới chỗ nào quyền năng của latihan đã nhập vào những bộ phận đó,

mà không cần phải hỏi những người khác.

Trắc nghiệm cốt yếu là phương pháp giải quyết những vấn đề tâm linh mà tâm trí không cho đáp án. Ta cần phải tránh dùng nó là cách giải quyết những chuyện thế gian thường là địa hạt của tâm trí. Như dùng một con dao để cắt cây, trắc nghiệm sẽ làm cùn đi sự chính xác của chân tâm. Trắc nghiệm là một đặc ân cho những ai tập latihan, nhưng không là khai thị hay bói toán. Ta không nên dùng nó vì hiếu kỳ. Chẳng hạn, trắc nghiệm để hiểu được tình trạng của thiên thần sẽ không khiến cho có giải đáp thỏa đáng, mà còn có hại, hay khiến mình thấy khó chịu. Trừ phi Thượng Đế nâng mình lên một địa vị cao hơn của con người, không thì chúng ta không thể hiểu cái thế giới cao siêu đó.

Trắc nghiệm có thể dùng cho những chuyện cá nhân, hay để giải quyết những vấn đề trong nhóm. Trong Subud điều thường làm là chọn hội trưởng hay nhân viên ban quản trị dựa trên kết quả của trắc nghiệm.

Thăm dò tài năng và bản ngã.

Để tiếp tục về đề tài trắc nghiệm, tôi xin bàn tới một vấn đề đặc biệt quan trọng khác cho giới trẻ: tài năng mình là gì, và mình nên theo một hướng đi nào. Nhiều người tốt nghiệp đại học cũng không thể tìm thấy đường đi của mình. Cái thế giới của chúng ta trong thời kì có nhiều biến chuyển, làm cho toàn thể xã hội bị lung lay. Những hệ thống giá trị và nền tảng truyền thống của xã hội đã tan tành. Những gì từng là sự tuyệt đối chẵn chẵn thì không còn nữa, và tất cả các giá trị đều là tương đối. Trong cái thế giới mới mẻ thiếu hẳn một nòng cốt trung tâm đó, giới trẻ cảm thấy một nỗi lo âu không dò ra về tương lai. Họ lo lắng về tương lai mình, về tương lai thế giới, về chủ đích và mục tiêu cuộc đời mình. Trong sự thiếu vắng những tiêu chuẩn tuyệt đối, những trào lưu phát triển nhân cách mọc lên như nấm. Subud hứa hẹn được gì với những nhu cầu đó?

Subud tin rằng mỗi người chúng ta sinh ra với những tài

năng độc đáo, và nếu dùng nó để kiếm sống, chúng ta sẽ không chỉ nhận thấy chủ đích của đời mình, mà còn được khuyến khích triển khai tính tình và linh hồn mình. Hội viên Subud có thể dùng trải nghiệm để phát hiện được tài năng mình, hay kiếm một việc làm hợp với nó. Chuyện đó không phải là dễ. Khi Bapak còn sống, các hội viên nhờ vào Bapak để nhận thấy tài năng mình. Bapak đã mất nhiều thì giờ để hồi đáp thư từ của hàng trăm hội viên mà mỗi tuần mình nhận được về yêu cầu đó. Sau khi Bapak mất, hội viên Subud nhờ Ibu Rahayu, con gái cả của Bapak, giữ cái vai trò đó. Hiện nay tuổi Ibu Rahayu đã ngoài 90, nên bà không thể gánh vác công việc đó: bà khuyên các hội viên tự mình tìm cách phát hiện được tài năng mình. Bà nói rằng muốn hiểu tài năng của một ai đó, thì ta phải đồng hóa với linh hồn người đó, và việc làm đó không phải là dễ.

Khi còn trẻ và vừa tốt nghiệp đại học, cô con gái tôi hỏi Bapak tài năng mình là gì. Đó là lúc các hội viên Nhật Bản đang đứng xếp hàng, để chào hỏi và bắt tay Bapak. Khi tới phiên mình, cô con gái tôi chào hỏi Bapak một cách đơn giản, và ngay sau đó hỏi bằng tiếng Anh: "Bapak, what is my talent?" Cô biết Bapak có thể hiểu một chút tiếng Anh, nhưng điều đó khiến tôi hơi ngạc nhiên.

Bapak đáp bằng tiếng Anh: "It is that of a teacher." Khi cô hỏi mình nên theo ngành nào, người đáp là "English," và hỏi cô có thích tiếng Anh hay không. May mắn là cô thích! Cô đã học ở Anh, nhưng thiếu tiêu chuẩn chuyên môn để dạy học. Ngay sau đó, cô theo học những khóa bổ túc để có thể dạy tiếng Anh tại những đại học tư nhân - một công việc cô làm cho tới nay. Cô yêu thích công việc mình, và tạ ơn Thượng Đế làm cho mình may mắn được Bapak nhận diện năng khiếu mình khi mình còn trẻ.

Trường hợp đó chứng tỏ điều quan trọng này: đúng lúc lựa chọn một nghề nghiệp hợp với năng khiếu mình. Nếu muốn thành một nhạc sĩ chuyên nghiệp lúc tuổi đã 40 hay 50 (trừ phi bạn là một thiên tài lúc còn nhỏ) bạn hầu như không thể kiếm tiền bằng cách chơi nhạc. Thành công trong một nghề nghiệp không chỉ đòi hỏi tài năng, vì cần có những điều kiện khác là thời gian và tiền tài. Trắc

nghiệm về tài năng không phải là chuyện dễ, nhưng đó cũng là một điều đáng làm, tuy tuổi mình đã cao. Hiểu được tính khí mình và có một cuộc sống hợp với tài năng, khiến ta dễ dàng nhận thấy chủ đích và hạnh phúc của đời mình.

Thực vậy, nếu bạn tiếp tục tập latihan, cái tính khí chân thật ẩn núp đằng sau tư cách mình -bộ mặt mình muốn cho xã hội thấy- có thể sẽ tự động lộ diện mà không cần phải trắc nghiệm. Latihan là một sự tu tập trong đó nhờ sự hỗ trợ của Nguồn Đại Lực, chúng ta lấy lại được cái bản ngã đích thực của mình. Dù mình có nhận thấy được hay không, cái vẻ bề ngoài nông cạn của tư cách mình sẽ bong ra, làm cho cái bản ngã đích thực được lộ diện. Điều đó mà xảy ra thì có nghĩa là mình trở nên mạnh mẽ hơn. Ta sẽ không còn lo ngại về những gì thiên hạ nghĩ về mình, và có thể nói những gì mình tin là đúng. Như vậy thì ta sẽ có một sự hiểu biết thâm sâu về cái bản ngã nguyên thủy của mình.

Cái thế giới bên ngoài cái thế giới này

Tôi đã bàn về những đề tài khác nhau, nhưng theo tôi thấy thì cái chủ đề đáng chú ý nhất là điều chúng ta sẽ đi về đâu sau khi chết. Tôi đã đề cập tới việc latihan có một ảnh hưởng lớn đối với sự sống sau khi chết, cũng như đối với sự an bình của cha mẹ và tổ tiên chúng ta. Chưa từng có một người nào đã từng trở về từ cõi chết để mô tả cho chúng ta hay về sự sống bên ngoài cái thế giới này. Tuy nhiên, có nhiều công trình được xuất bản dựa trên thông tin của giới đồng cốt, hay những gì được ghi chép lại từ những lễ cầu hồn. Thường đề cập tới sự sống sau lúc chết trong những nói chuyện, nhưng Bapak lại không giảng giải gì nhiều về những gì xảy ra sau khi chúng ta chết.

Tuy không biết gì nhiều về cái chết nhưng tôi luôn tin rằng có sự sống tại thế giới bên kia, và những chứng nghiệm trong latihan của tôi đã hậu thuẫn cho điều đó. Theo tôi thấy, những điều mà thuyết thông linh và thần trí nói tới, đều có một phần sự thật trong vụ đó. Ban đầu, tôi không tin những gì Bapak nói về sự sống sau lúc chết. Sự nhận

xét đầu tiên của tôi về điều đó là trong năm 1961, khi những nói chuyện của Bapak lần đầu được dịch ra. Hồi đó chỉ có bốn bài được xuất bản, vì những nói chuyện đó không là cho đại chúng. Bài nói chuyện đầu tiên gồm đoạn giảng giải dưới đây:

“Cái chết trên thánh giá tượng trưng cho sự toàn thiện của một con người, có thể nói vậy, đã sống giữa cái thế gian này và cái thế giới bên kia. Do đó mà theo truyền thống, sau khi chết, Chúa Giê-Su vẫn còn nguyên vẹn như lúc đã sống. Điều đó cho thấy Thượng Đế muốn cho linh hồn con người có khả năng bảo tồn và truyền lại những hiểu biết của cá nhân cho tất cả những ai còn mang một thân xác phàm tục. Vậy nên, trong cuộc sống sau lúc chết, Chúa Giê-Su đã không mất bất cứ gì là thành phần của cá tính mình. Người vẫn có thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nói năng và nhận biết; tất cả những gì là thành phần của mình vẫn còn đó.”

Những lời nói của Bapak khiến tôi thấy khó nuốt. Tôi tin chắc là mình đã dịch đúng, nhưng hình như người có ý muốn nói là những người thường thì không thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, hay chuyện trò trong cuộc sống sau lúc chết. Điều đó không ứng hợp với những gì tôi tin hồi đó.

Chúng ta bao gồm xương thịt để sống trên cái thế gian này. Có ngũ quan và những chức năng thông minh khác, khiến mình có thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy và sờ mó thấy. Tôi tin rằng sau khi chết chúng ta được ban cho một thân thể tâm linh thay vì vật chất, vì cái thân thể này sẽ mất đi.

Theo thuyết thông linh, chúng ta có hai cơ thể -tâm linh và vật chất- nối kết với nhau. Sau khi chết, chúng ta sẽ bỏ cái cơ thể vật chất để làm cho cơ thể tâm linh có thể hoạt động. Nhưng theo thuyết thần trí thì ngay từ khi sinh ra ta đã có những cơ thể khác nhau là cơ thể vật chất, cơ thể tinh vi, cơ thể tinh thần, cơ thể nhân quả và thần hồn. Điều tôi khó tin về những gì Bapak nói là nếu một đứa bé sinh ra trên cái thế gian này mà thiếu một trong những tứ chi, hay bị một chứng tê liệt nào đó, thì điều đó sẽ phản ánh tại thế giới bên kia. Vấn đề đó khiến tôi bận tâm

trong một thời gian dài lâu, và chỉ nhiều năm sau tôi mới thấy là nuốt được. Những lời nói của Bapak trái ngược hẳn với những gì của thuyết thông linh và sự hiểu biết thông thường của chúng ta.

Trên kia tôi đã nói tới việc Bapak không giải thích gì nhiều cho hội viên về sự sống sau lúc chết. Chỉ có một người duy nhất đã hỏi thẳng Bapak về chuyện đó, và người đó là anh Varindra Tarzie Vittachi, một người đã nhiều năm là chủ tịch hội Subud Thế Giới, một nhà báo quốc tế có tên tuổi. Sau khi Bapak mất, anh Vittachi viết cuốn *A Memoir of Subud*, trong đó anh hỏi chuyện Bapak về sự sống sau lúc chết. Về điều đó Bapak đáp: "Bạn chưa thể tiếp nhận và hiểu được toàn bộ đáp án:" Bapak nói tiếp là mình sẽ chỉ cho biết một cách khái quát, và đó là điều Varindra cần phải cho người đọc hay, nếu anh muốn truyền lại nội dung của những gì Bapak nói, vì người không muốn cho người ta hiểu sai mình. Bapak nói là có ba nơi chốn chánh yếu mà linh hồn sẽ tới đó sau lúc chết.

Một nơi chốn cho hầu hết mọi người là nơi của những kẻ trong đời mình chỉ nhận biết những giá trị vật chất, hay chỉ quan tâm tới vật chất. Linh hồn những kẻ đó có những cận bã của vật chất biến thành một thứ áo giáp họ không thể bỏ đi, để sống bên ngoài thế giới vật chất. Như những hạt giống không thể mọc lên, họ bị chìm sâu xuống đáy thế giới vật chất.

Nơi chốn thứ hai hầu hết mọi người sẽ tới là những ai tự cho mình đã vinh danh Thượng Đế mà không bị vật chất làm cho ô uế. Khi họ chết linh hồn họ lơ lửng trên trần gian mà không thể thoát khỏi phạm vi của thế giới vật chất. Những kẻ đó là những hồn ma, hay những linh hồn không cơ thể, mà người sống đôi khi có thể nhìn thấy. Một trong những cách tránh được cái kiếp đó là học cách sống một cuộc đời tốt đẹp hơn, để có thể đầu thai là một con người.

Nơi đến cuối cùng là cho những người không có là bao: ngay sau khi chết họ được Thượng Đế đưa từ địa vị thế cảnh giới sức mạnh con người thông thường tới địa vị cảnh giới Rohani, cảnh giới con người toàn thiện.

Sự khác biệt giữa cái thế gian này và thế giới bên kia là tại đó ta không thể tự cải thiện mình với quyền năng của chính mình. Không như cái thế gian là vật chất đặc sệt này, cái thế giới bên kia gồm những làn sóng, một nơi vật chất không thể tồn tại. Cái linh hồn không là vật chất của chúng ta sẽ tiếp tục sống nơi đó, nhưng cái cơ thể vật chất thì bị bỏ lại nơi cái thế gian này. Những gì bỏ lại là những sản phẩm của cái tâm trí tương tự như những làn sóng. Tâm trí không còn chất liệu và hình thù như vật chất, không còn tích cực hoạt động, nên không thể cùng với linh hồn du hành tới một thế giới khác. Vì không được cấp cho năng lượng nên cơ thể vật chất phải ngưng hoạt động ngay lúc sắp chết. Bapak coi điều đó giống với việc tâm trí bị lấp kín, nên không còn thể thay đổi kí ức, hay nội dung của tâm trí. Kết quả là ta không thể đối trá đối với Thượng Đế, hay các thiên thần.

Con người tự cải thiện mình qua nỗ lực của tâm trí, nhưng như đã đề cập trên kia, những chức năng đó không còn dùng được sau lúc chết. Thực vậy, có nguyên do khác đáng kể hơn khiến cho sự cải thiện đó trở nên khó khăn: chúng ta cần phải có một cơ thể tâm linh thay thế cho cơ thể vật chất mình trên trần gian. Cái thế giới bên kia bao gồm những làn sóng, nên chúng ta cần có một cơ thể tâm linh cũng như vậy. Cái cơ thể tâm linh đó có thể nhìn thấy, ngửi thấy, đụng vào, nhận xét và cảm nhận được tất cả những gì chung quanh mình, hay xảy ra tại thế giới bên kia.

Những gì Bapak nói về tình trạng của Chúa Giê-Su sau lúc phục sinh là điều tôi thấy khó chấp nhận được. Tuy biết được ta cần phải có một cơ thể tâm linh tại thế giới bên kia, nhưng tôi vẫn còn chưa dứt khoát, vì còn tin ở thuyết thần trí và thuyết theo đó có nhiều cơ thể tâm linh, hay thuyết duy linh, một thuyết lưỡng cực theo đó ta có một cơ thể tâm linh và một cơ thể vật chất, và sau lúc chết thì cơ thể tâm linh sẽ thay thế cơ thể vật chất. Nhưng Bapak đã khẳng định là chúng ta không tự động được ban cho một cơ thể tâm linh khi chết, mà phải tốn công sức để có nó. Sự hiểu biết về thực tại đó của Subud có lẽ là một điều mới lạ cho nhân loại.

Chúng ta tự nhiên được ban cho một cơ thể vật chất trong bụng mẹ, để có thể bắt đầu sinh sống trên cái thế gian này. Với cơ thể tâm linh thì không như vậy. Hình như khi còn sống trên trần gian, chúng ta có thể nhận được một cơ thể tâm linh qua lối cư xử thiện hảo của mình. Bapak cũng đề cập tới việc chúng ta có cái đó qua latihan. Khi chúng ta tập latihan, Nguồn Đại Lực sẽ nhập vào tất cả các thành phần và bộ phận của cơ thể. Điều đó không có nghĩa chỉ có những thành phần của thể chất là sống lại, mà cả linh hồn. Từ trước tới nay chưa từng là gì đặc biệt, linh hồn bắt đầu mang một hình thù hợp với những thành phần đó. Chẳng hạn, chúng ta sẽ nhận được những ngón tay tâm linh, rồi bàn tay tâm linh, rồi chân tâm linh và vân vân...cho tới nhận được một cơ thể tâm linh đầy đủ.

Đó là tất cả những gì tôi hay được về thế giới bên kia, dựa trên những lời nói của Bapak. Chúng ta cũng nên luôn ý thức được Bapak đã cho hay là người ta chưa chịu đối diện thực tại của cái chết. Nên người đã thận trọng còn nói những giảng giải của mình chỉ là tạm thời, vì hoàn cảnh thiên hạ luôn thay đổi.

HÒA KHÍ QUỐC TẾ VÀ ĐÓNG GÓP CHO XÃ HỘI

Hòa khí quốc tế giữa hội viên

Hội viên Subud theo những tôn giáo khác nhau, trong đó có những tín đồ Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo, đạo Shinto, những ai theo những tôn giáo tôi chưa từng nghe nói tới, và những ai không tin ở tôn giáo. Tất cả những người đó đều cùng nhau tập latihan, mà không cảm thấy ghét nhau.

Khi ta bắt đầu tập latihan, tư tưởng và cảm xúc mất hiệu lực để có tinh thần hợp tác. Những chuyện thế gian không còn cự quây được gì, như bị đẩy ra ngoài bờ mép của tâm thức. Thật khó mà dùng ngôn từ để diễn tả những gì cảm thấy được trong cái trạng thái đó. Bạn cảm thấy an bình và điềm tĩnh. Bạn cảm thấy mình được tự do mà không bị ngăn cấm; không có gì là căng thẳng hay khiến mình buồn phiền.

Sự an tĩnh đó tiếp tục chống đỡ và ảnh hưởng tới cách các hội viên đối xử với nhau, khiến cho những quan hệ tốt đẹp được duy trì. Cái cảm giác an vui và thư thái đó của tâm thần khó tìm thấy được tại bất cứ đâu. Như vậy cũng tức là ít có cơ hội biện luận trong những trường hợp chủ đề tranh luận thường trở nên căng thẳng. Những người theo những tôn giáo khác nhau tập latihan mà nghiệm thấy sự an tĩnh của tâm thần thì sẽ hầu như không còn coi những xung khắc đó là nguyên nhân thù nghịch hay xung đột.

Điều đó cũng như vậy với những ai của những cộng đồng, quốc gia và ngôn ngữ khác nhau. Trong không gian của latihan những khác biệt đó không thành vấn đề.

Những cuộc đối thoại giữa các tôn giáo càng lúc càng trở nên thường xuyên trên thế giới. Mọi người đều hiểu được rằng nếu thiếu hòa bình giữa các tôn giáo, thì cũng sẽ thiếu hòa bình giữa các quốc gia. Những nỗ lực đó thật đáng trân quý, nhưng cho tới nay đã chưa tạo được kết quả cụ thể. Tới nay gần được 200 năm kể từ lúc Beethoven tôn vinh lời ca "Mọi người là anh em" trong Bản Thánh Ca Thứ Chín, nhưng vẫn chưa có dấu hiệu nào cho thấy thực hiện được cái lí tưởng đó. Tim can và trí óc chúng ta tạo nên xung đột vì các ý kiến khác nhau. Hòa khí giữa các quốc gia khởi đầu với việc như thế nào chúng ta có thể chiều theo tư tưởng và cảm xúc của người khác, và như thế nào chúng ta có thể thỏa thuận. Về điều đó, hòa khí là thực tại giữa các hội viên Subud đã vượt qua được những xung khắc về ý kiến và tín ngưỡng, chắc chắn là bước đầu trong lịch sử của nhân loại.

Tư tưởng và cảm xúc đã phân tán sau lúc latihan, những gì còn lại là ta cảm thấy có một con đường hoàn toàn mới mẻ về quan hệ giữa người này với người kia. Du lịch khắp thế giới, các hội viên Subud có thể tập latihan với những hội viên tại nơi mình đến, mà không cảm thấy mình xa nhà, hay tới một quốc gia không quen thuộc. Điều đó đương nhiên cho thấy Subud có tiềm năng mở cánh cửa tới tương lai của một sự hòa hợp quốc tế.

Những đóng góp của hội viên Subud cho xã hội

Subud tích cực hỗ trợ những công tác xã hội của hội viên. Lịch sử công tác xã hội của Subud bắt đầu ngay tức lúc mới được thành lập. Một trong những kinh doanh đầu tiên là lập nên một nơi ăn chốn ở cho những thiếu nhi không nơi nương tựa tại Anh trong năm 1960.

Hội viên Subud trên khắp thế giới đã bất chấp khó khăn làm việc xã hội, và những nỗ lực đó đã mang lại thành quả tại nhiều quốc gia. Công tác xã hội của hội viên Subud

đã được thực hiện với sự hợp tác của những nhóm Subud trên khắp thế giới. Đó là một điều đáng kể trong lịch sử của Subud.

Một trường hợp khác là ICDP (International Child Development Program), chương trình phát triển cho thiếu nhi trên khắp thế giới.

ICDP là một chương trình tâm lý xã hội cho những thiếu nhi mất cha mẹ và bị chấn thương vì nội chiến tại những quốc gia kém mở mang. Người lập nên chương trình đó là Karsten Hundeide, một hội viên Subud lâu đời dạy môn tâm lý học tại đại học Oslo của Na Uy. Lần đầu tiên thiết lập tại Angola, chương trình đó đã bành trướng tới những quốc gia với những cuộc chiến dai dẳng. Bởi có thể thích ứng với những nền văn hóa khác nhau, nên được WHO (World Health Organisation), chương trình y tế thế giới, chọn làm thành Emotional Health Program (chương trình y tế tâm lý)

Tụ điểm của chương trình không hoàn toàn cho các thiếu nhi, mà là cho những ai săn sóc chúng, dù là cha mẹ, hay giáo viên, hay những người làm việc nơi nhà trẻ. Mục tiêu là cải thiện cách chăm sóc, bằng cách khuyến khích sự giao tiếp với nhau. Bất cứ ai cũng có thể theo học chương trình đó, bất chấp căn bản giáo dục.

ICDP đã thiết lập tại 14 quốc gia. Theo những tin gần đây, trong số 68,000 chương trình trên khắp thế giới, ICDP cùng với SDIA (xem phần dưới) đã được chính phủ Canada chọn làm dự án trợ giúp thiếu nhi. Dự án được tài trợ cho 200,000 USD trong 18 tháng đầu tiên. Số tiền đó được ICDP dùng cho một dự án quy mô nuôi dưỡng thiếu nhi tại một vùng nghèo đói của Peru tại Nam Mỹ. ICDP tiếp tục được thi hành tại nhiều quốc gia kém mở mang với sự trợ giúp của Subud.

Tổ chức và những công tác của Subud

WSA (World Subud Organisation), Tổ chức Subud Thế giới, là ô dù bao che cho cộng đồng Subud trên khắp thế giới, bao gồm những tổ chức Subud của 54 quốc gia. Mỗi

lần là bốn năm, WSA có trách nhiệm tổ chức một Hội nghị Subud Thế giới, tại đó hội viên các quốc gia tụ họp để tán thành về đường lối và những hoạt động hợp với hiến pháp của WSA. Hội viên thực hiện những dự án xã hội trong vòng những nhánh khác nhau của WSA. Một nhánh cũ xưa và tích cực nhất là nhánh từ thiện SDIA (Susila Dharma International Association). Hiệp hội Susila Dharma Quốc tế, thành lập năm 1968 và hợp thành tổ chức ở Hoa Kỳ. UN, Liên Hiệp Quốc, công nhận lịch sử dài lâu những dự án xã hội của SDIA. UN ban cho SDIA quy chế một NGO (Non Governmental Organisation), một tổ chức phi chính phủ, khiến nó có một chỗ ngồi tại những buổi họp của Hội đồng Kinh tế và Xã hội của UN. SDIA hiện tích cực hoạt động tại 29 quốc gia trên thế giới, với những dự án xã hội cho 19 quốc gia ở Mỹ, Á Châu, Phi Châu và Âu Châu.

Những nhánh khác là SICA (Subud International Cultural Association), Hiệp hội Văn hóa Quốc tế Subud cho sự biểu đạt văn hóa và nghệ thuật; SYIA (Subud International Youth Association), Hiệp hội Thanh niên Subud Quốc tế, cho những sinh hoạt của giới trẻ; SIHA (Subud International Health Association), Hiệp hội Y tế Subud Quốc tế; SESI (Subud Enterprise Services International), Dịch vụ Kinh doanh Subud Quốc tế. Những hoạt động đó được sự nâng đỡ của MSF (Muhammed Subuh Foundation), Cơ Sở Muhammed Subuh, một cơ sở tài chánh cho Subud nói chung.

SICA, nhánh văn hóa, có mục tiêu đặc biệt là khuyến khích những biểu đạt có tính sáng tạo của hội viên, bằng cách phát triển văn hóa và nghệ thuật qua Subud. Trong chương cuối của cuốn Susila Budhi Dharma, Bapak nói:

"...ta sẽ chẳng bao lâu thành thạo làm những công việc hợp với *jiwa* (linh hồn) mình và điều đó đương nhiên sẽ khiến đời mình được hạnh phúc, bởi cái tài năng đó xuất phát, hay tăng sức, từ một *jiwa* (linh hồn) làm cho toàn thể chân tâm sống lại. Vậy nên, ta sẽ luôn hăng say làm công việc mình, và sự tiến bộ hay tiến triển của nó sẽ không khiến mình thất vọng.

"Đó là điều đích thực được gọi là văn hóa, bởi nguồn gốc của nó là cái *jiwa* (linh hồn) con người được tiếp nhận

trong một chân tâm không bị ảnh hưởng của những sức mạnh phụ thuộc. Đó là một văn hóa liên tục chứa đựng sức mạnh của sự sống. Thế nên cái công việc mà mình làm là sự phụng thờ Thượng Đế.”

PHỤ LỤC A: NGHĨA DANH TỪ SUBUD

Subud là từ viết tắt của ba từ Sanskrit (tiếng Phạn) Susila, Budhi và Dharma. Khi Subud bắt đầu bành trướng, Bapak cho hay danh từ đó có thể thay đổi, nếu là chướng ngại cho sự bành trướng của latihan. Nhưng cho tới nay chưa có từ nào thích đáng hơn để thay thế nên nó vẫn còn được dùng. Nghĩa của ba từ là như sau:

Susila nghĩa lối cư xử và những hành vi có nhân tính.

Budhi nghĩa là sự hiện hữu của một sức mạnh cao quý nơi mỗi cá nhân, một nguồn sáng dẫn dắt và giáo hóa mình.

Dharma là thái độ chấp nhận, tin cậy và quy phục Thượng Đế, Đấng Tạo Hóa của vũ trụ.

Gom chung lại ba từ đó có nghĩa là một khi ta hoàn toàn phó thác cho Nguồn Đại Lực của Thượng Đế, cái linh hồn con người của mình sẽ thức tỉnh khỏi cơn ngủ trên trần gian, để ta có thể sống một cuộc đời thiện hảo, với một đạo lý thích ứng với linh hồn của con người là hiện thể cao quý nhất trên cái thế gian này.

Subud là một đường lối tu tập theo latihan. Đó không là một giáo lý hay tín ngưỡng, mà là cho thấy chiều hướng và mục tiêu của một đường lối tu tập. Hội viên Subud tập latihan để đạt tới cái mục tiêu đó.

PHỤ LỤC B: TỔ CHỨC SUBUD VÀ MẠNG LƯỚI CỦA NÓ

Trong Subud không có lãnh tụ hay hệ thống cấp bậc. Không ai có chức cao hay thấp. Tất cả các hội viên đều ngang hàng nhau. Có nhiệm vụ cho những sinh hoạt của Subud là các nhóm phụ tá và ban quản trị, và họ đều là những người tình nguyện.

Tại hầu hết các quốc gia, Subud có một hội đồng quốc gia hỗ trợ cho tất cả các nhóm địa phương với những hội đồng địa phương của mình. Gồm những người tình nguyện, những hội đồng đó có trách nhiệm về những công việc thể gian, và thông thường nhiệm kỳ của họ là hai năm. Nhiệm vụ chánh yếu của ban quản trị là đăng ký các hội viên, liên lạc hành chánh, chuẩn bị nơi tập latihan, phân phát thông tin cho nhóm, định đoạt và quản trị ngân quỹ.

Những từ như *nhóm, địa phương, quốc gia* và *quốc tế*, được dùng chung với những từ *phụ tá* và *ban quản trị*, để biểu thị phạm vi của bốn phận. Tuy chủ tịch của hội đồng quốc gia có trách nhiệm quản lý tất cả những chuyện thể gian, nhưng Subud là một thể chế dân chủ với sự tham gia của tất cả các hội viên. Những vấn đề quan trọng được quyết định tại những hội nghị quốc gia qua những cuộc tranh luận và nghị quyết.

Phụ tá là những người tình nguyện làm công việc tâm linh. Họ trở thành phụ tá sau nhiều năm có kinh nghiệm về latihan, nhưng nhiệm kỳ của họ không cố định. Những bốn phận chánh yếu của họ là:

- a) giải thích Subud cho hội viên dự bị
- b) khai mở cho hội viên mới
- c) trông coi những xuất latihan nhóm

d) khuyên răn những hội viên cần sự trợ giúp của mình

e) hỗ trợ những công việc của cộng đồng

Phụ tá có một vai trò quan trọng là đại diện cho thanh danh của Subud, nhưng họ không có một quyền hành nào, và cũng không được coi là cao siêu hơn bất cứ ai khác. Chỉ Thượng Đế mới biết được tình trạng tâm linh của hội viên, và cũng có thể là tình trạng tâm linh của một hội viên mới được khai mở còn hơn cao của một phụ tá với nhiều năm kinh nghiệm.

Varindra Vittachi là một nhà báo danh tiếng quốc tế và vị chủ tịch đầu tiên của Hiệp hội Subud Thế giới. Anh mô tả Subud là điều gì hiếm thấy trên thế giới, bởi các cấp độ đều thiếu quyền hành nhưng lại có bốn phạm. Trong bất cứ đại sự nào của Subud đều không có điều gì như một sự quyết định đơn phương. Theo như Varindra nói thì đó là một điều đáng khâm phục, nhưng thực tế thì không dễ gì lèo lái một nhóm người trong đó đến ngay cả vị chủ tịch cũng không có quyền áp đặt ý kiến mình, bởi tất cả các quyết định phải được kiên nhẫn tranh luận với mọi người, để đạt được một sự đồng thuận. Nếu không có một sự đồng thuận nào thì phải đình hoãn lại sự quyết định, hay nếu mọi người đồng ý, thì sẽ quyết định qua trắc nghiệm.

Subud không bắt phải đóng lệ phí, mà chỉ dựa vào những đóng góp tự nguyện của hội viên. Chính hội viên là người quyết định khả năng đóng góp của mình cho những nhóm địa phương và quốc gia của Subud, để duy trì nơi tập latihan, phát triển tổ chức và ấn hành những bản tin phổ biến cho hội viên.

LỜI BẠT

Tôi đã đề cập tới những nét đặc biệt và chánh yếu của Subud, nhưng không thể mô tả latihan bằng ngôn từ. Do đó mà tôi cảm thấy mình đã chỉ viết một phần nào về cái toàn cảnh của Subud, như trong truyện một kẻ mù cảm nhận tai voi mà nghĩ đó là toàn thể con voi.

Bapak có lần đã nói rằng nếu dùng ngôn từ để mô tả latihan, thì phải mất rất nhiều thời gian và trang giấy. Dù ta có cố gắng dùng đầu óc mình tới đâu đi nữa, latihan cũng không thể thích ứng vào phạm vi ý thức mình. Ngay cả cách lộ diện của latihan cũng vượt ra ngoài sự hiểu biết thông thường của con người. Chúng ta không thể hiểu latihan với tim can và óc não mình, và cũng không có bất cứ gì xưa kia để so sánh. Tuy là nòng cốt của Subud nhưng chính latihan lại có những đặc điểm mà cái ý thức hằng ngày của mình không thể tưởng nổi. Cách những gì được latihan tạo ra và biến đổi y hệt như cách của thiên nhiên. Không có gì được cho hay trước: những gì xảy ra chỉ việc xảy ra.

Thêm vào đó, latihan của Subud bắt nguồn từ một tri thức và nhận thức mới lạ chưa từng thấy trước kia: trước hết đó là sự hiểu biết về thực chất và những giới hạn của tâm trí, và kể đến là việc nhận được một cơ thể tâm linh cho sự sống sau lúc chết. Đó là điều Bapak đã chỉ cho thấy, nhưng xét theo tinh thần của khoa học thì chỉ là một giả thuyết chưa được quan sát và kiểm chứng. Tuy nhiên, giả thuyết đó giải thích được nhiều bí ẩn về quan hệ của chúng ta với thế giới tâm linh. Ngay cả một giả thuyết khó kiểm chứng của khoa học cũng có thể trở thành một điều được nhìn nhận, nếu có thể hữu lí giải thích những sự kiện hiện có. Thế nên, nếu chúng tỏ được là có nền móng của sự thật chứ không là giả thuyết, nội dung những giả thuyết của Bapak sẽ có một ảnh hưởng lớn tới sự hiểu biết

về vũ trụ của chúng ta.

Nhìn lại chuyện trước đây, tôi thấy tới nay là đúng 64 năm kể từ lúc lần đầu tôi nghe nói tới Subud. Thực vậy, khi còn là sinh viên, tôi đã bất ngờ và không hay biết gì trước đó chứng kiến quyền năng của Thượng Đế. Qua việc đó, tôi đoán chắc là Thượng Đế đã tạo ra và duy trì cái vũ trụ này, để nâng đỡ những sinh hoạt trong đó. Tôi rất mong cho có cái chứng nghiệm đó một lần nữa. Nếu đã không có nó, thì rất có thể là tôi đã không quan tâm tới, hay không được khai mở trong một nhóm nhỏ bé được gọi là Subud với không đầy 300 hội viên, một nhóm được lập nên tại Indonesia mà chẳng ai nghe nói tới. Đương nhiên là có nhiều lí do khiến nghi ngờ.

Bạn càng chăm chỉ tập latihan và quy thuận một cách hoàn toàn hơn, sự hiểu biết của bạn về Subud càng trở nên rộng lớn hơn, sâu sắc hơn, để đến gần sự thật. Miễn là bạn còn tiếp tục tập latihan, sự tiến bộ tâm linh của bạn sẽ không đứng yên tại chỗ, bất chấp tuổi tác mình. Đó là cái tuyệt vời của latihan. Chúng ta không thể nghiệm thấy, hay biết được bất cứ gì về Subud. Nguồn Đại Lực mình giao tiếp trong latihan là từ Thượng Đế, và nếu cho rằng biết được mọi điều của Subud, thì như vậy tức là biết được mọi điều của Thượng Đế, một chuyện không thể có.

Trong sách này tôi đề cập tới việc chỉ Bapak mới đi hết được đoạn đường tâm linh của mình. Một cách đích xác hơn thì phải nói là một con người không thể nghiệm được sự toàn diện của Subud. Tuy nhiên, theo tôi thấy, nếu các hội viên hiện nay và tương lai mà còn tiếp tục suy nghiệm về thực chất và giá trị của Subud, thì tiềm năng của nó sẽ trở nên rõ rệt hơn. Ngay cả khi không nghiệm được sự toàn diện của quyền năng Thượng Đế, chúng ta tối thiểu cũng được gần cận Thượng Đế. Miễn là sự tiến bộ của mình không đứng yên tại chỗ, sự gần cận đó không có bờ bến, dù là vô tận.

Bapak mong rằng qua latihan hội viên Subud sẽ nghiệm được điều gì hơi giống với của mình, và tuy không y như nhau nhưng nó cũng có thể cho thấy Bapak đã không nói ngoa. Dựa trên những kinh nghiệm của chính mình, tôi thấy đó chính là điều mình mong đợi, bởi latihan đã mở

ra một con đường cho mình bắt đầu hiểu được những gì là sự thật.

Mười năm trước đây, tôi viết cuốn "Subud -A Spiritual Journey" bằng tiếng Anh và tiếng Nhật về những chứng nghiệm của mình, trong đó tôi có những latihan hết sức mạnh và lạ thường. Trong sách đó, tôi duy trì tới mức tối thiểu những điều mình nói về Subud, bởi e ngại mình không thể viết bao quát về nó. Tôi vẫn còn cho mình làm như vậy là đúng, và cuốn sách này chỉ là một nỗ lực bổ túc.

Bapak nói rằng chúng ta chỉ hiểu được lợi ích đích thực của latihan sau khi mình chết. Đó là vì tuổi thọ chúng ta chỉ tới khoảng 100 là cùng, còn linh hồn thì sẽ mãi mãi sống sau lúc chết. Nhưng không chỉ có vậy thôi, bởi ân phước của latihan sẽ vượt ra ngoài phạm vi cá nhân của hội viên, để tác động tới tổ tiên và con cháu họ. Nhiều hội viên đã thuật lại là họ có những chứng nghiệm về việc cha mẹ hay tổ tiên mình được lợi nhờ latihan họ.

Bapak nói rằng latihan là một đặc ân của Thượng Đế cho nhân loại, và việc nó sẽ truyền bá khắp thế giới hay không là điều tùy thuộc ở Thượng Đế. Bapak cũng nói rằng không nên truyền bá Subud qua cách quảng cáo hay mời mọc, mà qua cách những người khác nhận biết được lợi ích của nó. Cách duy nhất cho thiên hạ nghiệm được latihan là cho họ suy xét và đánh giá latihan theo những trải nghiệm của chính họ. Muốn được như vậy thì phải cương quyết nhập cuộc. Có lẽ lúc xã hội hiểu rõ được giá trị của latihan vẫn còn là tương lai.

Viết sách này, tôi đã cố sức mô tả đúng đắn tới mức tối đa cái toàn cảnh của Subud. Tuy thiếu thốn tài năng, tôi mong rằng như thế nào đó cái tương lai đó sẽ trở nên gần hơn.

