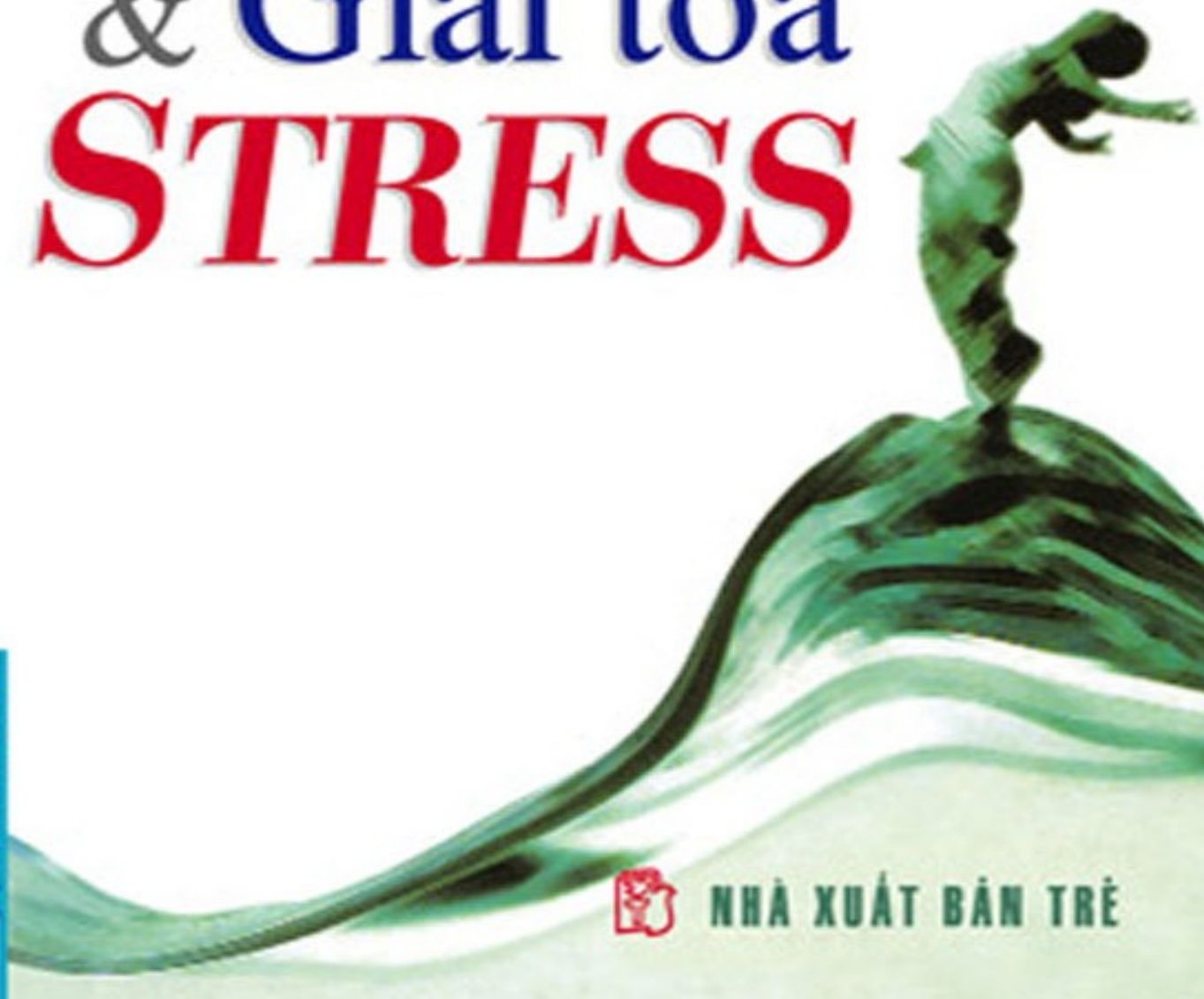
Mike George

7 AHA!

Khơi sáng Tinh thần & Giải tỏa STRESS



First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

7 A HA! KHƠI SÁNG TINH THẦN VÀ GIẢI TỎA STRESS

Mike George

Lời nói đầu

Sợi dây dẫn đường

Mỗi cuốn sách hay, cũng như một khóa học thú vị, đều hàm chứa một chủ đề, một ý tưởng chủ đạo được gọi là "sợi dây dẫn đường" liên kết các đầu mối lại với nhau. "Sợi dây dẫn đường" của quyển sách nhỏ này là ý tưởng đơn giản nhưng lại không kém phần quan trọng, đó là trách nhiệm đối với với bản thân.

Ngày nay, nhiều người nghĩ rằng cuộc sống của họ thật thoải mái, nhưng thật sự là họ phải chịu đựng đau khổ mỗi ngày, dưới hình thức này hay hình thức khác. Đơn giản là vì phần đông chưa hoàn toàn hiểu rõ và sống theo nguyên tắc có trách nhiệm đối với bản thân. Bạn là người tạo ra những suy nghĩ, lời nói, hành động và chịu trách nhiệm cho những gì mình đã tạo nên. Nhưng có thể bạn không biết hoặc không muốn biết điều này. Một số người biết nhưng phớt lờ đi. Còn một số khác biết nhưng lại phủ nhận nó. Đa số thì không biết, và dù có được nghe điều này, thì họ cũng không muốn tin!

Tôi biết được điều này từ hàng ngàn người tôi gặp mỗi năm trong những buổi hội thảo, thuyết trình và thảo luận ở khắp nơi trên thế giới. Tôi cũng biết được qua sự trải nghiệm của bản thân – đó là, dù cho quá khứ bạn là gì đi chăng nữa, không điều gì có thể thay đổi cuộc đời bạn theo hướng tốt hơn, cho đến khi bạn chịu trách nhiệm hoàn toàn đối với chính mình, đối với những suy nghĩ, cảm xúc, tính cách, và hành động của mình, ngay bây giờ, ngay ngày hôm nay. Thoạt nghe có vẻ đây là một lời giới thiệu nhàm chán, nhưng thật ra, nó còn hơn cả sự hiểu biết cần thiết để có một cuộc sống thành công và mãn nguyện.

Chịu trách nhiệm đối với bản thân, đối với trải nghiệm về cuộc sống và đối với số phận của mình không phải là một bước đi nhỏ nếu như bạn – cũng như hầu hết mọi người trong chúng ta – đã từng được dạy rằng tin vào người

khác mới là có trách nhiệm. Có trách nhiệm đối với bản thân không phải là chúng ta sống biệt lập hay tách mình đối với mọi người, mà chỉ cần chúng ta tập trung và những mong muốn và nhu cầu của mình. Trách nhiệm luôn là điều cần thiết bởi vì chúng ta là một phần trong cộng đồng. Dù cho quy mô của cộng đồng này là gia đình, công ty hay cả thế giới, thì ảnh hưởng của chúng ta lên cộng đồng đó thường bắt đầu từ cấp độ đầu tiên là chịu trách nhiệm đối với chính mình. Nếu chúng ta buộc cả cộng đồng và hoàn cảnh bên ngoài phải chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ, hành động của mình thì khi ấy, chúng ta đang từ bỏ cuộc sống riêng của chính mình và tự biến mình thành một nạn nhân mà không ai có thể giúp đỡ được.

Quyển sách này được viết ra không để trả lời cho mọi câu hỏi, không làm rõ mọi khúc mắc hay đặt sẵn trước mặt bạn bất cứ giải pháp nào; nó chỉ giúp bạn bước một bước đi nhỏ để tìm lại trách nhiệm đầu tiên của mình: Khả năng lựa chọn và phản ứng của bạn đối với cuộc sống và mọi điều trong thế giới này.

Mike George.

Lời giới thiệu

Thời gian cho sự chuyển hóa

Hàng tỷ ý tưởng, hàng triệu quyển sách, hàng ngàn đề tài nghiên cứu, và hàng trăm nhà lãnh đạo khai sáng tinh thần đã xuất hiện trên khắp thế giới từ hai thập kỷ qua để giúp chúng ta tìm lại sự hiểu biết, sự sáng suốt và điều diệu kỳ giữa cuộc sống bận rộn của thời hiện đại.

Mục đích của những nỗ lực đó là hướng dẫn chúng ta trở nên lắng dịu và điềm tĩnh trở lại, cố gắng chỉ cho chúng ta cách thức nắm quyền kiểm soát cuộc đời mình và trở thành một người tốt hơn trong một thế giới chuyển động không ngừng. Các nhà lãnh đạo tinh thần cho chúng ta biết rằng chúng ta đã quên đi mình là ai và tại sao ta lại hiện diện trên cõi đời này. Họ đã đưa ra vô vàn cách thức để nhắc nhở chúng ta rằng sống một cuộc sống toàn vẹn đã khó, nhận được vẻ đẹp thật sự ẩn chứa bên trong bản thân mình và đón lấy cơ hội sáng tạo mà mỗi cuộc đời có được lại càng khó hơn.

Có thể bạn từng để ý đến, nhưng không có khóa học, buổi hội thảo, quyển sách hay người lãnh đạo tinh thần nào có thể thật sự thay đổi hay chuyển hóa

cuộc đời bạn. Vì sao? Vì chỉ có bạn mới có thể "đánh thức" mình và giữ mình "tỉnh táo". Chỉ có bạn mới có thể thay đổi cách mà bạn suy nghĩ, cảm nhận và sống. Mọi kỹ thuật, công cụ, và phương pháp trên thế giới đều hữu ích trong một giới hạn, chỉ có sự nhiệt tình và sẵn lòng của bạn mới có khả năng quyết định được công việc thuộc về nội tâm này. Dù cho bạn chưa nhận ra được, hay bạn cho rằng những ý nghĩ, niềm tin, hiểu biết của mình tốt sẵn rồi thì mỗi chúng ta đều cần phải làm công việc thuộc về nội tâm ấy ngay từ cấp độ ấy.

Mục đích của quyển sách nhỏ này là đem đến cho bạn sự hiểu biết cơ bản và các phương pháp cảm nhận nội tâm để tự giải thoát mình ra khỏi những ảo tưởng đang phổ biến hiện nay – những điều khiến cho chúng ta bị mắc bẫy trong thói quen suy nghĩ tiêu cực và lười biếng. Giúp cho bạn nhận ra thử thách và thoát ra khỏi những niềm tin sai lầm khiến bạn bị "mắc kẹt" trong những cách cư xử đầy căng thẳng mỗi ngày. Giúp cho bạn biết được làm thế nào để có thể hiểu rõ hơn và tạo ra những cảm giác lành mạnh, tích cực hơn. Và quan trọng nhất là giúp bạn đánh thức trở lại khả năng nhận thức về con người thật sự của mình – so với cái con người mà bạn học được từ người khác – khi bạn thực hiện cuộc hành trình đến với sự khai sáng.

Ngay bây giờ, bạn cảm thấy như thế nào? Bạn cho rằng cuộc đời là một trải nghiệm đau đớn hay là một cuộc hành trình thú vị? Nếu đó là thú vị, thì có phải bạn đang che giấu đi sự đau đớn, cố tình không để ý đến, hoặc bạn đã tìm ra được một vài "mưu lược" khôn khéo để né tránh nó? Còn nếu đó là một sự đau đớn (có nghĩa là stress trên mọi phương diện), thì quyển sách này chắc chắn là dành cho bạn. Nếu bạn không có mối lo âu nào về tinh thần hay cảm xúc, nếu bạn chưa từng bao giờ xem mình là một nạn nhân, nếu bạn chưa từng đổ thừa người khác cho việc mình cảm thấy như thế nào, và nếu bạn nghĩ rằng cuộc sống này là thiên đường, thì cuốn sách này không dành cho bạn. Vậy bạn hãy đặt nó lại chỗ cũ! Còn nếu không, hãy tiếp tục đọc nó vì có rất nhiều điều để học hỏi, để làm, và quan trọng nhất là để thực hiện!

Tuy nhiên, dù cuốn sách này có chứa đựng những am hiểm sâu sắc, những phương pháp trợ giúp bản thân và sự hiểu biết nào đó, thì không điều gì trong số ấy có giá trị thật sự cho đến khi nào bạn nhìn ra được sự thật, thấy được sự uyên thâm, cho chính mình, trong chính mình. Khoảnh khắc "nhìn ra" hay nhận ra này được gọi là khoảnh khắc AHA!

Khoảnh khắc AHA!

Tất cả chúng ta đều có một khoảnh khắc AHA! Nào đó. AHA! Là tiếng nói tỏ sự vui mừng khi bạn hiểu ra được điều sâu sắc ẩn chứa bên trong những vấn đề mà mình đang vật lộn để giải quyết, hay là một ý tưởng lóe lên trong đầu có thể giúp bạn làm rõ được tình huống khó khăn mà mình đang phải đối mặt.

Trong khoảnh khắc AHA!, bạn bất ngờ trở nên hạnh phúc khi nhận ra được điều gì là đúng. Không chỉ có thế, mà bạn còn chắc chắn rằng đó là một câu trả lời hoàn hảo. Bạn không cần suy nghĩ về khoảnh khắc ấy. Thật ra, nếu bạn nghĩ về nó, lập tức bạn sẽ khiến hiệu nghiệm của nó giảm bớt.

Khoảnh khắc AHA! – theo một số người đã mô tả như là một "trải nghiệm Eureka" – thường đến khi bạn thôi không phải vắt kiệt tinh thần và trí óc để tìm ra được giải pháp hay câu trả lời cho một vấn đề, một thử thách nào đó. Tâm trí và trí tuệ của bạn được thư giản, mở mang và dễ lĩnh hội những cách thức nhìn nhận mới. Suốt hàng ngàn năm qua, thiền định là một phương pháp được công nhận là có thể làm tan biến những hỗn loạn từ bên trong, làm lắng dịu "tiếng ồn" của những suy nghĩ và cảm xúc, để tạo điều kiện cho khoảnh khắc AHA! xuất hiện. Tuy nhiên, những khoảnh khắc bình lặng tự nhìn lại mình và suy ngẫm cũng có thể tạo nên một không gian tĩnh lặng để hé lộ ra một tầm nhìn mới, làm cho sức mạnh của bạn tăng lên.

Hầu hết các nhà sáng chế sẽ chứng thực rằng khoảnh khắc AHA! như là một sự đột phá để biết được một cách chính xác sáng chế mới của họ sẽ định hình ra sao. Phần đông các nhà khoa học sẽ nhắc lại thời điểm khi mà khoảnh khắc AHA! chính là sự thôi thúc đầu tiên còn chưa phai mờ đã giúp họ hình thành nên công thức của một lý thuyết mới. Và nhiều người kinh doanh thành công sẽ kể lại với niềm hạnh phúc về gã AHA! không được mời này đã báo trước cho họ một quyết định kinh doanh mang tính sống còn, hay là một đường hướng hoàn toàn mới đã đóng góp phần quan trọng cho sự thành công của họ.

Khoảnh khắc AHA! có thể thay đổi cuộc đời bạn và cuộc đời người khác nữa. Mong rằng bạn sẽ tìm thấy được một hoặc nhiều AHA! cho mình trong quyển sách này và hành động theo những điều mình chọn. Hành động theo sức mạnh AHA! sẽ có ảnh hưởng thay đổi cuộc đời bạn theo hướng tốt hơn.

Phần I: **ẢO TƯỞNG VÀ QUAN NIỆM SAI LẦM**

7 quan niệm sai lầm thường gặp về stress

Một căn bệnh của thế kỷ 20 được gọi là "stress" đã trở thành một bệnh dịch phát triển mạnh mẽ trong thế kỷ 21 – và đó cũng là một căn bệnh có khả năng giết người!

Ngày càng có nhiều người quan tâm và bắt đầu là một điều gì đó trước vấn nạn này. Ngành kinh doanh và công nghiệp đang thức tỉnh một cách chậm chạp trước các số liệu cho thấy có đến hàng tỷ yên, đô-la, euro, và bảng Anh bị mất đi mỗi năm cho sự vắng mặt không lý do trong các công ty, vì làm việc không hiệu quả, vì mâu thuẫn trong mối quan hệ, và vì chất lượng công việc quá thấp… Dường như tất cả bắt nguồn từ tình trạng sử dụng quá nhiều, sử dụng sai cái được gọi là stress.

Trước tiên đó là vì những quan niệm sai lầm. Một số lầm tưởng thật nguy hại phát triển trong suốt ba thập kỷ qua đã làm sai lệch niềm tin của chúng ta và đang làm rối sự chú ý của chúng ta, khiến stress ngày càng phát triển và hiện diện khắp nơi trên thế giới. Sau đây là bảy quan niệm sai lầm thường gặp về stress.

Quan niệm sai lầm thứ nhất: "Stress là một điều tự nhiên và tích cực trong cuộc sống hiện tại."

Hoàn toàn không phải như thế!

Chẳng có điều gì giống như là "stress tích cực" cả. Thuật ngữ này là một phép nghịch hợp – cách mà người ta dùng trong diễn thuyết! Về khái niệm, stress là một điều không bình thường và cũng chẳng lành mạnh chút nào, vì thế, nó luôn là một trạng thái tiêu cực. Sau đây là một khái niệm về stress có thể giúp chúng ta làm rõ được nhiều điều:

Stress là một hình thái của sự đau đớn, nó đến để mách bảo bạn rằng có điều gì đó mà bạn cần phải thay đổi. Cơn đau – bất kỳ cơn đau nào – là một thông điệp nói lên rằng có điều gì đó cần được tìm hiểu.

Tuy một số người còn phân biệt sự đau đớn về mặt thể chất và sự gánh chịu về mặt cảm xúc/ tinh thần, tôi sẽ sử dụng từ "cơn đau"/"đau đớn" cho cả hai trạng thái đó trong quyển sách này.

Nếu như bạn đưa tay mình vào trong lửa, bạn sẽ trải nghiệm được điều gì? Đau. Bạn học được điều gì đây? Không làm vậy nữa đâu! Thế là bạn đã lắng nghe "người đưa tin" này, bạn đã học, và bạn đã thay đổi. Chúng ta có thể trải nghiệm stress hay sự đau đớn qua 4 mức độ: tâm linh, tinh thần, cảm xúc và thể chất. Khi thông điệp này dừng lại ở mức độ tinh thần và cảm xúc, biểu hiện bằng những suy nghĩ đau đớn và những cảm xúc tiêu cực được tạo nên bởi chính chúng ta, thì chúng ta có nghe thấy được thông điệp đó không? Không, chúng ta không hề lắng nghe, hoặc là bỏ qua, hoặc là cứ giữ lấy thông điệp ấy. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta được dạy cho tin rằng một số loại stress là cần thiết và tốt. "Họ" bảo với chúng ta rằng đó là bình thường và chúng ta đã tin và "họ". Vì vậy, chúng ta cứ để stress lớn lên bên trong mà không nhận ra được rằng chúng ta đang tạo ra cái chết cho chính mình. Bảo rằng chỉ một ít stress thôi cũng tốt, thì chính chúng ta tự châm vào một ngòi nổ cháy chậm để giết mình. Có bao giờ bạn nghĩ tại sao các dịch vụ y tế của một thế giới phát triển lại đang trong giai đoạn khó khăn? Đó là vì ngày càng có nhiều người coi thường sự khỏe mạnh về mặt tinh thần và cảm xúc của chính mình. Không ai bảo cho chúng ta biết rằng chỉ một suy nghĩ tiêu cực cũng có thể dẫn đến sự phá hủy cả một hệ thống miễn dịch.

Lý do thứ hai mà chúng ta không lắng nghe "người đưa tin" ấy để học hỏi và thay đổi là do bạn thích thú với một "phát bắn" của sự sợ hãi, và một "cú đấm nhanh" của sự giận dữ. Tại sao vậy? Bởi vì những cảm xúc này kích thích việc sản xuất ra những hợp chất gây nghiện có thành phần chính là adrenaline trong cơ thể chúng ta. Nhiều người không thể chịu được khi suốt cả ngày không có thứ hợp chất tai hại ấy. Vì thế, chúng ta đi tìm những tình huống tệ hại, những con người đối đầu, chỉ vì muốn trở nên giận dữ để thỏa mãn "cơn nghiện" của mình.

Khi cho rằng stress là bình thường, rằng chỉ một ít stress thôi thì cũng tốt, nghĩa là chúng ta đang né tránh trách nhiệm đối với bản thân và đó cũng là dấu hiệu của việc suy nghĩ lười nhác. Tuy nhiên ngày nay, một điều chắc chắn là ngày càng có nhiều người tỉnh ngộ trước sự thật rằng stress không nên tồn tại trong một cuộc sống sung túc. Chúng ta đang cố gắng cải thiện stress thông qua ý thức của bản thân, bắt đầu từ cấp độ đầu tiên là suy nghĩ và cảm xúc của chính mình.

Những cuộc "thi đua" trong quán cà phê

Bạn đã bao giờ chứng kiến những cuộc trò truyện tương tự như tình huống tôi sắp kể sau đây chưa? Người đầu tiên bắt đầu bằng một điều gì đó đại loại như là "Anh biết không, tôi có quá nhiều việc phải làm, và thời hạn chót (deadline) sắp đến rồi. Bàn làm việc của tôi thì chất đầy hồ sơ, tài liệu và mọi người đều muốn tôi giải quyết xong từ ngày hôm trước kìa, tôi căng thẳng đến chết đi được!". Chỉ một lúc sau, một người khác thêm vào "Chắc chắn anh bị stress rồi! Mà anh nên chứng kiến những gì tôi phải làm kìa!". Thế là sau đó, mỗi người cứ tranh nhau chứng minh rằng họ bị stress nặng hơn so với người khác.

Chúng ta đang làm gì vậy? Chúng ta đã tạo ra cái thế giới nào đây, khi mà cứ tranh giành nhau như những người điên về mức độ bị tổn thương để rồi còn bị căng thẳng thêm nữa? Ở đâu mà người ta đo lường sự thành công bằng những cấp độ stress đây?

Tôi hy vọng bạn chẳng bao giờ làm như thế!

Quan niệm sai lầm thứ hai: "Bạn phải trở thành bác sĩ để chẩn đoán và chữa trị stress".

Không cần thiết phải như vậy!

Bác sĩ thì chỉ chữa trị cho những triệu chứng liên quan đến thể chất. Về tinh thần, chỉ có bạn mới hiểu biết được những suy nghĩ và cảm xúc khơi nguồn cho sự căng thẳng của mình, và chỉ có bạn mới đủ khả năng thay đổi những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác đó. Không ai khác tạo nên những suy nghĩ và cảm xúc của bạn (mặc dù đôi khi chúng ta có cảm giác như vậy, nhưng không hẳn là thế). Khi bạn biết được cách xác định chất lượng cho những suy nghĩ và cảm xúc của mình bạn có thể bắt đầu lựa chọn những gì mà bạn cho là tích cực.

Bạn đang nghĩ gì? Bạn cảm thấy như thế nào? Và chất lượng mỗi suy nghĩ và cảm xúc của bạn ra sao? Bao lâu thì bạn tự hỏi mình 3 câu hỏi này? Có thể là rât ít khi, mà thường thì chẳng bao giờ. Nếu chúng ta không tự hỏi những câu hỏi đại loại như là "Tôi đang có cảm giác gì đây? Tại sao tôi lại đang cảm thấy và suy nghĩ như thế này?", có lẽ chúng ta không bao giờ biết được về chính mình, chẳng bao giờ nhận biết thật sự về bản thân, và cũng sẽ không bao giờ biết được rằng là m thế nào để lựa chọn một cách có ý thức những suy nghĩ hay cảm xúc của riêng mình.

Một số người bảo rằng những loại câu hỏi theo kiểu tự kiểm tra nội tâm này chỉ là một việc làm để giết thời gian hoặc là một biểu hiện của chứng tự yêu mình, xem mình là "cái rốn của vũ trụ"! Nhưng không phải như thế. Với việc dành vài phút mỗi ngày để khám phá nội tâm một cách nhẹ nhàng, bạn có thể học được cách "bắt mạch" cảm xúc của mình, nhanh chóng biết rõ bạn cần làm gì đẻ giữ mình điềm tĩnh và tập trung năng lượng một cách hiệu quả nhất.

Dĩ nhiên, nếu bạn cảm thấy khó chịu nghiêm trọng về mặt thể chất, bạn cần phải đi gặp bác sĩ. Nhưng sự bất an về tinh thần sẽ vĩnh viễn không bao giờ biến mất nếu bạn không thay đổi cách suy nghĩ và cảm xúc của mình. Thuốc và bùa chú đều không thích hợp cho việc đưa sức mạnh tích cực vào những gì bạn suy nghĩ và cảm nhận. Vì thế, bạn hãy tự "bắt mạch" cho mình, cảm nhận những cảm xúc và chẩn đoán cho trạng thái của chính bạn. Sau một vài lần như thế, bạn sẽ tự nhiên thích thú với cách điều trị này – cách điều trị "nội tâm", những phương pháp giúp bạn thoát khỏi cơn đau mà chúng ta gọi là stress. Nó sẽ giúp bạn trở lại với điều kiện sức khỏe tinh thần và cảm xúc tốt nhất.

Việc điều trị dành cho cái đầu và cho trái tim thì rất khác so với cơ thể. Khi bạn nhận thức một cách thật sự và sâu sắc rằng tất cả những căng thẳng của bạn bắt đầu từ suy nghĩ và cảm xúc của mình, và rằng bạn chính là người chịu trách nhiệm, thì việc suy ngẫm, mường tượng, và suy nghĩ tích cực sẽ bất ngờ đánh thức tính ham học hỏi, tìm tòi của bạn.

50.000 suy nghĩ một ngày!

Hầu hết chúng ta đều suy nghĩa quá nhiều – người ta ước tính rằng trung bình có khoảng 50.000 suy nghĩ một ngày! Tại sao lại quá nhiều đến thế chứ? Bởi vì hầu hết những suy nghĩ của chúng ta dựa trên nỗi bất an và lo lắng về tương lai không chắc chắn. Thật ra hầu hết những suy nghĩ lo lắng đều được ngụy trang dưới hình thức là sự thận trọng, và mối lo âu được che đậy bằng sự quan tâm. Việc suy nghĩ quá nhiều không cho ta sức mạnh mà chúng ta cần để sống một cuộc đời thanh thản hơn và toàn vẹn hơn. Nó rút cạn năng lượng của chúng ta và "làm mờ" khả năng xử lý khôn ngoan, sáng suốt trong ta. Suy nghĩ có thể là một âm thanh vang vọng của tiếng nói từ nội tâm. Khi chúng ta bảo rằng "Tôi cần phải suy nghĩ về điều đó", thật sự ta ngụ ý rằng "Tôi không chắc lắm", có nghĩa là có sự ngờ vực – mà nghi ngờ

là một trong những cảm xúc thường chuyển sang trạng thái bâng khoăn và lo lắng. Tất cả những điều đó dần rút cạn năng lượng của chúng ta một cách tinh vi mà chúng ta không hề hay biết.

Quan niệm sai lầm thứ ba: "Stress là cần thiết để đạt được thành công"

Chắc chắn là không!

Thật ra có một niềm tin sai lầm khi cho rằng stress, hoặc việc gây ra áp lực cho mọi người là cần thiết để làm cho công việc nào đó được hoàn thành. Tại sao? Bởi vì khi đó, nỗi lo sợ đã được sử dụng như một động lực thúc đẩy và sẽ nhanh chóng rút cạn đi năng lượng của bạn, có khi còn kéo theo việc gây bệnh cho cơ thể. Suy nghĩ chất chứa stress là suy nghĩ sợ hãi và giận dữ, và nếu nó cứ được "nuôi dưỡng", thì bệnh tật cho cơ thể, nhân viên nghỉ việc không có lý do, năng suất công việc thấp cũng như sự đổ vỡ trong các mối quan hệ là điều không thể nào tránh khỏi. Hơn nữa, ai cũng biết những tác động tai hại đến thần kinh của stress. Những suy nghĩ căng thẳng, bồn chồn gây ra cơn căng cơ và đau đầu, những suy nghĩ lo lắng làm rối loạn khả năng tiêu hóa và cuối cùng, có thể gây ra chứng viêm loét, ung bướu độc; còn những suy nghĩ sợ hãi thì làm cho tim đập nhanh và kết quả là suy tim; rồi còn cả việc sản sinh ra quá nhiều adrenaline khi tức giận được xem như là một trong những yếu tố góp phần vào bệnh ung thư.

Stress và sợ hãi, rồi sau đó là adrenaline, có thể làm cho việc gì đó hoàn thành xong một cách nhanh chóng, nhưng nó chỉ đem đến hiệu quả trong thời gian ngắn, còn trong một tổng thể dài hạn, điều đó sẽ dẫn đến hội chứng "cháy sạch". Đây là lý do tại sao chẳng có loại stress nào có thể gọi là stress tích cực cả. Những ai tin rằng stress là tự nhiên, những ai biện hộ rằng stress là cần thiết để đạt được thành công thì họ cũng đang biểu hiện lối suy nghĩ lười nhác, hoặc tránh né việc tự thay đổi bản thân. Và có lẽ đó là những người đã "nghiện" chất adrenaline. Còn đối với những ai tin rằng việc phản ứng tiêu cực, gàn dở với mọi người trước những tình huống trái ý là một phản ứng tự nhiên, có sẵn bên trong như là một bản năng được truyền lại từ xa xưa thì đã đến lúc cần phải suy nghĩ lại!

Chẳng có điều gì là có sẵn trong thái độ của con người trước cuộc sống. Mọi thứ đều phải được học hỏi và đúc kết qua trải nghiệm. Vâng, khi bạn bị khiêu khích, bạn có thể đánh lại hoặc bỏ chạy, nhưng cũng có nhiều lựa chọn

khác. Bạn có thể đứng yên, bạn có thể chỉ mỉm cười, có thể lặng lẽ quay đi, có thể hát, hay là nhảy múa! Một lý do giải thích cho việc đôi khi chúng ta không thể tìm ra được những lựa chọn khác khi phải đối mặt với các tình huống thử thách là bởi vì sự sợ hãi đã trở thành một thói quen ăn quá sâu vào chúng ta, điều khiển phản ứng của chúng ta. Chính nỗi sợ hãi đã hạn chế khả năng tạo ra sự lựa chọn; làm "tê liệt" khả năng đánh giá điểm mạnh và điểm yếu của mỗi lựa chọn, khiến chúng ta không thể tìm ra một giải pháp đúng đắn nhất.

Sự thật là nỗi sợ hãi đã làm tê liệt khả năng tạo nên những phản ứng tích cực và hiệu quả. Sợ sệt là thói quen do con người học được, và ngay khi có sự hiện diện của nó, chúng ta trở nên sợ hãi ngay cả đối với những đe dọa chẳng đáng gì. Trái ngược với niềm tin, nỗi lo sợ không giúp ích được gì cho hạnh phúc và sự lành mạnh của chúng ta. Thậm chí bạn không cần sợ hãi để có được một phản ứng khôn ngoan khi chạm trán với một con hổ. Bạn cần có sự nguội lạnh, điềm tĩnh, sự tập trung chú ý như các vận động viên thể dục và tính sáng tạo như các nghệ sĩ để phản ứng một cách có hiệu quả. Không phải con hổ đó đe dọa bạn, mà ngay từ trong tâm trí, những gì bạn cho rằng con hổ sẽ làm với mình mới sinh ra nỗi sợ hãi. Những con hổ đó là ai hoặc là cái gì trong cuộc sống của bạn? Bạn đang làm gì với chúng trong tâm trí mình?

Vì vậy, hãy xua tan ý nghĩ cho rằng stress là cần thiết. Hãy hiểu rằng stress giết chết, làm suy yếu, làm kiệt quệ, làm giảm sức mạnh tinh thần của mỗi chúng ta. Gạt bỏ đi thói quen sợ hãi và tận dụng những tình huống từ thực tế cuộc sống để thực hành việc lựa chọn. Hãy nhớ lại tình huống nào đó trong quá khứ đã khiến bạn sợ hãi và tự đưa ra nhiều cách phản ứng tích cực khác, sau đó, bạn hãy để cho tình huống ấy diễn lại một lần nữa trong đầu bạn, nhưng lần này, bạn đưa vào đó cách phản ứng tích cực mà bạn vừa nghĩ ra – như cảnh đối mặt với một thời hạn cuối cùng, với ông chủ, với các nhiệm vụ, với người khó tính nào đó trong cuộc sống của bạn, sự ngăn cản kịch liệt – tất cả những điều đã gây ra nỗi đau đớn cho bạn ngày hôm qua. Còn hôm nay, chúng là thầy của bạn. Đó là cơ hội để khẳng định sự điềm tĩnh và sáng tạo của bạn. Chúng đến để kiểm tra khả năng lựa chọn cách phản ứng đúng đắn và sức mạnh để thực hành cách phản ứng đó của bạn. Nếu bạn không bắt đầu sáng tạo hơn và lựa chọn những phản ứng cho mình, bạn sẽ phải chịu đựng chứng bệnh thông thường nhất được biết đến hiện nay – chứng "xem mình là nạn nhân"! Nhưng bạn không bao giờ đóng vai diễn là nạn nhân … phải không?

Sức mạnh siêu sáng tạo

Vũ trụ được hình thành từ dạng năng lượng hầu như không nhìn thấy được. Năng lượng hữu hình vật chất là dạng năng lượng "yếu" nhất. Một quả bom nguyên tử có thể rất mạnh đấy, nhưng nó không có "sức mạnh siêu sáng tạo" ở bên trong. Còn bạn thì có. Bạn là một thực thể sáng tạo có ý thức, ẩn chứa nhiều tiềm năng, không chỉ ở một phạm vi mà còn ảnh hưởng đến cả thế giới. Điều đó có ý nghĩa đến mức nào đó còn tùy thuộc vào chính bạn. Đang phải vật vã với stress có nghĩa là bạn không ảnh hưởng đến được bất kỳ điều gì, nhưng bạn lại đang cho phép cả thế giới ảnh hưởng lên bạn. Để tìm thấy được sức mạnh nội tâm, nuôi dưỡng sức mạnh cho bản thân bạn hãy thực hành giữ mình điều tĩnh. Khi hiểu được rằng một tâm trí bình an là một tâm trí sáng tạo, bạn sẽ nhận ra sự bình an trong nội tâm cũng là sức mạnh của riêng mình.

Quan niệm sai lầm thứ tư: "Stress chỉ đơn giản là một hiện tượng tự nhiên, liên quan đến cơ thể, chỉ cần nghỉ ngơi, thư giản một chút là sẽ hết."

Thật là sai lầm!

Nguyên nhân gốc rễ của mọi loại stress có thể được tìm thấy trong suy nghĩ và cảm xúc – khía cạnh phi vật chất. Những cách thức điều trị về thể chất, liệu pháp và "chiến thuật" thư giãn có thể làm khuây khỏa bớt một vài triệu chứng, nhưng không thể thay đổi cách mà bạn suy nghĩ. Cách suy nghĩ của bạn mới chính là nguyên nhân. Và ẩn chứa đằng sau suy nghĩ đó, niềm tin của bạn lại là một nguyên nhân sâu xa hơn.

Một lý do khiến quan niệm sai lầm này có sức ảnh hưởng lớn mạnh là do chúng ta nghĩ rằng mình chỉ là những hình dáng vật chất, nếu cơ thể thư giản thì tâm trí sẽ được thư giản theo. Nhưng thật sự, điều đó diễn ra theo hướng ngược lại: bằng cách thư giản tâm trí, cơ thể sẽ được nghỉ ngơi. Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không cần chăm lo cho cơ thể mình, mà ngược lại, chúng ta phải chăm sóc nó, vì cơ thể chính là ngôi nhà để tâm trí chúng ta trú ngụ và được bảo vệ. Vì thế, ngoài việc chăm sóc cơ thể, chúng ta cần chú ý nhiều hơn đến những suy nghĩ và cảm xúc của mình, học cách kiểm soát và quản lý tâm trí bằng sự bình an và điềm tĩnh.

Tiếp theo, hãy quan sát tính cách của bạn sẽ thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn khi bạn phục hồi lại được trạng thái tinh thần, sau đó cơ thể cũng khỏe mạnh trở lại. Mỗi người có thể nhận biết được điều này bằng trực giác của riêng mình. Tuy nhiên, chúng ta vẫn còn ngây ngô khi nói những điều như là "Hãy làm như thế này, xài thử cái kia, hãy đi đến đó, và anh sẽ thoát khỏi stress". Thật vô lý! Nếu như điều đó là đúng, thì stress sẽ phải giảm đi chứ sao lại cứ tăng lên? Hiện nay, chúng ta mua và tiêu thụ nhiều vật dụng hơn, du lịch đến nhiều nơi hơn, và tạo ra nhiều cách thức giải trí phong phú và tinh vi hơn, tất cả được đặt cho một cái tên là "thư giãn". Tuy nhiên, trong các số liệu thống kê mới đây cho thấy mức độ stress, lo lắng và bất an, và áp lực nơi làm việc cứ ngày một gia tăng.

Tại sao lại như vậy? Bạn hãy tự tìm hiểu trong chính cuộc sống của mình khi trở về nhà tối nay. Theo thói quen, bạn bước vào phòng khách, cầm một lon nước ngọt hoặc một tách trà hay cà phê trên tay và đi thẳng đến chiếc ghế sofa, với tay lấy cái remote TV rồi nhìn vào màn hình với những hình ảnh chuyển động nhấp nháy. Bộ phim trên TV là Rambo III – 90 phút đầy stress, bạo lực và sợ hãi, giận dữ, thất vọng… Và chúng ta gọi đó là sự thư giãn!

Đã đến lúc chúng ta thức tỉnh khỏi cái ảo tưởng đang lan tràn khắp nơi này.

Lối sống mới hay lối sống cũ

Đừng bao giờ tin bất kỳ người nào nói rằng bạn không thể thay đổi, hoặc khuyên bạn không nên làm xáo trộn tính cách của mình. Sự thật, bạn đang thay đổi mỗi ngày. Và không bao giờ là quá trễ để suy ngẫm về một sự thay đổi tốt hơn trong tính cách, vì đơn giản đó chỉ là sự thay đổi cách bạn nhìn và phản ứng lại mọi người và thế giới xung quanh. Điều đó tùy thuộc vào bạn. Bạn có thể sống cùng với nỗi đau được gọi tên là stress, hoặc bạn chấp nhận phiêu lưu trong cuộc hành trình khám phá bản thân để cảm nhận cuộc sống trong một cái nhìn mới tốt đẹp hơn. Mỗi khi thay đổi một thói quen cũ, nó có thể gây ra sự khó chịu cho bạn trong thời gian đầu. Nhưng đó chỉ là phản ứng đối với cuộc sống, giúp bạn bước tiếp đến sự trưởng thành và chín chắn. Nếu bạn muốn sống lâu và khỏe mạnh, bằng sự hiểu biết đúng đắn, hãy tiêu diệt stress trước khi nó giết chết bạn!

Quan niệm sai lầm thứ năm: "Thay đổi chế độ ăn uống, chạy bộ, và

một kỳ nghỉ tốt sẽ xua đuổi được stress."

Chẳng đúng đâu, bạn ạ!

Cùng một lý do như trong quan niệm sai lầm trước, chế độ ăn uống, chạy bộ, và những kỳ nghỉ có thể làm dịu đi một vài triệu chứng tạm thời, nhưng đó không phải là phương pháp chữa trị triệt để. Một chế độ ăn uống lành mạnh và thể dục là tốt, nhưng nó không đủ để giải thoát bạn khỏi stress. Trong những năm 80, một số quốc gia nổi lên phong trào đi bộ thể thao. Khi ấy, mỗi công viên trở thành một "xa lộ cao tốc" cho rất nhiều vận động viên nghiệp dư với những gương mặt nhăn nhó vì đau đớn, mồ hôi tuôn ra nhễ nhại từ những thân xác không ra hơi. Tất cả đều vì mục đích cân bằng và thư giãn. Nhưng thư giãn khó mà đạt được trong một cơ thể đang khổ sở vì hụt hơi. Thư giãn không phải là kiệt sức hay mệt mỏi, mà là khả năng thả lỏng tâm trí của mình ở bất kỳ nơi đâu, bất kỳ lúc nào. Bởi bạn đã biết rằng, tâm trí thư giãn thì cơ thể sẽ được nghỉ ngơi theo.

Sang thế kỷ 21, việc đi nghỉ mát có thể vẫn còn là một chuyến đi chơi hữu ích, một cách để "đổi gió" – thay đổi phong cảnh, con người, thức ăn và khí hậu. Nhưng giờ đây, bạn biết được rằng bạn không cần đi đến bất kỳ đâu để nghỉ ngơi, thư giản trí óc và nuôi dưỡng tâm hồn mình. Bởi vì dù có đi đến đâu, bạn vẫn sẽ ở cùng với chính mình. Và cách bạn suy nghĩ, cảm thấy và phản ứng cũng có thể giống y như ở bất kỳ nơi nào mà bạn đang hiện diện.

Có bao giờ bạn đặt câu hỏi là vì sao sau rất nhiều liệu pháp chữa trị stress được nghĩ ra, được viết ra, được sản xuất, được tiếp thị và được tiêu thụ, thì lại có nhiều stress hơn là trước đó? Đơn giản vì đó chỉ là sự trốn tránh. Chúng ta trốn tránh làm công việc thuộc về nội tâm là chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ và cảm xúc của chính mình. Mọi điều trong cuộc sống của chúng ta, kể cả số phận nữa, đều bắt đầu từ trong đầu ta. Thật đáng tiếc khi nhắc lại điều này, nhưng đó là một vấn đề mà tôi phải mất một thời gian dài để thật sự "ngộ ra". Tôi phải lắng nghe điều đó hàng trăm lần theo hàng trăm cách khác nhau.

Tu dưỡng tinh thần!

Ngày nghỉ xuất phát từ ý tưởng về một ngày thiêng liêng – được dành riêng cho việc nghỉ ngơi và phục hồi chứ không phải để sử dụng cho việc chè chén say sưa hay than vãn, cũng không phải để ngủ và lười biếng! Ngày

nghỉ là những ngày được dành hết cho bản thân, để chúng ta có thể tìm thấy và "nạp" lại năng lượng cho tinh thần của mình từ trong ra ngoài, đồng thời nhắc nhở ta về mục đích sống thật sự. Bạn có quan tâm đến bình an nội tâm và bạn có biết mục đích sống thật sự của mình không? Rất ít người làm được như thế! Một lời khuyên rất bổ ích: hãy bỏ ra ít nhất là hai ngày nghỉ mỗi năm để tu dưỡng cho tinh thần. Đây không phải là tu theo ý nghĩa của tôn giáo, mà là một sự tu dưỡng cho tinh thần, giúp bạn thanh thản và thoải mái hơn.

Quan niệm sai lầm thứ sáu: "Bạn phải làm việc 14 giờ một ngày nên liên tục chịu đựng stress."

Không phải vậy!

Một số người chỉ làm việc có vài tiếng đồng hồ một ngày – một điều kiện xem ra rất nhàn hạ, khó mà bị rơi vào tình cảnh phải đối mặt với thời hạn hoặc những áp lực khác – nhưng họ còn bị stress nặng nề hơn cả những người làm việc trong nhiều giờ để hoàn tất công việc theo thời gian đã định. Vấn đề là bạn cần nhận ra điều gì gây nên stress. Nó phụ thuộc vào cảm nhận của bạn.

Bạn đã bao giờ quan sát hai người cùng làm một công việc hay những việc tương tự như nhau, và có cùng một thời hạn cuối cùng chưa? Một người thì vò đầu bứt tóc với vẻ lo lắng hiện rõ. Còn người kia vẫn cứ vui vẻ. Tại sao lại có sự khác biệt đến như vậy. Đều do nhận thức mà ra cả. Đó là cách mà mỗi người cảm nhận họ làm gì, và kết quả như thế nào. Nhận thức được dựa trên niềm tin của chính mình. Nếu bạn tin rằng mình sẽ điên lên khi bị muộn thời hạn đã định, hoặc bạn sẽ bị người có quyền lực trừng phạt vì mình chưa hoàn thành công việc, thì stress sẽ là người bạn đồng hành cùng bạn ở bất cứ nơi nào mà bạn đến, với bất cứ điều gì mà bạn làm, trong suốt cả quãng đời còn lại. Nhưng nếu bạn tin vào chính mình, tin rằng bạn có thể kiểm soát được cảm xúc, tin rằng không ai có thể làm bạn tổn thương, tin rằng việc trễ mất thời hạn cuối cùng không phải là sự kết thúc của thế giới hay công việc của bạn, thì bạn sẽ luôn có thể thư giãn, dù cho bạn ở đâu, hay là cái hạn chót đó nó có gần kề đến thế nào đi nữa. Và khi ấy, kỳ lạ thay, bạn sẽ ít bị trễ thời hạn hơn là người cứ thường xuyên lo lắng.

Niềm tin không được xây dựng sẵn trong gen di truyền ADN của bạn. Tất cả mọi niềm tin đều do học hỏi, trải nghiệm mà có. Chúng ta học hỏi và đưa

chúng vào tiềm thức của mình, rồi đến lúc chúng bất ngờ trỗi dậy, tuôn ra thông qua suy nghĩ, cảm xúc và lời nói của chúng ta.

Thời gian là cuộc sống

Cái đồng hồ ở trên tường không phải là thời gian, nó chỉ đơn giản là một dụng cụ thể hiện sự trôi qua của thời gian theo kinh nghiệm của con người. Nó không phải là chủ nhân của ta, nó chỉ là đồ vật do ta tạo ra. Bạn không thể tiết kiệm thời gian, đánh mất thời gian hay rút ngắn thời gian. Nhưng theo một cách nào đó, bạn có thể làm như thế được, bởi vì bạn LÀ thời gian, thời gian là cuộc sống và bạn là cuộc sống. Khi bạn phí thời gian, thì bạn lãng phí chính mình. Vì vậy, hãy cẩn thận với cách bạn "tiêu phí" bản thân. Đừng để cho bất kỳ ai tiêu phí cuộc đời của bạn. Hãy quan sát, tìm hiểu cách mà người khác làm phí đi cuộc đời của họ. Bạn không thể đánh mất thời gian nhưng bạn có thể lãng phí nó. Bạn không thể tiết kiệm thời gian nhưng bạn có thể tiết kiệm cuộc đời. Hãy bắt đầu từ chính mình. Đơn giản là bắt đầu từ sự nhận thức về bản thân. Sự thông tuệ sẽ xuất hiện theo một cách tự nhiên.

Quan niệm sai lầm thứ bảy: "Những người khác, các sự kiện, tình huống trong cuộc sống phải chịu trách nhiệm về tình trạng stress của bạn."

Vô lý!

Sự thật thì cách chúng ta phản ứng với người khác và những sự kiện trong cuộc sống mới là nguyên nhân gốc rễ gây ra stress. Việc kiểm soát stress đồng nghĩa với việc kiểm soát bản thân. Khi kết tội ai đó hay một việc gì đó khiến mình bị stress, bạn đã nuôi ảo tưởng rằng mình không chịu trách nhiệm cho những cảm nhận, suy nghĩ và hành động của mình. Nói cách khác, bạn đang cho rằng người khác có thể sống thay cho bạn!

Đây là quan niệm sai lầm, ảo tưởng thường gặp nhất, nó như một thứ "bệnh dịch" toàn cầu – chứng "xem mình là nạn nhân". Thậm chí rất nhiều người ở vị trí lãnh đạo cũng đổ lỗi cho những người khác vì những gì họ cảm thấy, và việc làm ấy đã nói lên rằng họ tự làm suy yếu đi sức mạnh của chính mình khi tự biến mình thành nạn nhân. Hãy lắng nghe cuộc đối thoại của bạn với những người khác và để ý xem có bao nhiêu lần và bao nhiêu cách khác nhau mà bạn cảm thấy mình nói "Tôi là một nạn nhân", hay là "Tôi cảm thấy như thế này là do … (ai đó)."

Sự kiểm soát stress thật sự hay là sự kiểm soát bản thân đặt trên nguyên tắc hoàn toàn tự chịu trách nhiệm cho bất kỳ cảm giác không thoải mát nào về mặt cảm xúc, tinh thần. Đây là sự chủ động lựa chọn cách phản ứng đối với bất cứ điều gì đang diễn ra bên ngoài chúng ta. Không phải chuyến tàu trễ hay chiếc xe bị trầy xước làm cho bạn đau khổ, mà do cách bạn phản ứng trước những tình huống như thế. Nếu cách phản ứng của bạn gây ra stress, đây là dấu hiệu cho thấy bạn phụ thuộc vào chiếc xe thay vì dựa trên giá trị của bản thân, hay là chấp thuận người khác thay vì đánh giá cao giá trị của chính mình. Những lỗi lầm cơ bản này có thể "nhốt" chúng ta mãi mãi trong sự đau đớn nếu chúng ta cứ tiếp tục như thế. Đừng bao giờ để lòng tự trọng hay giá trị bản thân phụ thuộc vào bất cứ điều gì bên ngoài.

Việc chịu trách nhiệm cho khả năng phản ứng, chọn lựa cách duy trì sự điềm tĩnh, đảm bảo luôn luôn thể hiện được tính tích cực khi đối mặt với mọi tình huống – đó là những dấu hiệu của một tâm hồn được khai sáng. Nhưng để đạt đến trạng thái mà chúng ta có thể giữ cho mình sự điềm tĩnh trong khi mọi người quanh ta chọn lấy sự hốt hoảng và hỗn loạn, chúng ta cần phải học về con người bên trong mình, học cách kiểm soát suy nghĩ, học để thử thách niềm tin của mình và chọn lấy những hiểu biết sáng suốt khác. Một khi bạn thấy được chính bạn mới là thủ phạm gây căng thẳng cho mình, bạn đã đi được một nửa chặng đường. Nửa cuộc hành trình còn lại là để xóa đi ý nghĩ đổ lỗi cho người khác vốn đã trở thành một thói quen trong mỗi con người chúng ta.

Nhìn, lắng nghe và yêu thương

Bạn đừng quên rằng mọi người luôn hiện diện ở hai nơi cùng một lúc: ở "ngoài kia", tức là ở môi trường sống bên ngoài, và ở "trong này", tức là thế giới nội tâm của bạn. Nếu bạn trở nên giận dữ với người khác, bạn là người đầu tiên phải chịu đựng, rồi bạn sẽ trở nên giận dữ với chính mình. Điều đó giống như việc bạn cầm con dao và tự đâm vào mình. Do đó, đừng bao giờ trở nên giận dữ!

Hãy làm lành "vết thương giận dữ" bằng sự hiểu biết và tình yêu thương từ trái tim, vì chính mình. Đó là tất cả. Những gì bạn phải làm là dừng lại, nhìn vào "bên trong", và lắng nghe. Hay hỏi những người đang thực hành điều này để được chỉ dẫn và giải thích về cách thức thực hiện. Tốt hơn là hãy học cách thiền định. Và đây chính là lý do để học thiền.

Phần II: HIỂU BIẾT VÀ SỰ THẬT

7 hiểu biết sâu sắc về bản chất con người bạn

Có thể bạn đã biết sử dụng xe rất nhiều năm nhưng chưa bao giờ bạn quan tâm đến cấu tạo và cách hoạt động của nó. Khi chiếc xe bị hỏng, bạn chỉ biết cầu cứu người khác. Lúc đó, có thể bạn sẽ nghĩ rằng "Trời ơi, ước gì con biết mấy cái thứ này hoạt động ra sao …". Nhưng thật ra không may là Trời chẳng thể nào giúp sửa xe được cả!

Điều đó cũng tương tự như thái độ của bạn đối với chính mình. Nếu bạn không có những hiểu biết cần thiết về mình thì làm thế nào bạn có thể điều chỉnh hoặc sửa chữa bản thân chứ? Như chúng ta đã biết, sự hiện diện của bất kỳ loại stress nào, hay là bất kỳ hình thái nào của cơn đau tinh thần đều là dấu hiệu cho thấy có điều gì đó không ổn bên trong "cỗ máy ý thức" của bạn. Ở đây, chúng ta không đề cập đến những bất ổn thông thường của cơ thể vì khi đó bạn có thể được bác sĩ giúp đỡ một cách dễ dàng. Tuy nhiên, nếu hiểu rõ hơn thì bạn sẽ biết được nguyên nhân sâu xa của hầu hết căn bệnh thể chất đều đến từ ý thức, từ trạng thái tâm lý, cảm giác và cảm xúc của bạn. Tất cả đều dựa trên niềm tin và ẩn sâu trong tiềm thức của bạn, và bạn cần phải học để hiểu được điều đó.

Chúng ta cần học về bản thân mình – một môn học đã bị bỏ qua ở hầu hết mọi người. Bạn đã sẵn sàng quay trở lại trường học chưa? Bạn có thích thú học về cơ cấu ý thức của mình – một cơ cấu tạo ra nhiều kết quả trong cuộc đời bạn – không? Nếu bạn thích thú và đánh giá được giá trị của việc học hỏi này, bạn sẽ thấy rằng việc học tập thật sự trong cuộc đời chẳng phải quá khó khăn và phức tạp bởi bài học là những điều không thể nào quên được. Đó là sự trải nghiệm mạnh mẽ, tỉnh táo và thú vị. Giờ đây, khi bạn khoác lên mình chiếc áo học trò một lần nữa, bạn sẽ thấy cuộc đời mình chính là trường học, mỗi hoàn cảnh là một cuộc thảo luận, và mỗi quan hệ tương giao đều chứa đựng một bài học tiềm tàng để nhận thức và học tập.

Có lẽ phải có đến 7 triệu điều hữu ích bạn có thể biết về bản thân mình, nhưng không phải tất cả đều cần ngay lập tức. Chỉ có 7 điều cần thiết ngay bây giờ cho sự lành mạnh, hạnh phúc của bạn, giúp bạn hiểu được bằng cách nào và tại sao bạn lại tự tạo ra những tổn thương cho mình, và làm thế nào để tự sửa chữa những điều đó mà không cần phải đi gặp các chuyên gia tâm

lý.

Hiểu biết 1: Đặc điểm con người của bạn

Chỉ có bạn mới hiểu được chính xác những đặc điểm nội tâm của mình.

Đây là sự hiểu biết sâu sắc nhất, thâm thúy nhất và quan trọng nhất trong công việc tạo ra giá trị và sức mạnh bản thân. Bạn phải ghi nhớ cặn kẽ bằng cách ngẫm nghĩ khoảng 20 lần mỗi ngày về điều đó, đặt hết sự chăm chú vào nó, nhìn vào, suy ngẫm, kiểm chứng, và ngẫm nghĩ. Cuối cùng, bạn sẽ nhận ra sự thật về con người bạn từ bên trong bản thân mình và sự hiểu biết này sẽ thay đổi cả cuộc đời bạn.

Mỗi sáng thức dậy, bạn nhìn thấy hình ảnh của mình trong gương, nhưng thật ra đó không phải là bạn mà chỉ là cơ thể của bạn. Cơ thể đó có thể già đi, xấu xí và chết nhưng BẠN thì không. Nếu bạn tin rằng BẠN già, xấu xí như thế, bạn sẽ suy nghĩ theo niềm tin đó, và bạn sẽ "khai sinh" ra nỗi sợ hãi. Và, như chúng ta đã xem xét ở phần trước, tất cả những hình thái của stress đều có nguồn gốc từ sự sợ hãi.

Mọi nỗi sợ đều bắt nguồn từ những điều như sợ chết, sợ mất mát, sợ đau đớn hay lo lắng về việc chấm dứt sự thoải mái. Đó là tất cả những hình thát của sự kết thúc và là lý do tại sao 99.99% người đều trải nghiệm về một loại stress (sợ hãi) nào đó mỗi ngày: bởi vì chúng ta được dạy để tin rằng chúng ta chỉ là những thực thể vật chất. Tuy nhiên, niềm tin thì ít khi là thật, và chúng ta cần có sự thật để đưa mình ra khỏi niềm tin sai lầm. Sự thật sẽ giúp bạn thoát khỏi nỗi sợ hãi, và theo đó, sẽ thoát khỏi stress.

Sự thật, bạn không phải là cơ thể mà bạn nhìn thấy qua hình ảnh phản chiếu trong gương mà bạn là một tâm hồn, một thực thể tinh thần. Không phải bạn có một tâm hồn/một tinh thần ở đâu đó trong cơ thể mình, mà bạn LÀ một tâm hồn. Bạn chính là một tâm hồn đẹp, có ý thức và có nhận thức. Ở đây, tâm hồn, bản thân, tinh thần, và ý thức đồng nghĩa với nhau. Bạn không phải là cơ thể mà mình đang trú ngụ. Cơ thể chỉ là nơi ngụ, còn bạn là người chủ nhà. Bạn làm cho cơ thể có sự sống. Nó là chiếc xe, là ngôi nhà của bạn. Bạn không thể bị cắt, bị bỏng, bị chìm, hay bị thiêu trong lửa nhưng cơ thể của bạn thì có thể. Các nhà khoa học chẳng nói được gì về tâm hồn, bởi tâm hồn thì không thể bị "tóm" vào trong ống nghiệm. Đó là lý do tại sao bạn không cần phải tin vào một lời nói nào (kể cả từ quyển sách này nữa!) –

mà bạn phải đưa tất cả vào thực tiễn để kiểm tra. Chỉ khi nào mà bạn kiểm chứng sự hiểu biết này, và trải nghiệm được rằng điều này là thật, nó sẽ trở nên thật đối với bạn. Niềm tin thì không hẳn là sự thật mà sự thật vĩ đại nhất chính là sự trải nghiệm của riêng mình, hay trong trường hợp này, có thể gọi nó là sự "trải nghiệm bên trong", bạn phải rút lui sự chú ý của mình khỏi thế giới "bên ngoài" và chuyển nó vào thế giới "bên trong". Hãy bắt đầu bằng cách thực hành vài phút mỗi ngày cho đến khi bạn quen với phương pháp sau đây:

Hãy xem mình là một điểm sáng phi vật chất có ý thức, có nhận thức về bản thân, đang hiện diện trong đầu của bạn, nó ở bên trên và đằng sau đôi mắt bạn. Cơ thể chỉ đơn giản là chiếc xe, là ngôi nhà, là bộ trang phục của bạn. Hãy suy ngẫm về điều này và dần dần, nó sẽ trở thành một "trải nghiệm bên trong" trực tiếp. Bạn bắt đầu đi vượt lên trên những suy nghĩ của mình (bạn không phải là những suy nghĩ của mình nữa) và đi vào trải nghiệm trực tiếp về cái bản thân tĩnh lặng của bạn. Bạn sẽ bắt đầu nhận ra và trải nghiệm mình giống như một thực thể phi vật chất. Do đó, bạn không bị lệ thuộc vào cái chết, bạn sẽ bất tử, bạn không cần phải sợ bất kỳ điều gì. Khi sự thật này trở nên thật hơn qua từng tình huống xảy ra mỗi ngày, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy ít sợ hãi hơn, ít thiếu tự tin hơn, ít lo lắng hơn, ít vô ích hơn, ít bị phụ thuộc hơn, và ít yếu đuối hơn. Trong mỗi một lĩnh vực của cuộc sống, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy điềm tĩnh hơn, thư giãn hơn, tự tin hơn vào sức mạnh của mình và có khả năng đối phó với những thử thách mà bạn gặp phải trong cuộc sống hàng ngày.

Thực hành theo phương pháp này nghĩa là bạn đã biết về sự trải nghiệm bên trong, nhưng ban đầu có thể bạn sẽ quên. "Bí quyết" ở đây là bạn hãy tự nhắc nhở mình 100 lầm mỗi ngày - bạn không phải là cái tên của bạn, không phải là địa vị, quốc tịch, hay là đức tin của bạn. Đó chỉ là những nhãn mác và vai trò, đó không phải là bạn. Thậm chí, bạn cũng không còn là nam hay nữ. Bạn là một khía cạnh có ý thức - phần "người" – trong "con người", là tâm trí chứ không phải vật chất, là tâm hồn không phải cơ thể. Bạn cũng không phải là suy nghĩ và cảm xúc. Khi bạn nhận ra được điều này, sự thay đổi sẽ đến dễ dàng, tất cả những vấn đề lo toan của bạn sẽ bắt đầu biến mất, một niềm hạnh phúc tự nhiên và sự bình an nội tâm sâu sắc sẽ quay trở lại.

Chết mà vẫn sống

Một nhà sư đã từng nói rằng: "Nếu bạn chết trước khi bạn chết, thì khi

bạn chết bạn không còn chết nữa" (tạm dịch từ nguyên văn "If you die before you die, then when you die, you don't die"). Đơn giản có nghĩa là khi bạn không còn gắn bó với bất kỳ điều gì không thuộc về bản chất của mình, thì bạn đã làm chết đi ảo tưởng, ảo giác cho rằng mình là thể xác vật chất, quốc tịch, chuyên môn, quyền sở hữu… và kể từ đó, bạn hoàn toàn có thể sống mãi, có nhận thức, và minh mẫn với sự thật về việc bạn là ai. Đây là lý do tại sao nghệ thuật tách biệt là một phương pháp mạnh mẽ để đem lại tự do và bình an nội tâm.

Hiểu biết 2: Bản chất tự nhiên của bạn

Bạn đẹp tuyệt trần, nhưng vẻ đẹp của bạn không thể nhìn thấy qua chiếc gương soi!

Việc mình có đẹp hay không chẳng phải là vấn đề. Vẻ đẹp thật sự không thể nào chạm được, hay nhìn thấy bằng đôi mắt trần tục. Bạn sẽ nhìn thấy và chạm vào vẻ đẹp thật sự khi bạn cảm nhận được sự bình an nội tâm của chính mình. Bạn sẽ biết và có cảm giác về vẻ đẹp thật sự khi bạn trao đi bất cứ điều gì bằng tình yêu thương và không mong đợi đền đáp. Bạn sẽ cảm nhận vẻ đẹp thật sự của mình khi hài lòng với bản thân và với cuộc sống nội tâm mà không có bất kỳ sự kích thích nào từ bên ngoài. Vì đây là những trải nghiệm thật sự và vẻ đẹp sẽ được biểu lộ từ bên trong ra ngoài.

Bản chất thật sự của chúng ta là không giận dữ và ganh ghét, không sự hãi hay buồn bã - tất cả những gì đã được học và được tạo nên trong chuyến hành trình cuộc đời khi chúng ta bị ảnh hưởng từ những người khác và thế giới xung quanh. Khi chúng ta chấp nhận khả năng này, hãy trải nghiệm điều đó trong suy ngẫm, và đi vào " trải nghiệm bên trong" một cách trực tiếp về những phẩm chất nội tâm cốt lõi này của bản thân. Khi đó, bạn sẽ nhận ra rằng bình an nội tại, tình yêu đích thực (không phải là tình yêu lãng mạn) và niềm hạnh phúc thật sự đều không bị lệ thuộc vào bất kỳ điều gì. Bạn là một tâm hồn mạnh mẽ và xinh đẹp, bạn luôn luôn như thế, bạn chỉ quên đi mà thôi. Bạn đã đánh mất nhận thức về bản thân thật sự của mình; bạn đánh mất đi khả năng nhìn thấy vẻ đẹp nội tâm của mình. Bạn đã tin tưởng người khác khi họ đưa ra những lời bình luận về cơ thể của bạn, đại loại như: "A, trông kìa, thật là một anh chàng vạm vỡ đẹp trai!" hay "Cô ấy có một vóc dáng tuyệt vời!". Và trong những khoảnh khắc ấy, bạn tin rằng mình chính là cái cơ thể đang hiện diện trước mặt mọi người, bạn bị mê hoặc bởi cái ảo tưởng rằng vẻ đẹp chỉ có thể là dáng vẻ hữu hình. Nếu vậy, bạn sẽ rất khổ sở trong

việc xây dựng giá trị bản thân mình căn cứ theo tiêu chí mà bạn nhìn thấy bên ngoài.

Nếu giữ thói quen đánh giá vẻ đẹp qua gương soi, hay tin vào lời nhận xét đánh giá của người khác, bạn sẽ đánh mất đi sự nhận thức về bản thân thật sự và vẻ đẹp đích thực của mình. Đồng thời, hành vi thể hiện bản thân của bạn như nói đùa để lôi kéo sự chú ý, hay là rụt rè để tỏ ra đồng cảm, hoặc hung hăng để gây sợ hãi cho người khác, là bạn đang bắt đầu tạo nên hình ảnh tiêu cực về bản thân mình.

Hãy để cho mình được nghỉ ngơi. Cho bản thân cơ hội để nhớ lại, để đi vào "trải nghiệm bên trong", để nhận ra bạn thật sự là ai, và bạn sẽ tái khám phá bản chất thật sự của mình, là bình an, yêu thương, mãn nguyện và mạnh mẽ. Đây là kho báu bên trong của mỗi người, bất kể họ nghĩ gì, tin gì, làm gì hay đã làm gì. Những thuộc tính này là bản chất thật sự, là phẩm hạnh tự nhiên của bản thân, và ai cũng như vậy! Đó là những đức hạnh mà con người vẫn đang tìm kiếm và không thể tìm thấy từ bên ngoài. Chúng đến từ bên trong và biểu lộ ra bên ngoài. Đó là những trạng thái nội tâm mà bạn có thể "lấy ra" và "sử dụng" vào mọi lúc. Bạn chỉ cần một chút tính ham học hỏi, và chuẩn bị gửi cho chúng (đức hạnh, sức mạnh) sự chú ý của bạn. Giống như là những đứa trẻ bẽn lẽn, chúng cần bạn nhìn về phía chúng, yêu thương chúng một chút, và dỗ ngọt chúng bằng trái tim. Nếu làm được như thế, bạn sẽ khám phá ra của báu thật sự, đó là bản chất đích thực, bất tử, tuyệt vời ẩn chứa bên trong mình.

Ngay khi bạn để lộ ra một "món" trong những kho báu tâm hồn như mang sự bình an vào trong cuộc họp đang tranh cãi ồn ào, hay đưa ra sự tha thứ lỗi lầm cho người khác hoặc khi bạn hài lòng với những gì bạn có và chỉ dẫn cho những người khác cách để trở nên như thế, bạn đã hé lộ vẻ đẹp tự nhiên của mình. Bạn đang trao món quà của mình cho những người khác và đánh thức vẻ đẹp trong tâm hồn mọi người. Và hãy đoán xem điều gì sẽ xảy ra? Có lẽ không phải là ngay lập tức, nhưng cuối cùng, điều tương tự sẽ quay trở lại với bạn.

Sự đồng nhất tai hại

Bạn hãy nghĩ về những người yêu bóng đá đến mức cuồng si mà xem! Thật là đáng thương, họ say sưa với đội bóng, yêu sắc màu và huy hiệu của câu lạch bộ và những người hùng trong từng trận đấu. Họ không còn biết

mình thật sự là ai và đang làm gì nên cứ mang ảo tưởng rằng mình là một fan hâm mộ bóng đá. Khoảnh khắc mà bạn lạc vào bất kỳ điều gì không phải là bản thân, chính là lúc bạn đang lạc vào thế giới ảo tưởng. Đó là cách mà bạn ”mời” sự sợ hãi và sự giận dữ trở thành người bạn đồng hành của mình và cho nó “trú ngụ” trong tính cách của bạn. Vẻ đẹp thật sự của bạn bị đánh mất, và mỗi ngày, trong trái tim bạn chỉ còn lại nỗi đau và sự mất mát.

Hiểu biết 3: Trách nhiệm của bạn

Số phận của bạn là do chính bạn quyết định!

Khi bạn đổ lỗi cho một ai đó hoặc một điều gì đó về việc bạn cảm thấy như thế nào, bạn đã làm mất đi sức mạnh của chính mình. Không ai và không điều gì có thể làm bạn cảm thấy như thế nếu không được bạn cho phép. Hay nói theo cách khác: Không phải những gì người khác nói hay làm đối với bạn khiến bạn cảm thấy khó chịu, mà chính là những phản ứng của bạn đối với những lời nói và hành động ấy mới khiến bạn cảm thấy như thế. Câu này đáng để đọc 10 lần cho đến khi bạn ghi nhớ nó. Đó là cánh cổng để đi đến tự do thật sự và phục hồi sức mạnh của chính mình.

Cuối cùng thì, trách nhiệm cho việc bạn phản ứng như thế nào đối với cuộc sống xung quanh, và theo đó, điều gì quay trở lại với bạn, thì đều do bạn chọn lấy. Sự chấp nhận của bạn là lời giải thích cho những gì đang diễn ra xung quanh bạn và, đúng thế, đó là một sự lựa chọn, nhưng chỉ khi nào bạn có thể nhận thức để thực hiện nó.

Nhận thức của bạn hoàn toàn ảnh hưởng đến những gì bạn nghĩ, cảm thấy và thực hiện để phản ứng lại với mọi người và thế giới xung quanh. Nếu bạn nhìn nhận ai đó theo cách tiêu cực, thì bạn sẽ phản ứng lại bằng một năng lượng tiêu cực và bạn sẽ là người đầu tiên phải gánh chịu kết quả từ sự tiêu cực đó. Hơn nữa, bạn đã gởi cho người khác một gói năng lượng tiêu cự vô hình mà một ngày nào đó sẽ quay trở lại với người đã gởi nó đi - người đó chính là bạn!

Hầu hết chúng ta bị truyền cho cái nhìn tiêu cực từ những người xung quanh để rồi thường chỉ nhìn thấy những điều tệ hại trong mỗi người, mỗi tình huống và ngay cả trong chính bản thân mình. Chẳng lạ gì khi có quá nhiều nỗi bất hạnh trong cuộc sống, đặc biệt trong cái gọi là xã hội phát triển, nơi hầu hết con người đang sống tương đối sung túc. Thói quen nhìn

thấy điều tiêu cực và bi quan đang lan tràn khắp nơi trên thế giới. Cho dù những điều tốt đẹp vẫn đang tiếp diễn thì cái tâm trí vốn đã được huấn luyện theo một niềm tin tiêu cực sẽ luôn nhìn thấy điều tiêu cực, tìm kiếm điều tiêu cực và thậm chính là "phát minh" thêm điều tiêu cực khi không có tiêu cực. Đôi khi, các phương tiện thông tin đại chúng rất tài tình trong loại "nghệ thuật hắc ám" này và làm lan toả nó như một "căn bệnh truyền nhiễm"

Mọi chuyện đều có thể xảy ra, và mọi điều xảy ra đều có nguyên nhân của nó, ẩn chứa trong đó những bài học ý nghĩa, những hiểu biết mang lại cho bạn một cách nhìn, cách cảm nhận mới. Nhưng nếu bạn nhìn nhận nó một cách hời hợt, sai lầm và không thấy được ý nghĩa nằm bên dưới của sự kiện, bạn sẽ dễ dàng bỏ lỡ những bài học từ cuộc sống. Bạn sẽ phản ứng lại cuộc đời một cách thụ động thay vì ứng xử một cách sáng tạo. Cảm xúc sẽ kiểm soát bạn thay cho việc bạn quyết định một cách chính xác bạn nên cảm nhận gì. Điều này gần giống như một hình thức nô lệ. Khi bạn đổ lỗi rằng những gì bạn cảm nhận, suy nghĩ và hành động đều là do người khác gây ra, điều đó cũng có nghĩa là bạn đang tự biến mình thành nô lệ của họ.

Tự chủ là biết nhận thức, biết suy nghĩ một cách hợp lý và lựa chọn hành động một cách tốt nhất dựa trên cơ sở những hiểu biết đó. Kết quả tạo ra được gọi là số phận. Hãy nhìn vào những kết quả đã có, kết quả "bên ngoài" (bạn ở đâu, bạn đang làm gì, tình trạng mối quan hệ của bạn) và những kết quả "bên trong" (trạng thái của bạn, mức độ đánh giá cao các giá trị của bản thân…). Có điều gì mà bạn muốn thay đổi hay không? Nếu có, cũng đừng cố thay đổi những sự kiện hay là người khác (điều mà hầu hết mọi người cố gắng làm một cách sai lầm) vì những sự kiện mà chúng ta muốn thay đổi thì luôn ở trong quá khứ - mà con người và quá khứ là hai điều trong cuộc sống mà chúng ta không bao giờ có thể thay đổi được. Hãy lựa chọn cách phản ứng của bạn, bắt đầu từ sự nhận thức. Khi bạn thay đổi cách nhận thức, và tiếp theo là thay đổi cách phản ứng của bạn, bạn sẽ thấy số phận nằm trong tầm tay mình. Bạn chính là người quyết định số phận của bản thân mình. Bạn đừng bao giờ dại dột trao quyền quyết định đó cho người khác.

Đánh thức sự sáng suốt

Ly nước đầy một nửa hay vơi một nửa; có phải bạn là người xấu xa, đáng thương, bi quan, bất hạnh hay tự xem mình là trung tâm, là người "đáng quan tâm số một" hay không? Hoặc bạn là người hào phóng, rộng rãi, biết quan tâm, không ích kỷ, tích cực, yêu thương một cách vô điều kiện? Bạn

chọn cách nhận thức về chính mình ra sao thì bạn sẽ là người như thế. Bạn hành động theo nhận thức của mình và biến nó thành số phận của bạn. Vì thế, bạn cần sáng suốt lựa chọn để quyết định cuộc đời mình. Nếu bạn có thể học cách thực hiện lựa chọn này, bạn sẽ trở thành một tâm hồn thức tỉnh và sự khai sáng sẽ đến một cách dễ dàng.

Hiểu biết 4: Niềm tin của bạn

Niềm tin mù quáng khiến cuộc sống đầy căng thẳng và bất hạnh

Những ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đối với cuộc sống của bạn từ lúc được sinh ra cho đến những khoảnh khắc cuối cùng thì vô hình, không thể ờ được và bị chôn sâu trong ý thức của bạn.

Có ít nhất là hàng trăm, thậm chí đến hàng ngàn niềm tin trong ý thức của bạn. Chúng cứ "quanh quẩn" bên ngoài nhận thức của bạn từng ngày, từng giây từng phút, cho đến khi bạn nói trong sự tranh cãi rằng "Tôi tin…". Niềm tin có thể được ví như một chương trình máy tính. Chúng được tập hợp, hấp thụ, tiêu hoá, và được học trong suốt cuộc đời. Chúng được tập hợp, hấp thụ, tiêu hoá, và được họ trong suốt cuộc đời. Chúng là yếu tố ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đối với nhận thức của bạn về bản thân và thế giới xung quanh.

Niềm tin thông thường nhất về bản thân bắt đầu với những từ "Tôi không thể". Và nếu bạn tin rừng bạn không thể thì hãy đoán xem chuyện gì sẽ xảy ra, bạn sẽ không làm được gì cả! Và trong phạm vi nhất định, số phận của bạn sẽ được quyết định ngay trong khoảnh khắc đó. Nếu vì một lý do nào đó mà bạn cho rằng mình không xứng đáng được hạnh phúc thì bạn sẽ không bao giờ tìm thấy hạnh phúc. Đơn giản như thế đấy. Những niềm tin loại này được gọi là "những niềm tin tai hại". Chúng tai hại vì khiến cho bạn ngừng phát huy khả năng của mình; chúng làm cho bạn dừng việc học hỏi, thay đổi, phát triển và trở thành tất cả những gì mà bạn có thể vươn tới. Vì vậy, chúng thật sự rất tai hại.

Trong các mối quan hệ, chúng ta có xu hướng tạo ra "những niềm tin tắc nghẽn". Khoảnh khắc mà bạn phán xét và dán một cái nhãn lên người khác, bạn đang phong toả dòng năng lượng tuôn chảy trong mối quan hệ đó. Việc đó dễ dàng lộ ra ngay qua cách bạn nói về người khác, ví dụ như, "Cái lão sếp đó thật ngốc nghếch… Thằng con tôi nó cuồng lên rồi… Ông ấy là một

kẻ xấu xe". Trong khi phán xét và kết tội một ai đó, chúng ta đã rời bỏ cố gắng tìm hiểu về họ và kết quả là mối quan hệ ấy sẽ bị "tê liệt". Hãy cẩn thận với những gì bạn nghĩ và nói về người khác.

Nếu bạn tin rằng cuộc sống là một chiến trường, nơi mà sự tồn tại chỉ dành cho những người mạnh mẽ nhất, bạn sẽ có cảm giác thế giới là một chốn nguy hiểm và đầy mối đe doạ, có cả kẻ chiến thắng và người chiến bại. Bạn sẽ nghĩ cách đua tranh, và cảm xúc nổi bật của bạn sẽ là sợ hãi dưới nhiều hình thức khác nhau. Bạn sẽ cố lôi kéo và kiểm soát người khác để được sống sót. Bạn sẽ trở nên cực kỳ chán nản khi phải trải qua sự thất bại mà chắc chắn bạn phải gặp. Và bạn sẽ phải chịu một cuộc sống stress (sợ hãi), thất bại (đơn giản vì bạn không thể kiểm soát được người khác), và hậu quả là bạn sẽ tự đánh giá thấp bản thân, mất dần những thái độ tích cực trong cuộc sống.

Nếu bạn bỏ công khám phá, nghiên cứu, đặt câu hỏi và thử thách niềm tin của mình, bạn sẽ nhanh chóng thấy rằng niềm tin cũng chịu trách nhiệm cho mọi sự đau đớn và chịu đựng trên thế giới này. Đó là niềm tin cho ràng chúng ta là vật chất, là hữu hạn, là những con người xinh đẹp và sự thành công, niềm hạnh phúc phụ thuộc vào hình dáng, vẻ bề ngoài của chúng ta, phụ thuộc vào bất kỳ điều gì thuộc vè vật chất có thể cân, đo, đong, đếm được. Đó là niềm tin sai lầm lớn nhất nhưng lại được tồn tại và phát triển mạnh mẽ qua nhiều thế hệ. Đó chính là lý do tại sao chúng ta thường học cách gây ra những lỗi lầm y như nhau. Hãy nhìn vào niềm tin này, suy nghĩ về nó một cách đúng đắn, trong khoảnh khắc bạn sẽ nhận ra nó chỉ là ảo tưởng và bạn sẽ bước ngay đến sự thật. Hãy nhớ rằng, phần thưởng của sự thật là tự do. Và niềm hạnh phúc thật sự lại là món quá của sự tự do.

Tin tưởng hoặc không…

Trong các mối quan hệ, không hiếm khi chúng ta nghĩ về một người nào đó rằng: "Họ không thể tin cậy được". Trong rất nhiều mối quan hệ, sự tin tưởng dường như là điều đầu tiên ra đi và là điều cuối cùng quay trở lại. Tại sao? Bởi vì trong quá khứ, có ai đó đã làm chúng ta thất vọng, chúng ta cảm thấy bị tổn thương, cảm thấy đau đớn. Từ đó chúng ta quy nỗi đau của mình cho họ và tin rằng họ làm tổn thương chúng ta. Nhưng hoàn toàn không phải vậy, vì "không ai có thể làm cho chúng ta bị tổn thương, mà chỉ có chúng ta mới có thể cho người khác cơ hội để làm đau chính mình". Hay nói theo cách khác, không ai có thể làm đau bạn mà không được sự cho phép của bạn.

Nếu bạn nghĩ rằng ai đó có thể làm cho bạn tổn thương thì đó là một niềm tin rất đỗi thông thường, nhưng cực kỳ mù quáng.

Hiểu biết 5: Kiểm soát bản thân

Bạn sẽ luôn tự do khi lựa chọn một cách có ý thức về những gì bạn sẽ làm hàng ngày.

Bạn có kiểm soát được cả cuộc đời của mình không? Hay bạn phí thời gian chỉ để cố sức kiểm soát người khác? Nếu bạn thực hiện về sau, bạn tất sẽ thất bại, bởi nếu có một điều mà bạn không thể kiểm soát trong cuộc sống thì đó chính là con người. Nhưng hành vi thông thường nhất của hầu hết mọi người ở mọi nơi trên thế giới này là cố gắng kiểm soát người khác - về vật chất, cảm xúc và tinh thần.

Khi bạn đau khổ dù chỉ là một tí xíu vì một ai đó thì cũng có nghĩa là bạn đang cố kiểm soát những gì mình không thể kiểm soát. Có vẻ như đó là vì bạn đang bắt chước hành vi của những người xung quanh, hay bất kỳ người nào mà chúng ta đã từng bắt gặp khi còn nhỏ.

Nếu bạn dùng lời đe doạ để thuyết phục một người làm điều gì đó và họ đã làm theo, có lẽ bạn sẽ rơi ngay vào ảo tưởng rằng mình đang kiểm soát được họ. Nhưng thật sự đó là một ảo tưởng. Họ vẫn kiểm soát suy nghĩ và sự quyết định của họ, nhưng cứ như là họ đánh mất đi nhận thức về điều đó, và có vẻ như là họ đánh mất đi nhận thức về điều đó, và có vẻ như họ đang làm theo nỗi sợ mà bạn đã tạo nên trong họ. Nhưng thật ra không phải là bạn, mà chính là họ đã tạo nên nỗi sợ hãi đó. Theo cách tương tự như thế, bạn quy nỗi sợ hãi của mình cho người khác trong khi bạn đã tự tạo ra nó. Đến một lúc nào đó, họ cũng sẽ nhận ra rằng họ phải chịu trách nhiệm với những phản ứng về mặt cảm xúc của chính họ chứ không phải phản ứng vì sự chi phối của bạn. Khi đó, dù trước mặt họ là ai, họ cũng kiểm soát được suy nghĩ và hành động của mình.

Mặt khác, bạn cũng có thể nghĩ rằng có ai đó đang kiểm soát bạn. Nhưng không phải vậy, vì không ai có thể kiểm soát nổi người khác khi không có sự cho phép của người đó. Có thể bạn phải cúi đầu và quy phục trước vài người. Điều đó đơn giản là một thực tế đòi hỏi bạn tiếp tục hành động bàng sự nhận thức về chính bản thân, về sự tự tin, lòng tự trọng (tất cả đều có liên quan với nhau). Theo đó, bạn không "phải" suy nghĩ, cảm thấy hay làm bất kỳ điều gì

không xuất phát từ mong muốn tự thân của mình. Nhưng có thể bạn nghĩ rằng bạn "phải" hành động như thế bởi vì bạn tin mình phải làm, và những người khác cũng phải làm như vậy. Tại sao? Bởi vì bạn nghĩ (tin) rằng xã hội đang kiểm soát bạn.

Kiểm soát cuộc đời mình có nghĩa là vượt ra khỏi cái ảo tưởng mà bạn hấp thu từ môi trường xung quanh. chặt đi "khu rừng" của những niềm tin sai lầm để đón lấy "ánh sáng" chân lý, phải dành thời gian để lắng nghe lẽ phải cũng như những điều sáng suốt qua các chặng đường của cuộc đời rồi mang nó vào "bên trong" nội tâm của mình. Điều đó có nghĩa là thử thách niềm tin – không phải là chống lại, tranh cãi hoặc đánh nhau, mà chỉ là thử thách niềm tin của bạn - để tìm ra sự thật, đơn giản vì cái đầu và trái tim bạn muốn biết sự thật. Nhưng bạn cũng bận rộn lắm phải không? Có phải bạn đang muốn kêu lên: "Xin lỗi, tôi quá bận để làm cái việc xem xét nội tâm này!"? Nếu như thế thì có nghĩa là bạn đang bảo rằng bạn đánh giá cao việc làm những chuyện khác hơn việc làm thức tỉnh bản thân! Đó luôn là sự lựa chọn cá nhân. Có một thực tế là chúng ta thường thích nghĩ về mình như là một nạn nhân của ai đó, thậm chí của cả quá khứ, bởi vì điều đó dễ dàng hơn là kiểm soát chính cuộc đời mình. Nhưng cách nghĩ đó chỉ khiến bạn tự tạo ra gánh nặng cho cuộc đời mình.

Không may là nhiều người lại thích "ngủ quên" và đổ lỗi cho thế giới vì sự đau đớn của họ. Nếu quyết định thức tỉnh, bạn sẽ thấy mình hoàn toàn có thể kiểm soát được bản thân – suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và cả cuộc đời mình. Kết quả là niềm hạnh phúc, sự bình an trong tâm trí và sức mạnh của bản thân sẽ nhanh chóng đến với bạn.

Chẳng có gì là vấn đề cả!

Khi bạn hiểu rằng cuối cùng thì chẳng có gì là vấn đề cả, chỉ có những tình huống có thể được cải thiện, thì bạn đang chọn lấy một cách nhận thức mang tính tiên phong. Và khả năng cải tiến trong mỗi tình huống luôn có sẵn trong mỗi chúng ta. Nhưng điều trở ngại là chúng ta lại xem hầu hết những tình huống, sự kiện, hoàn cảnh, bao gồm cả những điều bên trong tâm trí và trái tim ta đều có vấn đề. Điều này khiến năng lượng của chúng ta bị hao mòn đi. Trước tiên, chúng ta thấy khó để hiểu được tại sao tình huống hay sự kiện lại diễn ra. Chúng ta cần biết nguyên nhân để có cách chữa trị đúng. Cuối cùng thì một tâm hồn được khai sáng biết rằng vấn đề chỉ là sự nhận thức. Nhận thức tích cực hơn sẽ làm cho chúng ta mạnh mẽ hơn, mang lại

cho chúng ta những phản ứng sáng tạo hơn. Sự thật là tất cả những vấn đề chỉ tồn tại trong tâm trí chúng ta. Khi thật sự nhận ra sự thật ấy, bạn sẽ biết rằng mình vừa mới có được khoảnh khắc AHA!

Hiểu biết 6: Những nghịch lý của cuộc sống

Bạn hoàn hảo, bạn có tất cả và bạn hoàn toàn tự do, nhưng bạn lại không biết điều đó!

Cuộc sống là một con tàu chở đầy những điều nghịch lý. Ví dụ như nhiều người cảm thấy đau khổ nhưng vẫn cứ chấp nhận; người ta chinh phục vũ trụ nhưng bỏ trống khoảng không gian trong tâm hồn; chúng ta học cách tiến nhanh về phía trước nhưng không học cách chờ đợi; hay việc tự gắn kết bản thân vào những điều bạn nghĩ chúng mang đến cho bạn sự thoải mái thì nó sẽ khiến bạn cảm thấy không được thoải mái;… và còn rất nhiều điều nghịch lý khác. Bạn sẽ không nhận ra những điều này, cho đến khi bạn biết rằng những nghịch lý không đến từ đồ vật, con người, hay bất kỳ điều bên ngoài nào mà được tạo ra ở bên trong, từ cách nhìn nhận và suy xét của chính bạn.

Có một nghịch lý mà nhiều người hay nhắc đến nhưng rất ít người thật sự sống cùng với nó, đó là để nhận được, thì bạn phải cho đi. Nếu bạn muốn được yêu thương và tôn trọng, bạn phải cho đi tình yêu thương và không mong đợi bất kỳ điều gì quay trở lại, bạn sẽ sớm nhận ra bạn là người đầu tiên nhận được tình yêu thương và sự tôn trọng mà mình đã gửi đi, đơn giản vì bạn cảm nhận được nó ngay từ lúc chúng được trao đi! Bạn nên biết những gì cho đi chính là những gì sẽ nhận được, và khi bạn trải nghiệm qua hành động trao đi đó, bạn sẽ thoát khỏi cảnh "túng thiếu" và "thèm muốn". Và bạn sẽ hiểu ra rằng "sống" là cho đi và nhận lại. Khi bạn có lòng tự trọng, khi bản chất của bạn được làm đầy bằng lòng tự trọng, đó là lúc bạn đang trao và nhận sự tôn trọng cùng một lúc.

Điều này mở ra cánh cổng để bạn thấy được nghịch lý lớn nhất. Đó là bạn đã là một người hoàn hảo, bạn có tất cả và bạn cũng hoàn toàn tự do, nhưng chính bạn lại không nhận ra được điều đó. Sở dĩ như vậy là vì trong chuyến hành trình dài của cuộc sống, bạn đã tập hợp những ký ức, ấn tượng, niềm tin sai lầm vào nhận thức của mình. Tất cả những điều ấy giống như các lớp của củ hành, bao phủ lấy cái lõi thanh khiết, mạnh mẽ và bình an của bản chất con người bạn - một con người hoàn hảo - giống như bạn đã được tạo ra. Hãy nhìn vào sự sai lầm bên trong ý thức của mình - niềm tin sai lầm, sự

hiểu biết sai lầm và tính đồng nhất sai lầm. Một khi bạn nhìn thấy chúng, sự sai lầm bắt đầu "rơi tuột" đi. Và nghịch lý cuối cùng là gì? Bạn sẽ không nhìn thấy chúng bằng cách tìm kiếm chúng. Hai cách hiệu quả nhất là thông qua thiền định (suy ngẫm) và học hỏi từ những người đã thực hành thiền định. Đồng thời, bạn hãy có ý thức lựa chọn bạn đồng hành một cách cẩn thận. Vì khi bị ảnh hưởng từ người bạn đồng hành, thì bạn dễ bị ngưng lại việc nhận ra chính mình và ngày càng xa rời con người thật của mình.

Trong các mối quan hệ, bạn không thể kiểm soát người khác và cũng không ai có thể kiểm soát được bạn, nhưng giữa bạn và mọi người có ảnh hưởng lẫn nhau. Mỗi khi bạn càng cố kiểm soát người khác thì họ càng cố xây dựng một bức tường ngăn cách để bạn không tác động được đến họ. Kết quả là khả năng ảnh hưởng của bạn giảm đi. Vì vậy, càng cố kiểm soát người khác thì tầm ảnh hưởng của bạn càng giảm và ngược lại, khi bạn không kiểm soát người khác thì sức ảnh hưởng của bạn càng lớn. Đây là một trong những bí mật then chốt cho sự thành công trong tất cả các mối quan hệ. Nhưng hãy nhớ rằng, sự ảnh hưởng "thuần khiết" thì không có động cơ, đó là sự khai sáng.

Hạnh phúc là…

Hãy nghĩ xem, bạn thật sự muốn làm điều gì trong cuộc sống? Động cơ sâu xa nhất của bạn là gì? Nếu tĩnh lặng suy nghĩ, chúng ta sẽ nhận ra tất cả những gì chúng ta làm là để trải nghiệm niềm hạnh phúc. Mọi điều chúng ta làm được lèo lái bởi mong muốn được hạnh phúc nhưng chúng ta đã quên rằng con người sinh ra vốn đã hạnh phúc. Bạn không cần phải vất vả tìm kiếm, không cần cố đuổi theo để bắt lấy hay cố tìm cách mua cho được hạnh phúc. Hạnh phúc đã có sẵn trong bạn, những gì bạn cần làm là quyết định trở nên hạnh phúc và giữ cho quyết định này trở thành thói quen. Hạnh phúc không phải là một sự phụ thuộc mà là một quyết định của chính bạn, bắt đầu từ trái tim mình. Hãy "gắn" một nụ cười vĩnh cửu trong trái tim bạn và hãy chắc rằng trái tim đã được nối kết với gương mặt bạn. Bạn hãy chia sẻ niềm hạnh phúc của mình để nó được bền chặt, sâu sắc và lâu dài hơn! Nếu như hạnh phúc không phải là một từ đúng, hãy thay thế nó bằng từ mãn nguyện. Mãn nguyện là niềm hạnh phúc thuộc về tinh thần.

Hiểu biết 7:Các mối quan hệ của bạn

Mỗi chúng ta đều là suối nguồn của tình yêu thương, sự thật, bình an và

mãn nguyện

Cuộc sống của chúng ta là một chuỗi những mối quan hệ, từ quan hệ giữa con người với nhau cho đến mối quan hệ của chúng ta với thiên nhiên, sự thật. Mỗi mối quan hệ là một dạng năng lượng trao và nhận, mang đến sự trưởng thành cho mỗi con người và sự phát triển cho xã hội. Việc trao đổi năng lượng này mang lại những lợi ích từ những lời chúc tốt lành, hay chỉ đơn giản là vun bồi các phẩm chất tích cực để mối quan hệ của chúng ta trở nên hài hoà hơn. Nhưng thực tế chúng ta không chú ý nhiều đến cách trao và nhận, mà tập trung vào cách lấy và giữ: lấy những gì có thể và giữ những gì đã lấy. Thói quen lấy và giữ sẽ giết đi sự hài hoà trong các mối quan hệ của chúng ta từ cấp độ cá nhân đến tập thể.

Nhưng hầu hết mọi người lại đang làm điều đó, vì thế mà dường như nó trở thành một điều đúng đắn, cho đến một ngày nào đó, chúng ta thức tỉnh với sự thật rằng mọi thứ là để trao đi, và con người không thể nào sở hữu bất kỳ điều gì cả.

Những tâm hồn sáng suốt sẽ nhanh chóng hiểu được một quy luật của cuộc sống: "những gì ra đi rồi sẽ quay trở lại" hay nói một cách khác là "gieo gì sẽ gặt nấy". Đó là nguyên lý về "nhân - quả". Một tâm hồn sáng suốt cũng biết rằng "của cải" thật sự thì không đến từ tài khoản ngân hàng mà có sẵn trong "tài khoản tinh thần" của mỗi chúng ta. Vì thế, trong khi hầu hết mọi người thể hiện bằng suy nghĩ hay hành động rằng họ tin tiền là hình thái cao nhất và quan trọng nhất của của cải, thì một tâm hồn sáng suốt biết được nguồn năng lượng cao nhất và quý giá nhất chính là tinh thần. Tình yêu thương, sự chân thật, bình an và hạnh phúc là những sắc màu căn bản của tâm hồn, là hình dáng cơ bản của dạng năng lượng tinh thần nội tâm mà tất cả chúng ta đều có. Và một khi được khám phá ra, tất cả các mối quan hệ được nhìn thấy bằng một thứ ánh sáng thật sự. Sự chấp nhận, lòng quan tâm, sự hiểu rõ giá trị và tha thứ chính là hình thái của tình yêu thương. Sự sáng suốt và sự hiểu biết bên trong là hình thái của sự thật. Sự mãn nguyện, hài lòng và sự đầy đủ là hình thái của niềm hạnh phúc. Không điều gì trong những trạng thái như thế được hiểu như là lấy đi hay giữ lại, chúng được nuôi dưỡng chỉ khi chúng được ban tặng, được lan toả ra thế giới xung quanh.

Tất cả chúng ta đều là những nghệ sĩ của cuộc sống, của cuộc đời mình. Mỗi chúng ta có cơ hội để được mời và mời nhau cùng tạo nên cuộc sống, sự

dụng loại của cải quý giá nhất và vĩ đại nhất: những của cải được cất giấu bên trong bản thân mỗi người. Đừng giấu đi những của cải của bạn. Đừng để cho sự hoài nghi che khuất đi kho báu của bạn. Đừng để cho "cơn nghiện những điều tiêu cực" làm nản tinh thần bạn. Hãy sống tốt, cười thường xuyên, và yêu thương thật nhiều. Hãy nhớ rằng: càng rộng lượng, thì chúng ta càng giàu có.

Những mức độ thoải mái thể hiện điều gì?

Tại sao chúng ta cư xử dễ dàng với một số người và khó khăn với những người khác? Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng đó là do tính cách hoặc thái độ của họ đã làm cho chúng ta khó chịu. Tuy nhiên, sự thật không phải như vậy. Thật ra là có điều gì đó khó chịu trong ta và những biểu hiện ở họ chỉ là cái cò súng. Có lẽ nó nhắc nhở ta về một mối quan hệ căng thẳng nào đó trong quá khứ, hoặc có thể là chúng ta đang nghĩ và đang hành động theo một nhịp điều hoàn toàn khác. Nó giống như là sự phản ánh về điều gì đó trong ta mà chúng ta không muốn thấy và không nhận ra. Vì thế, có thể nói rằng thầy của chúng ta chính là những người đồng hành mà ta cảm thấy khó chịu nhất, bực bội nhất.

Phần III: Hành động và chuyển hoá

7 Aha!

Khơi sáng tâm hồn

Nếu bạn đã nhận ra được những quan niệm sai lầm trên và thấy được sự sáng suốt, đúng đắn trong việc hiểu biết về bản thân mình cũng như cuộc đời này vận hành ra sao, thì bạn đã sẵn sàng bắt đầu cuộc hành trình khám phá của riêng mình - một chuyến phiêu lưu đi và sự nhận thức và nhận biết về bản thân, không phải ở trong "thiên đường nghĩ dưỡng" nào, mà là ở ngay trong chính bạn.

Nếu bạn có thể thấy được giá trị và lợi ích từ việc nhận thức nhiều hơn về bản thân, quay trở lại với sức mạnh của riêng mình, học cách không tự biến mình thành nạn nhân… thì bạn sẽ tạo nên sự khác biệt cho thế giới này – đầu tiên là cho chính cuộc đời của bạn, và sau đó là cho cuộc sống của người khác. Đó là khi bạn thay đổi một thói quen nho nhỏ, những người xung quanh nhận ra được điều đó và thay đổi theo bạn, và cứ thế tiếp tục…

Nếu bạn đã sẵn sàng làm một tí "công việc nội tâm" để phục hồi lại sức mạnh tinh thần của mình và truyền sức mạnh tinh tế ấy vào cuộc sống thì bạn sẽ thay đổi được cả thế giới. Vì vậy, bạn hãy bắt đầu thực hiện. Nhưng bạn sẽ bắt đầu làm từ đâu? Từ "làm" thì không hoàn toàn chính xác ở đây, bởi vì nguồn gốc của những gì bạn thực hiện trong thực tế đều xuất phát từ trong ý thức, trong tâm trí và trí tuệ của bạn. Con người biết tư duy, biết suy nghĩ trước khi làm chứ không phải chỉ biết làm một cách vô ý thức. Vì vậy, mọi điều chúng ta làm đều xuất phát từ hành động đầu tiên của chúng ta là nhận thức. Đó là lý do tại sao "chiến lược" thay đổi bản thân này thật sự là một "chiến lược tái đánh thức khả năng lựa chọn và sáng tạo nên trạng thái nhận thức của chúng ta". Đây là một quá trình hầu như là hoàn toàn thuộc về bên trong, không tìm thấy được và thầm lặng. Đó là một chiến lược bí mật vì không ai biết được bạn đang làm gì ở bên trong thế giới tinh thần của mình. Và bạn cũng hãy cân nhắc xem có nên cho những người khác biết về cuộc hành trình nội tâm này hay không, bở vì một số người có thể sẽ nhạo báng và dội một "gáo nước lạnh" vào sự quyết tâm cao độ để làm tăng sức mạnh nội tâm và trở thành chính mình của bạn. Nếu bạn dự định thay đổi tình trạng hiện giờ của mình, nếu bạn quyết định lựa chọn và tạo ra trạng thái nhận thức thật sự thì đó có thể là một mối đe doạ đối với họ, và họ sẽ cố kiềm giữ để bạn vẫn giống như cũ. Tuy nhiên, đối với những người nhận ra những điều thật sự giống như bạn thì họ sẽ là những người bạn tốt nhất vào lúc này, những người có thể cùng bạn so sánh những ghi chép, thảo luận và khám phá những vấn đề sâu xa hơn về sự thay đổi bản thân và chia sẻ nhnững trải nghiệm trong chuyến hành trình nội tâm của mình.

Đường đi đến sự khai sáng thì tràn đầy sự hiểu biết và những khoảnh khắc Aha!. Sau đây là 7Aha!, 7 bài luyện tập quan trọng đem đến sự hiểu biết của một tâm hồn sáng suốt. Nếu bạn "thấy" và thực hiện được, dù chỉ là một trong những điều này với tính kiên định, nó sẽ giúp bạn thay đổi cả cuộc đời mình.

Aha! 1: Sống trong tĩnh lặng

Sức mạnh vĩ đại nhất là sức mạnh của sự tĩnh lặng.

Bạn đã bao giờ tự hỏi tại sao các thư việc lại có một bầu không khí đặc biệt yên tĩnh thế không đó là những nơi mọi người tập trung vào vấn đề của riêng mình một cách sáng tạo, tự do, và thư giãn, ở đó có sự hiện diện của

những tâm trí điềm tĩnh. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong một "thư viện tâm trí", xem lướt qua "những hiểu biết, thông thái" được tích lũy trên "giá sách cuộc đời" mình – lắng nghe sự tĩnh lặng, chú ý đến sự tĩnh tại. Hãy yêu cầu "Xin giữ trật tự!" với bất kỳ tiếng nói nội tâm nào đến và làm gián đoạn sự chăm chú của bạn. Một tâm trí tĩnh lặng cho phép bạn lắng nghe được trái tim mình và có thể giúp sự sáng tạo nở hoa. Đó là lúc bạn có thể để cho suy nghĩ, ý tưởng, hình ảnh và sự hiểu biết từ trong tiềm thức hiện ra, chiếu lên trên "tấm vải trắng của màn hình nội tâm" của bạn. Giờ đây, bạn như một nghệ sĩ, có thể lựa chọn và cho hiện ra trên "màn ảnh tâm trí" tất cả những gì mình muốn tạo ra. Tất cả chúng ta đều có khả năng làm được điều đó.

Màn ảnh tâm trí có xu hướng hoàn toàn bị chiếm giữ bởi những cuộn phim chiếu lại quá khứ hay những hình ảnh về những điều có thể trong tương lai. Khi đó, con tim bạn đang kiên nhẫn chờ đợi để nói với bạn về những điều thông tuệ và tốt đẹp nhưng nó không thể chen vào được. Lý do là gì? Chính là sự ồn ào.

Chúng ta tiêu phí hầu hết cuộc đời mình để tạo ra và sống trong cái ồn ào được gọi là suy nghĩ. Thế giới bên ngoài ngày càng ồn ào. Chúng ta trở nên bận rộn với việc biến đổi cái ồn ào đó thành những suy nghĩ. Và những suy nghĩ như thế trộn lẫn với những suy nghĩ đến từ ký ức và trải nghiệm. Điều này gây khó khăn cho việc bắt đầu một chuyến hành trình quay trở lại với bình an nội tâm, sự điềm tĩnh và mãn nguyện của chúng ta. Xin đừng hiểu sai, mục tiêu của chúng ta không phải là từ bỏ thế giới, cố tránh né âm thanh của thời hiện đại, mà chỉ đơn giản là làm tăng "âm lượng" của sự tĩnh lặng nội tâm để trao cho chính mình cơ hội nối kết với suối nguồn sức mạnh nội tâm va lắng nghe trái tim mình lên tiếng (đôi khi tiếng nói này còn được gọi là trực giác). Đây không phải là một việc có thể làm ngay tức thì mà là cả một quá trình luyện tập.

Hãy bắt đầu bằng việc nói ít lại trong một ngày bình thường của bạn. Bạn có cần phải nói ra mọi điều không? Không! Vì thế hãy cắt bỏ bớt những điều không cần phải nói. Sau đó, qua một vài ngày, chỉ nói những gì bạn làm, và hãy nói một cách êm dịu hơn. Khi đó, bạn sẽ bắt đầu khám phá trở lại "giai điệu nội tậm" của bạn, bắt đầu cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn với bản thân và với người khác. Khi bạn thực hiện 3 điều này – nói ít, nói nhẹ nhàng, nói từ tốn – tâm trí bạn sẽ làm tương tự như thế trong cuộc trò chuyện với chính mình. Bạn sẽ nhận ra mình điềm tĩnh hơn được bao nhiêu và có thêm được bao nhiêu năng lượng nội tâm. Bạn cũng sẽ bắt đầu thấy cả số lượng và chất

lượng của những ý tưởng đang tăng lên, rồi khả năng phân biệt và quyết định của bạn trở nên sắc bén dễ dàng hơn. Nhờ đó, bạn sẽ tạo nên một khởi đầu xuất sắc về sự khai sáng trong hành động.

Một thực thể tĩnh lặng, tĩnh tại, không thay đổi đang chờ đợi chúng ta trong ý thức. Đó là nơi mà ta tìm ra được bản thân thật sự, không bị "ô nhiễm" về mặt tinh thần. Đó là nơi mà ta tìm thấy được sự bình an và sức mạnh đích thực. Và khi chúng ta tìm ra bình an nội tâm và sức mạnh nội tâm của mình, chúng ta chưa thể sử dụng ngay được mà phải truyền nó sang các mối quan hệ của mình và cho cả thế giới. Đây là lý do tại sao tĩnh lặng là ngôn ngữ của tâm hồn và tại sao tình yêu đích thực, cũng như sự tĩnh lặng, là ngôn ngữ của con tim.

Sự tĩnh lặng – liều thuốc xoa dịu tinh thần

Hãy quan sát xem điều gì xảy ra khi chúng ta bước vào trong một thư viện hay một phòng thiền. Bạn sẽ cảm thấy tinh thần được bầu không khí tĩnh lặng "xoa" nhẹ và sự bình an đang lan toả trong tâm hồn. Bạn cũng nhanh chóng nhận ra mình đang bắt đầu bình an hơn về tinh thần. Sau đó, hãy suy ngẫm xem tại sao một bầu không khí như thế có thể tạo sự điềm tĩnh cho người khác. Bây giờ hãy đến văn phòng của bạn, phòng khách của bạn và cộng đồng của bạn. Hãy trải nghiệm bằng cách giữ tĩnh lặng trong văn phòng hay tại nhà và quan sát xem nó ảnh hưởng đến những người khác như thế nào. Đây là những gì tạo nên sự bình an trong chúng ta, một trong những điều tuyệt vời mà ta có thể làm cho người khác. Giống như các thiên thể được không gian bao quanh, chúng ta được bao bọc bởi sự tĩnh lặng. Giữa các nốt nhạc là khoảng lặng, đằng sau bức tranh là tấm vải lặng yên và tĩnh lặng. Tĩnh lặng và điềm tĩnh cùng làn sóng sinh học của bạn sẽ tạo nên một bầu không khí yên tĩnh, êm ả, người khác sẽ cảm nhận được và chúng sẽ giúp họ trở nên như thế.

Aha! 2: Hãy buông bỏ

Đừng bó buộc mình với bất cứ điều gì. Tất cả những chịu đựng và đau khổ đều có cùng nguyên nhân – sự khư khư giữ lấy!

Cũng giống như con chim non phải dũng cảm lắm mới thả nhánh cây ra để bay đi, chúng ta cũng cần phải rời khỏi "những nhánh cây" của mình nếu chúng ta muốn biết được niềm sung sướng của việc bay vút lên đến tiềm

năng cao nhất của mình. "Những nhánh cây" mà chúng ta bám vào đó là những điều ta vẫn khư khư giữ lấy ở bên trong (suy nghĩ, ký ức, niềm tin…) và bên ngoài con người chúng ta (đồ vật, địa vị, con người, nơi chốn…). Thói quen thông thường nhất được hình thành trong đời mỗi người đó là trở nên gắn bó, rồi phụ thuộc vào điều gì đó hay ai đó để có được hạnh phúc, bình an và sự mãn nguyện. Đây là lý do khiến chúng ta phải gánh chịu đau khổ. Chắc chắn một điều rằng cho đến khi còn muốn giữ chặt bất kỳ điều gì, chúng ta sẽ còn sống trong sợ hãi – sợ sự mất mát, hư hại những gì mà chúng ta đang cố giữ lấy – và do đó chúng ta sẽ không bao giờ có được tự do. Hãy nhìn vào những con chim kia: bằng cách bỏ qua một nhành cây, chúng có thể dành phần còn lại của cuộc đời mình để đậu xuống hàng triệu cành cây khác và thưởng ngoạn cảnh đẹp ở mọi nơi. Bạn có đang bay lên và ngày càng bay cao hơn trong cuộc đời mình không, hay là bạn đang mắt kẹt trên một cành cây nào đó? Chẳng hạn như việc đổ lỗi cho người khác, cho rằng họ là nguyên nhân gây ra bất hạnh và đau khổ, cũng là một "nhánh cây" gai góc mà nhiều người vướng phải, khiến họ không thể bay về tương lai tươi sáng và thanh thảng mà cứ mãi lận đận và khổ sở vì quá khứ. Hãy bỏ qua và tiếp tục bay đi!

Nhưng làm sao có thể buông bỏ được! Bạn hãy để ý mà xem, mọi thứ trong cuộc sống cứ đến rồi đi. Những gì bạn có vào lúc này trong cuộc sống hôm nay là để bạn sử dụng cho mục đích của mình chứ không phải để bạn khư khư ôm giữ chúng. Nếu như bạn cứ cố nắm giữ, tâm trí bạn sẽ sinh ra nỗi sợ. Mà bạn đã biết rằng, nỗi sợ hãi chính là stress, chính là sự đau đớn. Chúng ta từng được học một cách sai lầm rằng sợ hãi là một cảm xúc tốt, lành mạnh và cần thiết cho việc sinh tồn, vì vậy chúng ta không quan tâm, thậm chí không muốn giải thoát mình ra khỏi nỗi sợ. Rốt cuộc, sự sợ hãi giết chết cả người tạo ra nó – là chính chúng ta! Điều này giải thích vì sao hầu hết các căn bệnh đều có liên quan đến một yếu tố thuộc về thần kinh – và nỗi sợ hãi chính là nguyên nhân của yếu tố đó!

Tất cả những gì bạn phải làm là nhớ hai điều: Thứ nhất, bạn là một tâm hồn và không thể sỡ hữu bất kỳ điều gì. Thứ hai, nếu bạn không buông bỏ, chẳng điều gì mới có thể xuất hiện. Nếu như nước cũ không tràn ra khỏi ly thì không có chỗ cho nước sạch chảy vào; bạn càng buông bỏ nhiều, thì càng có nhiều người, nhiều cơ hội và ý tưởng đến với bạn!

Nhưng chúng ta sẽ bắt đầu như thế nào? Hãy viết ra tất cả những điều kiện hiện vẫn đang gắn chặt lấy bạn - cả bên trong (suy nghĩ, ký ức, niềm

tin…) và bên ngoài (đồ vật, con người, nơi chốn, địa vị…). Mỗi lần, hãy chọn lấy một điều và tự hỏi xem cuộc sống sẽ như thế nào khi không có chúng, diễn lại cuộc đời bạn mà không có chúng, trở nên quen với cuộc sống khi không có chúng. Khi thực hiện được điều này thì tuy chúng vẫn còn đó nhưng bạn sẽ không còn nắm giữ quá chặt, và nhờ vậy, nỗi sợ hãi sẽ không còn. "Sự buông bỏ" không làm giảm sút địa vị, tiền lương hay làm bớt đi những mục tiêu trong cuộc sống của bạn. Chúng vẫnhiều còn và vẫn quan trọng, nhưng mối quan hệ mới của bạn với những điều đó làm cho bạn được tự do. Điều này cũng có nghĩa là bạn đang được học nghệ thuật giá trị nhất ở tất cả các trường khai sáng tinh thần – đó là sự tách rời.

Giữ lại những điều mình tin tưởng!

Vậy thì, làm thế nào để bạn vượt qua được cái ảo tưởng về quyền sở hữu ẩn bên dưới sự thôi thúc muốn sở hữu và thói quen phụ thuộc vào người khác cũng những sự vật bên ngoài? Thật đơn giản, điều bạn phải làm là thay đổi mối quan hệ với những gì bạn gắn kết, từ sở hữu sang uỷ quyền. Điều đó diễn ra trước tiên trong ý thức rồi thể hiện ra hành động của bạn. Sau đó, việc trở thành một người uỷ quyền (đối với mọi điều trong cuộc sống hiện tại) làm bạn thoát khỏi sự đồng hành với chúng, sẽ không có đau đớn, không đau khổ, chỉ là một sự giải thoát dễ dàng, cùng với sự chấp nhận tự nhiên và tĩnh lặng, thanh bình. Không sở hữu gì ngoài những điều tin tưởng, biết buông bỏ đúng lúc, và tự do thật sự sẽ đồng hành cùng bạn.

Aha! 3: Hãy sống cuộc sống của mình

Can thiệp vào cuộc sống của người khác là một điều vô ích.

Chính vì dành quá nhiều thời gian can thiệp vào cuộc sống của người khác nên chúng ta quên mất rằng mình còn có nhiệm vụ tạo ra cuộc đời của chính mình – dù chỉ là trong suy nghĩ hay trong những việc làm cụ thể hàng ngày. Đây chính là lý do tại sao có nhiều người gần như đến cuối đời mới nhận ra rằng mình đã "sống thay" cho người khác quá nhiều. Khi tiếp xúc với thế giới xung quanh, chúng ta phát hiện ra rằng từ trong suy nghĩ, bản thân mỗi người luôn có xu hướng đánh giá người khác, chẳng hạn như: "Lẽ ra họ không nên làm như thế… Trông họ đáng sợ quá… Bạn đã nghe chuyện về anh ta chưa… Theo tôi, họ nên… Tôi không thể hiểu được làm sao họ có thể…". Những lúc như thế chính là lúc chúng ta đang lãng phí thời gian của mình chỉ để viết kịch bản cuộc đời cho người khác, mà lại quên viết cho

chính mình. Thật ra, chúng ta không có quyền viết kịch bản cuộc đời của người khác. Bất kỳ ai nếu cứ cố làm như thế thì cũng chỉ vô ích, không mang lại hiệu quả gì, và lẽ dĩ nhiên sẽ phải gánh chịu thất bại mà thôi. Vậy thì cứ để cho mọi chuyện như thế đi và hãy học cách trân trọng sự tự do mà bạn có được khi không còn phải lo âu và căng thẳng về chuyện của người khác. Hãy để mỗi người tự viết lấy kịch bản của cuộc đời mình. Đừng phí phạm cuộc đời của bạn trong việc "sống thay" cho người khác, dùng chỉ là một vài phút mà thôi.

Tại sao tất cả chúng ta lại có thể mắc cùng một sai lầm giống như nhau? Đó là bởi vì ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta đã được định hình hai niềm tin hoàn toàn sai lầm. Một là, chúng ta có thể kiểm soát người khác; hai là, người khác phải chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân chúng ta. Nhưng giờ đây bạn đã hiểu. Bạn biết rằng chẳng ai có thể kiểm soát cuộc sống của người khác và rằng bạn chính là người tạo ra cảm xúc cho mình cho dù xung quanh có xảy ra chuyện gì đi nữa. Vì vậy, tốt nhất chúng ta không nên can thiệp vào chuyến hành trình cuộc đời của người khác trừ phi họ muốn bạn làm điều đó. Và nếu có thì chúng ta cũng không nên can thiệp quá sâu vào cuộc đời họ cũng như và những vấn đế mà họ đang phải đối mặt. Hãy đứng lùi lại một chút, tách biệt một chút, thì sự đóng góp của bạn sẽ có ý nghĩa hơn rất nhiều.

Thậm chí, nếu như bạn đang là một người cha hay một người mẹ thì bạn cũng không có quyền kiểm soát cuộc sống của con mình, vì đó không phải là mục đích cuối cùng của các bậc làm cha làm mẹ. Hãy tạo cơ hội để những đứa con học hỏi và lớn lên dưới đôi cánh bảo bọc của bạn. Các bậc cha mẹ có trách nhiệm đối với những nhu cầu vật chất của các con mình, giúp chúng hiểu biết về thế giới xung quanh để từ đó có thể tự tìm lấy con đường của riêng mình và để được là chính mình. Đừng bắt chúng phải làm theo những gì bạn muốn. Đây chính là lúc bạn phải diễn phần vai của một người cố vấn, người huấn luyện viên, người bạn, người đồng hành, người cha/ người mẹ, và cả của một người thầy. Và trong một chừng mực nào đó, đứa trẻ có thể vào vai diễn của một người thầy, các bậc cha mẹ lại trở thành học trò. Cuộc đời chính là một trường học mà trong đó, mỗi ngôi nhà là một lớp học.

Vì thế, nếu một lúc nào đó, khi bạn nhận ra rằng mình đang sắp sửa đưa ra những lời phán xét người khác thì hãy cố gắng trở nên trầm tĩnh hơn bằng cách chuyển đề tài của buổi đối thoại. Điều quan trọng là bạn cần phải học cách chuyển sao cho thật khéo léo. Ban đầu chắc chắn bạn sẽ gặp phải nhiều

khó khăn, nhất là trong các mối quan hệ với những người mà bạn biết rõ. Có thể đôi lúc bạn băn khoăn không biết mình nên chuyển sang đề tài gì. Hãy cố gắng làm sao để người nghe hiểu đúng bản chất của những điều bạn muốn góp ý. Đó không phải là bạn đang muốn "đánh gục" cảm xúc hay "ép buộc" những suy nghĩ của bản thân, mà chính là nhằm chia sẻ những trải nghiệm cũng như cách mà bạn đang đón nhận những thử thách ra sao. Chẳng phải bạn cũng đang trong quá trình học hỏi, thay đổi và trưởng thành đó sao? Khi làm như vậy, bạn sẽ nhận ra khi nào nên yêu cầu thay vì kể lể, khi này nên đề nghị thay vì áp đặt, khi nào nên lắng nghe thay vì nói, khi nào nên phản hồi thay vì khẳng định. Theo đó, bạn đã biến buổi nói chuyện của mình trở nên gần gũi với người nghe để học cũng có thể học hỏi, thay đổi và trưởng thành như bạn.

Yêu thương hay thù ghét

Khi đã học được cách chấp nhận, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra sức mạnh của hành động này. Ngay lúc đó, trong cách nhìn của bạn, mọi người và mọi vật trở thành những gì như vốn phải trở thành và từ đó trở về sau, lúc nào cũng vậy. Tuy nhiên, khi bắt gặp ai đó làm điều gì sai về mặt đạo đức, như là giết người chẳng hạn, thế thì bạn sẽ chỉ ngồi yên, chấp nhận, và cứ để cho sự việc đó diễn ra trước mặt bạn hay sao? Đó có phải là lúc bạn cần phải chấp nhận không? Nếu chuyện này xảy ra ngay trong nhà của bạn thì tất nhiên bạn không thể để yên việc đó được rồi. Nhưng dù sao bạn cũng phải cẩn thận bởi khi đó, trong bạn sẽ xuất hiện một trong hai loại phản ứng phổ biến nhất: hoặc sẽ mang tích chất thù ghét, hoặc sẽ mang tính chất yêu thương. Phản ứng mang tính chất thù ghét sẽ mang đến cho bạn cảm giác giống như của người khia, và chính bạn khi ấy cũng sẽ rất đau buồn. Còn phản ứng mang tính chất yêu thương sẽ giúp bạn hiểu rằng người đó đang buồn và cần đến một sự giúp đỡ. Những tình cảm yêu thương luôn là cội nguồn của những điều tốt đẹp nhất, nhưng điều đó chỉ bắt nguồn từ hành động chính đáng mà thôi. Sự thù hằn chỉ càng làm kéo dài thêm tâm trạng đau buồn cho tất cả, và hai nỗi đau không bao giờ tạo thành một niềm vui được! Đau buồn là điều mà những ai chọn sự căm thù ắt sẽ gặp phải, còn khi đi trên "con đường của yêu thương", bạn đang lồng ghép những cảm xúc yêu thương trong từng hành động của mình và do đó, bạn luôn tin rằng bạn có thể hàn gắn những mối quan hệ bị rạn nứt trong cuộc sống của mình.

Aha! 4: Lắng nghe tiếng nói nội tâm

Trong bạn luôn có sẵn một "quân sư"!

Tất cả chúng ta đều có một điểm chung – đó chính là sự duy nhất của mỗi người! Thật ra mỗi chúng ta chỉ là một "thực thể có ý thức" tồn tại trong hình hài của một con người – còn những điều khác, bao gồm chủng tộc, quốc tịch, nghề nghiệp, niềm tin hay tôn giáo sẽ được từng người hình thành, trau dồi và vận dụng vào cuộc sống để tạo nên nét riêng cho bản thân mình. Ngay trong cốt lõi của ý thức, trong trái tim của "thực thể" này chính là lương tâm. Ở đây, ý thức, cái tôi và con tim chỉ là một. Lương tâm là nơi chứa đựng những điều hay lẽ phải và cả những trải nghiệm của bản thân. Lương tâm trú ngụ trong trái tim ý thức, chứ không phải ở trái tim trong lồng ngực của bạn. Theo bản năng, chúng ta đã có thể biết được rằng mình là ai và điều gì là thật sự đúng đắn. Tuy nhiên, theo thời gian, những điều mà chúng ta học hỏi, trải nghiệm, và sáng tạo - những điều mà có lúc mọi người gọi là hoàn cảnh – làm chúng ta không thể kết nối được với tiếng nói của lương tâm. Thỉnh thoảng, tiếng nói này vẫn mách bảo với bạn điều gì đó và thậm chí bạn còn thốt lên "Trời ơi, lương tâm tôi đang quấy rầy tôi!" hay "Tôi không biết tại sao, nhưng có gì đó bảo tôi rằng điều này là sai!".

Như hầu hết mọi người, có thể chúng ta cũng có xu hướng lảng tránh tiếng nói này, đôi khi là cố tình làm như thế - nhất là khi bạn biết tiếng nói ấy sẽ khiến bạn phải từ bỏ những gì mà mình nghĩ rằng chúng sẽ đem đến sự thoải mái, tạo nên sự lệ thuộc hay nuôi dưỡng sự gắn kết. Mỗi khi lảng tránh, kìm nén, hay cố gắng dập tắt âm thanh ấy, bạn chỉ tự làm đau mình mà thôi, và rốt cuộc, cơn đau đó sẽ trỗi lên như một cảm xúc bị bùng phát, như những cảm xúc tiêu cực, hay là những phản ứng khác thường của các cơ quan trong cơ thể. Có thể còn nhiều điều bí ẩn khác ẩn chứa phía sau "cánh cửa của sự thiếu hiểu biết"… hay nói cách khác, vẫn còn những sự thật chưa được biết đến khi bạn phớt lờ đi tiếng nói nội tâm của mình.

Vì thế, đã đến lúc cần phải kết nối và lắng nghe tiếng nói của lương tâm. Đã đến lúc nên học cách yêu thương và tôn trọng "đứa bé nội tâm" của mình - một khía cạnh tình cảm không cần bất kỳ điều kiện nào, rất đỗi vô tư và thuần khiết ngự trị trong bạn và bị bỏ mặt đã quá lâu. Tuy nhiên, trước tiên bạn cần phải tạo ra một sự tĩnh lặng nội tại sâu sắc để cho quá trình lắng nghe và hàn gắn có thể bắt đầu.

Chỉ khi tâm trí trở nên tĩnh lặng, bạn mới có thể nghe thấy tiếng nói từ

“người thầy nội tâm” của mình và qua đó đón nhận những lời mách bảo - khả năng hiểu biết liên quan đến trực giác. Chỉ khi đã nhận ra và biết trân trọng những trải nghiệm quý báu mà mình đang có, bạn sẽ chuyển nhận thức của mình hướng vào bên trong một cách rất tự nhiên và bắt đầu quá trình “lắng nghe”. Nhưng cũng đã qua lâu kể từ lúc bạn thật sự lắng nghe và tin tưởng tuyệt đối vào chính bản thân mình, vì thế, chúng ta cần phải tập luyện và cần nhất là phải kiên nhẫn. Vào một thời điểm nào đó trong ngày, hãy ngồi xuống, để tâm trí thật tĩnh lặng, và lắng nghe, bạn sẽ rất ngạc nhiên đấy. Lặp lại những động tác tương tự như thế vào ngày hôm sau. Bạn cần phải ghi nhớ rằng mình đang là người lắng nghe chứ không phải là tiếng ồn”. Bạn là người tạo ra suy nghĩ, đưa ra ý tưởng sáng tạo chứ bạn không phải là suy nghĩ của mình. Bạn luôn ở trong trạng thái tĩnh lặng, còn suy nghĩ và cảm xúc của bạn chính là “tiếng ồn”. Lúc bạn tách mình khỏi những suy nghĩ hay cảm xúc chính là lúc bạn kết nối trở lại với sự bình an trong tâm hồn và bắt đầu nghe thấy tiếng nói của nội tâm mình.

Ta sẽ phải tìm tiếng nói thông tuệ ấy bằng cách nào đây? Hãy đặt cho bản thân một câu hỏi chính yếu hay một quyết định quan trọng cần phải thực hiện. Bạn không nhất thiết phải tìm được câu trả lời ngay lập tức và cũng đừng bao giờ cố gắng làm điều đó. Trước tiên, chỉ cần đặt ra câu hỏi, tư duy về nội dung của câu hỏi ấy và sau đó hãy tiếp tục thực hiện những nhiệm vụ khác, công việc khác. Câu trả lời sẽ xuất hiện vào đúng lúc cần thiết nhất và sự hiểu biết sẽ dần hiện ra trong tâm trí. Đó chính là lúc bạn thốt lên tiếng “Aha!” – nhưng như thế vẫn chưa đủ. Bạn nên đánh giá cao, biểu lộ sự trân trọng của mình với tiếng nói nội tâm ấy. Theo cách đó, bạn đã làm “tan chảy” những chướng ngại vật giữa bạn và sự thật, giữa bạn và những trải nghiệm vô cùng quý báu, giữa bạn và con người đích thức của mình! Đó là lúc sự khai sáng đang đến gần với bạn.

Nếu như khi đã có được câu trả lời mà bạn vẫn còn chút hoài nghi, hãy tìm đến những người có kinh nghiệm và hiểu biết hơn. Người ấy sẽ giúp bạn nhìn lại xem tiếng nói nội tâm của mình có bị bóp méo bởi những cảm giác sợ hãi hay bởi lòng căm thù không. Nếu có, thì cùng với việc nhận ra và xoá tan nỗi sợ hãi và sự thù ghét, chúng ta cũng cần phải lắng nghe chính bản thân mình một cách kiên nhẫn hơn.

Những giây phút thoải mái

Do sống trong một thế giới cứ vận động không ngừng nên chúng ta ít khi

dành thời gian cho bản thân mình. Dành thời gian cho bản thân không có nghĩa là đọc báo hay la cà trong quán cà phê mà là ngồi trong sự tĩnh lặng và tìm hiểu về bản thân. Hãy tuân thủ thời gian biểu đã đặt ra để có được những khoảnh khắc nghỉ ngơi thật thoải mái. Đó là lúc bạn tạo cho mình cơ hội để nhìn lại bản thân và để suy ngẫm - một biểu hiện rằng bạn đã đạt đến trạng thái bình an trong nội tâm và phục hồi sức mạnh nội tại. Đừng chỉ nghĩ thôi. Mà bạn hãy làm đi!

Aha! 5: Biết chấp nhận

Đừng chống cự lại với điều gì cả, bởi vì nó chỉ càng làm cho điều ấy thêm mạnh mẽ, vững chắc và kéo dài thêm cuộc chiến.

Bạn có bao giờ để ý thấy rằng việc chống cự thường dẫn đến một tình trạng đối đầu dai dẳng hay không? Những gì mà bạn đang cố gắng chống cự hay kháng cự lại vẫn cứ tồn tại và quay trở lại y như thời điểm ban đầu. Đó dường như là một trong những "quy luật thép" trong vũ trụ này. Dù cho đó là trường hợp "một chọi một", cộng đồng này đối chọi với cộng đồng kia, quốc gia này đối đầu với quốc gia kia thì bất kỳ hai quan điểm nào đối nghịch với nhau đều được gọi là mâu thuẫn liên tục. Ai trong chúng ta cũng đều đã từng có lúc phản bác hay không đồng ý với người khác. Thậm chí chúng ta còn sẵn sàng khiêu chiến với bất cứ điều gì mình không thích, ngay cả đó là khi đang ngồi xem bản tin thời sự buổi tối trên ti-vi. Nhưng ta lại quên rằng khi chúng ta quyết định chống lại ai đó hay điều gì đó, hoặc bằng tinh thần hoặc bằng hành động, chúng ta chỉ càng làm cho người đó hay điều gì đó mạnh hơn thêm - mạnh hơn thực sự hoặc chỉ mạnh hơn trong tâm trí ta. Đầu tiên chúng ta chống cự trong tinh thần, sau đó đến cảm xúc, dần dần sự chống cự sẽ trở thành một thói quen.

Tất cả những điều đó xảy ra là bởi vì từ trong sâu thẳm, chúng ta tin rằng cả thế giới nên hát lên bài hát chung của chúng ta, và khi điều đó không diễn ra như ý thì sự tức giận chuyển thành sự kháng cự. Và khi chống lại điều gì đó hay ai đó, chúng ta vô tình tự tạo ra nỗi sợ cho bản thân. Thật ra, ẩn mình sau tất cả những hành vi chống cự đó luôn luôn là sự sợ hãi. Điều này xuất phát từ niềm tin cho rằng chúng ta có thể và nên kiểm soát những gì mình không thể kiểm soát và thế giới nên nhảy múa theo giai điệu riêng của chúng ta.

Nếu muốn tạo ảnh hưởng đến những người khác và đến thế giới xung

quanh, bạn hãy bắt đầu bằng việc chấp nhận. Nếu muốn tước hết mọi khả năng gây hại của người khác, bạn hãy bắt đầu bằng việc chấp nhận. Nếu muốn động viên và truyền sức mạnh để ai đó có thể thực hiện một sự thay đổi, bạn hãy bắt đầu bằng việc chấp nhận. Nếu muốn giải quyết mâu thuẫn trong bất kỳ mối quan hệ nào, bạn hãy bắt đầu bằng việc chấp nhận. Nếu mong muốn trở thành một nhà lãnh đạo, bạn cũng nên bắt đầu học cách chấp nhận ngay từ bây giờ. Đừng đưa ra bất kỳ điều kiện nào bởi khi đó, sự chống cự vẫn còn được nguỵ trang dưới lớp vỏ "chấp nhận". Điều đó có nghĩa là bạn vẫn đang cố gắng kiểm soát người khác, và bạn vẫn còn bị hoảng sợ. Sự chấp nhận sẽ nối kết bạn với "nguồn năng lượng tiềm ẩn trong mỗi chúng ta" hoặc "dòng chảy của các tình huống đang xảy ra", và khi bạn đã kết nối và "chảy" theo dòng chảy đó, bạn sẽ tạo ra một sự ảnh hưởng tột bậc. Nhưng ngay khi bạn kháng cự lại, ngay lập tức bạn sẽ ngừng nối kết. Bạn thấy rằng mình đang cố gắng kiểm soát mọi thức và luôn có những trở ngại ngăn cản bạn thực hiện điều đó.

Như vậy, tất cả đều tuỳ thuộc vào suy nghĩ của chính bạn. Bạn cần phải thật tĩnh tại, kiên nhẫn và sáng suốt. Cố gắng chống lại các thói quen sợ hãi và giận dữ chỉ càng nuôi dưỡng và củng cố cho những thói quen này. Chính những thói quen đó sẽ làm cho rào cản giữa bạn và cảm giác bình an trong tâm hồn, giữa bạn và sự thông tuệ, giữa bạn và quyết tâm thực hiện sự kiên trì càng thêm vững chắc. Nếu phải cố gắng đến mệt mỏi nhằm thay đổi bản thân, dường như bạn đang chống lại những điều mà bạn muốn thay đổi ở mình. Những điều bạn muốn thay đổi ấy chính là những thói quen đã từng được hình thành nên trong quá khứ. Đôi lúc chúng ta có xu hướng đồng nhất mình với các thói quen ấy, do đó điều quan trọng mà bạn cần phải nhớ đó là bạn không phải là các thói quen ấy. Chính suy nghĩ cho rằng các thói quen đó vốn dĩ là "bản chất tự nhiên của tôi" khiến bạn cảm thấy như đang chống lại chính mình khi phải "vật lộn" với các thói quen. Thật ra, bạn đang "vật lộn" với chính bản thân mình đấy chứ. Và điều này càng làm cho thói quen mà bạn đang cố gắng thay đổi thậm chí còn trở nên mạnh mẽ hơn, rút cạn sức mạnh, quyết tâm thay đổi của bạn, và làm yếu đi khả năng hình thành nên những mẫu hình suy nghĩ và hành vi tích cực mới nơi bạn.

Trong cuộc đấu tranh thay đổi bản thân, việc kháng cự lại chính mình chỉ dẫn đến một trạng thái kìm hãm và làm cho năng lượng cảm xúc bị "chôn lấp" trong tiềm thức của bạn. Đó chỉ là vấn đề về thời gian trước khi những cảm xúc bị kiềm nén ấy bùng nổ. Bí mật sâu xa nhất của tất cả mọi sự thay đổi và chữa lành trong nội tâm là chấp nhận bản thân, chứng không phải là

kháng cự lại chính mình, và dĩ nhiên cũng không phải là sự chối bỏ bản thân. Từ khi còn nhỏ, không ai biết rằng chúng ta đã được gieo vào suy nghĩ rằng chúng ta nên chối bỏ chính bản thân mình. Đó là lúc người lớn cự tuyệt ta, hay không chấp nhận chính họ. Chính những hành động đó đã khắc sâu vào tiềm thức ta, và thế là tiếng nói "cần phải chối bỏ bản thân" cứ vang lên trong ta trong suốt phần đời còn lại của cuộc đời mình. Hành động đó cũng dạy ta không nên chấp thuận người khác, và điều này có thể gây ra những ảnh hưởng không tốt cho các mối quan hệ của chính chúng ta. Vì thế, hãy học cách chấp nhận những cảm xúc của bản thân. Và để làm được như thế, trước tiên bạn hãy chấp nhận chúng. Đó chính là sự hợp nhất. Thật ra, làm như thế chính là bạn đang thật sự chấp nhận bản thân mình, và đó là lúc bạn bắt đầu yêu thương chính mình. Đây là điểm khởi đầu của việc hàn gắn những mối quan hệ mà bạn mong muốn nối kết.

Hãy nhớ rằng chấp nhận mới chỉ là bước đầu tiên trong quá trình thay đổi những thói quen suy nghĩ và cảm nhận không mong muốn của ta. Bước thứ hai là tách rời khỏi tiếng nói chỉ trích và chống lại bản thân vang lên từ bên trong – chúng tạo ra hành động kháng cự của bạn, và sau đó là nỗi sợ hãi của bạn. Bước thứ ba là áp dụng những hiểu biết, trải nghiệm của bản thân để tạo nên một mẫu hình suy nghĩ, cảm nhận và hành vi mới.

Khi đã nhận ra đâu là trạng thái cảm xúc không mong muốn hay trạng thái cảm xúc không mong muốn hay trạng thái cảm xúc tiêu cực, bạn cũng nên cẩn thận để không bị "lạc" trong những cảm xúc đó. Đây không phải là một sự chấp nhận, mà là sự buông thả, và một lần nữa, điều đó chỉ củng cố thêm cho thói quen tạo ra những cảm xúc tiêu cự như vậy mà thôi. Chấp nhận những cảm xúc mà bạn cảm nhận được, tự tách mình ra khỏi chúng và sau đó quan sát chúng, bạn sẽ thấy rằng những cảm xúc ấy bắt đầu tan biến đi. Khi chỉ thực hiện quan sát đơn thuần, ta sẽ không bị cảm xúc chi phối. Đừng quên rằng tình yêu thương thật sự không phải là một cảm xúc! Tình cảm không bao giờ chết đi mà ngược lại, tình yêu thương luôn có sẵn trong chúng ta, nó chỉ đang chờ được biểu lộ ra mà thôi.

Liều thuốc cho cơ thể và liều thuốc cho tâm hồn

Chúng ta có khả năng nhận biết và biểu lộ tình cảm theo ba mức độ - thể chất, tinh thần và tâm linh – vì thế, chúng ta cũng có khả năng cảm nhận sự đau đớn theo ba mức độ này. Những đau đớn về mặt cảm xúc và tinh thần rất cần đến sự quan tâm của bạn bởi vì chỉ có bạn mới biết được mình đang cảm

thấy như thế nào, chỉ có bạn mới biết một cách chính xác tại sao bạn lại cảm thấy như thế, và cần phải thay đổi điều gì. Còn sự đau đớn về mặt tâm linh lại cần được hiểu và chữa lành thông qua việc học hỏi và thực hành thiền định. Điều trị y khoa thì dành cho cơ thể - cỗ xe của bạn, còn thiền định thì dành cho tâm hồn – chính là bạn đó! Đừng quên rằng sức khoẻ của cơ thể đều bắt nguồn và được nuôi dưỡng bởi sức khoẻ của tâm hồn. Đây là lý do tại sao bạn không thể chịu đựng nổi khi có quá nhiều suy nghĩ tiêu cực!

Aha!6: Tìm hiểu về bản thân

Bạn không thể nào bắt đầu "sống" thật sự cho đến khi bạn biết được mình là ai, mình sống vì điều gì.

Vậy thì bạn là ai? Có phải mọi người nhận biết bạn qua công việc của bạn? Qua quê hương nơi bạn được sinh ra? Qua danh tánh của bạn? Hay qua những điều mà bạn hằng tin tưởng? Nếu bạn không phải là những điều trên thì bạn là gì đây? Nhận thức à? Ý thức ư? Tâm hồn? Tinh thần? Hay đây chỉ là những cái nhãn mác – không hơn không kém? Bạn có thể chẳng cần để ý đến mấy cái nhãn mác này và hãy trở về với con người thật sự của bạn được không? Đó chính là nhận thận thức; là ý thức; là sự tự do của bạn, là sự tự nhận thức về bản thân mình. Đó mới chính là bạn!

Ngôn ngữ thông dụng nhất trên thế giới này là ngôn ngữ của nhãn mác. Và giống như cái nhãn trên chiếc hộp, hay là mác của một bộ đồ, thật ra nhãn hiệu không thể mô tả hết tính chất của món hàng mà chúng được dán lên, và thế là chúng ta nhầm lẫn cả hai thứ đó. Chúng ta cứ nghĩ rằng mình chính là những gì mà cái nhãn kia thể hiện. Và khi cái nhãn ấy bị đe doạ hay bị gỡ đi, tâm trạng của chúng ta bị suy sụp hoàn toàn. Chúng ta cảm thấy khó chấp nhận sự lừa dối đó và nhận ra sự thật rằng chúng ta không phải là những gì mà cái nhãn ấy hiển thị. Một số người dám chấm nhận cái chết hay thậm chí là hại đến tính mạng người khác chỉ vì "cái nhãn" của họ. Nơi chúng ta sinh ra. Giới tính của chúng ta, tôn giáo mà chúng ta tôn thờ… không thể định hình nên con người thật sự của chúng ta. Nhưng từ khi còn là một đứa trẻ, chúng ta đã được gieo cho suy nghĩ rằng chúng ta chính là như thế - và điều đó quả thật vô cùng sai lầm. Suy nghĩ đó khiến cho cuộc sống trở thành một chuyến hành trình cực kỳ đau khổ.

Cũng chẳng ngạc nhiên khi những người xung quanh thường biết về chúng ta rõ hơn là chúng ta biết về bản thân mình. Không ai dạy cho chúng

ta biết giá trị của việc tìm hiểu về bản thân. Một triết gia nổi tiếng người Hy Lạp đã từng nói rằng: "Một cuộc sống chưa từng được kiểm chứng là một sự tồn tại không có giá trị". Hiểu rõ về chính mình có nghĩa là nhận ra được con người thật sự của mình (một thực thể thuộc về tinh thần), bản chất thật sự (sự bình an), và mục đích sống thật sự (sáng tạo, trao và nhận). Khi hiểu được như thế, tự khắc bạn sẽ biết cội nguồn của những cảm xúc như giận dữ và chán nản, đau đớn và lo lắng, trống rỗng và tham lam đến từ đâu. Bạn cần phải biết tại sao những cảm xúc này lại đến với bạn và chúng có biểu hiện như thế nào, nếu không, bạn sẽ buồn và cảm thấy rằng cuộc sống này chẳng đáng sống nữa.

Hãy tự hỏi tôi là ai, mục đích sống của tôi là gì, và tại sao tôi lại hiện diện trên cõi đời này? Sau đó, tự trao cho mình món quà là sự nhẫn nại, lắng nghe theo trực giác của bản thân một lần nữa, và tất cả sẽ trở nên rõ ràng. Nếu cần thiết, hãy đừng bận tâm đến những điều không phải là bạn – chính là những cái nhãn mác mà chúng ta đã đề cập trước đây – và tìm xem điều gì mà chúng ta chưa nghĩ đến. Một số người cho rằng khi làm như thế, bạn sẽ đánh mất tính cách của mình. Không đâu! Bạn đã từng đánh mất tính cách của mình qua vô số những cái nhãn mác kia rồi, bằng chứng là bạn đã sử dụng chúng một cách nhầm lẫn để mô tả về mình. Khi đã loại bỏ tất cả những tính cách đã bị nhận diện sai lầm này, bạn sẽ lại có thể nhận thức đúng về con người thật của mình. Nhận thức này là một quá trình trải nghiệm chứ không chỉ đơn thuần là một ý tưởng, đó là lý do tại sao thiền định là cách tốt nhất để đạt đến điều đó.

Nếu bạn không bắt đầu quá trình tìm hiểu về bản thân một cách có ý thức, thì đằng sau tất cả những cái nhãn mác và những tính cách đã bị nhận diện sai lầm, nhất thời (thông qua địa vị, quốc tịch, niềm tin…), có thể bạn sẽ chỉ lặp lại một mẫu hình, một lối sống hiện đang rất phổ quát trong cuộc sống ngày nay. Đó là sinh ra, sống, và chết đi mà vẫn chưa một lần hiểu thật sự về bản thân mình.

Hãy nhớ rằng, cách bạn nghĩ về bản thân mình cũng chính là cách bạn nghĩ về thế giới xung quanh và đó cũng chính là cách mà bạn sẽ cho đi. Những gì bạn cho đi cũng chính là những gì mà bạn sẽ nhận trở lại. Và bạn đã biết rất rõ những điều này rồi, phải không?

Đây là lý do tại sao chúng ta vẫn thường nói rằng "gieo tính cách gặt số phận"

Đi tìm "kho báu"!

Đối với nhiều người ,việc hiểu biết rõ về bản thân có thể còn là một ý tưởng khá lạ lẫm. Việc đó xa lạ đến nỗi chúng ta không thể hình dung được sự liên quan của nó đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Giả dụ như khi bạn bước vào tuổi 80, bạn mới khám phá được rằng mình thật sự là một người thông minh và hóm hỉnh, một người sâu sắc và sáng suốt… điều đó nói lên rằng phải chăng bạn đã không nhận ra được những nét đặc trưng ẩn chứa trong tâm hồn mình từ lúc 20 tuổi? Sự tự nhận thức, tự khám phá và tìm hiểu để làm chủ bản thân…, tất cả đều là "những lối đi" đưa chúng ta đến điểm cuối cùng là khám phá sự thông tuệ và sự giàu có của tâm hồn chúng ta. Hãy dành một ít thời gian để tìm hiểu về nội tâm mình, khi đó bạn sẽ hiểu được ý nghĩa thật sự của việc "đi tìm kho báu". Giờ đây, bạn đã có được tấm bản đồ trong tay; có lẽ đã đến lúc bạn cần phải bắt đầu chuyến hành trình này rồi!

Aha! 7 : Hãy cho đi

Mọi thứ đến rồi đi. Chúng đến để chúng ta sử dụng, chứ không phải để cho chúng ta sở hữu.

Mọi thứ ở đây có nghĩa là tất cả chứ không phải chỉ là một điều nào đó có thể nhìn thấy được. Đó không chỉ là số tiền trong ví mà còn là sự thông thái, trải nghiệm, là các vật chất xung quanh, là những ý tưởng, thậm chí chòn là những cơ hội. Tất cả những thứ mà chúng ta đã, đang và sẽ sở hữu - đến một lúc nào đó chúng ta sẽ chấp nhận là chúng không còn là của chúng ta nữa. Đó chính là quy luật của "dòng chảy"

Cuốn theo "dòng chảy" có nghĩa là chấp nhận những gì sẽ đến, phát huy chúng thật tốt… trước khi cho đi.

Ở trong "dòng chảy" có nghĩa là để cho những sự việc được diễn ra một cách tự nhiên, không bị ảnh hưởng hay níu kéo bởi bất kỳ điều gì.

Nếu bạn không chấp nhận rằng những điều mà chúng ta đã có giờ đây không còn là của chúng ta nữa, điều đó có nghĩa là bạn đang cố ngăn lại "dòng chảy cuộc đời" và đó cũng là lúc bạn cảm thấy có những áp lực đang đè nặng lên bạn. Áp lực luôn do bản thân mình tạo nên. Mỗi khi cảm thấy

chính mình bị ảnh hưởng bởi áp lực, bạn hãy nhìn lại xem mình cần phải chấp nhận điều gì là không còn nữa. Bạn cần phải thoát khỏi điều gì, chấp nhận điều gì, cho đi điều gì để có thể tiếp tục tiến về phía trước trong chuyến hành trình của mình? Đôi khi đó chỉ là cách suy nghĩ của bạn. Có phải bạn đang suy nghĩ một cách tiêu cực hay không? Nếu thế, đừng "chuyển" nó qua cho người khác, mà thay vào đó, hãy tống khứ nó vào một nơi rồi "đốt bỏ" nó đi. Khi làm được như thế, bạn sẽ khám phá ra giá trị của sự mãn nguyện và hành động từ bỏ - một trong những hình thức thư giãn sâu sắc và thâm thuý nhất.

Dòng sông là một hình ảnh ẩn dụ hoàn hảo nhất về cuộc sống. Tất cả chúng ta đều đang ở trong "dòng sông cuộc đời", và mỗi một người trong chúng ta lại là một con sông nhỏ. Con sông thường làm gì trên chuyến hành trình của nó từ núi cao ra đại dương? Mục đích cao nhất của nó là gì? Vâng, nó tạo ra đường đi cho mình, nó mang theo nhiều thứ trong dòng chảy của nó và nó cũng là nơi trú ngụ cho một số loài sinh vật, nhưng mục đích cao nhất của nó là làm màu mỡ, nuôi dưỡng tất cả mọi sinh vật ở những nơi mà nó chảy qua trên đường tiến ra đại dương. Những cánh đồng, những bông hoa, cây cối, muôn thú, và tất nhiên cả bạn và tôi nữa – mỗi chúng ta đều được nuôi dưỡng bởi dòng sông. Điều đó cũng tương tự như mục đích sống của bạn và tôi. Tại sao bạn laji tồn tại trên thế gian này? Mục đích của sự tồn tại của bạn là để làm gì? Đó chính là để làm "màu mỡ" và được làm cho "màu mỡ" trên chuyến hành trình cuộc đời. "Thức ăn" bổ dưỡng nhất là sự thông tuệ và hành động tuyệt vời nhất, thông thái nhất là cho đi mà không mong nhận lại.

Đây là lý do tại sao chúng ta làm mà như không làm. Bạn đến công ty không chỉ để làm việc, kiếm tiền và đi về! Mà ở đó, bạn còn được sống trong một xã hội thu nhỏ của những người bạn, những người đồng nghiệp với mục đích là để nuôi dưỡng hài hoà mối quan hệ và rèn luyện bản thân sống theo hướng tốt đẹp. Tất cả các mối quan hệ xung quanh chúng ta đều là những cơ hội. Đó là cơ hội để chúng ta cư xử hoà nhã với nhau, để chấp nhận và để cho đi những gì chúng ta cố níu giữ lại trong tâm trí và trong trái tim mình. Không nhất thiết bạn phải là tín đồ của một tôn giáo nào đó hay mang sứ mện tâm linh để làm tròn một mục tiêu lớn lao nào đó. Chỉ cần bạn luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác, luôn sẵn lòng cho đi nhiều hơn những gì bạn đã từng nhận về, luôn nhìn thấy rằng mọi điều và mọi người trong dòng sông cuộc đời chính là những cơ hội để bạn thực hiện việc làm "màu mỡ" và được làm cho "màu mỡ". Chỉ khi đó, bạn mới có thể khám phá ra mục đích snống

của mình, và cũng chỉ khi đó bạn mới có thể giải thoát mình khỏi sự gắn kết - điều luôn khiến bạn băn khoăn: "Tất cả những điều này sẽ đem lại điều gì?". Chỉ khi đó, lòng nhiệt tình và nguồn năng lượng vô tận mới bắt đầu lan toả trong trái tim bạn. Và cũng chỉ khi đó, bạn mới tìm thấy niềm hạnh phúc vĩ đại nhất, tình yêu thương chân thật nhất, và cảm giác bình an sâu sắc nhất. Hãy trở thành một "nhà khoa học", hãy làm thử cuộc thí nghiệm "cho đi" này bằng "vật mẫu" là một ngày bình thường của bạn. Bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt! Việc cho đi càng làm tăng thêm giá trị của những điều được cho và của cả người thực hiện điều đó.

Dâng tặng chứ không phải là ép buộc!

Hãy nhớ rằng bạn không bao giờ được ép buộc bản thân thực hiện việc cho đi hay áp đặt người khác phải nhận món quà của mình. Mọi người thường chưa sẵn sàng cho điều đó, hay không muốn chấp nhận món quà đó, thế thì hãy làm cho món quà của bạn trở nên vô hình. Hãy áp dụng ý tưởng này và trao món quà của bạn cho ai đó vào ngày mai – trao tặng chứ không phải áp đặt. Đầu tiên chỉ mở lời thôi, chỉ khi nào món quà ấy được đồng ý đón nhận thì bạn mới thực sự trao nó đi. Bạn sẽ không bao giờ quên được điều mình đã làm và cũng từ lúc đó, bạn sẽ làm "màu mỡ" cho mối quan hệ của mình. Làm cho những mối quan hệ được trở nên "màu mỡ" chính là lý do tại sao chúng ta hiện diện trên cõi đời này.

Tại sao quá trình khai sáng và chuyển hoá lại không diễn ra… nhanh chóng?

Vẫn còn có sự rò rỉ!

Có bao giờ bạn tự hỏi rằng tại sao quá trình chuyển hoá nội tâm lại diễn ra quá chậm như thế? Có bao giờ bạn tự hỏi tại sao ngày nay dù có rất nhiều quyển sách, nhiều buổi thuyết trình và cả những tư vấn viên dày dặn kinh nghiệm cho sự khai sáng này, nhưng vẫn có rất ít người thật sự trải nghiệm được sự thay đổi sâu sắc trong tâm hồn? Thật ra vấn đề không nằm ở mức độ trải nghiệm trong cuộc sống của bạn là nhiều hay ít, không phụ thuộc vào việc bạn trau dồi được bao nhiêu kỹ năng, đã đọc bao nhiêu quyển sách, tham dự bao nhiêu buổi thuyết trình, chi trả bao nhiêu tiền cho việc chữa trị những chứng bệnh thuộc về tinh thần. Sự khác biệt chỉ xảy ra khi bạn dám làm những gì mà người khác không muốn làm. Và đó chính là lúc bạn đang "khoá chiếc van đang bị rò rỉ" của mình lại.

Thế thì những sự rò rỉ này là gì đây? Sự rò rỉ ở đây chính là cảm giác sợ hãi, giận dữ, và buồn phiền, bởi vì những cảm xúc như thế sẽ khiến chúng ta mất đi năng lượng, làm giảm đi sức mạnh của ta. Chỉ khi hiểu và không còn cảm thấy sợ hãi, giận dữ hay buồn phiền thì khi đó, quá trình thay đổi thực sự từ bên trong mới bắt đầu diễn ra.

Sự thông tuệ, chân thực và hiểu biết là tất cả những hình thái của sức mạnh. Khi chúng ta đọc, nghe, nhìn thấy, nghĩ đến, và nhớ ra điều gì là thật sự và đúng đắn, khi chúng ta học hỏi thêm những kỹ năng mới thuộc về nội tâm để nâng cao chất lượng cuộc sống của mình – đó là lúc chúng ta đang làm tăng sức mạnh cho chính bản thân mình. Khi khoảnh khắc Aha! diễn ra, bạn cảm nhận rất rõ sự dâng trào của sức mạnh nội tâm. Sau đó, cảm giác thường thấy nhất khi đọc đến phần kết thúc của một quyển sách hoặc ở cuối một buổi thuyết trình hay một cuộc tư vấn là cảm giác được vực dậy, được nâng lên. Nhưng trừ phi bạn đã khoá "những chiếc van đang bị rò rỉ" này lại, bằng không thì ngày này qua ngày khác, sức mạnh sẽ cứ theo đó mà "chảy" mất đi.

Một số người cứ muốn tiếp tục để cho sức mạnh của mình bị rò rỉ như thế, trong khi một số khác muốn khám phá và tìm hiểu về sự tồn tại của nó, đơn giản là bởi vì tất cả chúng ta đều tin rằng những lo lắng đó sẽ không gây ảnh hưởng gì, thậm chí còn tốt, hữu ích và có giá trị nữa là đằng khác. Nhưng thật ra không phải như thế. Thật là ảo tưởng khi nghĩ rằng chúng được phép tồn tại trong thế giới nội tâm của mình. Sợ hãi, giận dữ và ưu phiền là những cảm xúc "cha mẹ", từ đó sản sinh hàn trăm thứ "con cháu" khác như cáu gắt, căng thẳng, kích động, căm ghét, lo lăng, bất an, thất vọng, sầu muộn… Những cảm xúc ấy chẳng giúp làm sâu sắc thêm cho tình yêu thương, sự mãn nguyện, lòng trắc ẩn, bình an hay hạnh phúc mà ngược lại, sẽ tàn phá những cảm xúc tích cực ấy.

Chúng ta nhận ra rằng sự giận dữ, sợ hãi và buồn bã không chỉ đang tàn phá và lấy đi sức mạnh của bản thân, mà còn làm tiêu hao năng lượng tinh thần của chúng ta nữa. Chúng ta được dạy để tin rằng giận dữ là mạnh mẽ, trong khi đó thật ra đó là biểu hiện của sự yếu đuối. Hãy nhìn lại bản thân ngay sau khi cơn giận dữ bộc phát, có phải là khi đó bạn như được tiếp thêm sức mạnh hay chỉ là ngược lại? Chúng ta cũng được dạy rằng cảm giác sợ hãi sẽ giúp công việc được hoàn tất trước thời gian quy định; nhưng thật ra điều đó lại làm "tê liệt" chúng ta. Hãy nhìn lại bản thân ngay sau khi thời

hạn cuối cùng qua đi, bạn có đang cảm thấy mạnh mẽ hơn hay chỉ là ngược lại? Chúng ta cũng đã từng tin rằng những tình tiết buồn là một phần không thể thiếu trong một câu chuyện hay và hấp dẫn, và thế là chúng ta mong đợi và đắm mình trong những cảm xúc ấy khi xem một bộ phim, hay nghe một bản nhạc. Thế còn sau đó, bạn cảm thấy như thế nào, mạnh mẽ, phấn chấn hơn hay chỉ là buồn bã và u uất? Làm thế nào nỗi buồn lại có thể nâng đỡ được một tâm hồn khi mà bản thân nó chính là kẻ làm người khác đau khổ? Làm sao sự tức giận có thể làm cho mối quan hệ giữa những con người với nhau trở nên tốt hơn trong khi bản thân nó lại là nguyên nhân gây nên những sự ngăn cách và cả sự ghét bỏ? Làm sao sự sợ hãi được xem là lành mạnh khi mà nó làm cho tim ta đập nhanh hơn, sản sinh ra nhiều adrenaline hơn và huỷ hoại sức khoẻ của ta nhanh hơn?

Thế nhưng niềm tin đó quá mạnh, những trải nghiệm cảm xúc mạnh đến nỗi chúng ta sẵn sàng chống lại bất kỳ điều gì để có được chúng. Chúng ta sẵn sàng khiêu chiến với bất kỳ ai dám nói rằng những cảm xúc này không chỉ rút cạn sức mạnh mà còn giết chết ta nếu như ta cứ tiếp tục để cho chúng tồn tại trong ý thức của mình.

Thật ra mọi chuyện cũng rất đơn giản. Sẽ rất tốt nếu như một trải nghiệm nào đó làm cho tinh thần của bạn phấn chấn hơn. Sẽ tuyệt vời nếu như việc thực hành theo như những điều đã nói trong buổi thuyết trình giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn. Và sẽ rất tuyệt vời nếu như bạn trải nghiệm được một hoặc hai khoảnh khắc Aha!. Khi đó, thời gian của bạn đã được sử dụng một cách hữu ích. Thế nhưng bạn cũng đừng quên khoá "chiếc van đang bị rò rỉ" của mình lại (tức là giữ cho tâm trí không còn những cảm xúc giận dữ, sợ hãi hay buồn bã), còn nếu không, sức mạnh mà bạn vừa mới nạp vào sẽ lại tuôn chảy ra - một lần nữa bị tuôn chảy như thế! Đừng bận tâm đến những cảm xúc sợ hãi, hãy xua đi cơn giận dữ, và bỏ qua tất cả những điều phiền muộn! Khi đó, bạn mới có thể tiếp tục tiến về phía trước trên con đường dẫn đến sự khai sáng, sẵn sàng đón nhận trở lại sự thông tuệ bẩm sinh và sức mạnh vốn có của mình.

Những điều đầu tiên cần làm

Có hai điều mà tôi nghĩ rằng bạn nên học hỏi và trau dồi thêm – chính là hai điều đã thay đổi hẳn cuộc đời tôi: sự tách rời và thiền định. thật ra sự tách rời và thiền định vốn nằm ngay trong sự khai sáng và mạnh mẽ của bản thân. Hãy trải nghiệm cảm giác bình an và sức mạnh vốn có của bạn, sau đó đăng

ký tham gia một khoá học thiền định. Bạn sẽ không bao giờ hối tiếc về điều đó.

Sự tách rời – Hãy ngồi yên trên chiếc ghế của bạn

Lần tới, nếu có xem phim bạn cần nhớ là không nên "nhập vai" vào trong bộ phim đó, đừng để cảm xúc của bạn bị chi phối. Đó chỉ là một bộ phim thôi mà! Hãy "ngồi yên trên chiếc ghế của bạn". Hãy cố gắng để bản thân chỉ là một người quan sát tách rời mà thôi. Đơn giản là xem phim mà vẫn giữ khoảng cách. Điều này sẽ giúp bạn duy trì được trạng thái bình tĩnh trong những tình huống thực tế trong khi những người khác đánh mất chính mình và muốn bạn cũng giống như họ. Đừng để cho tâm trí bảo với bạn rằng việc trở nên tách rời là lạnh lùng và vô cảm. Không đâu bạn ạ. Thật ra, nó cho bạn khả năng nhìn, hiểu và phản ứng nhạy bén hơn bởi khi ấy, bạn không hoà mình trong cảm xúc của người khác và không bị lôi kéo vào câu chuyện của họ. Nó cho phép bạn giữ được cho mình những ý nghĩ rõ ràng và tập trung. Nó cũng giúp bạn giúp đỡ người khác khi họ bị khuất phục bởi cảm xúc của chính mình. Đây là một nghệ thuật quan sát tách rời và can thiệp tách rời. Bạn sẽ thấy được rằng đây là một năng lực vô giá.

Thiền định

Hãy tạm gác lại những gì bạn đang làm. Tìm một góc tĩnh lặng nào đó. Hãy ngồi một cách thoải mái. Chấp nhận và thư giãn cơ thể bạn. Nhận biết về hoạt động tinh thần của bạn. Quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của mình – trở thành người chứng kiến chúng. Trong khi quan sát và chứng kiến những suy nghĩ và cảm xúc của mình, đôi khi bạn cảm thấy dường như chúng đang muốn lôi kéo, mời gọi bạn, chúng muốn bạn tiếp tục bị "chìm ngập" trong suy nghĩ và cảm xúc. Nếu thế, thì hãy nhẹ nhàng thoát khỏi chúng và quay trở lại với vị trí là một người quan sát khách quan. Vẫn hãy giữ nhận thức là người quan sát khách quan cho đến khi bạn thấy được "khoảng trống" giữa những suy nghĩ. Khi bạn làm được điều này, bạn sẽ trải nghiệm sự bình an nội tâm được xây dựng dần dần trong ý thức. Bạn càng thực hành điều này, sự thanh thản ấy sẽ càng trở nên mạnh mẽ và tập trung hơn. Nếu thực hành thường xuyên, bạn sẽ có thể làm được điều này ở bất kỳ nơi đâu và vào bất kỳ lúc nào. Bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy những sự kiện xung quanh rõ ràng hơn và bắt đầu lắng nghe tiếng nói của sự thông tuệ vọng lên từ trái tim ý thức. Cả sự thông tuệ và rõ ràng sẽ giúp bạn tạo dựng khả năng làm cho cuộc sống trở nên có ý nghĩa và có mục đích. Đây là bước khởi đầu

của thiền định. Kiên nhẫn là chìa khoá. Sức mạnh tập trung và khả năng sáng tạo là phần thưởng cuối cùng.

Suy nghĩ cuối cùng

Đây là một tin tức thú vị đã được đăng tải trên một số tờ báo. Các nhà khoa học vừa mới khám phá ra liệu pháp tự hỗ trợ là tốt nhất cho bệnh nhân ung thư. Trong cuộc nghiên cứu, họ đã tiêm seratonin - một loại hormone được sản sinh ra bởi não bộ khi chúng ta hạnh phúc – vào trong ống nghiệm chứa tế bào ung thư. Ngay tức thì, nó đã tiêu diệt mọi tế bào bệnh.

Bạn thấy đấy, khoa học chứng minh rằng hạnh phúc cũng có thể chữa lành bệnh tật. Đối với giới khoa học, đây có thể là một khám phá mới, nhưng với những người đã từng cảm nhận được điều này bằng trực giác, nó chẳng phải là điều xa lạ.

Hãy nhớ rằng, hạnh phúc không phải là sự lệ thuộc, đó là một quyết định. Hạnh phúc không phải là đích đến cuối cùng, mà nó là một chuyến hành trình. Hạnh phúc không phải là một thành tựu, mà là cách để đạt được thành tựu ấy. Hạnh phúc không hề chờ đợi ai, ngay bây giờ hoặc không bao giờ. Vậy thì, hãy hạnh phúc lên đi! Cả thế giới đang đón chờ nụ cười của bạn, sự mãn nguyện từ trái tim bạn, và âm thanh vang lên trong tiếng cười của bạn!