

CƠ CẤU THỂ TÌNH CẢM

Bài dưới đây trích từ quyển *The Personal Aura* của tác giả Dora van Gelder, mời bạn xem bài điểm sách cũng trên trang web để biết thêm về tác giả và tác phẩm.

Nhiều chuyện đã được viết về hào quang và cõi tình cảm nên tôi muốn nhấn mạnh rằng, phần mô tả và chi tiết dưới đây là kết quả của kinh nghiệm và sự khảo sát của riêng tôi mà không lấy từ nguồn tài liệu nào. Vì vậy chúng có thể có vài điểm dị biệt so với sách khác. Việc không có nghĩa là người này đúng và người kia sai, nhưng là vì trong mọi quan sát phần lớn cái thấy và mô tả lại tùy thuộc vào chủ tâm riêng và khả năng của người quan sát.

Ngay cả về mặt vật chất, không có dụng cụ quan sát nào là tuyệt hảo, và khi vấn đề là nhìn vào cái mờ ảo, luôn biến đổi như tình cảm, hiển nhiên là một số nét chính sẽ nổi bật tùy theo mức độ chú ý của ta về chúng. Phần tôi, tôi luôn luôn quan tâm đến mối liên hệ giữa tình cảm và trí tuệ với tình trạng chung của đối tượng quan sát, nên tôi liên kết cái thấy được với câu hỏi này.

Hào quang tình cảm thường được gọi là thể tình cảm. Tôi không thích chữ này cho lắm dù nó có lý do đúng đắn để gọi vậy. Đầu tiên, hào quang là vật chất, bao quanh người, vì thế nó giống như một thể. Nó thuộc về ta với nghĩa trong kiếp này ta luôn luôn có hào quang, nhưng cơ cấu, màu sắc và phần bên trong của nó thay đổi mau lẹ tới mức hào quang năm nay có thể khác hẳn năm trước lạ lùng. Và chót hết, vật lấp lánh như ánh sao (astral từ chữ *astre*: tinh tú).

Kích Thước.

Hào quang hình trứng nhiều màu chen lộn, bao quanh thể xác, trùn ra bên ngoài một khoảng chừng 30 - 40 cm. Vật chất của hào quang rất co giãn nên nó có thể nở lớn ra ngoài giới hạn bình thường một cách đáng kể, tùy theo lượng năng lực tình cảm tuôn ra. Bình thường, hào quang ló ra khoảng phân nửa cánh tay, tuy thay đổi đủ mọi cách tùy theo người. Lý do là có người hướng nội nhiều và có người cởi mở, hướng ngoại hơn.

Cố gắng hướng ra ngoài và tiếp xúc với người khác luôn luôn làm hào quang nở rộng. Thí dụ trong trường hợp y tá và bác sĩ, họ chú tâm đến bệnh nhân và có nỗ lực nhắm vào các người này; giáo sư hướng đến học sinh không phải chỉ về lý trí mà thôi mà cả với loại năng lực làm học sinh thích thú và theo dõi; cha mẹ hướng về con cái với tình thương và quan tâm.

Trong trường hợp nhạc sĩ, kịch sĩ, giảng viên, chính trị gia v.v., hào quang của họ nở rộng khi trình bày trước cử tọa, nhưng lúc nào nó cũng lớn hơn trung bình, vì nghề nghiệp của họ khiến những người trên phải liên hệ đến nhóm đông người. Tôi cho là nghệ sĩ cố gắng một cách vô thức để tạo thông cảm với mọi người đến xem, ngay cả với ai ngồi tận cuối rạp. Nỗ lực ấy khiến hào quang nở to. Ở khía cạnh thấp hơn, mỗi chúng ta đều hành xử y vậy bất cứ lúc nào ta tìm cách tiếp xúc với người khác, hoặc trình bày điều gì, kể chuyện vui, hay chỉ giản dị là tỏ tình thân ái. Đặc tính co giãn vì vậy là nét căn bản của hào quang. Tuy vậy, nói chung vẫn có khác biệt lớn lao về kích thước hào quang nơi người, và ta không thể ấn định kích thước tiêu chuẩn.

Hào quang mỏng manh ở bìa, hòa lẫn từ từ vào bầu vật chất tình cảm chung quanh, để cho tình cảm tuôn chảy ra ngoài dễ dàng. Nhưng khi ta ốm, sự đau đớn và lo lắng có khuynh hướng đóng kín con người. Nơi

người ốm, bìa hào quang tạo nên một rào nhân tạo, vì một phần năng lực tinh cảm tuôn chảy vào trong thay vì được hướng ra ngoài theo lẽ thường. Nguyên do là bệnh tình khiến họ tiêu tán quá nhiều năng lực, nên con người không còn liên hệ với kẻ khác một cách dễ dàng và tự nhiên. Một câu hỏi đã đặt ra cho tôi và khó mà trả lời, là điều gì giữ cho hào quang thành một khối, khiến nó không tan loãng vào bầu vật chất bên ngoài? Tôi chỉ có thể nói là theo tôi, nó được giữ theo cách như thể xác trong lúc sống: do sự hiện diện của cái ngã, cái là nguyên lý hay là trung tâm liên kết cho các hệ của thể xác (hệ tuần hoàn, hô hấp v.v.) và những tâm thức cao hơn.

Chuyện rõ ràng là khi tâm thức rời thể xác lúc chết, thân thể mau lẹ tan rã, và hào quang rút về. Cho dù ta không nhìn nhận sự hiện diện hay sự vắng mặt của cái ngã, ta vẫn phải công nhận là một yếu tố kết hợp nào đó đã rút lui, và không có nó thì thể xác mất liên lạc, hóa rời rã. Tuy mặt thời gian có khác biệt là thể tinh cảm tan biến lâu hơn thể xác, tình trạng cũng tương tự là nó còn tồn tại sau khi chết, chỉ rã từ từ khi cái ngã hay linh hồn rút vào những tâm thức cao.

Người ta cũng hỏi tôi là hào quang có chịu ảnh hưởng của hấp lực hay từ trường của địa cầu chẳng. Khó mà trả lời nên tôi chỉ có thể đáp là nếu có thì tôi tin là do nó bị ràng buộc vào thể xác, và thể xác chịu ảnh hưởng các điều trên. Cái rõ ràng là hào quang có định hướng, nó có trên và dưới, có khác biệt giữa bên trong và bên ngoài, trước và sau, nhưng thể xác lại cũng là yếu tố chi phối ở đây. Ngoài ra, tôi tin là nguyên lý cộng hưởng đóng vai quan trọng trong thành phần và tính kết hợp của hào quang, cùng mối liên hệ của nó với trí tuệ và trực giác. Cộng hưởng sinh ra do tần số rung động của tinh cảm tương hợp với tình trạng của năng lực ở những cõi khác.

Trong lúc cố mô tả hình dạng của thể tinh cảm, cái tương tự duy nhất với nó mà tôi nghĩ được là ánh sáng đậm đặc. Cõi tinh cảm trong suốt và không màu, vì ánh sáng chiếu xuyên qua nó, nhưng tính trong suốt ấy khác với cái ta biết, vì ánh sáng chiếu từ trong ra, thay vì từ ngoài vào, có nghĩa thể tự phát ra ánh sáng. Còn đậm đặc hàm ý ta có thể sờ mó thể được. Để hiểu rõ hơn, hãy nghĩ đến cầu vồng thấy ở bụi hơi nước của vòi tưới bồn cỏ, hào quang tương tự như vậy. Nó đậm đặc vì cho phép ta thấy được nó, và có nhiều màu như lúc trời bình minh hay hoàng hôn, nhưng có lúc ta cũng thấy được xuyên qua thể, và đó là cái mô tả khá nhất mà tôi có thể nghĩ ra.

Kiểu Mẫu và Tính Chất.

Mặc dầu vậy, một số tinh cảm 'đậm đặc' hơn những tinh cảm khác, tôi muốn nói là màu của chúng nặng, tối và thô hơn. Những năng lực tinh cảm nào liên hệ chặt chẽ với thể xá như thềm muốn về vật dục, thì 'nặng', nhám hơn và rung động chậm hơn. Không rõ có phải vì vậy chẳng mà chúng nằm ở phần thấp nhất của hào quang. Năng lực ấy không bền, hay thay đổi, chúng ảnh hưởng tình trạng thể chất như áp huyết và có thể biến đổi trong thời gian ngắn. Tinh cảm tiêu cực như giận hờn, ích kỷ và tham lam cũng có khuynh hướng trôi xuống phần đáy hào quang, tuy chúng có thể phản ánh ở bên trên.

Một trong những đặc tính nổi bật nhất của hào quang là tính năng động của nó, làm nó thay đổi lệ làng theo tâm trạng con người. Dầu vậy, hào quang không phải là không có cơ cấu vững chãi. Giống như ai ai cũng có một số hình tướng giống nhau tuy mỗi cá nhân đều khác nhau, hào quang của mọi người có một số điểm chung dù có thay đổi lớn lao từ người này sang người khác, và một số nét có thể bị mờ vì đau ốm.

Ít có người lúc nào cũng an vui, đa số chúng ta thường có lúc giận dữ, lo lắng, thất vọng, buồn rầu hay nản chí. Trừ phi đó là bệnh, những cảm xúc trên thường chỉ tạm thời và trôi ra bên ngoài hào quang. Chúng rất thật đối với ta vào lúc đó, nhưng chúng không thay đổi cá tính căn bản của ta trừ phi chúng xảy ra tái đi tái lại mãi.

Bản tính thường ngày của ta quan trọng hơn, vì dù ta ý thức hay không, ta có một số cảm xúc quen thuộc,

lập lại nhiều lần hầu như là mỗi ngày. Việc những tính cảm ấy thường trực có mặt làm ta dễ dàng cảm chúng một cách vô thức, thành ra chúng trở nên thói quen thấy được trong hào quang như là cái nền cho những tính cảm phù du hơn, cái hằng thay đổi trong ngày. Cái nền ấy cho ta một ý niệm về bản sắc chính mà con người phát triển trong đời.

Màu Sắc Hào Quang.

Tôi để ý là mỗi chúng ta sinh ra với một số màu căn bản. Nhiều năm quan sát cho tôi thấy là những màu ấy chỉ đặc tính căn bản của cá nhân, tiềm tàng nơi họ lúc sinh cho dù họ phát triển chúng hay không về sau trong đời. Vì không một kiếp nào hoàn toàn định sẵn, biến cố sau này sẽ thay đổi sự phát triển ấy, hoàn cảnh có thể khó khăn đến nỗi người ta không thể thực hiện được tiềm năng của mình và đó là do karma. Nhưng màu căn bản trong hào quang cho tôi hay người ấy sẽ có khuynh hướng đối phó ra sao với môi trường tính cảm, và cách nó ảnh hưởng họ.

Màu sắc là một trong những nét của hào quang, và cũng là dấu hiệu chỉ dẫn về khí chất, tính tình. Thế sáng nhất và rực rỡ nhất khi ta chú tâm ưu thích, phần khác của thể không sống động bằng. Khi màu lan ra đến tận bìa hào quang, điều ấy muốn nói những màu sắc đó được dùng rộng rãi. Khi chúng ở sát thân người, có màu khác bao quanh, tính cảm mà chúng tượng trưng bị dồn nén, bất lực trong đời sống thường ngày. Tình trạng có thể do thần kinh, mà nó cũng có thể muốn nói là sinh hoạt biểu lộ qua màu đó đã xảy ra trong quá khứ, và năng lực hiện thời không được dùng nhiều bằng. Màu sắc trong hào quang trẻ con không lan ra đến tận bìa thể, nhưng đó là vì tính cảm chưa nẩy nở hoàn toàn mà còn đang phát triển. Nói khác đi, khi tính cảm mạnh mẽ, rõ ràng và linh hoạt trong lúc tiếp xúc với người, chúng lan ra tận bìa hào quang và tuôn năng lực ra ngoài dễ dàng.

Do nguyên lý cộng hưởng đã nói, màu của hào quang không những tượng trưng cho tính cảm mà còn phản ánh tính chất của phần tâm thức cao. Chẳng hạn nếu hào quang có nhiều màu vàng, nó cho biết người ấy có khả năng trí tuệ đáng kể mà còn hành xử như là cầu thông thương cho năng lực từ cõi trí xuống cõi tính cảm.

Như vậy, một số màu trong hào quang thể hiện tính chất của tâm thức cao, và khi chúng được tự do tuôn xuống, sẽ củng cố đặc tính căn bản của cá nhân. Khi việc ấy xảy ra, nó chỉ tình trạng quân bình hay hòa hợp giữa tính cảm và những tâm thức cao, không phải chỉ là trí tuệ mà thôi, mà luôn cả trực giác và cõi tinh thần.

Có thể phân hào quang thành hai bán cầu, nửa trên và nửa dưới. Phần trên thể hiện cái tôi đã đề cập là đặc tính bẩm sinh, hay tính căn bản một người, cái tiềm năng mà họ sẽ lộ ra hoàn toàn hay không về sau trong đời. Nói riêng về một mặt, những màu này tượng trưng cái một người thật sự là, hay có thể trở thành. Ngược lại, phần dưới hào quang thể hiện vùng kinh nghiệm và hành động, chịu ảnh hưởng của tính cảm thường biểu lộ trong đời sống hằng ngày.

Dải Màu Lục.

Hai phần của hào quang nối lại với nhau bằng một dải màu lục kéo dài ra quanh phần giữa thể xác. Tôi để ý thấy dải là hình quen thuộc chung cho người trưởng thành. Nó bắt đầu xuất hiện ở trẻ con vào lứa tuổi khác nhau, tùy theo mức hội nhập vào sự sống và khả năng tự mình làm việc. Theo ý riêng, tôi nghĩ dải cho biết tình trạng cơ cấu, nhưng tôi cũng xin thú nhận là không hề thấy sách nào khác viết về hào quang đề cập tới nó.

Dải có lúc rộng có lúc hẹp, thay đổi về cả màu sắc và mức sâu đậm, nó cho thấy khả năng biến tư tưởng,

tình cảm, lòng ưa thích sang hành động, hay nói khác đi, thực hiện tiềm năng của mình. Bề rộng và màu của dải chỉ mức độ mà vào lúc quan sát ta có thể biểu lộ mình trong đời, hoặc về trí tuệ, nghệ thuật hay sinh hoạt thể chất.

Ai cũng có chuyện làm, hay ít nhất có hoạt động nào đó. Kích thước, màu, và nét đậm nhạt trong dải phản ảnh mức độ ưa thích và khả năng mà ta có đối với việc làm, và sự chuyên chú vào việc. Bề rộng và vẻ sáng của dải cho biết khả năng thực sự đạt tới của cá nhân, trong khi sắc của màu liên hệ đến loại công việc ta làm: màu vàng cam cho sinh hoạt trí tuệ, xanh dương và xanh lục cho sáng tạo nghệ thuật, lục đậm cho sinh hoạt tay chân, v.v.

Thí dụ, người thợ ống nước và nhạc sĩ đều sử dụng tay, do đó cả hai sẽ có dải lục rộng, nhưng tính chất công việc khác nhau sẽ phản ảnh qua sự dị biệt về sắc lục trong hai dải. Với nhạc sĩ dương cầm, nhạc không phải chỉ là kinh nghiệm mỹ thuật hay sự thành đạt trí tuệ; nó còn tượng trưng việc tập luyện lâu dài, khép mình vào kỷ luật và cố gắng khó nhọc. Tất cả những điều ấy sẽ lộ ra trong sắc và bề rộng của dải.

Ta còn thấy được trong dải nhiều biểu tượng, hình kỷ hà và cả chân dung người khác. Dù đây là phần hào quang tượng trưng công việc của cá nhân trong đời, hay bầu hoạt động, những biểu tượng ấy không nhất thiết phản ảnh cái họ suy nghĩ ngày này sang ngày khác. Có vẻ như chúng tượng trưng cho một điều có tính căn bản và vững bền hơn trong đời và hoạt động của ta, như thái độ chính yếu và sở thích lâu dài. Đôi khi chúng hàm ý một biến cố hay giai đoạn đã qua hết sức quan trọng hay có ảnh hưởng to tát. Cũng có khi chúng thể hiện dưới dạng biểu tượng nội dung tiềm thức, cái nằm ẩn sau lối suy tư, và ảnh hưởng hành động của ta. Thường khi chúng hiện diện một lúc lâu, chỉ dần dần thay đổi và biến hóa khi ta biến cải sở thích và thái độ căn bản nơi mình.

Bán Cầu Trên và Dưới của Hào Quang.

Dải màu lục có thể gọi là xích đạo của hào quang, nối liền và phân biệt phần hào quang có gốc rễ sâu xa và vững bền ở trên, với phần ở dưới liên hệ nhiều hơn với đời sống thường ngày và với thời gian. Nói tổng quát thì phần trên ít thay đổi hơn phần dưới, nhưng nó có thể thay đổi, và có thay đổi trong đời người. Khi tiềm năng được phát triển, màu hóa đậm và trở nên sáng hơn; khi không được phát triển, chúng mờ đi, lu dần. Nếu ta thay đổi hoàn toàn định hướng của mình, như từ bỏ tôn giáo vẫn theo, màu có liên hệ với lòng sùng đạo sẽ phai mất và những màu khác thế chỗ.

Ta nói phần dưới hào quang phản ảnh tính chất và tình cảm đang có lúc này nơi người. Nhưng nó cũng là kết quả của kinh nghiệm trước kia, tức là những biến cố đã qua trong đời mà vẫn tiếp tục chi phối ta dù vô thức hay hữu thức. Mâu thuẫn ở khúc giữa phần này, tức khoảng từ lưng xuống đầu gối, tượng trưng tình cảm thường có, nhưng sâu bên dưới hào quang, kéo dài qua khỏi chân là di tích kinh nghiệm trong quá khứ.

Mẫu Tình Cảm

Cảm xúc đột ngột mạnh mẽ như sợ hãi hay giận dữ có thể tạm thời tràn ngập hào quang từ đầu tới chân, nhưng chúng thường tan đi mà không thay đổi vị trí chung của tình cảm trong thể. Nhưng khi ta chìm đắm lâu trong sự lo buồn hay u uất, nó có thể che khuất tình cảm thông thường trong một khoảng thời gian dài, với kết quả là năng lực tình cảm của người bị kiệt quệ và thành chai đá.

Theo kinh nghiệm riêng, tôi thấy là đa số chúng ta không ý thức mình bị chi phối nhiều tới mức nào bởi cái ta thường nghĩ hay cảm xúc. Ta thường tin là chỉ có sinh hoạt thể chất mới cho hậu quả. Nó đúng về một mặt, còn về mặt khác tư tưởng và tình cảm là hành động và cũng sinh ra hậu quả về mặt tính tình. Khi tôi nhìn vào hào quang một người, tôi thấy rõ ràng kết quả của những phản ứng nội tâm ấy. Nó hàm ý rằng từ lúc này sang lúc kia, chúng ta là cái chúng ta kinh nghiệm, và là cái cách chúng ta đáp ứng với kinh nghiệm ấy. Nhìn chính mình theo phương thức đó khác biệt hẳn với thái độ khẳng định, cho rằng cá tính là kết quả của sự phối hợp giữa yếu tố di truyền và điều kiện cách. Cái nó muốn nói là chúng ta có thể và thay đổi được mình khi ta biến cải phản ứng thông thường đối với hoàn cảnh sống.

Bản thân chúng ta bị ảnh hưởng và thay đổi bởi cái ta nghĩ và cảm xúc, và rồi tư tưởng và cảm xúc đáp ứng với kinh nghiệm của ta. Câu nói 'Tôi suy tư, nên tôi hiện hữu' có phần nào sự thực, dù không nằm trong nghĩa ban đầu. Không phải là sự hiện hữu của ta tùy thuộc vào sự suy tư của ta, nhưng là tư tưởng thường có trong ta dần dần tạo nên và đúc khuôn tính chất con người mình. Mà không phải chỉ có vậy, vì ta có thể kiểm soát cái diễn trình nếu muốn. 'Tôi hiện hữu, vì vậy tôi suy tư và cảm xúc, và cái tôi suy tư và cảm xúc cho thấy con người của tôi', nói như vậy có lẽ sát hơn, vì hành động hỗ tương nhau.

Bạo Hành.

Người ta càng lúc càng nhìn nhận là xem những cảnh hung bạo trên phim ảnh và truyền hình cho ra hậu quả tai hại. Dù vậy, ta không ý thức trọn vẹn tầm mức của ảnh hưởng gớm ghê này. Trẻ con đặc biệt dễ bị lây nhất. Khi ta thường xuyên chứng kiến những cảnh ấy, nó sinh ra nơi ta thái độ mặc nhiên thừa nhận, và hóa dễ dãi đối với sự bạo hành. Từ đó ta dễ ngã theo khuynh hướng bạo hành thường tiềm ẩn trong đa số người. Khi gặp cảnh rối loạn, ta không đủ sức cưỡng lại khuynh hướng ấy.

Đó là lý do tại sao thực tập quán tưởng, tham thiền cho ra lợi ích lâu dài. Khi ta tạo nên một thói quen trong người, thường xuyên sinh ra tình cảm bình an, thương yêu hòa đồng, chúng thường trụ trong ta rồi cuối cùng quản chế phản ứng của ta với thế giới bên ngoài và với người chung quanh.

Cơ Quan Trao Đổi Năng Lực Tình Cảm.

Tình cảm có ảnh hưởng rất mạnh trên chúng ta, ngay cả khi ta không ý thức nó. Người ta thường nghĩ là mình hoàn toàn bình tĩnh, trong khi thực ra họ ở trong tình trạng xáo động bị đè nén. Ta biết ta sống trong thế giới vật chất tác động mỗi phút giây lên con người, tung vào đó nào là hình ảnh, mùi vị, âm thanh cũng như nhiều lực vô hình trong bầu không khí. Cũng vậy, ở cõi tình cảm, ta cũng tương tác không chút nào nơi chẳng những đối với tình cảm nói chung, mà cả với thể tình cảm của ai ta tiếp xúc.

Về nhiều mặt, sự tương tác ấy có thể làm ta hao kiệt năng lực, gây rối lòng, thần kinh bất ổn, hay mất thăng bằng nếu ta không vững. Nhưng giống như có hệ miễn dịch giúp cơ thể chống sự xâm lấn từ bên ngoài, ta cũng có cơ chế đẩy lui ở cõi tình cảm, tống xuất những cảm xúc bất lợi hay tiêu cực. Cơ chế đẩy lui ấy là nét chung cho tất cả mọi người, vì vậy ta có thể xem nó như là một thành phần của thể.

Tôi quan sát thấy có một số xoáy hình chóp nón nhỏ xếp cân đối dọc theo bìa hào quang. Theo tôi biết, chưa có sách nào viết về chúng, nhưng tôi thấy đó là cơ chế trao đổi năng lực giữa cá nhân và môi trường tình cảm nói chung. Trong nhiều năm tôi không nghĩ ra được tên thích hợp để gọi chúng, nên đành dùng chữ van

(valve), cơ quan có phần việc mang năng lực từ bên ngoài vào hào quang, rồi tổng xuất nó trở ra. Nói cách khác, chúng tương tự như cơ quan hô hấp, thổi vào hít ra nhịp nhàng năng lực tinh cảm, kiểm soát tiến trình hấp thu và loại bỏ.

Nơi người mạnh khỏe, sự trao đổi này là diễn trình tự động, giữ cho năng lực tinh cảm luân chuyển và bổ sung khi nó tạm thời thiếu hụt do mệt mỏi. Nhưng diễn trình còn một điểm tinh tế khác. Cái biến năng lực tinh cảm bao quanh ta mọi phút giây chứa đựng nhiều yếu tố bất hòa, tiêu cực và cả bạo hành. Ta đã nói qua về nguyên tắc cộng hưởng, cái quản trị phần lớn sự tương tác xảy ra giữa các cõi. Trong trường hợp các thế, ta cộng hưởng với những tính chất nào của môi trường bên ngoài tương hợp với bản chất tinh cảm của ta. Thế nên người vui vẻ, tươi cười sẽ tự động loại bỏ những tinh cảm tiêu cực như u uất và bồn chồn.

Nguyên tắc loại bỏ ấy là cơ năng của van năng lực tinh cảm, nó ngăn không cho ta vô tình bị chế ngự bởi tinh cảm của người khác, ngay cả khi ta mệt hay đau ốm. Van thực ra là cơ chế bảo vệ, tự động làm việc để giữ gìn sự thăng bằng tinh cảm. Tuy vậy, khi ta yếu người do bệnh tật, các van nở rộng hơn bình thường để mang vào nhiều năng lực hơn, làm vậy khiến chúng bị mất kiểm soát phần nào. Khi chuyện xảy ra, diễn trình tổng xuất bị hư hại đôi chút, và kết quả là ta dễ bị tinh cảm người khác ảnh hưởng, khả năng đẩy lui tinh cảm tiêu cực bị giảm bớt. Bệnh tật vì vậy làm ta mẫn cảm hơn, hóa xúc động dễ dàng, và khó cưỡng lại sự xâm lấn của tinh cảm tiêu cực như u uất, âu lo. Rồi chúng lại chi phối khả năng hấp thu sinh lực prana của ta, và việc sinh hoạt ở cõi ether. Đây là một trong những lý do tại sao người ốm nằm bệnh viện không nên tiếp nhiều khách đến thăm.

Sẹo Tinh Cảm.

Đa số chúng ta trải qua vài kinh nghiệm khó khăn trong đời, nhưng thường thì ta quên được chúng sau một khoảng thời gian, và hồi ức của việc chỉ còn lại rất ít. Nhưng với kinh nghiệm thật đau lòng, nó có thể để lại một ấn tượng tai hại lớn lao, cái có thể trở về khi ta gặp hoàn cảnh tương tự. Trong những trường hợp như vậy, làm như ta không thể thoát khỏi ảnh hưởng của kinh nghiệm vì mọi chuyện dường như đồng tình gọi ta nhớ lại. Và ta lún sâu từ từ vào phản ứng tinh cảm được lập lại.

Việc sống trở lại tới lui này tạo nên cái tôi gọi là sẹo tinh cảm, đó là những xoáy năng lực đậm đặc thấy trong hào quang, là dấu vết lưu lại về những dằn co tuy ta không cố ý nghĩ tới chúng. Vị trí của sẹo trong hào quang cho biết mức độ của kinh nghiệm hiện thời, càng ở gần dải màu lục thì nó càng sinh động. Chẳng hạn, nếu ta phải quyết định chuyện mà nhiều người chống đối để làm ta nản lòng, nó gây ra sự lôi kéo dằng dai, vì không có giải quyết gọn ghẽ cho vấn đề. Bởi thế nó cho ra tí vết trong vùng ngay bên dưới dải màu lục.

Kinh nghiệm dù đã xa xưa có thể vẫn tiếp tục cho ra ảnh hưởng đáng kể lên con người, vì kết quả của nó còn ở với chúng ta nhiều hơn là ta tưởng. Ký ức mà vẫn gây được vui hay buồn cho ta là còn linh hoạt trong lòng. Hơn nữa, ta ít khi nhận biết cách mà một số tinh cảm và phản ứng nổi lên trong tâm nhiều bận. Nếu không vui vì chuyện gì, con người có khuynh hướng triền miên suy nghĩ về nó, làm vậy là kéo dài sự chú ý của ta vào chuyện. Được trợ lực do cảm xúc tái đi tái lại mãi, hồi ức có khuynh hướng biến thành biểu tượng hay sẹo giống như xoáy hay hình vỏ sò, vì những vật này có khuynh hướng quay vào trong chính chúng. Biểu tượng thường hiện ra thật vững, cứng, vì được nuôi dưỡng bằng năng lực tinh cảm sinh ra khi con người chìm đắm vào chuyện đã qua.

Hình loại này là dấu tích cả về cảm xúc trong quá khứ và về cái ta vẫn còn cảm hiện thời, và nó thường tượng trưng cho kinh nghiệm đã gọi nên tinh cảm thật mạnh mẽ. Tuy nhiên khi cuối cùng tìm được giải quyết cho bế tắc, hay phục hồi sau chấn động tâm tinh, ta không thấy cần phải miệt mài suy nghĩ về nó nữa, ta đã thoát

khỏi kỷ niệm.

Lúc xảy ra như vậy, vết sẹo tượng trưng cho sự dằn co bắt đầu chậm chạp tan rã, và năng lực chứa trong đó dần dần đi ra khỏi hào quang. Nhưng nếu ta lập đi lập lại cảm xúc như giận hờn, sợ hãi ngày này sang ngày kia, hành động ấy không những tạo nên sẹo mà còn là vật ức chế trong hào quang.

Chuyện cũng có thể là ta có một kinh nghiệm đẹp đẽ tuyệt vời đã lâu lắm rồi, ký ức về nó không còn sống động, nhưng nó vẫn còn lưu lại như hương thơm vương vấn. Cho dù hồi ức loại đó có thể là nguồn vui và hạnh phúc, nó cũng được tượng trưng như là vết 'sẹo', nhưng nằm ở phần trên của hào quang. Trong trường hợp đó, nó có thể hữu ích và gợi hứng cho ta, nhất là khi ta hiểu được ý nghĩa của chuyện.

Ti vết tâm tình không nhất thiết phải có ảnh hưởng bất lợi lâu dài. Nếu đã ý thức được chuyện làm mình bận tâm lâu nay, ta thật sự thấy đã hiểu nguyên do và sau cùng đã trưởng thành khỏi chuyện, thì kinh nghiệm như vậy rất tốt lành. Ấy là tại sao các tôn giáo đều nhấn mạnh việc tha thứ, và lời khuyên đó có giá trị chữa bệnh rất cao. Khi ta có thể nói, 'Tôi đã học được chuyện, và dù tôi không sao thật lòng thương yêu những người đã làm tôi bị tổn thương, tôi có thể tha thứ và chúc họ việc lành,' thì đó là khởi sự cho việc giải thoát khỏi xiềng xích trói buộc ta vào kỷ niệm đau đớn.

Luân Xa.

Thể trí và thể tính cảm, cũng như thể sinh lực, đều có luân xa (huyết, trung tâm lực, chakra). Vật chất tinh cảm trong suốt nên ta thấy được mặt trước và mặt sau của luân xa cùng lúc, nó là một phần của hào quang qua đó những năng lực từ nhiều cõi được biến cho đồng nhịp và phân phối đi khắp thể. Có nhu cầu ấy vì năng lực từ cõi trên có nhịp rung động cao, khi đi xuống phải được hạ cho ứng với mức rung động cõi thấp trước khi được sử dụng để không gây nguy hại.

Nói giản dị thì luân xa là cơ quan tâm thức và năng lực trong hào quang. Có bảy trung tâm chính nằm ở đỉnh đầu (tượng trưng nơi tượng đức Phật bằng đỉnh đầu nhô cao, xoáy tóc khắp đầu, hàm ý luân xa khai mở trọn vẹn, linh hoạt xoay tít), giữa hai chân mày, cổ họng, tim, từng thái dương (huyết đan điền), lá lách và cuối xương sống. Chúng có nhiệm vụ nối liền giữa các tâm thức (tính cảm, trí tuệ, sinh lực, v.v.), phân phối năng lực tùy việc như cảm xúc, suy tư, và phân phối giữa hào quang cá nhân với cõi bên ngoài. Thành ra có sự liên lạc nhiều mặt tâm thức giữa các luân xa. Ngoài ra còn những luân xa phụ nhỏ hơn nằm ở lòng bàn tay và bàn chân, quan trọng cho sức khoẻ và việc chữa bệnh.

Nói cho đúng thì mỗi tính cảm không phản ảnh trong luân xa, nó không dễ bị chi phối như vậy. Khi con người liên tục bị tính cảm mạnh mẽ rối loạn tấn công, luân xa có thể bị liên can đôi chút, nhưng hậu quả lớn lao nhất xảy ra cho hào quang. Chỉ sự tích lũy tính cảm, nét cảm xúc chính trong đời mới biểu hiện trong luân xa.

Ở cõi tinh cảm, mỗi luân xa có nhiệm vụ riêng mà cùng lúc là một phần trong hệ thống luân xa của thể. Chuyện cũng giống vậy cho thể sinh lực, nhưng bởi hai thể hòa hợp, thay đổi trong thể tính cảm sẽ tác động lên thể sinh lực và bằng cách ấy, có thể ảnh hưởng thể xác. Nhưng bởi thể tính cảm chính nó lại cũng thông thương và tiếp nhận năng lực từ những thể cao hơn, năng lực qua nó đi vào thể sinh lực vì vậy đúng ra bắt nguồn từ nơi sâu xa hơn là cõi tính cảm.

Sự tương tác giữa những luân xa rất phức tạp. Trong hệ thống luân xa có những nhóm có liên hệ mật thiết với nhau, thí dụ ba cái ở từng thái dương, tim và giữa hai chân mày, hay ba cái ở tim, giữa hai chân mày và đỉnh đầu.

Khi ta cảm xúc mạnh mẽ, luân xa tim và đỉnh đầu phản ứng, nhưng hậu quả cảm nhận trước tiên ở từng

thái dương, nơi rất nhạy với cảm xúc người khác. Từ chỗ này năng lực tinh cảm bị xáo trộn có thể tác động trực tiếp lên cơ thể, nhất là bộ tiêu hóa. Thí dụ giận hờn, ganh tị bùng nổ dễ dàng và làm tiêu hao nhiều năng lực hơn những tình cảm khác; kết quả là chúng có thể làm kiệt quệ lệ năng lực của từng thái dương, khiến ta rã rời, bải hoải hết hơi. Nhưng thường thì tình cảm như vậy tan biến khỏi thể khá mau. Lo rầu và u uất rã chậm và lắng nặng dây dưa hơn, và có thể làm ta đuối sức hơn nữa, vì chúng rút rỉa năng lực của trọn hệ thống luân xa sau một thời gian dài. Sự căng thẳng gây ra sẽ phản ứng trên tuyến thượng thận mà nếu để lâu không khỏi ảnh hưởng hệ miễn nhiễm của cơ thể.

Các Luân Xa Cao.

Luân xa đỉnh đầu, cái cao nhất trong hệ thống, là cơ quan liên hệ đến mọi tâm thức, từ sự thay đổi nhỏ bé trong hoạt động não, tới kinh nghiệm tinh thần cao tột nhất. Vì vậy nó là luân xa chủ trí. Theo tôi, luân xa tim cũng quan trọng ngang hàng, vì cả hai làm việc chung để quản trị cái tinh túy nhất trong con người, là sự sống và tâm thức. Bởi thế, đó là hai luân xa cương với tổn hại mạnh nhất. Dĩ nhiên ai có bệnh tim thì lộ ra bằng sức sáng khi mờ khi tỏ nơi luân xa, còn thì nó sáng bình thường nơi người khỏe mạnh, có thân tâm điều hòa. Việc cho thấy lần nữa cái ảnh hưởng luân xa là tổng số tình cảm trong người.

Luân xa tim nở rộng, bung to với năng lực tuôn tràn khi ta cảm thấy thương yêu và có thiện cảm. Nó liên can đến mọi tình yêu cao thượng, không ích kỷ, nhưng nó cũng đáp ứng với tình cảm khác như buồn rầu, quan tâm đến người khác, u uất hay hỉ lạc. Lý do là dựa vào sự gần kề của hai nơi, năng lực bị xáo trộn ở từng thái dương có thể đi lên vào tim. Luân xa tim rất đổi quan trọng về mặt sức khỏe, vì như đã nói, nó là nguồn của sự sống. Nó được nối với hung tuyến (thymus) và qua đó, với hệ miễn nhiễm, nên ảnh hưởng trọn người. Ở mức cao hơn, tim là trung tâm của năng lực tinh thần (liên hệ chặt chẽ với luân xa đỉnh đầu), với sự hòa hợp thân tâm, gồm sinh lực, tính cảm, trí tuệ và tinh thần.

Ba luân xa cao ở đỉnh đầu, giữa hai chân mày và tim, có liên hệ đến mọi nỗ lực sáng tạo, biểu lộ con người, còn luân xa cổ họng và từng thái dương thì đặc biệt can dự vào tương tác với người, cố gắng vươn ra tiếp xúc với kẻ khác. Thành ra nó chiếm ưu thế trong nhà giáo, nhạc sĩ và nghệ sĩ trình diễn ở mọi ngành.

Tính sáng tạo của luân xa giữa hai chân mày không nhất thiết giới hạn vào việc tạo nên danh phẩm tuyệt thế về nghệ thuật hay khoa học. Đúng hơn, nó là sức sáng tạo biểu lộ qua lối suy nghĩ mới, ứng dụng thực tiễn trí tưởng tượng, óc khôn khéo phá vỡ khuôn mẫu và tìm ra cách làm việc mới mẻ tốt đẹp hơn. Óc sáng tạo như vậy có thể biểu hiện trong bất cứ ngành nào, thương mại, kỹ nghệ, chính trị, giáo dục, nghệ thuật, khoa học và kỹ thuật. Khả năng thuyết phục được người khác, do hào quang có thể nở rộng mau lẹ, được tăng cường khi có sự đồng nhịp giữa luân xa giữa hai chân mày và từng thái dương. Nó làm ta rải được ảnh hưởng mình ra một khoảng xa.

Trong tất cả những tương tác này có ẩn sự hồi ứng (reciprocity). Hoạt động của luân xa làm việc biểu lộ cái ngã một cách sáng tạo được dễ và tự nhiên hơn, rồi làm vậy sẽ kích thích luân xa. Chẳng hạn cái trên đỉnh đầu liên hệ chính yếu tới tâm thức, nở lớn khi tham thiền và hóa sáng chói. Cái giữa chân mày cũng bị ảnh hưởng, nhất là loại tham thiền quán tưởng, hay những cách khác nhấn mạnh việc tập trung tư tưởng. Thành ra tham thiền kích thích ba luân xa cao, rồi sinh hoạt được kích động của chúng chuyên năng lực và làm điều hòa các thể, luôn cả thể xác.

Khiếu thẩm mỹ tức sự đáp ứng với vẻ mỹ lệ hoặc trong thiên nhiên hay nghệ thuật, cũng làm mở rộng tâm thức và khiến ta cố tâm vươn ra ngoài đến cái ta đang kinh nghiệm. Trong trường hợp đó cả luân xa giữa hai chân

mây và tìm đều linh hoạt, vì cái trước liên hệ đến nhận thức, và cái sau do bản chất mở rộng, sẽ hợp nhất ta với những khía cạnh khác của sự sống.

Nhiều người đã hỏi là việc chữa bệnh và những tập luyện khác có trực tiếp ảnh hưởng lên từng luân xa chẳng. Ta đã biết là thiên cho ảnh hưởng đó, nhưng ấy là vì việc thực tập hòa hợp với chức năng của luân xa. Cái quan trọng cần nhớ là không những luân xa có chức năng riêng, mà còn có đường lối riêng của từng cái. Giống như mọi chuyện thuộc cõi tinh cảm, những luân xa này có thể bị bệnh tật thay đổi, hay thay đổi do cái ta nghĩ và cảm xúc một thời gian dài. Nhưng nếu muốn trực tiếp ảnh hưởng luân xa, ta phải làm theo đường lối của nó và chuyện ấy không dễ. Điều không may là có người tin là có thể kích thích luân xa mau lẹ bằng phương pháp giản dị, trong khi trên thực tế chuyện khó làm và đòi hỏi nỗ lực kiên trì, dài lâu.

Kundalini (Luồng Hỏa Xà)

Đó là năng lực liên quan đến tâm thức cao. Nơi đa số người, kundalini còn chưa được khơi động, và tốt hơn nên để nó nằm trong tình trạng đó cho tới khi con người, do việc uốn mình vào kỷ luật được thành công, thoát khỏi ham muốn ích kỷ.

Hòa Hợp Cái Ngã

Tôi đã bằng nhiều cách cố gắng diễn đạt mối tương giao mật thiết giữa những trạng thái tâm thức khác nhau. Ngay cả khi mô tả thể tinh cảm như là một thể riêng biệt, ta phải luôn nhớ rằng không sao tách rời được tinh cảm với tư tưởng tương ứng, hay suy nghĩ mà không có tinh cảm đi kèm. Việc tương tác chặt chẽ giữa trí và tinh dựa trên nguyên tắc cộng hưởng, là chuyện bình thường và tự nhiên.

Nhưng có nhiều người mà trí và tinh không hòa hợp tốt đẹp, sự lỗi nhịp đó gây ra việc mất hoạt động hay làm mà sai lạc đi. Có người sống đời quá thiên về trí não và sợ hãi cảm xúc, cho rằng chỉ bằng cách theo đuổi hoạt động trí thức mới tránh được đòi hỏi của người khác. Người như vậy thường bị khiếm khuyết về mặt tinh cảm.

Hào quang co dãn tùy theo tâm trạng, tương tác và thấu nhập vào hào quang người khác, nhưng luôn luôn nó giữ được bản sắc mình. Bản sắc ấy giữ được không phải chỉ nhờ năng lực tinh cảm, mà đúng hơn nhờ sự tương giao với thể xác, sinh lực và những thể cao. Thể sinh lực tạo ra khuôn cho thể xác, nó chứa đựng tính di truyền. Nhưng tinh cảm cũng cho tác động mạnh mẽ lên thể xác, vì nó có thể đè nén hay kích động. Tóm tắt lại, sự tương giao giữa các tâm thức làm ta thành người cá biệt, khác lẫn nhau.

Lại nữa ai ai cũng bị ảnh hưởng do biến cố nơi cõi trần, cái không ngừng tác động lên con người và ta đáp ứng bằng nhiều cách. Thế nên sanh ra với khả năng tập trung tư tưởng mạnh mẽ hay trí tưởng tượng phong phú, óc sáng tạo dồi dào không chưa đủ, muốn chúng có kết quả thì ta phải sử dụng chúng. Bằng cách đó kinh nghiệm của ta ở cõi trần biến đổi ta hẳn, làm ta dễ yêu hay giận dữ, có óc sáng tạo hay thành bất đắc chí. Karma mang ta trở lại với một số tiềm năng và đặt ta vào vị trí nào đó. Nhưng ta có tự do dùng chúng theo ý mình.

Nơi người hòa hợp, có sự cân đối giữa phần trên và phần dưới của hào quang, màu nào thấy bên trên thì được phản ánh bên dưới. Nó cho thấy con người dùng tài nguyên tinh cảm trọn vẹn. Mức độ phản ánh được mấy phần tùy thuộc vào khả năng biểu lộ những tính chất này trong đời, sống theo chúng.

Trong trường hợp đó, tất cả màu lan ra tới bìa hào quang, vì tinh cảm được tự do thể hiện. Chuyện quan

trọng hơn nữa là màu sắc sẽ tụ vào tim, nơi không phải là trung tâm ý thức theo nghĩa nơi trụ của tư tưởng, nhưng là tụ điểm của việc hoà hợp cái ngã. Chính tại nơi này mà mọi năng lực tụ về, con người được hoà nhịp với toàn khối vũ trụ. Tất cả những người tiến hóa xa, hướng về tinh thần mà tôi đã gặp đều tụ vào quả tim, có ý thức về tính duy nhất hay tinh thần của vạn vật.

Thông Cảm

Mỗi người đều có thể tình cảm riêng biệt, nhưng điều quan trọng cần ý thức là tuy tình cảm của ta rất đổi riêng tư với mình lại được mọi sinh linh chia sẻ. Những cảm xúc ấy là một phần tự nhiên hay là tính chất của cuộc sống, không ai trong chúng ta hoàn toàn bị cô lập trừ phi ta cố tình làm vậy, mỗi người đều có thể tiếp xúc được với người khác qua cảm xúc của mình, ngay cả khi lời nói hóa bất lực trong việc liên lạc với nhau. Việc chia sẻ ấy có được vì thể tính cảm của mỗi chúng ta cộng hưởng, giao hòa với thể người khác. Mọi người, mọi vật đều dự phần vào bầu tình cảm chung.

Làm cách nào mà cảm xúc ta kinh nghiệm là hết sức riêng tư đối với ta lại tương tác với bầu tình cảm rộng lớn đó? Ta quá quen thuộc với tình cảm của mình nên thấy khó mà tin rằng chẳng những chúng ảnh hưởng lên đời người ở gần ta, mà còn làm thay đổi bầu tình cảm chung một cách tinh tế. Nhưng nếu nhìn lại mối tương giao giữa cá nhân với nhau, trong gia đình, xã hội, ta sẽ thấy cách ảnh hưởng đó nảy nở. Đáp ứng của ta với người vừa gặp đã mến hay không thích, thường là kết quả của mối tương giao trong bầu tình cảm chung. Hào quang của mỗi người chứa đựng nhiều nét tình cảm mà cảm xúc của ta cộng hưởng theo. Vì thể tính cảm là hệ thống hở, nó luôn luôn có thể tương tác với thể của những người quanh ta. Ai nhạy cảm sẽ tiếp thu một phần năng lực của tình cảm mà người khác đang xúc động, thành ra có sự trao đổi cảm xúc mà không cần lời nào thốt ra. Có khi ta cảm được xúc động người khác nhưng lại không thể giải thích nó rõ ràng và có thể hiểu lầm nguyên do gây ra chúng. Chẳng hạn ta gặp người đang bực vì chuyện không chút liên can đến ta, nhưng ta cảm được nổi bực bội đó. Con người thường bị tổn thương hay nổi giận vì chuyện hiểu lầm như vậy.

Cộng Hưởng.

Tôi quan sát thấy kết quả của hiện tượng này tuy không hiểu nguyên lý của việc. Nói về tình cảm, ai có khuynh hướng về một năng lực tình cảm nào sẽ cộng hưởng với sự hiện diện của nó trong môi trường. Thí dụ ai đó nổi trận lôi đình thì năng lực giận dữ tuôn vào bầu tình cảm chung, khuếch đại thêm sự giận đã nằm sẵn ở đó. Kết quả là ai có tính mau giận có thể hóa mau giận hơn, cảm xúc được tăng cường mạnh hơn như cộng hưởng sóng.

Chiến tranh, thiên tai, khủng hoảng thị trường chứng khoán sinh ra âu lo, và sự lo lắng tràn lan như cháy rừng khắp thế giới, ảnh hưởng càng ngày càng nhiều người, và họ lại làm mạnh thêm việc lây nhiễm. Khi ta bị cuốn theo nỗi sợ hãi bất ngờ hay cơn thịnh nộ, ta trở nên dễ bị thâm nhập bởi sự tăng gia trầm trọng của bầu tình cảm, và rồi cơn bão xúc động có thể gây kinh hoàng hay chuỗi bạo hành, như vụ Rodney King gần đây tại Los Angeles.

Nhưng ta không nhất thiết phải bị cuốn trôi theo những tình cảm tiêu cực. Ta vẫn có thể giữ được sự bình tâm ngay cả khi bị bạo hành vây quanh, và lòng an nhiên ấy có thể hạ cơn giận xuống, làm nó tiêu tán đi. Ngay cả khi ta đối mặt với sự giận dữ, ta không bắt buộc phải cộng hưởng với nó. Cách trị nằm ở việc phát ra tình cảm tích cực như an hòa, thương yêu và thiện cảm, vì chúng uy dũng nhiều lần hơn tình cảm tiêu cực và giúp ta mạnh mẽ hơn trong việc trục xuất cái sau. Làm được vậy là ta đóng góp vào hòa bình cho thế giới, vì ta ảnh hưởng và làm thay đổi bầu tình cảm chung, thay vì chỉ phản ứng với nó.