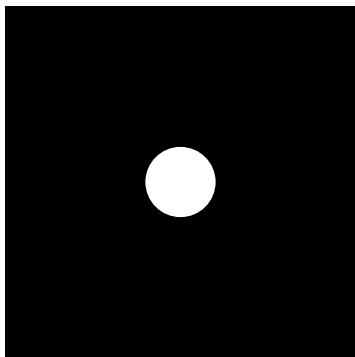


CHÚNG TA LÀ TỰ THÂN Ý THỨC



MỘT THÔNG điệp
GỬI TẶNG ĐẾN TẤT CẢ MỌI NGƯỜI TỪ
AVATAR ADI DA SAMRAJ

CHÚNG TA LÀ TỰ THÂN Ý THỨC

MỘT THÔNG điệp
GỬI TẶNG ĐẾN TẤT CẢ MỌI NGƯỜI
TỪ
AVATAR ADI DA SAMRAJ

Bản quyền © 2013, 2024 ASA. Giữ tất cả bản quyền.

Ý định bất diệt của Avatar Adi Da đối với tác phẩm này là nó được phân phối miễn phí và không có một ràng buộc nào, một cách nguyên vẹn, và không được thay đổi mà không có tham khảo ý kiến với ASA. Bạn có thể liên lạc với ASA qua trang web: www.consciousnessitself.org

Nhà xuất bản The Adi Da Foundation.

Tất cả trích dẫn trong tập sách này được trích từ cuốn sách *Notice This* của Avatar Adi Da Samraj, ngoại trừ câu cuối cùng của trang “Trở Thành Người Tham Gia Trong Thế Giới Thực” (trích từ bài nói chuyện của Avatar Adi Da vào ngày 27 tháng 12 năm 1998), “Một Cách Quan Sát Ý Thức Thì Luôn Luôn Như Vậy” (trích từ bài nói chuyện của Avatar Adi Da vào ngày 30 tháng 11 năm 1998) và “Tình Thương- Hỷ Lạc Tự Do Của Hiện Hữu” (trích từ cuốn sách, *The Dawn Horse Testament*, của Avatar Adi Da). Một số quy ước biên tập đã được điều chỉnh trong tập sách này theo các thỏa thuận với Avatar Adi Da khi tác giả còn sống.

Hình ảnh trên trang bìa là một giao tiếp thị giác do Avatar Adi Da Samraj tạo ra. Vòng tròn màu trắng trong nền đen được Avatar Adi Da Samraj gọi là “Mặt Trời Lúc Nửa Đêm”—một hình ảnh biểu thị Ánh sáng Ý thức—Đứng Tự do Vượt ra (hoặc Hoàn toàn Trước) tất cả mọi hiện tượng có điều kiện.

LỜI TỰA

Chúng Ta Là Gì?

Điều gì là cơ bản nhất cho cuộc sống của con người?

Là nhận thức.

Nhận thức thì cơ bản hơn cả cơ thể, hơn cả cảm xúc, hơn cả tâm thức.

Cơ bản nhất không phải là những gì chúng ta nhận thức được, mà thực tế đơn giản là chúng ta luôn luôn nhận thức.

Thực tế nhận thức liên tục đó là cái mà Avatar Adi Da gọi là “Tự thân Ý thức”.

Không phải ý thức về bất cứ điều gì, chẳng hạn như một cảm giác cơ thể, một cảm xúc, hay một ý nghĩ, hay người hay vật nào trong môi trường của chúng ta—mà đơn thuần chỉ là Tự thân Ý thức.

Tự thân Ý thức thực ra là danh tính thực sự của chúng ta—chúng ta là Tự thân Ý thức.

Bởi vì Tự thân Ý thức là thực tại bao trùm toàn bộ sự tồn tại của con người, Avatar Adi Da gọi đó là “Nguồn nước Chân chính của cuộc

sống”—giếng sâu của Chân lý mà cũng là Nguồn sống thật sự của chúng ta.

Biết rằng chúng ta là Tự thân Ý thức thì đem lại sự lành mạnh, tự do, và hạnh phúc cho trái tim, bất chấp những thử thách trong cuộc sống phàm trần của chúng ta.

Và thực tại chúng ta là Tự thân Ý thức chính là thông điệp mà Avatar Adi Da muốn tất cả con người nhận được.

Thông điệp này là món quà Avatar Adi Da dành cho bạn.

Chân Lý Về Chúng Ta Là Gì

Avatar Adi Da đã tóm lược món quà Chân lý của ngài trong một câu ngắn gọn.

Avatar Adi Da muốn ban tặng món quà này cho mọi con người, để sự hiểu biết về Chân lý này có thể trở thành nền tảng cho cuộc sống của mọi con người.

Thậm chí, Avatar Adi Da còn mong muốn tất cả trẻ em đều có thể nghe được Chân lý này ngay từ những ngày đầu đời, để cuộc sống của chúng có thể được hướng dẫn ngay từ đầu.

Avatar Adi Da nói rằng Chân lý này là như vậy “bất kể điều gì phát sinh”.

Nói cách khác, đây là Chân lý bất kể cơ thể đang trải qua điều gì, bất kể cảm xúc nào đang xuất hiện, bất kể suy nghĩ nào đang có, và bất kể điều gì dường như đang xảy ra trên thế giới.

Và Avatar Adi Da cũng nói rằng Chân lý này thì như thế, ngay cả nếu không có những cảm giác cơ thể hay cảm xúc hay những suy nghĩ đang xảy ra vào khoảng khắc đó.

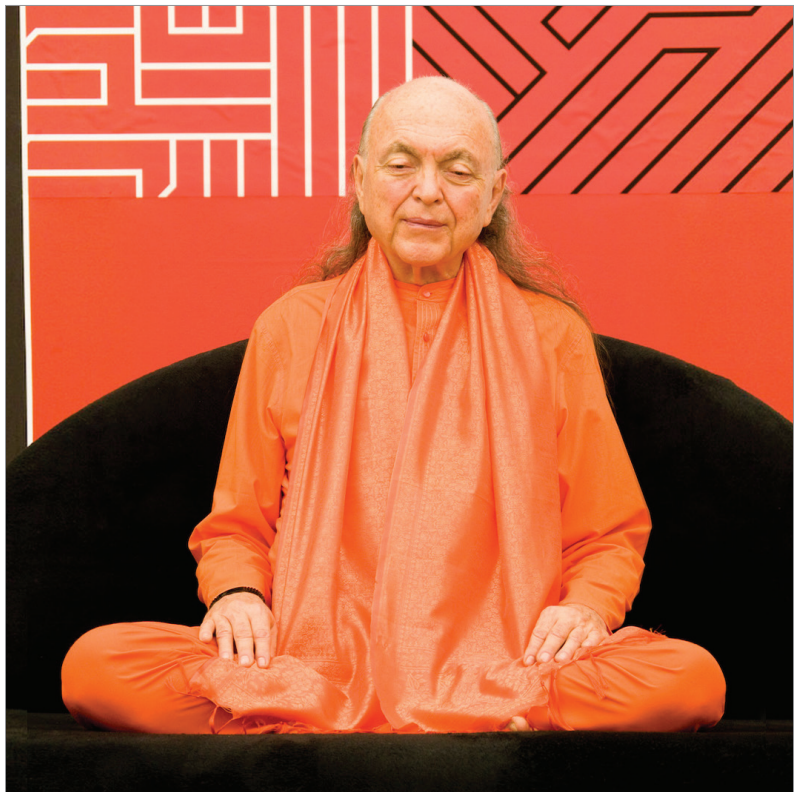
Chân lý này “đã luôn luôn như thế”.

Để thông tin Chân lý này một cách đầy đủ, Avatar Adi Da phát biểu nó trong hai hình thức khác nhau:

***Bất kể điều gì phát sinh hay không phát sinh,
bạn chỉ là Tự thân Ý thức.***

***Bất kể điều gì phát sinh hay không phát sinh,
chỉ có Tự thân Ý thức.***

Ở những trang tiếp theo, Avatar Adi Da trình bày thông điệp về Chân lý này theo nhiều cách, để giúp chúng ta hiểu được chiều sâu và sức mạnh biến đổi của Chân lý này.



**BÀI ĐỌC TỪ
CÁC BÀI VIẾT VÀ BÀI NÓI
CHUYỆN CỦA
AVATAR ADI DA SAMRAJ**

TRỞ THÀNH NGƯỜI THAM GIA TRONG THẾ GIỚI THỰC

Trải nghiệm cơ bản không phải là trải nghiệm về “sự vật”.

Trải nghiệm cơ bản là trải nghiệm về Tự thân Hiện hữu, về Tự thân Ý thức.

Niềm vui hiện hữu mà bạn tự nhận thức là món quà cơ bản, món quà của Đấng Thiêng Liêng, món quà bền bỉ mà bạn đang có xu hướng bỏ qua.

Vì vậy, sống một cuộc sống đích thực của con người là trở thành người tham gia vào thế giới thực của Thực tại đã luôn luôn hiện hữu.

BẠN CHO RẰNG BẠN LÀ CƠ THỂ

Những vấn đề và câu hỏi của bạn chỉ phát sinh bởi vì bạn quên đi Ý thức.

Bạn cho rằng mình là cơ thể—nhưng, trong thực tế, bạn chỉ đang chứng kiến cơ thể mà thôi.

Bạn nhận thức cơ thể như là một cái gì đó trong Ý thức.

Bạn không “trải nghiệm” cơ thể như là “một vật” tự nó.

Bạn ý thức về cơ thể.

Vì vậy, Tự thân Ý thức thì trước hết—chớ không phải cơ thể.

Sau đó, dường như có cơ thể, và bạn đồng nhất với nó và quên đi Ý thức.

Đó là cách mà Tự thân Ý thức trở thành vô thức: Bạn cho rằng mình là cơ thể, và bạn tưởng tượng Ý thức sẽ được tìm thấy ở một nơi khác.

BẠN KHÔNG Ở TRONG VỊ TRÍ CỦA CƠ THỂ

Bạn sống trong sai lầm cho rằng trải nghiệm cơ bản là trải nghiệm mình là một cơ thể cá nhân—rằng đó là sự sinh ra, đó là sự tồn tại, đó là thực tại trong đó bạn tồn tại và mọi người tồn tại, và đó là điều cần quan tâm, và cần tham gia, và cần hoàn thành, vân vân.

Bạn phải hiểu: Đó là một sai lầm.

Đó không phải như vậy.

Bạn không ở trong vị trí của cơ thể.

Giả thuyết như vậy là sai lầm.

Trải nghiệm gốc rễ thực sự, hay trải nghiệm đầu tiên là gì?

Bối cảnh của trải nghiệm là gì?

Đó không phải là cơ thể.

Đó là Ý thức—ngay bây giờ.

BẠN KHÔNG PHẢI LÀ TÂM THỨC SUY NGHĨ

Người ta thường cho rằng “cái tôi” có ý thức (dường như là một cá nhân) đang thực hiện sự suy nghĩ.

Bạn cho rằng bạn đang suy nghĩ và bạn là “chủ thể” của suy nghĩ đó.

Bạn cho rằng bạn là nguồn gốc, nguyên nhân, và người thực hiện sự suy nghĩ.

Bạn cho rằng nội dung, câu hỏi, và vấn đề trong suy nghĩ của bạn đó là “của mình”—nhưng đó chỉ là một giả định, hay một ý niệm.

Giả định đó không được kiểm tra—và thực tế, giả định đó không đúng.

Ngay lúc này, bạn dường như đang suy nghĩ—nhưng suy nghĩ đó không thực sự được thực hiện bởi bạn (“bạn” hiểu theo nghĩa chân tánh của bạn).

Bạn không phải là tâm thức suy nghĩ.

Đúng hơn, bạn chỉ đơn giản là nhân chứng đơn thuần vô hình và vô hành động của bất cứ điều gì đang phát sinh.

TÌNH HUỐNG THỰC SỰ CỦA BẠN

Bạn dường như đang liên kết với các hiện tượng có điều kiện trong các trạng thái thức, mơ, và ngủ.

Tuy nhiên, không có một trạng thái (hiện tượng) có điều kiện nào tồn tại lâu dài—và, do đó, bạn không thể nào là một trong những trạng thái có điều kiện này.

Bạn là cái mà dường như bị biến đổi dưới dạng tất cả các hiện tượng có điều kiện—you là Tự thân Ý thức.

Toàn bộ trạng thái thức phát sinh trong Tự thân Ý thức.

Toàn bộ trạng thái mơ phát sinh trong Tự thân Ý thức.

Toàn bộ trạng thái ngủ phát sinh trong Tự thân Ý thức.

Và khi bất kỳ trạng thái, hiện tượng có điều kiện nào trong ba trạng thái thức, mơ, và ngủ qua đi—hay khi một trong ba trạng thái thức, mơ, và ngủ qua đi—Tự thân Ý thức vẫn tồn tại.

Tự thân Ý thức không bao giờ thay đổi.

Tự thân Ý thức luôn luôn đã là như vậy.

“LĂNG KÍNH” CỦA Ý THỨC

Mọi thứ đều được nhìn xuyên qua “lăng kính” của Ý thức.

Mọi thứ chỉ là một dạng của Ý thức.

Mọi tri giác, mọi ý nghĩ, tất cả mọi thứ mà bạn gọi đó là “thế giới”—mọi thứ trong đó, mọi người trong đó, mọi mối quan hệ, mọi chức năng, mọi hoàn cảnh, mọi khoảnh khắc thời gian, mọi không gian, mọi sự xuất hiện, toàn bộ vũ trụ—chỉ tồn tại trên nền tảng của Ý thức.

Là như vậy đó.

Mọi thứ xuất hiện trong Ý thức như trên một màn hình.

Mọi thứ rồi cũng sẽ trôi qua.

Nhưng Ý thức luôn luôn là nền tảng của mọi thứ xuất hiện.

Ý thức là “thực chất” trong đó mọi hiện tượng trôi qua phát sinh và biến mất.

TỰ THÂN NHẬN THỨC KHÔNG BAO GIỜ THAY ĐỔI

Bất kể điều gì xảy ra với cơ thể-tâm thức-“bản ngã” của bạn trong khi bạn sống, bạn luôn luôn chỉ nhận thức.

Tự thân nhận thức không bao giờ thay đổi.

Ngay cả khi bạn nhận thức được những thay đổi, tự thân nhận thức không bao giờ thay đổi.

Không có nhiều loại nhận thức khác nhau—với những màu sắc hoặc những hình dạng khác nhau của nhận thức.

Nhận thức đơn giản chỉ là tự thân nhận thức.

Cho dù bất cứ cái gì xảy ra trong phức hợp thân-tâm [bao gồm bốn năng lực của cơ thể, cảm xúc, tâm trí, và hơi thở, và bốn năng lực này tạo nên cấu trúc con người], nhận thức chỉ đơn thuần nhận thức về quá trình của phức hợp thân-tâm—và tự thân nhận thức thì không bao giờ bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi.

Tự thân nhận thức không trải qua những thay đổi.

Nhận thức chỉ đơn thuần quan sát những thay đổi.

Tự thân nhận thức là nhân chứng đơn thuần thăm thăm (những thay đổi).

Trong những khoảnh khắc khi những thay đổi phát sinh, nếu bạn không thông minh trên nền tảng Thực tại, rồi thì, mỗi khi có sự thay đổi, bạn đồng nhất với sự thay đổi đó.

Bạn nghĩ và nói, “Tôi là sự thay đổi đó”.

Khi cơ thể đau khổ, bạn nghĩ và nói, “Tôi đau khổ”.

Khi cảm xúc phản ứng nảy sinh, bạn nghĩ và nói, “Tôi tức giận, tôi buồn, tôi sợ”.

Cái mà—trong Thực tại và cũng chính là Thực tại—không bao giờ thay đổi thì ở trạng thái thường tình và phiếm diện hàng ngày, liên tục cho rằng mình đang thay đổi và là sự thay đổi.

Trong giây phút này, cảm thấy đau đớn—giây phút sau, cảm thấy dễ chịu.

Tâm thức-bản ngã thường ngày liên tục đồng nhất nhận thức thuần túy (hoặc nhân chứng đơn thuần thăm thăm) với những thay đổi bên ngoài nó.

Nếu bạn quán xét tự thân nhận thức và đi vào nó một cách sâu sắc nhất, rõ ràng bạn sẽ thấy tự thân nhận thức thì bất biến, và nó đơn giản và chỉ là nhân chứng đơn thuần thăm thăm của những thay đổi.

MỘT CÁCH QUAN SÁT Ý THỨC THÌ LUÔN LUÔN NHƯ VẬY

Nếu bạn có thể nhớ lại một điều gì đó đã xảy ra trước đó trong cuộc đời mình, một ký ức sống động đến mức bạn có thể cảm nhận lại sự kiện đó, hãy làm điều đó đi và so sánh với cảm giác của bạn bây giờ.

Không phải nội dung của hiện tại, nhưng là cái cảm giác của chính bạn bây giờ, so với cảm giác của chính bạn trước đó.

Không có sự khác biệt nào dù cá tính phát triển như thế nào—về nội dung hay năm tháng, hay vì bất cứ điều gì khác.

Bản thể ý thức cảm thấy vẫn như vậy dù là năm tuổi, hay hai chục tuổi, hay bảy chục tuổi—dù bao nhiêu tuổi, thì vẫn như vậy.

Nếu bạn nhớ lại rõ ràng cái cảm giác của chính bạn lúc đó, và nếu bạn cảm nhận rõ ràng nó một lần nữa, thì cảm giác vẫn giống như bây giờ.

Ý thức luôn luôn như vậy, ngay bây giờ và trong quá khứ—dù quá khứ gần đây hay đã lâu rồi.

CHÚNG NGỘ ĐIỀU NÀY CHÍNH LÀ LÀ CHÚNG NGỘ

Ngay cả bây giờ, bất kể điều gì phát sinh, bạn là Tự thân Ý thức.

Không phải bản ngã, không phải “cái tôi” riêng biệt, mà là Tự thân Ý thức.

Bất kể điều gì phát sinh, ngay cả bây giờ, bạn là Tự thân Ý thức.

Điều này thì Tuyệt đối Đúng—và đó là một cách để nói lên cái gì để Chúng ngộ.

Chúng ngộ điều này Chính Là Chúng ngộ.

TÌNH THƯƠNG-HỖ LẠC TỰ DO CỦA HIỆN HỮU

Tự thân Ý thức không phải là một “hiệu ứng” (hay một kết quả) của bất kỳ sự kiện có điều kiện nào (hay của bất kỳ sự biểu lộ nào của những sự kiện có điều kiện).

Sự tồn tại của Tự thân Ý thức không tùy thuộc vào bất kỳ trạng thái có điều kiện nào (hoặc vào bất kỳ sự biểu lộ của những trạng thái có điều kiện).

Tự thân Ý thức là đặc tính vốn có cốt yếu—hay nguyên thủy nhất, không thể rút gọn, vốn là Tâm linh (hay Tình thương-Hỗ lạc), Siêu việt, bản chất không có bản ngã, và hiển nhiên là Thiên tính—của (Tự thân) Hiện hữu, hay của (Tự thân) Tồn tại, hay của (Tự thân) Thực tại.

Khi những trạng thái, hiện tượng có điều kiện phát sinh, hoặc thay đổi, hoặc qua đi trong tầm nhìn của Ý thức, Tự thân Ý thức vẫn luôn luôn là Tình thương—Hỗ lạc Tự do của Hiện hữu.

THÔNGIỆP NÀY NÊN ĐƯỢC TRUYỀN ĐẠT ĐẾN TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Sẽ tốt cho tất cả mọi người nếu những điều cơ bản của thông điệp này được truyền đạt đến họ ngay từ khi còn nhỏ.

Đơn giản là như thế này: Bất kể điều gì phát sinh hay không phát sinh, bạn chỉ là Tự thân Ý thức.

Giao tiếp cơ bản của toàn thể nhân loại với tất cả những đứa con tương lai của mình phải là như vậy.

Và sau đó, bất kể những gì người ta làm từ đó trở đi, bất kể những gì người ta trải nghiệm, họ sẽ biết rằng đây chính là sự thật, đây là Thực tại, và đây là điều tuyệt vời phải được Chứng ngộ.



Thông điệp này phải được truyền đạt đến mọi người, mà không có chi phí hoặc nghĩa vụ ràng buộc nào.

Mọi người nên được biết thông điệp này, dù chỉ là một giao tiếp bằng lời nói.

Để Giác ngộ Sự thật của giao tiếp bằng lời nói này đòi hỏi một quá trình tuyệt vời.



Cá nhân muốn làm gì với thông điệp này là tùy theo cá nhân.

Nhưng thông tin cơ bản này—dù chỉ với những lời nói trên, và bất kể những lời này có ý nghĩa như thế nào đối với cá nhân vào một thời điểm nào—là điều mà không ai nên bị tước đoạt.

Nó phải là một món quà cơ bản chung cho nhân loại.

Bất kể cá nhân sẽ làm gì với Thông điệp này, ít nhất Thông điệp này nên được truyền đạt đến tất cả mọi người, không bị giới hạn của bất kỳ tình huống nào trên thế giới.



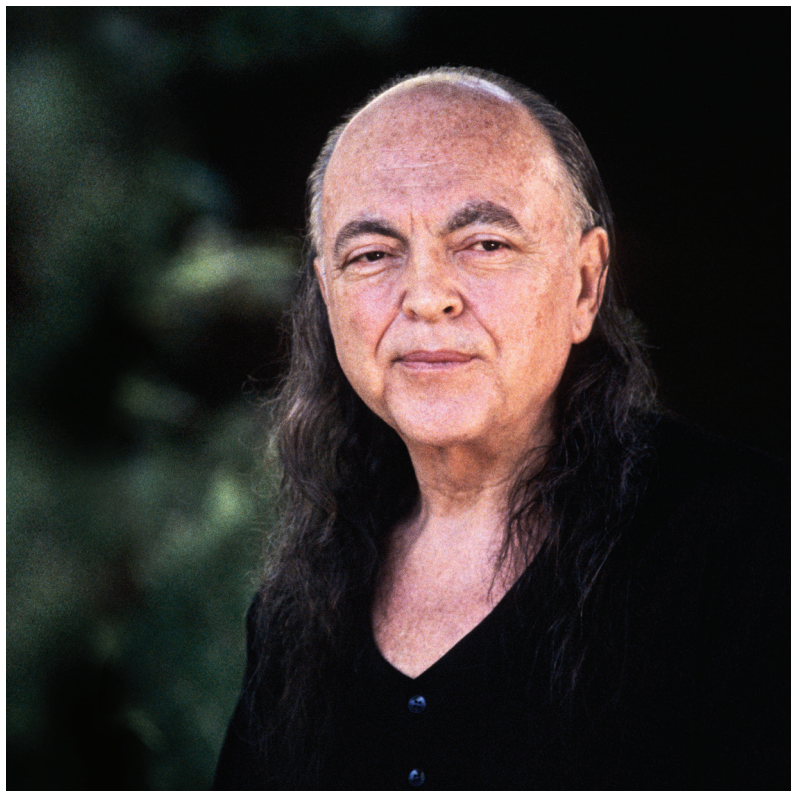
Tôi muốn mọi người biết điều này.

Tôi muốn mọi người nghe điều này.

Nó đơn giản chỉ là một món quà.

Sự hiểu biết này—và mọi thứ xuất phát từ nó, và mọi thứ liên kết với nó—nên trở thành nền tảng văn hóa con người trong tương lai.

Sự hiểu biết này nên là nền tảng thực sự không thể phủ nhận cho nền văn hóa tương lai của nhân loại.



AVATAR ADI DA SAMRAJ

Đấng Hiện diện Thiêng liêng, Avatar Adi Da Samraj được biết đến trên toàn thế giới như là sự Hiện diện Sinh động của Thực tại Thiêng liêng, mà Phước lành chuyển hóa của ngài tồn tại mãi mãi.

Từ năm 1939 đến năm 2008, Avatar Adi Da đã sống một cuộc đời phi thường của con người, cống hiến hoàn toàn cho mục đích tiết lộ Chân lý về sự tồn tại của con người và thiết lập phương tiện vĩnh cửu cho sự Giải thoát hoàn hảo (hay sự Thức tỉnh Thiêng liêng) của mọi người.

Điều cốt yếu trong lời giảng dạy của Avatar Adi Da là sự mặc khải theo đó bản chất thực sự của Thực tại là Ý thức Sáng chói Vô hạn, và tất cả những gì xuất hiện chỉ là một sự thống nhất không thể chia cắt phát sinh từ Ý thức Sáng chói Vô hạn và cũng là Ý thức Sáng chói Vô hạn. Do đó, giả định của chúng ta cho rằng chúng ta là những cá nhân riêng biệt là một ảo tưởng—trong khi thực tế, chúng ta là Tự thân Ý thức.

Avatar Adi Da đã và mãi mãi là Sức mạnh Sáng chói của sự Giác ngộ Thiêng liêng—giúp chúng sinh Thức tỉnh khỏi đau khổ và tình thế tiến thoái lưỡng nan để đạt đến Trạng thái Tự do của Tự thân Ý thức.

Với lòng từ bi đối với mọi chúng sinh, Đấng Hiện diện Thiêng liêng, Avatar Adi Da ban tặng thông điệp ở đây như một món Quà miễn phí cho bạn và tất cả mọi người.

The Adi Da Foundation có mục đích làm cho Avatar Adi Da và những Thông điệp Thực tại của ngài được mọi người biết đến và tiếp cận. Vui lòng xin vào:

www.adidafoundation.org

Nếu bạn muốn bản PDF của tập sách này hoặc muốn liên lạc với chúng tôi, xin vào:

www.consciousnessitself.org

Để tìm hiểu thêm về Avatar Adi Da và những lời giảng dạy của ngài, xin vào:

www.adidam.org

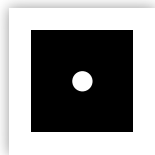
Để tìm sách và băng âm và hình ảnh của Avatar Adi Da, xin vào:

www.dawnhorsepress.com

*Trải nghiệm cơ bản không phải là trải
nghiệm về “sự vật”.*

*Trải nghiệm cơ bản là trải nghiệm về
Tự thân Hiện hữu, về Tự thân Ý thức.*

AVATAR ADI DA SAMRAJ



ADI DA
FOUNDATION