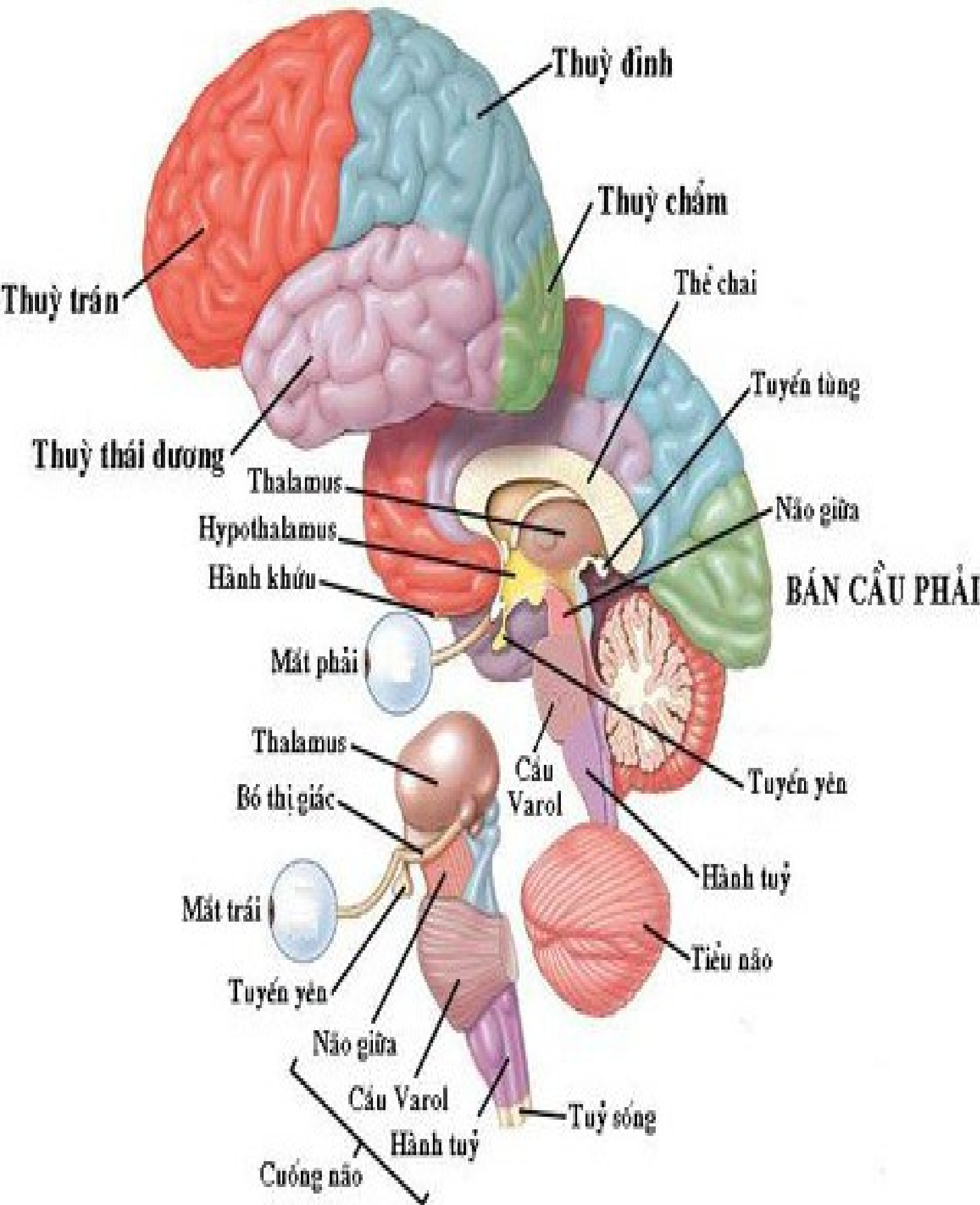


BẢN CẦU TRÁI



Lời nói đầu

Từ hàng ngàn năm nay, các bậc thầy về thiền đã nghiên cứu về con người. Họ đã phát hiện ra tính quy luật và đã thâm nhập được sâu vào tâm hồn con người. Thiền tìm kiếm thức và kinh nghiệm, cuộc sống thường nhật, con người thực và thế giới thực. Ở đó thì sự đột nát, nhầm lẫn và dục vọng là những vật cản tạo ra những con đường vòng vèo dẫn tới những quan niệm huyền bí để đưa vào thế giới của các ảo tưởng. Các bậc thầy lại chỉ ra những con đường khác. Trang Tử (365-290 tr. CN) là cha đẻ Đạo giáo Trung Hoa. Ông để lại phép ẩn dụ với lối châm biếm đặc trưng của Đạo giáo như sau:

“Ngày xưa có một người đàn ông, ông ta tìm học phép thuật giết rồng và tiêu hết toàn bộ tài sản của mình cho việc đó. Sau ba năm ông thành tài nhưng không tìm ra đích để ứng dụng nghệ thuật mình đã học”.

Cho đến nay những người thiền chỉ quy về kinh nghiệm. Nhưng chính ở thời đại chúng ta đã chứng kiến bước đột phá trong ngành khoa học về não bộ con người, một cuộc cách mạng từ trước đến nay chưa từng xảy ra. Lần đầu tiên kể từ 2.500 năm nay, chúng ta đã bắt đầu hiểu được về những nguyên nhân sinh học sâu xa mà các phép thiền thực tiễn ứng dụng để tu luyện và thay đổi... Ngày nay chúng ta thậm chí có thể suy nghĩ kỹ thêm về “thông linh” “thần thức du hành” hay “năng lượng sống” mà không vì thế phải từ bỏ ngôi nhà của khoa học. Chúng ta tìm ra những phép giải thích gây sửng sốt ngay chính trong con người.

Qua đó, người thiền cũng có thể đánh giá lại môn nghệ thuật của mình. Thiền là một con đường dẫn đến việc cải tạo một cách chủ động não bộ. Qua nghiên cứu não bộ, thế giới tâm linh của thiền không bị nhỏ đi hay “duy vật hóa”. Nó lớn hơn, thế nhưng bây giờ để tránh việc “giết rồng” hơn. Bởi thế mới có cuốn sách này. Thiền xảy ra trong não. Bởi thế người thiền phải hiểu nó kỹ hơn.

Laufenburg, tháng Tư năm 2010

Heinz Hilbrecht

Nhập môn

Về cơ bản, não bộ chúng ta chỉ là một khối bao gồm 100 tỷ tế bào thần kinh trao đổi lẫn cho nhau các tín hiệu điện và các tín hiệu hóa học trong một mạng gồm khoảng 100 triệu triệu mối nối. Khi đó, các phần khác nhau của não bộ sẽ chịu những trách nhiệm khác nhau; các kết quả của việc xử lý thông tin sẽ được trao đổi, đánh giá và cuối cùng sẽ điều khiển tất cả những gì thuộc về con người. Tôi tức giận hay vui vẻ khi não bộ tôi muốn vậy và các chất thông tin hóa học đã sẵn sàng để làm việc đó. Các quá trình hóa học, điện và sinh học thể hiện ra bằng tình yêu, oán ghét, hạnh phúc, đau đớn và các ý tưởng. Tuy vậy, con người không phải là cỗ máy sinh học. Chính các quá trình trong não bộ lại chịu những sự thay đổi liên tục mà chúng ta gọi là “học tập” hay “kinh nghiệm”. Những thay đổi này là kết quả của một sự thích ứng liên tục vào cuộc sống, qua đó lối sống của bản thân cuối cùng lại quyết định các quá trình trong não bộ. Đó là khác biệt hết sức to lớn so với cỗ máy. Trên nguyên tắc thì não bộ, tức là mỗi cá nhân con người, có thể quyết định là nó muốn học cái gì và bởi thế mà nó muốn hoạt động như thế nào. Não bộ của chúng ta luôn ở trạng thái tương tác với chính nó và có thể tự thay đổi chính mình.

Tuy nhiên, sự đời hoàn toàn không đơn giản như vậy: chính ra phần lớn các quá trình trong não bộ lại không tiến sâu được vào ý thức. Chúng tự động xảy ra, chúng ta cảm nhận và hành động theo một sơ đồ, và qua đó [chúng ta] thường trở thành một “cỗ máy sinh học”. Hiện lên đặc biệt rõ rệt là những quá trình khi chúng tiến tới kích cỡ đến mức bệnh hoạn như là những rối loạn cưỡng bức hay sợ hãi và với rất nhiều hình thái xuất hiện khác nữa. Sẽ là điều tuyệt vời nếu chúng ta có thể tiếp cận được các quá trình không có ý thức trong não bộ. Khi đó, chúng ta sẽ có thể “có khả năng phê phán” đối với ngay chính chúng ta và có thể tự điều khiển chính mình bằng ý chí tự do.

Tuy nhiên, mỗi con người lại tự trải nghiệm mình như là sinh linh suy nghĩ có ý thức và sáng tạo. Nhưng có một số nhà sinh học thần kinh thấy không còn chỗ cho điều đó nữa, chính các thí nghiệm lại chỉ ra rằng các quyết định đã được chuẩn bị từ lâu trong não bộ và thực ra quyết định đã được đưa ra ngay trước khi chúng được trải nghiệm một cách có ý thức. Sự việc bắt đầu

chỉ với một thí nghiệm hết sức đơn giản. Năm 1978, Benjamin Libet nhận thấy rằng đã có thể nhận biết rõ ràng quyết định có ý thức để chuyển động bàn tay một giây trước đó ở những tín hiệu điện trong não bộ, vậy là trước khi chúng được quyết định một cách có ý thức. Phải chăng ý thức chỉ diễn trò ảo thuật với ý chí tự do? Liệu những quyết định của chúng ta được đưa ra ở đâu đó trong não bộ và các thẩm cấp quyết định vẫn nằm ở vô thức?

Thí nghiệm của Benjamin Libet được lặp lại với ý thức đầy phê phán trong 30 năm ròng bằng những phương pháp hết sức khác nhau và với kỹ thuật hiện đại nhất. Kết quả vẫn luôn là vậy: Libet đã đo đúng. Trong khi đó, thậm chí lại còn nhận thức thêm rằng, ý thức con người không thể hủy bỏ một quyết định ngay cả khi nó chỉ mới vượt qua được một vài rào chắn nhất định trong vô thức. Như vậy, xét về cơ bản, con người hành động ngược với ý chí chủ định, trong sự ép buộc.

Kinh nghiệm của những người thiền lại đi theo một hướng hoàn toàn khác: Con người hoàn toàn tự do để phát triển và tu luyện ý chí. Khi đó, mỗi người thậm chí còn mang trong chính mình cái mầm mống khai sáng, anh ta chỉ phải phát huy toàn bộ suy nghĩ của mình và đưa nó về ý thức. Thế nhưng ở đây muốn nói đến cái ý nghĩ gì vậy?

Mỗi người đều đưa ra quyết định đã “nằm lòng”. Chúng ta đơn giản biết rằng: Sự việc tất phải diễn ra như vậy. Từ đâu mà chúng ta biết điều đó, điều này thường vẫn nằm trong vùng tối. Thường thì những quyết định như thế thậm chí không thể giải thích được, một khi có người hỏi đến các nguyên nhân. Tuy vậy, phần lớn chúng là đúng, đặc biệt khi vấn đề xoay quanh một quyết định phức tạp. Điều đó cũng đã được các nhà khoa học nghiên cứu và xác nhận. Vậy là “suy nghĩ chủ định” trong các thí nghiệm của Benjamin Libet không thể là toàn bộ suy nghĩ. Có những thẩm cấp sâu xa hơn, chúng âm thầm luồn sâu vào ý thức và nằm ngoài vùng suy nghĩ thuộc về ngôn ngữ?

Chính ở điểm này thì thiền đã vào cuộc. Ai chẳng hạn quan tâm đến văn hóa Nhật Bản, người đó nhanh chóng bắt gặp ngay Thiền Tông. Ở thiền, vận động viên bắn cung vui mừng về cú bắn vừa thực hiện được, cho dù mũi tên bay chệch đích có đến hàng mét. Những người khác lại luyện tập hàng thập niên chỉ với việc cắm hoa hay hầu một chén trà. Ở Nhật Bản, các bậc thầy trong các lĩnh vực này thậm chí còn được tôn vinh hơn cả nhà phát minh ra

đĩa CD hay những người Nhật Bản đã được nhận giải Nobel. Nguyên nhân nằm ở não bộ những người này: Các bậc thầy Thiền Tông đã phát huy được suy nghĩ “nằm lòng” cho ý thức của họ và có thể truyền bá những thứ đó cho những người khác.

Làm sao có thể làm được việc đó? Ngành nghiên cứu não bộ hiện đại cung cấp lời giải đáp cho điều đó nhờ các phép đo cụ thể. Con người vốn có những “nơon gương” [gương với nghĩa là soi chiếu được mọi sự khác, ND] mà với chúng họ có thể - nói một cách hết sức đơn giản - hiểu người khác, thậm chí thậm sự thâm thấu sâu vào dưới da người khác. Não bộ liên tục tạo ra sự mô phỏng thế giới và qua đó có thể nhìn thấu tương lai. Ngôn từ trong suy nghĩ thuộc về ngôn ngữ chỉ là sự phóng chiếu của thẩm cấp suy nghĩ thật sự, ở đó có một lượng vô cùng lớn hồi tưởng, các chức năng của cơ thể và cảm xúc chảy vào những quá trình suy nghĩ. Với cảm xúc, não bộ của người thiền ứng xử hoàn toàn khác, nếu so với não bộ người bình thường. Người thiền dùng não bộ của họ theo cách khác, qua đó giải phóng những nguồn dự trữ cho phép họ nhìn thấy và trải nghiệm nhanh hơn. Đồng thời qua đó xuất hiện một nhân cách bền vững hơn, nhân cách đó có thể giải thích về vô thức của mình một cách có ý thức. “Cơ máy sinh học” dần dần được thay thế bằng ý thức.

Khi đó não bộ thay đổi theo cái cách mà nó luôn gây ngạc nhiên cho cả nhà nghiên cứu não. Với các phép đo của mình, Benjamin Libet mới chỉ chạm đến được mặt nổi của suy nghĩ của con người mà thôi. Nhưng người thiền đã đi sâu được vào chính suy nghĩ thật sự, vào cái vô thức mà ở đó các quyết định được đưa ra trong não bộ. Bởi vậy, họ có một ý chí tự do và thực sự nhìn được thế giới bằng con mắt khác. Các bậc thầy đã tuyên cáo về điều đó từ ít nhất là 2.500 năm nay. Nhiều điều trong đó bị nghi ngờ, mĩa mai hay xem là không thể có, để loại bỏ. Nhưng tin tức từ các phòng thí nghiệm nghiên cứu não bộ hiện đại lan truyền một tuyên bố ngắn gọn: Các bậc thầy đã đúng.

Thiền xuất phát từ đâu?

Chúng ta không biết chính xác loài người thiền từ bao giờ. Chỉ biết chắc rằng, ngay từ trước Phật giáo và Đạo giáo Trung Hoa đã có những bài tu luyện tinh thần phát triển rất cao. Người sáng lập ra đạo Phật, Đức Thích Ca Mâu Ni, sống từ năm 563 đến năm 483 tr.CN. Ngay 2.500 trước đây, Ngài đã được biết về một loạt những kỹ thuật và dạng thiền mà các bậc thầy Ấn Độ

phát triển. Đã có nhiều trường phái từng tranh luận về con đường đúng đắn dẫn đến khai sáng. Thành công lớn của Đức Thích Ca Mâu Ni là đã đánh giá được các phương pháp này. Những kỹ thuật cực đoan tỏ ra không thích hợp. Đạo Phật tìm ra và dạy theo con đường trung gian [trung đạo – ND], nó tránh cái cực đoan và bằng những bước có thể nhìn bao quát được, đi trên con đường dẫn đến khai sáng. Đạo Phật gốc này, gọi là Thượng tọa bộ (Theravada), không hề biết đến các thần linh, không biết linh hồn và bởi vậy cũng không biết việc linh hồn tái sinh sau khi chết. Ngày nay đạo Phật này chỉ còn được nuôi dưỡng ở một ít nước, trước hết là Sri Lanka, Thái Lan và Myanmar. Chỉ sau này, đạo Phật mới tiếp nhận những đề cương tín ngưỡng trong Phật giáo Đại thừa, mà Phật giáo Tây Tạng hay Thiền Tông cũng thuộc về đó[1].

Người khởi nguồn cho Đạo giáo là Lão Tử. Ông sống vào thế kỷ 6 tr. CN và chỉ để lại duy nhất một cuốn sách là Đạo đức kinh. Ai đọc cuốn sách này và nghiên cứu kỹ hơn về kỹ thuật thiền sẽ thấy ở đó thậm chí cả những ám chỉ đến “hightech-kỹ thuật cao” của tu luyện tâm linh. Vậy là 2.500 năm trước, về nghiên cứu thiền thì Trung Quốc cũng đã tiến xa tương tự như Ấn Độ. Vào thời gian đó ở Ấn Độ và Trung Quốc, người ta cũng đã biết đề cương cho các bệnh tâm thần. Các thầy thuốc biết rằng những vấn đề tâm linh có thể biểu hiện ở những bệnh trên cơ thể, điều mà ngày nay đã phát triển lên thành “Y học tâm thần cơ thể”. Từ lâu, người theo Đạo giáo vẫn luôn hết sức quan tâm tới một thể giới quan khoa học, trong khuôn khổ những khả năng lịch sử. Ở đó, y học cổ truyền Trung Hoa có nguồn gốc Đạo giáo của mình.

Đạo giáo

Đạo giáo là tôn giáo “bản xứ” của Trung Quốc; Phật giáo chỉ du nhập vào nước này mãi nhiều thế kỷ sau. Đạo giáo mang tính triết lý là một con đường dẫn đến nhận thức để khai sáng, nhằm tới bất tử. Đối với người theo Đạo giáo, cái chết sinh học là sự kết thúc, bởi vậy các phương pháp trường sinh luôn có ý nghĩa quan trọng nhằm giành giật thời gian trên con đường khai sáng. Đạo giáo phát triển Y học cổ truyền Trung Hoa, gắn liền việc chăm sóc sức khỏe với thiền định và khí công ở tư cách là môn thể dục thiền. Đáng cố gắng để giành lấy một thế giới âm dương cân bằng. Theo nguyên tắc “vô vi – không làm (nhưng [tự nhiên - ND] vẫn làm)” [hoặc có thể hiểu theo Phật học là cái vô (không) nó làm, ND], chỉ khi các quá trình tự nhiên bị rối loạn,

con người mới nên can thiệp còn không thì không để lại dấu vết gì trên thế giới. “Đạo” là sự thống nhất tất cả mọi sự vật trên cái thế giới mà con người trải nghiệm. Thiền Tông hình thành từ sự phối hợp giữa Phật giáo với Đạo giáo tại chùa Thiếu Lâm [Tung Sơn, Đăng Phong, Hà Nam - ND] ở Trung Quốc.

Ở Trung Đông, tôn giáo Zarathustra từ vùng nay là nước Iran đã để lại những chỉ dẫn rõ ràng về thiền. Tuy nhiên, người ta vẫn đang tranh cãi là Zarathustra sống vào thời nào. Nhiều nhà khoa học giả thiết thời gian ông sống là vào khoảng giữa 1.800 đến 600 tr. CN.

Cả người Hy Lạp cũng đã thiền. Triết học kinh điển hình thành vào khoảng năm 600 tr. CN. Theo Socrates (469-399 tr. CN) thì trước hết học trò của ông là Platon (428-348 tr. CN) đã phát triển những mô tả và các cuộc đàm thoại mà có thể từ đó quy về thiền. Trước hết, phép ẩn dụ hang động nổi tiếng của ông nhắc ta nhớ tới điều đó: Qua đó Platon mô tả, về cơ bản, cái thấy của con người về thế giới thực tế bị hạn hẹp đến mức nào. Con người ngồi cả đời mình trong một cái hang, lưng quay ra lối vào và mặt hướng vào tường hang. Thứ duy nhất hẳn thấy chỉ là những cái bóng của các vật thật chiếu lên tường hang. Việc dạy dỗ tâm linh sẽ cho phép con người có khả năng nhận thức được, qua những cái bóng này, bản chất thật của các vật như chúng vốn là vậy ở bên ngoài hang.

Chậm nhất là vào thời Alexander Đại Đế (356-323 tr. CN) đã đặt được mối quan hệ trực tiếp chắc chắn giữa Hy Lạp và Ấn Độ. Đã có những nhà khoa học Hy Lạp tháp tùng cuộc viễn chinh năm 326 tr. CN đến Ấn Độ. Nhưng đặc biệt có nhiều ảnh hưởng về sau là chuyến viễn du của Plotin (205-270) đến Ấn Độ. Plotin lĩnh hội các lý thuyết của Platon và tìm hiểu kỹ về tâm linh con người. Đối với ông, không có cách biệt giữa tâm linh của cá nhân từng con người với tâm linh vũ trụ. Qua trầm tư mặc tưởng hay tĩnh lự (thiền), cá thể sẽ tự giải phóng mình để lại đạt được mối liên hệ vốn có với tổng thể. Mối liên hệ này là một trong những phần cơ bản của sự khai sáng, như nó hằng được thế giới quan châu Á tìm kiếm.

Đồng thời tại Hy Lạp cũng phát triển những bước đi tiên phong cho tâm lý học và liệu pháp tâm lý. Đặc biệt nổi tiếng là trung tâm điều trị tâm lý của Allianoi, cách thành phố cổ Pergamon, ngày nay thuộc Thổ Nhĩ Kỳ, khoảng 20 km về phía Đông Bắc. Allianoi hình thành vào thời Hoàng đế La Mã

Hadrian (117-138) trị vì. Nhà thơ La Mã Juvenal (60-127) từng viết: “Người ta phải cầu nguyện sao cho trong một cơ thể khỏe mạnh là một tinh thần khỏe mạnh”. Nhận thức rằng không chỉ cơ thể mà tinh thần cũng có thể mắc bệnh là một nhận thức mang tính quyết định. Tại các trung tâm y tế, người ta bắt đầu phát triển những phương pháp để chữa trị những bệnh nhân như vậy. Thuộc về những phương pháp đó cũng là các kỹ thuật thiền.

Tuy nhiên, không được phép quên rằng lý thuyết của thiền, của y học và tâm lý học thời cổ đại bị đàn khít bởi những quan niệm ma thuật. Các nhà trị liệu cũng trợ giúp để đánh đuổi “ma quỷ” một khi thiếu vắng tri thức khoa học về các trạng thái trong con người. Bởi vậy, không được phép chấp nhận nguyên xi nhiều khái niệm và cách mô tả từ thời đó. Khái niệm về lũ “ma quỷ” chế ngự một con người là cần thiết để giải thích những bức tranh bệnh tật khi đó còn chưa biết như tâm thần phân lập hay trầm cảm. Ngoài ra, những gì lưu truyền từ thời cổ cũng không tránh khỏi sai lầm. Các nhà uyên bác thời này sở hữu những phương pháp và công cụ kỹ thuật hết sức hạn hẹp so với chúng ta ngày nay. Nói một cách bổ bã: một người thợ rèn tài ba thời Trung cổ chưa thể lắp được chiếc máy tính. Tương tự, cũng rất khó cho người thiền khi họ phải giải thích những gì các bậc thầy thời cổ lưu truyền và muốn tự chính mình thúc đẩy bước tiến bộ.

Trong các nền văn hóa của thế giới này, trên tất cả mọi châu lục, cho đến nay vẫn lưu giữ được các bài tu luyện tinh thần. Bởi vậy, câu hỏi đặt ra là: Tại sao ở châu Âu thời nay, thiền không phải là thực hành hoàn toàn thông thường nữa và thậm chí thường xuyên còn bị mang tiếng là mê tín dị đoan. Ngay trước thời Công giáo, người Xentơ (Celt) và người Giécmanh (German) đã có một truyền thống tinh thần mà thuộc về đó cũng có thiền tĩnh và thiền động. Có lưu truyền từ Scandinavia và Iceland là người Giécmanh thiền. Tuy nhiên, các nhà truyền giáo đạo Thiên Chúa thời Trung cổ xưa đuổi những “thực hành ngoại đạo”, khiến những hoạt động này buộc phải chuyển vào hoạt động bí mật. Có thể những người thực hành phải trả giá bằng cả tính mạng, bởi kế tiếp các nhà truyền giáo là lũ nhà binh. Ai còn cố giữ những thực hành cổ truyền, kẻ đó được gộp ngay “tin vui” là ngọn giáo. Một số ít dòng trong ngành này cho đến ngày hôm nay vẫn gìn giữ được nghệ thuật thiền. Truyền thống của dòng Na Uy Hafskjöld được phổ biến rộng hơn và ngày nay được rất nhiều môn đệ thực hành.

Thực ra cũng có những nhóm Kitô giáo nào đó của thời kỳ đầu đã thiển. Ngay chính về Chúa Giêsu, người ta cũng thuật lại rằng ngài đến sa mạc 40 ngày và đã đi đến những quan điểm quan trọng ở đó. Những người theo đạo Phật gọi đó là “ẩn cư”, một thời kỳ đặc biệt tăng cường của thiển. Người ta biết rằng những người Kitô giáo thời đầu, tức là thời kỳ trực tiếp sau Giêsu, cũng đã từng hành hương tới Ấn Độ và thậm chí cả Trung Quốc. Họ mang đến từ Trung Đông các kỹ thuật của họ và như vậy đã hình thành một mối giao lưu sôi động với tín đồ Phật giáo và tín đồ Đạo giáo.

Trong Kitô giáo, người ta phân biệt giữa thiển và quán (sự trầm ngâm suy xét). Trong cách dùng từ của Kitô giáo, quán có nghĩa là sự tự yên lặng soi xét nội tâm. Quán hoàn toàn tương ứng với cái mà ở châu Á và trong ngôn từ thông dụng của tiếng Đức gọi là thiển. Trái lại, thiển của Kitô giáo là tập trung suy ngẫm về một đề tài nhất định. Trong cuốn sách này, “thiển” được hiểu theo nghĩa quán của Kitô giáo, bởi lẽ các khái niệm của nhà thờ đã không được dùng trong ngôn từ thông dụng của tiếng Đức và trong khoa học tự nhiên.

Quán đóng vai trò quan trọng trong quan niệm thần bí của Kitô giáo. Những người theo thuyết thần bí đi tìm trải nghiệm trực tiếp với Chúa, để lại nhiều cuốn sách và có môn đồ của mình. Ignatius von Loyola (1491-1556), người sáng lập ra Dòng Tên, với những bài tu luyện của mình đã để lại một bài dẫn nhập. Cùng với phong trào cải cách tôn giáo cũng hình thành một thuyết thần bí Tin Lành với những bài tu luyện của nó. Tuy nhiên, những thực hành như thế cùng với các nhận thức của chúng luôn lâm vào tiếng xấu tà giáo. Học thuyết tôn giáo chính thức có giá trị trong giáo huấn tương ứng đương thời, còn trải nghiệm cá nhân với Chúa lại đáng nghi vấn. Dấu chấm hết về phía Kitô giáo đến vào thế kỷ 15 và 16 với tòa án dị giáo. Các cuốn sách của những người theo thuyết thần bí bị cấm, những môn đệ của họ bị khinh miệt, xử trảm hay tù đầy. Cả những người theo thuyết thần bí của đạo Tin Lành cũng có những trải nghiệm như vậy vào thế kỷ 17 và 18. Do bị sức ép, toàn bộ các nhóm tôn giáo phải rời bỏ châu Âu, trước hết là để đến Bắc Mỹ. Thuộc số đó chẳng hạn có những tín đồ giáo phái Quây cơ (Quaker) và do những đóng góp xã hội của họ trong Thế chiến Thứ hai, năm 1947 họ được trao tặng giải Nobel Hòa bình.

Thế nhưng không thể hủy bỏ các trào lưu thần bí trong Thiên Chúa giáo, luôn

luôn xuất hiện những khuynh hướng mới. Bởi vậy, có một số nhóm nào đó phải rút vào bí mật vì các thành viên của họ thực hành thiền và cố gắng vươn tới “nhận thức cao siêu”. Chẳng hạn đã lưu truyền các tác phẩm của giáo phái Thập tự Hoa hồng đạo Tin Lành thế kỷ 17, mà nội dung của chúng giống đến mức ngạc nhiên với các thực hành ở châu Á, dù cho được mô tả bằng ngôn từ của Thiên Chúa giáo. Thế nhưng cho đến thế kỷ 19, ngay việc chỉ sở hữu những cuốn sách như vậy cũng đã mang tiếng dị giáo, thậm chí thường dẫn đến tra tấn và xử trảm. Ngày nay các tác phẩm như vậy có trên Internet và cũng dễ kiếm ở dạng đã in ấn.

Thiền ở châu Âu hiện đại

Sau nhiều cuộc tranh đấu, vào thế kỷ 19, uy quyền của nhà thờ dần dần suy giảm. Thuyết thần bí được sống lại. Ngoài ra, chủ nghĩa thực dân kéo theo hoạt động lữ hành sôi động. Người châu Âu bắt gặp các kỹ thuật tinh thần trước hết từ Ấn Độ, Nhật Bản và Trung Quốc. Nhiều nhà tư tưởng luyện tập yoga hay thiền. Ảnh hưởng của nhà thờ lên nhà nước bị gạt bỏ. Cuối cùng vào năm 1905, Pháp đưa việc tách rời giữa tôn giáo và nhà nước vào luật. Ở Đức, đế chế và nhà thờ vẫn liên kết chặt chẽ với nhau. Thế nhưng Thế chiến Thứ nhất đã kết liễu đế chế và tác động của nó giống như trận bão cấp tập vào các giá trị mà cho tới lúc đó vẫn được thuyết giáo trong các giảng đường.

Trong thời kỳ biến động như thế, mọi người phải đi tìm những giá trị mới, đáng tin cậy. Xuất hiện một cách nhìn mới về Thiên Chúa giáo. Ở Đức, với Anthroposophie (Minh triết Đức, Rudolf Steiner[2] có nhiều môn đồ và trong “Esoterische Schule” (trường phái bí truyền) của mình, ông cũng nghiên cứu kỹ về thiền. Ở đó, ông kết hợp được các kỹ thuật Ấn Độ với các yếu tố Thiên Chúa giáo. Ngay cả trong văn học, việc tìm kiếm các giá trị tinh thần cũng được thể hiện. Chẳng hạn, nhà văn Hermann Hesse (1877-1962) nghiên cứu Phật giáo, Đạo giáo và thuyết thần bí trong Thiên Chúa giáo. Năm 1911, ông đã có chuyến du ngoạn dài ngày tới châu Á. Với những cuốn sách của mình, Hesse đã ảnh hưởng tới toàn bộ một thế hệ và làm cho họ quan tâm tới những con đường tôn giáo châu Á. Năm 1946, ông nhận giải Nobel Văn học “vì tác phẩm của ông mang đầy sự tinh lực”, theo như Viện Hàn lâm Thụy Điển ở Stockholm lý giải cho quyết định của họ.

Năm 1933, Quốc xã cướp chính quyền ở Đức, thời kỳ khó khăn đã đến đối với nhiều người thiền. Những người theo thuyết Minh triết Đức, các hội viên

Hội Tam điểm và các thành viên những nhóm khác bị giết ở các trại tập trung. Những con người tự do và có ý thức đều là mối nguy hiểm đối với chế độ độc tài, nên phải bị loại bỏ. Mà ở đây, nhiều Nazi [người theo chủ nghĩa Quốc xã - ND] vốn biết tác dụng của thiên liên quan tới vấn đề này. Chính Hitler cũng đã từng thiên và đã tồn tại các hiệp hội bí mật của Nazi mà ở đó phát triển một thuyết huyền bí “Giécmanh”. Vậy chắc chắn là nhiều lãnh đạo Nazi vốn đã biết các khả năng của thiên từ trải nghiệm cá nhân.

Lại chính Thế chiến Thứ hai đã mở cánh cửa cho phương Tây, dẫn dắt họ tới các truyền thống tinh thần của Á châu. Việc chiếm đóng Nhật Bản từ năm 1954 làm cho nhiều người Mỹ có điều kiện tiếp xúc với các truyền thống của nước này, rồi chúng lại lan truyền ra khắp nước Mỹ. Thời hậu Thế chiến Thứ hai, từ Trung Quốc cũng có nhiều kỹ thuật phổ biến giá trị tinh thần tìm được con đường đến phương Tây. Khi nước Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa tuyên bố thành lập năm 1949, nhiều truyền thống cổ bị coi là “phong kiến” và bị truy nã, dùng vũ lực đàn áp. Nhiều bậc thầy trốn sang các nước châu Á khác, sang Hoa Kỳ và châu Âu. Rồi cuộc Cách mạng văn hóa (1966-1976) lại tiếp tục gia tăng sức ép lên Trung Quốc. Những người tỵ nạn Trung Hoa mang theo kiến thức và họ cũng phải kiếm sống. Họ mở các lớp học, viết sách và qua đó bắt gặp mối quan tâm vô cùng to lớn.

Nhưng ngay từ bên trong nhà thờ Thiên Chúa giáo cũng có một nhóm nhỏ theo đạo Phật mở đường. Khi còn là thầy tu trẻ, Hugo Makibi Enomiya-Lassalle (1898-1990) đã nghiên cứu kỹ thuyết huyền bí trong Thiên Chúa giáo. Ông theo Dòng Tên, dòng này được phép tìm hiểu các lý thuyết “khả nghi” về đức tin. Cuối cùng, đến năm 1929, Hugo Lassalle đã cùng nhóm truyền đạo Thiên Chúa giáo đến Nhật Bản và bắt đầu quan tâm đến Thiên Tông. Từ năm 1943, ông dự lớp của bậc thầy thiên là Shimada Roshi. Lassalle thoát chết trong vụ ném bom nguyên tử ở Hiroshima và rút ra được bài học từ đó. Ông trở thành chiến sĩ nổi tiếng toàn thế giới, đấu tranh cho sự chung sống của các dân tộc và các tôn giáo, vì hòa bình. Ông nhận quốc tịch Nhật Bản dưới cái tên Makibi Enomiya và được công nhận là bậc thầy Thiên Tông vào năm 1973. Kể từ đó, đối với ông, Thiên Tông và Thiên Chúa giáo đều chỉ là một con đường hết như nhau mà thôi. Những thầy tu và linh mục khác trở thành môn đồ của ông hay lấy ông làm gương để theo đuổi. Họ không còn phân biệt giữa thuyết huyền bí trong Thiên Chúa giáo với Thiên Tông nữa. Ngày nay Willigis Jäger là một đại diện nổi tiếng cho môn phái

này. Tuy nhiên, Thánh hội tín ngưỡng là thể chế kế tục tòa án xử dị giáo cũng đã có phản ứng. Cơ quan này kết tội Lassalle và môn đồ của ông dám đặt những trải nghiệm chủ quan lên trên “chân lý tín ngưỡng” và cố gắng ngăn chặn ảnh hưởng của phong trào. Cho đến nay, người ta vẫn còn cấm các buổi phát biểu và hoạt động công khai. Tuy nhiên, những người theo thuyết huyền bí mới này vẫn tiếp tục phát triển các con đường của mình. Mỗi liên hệ và hợp tác chặt chẽ với các nhà tâm lý học, phân tâm học và trị liệu được hình thành. Ngày nay, từ môn phái này cũng đã có các trung tâm, ở đó mọi người có thể học thiền và qua thiền để nghiên cứu niềm tin của mình, và trước hết tìm hiểu chính bản thân mình.

Nhận thức ra nền khoa học đúng

Thiền là một đề tài nghiên cứu thú vị, bởi lẽ người thiền có thể làm được những điều mà đôi khi thoạt trông có vẻ như là “không thể được”. Tương ứng, người ta đã viết rất nhiều về vấn đề đó. Đáng tiếc là không thể sử dụng được phần lớn các công trình này. Chẳng hạn, nhà tâm lý học Ulrich Ott (2000) phê phán “các thiếu sót về phương pháp luận”, những thiếu sót khác nằm dưới sâu hơn và người ngoài cuộc không phải luôn dễ nhận ra. Vậy làm sao người ta có thể phân biệt giữa khoa học “đúng” và “sai” hay thậm chí ngụy khoa học với nhau?

Khoa học tự nhiên được lý giải bởi thực nghiệm, một ý tưởng hay giả thuyết được kiểm chứng qua các thí nghiệm. Tuy nhiên, vẫn có thể có những sai lầm hiển nhiên, nếu như nhà khoa học phác thảo các thử nghiệm của mình một cách không phê phán hay với định kiến. Khi đó, các thí nghiệm với con người sẽ đặc biệt phức tạp, bởi lẽ các quá trình tâm linh có thể xô đổ hoàn toàn một kết quả. Ví dụ: một liều thuốc có tác dụng gì? Các thầy thuốc biết ngay rằng niềm tin đã gây ra điều kỳ diệu. Bởi vậy, người ta thử các loại thuốc so với placebo – chất an thần. Đó là chất không có tác dụng [dược lí - ND] gì, nhưng những người được thí nghiệm không phân biệt được nó với những thuốc có tác dụng [dược lí - ND]. Các nhà nghiên cứu so sánh hai nhóm mà ở đó nhóm này được trao thuốc, nhóm kia nhận chất an thần. Khi đó thường thấy, hoá ra chất an thần lại có thể có hiệu quả đến mức gây kinh ngạc.

Sự tương ứng là khó đối với nghiên cứu thiền. Trên nguyên tắc phải so sánh hai nhóm: người thiền và người thiền-placebo. Chẳng hạn: Liệu thiền có thể giảm tính nhạy cảm với stress của người ta hay không? Người ta đã sớm thấy

khả năng này. Khách quan mà nói thì phần nào có thể đo được stress, bởi lẽ cơ thể phản ứng với nó bằng những thay đổi sinh hóa. Nhưng cả nhân cách cũng quyết định đến ứng xử với stress và “lời đáp với stress” của cơ thể. Con người ta rất khác nhau và phải có một nghiên cứu để loại bỏ những khác biệt này. Từ đây rút ra là, một khảo cứu phải dựa trên một số đông người, có lấy máu và phỏng vấn về nhân cách. Lẽ ra phải thử nghiệm hàng trăm, hay tốt hơn là hàng ngàn người để khảo cứu cũng sẽ đứng vững trước các định luật của thống kê học. Điều đó đắt tiền và tốn kém sức lực, thời gian. Mà đối với nhà nghiên cứu, thời gian và tiền của ngày càng khan hiếm.

Bởi vậy, những nhà khoa học lăm sáng kiến cố gắng phác thảo các thử nghiệm của mình sao cho dẫu vận dụng hạn chế vẫn thu được những kết quả giàu tính thuyết phục. Chẳng hạn thí nghiệm của Davidson và đồng sự (2003) đã gây ấn tượng mạnh. Họ chia những người thí nghiệm của mình ra thành hai nhóm: nhóm này thực hiện một chương trình thiền, nhóm kia học các kỹ thuật thư giãn. Các phép đo điện não đồ (EEG - Electroencephalogram) ghi lại tiến bộ của những người thiền. Sau đó, người ta tiêm phòng bệnh cúm cho tất cả những người thí nghiệm và bằng thử máu để kiểm tra xem đề kháng miễn dịch hình thành nhanh đến đâu. Nhóm thiền rõ ràng thành công hơn.

Bằng việc so sánh thiền với các kỹ thuật thư giãn, Davidson và đồng sự đã thực hiện một bước hết sức cơ bản. Hệ miễn dịch đúng là tốt hơn ở tất cả những người cân bằng và ổn định về tâm linh. Trên nguyên tắc, các kỹ thuật thư giãn cũng có thể đạt được điều đó và bởi vậy chúng là một placebo đầy ý nghĩa cho sự so sánh với các tác dụng của thiền. Bằng cách này, khảo cứu trở nên nghiêm túc và đáng tin cậy.

Tuy nhiên vẫn cần những khảo cứu tiếp theo, bởi lẽ những kết quả thoạt trông có vẻ như cao sang và sáng sủa còn lâu mới tương ứng với chân lý. Một bài học cho vấn đề đó là châm cứu, mà các thành công trong việc chống đau có vẻ như là không thể tranh cãi. Klaus và đồng sự ở Đại học München (2009) đã nghiên cứu việc điều trị đau đầu bằng châm cứu trên hàng ngàn bệnh nhân. Hoá ra, người bệnh cũng hết đau đầu nếu như chủ tâm đâm kim sai. Cả những kim ảo cũng vẫn có tác dụng: khi đó kim châm lạng lẽ biến mất khỏi bệnh nhân và hoàn toàn chẳng hề đâm vào da (châm cứu placebo). Dẫu sao châm cứu vẫn có tác dụng đối với đau đầu tốt hơn là thuốc. Vậy đối với đau đầu, hiệu ứng placebo thậm chí còn hiệu quả hơn là thuốc chẳng? Madsen,

Gøtzsche và Hróbjartsson (2009) trình bày một khảo cứu lớn hết như vậy, khảo cứu này trên thực tế chứng thực rằng châm cứu không có tác dụng trực tiếp chống đau. Dầu sao qua đó nhiều bệnh nhân đã được trợ giúp trong việc chống đau.

Việc nghiên cứu thiên cũng đã gặp những vấn đề như vậy. Kinh nghiệm ngày càng gia tăng cho phép rọi ánh sáng mới để làm cho những khảo cứu trước đây hiện lên hoàn toàn khác. Các nhà khoa học tự nhiên đã biết hiện tượng này nên họ đề ra quy tắc rằng các kết quả nghiên cứu chỉ được coi là “bảo đảm” sau khi các nhà khoa học khác đã kiểm tra lại – tốt nhất là bằng những phương pháp khác. Qua đó, số các “nhận thức đã được bảo đảm” dĩ nhiên giảm rõ rệt. Ở đây thể hiện giá trị của những bài báo tổng quan, trong đó đánh giá có phê phán về một lĩnh vực chuyên môn. Nhờ vậy, năm 2009 Greeson đã tìm ra rằng, theo nhiều khảo cứu, thiên đã cải thiện hệ miễn dịch. Vậy là kết quả của Davidson và đồng sự (2003) vừa mô tả ở trên có thể coi là đã “được bảo đảm”.

Ngay cả bản thân các nhà khoa học cũng có thể trở thành vấn đề. Họ không phải là luôn luôn độc lập, có thể thiên vị trong những phát biểu của mình, một số thậm chí còn rời bỏ nền tảng khoa học. Do sức ép của cạnh tranh của các kế hoạch thăng tiến trong sự nghiệp và của người cấp tiền, thậm chí họ còn có thể đưa ra những kết quả nguy tạo. Trong trường hợp xấu nhất, các chính phủ sẽ phải quan tâm tới những kết quả “đúng” và phải tạo sức ép. Không phải tất cả mọi quốc gia đều bảo đảm tự do cho khoa học nên qua đó, nghiên cứu ở nhiều nước bị mất uy tín. Và cả nghiên cứu về thiên cũng đã trải nghiệm điều cay đắng đó. Bởi vậy mới có những cơ chế kiểm tra mà chúng cũng dễ thấy ngay cho cả người bên ngoài và sẽ ngăn chặn được những ung nhọt.

Những xung đột lợi ích có thể xảy ra trước hết phải được minh bạch hóa trong nghiên cứu y học khi các nhà khoa học công bố các kết quả của mình. Các tờ tạp chí nghiêm túc đòi hỏi các nhà khoa học khi nộp một bài báo để đăng phải tiết lộ sự phụ thuộc của mình. Thuộc vấn đề đó là chức vụ ở các hiệp hội, sự hợp tác với các công ty hay những lợi ích thương mại của chính bản thân mình. Có những hiệp hội hay tổ chức cao cấp đào tạo giáo viên hay chào mời các chương trình dạy thiên. Ở một số nước, chẳng hạn như ở Mỹ, thậm chí đó còn là một nền công nghiệp thực thụ. Các phiếu phỏng vấn cho

thấy khoảng một phần ba số người Mỹ dùng thiên hay bất kỳ một kỹ thuật giải tỏa nào – tức là khoảng 100 triệu khách hàng cho những dịch vụ tương ứng. Một số nhà nghiên cứu tự mình phát triển các chương trình thiên, qua đó có hoạt động thương mại. Điều đó không có nghĩa là họ sẽ đưa ra những nghiên cứu giả và sản xuất ra quảng cáo cho công việc riêng tư của chính mình. Nhưng không thể từ chối thô lộ những mối liên hệ như thế cho người đọc một công bố khoa học. Mục “những xung đột lợi ích có thể” ở cuối bài báo là một cơ chế kiểm tra quan trọng. Cũng vì lý do tương tự, ở mục cảm ơn sẽ phải nêu tên người cấp tiền cho nghiên cứu.

Còn quan trọng hơn nữa là việc phản biện các bài báo bởi những nhà khoa học độc lập trước khi chúng được công bố trên một tờ tạp chí khoa học. Các tạp chí nghiêm túc thực ra không đơn giản in hết tất cả những gì họ nhận được do ai đó gửi đến. Những bài báo gửi đến sẽ được ít nhất hai nhà khoa học độc lập phản biện. Những người phản biện này làm việc phi vụ lợi, được giấu tên và bởi vậy có thể tự do thể hiện ý kiến của mình. Họ nêu những đề nghị nâng cao và trên nguyên tắc sẽ quyết định xem liệu một bài báo khoa học có thể được công bố hay không. Những tờ tạp chí “đã được tham khảo” như thế rất có tiếng tăm trong khoa học, trong khi những tạp chí khước từ phản biện chỉ được coi là những tờ thuộc loại hai hay loại ba và nội dung của chúng cũng phải được đánh giá tương ứng.

Một số tạp chí “có tiền án về mặt tư tưởng”. Ở đó các nhà nghiên cứu có thể công bố những kết quả mà về cơ bản đã bị đại đa số đồng nghiệp phủ nhận. Các tạp chí này thường có những mối liên hệ với các hiệp hội hay tổ chức tương ứng. Các tạp chí khác lại chuyên môn hóa vào những lĩnh vực hẹp trong ngành khoa học của mình. Những tạp chí như thế luôn bị nghi ngờ là muốn tự khẳng định chính mình và các môn đệ của mình. Thường cả những người phản biện cho các bài báo cũng là những người hoạt động trong ngành chuyên môn hẹp đó và vậy là xuất phát từ một giới rất hạn hẹp. Ở đây cũng đòi hỏi người đọc phải có hiểu biết mang tính phê phán.

Điều đáng tiếc từng xảy ra là có những nhà nghiên cứu xa rời nền tảng khoa học, dù cho họ làm việc cho một trường đại học hay một viện nghiên cứu nghiêm túc. Đạo đức khoa học tự nhiên đòi hỏi các kết quả khoa học phải có thể được kiểm chứng bởi mỗi cá nhân bất kỳ. Bởi vậy, các nhà khoa học tự nhiên thực hiện các phép đo và quan sát mà ở đó về cơ bản, họ là thừa nếu ở

tư cách các cá thể. Mỗi người đều có thể thực hiện các phép đo và quan sát, chỉ có vậy chúng mới có thể kiểm chứng được. Khi một nhà nghiên cứu dựa vào tác động của Chúa, vào các năng lượng sống không thể đo được hay các tín hiệu từ thế giới bên kia thì đường phân cách với khoa học rõ ràng đã bị vượt qua. Đang phát biểu ở đây là một người ngoại đạo [đối với khoa học - ND] hay thậm chí là một nhà tư tưởng.

Nhưng có nhiều người ngoài cuộc tin rằng ý kiến của các nhà khoa học tất yếu phải khách quan và vì vậy đáng tin. Điều đó là sai. Đúng ra thì một ý kiến chưa phải là một kết luận khoa học. Ngay cả các nhà khoa học nghiêm túc nhất cũng đam mê lý thuyết và phát triển những ý nghĩ của mình. Bằng cách này, họ sẽ thử nghiệm những hướng đột phá mới của nghiên cứu và phác thảo những thí nghiệm mới. Những tư biện của các nhà khoa học nghiêm túc hướng vào các phép đo và quan sát khách quan, chúng đặt ra những câu hỏi và đó là nhiên liệu đốt lên để thúc đẩy sự tiến bộ. Quan trọng là phải đánh dấu những điều tư biện này một cách rõ ràng như là những ý tưởng chưa được chứng minh, như là những giả thuyết, chúng cần khơi mào một nghiên cứu khoa học. Dẫu vậy, trên thông tin đại chúng vẫn luôn xuất hiện các giả thuyết như là “phát biểu khoa học”, đó là một điều hiểu lầm rất lớn giữa khoa học và công luận.

Các ngành khoa học nhân văn, chẳng hạn như triết học, cũng có những nguyên tắc tương tự. Chúng tuân thủ các nguyên tắc lôgic học và qua đó phải chứng minh các kết luận của mình bằng cách tiếp cận và triển khai. Trong các ngành khoa học nhân văn, đôi khi có những giả thiết cơ bản đã tránh né việc kiểm tra khách quan. Chẳng hạn như các nhà thần học giả thiết rằng Chúa thực sự tồn tại. Một khi đã mô tả nền tảng này, từ đó các nhà thần học có thể xây dựng tiếp và thực hành khoa học nghiêm túc. Tuy nhiên, kết luận phải có thể được tiếp cận và triển khai một cách lôgic đối với mỗi người.

Khi xem xét thiên một cách khoa học, người ta sẽ rơi vào một song đề nào đó. Nhiều trong số các quá trình xảy ra trong khi thiên là không thể đo được một cách khách quan. Một số nhận thức được dựa trên những quan sát của chính bản thân những người đang thiên và phụ thuộc vào mức độ tiến bộ của họ trong tu tập. Như vậy, chúng là không thể kiểm chứng được đối với mỗi người. Tuy nhiên, nhiều lĩnh vực khoa học tự nhiên cũng phải chấp nhận sự hạn chế này. Không phải mỗi người đều có thể đến phòng thí nghiệm, biết sử

dụng thiết bị đo và hiểu các kết quả. Luôn có một điểm, ở đó cần sự tin cậy vào công việc của các chuyên gia. Theo ý niệm này, người ta cũng phải đánh giá những kinh nghiệm chủ quan của những người thiền. Ở đó có sự tin cậy rằng từ lâu đã có nhiều người mô tả những quan sát tương tự. Nhưng phải rõ rệt tách biệt chúng với các cách trình bày, vốn đã giải thích các quan sát theo mức độ nhận thức người đang thiền. Nhiều bậc thầy đã chủ tâm tuân thủ lôgic học. Sự kiểm tra qua những người thiền khác là bắt buộc từ nhiều thế kỷ qua. Trước nền tảng này, không có chỗ cho mê tín dị đoan và những giải thích siêu ý niệm.

Trong cuốn sách này, tôi cũng mô tả các kinh nghiệm và trải nghiệm của chính bản thân mình. Chúng được viết dưới dạng “Tôi” để người đọc nhận thức chúng như là kinh nghiệm chủ quan của tôi. Cũng có những báo cáo tương tự của những người thiền khác và vì vậy tôi tường thuật lại những quan sát của tôi. Tuy nhiên, xét về mặt khoa học, sẽ là không đúng nếu diễn tả kinh nghiệm của tôi như là tài sản chung. “Khoa học” cũng có nghĩa là phải công bố nguồn thông tin, tách biệt sự kiện và quan sát ra khỏi cách diễn giải. Chỉ bằng cách đó, người đọc mới có thể tự mình quyết định xem liệu mình có muốn tuân theo các cách diễn giải hay không.

Não bộ tự mình thay đổi

Thiên làm thay đổi não bộ. Tin này từ giới nghiên cứu lúc đầu có thể khiến người ta sợ hãi. Cả một thời gian dài não bộ được coi như là hình khối không thay đổi sau thời thơ ấu, nhiều nhất cũng chỉ đánh mất hiệu suất của nó do các tế bào thần kinh bị chết. Phía đằng sau đó thậm chí có vẻ như ẩn giấu kinh nghiệm cổ xưa: hiển nhiên là người trẻ học nhanh hơn người già. Nhưng như vậy thì làm sao điều đó lại phù hợp với bức tranh: các cụ về hưu, vào những ngày cuối đời vẫn đến trường đại học để học và kết thúc bằng luận án tiến sĩ?

Não bộ phát triển thế nào và trong tiến triển của cuộc đời, nó có thể thay đổi đến mức nào? Kinh nghiệm cổ xưa và nghiên cứu hiện đại cung cấp những nhận thức đáng kinh ngạc về việc đó. Chẳng hạn cuốn sách của Gerhard Roth (2003) cung cấp một bài tổng quan phong phú về sự phát triển của não bộ người trẻ, còn Gene D. Cohen (2006) mô tả sự phát triển của não bộ khỏe mạnh kể từ tuổi trung niên.

Kể từ khi sinh ra đến khoảng 25 tuổi, não bộ phát triển theo những bước khá xác định. Những bước phát triển này đã được biết từ khởi đầu của loài người. Nhưng đến bây giờ nghiên cứu hiện đại mới phát hiện ra điều gì xảy ra khi đó trong não. Chẳng hạn, các bé đi nhà trẻ hầu như chưa có ý thức gì về chính mình. Cảm xúc của chúng định hướng trước hết theo những phản ứng của cha mẹ và những người qui chiếu thân cận nhất. Chỉ mãi đến “thời kỳ bướng bỉnh” đầu tiên ở khoảng 3 tuổi thì chúng mới xóa bỏ mối quan hệ này. “Con có thể tự làm” và “Không, con chẳng muốn” thể hiện sự phát triển của nhân cách cá nhân. Chính xác là khi đủ 3 tuổi, trẻ được đến lớp mẫu giáo. Những bước kế tiếp trong sự phát triển của não bộ thực hiện vào khoảng 6 tuổi; giữa 12 đến 14 tuổi; vào khoảng 16 tuổi và vào 18 tuổi. Chỉ đến khoảng 25 tuổi, não bộ mới phát triển hoàn toàn về mặt sinh học.

Các bước phát triển của não bộ được phản ánh trong truyền thống của nhiều dân tộc. Quan sát điều đó dễ dàng ở những bộ tộc vốn được gọi là “cổ sơ”, nhưng nó cũng có ở cả xã hội công nghiệp. Ở các “bộ tộc cổ sơ”, người cha nhận vai trò tích cực trong việc giáo dục con cái khi chúng đủ 6 tuổi; còn ở

xã hội công nghiệp, người cha đưa chúng đến trường. Khi trẻ 12 tuổi, nhà thờ Thiên Chúa giáo mời chúng tới dự lễ chịu thánh thể; cùng tuổi đó ở thời Trung cổ, những đứa con của các hiệp sĩ bắt buộc phải trở thành “chàng quý tộc trẻ” và đến học ở một người hiệp sĩ khác. Ở tuổi 14, bọn trẻ đủ tuổi để chịu trách nhiệm trước pháp luật; còn thời trước đó thì ở tuổi này, sau 8 năm đến trường, chúng bắt đầu học nghề, nhà thờ đạo Tin Lành mời chúng tới dự lễ kiên tín. Ở thời kỳ đầu tuổi dậy thì, khi 12 đến 14 tuổi, là lúc phát triển của chính những trung tâm não bộ mà “thiện/ác”, “đúng/sai” đóng đô ở đó. Trang bị các giá trị và cảm xúc như thế còn được từng bước mở rộng cho đến khoảng tuổi 18 để hình thành người trưởng thành. Tùy thuộc một xã hội cần tới trang bị nào cho não bộ mà con gái hay con trai tới 14 hay mãi tới 16 tuổi mới được phép cưới xin, tới 16 hay mãi tới 18 tuổi mới được phép làm lính, lái xe hơi, tới 18 hay tới 21 tuổi mới hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Giữa lúc kết thúc tuổi dậy thì cho đến tuổi khoảng giữa 20 và 30, não bộ phát triển toàn bộ hiệu suất làm việc của mình. Trên nguyên tắc, bây giờ các dữ liệu cơ bản đã được lưu trữ, các tế bào thần kinh đã được kết nối; đã tìm thấy sự cân bằng giữa các chất thông tin hóa học vào lúc kết thúc tuổi dậy thì. Lúc này vấn đề xoay quanh tốc độ sử dụng những dữ liệu này. Muốn vậy, nhiều tuyến thần kinh được một lớp mỡ mỏng bao bọc (myelin hóa), nó được dùng làm chất cách điện để ngăn tách các tín hiệu điện. Do sự myelin hóa mà những tín hiệu như thế chuyển động nhanh hơn qua các tế bào thần kinh và tương ứng thì não bộ cũng suy nghĩ nhanh hơn. Bởi vậy, ở nhiều nền văn hóa, chỉ những người trên 25 tuổi mới được tiếp nhận các chức vụ có quyền quyết định, chẳng hạn vua chúa hay nghị sĩ. Những người mang chức vụ như thế phải nhanh chóng đi đến những quyết định phức tạp. Về mặt này, thì não bộ tuổi 18 chịu thua các não bộ đã hoàn toàn myelin hóa của những người mang trọng trách nhiều tuổi hơn; đơn giản là những người nhiều tuổi hơn có thể suy nghĩ nhanh hơn.

Các bước phát triển tiếp theo của não bộ bây giờ xảy ra chậm hơn, nhưng lại cần trọng hơn. Giờ đây bắt đầu thời kỳ “não bộ dẻo” để nó thích nghi với cuộc sống. Khẩu hiệu của thời kỳ này là “dùng hay mất”. Khi đó, não bộ không khác biệt gì với phần còn lại của cơ thể: cái gì không cần tới thì cơ thể hủy ngay, cái gì cần thì được gìn giữ hay thậm chí phát triển. Động cơ cho sự phát triển trong não bộ là việc học tập. Khi đó, não bộ có thể phát triển thậm

chí đến tuổi rất cao hay tự tổ chức mới. Khi chúng ta học điều gì mới, chẳng hạn một ngoại ngữ, điều đó tạo ra sự tăng trưởng ở những khu vực tương ứng của não bộ. Cả ở người thiên cũng đã chứng minh được sự gia tăng trong não bộ, khi đó những người thí nghiệm già nhất đã 71 tuổi (Lazar và đồng sự 2005; Luders và đồng sự 2009). Nghiên cứu hiện đại cho thấy não bộ không phải là đĩa cứng như ở máy tính, mà nó mềm dẻo hơn rất nhiều. Cái “đĩa cứng sinh học” này có thể phình ra hay co lại trong suốt cả cuộc đời, thay đổi kết nối của mình, nghĩa là cũng có thể thích nghi với cấu trúc của việc lưu trữ dữ liệu. Bởi thế, các nhà sinh học thần kinh mới nói tới “não bộ dẻo”.

Thực vậy, ý tưởng cổ điển về “não bộ hoàn thiện” mâu thuẫn với kinh nghiệm cuộc sống. Dựa vào các kết quả nghiên cứu, Cohen (2006) cho thấy những giai đoạn phát triển của người trưởng thành cho đến tuổi cao mà chúng đồng hành với thích nghi và thay đổi của não bộ.

Ở tuổi giữa 40 và 50, não bộ trải qua một cuộc cải tổ triệt để. Cho đến tuổi này, trước hết não bộ trẻ đã học được sự kiện, liên tục hấp thụ những cái mới và xếp lại như là sự hồi tưởng. Não bộ trẻ thường chỉ sử dụng một nửa não bộ cho việc giải vấn đề, trong đó có những “trung tâm não bộ” giới hạn rất rõ ràng. Vào giữa cuộc đời, các sự kiện đã học được sắp xếp theo một mối liên quan lớn hơn. Kiến thức ngày càng kết nối mạnh hơn. Những hồi tưởng riêng lẻ khi đó mất đi ý nghĩa. Cuộc sống cho đến nay cũng được xét hỏi cận kẽ nguyên do và, nếu cần, sẽ được tạo những bước ngoặt mới. Bây giờ não bộ đưa các quá trình suy nghĩ của nó vào ngày càng nhiều và càng lớn hơn. Bên cạnh đó, các khía cạnh xã hội và cảm xúc cũng được đưa mạnh mẽ hơn vào hoạt động của não bộ. Qua việc kết nối các mối liên quan, người ta có tầm nhìn xa hơn nhiều, một khi phải rọi chiếu các vấn đề từ những khía cạnh khác nhau.

Đến 50 hay 60 tuổi, bắt đầu những “năm tháng tuyệt nhất”. Phần lớn các Tổng thống, Thủ tướng và nghị sĩ hoạt động ở giai đoạn này của cuộc đời, lúc họ được bầu vào các chức vụ đó. Rõ ràng những người đi bầu biết rằng những ứng viên đã bước qua nửa cuộc đời sẽ là những nhân vật ổn định và lường trước được lâu dài. Bây giờ não bộ đã kết nối nhiều sự kiện với nhau, tạo ra những mối liên quan to lớn, sinh ra những “kinh nghiệm cuộc sống”. Qua đó, với tư cách là “bộ lưu trữ sự kiện”, một số phần của não bộ trở nên thừa. Não bộ bởi vậy sẽ bị cắt giảm và qua đó cũng sẽ teo dần. Sự cắt giảm

này không phải là sự thoái hóa, mà thể hiện sự tối ưu hóa. Nếu như không thể tối ưu hóa các phần của não bộ qua việc kết nối kiến thức, chẳng hạn điều khiển bàn tay, thì ở người già, các phần này của não cũng sẽ bảo toàn hoàn toàn độ lớn của chúng (Kalisch và đồng sự, 2008).

Suy nghĩ trong các mối liên quan, với kiến thức đã được kết nối, là biểu hiện của sự thông thái. Thuộc về đó còn có những cảm xúc ôn hòa, tầm nhìn xa trông rộng và sự khoan dung. Nhiều nền văn hóa quy các tính chất này cho người già, coi như đó là bức tranh lý tưởng của ông bà. Trong các truyền thống thiên, sự thông thái được xem là bậc phát triển cao nhất của tinh thần. Thực vậy, các phép đo của Brefczynski-Lewis và đồng sự (2007) cho thấy, một não bộ đang thiên sẽ phát triển cùng với thời gian theo hướng này. Đầu tiên, hoạt động chung trong não bộ sẽ gia tăng. Não ngày càng làm việc mãnh liệt hơn và liên tục học thêm. Ở những người thiên rất có kinh nghiệm thì cuối cùng hoạt động này lại giảm đi, dẫn cho năng suất hoạt động luôn tiếp tục cải thiện. Rõ ràng là những não bộ này đã đạt một chất lượng mới, ở đó hoạt động thuần túy đã được thay thế bằng những cơ chế khác. Brefczynski-Lewis và đồng sự (2007) tin rằng những não bộ như thế tận dụng các khả năng của mình tốt hơn và bởi vậy chẳng cần phải tích cực quá mức nữa.

Nghiên cứu hiện đại về não bộ đã tìm thấy nhiều minh chứng về tính có thể thay đổi được cho đến tuổi rất cao của não bộ. Bức tranh về người già bị phó mặc cho suy vong, không thể tiếp tục đúng nữa đối với não bộ. Những não bộ già thậm chí vẫn có thể đạt tới những thành tích tột bậc. Cụ thể là, nếu não bộ không thể thay đổi được thì sau một cú đột quy, các bệnh nhân già không bao giờ có thể hồi phục lại được. Ở bệnh đột quy, tuần hoàn máu thất bại ở các phần của não bộ và khi không có oxy thì chỉ cần vài phút là những tế bào não bị ảnh hưởng sẽ chết ngay. Trong những trường hợp nặng, các bệnh nhân đột quy không còn nói được nữa, thân thể bại liệt hay mất nhiều khả năng khác. Ở não bộ “hoàn chỉnh” không thể thay đổi được thì lẽ ra những khuyết tật này sẽ là vĩnh viễn, nhưng điều đó lại không đúng. Chính các phần khỏe mạnh lại có thể tiếp quản những chức năng đã ngừng hoạt động, một phần hay tái tạo lại toàn bộ. Não bộ có thể thậm chí tự mình phục hồi bằng cách xây dựng những tế bào thần kinh mới. Như vậy, não bộ già tỏ ra giống hệt như não bộ trẻ, tức là có khả năng thích nghi đáng ngạc nhiên và có thể thay đổi bất cứ lúc nào. Ở bệnh đột quy hay ở vết thương, khác biệt cơ bản giữa các não bộ thể hiện thậm chí hết sức rõ rệt trước và sau tuổi trung niên.

Những tổn thương ở người già lại ít bi đát hơn nếu so với người trẻ (Roth 2003). Ở não bộ già, những điều đã học được lưu trữ theo những mối liên quan lớn hơn và bằng cách này được phân bố trên những phần lớn hơn của não bộ (Kalisch và đồng sự, 2008). Bởi thế, sự thiếu hụt những phần nhỏ ít gây mất mát hơn, trong khi những người trẻ thường phải chịu những thiếu hụt bi đát.

Trong khoa học xuất hiện bức tranh “não bộ dẻo” cả đời thích nghi, tiếp nhận những nhiệm vụ mới và vẫn có thể tự biến đổi ở tư cách là một bộ phận cơ thể. Mỗi khi học, những khu vực có liên quan trong não bộ đều phát triển. Những nghiên cứu trên người thiền cho thấy những phần nhất định trong não bộ của họ to hơn những người đối chứng. Chúng phát triển theo các năm hoạt động thiền cho đến tuổi cao (Lazar và đồng sự, 2005; Luders và đồng sự, 2009; Vestergaard-Poulsen và đồng sự, 2009). Vậy là luyện tập đem lại năng suất hoạt động bằng cách khởi động một sự thích nghi. Điều đó cũng tương ứng với kinh nghiệm của nhiều người già và các nhà liệu pháp học. Người nào biết cách giữ cho mình luôn tỉnh táo tinh thần, luôn đặt chính mình trước những thách thức mới, tìm cách tiếp xúc những người khác, thì họ hầu như không bao giờ cam chịu những thiếu hụt ở não bộ của mình. Nếu như vẫn có rất nhiều người già bị suy giảm về tinh thần thì nguyên nhân lại nằm ở lối sống đơn điệu và sự thoái lui khi gặp những thách thức về tinh thần. Các khảo cứu cho thấy là ngay cả những người trẻ cũng làm suy giảm trí tuệ của mình nếu họ chuyển qua một lối sống ít có thách thức hơn về mặt tinh thần. Những thách thức về mặt tinh thần luyện tập cho não bộ và qua đó gia tăng năng suất hoạt động của nó. Bởi vậy, những người già thiền đặc biệt có năng suất cao, vì trong sự phát triển của não bộ không hề có giới hạn về tuổi tác. Ngay cả người già cũng vẫn có thể bắt đầu với việc thiền và phát triển, cải thiện năng suất hoạt động tinh thần của mình cho đến tận cuối đời.

Các bậc của thiền

Con đường đi của người thiền được theo dõi tỉ mỉ và xem xét kỹ lưỡng kể từ ít nhất 2.500 năm nay. Các trước tác Phật học đã bám chặt theo học thuyết của Đức Phật Gautama [Cồ Đàm, tức Phật tổ Thích Ca Mâu Ni - ND]. Một cách đặc trưng là những người thiền trải qua chín bậc “tĩnh lự”. Bốn bậc đầu tiên vẫn còn được cảm nhận thuộc thân thể và được gọi là “lĩnh vực tri thức”. Các bậc sau từ thứ năm tới thứ tám trước hết đặc trưng bởi sự phát triển trí tuệ và được tập hợp lại thành “lĩnh vực nhận thức”. Bậc thứ chín là bậc giác ngộ. Bậc thứ mười chỉ đạt tới sau khi diệt độ và nằm ngoài khoa học thuộc lĩnh vực thế giới quan.

Có những bậc thầy lại chỉ phân biệt giữa 3 bậc trên con đường đi tới giác ngộ. Những bậc này liên quan tới con đường của nhân cách, ứng xử bản thân và nhận thức. Đây chính là trọng tâm của một cuốn sách đáng xem do Dalai Lama viết (2003). Việc ngài chia thành ba bậc không hề mâu thuẫn với chín bậc mà Đức Phật vốn đã nói đến: đối với người thiền, việc thay đổi giác độ là dĩ nhiên nếu một mục tiêu khác cũng đòi hỏi một cách xem xét khác.

Con đường chín bậc của người thiền làm ta nhớ tới sự phát triển ở thời thơ ấu và thanh niên, được tiên định bởi sự phát triển của não bộ. Chính là những phát triển thường xuyên ngăn cản những phát triển mang tính giải thoát (loại bỏ trở ngại). Nhờ thế, chẳng hạn những trẻ 3 tuổi phát hiện ra nhân cách độc lập của chính mình và đi đến “tuổi lì”. Rõ ràng là chúng được giải thoát, bởi vì câu “con chẳng muốn” sẽ được tập luyện bằng bất cứ giá nào. Từ đó, đứa trẻ học ứng xử với nhân cách mà mình vừa mới nhận được và phát hiện ra những khả năng làm cho nó phù hợp với những người khác. Rồi những đứa trẻ 5 tuổi đã tiến xa trong sự phát triển của mình tới mức chúng tìm hiểu thế giới với sự chân thành và hiếu kỳ, nhưng cũng đã nhận biết lập trường của chính mình và có thể phân giới nó với người khác. Cả hai bước trên đều sự phát triển lành mạnh. Khi đó, đứa trẻ 3 tuổi hừng hực giận dữ cho thấy rằng tuy các bước phát triển riêng lẻ không luôn dễ chịu nhưng lại cần thiết. Các bác sĩ nhi sẽ được báo động khi giai đoạn lì bị bỏ qua, bởi lẽ điều đó là dấu hiệu chỉ ra rằng sự phát triển lành mạnh đã bị phá vỡ.

Con đường thiền với chín bậc “tĩnh lự” cũng diễn ra hết như vậy. Mỗi bậc thuộc về một bậc đôi và có tên gọi tương ứng.

1. Trí tuệ và 2. Logic: Sau khi thu thập kiến thức, kế đến là việc xem xét và nhận biết các qui tắc.

3. Hiểu biết và 4. Lý trí: Hiểu biết thay thế cảm xúc, thế nhưng ai đã hiểu ra nhiều thì cũng dễ rơi vào tình trạng ý nghĩ lan man. Lý trí hạn chế những ý nghĩ lan man và chỉ ra những con đường phía ngoài các giải pháp lược đồ hóa.

Đến đây, trước hết người ta đã thu thập kiến thức, sau đó học được cách ứng xử đúng đắn với nó. Bốn bậc đầu tiên của “tĩnh lự” tương ứng với bậc cơ bản, nghĩa là những bài học cơ bản trên con đường thiền.

Kế tiếp là các bậc cao hơn của “tĩnh lự”:

5. Thông minh và 6. Trực giác: Tri thức thuần túy là phân tích, xé lẻ đối tượng nhận thức ra thành các phần và nghiên cứu nguyên nhân và kết quả. Trực giác xử lý các phần như là một “khối”, không còn xé lẻ một cách nhân tạo nữa mà tóm bắt các mối liên quan cũng bằng những cảm xúc và giá trị liên quan.

7. Cảm hứng và 8. Hiểu thấu: Ở đây sẽ nhìn xuyên thế giới phía sau của từng cái riêng lẻ và cuối cùng phát hiện cái mà các giác quan không còn có thể nhận thức được nữa.

Kết quả là **9. Thông thái**, theo nghĩa giác ngộ.

Sau các bước này cũng là các bước luyện tập não bộ, sẽ được làm rõ khi xem xét kỹ hơn những cảm xúc và trải nghiệm ở mỗi bậc. Khi đó, người thiền phải biết rằng anh ta bắt đầu với bậc “số không”. Đạt tới bậc đầu cũng đã là một bước đáng kể trên con đường thiền.

Bậc 1 về tĩnh lự [3]

Ở bậc 1 về tĩnh lự, trước hết là một cảm giác dễ chịu và khác thường của cơ thể, thường được mô tả như là “ngây ngất”. Cơ thể không thôi thúc như là

cảm giác nữa, nhưng vẫn xuất hiện những hiện tượng mãnh liệt của cơ thể. Có vẻ như có cái gì đó chảy xối xả qua cơ thể, một trận mưa, tóc dựng đứng lên, cảm giác ngứa ngáy khó chịu rất mạnh mẽ và thường trải nghiệm cơn nóng. Có cảm giác như có năng lượng huyền bí truyền qua cơ thể. Cảm giác chiếm ưu thế là ngây ngất và tràn trề hạnh phúc, thân thể và tinh thần đúng là đắm mình trong đó.

Về bên ngoài, ở bậc này người thiền đã học được cách tập trung. Tập trung và hiệu kỳ “ban thưởng” não bộ bằng chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitter) dopamin. Chất này có ý nghĩa lớn đối với cơ thể chúng ta, bởi vì đó là chất dẫn truyền thần kinh mang tính quyết định cho sự khao khát, niềm vui và hạnh phúc. Dopamin gây khao khát hơn nữa, qua đó cũng ban thưởng sự sẵn sàng chấp nhận may rủi trên con đường đi tìm cái chưa biết. Thấy điều đó rõ ràng nhất khi dùng ma túy và rượu. Ngay lập tức chúng giải phóng ra cơn lũ chất dopamin. Động cơ mạnh mẽ “tôi muốn nhiều hơn nữa chất này” thường dẫn đến nghiện.

Ở thiền, dopamin xuất hiện chậm hơn, nhưng theo thời gian sẽ ngày càng nhiều hơn. Dopamin khi đó đạt tới mức cao đáng ngạc nhiên. Các nhà sinh học thần kinh và bác sĩ Đan Mạch (Kjaer và đồng sự, 2002) đã đo mức dopamin và phân bố của nó bằng phương pháp chụp cắt lớp bức xạ positron [PET - Positron Emission Tomography - ND] đối với não bộ người đang thiền. Khi đó mức về, lượng dopamin khoảng 65% trên mức chuẩn. Bình thường thì một lượng như thế chỉ xuất hiện ở những bệnh tâm thần nặng, chẳng hạn ở bệnh tâm thần phân liệt rõ rệt. Nhưng các nhà nghiên cứu lại có thể chứng minh rằng những người thiền có sức khỏe tinh thần rất tốt. Dopamin cũng không gây ra tác động ma túy, nó không phát triển nghiện. Mỗi người đều có thể nghỉ thiền một thời gian dài mà không cần phải bỏ, cũng không xuất hiện những hiện tượng cai nghiện như ở nghiện rượu và ma túy. Vào lúc nào đó, việc tạm dừng luyện tập thậm chí còn là con đường bình thường để thiền.

Đằng sau đó rõ ràng là những cơ chế khỏe mạnh trong não bộ mà chúng cũng điều phối dopamin và tạo sự ổn định. Các chất gây nghiện đòi hỏi quá mức của hệ thống và dẫn tới trật tự. Eric Nestler và Robert Malenka (2004) đã mô tả chúng một cách dễ hiểu. Các chất nghiện gây ra phản ứng tức thì và ngay từ lần dùng đầu tiên, dopamin bị dốc ra hết. Rồi não bộ ép giảm sự sản

xuất dopamin của chính mình. Đó là nguyên nhân cho “trạng thái tiêu tụy như mèo cụp đuôi” sau khi thỏa cơn say sữa. Khi thiền, cơ thể có nhiều thời gian nên nó có thể thích nghi và không phải đột ngột phản ứng theo sự thay đổi trong hệ dopamin.

Dẫu sao người ta vẫn thường trải nghiệm bậc 1 về tỉnh lự một cách “chớp nhoáng”. Các cảm xúc của bậc 1 về tỉnh lự gợi lại những trải nghiệm của vận động viên các môn thể thao nhằm đạt thành tích tốt bậc trong “cú chớp adrenalin”. Thực ra, dopamin cũng gia tăng hoạt tính của cơ thể về sự sản xuất noradrenalin. Chất dẫn truyền thần kinh noradrenalin rất nổi tiếng bởi nó mang tính quyết định cho tính hung bạo của con người. Liều lượng cao noradrenalin làm cho một người thành kẻ gây gỗ, liều lượng thấp hơn có tác dụng làm sống động và gây cho anh ta hứng thú hoạt động. Hiếu kỳ vốn ban thường dopamin qua trung tâm hứng thú, cũng cần sự trợ giúp của cơ thể. Ai do hiếu kỳ mà đi tới miền chưa biết, tự kiểm bằng được thông tin, dễ tiếp xúc với người khác, khi đó cũng dẫn thân vào sự mạo hiểm. Muốn vậy cần phải có một lượng nhất định tính hung bạo - noradrenalin trợ giúp người ta có được điều này.

Phản ứng của cơ thể đối với noradrenalin chính là sự tuần hoàn máu mạnh hơn. Những người thông qua cách thức của đường Trung Quốc hay Nhật Bản để học cách kiểm soát Khí đều biết những hiệu ứng này. Đằng sau sức sống bí mật và sự trải nghiệm nhiệt huyết chắc chắn phần lớn có các tác dụng của dopamin và noradrenalin. Nhưng từ cách làm này, Khí tức thì cảm nhận được ngay nếu người thiền qua đó nhận được sự kiểm soát. Chưa có nghiên cứu khoa học về quá trình này. Có lẽ ở điểm này, nó đã vượt quá trị biên. Cũng có thể là hệ dopamin-noradrenalin lâm vào trạng thái cộng hưởng, một khi qua cách làm này nó trở nên có thể điều khiển được. Thường thì trước tiên khả năng lại biến mất, nhưng rồi phát triển một cách “lập bập”. Chỉ khi qua nhiều luyện tập và kinh nghiệm kế tiếp thì cuối cùng “Khí chảy thông suốt” theo đúng kế hoạch, đều đặn và cũng có thể điều khiển được trên cơ thể.

Ở bậc này, người thiền trải nghiệm thấy rằng các cảm xúc của anh ta có thể tự thành hình là từ chính anh ta mà ra. Đó là một kinh nghiệm cơ bản. Cho đến nay, các cảm xúc có vẻ như có nguồn gốc trong sự tiếp xúc với thế giới: “Tôi xúc động vì cái gì đó”, “tôi vui mừng vì cái gì đó”. Nhưng bây giờ bỗng nhiên xuất hiện những cảm xúc mạnh mẽ từ bên trong mà không hề có lý do

từ bên ngoài. Làm thế nào để đánh giá các cảm xúc thường nhật đây? Đã bắt đầu một quá trình học tập.

Bậc 2 về tĩnh lực[4]

Ở bậc này, người thiền học tập về sự “say sưa”, mà bậc 1 có thể thuyên chuyển cho anh ta, để đi đến những cảm xúc sâu hơn. Niềm vui, hạnh phúc hân hoan sẽ lâu bền hơn sự say sưa. Nói một cách hình ảnh: Tiếp sau nụ cười vui sướng sẽ là nụ cười sâu và hạnh phúc.

Bây giờ người thiền học cách tập trung lâu hơn và tĩnh lực. Ở bậc 2, có lẽ người ta đạt được điều này trong nửa tiếng. Ai không thiền thì hiếm khi có thể đặt mình vào vị trí của người thiền để hiểu công việc của họ. Thư giãn, tập trung và sự trấn an tinh thần đúng là công việc. Đơn giản là bạn hãy nhắm mắt lại, thư giãn và ngừng suy nghĩ! Không suy nghĩ rất khó: Ai chưa từng luyện tập điều đó, chỉ sau vài giây là ý nghĩ đầu tiên đã nảy ra trong đầu, dù chỉ là: “Tôi muốn không suy nghĩ”. Dừng thì giờ trong nửa tiếng mà không suy nghĩ là một công việc đòi hỏi sự tập trung và tính tự kỷ luật.

Ở bậc 2, người thiền cũng phát triển sự thư giãn sâu hơn và ở những bậc tiếp theo, điều này sẽ tiếp tục cải thiện. Trạng thái thư giãn này sâu hơn so với sự thư giãn mang tính thuần túy thể chất của các cơ bắp. Dunn, Hartigan và Mikulas (1999) đã nghiên cứu theo cách so sánh giữa những người thiền và những người áp dụng các kỹ thuật thư giãn. Các phép đo bằng điện não đồ (EEG - ElectroEncephaloGram) cho thấy hoạt tính điện trong não ở hai nhóm này rõ ràng khác biệt nhau. Những người thiền có nhiều hoạt tính hơn ở dải theta [của điện não đồ], mà từ dải đó sẽ nhận biết được người đó tập trung mạnh đến mức nào vào các quá trình bên trong. Nói chung, EEG của những người thiền dường như “trầm tĩnh hơn”, ít bị các tín hiệu ngẫu nhiên gây nhiễu, như Travis và Shear (2010) đã xác định được trong một công trình tổng quan về những cách làm với thiền. Thư giãn thực sự chỉ xuất hiện với thư giãn tinh thần, nghĩa là đối với cả thư giãn hoạt động trong não bộ. Thiền và các kỹ thuật thư giãn [không phải thiền] hết sức khác biệt nhau ở điểm này.

Ở bậc 2, các phản ứng của cơ thể cũng dịu đi trong tĩnh lực. Còn lại là một cảm giác dễ chịu về tính thích hoạt động, sự sáng suốt và sự tươi mát. Cũng bởi nguyên nhân này, nhiều người thiền luyện tập vào buổi sớm mai, trước

khi hoạt động thường nhật bắt đầu.

Bậc 3 về tỉnh lược[5]

Ở bậc này, các mục tiêu học tập quan trọng là sự thận trọng và tính bình thản. Theo chương trình bây giờ là “thả lỏng”. Mỗi sự xúc động – kể cả loại tích cực ví như niềm vui – lại chính là sự cản trở tỉnh lược tiếp theo. Ngay từ buổi thiền đầu tiên, người thiền đã cảm thấy rằng ngay những tiếng động và đăng trí nhỏ cũng đã có thể kết thúc tỉnh lược. Điều đó gây khó chịu, nhưng rồi cùng thời gian sẽ biến mất. Người thiền phải học cách chấp nhận nhiều và phát triển tính bình thản trước nó. Sau khoảng một tháng thực hành thiền việc phần lớn người thiền loại bỏ được nhiều hoặc bình thản chấp nhận nó. Ở bậc 3, bây giờ người thiền đạt tới sự biến đổi đến một dạng, về thư giãn mà trước lúc đó họ chưa từng trải nghiệm. Người thiền nghỉ ngơi tại chính bản thân mình và trong trạng thái an hòa với môi trường xung quanh.

Ở bậc này, qua nhiều lần xác định và đo ở người thiền, người ta nhận thấy những phản ứng đáng kể trước stress và sợ hãi có giảm (Zeidler 2007). Họ phản ứng bình tĩnh hơn rõ rệt, ngay cả với tình huống khẩn cấp nhất. Ở đây cũng đáng quan tâm là những phản ứng bình thường vốn nằm trong tầm kiểm soát mà không có ý thức. Vậy là các nhóm nghiên cứu đã xác định: ở người thiền huyết áp giảm bởi vì các động mạch thư giãn. Trong những mạch máu này, máu đi từ tim tới địa điểm phải đến. Ở các tĩnh mạch, máu chạy trở lại về tim. Động mạch do các cơ bao quanh, chúng trợ giúp khi bơm. Nếu các cơ này thư giãn thì huyết áp cũng giảm. Việc kiểm soát các động mạch thường là không có ý thức, nó do hệ thần kinh (thực vật) “tự động” thực hiện. Ở thiền, huyết áp giảm sẽ được bù lại qua nhịp tim nhanh hơn (Lazar và đồng sự 2000).

Trong khi luyện tập, người thiền thường trải nghiệm cảm giác nóng. Nhiều người đã học cách để cho nhiệt chảy đến tay và chân khi ở ngoài lạnh. Họ đã kiểm soát được tuần hoàn máu, điều chỉnh nó lên cao một chút và bằng cách đó mang được nhiệt theo mình. Người ta thường gọi nó là “Khí” hay “Kundalini” vì không thể nhận biết ngay lập tức các nguyên nhân (xin xem mục “Khí” và “Kundalini”, tr....). Bệnh nhân sẽ học những công việc tương tự, chẳng hạn người mắc bệnh tim mạch phải kiểm tra mạch tim của mình qua “phản hồi sinh học”. Nhờ đó, họ có thể đưa trái tim đang phi nhanh của họ về trạng thái yên bình, một khi sự điều chỉnh vô thức bị hỏng.

Người thiền trải nghiệm tiến bộ của mình như là thư giãn ngày càng sâu hơn. Đồng thời, các phản ứng sợ hãi giảm. Nếu bất ngờ có tiếng nổ thì người thiền hầu như (và sau này hoàn toàn) không giật mình nữa. Cả các phản ứng sợ hãi này cũng được điều khiển một cách vô thức. Mắt bật mở to ra, giật giật trên khuôn mặt và liệt đi vì sợ thường là không thể kiểm soát được. Người thiền hoàn thành các phản ứng này cho đến bậc 3 và ở các bậc kế tiếp vẫn còn đạt tiến bộ trên lĩnh vực này. Chỉ sau đó mới đạt tới thư giãn sâu. Bởi vậy, ở châu Á có quan điểm không thể phủ nhận rằng: không thể có thư giãn thực sự cho thân thể nếu tinh thần chưa thư giãn.

Thư giãn hoàn toàn – cả thân thể lẫn trong cảm xúc và suy nghĩ – chưa đạt tới ở bậc 3. Người thiền còn trải nghiệm trong yên bình nội tâm của bậc 3 nhiều thứ mà chúng chưa ứng với sự yên tĩnh thực sự. Ở anh ta, các ý nghĩ vẫn bay vo ve trong đầu, các giác quan vẫn chưa đưa về được trạng thái yên tĩnh và chúng vẫn mở tung cuộc sống của riêng chúng. Chúng sản sinh những cảm xúc hoàn toàn không phải thực. Tuy nhiên, điều đó chẳng hề có gì chung với tinh thần bối rối. Những người ở trong phòng hoàn toàn tối và yên lặng một thời gian lâu cũng trải nghiệm những hiệu ứng tương tự. Khi các kích thích nội tâm và ngoại biên là thừa, được an lòng và giải phóng thì cái vô thức đi tìm sự định hướng và ý nghĩa. Các giác quan bây giờ sản sinh ra những ảo tưởng mà người thiền trải nghiệm.

Mâu thuẫn giữa ý thức “thực tế” và các sản phẩm của vô thức có thể tạo ra những cảm xúc hoang mang và sợ hãi. Người thiền đã được chuẩn bị cho điều đó. Ai để cho các ý nghĩ của mình “như mây trên trời” bình thản bay qua, người đó cũng có thể học cách ứng xử với các sản phẩm của các giác quan của mình. Lúc đầu còn là màu sắc, các dải sáng và hoa đốm. Điều đó thì ai cũng có thể trải nghiệm được nếu người đó đã có lần nhắm mắt lại trong tối. Khi thư giãn càng gia tăng, theo thời gian các vân này biến mất, bình thản đi, nhường chỗ cho một bề mặt tối đều.

Các ảnh rồi cả toàn bộ những cuộn phim bây giờ có vẻ như xuất hiện trước mắt và khi đó cực kỳ thực tế. Trái ngược với cái nhìn thấy bình thường, chúng đúng là rõ nét theo toàn bộ chiều sâu. Xin bạn hãy nhìn lên ngón tay mình. Ở nền phía sau, tất cả bây giờ hiện lên là ảnh đôi hay mờ. Những ảo tưởng của các giác quan không biết đến những khiếm khuyết như vậy. Chúng hình thành trong não bộ và não chúng ta “biết”, tất cả các sự vật và con người

đã được trình bày phải biểu hiện bề ngoài rõ nét và bằng màu như thế nào. Ấn tượng này có thể gây tác động như thực và sản sinh ra những cảm xúc tương ứng, đến mức cứ như mắt đang mở to và cái nhìn thấy là một phần của thực tế. Tuy nhiên, những ảo tưởng như thế biến mất ngay lập tức khi mắt mở ra. Đó là những ảo ảnh, nhưng cũng lại là những tín hiệu tích cực cho tiến bộ của thiền. Và chúng cũng không có ý nghĩa thực sự. Người thiền an ủi chúng rồi chẳng chú ý tiếp đến chúng nữa.

Bậc 4 về tỉnh lược[6]

Bình yên nội tại ở bậc 3 sẽ trở nên sự yên lặng và bình yên ở bậc 4. Trong “bình yên nội tại” ở bậc 3 đúng là còn có niềm vui và hạnh phúc. Cả những cảm xúc tích cực vẫn có thể gây nhiễu và cản trở “thả lỏng”. Những ảo tưởng của các giác quan, những hình ảnh và phim trở nên một dạng cho đến nay còn chưa biết về ý nghĩ. Ở đây các bậc thầy thời xưa khuyên nên giữ bình thản và khoảng cách. Vấn đề xoay quanh những ảo tưởng, giống như những ý nghĩ bằng ngôn ngữ xuất hiện liên tục mà người thiền bây giờ để lại phía sau mình ở bậc 4.

Dẫu sao những “bộ phim” này có ích cho tiến bộ của người thiền. Nội dung của chúng thường không quan trọng. Chừng nào chúng trở nên đáng lưu tâm, cũng sẽ xuất hiện những cảm xúc dẫn đến việc đơn giản là sẽ “ngắt” các phim này. Qua đó, trong não bộ có một cảm xúc thực mà nó đòi hỏi lưu ý và làm cho ảo tưởng là thừa. Vậy là ai muốn xem phim lâu hơn trước những cơn mất nội tâm của mình thì phải phát triển khoảng cách càng lớn hơn đối với chúng. Những vở kịch nhằm nhí, phim rùng rợn hay khiêu dâm chỉ hiện hữu nếu người xem đang thiền không phát triển cảm xúc cho chúng nữa. Chỉ khi trạng bị tính bình thản anh ta mới có thể nhìn các giác quan của mình trong công việc lâu hơn. Bởi thế, những ảo tưởng xuất hiện là một đối tượng luyện tập hữu ích, nhưng cũng chỉ có vậy thôi.

Các phim-ý nghĩ này không chỉ cung cấp những thứ không quan trọng hay dễ chịu - đôi khi có cả những bức ảnh rùng rợn mà trước chúng thì những cơn quỷ hút máu người và sói ăn thịt người trên phim ảnh chỉ là những tác dụng hoàn toàn vô hại. Nhiều nhất thì các phim theo chủ nghĩa ấn tượng vào những năm 1920-30 mới tạm gọi tiếp cận được chúng. Chúng mang nặng dấu ấn của Sigmund Freud và phân tâm học của ông và muốn diễn tả nỗi sợ hãi từ vô thức. Khi thiền, những cảm xúc hãi hùng lập tức ngắt ngay những bức ảnh

rùng rợn này. Với thời gian, người thiền càng phát triển tính bình thản và thản nhiên hơn thì anh ta càng có thể cho phép những bức ảnh rừng rợn hiện ra nhiều hơn và xem với khoảng cách cần thiết. Quá trình này rất có giá trị bởi vì nó lan sang thường nhật. Cả bên ngoài thiền, nhiều sợ hãi và mong ngóng khiếp đảm cũng biến mất.

Với bậc 4, những ảo tưởng vừa mô tả biến mất và sau này chỉ hiếm khi mới xuất hiện trở lại. Ảo tưởng nhường chỗ cho yên lặng sâu, như một căn phòng lớn, đầy an toàn và bình yên. Giờ thì các giác quan cũng được trấn an và không còn búa chặt vào những kích thích ngày càng mới hơn và ảo tưởng về giác quan nữa. Trạng thái này bây giờ là thư giãn thực sự.

Một bảng tổng kết giữa chừng

Ở bốn bậc tĩnh lực đầu tiên, được gọi là “lĩnh vực nhận thức”, bây giờ người thiền đã thu được và nhập tâm hai kinh nghiệm chính yếu:

Thứ nhất là, tất cả mọi cảm xúc và ý nghĩ xuất hiện ở ngay chính bản thân mình. Không có những cảm xúc và ý nghĩ “khách quan”. Nếu có ai đó đổ những lời lăng mạ lên đầu, trưng ra các lỗi lầm của tôi hay đe dọa tôi, thì tất cả mọi phản ứng duy nhất chỉ xuất hiện ở tại tôi. Chẳng có ai mang cho tôi sợ hãi, tức giận và căm hờn: tự chính tôi tạo ra chúng. Thường thì đằng sau đó thậm chí chứa ẩn những nỗi lo âu hoàn toàn thừa. Sự tự xem xét chính mình một cách vô cảm ở thiền cung cấp cho ta những phương tiện để đáp lại. Đối với nhiều người, việc tự xem xét chính mình là khó khăn, bởi lẽ thường thì nó cũng dẫn tới việc tự kết án mình. Lỗi lầm được hiểu như là thất bại, thay vì coi nó như là bài tập đáng hoan nghênh để tự hoàn thiện mình. Tương ứng, nhiều người thậm chí không thể công nhận những nhầm lẫn và sai sót của mình trước chính mình và bởi thế cũng không thể xem xét chúng một cách tích cực được. Thường thì những người khác đã nhận biết ngay cái “đóng mở” mà họ phải quàng vào để tạo ra một phản ứng hoàn toàn có thể báo trước. Chỉ cần một từ cơ bản là đủ và người kia “chộp lấy”. Thiền giúp vượt qua được “robot trong con người” này.

Ở tính bình thản của thiền sẽ không còn đánh giá nữa, chỉ đơn giản xác định. Qua đó, các phản ứng lược giản sẽ ngừng hoạt động. Câu hỏi “Tại sao lại như vậy?” mất đi tính đáng báo động, bởi lẽ kế tiếp nó sẽ không có lời phê phán đầy tính xúc phạm. Với quan điểm cơ bản như vậy người thiền có thể hỏi cặn

kế nguyên do các cảm xúc của mình. Chẳng hạn, ở đâu lời xúc phạm đã đánh đúng vào một điểm yếu trong lòng tự tin và tại sao lại có điểm này? Tôi có những lo âu gì khi người khác phát hiện ra những điểm yếu đó và liệu những lo âu này thực sự có đúng không? Đích thị là cũng có thể mở rộng cách xem xét bình thản này sang cả những người khác nữa. Người thiền học cách lắng nghe và quan sát kỹ hơn và bởi thế sẽ sẵn có nhiều sự thực hơn khi anh ta phải hình thành một đánh giá.

Những cảm xúc và ý nghĩ tiêu cực xuất hiện trước hết khi những mong đợi không trùng khít với thực tế. Dalai Lama (2003) đã có viết về vấn đề này từ quan điểm Phật giáo. Nhận thức của Đức Phật đã được giác ngộ thường được nhắc lại ngắn gọn bằng câu “Thế giới là bể khổ”. Thực ra phải dịch câu tiếng Phạn này chính xác hơn: “Thế giới là sự thất vọng”. Thất vọng có nghĩa là: Ước muốn và mong đợi không trùng khít với thực tế. Ai mong đợi thiên đàng sẽ sống ở một thế giới trong mơ, không tránh khỏi là những cảm xúc xấu sẽ có mặt ngay bởi lẽ thực tế không thể theo kịp những gì đã mộng mơ. Ở đây những mong đợi đáng nhận một sự hiệu chỉnh. Tuy nhiên, vẫn có khả năng cho nỗ lực làm mong muốn trùng khít với thực tế theo cả hai chiều, hệt như trong phương trình toán học. Chẳng hạn khi có ai đó sống trong bần hàn và sắp chết đói, hẳn ta cũng đang thất vọng. Ước mong sống sót của hẳn không trùng khít với thực tế của hẳn. Đối với người sắp chết đói, chắc chắn ước muốn của hẳn được sống sót là hoàn toàn chính đáng. Người thiền nghiên cứu sự cân bằng giữa mong đợi với thực tế. Truyền thống Á Châu thường gọi sự cân bằng này là sự hài hòa. Cuộc sống trong cân bằng là hài hòa, nhưng khi đó cũng không trơ ỳ. Người ta hay so sánh nó với một thanh âm: bản thân một thanh âm không thể hài hòa. Hài hòa xuất hiện trong cuộc chơi với những âm thanh khác và sự thay đổi đầy sống động của các âm thanh cho ta âm nhạc.

Thứ hai là, cho đến nay sẽ xuất hiện mỗi nghi ngờ về những ấn tượng của giác quan và trải nghiệm. Hơn thế nữa, những ảo tưởng, vốn lừa bịp chúng ta qua các giác quan, thậm chí xuất hiện phần nào còn thực tế hơn cả thực tế nữa. Vậy thì phần nào của thực tế bây giờ là thực tế? Thực sự có một “thực tế” chăng? Những bức tranh rùng rợn trong đầu, những quang cảnh đầy ấn tượng mà không quan trọng có nghĩa là gì? Cuộc tìm kiếm lời giải cho những câu hỏi này tạo động cơ thúc đẩy người thiền tiếp tục tỉnh lược và qua đó dẫn tới việc nghiên cứu tinh thần. Bây giờ bắt đầu bốn “bậc tinh thần” và lĩnh vực

tri thức ở thiền. Tuy nhiên, những ngò vức về thụ cảm của chính mình cũng có thể gây chấn động mạnh, bởi vậy nên có một sự dẫn dắt đầy kinh nghiệm cho người thiền.

Bậc 5 về tính lự[7]

Bậc này về tính lự thường gọi là “không vô biên”. Thực ra, ở đây người thiền trải nghiệm một cảm xúc khác nhau về không gian và tính thể xác. Thường trải nghiệm cảm xúc thể xác trước tiên. Thể xác có vẻ như rộng hơn, những đường viền của nó có vẻ như muốn biến mất, xuất hiện một bước chuyển tiếp tới thế giới ngoài thể xác. Cuối cùng, cảm giác thể xác hoàn toàn biến mất, cứ như tinh thần đang bay lơ lửng trong cõi hư vô. Giới hạn giữa tinh thần và các sự vật của thế giới tan biến, cảm giác chia tách tan ra. Sự chế ngự cái “tôi” bắt đầu trong bậc thiền này.

Bên ngoài thiền xuất hiện những thụ cảm và cảm giác bất thường. Giữa người thiền và thế giới bên ngoài đúng là cũng tan biến sự chia cắt. Một hòn đá đơn sơ không còn chỉ được xem như một đối tượng chết nữa. Hòn đá bỗng nhận được một tiền sử, bằng linh cảm xuất hiện một cảm giác là hòn đá đến đó như thế nào và ở đó nó đóng vai trò gì. Đồng thời hòn đá xuất hiện trong mối liên quan với môi trường xung quanh mà nó tác động và bị tác động. Cũng hết như vậy, những người khác không còn được trải nghiệm như là “bên ngoài” và “tách biệt” nữa. Chúng tạo ra những cảm giác và xúc cảm trong thể xác người thiền. Trong một môi trường yên tĩnh hay khi tập trung một chút, người thiền “biết”, theo một cách có vẻ như không thể giải thích nổi, rất nhiều thứ về tâm trạng và nguyên nhân của những người hay vật khác. Khi đó, người thiền cũng cảm thấy mình như là một bộ phận của những người hay vật này.

Ở điểm này, lần đầu tiên người thiền trải nghiệm những lớp sâu hơn của vô thức trong anh ta. Não bộ hết sức bình thường đúng là đã phản chiếu những hành động và “ngôn ngữ thể xác” của những người hay vật khác với những vùng như thế trong não bộ mà chúng cũng điều khiển những cử động của chính mình. Chức năng của những “nơon gương” này đã được Bauer (2006), Rizzolatti và Sinigaglia (2008) mô tả tổng quan. Khi một cánh tay lạ cử động, não bộ phản chiếu cử động này bằng cách thúc đẩy những vùng (vận động) như thế trong não bộ mà chúng cũng điều khiển cánh tay của chính mình khi cử động như thế. Khi đó, trước tiên tạm thời não bộ chưa phân biệt giữa thể

xác chính mình với thể xác người khác. Điều đó có ích bởi vì qua đó cũng có thể dự báo về cử động của người khác. Vì thế, mỗi người trong một đám đông đều có thể cử động mà không gây va chạm hay hiểu lầm.

Tuy nhiên, với những nơon gương của mình, não bộ chế ngự cả một biển dữ liệu. Nó “phản chiếu” chẳng những các cử động mà đánh giá cả nội dung cảm giác của “ngôn ngữ thể xác” của người khác. Khi đi qua một đám đông người, điều đó mang tính quyết định. Người kia có tránh mình không? Liệu mình có phải tính đến những phản ứng hung bạo chẳng? Liệu mình có vẻ như muốn đe dọa người khác chẳng? Thế thì sẽ phải hành động. Tự động và lặng lẽ xuất hiện một bước sang bên, một nét đe dọa nhẹ nhàng trên mặt hay một dáng cười mỉm “tôi chẳng làm gì anh đâu” như là biểu hiện của thể xác của chính bản thân mình.

Vậy là nơon gương cũng tiếp nhận việc truyền thông giữa cá thể với môi trường xung quanh nó. Khi đó hiếm khi dùng đến từ ngữ. Toàn bộ cơ thể “nói” và “nghe” cơ thể của những người khác. Điều đó hoàn toàn chẳng phải là ma thuật, dẫu cho đôi khi các quá trình có vẻ giống như đọc ý nghĩ người khác hay tiên tri. Tất cả những điều đó chỉ là một phần hết sức bình thường của các chức năng vô thức của não bộ. Bây giờ người thiền trải nghiệm các chức năng này càng ngày càng có ý thức hơn và cũng có thể xử lý chúng một cách có ý thức.

Việc xử lý một cách có ý thức dẫn tới việc chế ngự cái “tôi”. Trước bậc 5 về tỉnh lự, người thiền trải nghiệm thông tin của các nơon gương của mình như là cảm giác: hãi hùng, thiện cảm, hoảng sợ, được mời mọc. Bây giờ anh ta nhận thức các nguyên nhân cho những cảm giác này, mà chúng lại nằm ở những người khác, và tương ứng phát huy một cảm xúc khác cho những người xung quanh. Vậy là kẻ to mồm hung bạo cũng gửi thông điệp về những nguyên nhân cho hành động của mình. Có lẽ hẳn cảm thấy không tự tin, thậm chí thấy sợ hay chỉ muốn tỏ vẻ trước người khác. Thường thì con người phản ứng trước các tín hiệu tiêu cực bằng cách xét lại chính mình: “Mình đã làm gì sai à?” Người thiền tìm và nhận thức ra các nguyên nhân cho những cảm giác và cách ứng xử như vậy không chỉ cho riêng mình. Với bậc 5, anh ta thu được một tầm nhìn rộng hơn và trải nghiệm các mối liên quan giữa chính mình với thế giới xung quanh một cách có ý thức.

Bậc 5 về tỉnh lự thay đổi cách xem xét những cái hết sức bình thường. Đúng

là cảm giác trước các mối liên quan sẽ ở trong tâm với. Một cái ghế trong công viên sẽ trở nên tâm điểm của các trải nghiệm, một cái cây ăn quả thành sản phẩm của tăng trưởng ở địa điểm hết sức xác định của nó và sự chăm sóc của con người. Những quan điểm tương tự cũng có thể xuất hiện qua ngẫm nghĩ. Người thiền lập tức trải nghiệm chúng như là cái nền cho suy nghĩ, ngay khi nhìn thấy những vật thể này, cứ như những giác quan đã phát triển được một năng lực mới - một “giác quan thứ sáu”. Một “hư không không có giới hạn” cũng xuất hiện hết như vậy. Đạo Phật coi giác quan thứ sáu này, bên cạnh năm giác quan nghe, nhìn, ngửi, vị giác và cảm giác, như là một thứ trong hành trang hết sức bình thường của mỗi người. Quan điểm này trùng khớp với các kết quả của sinh học thần kinh. Nơron gương là một giác quan, nó cung cấp những thông tin mang tính quyết định về những người hay sinh vật khác, và cả về nhiều thứ khác nữa trên thế gian. Thiền là một con đường để khơi dậy giác quan này và mở mang ý thức.

Bậc 5 về tỉnh lự cũng có thể gây sốc cho một số người. Kinh nghiệm không còn cảm thấy các giới hạn của thể xác nữa, đôi khi dẫn tới cảm tưởng đánh mất chính cơ thể mình. Hết vậy, đôi khi ảnh hưởng của người khác lên các cảm giác và phản ứng của chính mình lại được trải nghiệm là cảm giác không hề được bảo vệ. Mặc dầu ảnh hưởng này đã tồn tại một cách vô thức từ trước, trải nghiệm mới này vẫn có thể gây sợ hãi nếu như ý thức chưa được chuẩn bị đầy đủ cho điều đó. Bởi vậy, những năng lực bây giờ là có ý thức phải được xem xét, xử lý và sử dụng một cách tích cực. Cũng chính vì vậy, người thiền cần đối tác để đối thoại, giống như ở liệu pháp tâm lý mềm.

Bậc 6 về tỉnh lự[8]

Ở bậc này, người thiền mở rộng tầm nhìn của mình từ trải nghiệm không gian-thể xác ra một “thức vô biên”. Qua đó, suy nghĩ vô thức mở mang cho trải nghiệm có ý thức. Có vẻ như giới hạn với người khác đã mất. Một cách chủ ý, suy nghĩ và hành động “trực giác” nay luôn sẵn sàng để sử dụng. Các sự vật không còn được xem xét bằng những khái niệm trừu tượng nữa, mà trong tổng thể các cảm xúc, trải nghiệm và cảm tưởng giác quan. Người thiền trải nghiệm não bộ ghi hình thế giới như thế nào, mô phỏng rồi từ đó suy ra dự báo. Giới hạn giữa thế giới nội tâm và ngoại biên có vẻ như biến mất. Nghĩa là: Cái mà người thiền cảm nhận từ bên ngoài, được biết đến hết như những gì cảm nhận, rồi xử lý tại não bộ. Cái “tôi”, cảm giác tách biệt giữa

người thiền và thế giới biến mất.

Những thay đổi này thể hiện hết sức thực tế ở một dạng mở rộng của suy nghĩ. Bây giờ thêm vào từ ngữ còn có cả hình ảnh và các màu nữa, chúng đưa các thứ vào những mối liên quan và có chứa độ sâu của mình. Ở đó, một vật thể không còn chỉ là một vật thể đơn thuần nữa, mà là tổng các kinh nghiệm với nó. Những thụ cảm này ở mức nào đó giống với siêu văn bản trong Internet. Các đối tượng ở đó là những kết nối mà ta có thể “kích vào” để thu được những thông tin tiếp theo. Thực ra, trong thường nhật, suy nghĩ này cũng luôn sẵn có. Những gì trước đó là “cảm giác trong lòng - linh cảm”, bây giờ có thể sờ thấy được và cụ thể.

“Thức vô biên” có nghĩa là: ý thức không còn luôn chạm tới giới hạn của vô thức. Bởi vậy, ở bậc 6 về tỉnh lự cũng sẽ biến mất nhiều nỗi sợ. Tôi luôn rất sợ tiêm, nó thật sự trở thành nỗi ám ảnh sau khi có trải nghiệm lúc nhỏ với một bác sĩ vô cảm. Nay nỗi sợ này thật sự biến mất. Hiện nay tôi cũng thích một mình vào sâu trong rừng buổi đêm để thiền ở đó. Trước đây điều đó là không thể, quá nhiều nỗi sợ không cho phép tôi. Nhưng một khi biết các nguyên nhân của các nỗi sợ thì sẽ không còn nỗi khiếp đảm. Chúng trở nên đối tượng nghiên cứu và cho phép tôi có cái nhìn sâu, đáng lưu ý về chính bản thân mình.

Ở bậc này của tỉnh lự người ta sẽ ý thức được về những mối quan hệ mà suy nghĩ “ngôn ngữ” thông thường khó khăn mới mô tả được. Phải luôn ý thức rằng, “thức vô biên” là không “siêu nhiên”. Các định chế của những quy luật tự nhiên vẫn luôn có giá trị và người thiền không trở thành siêu nhân. Trái lại, bây giờ anh ta sẽ trải nghiệm một cách có ý thức những gì mà những người khác trải nghiệm một cách vô thức qua những nơron gương của họ, những gì từ hồi tưởng đi ra như là mong đợi và những gì hành động mang lại. Từ những mong đợi, hiếm có một quyết định cố ý, nó bị các cảm xúc hay các cách thụ cảm “tiền chế” lấn át. Người thiền vượt qua được sự phụ thuộc vào những khuôn mẫu của mình, nhìn nhận chúng một cách có ý thức và từ cách nhìn nhận này có thể đánh giá và quyết định hành động của mình.

Những hệ quả thực tiễn của “thức vô biên” có thể được làm sáng tỏ bằng những nghệ thuật khai đạo [như Trà đạo, Kiếm đạo,...] trong Thiền Tông. Các thầy Thiền Tông đã tự biệt lập mình ở bậc 6 của tỉnh lự và bởi vậy không còn tách biệt mình với thế giới bên ngoài nữa. Khi những người này chế tác

những bó hoa thì họ là hoa. Khi họ luyện tập võ thuật thì họ trải nghiệm chính mình và đối thủ như chỉ một người. Thể xác người khác hay bản thể của các vật thể được trải nghiệm một cách có ý thức trong thể xác của chính mình. Nghệ thuật của các thầy Thiền Tông tác động một cách “tiếp xúc” lên người khác, bởi họ có thể làm cho ý nghĩ và cảm giác của họ hiển hiện khi họ cắm hoa (Hoa đạo), viết mẫu tự (Thư pháp) hay Cây cảnh đạo. Hệt như vậy, họ cũng cảm nhận người khác và có thể đưa chúng vào hành động của mình. Những gì một thầy Thiền Tông diễn đạt có thể tác động trực tiếp vào não bộ người khác mà không cần ngấm ngấm lâu. Chẳng hạn các mẫu tự tiếng Nhật dưới thư pháp của thầy Thiền Tông vẫn gây tác động mạnh lên người phương Tây, dầu cho họ hoàn toàn chẳng đọc được chữ này.

Những khả năng và nguyên nhân cho “thức vô biên” là đa lớp và bởi vậy sẽ được đề cập một lần nữa ở một chương riêng “Tư duy trực cảm” (trang ...) trong cuốn sách này.

Bậc 7 về tính lự[9]

Bậc này cũng thường được gọi là “vô sở hữu” hay “đại chân không”. Bây giờ người thiền đi vào nội dung của “thức vô biên”. Đúng ra nếu ai muốn tìm trong thiền “thức vô biên” và tập trung tâm trí mình vào đó, sẽ hoàn toàn không thấy gì, mà chỉ là trống không. Hoạt động của giác quan tắt ngấm. Các thầy bảo: “Tất cả đơn giản như nó vốn là vậy”. Là trống không vì ở đó không có đánh giá, không có các giá trị đạo đức, không có hạt nhân cố định (chủng tử) và không có chất (sắc).

Ở bậc tính lự thứ 7 bắt đầu khắc phục cái “ngã”. Triết lý hiểu ở đó một phức hợp các mối quan hệ thuộc lĩnh vực nhân cách con người. Trong lĩnh vực này cũng phải kể đến những giá trị cơ bản mà mỗi người sống với chúng và theo chúng đi đến các quyết định. Nhưng các giá trị này không rơi từ trên trời xuống, chúng hình thành trong tiến trình cuộc sống, đã được chứng tỏ là “đúng” và bây giờ là những chỉ dẫn tự động cho hành động, đã được lưu trữ trong não bộ. Vậy bên trong nhân thì chúng là “trống không”, bởi lẽ đằng sau đó không có chân lý tuyệt đối.

Trong não bộ có những thẩm cấp, trước hết là vỏ ồ mắt trong vùng trán, chúng đánh giá các kết quả của các quá trình tư duy và những hồi tưởng được yêu cầu và nâng lên ý thức. Tự chúng không sản xuất ra cảm giác mà chỉ

đánh giá các cảm giác, cho phép hay trấn áp hoạt động của các cảm giác này. Chúng đi đến các quyết định cho những vấn đề “cụ thể” bằng cách đánh giá các quá trình tư duy, “trao trách nhiệm” mới và cuối cùng phóng thích cho kết quả được chuyển hóa. Nhằm mục đích đó, vỏ ố mắt trán, đại khái nằm giữa lông mày sau xương sọ, đóng góp vào tòa lâu đài giá trị mà theo đó con người hành động và “hoạt động”. Các nhà sinh học thần kinh đã xác định rằng chính những vùng này trong não bộ khi thiền sẽ đặc biệt tích cực (Brefczynski-Lewis và đồng sự 2007). Bởi vì thiền chủ ý mở ra lối vào cho những quá trình vô thức trong não bộ nên tôi phỏng đoán rằng ở các bậc tỉnh lự thứ 7 và thứ 8, chính các thẩm cấp quyết định này dẫn tới ý thức. Sẽ tiếp tục xét chi tiết hơn ở chương “Đại chân không và con mắt thứ ba” (trang ...).

Bậc 8 về tỉnh lự[10]

Ở bậc 7, người thiền còn trải nghiệm như là người quan sát, hết như trước khi đến bậc 5 anh ta còn sống tách biệt với thế giới. Nhưng nay nổi lên câu hỏi: người quan sát cái trống không này là ai và ra sao? Người thiền từ thụ cảm co mình lại, bởi lẽ thụ cảm của người quan sát có nghĩa là tách biệt với trống không. Vậy là khó chịu với cái gì đó “từ bên ngoài”. Theo các thầy thiền thời cổ đại, mục tiêu “không phải là thụ cảm [phi tưởng] mà cũng chẳng phải là không thụ cảm [phi phi tưởng]” Họ viết về sự tự quên đi chính bản thân mình, sự bình yên tinh thần hoàn toàn và sự tàn lụi ý thức cho các cảm giác phản ánh cái bên ngoài. Tâm thức vẫn tỉnh, nhưng yên tĩnh hoàn toàn [cực tĩnh xamatha]. Hoạt động tinh thần hầu như đi đến chỗ dừng.

Cho đến nay, trên bình diện này chưa hề có nghiên cứu khoa học nào. Các mô tả truyền thống cổ điển có vẻ cho thấy rằng, bây giờ ngay cả hoạt động ở các trung tâm đánh giá, chẳng hạn như vỏ ố mắt trán, và việc yêu cầu những hồi tưởng cũng đã được trấn an. Người thiền đã phát triển những năng lực có thể so sánh được ngay từ bậc cơ bản, với việc trấn an tư duy ngôn ngữ. Ở bậc 8, người thiền đã trấn an “nhiều tinh thần” trong não bộ qua đó có thể hướng toàn bộ công sức vào những ý nghĩ đã định hướng. Chỉ có thể tư biện về những gì mà 100 tỷ tế bào thần kinh sau đó có thể xử lý. Năng lực tính toán và khả năng lưu trữ của não bộ có thể so sánh với dung lượng của toàn bộ mạng Internet. Bậc tỉnh lự này có thể dùng để giác ngộ, bởi lẽ việc chế ngự lĩnh vực “cả không lẫn chưa cảm giác” đều dẫn tới việc làm mất cảm giác và cảm xúc. Các Phật tử gọi trạng thái này là sự diệt tận (nirodha) mà một người

giác ngộ có thể vươn tới.

Bậc 9[11] và bậc 10 của tỉnh lộ

Với bậc 9, người tham thiền đạt tới giác ngộ. Đến chỗ này tạm giả từ địa hạt của các ngành khoa học tự nhiên. Từng có nhiều bậc thông thái bàn về giác ngộ, cho dù hiếm khi đạt tới. Hấp dẫn ở chỗ, về cơ bản mọi học thuyết thiền đều nhất trí rằng không chế đối nghịch là đặc tính trung tâm của người đã giác ngộ. Khắp nơi có đối nghịch, từ đực và cái, ác và thiện,... cho đến vật chất và phản vật chất trong vật lý hạt nhân. Trong Đạo giáo và trong triết học Trung Hoa, các quá trình đối nghịch được tượng trưng bằng cặp mâu thuẫn âm và dương. Liệu đằng sau cái cấu tạo đối nghịch của nhiều hiện tượng cũng ẩn những quá trình sinh học thần kinh hay không, chúng ta còn chưa biết.

Hấp dẫn và quan trọng là, ngay cả những người giác ngộ cũng vẫn tiếp tục phát triển như những người hoàn toàn bình thường. Đức Phật sau khi đã giác ngộ vẫn còn ngồi thiền và chỉ bảo cho chúng sinh thêm những 40 năm nữa. Theo quan niệm của Đạo Phật, ở bậc 9 của tỉnh lộ, người giác ngộ phải quyết định là chết (viên tịch) để nhập Niết bàn hay tái sinh làm người thầy để giác ngộ người khác. Phật tử gọi những bậc thầy như thế là Bồ tát. Trong khối khái niệm của người Công giáo, hẳn là các đấng Tiên tri được trên Trời phái xuống có thể sánh với các đấng Bồ tát. Đạo giáo thì gọi những người giác ngộ là “người bất tử”.

Chỉ khi viên tịch mới có thể đạt tới được bậc 10 của tỉnh lộ. Người giác ngộ mà tự nguyện tái sinh sẽ làm Bồ tát trong cõi người. Còn nếu quyết tâm “giã biệt vòng luân hồi” thì lên cõi mà Phật giáo gọi là Niết bàn, Đạo giáo gọi là Đạo và Công giáo gọi là nơi Vĩnh hằng. Những hình dung về chốn bên kia có khác nhau. Trong Phật giáo và Đạo giáo cũng có những thuyết về sự siêu thoát hoàn toàn khi viên tịch. Theo những hình dung như thế, sự tồn tại đã dứt bặt, sau đó là hư không, mọi thứ thuộc thể xác lại nhập vào các quá trình của tự nhiên.

Bản chất của các bậc tỉnh lộ

Về cơ bản, mười bậc tỉnh lộ là một mô thức cho sự phát triển của người tham thiền. Các khả năng chồng chập lên nhau và là tiền đề để đạt tới bậc tiếp theo.

Như thế, người thầy có thể nhận biết và theo dõi được tiến bộ của người tham thiền. Có điều, cùng lúc các bậc lại cũng là các bước mà buổi “ngồi thiền” nào cũng phải trải qua trong lúc gia tăng tỉnh lực. Càng có kinh nghiệm thì sự gia tăng càng nhanh và trúng đích hơn. Thường thì người ngồi thiền chỉ có khả năng tỉnh lực đến những bậc mà bấy lâu hay người đó đã đạt tới. Hãn hữu có những bước đột phá mà người ngồi thiền cảm thấy dường như với một bước nhảy mình đã đạt tới một bậc tỉnh lực sâu hơn, chứ không có sự phát triển mà lẽ ra phải là tuần tự. Những trường hợp như thế được gọi là “tiểu giác”. Nó có thể là lâu bền và mở ra những khả năng mới, nhưng cũng có thể chỉ là một lần cảm thấy.

Các bậc của tỉnh lực không hề là danh mục kiểm định, bắt buộc và có thể đáp ứng. Ranh giới giữa các bậc ấy là thứ ranh giới “trôi”, có tiến và, hết như thế, có thoái. Dễ thấy nhất ở ngay bốn bậc đầu. Ở đó người tham thiền học tỉnh tâm và tập trung. Nhưng khả năng còn tùy thuộc ở tình thế trong ngày hay là ở quãng đời của người đó. Chính người “quá vất vả, lăm lo âu” thường khi khó bình tâm nhưng cũng có khi lại tỉnh tâm được cực tốt, là bởi lúc thiền tựa như một khoảng lặng thoát ra ngoài cuộc sống tất bật. Điều này còn tùy ở bản sắc (căn cơ) mỗi người.

Thiền tạo cơ hội để gặp gỡ cá tính và tự giác xử sự với các tính cách riêng. Các tính cách đó đều có căn nguyên và có một ý nghĩa, bất kể là tính “tốt” hay “xấu”. Chúng phải được xem xét mà không vội đánh giá, không bức xúc và phải có lòng nhân ái với chính bản thân. Vậy nên các trở ngại lúc ngồi thiền chính là một phần quan trọng của buổi tập. Chúng phải được tự giác thấy, được xem xét kỹ lưỡng và bình thản, mà như thế thường là tự chúng sẽ biến mất. Tỉnh tâm vốn xuất xứ từ tỉnh thần, ít từ thể xác.

Các bước của thiền định như thế một thứ bản đồ, nó chỉ hướng đúng cho người tham thiền trên đường đi có nhiều ngã rẽ. Một vài học thuyết lại chỉ phân biệt có mỗi ba bậc: dưới (hạ), giữa (trung) và cao (thượng). Ở đó, bậc dưới có lẽ trùng khớp với các bậc từ 1 đến 4, bậc giữa với các bậc 5 và 6, còn bậc cao với các bậc 7 và 8. Cơ sở của cái cách phân “nghiêng” đó nằm ở chất lượng của thiền, nó cũng thể hiện ở thời gian thực hành. Từ bậc nọ qua bậc kia, bước tiến có lâu hơn. Cũng có thể đạt đến bậc đầu tiên sau nhiều tuần hay nhiều tháng. Có người phải hai, ba chục năm sau mới đạt được đến bậc sáu. Tuy nhiên, người thân sau ngàn ấy năm, không những đã trau dồi được

các khả năng mà còn nắm được cả những kiến thức kinh viện. Họ lại phải được tôn phong thiền sư mới được phép mở trường riêng và độc lập chỉ giáo cho người học. Như thế, chỉ mỗi chứng chỉ “bậc 6” thôi chưa đủ.

Người tham thiền cần biết rằng mỗi bậc của tĩnh lực vốn đã mang sẵn trong nó cái mầm để tiến lên bậc trên và trên nữa. Không có chuyện cho lên lớp. Não bộ phát triển, vốn xu thế là đều đặn song cũng có những bước nhảy. Vậy nên các vị thiền sư già thường hay nhắc đến sự phát triển của con trẻ, khi trẻ học nói chẳng hạn. Bắt đầu bằng một từ đã, rồi đến những từ khác, rồi đến những câu ngắn, kỳ cho đến khi đứa trẻ có thể nói trơn tru. Chỉ tới khi ấy mới nhận ra “đứa trẻ biết nói”, mặc dù trước đó từng người đã có thể trao đổi với đứa trẻ bằng ngôn ngữ. Sau đó, khả năng về ngôn ngữ vẫn còn tiếp tục khác đi, tự hoàn thiện mãi cho đến tận cuối đời.

Các bước tiến trong thiền cũng hết như thế. Một năm đầu ngồi thiền đã tập dượt cho các nơron gương và rèn luyện trực cảm. Tới lúc đó, não bộ đã dùng đến nơron gương của nó thì lẽ đương nhiên nó tiếp tục dùng nữa và khai thác từng bước cải thiện. “Tiếng nói bên trong” không ngừng rõ hơn. Song phải đến bậc 6 toàn bộ tư duy trực cảm mới tự giác để cho sử dụng. Hết như thế, từ một độ tuổi nào đó, đứa trẻ đã có thể nói năng gãy gọn, song nó chưa thể thuyết giảng ở trường đại học, cho tới lúc có thể.

Thang bậc của thiền có thể bị đột phá bởi hiện tượng các “tiểu giác”. Khi ấy, người tham thiền bỗng đột ngột thấy mình rơi vào một trạng thái tĩnh lực cao hơn nhiều so với mức mong đợi thể theo trình độ tu luyện. Ý thức còn chưa được chuẩn bị đành phải chấp nhận chịu theo trải nghiệm. Chính bậc của tĩnh lực cũng có hỗ trợ ở đây vì chúng cung ứng một cách sắp xếp có trật tự vào con đường thiền vốn được mong đợi. Khi đã có một bước “tiểu giác” nhảy bậc thì đó là có thật. Tuy vậy, không hiếm trường hợp, dù cho đã ở trên con đường thiền bình thường, các khả năng mới vẫn cứ tập tễnh hay là nhảy nhót mà đến. Có khi vốn chúng đã hiện hữu ở đó, song lại tác động rất đột ngột bởi được thức tỉnh bất chợt.

Lắm khi “tiểu giác” lại thành vật cản, bởi chúng thức tỉnh lòng mong muốn được nhiều hơn nữa. Người tham thiền nghĩ “Mình luôn muốn được thế” và cứ đeo bám vào đó về tinh thần mà xa dần mục tiêu đã hướng tới. Tức là những cảm nghĩ bất thường như thế phải được dày công dẹp bỏ, phải được bình tâm xem xét. Phải hiểu chúng chỉ là đối tượng luyện tập chứ không thể

là mục tiêu cho trước để được hưởng lợi. Chính tôi đây sau hai năm thực hành thiền định đã từng có một lần “tiểu giác”. Cảm nghĩ ấy đã trở thành động lực cho ba chục năm luyện tập sau đó và cái đà vẫn cứ còn mãi.

Tư duy vô thức

Dường như tư duy của con người đâu có phải là cái quá ư bí hiểm. Thì trong ý niệm của mình đó thôi, mỗi người vẫn thường nói ra, suy ngẫm hay là quyết định. Cái nền ở đó là ngôn ngữ: tư duy xét đến cùng vốn chỉ là một cuộc thảo luận bằng ngôn ngữ với chính bản thân mình. Tuy nhiên, chậm nhất cũng là từ thời Sigmund Freud (1856-1939)[12], với khái niệm phân tâm học của ông, thì mỗi quan tâm khoa học lại hướng đến những mặt bằng còn sâu hơn thế nữa trong ý thức của con người. Có một “tiềm thức”, trong đó ẩn tàng nhiều thôi thúc, cá tính đặt ra khuôn khổ cho hành động và ngoài ra còn tích tụ biết bao trải nghiệm tưởng chừng đã quên.

Tư duy vô thức không đồng nhất với cái tiềm thức đó. Đúng hơn, cả hai chỉ là những bộ phận của các quá trình trong não bộ: gọi tin đến, tích trữ tin lại, chuẩn bị ra quyết định hoặc đơn thuần là đánh giá tin. Ở một số phần, có thể so sánh não bộ với một cái máy tính. Tuy nhiên, “cái máy tính” này lại có một công suất mà cho đến tận nay, nó vẫn còn làm nổ tung bất cứ khả năng tưởng tượng nào. Hai nhà tin học thần kinh Terrence Joseph Sejnowski và Francis Crick đã từng ngời tính kích cỡ của cái “đĩa cứng” trong não bộ. Thì ra, bất cứ ai cũng có khả năng tích trọn tất cả mạng Internet vào trong đầu mình. Có chỗ cho hết thấy, triệu triệu cuốn sách và văn bản, mọi bộ phim trên Trái Đất này, vô vàn nhạc phẩm, rồi lại còn dữ liệu của hàng tỷ người là chủ tài khoản, với địa chỉ và số điện thoại của họ.

Não bộ dùng khả năng tích trữ nhiều đến thế để làm gì nhỉ? Tích trữ từng hình ảnh đã từng thấy, từng giọng nói và thậm chí cả đến hơi gió thoảng đã từng lướt trên làn da vào một thời điểm nhất định, ở một địa điểm nhất định. Có thể hình dung cái “đĩa cứng” ấy là đủ lớn cho tất cả.

Chính vì khả năng tích trữ lớn đến thế mà não bộ hoạt động theo chức năng không hề giống như máy tính. Chẳng hạn, lại có ai hỏi về một cảnh nhất định trong một bộ phim truyện thì chỉ cần vài phân số giây thôi, chúng ta đã có thể bắt đầu mô tả. Còn một cái máy tính: nó phải đọc trên cái đĩa cứng đến vài ba Gigabyte đã và phải xử lý, phải liên tục kiểm định nội dung, kỳ cho tới lúc tìm ra đúng cảnh. Có thể mất hàng giờ, mà như thế thì làm sao có được một

câu chuyện trôi chảy.

Não bộ vào cuộc khác hẳn. Hãy hình dung phim truyện, hình ảnh, âm thanh nằm trong một dải phim, như ở cỗ máy chiếu trước thời kỹ thuật số. Dải phim ấy phải dài đến vài ba km và cứ mỗi giây là 24 hình. Hãy xem, bây giờ cái cuộn đó trải ra mặt đường rồi leo lên một tòa nhà chọc trời. Từ trên đó nhìn xuống, chỉ nhìn một lượt, bạn đã có thể thấy trọn cả dải phim và cảm nhận được từng hình ảnh, từng âm thanh. Có thể cảm nhận được trọn cả dải phim hết như khi bạn chỉ xem có một hình và nhìn thấy những vật khác nhau ở đó.

Não bộ nhớ trọn được cả một bộ phim, cứ như thế đó chỉ là một hình ảnh - tất cả “chỉ một lượt”. Tuy thế, cái đó còn lâu mới đích thị là một yêu cầu đối với nó. Hãy hình dung, bạn đang tranh luận với ai đấy về một diễn viên nào đó và đang so sánh những vai diễn của anh ta ở nhiều bộ phim khác nhau. Thì có gì là khó cho não đâu, nó có thể nhớ cả chục, thậm chí vài chục bộ phim để kiểm định lại về câu hỏi vừa được đặt ra. Thêm nữa, nó còn kết nối với cả những chuyện đời, những sự kiện chính trị, nếu như cuộc tranh luận đòi hỏi. Trong khi ấy, mọi người tham gia cứ việc lắng nghe ý kiến của các bên đối thoại để ngẫm nghĩ và hiểu; và thêm nữa, cùng lúc lại còn xử lý nhiều tín hiệu khác (liệu trong tách có còn đủ cà phê không nhỉ?) Não bộ thậm chí có thể chỉ giải quyết cái việc ấy ở bên lề và cùng lúc lại nghĩ đến cái gì đó hoàn toàn khác, bởi câu chuyện ấy chẳng qua cũng chỉ là thứ chuyện tâm phào giữa một cuộc vui, có thể không quan trọng thì hấp dẫn thế nào được. Với một cái máy tính, đòi hỏi nhiều đến thế là vô vọng, bởi lượng dữ liệu chuyên động thật sự khổng lồ. Với não bộ, điều này lại chẳng hề hấn gì cả, bởi chức năng hoạt động của nó vốn có phần tựa như mạng Internet hơn là một máy tính đơn lẻ.

Thật thế, trong não bộ vốn sẵn có đến mấy tỷ “cỗ máy tính”, là các tế bào thần kinh. Từng tế bào giao đi dữ liệu của chính mình, nhận lấy dữ liệu của các tế bào khác, xử lý tin rồi truyền kết quả. Các tế bào thần kinh kết nối với nhau, không phải chỉ thành một hàng, mà thành cả một mạng lưới đích thực. Nghĩa là tế bào nào cũng được kết nối với các tế bào khác, kết nối thẳng, có thể thông suốt không chỉ với những tế bào đứng trước hay là sau nó. Trong cái mạng ấy dễ có đến mấy ngàn tế bào thần kinh lo việc điều khiển, chẳng hạn như bàn tay phải. Có những tế bào khác chuyên về các diễn viên, thành một phân nhóm trong một mạng với những dữ liệu về cá nhân. Từng cụm

riêng rẽ có thể làm việc hoàn toàn độc lập. Trên nguyên tắc “mạng diễn viên” không được biết gì về hoạt động của những tế bào thần kinh, vốn ở trong cùng mạng, nhưng lại phải lo cho bàn tay phải. Tức là não bộ cùng lúc có thể làm nhiều thứ. Nó là một mạng lưới của rất nhiều cỗ máy tính.

Não bộ người có khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh với chừng 100 triệu triệu mỗi kết nối. Từ số liệu đó, các nhà tin học thần kinh tính ra khả năng tích trữ của não phải bằng toàn bộ mạng Internet. Để so sánh: cả thế giới năm 2008 có 1,23 tỷ người sử dụng Internet. Từng người sử dụng chẳng cần biết khi ấy có một cái máy tính bất kỳ nào đó ở Australia, Trung Quốc hoặc ở ngay trong ngôi nhà lán giềng đã xử lý hoặc đang có những dữ liệu nào để sử dụng. Nhưng anh ta lại có thể với những dữ liệu đó vào bất kỳ khoảnh khắc nào. Năng suất của mạng Internet vốn vượt qua mọi trí tưởng tượng, nó là vô hạn đối với mỗi người sử dụng.

Ở mỗi người và ở cả người thiên định nữa, não bộ vốn vận động trong cái vô hạn tương tự. Mặc dù năng suất lớn lao là thế, não bộ lại không hề có ý thức gì về chính nó, hết như trong mạng Internet, từng cái máy tính một chẳng hề có “ý thức” gì về mọi cái máy tính khác. Như thế nhiều khi năng suất có vẻ “siêu nhiên” hoặc như thể là tiếng nói của Thượng Đế. Đặc điểm huyền diệu ở đó là mỗi con người vốn đã sở hữu cái “năng suất tính” lớn lao đến thế lại có thể giao tiếp với những người khác, thành thử với các bộ não của hết thầy mọi người, năng suất để sử dụng của mạng Internet còn được nhân lên hàng tỷ lần nữa.

Cách đây 2.500 năm, Đức Phật từng dạy: mầm giác ngộ vốn đã sẵn có trong mỗi người. Thiên định thức tỉnh các thiên hướng tự nhiên hoặc khiến chúng đi vào nhận thức. Hết như trong thể thao. Trên nguyên tắc, thể xác của ai cũng như ai. Dân thể thao chịu khó tập luyện cái thể xác đó, vậy nên mới nhảy được xa hơn, chạy được nhanh hơn. Cũng có thể có bước đột phá, lúc vận động viên chợt cảm thấy năng suất của mình dường như tăng vọt. Cơ sở là ở chỗ vận động viên đâu chỉ huy động và rèn luyện có mỗi một cơ bắp của thân xác. Toàn thân có hiệp đồng thì mới có thành tích được. Ở các cơ bắp, nhờ bền bỉ tập dượt, dần dần thành hình tập hợp tối ưu của các thớ cơ nhanh và chậm. Đó mới là điều quyết định, rồi một cơ bắp có thể sẽ trội về dẻo dai hay là về tốc độ. Thêm nữa, cơ bắp tập dượt cần được cấp thêm đường khí và dưỡng chất. Rồi hàng trăm cơ bắp và cơ khớp phải hiệp đồng đến tối ưu, có

vậy các động tác vận động mới chuyển được lực và sự mau lẹ sẵn có thành ra thành tích cao nhất được. Việc này là của não bộ dựa vào kinh nghiệm trong quan hệ với thân xác. Chính vì vậy, vận động viên có thể lập được những thành tích không một ai khác với tới được và được xem như “phép màu”.

Thiền định rèn luyện cho não bộ cũng hoàn toàn tương tự. Thế cho nên, những người thiền định nghiệm thấy có những năng suất phi thường của não bộ, song những khả năng vượt ra ngoài cái nghiệm thấy bằng cảm giác thì họ làm gì có. Họ chỉ dẹp bỏ các chướng ngại và, theo thời gian, với tới và nắm bắt được cái năng suất “đến vô hạn” của não bộ. Hãy nhớ là não bộ vốn có khả năng tích trữ tương tự như mạng Internet. Vậy thì tác động vào người khác cách nào đây, một con người lúc nào cũng sẵn có nội dung của cả mạng Internet để dùng mà lại không có máy tìm kiếm? Cái năng suất của não bộ ở chúng ta đôi khi có vẻ như là siêu nhiên, song chúng không siêu nhiên.

Xử lý cảm giác

Sợ hãi là một trải nghiệm chủ yếu, ai cũng biết. Có người hãi nhiều, có người hãi ít. Cơ bản chỉ là những phản ứng hãi hùng vô thức như thế và mau qua. Thân xác bị xô vào trạng thái báo nguy, nó phản ứng hoàn toàn tự động. Vậy nên nhiều nhà nghiên cứu cho rằng sợ hãi với phản xạ tương ứng là thoát ra ngoài ý thức. Đã có thể chứng minh được là chỉ có những cơ bắp nhất định đáp lại kích thích gây sợ hãi theo một cách hoàn toàn xác định. Điện áp ở các cơ bắp ấy thậm chí là thước đo mức độ sợ hãi của con người. Willi Zeidler (2007) đã từng xử lý cận kề chủ đề này và trích dẫn nhiều công trình của những nhà khoa học khác.

Lúc sợ hãi thì hạch hạnh nhân trong não bộ nắm vai trò chủ chốt. Hạch hạnh nhân vốn có nhiều liên hệ thẳng và nhanh với các giác quan. Thông thường, các sợi thần kinh của mắt chẳng hạn vẫn truyền tín hiệu đến các nơi có thẩm quyền trong não bộ, để các nơi này xóa các lỗi hình, nhận chân màu sắc, nắm bắt hình khối rồi tiếp theo mấy bước nữa, lấy tin ra từ hình ảnh. Hạch hạnh nhân vốn đã trực tiếp nhận được hình ảnh, không màu sắc, cũng không có những kết quả xử lý trên kia (Roth 2003). Nó chỉ phải phân biệt về cơ bản: có hay không có nguy cơ. Nếu như có cái gì đó với tốc độ cao lao vút tới mặt thì với xác suất cao, đó là thứ nguy hiểm: hai mắt tức thì nhắm nghiền, đầu nghiêng ngay sang bên, hai bàn tay giơ cao. Phản ứng ấy vô thức, bởi lúc đó các cấp có thẩm quyền kia ở trong não bộ hãy còn đang bận xử lý những kích

thích giác quan đã nhận. Thế là ý thức cũng chẳng có tấm hình nào (theo đúng nghĩa từ) của cái vật bay tới. Phản xạ sợ hãi thậm chí được kích hoạt ngay cả khi kích thích hãy còn quá ngắn ngủi để có thể được ý thức tiếp nhận trọn vẹn.

Giới chuyên môn đã thấy một việc thật phi thường: sau một tiếng nổ lớn, Paul Ekman và Robert Levenson lại chẳng hề đo được chút phản xạ sợ hãi nào ở một nhà sư Tây Tạng (Goleman 2005). Kết quả ấy đã được nhiều nhà nghiên cứu khác xác minh, một thành quả “không thể tin được” của những người thiền định. Willi Zeidler từng khảo sát những người thiền định với thời gian thực hành dài ngắn khác nhau: Ông nhận thấy phản xạ sợ hãi chỉ sau bốn tuần thiền định là đã bắt đầu biến đi đâu mất. Thiền định càng lâu thì càng vững, sau vài năm thì hầu như không còn biết sợ hãi là thế nào nữa.

Đằng sau các quá trình đó rõ ràng phải có những thay đổi rất nhanh ở bên trong hạch hạnh nhân. Holzel và đồng sự (2009) từng khảo sát về những người đã trải qua rèn luyện để dẹp căng thẳng trên cái nền của phép thiền chú tâm. Hết đợt tập dượt, mức độ căng thẳng, nhiều ít khác nhau, của những người đó có giảm. Có mối quan hệ giữa các thành quả luyện tập với sự thay đổi gia tăng tại một vùng, nhỏ thôi nhưng ranh giới rạch ròi, của hạch hạnh nhân trong bán cầu não phải. Chỉ mới nội trong tám tuần, giải phẫu học của cái “trung tâm sợ sệt và kinh hãi” ấy đã khác hẳn. Kết quả này thật sự đáng được lưu ý, vì lẽ hạch hạnh nhân trong não bộ vốn vẫn là một tiểu quan rất bảo thủ, để gì nó lại để cho “chương trình hiện hữu” của nó đổi dạng thay hình. Đặc biệt ngay cả họ nữa, những người đã từng khổ vì sợ và lắm khi phải mất nhiều năm liệu pháp mới khống chế được cái sợ, cũng biết điều ấy. Rõ ràng thiền định là một phương tiện hiệu nghiệm để vỗ yên hạch hạnh nhân, có khi thậm chí chỉ sau một thời gian ngắn đáng kinh ngạc.

Điều làm rung động nghiên cứu nhưng lại chẳng làm cho người thiền định thấy lạ. Ngay từ buổi đầu, họ đã phải học cách làm sao để khỏi mất định tâm vì tiếng ồn bên ngoài. Đã ngồi thiền là phải tập trung, vào những cái khác chứ không phải những tác động đa dạng thường không ngừng phát sinh, kể cả khi ở trong môi trường tĩnh. Người thiền không được phép lạc hướng.

Khi đó không phải là người ngồi thiền không còn cảm nhận được tác động. Đúng hơn, người thiền học cách không để tâm đến tác động, đơn giản là “cho qua” tác động. Thường vẫn có hai cách phát sinh sợ hãi. Một là phát sinh đột

ngột, tức thị ngoài các trông đợi khi đó. Lúc thiền, các ý niệm được lắng đọng lại, sức chú ý không còn nhằm đến các đối tượng cụ thể. Vậy cũng là lúc không trông đợi gì và như thế cũng chẳng có gì có thể làm sợ hãi. Hai là cũng hay sinh khiếp sợ do những nỗi lo “có thể xảy ra cái gì đó”. Dần dần người thiền thay thế những nỗi lo sợ đó bằng cảm nhận “điều gì đang có”. Nhưng thường thì cái đó hoàn toàn vô hại, khiếp sợ vậy là thừa. Quan trọng là ở chỗ, cảm nhận quả thật được nhiều hơn và não bộ cũng làm việc ráo riết hơn. Chẳng là một khi tư duy đã dịu đi, các giác quan khác mở trước tiên, trước khi đến cả chúng cũng được làm cho nguôi đi trong quá trình thực hành. Tôi lại nhớ đến một lần đi dạo trong rừng, tôi đã làm cho tư duy dịu bớt. Lúc ấy tôi đã phải ngắt quãng: tiếng chim hót vẻ như lớn quá, khiến tôi thấy nhức trong tai.

Ở người thiền định, tất cả việc xử lý cảm giác trong não bộ có khác đi (Lutz và đồng sự, 2008). Đáng ngạc nhiên là các vùng miền tương ứng trong não bộ chẳng làm việc ít đi mà còn hăng hái hơn. Đặc biệt là với các cảm giác tiêu cực, như khi thấy những hình ảnh buồn hay khi nghe thấy tiếng người rên rỉ, thì não bộ bị kích động, lại càng có thêm đà hăm hở. Chúng xử lý những trải nghiệm tiêu cực rõ ràng là với nhiều công sức hơn so với người không thiền. Nhưng cùng lúc với cảm nhận ấy, người thiền lại thấy mình tĩnh tại hơn, vẫn tự chủ được và thêm nữa còn có một phong thái tích cực; tức là não bộ đã làm việc nhiều hơn và kết quả là cảm giác ổn định hơn.

Trong quá trình thực hành, thiền định can thiệp ngày càng sâu hơn vào việc xử lý cảm giác trong vô thức. Bởi lẽ thư giãn tăng, giác quan dịu lại thì phát sinh phản hồi tích cực. Người thiền phản ứng lại càng dịu thì cảm giác và kích thích từ bên ngoài càng ít nhiều, buổi tham thiền càng dễ chịu, càng kết quả; những phần não bộ “liên quan đến sợ hãi” rồi cũng có thể gửi gắm “niềm tin” cho thực hành. Thiền định tác động vào các quá trình vô thức trong thân xác mạnh tới đâu: Lazar và đồng sự (2000) đã từng đo thử. Rõ ràng là lúc ngồi thiền: hơi thở, nhịp tim rồi cả chất lượng hơi thở đều có khác. Khi ấy hạnh nhân, “trung tâm sợ hãi”, cũng hoạt động nhiều hơn lúc nghỉ. Vẻ như não bộ làm việc càng nhiều thì thành quả càng dịu, càng “có cân nhắc” hơn.

Càng thực hành nhiều, người thiền càng xa những kích thích của các giác quan. Khoảng từ bậc 3 tĩnh lự trở đi sẽ phát sinh một trạng thái mới: có vẻ

như não bộ đã dứt tình hân với mọi kích thích giác quan, tựa như ở trong một căn phòng tối im ắng. Thế rồi ở trong cái “trường nguyên sơ” ấy sẽ phát sinh ảo giác, tức là những hình ảnh phỉnh phờ của giác quan mà xuất xứ vẫn chính là não bộ. Các hiện tượng như vậy mọi người biết cả. Ai có lần đã ngồi một thời gian nào đó ở trong một căn phòng tối như hũ nút cũng từng được thấy thành linh bùng lên những màu sắc rực rỡ, rồi những dải sáng, rồi những lóe sáng. Gặp trường hợp thái quá, thậm chí họ còn thấy cả hình người, hình đồ vật hiển hiện ngay trước mắt. Hiệu ứng ấy là bình thường, nó cũng biến đi tức thì, ngay khi trong phòng lại có ánh sáng.

Từ lâu người ta đã biết đến ảo giác trong cái “trường nguyên sơ” của thiền định và xem nó như thể một phần bình thường của quá trình phát triển ở người thiền định. Các bậc thầy đời xưa từng khuyên chẳng nên để tâm đến và cũng đừng gán cho nó một ý nghĩa nào hết. Đó chỉ là những trò lừa của giác quan, không có ý nghĩa. Song vào thời kỳ đó, người tu thiền lại học được điều này: phải rất tự giác, ra sức duy trì trạng thái tập trung và vô nhiễm ở nơi mình. Bởi lẽ, chỉ mới chợt để tâm đến những hình phỉnh phờ ấy hoặc giả chỉ mới chợt cảm thấy, là cái “trường nguyên sơ” kia đã tức khắc sụp đổ, rồi hình ảnh cũng biến mất cả. Song lại cũng chính ở trong, thời kỳ này, lần đầu tiên người tu thiền được gặp cõi vô thức của mình, rõ nét, thấy được bằng hình ảnh sống động. Thật đến nỗi cứ mở to mắt ra mà nhìn, nhưng chỉ là ở các kỳ sâu của thiền định thôi.

Thường thì các hình ảnh ấy vô nghĩa, chẳng bõ bèn để xử lý tiếp. Lại khó nhớ nữa, bởi hễ cứ để ý đến nội dung là dễ làm cho chúng mất tăm. Song thẳng hoặc vẫn thấy xuất hiện những gương mặt quái đản, về nguyên tắc không màu sắc, chỉ có đen trắng. Đó là những gương mặt biểu thị những tình cảm thái quá, chẳng hạn như thù hận, hung hãn, ham hố. Cho dù có là tình cảm lành mạnh đi nữa, nó cũng bị bóp méo qua dạng cực đoan, chẳng hạn tươi cười lại thành ra quỷ dữ đích thực. Đến đây thì có thể tạo được bất kỳ vẻ mặt nào nghĩ là có ở các gương mặt của những người thật.

Tôi cho rằng những gương mặt này chẳng qua là sản phẩm của hạch hạnh nhân. Petrovic và đồng sự (2008) từng chỉ ra rằng “nội dung tình cảm” của các gương mặt lúc được nhận ra vốn vẫn có sự tham gia rất mạnh của hạch hạnh nhân. Ảo giác bình thường trong cái “trường nguyên sơ” của thiền định về nguyên tắc đều có màu sắc cả, có hậu cảnh và tiền cảnh, có tác động thật

tuyệt đối. Có xử lý, xử lý có thể lâu vài phút nhưng không để cho cảm giác ập đến. Ngược lại, những gương mặt này lại xuất hiện đơn lẻ và không màu sắc. Hạch hạnh nhân trực tiếp nhận hình ảnh của chúng từ mắt, không có tác động thêm từ thị giác. Tức là hạch hạnh nhân làm việc với những hình ảnh không màu; chúng là hiện thân của “ cái ác nguyên bản”, một vực thăm đích thị trong vô thức. Mỗi tháng đầu những gương mặt này chỉ xuất hiện trong khoảng thời gian rất ngắn, đến người tu thiền đã lâu cũng khó thoát những cảm giác mà chúng phát tới, làm cho “trường nguyên sơ” sập đổ.

Với thời gian, những gương mặt này lại trở thành thân quen, bởi chúng là những hằng số, hằng lượng trong cái chương trình liên tục thất thường của nhận thức. Chúng không còn cái vẻ đe dọa nữa, mặc dù trong thân xác, những cảm giác đi kèm vẫn còn được cảm thấy rõ. Như con trượt ở nhạc cụ có thể điều chỉnh cường độ âm thanh, qua biến dạng cũng có thể điều chỉnh cho những gương mặt này trở về với cảm giác phù hợp. Vậy là nụ cười của quỷ Satan trở về nụ cười hiền lành rồi cuối cùng là một nụ cười thân tình. Gương mặt méo mó vì đau đớn trở thành khuôn mặt chỉ còn khó chịu và cuối cùng là gương mặt không rõ nét. Tất cả chúng trở thành mảnh đất thực nghiệm cho người tu thiền, hấp dẫn nhưng cũng nhọc nhằn.

Tính thường kỳ không đổi của gương mặt trong cái chương trình không giới hạn của ảo giác thật đáng được lưu ý. Có thể đó là những khuôn khổ mà não hiển thị trong trường nguyên sơ để cho ý thức thấy được bằng hình ảnh. Tôi hình dung: thế thì có thể đo tình cảm trên những gương mặt của người khác được lắm, nhanh và chắc. Khuôn khổ bao giờ cũng bắt đầu bằng một nét thể hiện cực kỳ tiêu cực, khi ấy độ biến dạng sẽ cho một giá trị minh bạch của trạng thái tình cảm trên cái gương mặt thực tế đang được quan sát, tương tự như Petrovic và đồng sự (2008) từng đề xuất. Hạch hạnh nhân có thể giải thích những gương mặt người khác bằng cách ấy rất nhanh.

Khi lập chương trình cho các cỗ máy tính, nhằm tăng tốc cho các chương trình, người ta cũng sử dụng những kỹ thuật tương tự. Người lập chương trình thường cần một trị số phụ thuộc vào một biến số, về cơ bản người lập chương trình có thể để cho máy tính từ một phương trình tính ra cái trị số ấy bao giờ cũng mới. Tuy nhiên, các chương trình phức tạp và những phép tính nào đó lại đòi hỏi nhiều thời gian. Chương trình máy tính sẽ chạy nhanh hơn, một khi các biến số và các trị số tính được đã sẵn có trong một bảng kê và cũng ở

trong khoảng được chờ đợi. Chương trình chỉ còn mỗi việc đọc bảng, tìm trị số thích hợp rồi lại làm việc tiếp. Có thể hiểu các gương mặt cũng như một thứ “bảng kê tình cảm”; não bộ có thể đọc, lướt thật nhanh để hành động cho thật nhanh, những khi có chuyện gấp gáp.

Làm hình ảnh biến dạng không mất mấy công. Lúc xử lý hình ảnh bằng điện tử thì từng chấm trên ảnh chẳng hạn được xê dịch đi một đoạn nhất định theo một phương nhất định. Đoạn ấy và phương ấy được thể hiện bằng mũi tên, một vectơ. Lại không nhất thiết phải xử lý tất cả các chấm trên ảnh. Bởi lẽ, camera phát ra chỉ ít cũng phải là vài triệu chấm, tính hàng triệu phép tính như thế rất tốn thời gian. Đơn giản hơn, hãy chọn trước các điểm trội và chỉ xê dịch các điểm ấy. Rồi sẽ có một tấm bản đồ của một số ít vectơ trong ảnh, cứ chiếu theo qui tắc của chúng mà tính là sẽ ra độ xê dịch của các chấm khác.

Não bộ thực sự tính bằng vectơ. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng vài ba tế bào thần kinh có thể được thể hiện bằng một vectơ chính xác và chắc chắn. Chẳng hạn, họ đã thử lái lệch đi những tín hiệu điện tử của các tế bào thần kinh đang điều khiển một bàn tay chuyển động trong không gian. Vốn dĩ lúc ấy mỗi tế bào thần kinh chịu trách nhiệm về một phương hoàn toàn nhất định. Phương được nhằm tới càng khớp với “phương của nó” bao nhiêu thì những tín hiệu điện mà tế bào phát vào các sợi dây thần kinh càng mạnh bấy nhiêu. Phương của chuyển động lúc ấy bằng tổng tất cả các vectơ của các tế bào thần kinh, xác định qua cường độ của các tín hiệu điện của chúng. Từ những phép đo điện, nhà nghiên cứu có thể tách ra chuyển động cho cả sau lúc đó. Kỹ thuật này của não bộ thậm chí là đặc biệt chắc chắn. Vì được xác định bởi những tín hiệu của nhiều tế bào, chuyển động ắt là vẫn còn được điều khiển đủ chính xác, ngay cả như vào lúc ấy ở trong tập hợp chẳng may lại có những tế bào không chịu hoạt động.

Lúc nhận thức căng lên, não chỉ làm việc với các điểm trội, không làm việc với cả tấm hình. Có thể thử nghiệm lại trong phòng tối. Người thử chỉ được chấm dấu sáng ở mấy khớp chủ chốt. Dù nghèo thông tin, người quan sát sẽ tức khắc nhận ra ngay người cử động đó là nam hay nữ, định di chuyển đi đâu và vừa làm cái gì. Cũng giống như vậy, đối với não, chỉ có một số ít chấm thực sự là quan trọng. Dựa vào vị trí giữa chúng với nhau não nhận ra ngay gương mặt, không thể nhầm. Chúng cho thông tin về vẻ mặt, tức là về

cả tình cảm và ý định. Tuy nhiên, thông tin ấy phải được đánh giá cũng với kiểu kĩ thuật quen thuộc của não bộ, cho hình ảnh quan sát được chồng lên một khuôn mặt. Biến dạng của khuôn ở những chấm trội cho một số ít vectơ, với các vectơ ấy có thể đo vẽ mặt kia nhanh chóng và chắc chắn. Về nguyên tắc, kết quả sẽ là một trị số chính xác của thứ tình cảm có thể nhận ra ở chính gương mặt đó.

Nhưng vì đâu mà não bộ lại bắt đầu với bộ mặt gớm ghiếc của quỷ Satan chứ không phải với một gương mặt thân thiện? Chỗ này cho thấy thái độ đầu tiên của não bộ, cái thái độ rõ ràng là vì chính sự sống còn mà nó đã phải khai triển, cái thành trở ngại mà người thiên định cứ vấp đi vấp lại: cái ác và xấu đến trước. Muốn sống còn thì trước tiên phải lường được mức độ hung hãn và lấn lướt của kẻ khác. Cuộc sống và sức khỏe được quyết định có khi chỉ trong tích tắc. Vậy nên não bộ mới đi từ những ác ý trước. Bảng đối chiếu phải bắt đầu từ phía phủ định trước. Một nụ cười thân thiện đâu có gì nguy hiểm. Vậy nên cũng không buộc phải xử lí cực nhanh ở chỗ này. Ngược lại: cứ từ tổn và hãy dành chút thời gian cho người khác; thế mới là phản ứng thích đáng trước một khuôn mặt thân thiện.

Các trải nghiệm như thế là mảnh đất vô hạn để người thiên định lấy đó làm nơi tập dượt xử lí tình cảm của chính mình. Não bộ tiếp nhận các kinh nghiệm của cuộc sống mỗi ngày thế nào thì cũng tiếp nhận những từng trải của thiên định như thế. Chỉ có điều thường ngày thì khó lắm, vì cùng lúc nó phải đảm đương biết bao công việc và lại còn bị truy nã dồn dập bởi cảm giác. Ý nghĩa gán cho những tín hiệu nào đó trong đời thường, thậm chí còn bị chi phối bởi ngẫu nhiên. Chẳng hạn tôi bắt gặp một khuôn mặt tươi cười, đúng vào lúc tôi mới vừa thoát được một cuộc trao đổi rất nặng nề. Thời tiết thì âm u. Não bộ của tôi bây giờ phán quyết thế nào đây, để cho tôi có cơ sở để xử lí những cảm nhận của mình? Trong thiên định, mọi thứ đều đơn giản hơn, dễ bao quát hơn, do người thiên ngồi ở chỗ yên tĩnh, không chấp nhận bất kỳ điều rầy rà nào. Ở đây não bộ được tự do tập luyện, không hề bị bức bách và lúc này có thể thẩm định lại, đối mới các vấn đề cơ bản. Chẳng hạn như: “Dè dặt đến mức nào, sợ sệt đến mức nào, hoài vọng đến mức nào là đủ?”

Tính cách của một con người vốn do các ước mơ của người ấy xác định, vận hành nơi đây dễ là những cái khuôn, những cái bảng vô ý thức; chúng dẫn dắt

đến những quyết định, những hành động còn trước cả tư duy có ý thức. Trên mặt bằng như thế, con người chỉ như một người máy, hể sợ là vội vã giơ cao hai cánh tay hoặc giả cứ gặp người khác là ngờ vực, ngay lúc tư duy có ý thức còn chưa vào cuộc. Rồi người khác lại cũng sẽ xử sự với anh ta hoặc giả đánh giá về anh ta tương ứng. Thêm nữa, một người nhìn chung sẽ nhận thức ra điều gì, sẽ được trải nghiệm cái gì và sẽ nảy sinh tình cảm ra sao. Vì đâu lại thế, chương tới đây sẽ bàn.

Tư duy trực cảm

Trong giới thiền, tư duy trực cảm vốn vẫn được coi là một mục tiêu cao. Ai cũng có tư duy trực cảm, bất kể có thiền hay không. Song thiền định có thể nâng tư duy trực cảm lên hàng ý thức và làm cho nó trở nên hữu thức, y hệt như thứ tư duy liên quan đến ngôn ngữ quen thuộc, tức thì người thiền tự khai phá cho mình cả một thế giới vừa kỳ lạ vừa rộng lớn.

Tư duy trực cảm thông thường được mọi người trải nghiệm có cái nhìn sâu, những ý tưởng, những quyết định như thể từ trên trời rơi xuống. Đột ngột sáng tỏ ra các mối liên quan phức tạp, chí ít cũng ở dạng cảm nhận chắc chắn. Những quá trình như thế đôi khi có giáp ranh với thấu thị, độc ý nghĩ. Ở những trường hợp này, cá nhân thường thầm rõ là có những cái mà lý trí không sao biết được. Hệt như thế, tư duy trực cảm cũng nhận ra được ở người khác những cái tưởng chừng chỉ có thể xuất xứ từ những ý nghĩ thầm kín và lẽ ra chẳng có cách nào để biết. “Biết người” là thế. Trông thân thiện thật song biết chứ, đằng sau cái vẻ ngoài thân thiện kia tàng ẩn những ý đồ xấu xa. Hệt như vậy, trực cảm mách bảo ta là con người đó tin được, cho dù những người khác lại thấy hoàn toàn trái ngược. Ở trường hợp này, hẳn cũng chẳng cần truyền đạt lại cho họ các lý do của cái “điều nghĩ thầm” đó làm gì.

Những quyết định khó khăn “từ trong lòng” nhiều khi không giải thích được. Thường đó là những trường hợp phải cân nhắc nhiều, cân nhắc kỹ cái lợi cái hại, những trường hợp được cái này thì mất cái khác. Chẳng hạn, vấn đề trang bị nội thất hay vấn đề mua xe hơi. Ai hình dung được trước: bộ sofa này phối với cái tủ kia trông sẽ ra sao; rồi thêm tấm thảm, ánh sáng cửa sổ, cửa ra vào ở đây thì lối đi thế nào?... Hệt như vậy là vấn đề về xe hơi. Như thường lệ, cơ sở để mua đâu có phải chỉ là những dữ liệu kỹ thuật. Chiếc xe phải được cảm thấy là “chính nó”, đáp ứng được các nhu cầu.

Ấn đặng sau các quyết định “nằm lòng” ấy là cả một quá trình: não bộ thật sự mô phỏng lại thế giới. Nó thật sự kê vào trong phòng bộ sôfa lấy ở cửa hàng đồ gỗ rồi nó chạy quanh trong phòng. Nó trải thảm ra rồi ngắm xem liệu màu sắc hiện ra có hài hòa không. Trong cái hình ảnh mô phỏng ấy, ta có thể ngồi lên bộ sôfa mới. Có nhìn bao quát được khắp phòng không nhỉ, có với được các đồ vật trên mặt bàn không đây? Lắm khi vấn đề nằm ở từng centimet hoặc ở những góc hoàn toàn nhất định, những cái mà ở cửa hàng đồ gỗ đâu có ai ý thức hay nghĩ đến được. Thêm gã bán hàng, gã nhồi nhét tin tức cho ta, gã vẽ thế giới trong sắc màu của gã. Nhưng ta biết: gã đang phỉnh mình hay là gã thật lòng giúp mình quyết định đây.

Tư duy trực cảm xuất xứ từ những ngăn khác nhau trong não bộ, được khảo sát kỹ nhất là các tâm vận động vốn chịu tránh nghiệm điều khiển thân xác. Những quan sát mà nhà sinh học thần kinh người Italia Giacomo Rizzolatti cùng với êkíp của ông thu thập được năm 1996 đã làm thay đổi hình ảnh của con người về cơ bản (Rizzolatti và Sinigaglia 2008). Họ đã cấy điện cực vào não bộ của một con khỉ rồi lái lệch đi các tín hiệu của từng tế bào thần kinh, tức nơron. Con vật không hề hấn gì, điện cực vốn siêu mỏng nên không gây tổn hại cho tế bào. Con khỉ phải với tay để lấy hạt dẻ ở một cái khay; các điện cực được cấy vào chính các tế bào thần kinh phải chịu trách nhiệm về cử động với của bàn tay. Tín hiệu điện đã chỉ ra cách các tế bào thần kinh cùng điều khiển quá trình với tay. Từ đó suy ra các hình mẫu tín hiệu, mỗi hình mẫu đặc trưng cho một cử động nhất định của bàn tay.

Nhưng các thí nghiệm ấy đã khuấy động dư luận vì cái gì đó khác hẳn. Chẳng là các tế bào thần kinh của khỉ vẫn cứ phát tín hiệu ngay cả lúc nó không hề động tay. Giacomo phát hiện: thì ra cũng đúng lúc ấy có một cộng sự của ông đã thò bàn tay vào khay hạt dẻ. Dễ hiểu: vẫn là các tế bào thần kinh ấy đã “bắn” tín hiệu, bất kể lúc đó chính con khỉ đã động tay hay là nó chỉ đứng xem người khác làm động tác ấy. Không cần biết động tác ấy là của chính nó hay là của con người, các tế bào thần kinh vẫn phát đi những tín hiệu ấy.

Như thế về nguyên tắc, để hiểu được động tác của con người, hẳn là con khỉ đang phải vận dụng các tế bào thần kinh điều khiển bàn tay nó ở trong não bộ của chính nó. Và con khỉ đã nhận thức ra được động tác của con người sâu đến mức cử tưởng động tác ấy là của chính nó. Như thế, các tế bào thần kinh của chính nó đã phản ánh hoạt động của các tế bào thần kinh khác, trong một

bộ não khác, nên mới gọi các tế bào thần kinh ấy là những tế bào thần kinh gương, những “nơon gương”.

Rất nhanh sau đó, Giacomo và êkíp của ông còn phát hiện ra là những hiện tượng như thế không chỉ xuất hiện ở các cử động của bàn tay. Tất cả các tế bào thần kinh đều khiến các cử động của thân xác đều có khả năng phản ánh các cử động của người khác hoặc con vật khác. Tất tậ những gì mà kẻ khác trải nghiệm nơi thân xác họ, chúng ta đều trải nghiệm được với các tế bào thần kinh của chính chúng ta. Trong thực tế, những lúc ấy chúng ta lại chính “là kẻ khác”.

Ở những người là thân quyến, bạn thân hay đồng sự tốt của nhau, hẳn là các nơon gương và những tổ chức cao hơn nữa có thừa dịp với thời gian để tích lũy trải nghiệm thật chính xác. Não bộ dành riêng hẳn một ngăn cho các đối tượng ấy. Nó mở ra các khả năng “thấu thị” mỗi khi có chuyện liên quan đến họ. Não bộ lúc này đã sẵn có thừa dữ liệu để mô phỏng sự thật một cách hết sức chính xác. Nó có thể thấy cái người kia ắt sẽ làm, trong một tình huống nào đó. Nó có thể nói trước cái người kia sẽ làm thật. Tức là chuông điện thoại đổ hồi, tiếng người kia: “Mình vừa nghĩ đến bạn”. Không có thấu thị, không có truyền thống ý nghĩ đằng sau đó. Đơn giản là cái đặc tính riêng của nơon thần kinh và các nếp mô phỏng bên trên nó ở trong não bộ vốn có thể tạo những năng suất khó tưởng tượng.

Người ta sẽ đau lòng vì cái khả năng ấy, khi mà trong số người thân thiết, rủi lại có ai chết hoặc giả có một mối quan hệ tan vỡ. Trong não bộ, các tế bào thần kinh tương ứng vốn đã quen, đã thành thực với người ấy. Não bộ giờ đây vẫn triển khai tiếp những khát khao, mà sự thật là không còn, có thể thành hiện thực. Tức là những tế bào vẫn liên tục làm việc, phát tín hiệu vào chân không. Vậy nên tang thương có thể kéo dài nhiều năm và rất nhức nhối, giống như một cơ thể đã mất đi một cánh tay, não bộ phải được đào tạo lại và lạ lùng là đôi khi người có tang thật sự trông thấy người đã khuất, hoặc giả cảm thấy người ấy vẫn quanh quẩn đâu đây. Khao khát thì ngay ở người tinh thần đang còn tráng kiện vẫn có thể mạnh đến mức sinh ảo ảnh, ảo giác. Thật vậy, đâu phải chỉ ở người đang có tang. Khao khát nhiều khi thấm sâu vào đến tận ý thức, khi ấy nó sẽ thể chân cái sự thật cảm nhận được.

Phát kiến nơon gương như một cuộc cách mạng nội hàm về não bộ. Nó đẩy lên cả một làn sóng công trình khoa học mà Joachim Bauer (2006) đã tóm tắt

các kết quả, đại cường dễ hiểu. Một sớm một chiều đã sáng tỏ ra, chẳng hạn vì đầu người với thú lại hiểu được nhau. Giả sử có hai người đang bước tới ngay trước mặt nhau. Ất không khỏi đụng độ, song lại không, họ tránh nhau và lúc ấy họ biết chính xác là tránh đường nào, cách nhau bao nhiêu là đủ. Sao biết? Đó là các nơon gương ở não bộ, chúng mô phỏng bước chân của người phía trước. Chẳng là lúc tôi tự đặt mình vào một người khác và tưởng tượng di chuyển của người ấy chính là di chuyển của bản thân mình, lúc ấy tôi hình dung được ngay cái di chuyển ấy ắt dẫn mình tới đâu. Như thế, não bộ có thể “bói” ra trước rồi điều khiển cách tránh.

Với cùng kỹ thuật ấy, “đọc ý nghĩ” không còn là trò phù thủy. Chẳng là cảm nghĩ thường tự thể hiện ở động tác của cơ thể; động tác ấy diễn ra vô ý thức và được cảm nhận cũng vô ý thức. Trán hơi nhăn lại có thể muốn nói: “Mình chẳng tin”. Ngón tay búng nhẹ có khi là ý: “Tớ sốt ruột”. Ở não bộ của người quan sát những động tác như thế tức thì được các nơon gương hoán đổi vị trí làm chủ. Lập tức nảy ra câu hỏi: Làm thế nào nếu như chính mình nhăn trán? Sốt ruột đến đâu sau cái búng ngón tay họ? Như thế, ta nhìn nhận cảm nghĩ của người khác như thể của chính ta và có thể phản ứng. Chẳng có gì liên quan với đọc ý nghĩ (telepathie: viễn cảm, thường gọi là thần giao cách cảm). Song khả năng nắm bắt cảm nghĩ (empathie, đồng cảm) thì đã được biết từ lâu. Có người nhạy cảm tốt, có người nhạy cảm kém. Trong thực tế, tiếng nói của cơ thể và đồng cảm mới đúng là các kênh giao tiếp chính giữa người và người; ngôn ngữ, trái lại, vốn chỉ là một kênh giao tiếp rất xoàng xĩnh.

Khả năng thực hiện của tiếng nói cơ thể và đồng cảm trong thực tế là vô hạn. Các nhà nghiên cứu hành vi trong nhóm của Karl Grammer, Đại học Wien đã tìm được một ví dụ (Grammer và đồng sự 2003). Họ tự hỏi: đàn ông thấy những người đàn bà nào hấp dẫn? Vào những ngày khi người nữ có thể thụ thai, hẳn là chàng trai nào cũng thấy cô gái ấy “đẹp”, đáng ao ước. Trong thí nghiệm của họ, các nhà nghiên cứu ở Wien mời phụ nữ đến đứng trước ống kính máy quay video rồi đơn giản là họ chỉ việc xoay một vòng xung quanh cái trục của chính mình. Xong, họ xác định mức hormon của số phụ nữ ấy, trước hết là mức estrogen, thứ hormon điều tiết sinh sản. Tiếp theo, họ cho cánh đàn ông xem cuộn phim với yêu cầu là hãy xếp hạng những người phụ nữ ấy từ đẹp đến xấu. Vốn là, định mức estrogen trong mình càng cao thì cử chỉ của người phụ nữ càng duyên dáng. Cánh đàn ông đâu có biết như thế, song bằng trực cảm họ vẫn xếp những người có mức estrogen cao vào hàng

những người hấp dẫn nhất. Hơn thế, họ xếp đúng với độ chính xác cao, cứ như thể chính họ đã làm khảo sát bằng xét nghiệm hóa học. Mặc dù vậy, chẳng có người đàn ông hay người đàn bà nào ý thức được là những tín hiệu như thế chỉ phôi cách xử sự của họ và nhất là cách họ đánh giá người khác. Nhóm nghiên cứu ở Wien còn làm thêm thí nghiệm nữa về chủ đề này, có thể xem ở Internet tại địa chỉ [http:// evolution.univie.ac.at](http://evolution.univie.ac.at).

Như vậy, thông tin của các nơon gương, mà cũng là chuyển động của người khác, tạo cơ sở để tiếp tục phân tích sâu hơn, bởi vì nơon gương kéo sập rào cản giữa người và người. Cảm nghĩ của người khác tự phân định trong não của ta cứ như đó là cảm nghĩ của chính ta. Cho nên nụ cười mới dễ lây, mới dễ phù phép ra cùng một nụ cười trên các gương mặt khác. Nhưng vẫn từ cơ sở ấy, một gương mặt không ngừng cau có ắt rồi sẽ đầu độc cả bầu không khí vui vẻ giữa những ai cùng hội cùng thuyền (Rizzolatti và Sinigaglia 2008).

Các bậc thiền sư vốn cũng biết những trải nghiệm như thế. Tư duy ngôn ngữ, cảm nghĩ, giác quan càng được vỗ yên, thư giãn thì tư duy trực cảm càng dội lên, lên đến tận bề mặt. Rồi đến một thời kỳ nào đó, ở khoảng các bậc tĩnh lự 5 hay 6, tiếng nói ấy trở thành biểu thức và bất kỳ lúc nào cũng có thể cảm thấy được nó. Đến lúc ấy, người thiền chợt hiểu ra vì sao mình đã có thể ra những quyết định “nằm lòng” nào đó. Người thiền lúc ấy có thể ý thức được, cảm thấy được thân xác của một ai đó ở trong chính con người mình, rồi cũng cảm thấy được cả cái tâm thức của kẻ đó. Các bậc thầy đời xưa đã dùng khái niệm “ý thức toàn năng” để chỉ khả năng này.

Cụm từ “ý thức toàn năng” huyền bí đó mô tả cách não bộ người làm việc trong thực tế. Trên mặt bằng, nơon gương vốn chưa biết chỗ khác biệt giữa nó và người khác. Song trong thực tế, chỗ khác biệt đó chúng ta biết nhưng vấn đề não bộ phân biệt giữa nó và người khác bằng phương tiện nào thì trong khoa học còn khá mù mờ. Có điều chắc chắn, trẻ thơ chưa thể phân biệt giữa cái “tôi” và kẻ khác. Để ý thức về cái “tôi”, đứa trẻ còn phải phát triển đã, nó phát sinh trong khoảng hai năm đầu đời, trước kỳ “tuổi tôi” thứ nhất, kỳ điển hình của trẻ lên ba. Song cả người lớn cũng đâu có nghiệm thấy cái “tôi-ranh giới” của mình đã tắt. Bố mẹ thỉnh thoảng cảm nhận được nỗi đau của con cái, có người sa vào hoảng loạn lúc thấy người khác làm điều gì đó (mà mình cho là nguy hiểm). Trong thực tế, cái “tôi-ranh giới” đâu có phải là một bức vách mà nó là một thực thể không khép kín. Nó thậm chí có thể sập

đồ hăn, khi chẳng hạn cả nhóm hành động mà chỉ “như một người”, tuyệt không thấy trao đổi hữu thức. Khi đó thậm chí mọi cơ chế kiểm tra trong não bộ có thể đều đã bị dập tắt; những nhóm như thế hành động như thế trong một cơn mê sảng.

Trong thiền, “khống chế cái tôi” ở hai bậc tĩnh lực 5 và 6 không phải là để tái hồi tuổi thơ. Người thiền vốn biết tự liệu, để kẻ khác chi phối mình đến đâu và mình muốn nghiệm cái sức chi phối đó nhiều hay ít. Tuy nhiên, não bộ phải được rèn luyện về cái khả năng “tạo khoảng cách” đó. Nhiều khi, lúc mới đầu người thiền có cảm giác đã “đánh mất” thân xác của mình. Họ nghiệm thấy kẻ khác trực tiếp tác động vào mình, và nhất là trong mình, ra sao. Trước kia vẫn thế, song bây giờ người thiền mới ý thức được những tác động như vậy. Không thiền thì não bộ vẫn hoạt động y hệt, nhưng là vô thức và xa vòng kiểm soát của ý thức. Như vậy “khống chế cái tôi” đâu có mất cái tôi của mình mà hoàn toàn ngược lại và ý thức được về trạng thái của cái “tôi-ranh giới” của mình.

Khi có kẻ xấu chơi định “dìm” mình, người thiền ý thức được. Để bị chi phối hay là không, anh ta tự định liệu. Người khác hiếm có những khả năng ấy. Họ phản ứng bằng cách cũng chơi xấu, tiện thì họ tố giác kẻ “gieo rắc cái xấu”. Người thiền có những phương pháp khác. Anh ta có thể vận dụng cái thư thái và tĩnh tâm của thiền vào “ý thức toàn năng” ngay cả với người khác. Trò xấu xa kia có đến nhưng không lọt sâu vào tâm thức của anh ta được. Cái khả năng ấy anh ta đã tự luyện được cho mình ngay từ khi còn ở bậc thứ 4 của thiền định: anh ta nhận ra được cái ảo giác ẩn đằng sau cảm nhận của mình. Tuy nhiên, phải đến bậc 5 và 6, không ngờ họ lại vận dụng được cái nhìn thấu đó vào cả người khác. Có khi phải mất đến hàng tháng, người thiền mới luyện được trơn tru.

Ý nghĩa của “ý thức toàn năng” còn rộng hơn nhiều so với trải nghiệm hữu thức tiếng nói của thân xác. Đúng hơn, chất lượng của mọi sự vật ở đây đã khác hẳn. Điểm chốt ở tác động của các nơron gương vốn không phải chỉ có tế bào thần kinh của chính mình mô phỏng lại động thái của tế bào thần kinh điều khiển bên trong cái thân xác lạ. Điểm chốt là ngay trong não bộ của chính mình, nguyên nhân của các động thái kia cũng được mô phỏng. Ở đây có một vấn đề rất quan trọng: lúc tôi đưa bàn tay của chính tôi ra, tôi biết lí do của tôi. Con khỉ của Giacomo Rizzolatti muốn với lấy một hạt dẻ. Giả

định là vì đói nên con khỉ mới nhặt hạt dẻ. Vậy nó nghĩ gì đây, lúc người đồng sự của Giacomo cũng định nhặt hạt dẻ? Nó có thể suy từ bụng nó ra bụng người kia lắm chứ, nó nghĩ: hẳn là gã ta đói. Mà thế thật, bởi ý nghĩa của ngôn ngữ thân xác đâu có nằm trong các động tác nó truyền tin, tin được các nơon gương tiếp nhận như một động tác của chính mình. Sau đó các cấp đủ thẩm quyền trong não bộ hỏi về ý nghĩa và mục đích của các động tác ấy và luận giải chúng. Đến đây, các cấp đủ thẩm quyền vẫn còn phải tiếp tục suy nghĩ về các động tác ấy. Có thể ta mới tránh được ai đó đang chuyển động đâm vào hướng của ta. Không quan trọng là liệu anh ta vừa mới bước thẳng tới một bước. Quan trọng là rồi cái bước chân ấy dẫn đi đâu, rồi cái thân xác kia vì thế sẽ chuyển động trong một phương nhất định với tốc độ nào. Tức là não bộ không chỉ in hình thế giới bên ngoài, nó còn phải đoán trước được cả cái sẽ đến. Não bộ có thể dùng vào việc ấy cái cấu tạo toàn là những tế bào thần kinh có kết nối của nó.

Điều khác biệt lớn nhất giữa một cỗ máy tính và một bộ não sinh học nằm ở phương chiều xử lý tin. Ở bộ vi xử lý của cỗ máy tính, từng loạt tin chảy vào từ một đầu, được xử lý xong, lại chảy ra như trên một đường thẳng. Các nơon hoạt động khác hẳn. Các mối kết nối của chúng với những tế bào thần kinh khác hoạt động theo cả hai chiều.

Như thế, về cơ bản, người ta có thể tưởng tượng quá trình như sau: nơon chuyên về tiếp phẩm nhận thấy con khỉ đói. Tình cờ lúc ấy nơon ở tâm thị giác lại báo tin có hạt dẻ mà một nhà khoa học ở ê kíp của Giacomo vừa đưa ra. Tin lọt đến nơon vận động: nhặt lấy rồi ăn đi. Bàn tay được điều khiển tương ứng, con khỉ với tay nhặt hạt dẻ.

Ở chỗ này, cỗ máy tính đã chạm kịch đến giới hạn các khả năng của nó. Nhưng một mạng nơon thì lại xử lý được theo cả chiều nghịch: nhặt hạt dẻ rồi ăn có nguyên nhân ở một tín hiệu của nơon đói. Vậy con khỉ lúc này biết người kia nhặt hạt dẻ vì anh ta đói. Song liệu các tế bào thần kinh có chuyển tín hiệu của nơon đói ấy cho cả tâm thị giác nữa không? Ở đó có thể lúc này cũng chợt trông thấy hạt dẻ - chính là hạt mà mắt quan sát và người kia vừa nhặt lấy.

Như thế, con khỉ khai triển cái hình ảnh thể hiện điều thôi thúc nội tâm của người cộng tác viên. Cách thể hiện bằng hình ảnh như thế, khoa học gọi là “thuyết trí lực”. Tức thị một lý thuyết, một mô hình về ý thức của những

người khác. Ở đây nó cần đến những khả năng vượt quá tầm cảm nhận. Nó chỉ sử dụng khả năng của các nơon, xử lý được tin theo cả chiều này và chiều kia, và kết mạng.

Thuyết trí lực

Khái niệm “thuyết trí lực” chỉ khả năng khai triển được một hình ảnh sáng rõ về nội tâm của người khác hay là con thú khác. Từ cảm nhận, ý nghĩ, ý định, ao ước, nhu cầu đến cả thấu hiểu nhận thức mà kẻ ấy đang có lúc ấy. Chẳng hạn: liệu ai đó có tự nhận thức được nguy hiểm hiện nay? Kẻ tự kỷ chắc là không có khả năng này, trẻ thơ còn phải phát triển nó trong mấy năm đầu tiên. Người, khỉ và các giống khỉ thấp hơn nữa không đánh giá nổi đồng loại trong những tình huống nào đó, ở chúng khả năng về “thuyết trí lực” thấp hơn ở người. Khả năng đồng cảm và hiểu được cảm nhận của người khác lại có những cơ sở khác trong não bộ. Singer (2006) có giải thích về giới hạn và hiện tượng nghiên cứu.

Tính năng của các nơon mâu thuẫn với trải nghiệm thường ngày bởi vì thường ngày một quá trình đều chỉ theo một chiều, từ nguyên nhân đến tác động. Không lật ngược được thời gian, chẳng có cái gì lại phát triển ngược lại về quá khứ. Thế nhưng não bộ lại có thể hoán đổi nguyên nhân và tác động, xử lý tin theo cả hai chiều và qua đó sáng tạo ra cái gì mới. Cái mới này có một nguyên nhân, một tác động và lẽ đương nhiên nó đi về tương lai. Nhưng không phải khi nào điều này cũng rõ rệt, vậy nên có nhiều sản phẩm của não bộ dường như “không thuộc thế giới này” nên thường được xếp quá mức vào thế giới của người ngoài cảm nhận.

Phát triển “thuyết trí lực” là một cách để mô phỏng thực tại và dựng một mô hình cho tương lai trong não bộ. Không chỉ có chuyện hạt dẻ mà đây là cả chuyện cuộc sống, chúng ta vẫn thường xuyên được chỉ dẫn về tiên đoán và “thấu thị”. Chỉ đi một quãng đường dành cho người đi bộ thôi là thấy rõ. Cần bao lâu thì đến cái tiệm kia nhỉ, mình muốn mua đồ ở đó? Trong mô phỏng của mình, não bộ vốn đã đi cái quãng đường ấy từ lâu nên nó biết: “Còn thời gian”. Chợt gặp một ông bạn giữa đường, bạn dừng lại nói chuyện, rồi một lúc nào đó bạn cảm thấy không yên tâm, bạn tự nhủ: “Bây giờ phải đi thôi”. Chẳng là não bộ đã để cho mô phỏng của nó đi tiếp và lúc này nó chợt nhận thấy, khéo mà kế hoạch thời gian lâm nguy. Khó mà đến kịp trước lúc tiệm đóng cửa, vậy thì phải cáo từ thôi. Bạn ung dung bước đến cửa tiệm, bất chấp

cả một đám say bét nhè đang làm loạn trước cửa. Bạn không ngại vì não bộ của bạn đã phác sẵn một kế hoạch đối phó. Chắc chắn không có chuyện gây gổ ở đây. Nhưng kìa, họ đã giơ tay cản. Ông khách đến trước mặt bạn đã kịp lọt vào trong tiệm nhưng lại không giữ cửa cho bạn. Bạn đã tính đến điều này, song do đâu bạn lại biết?

Trong thực tế, thì các mối liên quan giữa các chức năng của não bộ với các trải nghiệm của người khác. Các nơon gương trước tiên vẫn là các tế bào thần kinh điều khiển thân xác mình và cùng với chúng não bộ mô phỏng chuyển động của thân xác khác. Cái “tại sao”, tức thuyết trí lực, không nhất thiết phải phát sinh ở đó. Thêm vào đó con người còn có một khả năng khác nữa là nhận biết, hiểu và xác định được cường độ cảm nhận của người khác. Khả năng này được gọi là đồng cảm. Tania Singer (2006) từng viết một bài tổng quát về đồng cảm và thuyết trí lực. Quả nhiên, bà đi đến kết luận là các mối liên quan còn đang mù mờ và cần nghiên cứu tiếp trên lĩnh vực này. Mặc dù vậy, bà cũng phác ra là thuyết trí lực phát triển kích hoạt vùng não ổ mắt trán của não bộ. Vùng não này cũng hoạt động những khi có chuyện đánh giá vấn đề hình thành với các mối liên quan và kiểm tra các cảm nhận. Những vấn đề liên quan đến đồng cảm, chẳng hạn như: “Người kia đau đến mức độ nào?” thấy đều kích hoạt những vùng não trong hệ bản tính. Các “tâm cảm nhận” trọng yếu đều nằm tại đây. Liệu cả chúng nữa có được huy động như các nơon gương không thì chưa rõ. Còn lâu mới kết thúc được việc nghiên cứu bộ não của con người.

Bộ não nào cũng luôn mô phỏng thực tại và tiên đoán tương lai. Với người thiền, mặc dù vậy vẫn thật là ấn tượng khi cuối cùng anh ta có thể cảm nghiệm được các quá trình ấy một cách hữu thức. Một hòn đá tảng vô hình dường như đột ngột lên tiếng. Lẽ dĩ nhiên là người thiền khi ấy chẳng nghe thấy tiếng nói, thế nhưng bây giờ anh ta “biết” những cái mà trước đó anh ta không hề biết. Hòn đá tảng hắt ra một cái bóng chẳng hạn, cái bóng ấy có ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của cây cối xung quanh. Người thiền nắm bắt hữu thức được các mối liên quan ấy, bởi anh ta vớ được cái mô phỏng ở trong đầu anh ta. Nếu bóng và cây không khớp nhau thì sẽ có nhiễu. Chắc có ai đó mới vừa đặt hòn đá tảng vào chỗ đó mà cây cối với sự phát triển của chúng hãy còn chưa phản ứng.

Dĩ nhiên là chẳng có ai ngồi thiền năm này qua năm khác chỉ để suy ngẫm về

mấy hòn đá. Đúng hơn, nếu vớ thẳng được tư duy trực cảm thì còn khai mở được nhiều khả năng đáng quý khác, rất có ích cho đời thường. Người thiền nhận ra các nguyên nhân hành động của con người dễ dàng hơn, chẳng hạn vì sao, người ta lại sinh ra hung hãn? Người khác phản ứng thế nào? Anh ta không thể thay đổi hành vi của người khác, xong anh ta có thể hiểu, hiểu chắc. Như thế cũng làm xì hơi cái bất an thường nảy sinh trong nhiều tình huống với người khác. Cảm nhận của mình được bảo vệ bởi mình có thể luận giải tốt hơn ý định của người cùng sống chung, người thiền có thể phản ứng đúng mực. Gây gỗ sinh căng thẳng, đòi hỏi hành động cấp tập, lắm khi đập khuôn kiểu “quát thì quát trả”. Ý thức được “thuyết trí lực” thì cái gây gỗ của người không thể quyết định cái cảm nhận của mình, khuôn kia lâu dần đâm ra thừa. Người thiền có khả năng hành động “ở đây và lúc này”, phản ứng vừa đúng mực vừa mềm dẻo.

Tư duy trực cảm vốn là cái nguồn không bao giờ cạn của sáng tạo và của tình người. Nhìn nhận sự vật trong mối liên quan cũng đánh thức cái khả năng đưa sự vật đến chỗ hòa hợp. Vì vậy, chuyện vườn cây cảnh, chuyện cắm hoa, thậm chí đơn giản chỉ một việc nhận tách trà từ tay một vị thiền sư tất thấy đều có tác động. Tính hòa hợp ở đây không đồng nhất với tính qui luật của hình khối, màu sắc vốn vẫn phải tuân thủ những qui tắc bất di bất dịch như ta đã biết. Chẳng hạn phép hòa âm trong nhạc hoặc giả phép phối cảnh trong họa. Bậc thiền sư hành động khác hẳn. Vườn thiền làm gì có lối dạo với đá bó vỉa. Đúng hơn, lối đi được sắp đặt để có thể mừng tượng ngay ra lối mòn trong núi, mặc gió táp mặc mưa sa. Chơi hoa thì hãy để cho nó mọc lên trong môi trường tự nhiên, để cho nó kể câu chuyện của nó, sao lại cứ phải cắm vào bình mới “đẹp”. Nghi thức của trà đạo cũng là một câu chuyện mà ở đó lời nào tả cho hết được lượng thông tin.

Một “thuyết trí lực” phát triển não bộ cho người khác thì không thể có gốc gác từ thực tại. Nó vốn là một thuyết, một giả định của não bộ về cái mình chờ đợi nơi người khác. Khi đó được khai thác, được xử lý những tin mà chính người chủ sở hữu não bộ nhiều khi cũng chỉ cảm nhận được vô thức. Xong nó lại luôn luôn dựa vào những trông chờ có gốc gác từ não bộ của chính mình. Hòn đá cản nằm ở chính chỗ này. Ngay khi mà trông chờ không đúng thì “thuyết trí lực” cũng hết thiêng. Với người thiền, nhận thức này là cả một chủ đề.

Về tư duy của con khỉ của Giacomo, xem xét đơn giản thì thấy có một điều trông chờ được đặt ở tâm điểm: người cộng tác viên đói hệt như con khỉ lúc anh ta nhặt hạt dẻ. Từ mình suy ra người không phải khi nào cũng đúng, dù cho lắm khi đúng đi nữa (là do giữa người với người vốn có nhiều điểm tương đồng). Ngoài ra, não bộ còn kiểm thêm tin, số tin này cũng chảy vào “thuyết trí lực”. Tuy nhiên, định kiến, quan điểm cơ bản rồi trông chờ riêng cũng có một tầm ảnh hưởng quan trọng. Như thế, con khỉ trông chờ là hạt dẻ chỉ dành cho nó, vì các nhà khoa học làm thí nghiệm bằng hạt dẻ. Nhưng con khỉ cũng chưa từng bao giờ trông thấy chính họ ăn hạt dẻ. Do đó, con khỉ có đầy đủ lý do cho sự trông chờ của nó. “Thuyết trí lực” của nó có thể phát triển theo một chiều khác hẳn: “Gã lấy một hạt dẻ của mình”. Thay vì đồng cảm với người đói, bây giờ con khỉ nổi xung với kẻ lấy cắp. Như thế, chỗ khác biệt giữa đồng cảm và hung hãn nằm ở chính trong trông chờ chứ không phải là ở sự cố đã xảy ra trong thực tại.

Trông chờ phát sinh ra từ trải nghiệm và các quan điểm cơ bản trong hệ giá trị của một con người hay một con thú. Hơn nữa, các quan điểm cơ bản và các giá trị lại cũng bắt nguồn từ trải nghiệm trong cuộc sống. Cuối cùng nó làm nên tính tình và cá tính của mỗi cá thể. Câu hỏi đặt ra là liệu chúng trùng khớp với thực tại đến đâu. Xét mặt ngoài, hẳn là sự trùng khớp phải khá cao, vì con người dù thế nào đi nữa thì ngày ngày lại có trải nghiệm mới, dù dựa vào đó để kiểm nghiệm và điều chỉnh. Song con người lại không vận hành cách đó. Học vốn dĩ là học ở các sự kiện đặc biệt quan trọng và trước hết là học trong những năm đầu đời. Giả sử như con khỉ của Giacomo chẳng hạn, nếu nó từng bị nhân viên phòng thí nghiệm ngược đãi ngay từ khi còn nhỏ độ một tuổi thì ai cũng hiểu, nó hẳn sẽ nổi xung ngay khi trông thấy bóng áo trắng của nhân viên phòng thí nghiệm. Ta hiểu con người học tập và suy nghĩ cũng hệt như thế, chỉ có điều đáng buồn là điều này thường diễn ra vô thức. Vậy nên với một số người, người nước ngoài nào cũng xấu xa cả, thanh niên thì lêu lổng, phần còn lại của nhân loại chỉ biết lo làm giàu. Tràn lan một thế giới quan tiêu cực, ví dụ ngược hiềm hoài đường như “ngoại lệ ngoài quy tắc”.

Khi trông chờ quyết định mô phỏng thế giới trong não bộ, không có trông chờ đúng đắn thì chúng ta thậm chí mù quáng cũng phải thôi. Vậy nên mới phải hỏi han về ngoại hình của vật thể, lúc chúng ta muốn giúp ai tìm ra nó. Chỉ gọn một từ “chìa khóa xe hơi” thì quá ít thông tin, nếu biết là còn có tấm thẻ treo màu đỏ hoặc cái bao chìa khóa màu nâu thì triển vọng tìm ra hơn

hắn. Trong lúc đó, “chìa khóa xe hơi” phải là đủ kiện đủ, bởi thuộc loại ấy chắc chắn nào có mấy chiếc lại có thể nằm ở trong một căn hộ đâu.

Cái mà não bộ nhìn thấy trước hết là cái mà trông chờ của nó cho phép. Chúng ta nhốt người “vào một ngăn kéo, họ không ra khỏi đó được” rồi sống trong một ảo tưởng mà chúng ta cho là thế giới hoàn toàn có thật. Để bảo vệ cho cái ảo tưởng ấy khi đối mặt với người khác, thậm chí có lúc chúng ta để sa vào tranh cãi. Trải nghiệm thường ngày là thế. Người ta “mù quáng đi” vì ghen, lo “mất mát”, sống khép kín trong thế giới riêng của mình hoặc giả tới lúc nào đó phải có ai “mở mắt” cho họ. Họ sống trong cái mô phỏng thực tại nằm trong đầu của họ. Vậy nên mới có câu hỏi của người thiền: “Bao giờ tôi nhìn thấy thực tại?”

Ý thức về cái mình trông chờ đến với người thiền từng bước. Cảm nhận liên quan chảy qua cái màng lọc của tịnh tâm và thanh thân. Tương ứng, người thiền có thể tác động vào, rồi với thời gian hiểu ra và hiệu chỉnh cái “ngăn kéo tư duy” của mình. Thế nhưng cảm nhận không bám chắc vào trông chờ. Ở đây quá trình diễn như một liệu pháp tâm lý: con bệnh phải hữu thức nhận ra được vấn đề của mình và mới đầu cũng đành chấp nhận. Nếu ai đó có lỗi thì cuối cùng vẫn chưa phải là con người vô nhân. Trong điều trị, con bệnh được người điều trị hỗ trợ, phải tự giải thoát mình khỏi những cái khuôn vô thức để có thể hữu thức giải quyết vấn đề của mình. Có thể nói anh ta được “mở mắt”, lúc này anh ta thấy vấn đề nằm ở đâu, đã có thể tiếp cận đúng mục tiêu. Cũng thế, người thiền chợt phát hiện ra những khía cạnh của cái tôi mà, biết đâu, anh ta chẳng còn ưa nữa. Thôi thì cho chúng cái đe, cái búa rồi, cứ việc thanh thân gia công.

Từ thuở xa xưa, các bậc thiền sư vốn cũng đã nắm bắt được cái ý nghĩa quyết định đó của mong đợi. Hãy trở lại câu chuyện giác ngộ của Đức Phật Gautama một lần nữa: “Đời là bất đạt”, lắm khi dịch sai: “Đời là bể khổ”. Khổ phát sinh từ mâu thuẫn giữa mong đợi và thực tại. Ở đó thực tại trải nghiệm đã do mong đợi xác định, bởi mỗi người “chỉ nhìn thấy cái mình muốn”. Bằng thiền, người ta có thể chọc thủng vòng vây ma quỷ đó. Vận may đạt đến hạnh phúc là nguyên nhân chính thúc người thiền tu luyện. Tiền đề ở đây là vứt bỏ mọi thứ đã cũ kỹ và già từ mọi mong đợi, tích cực tạo ra cái hư không trong tâm trí. Có một truyền thuyết nổi tiếng của thiền cũng hiểu như thế, xin kể lại dưới đây:

“Vào một ngày nọ, có một học giả nổi tiếng đến yết kiến thiền sư Na In, ý muốn xin được nghe đôi chút về thiền. Thiền sư lễ phép rót trà mời khách, rót đầy tràn nước vào cả người khách. Khách hoảng hốt kêu, xin dừng thì thiền sư đáp: Cái tách đã đầy làm sao còn có thể tiếp nhận thêm, nếu tôi chưa uống. Tâm trí của ngài cũng đã đầy ắp ý tưởng, muốn có chỗ cho tôi thì xin hãy dọn cho quang đã.”

Đại không và con mắt thứ ba

Chẳng có một khách thể nào huyền bí bằng cái “đại không” trong cuốn sách viết về thiền suốt từ đời thượng cổ. Nhiều ngàn ngữ đầy bí ẩn (Koan: công án) của thiền bàn về bản chất của cái “đại không”. Trong Tâm kinh, Phật Tổ có dạy: “Không là hình thái (sắc), hình thái là không”. Cùng một từ ở đây hai nghĩa, thế nhưng lại chỉ có một nghĩa.

Kinh (Sutra)

Trong Phật giáo, một bản kinh là một cuốn sách dạy giáo lý, về nguyên tắc bất di bất dịch phải là văn vần, thậm chí là dạng thơ. Như thế cũng có thể hát lên, câu kinh được thấm sâu vào trí nhớ. Phật giáo nguyên thủy (Theravada: Thượng tọa bộ) hồi thế kỷ 3 tr. CN từng đã quy định một bộ kinh chính hệ (Kanon), trở ngược thẳng đến cội nguồn Phật Tổ. Phật giáo đại thừa (Mahayana) phổ cập hơn, thừa nhận cả kinh sách của các bậc thầy sau này, miễn là thuận theo các qui tắc trong logic của Phật giáo (Schumann 1995).

Những mâu thuẫn như thế nằm trong bản chất của đại không. Nó là một bước đi dài đến giác ngộ. Song ngay cả đại không cũng là hư không như các bậc đại sư thời xa xưa từng dạy. Nó hợp nhất cái tưởng là riêng rẽ. Cả ở đó nó cũng đầy bí ẩn. Chúng ta đã thấy, có thể có những quá trình trong não bộ ẩn đằng sau đó, mà lối ra lấy lối đi của các neuron gương. Bây giờ tôi muốn xem xét cái đại không cũng theo cách ấy: nó từ đâu ra và những quá trình nào trong não bộ chúng ta có thể được cảm nghiệm ở đây?

Đến các bậc 7 và 8 của tỉnh lự, hoạt động giác quan tắt hẳn. Tinh thần và thể xác bây giờ hướng về những miền thật sự cơ bản. Cái “tôi” đã bị khống chế. Cái “tôi” trong mối quan hệ này chỉ các chức năng trong một con người, chúng tạo ra hành động trong các trạng huống cụ thể. Chúng ta đã thấy, cái “tôi” do nhiều mong đợi, quan điểm cơ bản và giá trị xác định. Cái “tôi”

trống rỗng và nó chẳng là cái gì tuyệt đối hết. Mong đợi, quan điểm cơ bản, giá trị hết thảy đều có nguyên nhân, về nguyên tắc bất di bất dịch là ở các trải nghiệm, từng có và đã được xử lý trong cuộc sống. Cái “tôi” rỗng tuếch vì như vậy tôi chẳng chứng minh được cho một ai là sự vật thật sự như thế nào. Cái “tôi” nhìn thế giới chỉ từ phối cảnh riêng của nó và nó còn thay đổi tùy theo nhân thân. Người khác lại có những trải nghiệm khác, những thiên hướng khác, họ nhìn đời với cái “tôi” của họ. Cứ bám lấy như thế thì thật là vô nghĩa, chỉ sinh khổ đau, tiếc nuối.

Đến các bậc 7 và 8 của tĩnh lực, người ta bắt đầu khống chế được cái “mình”. Về cơ bản, đó là tính cách của con người riêng tư, đặc trưng lâu dài và thấy trước được. Trong khi đó, cái “tôi” qua tu luyện hoặc tùy thuộc một tình huống nào đó có thể thay đổi. Trước hết còn có những cảm nhận về giá trị, về đức tin và quan điểm. Chúng quyết định hành động và xác định cho mỗi người một cá tính nhất định. Người “tính hung hãn” xử lý các tình huống khác hẳn người “tính nhút nhát”. Nhưng tính cách con người còn được quyết định bởi tiểu sử cá nhân, các chức năng não bộ, các quá trình hóa (học) và điện trong thể xác. Cho nên cái “mình” không tuyệt đối, nó trống rỗng và chế ngự được. Bước đi này cuối cùng dẫn đến giác ngộ.

Vậy thì “dưới” tư duy trực cảm là cái gì đây mà dẫn được từ các bậc 5 và 6 (trực cảm và thông tuệ) lên đến tận các bậc 7 và 8 (linh cảm và thấu thị)? Các nhà sinh học thần kinh tin rằng, hẳn là ở phía bên kia các mô phỏng trong não bộ và “thuyết trí lực”, trên mặt bằng thấp hơn, các nơron tất phải có một tư duy. Nơi đây gọi lại các ký ức, đánh giá và tích lũy ký ức. Các chức năng của bộ nhớ nơi đây còn xử lý các kích thích cảm quan, cân nhắc và quyết định các khả năng hành động. “Thuyết trí lực” – cho dù có giàu khả năng và bao quát được đến đâu đi nữa – cũng chỉ là kết quả của các quá trình tư duy và cuối cùng chỉ là một bộ dữ liệu, là cơ sở để mà hành động tiếp tục. Nhưng cái “tư duy” hiện thực ấy diễn ra ở đâu và như thế nào, và nhất là: nó vận hành theo cách nào?

Trong thiền, những phần nào của não bộ đặc biệt có hiệu lực còn tùy thuộc vào thực hành và kinh nghiệm của người thiền. Những công trình quan trọng là của Brefczynski-Lewis và đồng sự (2007), Hölzel và đồng sự (2007a), Newberg và Iversen (2003), Slagter và đồng sự (2007); tổng quan là của Cahn và Polich (2009), Lutz và đồng sự (2007). Về cơ bản người thiền kích

hoạt trước hết vùng vỏ não ở trước trán, vùng vỏ não ổ mắt trán, các phần ở vành đai răng nanh, răng cửa và ở mã ngư, cả trong hạch hạnh nhân, ở chỗ gọi là nhân hạnh; đã chứng minh được hoạt động gia tăng. Như thế, thiên kích hoạt các trung tâm quản lý và xử lý tin, ký ức, tạo cơ sở cho các quyết định.

Kỳ lạ là tại vùng vỏ não ổ mắt trán còn có một cấu trúc nữa của não bộ mà Hölzel và cộng sự (2007b) bằng kỹ thuật cắt lớp spin hạt nhân (NMR, MRT) đã tìm ra ở những người thiền. Bộ phận não bộ này có thẩm quyền về các giá trị và khả năng xã hội nói chung. Thiền càng lâu thì cái cấu trúc mới tìm thấy này lộ ra càng rõ. Nó nằm đúng tại chỗ mà từ xa xưa các nền văn hóa cực kỳ khác nhau đều cho là “con mắt thứ ba”: ở chính giữa vầng trán, phía trên đường nối cặp lông mày tí chút. Luders và đồng sự (2009) lại phát hiện ra những nét thay đổi có thể so sánh, nhưng chỉ thấy ở phần vỏ não ổ mắt trán bên phải, chứ ở bên trái không có. Sự khác biệt này so với kết quả của Hölzel và đồng sự (2007b) cho tới nay vẫn chưa giải thích được.

Đáng lưu ý là cái cấu trúc ở vùng vỏ não ổ mắt trán đó mà kỹ thuật hiện thời minh chứng được thì các nền văn hóa cổ từng biết đến nó từ cách đây hàng ngàn năm. Có thể tưởng tượng người thiền của thời ấy đã phát hiện được con mắt thứ ba cùng cách như các kỹ thuật chụp cắt lớp của thời nay. Chẳng là ở bất kỳ đâu đó trong não bộ, hoạt động của não gia tăng thì tất yếu nguồn cung cấp máu lưu thông cũng phải hoạt động gia tăng. Cái mà các máy chụp cắt lớp vẫn đo chính là ứng với lượng máu đó. Máu đi qua mạnh hơn thì nhiệt cũng xuất hiện, sờ da trán có thể cảm thấy. Tự thân não bộ vốn không hề có tế bào giác quan để thông báo cảm nhận ấy. Tuy nhiên, hiện tượng não phát nhiệt đâu có phải là chuyện mới lạ: người bình thản thì “đầu mát lạnh”, người quá lo vì chuyện gì thì “trán ấm lên”, còn người giận dữ thì “đầu nóng rực”. Lại một lần nữa, ở đằng sau cái hiểu biết của các nền văn hóa cổ không hề có một sức mạnh vượt ra ngoài khả năng cảm nhận của giác quan, đó vẫn chỉ là quan sát cái thể xác của mình cho chính xác.

Trong đại không thể giới hiện ra trong những quan hệ bao quát. Như tôi đã cảm nghiệm được trong thiền, có những khuôn hình cơ bản mà não bộ sử dụng để đặc trưng cho các khách thể của thế giới. Khuôn hình có hình ảnh, có phim ngắn, có những cảm nhận mà các giác quan có thể có, lại có một kiểu hình thể xác cho quan hệ với khách thể. Đa phần là những gam màu phong phú của những cảm nhận được mong đợi. Các hợp phần của một khuôn hình

được chuyển đi để gia công nguyên khối cùng với nhau và cùng một lúc. Vấn đề là cả một lượng dữ liệu thật sự lớn, cho từng khách thể trong thế giới thực tại.

Một khuôn hình điển hình gồm hai dạng thái cực, giữa hai thái cực là những dạng khác được mong đợi của cũng khách thể ấy. Như “cái bàn” chẳng hạn, giữa các thái cực của cái bàn nhỏ chân thấp kê ở đầu giường với một cái bàn ăn cao và to. Những gì khác cũng được thừa nhận là “cái bàn” thì nằm ở đâu đó giữa hai cái đầu nút ấy. Song nào bộ đi còn xa hơn thế, chẳng hạn như những cái bàn cực thấp của người Nhật làm gì có chân, người sử dụng ngồi bệt dưới sàn trước mặt bàn. Mặc dù vậy, ngay với một bộ não của người Âu, rành rọt xếp nó là cái bàn cũng không hề hấn gì, vì những cách sắp đặt để sử dụng nó như là một cái bàn còn quan trọng hơn nhiều. Những cảm nhận được mong đợi vào lúc ngồi ăn, vào lúc chuyện trò hay chơi bời với nhau ở bên một cái bàn của người Nhật cũng có giá trị lắm chứ. Nên người ta còn có thể gọi là cái bàn đối với cả một thứ đồ gỗ khác biệt mà không lo dấy lên hỗn loạn. Trong đại không, não bộ như thế cũng xếp quy cho các khách thể những khuôn hình còn vượt xa ra ngoài các hình ảnh. Ở đây khách thể có một “dạng”, nó đặt khách thể vào trong những tương quan rất lớn. “Dạng”, cái khuôn hình của một khách thể, là cả một ngân hàng dữ liệu, nó sinh ra từ nhiều trải nghiệm từng có với khách thể. Cái “dạng” đó “rỗng không”, bởi lẽ nó không tuyệt đối, nó chỉ là kết quả của một câu chuyện của đời sống. “Không là hình thái, hình thái là không” (Sắc tức thị không, không tức thị sắc), Phật Tổ từng dạy như thế.

Khuôn hình nào, ý nghĩa nào trong “đại không” cũng phục tùng trí nhớ ngắn hạn, chỉ khoảng sáu, bảy giây. Có một cảm nhận thời gian trong đại không. Sau độ ba giây thì ý nghĩ nào cũng phai nhạt đi rồi biến mất hẳn. Sau sáu, bảy giây thì không còn tí gì nữa hết, không gợi nhớ ý đó vốn là cái gì và nội dung thể nào. Nó đã bị quên lãng hẳn, như nó chưa hề tồn tại.

Chú ý thì đỡ quên, khi ý nghĩ hoặc giả một phần của nó xem ra hấp dẫn. Chú ý là một quá trình hữu thức, người thiền như thế là cá nhân hữu thức trong đại không cảm nghiệm và điều khiển được nó. Người thiền phải hướng vào ý nghĩ mà tập trung, cố nâng toàn bộ hoặc từng phần của nó lên bậc ý thức, qua đó ngăn không để nó bị xóa dần đi trong trí nhớ ngắn hạn. Lúc trước, vẻ như nội dung của khuôn hình hơi lơ mờ, như tóm tắt quá ngắn, so được với một

cảm nhận về nội dung thì đúng hơn.

Rồi ổn định ý nghĩ đòi hỏi một độ tập trung cao; chẳng hạn trong đại không cùng lúc bao giờ cũng có nhiều ý nghĩ chờ được đánh giá. Vậy thì người thiền phải học được cách vỗ yên các ý nghĩ của mình ở cả trong đại không. Trong buổi thiền, lúc cao điểm tôi đã từng đếm được những sáu ý nghĩ với sáu nội dung hoàn toàn khác nhau. Dữ liệu đầy tràn, để làm chủ thật cực kỳ khó khăn, cứ như cùng lúc tập trung tiếp chuyện sáu người khác nhau, tất cả đều đề cập những chủ đề khác nhau, mà trong đó vẫn cứ phải hoạt bát biểu đạt cảm nhận. Lý thú ở chỗ là những con số ấy lại khớp với những gì nghiên cứu đã biết. Vốn người ta đã phát hiện ra là một người cùng lúc có thể làm ngần đó việc. Tuy nhiên, con số ấy chỉ đúng khi không yêu cầu phải chú ý quá nhiều. Khi các ý nghĩ rắc rối hơn, chúng sẽ không cho phép quá nhiều ý nghĩ khác hiện hữu bên cạnh chúng. Vậy nên người ta hiếm khi có thể cùng lúc vừa gọi điện thoại vừa đọc sách, đồng thời lại lái xe hơi.

Từng khối ý nghĩ lọt vào đại không từng lốc với tất cả các kết quả. Khi ấy sẽ có những phần nào đó tác động “mạnh hơn” hoặc “rõ hơn”, nếu như hiển nhiên chúng chắc chắn hơn hoặc quan trọng hơn các phần khác. Cũng vậy, chỉ một ý nghĩ cũng có thể được chuyển như thể một khối vào không gian của không, cho dù thế nào thì chính tôi lúc thiền cũng đã cảm nhận như vậy. Thế là lại bắt đầu một quá trình tư duy mới, có thể lâu một vài giây. Những quá trình tư duy này ở xa cũng cảm nhận được, nhưng lại không cần phải chú ý hữu thức kỳ cho đến lúc kết quả tới. Kết quả lại hiện ra như thể một khối, có thể xem xét hoặc gửi trả về để lại được suy ngẫm mới. Với cách này, một ý nghĩ ắt được xử lý nhiều lần và tất sẽ trở lại với một kết quả mới. Ý nghĩ gồm những gì chỉ là chuyện thứ yếu. Có khi là những khuôn hình hoàn hảo, một số khuôn hình, hoặc giả chỉ là những hình ảnh lẻ loi, những gợi ý hành động cho thể xác.

Cả gam cảm nhận như thể “nghĩa vụ” gây “phản cảm” cũng có thể ập đến và cho một kết quả. Đó có thể là những cảm nhận mới, song cũng có thể là những hình ảnh hay cảnh tượng từ ký ức. Cảm nhận hiện ra trong đại không không có thật mà chỉ là những khả năng của một cảm nhận. Khó diễn tả bằng lời. Cảm nhận là đối tượng của một sự xem xét tỉnh táo, trần trụi kiểu “rồi sẽ thế nào nếu như cái cảm nhận đi lọt”. Chính đại không lúc ấy cũng hoàn toàn trống vắng cảm nhận được thụ cảm. Cảm nhận trong đại không được xử lý

cùng phương cách như mọi ý nghĩ khác. Chúng đợi đó để được chọn lọc rồi hoặc vào lọt hoặc không. Không hề bị kìm nén, chúng được đánh giá, được kiểm định tính khả dụng, sau đó chúng xuất trình những mong đợi. Như “cái bàn” thường kết nối với “bữa ăn”, bởi bên bàn người ta thường cũng ngồi ăn. Tuy nhiên, ai có ý định làm cho xong tờ kê khai tiền thuế ở bên bàn thì rất có thể lúc đầu chẳng hề cần đến các cảm nhận thông thường vẫn tự kết nối với cái bàn ăn. Cảm nhận có được lọt vào đâu mà được thụ cảm. Tuy nhiên, trong đại không, các cảm nhận ấy vẫn được rà lướt từ đầu chí cuối để được kết nối với sự kiện “khai thuế” và được đánh giá lại. Kết quả có thể là “việc khai thuế” sẽ có phần dễ chịu hơn nếu như lại có tách cà phê hay gói bánh quy thêm vào cho ngọt. Ý mới, ý sáng tạo vẫn thường phát sinh trong đại không như thế. Cảm nhận phù hợp có khi vẫn được cho vào rồi nó lại kích động hành động.

Khuôn hình từ ký ức có chứa trong nó cả các kiểu mẫu thể xác. Như khi khuôn hình “cái bàn” hiện ra, cũng có luôn một “hướng dẫn sử dụng” tự kết nối với nó dành cho thể xác. Cách ngồi vào bàn, gồm cả những điểm nguy hiểm có thể xảy ra cho thể xác là một phần cố hữu của khuôn hình. Hệt như vậy, trong khuôn hình đó có chứa một cái bàn truyền xúc giác đi trước hết là cho đôi bàn tay và đôi chân như thế nào. Tập trung vào chỗ đó lúc ngồi thiền thì sẽ có cảm nhận, như thể hai bàn tay đang thật sự sờ mó một cái bàn trong các thái cực khác nhau của nó, tùy theo độ nhám hay là tính góc cạnh của tấm gỗ mặt bàn. Cả áp lực của tấm gỗ mặt bên nén vào bụng cũng có, với những tác động cần thiết của thể xác vươn ra đằng trước.

Tuy nhiên, những cảm giác ở trong đại không ấy lại không được thật sự cảm nhận bởi chính đôi bàn tay hay là cái bụng. Thể xác thật không được cảm thấy trong đại không, giác quan không phát tín hiệu hữu thức, vì ở cái bậc đó của thiền, hoạt động giác quan đã tắt. Trong đại không, chỉ đơn giản là ý thức “biết”, nó không bị buộc phải hỏi xem từ đâu và vì sao. Trong ký ức và các ý nghĩ riêng của nó, nó đang ở trong một thế giới hoàn toàn ảo, tuyệt không có sự chi phối của các cảm nhận ở bên ngoài.

Cái “tôi biết” sinh ra trong đại không bằng từ ngữ hay chi tiết. Hoàn toàn tương ứng cách gia công ý nghĩ theo khối với trọn vẹn ý nghĩa của chúng, ý thức “biết” cũng toàn những khối y nguyên trong quan hệ. “Biết” một cái bàn trong đại không là cái gì đó hoàn toàn khác so với việc cảm nghiệm được một

cái bàn bằng giác quan hay là mô tả nó bằng từ ngữ. Trong đại không kết nối với cái khuôn hình “bàn” còn rất nhiều trải nghiệm với những cái bàn. Chẳng hạn như ký ức về một người bà khuất núi đã lâu, trước vẫn hay ngồi cạnh bàn kể chuyện cổ tích cho trẻ nhỏ. Những “chỉ dẫn chéo” ấy rất quan trọng, bởi chúng lục lại những cảm nhận và nêu lên những hành động mới. Phải chăng vì vậy mà người ta đặc biệt thích ngồi vào bàn lúc đọc sách, cả những khi vào lúc đó người ta không nghĩ cụ thể đến người bà. Trong đại không, những mối quan hệ như thế đều hữu thức và thấy được. Vậy nên “biết” một cái bàn chính là một trải nghiệm còn vươn đi xa ngoài cái tầm của một tấm ván phẳng phiu có bốn chân gỗ.

Trong thế giới ý tưởng của đại không, hình không phải là ảnh. Chúng đến trong những thành phần chủ yếu, mà lẽ tẻ cũng có thể bị “chê trách”. Những thành phần ấy gọi cho tôi nhớ đến những kỹ thuật, như tôi biết từ hồi gia công hình bằng máy tính. Cốt lõi của một tấm hình vốn chỉ có mỗi màu đen sẫm, vật thể vốn đã được tối giản, được thể hiện lại bằng một nguồn sáng chói lòa. Không thể mô tả cụ thể các tấm hình ấy được bằng từ ngữ. Trong đại không, người quan sát chẳng “trông” thấy gì hết, song anh ta “biết” hình nào ứng với phần này của ý tưởng. Nguồn sáng in khung xương cho các vật thể, tức là những dạng, những cạnh, những phương. Trong một phần khác của khuôn hình, thông tin được cài bên trên chỗ phẳng phiu của những cái dạng ấy. Rồi đến phân bố màu, song không như một cái khuôn dập cho tấm ảnh, phân bố màu trong hình đi từ cảm nhận về các xác suất thì đúng hơn, có những màu nhất định tất phải hiện lên ở các phần khác nhau của hình.

Người quan sát bây giờ có thể “biết”, anh ta muốn gom các hợp phần khác nhau của tấm hình theo kiểu lẽ tẻ hay gộp lại. Một lần nữa, tấm hình ấy lại không thể thấy được bằng mắt, mà phải được “biết”. Những tấm hình ấy có ba chiều, người thiền có thể lặn ngụp vào bên trong, như thể bên trong một vở kịch hát trên sân khấu. Khi đó cũng có thể xuất hiện nhiều tấm hình cùng một lúc. Các khuôn hình thường cho thấy các thái cực, hình dung về vật thể di động giữa các cái cực ấy. Bằng cách ấy, người thiền đã tiến bộ có thể cảm nghiệm, thăm dò rất thật cái thế giới những mong đợi của bản thân.

Họa hình từ đại không xem ra đều phức tạp. Ấn tượng trong thực tế thậm chí còn phức tạp hơn nhiều nữa, mà lượng thì vô kể. Còn khó ở chỗ là mỗi lần nắm bắt lại chỉ được có vài giây trước khi tất tậ chìm vào quên lãng. Mặc dù

vậy, người ta vẫn gia công hữu thức được, nếu như lúc ấy người quan sát trong lúc ngồi thiền từ bỏ được hoàn toàn cái tư duy ngôn ngữ của mình. Có thể “biết” ý tưởng theo từng khối lớn, gia công trong mấy giây, giữ lại trong ý thức rồi từ đó làm ra những ý tưởng mới và những ký ức bền vững. Những ký ức ấy sẽ còn ở lại với người thiền ngay cả sau khi buổi tập đã kết thúc.

Để họa hình được cụ thể hơn, tôi muốn kể lại đây cái mà tôi đã có lần cảm nghiệm được trong đại không về khuôn hình “đồng cỏ”. Tôi đã “biết” lúc đó mình đang nghĩ đến một cánh đồng cỏ, có cỏ có cây như nó vẫn phát sinh trong thiên nhiên. Tương ứng là kết quả của ý tưởng. Hai khuôn hình đã chỉ ra hai thái cực, rõ ràng di động giữa hai cực là hình dung của tôi về mọi cánh đồng cỏ. Một bên là một cánh đồng cỏ đã cằn, nghèo dưỡng chất nhưng có đủ loại cây cối, rồi bướm và những thứ côn trùng khác. Khuôn hình ấy phát sinh năm 1977 trên một cánh đồng cỏ ở phía bắc Bad Hersfeld, mạn Hessen (Đức). Tôi vẫn còn nhớ đến cái ngày hè ấy, đến niềm hân hoan mà tôi đã cảm thấy ở cánh đồng hoa nở từng bừng ấy. Khuôn hình thứ hai bắt nguồn từ một cánh đồng cỏ cho bò mà tôi đã thấy năm 1988 ở phía bắc Waldshut, mạn nam Schwarzwald (Đức): cả một cái vựa lớn thức ăn cho loài vật nuôi mà tôi xưa nay vốn có quan hệ tình cảm thân thiết.

Trọn hai phần ba “lượng dữ liệu” của hai khuôn hình là các cảm nhận mà tôi mong đợi trên các đồng cỏ. Lẽ đương nhiên, thật khó để mô tả phần này bằng lời. Ở cánh đồng cỏ cằn cỗi, các cảm nhận là buông thả, kinh ngạc, vô lo và hiếu kỳ. Thêm thiên hướng chống thể xác chuyển động nhanh và cảm nhận nguy hiểm có thể đến từ phía dưới. Dường như trong các cảm nhận ấy có một tấm biển đề “Cấm vào”. Thực tế, tôi từng bắt gặp mình trên những cánh đồng cỏ ấy, lần nào cũng thấy chăm chăm chú chú sợ côn trùng đốt, nhất là giống ong vò vẽ. Lại thấy cả thanh chắn để khỏi có người vào dẫm đạp, phá hoại cây cỏ. Với cánh đồng cỏ cho bò thì ngược lại: đó là những cảm nhận về cảnh xa, nếp chí thú làm ăn, sự yên tâm, mức an toàn. Thêm một chút e ngại nữa: sợ vấp ngã, ngại bị thương.

Kiểu mẫu thể xác cho cả hai khuôn hình thật sự là một bản hướng dẫn sử dụng: thể xác tôi phải di chuyển thế nào trên những cánh đồng cỏ như thế. Cái nhìn ấy khiến tôi ngỡ ngàng, bởi trước đó tôi chưa từng khi nào ý thức được đó là hành vi. Trên cánh đồng cỏ cằn, hai bàn chân lúc tôi bước đi cứ như phẳng lỳ dưới đất. Ngón chân lách qua cỏ. Trên những cánh đồng cỏ như

vậy, tôi mong đợi một thứ nền đất phẳng mà rắn. Tôi bước thẳng người nhưng các khớp gối chẳng thấy căng thẳng hay bị biến dạng gì nhiều. Ngoài ra, não bộ của tôi trong cái kiểu mẫu thể xác của nó còn thấy như từ phía sau có những cú đập nhanh và mau vào bắp chân. Có một lời cảnh báo ở đó. Còn đi thì phải lựa chiều, bằng không là có nguy hiểm rình rập. Có thể hình dung được: vốn những cánh đồng như thế này mỗi năm chỉ được cắt cỏ hai lần, cỏ mọc khá cao. Lúc đi, cỏ uốn éo quanh chân, đập vào ống chân từ đằng sau. Nếu đi nhanh quá, chúng có thể là sợi dây trói chặt đôi chân.

Trên cánh đồng cỏ chặn thả thì ngược lại, tôi nhắc chân lên thật hăn hoi, bước từng bước ngắn thôi rồi lại đặt bàn chân xuống gần như vuông góc với mặt đất. Lúc đó, thân mình tôi hơi cúi. Mong đợi các khớp chắc là mỏi lắm và biến dạng. Nhất là ở khớp bàn chân, khớp đầu gối có thể mỏi đến tới hạn. Có một lời cảnh báo ở đây, tức là một lời nhắc nhở, phải chú tâm đến các khớp ấy. Tôi mong đợi trên cánh đồng cỏ rồi sẽ có một nền đất mềm với nhiều chỗ lồi lõm. Điều này ứng với bản chất của một bãi chặn thả bởi chân bò dẫm đạp lồi lõm, cỏ ưa mọc từng búi. Có lời khuyên: bước vào những cánh đồng như thế nên sẵn sàng mong đợi bất ngờ.

Lúc thiền tôi cũng có thể hiển thị mẫu thể xác và đi “ảo” trên một cánh đồng cỏ. Khớp biến dạng rồi cơ và khớp có thể mỏi nhưng đây không phải là một vấn đề lớn. Não biết chứ, phải mong đợi những biến dạng nào và những cái nào là vô hại cho thể xác. Thế nhưng ngay lúc tôi đến trị số tới hạn, cảm thấy như có một cái bao quanh người, tức thì chú tâm hướng ngay đến các bộ phận ấy, lại nghiệm thấy như phần thân thể trên lái ngược lại để giữ thăng bằng. Tôi nghĩ hăn ở đây não bộ phải có sẵn trong tay cả một hệ các trị số cần thiết và nếu đi trong các giới hạn ấy thì không sợ nguy hiểm. Nội trong các trị số bắt buộc ấy vẫn có thể cùng lúc chú tâm hướng đến chủ đề khác. Chẳng hạn như một câu chuyện hoặc một phong cảnh. Tuy nhiên, ngay lúc chạm tới các trị số bắt buộc ấy, có thể có nguy cơ ngã hay là bị thương. Đúng lúc ấy, chú tâm chuyển hướng, nhằm đến các phần nguy kịch của thân thể.

Như thế, các mong đợi và “bảng kê các trị số bắt buộc” trong kiểu mẫu thể xác sẽ quyết định là tôi có thể cứ yên tâm mà đi tới mức nào và trên đường đi tôi phải tập trung đến độ nào. Chuyển động ấy không có khó khăn với thực tại, với cái nền đất có thật trên đó tôi đang đi. Nó xuất xứ từ các khuôn hình mà não bộ đã lưu giữ trong cuộc đời tôi. Cho nên tôi hiểu vì sao tôi thường

khó nói chuyện với khách từ đô thành về, lúc chúng tôi cùng đi chơi ngoài đồng. Họ luôn luôn lảng đi vì họ phải tập trung vào từng bước đi của họ. Về như cái kiểu mẫu thể xác của họ bị đóng khung chặt quá hay sao đó, ít có kinh nghiệm trên những đường đất như thế này nên thường báo động.

Khuôn hình các cánh đồng cỏ của tôi không phải là ảnh. Nói cho đúng hơn, đó là những chỉ dẫn sử dụng. Về những cánh đồng cỏ cần, trước hết tôi mong đợi những đường nét thẳng đứng. Phân bố màu sắc rõ rệt, nhất là các màu đỏ và vàng chỉ ở phía trên mới có. Với những bãi chăn thả “trên và dưới” khó bề phân biệt. Nhất là các màu vàng và trắng có thể xuất hiện giữa màu lục ở khắp nơi. Dĩ nhiên là ở đằng sau, cỏ mọc phủ kín. Trên cánh đồng cỏ cần có nhiều loài hoa đồng cỏ khác nhau, hoa nở trên cuống dài. Còn trên bãi chăn thả được bón nhiều phân, trước hết là loài bồ công anh hoa vàng rực, cây không cao hơn cỏ là mấy.

Trong đại không tư duy ngôn ngữ quen thuộc nếu hiếm hoi nghe thấy được thì cũng chỉ như là vắng vắng đằng xa. Từ khuôn hình “đồng cỏ” của tôi, nó chỉ có một câu ngắn gọn: “Đó là đồng cỏ”. Vậy là chỉ trong vài từ ngắn ngủi, não bộ đã thu tóm cả một thế giới mà thậm chí có nhiều từ cũng không thể lột tả hết được. Cái câu: “Đó là đồng cỏ” ấy sinh ra chỉ trong một giây, sau khi trong đại không nhờ được chú tâm nên khuôn hình đã ổn định, tức là không còn biến mất tăm trong ký ức ngắn hạn nữa.

Quyết định ở chỗ những khuôn hình tương tự như “đồng cỏ”, có ở khắp mọi lĩnh vực của đời sống. Đó là những mong đợi, có sự dẫn dắt cho thể xác, cho nhận thức và nhất là với những cảm nhận đang được mong đợi. Vậy là não bộ sẵn có trong tay một bảng kê tổng quát, chỉ còn có việc gọi. Nó có thể vô thức đối chiếu hiện trạng của thể xác với những tín hiệu vừa nhận được từ các giác quan, rồi trên cơ sở ấy quyết định lúc nào cần chú tâm và “ý thức”. Kỳ cho tới lúc đó, ý thức vẫn có thể bận tâm vì những công việc khác được. Ai mà chẳng từng ngồi vào xe hơi, định lái xe đi đâu đó nhưng không thể nhớ ra đường. Bất chợt ý thức bừng tỉnh và vẻ như cũng chẳng có chút ký ức nào về con đường từng đi. Như thế, hẳn nhiên não bộ trải nghiệm cái mà nó đương nhiên từng đã biết từ các kiểu hình của nó, cho nên nguồn “chú tâm” eo hẹp kia là không cần, có thể để hướng qua những cái khác.

Tư duy ngôn ngữ

Tiếng nói giống như một chuỗi tín hiệu, nó truyền một tin. Mỗi từ có một nội dung, song mặc dù vậy không thể sánh với một dấu hiệu giao thông chẳng hạn. Mỗi dấu hiệu có một nghĩa rành mạch nhưng từ lại không có nghĩa thật sự chắc chắn. Chẳng hạn từ “con đường ” không phải đã được nghĩ chỉ để cho giao thông. Lũ kiến thậm chí có những con đường không nhìn thấy và trên “con đường đi đến thành công” không chỉ duy nhất có một chiếc xe chạy. Mặc dù vậy vẫn rõ nghĩa. Từ thay cho khuôn hình, giống như cái khuôn hình của một cánh đồng cỏ ở chương trước. Từng từ gợi lại khuôn hình tương ứng và như thế là cả cái thế giới trải nghiệm, hình ảnh và cảm nhận đầy đủ. Cho nên từ có thể lay động chúng ta, làm cho hân hoan hay là rung động; từ cũng có thể kích thích hay là lôi kéo.

Với việc “thuyết trí lực” được phát kiến, tiếng nói cũng bước vào một ánh sáng mới trong khoa học. Về cơ bản, tiếng nói chỉ vận hành với “thuyết trí lực”. Từ ngữ đánh thức trong não bộ của người nghe những khuôn hình nào đó và chúng được đánh giá vô thức. Tiên đề ở đây là người nói, người nghe phải có những khuôn hình giống nhau để “hiểu” được nhau. Song điều này có giới hạn, cuối cùng thì mỗi người lại có nhân thân riêng của mình và có trong đầu những khuôn hình riêng của mình từ thế giới. Não bộ của người nghe lục tìm lại các khuôn hình của mình, đồng thời kiểm định xem liệu có phải người nói cũng dự tính các khuôn hình ấy. Vậy người nghe phải hình dung cái gì tác động vào người nói và anh ta có những ý định gì.

Cả tiếng nói cũng chỉ hiểu được khi các mong đợi riêng chấp nhận nó. Chống lại các mong đợi riêng ấy, đôi khi thậm chí những từ rành rọt nhất cũng bất đạt. Người đối thoại “chỉ còn nghe cái anh ta muốn”, tức là cái mô phỏng thực tại của anh ta mong đợi. Thế nhưng cái này thậm chí lại có thể chính là cái trái lại của cái đã thật sự được nói ra. Như thế, có người đột ngột nổi đóa và bắt đầu xỉ vả, mặc dù hoàn toàn chắc chắn là người kia đã nói cái gì đó khác hẳn hay là dự tính khác hẳn. Song các mong đợi cũng có thể rất hữu ích. Mong đợi riêng khiến tôi nói “Cho mình cái đó” và làm cho tôi với tay lấy cây búa, vì chúng tôi đang muốn đóng một chiếc đinh vào tường. Tôi đơn giản mong đợi anh bạn đồng nghiệp cần một cây búa.

Người thiên có cơ may hiểu người khác tốt hơn và giải thích sự vật cho họ cũng tốt hơn. Ngay từ buổi đầu, người thiên đã học cách cho qua các ý nghĩ ngôn ngữ của mình trong tịnh tâm. Một lúc bất kỳ nào đó, tư duy ngôn ngữ

tất nhường chỗ cho thế giới của tư duy trực cảm. Thông thường trong ý thức của chúng ta, ngôn ngữ và trực cảm là hai thế giới riêng rẽ. Tiếng nói và tư duy ngôn ngữ to mồm, thường át giọng “tiếng nói từ trong bụng”. Có những người bán hàng biết thế nên nói nhiều và liên tục đưa ra những ý tưởng mới. Mua bán gặp rắc rối thì dựa vào tư duy trực cảm mà quyết định là tốt nhất, đại hồng thủy ngôn từ đã có đại hồng thủy của cái tư duy đó trị.

Ở người thiền, với thời gian, các vùng tư duy ngôn ngữ và của tư duy trực cảm sẽ không ngừng nhích lại gần nhau. Tư duy trực cảm sẽ lớn giọng hơn tư duy ngôn ngữ. Cảm nhận và khuôn hình cũng dễ thấy hơn bởi vì lời nói bị chúng hích ở trong não bộ. Cho nên người thiền ăn nói với người khác có vẻ hiền hòa hơn. Bộ não của người thiền nếu có gia công thì trước hết là tích cực gia công các cảm nhận tiêu cực, nên chẳng dễ gì người thiền bị cảm nhận tiêu cực lôi kéo.

Trong buổi thiền, tư duy ngôn ngữ được vỗ yên rồi mất hẳn. Người thiền chối từ tư duy ngôn ngữ, hết như một vị khách khôn ngoan ngắt lời gã bán hàng leo mép nọ. Người thiền mong tìm đến những ý nghĩ đích thực là của mình. Chỉ có thế mới nghe thấy được tiếng nói từ trong tư duy trực cảm và cuối cùng từ đại không. Với sự tiến bộ của tham thiền, tư duy ấy sẽ được cảm thấy ngày càng rõ hơn ngay cả lúc thường nhật, sẽ được nhìn thấy và cuối cùng được ý thức. Người thiền sẽ không còn tiếp tục là công cụ của các khuôn hình vô thức của mình nữa. Người thiền đã khai mở được cái tư duy đích thực là của mình, không còn phải chịu bằng lòng với cái tóm tắt ngăn ngui trong tư duy ngôn ngữ, với những cảm nhận không lấy gì làm chắc chắn về “từ ngữ trong bụng”.

Liệu có ý chí tự do?

Năm 1978, Benjamin Libet công bố một thí nghiệm, qua đó làm dấy lên một cuộc tranh luận sôi nổi. Những người làm thí nghiệm phải quan sát hai điểm, song được tùy ý quyết định chọn hoặc điểm bên trái hoặc điểm bên phải và tương ứng, ấn một cái nút hoặc bằng bàn tay trái hoặc bằng bàn tay phải. Cùng trong lúc ấy, Benjamin Libet dùng máy ghi điện não đồ EEG ghi các dòng điện đi ra từ não bộ. Ông thấy rằng từ trước khi có quyết định hữu thức để đến một giây, các dòng điện não điển hình đã xuất hiện: từ đó có thể suy ra trước được hành động của người làm thí nghiệm. Tức là máy đã giao tín hiệu trước một giây so với thời điểm mà người làm thí nghiệm thật sự ý thức

được nó.

Bão táp tranh luận đã nổ ra từ kết luận của thí nghiệm ấy và còn nhiều hoạt động nghiên cứu khác nữa. Về như quyết định hữu thức chỉ là trò tự lừa mình thuần túy. Ý thức chẳng qua chỉ được nhận một tin ngắn gọn về quyết định, còn quyết định vốn đã được vô thức đưa ra từ trước. Cho đến tận ngày nay, tức là suốt trên 30 năm, các nhà nghiên cứu vẫn còn lặp đi lặp lại mãi thí nghiệm của Benjamin Libet. Họ đã thử nghiệm những điều kiện thí nghiệm mới, đã sử dụng kỹ thuật tinh vi và hiện đại, nhưng suốt trên 30 năm vẫn chỉ được cùng kết quả ấy. Dường như các quyết định hữu thức và “tự do” chỉ là một ảo tưởng; và hữu thức đã được quyết định trong não bộ vô thức từ trước. Dù vậy, Libet (2007) vẫn nhìn thấy không gian cho một ý định tự do: Con người vẫn có thể hủy một quyết định vô thức, không thực hiện, một khi các kế hoạch của cái vô thức ấy không phù hợp với các giá trị và các chuẩn mực của con người. Tức là con người vẫn được tự do, không làm cái mà tư duy vô thức đã chỉ đường.

Thêm nữa, Chun và đồng sự ở Trường Đại học Kỹ thuật Berlin (2008) đã tìm ra những thứ song song với những trải nghiệm từ đại không: Họ đã đo các khuôn hình kích hoạt bằng máy chụp cắt lớp spin hạt nhân chức năng, qua đó theo dõi và lên hình quá trình quyết định trong não bộ. Ở bước sau, họ xử lý giá trị của các số đo ấy bằng một phần mềm để nhận dạng ra khuôn hình và tiên đoán quyết định của người thí nghiệm. Để đến mười giây trước mỗi quyết định hữu thức, người ta đã thấy xuất hiện các tín hiệu đầu tiên, chúng thông báo quyết định. Bảy giây trước khi quyết định được hữu thức cảm nhận, bằng phần mềm, người ta đã có thể tiên đoán được quyết định có thật. Ngay sau đó, chất lượng của tiên đoán có giảm chút ít, để rồi nó lại tăng lên vào đúng thời điểm mà người thí nghiệm nghĩ rằng lúc đó anh ta đã quyết định hữu thức. Tiên đoán được suy từ các khuôn hình kích hoạt ở vùng Brodmann 10 (BA 10) của não bộ. Vùng này còn được gọi là vùng vỏ não ở mặt cực của trán, bao gồm các phần vỏ não trước trán và các vỏ ổ mắt trán. Chính vùng này là vùng đặc biệt tích cực của người thiền.

Gerhard Roth (2003) đã tổng hợp các chức năng bấy lâu đã được biết của vùng vỏ não trước trán và vùng vỏ não ở các ổ mắt trán. Theo đó, các nhiệm vụ của vùng vỏ não trước trán là triệu hồi ký ức, lên kế hoạch hành động, xử lý các cảm nhận và ra các quyết định. Nó sẵn có để sử dụng một thứ trí nhớ

làm việc, giữ được ý nghĩ một vài giây. Còn vùng ổ mắt trán, nói một cách đơn giản, là một trụ sở quan trọng, nơi trú ngụ của “ý thức” con người. Nơi này mới nhiều khả năng, nó nhận ra được các cảm nhận cũng như các biểu hiện cảm nhận ở người khác. Vỏ não ở ổ mắt trán cũng là nơi đánh giá mức rủi ro của mỗi hành động, đối chiếu với các giá trị và chuẩn mực đạo lý, kiểm soát các bản năng và dục vọng.

Hành xử của não bộ trong thiền nhất trí với trong nghiên cứu. Trước hết, các trải nghiệm trong “đại không” như thế là khớp với nghiên cứu trong việc đi tìm quyết định và các chức năng của các vùng não. Britta Hölzel và đồng sự (2007a) thấy ở người thiền có sự kích hoạt mạnh ở vùng vỏ não trước trán và ở vùng vỏ não hải mã (Anterior Cingulate C - ACC). ACC vốn là một chỗ giao cắt quan trọng để gia công cảm nhận, lo sợ, đau đớn trong cái gọi là hệ vòng rìa. ACC nhận ra và xử lý những sai lầm nảy sinh trong hành động, cả những mong đợi thành công và thất bại, ở kế hoạch hành động. Khi đó, nó “hợp tác” với vùng vỏ não trước trán, ổ mắt trán và nhận tín hiệu từ các tâm còn “sâu hơn” nữa, chẳng hạn từ nhân hạnh, từ hạch hạnh (Roth 2003).

Như thế, thiền kích hoạt các vùng trong não bộ nói chung chuyên về đánh giá ký ức, lên kế hoạch hành động, ra quyết định, cân nhắc mức độ mạo hiểm của quyết định, đối chiếu với các giá trị và quan niệm đạo lý. Thường thì các vùng tương ứng làm việc không có kiểm tra hữu thức. Ý thức chỉ vào cuộc một khi đại bộ phận “công việc của tư duy” đã kết thúc. Vai trò của nó là vai trò của một “cấp kiểm tra” cuối cùng, tựa như kiểm tra chất lượng sản phẩm trong công nghiệp. Nó quyết định “bị lỗi không được giao đi” hay là “có thể đem bán”. Người kiểm tra chất lượng không cần biết sản phẩm đã được làm ra thế nào, nguyên liệu từ đâu ra. Anh ta chịu trách nhiệm trước khách hàng vốn mong đợi và phải được mua một sản phẩm hoàn thiện. Anh ta thông báo cho bộ phận sản xuất biết lỗi đã bị phát hiện để cải tiến. Lẽ đương nhiên, trước khi sản phẩm được làm xong chẳng có một ai đứng xem sản xuất lại có thể nói trước được nó sẽ như thế nào. Nhưng quyết định lại chính là cái sản phẩm đã được làm xong mà người kiểm tra chất lượng cuối cùng sẽ quăng vào thùng rác hay là cho lưu thông. Chính xác vai trò ấy là của ý thức đối với hành động của con người. Vậy nên con người có một ý chí tự do và cũng chịu trách nhiệm về hành động của mình. Hệt như vậy, ai cũng có thể nhận ra một chiếc xe hơi trong sản xuất, ngay cả khi còn chưa lắp ghế ngồi, động cơ và bánh xe, song sẽ không một ai mua một chiếc xe như vậy.

Thiền khai mở các tiến trình vô thức trong não bộ cho ý thức. Khai mở ngay trong trải nghiệm cá nhân, bằng cách để chúng được ý thức như thể là nguyên nhân của cảm nhận, quyết định hay ý nghĩ. “Thuyết trí lực” trở nên thấy được. Ý nghĩ hiểu theo nghĩa hình dung về giá trị và mong đợi đã nổi lên bề mặt trong ý thức từ trước khi bị nắm bắt trong ngôn ngữ và trở thành ý nghĩ ngôn ngữ: người thiền bây giờ nắm được tiến trình sản xuất ra các hành động của anh ta. Lợi thế của anh ta chính là ở chỗ, trong thể hiện anh ta không còn chỉ là người kiểm tra chất lượng mà đã là người kỹ sư có ảnh hưởng đến sản phẩm. Như thế, thiền định mở rộng ý chí tự do và ngay từ xa xưa các bậc thầy thường nói thiền định giải phóng con người.

Trong đại không, ý nghĩ ngôn ngữ xuất hiện khoảng độ một giây sau khi một ý nghĩ hay là khuôn hình nhờ được chú tâm nên đã trở thành ổn định. Tức là: ngay khi ý nghĩ hay khuôn hình xem ra là quan trọng, vì thế không biến mất trong trí nhớ ngắn hạn và chỉ một giây sau đó, ngôn từ phát sinh trong tư duy ngôn ngữ. Cái giây đồng hồ ấy tương ứng thời gian mà Benjamin Libet đã đo được từ khi có quyết định cho tới khi quyết định nổi lên trên mặt trong ý thức.

Chun và đồng sự (2008) có thể nói ra trước với xác suất khá tốt các quyết định thậm chí đến mười giây trước trải nghiệm hữu thức của những người làm thí nghiệm. Điều này cũng tương ứng với các trải nghiệm từ đại không. Trí nhớ làm việc vốn có thể lưu giữ một ý nghĩ ở đó cho đến bảy giây, trước khi nó biến mất hẳn. Nó bắt đầu biến sau khoảng độ ba giây. Cái trí nhớ làm việc hay trí nhớ ngắn hạn ấy, khoa học chẳng lạ gì. Tuy nhiên, trong đại không lại không phải bao giờ cũng nảy sinh một quyết định vào lúc có một khuôn hình hay một ý nghĩ nổi lên trên bề mặt. Nhiều khi cần một “bước tư duy mới”, từ dòng thác dữ liệu của các khuôn hình, nó sẽ gạn lọc ra những gì là cơ bản nhất và sẽ đánh giá lại một lần nữa. Lại phải mất thêm vài giây cho bước đi này. Đáng chú ý là những điều nói trước từ các khuôn hình kích hoạt của não bộ tròn bảy giây trước quyết định hữu thức đều đặc biệt đáng tin cậy và sau đó lại kém đi đôi chút. Hẳn là ở đây có chuyện xem xét: liệu trong đại không, một kiểu mẫu có được chấp nhận không hay lại phải gửi đi gia công lần nữa.

Trong đại không người thiền cảm nghiệm tư duy ngôn ngữ không như tư duy đích thực mà giống như chuẩn bị giao tiếp với người khác. Từ một kiểu mẫu

nảy sinh một câu nói được nghĩ ra (ví dụ “Đó là một cánh đồng cỏ” ở chương “Đại không”), khoảng một giây sau khi một ý nghĩ được sự chú tâm ổn định trước khi biến đi trong trí nhớ ngắn hạn. Cái giây đồng hồ ấy ứng với các kết quả của Libet, tức là với độ trễ thời gian phải có cho ý thức kịp “nhận biết” các quyết định đã có. Có thể như thế lắm chứ, vì “ý chí tự do” đã được tìm sai chỗ. Vốn đã có nó trước cảm nghiệm về hữu thức, chính xác hơn trước các ngôn từ. Cái giây đồng hồ thêm ở thí nghiệm của Libet chính là khoảng thời gian mà ở đó một ý nghĩ ngôn ngữ nảy sinh để chia sẻ quyết định với người khác.

Tư duy ngôn ngữ không phải là nơi chốn của tư duy đích thực và quyết định, mà chỉ là nơi chốn của giao tiếp với chính mình và với người khác. Với chính mình, ngôn từ được nghĩ ra và phải các tiến trình tư duy trong ĐẠI KHÔNG, đánh thức các khuôn hình và dẫn đường cho việc đánh giá chúng. Kết quả được ý thức cũng bằng từ ngữ nhưng nghèo nàn. Mặc dù vậy, ai cũng hiểu là có rất nhiều nội dung ở phía sau các ngôn từ. Từ ngữ có thể được nói ra và khi ấy lại va phải các khuôn hình và tiến trình tư duy của người khác. Như vậy, tư duy ngôn ngữ chỉ là một chỗ kết nối, nó chuẩn bị cho giao tiếp. Có vẻ như nó đặc biệt lớn tiếng và “hữu thức”, vì những ý nghĩ được chia sẻ cần được tiếp tục kiểm tra chất lượng, bởi chúng có hệ quả nơi người khác.

Tư duy trước tư duy ngôn ngữ chẳng hề vô thức chút nào. Nó tự thể hiện bằng “tiếng nói bên trong”, ở các cảm nhận và các quyết định “từ trong bụng”. “Tiếng nói bên trong” thì khê khàng, thường bị át đi bởi tiếng ồn của từ ngữ, hưng phấn và cảm nhận. Chịu chấp nhận thứ tiếng ồn ấy càng nhiều thì càng khó kiểm soát được bản thân mình một cách hữu thức. Như thế, con người tự quyết định là liệu muốn có ý chí tự do hay không. Không khi nào con người ta lại phải làm tôi tớ cho các quyết định vô thức trong não bộ. Thiên định khai mở các vùng trước tư duy ngôn ngữ, làm cho chúng được lớn tiếng hơn, dễ cảm thấy hơn và cuối cùng là mở chúng ra cho cảm nghiệm hữu thức. Như thế, “ý thức” và “ý chí tự do” thậm chí có thể rèn luyện được.

Não bộ kết mạng

Vì sao con người lại được sắp xếp như vậy: chỉ âm thầm nhận thức tư duy có thật và cho rằng tư duy ngôn ngữ, tức sự chuẩn bị để giao tiếp, mới là tư duy đích thực của mình? Có lẽ chính ở chỗ này đã cho thấy các khác biệt cơ bản giữa người và thú cũng như nét tài hoa toàn bích của tự nhiên khi sáng tạo ra

con người. Người và thú khác nhau không phải vì khả năng với tới được “thuyết trí lực”, hình dung ra được trạng thái của những người khác và thế giới. Chúng cũng có thể mô phỏng thực tại trong não bộ và nói ra trước. Cả thú cũng có một tính cách thăm dăm chuyện đời của chúng, có cảm nhận và hẳn là có một ý chí tự do, trong những giới hạn của các nhu cầu sống của mình. Một con sư tử đâu có đơn giản thành kẻ ăn kiêng được, ý chí tự do của nó bị tự nhiên hạn chế.

Thú giao tiếp với thú trước hết bằng ngôn ngữ thể xác, tức là có lẽ qua tha giác, “thuyết trí lực”, các nơon gương. Như thế, chúng cũng tải được nhiều thông tin song lại bị bó buộc ở chỗ: các nơon gương trong não bộ của các con thú khác phải hiểu chúng. “Thuyết trí lực” ở các con thú khác nhất thiết phải đi đến những kết quả hoàn toàn tương tự. Chúng hầu như không có khả năng, trước hết vì quá ít ngôn ngữ để ngăn ngừa hay sửa chữa hiểu lầm. Như thế, các nơon gương của chúng nhất thiết cũng phải đã được luyện tập tương tự hay là từng trải qua một câu chuyện đời tương tự. Chó, mèo là một thí dụ tốt. Lúc hai con mèo nhìn thẳng vào mắt nhau là lúc chúng phát tín hiệu muốn tấn công nhau. Giữa chó với chó thì nhìn nhau trực diện lại là ý định tiếp xúc. Hệ quả là sự “hiểu lầm văn hóa” giữa chó với mèo, sự thù địch và bạo lực. Chúng không có khả năng thông cảm cho cảm nhận của nhau để xóa bỏ hiểu lầm. Tuy nhiên, khi chó với mèo cùng lớn lên với nhau, chúng lại có thể phát triển nơon gương của chúng cùng với nhau, hòa đồng “thuyết trí lực” của chúng với nhau và thậm chí có thể nảy sinh tình bạn.

Ngược lại, con người không bị buộc phải chung một tiền sử với người khác. Bằng từ ngữ và tiếng nói, con người có thể hữu thức tác động vào “thuyết trí lực” của một người khác và, thật thế, ở bên kia không-thời gian. Con người có thể kể lại những chuyện, nói về những cái không xảy ra ngay ở đây và bây giờ. Mỗi từ chạm vào một khuôn hình của người nghe, thế là hình ảnh và cảm nhận tương ứng phát sinh, tức thị cũng một “thuyết trí lực”. Lỡ có hiểu lầm thì thông thường không có chuyện hung bạo theo liền ngay sau mà chỉ một câu hỏi: “Ý là thế nào?” Bằng cách đó, người và người có thể hòa đồng “thuyết trí lực” của họ với nhau. Con người có một lợi thế vô cùng lớn so với thú. Nếu muốn, bất cứ lúc nào người ta cũng có thể đứng vào cùng kíp, cùng đội. Với người khác, ngay cả khi những người khác ấy không cùng một nhân thân với mình. Chỉ cần họ trò chuyện với nhau, hỏi cho rõ những gì còn chưa rõ và thế là đã có thể “thâm nhập sâu vào những người kia”.

Vận hành thế nào, hãy cứ xem các môn thể thao đồng đội. Chỉ với “thuyết trí lực” thôi, một đội đã có thể xây dựng những đấu pháp phức tạp và phối hợp cùng nhau. Lỡ có gì xảy ra, đội viên chỉ cần gọi ngắn gọn. Đội hình tốt thì “chỉ liếc mắt” là đã đủ hiểu ý nhau, người nọ biết người kia sắp làm gì và thậm chí có thể gây bất ngờ thế nào. Cần có thời gian, đội phải “cùng trưởng thành lên”. Tư duy ngôn ngữ khi ấy là nơi kết nối, qua đó não bộ này kết mạng với những não bộ khác. Phát triển thành một ký ức tập thể, một “thuyết trí lực” chung. Người ta có thể tham gia nhiều đội khác nhau, phát triển những tính cách thậm chí khác nhau và đảm nhận những vai trò khác nhau, như các nhà tâm lý học vẫn nói. Cho nên khi ở hăng, đó chỉ là một anh chàng đồng nghiệp củ mì củ mì chả có gì nổi trội, nhưng ở liên đoàn thể thao của mình, anh ta lại là một chủ tịch có những quyết định rất sáng suốt, một thủ trưởng thành tích đầy mình.

Tư duy ngôn ngữ sở dĩ ồn ào đến thế trong não bộ là bởi con người, để giao tiếp được với người khác, thậm chí có thể tạm gác tư duy đích thực của mình vào hậu trường. Các não bộ kết thành mạng là lẽ sống còn của con người và cũng là nền tảng đem lại nhiều thành quả nhất của con người. Tuy nhiên, cũng có nguy cơ là con người tự đánh mất chính mình trong các mạng, buông bỏ cái “tôi” của anh ta cho các vai trò ở trong những nhóm khác nhau, thậm chí dẫn đến những bệnh tật của tâm hồn. Người thiền phát triển ý thức cho cá nhân mình bằng cách vỗ yên tư duy ngôn ngữ, khai mở những tầng sâu hơn trong tư duy của mình và đẩy chúng ra tiền cảnh nhiều hơn. Vì vậy, họ dễ phân biệt “cái đó là tôi” và “cái đó không phải là tôi”. Cái quá trình ấy - “tìm ra tôi” và phát triển một tính cách cá nhân “tự giác”, độc lập - được các nhà tâm lý học gọi là cá thể hóa.

Từ lâu nay, các bậc cao tăng của Thiền Tông đã bận tâm đến những ý nghĩ về cá thể hóa và “thuyết trí lực”. Họ luôn luôn trở lại vấn đề nhận thức thế giới, trở lại câu hỏi: “Tôi là ai, thực tại là cái gì và cái gì là ảo tưởng?” Vốn các vị ấy dùng những khái niệm khác so với khoa học hiện đại. Chỉ có thể hiểu cách nói của các vị ấy một khi người nghe tự tách mình khỏi từ ngữ và cố lắng nghe xem từ ngữ vang lên trong mình như thế nào. Cái ngày nay gọi là “thuyết trí lực” hay là “nơron gương” thì vốn các bậc cao tăng đời xưa đã biết chính xác. Bằng chứng là truyện ngắn ẩn dụ nổi tiếng “Niềm vui của bầy cá” của Trang Tử (365 - 290 tr. CN).

Có một hôm Trang Tử đứng chơi trên cầu sông Hào cùng với Huệ Tử. Trang Tử bảo: “Lũ cá măng cứ nhảy lên khỏi mặt nước mới vui chứ kìa! Đó là niềm vui của bầy cá”. Huệ Tử bảo: “Ông đâu phải là cá, ông biết được là cá đang vui?” Trang Tử bảo: “Ông không phải là tôi, sao biết tôi không biết!” Huệ Tử nói: “Tôi không phải là ông, nên tôi không thể biết được ông, còn ông không phải là cá, ông cũng hẳn không sao biết được cá vui”. Trang Tử bảo: “Thôi, ta hãy trở lại từ đầu. Ông hỏi tôi làm sao biết cá đang vui... Đã biết là tôi biết, ông mới hỏi “làm sao mà biết”. Thì đây làm như vậy: Tôi đứng trên cầu sông Hào mà biết đó.” (Trang Tử, quyển XVIII.12)

Đạo lý cổ xưa – khoa học hiện đại

Người thiên trải nghiệm những hiện tượng thể xác và tinh thần mà anh ta phải học cách mới biết đường ứng xử. Ai từng để tâm đến sách viết về chủ đề thiên sẽ dễ bắt gặp lực huyền bí “Khí” hay là “Kundalini”. Đó là những khái niệm truyền thống cổ xưa từ cách đây nhiều thế kỷ; thời nay thường nói đến “năng lượng sống” (hay “năng lượng sinh học”). Thế nhưng cái sinh năng ấy là gì thì cho đến tận ngày nay khoa học hiện đại vẫn còn để ngỏ.

Ở châu Á, sự tồn tại của một năng lượng như vậy được xem là bộ phận tất yếu của các quá trình tự nhiên. Ngược lại, trong văn hóa phương Tây có sự kính sợ gần như “tín ngưỡng” trước hiện tượng ấy. Trước hết, đó là do người phương Tây ngả theo đạo lý phương Đông thường lại biết quá ít về nghĩa của từ ngữ châu Á. Y học cổ truyền Trung Hoa vốn biết không chỉ có một “Khí” mà có nhiều “Khí”. Chẳng hạn người ta nói đến “Khí-dưỡng”. Khí đó là những dưỡng chất bắt nguồn từ thực phẩm, qua tiêu hóa để cho thể xác sử dụng. Thầy thuốc Trung Hoa nhận ra được một chứng thiếu albumin và họ chữa trị bằng cá. Từ nhiều thế kỷ qua, măng tre và giá đỗ được sử dụng để phòng ngừa thiếu vitamin C, tức là phòng ngừa chứng chảy máu chân răng cho người đi biển. Lẽ đương nhiên, trước đây mấy thế kỷ, nào có ai biết đến protein và vitamin C; ngày ấy chưa hề có các kiến thức hóa sinh như bây giờ. Thầy thuốc chỉ dựa vào trải nghiệm và quan sát rồi gói ghém lại thành những khái niệm nhất định để cho người khác học. Cái “Khí” của măng tre trị chảy máu chân răng, còn cái “Khí” của cá trị thiếu protein. Ngày nay người ta đã biết là phải quy tác dụng của các thức ăn ấy về vai trò hóa sinh của protein và vitamin C trong cơ thể. Sau đó, người ta thoát ly kinh nghiệm và thậm chí còn sản xuất vitamin viên nữa. Một khi khoa học lần vào đến tận cội rễ của kinh nghiệm, nó tạo ra được tự do và những khả năng mới.

Phật giáo và Đạo giáo khuyến khích tư duy khoa học và lôgic. Ở phương Tây, hưng phấn từ các truyền thống ấy nhiều khi chỉ nằm trong những tuyên bố vẻ như bí truyền và ở đức tin vào một thế giới “ở phía bên kia trải nghiệm”. Song ai đọc sách của các bậc thầy châu Á cũng bắt gặp ngay một thế giới rất thật, nhất là bắt gặp cái sai lầm và cái đau khổ thật của con người. Như vậy, có một sự hiểu lầm cơ bản ở đây và có khi vì ở phương Tây, tôn

giáo được hiểu theo cách khác.

Tôn giáo tại châu Âu trước hết thực hành nghi lễ, tuân thủ giáo pháp và sau này cả những qui tắc do người đứng đầu tín ngưỡng định ra. Các bậc thượng đẳng là Thượng Đế và Giêsu: về điều này, không còn ai nghi ngờ nữa. Truyền thống Thiên Chúa giáo có cội rễ ở những giả định cơ bản mà khoa học tự nhiên không tài nào giải thích được. Người ta sống bằng đức tin, bởi không thể chứng minh Thượng Đế bằng những số đo được.

Phật giáo và Đạo giáo cũng từng biết những truyền thống tôn giáo như thế, có đền chùa, có cầu nguyện, có nghi lễ. Tuy nhiên, ở đây có sự khác biệt lớn so với Thiên Chúa giáo: giáo pháp là để dành cho những ai trong quá trình phát triển cá nhân, còn chưa đứng chân trên con đường tiến đến giác ngộ, tiến đến trải nghiệm tuyệt đối. Cũng cầu nguyện, cũng thần thánh hóa Đức Phật Thích Ca và Lão Tử, và bên cạnh hai vị còn có nhiều thần thánh khác nữa. Mặc dù vậy, ai cũng biết Đức Phật Thích Ca và Lão Tử đâu có phải là thần thánh, không thể phủ định bản chất người của hai vị. Giác ngộ nâng cao con người, thậm chí còn cao hơn cả thế giới của thánh thần. Nó được sinh ra bởi nhận thức về thế giới thực tại chứ không phải bởi tín ngưỡng. Trong cái thế giới hình ảnh ấy, thánh thần đâu có được thắp sáng nên không thể làm vạch dấu cho mục tiêu tối thượng. Con đường tiến đến giác ngộ dẫn dắt qua thế giới của con người. Ai đó có tiến bộ trong phát triển và bước được chân lên con đường ấy thì cũng vẫn phải chế ngự cả thế giới của tôn giáo và tín ngưỡng nữa. Giác ngộ phát sinh từ hiểu biết sâu sắc các mối quan hệ của thế giới này.

Xưa kia, Thiên Chúa giáo từng có những trào lưu lớn và họ cũng đã nhận thức ra con đường giác ngộ. Nhiều người thấy ở Giêsu một người đã giác ngộ, một con người và họ đã khước từ bản chất thánh thần của Đức Chúa. Những trào lưu ấy đã được gom lại trong khái niệm Thuyết Ngộ đạo (Gnosticism) và những người đi theo được gọi là những người Ngộ đạo, lấy ở từ Hy Lạp cổ Gnosis, có nghĩa là nhận chân ra.

Thuyết Ngộ đạo

Ở thời sớm của Thiên Chúa giáo, Thuyết Ngộ đạo đã phát triển như thế “con đường nhận chân ra, hay con đường giác ngộ” và cũng từng có nhiều người theo tựa như Cơ Đốc giáo. Người Ngộ đạo thấy Thượng Đế không phải là “đấng sáng tạo ra thế giới này”, bởi Thượng Đế là toàn bích, mà đã là toàn

bích thì không thể tạo ra một thế giới có chết chóc và đầy rẫy sai lầm. Thế giới có chết chóc phải là tác phẩm của một gã thợ vườn (demiurgen, tiếng Hy Lạp: thợ thủ công), gã lùn bắt những linh hồn hữu tử trong những thế xác hữu tử, giam giữ rồi làm cho mù quáng. “Giác ngộ” gợi nhớ trạng thái nguyên thủy và dẫn dắt trở lại với Thượng Đế thật. Người Ngộ đạo cho rằng Giêsu chỉ là một bậc thầy đã giác ngộ, một phần của Thượng Đế (thật) ba ngôi. Thượng đế ba ngôi là toàn bích và bất tử. Còn Giêsu chết trên cây thập tự thì lại phải đến Hội nghị giám mục ở Nicäa (325 sau CN), tranh cãi mãi rồi mới được tôn lên thành tín điều; vì vậy, những người Ngộ đạo không thừa nhận. Hệ quả sau đó là những đợt truy nã đẫm máu đối với người Ngộ đạo kéo cho đến tận thế kỷ 18, “con đường nhận chân ra” trong Cơ Đốc giáo gần như bị tận diệt (xem Walker 1995).

Cơ Đốc giáo thầy tu đã đẩy lùi, đã truy quét, tiêu diệt người Ngộ đạo. Nhiều kẻ [bị coi là] dị giáo trên các dàn hỏa thiêu chính là người Ngộ đạo. Cuộc Thập tự chinh mấy chục năm (1209-1229) ở miền nam nước Pháp đã cướp đi hàng vạn sinh mạng. Vậy là “con đường giác ngộ” gần như bị tận diệt; ngày nay hầu như không còn thấy bóng dáng của nó trong ý thức của các nền văn hóa đậm màu Cơ Đốc giáo. Tương tự như vậy khi người phương Tây bắt gặp các truyền thống Á châu. Họ quá dễ bỏ qua câu nói cốt lõi, rằng nhận ra và hiểu biết dẫn đến giác ngộ. Trong Phật giáo và Đạo giáo không hề có lực lượng huyền bí, tất cả đều dễ hiểu, giải thích được và đều đứng chân trong một chuỗi nhân - quả trên quy mô thế giới.

Chú tâm và lưu ý

Trong giao tiếp giữa khoa học và các truyền thống thiên định có thể nảy sinh hiểu lầm. “Chú tâm” hay là “lưu ý” là một thí dụ. Chú tâm vốn là một điểm ở ngay chính giữa mọi cách thực hành thiên định. Người thiên chú tâm thường hay hướng đến một kỹ thuật hô hấp nhất định, những quá trình ở bên trong thế xác hay là một từ ngữ nhất định (chú). Khi đó, ý nghĩ được vỗ yên, thế xác được thư giãn, thế giới bên ngoài như đã bị lấy đi đâu mất. Cách thiên ấy được gọi là thiên chú tâm, tiếng Anh là “mindfulness meditation”.

Rèn luyện chú tâm đem lại những thành quả mà mới cách đây ít năm người ta tưởng chừng là “không thể”. Chỉ trong ít tuần, hệ miễn dịch đã mạnh lên và phản ứng stress dịu hẳn (Davidson và đồng sự 2008; Greeson 2009; Kabat-Zinn 2009), xử lý tin trong não bộ đã khác cơ bản (Brefczynski-Lewis và

đồng sự 2007), phản xạ về như bấm sinh không còn nữa, như phản xạ run sợ chẳng hạn (Zeidler 2007). Đo điện còn chỉ ra là người thiên có thể điều độ hai bán cầu não trái, phải (Lutz và đồng sự 2004; Ott 2000).

Đặc biệt ấn tượng là năng suất của não bộ được cải thiện rõ rệt. Một ví dụ thật bất ngờ là cái “chớp nhoáng lưu ý”. Raymond, Shapiro và Arnell (1992) phát hiện ra hiện tượng này đầu tiên. Cái “chớp nhoáng lưu ý” có nghĩa là con người bị mất trọn một giây mù cảm nhận mới, đúng lúc anh ta mới vừa gia công xong một tấm hình và phải đánh giá nó. Con người lúc ấy không cảm nghiệm thấy mình mù nhưng lại mất khả năng tiếp nhận và nhận ra cái mới. Thí nghiệm rất đơn giản: người được thí nghiệm sẽ xem trên màn hình cả một dãy văn chữ cái, lướt thật nhanh và giữa chừng thì thoảng lại xuất hiện một con số mà anh ta phải phát hiện. Nhìn chung, họ đều phát hiện ra con số đầu tiên. Đến con số thứ hai, nếu chỉ trong nửa giây sau mà nó đã xuất hiện thì chẳng một ai nhận ra được nó. Song nếu như sau con số thứ nhất quá nửa giây nó mới xuất hiện thì lại rất dễ bị phát hiện. Cái nửa giây ấy về như là một giới hạn cơ bản ở khả năng về năng suất của não bộ, như một “định luật tự nhiên” trong nhận thức của con người.

“Chớp nhoáng lưu ý” có thật, đôi khi rất tai hại. Một sự cố nổi tiếng liên quan đã từng xảy ra tại Thụy Điển: một hãng chuyên kinh doanh đồ lót phụ nữ mới vừa phát động một chiến dịch quảng cáo bằng bảng lớn trên tường. Chính giữa bảng là một người phụ nữ rất quyến rũ, chỉ có điều ăn mặc quá hở hênh. Thế là ở quanh chỗ đó tai nạn giao thông tức thì gia tăng đột biến. Đặc biệt cánh mày râu, xe họ lái cứ nhắm vào những chiếc xe đậu bên lề hoặc đang rẽ qua ngã khác mà đâm trực diện. Đơn giản chỉ vì lúc ấy họ không thấy những điểm hiểm nghèo. Hóa ra, tai nạn đã ập đến chỉ trong cái “chớp nhoáng lưu ý”, tức thị không đầy nửa giây sau lúc người cầm lái chột nhìn thấy người đàn bà trên bảng. Sau lúc đó, người cầm lái thật sự mù tình huống mới. Trong cuộc sống thường ngày, hẳn ai cũng đã từng được biết những chuyện “trệtch hướng” như vậy. Nhiều khi thậm chí không thể tập trung vào cái gì đó, khi ở ngay bên cạnh lại có một cái gì khác đáng quan tâm hơn.

Heleen Slagter và đồng sự (2007) khảo sát hiện tượng “chớp nhoáng lưu ý” ở người thiên bằng cách lặp lại thí nghiệm đã mô tả ở trên. Không ngờ người thiên có kinh nghiệm cũng đã tìm ra được con số thứ hai chỉ nội trong nửa giây thần diệu. Trái lại, ở nhóm đối chứng không có kinh nghiệm, kết quả

vẫn chỉ như thường lệ. Tham gia thí nghiệm còn có một nhóm thứ ba của những người đang muốn học thiền. Ở lượt đầu, kết quả của nhóm này không khác kết quả của nhóm đối chứng. Nhóm này sau đó được luyện tập tích cực ba tháng tại một trung tâm thiền định. Trong một đợt được gọi là “ẩn cư”, mỗi ngày họ ngồi thiền sáu tiếng. Hết đợt ẩn cư, người ta đo lại cái “chớp nhoáng lưu ý” và thấy quả thật lần này chỉ trong cái “chớp nhoáng lưu ý”, nhiều người đã nhận ra ngay được con số thứ hai rất rõ ràng. Vậy hẳn nhiên, rèn luyện tinh thần có thể khống chế “định luật tự nhiên” của nhận thức.

Về nguồn gốc của cái “chớp nhoáng lưu ý”, các nhà khoa học hiện đang còn tranh luận. Có người quy hiện tượng này về “năng suất tính toán” của não bộ. Hẳn nhiên, não bộ cần có chút ít thời gian để gia công cảm giác mới. Vì đâu người thiền lại thành công hơn? Slagter và đồng sự (2007) đo dòng điện não đã có thể chỉ ra rằng, người thiền luôn luôn phát đi vẫn một tín hiệu ấy, vào mỗi lần họ nhận ra con số đầu tiên trong dòng chảy của các vần chữ cái. Sau đó họ có thể nhận ra được ngay con số thứ hai, khỏi cần cái “chớp nhoáng lưu ý”. Rất có thể họ đã không còn phải mắc mứu nhiều với con số thứ nhất và họ đã phản ứng với một thói quen đã thành nếp. Cho nên họ đã giải phóng được não bộ của họ sớm hơn để đón nhận những hưng phấn mới.

Kết quả thí nghiệm dường như kỳ dị ấy lại rất khớp với những gì Phật giáo từng biết cách đây 2.500 năm. Về vấn đề này khi Người thuyết pháp, Đức Phật Gautama từng cho là có liên quan đến quá trình phát triển của “sati” (niệm) trong những lúc ngồi thiền. Khái niệm sati được dịch (sang phương Tây, ND) là “sự lưu ý”, thật ra thì ý nghĩa của nó còn rộng hơn nhiều. Sati có một chức năng được mô tả như thể người canh cổng thành (xem Nauriyal 2006). Giữ thành là ngăn lại những ai chẳng đáng mong đợi, không cho họ vào thành. Thế thì phải đủ hai điều kiện: phải biết mặt thị dân, những người đáng cho vào và phải lưu ý không để lọt những người không đáng cho vào. Sati là cái khả năng tách những mong đợi, cảm nhận hay lo sợ riêng ra khỏi các ấn tượng giác quan và thật sự chỉ nhìn, chỉ thấy cái đang diễn ra “ở đây và lúc này”. Đức Phật dạy: Người thiền qua rèn luyện rồi sẽ thấy ngày càng mau lẹ hơn, phát triển được cách nhìn tổng quan rộng hơn và nhận ra được các mối quan hệ cũng sâu sắc hơn.

Khả năng ấy ở người thiền, ngoài lúc ngồi thiền, cũng vẫn còn đó. Slagter và đồng sự (2007) khảo sát người thí nghiệm đâu có phải trong lúc họ đang tỉnh

lự. Đức Phật còn bổ sung một điểm rất quan trọng: thực tế nhận biết nhanh còn tác động vào cả nhiều tín hiệu phi ngôn ngữ mà tiếng nói thể xác của con người vẫn thường dùng để phát tin. Đáng đọc về vấn đề này, có cuộc đối thoại xung quanh chuyện những biểu hiện của gương mặt giữa Wolf Singer và Matthieu Ricard (2008).

Giáo huấn của Đức Phật xác định rằng ở người thiền còn phát triển một “giác quan thứ sáu” đối với những người khác. Khoa học phương Tây gọi khía cạnh này của sati là “tha giác”. Đó là khả năng nhận ra được các cảm nhận và phong thái của người khác để ứng xử tương ứng. Đôi khi khả năng này vẻ như đọc được ý nghĩ (viễn cảm, thần giao cách cảm). Thực tế thì đằng sau đó là những nơron gương đã được rèn luyện thành thực, một thứ “thuyết trí lực” có cơ sở để đối nhân xử thế. Về cơ bản ai cũng có những khả năng như thế, nhiều hoặc ít mà thôi. Thiền lưu ý làm cho nhận thức nhanh hơn rõ rệt, luyện rèn “giác quan thứ sáu”, qua đó góp phần làm cho người ta biết cách hành xử tha giác.

Tất cả mọi truyền thống thiền định đều thấy cội nguồn của những khả năng như thế chính là ở chỗ khống chế được những mong đợi, ham muốn, ràng buộc. Vì đầu não bộ nhờ thế lại làm việc nhanh hơn, xin đọc lại những cảm nghiệm từng được mô tả ở chương “Đại không và con mắt thứ ba”. Trong đại không, vật thể của thế giới hiện ra như khuôn hình: khuôn trở với hình, trải nghiệm và hướng dẫn hành động cho thể xác. Các khuôn hình ấy được đối chiếu với các ấn tượng giác quan. Não bộ nhận ra một vật thể - chẳng hạn một con số mà những người tham gia thí nghiệm sinh học thần kinh được thấy nhìn – là bởi nó vốn đã có một khuôn hình của cái đó, tức thị một hình dung cơ bản.

Quyết định ở chỗ khoảng hai phần ba khuôn hình phải là các cảm nhận được mong đợi, có kết nối với vật thể. Đó là các mong đợi, mong đợi lại gọi ra ham muốn và ràng buộc. Người thiền bằng sati sẽ khai triển gã giữ thành ấn dụ của Phật giáo, gã đẩy các cảm nhận được mong đợi ra khỏi khuôn hình. Trong quá trình thực hành, càng ngày người thiền càng lấy cảm nhận từ các “khuôn trở” ít hơn, từ cái “ở đây và lúc này” nhiều hơn. Như thế, từng khuôn hình não bộ tự tiết kiệm được một lượng lớn công sức gia công dữ liệu. Vì vậy, người thiền cũng mô phỏng được khi não bộ của họ nhận thức nhanh hơn, lại có thể hướng cái năng suất có hạn của nó vào những cái quan trọng

hơn. Không còn nghi ngờ gì nữa, hân ở đây tha giác cũng có một vai trò nào đó.

Thiền lưu ý rồi phát triển sati, tuy thế lại không tự giới hạn, cốt để sẵn có “năng suất tính toán” cho những yêu cầu khác. Thực tế là, về lâu về dài, toàn bộ cách gia công xử lý tin cũng khác đi, như Brefczinski-Lewis và đồng sự (2007) đã chứng minh được bằng đo lường. Hóa ra, kinh nghiệm càng nhiều thì hoạt động của não bộ ở người thiền càng không ngừng lớn lên, khi vấn đề nằm ở các năng suất lưu ý. Tuy nhiên, khi ấy lại có một điểm, đạt tới đó rồi thì cho dù vẫn còn tiếp tục thiền, hoạt động vẫn cứ giảm dần để cuối cùng lại tụt xuống ngay cái mức của người mới vừa nhập môn.

Hân nhiên ở người thiền giàu kinh nghiệm sẽ luôn luôn như vậy, nhu cầu về năng suất của não bộ ít hơn nhưng kết quả đạt được vẫn tốt hơn. Như vậy, tất yếu là thiền cũng đưa não bộ vào một trạng thái mà khoa học bấy lâu nay vẫn chưa hiểu được, nó tiếp tục gia tăng năng suất bằng những chất lượng mới. Cho nên các bậc cao tăng đã từng bảo là không có giới hạn nào cho sự phát triển của sati. Tới một lúc nào đó, dường như nó vượt hân lên, đứng trên mọi giác quan, ngay cả khi tuyệt không hề có các nguyên nhân siêu giác. Ai cũng có “giác quan thứ sáu”, Đức Phật đã cho biết thế. Chỉ còn việc qua thiền để phát triển nó lên tầm cao.

Với nghiên cứu, điều đó có nghĩa là phải dứt bỏ cách hiểu hời hợt từ ngữ. “Lưu ý” hay “chú tâm” trong khoa học phương Tây và trong cả cách hiểu ngôn ngữ ở phương Tây đều có nghĩa khác hân “sati”. Khoa học muốn hiểu các quá trình trong não bộ của người thiền thì phải thoát ly cách sử dụng ngôn ngữ của chính mình, các mong đợi của chính mình. Ở đây đáng để chúng ta đọc lại các pho sách cổ, miễn phí trên Internet (ví dụ: www.palikanon.com).

Khí và Kundalini

Người thiền phải dứt khoát từ bỏ các hình ảnh phức tạp, “mê tín” nếu như muốn với đến những kiến thức logic, khoa học. Có thể đạt được điều này, ngay cả với những “năng lượng sống bí hiểm” như Khí của Đạo giáo Trung Quốc và Kundalini của Yoga. “Hội chứng Kundalini” được biết từ các nghệ thuật của người Ấn Độ. Bonnie Greenwell từng đã mô tả nó (1998).

“Kundalini thức tỉnh” tạo ra ở một số người những hiện tượng ly kỳ, có tác

động quá ư “siêu nhiên”, dễ lay động lòng tin vào khoa học tự nhiên.

Thuộc hội chứng Kundalini, trước hết người ta cảm thấy có những cơn nóng ran và những cơn lạnh toát. Họ cảm nghiệm thấy chân, rồi tay cứ máy liên hồi, không còn kiểm soát nổi, hay là đầu cứ đột ngột gật gù. Lắm khi còn thỉnh thoảng thấy đau nhói như bị ai đâm, trước hết ở ngón chân, ở đùi và cả ở những phần khác của cơ thể. Lại còn đau dai dẳng hay là đau chốc lát toàn thân. Thầy thuốc thường không giải thích nổi. Cộng thêm cảm giác tê liệt ở bàn tay, bàn chân. Rồi những triệu chứng tâm thần cũng thuộc về hội chứng Kundalini, chẳng hạn những dao động chưa từng thấy của tình dục từ quá mức đến mê li và những biểu hiện cảm nhận khiên cưỡng, cười hay khóc. Rồi những hình ảnh, những “đoạn phim” hiển hiện trước nội nhãn giống với hiện thực đến bất thường.

Ẩn sau cái bí hiểm ấy là các quá trình bình thường của cơ thể và các hiện tượng tâm lý. Nóng ran khởi đầu trong bụng trước do dopamin sinh ra quá mức trong não bộ của người thiền. Dopamin kích thích sinh ra noradrenalin, khác adrenalin là thứ hoóc-môn gây stress vốn đã được biết rõ hơn. Noradrenalin khiến máu lưu thông mạnh hơn trong bụng và ở thận, gây ra cảm giác nóng lúc “Khí thức tỉnh” hay “Kundalini thức tỉnh”.

Nhiệt lan ra toàn thân vì thư giãn gia tăng và có thể vì tác động của noradrenalin nữa nên động mạch cũng giãn ra. Mạch ấy tải máu đi trong cơ thể và có cơ riêng bao quanh nó. Nó bơm máu đi cùng một nhịp với tim. Nhiều công trình khoa học đã chứng minh: trong lúc ngồi thiền, huyết áp giảm nhưng nhịp tim tăng. Nguyên nhân ở độ mở của động mạch, lượng máu lúc này có nhiều không gian hơn để sử dụng, vậy nên huyết áp giảm. Mất huyết áp thì tim phải cân bằng lại, vậy nên tim phải đập nhanh hơn để bảo đảm mức huyết áp cần thiết cho máu lưu thông ở trong cơ thể.

Nhiệt cũng được tải đi cùng với máu, cơ thể phải điều hòa nó. Cơ thể bắt đầu toát mồ hôi để cho nguội bớt đi. Mất nhiệt không nhất thiết cân bằng với sinh nhiệt. Thông thường trong thực tế, chính là cử động vô thức của cơ bắp cấp phần lớn nhiệt cho cơ thể. Thế là có thể xảy ra trường hợp cơ thể ở trạng thái của “Kundalini thức tỉnh” cứ nóng ran xong lại lạnh toát để rồi lại nóng ran.

Máy chân, máy tay, gật gật đầu ở hội chứng Kundalini vốn là một bậc trên ngã đường tiến đến thư giãn sâu hơn của cơ thể. Người thiền lúc đầu cảm

thấy cơ thể vể như còn chống lại thư giãn. Vốn là ở trong cơ bắp đã thư giãn vẫn còn thường trực trạng thái căng gốc. Như thế, cơ thể đeo đuổi hai mục đích: một là bù nhiệt để điều hòa nhiệt độ của cơ thể, hai là giữ cho cơ bắp luôn luôn sẵn sàng hành động.

Trạng thái căng gốc ấy, lúc lâm vào một “tình huống căng”, ai cũng cảm thấy đặc biệt rõ. Đương sự cảm thấy bị thôi thúc chuyển động, thấy mình “trên bước nhảy”. Ở đằng sau đó là sự sẵn sàng, là khả năng hoặc tấn công chớp nhoáng hoặc bỏ chạy. Ngay trong môi trường tĩnh tại của thiền định, cương lĩnh sống sót thuộc nội tâm của con người vẫn hoạt động. Khi người thiền có kinh nghiệm hơn, đã đạt tới một trạng thái thư giãn thể xác nhất định song vẫn còn ở phía dưới cái mức trên kia, thì lúc mới đầu bao giờ cơ thể cũng phản ứng bằng một hành động chống lại. Cái vô thức lúc ấy nắm lấy quyền kiểm soát, đẩy hoạt động cơ bắp lên cao. Lúc ấy cơ căng nhảy lên như thể tự nó, vươn tay đánh tới và người thiền cảm nghiệm cơ thể của mình một cách khác lạ. Tuy nhiên không lâu sau, phản ứng ấy lui đi rồi tắt hẳn. Lúc này cơ thể mới nhận thức ra: cái báo động kia không có cơ sở.

Nguyên nhân khiến cơ thể cử động không có kiểm soát có thể là ở việc quản lý dopamin biến động. Chứng chân cứ nhảy vô tội vạ, y học gọi là chứng “chân bất an” (restless legs). Chứng này hay xuất hiện vào lúc sắp ngủ, nó hành đương sự đến khổ. Chân cứ máy, cứ co giật liên hồi, không thể nào ngủ được. Nguyên nhân chính xác còn chưa rõ, chỉ mới biết là ở đương sự có nhiều trong hệ dopamin. Với khả năng hữu thức nâng cao mức dopamin trong não bộ, dẫn đến tình trạng máy, giật phát sinh trong thân người, để rồi lại biến mất một khi cơ thể tái lập được cân bằng dopamin của nó.

Đau và nhói đau trong thân mình, có đôi khi ngứa ngáy dữ dội, tình trạng này được y học cổ truyền Trung Hoa giải thích là nghẽn mạch lưu thông năng lượng. Kiểu đau, kiểu ngứa thế này là điển hình cho sự can dự của dây thần kinh. Như khi lành một vết thương chẳng hạn, người ta cũng thấy ngứa ghê gớm. Hiện tượng này được quy về dây thần kinh ở vùng da bị tổn thương. Dây thần kinh vẫn có thể phát tín hiệu đau, ngay cả khi thật sự chẳng đau. Hiện tượng quen thuộc nhất của kiểu này chính là “đau ma” ở những chỗ tay chân bị cắt bỏ. Mất cánh tay song lại thấy đau ghê gớm ở bàn tay, chịu trách nhiệm ở đây chính là cái mô hình cơ thể tích lại trong não bộ. Không có ý thức về cánh tay đã mất ở trong đó, não bộ vẫn mong đợi tín hiệu như thế;

cho nên với sự mong đợi ấy, nó va phải hư không và cảm giác đau chính là hệ quả.

Não bộ cũng va phải không hết như vậy khi người thiền học thư giãn sâu. Khi ấy, cơ thể thật sự nghỉ ngơi, đâu có còn phát tín hiệu, làm động tác tự phát, gây hưng phấn. Não bộ lại không quen như thế, nó cứ tìm và vẫn đi tìm nội dung, thế là sinh ra đau ma. Với thời gian, đau ma cũng tiêu tan, khi não bộ tự điều chỉnh được về trạng thái mới.

Đau dai dẳng hay là đau chốc lát không hiếm khi lại chỉ là vì chuột rút do cơ co cứng sau một nỗ lực bất thường. Người thiền thư giãn cơ thể, song nó vẫn phải tự gánh vác nó. Tương tác của các cơ vì thế phải được điều chỉnh lại. Thiền càng sâu thì can thiệp càng nhiều vào quan hệ hợp tác vốn đã thành quen thuộc giữa các cơ. Vậy mà hiếm người nghĩ đến chuyện ấy, là nghỉ ngơi và thư giãn cũng có thể dẫn đến co cứng cơ. Cả những cử động rất mạnh dưới tác động mới vừa khởi động của dopamin đôi khi cũng để lại cảm giác như thể mới vừa chạy xong một quãng đường dài và bị co cơ.

Đau có thể do cảm nhận lúc da bị thương, bị ngã hay là do quá quẩn. Ở đây dây thần kinh hoặc không còn hoạt động hoặc bị kích thích quá mức. Nguyên nhân nói chung là vì có áp lực đè lên dây thần kinh, nhiều khi lại ở một chỗ hoàn toàn khác chỗ đau. Chẳng là các dây thần kinh khác nhau phụ trách các chỗ khác nhau của da, cơ bắp và nội tạng. Não bộ biết phân biệt tín hiệu từ đâu đến và nên xử lý thế nào. Áp lực đè lên dây thần kinh lúc thiền lại có thể có nhiều nguyên nhân. Ngay bắp cơ đã thư giãn vẫn có thể gây ra một áp lực bấy lâu chưa từng có. Thêm nữa, người thiền lại nằm hay ngồi hàng tiếng đồng hồ, chẳng hề có vận động xen kẽ.

Áp lực đè lên những chỗ nhất định kéo dài có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng. Các cô y tá biết quá rõ rằng người ốm nằm lâu không còn cử động được nữa sẽ bị hoại tử gót, mông và từng mảng lưng. Cho nên ở trạm điều dưỡng, người ta phải nghĩ đến việc đều đặn đổi tư thế hay là có gối nệm chuyên dùng cho bệnh nhân. Người thiền ngồi lâu một thời gian mà vẫn chỉ giữ một tư thế thì cũng sẽ gặp vấn đề hoàn toàn tương tự. Để dây thần kinh không bị tổn thương và mạch dẫn hưng phấn không bị nhiễu, người thiền cũng phải đều đặn kiểm tra và sửa lại kỹ thuật về thân xác của mình. Biết đâu đệm ngồi lại chẳng quá mỏng và tư thế ngồi lại chẳng buộc đôi chân phải xếp vào quá hẹp. Nếu nằm thì gót chân, vùng chân và bàn tay dễ phải chịu quá

nhiều áp lực. Ở đây cũng cần đến gối, nệm.

Mất cảm giác nơi bàn tay, bàn chân có thể do dòng máu lưu thông bị nhiễu. Ở trường hợp đơn giản nhất, đó là vì người thiền ngồi sai tư thế hoặc chọn tư thế không phù hợp. Một khi mạch máu bị bóp lại, tất nhiên vùng được cung cấp đứt nguồn. Thông thường lúc đó ở bàn chân hoặc cánh tay cảm thấy uể oải như “ngái ngủ”, chỉ “thức tỉnh” lúc cử động với một chút đau rát. Lúc đó người thiền phải xem lại, phải chỉnh tư thế. Một tư thế chính xác theo sách dạy thì trong thiền không có; đúng hơn, từng người thiền phải tự chọn cho mình một tư thế phù hợp với thân xác của mình. Ở đây người Âu có thể áp dụng thiếu chính xác những chỉ dẫn từ châu Á. Người Á khác hẳn người Âu về khổ người, tay chân rồi thân mình ngắn dài cao thấp khác nhau nhiều. Ngay như các qui tắc của châu Âu cũng đòi hỏi từng người thiền phải tự tìm lấy một tư thế và tĩnh tại cho riêng mình. Hãy xem các vị sư châu Á cùng ngồi thiền. Tư thế ngồi mỗi người mỗi khác, đâu có chuyện hoàn toàn như nhau.

Huyết áp biến động cũng có khả năng gây nhiễu, bởi lẽ lúc thiền, động mạch giãn và huyết áp tụt. Thông thường tim đập nhanh hơn để bù lại chỗ hao hụt huyết áp. Nhưng nếu cái cơ chế cân bằng này không vận hành, ai đó bỗng nhiên huyết áp xuống quá thấp hoặc giả vì những nguyên nhân y học khác mà “vừa tới hạn” thì thật là nguy hiểm. Người thiền phải biết rằng huyết áp thấp quá thì thận ngừng hoạt động và dễ bị tổn thương. Vốn là thận vẫn giải độc cho cơ thể, nó thải độc tố ra ngoài qua nước tiểu. Triệu chứng nhiều trong tuần hoàn máu có thể là bàn tay, bàn chân thường xuyên lạnh và mất cảm giác, hoặc giả hay chóng mặt. Thấy như thế tức là đã có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, phải được thầy thuốc chẩn đoán và làm rõ. Thế nhưng thầy thuốc cũng phải được cho biết là người bệnh thiền định, vậy nên thở hoặc huyết áp cũng xuống và còn xuống thấp hơn cả huyết áp đo được lúc chẩn đoán.

Các triệu chứng tâm thần cũng thuộc về hội chứng Kundalini và được biết rõ ở tất cả các truyền thống thiền định. Những biến động về tình dục và ham muốn tình dục đã từng được mô tả hàng thế kỷ như thế là vấn đề có thể có ở người thiền. Thôi thúc tình dục có thể tăng nhưng cũng có thể giảm. Ở người cảm nghiệm thấy “Kundalini thức tỉnh” trước hết trong đầu họ có cái gì khác kia, chứ không phải cuộc sống tình dục. Vì cái vừa cảm nghiệm thấy phải

được gia công, có thể mất đến vài ba tháng. Phải thận trọng vì nếu như đã quá lâu nhưng trạng thái này vẫn không hề khác đi thì đương sự sẽ thấy đời chỉ còn toàn màu xám, chẳng thiết làm gì nữa, không muốn ra khỏi nhà, lơ là nhiệm vụ trong gia đình và nghề nghiệp. Có thể đó là những dấu hiệu trầm uất và lúc đó phải đến gặp thầy thuốc chẩn đoán ngay; nếu cần thiết thì còn phải có sự giúp đỡ của một thầy thuốc tâm thần. Những vấn đề thuộc tâm thần như thế có thể đã có từ lâu, trong thiền đôi khi với những trải nghiệm đặc biệt người ta cũng đã từng biết.

“Kundalini” hay “Khí” thức tỉnh cũng làm cho con người hoạt bát hẳn lên. Không chỉ mức dopamin mà mức noradrenalin cũng tăng. Hoóc-môn này điều chỉnh tính hưng hân của con người. Kể cả những cái như sẵn sàng chịu rủi ro, nhích lại gần người khác, phát huy sáng kiến, bảo vệ quan điểm. Sau khi đã qua “tiểu giác”, người thiền cũng có phần tự quyết hơn, hay cười, thích hội hè, du ngoạn hoặc giả thấy thích tình dục. Thường thì ở người thiền vẫn dễ phát sinh thái độ thân tình và ưu ái người khác, nó lái tác động của noradrenalin vào các ngã đường tích cực. Nếu lại không thế thì có thể hoặc là người đó đã lạc lối hoặc là người đó đã ngã bệnh. Dấu hiệu vốn là những cơn cuồng nộ vì quyền lực vô hạn, những chuyến bay bổng phi thực tế, là khi ai đó không còn có thể lắng nghe, hay đột ngột tức thì đổi đề tài câu chuyện, hoặc giả hầu như chẳng có phản ứng trước cái bình thân của người khác. Ngay cả những vấn đề này nữa, có thể là trước đó chúng đã ngủ thiếp đi ở mãi tận trong tâm hồn sâu thẳm, bây giờ gặp sự việc lúc thiền mới lại chợt bừng tỉnh.

Đằng sau cái mê li, cái xuất thần của hội chứng Kundalini vẫn có dopamin ẩn nấp. Cảm xúc vốn vẫn là tác động của quá trình hóa học: dopamin làm cho mê li, đơn giản vậy thôi. Như ở người say rượu chẳng hạn, cái say mà người đó tự cảm thấy đích thị là say dopamin. Đôi khi với hội chứng Kundalini, đến cả người thiền cũng lại sa vào một cơn say như vậy và lúc ấy họ rất có thể tác động vào môi trường xung quanh cứ như thể chính họ say. Hiếm gặp nhưng đâu có đáng để cho phải sợ hãi. Thái độ bất bình thường phải tắt hẳn, khoảng độ nửa tiếng sau. Ở trạng thái đó, người ta rất nên vận động cơ thể, tạo ra một môi trường bình yên và có một cuộc vui nho nhỏ với bè bạn. Nghiêm khắc tránh xa rượu bởi lẽ nó sẽ làm nhiễu cân bằng dopamin, lấy mất đi cái tích cực của sự việc và có thể dẫn đến những phản ứng khó lường.

Cảm xúc biểu lộ, cười hay khóc, không phải là điều phi thường ở hội chứng Kundalini và có thể giải thích được bằng thay đổi ở cân bằng dopamin. Khởi đầu là khi đạt đến bước một của tỉnh lự. Kẻ lần đầu tiên được hưởng thụ “tia chớp” đó rất dễ cảm thấy bị khuất phục. Cảm xúc – nói chung là cực kỳ tích cực – cứ như từ hư vô mà đến, kẻ trong cuộc đến phát khóc bởi thấy tràn trề hạnh phúc. Hoặc giả vui cũng có thể chuyển thành buồn. Thật khó tự định hướng ở trong cái chớp sáng đó của nỗi niềm, của xúc động. Đến đây lại cũng có thể lấy kẻ say rượu ra để ví von, bởi lẽ ở kẻ này cũng thế, mới vừa đó được hưởng thụ cái “tia chớp dopamin” đang còn lâng lâng chênh choáng, vậy mà lại đã quay ngoắt ra than vãn, muộn phiền cho cái kiếp người trong cõi nhân sinh. Tuy nhiên, ngược lại với say rượu, cái được của thiền vốn có một triển vọng tích cực. Người thiền nắm được những khả năng mới, nắm lâu dài, có thể khai thác cho chính mình và cho người khác nữa.

Những hình ảnh hay “cảnh phim” ấy trong hội chứng Kundalini nào đâu có phải là ảo ảnh hay ảo giác. Kết quả này hoàn toàn bình thường khi thể xác và tinh thần thư giãn, kể từ một ngưỡng nào đó. Chẳng là khi người thiền thoát ly được môi trường và các suy nghĩ riêng tư, giác quan và ý tưởng trở thành thứ phụ, não bộ lúc đầu phản vệ. Nó đi tìm ý nghĩa và tạo ra những hình ảnh giả. Y học bảo đó là quá trình “suy đồi giác quan”, đang ở nơi vốn nghèo nàn kích thích nhưng vẫn cứ nhìn thấy, nghe thấy hay là thường thức toàn những thứ ảo. Trong “toàn địa hạt” của liệu pháp tâm lý (flashback - chớp ngược), thường thì một môi trường nghèo kích thích vẫn được vận dụng hữu thức vào mục đích ấy để nghiên cứu và điều trị. Người thiền trái lại chỉ được thấy có mỗi ảo ảnh, vậy chẳng cần quan tâm đến nó nhiều hơn nữa.

Phải phân biệt rạch ròi giữa ảo ảnh với ảo giác. Có người mắt vẫn mở to, đầu óc vẫn tỉnh táo nhưng đột nhiên lại không cho nhìn thấy, nghe thấy hay thường thức được những thứ đang có, thì đó là ảo giác. Phải hiểu đó chính là dấu hiệu lúc đầu của một căn bệnh nặng, có thể có thể do rối loạn tâm thần dẫn đến u não bộ. Ai có ảo giác thì phải có người trợ giúp đưa vào bệnh viện ngay tức thì. Ảo giác có thể nắm bắt lấy bất kỳ một định hướng nào, làm bùng nổ tấn công hoảng loạn, người trong cuộc mất kiểm soát bản thân. Lại cũng có thể là tác động của ma túy, đôi khi mãi lâu sau lần cuối sử dụng ma túy (chớp ngược). Tiếc rằng ở điểm này, những người thiền phương Tây đâu có luôn luôn tuân thủ các truyền thống Á Đông, vốn triệt để khước từ ma túy vì những lý do chính đáng.

Trong Yoga vẫn có những bài tập nhằm “thức tỉnh Kundalini”, gợi nhớ nhiều đến những điệu vũ trong cơn mê của đám người thực hành ma thuật. Những kỹ thuật ấy là để dành cho những kẻ thiếu kiên trì; tôi cho là nguy hiểm. Can thiệp vào hệ dopamin ắt phải từ từ, để cho thể xác còn có cơ hội thích nghi.

Nhìn chung, đâu phải trạng thái bất thường nào cũng giải quyết được bằng thiền. Người trong cuộc đâm ra hung hãn, phản ứng phi lý, tự gây nguy hiểm cho mình hay cho người khác, không còn biết trả lời phải chăng các câu hỏi, nói toàn những cái vu vơ, vô nghĩa, ngọng lú như kẻ nết rượu hay là xạm như “có bệnh”, thì khi ấy phải nghĩ ngay đến một căn bệnh. Không hẳn “chút giác ngộ nho nhỏ” nào cũng chính là giác ngộ. Người trong cuộc có thể đã mắc bệnh tiểu đường hoặc đang có vấn đề tim mạch; đến người đang còn trẻ vẫn có thể bị truy tim mạch hoặc bắt đầu bị rối loạn tâm thần. Khi ấy, nhất thiết phải triệu bác sĩ cấp cứu, phải gọi cấp cứu ngay không chần chừ một giây. Những tình huống như vậy có thể nguy hiểm cho tính mạng.

Kỹ thuật của người Trung Quốc không hề biết đến hội chứng Kundalini. Các triệu chứng nói ở đây vốn cũng được biết, song lại được cho là xuất hiện tuần tự, tiếp nối nhau trong một tiến trình an bình. Thật ra, đó chính là tín hiệu của một sự biến hung dữ, sổ lồng, kiểu “tất tật chỉ một lần”. Theo quan điểm của người Trung Quốc, đó lại là một sai lầm về kỹ thuật và chắc là theo quan điểm của Đạo Phật cũng vậy. Cả hai truyền thống vốn vẫn khước từ những thực hành cực đoan. Con người tất phải đi từng bước một cho đều và phát triển cho thật tự nhiên. Thái quá này có thể chuyển thành thái quá khác và đến khi ấy thì còn kiểm soát sao nổi. Con người ắt phải hứng chịu lấy thiệt hại và rồi xa rời con đường giác ngộ. Ý nghĩa của sự vật không phải ở đó, vậy nên trong hai truyền thống ấy, hội chứng Kundalini chẳng phải là cái đáng để mà vươn tới.

Cảm nhận lúc cận tử

Cảm nhận lúc cận tử được liệt vào hàng các hiện tượng ly kỳ nhất về cảm nhận của con người. Suốt từ những năm 1970, từng có nhiều nhà nghiên cứu phương Tây cho rằng đó là cái nhìn trực tiếp qua cõi bên kia hoặc giả là minh chứng cho sự hiện hữu của một hồn người, và họ đã ra sức tìm hiểu. Nhất là Raymond Moody và nhà nghiên cứu về cái chết Elisabeth Kübler-Ross, họ đã phổ biến rộng rãi quan điểm ấy và đã đẩy lên cả một trào lưu tinh thần. Theo các báo cáo, điểm chung là dường như từng có những người linh hội được

các cảm nhận ấy ở ngưỡng cửa của cái chết, thế rồi họ lại được cứu sống và sau đó kể lại. Rất hiếm thấy chỉ dẫn là có cả những người thiên nói về “cảm nhận lúc cận tử”.

Dựa vào nhiều cuộc hỏi đáp và các chuyện kể lúc cận tử, Raymond Moody và Elisabeth Kübler-Ross đã tập hợp thành hai dạng điển hình của trải nghiệm cận tử. Dạng thứ nhất được hiểu như thế là cái nhìn qua cõi bên kia: Chui qua một căn hầm sâu, tối thì ra đến chỗ sáng. Ở đó trông thấy những hình người: là thân thích đã quá cố, có cả những “thiên thần” mà cá nhân chưa từng quen biết. Dạng ảo ảnh thứ hai liên quan đến chuyện thoát ly thể xác, cái gọi là “trải nghiệm ngoài thể xác”. Người trong cuộc lúc này nhất thiết phải là nạn nhân của một tai nạn, của một trọng bệnh hoặc đã bị gây mê và đang nằm trên bàn mổ. Họ ra khỏi thể xác, lơ lửng trên không và quan sát cảnh tượng. Vậy mà sau cảm nhận lúc cận tử như thế, họ lại đã kể lại được rành rọt đến độ đáng kinh ngạc những gì đã xảy ra trong khi họ vẫn đang còn bất tỉnh. Họ kể lại hoạt động của lực lượng cấp cứu, họ tả lại những dụng cụ mà dễ chừng trước đó họ chưa từng được thấy bao giờ. Sau khi tỉnh lại, họ có thể nói đến những sự kiện khi họ đang còn bất tỉnh, những cái mà theo quan niệm thông thường thì tuyệt nhiên họ không thể biết.

Trải nghiệm cận tử thường kết thúc lúc ở ngay trong thể xác có sự câu thúc bắt quay lại. Người trong cuộc tự cảm thấy bị dồn ngược lại, bị hút ngược lại, có đôi khi thậm chí trái ý của mình. Bằng chứng là những trải nghiệm lúc cận tử mà Raymond Moody, Elisabeth Kübler-Ross và nhiều người khác nữa đã sưu tập được tỏ ra cực kỳ dễ chịu. Người trong cuộc tự thấy rất êm ả, an bình, xa rời hẳn cái thế giới đầy hiểm họa ở “cõi người”.

Nghiên cứu trải nghiệm cận tử đã mau chóng dẫn đến những lập luận trừu tượng, tư biện, hoàn toàn phi khoa học. Nào đã có khi nào chứng minh được cái nhìn qua cõi bên kia, ngay đến các câu chuyện kể cũng hiếm khi được phê phán. Những hình người sáng trong một không gian sáng và lớn vô cùng tận đâu có mấy ăn khớp với những gì mà Thiên Chúa giáo hình dung về cõi vĩnh hằng. Đến cả các trải nghiệm ở bên ngoài thể xác cũng phù hợp với bức tranh tôn giáo. Thế nhưng nhiều khi những gì được mô tả lại đâu có chính xác như được thể hiện lại và được luận giải sau đó. Nói về các dụng cụ phẫu thuật chẳng hạn, hẳn là vì không am tường nên mô tả rất thô thiển, cứ như thể những cái ống hoặc giả cái tương tự. Ngoài ra, trải nghiệm cận tử và trải

nghiệm ngoài thế xác lại sa vào tay những “tín đồ”, những kẻ luôn bôi lông tìm vết để có minh chứng, có giá bán cho những hình dung của họ về cái cõi bên kia.

Hubert Knoblauch (1999) đã từng khảo sát dễ đến mấy ngàn trải nghiệm cận tử và đã xử lý hiện tượng hết sức khoa học. Thì ra là có những nhà nghiên cứu về cận tử rõ ràng đã đưa tin hết sức một chiều. Cụ thể, có những báo cáo mà ở đó “cõi bên kia” được mô tả rùng rợn cứ như trong phim ảnh. Lại đối chiếu giữa Đông và Tây Đức thì thấy việc nghiên cứu về cận tử theo định hướng tôn giáo đã phải chịu một đòn nặng. Cụ thể người bên Tây Đức hay kể lại những trải nghiệm về cõi bên kia phù hợp với hình ảnh của Thiên Chúa giáo. Trái lại, hồn người bên Đông Đức, toàn thấy lơ lửng trên những phong cảnh đẹp đầy nắng. Hiển nhiên là “cuộc phiêu du của linh hồn” tất phải lệ thuộc vào nền giáo dục và nền văn hóa ở nơi người trong cuộc đã sinh ra và lớn lên. Hoàn toàn bên ngoài khuôn khổ hình ảnh cũng có những câu chuyện của người thiện kể về “các trải nghiệm lúc cận tử” trong lúc tỉnh lự. Nào đã có khi nào những con người đó đứng trước cái chết, thế nhưng họ đã có những cảm nhận tương tự.

Pim van Lommel và đồng sự đã thực hiện một cuộc đột phá trong nghiên cứu về cận tử (2001). Họ đã thuyết phục được nhiều bệnh viện tim mạch ở Hà Lan cho phép họ đi theo và phỏng vấn tất cả người bệnh trước khi lên bàn mổ, nhờ thế họ đã gom được khá nhiều sự kiện y học và tâm lý đáng chú ý về bệnh nhân. Mổ xong lại phỏng vấn, có khi nằm bắt được các trải nghiệm cận tử và rồi còn tiếp tục theo dõi bệnh nhân cả một thời gian lâu dài nữa. Để có đến bốn, năm phần trăm bệnh nhân đã kể ra những chuyện phi thường cái quyết định để được trải qua kinh nghiệm cận tử. Tuy nhiên, lại đâu có phải là chính cái lúc cận tử, sinh mệnh lâm nguy hay là biến chứng trong ca mổ, mà lại là cái cảm nhận cá nhân bị đe dọa thì đúng hơn. Một kết quả khác cũng đáng lưu ý: ở người bệnh đã qua trải nghiệm cận tử, thường cuộc sống thay đổi đến mức triệt để. Trong nhóm người đó, số vụ ly hôn tăng nhanh đến mức thảm hại. Với những người đã qua trải nghiệm cận tử đậm nét thì tròn nửa số đã chết, chỉ trong một năm sau cuộc phẫu thuật. Không hề có nguyên nhân y học, rõ ràng là những người đó không còn muốn sống nữa. Gần đây ở Mỹ, rồi ở Anh cũng có những đợt khảo sát tương tự. Kết quả rất khớp với kết quả ở Hà Lan.

Trong quá trình thiền, chính bản thân tôi cũng từng có lúc được trải qua các “kinh nghiệm cận tử”, mặc dù chắc chắn lúc ấy sinh mạng của tôi đâu có bị đe dọa. Lần đầu tiên như thế là vào năm 1978 ở độ tuổi 20. Ngày ấy tôi mới thực hành thiền chú tâm được tròn một năm. Các công trình của Raymond Moody, Elisabeth Kübler-Ross tôi có biết, chí ít thì cũng là vô thức. Đang luyện tập, tôi chợt cảm thấy dường như cái ý thức thông thường của tôi biến đi đâu mất, mắt đã nhắm chẳng còn thấy được gì, cứ như thế giới đã biến mất. Còn chưa kịp ngạc nhiên thì lại đã hiện ra một khoảng không tối mịt, không một chút ánh sáng. Vài giây sau hiện ra ở trong đó một chút ánh sáng cùng với một cái cửa hầm. Tôi bị hút vào trong đường hầm và khoảng sáng cứ thế lớn dần. Nó biến thành cái cửa đi vào một khoảng không cực sáng và không giới hạn. Cái cửa vào đó làm gì có đường viền vì cái khoảng không cực sáng kia cũng đâu có tường, vách rõ ràng. Nói cho đúng thì vẻ như là vùng sáng đó đã đột nhiên lớn hẳn ra quanh tôi và tôi đã đứng ở trong cái không gian đó. Ánh sáng thì cực sáng và cực trong, tôi chưa từng thấy và suốt 30 năm sau cũng không hề bao giờ thấy lại. Nó chẳng làm tôi lóa mắt cũng không làm tôi đau mắt mà vẻ như chỉ lướt qua tôi một cách rất kỳ lạ.

Vùng sáng đó đầy ắp tiếng rì rầm khác thường. Lắng nghe bằng tai chẳng có ích gì. Tuy nhiên, tôi biết là đang có một cuộc trao đổi rất sôi nổi. Vẻ như rất đông người đang trò chuyện ở đó, rất hòa thuận, từ khắp mọi phía nhưng không thành lời. Tôi không nắm được nội dung vì tôi không đủ tinh tâm để từ “đám tiếng người xôn xao” cũng như từ đồng người ấy họa may nghe lỏm được và hiểu ra được từng phần. Lại đột nhiên hiện ra ba hình thù, vẫn chỉ là ánh sáng, song có đường viền nhận ra được và có chút ít dung lượng. Hình người không rõ mặt, không có chân tay. Hình ở giữa rõ ràng to lớn hơn hẳn hai hình kia. Tôi biết đó chính là ông nội tôi, ông đã mất từ mấy năm trước. Cho đến tận ngày ông mất, tôi vốn rất quyến luyến với ông. Hai hình kia vẻ như là hai người đàn bà đã có tuổi, về họ tôi chẳng biết gì hơn. Ông tôi nói với tôi, nhưng chẳng ra lời. Tôi vẫn “biết” ông nói gì, thế thôi. Cùng lúc đó, trong tôi ào ạt dâng lên những cảm xúc, những kỷ niệm gắn bó với cái điều được nói ra kia. Cái dạng trò chuyện đó, hẳn là mọi “người” trong “vùng sáng” đều sử dụng cả. Trong tôi nảy sinh cái cảm nhận “vốn là một” với cả thế giới mà ông nội tôi đã dẫn dắt tôi vào và che chở cho tôi.

“Vùng sáng” đó đã kéo tôi vào vòng ma lực của nó, mạnh đến nỗi tôi đã quên đi hết các ý nghĩ hữu thức, thậm chí quên cả ý niệm về thời gian. Nó rung

động một cách thực chứng khó tả. Cuối cùng, ông tôi cũng để cho tôi hiểu là đã đến lúc tôi phải lui. Tôi đâu có muốn thế. Tôi thấy cái vùng sáng đó đáng để đạt tới – tôi chẳng biết nói thế nào nữa cho vừa ý. Tuy nhiên, vẫn có cái gì đó đã hút ngược tôi trở lại, lọt qua cổng vào trong đường hầm, vào trong bóng tối đen kịt. Ý thức bình thường của tôi đã trở lại.

Đó là trải nghiệm chủ yếu suốt đời tôi. Cảm nhận thực lớn lao: tôi đã gặp ông nội ở cõi bên kia và dường như đã biết cái gì sẽ chờ đợi tôi sau này khi tôi qua đời. Tôi muốn trở lại nơi đó. Cuối cùng, chính trải nghiệm ấy lại là động lực trên bước đường thiền định của tôi. Chỉ một lần lặp lại duy nhất đã là đủ để biện bạch cho bất kỳ một cuộc dẫn thân nào. Vậy nên tôi rất hiểu nỗi niềm rung động, sâu sắc mà trải nghiệm cận tử gợi ra ở người khác. Hồi đó tôi không thể nói với bất kỳ ai về chuyện đó, kể cả bố mẹ tôi, bởi lẽ trải nghiệm của tôi nó “khùng” quá. Thế rồi tôi đã phát hiện ra các báo cáo của Raymond Moody, Elisabeth Kübler-Ross và đồng sự. Hiển nhiên là tôi đâu có đơn độc với các trải nghiệm của tôi. May mắn làm sao lại chính ông tôi đã đánh thức tư duy khoa học trong tôi. Vốn ông cũng là người rất mộ đạo. Chính từ ông, tôi đã tiếp thu được ý niệm sống theo nguyên lý “đừng tự vẽ lấy chân dung mình”. Vậy thì trong quy hoạch của đời tôi, làm gì có chỗ đứng cho tư biện tôn giáo. Tức là tôi có thể sống với “trải nghiệm cận tử” của tôi.

Phải đợi 30 năm nữa qua đi, tôi mới lại được bước chân vào “vùng sáng” đó. Tuy nhiên, lần này tôi đã được chuẩn bị, đã được tập luyện và trải nghiệm dài hơi trong thiền định. Năm 2007, tôi đã hữu thức bước chân vào được trong tư duy vô thức của mình và cũng đã cảm nhận được “đại không”.

Cái tối mịt trước một trải nghiệm cận tử vốn chính là cái lúc ý thức tách cặp, ly khai các ấn tượng của giác quan, lúc hoạt động giác quan mới vừa tắt, như các Phật tử thường nói. Hình ảnh và cảm nhận lúc này đến thẳng từ não bộ. Não bộ lúc này tích trữ hình ảnh thế nào thì cái “vùng sáng” bùng lên thế ấy. Hình ảnh được chẻ ra thành những tin hình thức thuần túy, mà rồi não bộ với cái “vùng sáng” sẽ hiển thị. Từ đó lại sinh ra một hình ảnh hoàn chỉnh nếu như có cả màu sắc, tính chất và nội dung chong chát đan xen với cái thông tin hình thức đó. Cảm nhận về vùng sáng hay là về những hình thù sáng vốn là cảm nhận về thông tin hình thức thuần túy ở các hình ảnh từ ký ức. Não không dùng những giá trị xám lúc đó. Chỉ có “sáng bừng” và tối mịt – như thể một thứ mật khẩu chỉ với hai thành tố “có” hay “không”. Tuy nhiên, cùng

với các hình ảnh cũng có các cảm nhận về thể xác, mẫu thể xác và mô tả trạng thái của thể xác. Một khi chúng ta được cảm nhận, tức thì phát sinh một ấn tượng hoàn toàn hiện thực, một thực tại ảo.

Cảm nhận “Thượng Đế” cũng phát sinh, bởi lẽ trên cái mặt bằng ấy của ý thức, toàn bộ tư duy của não bộ là cảm nhận được. Con người có thể cùng lúc hữu thức theo đuổi sáu, bảy ý nghĩ. Lúc đó, một lượng lớn tin được vận động, bởi lẽ thuộc về mỗi ý nghĩ còn có những hình ảnh, những cảm nhận, những chỉ dẫn hành động cho mấy trăm cơ bắp và khớp nối. Có sự trải nghiệm mà tới lượt trải nghiệm cũng là cả một mớ lớn các dữ liệu được gọi ra từ ký ức. Rồi còn thêm những ý nghĩ mà não bộ vô thức xử lý nữa. Những quá trình tư duy trong não bộ đó đã từng xuất hiện ở tôi như thể tiếng rì rào và cả mớ tiếng người xôn xao trong cái khoảng sáng rộng lớn nọ. Ngay cả khi não tự cảm nhận được mình trong cái trạng thái đó, nó cũng không hề ý thức được về chính nó, vậy nên nó đi tìm biện minh và ý nghĩa. Cảm nhận mạnh mẽ về chỗ “chỉ là một” với cái vô hạn kia đâu có gì lạ, bởi vì đương nhiên tôi vẫn là “một” với chính tôi.

Đến cả kiểu cách ông tôi “nói” với tôi cũng tiêu biểu cho tư duy của não bộ. Chẳng là lời lẽ chỉ thốt ra một khi có sự chuẩn bị để trao đổi hướng ra ngoài, tức thị trong tư duy ngôn ngữ. Cả bố hoàn chỉnh của tư duy tiền ngôn ngữ còn lớn hơn nhiều và phần lớn đâu có phải để truyền đạt bằng lời nói. Song người cảm nhận lại không được chuẩn bị để “biết”, bị câu thúc nên vội tin vào tiếng nói của Thượng Đế.

Trải nghiệm bên ngoài cơ thể – người ta vẫn thường nhìn thấy mình từ phía bên ngoài, trong lúc thể xác và đội cấp cứu đang vật lộn với thần chết – vốn có một hậu cảnh tương tự. Những người như thế thường cảm nhận được một mô phỏng, nó liên tục diễn ra trong não bộ, sàng lọc cảm nhận, luận giải và dựa vào tiên lượng mà phòng ngừa bất trắc. Với sự trợ giúp của các nơron gương, não bộ đủ khả năng để tiên lượng như thế.

Với việc hữu thức đi vào tư duy vô thức, cũng hữu thức cảm nhận được những mô phỏng như thế, bởi lẽ chúng vốn là một dạng của tư duy vô thức, sử dụng được và chèo lái được trong thiền định. Tôi dùng chúng làm bài tập tĩnh tâm. Khi đó, tôi thoát ly ra ngoài thể xác, nhìn ngó mình một đôi lần, xuyên qua mái nhà mà lên rồi làm một chuyến bay. Cái mà tôi thấy khi ấy, tôi cho là còn thật hơn cả hiện thực. Bởi lẽ hình ảnh lại trở nên sắc nét trong cái

tối mịt bí bùng, nhìn gần hay nhìn xa chẳng cần điều chỉnh mắt. Ngoài ra, tôi còn biết được mọi điều về cái mà tôi nhìn thấy. Có một điều khi ấy luôn luôn rõ: cả chuyến bay đâu có phải là “thần thức du hành”, đó chỉ là một sản phẩm của não bộ.

Chuyến bay càng hấp dẫn khi tôi phát hiện ra những thứ như chưa từng biết. Ở đây có một đô thị cổ, tôi rất thích “bay” qua. Ở các ô cửa sổ tầng ba, tôi phát hiện ra nhiều chi tiết mà chắc chắn tôi chưa thấy bao giờ. Rõ ràng não bộ của tôi đã tích trữ được nhiều ấn tượng – những ấn tượng chưa từng làm bận ý thức bao giờ. Tôi đã kiểm chứng sau “chuyến bay” của tôi. Quả thật là ở các ô cửa sổ có những cái nhỏ nhất đó, có thật sự.

Bài tập còn hấp dẫn hơn thế nữa, nếu như quả thật có những cái gì đó mà tôi đã không thể thấy. Như ở đô thị cổ nói trên, có những ngôi nhà từ thời Trung cổ, xây áp sát nhau, có những tòa mái tằm mắt không thể với tới. Lúc tôi bay bổng bên trên những tòa nhà như thế, mới đầu dường như tất cả đều không sắc nét và nghèo chi tiết. Nhưng rồi rất nhanh lại thấy mọc lên trước con mắt tinh thần một tòa nhà thật sự. Tập trung tí chút, tôi có thể khảo sát lại những hình ảnh như vậy lúc ngồi thiền và lại phát hiện ra những tin tức vốn xuất xứ từ những ngôi nhà khác thậm chí từ những nơi chốn khác. Hóa ra não bộ đâu có chịu để lỗ hổng, nó lấp cho đầy hình ảnh ngay bằng những trông đợi và những trải nghiệm.

Như vậy, khi nạn nhân của một tai nạn cứ lơ lửng ở phía trên thể xác của mình và quan sát công việc của lực lượng cấp cứu, thì đâu có phải là con người ấy đang lang thang với phần “hồn” của y. Những con người ấy cảm nhận một mô phỏng của cái mà vì nó, đúng khi ấy não bộ của họ đang rất bận tâm. Các cơ chế kiểm soát hữu thức mà với chúng não bộ đang cố che giấu đi trước ý thức mô phỏng của nó cùng sự phát triển của những trông chờ, đúng lúc ấy đã bị tắt. Song các giác quan vẫn hoạt động và tin phát ra vẫn tràn trề. Não bộ có thể vô thức, song không để có chuyện nó đã chết hay là đã “bị tắt”. Nó tập hợp tin tức lại rồi kết nối tin tức với ký ức và trải nghiệm. Một hơi gió thoảng trên cánh tay chỉ ra là có ai đó mới vừa với tay lên trên thể xác, một mũi chích báo hiệu là mới vừa được tiêm thuốc. Dựa vào tiếng nói thôi nhưng não bộ lại có thể định vị chính xác đến từng centimet chỗ nào trong phòng có người và người ấy quì, đứng hay là đang đi. Thiết bị nặng nề để làm rung chuyển mặt sàn. Bàn tay vuốt lên thứ gì đó, tiếng động nó phát ra khó có

ai nghe thấy, thế nhưng chúng ta vẫn biết là cái bề mặt nọ đã thật sự trơn nhẵn hay vẫn còn chưa trơn nhẵn.

Từ dòng thác thông tin ấy, não bộ tập hợp thành một hình ảnh rất cụ thể của sự kiện. Não bộ “thấy” bằng tất cả các giác quan về điều vừa mới xảy ra. Nó rất sẵn tin, tin hiếm khi lọt được tới ý thức, thế nhưng vẫn điều khiển được hành động. Cái mà trải nghiệm không thể biết thì đã có trải nghiệm bổ sung. Não bộ không chịu chấp nhận những lỗ hổng trong hình ảnh, càng ít chấp nhận một khi nó ngộ ra: “Mình đang nằm ì ra đó, bất lực và bị thương tích nặng khi đi trên xa lộ”. Lúc ấy cả 100 tỉ tế bào thần kinh tập trung tức thì vào một vấn đề, chỉ một vấn đề duy nhất, vấn đề sống còn. Trong khả năng về năng suất của nó, não bộ vốn vẫn là một kỳ quan, thế thì, lẽ đương nhiên, trong tình huống này, nó cũng sẽ sản sinh ra một kỳ công.

Vì thế, có một số ít chắc chắn người bị thương nặng vẻ như cứ lơ lửng ở phía trên cảnh tượng, họ quan sát từ trên xuống, xem người ta cấp cứu họ. Họ “giữ khoảng cách” với tình huống hiểm nghèo, chỉ cốt có một cái nhìn tổng quát. Xét dưới góc độ toán học để có được cái nhìn từ bên ngoài cũng đơn giản thôi. Bởi lẽ não bộ toàn tính bằng vectơ trong một hệ tọa độ mà nó có trong tay đến hàng triệu cỗ máy tính nhỏ nhỏ là các tế bào thần kinh. Trong đời thường, chúng ta cũng vẫn nhìn “đằng sau sự vật” hoặc giả nhìn cái gì đó “từ một góc độ khác”. Hoàn toàn hiển nhiên, chúng ta vẫn vớ được cây búa, mặc dù chúng ta đâu có trực tiếp thấy nó nằm ở đằng sau cái hòm dụng cụ. Não bộ tính chuyển đơn vị cho các mối quan hệ không gian, biết lần trước cây búa đã được để ở đâu, sờ thế nào thì thấy nó và phải với tay ra sao để lấy nó. Dựa vào các thông tin ấy, não bộ điều khiển bàn tay. Cái kiểu “thấy mò” ấy lại chính là một khả năng hiển nhiên của não bộ. Phải rất nhanh, thật vội mới có thể kiểm soát các mối quan hệ không gian. Vậy nên ở những trải nghiệm bên ngoài thể xác, não bộ có thể bay trong thế giới ảo của nó. Không tốn mấy công.

Cảm nhận cận tử trước hết nói lên hai điều. Một là khả năng về mặt năng suất của não bộ vẫn còn bị đánh giá thấp đến thâm thúy. Hai là bất kể ở ai, thế giới quan của anh ta cũng thấm đượm vào nội tâm của mình kỳ cho đến tận chỗ sâu nhất. Raymond Moody, Elisabeth Kübler-Ross và nhiều người khác nữa đã trở thành nạn nhân của những hình dung mà chính họ hằng ước mơ về Thiên Chúa giáo. Giá như họ là những Phật tử, chắc chắn họ đã đi đến những

kết luận khác hẳn. Với những “người nhà Phật thời cổ đại” này thì chết là hết, hết tuyệt đối. Họ phủ nhận linh hồn, phủ nhận cuộc sống sau cái chết; vậy nên cũng chẳng ai nhọc công đi tìm minh chứng cho cõi bên kia làm gì[13].

Với các trải nghiệm cận tử như vậy, người ta đã thấy được tí chút về cái mà người thiên thường chuẩn bị mấy thập kỷ. Những người như vậy thường hay cảm nhận được cơn sốc và cả cơn khủng hoảng đi kèm theo đó. Họ tin là họ đã nghe được tiếng Thượng Đế nói, chỉ bởi họ không hiểu được rằng chính não bộ của họ phụ trách cái trải nghiệm được cho là từ Thượng Đế. Nếu vì những cảm nhận ấy dẫn đến cái chết của họ (van Lommel và đồng sự 2001) thì nguyên nhân chắc là do tâm lý. Hoàn toàn có thể là người ta chết – khá chắc chắn do phản ứng stress – vì bị thực hành, tín ngưỡng hoặc tôn giáo thần bí tước đoạt mất hy vọng tiếp tục được sống. May thay, số người chữa trị được đã gia tăng – những người này am hiểu vấn đề và có thể trợ giúp cho những người kia (xem Nicolay 2005). Với người đang thiên, nghiên cứu cận tử là một điều cảnh báo. Ở thời nào cũng vậy, ý nghĩa thái quá đều là thừa. Thực tại của não bộ còn quyến rũ hơn nhiều, nó vẫn có sẵn đó để cho bất cứ ai vào bất cứ giây phút nào sử dụng trong cuộc sống thực.

Người thiên quan tâm đến hiện tượng trải nghiệm cận tử vốn đã từ lâu. Cuốn sách viết ẩn tượng nhất về đề tài này là cuốn *Tử thư Tây Tạng*. Sách viết về cái chết và những ảo ảnh có thể xuất hiện lúc chết. *Tử thư Tây Tạng* tuyệt nhiên không phải là cuốn sách tường trình, nói cho đúng hơn là sách dẫn thiên. *Tử thư Tây Tạng* từng được Stephen Hodge và Martin Brood (2000) tóm tắt có phê phán. Họ từng trao đổi với các vị thượng tọa Tây Tạng (Lạt ma) và đã được biết nhiều điểm nổi trội. Chẳng là các vị Lạt ma biết rằng ảo ảnh về cõi bên kia vốn từ chính cá nhân con người mà ra chứ đâu phải từ một thế giới siêu đẳng. Họ biết: người theo Phật giáo nhìn thấy Đức Phật thì người theo Thiên Chúa giáo nhìn thấy Đức Giêsu. Bận tâm với cái chết để làm gì, chớ có nhắm sang cõi bên kia mà hãy nhắm vào cuộc sống thực tại. Bởi lẽ người “chết” tinh thần thường buông bỏ mọi câu thúc, mọi ràng buộc đến triệt để. Trước cái chết, nào có còn được mấy điều thật sự quan trọng. Thiên về cái chết phải nhắm đến cái thật sự quan trọng; phải dẫn đến giác ngộ. Phật tử Tây Tạng thấy rõ hoàn toàn là mọi ẩn tượng và cảm nhận thấy đều từ đầu óc của chính mình mà ra. Hướng dẫn thiên như vậy phải tương ứng. Tuyệt không phải là hướng dẫn để đi sang cõi bên kia.

Những nguy cơ có thể xảy ra cho người thiền

“Thiền” vốn như một bảng màu, nó bao gồm nhiều kỹ thuật để tích cực cải hoán tinh thần và cả thể lực nữa. Có thiền trong tĩnh tại và cũng có thiền trong chuyển động: Yoga, Khí công hay Thái cực. Mục đích là làm thay đổi tích cực thể xác và trí lực, tựa như thể thao vậy. Thiền chính là một kiểu “thể thao cá nhân”. Kỹ thuật và quá trình thiền hướng theo bước tiến của từng học viên. Dĩ nhiên là có thể có sai lầm trong luyện tập và thương tổn trong thể thao.

Trong thiền, vấn đề phòng ngừa thương tổn dễ vấp phải hai trở ngại lớn. Lớn nhất và hay gặp phải nhất lại chính là người học. “Thương tổn thể thao” trong thiền thường xảy ra là thương tổn tinh thần, lạc lối, xử lý bệnh tật không đúng cách. Ở những trường hợp như thế thường thiếu cái nhìn sâu vào đến tận bản chất của vấn đề. Chẳng là vấn đề tinh thần và bệnh tật thì người trong cuộc đâu có dễ tự thấy. Thực tại ở những người như vậy là thế đấy, nhưng con người ta vốn đã quá quen thấy thế giới như mình đang thấy và cho là đúng thế. Người thiền cũng có thể nhầm lẫn lắm chứ.

Trở ngại thứ hai là thầy. Thiền ở phương Tây được xem như một kỹ thuật thư giãn ưu việt, nó cũng được dạy và được luyện tập với tinh thần ấy. Hiếm thấy rủi ro, thương tổn tinh thần. Trong giới thiền, ý thức và nhất là kiến thức về sức khỏe tinh thần và vệ sinh tâm lý nhiều khi cũng thiếu vắng.

Trong truyền thống Á Đông, phải đủ 20 năm kinh nghiệm mới được làm thầy là chuyện bình thường, thậm chí đó còn là mốc giới tối thiểu. Người thầy Á Đông đọc nhiều, nghe nhiều cho nên về cơ sở lý thuyết cũng biết nhiều. Chỉ ít cũng từ 2.500 năm nay, con đường thiền được tăng lớp thượng lưu tinh thần khảo sát và theo dõi. Đạo Phật và Đạo giáo đều đặt ra yêu cầu khoa học trong triết học và thực hành của nó; phương Tây nhiều khi chỉ tiếp nhận được có mỗi hình ảnh trong mơ về mặt tâm hồn.

Thiền đạt đến “cái không thể”: người thiền kiểm soát hữu thức những quá

trình vốn vẫn được điều khiển vô thức ở trong thể xác. Có lúc người thiền còn vào đến tận cõi vô thức của chính mình. Ở Á Đông, đó là một chương trình thể thao rạch ròi. Có phương thức rèn luyện, có chế độ ăn uống, có kế hoạch sinh hoạt phù hợp và có trợ giúp tâm lý.

Thiền tuyệt không phải là thứ kỹ thuật để làm những chuyến du ngoạn nhỏ nhỏ vào trong tâm hồn. Như người chơi thể thao hàng ngày đã sẵn có cái cơ thể được luyện rèn; tương tự, não bộ của người thiền cũng sờ sờ ra đó. Thiền tuyệt không phải là một “quãng nghỉ”, tạm đình mọi mối lo toan đời thường, mà nó đòi hỏi một phong cách sống. Tập trung, thanh thân, tĩnh tại có vai trò lớn ở đây.

Thiền có cái khả năng tuyệt vời là ai cần gì thì cho người ấy cái đó. Là cái gì thì não bộ và thể xác tự định đoạt, một khi người thiền cho phép. Trải nghiệm cơ bản của truyền thống thiền từ cổ xưa có câu: “Cái ta đã buông bỏ vì không còn ham muốn thì tự nó lại mất dạng đi đâu xa lắm”. Vậy nên “thanh thân” và “buông bỏ” vốn là những từ ngữ hay nghe thấy. Không có nghĩa là “chịu thôi, nén lại, từ bỏ” mà nói cho đúng hơn phải là “để phát triển tự nhiên”. Chuyển ngữ qua khái niệm của phương Tây thì phải chăng là “giải trừ stress”. Mỗi áp lực, mỗi ham hố bệnh hoạn, mỗi thúc bách đều phong bế não bộ. Căng thẳng quá, não bộ sinh ra nhìn nhận thiền cận, hành động giảm lược và nhất là chẳng học thêm được gì cả.

Stress cũng có thể phát sinh một khi thiền làm cho thoát ly để chạy trốn khỏi đời thường. Những bế tắc, những xung đột thảy đều làm cho tâm hồn đau khổ, cũng như khi thể xác bị thương tổn. Vừa đây mới được biết là ở trong não bộ những vấn đề tinh thần thật sự có tác động vào “tâm đau”. “Tình cảm bị thương tổn”, “lời nói đau lòng” vậy là có thật cả. Người có tinh thần bị thương tổn hay dùng những hình ảnh tương ứng ở thể xác để nói lên trạng thái của họ, từ “bóp chết tình cảm” cho đến “xé lòng”. Đau thôi thúc chạy trốn. Đau thể xác là thể, đã quá rõ và mọi người đều chấp nhận. Khi không còn cách thì có thuốc giảm đau ở hiệu thuốc. Đau tinh thần lại khác. Phương thuốc tốt nhất ở trường hợp này là một người có thể thông cảm, biết lắng nghe, cho mình hy vọng và giúp mình tìm đường trở lại với cuộc sống. Không có được những người như thế sẽ vô cùng đau khổ.

Đau tinh thần dẫn dắt nhiều người đến với thiền. Có thể đúng đường nếu như vẫn chẳng quên đời thường. Có một số ít người “bỏ trốn vào tín ngưỡng”

hoặc giả “lặn mất tăm trong tĩnh lặng”. Thế giới bí truyền vẫn có một căn phòng kín. Người “vào rồi đóng sập cửa để chặn ưu tư lại”. Trong các giới bí truyền cũng có những người khác, một đề tài để trao đổi, những trải nghiệm thành công của cá nhân. Rubin (2001) từng đã khảo sát các hiện tượng ấy về mặt tâm lý và nhận thấy nhiều khi thiền được vận dụng như thể một phương cách để rút khỏi chốn trần tục với những bế tắc của nó. Kỹ thuật trước tiên là giữ khoảng cách cho ý nghĩ và cảm nhận, và như vậy đây chính là thứ “thuốc giảm đau” đang được tìm. Tuy nhiên, như thế sao khỏi bệnh được, khi mà “thuốc” lại chỉ trấn áp triệu chứng.

Thiền không đơn giản là “tốt” mà cũng chẳng dẫn đến một mục tiêu tích cực đã xác định. Quyết định là lý do dẫn đến thiền, là bước ngoặt trong đời sống liên quan đến thiền. Không phải khi nào thiền cũng phải khích lệ để cho một con người phát lộ ra các khía cạnh tích cực; nó cũng có thể che chắn, bọc lót con người về mặt tâm hồn, khiến họ không còn thấy được thế giới thực tại, để rồi xung đột cứ tích tụ và cuối cùng là thảm họa. Những con người như thế đâu có hiểu được cái đích thực sự của Kinh kệ, Khóa lục phương Đông.

Về cơ bản, mọi giáo lý của mọi thế giới quan trong Thiền Tông đều nhằm vào các mối quan hệ với những người khác và với cuộc sống hoàn toàn bình thường. Thiền trong tư thế tĩnh lặng chỉ có cái vỏ ngoài là rút, là ẩn. Đó chính là một không gian tĩnh tại, người thiền với tinh thần ham biết và dám làm từ trong đó đi ra để thâm nhập vào cuộc sống. Không có sinh năng huyền bí ở đó, cũng chẳng có gì là ở “mãi tận bên kia trải nghiệm”. Chốn sinh sống của các bậc hiền triết phương Đông và cả phương Tây thời xưa là chỗ làm việc, gia đình và xã hội. Kẻ muốn rút đi khỏi chốn ấy là kẻ tự gây ra nguy cơ cho chính mình.

Thầy và trò

Người thiền cần một chỗ dựa chắc chắn ở người khác để có thể trao đổi trải nghiệm. Ở các nền văn hóa phương Đông, họ nói nhiều về quan hệ giữa thầy và học trò. Ngày nay người ta thường để vượt khỏi sự chú ý một thực tế là các mối quan hệ ấy có khi kéo dài nhiều thập kỷ. Quyền hạn, nghĩa vụ của ông thầy hết như của bác thợ cả ở châu Âu đối với đám thợ học nghề cách đây mấy thế kỷ. Vừa là thầy vừa là bố. Thợ học nghề phương Tây ngày xưa ở ngay nhà bác thợ cả, sống ở đó, ăn ở đó. Bác thợ cả đảm nhận luôn trách nhiệm của người bố, dạy dỗ cả về đạo lý và xã hội, tức là ra ngoài khuôn khổ

dạy nghề nhiều. Trong thực tế, vậy là người học nghề có bố mới và phải xử sự tương ứng.

Ông thầy thiền ở Á châu có phần khác hẳn với ông thầy dạy môn thiền ở các trường Cao đẳng phương Tây. Ông thầy ở Á châu đồng thời cũng là cha, là bề trên về tinh thần, là thầy chữa trị về tâm lý. Theo quy định truyền thống thì trong thực tế sẽ không bao giờ tháo gỡ được sợi dây ràng buộc đó, tựa như giữa bố mẹ với con cái. Một khi đã được tôn làm thầy thì suốt đời là thầy. Quan hệ tin cậy cũng dài lâu tương ứng. Có pháp điển hành xử chặt chẽ bảo vệ cho cả hai bên, lấy chữ trung và chữ kính làm trọng, và mọi vi phạm đều có thể hủy hoại xã hội.

Ở nền văn hóa phương Tây, người thiền cơ động trong những mối quan hệ khác hoàn toàn. Câu hỏi thường đặt ra là: “Được bao lâu?” Trò hay nghĩ rằng, họ xem phim châu Á, lại thấy thầy bảo trò: “Chưa đạt”, ý nói cả về sự tinh thông lẫn trải nghiệm. Trong đời sống ở phương Tây thường khi đó họ đổi thầy hoặc giả họ tự nghĩ họ vẫn có thể hành động một mình.

Ông thầy ở châu Âu phải được đào tạo lâu dài, có đến 30 năm là chuyện bình thường. Người trẻ có thể dạy kỹ thuật song họ không là “thầy”. Còn tùy sinh học của não bộ. Phải đến tuổi 25, não mới chín muồi về mặt sinh học, khi ấy mới phát huy được hết khả năng tạo ra năng suất. Ngoài ra, não bộ của người học trước tiên còn phải xử lý rồi liên kết kiến thức. Cơ bản nó sử dụng vào việc đó một bộ tích trung gian, là mã ngữ, nằm lệch sâu bên trong não bộ. Trải nghiệm và kiến thức đọng tại đây như thể nguyên liệu và cũng có thể được gọi ra bất cứ lúc nào. Nhưng tích lại lâu là ở vỏ não. Ở đây các mối quan hệ được thật sự chấp nối, rồi từ đây kiến thức mới được tuôn đến cá tính và trực cảm. Thay đổi bộ tích như vậy mất khoảng chừng hai năm. Làm thầy tất phải biết nhiều và tự trải nghiệm nhiều, vậy nên mới cần được đào tạo lâu dài để đáp ứng.

Người học cũng cần đến quãng thời gian ấy, vì họ cũng phải học thông qua mã ngữ. Khảo sát cho thấy là ở người thiền sau hàng tuần rồi hàng tháng đã thấy có thay đổi. Tuy nhiên, cứ như cách nhìn của truyền thống, sự thay đổi nọ chẳng có gì là ghê gớm. Tác động vào huyết áp, mức dopamin thay đổi để giải tỏa stress đâu đã phải là thiền đích thực, đó mới chỉ là tiền đề kỹ thuật của thiền. Với những khả năng ấy, người mới học cũng có thể gây ấn tượng, nhưng chỉ là ABC hoặc giả là “một nhân một” ở trường tiểu học. Cái đến sau

nữa kia mới sâu hơn nhiều và phải chấp hành các thang bậc thời gian của ma ngữ. Có nghĩa là còn lâu, còn phải qua nhiều năm phát triển.

Vì không thấy được các mối liên hệ ấy cho nên nhiều người thiền, nhóm thiền và cả những ông thầy mới chỉ gãi cạo trên bề mặt. Lắm người hết kiên trì, loay hoay đi tìm cái mới, thử hết kỹ thuật này đến phương pháp nọ. Thị trường bí truyền có thể rao hàng, liên tục nghĩ ra cái mới và kiếm cũng bọn tiền. Ai thật sự muốn thiền, xin nhớ lại thời còn thơ ấu đi học. Từ đầu tiên đọc lên trong một cuốn sách dày cộp đầu đã được trơn tru, phép tính đầu tiên nào có phải là toán cao cấp. Nhưng không có mấy từ đầu tiên ấy và phép tính “một nhân một” thì ở đẳng sau đó thế giới vẫn cứ là khép kín. Những kỹ năng cơ sở ấy hoàn toàn không vô dụng. Tương tự như vậy trong thiền: những kết quả ban đầu, những thành quả học tập đầu tiên sau hàng tuần đã thấy, đó là “bậc tiểu học”, thế nhưng những bước tỉnh lự từ 1 đến 4, lại phải mất khoảng độ 5 năm. Sau đó, cái để học là vô tận, dễ thường có thể lấp đầy nhiều đời người.

Vấn đề còn đang tranh luận là liệu người thiền có cần đến một người dạy, một ông thầy. Trong Phật giáo thời cổ (Theravada), và trong Đạo giáo cũng thế, thường lại chỉ thấy toàn người cô đơn ở ẩn. Mặc dù vậy, những người ấy vẫn đứng chân trong một mạng hoạt động xã hội, ở đó họ có thể nói về họ và những trải nghiệm của họ. Phải có lòng tin ở đó, vì người thiền phải được nói ra những trải nghiệm, những cảm nhận và những cơn khủng hoảng nữa, rất cá nhân. Vậy thì người thiền ở phương Tây không nhất thiết cứ phải có một “ông thầy”, song họ nhất thiết phải tìm cho được những người họ tin cậy, nuôi dưỡng rồi sử dụng các mối quan hệ ấy. Ngoài ra, sách phải là người bạn đồng hành thường trực.

Ma túy: đã lỗi thời 2.500 năm

Có những chất, như LSD hay là psilocybin ở mấy giống nấm, được tiếng là có tác dụng “mở mang ý thức”. Người Mỹ có khảo sát và thấy là khoảng độ một phần ba những người thiền có trải nghiệm với ma túy. Một số còn nghĩ là không thể bỏ ma túy nếu đi trên con đường thiền. Thật sai lầm, vì cái gọi là “mở mang ý thức” do ma túy thật ra lại bắt nguồn từ chỗ hạn chế năng suất của não bộ. Việc hữu thức xử lý cảm nhận và ý nghĩ bị phong bế về mặt hóa học, thêm nữa ma túy còn cản trở não bộ phát triển. Chúng gây ra stress, bởi lẽ cơ thể cảm thấy có cái gì đó không đúng. Trong khi đó stress lại chính là

rào cản lớn nhất trong học tập, “cái làm ốm yếu tinh thần” mạnh nhất. Vậy nên các truyền thống thiền lớn nhất tuyệt đối khước từ ma túy. Chẳng có lợi lộc gì cho con đường thiền, thậm chí còn là vật cản. Rượu cũng bị các truyền thống thiền liệt vào hàng ma túy.

Thật ra, ma túy nào cũng can thiệp mạnh vào cân bằng dopamin ở não bộ, có thể lâu hàng ngày hàng tháng, ngay cả khi người sử dụng ma túy không nghiện. Thế nhưng dopamin lại chính là cỗ động cơ, tiến bộ của người thiền phải qua nó mới phát triển. Vậy nên mỗi khi cân bằng dopamin bị nhiễu là người thiền lại tụt lùi một bước. Vì lý do đó, tất cả các trường phái lớn trong Phật giáo và Đạo giáo đều chủ trương sống phi ma túy. Chỉ ở phương Tây là đang còn dai dẳng cái ý kiến cho rằng ma túy có thể trợ giúp trên các con đường trí lực. Quan điểm ấy vốn xuất xứ từ các nền văn hóa nguyên thủy, nó đã lỗi thời 2.500 năm nay. Chớ nên quên là Đạo Phật, Đạo giáo đều đã từng có những thầy pháp hành nghề tôn giáo tự nhiên bằng ma túy và bằng thôi miên. Trải nghiệm từ đó vẫn được duy trì, thậm chí được phát triển, vì ma túy được dùng để trị bệnh: á phiện làm thuốc giảm đau, cần sa và psilocybin làm thuốc an thần. Tuy nhiên, truyền thống Phật giáo, Đạo giáo vẫn nghiêm cấm dùng ma túy khi thiền. Lý do là vì cấm nghiện và cũng vì nhiễu trong hệ dopamin.

Xử sự với cõi vô thức

Phải là người tinh thần khỏe mạnh, không sợ cái chưa biết thì mới vào được cõi vô thức. Mọi dạng hồi hộp, sợ sệt hay khiếp hãi đều gọi lại sự chú tâm đến ngoại giới. Những vật cản như thế có cùng một căn nguyên quan trọng: ngay lúc não bộ cảm nhận được một tín hiệu báo nguy, tức thì sự chú tâm tự động hướng ngay đến những mối nguy cơ có thể xảy ra hay mối quan hệ tiếp xúc sống còn với những người khác.

Cho nên người thiền lúc luyện tập phải cố tạo ra cho mình một không gian với một thời gian tĩnh tại và an toàn; ở nơi ấy vào lúc ấy, mọi kế hoạch thoát hiểm đều thừa. Tuy thế, không phải là ngay lúc ấy thể xác với tinh thần đã vội nhảy bổ lên con tàu ấy và mở toang tất cả các cửa trông ra thế giới của cái chưa biết. Cơ thể với não bộ muốn có minh chứng và trải nghiệm rõ ràng trước đã, là cái thế giới đó thật sự an toàn và không nguy hiểm. Thế nhưng các kế hoạch thoát hiểm kia cũng cảm nhận ra, là một khi ý thức đã rút khỏi thế giới bên ngoài, nó có thể bị tấn công và nó sẽ chần chừ, chậm phản ứng

lại các mối nguy ở bên ngoài.

Trong vòng bốn bước tĩnh lự đầu tiên, người thiền ký kết một giao ước với thể xác: “Ta cho mi được thanh thoi, được thanh thản, được chăm chút – vậy thì mi hãy dẹp hết phản xạ sợ hãi, phản ứng stress và hãy cho ta dopamin”, qua đó có thể bảo trợ cho trải nghiệm và chuyển đổi hóa sinh trên con đường thiền tiếp. Không có khâu chuẩn bị ấy thì cứ như thường lệ, tiếng nói của cái chưa biết vẫn chỉ thì thầm hoặc giả cùng lắm là lấp bấp. Người thiền không chỉ đầu tư cho tương lai. Cái lợi ở mọi thời điểm: giải tỏa stress, tăng cường tập trung và bình tĩnh xử sự với cảm nhận. Kiên trì là chiếc chìa để mở ổ khóa vào cái chưa biết, tinh thần mở ra lúc thời điểm đã đến. Nóng lòng xô đẩy thì thể xác và tinh thần phải chịu áp lực của thành công và còn bị căng thẳng nữa. Tinh thần sẽ khép kín lại, người thiền sẽ thụt lùi.

Cơ chế bảo trợ ấy có ý nghĩa quan trọng. Chẳng là trong cái chưa biết không chỉ có những cảm nhận dễ chịu. Ai cũng có nỗi sợ, có vết thương tinh thần, có một mặt tối. Người thiền cũng có lúc thấy những cảnh khủng khiếp, ghê rợn. Trợ giúp theo kiểu điện ảnh: “Đó chỉ là một bộ phim”. Não bộ không cho phép người thiền thoát ra lối ấy. Não bộ đã khai triển những sợ sệt, những e ngại của nó trong mối quan hệ với thế giới thực tại. Chúng sẽ được cảm nhận đúng như thế.

Đặc biệt, ám thị và ma túy có thể khiến cho các cơ chế bảo vệ trên con đường vào cái chưa biết trở nên khiếm khuyết hoặc giả bị dẹp hẳn. Những “con đường nhanh” [“đốn đạo”; đối lại với “tiệm đạo”] như thế có thể dẫn đến thảm họa. Não bộ còn chưa kịp khai triển xong các cơ chế bảo vệ mới của nó – bình tâm và cẩn trọng – nhưng đã bị quá tải. Điển hình cho những “tai nạn” tinh thần trong thực hành Đạo giáo là những cơn hoảng loạn và, kéo dài hàng tháng, những lo âu, hoang mang, thất vọng hay hoài nghi. Người trong cuộc không còn tự kiểm soát được mình [“tẩu hỏa nhập ma”] và có nhiều khó khăn với cuộc sống vốn đã vào nề nếp.

Đọc sách châu Á, nhất là sách Trung Quốc, có đôi khi thấy ghi chú bên lề một bài tập hay một kỹ thuật nào đó “dễ làm cho đau đầu”. Một dạng chuyển ngữ tinh tế của cái mà người phương Tây thường nói là đau như dao cắt, rồi tinh rồi mù, khủng hoảng khủng hoảng đại đại. Tương tự cung bậc “đau đầu” ở châu Á đem trải ra thật sự cũng vừa kín cả cái quãng ấy. Nếu có thấy mấy từ “đau đầu” xuất hiện trong sách cổ ở Á châu thì lời khuyên tốt bụng là: “Rút tay lại

đi, nguy hiểm đấy”.

Phải làm chủ các kỹ thuật cơ bản cho thật hần hoi rồi mới được đi tiếp lên những bậc trên với các kỹ thuật thiền cao hơn. Liệu đã làm chủ chưa, muốn biết thì lại phải thể hiện không chỉ trong thiền mà cả trong cuộc sống thường nhật và trong mối quan hệ với người khác. Thầy theo dõi trò ở chỗ này và đáng tiếc là có đôi khi thầy lại phán: “Còn chưa đạt”. Thật vậy, tiến bộ trong thiền đâu phải chuyện tính bằng tuần, mà là tính bằng năm và thập kỷ.

Một khi có cảm nhận mạnh nhập cuộc, người ta đặc biệt học được vừa nhanh vừa tốt. Cảm nhận tốt đánh dấu mục tiêu đáng để vươn tới. Trải nghiệm làm cho vui lên và thường có yêu cầu được lặp lại. Thế nhưng sai lầm, trải nghiệm dở, cảm nhận tồi thì học được còn nhanh hơn nhiều. Nhiều khi chỉ một sự cố duy nhất đã là đủ để neo lại mãi mãi một trải nghiệm xấu trong não bộ và cũng để ngăn ngừa lặp lại. Đã một lần bị bỏng ngón tay thì chẳng dại gì lại sờ vào mặt bếp lò lần thứ hai.

Trải nghiệm xấu thấm sâu rất khó quên, nhất là khi có cả sợ hãi đi kèm. Đường như não bộ vẫn sẵn có những chất liệu riêng với sứ mạng truyền tin để lo chuyện đó. Khảo sát hiện tượng rối loạn tâm thần đã thấy chắc là thế. Rối loạn tâm thần có thể xuất hiện ở những ai chẳng hạn như đã từng là chứng nhân hay nạn nhân của bạo lực, những vụ cưỡng hiếp, những vụ tai biến. Năm này qua năm khác, người trong cuộc không ngừng sống trong sợ hãi, mất ngủ, thay đổi tính cách, thậm chí tự sát. Hình ảnh ghê rợn từ trong não bộ của người đang thiền cũng là một sự cố thấm sâu khó quên tương tự. Nó cũng có thể dẫn đến rối loạn tâm thần, kéo lùi người thiền lại nhiều năm. Vậy nên kiên trì luyện tập trong khi còn học cơ bản ở những bậc tỉnh lược dưới chính là biết cách đầu tư thời gian tốt và đúng.

Tuy nhiên, các vấn đề tâm thần ở người thiền cũng có thể do cân bằng dopamin thay đổi gây nên. Thorsten Kienast và đồng sự (2008) đã phát hiện ra một tác động kỳ lạ của cái chất liệu sứ giả ấy ở trong hạt hạnh của não bộ. Thông thường dopamin vẫn tạo ra những cảm nhận vui vẻ, thưởng cho cái ham biết và cái dám làm. Có vẻ như ở trong hạt hạnh, chiều hướng tác động của nó lại hoàn toàn khác, lượng lớn dopamin trong hạt hạnh xuất hiện cùng lúc với một tính cách sợ sệt, nhút nhát. Giờ đây trong lúc thiền, dopamin lại được sản sinh ra rất nhiều, như Kjaer và đồng sự (2002) từng xác minh. Lượng dopamin mà lớn đến thế thì thông thường đó là dấu hiệu của những

căn bệnh tâm thần nặng, chẳng hạn như tâm thần phân lập. Dù vậy, vì đâu ở người thiền sức khỏe tinh thần vẫn tốt, là điều cho đến nay chưa biết. Có thể là do ở cơ chế điều tiết dopamin trong não bộ. Não vốn còn có những protein, với chúng có thể điều chỉnh dopamin về mức bình thường. Nhưng lại phải có thời gian, vì cơ chế ấy còn phải được biết, là mức dopamin cao bất bình thường. Thời gian điển hình dành cho cơ chế ấy được biết tính bằng tháng (xem Nestler và Malenka 2004).

Tức là người thiền cũng phải tìm cách cộng tác với não bộ của chính mình và phải mất thời gian vào việc ấy. Với các kỹ thuật có vai trò sản sinh ra nhiều dopamin, các cơ chế điều tiết phản ứng lại. Thông thường tiến bộ của người thiền phải mất hàng tháng, hàng năm. Tức là não bộ phải có đủ thời gian và những tác động bổ ích của thiền cũng kịp được khai triển. Nóng lòng, sốt ruột sẽ dẫn tới điều ngược lại, một khi lạm dụng các “kỹ thuật tiên tiến” để cố gắng giành giật, tự kiểm soát dopamin ở trong cơ thể của chính mình quá nhanh, quá sớm. Người ta sẽ cảm nhận những tác động tựa như ở một cơn say ma túy, chỉ có điều cơn say ập đến hoàn toàn bất ngờ và thoảng qua quá nhanh. Đọc sách của các bậc thầy viết từ 2.500 năm trước, luôn luôn thấy căn dặn phải thanh thản, bình tĩnh và nhẫn nại. Nhất là thiền phải được khai triển từng bước. Thế nhưng trên kịch trường bí truyền ở phương Tây lại vẫn thấy có những luận điệu phỉnh phờ, ve vãn, rình mò những ai không kiên trì. Nhiều hứa hẹn chỉ cốt nhằm kiếm tiền cho nhanh, vậy thì vô hiệu quả cũng đã là điều may mắn. Các phương pháp khác đều có thể nguy hiểm. Trong các bệnh viện cũng như ở các trạm điều trị tâm thần, con số nạn nhân của trường phái bí truyền vẫn không ngừng tăng đến mức thê thảm.

Thiền có dẫn dắt và ám thị

Có những cách thực hành thiền được kết nối với những ngôn từ hay là những hình dung mà người chỉ đạo thiền hay là chính bản thân người thiền đã đề ra. Đây gọi là “thiền có dẫn dắt”. Gần đây vẫn còn thấy bán nhiều đĩa CD hướng dẫn cách thiền có dẫn dắt. Ngôn từ, âm thanh làm cho thư giãn phải dẫn dắt cho được người thiền tới chỗ tự phó thác mình cho chúng. Cũng là khi các cơ chế tự bảo vệ của riêng cá nhân đã hoàn toàn bị loại bỏ một cách hữu thức. Thiền có dẫn dắt mà thành thực, tinh thông thì chỉ một thời gian ngắn sẽ đạt đến một trạng thái mà lẽ ra phải luyện tập còn lâu. Tác động ví với giấc ngủ thôi miên được. Để chữa trị một vài căn bệnh nhất định, phương pháp

“nhanh” như thế là hữu dụng, dưới sự kiểm soát của người thầy dày kinh nghiệm và đã từng được đào tạo tương ứng.

Song người thiền đâu có phải là một con bệnh, đâu có vì áp lực của bệnh tật mà phải đi tìm tác động. Mặc dù vậy, các phương pháp ám thị vẫn có lực hấp dẫn mạnh bởi sớm có cảm nhận sảng khoái và “tiến bộ”. Người thầy biết rất rõ là tình thực thì đích danh chữa trị lúc này mới bắt đầu. Tri thức mới còn phải được vô thức xử lý, đánh giá và còn lâu mới được tích thành ký ức, thường phải mất một vài năm. Và điều gì sẽ tới sau quãng thời gian ấy thì nhiều khi khó tiên liệu, thế cho nên chỉ được phép vận dụng các phương pháp ấy một khi có thầy chữa trị kèm cặp.

Ở một số dạng thiền, ám thị nắm một vai trò quan trọng. Điển hình cho những kỹ thuật ấy là việc sử dụng những hình ảnh, ngôn từ hay là đoạn khóa nhất định. Thiền đi với kinh cầu của Thiên Chúa giáo là một ví dụ. Ở châu Á, có những Phật tử thực hành phép thiền sám hối như Dalai Lama từng mô tả (2003). Nó tăng cường lòng trắc ẩn đối với người khác và có thể hiệu chỉnh dưới góc độ sinh học thần kinh, đó là tập dượt các nơron gương và xử lý các cảm nhận. Ở đó những hình dung về thú và người có một vai trò lớn. Yoga cũng có những kỹ thuật như thế, và những kiểu bắt chước loài thú trong võ thuật của người Hoa vốn cũng bắt nguồn từ đó.

Những kỹ thuật ấy có thể có tác động tích cực xuyên suốt, bởi lẽ có thể làm thay đổi các hình ảnh tiêu cực của thế giới và cùng lúc cũng gia tăng hoạt động cho một số bộ phận nhất định của não bộ. Lutz và đồng sự (2008) từng đo điều này ở những người thực hành phép thiền sám hối. Tuy nhiên, nó là cái ổ để sinh ra lạm dụng, trật đường rồi sự cố cũng lại từ đó. Các bậc thầy châu Á biết thế nên chỉ cho phép những trò đã tiến bộ, đã hoàn thành bậc sơ học được luyện tập như vậy. Châu Âu chưa biết đánh giá đúng mức tác động của thiền và chuyện thiền can dự vào các chức năng của não bộ. Cho nên mỗi khi thấy ai đó lo tìm kiếm qua Internet các bài tập xưng tội, đi sâu vào nội tâm của Ignatius von Loyola bên Thiên Chúa giáo hoặc giả đem thử ở các cuộc hội thảo về tín ngưỡng thì các bậc thầy ở châu Á lại lo lắng. Chẳng là ở các bài tập ấy, cầu nguyện và hành lễ vốn có vai trò lớn, nhưng cũng là ám thị. Những kỹ thuật như thế không thuộc bậc “sơ học” của thiền, vậy nên không thể là đối tượng cho người mới nhập học. Ở Phật giáo, “thiền sám hối” đã thuộc vào bậc trung, tức là các bậc tĩnh lực 5 và 6. Để đạt được các bậc ấy

còn phải thiền nhiều năm, để chuẩn bị dần cho những kỹ thuật như thế.

Ám thị cấy ký ức hay là cảm nhận phi tự nhiên vào não bộ như thể cấy ghép nội tạng. Số đông người ta phủ định điều này và cho là không thể có ký ức nhân tạo. Mặc dù vậy vẫn có người tình nguyện thử, bất kể diễn biến rồi sẽ thế nào. Người xin thử chuyện trò trong tâm linh với người thử và trả lời các câu hỏi của người thử. Cũng có thể chuẩn bị một bài nói, với phương pháp này thì thế là tốt nhất. Lúc tình huống đến thật sự, có nhiều khả năng để đi cho đến cùng, hết hồi hộp và càng tự tin. Nói khác đi là tình huống được hiển thị, được dựng thành trải nghiệm với một ký ức phi tự nhiên, còn cảm nhận được ám thị vô yên, ru ngủ.

Với một vài kỹ thuật thiền, còn có những khả năng rộng mở hơn thế nhiều. Nó cho phép các chức năng của não bộ thay đổi thật cơ bản với một mục tiêu đã được hữu thức chọn trước. Tiếc rằng lại không quan trọng đối với các diễn trình sinh học, là não bộ khi ấy tập yêu hay tập ghét. Đôi ba thứ có thể vẫn lọt vào não dù không được mong muốn, bởi người thiền không hiểu bài tập của mình, lên kế hoạch dở, chuẩn bị tồi. Ở đây có nguy cơ “đau đầu” hiểu theo nghĩa bên châu Á, là điều hoàn toàn có thể xảy ra với người ham thử, và cơn đau rồi sẽ chấm dứt ở trong một bệnh viện tâm thần.

Trong thiền có khi còn đi đến phản xạ đã được hợp cách hóa [có điều kiện]. Các nhà nghiên cứu về ứng xử muốn nói đến kết nối giữa tín hiệu với ứng xử và phản ứng của thể xác. Năm 1904, y học người Nga Ivan Petrovitch Pavlov (1849-1936) đã được nhận Giải Nobel y học vì những phát hiện của ông trên lĩnh vực này. Cứ mỗi lần ông sắp cho lũ chó ăn là ông lại rung chuông trước. Ông sử dụng ngay dòng nước dãi mà chó tiết ra làm thước đo, để xem chó mong đợi bữa ăn đến mức độ nào. Sau một thời gian, ông thấy hễ cứ rung chuông là chó đã phản ứng tức thì, nước dãi chó tiết ra thành dòng, cho dù chưa hề được ăn. Chó đã được “hợp cách hóa” với tiếng chuông.

“Hợp cách hóa” thậm chí trở thành mục tiêu của thiền. Người để tâm đến nhịp thở của mình chẳng hạn, cố chú tâm vào đó, cũng làm cho não tức thì tiết ra dopamin. Kỹ thuật đã mang cơ chế ấy sang để hữu thức theo dõi nhịp thở. Bất cứ lúc nào, chỉ cần người thiền tự hít lấy vài hơi cho thật sâu là thấy mình lâng lâng ngay, bởi lẽ mức dopamin trong mình đã tăng lên. Đã “hợp cách hóa” thành công cho mình.

Ám thị dẫn đến kết quả tương tự. Hãy thử nghĩ đến mật ong, sôcôla. Nước dãi lại chẳng ứa ra miệng sao? Phản xạ thậm chí còn mạnh hơn nữa, nếu thật sự nhìn thấy mật ong hay sôcôla trong tủ lạnh. Mật ong đích thực, hay là sôcôla đích thực nào mà ít nhiều chẳng có lỗi nhỏ, tật nhỏ; thế nhưng hình ảnh của nó lại không tì vết và còn hoàn hảo hơn cả thực tại. Vậy nên đã được “hợp cách hóa” thì tác động của hình ảnh còn mạnh hơn nhiều, ngay cả khi gặp đối tượng thật.

Hãy tưởng tượng, thì mấy tuần nay bạn có chuyện bức mình với sếp. Để giải tỏa, bạn ngồi thiền song vẫn chẳng dẹp được suy nghĩ. Bởi lẽ não bộ lúc ấy vẫn hiển thị sếp với các tính cách của ông ta. Người thiền ắt có thể huy động sức tưởng tượng và sức tập trung để thật sự “xem xét” sếp dưới nhiều góc độ. Lúc ấy mới sáng tỏ nhiều khía cạnh, bởi bản thân sếp cũng có những mặt tích cực, những nỗi lo và những niềm hy vọng có cơ sở. Những phương pháp lấy ở “thiền thông linh” ra như thế, tất nhiên người thiền đã phải được học kỹ và phải được chuẩn bị. Bằng không, rất có thể là hiển thị và ám thị lại tạo ra một hình ảnh về sếp chỉ còn có chút ít liên quan với thực tại. Não bộ khi ấy tất sẽ khiến cho ứng xử sai; thí nghiệm sai có thể dẫn dắt đến mất chỗ làm việc.

Các qui tắc để tự bảo vệ

Vươn đến những mục tiêu tích cực, liên kết với tự bảo vệ, phòng ngừa “sự cố thể thao”, là ở trong tay người thiền. Điểm quyết định là: người thiền phải học cách cảm nhận hữu thức và bình tĩnh nhận ra cái gì là tốt cái gì là xấu cho mình. Phải tin và hành động theo các cảm nhận ấy; thế nhưng cái gì là tốt cái gì là xấu?

Số đông cảm thấy phải thừa nhận, tôn trọng những người khác. Nhiều người thiền thực hành theo nhóm và có thầy. Thế nhưng trong nhóm các thành viên phát triển có khác nhau, người này nhanh hơn, người kia chậm hơn. Điều gì xảy ra nếu có ai đó chậm phát triển? Liệu có một cuộc chạy đua hay có người tự thấy mình kém khả năng muốn bỏ cuộc? Mặt khác, nếu có ai phát triển nhanh hơn thì lại có thể sinh kiêu hay là muốn mạo hiểm, và rồi cũng tự đứng sang bên lề. Vậy nên ông thầy tốt chẳng bao giờ dạy cho một nhóm, ngay cả khi một nhóm ngồi ở trong một phòng. Duy nhất vốn là và cũng chỉ có sự phát triển của từng người một. Bởi lẽ nhiều khi để sót, có người tiến ở lĩnh vực này song hình như lại không hề thấy tiến bộ của mình ở lĩnh vực khác. Đổ kỹ và áp lực năng suất không có chỗ đứng trong một nhóm thiền.

Không nhận ra điều đó, thậm chí có khi phải rời bỏ nhóm sớm.

Một qui tắc rất hữu ích cho thiền: cái đem lại cảm nhận an toàn và yên bình là cái “tốt”. Người thiền phải học cách lắng nghe “cảm nhận trong bụng” của chính mình. Hơi ngờ ngợ là quý, bởi ẩn phía sau “cảm nhận trong bụng” đó thường là suy nghĩ vô thức với tất cả năng suất của nó. Người thiền rồi sẽ khai thác chính năng suất đó, vậy chớ có vội gạt nó sang bên.

Mặc dù vậy, hoài nghi từ “cảm nhận trong bụng” mà ra không phải lúc nào cũng “tốt”. Ai cũng từng có những trải nghiệm nhất định và những lúc bế tắc. Nhiều trong số các lo lắng ấy rồi sẽ biến mất, chỉ với sự tiến bộ của thiền. Cuối cùng, chính là thiền huấn luyện cho não bộ đánh giá các cảm nhận và ấn tượng để từ đó định ra cách ứng xử và làm ra các cảm nhận mới. Tuy nhiên, nếu lại cật sức, cứ thế lao tới mà húc đầu vào chướng ngại thì thường sẽ tự chuốc lấy điều ngược lại. Chướng ngại càng mạnh hơn, vì vô thức phát sinh cảm nhận nguy hại.

Phương cách tốt nhất để dẹp chướng ngại và vật cản là hãy tự thương yêu mình. Lúc tôi thấy sợ thì cái sợ ấy là của tôi, là một phần con người tôi. Nó đâu có từ trên trời rơi xuống, mà là một phần của trải nghiệm trong cuộc sống. Có khi thậm chí nó còn đáp ứng một mục đích quan trọng và tốt lành. Thiền cho phép với thời gian xem xét những cảm nhận như thế không thiên kiến. Chỉ lúc ấy, ở trong đầu mới sáng ra các mặt tích cực và tiêu cực của chướng ngại. Người thiền mới tỉnh ra, vì đâu có chướng ngại và mới có thể đánh giá lại. Tức là cuộc chiến đâm ra thừa.

Trong lúc thiền, người ngồi thiền phải tin ở thể xác và não bộ của chính mình. Để giữ gìn cho sự sống còn, người ta vốn vẫn có nhiều phản xạ tự vệ, nhiều cái bảo đảm, mà thể xác lại chưa quen với những thay đổi đột ngột. Nó cần thời gian, cần nhiều minh chứng trước khi chịu tắt đèn đỏ, bật đèn xanh. Người thiền phải kiên trì và rồi sẽ có thưởng, sẽ được cảm thấy rất dễ chịu cho nội tâm. Nói đến tính đều đặn, nói đến kỹ thuật đúng cách thì nỗ lực của chính mình là quan trọng. Nếu nỗ lực ấy lại thành áp lực năng suất thì chỉ có tụt lùi. Ở đây câu phương ngôn cổ vẫn còn nguyên giá trị: “Muốn giữ thì lại mất, muốn có thì lại chẳng thấy”.

Một khi xuất hiện cảm giác tiêu cực, một khi người thiền cứ luôn luôn cảm thấy không “ổn”, không tập trung được thì khi đó cần nghỉ. Hiện tượng “thiền

thái quá”, những người thiền có kinh nghiệm đều biết cả. Quả thật là chẳng tiến tới được bao nhiêu, mà tĩnh lực cũng không có gì là thú vị. Khi đó nghỉ thiền đi độ dăm ngày, thậm chí vài tuần, có khi lại có tác dụng kỳ diệu. Tương tự, người chơi thể thao cũng từng biết đến những pha như thế, mỗi khi họ bị buộc phải nghỉ luyện tập. Thế rồi bỗng nhiên lại có được những cái mà trước đó là cực khó, phải mất đi nhiều tuần nhiều tháng, hoặc giả cứ luôn luôn không thành. Người thiền cảm nhận được khi nào cần nghỉ. Phần thưởng sẽ là tiến bộ trong các nỗ lực.

Nhóm và thầy không được phép tạo áp lực. Không riêng gì các môn phái vốn vẫn quen thói thọc sâu vào tận trong tâm hồn và cứ buộc học viên phải múa cho bằng được điệu múa thoát y tâm hồn khiếm nhã. Cả những ông thầy không nhẫn nại, những ông thầy tồi cũng có thể làm áp lực. Có một số ông thầy tồi còn tự làm áp lực với chính mình, bởi họ cứ muốn có ngay chút gì đó cho trò. Tuyệt nhiên đó chẳng phải là một tiền đề tốt cho sự phát triển. Nhóm tốt, thầy giỏi ứng xử với nhau có kiên trì, có lễ độ; chẳng ai ép gì ai, họ để cho sự phát triển theo quá trình tự nhiên.

Như người chơi thể thao, người thiền phải quan tâm đến nhịp sống và việc ăn uống của mình. Ngủ nghỉ cho đầy đủ, bởi chính lúc ngủ mới là lúc não bộ sắp xếp lại các cảm giác, các ký ức và kết nối với các trải nghiệm bấy lâu đã có. “Ngủ là bà mẹ của học hành”, châm ngôn từng có câu ấy và sinh học thần kinh thời nay cũng cho là như vậy. Có những lúc người thiền cảm thấy ít cần ngủ và thấy cứ ham làm. Thế thì hãy xem lại nhịp sống. Lại có lúc cảm thấy rất cần ngủ và thấy thèm nghỉ ngơi. Thế thì lúc ấy tốt nhất là nên đi chăm sóc mấy khóm cây cảnh, đi trò chuyện với người bạn đời hay là đi xuống xưởng xem có thể làm cái gì đó lâu nay vẫn cần làm. Cái nhìn cần định hướng vào bên trong, vào chính mình và vào người khác nữa; phải làm cho sự phát triển của cá nhân luôn luôn là hữu thức và được phản ánh. Mặt gương sẽ cho thấy những người khác nữa, mà nhận xét quan sát của họ có khi lại giúp cho người thiền phòng ngừa được chuyện ngộ nhận và đánh giá sai hình ảnh của chính mình.

Có kỳ nghỉ ngơi nhưng cũng có kỳ hoạt động, ai cũng vậy và thế là bình thường. Người thiền phải quan tâm, phải hữu thức cảm nhận. Chẳng phải vô lý mà ở mọi nền văn hóa người tu hành đều có nghĩa vụ, về tinh thần và với cuộc đời. Vốn là một và phụ thuộc vào nhau.

Thiền và sức khỏe

Trong nền y học cổ truyền Trung Hoa, thiền trong tĩnh tại và vận động là một phương thức hay được dùng đến ở trong tâm tay của người thầy thuốc. Thời xa xưa những người thầy thuốc ấy vẫn thường “kê đơn” thiền cho con bệnh, xem như là chương trình chăm sóc sức khỏe. Nói về trách nhiệm của y học Đạo giáo, trước hết là phải bảo toàn sức khỏe và tuổi thọ cho con bệnh, thứ đến mới chữa trị bệnh tật. Nhiều khi chỉ hữu thức chữa trị các triệu chứng, có phần chỉ vì các khả năng còn hạn chế của một nền y học cổ.

Bệnh tật được cho là nhiều với cân bằng tự nhiên. Lập lại cân bằng là việc trong tâm tay của chính con bệnh, người thầy thuốc chỉ hỗ trợ. Có những quan niệm từng được vận dụng mà cách nhìn ngày nay của y học phương Tây phải ngỡ ngàng, thấy là hiện đại. Trước hết, không bao giờ có chuyện tách biệt thể xác và tâm thần của con người. Thế giới quan Á châu xem con người là một thể thống nhất ở trong chính nó, và rồi lại cũng là một thể thống nhất với môi trường của nó, với những người khác và với các sức mạnh của thiên nhiên. Vậy nên thầy thuốc cổ truyền Trung Hoa cũng hay “thăm khám” và “chữa trị” cả các điều kiện sinh sống của con bệnh. Chẳng hạn như thầy thuốc quan tâm đến cả công việc của con bệnh và quan hệ của con bệnh với người khác. Mặc dù xã hội Trung Quốc cho đến tận ngày nay cực kỳ dè dặt - ứng xử tình dục vẫn được nói và viết công khai vì với họ thì hợp nhất tính nam với tính nữ, âm với dương vốn là nền tảng của trật tự tự nhiên. Thầy thuốc cổ truyền Trung Hoa còn khai triển cả những quan niệm về cách tạo dựng ngôi nhà và các căn phòng để rút ra mối quan hệ - gọi là “phong thủy” - thì ngay ở phương Tây cũng thấy có sự hưởng ứng cho đến tận ngày nay.

Thầy thuốc cổ truyền Trung Hoa cũng là những thiền nhân bậc thầy, chí ít cũng đã phải đạt đến bậc tĩnh lực 6, tức là đã phải có tròn 30 năm đào tạo. Phải có khả năng nắm bắt tình trạng sức khỏe của con bệnh bằng trực giác, muốn thế thì phải “khéo léo luồn vào trong da con bệnh” mà chẩn đoán để rồi từ đó luận ra cách chữa trị. Thầy thuốc Trung Hoa vốn cũng thiền giữa các ca chẩn trị để gìn giữ sức khỏe cho chính mình. Cho nên những lần áp dụng như trên, họ dùng đến khả năng của người thiền đã tiến xa, hữu thức cảm nhận lấy người khác ở trong cơ thể của chính mình, và như thế là cả các nỗi đau và các

vấn đề của người đó. Rồi người thầy thuốc lại phải thiền để tự giải thoát mình khỏi các ấn tượng ấy, trở lại là chính mình, tránh bị tổn hại về lâu dài.

Mấy thập kỷ vừa qua, y học phương Tây cũng triển khai những quan niệm tương tự. Thể thống nhất thân xác, tâm thần, môi trường ngày càng được coi trọng hơn, trên cơ sở của y học tâm thần rồi, tiếp đó là y học tích hợp. Cũng đã phát sinh cả một chuyên ngành nghiên cứu y học về thiền dưới góc độ phương Tây. Ngày nay đã có cơ sở khoa học cho cách thực hành cổ của người thầy thuốc ở trong các bệnh viện phương Tây. Quyết định là ở chỗ, các chương trình thiền đã được trải qua nghiên cứu, được đánh giá bằng chính những tiêu chuẩn mà phương Tây vẫn dùng để cấp phép cho thuốc men hay phương pháp chữa trị. Người đi tiên phong trong chuyện này đã từ 20 năm nay là Jon Kabat-Zinn (2009), người thầy thuốc Hoa Kỳ chuyên về các phương pháp của Phật học. Ông từng phác ra những chương trình thiền để giảm stress trên cơ sở thiền định (mindfulness-based stress reduction, MBSR). Stress đã trở thành mối họa phổ cập, từ đó sinh ra nhiều bệnh khác có phần là bệnh nặng. Stress phát sinh không phải chỉ vì các yếu tố bên ngoài như quá tải công việc hay vấn đề quan hệ với người khác. Có người dễ bị stress, có người ít bị, đó là một thực tế. Vai trò của “đáp ứng stress” ở từng cá nhân đã được biết, thậm chí còn có thể đo thật sự thông qua thử máu.

Ở điểm này, thiền tỏ ra hữu hiệu đến không ngờ. Nhiều cuộc khảo sát đã chứng minh: chỉ sau vài tuần luyện tập hàng ngày, việc đáp ứng stress đã được cải thiện trông thấy (Hölzel và đồng sự 2009, Kabat-Zinn 2009, Greeson 2009). Người thiền không còn dễ xúc động và có thể phản ứng bình tĩnh hơn trước các tác nhân gây stress. Họ dễ kiểm soát hơn những cảm xúc không mong muốn, những ý nghĩ xé lòng; hữu thức xem xét, cân nhắc, xử lý và như thế vô hiệu hóa được nhiều tác nhân gây stress. Lo lắng, thậm chí sợ hãi cũng dẹp được bằng thiền, không cần phải trấn áp, chỉ hữu thức xem xét mà không đánh giá. Ở đây các kỹ thuật thiền để ứng xử với cảm xúc xem ra hơn hẳn các kỹ thuật giảm stress từng được phát triển công phu (Greeson 2009). Qua giải tỏa stress, thiền còn có tác động chữa trị bệnh - những căn bệnh do stress gây ra hoặc làm cho trầm trọng thêm như vẩy nến, u xơ cơ, tiểu đường typ 2, viêm khớp thấp, đau lưng mãn tính. Bệnh mãn tính hay đau mãn tính nhờ thiền mà triệu chứng đỡ đi và chất lượng cuộc sống được cải thiện.

Còn một tác động nữa của thiền được biết từ lâu là tăng cường hệ miễn nhiễm, tức là tăng sức đề kháng chống lây nhiễm do vi khuẩn và virus. Rõ ràng là có kết nối: não bộ thay đổi thì hệ miễn nhiễm cũng thay đổi. Davidson và đồng sự (2003) đã chứng minh được là sau một thời kỳ luyện tập thiền, hoạt động ở thùy não trán song hành với sự gia tăng đáp ứng miễn nhiễm lúc cấy bệnh cúm. Gần đây nhiều công trình còn chứng minh là các “tế bào sát thủ” của hệ miễn nhiễm ở người thiền rõ ràng hoạt động hơn hẳn ở nhóm đối chứng (Greenson 2009). Thậm chí ở các ca HIV/AIDS cũng thấy tác động rõ ràng và đang được nghiên cứu tiếp.

Như vậy, người hay bị khổ vì các bệnh lây nhiễm như cảm cúm hay cảm lạnh rất có thể tích cực tăng cường miễn nhiễm bằng thiền. Cùng một hiệu ứng ấy, có thể tìm thấy ở một số bài thuốc mà chủ yếu là dược thảo. Đừng quên là thầy thuốc cổ truyền biết rất tường tận về những thứ cỏ cây ấy, song họ vẫn chỉ định thiền thay vì kê đơn “thuốc viên” cho con bệnh. Có thể phỏng đoán họ chuộng phương thức đó vì thấy nó có hiệu lực hơn, dựa vào hàng trăm năm trải nghiệm, chứ không phải họ hướng đến biện pháp phòng ngừa do không có phương tiện chống lây nhiễm. Qua sách cổ, chúng ta từng biết là ngay từ thời cổ đại hoặc có khi còn trước đó, những nền văn hóa cao đã biết dùng chiết phẩm lấy ra từ bánh mì đã mốc meo hay từ rễ lau mốc để chữa trị vết thương bị nhiễm trùng. Hiệp sĩ thời Trung cổ vốn đã học được thuật ấy từ người Ả Rập, họ đem về truyền bá ở châu Âu hồi thế kỷ 13, nhưng sau đó thuật ấy bị lãng quên. Mãi sau đó Alexander Flemming (1881-1955) mới phát hiện ra, nấm mốc *penicillium notatum* diệt được vi khuẩn. Kháng sinh penicillin ra đời, ông được nhận Giải Nobel năm 1945. Vậy là kiến thức cổ xưa - nấm mốc trị được nhiễm trùng - đã được phát hiện của Flemming xác nhận. Hệt như thế, rất đáng xem xét không định kiến để ứng dụng phép thiền của y học thời xưa.

Ứng dụng thiền tĩnh tại và vận động để giữ gìn sức khỏe người già cho đến tận ngày nay vẫn ít được quan tâm. Truyền hình thường cho thấy cảnh người già ở Trung Quốc trong các công viên ngày ngày miệt mài luyện tập Khí công hay Thái cực quyền hoặc lăng lạng ngồi tĩnh lự trên bãi cỏ hoặc trên một chiếc ghế băng nào đó. Rất nhiều người Hoa chỉ khi đến tuổi hưu mới khởi sự tập thiền. Phía sau sự kiện đó chính là một trải nghiệm: người già dễ bị nhiễm bệnh hơn. Khi về già, người ta cũng dễ bị trầm uất, dễ sa sút tinh thần hơn; thiền vốn là một phương tiện rất hữu ích để chống lại những chứng

bệnh này (Kabat-Zinn 2009). Luyện tập tĩnh lực lúc thiền tĩnh tại, học cách diễn tập thật chính xác lúc thiền vận động, não bộ sẽ được kích hoạt như đã nói ở nhiều chỗ trong cuốn sách này. Cứ như trải nghiệm cũ thì việc khai triển “sati” (niệm) tác động rất tích cực và xuyên suốt vào trí nhớ. Vậy cho nên ở các ngôi chùa của nhà Phật, nhiều nhà sư ở các độ tuổi 80 hoặc 90 nhưng vẫn thuộc lòng kinh sách và còn học thêm được kinh kệ mới. Trong tư duy của người châu Á thì hẳn nhiên là thế, phải đến lúc cao tuổi con người mới phát huy được hết năng suất tinh thần. Cách nhìn ấy đối lập ngịch ngã với quan niệm về người già ở phương Tây; mãi gần đây nghiên cứu của phương Tây mới cho thấy quan niệm ấy là thiền kiến và sai lầm (Cohen 2006).

Sati làm thay đổi cả quan hệ với thể xác và các hành động. Nhiều người già có nguy cơ dễ ngã, khi ấy có thể thành thương tật hoặc thậm chí mất mạng. Khả năng chú tâm có thể hỗ trợ. Hỗ trợ không chỉ bằng cách làm cho khỏi ngã đi hoặc chột nhớ ra, giúp tránh được việc bước hụt và gặp nạn. Sati trước hết là khả năng hành động, từng bước một “ở chỗ này và ngay bây giờ”, bình tĩnh xem xét cái lo và cái sợ. Người chú tâm sẽ không còn phải “giật mình” mỗi khi chột nhớ ra là đã lỡ mất buổi hẹn thầy thuốc, hoặc giả quên mua quà cho đứa cháu. Họ phản ứng bình thản và xử sự tương ứng, vẫn cứ thông thả lên thang hoặc giả chẳng quá vội vàng đến nỗi vấp ngã ở giữa đường phố.

Tương tác giữa não bộ và cơ thể do y học tâm thần nghiên cứu, ở đây các kết quả hiện đại cũng đảo lộn cách nhìn của chúng ta (Rüegg 2010). Đang rõ nét dần: hóa ra các bài học cổ xưa của châu Á lại rạng rỡ ra nhờ có khoa học phương Tây.

Thực hành thiền

Nhiều người mất hứng thú thiền chỉ vì những chuyện hoàn toàn thực tế trong đời thường. Thường ngày vốn đã đầy ắp công việc và nghĩa vụ, cuộc hẹn nọ sẵn đuổi cuộc hẹn kia. Thế nhưng nói thiếu thời gian thiền thì lại chỉ là tưởng tượng. Nhiều người cứ nghĩ đến thiền là trong đầu tức thì hiện ra cảnh các vị sư ngồi tĩnh lực hàng giờ, tức là ngay từ trước đã thấy những kỹ thuật nào đó đứng hàng đầu. Tuy nhiên cho rằng cần phải thế lại là hiểu nhầm - thiền đâu có phải một kỹ thuật mà là một cách sống.

Ai cũng sẵn có một ô thời gian hoàn toàn rỗi rãi, thậm chí lý tưởng để thiền: thời gian trước khi ngủ. Từ xa xưa đã rành rành, lúc sắp bắt đầu hay sắp kết thúc giấc ngủ là những lúc thiền có kết quả nhất. Giấc ngủ vốn là khoảng thời gian mà ta có hoàn toàn cho một mình ta. Cho tới khi nó đến, ta có thể thiền nằm trên giường. Kỹ thuật thậm chí còn chăm lo cho giấc ngủ đến tốt hơn, trong yên tĩnh và thư giãn. Khi đó, thậm chí thiếp đi là đã làm đúng cách.

Một hiểu lầm khác về thiền: người thiền phải ngồi, thậm chí trong tư thế khác thường. Trong thực tế, thiền nằm mới là tư thế thiền tốt nhất, vì có nằm mới thật hoàn toàn thư giãn được. Tuy nhiên, các vị sư châu Á lắm khi thiền đến hàng tiếng đồng hồ, và lại còn những bài tập giữa chừng. Nằm e sẽ ngủ mất, cho nên họ ngồi. Thêm nữa, các vị sư châu Á thiền theo nhóm. Thiền ngồi thì xử lý được mặt bằng tiết kiệm hơn và cũng tránh được khỏi đụng đầu, chạm chân khó chịu. Thiền nằm là một bài tập cá nhân. Ít thấy nằm còn vì các vị sư ngồi thì hình ảnh trên màn hình đẹp hơn.

Thiền không phải là một tôn giáo, nó hoàn toàn độc lập với mọi vấn đề tôn giáo, tín ngưỡng. Tuy thế, sách vẫn không thể không nhắc đến Đạo Phật, Đạo giáo. Nơi đây có cả một kho kinh nghiệm mà người khác đạo cũng có thể sử dụng. Tôi biết có những người không có đạo, họ chẳng theo một đạo nào, họ thiền chỉ cốt để phát huy cá tính.

Nhiều người tìm đến thiền vì khủng hoảng cá nhân, vì suy sụp do stress hay là do bệnh tinh thần. Cũng chẳng nguy hiểm gì theo cách nhìn truyền thống. Những người như thế tất phải tìm trợ giúp ở những chốn chữa trị đã được công quyền thừa nhận. Có những chương trình thiền trong một khuôn khổ điều trị phát huy tác dụng rõ rệt và kiểm chứng được. Burkhard (2010) và Kabat-Zinn (2009) từng mô tả những chương trình như thế. Áp lực bệnh tật đủ biện minh cho chút ít tốn kém, trước hết về thời gian.

Chương trình thiền mô tả sau đây không chịu áp lực của bệnh tật. Có thể kéo dài tùy ý và cũng không đòi hỏi gì nhiều ở người thiền. Thích hợp để giải tỏa stress cá nhân, tạo ra an bình thư giãn và cứ như trải nghiệm của riêng tôi thì còn củng cố cả hệ miễn nhiễm. Kỹ thuật này xuất xứ từ Đạo giáo của người Hoa và đã qua thử thách từ hơn 2.000 năm trước đây.

Hình dung trung tâm của triết học Lão Tử là “hành động trong không hành động” (tiếng Hoa: vô vi). Con người phải hết sức tránh tác động vào các quá

trình tự nhiên và chỉ tái tạo phát triển tự nhiên khi có nhiều. Vậy nên thiên của Đạo giáo tin vào năng suất tự nhiên của não bộ. Tạo lấy một môi trường nơi người thiên tập trung hoàn toàn vào thể xác chính mình và tự phó thác mình cho các quá trình của tinh thần. Không một hình dung, hiển thị cụ thể, vì e tinh thần lại bị lái qua ngã khác. Tất cả đi từ thể xác ra và tự phát triển lấy. Ở nước Trung Hoa cổ, những kỹ thuật như thế vốn là một phần bình thường của vấn đề chăm sóc sức khỏe. Ngoài thiên tĩnh tại còn có thiên vận động, thể dục - gần đây cũng phát triển mạnh ở phương Tây và được gọi là Khí công.

Bắt rễ giữa trời và đất

Phép thiên của Đạo giáo, tĩnh tại hay vận động cũng thế, hết thảy đều khởi đầu bằng bắt rễ, dưới đất, trên trời và trong cuộc đời [Thiên - Địa - Nhân]. Phía sau đó là vật lý học: người thiên phải nhận cho ra sáu điểm nơi cơ thể của chính mình, đơn giản là các trọng điểm cơ học của hai bàn chân, hai bàn tay và toàn thân. Bất cứ lực vật lý nào tác động vào một trọng điểm cũng làm cho cơ thể chuyển động mà lại không quay, cũng không lăn đi. Ở trọng điểm, cơ thể đứng thẳng bằng. Hãy lấy một cây bút chì hoặc một cán chổi. Đầu đó gần điểm giữa của nó có một điểm: ở đó ta có thể đu đưa nó trên ngón tay mà không làm cho nó lật nghiêng sang bên. Chính đó là trọng điểm. Ta đi tìm cái trọng điểm đó trong cơ thể.

Sao lại phải tìm? Vấn đề nằm ở các định luật của cơ học. Não bộ cũng phải tuân thủ vật lý học khi điều khiển cơ thể. Ở chuyển động nào các trọng điểm cũng chuyển động, đặc biệt quan trọng vào lúc đó là trọng điểm của toàn thân và các trọng điểm của các bàn tay và các bàn chân. Thêm vào đó là điểm cao nhất trên đầu. Trong cái khung đó diễn ra các chuyển động của cơ thể. Việc xác định trọng điểm được thực hiện trước khi diễn ra hoạt động của các neuron gương, vì vậy cần nâng các điểm đó lên cho lọt vào ý thức. Bởi lẽ chúng quyết định cảm giác của cơ thể, các hành động và cả độ ổn định cơ học của nó. Với chức năng như thế, các điểm có một ý nghĩa kỹ thuật. Nhiều khi chúng còn được gán cho những tính năng “cao hơn nữa”, theo các quan niệm của môn châm cứu, và thậm chí có lúc còn thấy nói đến những chức năng “thần diệu”. Người thiên chẳng nên đi sâu vào những chuyện như thế làm gì. Để tiện dẫn vào tư liệu, xin gọi những điểm ấy cũng bằng những cái tên của chúng ở môn châm cứu. Đạo giáo sử dụng chúng như thế một hệ quy chiếu

giải phẫu học và hệ này cũng được dùng ở nhiều tác phẩm viết về thiền. Về hình ảnh và mô tả của những điểm ấy, Kürten và đồng sự (2007) ở bệnh viện St. Hedwig Berlin đã chuyển miễn phí tất tậ lên Internet.

Nhiều người đã biết về trọng điểm [huyệt] của bàn tay, bàn chân. Ta vẫn thường xoa nắn chúng mỗi khi thấy mỏi, đau tay hay chân. Trọng điểm của bàn tay nằm trong lòng (chứ không phải trên mu) bàn tay, giữa các đốt xương chạy từ ngón giữa và ngón đeo nhẫn vào lòng bàn tay. Bây giờ ta nắm bàn tay lại thật chặt. Nơi đường kẻ của các đầu ngón giao cắt với đường kẻ giữa các đốt xương ngón: điểm đang tìm ở đó. Châm cứu gọi nó là huyệt Lao cung, dịch nghĩa là ngôi đền hay tòa lâu đài lao động.

Trọng điểm của bàn chân nằm ở đường biên giữa một phần ba trước và một phần ba giữa của gan bàn chân (không tính ngón chân), ngay chính giữa gan bàn chân. Gan bàn chân có một chỗ lõm ở đó, sờ thấy rõ. Châm cứu gọi nó là huyệt Dũng tuyền, dịch nghĩa là suối tuôn trào.

Trọng điểm của toàn thân nằm ở giữa các mảng xương chậu, sờ lệch qua bên ở phía dưới các móm xương hông sẽ thấy được. Hãy áp sát ba ngón tay vào phía dưới rốn. Sau đó, bằng một ngón của bàn tay kia, hãy đánh dấu trên đường kẻ giữa bụng để lấy một điểm tiếp nối liền với các ngón tay trên. Điểm đó Đạo giáo gọi là Đan điền (ruộng thần tiên) dưới. Dưới đó nữa, trong vùng bụng chính là trọng điểm vật lý của cơ thể lúc thân người đứng thẳng.

Còn thiếu điểm cao nhất của cơ thể. Lý tưởng ra thì đó là điểm Bách hội, điểm “hội tụ của mọi đường dẫn”. Nó nằm trên đường kẻ giữa của hộp sọ. Nối hai móm tai lại bằng con đường ngắn nhất vắt ngang qua đường kẻ giữa trên. Có thể dò ra giao điểm của hai đường bằng móng tay, nó đặc biệt nhạy cảm với cái đau. Thấy rồi thì thôi, xin đừng thử thêm nữa. Quá nhiều áp lực tác động vào Bách hội có thể gây ra kích thích, thậm chí làm nhức đầu. Để Bách hội đúng là điểm cao nhất, ta làm như sau: lúc thân người đứng thẳng, hãy ngả đầu ra đằng sau chút ít, kéo cao cằm lên, như thế cột sống dễ giãn ra. Cùng lúc đó, mắt hơi nhìn xuống. Giữ đầu ở tư thế ấy rất dễ gây thiện cảm với người khác. Không “kiêu ngạo” cũng chẳng khúm núm. Thủ thuật nhỏ nhỏ ấy, người giỏi nghề ảnh, giỏi nghề tư vấn phong cách đều nắm được. Đó cũng là tư thế của người mẫu mỗi khi họ bước lên sàn diễn.

Bây giờ các điểm phải ăn khớp với nhau về mặt vật lý. Hãy đứng cho thẳng

người, hai bàn chân khép sát, thả lỏng hai vai, buông thông hai cánh tay và kéo giãn cột sống ra càng thẳng càng tốt. Hãy làm cho Bách hội thành điểm cao nhất của cơ thể bằng cách quay cằm xuống phía ngực tí chút nhưng cùng lúc lại duỗi gáy.

Sẽ cảm thấy có lực kéo ra đằng sau và cảm thấy đứng không vững, bởi vì trong tư thế này Đan điền đang còn ở phía trên đôi gót chân. Cứ như cơ học – vật lý thì cơ thể tất chao nghiêng, một khi trọng điểm (đây là Đan điền) ở phía trên chân đế (tức thị các gan bàn chân) bị chệch ra phía ngoài. Thế thì hãy gập đầu gối lại tí chút. Sẽ thấy và cảm nhận được, Đan điền lại chuyển dịch trở vào đường thẳng đứng ở phía trên các điểm Dũng tuyền của các gan bàn chân. Tuy nhiên, rất có thể thân người cũng đã chót chao nghiêng, sang trái và sang phải. Hãy dồn hết thể trọng lên các đầu ngón chân và hãy quay các gót chân ra ngoài, kỳ cho tới lúc hai cạnh trong của hai bàn chân làm thành một góc khoảng 90 độ (góc vuông). Sau đó lại dồn hết thể trọng lên các gót chân và quay các ngón chân ra ngoài kỳ cho tới lúc chúng ở vào khoảng phía dưới hai bàn tay buông thông. Thử tí chút là cảm nhận được ngay, chính xác cái góc của hai bàn chân là bao nhiêu. Đến đây sẽ thấy thế đứng đã đặc biệt vững vàng vì hai gan bàn chân đã chịu tải đều trên toàn bộ diện tích của chúng.

Bây giờ thử thế của Bách hội: hãy gập đầu gối để cho các huyết Đan điền và Dũng tuyền lại ở trong cùng một mặt phẳng thẳng đứng. Nếu cảm thấy vẫn có lực kéo ra phía sau hay phía trước thì thường là do đôi vai hay là do cột sống hãy còn cong. Hãy đưa đôi vai ra phía sau tí chút và cổ đứng thẳng lên tí chút. Trong Khí công có một hình ảnh hay được dùng đến: hãy tưởng tượng là bạn đang bị treo lơ lửng với một sợi dây thừng đã được cột chặt ở Bách hội. Bạn kéo thừng để cho cơ thể dựng đứng lên.

Cả sáu điểm lúc này đều đã ở trong một mặt phẳng, mặt phẳng lại cắt qua trọng điểm của chân đế. Xét về mặt vật lý, như thế không còn có thể đứng vững hơn được nữa. Trọng lực của cơ thể lúc này tác động trong đường trục của hai chân. Cả nó nữa thế là đã bị dồn xuống đất một cách tối ưu, tuyệt nhiên không có lực tác động ngang. Nói như Đạo giáo: bạn đã bắt rễ giữa trời (thiên) và đất (địa) và còn đó đôi tay để kết nối với cõi người (nhân).

“Thế đứng rộng vai” ấy là khởi điểm của thiền tĩnh tại và vận động. Hãy thử và hãy cảm nhận cơ học cơ thể của chính mình. Hãy nhớ lấy cảm nhận của cơ

thể ở thể đứng rộng vai. Hết như thế, hãy ngã lưng xuống giường để thiền tĩnh tại và cảm nhận trạng thái cơ thể vững chãi.

Hãy nhắm mắt khi thiền và hãy thực hành các kỹ thuật từng bước, cuối cùng thực hành tất cả cùng một lúc. Hãy tạo ra một môi trường yên tĩnh và chắc chắn không có nhiễu vì điện thoại, khách khứa hay hện hò. Ta nằm xuống, cảm thấy thoải mái, thư giãn cơ thể, và lần đầu tiên đã như một tổng thể. Rồi bắt đầu thiền. Nhập vào ý thức các điểm Dũng tuyến, Lao cung, Bách hội. Chúng tạo ra cái khung của cơ thể, còn mình ở trong cái khung đó. Tất cả những gì ở bên ngoài cái khung đó bây giờ chẳng còn ý nghĩa gì hết.

Lúc thiền nằm, có thể nằm trên một tấm vải phủ giường. Tuy nhiên với người đã thiền lâu năm, cơ thể lại dễ thấy quá nóng vì máu huyết lưu thông mạnh quá. Khi ấy tấm vải phủ giường có thể trở thành vật chướng ngại. Gối đầu rất quan trọng: nếu cơ thể có thể thư giãn hoàn toàn, vậy là không có cơ bắp nào đỡ và bảo vệ nó trước áp lực từ bên ngoài nữa. Chỉ cần một cuộn chỉ nhỏ trong gối lông cũng đã ấn vào đầu hết như một tảng đá và cũng sẽ được cảm nhận như vậy. Đặc biệt là áp lực lên nền hộp sọ sẽ có thể gây ra đau đầu ghê gớm. Bởi vậy, gối đầu phải bắt đầu theo hình nêm từ vai lên rồi lại trượt xuống phía sau gáy một cách êm ái. Gối hình nêm bằng bọt xốp là thích hợp, nhưng một chiếc gối lông đã được tạo dáng cẩn thận và kéo thật phẳng cũng được.

Điều khiển hô hấp

Sự hô hấp, việc hít thở không khí đóng vai trò trung tâm trong mọi truyền thống thiền. Có nhiều kỹ thuật hô hấp chúng theo đuổi những chủ định khác nhau. Ở thiền, sự hô hấp vô thức sẽ được thực hiện một cách hữu thức. Qua đó, tâm thức thu được cho sự thận trọng của mình một mục đích trung tính về giá trị. Việc tập trung vào hô hấp là bài tập để dạy về sự thận trọng. Khi đó, các văn bản truyền thống hay nói tới năng lượng sống Khí. Chúng ta đã thấy rằng đằng sau đó ẩn chứa vô cùng nhiều thay đổi trong sự sản xuất dopamin và noradrenalin. Người thiền thu được sự kiểm soát thể xác mình, anh ta trải nghiệm sự gia tăng khả năng tập trung của mình và có thể tạo ra cho bản thân một khí chất cơ bản tích cực. Mục tiêu thứ hai là sự hô hấp khỏe mạnh và hiệu quả mà nó bao hàm càng ít cơ càng tốt. Các cơ của cơ thể được giãn ở bước tiếp theo của kỹ thuật. Nhưng nếu có nhiều cơ trợ giúp hô hấp thì chúng loại bỏ sự giãn.

Người thiền bắt đầu với một kỹ thuật hô hấp mà trước hết phải tập về cơ học. Trong quá trình thực hành cách hô hấp này, người ta phải trở nên “tự nhiên” để thích hợp với nhu cầu cơ thể. Trong thiền, nó luôn được thực hiện một cách hữu thức. Khi đó người thiền phải học để biết cơ thể cần bao nhiêu không khí và làm cách nào để thở ra. Trong quá trình này, ý thức nhận việc điều khiển một chức năng trực tiếp, quan trọng cho cuộc sống của cơ thể. Không hô hấp được sẽ dẫn ngay đến cái chết. Hô hấp sai rất nhanh chóng gây ra những hệ quả tiêu cực là thiếu hô hấp, chóng mặt cho đến bất tỉnh. Bởi vậy, có những phản xạ bảo vệ vô thức bắt buộc tạo nên hô hấp theo đúng nhu cầu. Nếu hoạt hóa những phản xạ bảo vệ, sẽ xuất hiện cả những cảm giác sợ hãi và trầm uất.

Người thiền lập liên minh với cơ thể của chính bản thân mình. Ý thức của anh ta tiếp nhận việc điều khiển hô hấp và khi đó tìm sự tin cậy và hợp tác với trung tâm hô hấp vô thức. Khi đó, kỹ thuật thở không bao giờ được ép buộc. Một khi cơ thể báo khó ở, chúng ta phải giao hô hấp cho điều khiển vô thức, sau đó lại thực hành kỹ thuật thở. Lúc này người thiền phải chú ý nghe các tín hiệu cơ thể của mình. Sau thời gian ngắn đến mức ngạc nhiên, điều đó hoạt động trơn tru, kỹ thuật thở sẽ không còn hoạt động theo sơ đồ hay quy tắc nữa và như thế là “tự nhiên”.

Thường thì người thiền thực hành hô hấp bụng. Hô hấp bụng thông thường xuất phát từ cơ hoành – cơ này nằm phía dưới khoang ngực. Nó tạo ra áp suất thấp, kéo không khí lên phổi. Ở thiền, áp suất thấp này được tạo ra nhờ cơ bụng. Khi đó, bụng ở dưới rốn được đẩy lên, sẽ xuất hiện áp suất thấp và không khí trào vào phổi. Khi thở ra, bụng sẽ hóp vào một cách hữu thức và tích cực hết như vậy, qua đó không khí cuốn từ phổi ra.

Khi thở, chỉ được cho cơ bụng chuyển động. Lồng ngực giữ nguyên. Khi tập có kinh nghiệm, người ta đặt hai mặt bàn tay vào phía dưới xương ngực, chỗ nối các xương sườn ở trung tuyến cơ thể. Các khuỷu tay vẫn để trên nền mà cơ thể dựa trên đó. Các bàn tay phải để lỏng và duy nhất chỉ phục vụ việc kiểm soát. Nếu khi bắt đầu tập mà lồng ngực chuyển động thì đơn giản là tay cũng phải tham gia chuyển động và không được tích cực cản trở. Mỗi liên kết với cơ thể được nối mà không ép buộc.

Nhịp điệu hô hấp rất quan trọng. Thường thì thở ra phải lâu cỡ gấp đôi hít vào. Điều đó đồng thời cũng là trình độ nhận thức của thể thao và y học

phương Tây. Ở thực hành Đạo giáo, nhịp điệu này đạt được qua một sự hiển thị hóa. Chúng ta hít vào qua đường mũi và tưởng tượng rằng đã dẫn không khí trên bề mặt cơ thể qua trung tuyến cơ thể về Đan điền. Chúng ta hít vào trung tâm người mình, đó cũng chính là nơi có các chuyển động cơ bắp cho hô hấp. Khi thở ra, chúng ta tiếp tục dẫn dòng không khí trên trung tuyến cơ thể chạy xuống dưới, giữa hai chân, qua cột sống ngược trở lên qua trung tuyến đầu, sau đó lên trở lại mũi. Tỷ lệ giữa các đoạn đường mũi -> Đan điền (hít vào) và Đan điền -> lưng -> mũi (thở ra) luôn vào khoảng hai/một. Theo cách nói truyền thống, đó là “tiểu chu trình tuần hoàn Khí”.

Lúc mới bắt đầu tập, toàn bộ đoạn đường “tiểu chu trình tuần hoàn” có thể là quá dài đối với một chu trình hô hấp. Mang tính quyết định là toàn bộ đoạn đường được tuân thủ một cách thận trọng. Nhưng trước hết phải phát triển tính thận trọng này. Ngoài ra, điều này khá bất thường là hướng tính thận trọng vào cái gì đó nhưng lại không theo dõi bằng mắt, vì mắt phải thư giãn và hoàn toàn không dính dáng đến. Chỉ có tâm thức điều khiển hô hấp qua cơ thể và nhất là ở sự bình tĩnh hoàn toàn. Ai không thể kiểm soát được toàn bộ chu kỳ trên bằng một chu trình hô hấp thì sẽ thực hiện điều đó bằng hai chu trình hô hấp. Điều đó có nghĩa là: một lần hít vào thở ra cho đoạn mũi -> Đan điền, chu trình thứ hai cho đoạn Đan điền -> lưng -> mũi. Khi đó, thở ra lâu hơn hít vào để cho ngân sách khí của cơ thể không bị phá vỡ.

Ngoài hô hấp, “tiểu chu trình tuần hoàn” còn có những tác dụng quan trọng khác nữa. Chính nó đã tạo ra ý thức mạnh mẽ cho trung tâm cơ thể và sự tách biệt giữa phía phải và phía trái, qua đó cũng rút ra việc luyện tập cho nửa trái và nửa phải não bộ, điều mà Đạo giáo thực hiện hết sức kiên trì. Cho đến nay, người ta còn ít nghiên cứu về khía cạnh này của thiền. Tuy nhiên, khía cạnh này dẫn đến những khả năng trong mối quan hệ giữa bán cầu não trái và bán cầu não phải (chẳng hạn đối chiếu với Lutz và đồng sự 2004; Carter và đồng sự 2005).

Hiệu ứng thứ hai của kỹ thuật thở đặc biệt được nhấn mạnh trong các văn bản Đạo giáo: việc mát xa ruột nhờ các chuyển động của bụng. Nhưng tôi chưa hề thấy một công trình nghiên cứu nào về điều đó. Lẽ ra có thể suy nghĩ đến ảnh hưởng của chất dẫn truyền thần kinh serotonin vốn được chuyển hóa mạnh trong ruột và bảo đảm cho một khí chất cơ bản tích cực. Có lẽ cũng quan trọng hệt như vậy là việc hỗ trợ hoạt động ruột nhờ tác động của thư

giãn sâu và do huyết áp giảm tới mức không mong đợi ở thiền. Dầu sao hoạt động ruột có thể tăng rõ rệt nhờ kỹ thuật thở vừa mô tả. Bởi vậy, có lời khuyên là nên đi đại tiện trước khi thiền.

Những người nhập môn kỹ thuật thở của thiền thường gặp vấn đề không hít đủ không khí sau một thời gian ngắn. Không được quên rằng các cơ bụng bây giờ phải thực hiện một nhiệm vụ bất thường. Vậy trước hết chúng phải được tập dũa. Ngoài ra, nhờ luyện tập nên các vùng của não bộ, chịu trách nhiệm điều chỉnh tim và hô hấp (Vestergaard-Poulsen và đồng sự 2009), cũng thay đổi. Sau này, thường chỉ cần vài tuần thì kỹ thuật thở cũng tạo ra đủ không khí cho những hoạt động thường nhật nhẹ nhàng. Nếu người thiền ngày càng tập thở thường xuyên và lâu hơn thì mọi việc sẽ càng nhanh hơn.

Khi người thiền đã đạt được bậc tỉnh lự đầu tiên và đã khởi động được “động cơ dopamin”, họ sẽ phải đổi mới chút ít kỹ thuật thở. Bây giờ là lúc bắt đầu người thiền chỉ hít Đan điền của mình vào và khi thở ra sẽ “thu thập ở đó Khí của mình”. Người ta nhận biết được điều đó qua cảm giác nhiệt gia tăng, một sự gia tăng tuần hoàn máu với sự sản xuất noradrenalin. Chỉ khi đã thu thập được cảm giác nhiệt ở bụng thì mới tiến hành hô hấp ở tiểu chu trình tuần hoàn.

Ở những người thiền bậc cao hơn thường xuất hiện cảm giác “Khí” của chính bản thân mình; cứ như thực sự có một chất lưu: nó có một màu nhất định, đang đi trong chu trình đã hiển thị hóa. Trong y học cổ truyền Trung Hoa, từ rất lâu “màu của Khí” đã là một khái niệm nổi tiếng. Màu này thay đổi tùy theo lúc khỏe mạnh hay ốm đau. Về mặt khoa học, chưa rõ nguyên nhân sâu xa của khái niệm này.

Trấn an suy nghĩ

Theo quan niệm Á Đông, người ta không thể trấn an tinh thần nếu không có thư giãn thực sự. Bởi vậy, bây giờ phải trấn an suy nghĩ, phải loại bỏ các “nhiều tinh thần”, tức là việc liên tục xuất hiện các ý nghĩ. Ai thấy điều đó quá đơn giản, hãy thử: Bạn đơn giản ngừng suy nghĩ xem, người chưa luyện tập thường chỉ có thể làm điều đó trong vài giây. Sau đó xuất hiện trở lại ngay trong ý nghĩ những câu nói, điệu nhạc hay những điều tưởng tượng. Ít nhất cũng phải xuất hiện câu: “Tôi không muốn suy nghĩ”.

Việc trấn an tinh thần xuất hiện qua sự tập trung và việc xem xét điềm tĩnh những ý nghĩ đang nảy sinh. Chúng sẽ được quan sát từ bên ngoài mà không vội đi đắm mê, nhưng cũng không tiếp tục theo dõi, không đánh giá và cũng không coi là quan trọng. Sự thận trọng dành cho hô hấp chứ không phải cho suy nghĩ. Phật giáo Thiền Tông có câu rất hay cho điều đó: “Hãy để cho ý nghĩ trôi như mây trời”. Đến lúc nào đó, đơn giản mây này trôi đi mất và khi đó tinh thần sẽ yên bình và tĩnh lặng. Tuy nhiên, không thể ép buộc điều đó được. Cố gắng hãm lại sẽ thất bại và chỉ dẫn tới những căng thẳng, nghĩa là lại suy nghĩ gì khác. “Trấn an tinh thần” sẽ đáp ứng đúng điều đó: người thiền tạm nghỉ với những vấn đề gây chấn động ý nghĩ của anh ta. Khi đó, thế giới bên ngoài không quan trọng; tất cả những gì xảy ra đều được điềm tĩnh tìm hiểu bằng sự không lưu tâm, không đánh giá mà cũng không tiếp tục theo đuổi.

Lúc này, việc từ chối đánh giá là hết sức quan trọng. Không hề có gì là tốt hay xấu, thành công hay thất bại. Nó chỉ đơn giản xảy ra và qua đó trở thành hiện thực. Đánh giá điều đó như thế nào, khi đó sẽ là chẳng đáng quan tâm. Dù sao đi nữa, chúng ta vẫn phải sống với cái đó và chấp nhận mọi sự kiện. Việc từ chối nhanh chóng đánh giá cũng mở ra một cách nhìn khác biệt. Một lỗi lầm có thể có nhiều nguyên nhân, thường là một ý định tốt nhưng lại thực hiện không tốt. Sự lập tức giận dữ sẽ chẳng mang lại điều gì. Một cách nhìn khác biệt sẽ dẫn tới lời giải cho vấn đề và không chỉ dừng lại ở những lời oán thán.

Người nào biết tự nghe chính bản thân mình, kiên nhẫn và chẳng nhiệt tình vội vã, cũng có thể lắng nghe người khác. Xung đột hình thành nhanh chóng đến thế nào chỉ bởi lẽ ai đó vừa nói cái gì thì điều vừa nói ra đã nhanh chóng bị đánh giá và ý kiến cá nhân đã được quyết định, trước khi người kia kịp nói hết câu của mình? Chúng ta “biết” kẻ kia muốn nói gì trước khi kẻ đó mở miệng. Những mong đợi và lo sợ của chính mình thống trị suy nghĩ và không còn chỗ nào cho kẻ kia nữa. Những xung đột như thế là thừa, chúng tạo ra stress và những hiểu lầm. Một tinh thần đã được trấn an tạo ra thời gian cho những cảm xúc phù hợp và chỉ ra quyết định khi toàn bộ thông tin đã tuôn ra hết.

Trong thiền, trấn an tinh thần cũng dành cho các nhiễu từ bên ngoài mà thường do tiếng ồn gây ra. Chúng gây ra sợ hãi, tò mò điều gì sẽ xảy ra hay

những cảm xúc tiêu cực. Tất cả những thứ đó là thừa. Ở thiền, các ảnh hưởng từ bên ngoài cũng được điềm tĩnh lưu ý, nhưng rồi cho qua mà không đánh giá. Để phát huy quan điểm nội tâm này, có hai kỹ thuật. Ở kỹ thuật đầu, sự tập trung đơn giản vào kỹ thuật thở và thể xác. Nhiều được điềm tĩnh làm như không biết. Ai không thể làm được điều đó, phải xem xét một cách hữu thức những tiếng ồn đang gây ra nhiều, rồi điềm tĩnh lưu ý đến nhưng không đánh giá. Khi đó vẫn tiếp tục thực hành kỹ thuật thở. Thụ cảm một cách có chủ tâm sẽ dẫn đến cảm giác rằng ở đây chẳng xảy ra cái gì quan trọng đâu. Vậy là lại có thể tập trung vào những nhiệm vụ thật sự.

Đó là còn chưa kể đến cái khả năng bản thân ngày càng phát triển tốt hơn cùng sự tiếp tục luyện tập. Mục tiêu nằm ở cõi hư vô. Những người đã đạt tiến bộ ở thiền sẽ có thể ngồi yên một hay hai tiếng mà không suy nghĩ gì. Ngay cả thường nhật, họ cũng có thể ngắt suy nghĩ của mình và qua đó có thể hành động ngay một cách bột phát từ linh cảm. Ở đó có một nguyên nhân cơ bản là tại sao thiền cho phép ứng xử tốt hơn với stress. Stress chính ra thường xuất hiện qua những mong đợi tiêu cực và những lo sợ rằng liệu điều gì có thể xảy ra. Những mong đợi này không sinh lợi, bởi lẽ chúng đánh lạc hướng khỏi những nhiệm vụ thật sự, như vậy làm mất thời gian, đòi hỏi công sức và gia tăng áp lực vốn đã sẵn có. Ngoài ra, các mong đợi đều có một hiệu ứng tự khuếch đại. Chúng thường làm lệch cái nhìn lẽ ra dành cho điều thật sự sẽ xảy ra, bởi vì thụ cảm chỉ còn tìm sự thừa nhận cho những gì mong đợi. Thiền sẽ ngắt cái vòng luẩn quẩn này bằng cách khước từ đánh giá và lo sợ. Khi đó, nhiều lo âu sẽ biến mất và với thời gian thậm chí cả chứng bị ám ảnh (những lo sợ một cách miễn cưỡng) cũng hết. Người thiền phát triển “Sati”, thủ môn bảo vệ trước những cảm giác không thích hợp và mang tính máy móc, áp đặt.

Thư giãn

Ý thức về thể xác chính bản thân mình hết sức quan trọng. Bởi vậy, người thiền của mọi truyền thống đều nghiên cứu nó theo chiều sâu. Khi đó, thể xác đúng là được rọi sáng bằng sự thận trọng, trong khi đồng thời thực hành kỹ thuật thở. Mỗi vị trí nhỏ đều được thăm dò chậm rãi và kiên nhẫn, thụ cảm và rà soát một cách có chủ định. Lúc này, thể xác được thư giãn dần từng bước một. Theo quan điểm Đạo giáo, khi đó người thuận tay phải bắt đầu với phía trái cơ thể, người thuận tay trái với phía phải. Khi bắt đầu luyện tập, đúng là

tập trung nhiều hơn vào kết thúc. Vậy nên dự trữ lớn hơn được dành cho phía cơ thể ít luyện tập hơn.

Bài tập thư giãn khởi phát từ trên đầu, sau đó đi dần xuống cơ thể ở một phía đầu tiên [ví dụ, phía mặt trước]. Từng cơ một được “thả lỏng”, thư giãn chậm rãi và kiên nhẫn. Luyện tập đi qua mặt, cổ, qua hai vai và hai tay, rồi với sự thận trọng đi đến ngực, xuống bụng; sau đó từ lưng xuống hông, từ đây xuống hai chân cho đến các ngón chân. Tiếp đến bắt đầu trình tự tương tự ở phía kia [mặt sau – lưng] của cơ thể.

Lúc này dành cho cơ thể toàn bộ sự chú ý và thời gian dài tùy thích. Trong các chương trình dành cho bệnh nhân thì cái “quét thân thể” (“body scan”) này dài 45 phút. Đối với những người mới bắt đầu luyện tập, điều đó đôi khi gây mệt mỏi và là phép thử lòng kiên nhẫn. Nhưng độ tập trung cần có sẽ phát triển nhanh. Xuất hiện một cảm giác thật sự thoải mái, riêng điều đó đã xứng với công luyện tập. Khi những người mới bắt đầu luyện tập học kỹ thuật này, họ thường được thầy chậm chậm dẫn bằng lời qua cơ thể. Đó là một cách dẫn tốt. Ai không đang chịu sức ép của bệnh tật, người đó có thể phát triển theo tốc độ của chính mình.

Còn xuất hiện một vấn đề với miệng và hàm. Nếu đúng là các cơ ở đây cũng phải thư giãn thì hãy mở hàm ra và miệng cũng mở. Điều đó khó chịu, trước hết là vì miệng nhanh chóng khô. Bởi vậy, sau khi liếm môi, hãy đẩy lưỡi vào vòm miệng sau răng cửa và đóng lại. Một cử động nuốt nhẹ sau đó tạo ra một áp suất âm nhẹ. Áp suất âm này đủ để giữ cho cả hàm cũng hoàn toàn được thư giãn và giữ miệng luôn ngậm. Sẽ là hoàn hảo nếu chỉ có lưỡi giữ áp suất âm này, bởi lẽ cả môi cũng cần thư giãn.

Khả năng có thể thư giãn “theo lệnh” là rất giá trị mà chẳng cần tranh cãi. Chẳng bao lâu, điều đó cũng có thể thực hiện trong thường nhật. Nhưng cái gì thật sự là thư giãn thì chỉ có những người thiền lâu năm mới trải nghiệm được. Cần nhiều năm cho tới khi đạt được sự thư giãn thật sự sâu. Điều hay ở đây là, ngay từ ngày đầu, quá trình này đã dễ chịu. Chỉ có điều đơn giản là ngày càng đạt tới điều đó một cách dễ chịu, nhẹ nhàng và nhanh chóng hơn. Dầu sao cũng quan trọng là sau bao nhiêu năm kinh nghiệm vẫn phải dành cho “quét thân thể” của mình sự thận trọng và thời gian cần thiết.

Qua đó, các kỹ thuật thiền kết thúc trong sự bình thản. Tất cả những thứ khác

tự chúng xuất hiện. Khi đó, người thiền cũng phải tách mình ra khỏi những định kiến mục tiêu để không bị áp lực. “Hành động không chủ đích” là một mục tiêu học tập mang tính quyết định, từ đó xuất hiện tiến bộ. Trên con đường thiền hết sức nghiêm túc, cần lưu tâm câu nói ý nghĩa sau: “Cái gì tôi muốn đạt thì sẽ ngày càng xa. Cái gì tôi muốn giữ thì sẽ mất”. Một kinh nghiệm mà không thể đếm xuể số lần xảy đến là: sự chuyên cần và ý chí chủ đích [biểu hiện tinh tế của tham] không chỉ cản trở bước tiến bộ của thiền mà thậm chí còn khiến không thể thực hiện được nó nữa. Nỗ lực duy nhất mà người thiền có thể làm là luyện tập cố gắng đều đặn hàng ngày và thực hiện một cách cẩn thận. Khi đó, tiến bộ tự nó khắc đến và lại thường chỉ sau thời gian ngắn đến mức phải ngạc nhiên.

“Sống động trong mỗi hơi thở”

Thiền trong trạng thái tĩnh chỉ là bước khởi đầu cho sự thực hành kéo dài cả ngày. Không thể đếm xuể những khoảng thời gian trong ngày có thể dùng cho sự thực hành thiền ngắn. Đó luôn là trường hợp khi không có yêu sách quá lớn ở sự chú ý. Hãy tận dụng thời gian chờ đợi bằng cách ngồi trên ghế rộng ngang vai. Khi đó cũng không cần phải nhắm mắt. Duy nhất tinh thần đã được trấn an và bài tập thư giãn đã tác động cùng với thời gian như là giấc ngủ có tác dụng hồi sức. Một con đường đi bộ hay du ngoạn cũng là cơ hội tốt cho thiền. Tinh thần đã được trấn an sẽ thụ cảm môi trường xung quanh hết sức rõ ràng và dễ hiểu hơn nhiều. Cầu thang là một môi trường luyện tập nhất hạng cho bước đi thận trọng. Cũng còn có những kỹ thuật cho thiền hành (đi) mà người đã luyện tập nhiều sẽ có thể học được.

Bài tập ở nhà cũng thích hợp bởi lẽ nó thường được thực hiện đơn nguyên. Khi đó sẽ không thực hiện những công việc “một cách tiện thể”, trong khi ý nghĩ lại đang ở đâu đó. Ngược lại: Mỗi bước đi, mỗi cái đĩa được chuyển đi trong bếp đều được thụ cảm một cách hữu thức và thận trọng. Các “đạo” trong Phật giáo Thiền Tông đều được thực hành y như thế và qua đó hướng vào thường nhật. Người nào thiền trong khi đang dọn máy giặt hay quét nhà, người đó đã thật sự tuân thủ một truyền thống cổ xưa. Phật giáo Thiền Tông Nhật Bản xuất phát từ Phật giáo Chân Ngôn Tông Trung Hoa, theo truyền thuyết hình thành vào thế kỷ 6 ở chùa Thiếu Lâm. Có lần, một trò hỏi thầy của mình rằng làm thế nào anh ta có thể đi sâu vào những bí mật của Thiền Tông. Thầy bèn đáp: “Hãy học cách lau nhà”.

Cuộc sống thường nhật trong thế kỷ 21 cũng chẳng hề cản trở những bài tập như thế. Truyền hình và video tiếp nhận một chất lượng mới, nếu như khi đó tinh thần và thể xác được trấn an và kỹ thuật thở được thực hành. Nếu như tâm thức không còn được đánh giá hay mong đợi liên tục nữa thì nhiều phim rùng rợn hay hình sự sẽ trở nên nhàm chán, bởi lẽ chúng dựa trên những hiệu ứng gây ghê rợn rẻ tiền. Người thiền không khiếp sợ hay cũng không dễ bị khiếp sợ đến thế. Những chuyện khôi hài làm hại người khác, thậm chí lại có thể gây phản cảm. Trái lại, có nhiều thứ khác trở nên lôi cuốn, hấp dẫn hay hài hước. Công việc của những nghệ sĩ giỏi có thể tác động sâu lắng hơn vào người thiền, kể cả các phim hành động hay hình sự. Cũng hết như vậy là ứng xử với âm nhạc. Ai không còn thường xuyên bình phẩm nữa (“nhạc điệu dở quá”), người đó sẽ có thể phát hiện ra cả một thế giới hoàn toàn mới. Điều quan trọng là, người thiền phải học được cách nghe tiếng nói của nội tâm và cho phép những thay đổi. Điều đó vận hành như thế nào để trở thành thiền và thành lối sống, tôi sẽ trình bày trong chương sau ở thí dụ về dinh dưỡng.

Nuôi dưỡng não bộ

Dinh dưỡng cho người thiền là một đề tài phức tạp. Đúng ra, những nguyên tắc của các trường phái tâm linh khác nhau thường bị giao thoa bởi những ý tưởng hay thế giới quan tôn giáo. Vậy nên một Phật tử mộ đạo sẽ không bao giờ ăn thịt, bởi lẽ việc giết mọi sinh vật trong Phật giáo là một tội nặng [tội sát sinh]. Những suy nghĩ cơ bản cũng có trong Yoga. Những người theo Đạo giáo cũng thường ăn chay, phần lớn là vì lí do dinh dưỡng lành mạnh. Thực sự thì thịt có nhiều nhược điểm liên quan đến tiêu hóa và những loại mỡ chứa bên trong nó. Bên cạnh những quy định ăn uống cho những ngày nhất định hay thời gian kiêng ăn, trước hết những người theo Thiên Chúa giáo có ác cảm với ăn uống quá độ, được coi là đáng “tội chết”. Thế nhưng nền tảng văn hóa và những ép buộc xã hội cũng quyết định các thói quen ăn uống. Bởi thế, nhiều dân tộc châu Á và châu Phi ngạc nhiên khi người châu Âu không ăn sâu bọ hay giun dế. Dẫu sao khoa học dinh dưỡng phương Tây cũng chỉ ra rằng những món ăn như thế hoàn toàn rất giá trị.

Thế nhưng, vượt qua tất cả mọi tôn giáo và thế giới quan, người thiền vẫn phát triển các quy tắc chung về dinh dưỡng: ít hay hoàn toàn không có thịt, tiêu thụ điều độ đường và rượu, trứng có mức độ, trái lại nhiều cá, khá nhiều rau tươi mọi thể loại, hoa quả khô hay tươi. Dầu thực vật thay cho mỡ động vật hay bơ, dồi dào quả cây họ đậu (đậu Hà Lan, đậu ván, đậu đỗ,...) và thực phẩm nguyên hạt, nghĩa là gạo hay ngũ cốc chưa xay. Uống thật nhiều nước trà hay nước lọc. Ngoài ra, các văn bản cổ khuyên nên trữ hạt dẻ nguyên hạt hay “món ăn học trò”, một hỗn hợp các loại hạt hồ đào và quả nho khô. Ở Trung Quốc đặc biệt khuyên dùng đào lộn hột. Các bữa ăn in ít và phân chia đều ra trong cả ngày, buổi tối trên nguyên tắc ăn ít. Nói ngắn gọn: Theo quy tắc cổ, người thiền ăn uống điều độ, phong phú, đa dạng và sẽ hết sức làm vui lòng các nhà tư vấn dinh dưỡng!

Nhưng người thiền quyết định thế nào để ăn uống cái gì, đúng vào ngày hôm nay? Không dễ trả lời câu hỏi này, bởi lẽ cơ thể không cần mỗi ngày những chất dinh dưỡng như nhau. Ở đây thì ngay các mùa trong năm đã có ảnh hưởng lớn, tùy nóng hay lạnh; cả hoạt động và yên tĩnh cũng mang tính quyết định cho nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Với người trẻ còn có thêm nhu cầu

tăng trưởng, khi đó cơ thể cần các “vật liệu xây dựng”.

Dinh dưỡng theo linh cảm

Câu trả lời cho những câu hỏi phức tạp về dinh dưỡng là hết sức đơn giản: cơ thể biết nó cần cái gì, chúng ta chỉ cần nghe nó. Thông tin đến với “sở thích” và “thấy ngon”. Những người hữu thức không đơn giản ngồi vào bàn và xới mọi thứ bày trên đó. Những người phụ nữ hay nam giới làm nội trợ rất thích khi ngay bên bàn ăn sáng, cả gia đình nói ra: “Hôm nay tôi muốn ăn thứ này hay thứ kia”. Sau đó họ kể ra những mong ước của cơ thể mình và thêm nữa còn biểu lộ sự đánh giá cao công việc bếp núc. Nếu cả gia đình, hơn nữa còn ăn uống bình thản, hưởng thụ thay vì phàn tục nốc mọi thứ và thậm chí còn vội chạy theo những hẹn ước, thì nay họ còn sống khỏe mạnh hơn và tạo ra sự hài hòa.

Người thiên ngưỡng mộ nghệ thuật của các thiền sư hành động từ linh cảm và qua đó tạo ra những tác phẩm gây xúc động. “Tôi thích...” đi đúng theo hướng đó, tức là đến cách dinh dưỡng theo linh cảm. Đáng tiếc là cả linh cảm này cũng đã bị pha trộn với những tập quán, suy nghĩ máy móc hay trì trệ. Tuy nhiên, có thể thức tỉnh nó và điều đó thậm chí mang lại nhiều vui vẻ! Ăn uống theo linh cảm là một phương pháp đầy tính kích thích và nhiều khi gây ngạc nhiên. Khi cơ thể, chẳng hạn đòi hỏi cam và ngày hôm sau đài báo có dịch cúm, thì thậm chí có vẻ như có sự tham gia của “siêu nhiên”. Từ đâu cơ thể biết rằng bây giờ nó cần vitamin C cho hệ miễn dịch của nó, và cam chứa lượng lớn loại vitamin này? Cơ sở cho những trải nghiệm như thế có thể được giải thích hết sức tự nhiên, và như vậy càng đáng khâm phục hơn nữa.

Trước hết, cơ thể có một lượng lớn kinh nghiệm. Nó “biết” trong món ăn có chứa những gì. Tiêu hóa đúng ra đã mở khóa tất cả những chất chứa trong thực phẩm và phân loại chúng theo độ cần thiết. Vậy là đã hình thành một bảng phân tích hóa học cho đến tận phân tử và nguyên tố vi lượng cuối cùng. Khi đó, cơ thể lại cũng biết vừa ăn cái gì, và nó có mùi, vị và gây cảm giác thế nào. Các thông tin này và phân tích hóa học trong sự tiêu hóa tạo nên một ngân hàng dữ liệu trong não bộ. Bởi vậy, cơ thể biết thực phẩm nào cho chất nào và theo tỷ lệ nào. Nếu cơ thể thiếu những chất nhất định, nó có thể lái sở thích vào những thực phẩm nhất định, và như vậy lo sao cho cơ thể được cung cấp các chất cần thiết.

Cơ thể thậm chí còn có thể làm hơn thế: Khi nó luôn nhìn, ngửi, lấy tay sờ mó thấy những tính chất của một thực phẩm, nó sẽ nhận ra những khác biệt tinh tế. Vậy nên một quả cam nào đó sẽ hấp dẫn hơn rất nhiều so với những quả khác ở bên cạnh, bởi vì đúng ra hàm lượng vitamin C trong cam phụ thuộc vào những thăng giáng tùy theo nơi trồng, độ chín và thời gian trong năm. Hệt như vậy, thành phần của tất cả các thực phẩm tươi sống khác cũng thay đổi.

Nhu cầu cơ thể cung cấp phần thông tin khác cho “người ăn theo linh cảm”. Một số chất được cần tới liên tục và ở mọi nơi. Nhưng ngay cử động của một cơ đã tạo ra ở chỗ đó nhu cầu năng lượng mà nó phải được thỏa mãn nhanh nhất từ thực phẩm. Nếu cơ thể muốn tạo ra protein để thay thế cho chính cơ đó, nó cần những axit amin nhất định trong tỷ lệ nhất định với nhau. Cơ thể vận chuyển vật liệu theo lượng cần thiết tới địa điểm chính xác. Trong não bộ đã biết nhu cầu. Kế hoạch thay đổi cơ tạo sở thích cá hay các sản phẩm của sữa, bởi lẽ cả hai thứ đó là thực phẩm giàu protein và cung cấp axit amin. Vận động thân thể sẽ gây thích ăn bánh mì hay cơm vì chúng chứa cacbon hydrat để thay thế cho lượng dự trữ nguồn cấp năng lượng.

Nhiều người phải tập lại “dinh dưỡng theo linh cảm”, bởi vì họ thường quên “những thứ hay để trên bàn ăn”. Bọn trẻ bị làm cho quên mất dinh dưỡng theo linh cảm khi người lớn thường cho chúng món ăn xấu (kẹo bánh). Vậy người nào muốn thay đổi, phải hỗ trợ cơ thể. Những món ăn sẵn hay ăn nhanh chất lượng kém thường chứa những chất khuếch đại mùi vị hay những chất khác phá hoại cảm xúc tự nhiên đối với thực phẩm. Nhiều loại nước ngọt nhân tạo cũng gây tác động như vậy. Chúng chứa đường fructoza - làm chất gây ngọt, gây rối loạn cảm giác ngon và cảm giác no. Có nhiều nhà khoa học quy sự gia tăng bệnh béo phì ở nhiều người về việc uống quá nhiều nước ngọt kết hợp với ăn những thực phẩm quá nhiều mỡ. Bạn hãy dành nhiều thời gian cho việc ăn uống, thích thú và vui vẻ lựa chọn món ăn. Chỉ trong môi trường yên bình và thuận lợi mới có thể “nghe thấy” tiếng nói của linh cảm dễ hơn.

Tuy nhiên, nên biến dinh dưỡng thành tín ngưỡng, bởi lẽ nếu không, sẽ lại xuất hiện những ép buộc và sợ hãi mới. Không thể để cho tiếng nói của cơ thể bị “đổ lộn” vào đồng những nguyên tắc. Người ăn uống theo linh cảm vẫn hoàn toàn có thể đôi lần đến quầy ăn nhanh đặt mua cái dồi nướng với khoai tây rán và tự cho phép mình quệt lên đó thực nhiều sốt cà chua, một khi tiếng

nói của nội tâm muốn vậy. Quan trọng hơn là câu hỏi “tại sao” được người thiền tự đặt cho mình mà chẳng vướng vấn mặc cảm hay những đam mê. Hiểu cơ thể quan trọng hơn là tuân thủ những nguyên tắc xơ cứng về ăn uống lành mạnh và những ép buộc hình thành từ đó. Cũng có thể đám phục vụ vui vẻ ở quầy ăn nhanh chính là nguyên nhân gây ra nhu cầu muốn ăn đồ nướng. Cũng có thể do màu đỏ chói của sốt cà chua đã kích thích dạ dày. Màu sắc có ảnh hưởng lớn đến cái vô thức. Y học cổ truyền Trung Hoa thậm chí còn tích cực dùng màu sắc, chẳng hạn màu đỏ để làm cho người ta hoạt bát và dừng cảm hơn. Ngay cả nghiên cứu phương Tây cũng đã phát hiện ra những mối liên quan này. Màu sắc có ảnh hưởng lớn đến vị giác và cảm giác. Cùng với thời gian, người thiền cũng đã phát triển một thụ cảm rõ ràng cho điều đó.

Coi việc mua sắm là thiền

Trong siêu thị, giọng nói nội tâm lên tiếng bình luận về hàng hóa đầy ắp. Bạn hãy cầm các sản phẩm lên tay và tiếp nhận cảm xúc của mình khi đó. Có thể bạn có cảm giác vui vẻ hay nhiệt tình từ một quầy nhất định, lạnh lẽo từ một quầy khác. Quả cà chua này gây cảm giác thờ ơ, quả kia làm thức tỉnh mối quan tâm đặc biệt. Ngay sau những trải nghiệm như thế cũng ẩn giấu các kinh nghiệm cổ xưa, không phải vô cớ mà trong trường hợp này người ta bảo: “Quả cà chua đã bắt chuyện với tôi”. Đúng thực là nó đã “bắt chuyện”, bởi lẽ cơ thể đã thực hiện phép phân tích của mình và công bố kết quả. Ở hiệu bánh luôn có nhiều chiếc bánh cùng loại bày trên quầy. Khi một chiếc làm thức tỉnh cảm giác tốt, bạn đòi mua ngay chính chiếc bánh đó. Nếu nó đang “bắt chuyện” thì có nhiều nguyên nhân cho điều đó. Ở hiệu bánh tôi thường đến, các cô phục vụ luôn đợi tôi lựa chọn và cảm nhận điều đó như là đã đánh giá cao tay nghề các cô.

Tuy nhiên, việc mua sắm bằng “phương pháp linh cảm” không kéo dài quá lâu. Đúng ra, cơ thể và não bộ đi đến quyết định ngay sau vài giây. Quan trọng chỉ là việc mua sắm “ở đây và vào lúc này”. Các sản phẩm phải được xem xét một cách hữu thức mà không bị những ý nghĩ phân tán hay áp lực từ bên ngoài chi phối. Qua đó, việc mua sắm trở thành thiền và sự ăn uống gây cảm giác thích thú gấp đôi. Việc mua sắm cũng trở nên đúng mục tiêu hơn và nhờ thế việc mua sắm được tiết kiệm hơn. Đúng ra, cơ thể chẳng cần quá nhiều sản phẩm, dù cho quảng cáo và hàng xóm đã tạo ra cái bong bóng xà phòng lớn về ý nghĩa cho nó.

Các thành phần của thực phẩm

Tuy nhiên, người thiền vẫn cần biết một chút về khoa học dinh dưỡng. Họ phải luyện tập não bộ của mình và bởi vậy vẫn có những đòi hỏi đặc biệt. Như vậy, họ cũng chẳng khác biệt gì với những vận động viên thể thao mà ở những người này, dinh dưỡng trợ giúp chương trình huấn luyện. Khi người thiền ăn uống theo linh cảm, với tri thức về thực phẩm, họ sẽ hiểu kỹ hơn cơ thể chính mình và những nhu cầu nó nêu lên, qua đó xuất hiện niềm tin sẽ trợ giúp cho khả năng “thả phanh”.

Nếu xét về sinh học thì não bộ là một bộ phận hết sức tốn kém của cơ thể. Nó chỉ nặng giữa 1.200 và 1.400 gam. Tuy nhiên, não bộ lại tiêu hao đến một phần tư năng lượng hấp thụ qua thực phẩm. Vậy là dinh dưỡng và hoạt động của não cần tiêu hao rất lớn. Bởi vậy, thiền nhiên tạo não bộ nhỏ nhất có thể và chỉ to tới mức cần thiết. Vậy là ngay đối với khoa học dinh dưỡng, não bộ cũng là một cơ quan bất thường và một đối tượng nghiên cứu đáng quan tâm; cho đến nay đã có nhiều công trình nghiên cứu, ở đó người thiền có thể rút ra nhiều điều hữu ích.

Một thực đơn nghèo axit béo, giàu rau quả và cá sẽ cung cấp tối ưu những thứ cơ bản cho não bộ. Bởi thế, thực đơn truyền thống cho người thiền là nghèo thịt và mỡ động vật, bởi vì chúng cho nhiều axit béo no. Rau quả mang tới cacbon hydrat, vitamin và chất khoáng, cá là nhà cung cấp tốt cho protein và chứa những axit béo không no quan trọng. Ngoài ra, não bộ còn cần nhiều nước, mỗi ngày phải thu nạp khoảng một lít rưỡi đến hai lít. Thiếu nước sẽ giảm năng lực não bộ, gây mỏi mệt và thậm chí còn có thể dẫn tới rối loạn tâm thần.

Não bộ cần nhiều cacbon hydrat để cung cấp năng lượng cho chính mình. Về cơ bản, đó là đường. Những thăng giáng lớn về mức đường huyết có thể ảnh hưởng đến chức năng não bộ, bởi vậy giờ ăn đều đặn là quan trọng và với những người mắc bệnh tiểu đường, đây sẽ là sự điều chỉnh tốt cho nhu cầu insulin. Tuy nhiên, chính bản thân đường và chất ngọt lại tạo ra những thăng giáng lớn về mức đường huyết. Bởi vậy, trên thực đơn của người thiền, chúng sẽ chỉ xuất hiện ở lượng nhỏ. Chất ngọt hay nước ngọt thậm chí còn có thể dẫn tới sự thiếu hụt trong cung cấp đường cho não bộ, bởi vì chính chúng gia tăng nồng độ đường huyết rất nhanh và qua đó khởi động sản xuất insulin. Sau đó, đường được vận chuyển về gan, rồi về các cơ và không còn đủ để

cung cấp cho não bộ nữa.

Các cacbon hydrat “chậm” là chất cung cấp tốt nhất. Tiêu hóa cần thời gian để tách những cacbon hydrat này ra thành đường, qua xuất hiện sự cung cấp đều đặn. Trước hết, bánh mì nguyên hạt, ngũ cốc nguyên hạt, gạo đỏ, các loại quả họ đậu, khoai tây hay mì sợi cung cấp cacbon hydrat “chậm”. Các chất đậm, đặc biệt cũng chứa trong bánh mì, gạo, mì sợi và ngũ cốc nguyên hạt, sẽ hỗ trợ cho tiêu hóa. Quan trọng đối với việc điều chỉnh cung cấp đường còn là các protein từ các loại hạt hồ đào, trứng, những quả họ đậu, thịt, gia cầm hay cá.

Đường mang lại hạnh phúc bởi lẽ đường làm tăng sản xuất chất dẫn truyền thần kinh serotonin. Còn có tác dụng rõ ràng hơn nữa là cacao và sôcôla chứa cacao. Chúng giàu tryptophan, từ đó cơ thể có thể tạo ra serotonin. Serotonin ở lượng bình thường sẽ tạo ra trạng thái chung về hạnh phúc và sự hài lòng. Lượng quá nhỏ có thể gây ra trạng thái bức dọc gần như trầm uất hay thậm chí thực sự trầm uất. Lượng quá lớn lại khiến người ta hạnh phúc đến mức động cơ cho những hoạt động hữu ích và sự tập trung sẽ biến mất. Những người này có vẻ như đang lơ lửng bay trong hạnh phúc và thể hiện sự hời hợt. Ngay khi hoạt động thể thao, cơ thể cũng tạo ra serotonin. Bởi vậy, các nhà điều dưỡng khuyên nên hoạt động thể thao để chống lại các trạng thái trầm uất hay các vấn đề khác về tâm thần.

Người thiên, như bất cứ những người khác, cố gắng đạt mức serotonin bình thường và qua đó, một trạng thái tích cực đến trung tính về cảm xúc của mình. Bởi vì ánh sáng ban ngày và tia nắng cũng kích thích sản sinh ra serotonin nên vào mùa ít nắng sẽ thiếu serotonin. Thế nên đôi khi xuất hiện sắc thái buồn và người ta cảm thấy hết động cơ hoạt động. Đó không phải là “trầm cảm mùa đông” như các phương tiện thông tin đại chúng hay khẳng định. Một cuộc dạo chơi trong ánh sáng ban ngày lại có thể gia tăng rõ rệt sắc thái. Trái lại, những ai luôn cảm thấy buồn chán, hàng tuần nhìn thấy thế giới chỉ một màu u ám, khó khăn lắm mới làm được việc gì đó và hầu như không thoát khỏi suy tư, người đó phải đi gặp bác sĩ. Những trạng thái như thế có thể là trầm cảm thực sự. Thêm vào đó, nếu còn xuất hiện thói phàm ăn của ngọt thì như vậy có thể là chỉ dẫn cho sự thiếu serotonin.

Nhưng quá nhiều serotonin cũng gây nhiều loạn thiên. Những cảm giác quá ư hạnh phúc tác động ngược lên sự chú ý và sức tập trung. Bởi vậy, người thiên

phải luyện bài tập của mình trước khi gắng sức thân thể hay sau đó phải nghỉ đủ lâu. Ai thường xuyên luyện tập thể thao, người đó sẽ phải thử xem liệu thiền trước hay sau khi đó thành công hơn. Ở người này, cơ thể đã lắng xuống sau luyện tập dễ tĩnh lự hơn, ở người khác lại không như vậy. Nhưng trong bất cứ trường hợp nào cũng không được ăn đồ ngọt trước khi thiền. Các thầy thiền Trung Hoa cổ từ xưa đã hay nhắc câu: “Của ngọt làm rối loạn tinh thần”.

Các axit amin là nền tảng cho protein và qua đó cũng cho cả chất dẫn truyền thần kinh. Thiếu hụt các axit amin quan trọng sẽ biểu hiện là nhanh mệt, hay thậm chí trạng thái bức dọc gần như trầm uất. Người thiền phải chú ý sao cho luôn được cung cấp cơ bản tốt, bởi vì việc luyện tập não bộ và sự gia tăng sản sinh các chất dẫn truyền thần kinh (chẳng hạn dopamin) cũng gây ra việc tiêu dùng nhiều các axit amin. Khi đó, quan trọng đối với người thiền là những axit amin nhất định; các axit amin này đã được các nhà tư vấn dinh dưỡng giỏi lập thành bảng cùng với những thực phẩm khác nhau.

Glutamin, cũng là một axit amin, ảnh hưởng tới trí nhớ và sự tập trung. Nó trước hết có trong trứng và thịt. Taurin tác động lên trí nhớ và khả năng làm việc nói chung. Nó được cơ thể tạo ra từ axit amin cystein, đặc biệt chứa nhiều trong cá, gia cầm, đậu nành và lườn bò. Methionin có tác dụng chống lại mọi mệt và stress, có nhiều trong thịt, đậu xanh, cải Bruxen, cải mầm xôi (êpina), nhưng cũng cả trong bánh mì nguyên hạt, gạo hay trứng. Tyrosin khắc phục mệt mỏi: cơ thể lấy từ rau tươi, hạt hồ đào, các hạt khác, mầm lúa mạch, các sản phẩm từ sữa, thịt và cá để tạo ra phenylalanin rồi từ đây tạo ra nó. Tryptophan là chất cơ bản cho serotonin và qua đó ổn định cảm giác cơ bản tích cực. Và lại, khi bị stress, nó phân hủy nhanh và như vậy có thể giải thích ứng xử nổi xung ở những người bị stress. Đào lộn hột cung cấp lượng lớn tryptophan. Bởi thế, y học cổ truyền Trung Hoa dùng nó để chống lại trạng thái bức dọc. Các chất cung cấp quan trọng khác là mầm lúa mạch, đậu nành, hạt hướng dương và đặc biệt có cả phômai.

Bình thường thì mọi người ở các nước phát triển được cung cấp đầy đủ axit amin từ các loại thực phẩm giàu protein như thịt, cá, trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa. Tuy nhiên, những người ăn chay phải lưu ý đến thực đơn của mình và phải bảo đảm được cung cấp đủ protein từ các sản phẩm từ thực vật, chẳng hạn như đậu nành, ngũ cốc, hạt hồ đào và quả cây thuộc họ đậu hay

đậu phụ. Vấn đề sẽ căng hơn khi người ăn chay cũng từ chối cả trứng và các sản phẩm từ sữa. Đối với các tông phái Đạo Phật, trứng và các sản phẩm từ sữa chẳng gây vấn đề gì vì khi ăn nó cũng không làm tổn thương các sinh vật có giác quan. Những người theo Đạo giáo không gặp những vấn đề như vậy, nhưng từ những nguyên nhân hợp lý lại ăn ít hay không ăn thịt, và bù lại họ ăn cá.

Các axit béo hết sức quan trọng cho người thiền, bởi lẽ việc giải phóng dopamin và serotonin liên quan trực tiếp với các axit béo chuỗi dài omega 3 và omega 6. Axit béo omega 6 thường có đủ ở dinh dưỡng đặc trưng châu Âu. Có thể xuất hiện thiếu hụt omega 3 và nó chẳng hạn sẽ dẫn tới trầm cảm, mất ngủ, sợ hãi hay mất động lực. Đặc biệt là cá béo, hạt hồ đào, hạt cây lanh và dầu lanh, dầu cải và rau sam (portulaca) cung cấp nhiều axit béo omega 3.

Các vitamin, được biết như là những thành phần có trong thực phẩm, là rất quan trọng. Nhiều rối loạn thể xác là vì thiếu hụt vitamin. Trong não bộ, trước hết các loại vitamin B là những loại quan trọng nhất và những thực phẩm chứa nhiều là: B1 (bánh mì nguyên hạt và ngũ cốc nguyên hạt), B3 (ngũ cốc, lạc), B6 (ngũ cốc, hạt hồ đào, chuối), B5 (ngũ cốc nguyên hạt, lòng đỏ trứng gà, phômai có mốc), B9/axit folic (rau tươi, trứng, hạt hồ đào) và B12 (thịt, cá, rau, phômai, trứng).

Thiếu vitamin B làm giảm trí nhớ, thậm chí dẫn tới hội chứng dementia - sa sút trí tuệ (mất trí nhớ), giảm việc truyền tín hiệu qua chất dẫn truyền thần kinh, chức năng các tế bào thần kinh, khả năng tập trung và trạng thái cơ bản. Một số loại vitamin B, chẳng hạn B1, B3 và B6 phải hấp thụ lúc ăn sáng, ví dụ như bánh mì nguyên hạt. Những loại vitamin B, chẳng hạn B12, thì cơ thể có đủ nguồn dự trữ lớn bảo đảm nhiều tuần, thậm chí hàng tháng.

Thiếu vitamin không nhất thiết xuất hiện chỉ qua dinh dưỡng đơn điệu hay sai. Đặc biệt người cao tuổi cũng tiếp thu ít vitamin do tiêu hóa kém, dẫn cho họ đã ăn uống lành mạnh. Điều đặc biệt về hội chứng mất trí nhớ khi thiếu vitamin B12 là nó thậm chí sẽ trở thành bệnh mãn tính. Khi thầy thuốc phát hiện rối loạn thu nạp vitamin, họ chỉ có thể kê đơn các loại thuốc chứa vitamin. Những xét nghiệm tương ứng, chẳng hạn lấy máu, thường không gây phức tạp gì cho người bệnh. Nhưng chính việc xét nghiệm trong phòng thí nghiệm lại chẳng hề đơn giản, bởi vì trong nhiều trường hợp sự thiếu vitamin B bị cơ thể “ngụy trang” về mặt hóa học.

Các chất khoáng có chức năng trung tâm trong cơ thể. Các tế bào thần kinh cần canxi và manhê để truyền tín hiệu. Ai chẳng hạn hay bị co cơ, có thể là do thiếu manhê. Thuốc chứa manhê có trong bất cứ siêu thị nào. Sau khi uống thuốc, co cơ biến mất ngay chỉ sau tối đa nửa tiếng. Nếu trường hợp đó không xảy ra thì bác sĩ phải tìm hiểu kỹ lại nguyên nhân. Những hệ quả khác của thiếu manhê là hiện tượng hiếu động quá mức, dễ bị kích động hay mất ngủ. Nguồn cung cấp manhê trước hết là hạt hồ đào, ngũ cốc nguyên hạt, cải mầm xôi và dưa. Cả sôcôla cũng chứa một lượng lớn manhê. Cơ thể thường thu nạp đủ canxi từ những sản phẩm hết sức bình thường từ sữa. Nó chứa trong tất cả những sản phẩm từ sữa. Cả các loại giáp xác, sôcôla và một số loại rau (cải mầm xôi, cải hoa muộn-brocoli, thì là) cũng cho nhiều canxi.

Sắt là chất mang oxy trong hồng huyết cầu hemoglobin. Bởi vậy, thiếu sắt có thể dẫn tới sự cung cấp thiếu oxy cho não bộ. Sắt có đặc biệt nhiều ở thịt đỏ, rau mùi tây, cacao; nó cũng có cả trong quả khô và quả thuộc họ đậu. Bình thường thì người khỏe mạnh sẽ không thiếu sắt, bởi lẽ thực phẩm nói chung chứa đủ sắt.

Cơ thể nhận được iốt chủ yếu từ nước uống và muối ăn. Cả các loại giáp xác và cá cũng là những thứ cung cấp iốt tốt cho ta. Ở những nơi nước uống thiếu iốt, nhiều người mang tật “bướu cổ”, đó là biểu hiện hết sức rõ ràng của việc thiếu iốt. Ngày nay vấn đề này hiếm khi xuất hiện, bởi lẽ muối ăn chứa nhiều iốt được bày bán ở bất cứ siêu thị nào. Iốt quan trọng cho thành tích cao về trí tuệ và mức độ dễ kích hoạt.

Châu Á và châu Âu

Khi ăn uống, người thiên thường định hướng theo những kinh nghiệm và qui tắc Á Đông. Tuy nhiên, một số lời khuyên về dinh dưỡng phải được “dịch” sang các hoàn cảnh Âu châu. Chẳng hạn, trên thực tế, gạo chỉ chứa cacbon hydrat và chất đậm. Bởi vậy “văn minh ngũ cốc và khoai tây” Âu châu khác biệt về cơ bản, vì ngũ cốc rõ rệt giàu protein hơn gạo. Việc người Trung Quốc ghét những sản phẩm từ sữa, nhất là phômai, có liên quan tới cấu trúc gen của họ. Họ thường tiêu hóa kém những sản phẩm từ sữa và sau bữa ăn cảm thấy khó chịu. Trái lại, người Âu có cấu trúc gen thích nghi với điều đó, bởi vì người Âu xuất xứ từ những “nền văn minh sữa” của các thảo nguyên châu Á xa xưa. Tính cách này làm cho sữa và những sản phẩm từ sữa hết sức giá trị cho người Âu, trước hết như là chất thay thế cho thịt. Như vậy, người

Âu ít phải lưu ý tới nguồn cung cấp protein cho mình, là điều khác biệt với các “nền văn minh lúa gạo” ở châu Á.

Thêm vào đó, những người châu Âu rõ ràng được cung cấp thừa thãi thịt, nghĩa là quá thừa protein và mỡ. Món ăn quá thừa mỡ thậm chí gây nhiều vấn đề về sức khỏe. Tại những nền văn minh ít giàu có hơn ở châu Á, đặc biệt vào những thế kỷ trước, thịt đúng là hàng hiếm, bởi lẽ sản xuất thịt đắt đỏ do cần nhiều đất đai canh tác thức ăn cho gia súc. Bởi vậy, hạt hồ đào, đậu nành (cũng còn ở dạng đậu phụ) và những quả thuộc họ đậu (chẳng hạn đậu xanh, đậu lăng,...) thực hiện cuộc xâm nhập các bếp châu Á để cung cấp protein và mỡ. Dinh dưỡng này về cơ bản là lành mạnh hơn và bảo vệ thiên nhiên. Các món thịt trên bàn ăn châu Âu phải trả giá đắt do tiêu thụ nhiều năng lượng và gây nhiều vấn đề về môi trường.

Một khía cạnh khác của dinh dưỡng Á Đông là ứng xử với phần dư thừa. Thường có nhiều bát đĩa trên bàn ăn với rất nhiều món. Thâm tâm “người ăn theo linh cảm” nổi trống hân hoan, bởi lẽ phép lựa chọn cho phép quyết định theo nhu cầu thường nhật. Các cuốn sách dạy nấu ăn thể hiện nguồn cung cấp cả loạt các công thức nấu nướng mà chúng đòi hỏi phải làm việc cật lực. Thực ra, bàn ăn phủ đầy món ở châu Á thường bao hàm những phần dư dôi từ những ngày trước đó. Thường thì người ta thậm chí đã lên kế hoạch với những phần dư để lại khi lập kế hoạch dinh dưỡng hàng tuần. Ở châu Âu, hầu như người ta đã quên mất cách nấu nướng như thế, dầu cho trước đây nó vốn cũng là thông dụng. Khi đó quan trọng là phải cẩn thận cất giữ thực phẩm sao cho chúng khỏi hỏng. Trước khi tủ lạnh được phát minh nhằm mục đích đó, quan trọng là người ta dùng những gia vị cay, đặc biệt là hạt tiêu, làm chất bảo quản. Cũng chính vì vậy những món ăn cho gia vị cay hết sức phổ biến ở Nam Á. Trong cuộc sống hiện đại, tủ lạnh đã loại bỏ những ép buộc này và lò vi sóng tiết kiệm nhiều nồi chảo.

Lời kết

Một cách có chủ định, cuốn sách này hầu như không đụng chạm tới mặt tinh thần hay tín ngưỡng của thiền. Từ xa xưa, nhiều bậc thầy đã báo cáo một cách hết sức thông thạo về thiền. Ngày nay nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, nhiều trong số những nhận thức này có thể được khoa học xác minh và tái hiện qua các phép đo. Nhờ thế, các quá trình ở thiền trở nên dễ hiểu hơn đối với những người vốn được đào tạo theo kiểu phương Tây. Tuy nhiên, phần lớn nhất lại không nói bằng lời được. Nó sẽ tỏa sáng ra từ các bản văn, xuất hiện trong tĩnh lặng như một ánh hào quang mà với thời gian nó ngày càng tỏa sáng hơn cho người thiền. Người thiền có thể và bắt buộc phải phát kiến mặt này. Nó nằm ngoài lĩnh vực có thể đo được. Thế thì chỉ cần mỉm cười để nói: “Vâng, tôi đã hiểu và biết bạn muốn nói gì”. Nhưng ngay ở đó thì cái siêu nhiên là thừa – các bậc thầy thời cổ cũng luôn nhắc lại điều đó.

Một trong những cản trở lớn trên con đường giác ngộ là nỗi sợ hãi. Ngay niềm tin vào cái “siêu nhiên” cũng có nguồn gốc ở nỗi sợ hãi và là nguyên nhân cho những hãi hùng và mắc mứu mới. Niềm tin này xuất phát từ lòng ham muốn vượt trên người khác, tạo ra sự bảo vệ bằng các nguồn ma thuật hay đơn giản là nó được nuôi dưỡng từ sự vô minh. Ngay ý niệm này cũng đã vang lên từ sự thông thái 2.500 tuổi của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, khi Ngài dạy: “Vô minh và lòng tham là hiểm họa cơ bản cho thế giới này”. Bởi vậy, người thiền không đơn giản thừa nhận “chân lý”. Họ kiểm tra, nghiên cứu và vặn hỏi. Họ tự tạo cho mình học vấn và không lẫn trốn sau các năng lượng bí hiểm hay những thế giới bên kia. Thiền vận động trong thường nhật của cuộc sống thực tế.

Mục tiêu của tôi là muốn cuốn sách này phổ biến kiến thức và thức tỉnh sự hiểu kỳ về những nguyên nhân sâu xa của thiền trong thể xác con người. Phải làm sáng tỏ rằng: tại sao các trường phái khác nhau lại có các nguyên tắc khác nhau, và tại sao sự nóng vội và sốt sắng quá mức lại có hại và nguy hiểm. Khi biên soạn cuốn sách này, tôi lại một lần nữa tự ý thức được rằng các bậc thầy cổ đại đã từng thấu suốt biết bao nhiêu điều. Bây giờ nghiên cứu hiện đại xác nhận, giải thích và triển khai những kiến thức đó bằng những phương pháp mới. Nghiên cứu này chỉ vừa mới bắt đầu và người thiền tham

gia vào đó. Bởi vậy nên còn có thể kỳ vọng nhiều điều đáng ngạc nhiên tiếp theo. Biết đâu từ đây sẽ dẫn đến một cách nhìn mới, một thực hành được luận giải sâu sắc hơn nữa cho thiền.

[1] Đoạn này, theo chúng tôi tác giả hiểu chưa thật chính xác về Phật học - ND.

[2] Xin xem thêm Văn Nghệ số 29, tr. 12, ra ngày 17/7/2010 – ND.

[3] Bậc 1 trong Phật học gọi là “Sơ thiền”: tâm tập trung vào một cảnh [tâm tâm, tứ], hoàn toàn li dục và không còn bất thiện pháp. Người đạt sơ thiền cảm nhận trạng thái hỉ, lạc và xả - ND.

[4] Bậc 2 trong Phật học gọi là “Nhị thiền ”: tâm không còn tầm, tứ. Nội tĩnh, nhất tâm. Trạng thái hỉ, lạc, xả - ND.

[5] Bậc 3 trong Phật học gọi là “Tam thiền định”: là trạng thái hỉ, chỉ còn trạng thái Xả và Lạc - ND

[6] Bậc 4 trong Phật học gọi là “Tứ thiền”: là trạng thái lạc, chỉ còn riêng cảm giác xả và chính niệm – ND.

[7] Bậc 5 trong Phật học gọi là “Không vô biên xứ ”: hoàn toàn vượt khỏi sắc tướng (rupa), đối ngại tướng biến mất và không tác í đến những tướng sai biệt. Với ý tướng “Hư không là vô biên” – ND.

[8] Bậc 6 trong Phật học gọi là “Thức vô biên xứ”: với ý niệm “Thức là vô biên” – ND.

[9] Bậc 7 trong Phật học gọi là “Vô sở hữu xứ định”: với ý niệm “vô sở hữu”. Là được trạng thái Không quán [bậc 5], Thức quán [bậc 6] và tâm sở hữu - ND.

[10] Bậc 8 trong Phật học gọi là “Phi tướng phi phi tướng xứ”: cực kỳ tĩnh diệu – ND.

[11] Bậc 9 trong Phật học gọi là “Diệt tận ”: loại định rất sâu, trong đó mọi tâm hành đều được tiêu diệt hoàn toàn – ND.

[12] Xin tham khảo Sigmund Freud: Các bài viết về giấc mơ và giải thích giấc mơ, NXB Thế giới, 2005, ND.

[13] Thực ra Phật học có nhận thức khác với điều tác giả dẫn ra ở đây, song do đây lại là một vấn đề khác rộng lớn hơn nhiều nên chúng tôi xin độc giả tham khảo các tài liệu của Phật học rất dễ tiếp cận ở nước ta hiện nay, ND.

Bảng 1: Chín bậc “tĩnh lực” trong thiền

Bậc 1	Trí tuệ	Lĩnh vực tri thức
Bậc 2	Lôgic	
Bậc 3	Hiểu biết	
Bậc 4	Lý trí	
Bậc 5	Thông minh	Lĩnh vực nhận thức
Bậc 6	Trực giác	
Bậc 7	Cảm hứng	
Bậc 8	Hiểu thấu	
Bậc 9	Thông thái	Bậc giác ngộ