

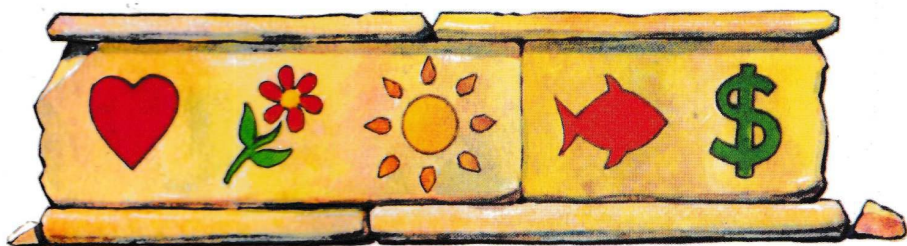
ANDREW MATTHEWS

tác giả bộ sách bán chạy

ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI

Bản dịch của Hoàng Dạ Thư

CẢM NHẬN THÊ NÀO ĐỜI TRẠO THÊ ĐỎ HOW LIFE WORKS



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

CẢM NHẬN THỂ NÀO ĐỜI TRAO THỂ ĐÓ

How Life Works

Copyright © 2014 by Andrew Matthews and Seashell Publishers

All rights reserved.

Bản tiếng Việt © Nhà xuất bản Trẻ, 2015

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Matthews, Andrew

Cảm nhận thế nào đời trao thế đó. T.6 / Andrew Matthews ; Hoàng Dạ Thu
dịch. - Tái bản lần thứ 1 - T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2015.

168 tr. ; 20 cm.

Nguyên bản : How life works.

I. Lối sống. 2. Kỹ năng sống. 3. Xử thế. 4. Thành công. I. Hoàng Dạ Thu. II.
Ts. III. Ts: How life works.

158 -- ddc 22
M438

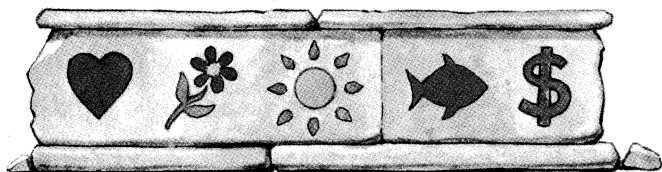
Cảm nhận thế nào...





CẢNHẬN THỂ NÀO ĐỜI TRAO THỂ ĐÓ

HOW LIFE WORKS



ANDREW MATTHEWS

tác giả bộ sách bán chạy

ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI

Bản dịch của **Hoàng Dạ Thư**

Tái bản lần thứ 1

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Nhận xét của độc giả

Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng các cuốn sách phát triển bản thân là dành cho mình, nhưng, tôi đã lầm! Những cuốn sách của ông thật dễ hiểu, hài hước, thú vị. Tôi có thể áp dụng những điều này MỖI NGÀY.

Tôi không thể tin được cuộc sống của tôi đã thay đổi như thế nào về mọi mặt. Thậm chí tôi còn kiếm được công việc trong mơ tại một hãng hàng không lớn, ở tuổi 44! Cảm ơn, xin cảm ơn! Ông thật tài tình!

Andy Jackson, Auckland, New Zealand

Những cuốn sách của ông đã thay đổi cuộc đời tôi năm tôi 16 tuổi và mắc chứng trầm cảm. Bây giờ thì mọi chuyện đã qua! Cảm ơn ông rất nhiều.

Linda Lu, Valparaiso, Chile

Trước khi tôi được giới thiệu những cuốn sách của ông, niềm vui của tôi phụ thuộc vào người khác và những thứ xung quanh. Tôi nghiện rượu và ma túy, nặng tới nỗi phải đi cai nghiện.

Giờ đây, sau khi đọc những cuốn sách của ông ba năm trước, tôi nhận ra rằng mình xứng đáng được hạnh phúc và thành công và đây là lần đầu tiên tôi nếm trải cảm giác đó.

Nancy Hayes, Alaska, Mỹ

“Những cuốn sách của ông giúp tôi như một phép lạ trong những lúc khó khăn. Chúng thay đổi cuộc đời tôi – và cả cuộc đời bạn bè tôi. Tôi thật sự yêu thích chúng!”

Omid Mortazavi, Iran

“Tôi đã đọc hàng trăm cuốn sách phát triển bản thân. Tất cả cộng lại đều không đem đến cho tôi cảm hứng, hiểu biết thấu đáo và sự bình an trong tâm hồn bằng những cuốn sách của Andrew Matthews. Những cuốn sách đó đã cứu rỗi đời tôi. Trong một tháng tôi tích lũy được nhiều hơn 40 năm!”

Peter Thompson, Anh

DÀNH TẶNG
Jock và Angus
CÁM ƠN

Julie, người vợ và là người xuất bản những cuốn sách của tôi.

Em thật tuyệt vời.

Cám ơn về tình yêu và sự chỉ dẫn của em.

Cám ơn em về tất cả những gì em đã làm hơn hai mươi năm qua để đưa những cuốn sách này đến với thế giới. Không ai biết em đã làm việc cật lực cũng như sự hy sinh của em đến mức nào.

Anh khâm phục tầm nhìn, sự can đảm, sự bền bỉ và lòng tốt của em.

Anh thật may mắn được ở bên em mỗi ngày.

Anh yêu em.

Ian Ward

Cám ơn anh đã xuất bản cuốn sách đầu tiên của tôi, *Being Happy!*

Trong khi không một nhà xuất bản nào chấp nhận bản thảo thô của tôi, anh và Norma đã đem tới cho tôi cơ hội trong đời. Tôi thật biết ơn sự nhìn xa trông rộng của anh, lòng tốt cũng như cam kết trước sau như một của anh. Anh đã thay đổi cuộc đời tôi.

Caroline Dey

Cám ơn bạn đã thích thú cuốn sách của mình ngay từ đầu – và những đề nghị thiết thực của bạn. Cám ơn đã là bạn của mình trong ba mươi năm qua và mang đến cho mình những tiếng cười vui vẻ.

Bác sĩ George Blair-West

Cám ơn cậu về tình bạn của tụi mình, về những cuộc chuyện trò thâu đêm trên thuyền của cậu, những cuộc chat qua Skype không biết mấy cho hết và những lời khuyên chân thành của cậu – cám ơn, bạn thân mến!

Juergen Schmidt

Cám ơn anh về sự khôn ngoan cũng như sự động viên dành cho tôi.



Mục lục

	Nhận xét của độc giả	5
1	Khi những chuyện tệ hại đến	11
2	Những gì kiểm soát cuộc sống của bạn	17
3	Tại sao những chuyện giống nhau cứ xảy đến với tôi?	21
4	Chúng ta nhìn nhận bản thân thế nào	25
5	Suy nghĩ là gì?	31
6	Cảm nhận cái gì thì được cái ấy	37
7	Luật vạn vật hấp dẫn	51
8	Khi Luật Vạn vật hấp dẫn thất bại	57
9	Hãy tưởng tượng!	66
10	Thế giới là tám gương soi của bạn	74
11	Hành động quan trọng như thế nào?	81
12	Sự chống cự	87
13	Tiến lên!	93
14	Khi mọi chuyện hồng hết	99
15	Chấp nhận	104
16	Tha thứ	109
17	Cơ thể kỳ diệu của bạn	116
18	Trái tim của bạn	121
19	Tất cả chúng ta đều kết nối	125
20	Cảm hứng	129
21	Cách tốt hơn để đạt được mục tiêu	136
22	Tóm lược về Cách Cuộc sống Vạn hành	141
23	Biết ơn	145
24	Sống trong hiện tại	148
25	Yêu thương bản thân mình	153
26	Tại sao tôi có mặt trên đời?	157



Khi những chuyện tệ hại đến

1

Khuya nọ, lúc Trent đang lái xe trên xa lộ thì một con bò lạc chạy băng qua đường. Trent đã bẻ ngoặt lái nhưng vẫn đâm trúng con bò. Chiếc xe lộn vòng. Con bò chết.

Trent thoát chết. Anh sửa lại xe hơi. Nhưng rắc rối chưa hết...

Trent cảm thấy cần phải nghỉ ngơi. Anh đi câu cá và bị đá cửa vào chân. Chỉ là một vết thương nhưng mãi vẫn không lành. Để yên tâm, anh đi khám bác sĩ. “Không sao. Chỉ là bong gân.” Bác sĩ bảo. Nhưng rồi khi chiếc chân phải to bằng trái dừa hấu, Trent đi khám bác sĩ lần hai. Lần này bác sĩ phẫu thuật bảo anh, “Anh bị nhiễm trùng nặng. Có thể phải cắt bỏ một chân.”

Trent nằm viện 10 ngày. Và họ đã cứu được chân anh.

Trở lại với công việc, khi Trent đang lái xe trên đường và ôm cua thì phát hiện một chiếc Toyota Corolla mất kiểm soát đi sai đường đang lao thẳng vào mình. Trent đạp phanh – và đâm vào chiếc Corolla.

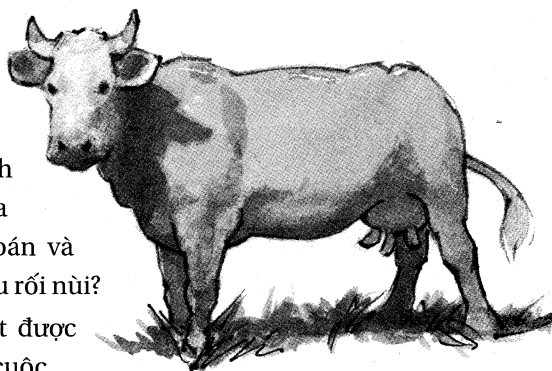
Trent thoát chết, nhưng rắc rối vẫn chưa hết...

Trent được tư vấn tài chính. Anh đầu tư hết tất cả tiền bạc vào một công ty có tên là Storm Financial. Mọi chuyện đều tuyệt hảo, cho đến khi khủng hoảng tài chính toàn cầu nổ ra, Storm Financial lâm nguy. Trent tồn tại, còn Storm Financial thì không.

Trent mất toàn bộ số tiền dành dụm được trong đời.

Câu chuyện của Trent chính là câu chuyện của bạn và của tôi. Tại sao hóa đơn thanh toán và những gã tài xế tồi cứ thay nhau rối rùi?

Liệu chúng ta có kiểm soát được những sự việc tình cờ đó, hay cuộc





đời là chuyện rủi may với những chú bò lạc và những con vi khuẩn tràn lan kia? Hãy tìm hiểu điều này ngay sau đây...

Khi những chuyện tốt đẹp đến

Jane chừng ba mươi và vẫn chán đơn gối chiếc. Tất cả bạn bè của cô đều đã lập gia đình hoặc có bạn trai. Jane cũng muốn có người tri kỷ. Cô tự nhủ, “Mình có gì không ổn sao?”

Tìm được người đàn ông của đời mình trở thành nỗi ám ảnh của cô. Bất cứ khi nào cô đi siêu thị hay vào thang máy hay lên máy bay, cô đều tự hỏi mình, “Liệu chàng có ở đây không nhỉ?”

Chẳng thấy tăm hơi anh ta bao giờ.

Bất cứ khi nào Jane hẹn hò, các cuộc tình đều không cánh mà bay. Chàng này thì bị viêm phổi và thế là xong. Bà ngoại chàng người Ý lên cơn nhồi máu cơ tim và anh chàng phải về nước. Jane đã thử hẹn hò

trên mạng và ghét cay ghét đắng điều đó. Rốt cục, Jane cảm thấy ngán tận cổ. Cô nàng tự nhủ, “Mình không cần một người đàn ông. Mình sẽ học thêm. Mình sẽ nuôi một con cún.”

Cô đăng ký một khóa học tiếng Trung trên mạng. Cô kết nối bạn bè cũ. Cô đi xem phim. Cô bắt đầu tận hưởng cuộc sống. Cô mua một con cún nhỏ.

Bạn có thể đoán được phần còn lại của câu chuyện. Vào ngày cô tổng khứ ý nghĩ phải có một người đàn ông ra khỏi đầu mình, bọn họ bắt đầu xuất hiện, cả nui!

- Anh hàng xóm đẹp trai cứu con cún tránh lao vào đường ray xe lửa mời cô đi cà phê
- Bạn trai cũ thời trung học, nhai đi nhai lại điệp khúc “Anh vừa mới chia tay và em chính là cô gái anh yêu” – bám cô trên Facebook
- Anh trai của người cho thuê nhà đến thay bóng đèn và ở lại ăn sáng cùng cô.

Cô chẳng phải kiếm tìm; cô chẳng phải cố gắng. Cô không bao giờ mất một phút trong những quán bar nồng mùi rượu. Mọi chuyện cứ thế mà đến.

Phải chăng là tình cờ?

Bạn đã bao giờ gặp những chuyện như vậy chưa?

- Bạn định gọi điện thoại cho ai đó cả tháng nay bạn chưa gọi thì bỗng cô ấy gọi bạn.
- Bạn nghe nói về một cuốn sách thú vị và muốn đọc. Ngày hôm sau bạn tới nhà đưa bạn, hay ghé vào cửa hàng đồ cũ, hay bước lên tàu, tự nhiên cuốn sách đó ngay trước mặt.
- Bạn đang lẩm nhẩm một bài hát cũ, và bật radio, chính là bài hát đó!

Hoặc những điều sau đây?

- Bạn hẹn gặp người yêu, trên đường tới đó bạn nghĩ trong đầu, “Ghét nhất là gặp phải lão chồng cũ!” Bạn bước vào nhà hàng, và thấy lão ta đang ngồi với tình nhân mới.

- Bạn mua chiếc xe hơi mới và tự nhủ “Mong là mình đừng làm nó trầy xước.” Trong vòng 24 tiếng đồng hồ, một đứa trẻ nào đó đã làm gãy đèn đuôi khi đang chạy đẩy chiếc xe đựng đồ.
- Bạn mất cả năm để lên kế hoạch cho kỳ nghỉ trượt tuyết. Bạn tự nhủ “Cầu trời mình không bệnh!” Rồi bạn bị cảm cúm và phải ở nguyên một tuần trong phòng khách sạn.

Ta có thể giải thích những điều này là chuyện tình cờ. Nhưng không chỉ có thế.

Vật lý lượng tử đã chứng tỏ những điều mà các bậc thầy tâm linh đã dạy qua ba ngàn năm: suy nghĩ tác động tới vật chất, con người và vạn vật có kết nối.

Suy nghĩ là vật chất thật sự. Suy nghĩ của bạn tạo ra hoàn cảnh của bạn. Nhưng đó chỉ mới một nửa câu chuyện. Thứ tác động mạnh nhất chính là điều bạn CẢM NHẬN.



Cuốn sách này nói về việc tại sao NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP XẢY RA KHI TÂM TRẠNG CHÚNG TA ĐANG TỐT, tại sao NHỮNG ĐIỀU TỒI TỆ XẢY RA KHI TÂM TRẠNG CHÚNG TA TỒI TỆ – và làm sao để cảm nhận tốt hơn để nhiều điều tốt đẹp xảy ra hơn.

Trong quá trình này bạn có thể thấu hiểu:

- Tại sao những điều tồi tệ đôi khi xảy ra với những người tốt
- Tại sao những liệu pháp tinh thần mang lại hiệu quả trong khi chữa trị theo chế độ kiêng khem lại không tác dụng.
- Tại sao người giàu làm ra tiền – thậm chí là ngẫu nhiên
- Tại sao Jane được nhiều bạn trai ào đến cùng một lúc.

Bạn có được công việc trong mơ, có sức khỏe, có tìm được người trong mộng hay không, tất cả đều phụ thuộc vào việc bạn cảm nhận thế nào.

Cảm nhận thế nào đòi trao thế đó xác nhận rằng có nhiều chuyện là không thể về mặt lý luận nhưng trực giác của bạn thì biết là có thể.

Cuộc đời của bạn không phải là trò xổ số may rủi. Chưa bao giờ như thế cả.

Chiếc BMW màu đỏ

Vào năm hai mươi sáu tuổi, tôi lái chiếc Datsun 180B đời cũ. Tôi rất muốn có một chiếc xe thật oách và khi đó tôi có 10.000 đôla.

Tôi có mấy người bạn dán hình những thứ họ muốn lên tủ lạnh. Họ bảo rằng, “Bạn thu hút những gì bạn gieo trong tiềm thức.” Vì vậy tôi cắt tấm hình chiếc BMW 320i đỏ tươi ra từ tạp chí và dán lên bức tường phía trên chiếc bàn làm việc ở nhà. Không ai thấy tấm hình đó. Tôi không kể cho ai nghe về chiếc xe tôi yêu thích. Ngày lại ngày tôi cứ tưởng tượng ra cảm giác khi lái chiếc 320i, nhưng tôi không động tay động chân gì về điều đó cả.

Vài tuần sau, tôi cà phê tán dóc với gã bạn thân Steven. Cậu ấy cũng mê xe hơi. Steven hỏi, “Tại sao cậu không tậu cho mình một con xe cho ra tấm ra món nhỉ?”

“Tớ cũng đang tính vậy đó,” tôi đáp.

Nhưng tôi không bao giờ kể với Steven về chiếc xe tôi muốn cũng như số tiền tôi đang có.

Một tháng trôi qua, tình cờ tôi gặp lại Steven. “Này, họ đang rao bán một chiếc xe thật oách ở bãi xe trên đường Franklin đấy.”

“Xe gì vậy?” tôi hỏi.

“BMW,” cậu ta đáp.

Giờ thì thấy rõ là tôi quan tâm. “Đời mấy?”

“320i.”

“Màu gì?”

“Đỏ tươi.”

“Giá bao nhiêu?”

“11.500 đôla nhưng cậu có thể trả 10.000,” cậu ta bảo.

Mất tôi muốn phọt ra. Tôi nghĩ, “Quái thật!”

Tôi đã mua chiếc xe với giá 10.000 đôla – và cho rằng mọi việc là tình cờ.

Sau ba mươi năm chiêm nghiệm những chuyện xảy ra – và quan sát những người khiến sự việc xảy ra – tôi biết là không phải tình cờ.

Có hàng trăm cuốn sách viết về sức mạnh của tiềm thức, bao gồm *Think and Grow Rich*,¹ *Psycho Cybernetics*,² *The Magic of Believing*³ và *The Power of Positive Thinking*.⁴

Những cuốn sách này chuyển tải thông điệp: suy nghĩ là sáng tạo, bạn càng nghĩ về điều gì – dù đó là điều bạn muốn hay không – điều đó càng dễ xảy ra.

Vậy thì tiềm thức hoạt động như thế nào? Niềm tin quan trọng ra sao?

Hãy xem...

Những gì kiểm soát cuộc sống của bạn

2

Ví dụ sau đây có quen thuộc không?

- Mary đang theo chế độ ăn kiêng mới nhất của Hollywood
- Mary giảm 10kg trong 10 tuần và trông thật xinh đẹp
- Mary tăng 10kg trong 6 tuần tiếp theo và trở lại Mary thường lệ.

Tại sao lại như vậy? Bởi vì tiềm thức của cô ấy đang bị kiểm soát. Bạn cũng như thế mà thôi.

Bạn có thể bắt ép bản thân bằng ý chí. Bạn có thể ăn nhô hoặc thậm chí ăn cỏ. Bạn có thể giảm 50kg. Nhưng phải đến khi tiềm thức bạn chấp nhận “Mình thon thả”, còn không thì mọi sự giảm cân đều chỉ là tạm thời.

Trong cuộc chiến giữa ý chí và tiềm thức, tiềm thức của bạn luôn thắng.

Vậy, tiềm thức có sức mạnh như thế nào?

Mỗi đêm khi đi ngủ, bạn vẫn thở, tim vẫn đập và bạn vẫn tiếp tục tiêu hóa bữa ăn tối. Điều gì đang kiểm soát những thứ đó? Và điều gì khiến bạn không tè ra giường? Đó chính là tiềm thức của bạn.

Chín mươi chín phần trăm sức mạnh của não nằm trong phần tâm trí đó của bạn mà bạn không biết.

Thật ngạc nhiên, đúng không? Bạn có thể lái xe khi đang nhai đậu phụng, hát theo radio trong khi chuẩn bị bữa ăn tối. Cứ mỗi vài giây bạn lái, phanh hay tăng ga trong khi không hề có ý nghĩ kiểm soát chiếc xe. Vậy thì ai đang lái xe?

Đó chính là tiềm thức của bạn.



Một chiếc máy ghi khổng lồ

Nếu bạn hỏi một người đánh máy nhanh và chính xác, “Những mẫu tự nằm chỗ nào trên bàn phím?” hẳn là cô ấy bó tay! Cô ấy có thể gõ 80 từ trong một phút mà không cần nhìn, nhưng cô ấy không thể BẢO bạn các ký tự nằm cụ thể chỗ nào trên bàn phím – cho đến khi cô ấy bắt đầu gõ.

Tại sao? Bàn phím nằm trong tiềm thức của cô ấy.

Tiềm thức của bạn là một chiếc máy ghi khổng lồ. Nó được cài sẵn những chương trình từ khi bạn sinh ra – để kiểm soát hơi thở, nhịp tim cũng như hàng ngàn chức năng khác của cơ thể bạn – và có cả những chương trình bạn tự tạo nên – như cách bạn đi đứng, nói chuyện, đánh máy, khiêu vũ, lái xe và huyết sáo.

Tạo ra chương trình mới dễ dàng nhất là trước khi bạn lên sáu.

Tại sao trẻ con học rất nhanh

Sóng não của trẻ con rất khác biệt: chúng chậm hơn, và đó là lý do tại sao trẻ con thường sống ở thời điểm hiện tại. Trước 6 tuổi, bạn như cuốn sách để mở, các thông tin được tải xuống một cách dễ dàng.

Trẻ con không có ý thức của người lớn nhủ rằng “*Cái này khó quá.*” Đó là lý do tại sao một đứa trẻ lên ba lại thuộc được những từ tiếng Trung, tiếng Nga mà không cần phải nỗ lực; đó là lý do tại sao một đứa trẻ lên bốn lại có thể học trượt tuyết trong vòng ba giờ đồng hồ.

Trẻ con không có bộ phận lọc, không có rào cản. Điều này giải thích tại sao bạn có thể làm chậm sự phát triển của một đứa trẻ trong cuộc sống sau này bằng cách bảo rằng nó dốt. Những gì bạn nói với một đứa trẻ lên bốn – “Con thật xinh đẹp”, “Con thật đặc biệt”, “Con là kẻ thua cuộc”, “Con làm cho mẹ không vui” – trở thành quy luật cho nó.

Tiềm thức lý giải cho rất nhiều



tật xấu. Bạn để cho một đứa trẻ lên bốn chơi những trò chơi đánh đấm, chửi thề trên máy tính liên tục – và xem những bộ phim đấm đá, chửi thề – và thế là bạn đã tạo ra một đứa con nhà lính. Trẻ con không có ý thức của người lớn để lọc ra cái gì thì được trên phim ảnh và cái gì không được trong đời thường. Đơn giản, hành vi đã được tải xuống. Và rồi chúng ta trách mắng lũ trẻ.

TIỀM THỨC KHÔNG TRANH LUẬN. THÔNG TIN THỂ NÀO TIỀM THỨC CHẤP NHẬN THỂ ĐÓ.

“Tôi không muốn làm gì cả”

Tiềm thức của bạn nhận chỉ thị đúng nghĩa đen.

Nicole lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ ở Bali. Cô ấy bảo tôi, “Nhiều tháng trước chuyến du lịch tới Bali, tôi luôn tự nhủ, ‘Mình chỉ muốn nằm dài và không làm gì cả.’”

Tôi hỏi cô ấy, “Cô thấy Bali thế nào?”

“Tôi trải qua năm ngày đau đầu và chuyển sang cúm. Tôi nằm dài nguyên tuần trong phòng khách sạn và chẳng làm gì cả,”

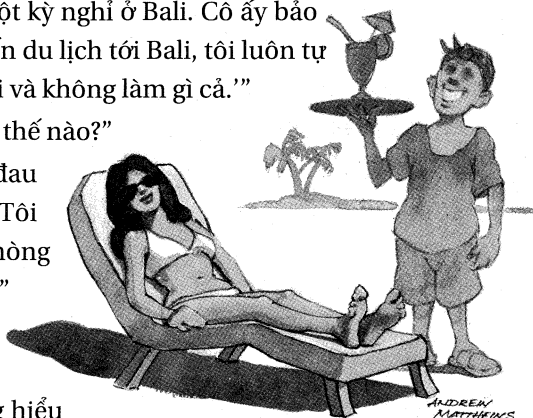
Nicole trả lời.

Hai năm sau Nicole trở lại Bali. Cô ấy kể, “Tôi vẫn không hiểu rằng mình đã góp phần tạo nên bệnh tật. Vì thế trước chuyến trở lại lần này tôi luôn tự nhủ ‘Khi tới Bali, tôi muốn nằm dài và không làm gì cả.’” Vậy Bali thế nào?

Cô ấy trả lời, “Tôi nhiễm ký sinh ngay ngày đầu tiên; tôi không thể ăn, không thể uống, không thể đọc, thậm chí không thể ngồi dậy. Tôi nằm năm ngày trong bệnh viện, truyền dịch và tuyệt đối không làm gì cả.”

Khi bạn gieo ý nghĩ, tiềm thức của bạn thực hiện.

Nicole chưa kết thúc với Bali. Cô nàng kể tiếp, “Vào kỳ nghỉ thứ ba,



tôi lên chiến lược mới. Tôi hình dung trước về một kỳ nghỉ tuyệt hảo. Tôi thấy mình và con cái thật sự khỏe mạnh. Tôi tưởng tượng cảnh chúng tôi trượt nước vui vẻ, thư giãn bên hồ, cùng nhau đi mua sắm và tận hưởng các món ăn ngon.

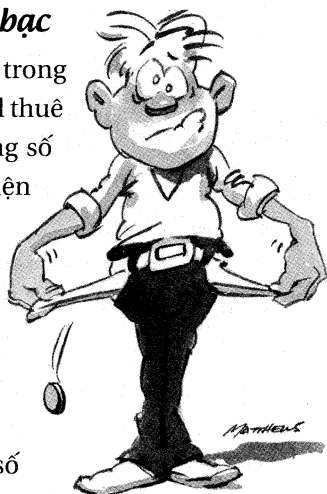
“Cuối cùng, chúng tôi đã có một kỳ nghỉ hoàn hảo.”

Tiềm thức của bạn và vấn đề tiền bạc

William “Bud” Post trúng 16 triệu đôla trong giải Xổ số bang Pennsylvania. Anh trai Bud thuê một kẻ giết mướn giết Bud để thừa hưởng số tiền (Bud sống sót), bạn gái cũ anh ta kiện anh ta vì món tiền đó, và gia đình anh ta sẵn lòng anh cũng vì nó.

Trong vòng một năm Bud trở thành con nợ tới một triệu đôla. Bud cho rằng, “Rắc rối của tôi chính là vì những người bà con.”

Nhưng bảy trong số mười người trúng số thường mất nhiều hơn được.



*Nếu bạn trúng số
mười triệu đôla,
bạn chỉ là triệu phú
tạm thời.*

Nếu bạn trúng mười triệu đôla, bạn chỉ là triệu phú *tạm thời*. Việc bạn giữ được của cải không liên quan gì đến những người bà con hay khủng hoảng tài chính toàn cầu. Điều đó liên quan đến tiềm thức của bạn.

Đúc kết

Cuối cùng thì niềm tin của bạn chiến thắng cả ý chí.

Tại sao những chuyện giống nhau cứ xảy đến với tôi?

3

Mô hình

Bạn có nhận thấy rằng một số người luôn luôn rơi vào cảnh nợ nần? Bạn có thể đưa cho họ 10.000 đôla tiền mặt, và rồi bạn chưa kịp biết gì thì họ đã cần vay nợ để mua pizza.

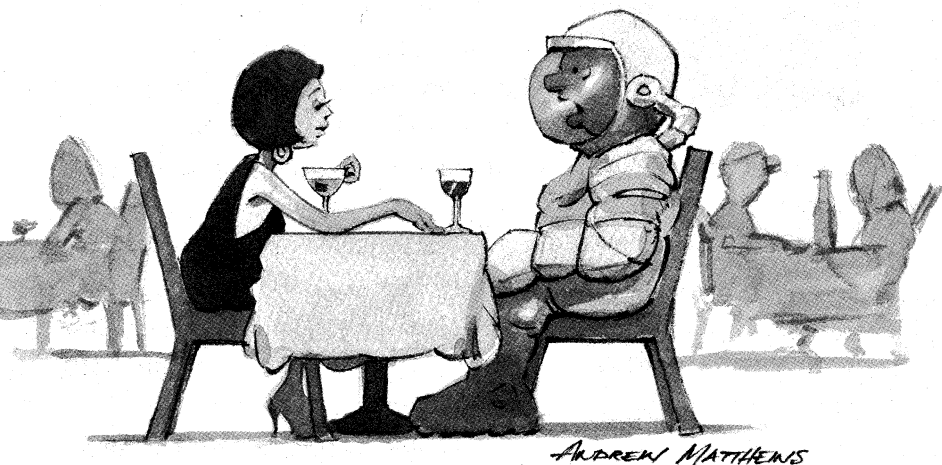
Một số người lại luôn trễ nãi! Họ có thể thức dậy lúc 6 giờ sáng để tới chỗ làm trước 9 giờ nhưng đã 10 giờ 15 mà họ vẫn đang loay hoay trong nhà tìm chìa khóa xe hay ví tiền.

Một số lại luôn luôn bận rộn.

Số khác lại luôn bị bòn rút tiền bạc – bởi những người bán hàng, công ty điện thoại, bồ cũ và những người bà con lâu ngày không gặp.

Đã bao giờ bạn gặp một quý cô bảo rằng, “Tôi luôn là người chấm dứt những cuộc hẹn hò.” Cô ta có máy dò để tìm ra những kẻ lười nhác, ích kỷ, cộc cằn – và bắt cặp với họ.

Một số người cứ sáu tuần một lần lại bắt đầu cuộc tình mới.



“Anh cần không gian.”



Muốn có được cái gì thì phải cảm nhận được cái đó.

Một số người đi tới đâu kết bạn tới đó. Số khác lại đi tới đâu cũng kiếm ra tiền.

Một số người đến đâu cũng thấy vui thích. Một số cầu thủ lại luôn luôn có mặt ngay chỗ đón được bóng.

Một số người lấy lại phong độ rất nhanh. Câu cửa miệng của họ là, “Mọi chuyện rồi sẽ ổn.” Chiếc xe của Ted bị hỏng dọc đường, một người không quen biết chở anh về nhà và chào anh một công việc!

Những điều lặp lại trong tiềm thức là lý do tại sao một chuyện nào đó luôn lặp lại. Vì thế, chẳng hạn, Mary luôn luôn tìm được việc làm tốt nhưng lại chẳng bao giờ kiếm được bạn trai chung thủy. Bill không bao giờ bệnh nhưng lại thường bị sa thải.

Chẳng có chuyện gì xảy ra là ngẫu nhiên. Chúng ta hút vào – và tạo ra – số phận cuộc đời mình bằng tiềm thức của mình.

Bạn cho rằng, “Nếu tiềm thức tạo ra cuộc sống của bạn, thì sẽ có những người vui vẻ vững tay chèo từ mạo hiểm này sang phiêu lưu khác và những kẻ khốn khổ bước loạng choạng từ tai ương này tới hoạn nạn khác.”

“Và một số người sẽ tiếp tục ngày càng giàu hơn, trong khi số khác nghèo lại càng nghèo hơn!”

Chính là như thế. Luôn luôn là như thế.

Đúc kết

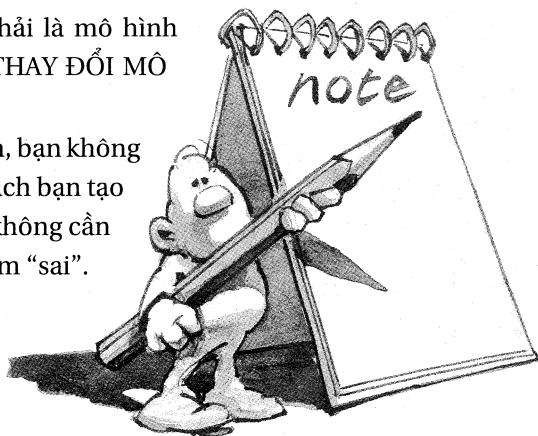
Cuộc sống mở từ trong ra ngoài.

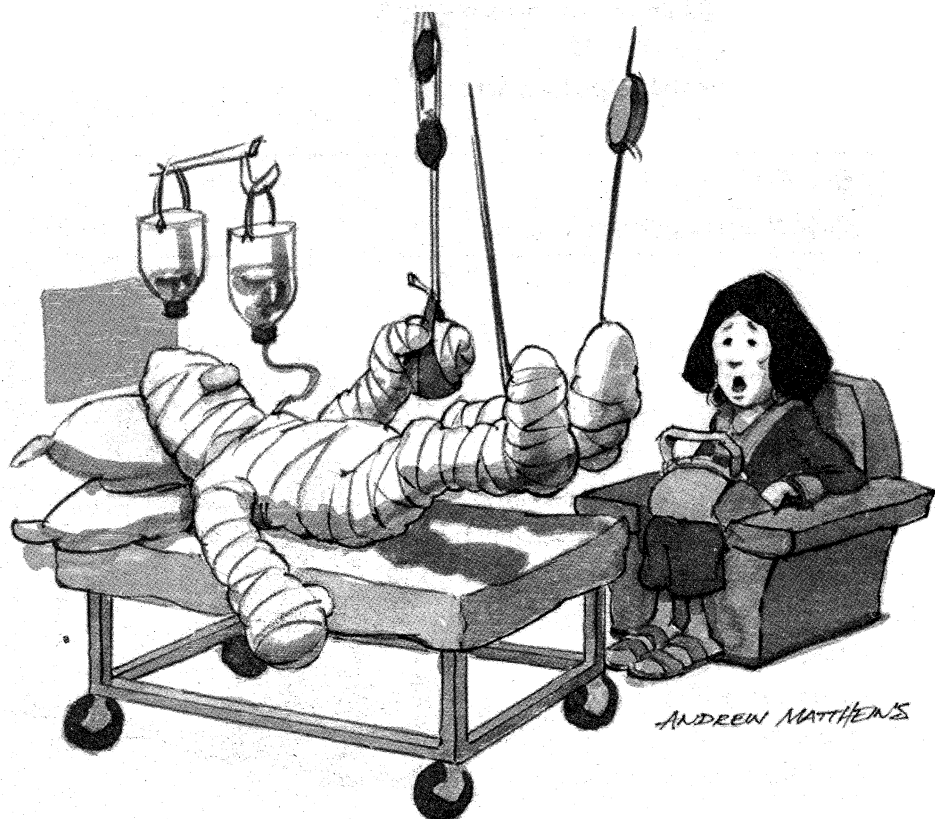
Tin tốt lành

Tin tốt lành: bạn không phải là mô hình của bạn và **BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI MÔ HÌNH CỦA MÌNH.**

Để cuộc sống tốt đẹp hơn, bạn không cần phải chăm chăm vào cách bạn tạo ra quá khứ của mình. Bạn không cần lo lắng về những gì mình làm “sai”.

Bạn chỉ cần hiểu rằng bạn đã hỗ trợ để tạo ra nó rồi bắt đầu suy nghĩ và cảm nhận theo cách khác.





"Tôi bị đau đầu."

Chúng ta nhìn nhận bản thân thế nào

4

Nếu bạn tiến hành khảo sát những người đang ở trong một trung tâm mua sắm bằng câu hỏi “Ông/bà có rộng rãi không?” thậm chí những người chả bao giờ làm từ thiện một đồng cũng sẽ trả lời ngay, “Đương nhiên, tôi rộng rãi chứ.” Chẳng ai nghĩ mình bần tiện cả!

Hỏi ai đó, “Anh vui tính chứ?”, ai mà chẳng vui tính! Có khi nào bạn gặp ai trả lời rằng, “Tôi chẳng biết thế nào là hài hước” chưa?

Và mọi gã đàn ông đều nghĩ mình là một tay quái xế!

Chúng ta nhìn nhận chính mình như chúng ta muốn.

Vì vậy nếu bạn hỏi người ta “Cô là người lạc quan chứ?”, hầu hết đều nghĩ họ lạc quan. Họ sẽ trả lời đại loại như, “Tôi rất lạc quan. Chính gã chồng ngớ ngẩn của tôi mới là vấn đề!”

Những người tiêu cực không nghĩ họ tiêu cực. Họ nghĩ họ *thực tế*.

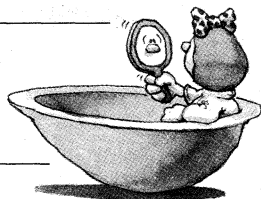
Phần lớn chúng ta lớn lên cùng với những ông bố bà mẹ luôn lo lắng và cứ thế họ truyền cho ta cách sống hay lo. Họ cứ ra rả rằng ta không thể có được cái này, ta không thể làm được cái kia và rồi ta chẳng bao giờ có thể trở thành cái nọ. Bản tin thời sự ban khuya khẳng định thế giới là một nơi đầy hiểm nguy.

Làm thế quái nào để trở nên không sợ hãi, tự do tự tại đây?

*“Tôi rất lạc quan.
Chính gã chồng
ngớ ngẩn của tôi
mới là vấn đề!”*

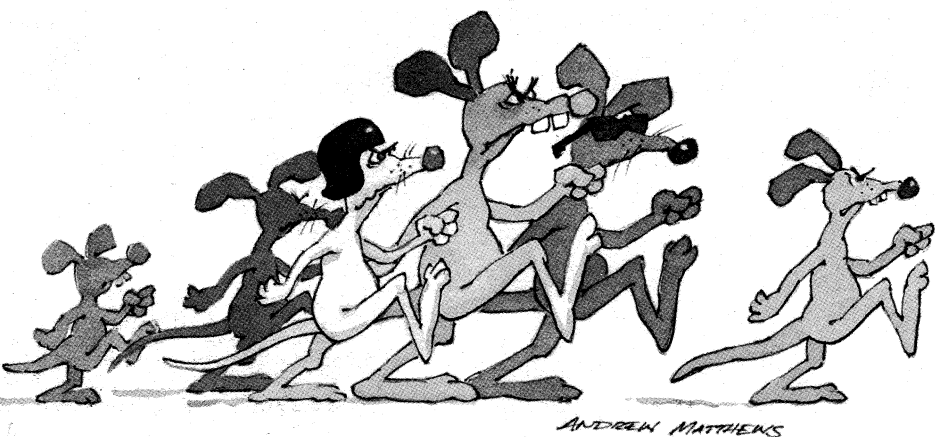
Đúc kết

Với phần lớn chúng ta, suy nghĩ tiêu cực trở thành bình thường.



Lũ chuột tiêu cực

Nhiều người trông có vẻ yêu đời và lạc quan, nhưng chúng ta không bao giờ biết hết những suy nghĩ sâu thẳm trong lòng họ. Bạn có



thường bất ngờ phát hiện rằng người hàng xóm hay một người thân bị mắc chứng trầm cảm, tay nhúng chàm hay đang chịu đựng một điều gì nhiều năm qua không?

Những suy nghĩ tiêu cực như lũ chuột. Chúng chạy thành bầy. Mỗi khi chúng xuất hiện, và trước khi bạn hiểu ra, chúng đã chiếm lĩnh bạn.

Ví dụ: Trong giờ làm việc bạn nhận điện thoại từ một khách hàng cộc cằn. Suy nghĩ đầu tiên của bạn là: *"Mình ghét cay những người cộc cằn."*

Tiếp theo sau đó là suy nghĩ tiêu cực: *"Làm công việc này mình toàn bị bao quanh bởi những người cộc cằn thô lỗ!"*

Suy nghĩ tiêu cực tiếp theo: *"Làm công việc này mình toàn bị bao quanh bởi những người thô lỗ và mình bị trả lương thấp!"*

Tiếp nữa: *"Làm công việc này mình toàn bị bao quanh bởi những người thô lỗ và mình bị trả lương thấp và bị coi thường!"*

Và rồi, *"Làm công việc này mình toàn bị bao quanh bởi những người thô lỗ và mình bị trả lương thấp và bị coi thường và như thế, chồng mình cũng không coi trọng mình."*

Bây giờ thì chuột kéo tới thành bầy: “Làm công việc này mình toàn bị bao quanh bởi những người thô lỗ và mình bị trả lương thấp và bị coi thường và chồng mình không coi trọng mình và tối nay, mình sẽ phải nấu bữa tối. Tại sao anh ta không thể nhắc mông lên cơ chứ? Mẹ mình luôn bảo mình đang phạm sai lầm nghiêm trọng. Và bây giờ đầu mình đau kinh khủng. Chắc là có u gì trong đó rồi!”

Nghe quen không? Một con chuột bơ vơ trở thành một đại dịch.

Bạn cần một chiến lược tiêu diệt, và đây là chiến lược tốt nhất tôi biết để tống khứ lũ chuột. Ngay lúc suy nghĩ tiêu cực đầu tiên xuất hiện, hãy hỏi bản thân mình, “Có điều gì tốt trong chuyện này không?”

Đối đầu với người cộc cằn thô lỗ mang lại điều gì tốt?

- Tôi đang xây dựng tính cách và lòng kiên nhẫn.
- Tôi đang phát triển những kỹ năng đối nhân xử thế mà sẽ giúp ích trong công việc sắp tới.
- Những người cộc cằn tôi gặp trong công việc giúp tôi cảm kích chồng mình hơn.

Giờ thì bạn bảo, “Thực tế chút đi.” THÌ THỰC TẾ ĐÂY:

- Những điều tồi tệ xảy ra
- Những người hạnh phúc có thói quen nhủ rằng “Có điều gì tốt trong chuyện này không?”

Bạn bị gãy chân. “Có điều gì tốt trong chuyện này?”

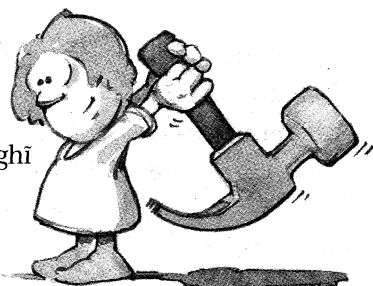
- “Mình được nghỉ ngơi.”
- “Mình sẽ biết cách thông cảm với những người bệnh.”
- “Mình sẽ đọc vài cuốn sách hay.”

Cô bỏ cho bạn đi tàu suốt. “Có điều gì tốt trong chuyện này?”

- “Mình có thể dành dụm tiền.”
- “Mình sẽ gặp gỡ bạn bè thường xuyên hơn.”
- “Mình có thể coi tất cả trận đá banh yêu thích.”

Đúc kết

Một suy nghĩ tiêu cực này sẽ hút lấy một suy nghĩ tiêu cực khác. Một suy nghĩ tích cực này sẽ hút lấy một suy nghĩ tích cực khác. Trước khi dịch bệnh bắt đầu, hãy tự hỏi bản thân, "Có điều gì tốt trong chuyện này không?"



"Tôi đã cố suy nghĩ theo hướng tích cực nhưng làm vậy cũng không ăn thua!"

Hai mươi năm nay Fred toàn ăn hamburger, bánh donut và uống Coca Cola. Cậu ta bị béo phì và mệt nhọc.

Rồi cậu phát hiện ra một cuốn sách nói rằng, "Những gì bạn bỏ vào mồm làm nên chuyện." Cậu mua một ít cà rốt và đậu. Cậu ăn rau củ như thế trong bốn ngày.

Sau bốn ngày, Fred bảo, "Tôi chẳng thấy tốt hơn tí nào và lúc nào tôi cũng thấy đói!" Fred trở lại với burger.



Hầu như chúng ta ai cũng biết, bốn ngày ăn xà lách rau củ là một khởi đầu tốt, nhưng không thể xoay ngược hai mươi năm ăn toàn thức ăn nhanh!

Cách chúng ta suy nghĩ cũng vậy đó.

Mary đã sống hai mươi năm trong đầu toàn những ý nghĩ vút đi kiểu: “Mình thật là vô dụng. Mình căm ghét cuộc đời này. Mình căm ghét công việc này. Mình chưa bao giờ kiếm đủ sống.”

Thỉnh thoảng cô vẫn có vài ý nghĩ vui tươi, “Mình yêu chú cún này quá.” Nhưng còn lại thì hầu như, “Cuộc sống thật khó khăn và ai rồi cũng chết.”

Rồi cô đọc được một cuốn sách truyền cảm hứng nói rằng, “*Bạn sẽ trở thành những gì bạn nghĩ.*” Cô cố tưởng tượng ra một Mary thành công và hạnh phúc. Cô tự nhủ, “Mình đã được rất nhiều. Mình là người chiến thắng.”

Cô luôn nghĩ về những điều tích cực. Bốn ngày trôi qua. (Chồng Mary nghĩ cô đang theo một tôn giáo kỳ lạ.)

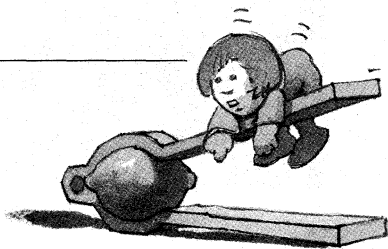
Sau bốn ngày cô nhìn đồng hồ hóa đơn chưa thanh toán, và bảo, “Cuộc sống của mình chả khá hơn chút nào.” Cô bỏ cuộc. “Thật là khó quá và vô vọng.”

Điểm mấu chốt là đây: bạn không thể thay đổi một quãng đời dài ăn toàn thức ăn nhanh trong một vài ngày, và cũng không thể thay đổi một khoảng thời gian dài toàn suy nghĩ vô nghĩa trong một vài ngày – hay một vài tuần.

Trước khi gạt bỏ ý kiến cho rằng chất lượng suy nghĩ tạo ra chất lượng cuộc sống, ta nên tự hỏi, “Mình đã thử nghiệm điều này thật kỹ chưa?”

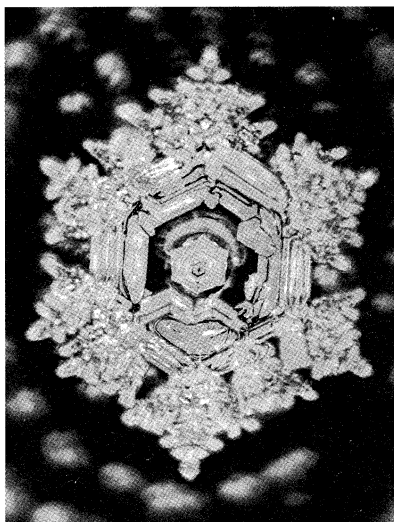
Đúc kết

Bạn sẽ trở thành những gì bạn nghĩ.
Nhưng nhiều người bỏ cuộc quá sớm.
Chúng ta cũng có thể đặt câu hỏi,
“Suy nghĩ là gì?”





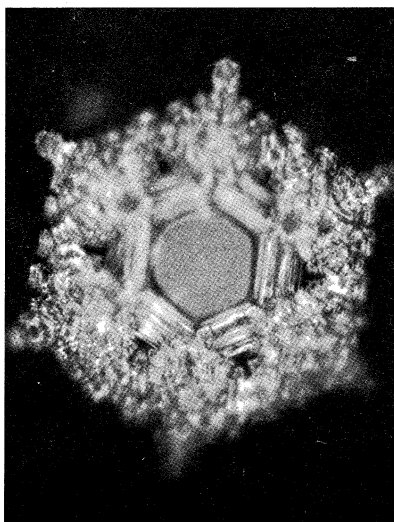
Nước ô nhiễm
từ đập Fujiwara



Vẫn là nước ô nhiễm đó
sau khi được Phật tử
cầu nguyện



"Mày làm tao phát ốm!"



"Tình yêu và lòng biết ơn"

Suy nghĩ là gì?

5

Bạn có thể thắc mắc, “Giả như ai đó có thể chứng minh rằng suy nghĩ của tôi tạo ra thực tế cuộc sống của tôi, tôi sẽ cẩn thận hơn với những gì mình nghĩ. Nếu ai đó có thể chỉ ra rằng suy nghĩ ảnh hưởng tới mọi chuyện...”

Vâng, một nhà nghiên cứu người Nhật đã chứng minh điều đó nhiều năm qua.

Tiến sĩ Masaru Emoto trải qua hàng thập kỷ để nghiên cứu về nước. Ông ta làm đông nước và rồi chụp hình những tinh thể băng dưới kính hiển vi trường tối.

Đây mới là điều thú vị: ông ta trò chuyện với nước trước khi làm đông nước, và tinh thể băng trả lời ông.

Ông nói với một bình nước rằng, “*Tôi yêu quý bạn*”, và với một bình nước khác, ông nói, “*Mày thật là xấu xí.*” Bình nước được khen ngợi đóng băng thành đội hình cực kỳ đẹp, những tinh thể băng được xếp đặt tinh tế, như nạm ngọc. Và nước trong bình bị chê đông lại thành hình thù xấu xí.

Đây là bằng chứng vững chắc về việc suy nghĩ của bạn tác động đến thế giới xung quanh.

Rồi, nghe có vẻ khoa học giả tưởng nhỉ, nhưng còn ngạc nhiên hơn nữa nè. Tiến sĩ Emoto giải thích rằng thậm chí bạn không phải *nói* với nước để tác động đến tinh thể. Bạn chỉ cần nghĩ một từ – và gửi suy nghĩ đó vào trong nước – và tinh thể băng sẽ phản ánh chất lượng suy nghĩ của bạn.

Và chuyện còn điên rồ hơn nữa. Thậm chí bạn không cần *gửi đi một suy nghĩ*. Bạn chỉ cần viết ra một từ bên cạnh chiếc bình, làm đông nước và quan sát kết quả tương tự. Những từ ngữ tình yêu, động viên và biết ơn tạo ra những tinh thể ngoạn mục. Những từ ngữ thù hận và chỉ trích tạo ra những hình thù quái dị khác nhau.

Emoto đã thí nghiệm bằng cách viết tất cả các từ lên những chiếc bình: *biết ơn, hy vọng, căm ghét, nấu ăn tại nhà, thức ăn tiện lợi*. Ông sử dụng những ngôn ngữ khác nhau và có cùng kết quả. Ông chơi nhạc – Beethoven, Mozart và nhạc rock – cho nước nghe và chụp hình các tinh thể băng. Các hình ảnh minh họa đối lập được chọn ra từ hàng trăm cuốn sách của ông và từ trang web của ông, www.masaru-emoto.net.⁵

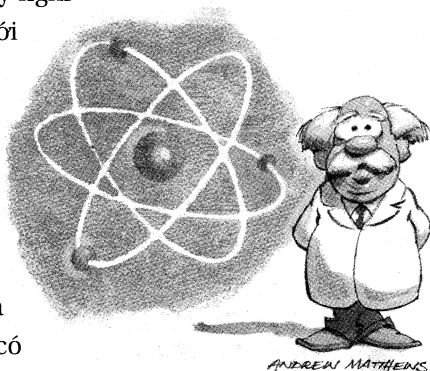
Tiến sĩ Emoto từng chia sẻ nghiên cứu của ông tại Liên hiệp quốc. Sách của ông đã được dịch ra hơn 40 thứ tiếng. Những khám phá của ông là minh họa ẩn tượng cho việc thế giới vận hành như thế nào. Đó là bằng chứng vững chắc rằng suy nghĩ của bạn ảnh hưởng đến thế giới xung quanh bạn.

Công trình của Emoto nhận được sự ủng hộ của một nhà nghiên cứu khác. Benard Grad,⁶ phó giáo sư Đại học McGill, đã nghiên cứu nước sau khi được “đối xử” bởi những người có khả năng hàn gắn, phát hiện rằng có “*biến chuyển cơ bản trong sự gắn kết giữa hydro và oxy trong việc tạo thành phân tử*.” Một nhà nghiên cứu Nga đã ủng hộ những khám phá của Grad.

Chúng ta có thể liệt kê ra bất cứ con số nào về những thí nghiệm với những khám phá tương tự, những người gây chú ý với các thí nghiệm chiếc hộp thép, cây tâm linh và những chú thỏ con trong tàu ngầm. Thậm chí Albert Einstein đã tiến hành những thí nghiệm riêng để khám phá hiện tượng thần giao cách cảm. Ông là người đặt ra thuật ngữ “tác động ma quái từ xa” (“Spooky Action at a Distance”).

Sự thật đã được công nhận

Bạn thắc mắc, “Vậy thì khoa học giải thích thế nào về các công trình



của những ngài Emoto và Grad?” Phần lớn đều cho rằng làm gì có những chuyện như thế!

Vấn đề là rằng: khoa học hiện đại dựa trên nền tảng của nhà khoa học vĩ đại nhất lịch sử, Isaac Newton. Newton tìm ra các định luật chuyển động và định luật vạn vật hấp dẫn, nâng tầm hiểu biết của chúng ta về toán học, cơ khí học, thiên văn học và rất nhiều lĩnh vực khác.

Ông cũng tiến hành rất nhiều thí nghiệm để chứng minh ảnh hưởng của suy nghĩ lên vật chất.

Nhưng một số công trình của ông bị thất lạc trong một trận hỏa hoạn tại phòng thí nghiệm, và một số khác thì lại bị hiểu sai. Khoa học hiện đại gần như bỏ qua những kết luận của Newton về bản chất của suy nghĩ.

Khoa học sử dụng *chỉ một phần nhỏ* công trình cả đời của Newton để kết luận rằng Vũ trụ hoạt động như một cỗ máy khổng lồ. Quan điểm về vũ trụ này được biết với tên gọi “Mô hình Newton”, và chúng ta bám chặt quan điểm đó suốt 400 năm nay.

Ở trường bạn được học: Thầy cô giáo cho bạn xem biểu đồ nguyên tử và dạy bạn a) nguyên tử là những viên gạch tạo nên mọi thứ, b) mọi thứ đều có thể đo được và c) suy nghĩ không tác động đến thế giới vật chất.

Nhưng Newton là một nhà nghiên cứu về sự uyên thâm cổ đại. Quan niệm *Vũ trụ cơ học không bị tác động bởi lời khẩn nguyện hay suy nghĩ của con người* – mà chúng ta quy cho là của Newton – là một mô hình tiện dụng, nhưng NEWTON KHÔNG ĐỒNG Ý VỚI QUAN NIỆM ĐÓ! Và quan niệm này không thể lý giải cho những tinh thể băng của tiến sĩ Emoto.

Giờ thì chúng ta hiểu rằng có nhiều thứ không thể đo được và vũ trụ thì không như một cỗ máy.

Sự thật mới được khám phá

Giờ chúng ta đã có các loại kính hiển vi cho phép *nhìn bên trong các nguyên tử* và chúng ta cũng biết được nhiều điều rất bất ngờ. Chúng ta khám phá ra rằng:

- chất rắn chứa đầy các nguyên tử *không hẳn là chất rắn*. Thực ra chúng là những gói năng lượng
- các gói năng lượng này *thoát ẩn thoát hiện*
- một hạt có thể đồng thời xuất hiện tại hai vị trí các nhau. Thật vậy! Đúng phân tử ấy có thể đồng thời xuất hiện trong nhà bếp và trong phòng ngủ của bạn cùng một thời điểm.

Đó là thế giới vật lý lượng tử. Không có cái gọi là chất rắn. Như nhà thiên văn học Athur Eddington nói, “Mọi sự vật của vũ trụ đều từ tâm thức mà ra.”

Vậy rốt cục điều này có ý nghĩa gì?

Nếu bạn đang vật lộn với đông hóa đơn hay căn bệnh thủy đậu, về mặt vật chất thì hoàn toàn có thật! Ai cũng cho rằng vé đậu xe và con vi trùng là những vật thật, còn suy nghĩ và cảm xúc thì không thật.

Vậy tại sao mọi người tranh cãi về việc suy nghĩ của chúng ta có tác động lên sự vật hay không?

Bởi vì thế giới không như một cỗ máy; nó như một suy nghĩ khổng lồ thì đúng hơn. Khác lạ là rằng: người ta nói về vật lý lượng tử trong giờ học khoa học hoặc tại buổi dạ tiệc, còn ngoài ra thì, hầu hết họ giả vờ như thể điều đó không hề xảy ra.

Quan niệm New Age diễn rõ cho rằng *mọi thứ đều là ý thức* hóa ra lại là khoa học tiên phong! Bạn là ý thức, mọi thứ xung quanh bạn đều là ý thức, và cách bạn suy nghĩ và cảm nhận quyết định thứ bạn nhận lấy.

Bạn có thể bảo, “OK, cứ cho là mọi thứ đều được tạo ra từ năng lượng suy nghĩ. NHƯNG những suy nghĩ của tôi chỉ là một tập hợp năng lượng nhỏ bé trong một trời suy nghĩ khổng lồ mà chúng ta gọi là vũ trụ. Làm thế nào suy nghĩ của tôi lại có thể tương tác với tất cả ngàn ấy thứ để tạo ra trải nghiệm đời mình?”

Vũ trụ là một hệ thống năng lượng, tự cân bằng. Bạn là một phần của vũ trụ.

Mỗi lần bạn có một suy nghĩ – “Tôi muốn một công việc mới”,

“Chắc mình sắp cúm rồi đây”, “Sao lúc nào mình cũng thiếu tiền”, “Mọi chuyện rồi sẽ ổn” – bạn làm thay đổi sự cân bằng. Sự cân bằng sẽ trở lại như cũ khi những suy nghĩ của bạn biến thành hiện thực.

Đúc kết

Suy nghĩ chính là vật chất thật. Suy nghĩ thay đổi hoàn cảnh.

Từ hư không ư? Nói có lý chút đi!

Bạn thắc mắc, “Khoan đã! Làm sao vật chất lại được tạo ra từ hư không?”

Thì đây, hãy quan sát vũ trụ được hình thành vào giai đoạn sơ khai như thế nào. Hầu hết chúng ta đều tin vào một trong ba khả năng sau:



1. Thượng đế tạo ra vũ trụ từ hư không, và chúng ta không biết bằng cách nào.
2. Vũ trụ được sinh ra từ một vụ nổ lớn – Lý thuyết Vụ nổ lớn (Big Bang Theory)
3. Lý thuyết Vụ nổ lớn là ý của Thượng đế – hay nói cách khác, vụ nổ lớn là cách hiệu quả để Thượng đế tạo ra vũ trụ.

Bạn thắc mắc, “Từ hư không à? Nói có lý chút đi.”

Dương nhiên, các nhà khoa học rất logic. Vậy thì giáo sư Stephen Hawking, nhà vũ trụ học nổi tiếng nhất thế giới, nói gì về việc vật chất được tạo ra từ hư không? Ông cho rằng:

Không còn nghi ngờ gì nữa, dữ kiện đáng chú ý nhất, là rằng vũ trụ rộng lớn bao la, hằng hà sa số thiên hà, thậm chí cả thời gian và không gian và những thế lực tự nhiên, đơn giản đều sinh ra từ hư không.⁹

Vật chất sinh ra từ hư không có một lịch sử lâu đời.

Ông cho rằng vạn vật sinh ra từ hư không như một lò lửa hydro.

Cuối cùng, năng lượng thuần khiết này nguội đi tạo thành vô số hạt hạ nguyên tử và trở thành vũ trụ như chúng ta biết – bao gồm Trái đất và Mặt trăng, dãy Himalaya, lông mi của bạn, nhẫn vàng trên ngón tay bạn, trăm tỉ ngân hà và tất cả sôcôla của nước Bỉ – đều từ hư không.

Các nhà khoa học cho rằng vũ trụ hình thành từ hư không. Những người tâm linh thì cho rằng Thượng đế đã tạo ra vũ trụ từ hư không. Cái hữu hình sinh ra từ cái vô hình có một lịch sử dài dòng.

Bạn cho rằng, “Nhưng nếu vậy thì chẳng logic tí nào!”

Không có gì về vũ trụ là logic cả. Không có gì về cuộc sống là logic cả.

Chúng ta đang sống trong một vũ trụ giãn nở. Logic không? Và rồi vũ trụ giãn nở thành cái gì? Không gian có sẵn rồi? Hay chưa có không gian?

Và giới hạn của vũ trụ là gì? Một hàng rào?

Đúc kết

Vũ trụ là phi logic.

Đó là điều không thể lý giải được.



Cảm nhận cái gì thì được cái ấy

6

Suy nghĩ và cảm xúc có từ tính hút lấy năng lượng có cùng bản chất... Đây là nguyên tắc rằng bất cứ thứ gì bạn đưa vào vũ trụ sẽ ảnh hưởng ngược trở lại bạn.

“Theo quan điểm thực tiễn, điều này có nghĩa là chúng ta luôn hút vào cuộc sống của mình bất cứ gì chúng ta nghĩ đến nhiều nhất, tin tưởng vững nhất, mong chờ tận lòng nhất hay tưởng tượng sống động nhất.”¹⁰

Shakti Gawain

Tôi đang ngồi trên máy bay chuẩn bị đáp xuống sân bay Bobart. Chúng tôi bị trễ vì vị hành khách cuối cùng trông có vẻ đang rất giận dữ.

*Khi bạn cảm thấy
tôi tệ, cuộc sống
hạ gục bạn.*

Khi cô ta thấy một ông để cái va li màu đen, to và nặng lên ngăn cất hành lý trên đầu ngay chỗ cô ngồi, cô ta càng trở nên dữ tợn hơn. Rồi lúc cô ta phát hiện ra rằng không còn chỗ nào trống cho túi xách của mình, cô ta bắt đầu trông như điên loạn.

Và rồi cô ta ngồi giận sôi lên suốt chuyến bay, túi xách kẹp giữa chân, bực tức vì chiếc va li khó chịu kia.

Bạn có thể đoán ra phần tiếp theo của câu chuyện. Chúng tôi hạ cánh; chủ nhân chiếc va li đứng dậy với lấy chiếc va li trên ngăn khóa xuống và rơi trúng ngay đầu cô ta.

RẦM! Khi bạn CẢM THẤY cuộc sống không thuận theo bạn, thì nó không thuận.

Chúng ta thu hút những con người và hoàn cảnh ứng với cách chúng ta cảm nhận. Khi chúng ta cảm thấy vui, chúng ta hút lấy những hoàn cảnh tích cực, còn khi chúng ta bất an và giận dữ, chúng ta cuốn vào mình những sự việc khiến ta cảm thấy tệ hại hơn.

Luật chơi

Tưởng tượng bạn đang chơi bóng và bạn không biết luật chơi, và những cầu thủ khác cứ vậy mà trên cơ bạn.

Liệu bạn có cảm giác như thể mình là nạn nhân? Bạn có quyết định, “Vây là không công bằng! Tôi không muốn chơi tiếp!”?

Nhưng sau đó nếu có ai giải thích luật chơi – “Khi bạn đang giữ bóng, là lúc họ chiếm ưu thế” – điều này sẽ giúp ích!

Trò chơi cuộc đời cũng vậy thôi. Bạn cần phải biết luật, là rằng: KHI BẠN ĐANG CẢM THẤY TỒI TỆ, CUỘC SỐNG GÂY BẤT LỢI CHO BẠN. Bất cứ khi nào bạn xoay quanh những suy nghĩ kiểu như “*Tôi thất vọng, bực bội, tức anh ách, ghen ghét, sợ hãi, một nạn nhân*”, cuộc sống đánh gục bạn.

Rõ ràng một số người lựa chọn, “Cuộc sống thật bất công! Tôi không muốn chơi tiếp!”

Khi bạn vui vẻ, cuộc sống và mọi người xung quanh tưởng thưởng bạn theo cách bất ngờ nhất. Khi bạn buồn bực, tức giận hoặc cảm giác như mình là nạn nhân, cuộc sống xử tệ với bạn.

Bạn bị kẹp tay, cắn nhầm lưỡi, vấp ngón chân là khi nào vậy? Có phải vào ngày bạn cảm thấy vui vẻ không? Không, những điều đó xảy ra khi bạn đang bực bội và giận dữ với chính mình.

Hãng hàng không làm thất lạc hành lý của bạn khi nào vậy? Có phải vào ngày bạn đang phấn khích và hạnh phúc không? Hay ngay sau chuyến bay dài bạn kiệt sức và rũ rượi vì cúm?

Điều gì đến trước? Suy nghĩ? Hay cảm xúc?

Có vẻ hầu như thường là suy nghĩ quyết định cảm xúc, tương tự thành phần nguyên liệu thì tạo ra chiếc bánh.



- Bạn có ý nghĩ, “*Chồng mình luôn để vỏ lon bia trên bàn cà phê*”, kéo theo “*Lão ta chẳng bao giờ để ý tới đầu tóc mới của mình*” và rồi trần trọc qua đêm với “*Mình không thể ngủ vì lão ta ngứa như cua gổ*” và bạn rước vào cảm giác tức bực.
- Bạn có ý nghĩ, “*Thật may mắn khi mình có việc làm*”, kèm theo “*Hầu như ngày nào cũng tốt đẹp cả*” và rồi lắc lư “*Cuộc sống ngày càng tốt hơn*” và bạn tạo ra cảm giác hạnh phúc.

NHỮNG SUY NGHĨ trong đầu bạn tạo ra CẢM XÚC trong lòng bạn.

Những suy nghĩ tiêu cực

Thêm tin vui: một vài ý nghĩ tiêu cực thì không làm hỏng cuộc sống của bạn.

Mỗi ngày bạn có tới 50.000 ý nghĩ. Trong 50.000 ý nghĩ đó, một số chắc chắn là tiêu cực.

Những ý nghĩ lật vạt lướt qua đầu không làm bạn giàu lên hay nghèo đi, vui tươi hay ủ rũ.

Nhưng một chùm ý nghĩ lại là chuyện khác.

Nhiều những ý nghĩ giống nhau – ví dụ, nhiều ý nghĩ vui tươi hoặc nhiều ý nghĩ kiểu “*Đời chán ngắt*” – trở thành cảm giác bạn mang vào người nguyên ngày, suốt tuần hay cả đời.

Cảm nhận gì thì hấp dẫn cái đó

Một buổi sáng năm 2004, Julie và tôi đã có một trận cãi nhau dữ dội. Tôi đã nói điều gì đó vô tình khiến cô ấy giận. Tôi không nhớ mình đã nói gì, nhưng trong hai mươi năm qua chưa bao giờ tôi thấy cô ấy giận như thế.

Khi Julie chụp chùm chìa khóa xe hơi và bỏ đi khỏi nhà, tôi tự nghĩ, “Ai mà giận dữ như Julie vào lúc này thì nên tránh xa xe cộ!”

Chưa đầy mười phút sau, Julie đang ngồi trong xe dừng ở ngã tư. Một chiếc xe tải tốc độ cao băng ngang, mất kiểm soát – và lao thẳng vào chiếc xe hơi của cô ấy. May mắn thay cô ấy thoát chết mà cũng không bị thương.

Julie phát hiện ra rằng người lái chiếc xe tải đó là một người đàn bà đang trong tâm trạng giận dữ.

Bạn thắc mắc:

- Julie có nghĩ tới tai nạn xe hơi không? Không!
- Julie có muốn bị tai nạn không? Không!
- Cô ấy có đang cảm thấy rất giận không? Có!
- Cô ấy có rước vào thân chuyện tồi tệ tương xứng với cảm xúc cô ấy không? Chắc chắn!

Bạn có thể thắc mắc, “Nhưng chiếc xe của Julie đứng yên. Đó không phải lỗi của cô ấy!”

Hãy hỏi Julie và cô ấy sẽ thú nhận rằng cô ấy đã rước chuyện vào thân. Cô ấy sẽ bảo bạn rằng trong đầu cô đầy những ý nghĩ “*Hôm nay thật tệ hại*”, và cuộc sống tặng ngay một trải nghiệm tương xứng. Bạn là nam châm. Cách bạn cảm nhận về bản thân quyết định chất lượng trải nghiệm của bạn.

Bạn lại hỏi, “Vậy là ai đang giận dữ ngồi trong xe hơi cũng gặp tai nạn à?” Không. Điều đó có nghĩa là nếu trong bạn đầy thứ năng lượng lên tiếng, “*Đời thật khốn nạn*”, thì đời sẽ cho bạn những trải nghiệm “*Đời thật khốn nạn*”. Và nếu như lúc đó bạn đang lái xe, tai nạn rất dễ xảy ra.

Nếu bạn đang cảm thấy đầy căng thẳng – bạn cảm thấy cuộc đời sao bất công, rằng bạn bị những người vô trách nhiệm cư xử tệ – thì cuộc sống sẽ trả lại cho bạn những trải nghiệm tương xứng với cảm giác đó. Đó có thể là tai nạn, có thể là bệnh tật, hoặc có thể là chuyện không vui.

Những ý nghĩ thăng hoa sẽ hấp dẫn những trải nghiệm bay cao. Tức giận, ý nghĩ kiểu mình là nạn nhân sẽ hấp dẫn những trải nghiệm năng lượng kém. Bạn không thể quyết định được chính xác bản chất của những trải nghiệm chỉ bằng cách cảm nhận – bạn gặp ai và chính xác chuyện gì xảy ra – nhưng bạn quyết định được chất lượng những trải nghiệm của mình.

Đúc kết

Khi bạn đang bức tức hay buồn bã và tự hỏi,
“Còn chuyện gì không ổn nữa đây?” câu trả lời là,
“Còn nhiều!”



Cuộc sống diệu kỳ

Thay đổi cảm xúc là thay đổi số phận.¹¹

Neville Goddard

Chuyện này đã bao giờ xảy ra với bạn chưa?

- Bạn tham dự một hội thảo truyền cảm hứng
- Bạn đọc một cuốn sách chấp cánh tâm hồn
- Bạn đi lễ nhà thờ
- Bạn phải lòng

Bạn cảm thấy thật tuyệt vời. Cuộc sống thật khác biệt, đầy kỳ diệu. Như thể bạn bắt đầu một chương mới. Bạn lạc quan. Thử thách dễ dàng vượt qua, bạn như có thêm năng lượng, và những người xung quanh bỗng dễ mến hơn. Có lẽ bạn nghĩ, “Từ nay trở đi cuộc sống của tôi là như thế.”

Bạn thăng hoa – được ba tuần. Rồi từ từ, mọi chuyện lại đầu vào đấy.

Điều gì xảy ra? Bạn cười nhạo chính mình? Liệu bạn có bị lừa không?

Không, bạn chẳng bị gì cả. Đơn giản là bạn cảm thấy tốt hơn, và những cảm xúc vui tươi hơn sẽ tạo ra những hoàn cảnh vui tươi hơn. Nhưng rồi khi năng lượng xiu xuống – bạn cảm thấy một vài thất vọng – và rồi bạn trở về trạng thái bình thường.

Nhưng một số người không bao giờ trở về *trạng thái bình thường cũ trước đây*. Họ bắt đầu một chương mới trong đời mình và tạo ra *trạng thái bình thường mới*.

- Họ tiếp tục đọc những cuốn sách truyền cảm hứng
- Họ gặp gỡ những con người đem lại cảm hứng

- Họ phát triển niềm tin không lay chuyển.
- Họ yêu sâu đậm hơn

Hãy nói cách khác, họ vẫn tiếp tục cảm nhận tốt. Và vì thế họ trở thành những người sống cuộc đời đầy đam mê, những người chuyển bại thành thắng và luôn luôn gặp đúng người vào đúng thời điểm.

Đúc kết

Bạn biết gì không quan trọng bằng bạn cảm nhận như thế nào.

Tạo cảm xúc

Để có được thứ bạn muốn, trước tiên bạn cần phải có cảm xúc về những gì bạn muốn – như thể đã đạt được nó rồi. Bạn có thể thắc mắc, “liệu có giống như lời cầu nguyện không?”

Có thể, nhưng thường là không.

Hầu hết chúng ta cầu nguyện theo những cách khác nhau, chẳng hạn: “*Thương đế, con là một kẻ tội lỗi bất lực, và cuộc đời con là một đống giẻ rách. Ngài có thể sửa đổi nó không?*” Cách này không hiệu quả, và giờ thì bạn sẽ hiểu tại sao. Nếu bạn mang đầy cảm giác tuyệt vọng và bất lực, và tin rằng “*Tôi là một người tồi*”, bạn tạo ra những trải nghiệm tương xứng.

Lạc nghĩa trong quá trình chuyển ngữ

Vậy bạn hỏi, “Nếu hình thức hiệu quả nhất của việc cầu nguyện là cảm nhận được cái cảm giác ước mơ của mình thành hiện thực, tại sao điều đó không được giải thích trong những bài giảng Thiên Chúa giáo?”

Có chứ. Việc dịch từ ngôn ngữ này sang ngôn ngữ khác đã làm thiếu đi một phần hoặc mất hẳn ý nghĩa ban đầu của nó. Chẳng hạn, trong cuốn Kinh Thánh bản dịch thời Vua James, ở sách Giăng, đoạn 16 câu 24 có chép: “Hãy cầu xin đi, các con sẽ nhận được, để niềm vui các con được trọn vẹn.”



Vậy nghĩa đã bị lạc ra sao?

So sánh đoạn trên với đoạn gốc như sau: “Đến bây giờ, các người chưa từng nhân danh ta mà cầu xin điều chi hết. Hãy cầu xin đi, các người sẽ được, hầu cho sự vui mừng các người được trọn vẹn.”¹² Nói cách khác, hãy cảm nhận mọi thứ xung quanh bạn, vậy là trọn vẹn.

Những nền văn hóa truyền thống trên thế giới đều ghi nhận sức mạnh của cảm xúc. Người Navajo Ấn Độ hiểu rằng bạn không *cầu* mưa. Bạn **CẢM NHẬN** mưa. Bạn biết ơn vì cảm giác mưa đã đến.

Các Phật tử Tây Tạng hiểu rằng hình thức cao nhất của lời nguyện cầu là cầu xin **CẢM NHẬN RẰNG LỜI CẦU NGUYỆN ĐƯỢC ĐÁP TRẢ**.

Trong cuốn *Secrets of the Lost Mode of Prayer*, tác giả Gregg Braden¹³ kể lại những trải nghiệm của mình khi sống trên núi Tây Tạng. Braden muốn biết, “Điều gì đang xảy ra khi các nhà sư cầu nguyện?” Điều gì xảy ra khi họ tụng kinh? Tại sao có tiếng chuông, lời tụng? Trong tu viện xây bằng đá trên độ cao khoảng 4.300 mét, Braden hỏi tu viện trưởng, “Khi chúng tôi nhìn thấy những người cầu nguyện, thì họ đang làm gì... những gì đang xảy ra bên trong họ?”

Nhà sư đáp, “Những gì các ông thấy là điều chúng tôi làm để tạo

ra cảm nhận bên trong con người chúng tôi. *“Cảm nhận chính là lời cầu nguyện!”*

Cảm nhận là lời cầu nguyện. Cuộc sống vận hành như thế đó.

Tại sao các tín đồ Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo – dù là đạo gốc, chính thống, không chính thống, tân giáo, hay theo trào lưu metrosexual* – đều tin vào cầu nguyện? Chẳng bởi vì *đặc tính tôn giáo hay trường phái* họ theo, cũng chẳng bởi vì *lời lẽ* họ cầu, mà bởi vì – họ cảm nhận được!

Khi cảm giác của bạn hòa hợp hoàn hảo với mục tiêu của bạn – nói cách khác, khi mọi ngõ vực bị loại trừ – thì mục tiêu là của bạn.

Đôi lần trong đời tôi nghĩ, “Mình đã chịu đựng quá đủ rồi. Thượng đế – nếu ngài có mặt ở đây – sẽ cảm thấy thương cho mình. Có thể ngài sẽ gửi cho mình một triệu đôla.”

Điều đó đã không xảy ra.

Phần lớn, có vẻ những người nhận được một triệu đôla là những người đã có sẵn một triệu đôla: *“Ai đã có thứ gì, sẽ được cho thêm thứ đó và gia tăng thứ họ có.”*¹⁴

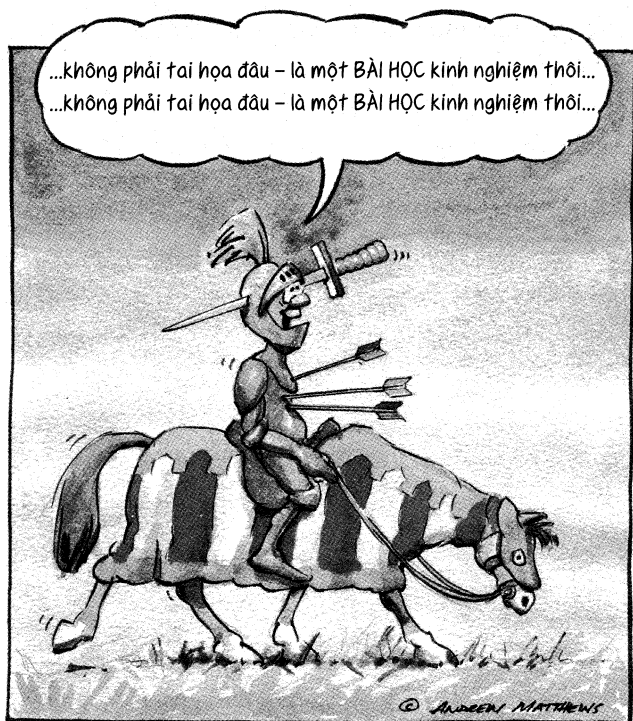
Những lời khẳng định

Những lời khẳng định là những cụm từ tích cực chúng ta lặp đi lặp lại với bản thân. Bạn hẳn từng nghe những câu như *“Tôi là thoải nam châm hút tiền”* hay *“Mỗi ngày tôi tốt hơn bằng mọi cách.”*

Một số người tin vào những lời khẳng định. Số khác lại cho rằng chúng chỉ tổ làm mất năng lượng. Như vậy là sao?

Đó là vì không phải từ ngữ quan trọng, mà chính cảm giác mới quan trọng. Những lời khẳng định vô cảm thật sự vô ích; bạn cũng có thể ngân nga số điện thoại vậy.

* Metrosexual là một từ mới của thế kỷ 21 thông thường để chỉ những người đàn ông dị tính luyến ái nhưng rất coi trọng và chăm chút ngoại hình của mình. Thuật ngữ này do nhà báo Mark Simpson đặt ra, trong bài viết mang tựa đề “Here come the mirror men” đăng trên báo *The Independent* ngày 15 tháng 11 năm 1994.



Nhưng nếu bạn cảm được lời khẳng định của mình, nếu bạn thường xuyên tự nhủ với chính mình những điều như, “Tôi có những thứ tôi cần”, “Cuộc sống của tôi ngày càng ổn hơn”, “Tôi được yêu và tôi đáng yêu”, “Tôi mạnh khỏe”, “Tôi giàu có”, và cảm nhận được điều đó, tin điều đó, cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn.

Trước hết, hãy có cảm xúc

Chúng ta tin rằng, “Chừng nào sự việc trở nên tốt đẹp hơn, thì KHI ĐÓ chúng ta sẽ cảm thấy tốt đẹp hơn.” Nghe có vẻ hợp lý. Nhưng đó là một quá trình chậm chạp để đạt được kết quả, và là một việc khó.

“Ngay khi tôi nghĩ mình đã tìm được ý trung nhân, anh ta lại hóa thành Kẻ dò đường!”

- Cố hàn gắn mối quan hệ khi bạn cảm thấy không vui với mối quan hệ đó.
- Cố gắng trở nên giàu khi bạn cảm thấy mình nghèo
- Cố gắng thành công trong một công việc bạn chán ghét.

Khi nào thì bạn bắt đầu leo ra khỏi mớ hỗn độn đó? Chỉ khi bạn cảm thấy hy vọng.

Trước hết là một tia hy vọng. Tiếp theo, có thể bạn nhận được sự khích lệ từ một người bạn. Bạn cảm thấy tốt hơn. Bạn đọc một cuốn sách. Bạn đi dạo. Bạn tiếp tục cảm thấy tốt lên. Bạn có một niềm cảm hứng nho nhỏ. Người khác tới giúp đỡ. Bạn bước đi trên con đường của mình.

Nhưng trước tiên, bạn cần một tia hy vọng, một chút niềm tin. Chỉ KHI ĐÓ mới làm cho mọi chuyện bắt đầu cải thiện. Tất cả đều xảy ra SAU KHI bạn bắt đầu cảm thấy tốt hơn.

Đúc kết

Trải nghiệm theo sau cảm giác. Cảm giác là lời cầu nguyện.

Tìm ý trung nhân

Người ta làm gì khi họ tìm kiếm tình yêu? Nhiều người hẹn hò ở quán bar nhếch nhác nốc nhiều hơn họ muốn. Kết quả thường là thất vọng. Cô nàng Mary giải thích, “Ngay khi tôi nghĩ mình đã tìm được ý trung nhân, thì anh ta lại hóa thành *Kẻ dò đường!*”

Bạn không cần phải thả câu ở các quán rượu và cũng chẳng cần gây ấn tượng với ai cả.

Những người đang trong mối quan hệ hạnh phúc sẽ bảo bạn rằng, “Tôi biết là luôn luôn có ai đó dành cho tôi.” Họ cảm nhận được điều đó.

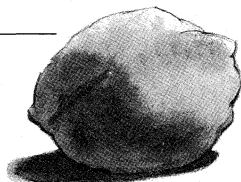
Nhiệm vụ của bạn là CẢM NHẬN mình được yêu thương – không phải là AO ƯỚC để đạt được điều đó mà phải là CẢM NHẬN RẰNG BẠN ĐÃ ĐẠT ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ ngay lúc này đây – bằng cách nghĩ rằng mối quan hệ của mình thật hoàn hảo và bằng cách tử tế với bản thân mình.

Khi bạn bắt đầu với cảm nhận, vũ trụ sẽ bắt đầu sắp xếp lại mọi thứ xung quanh bạn. Cơ hội sẽ trở hoa. Bạn chỉ cần cứ thế mà tiến tới.

Cuối cùng khi bạn đã nắm được “cảm giác” anh ta ở đó và không còn phải cuống lên chờ anh ta đến, ý trung nhân của bạn sẽ dạo bước vào cuộc đời bạn. Không ai có thể buộc anh ta bước ra nữa.

Đúc kết

Nếu bạn muốn điều đó xảy ra, trước hết bạn cần phải cảm nhận được cảm giác nó xảy ra.



Thư giãn nào!

Trong những năm 80, tôi có tham gia giảng dạy khóa học thư giãn một tuần. Suốt hai ngày rưỡi, những người tham dự cũng học được cách yêu thương bản thân mình hơn một chút.

Đây là điều khiến tôi ngạc nhiên: Trong những tuần theo sau khóa học, họ sẽ lập báo cáo tất cả những gì tốt đẹp xảy ra. “Chúng đau lưng của tôi đã biến mất!” “Sếp tôi tự nhiên thân thiện hơn.” “Tôi vừa được thăng chức.” “Gia đình tôi chu đáo hơn.” “Chồng tôi yêu tôi hơn.” “Tôi đã ít vấp lỗi khi chơi golf hơn.”

Rồi tôi hỏi họ, “Các bạn đã tưởng tượng gì khiến cho những điều đó xảy ra?”. Và câu trả lời đa phần là, “Không gì cả.”

Năm này qua năm khác, câu chuyện lặp lại tương tự với những lứa người tham dự khác nhau. Tôi tự hỏi, “Tại sao tất cả những người này đều báo cáo những kết quả tích cực? Tất cả những gì họ học là thư giãn và cảm thấy tốt hơn lên!”

Bạn là một quả bóng năng lượng phức hợp. Quả bóng năng lượng của bạn bao gồm mọi suy nghĩ, ước mơ và nỗi sợ bạn có. Năng lượng của bạn tạo ra cuộc đời bạn, từng khoảnh khắc. Bạn không cần phải hình dung ra mọi thứ – nhưng bạn phải ngừng vật lộn và lo lắng, và nghỉ ngơi.

Đức kết

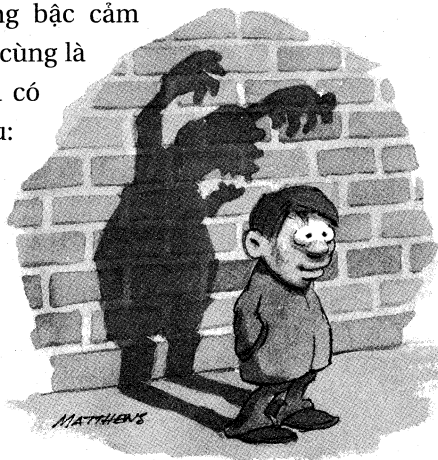
Khi chúng ta cảm thấy tốt hơn, mọi chuyện tốt đẹp hơn xảy ra.

“Điều gì xảy ra nếu tôi không thể cảm thấy tốt hơn?”

Bạn thắc mắc, “Làm sao để cảm thấy tốt lên trong khi tôi đang cảm thấy thật tệ hại?” Bạn không thể. Bạn cũng không cần phải thế. Bạn chỉ cần thực hiện từng bước một.

Nếu chúng ta sắp xếp cung bậc cảm xúc như một chiếc thang, trên cùng là những điều tích cực, chúng ta có thể liệt kê các bậc thang như sau:

10. Tình yêu và niềm vui
9. Hạnh phúc
8. Lạc quan
7. Hài lòng
6. Bì quan
5. Thất vọng
4. Lo lắng
3. Giận dữ
2. Căm ghét và thù hận
1. Sợ hãi và buồn phiền



Vậy thì bạn hỏi, “Làm thế nào để chuyển từ sợ hãi sang vui vẻ?” Cũng giống như cách bạn lên số từ một tới mười khi đi xe đạp, hay như từ một lên năm khi đi xe hơi. Bạn chỉ cần di chuyển lên từng số.

Nếu bạn có thể cảm nhận tốt hơn một chút hôm nay và hơn một chút nữa ngày mai, vậy là đủ.

Bạn không thể nhảy một phát từ căm ghét qua niềm vui chỉ trong một đêm – nhưng bạn có thể di chuyển từ căm ghét sang giận dữ. Và giận dữ thì đỡ hơn là căm ghét. Đó là sự tiến triển.

Cuộc sống vận hành như thế – từng

bước một, từng nấc một. Bạn không thể từ năm này có 30.000 đôla mà năm sau đã có 300.000 đôla, nhưng bạn có thể đạt 40.000 đôla rồi tiếp theo là 60.000 đôla và cứ thế. Cũng giống như luyện cơ bắp, tập luyện để có sức khỏe hay học một ngôn ngữ mới.

Nếu bạn có thể cảm nhận tốt hơn một chút hôm nay và hơn một chút nữa ngày mai, vậy là đủ.

Có vẻ không công bằng

Bạn thắc mắc, “Chuyện gì xảy ra nếu tôi đau ốm? Bạn nghĩ sao mà bảo tôi phải cảm thấy vui tươi và lạc quan? Thật không công bằng!”

Có thể là không công bằng – nhưng đây là quy luật của cuộc sống: *Muốn hoàn cảnh được cải thiện, trước tiên bạn phải cảm thấy tích cực hơn.*

Quy luật chẳng quan tâm tới những gì bạn nghĩ. Như định luật về trọng lực: Nếu bạn vấp phải con mèo và bị gãy tay, bạn có thể phản đối, “Trọng lực thật bất công!” Nhưng trọng lực chả cần biết bạn nói gì.



Cũng giống như vòng xoắn nghiệt ngã: “Tại sao tôi phải CẢM GIÁC mình thành công hoặc được yêu thương trước khi tôi thành công và được yêu thương?” Đó giống như sự vận hành kỳ lạ của vũ trụ. Còn các bậc thầy tâm linh giải thích như vậy:

Bạn là một phần của vạn vật. Không ai ngăn cản bạn đạt được bất cứ điều gì. Thương để không ngăn bạn đạt được bất cứ điều gì. Bạn đã có mọi thứ bạn muốn; chỉ là bạn không biết mà thôi. Điều duy nhất cản trở bạn chính là NIỀM TIN CỦA BẠN.

Khi bạn thay đổi niềm tin của mình – và khi mọi thứ chuyển động, có nghĩa là khi bạn thay đổi sự chuyển động – mục tiêu bắt đầu rơi vào tầm tay bạn.

Đúc kết

Cuộc sống không xảy ra với bạn. Cuộc sống xảy ra *thông qua* bạn.

Giờ thứ mười một

Đã bao giờ bạn nhận thấy rằng mọi thứ thật ảm đạm ngay trước khi chúng bắt đầu trở nên tốt hơn? Doanh nghiệp chuẩn bị tiêu hết đồng cuối cùng thì đạt được một hợp đồng lớn vào giờ chót? Vận động viên bị thương sắp bỏ cuộc, nhưng dứt điểm cú đánh cuối cùng và giành được huy chương vàng?

Bạn thấy điều đó nhiều lần trên phim ảnh. Bạn thấy nó trên phim bởi vì nó luôn luôn xảy ra trong cuộc sống. Có một nguyên tắc ở đây. Thời khắc đen tối nhất thường là trước bình minh. Giống như cuộc sống thử ta: “Bạn nghiêm túc chứ?”

Mục tiêu càng lớn, thì trời càng đen tối.

Đúc kết

Bóng tối trước bình minh được gọi là *giờ thứ mười một*. Nhưng giờ thứ mười một là một kẻ lừa đảo. Vì thế, nếu chúng ta kiên nhẫn, thủy triều sẽ thay đổi.



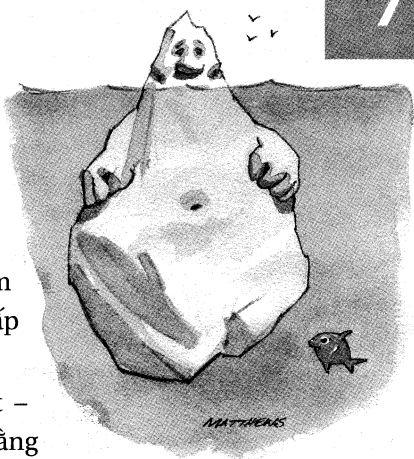
Luật vạn vật hấp dẫn

7

Tâm trí của bạn cũng như một tảng băng trôi: sức mạnh nằm ở phần bạn không nhìn thấy được. Mọi suy nghĩ và cảm xúc mà bạn có đều nằm trong tiềm thức. Nó lèo lái cuộc sống của bạn.

Vậy thì câu hỏi là, “Tôi lập trình tiềm thức của mình như thế nào để tạo ra và hấp dẫn được những thứ tôi muốn?”

Câu trả lời mà chỉ có vài người biết – cũng là lý do cuốn sách này ra đời – là rằng CẢM XÚC tái lập trình tiềm thức của bạn. Neville Goddard, tác giả và là nhà diễn thuyết của thế kỷ 20, đã giải thích trong cuốn sách của ông, *Feeling Is the Secret*:



Ý nghĩ được khắc ghi vào tiềm thức thông qua trung gian là cảm xúc. Không có ý nghĩ nào in sâu vào tiềm thức nếu nó không được cảm nhận... Tiềm thức là trung tâm của sáng tạo... Nó không bao giờ thay đổi ý nghĩ nó nhận được mà luôn luôn định hình ý nghĩ.¹⁵

Bạn khắc ghi vào tiềm thức của mình bằng cách cảm nhận những gì bạn muốn; TRƯỚC TIÊN bạn phải cảm nhận giàu có, cảm nhận thành công, cảm nhận được yêu thương. Như Gandhi nói, “Chúng ta phải là sự thay đổi mà chúng ta muốn thấy thế giới thay đổi.”

Đức kết

Mọi thứ bắt đầu từ bên trong. Đức Phật đã đức kết cách đây 2.600 năm: “Con không ở trong cuộc đời này, cuộc đời này ở trong con.”

Vạn vật có chuyển động riêng biệt

Bạn thắc mắc, “Đức Phật nói đúng, nhưng tôi muốn nghe lời giải thích khoa học hợp lý! Làm thế nào mà suy nghĩ và cảm xúc của tôi lại hút được sự vật?”

Hãy quan sát kỹ hơn về sự chuyển động.

Thậm chí đối với người thượng cổ sống trong hang, rõ ràng ÂM THANH thật sự là chuyển động. Sau đó, vào thế kỷ 17 chúng ta bắt đầu hiểu rằng ÁNH SÁNG thật sự là chuyển động. Vào thế kỷ 20 – sau khi các nhà khoa học phá vỡ nguyên tử thành những hạt nhỏ hơn – chúng ta nhận ra rằng VẬT CHẤT cũng thật sự chuyển động. Mọi thứ đều chuyển động. Và tất nhiên, chuyển động là năng lượng.

Một hạt đậu là một hạt đậu chỉ vì năng lượng của nó chưa chuyển động hay tần số đặc biệt. Tương tự như vậy đối với kim cương, sợi lông hay cọng khoai tây chiên.

Để Luật Vạn vật hấp dẫn hiệu lực – hoặc cứ cho là để chúng ta xem trọng luật này – mỗi mảnh vật chất trong vũ trụ đều cần có một *tần số khác nhau*.

Mỗi hạt đậu sẽ chuyển động khác với hạt đậu khác. Mỗi con quạ, vi khuẩn, vé số và chiếc Lamborghini sẽ cần dấu hiệu đặc trưng duy nhất hay “mã vạch” để được nhận ra trong nhà kho khổng lồ mà chúng ta gọi là Vũ trụ.

LƯU Ý: Nếu bạn không đam mê khoa học, bạn có thể bỏ qua vài đoạn tiếp theo đây và hội ngộ trở lại ở phần “Phản ứng dây chuyền”

Mỗi sự vật trong vũ trụ đều có chuyển động riêng biệt! Có thể như vậy không?

Theo vật lý lượng tử và theo giáo sư Wolfgang Pauli, hoàn toàn có thể! Wolfgang Pauli đoạt giải Nobel Hòa bình – và sự ngưỡng mộ của Albert Einstein – vì đã khám phá ra một quy luật tự nhiên mới, gọi là Nguyên lý loại trừ Pauli.¹⁶

Trong vật lý học, chúng ta đều biết rằng mọi electron đều có

ba đặc tính: a) mức năng lượng, b) spin (các hạt cơ bản như điện tử, quark đều có spin bằng $h/2$) và c) quỹ đạo. Các nhà vật lý học tính toán được “số lượng tử” của mỗi điện tử từ tích số của mức năng lượng, spin và quỹ đạo.

Pauli đã khám phá ra rằng TRONG TOÀN BỘ VŨ TRỤ KHÔNG THỂ CÓ HAI ELECTRON CÓ CÙNG SỐ LƯỢNG TỬ!

Vậy thì sao?

Để kiểm tra định luật này, hãy lấy một trái táo – và từ hàng triệu electron trong trái táo, hãy chọn chỉ một electron. Chúng ta gọi electron đó là Eric. Số phân tử của Eric là một con số dài vô tận, nhưng để đơn giản, ta cứ cho là 23.

Pauli chỉ ra rằng không có nơi đâu trong Vũ trụ – không phải trong tất cả trái táo trên đời này, cũng không phải ở một vì sao xa xôi, cũng không phải trong hang chuột bắc cực – có thể có một electron thứ hai có số lượng tử là 23.

Điều này cũng giống như mọi electron trong vũ trụ thuộc về cùng một đội bóng, nhưng không có hai electron nào có số lượng tử giống nhau!

Vậy điều gì xảy ra khi ta chà trái táo? Chà xát với một lực. Lực làm tăng số lượng tử của Eric. Số lượng tử của Eric bắt ngờ nhảy vọt lên, 26, giả sử vậy.

Vào đúng cái lúc con số của Eric đạt tới 26, một electron trong Vũ trụ bao la với số lượng tử là 26 – dù đang nằm đâu đó trên dải ngân hà hay trong tô cháo của bạn – sẽ lập tức thay đổi.

Phản ứng dây chuyền

Khi bạn chà trái táo, khi bạn hôn người yêu, khi bạn nguyên rửa ông hàng xóm, khi bạn tha thứ cho em trai, khi bạn gãi lưng, bạn gửi đi những phản ứng dây chuyền vào vũ trụ. Mỗi khi bầy tỉ người sống trên trái đất có một ý nghĩ, các electron trong vũ trụ điều chỉnh.

Vũ trụ của chúng ta tự động sắp đặt lại mỗi một phần nghìn giây, để tự cân bằng. Giáo sư Pauli chỉ ra điều đó – và điều đó còn chẳng phải là khoa học hiện đại. Pauli đoạt giải Nobel Hòa bình năm 1945.

Chúng ta không phải là những chiếc răng cô độc trong cỗ máy khổng lồ. Chúng ta được bao bọc trong một chiếc chăn hô hấp khổng lồ. Có người gọi đó là ý thức.

Nếu mỗi electron có một chuyển động duy nhất, thì mỗi sự vật đều có một chuyển động duy nhất. Khoa học đã khẳng định những chỉ dạy của Đức Phật, Aristotle và Chúa Jesus:

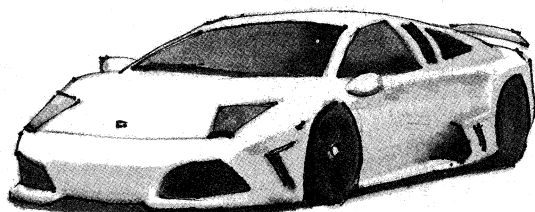
- Vạn vật trong vũ trụ đều kết nối với nhau
- Suy nghĩ không chỉ tác động đến vật chất, suy nghĩ chính là vật chất.

Điều này chẳng có gì mới mẻ

Lại có tin vui. Những gì bạn có trong đời ngay lúc này đây là do bạn tạo ra. Với sự chuyển động của mình, bạn hấp dẫn nó. Điều này có nghĩa là khi bạn thay đổi cách bạn cảm nhận, bạn thay đổi những gì xảy ra.

Bạn thắc mắc, “Làm sao thay đổi cảm xúc của mình?” Chính là khi chúng ta tìm cách để:

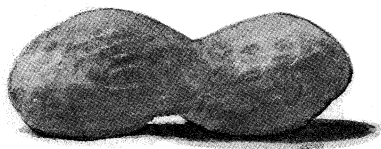
- tìm kiếm những điều tốt đẹp mỗi ngày
- thôi không trách cứ người khác
- thôi không trách cứ bản thân
- thôi không phiền muộn
- nhìn ra những điều tốt đẹp ở những người xung quanh



Bạn có thể nhận ra một điều gì đó. Những bậc thầy tâm linh luôn khuyên bảo thế này: HÃY BIẾT TẠ ƠN, THA THỨ CHO NGƯỜI KHÁC, YÊU NHIỀU HƠN, TRÁCH CỬ ÍT HƠN VÀ TIN RẰNG MỌI CHUYỆN RỒI SẼ ỔN! Đây là cách bạn trở thành thói nam châm hút vào mọi thứ bạn muốn.

Đúc kết

Tất cả những lời tư vấn tinh thần bạn đã nghe bao năm qua – mà có vẻ như chúng được thiết kế ra để trừng phạt chúng ta – thật sự làm cho ta mạnh mẽ hơn.



“Những người khôn ngoan nói gì?”

Bạn có thể cho rằng, “Quan niệm ‘Tất cả chúng ta đều gắn kết và suy nghĩ của ta tạo ra hiện thực của ta’ nghe hơi hướm New Age.”

“Người thực tế nói gì về điều này? Những doanh nhân nghiêm túc nói gì?”

Hãy bắt đầu với “vua thép” Andrew Carnegie. Ông đã sử dụng hiểu biết về tiềm thức để trở thành người giàu nhất thế giới.

Sau cùng, Carnegie quyết định chia sẻ chiến lược của mình. Vì thế ông ủy thác cho nhà báo trẻ Napoleon Hill làm việc bên cạnh ông và viết một cuốn sách về những bí quyết của ông.

Carnegie giới thiệu Hill với rất nhiều doanh nhân, trong đó có Henry Ford. Ford cũng hiểu biết về tiềm thức và trở thành một trong những người giàu nhất thế giới.

Cuốn sách của Hill, *The Law of Success in 16 Lessons*, sau này được biết đến với tên *Think and Grow Rich*,¹⁷ tám mươi năm sau trở thành tựa sách bán chạy quốc tế. Thông điệp chính của *Think and Grow Rich* là:

- TA SUY NGHĨ VÀ TIN TƯỞNG ĐIỀU GÌ THÌ SẼ ĐẠT ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ
- NGHĨ NHIỀU NHẤT VỀ ĐIỀU GÌ THÌ BẠN SẼ TRỞ THÀNH ĐIỀU ĐÓ.

Tuy nhiên, hàng triệu người đọc cuốn sách đó chẳng bao giờ đạt được ước mơ của họ cả. Có một số quan niệm trong *Think and Grow Rich* cần được giải thích rõ hơn, ví dụ, “Chuyện gì xảy ra nếu Luật Vạn vật hấp dẫn bị phá vỡ?”

Khi Luật Vạn vật hấp dẫn thất bại

Janice viết:

Ông Andrew thân mến,

Tôi biết về Luật Vạn vật hấp dẫn đã lâu trước khi nó trở nên phổ biến trong những cuốn sách thuộc trào lưu New Age. Tôi đã từng hình dung mình đang làm việc trong một công ty mới, và đôi khi điều đó xảy ra, gần như là phép màu mà không cần bất cứ nỗ lực nào. Tôi đã từng thấy mình sống trong một căn hộ trong mơ và rồi tôi tìm được căn hộ đó một cách tình cờ.

Tôi đã từng tưởng tượng ra những chỗ trống để đỗ xe trong những nơi hầu như không thể đậu và rồi có được chỗ. Nếu tôi muốn đọc một cuốn sách, tôi như thấy nó hiện trong đầu, và rồi một người không quen biết đưa nó cho tôi như phép lạ, hoặc tôi tìm thấy cuốn sách đó trong một hiệu sách cũ khi tôi đi mua đồ gỗ.

Tôi cũng hút vào những điều tồi tệ khi tôi lo lắng quá nhiều về những điều tôi không muốn!

Điều quan trọng có vẻ là: hãy vui vẻ, thoải mái, nghĩ rằng điều đó sẽ xảy đến. Cách tôi sống cuộc đời mình hầu như là thế. Tôi cũng thường ước mơ tôi có một triệu đôla, nhưng điều đó chẳng bao giờ tới với tôi.

Trong cuốn Follow Your Heart của ông, ông đã nói về những thứ hấp dẫn. Vậy nên tôi muốn hỏi ông một câu: Tại sao tôi có thể hấp dẫn mọi thứ tôi muốn trừ một triệu đôla?

Có giới hạn cho luật này không? Tại sao Luật Vạn vật hấp dẫn không phải lúc nào cũng đúng? Phải chăng có thể vì Thượng đế nói, "Không!"?

Janice

Tại sao tôi có thể hấp dẫn mọi thứ tôi muốn trừ một triệu đôla?

Đây là những gì tôi đã mất hơn ba mươi năm qua để suy nghĩ, và là điều không được hầu hết các cuốn sách giải thích cận kề.

Khi Luật Vạn vật hấp dẫn dường như bị phá vỡ, thường là vì:

- Chúng ta chọn mục tiêu thật ra không gây hứng thú cho ta.
- Chúng ta bị kẹt khi cài số lùi – nghĩa là chúng ta tập trung vào cái THIẾU/KHÔNG CÓ.
- Chúng ta chọn những mục tiêu mà chúng ta không thật sự tin là khả thi.

Hãy kiểm tra từng điểm một – và xem nên làm gì trong từng trường hợp.

Chọn mục tiêu bạn thật sự mong muốn

Hứng thú sẽ làm sự việc nhanh chóng xảy ra. Chính bởi CẢM XÚC làm cho mục tiêu của bạn chuyển động.

Cảm giác thất vọng, ganh ghét, chán nản hay tuyệt vọng sẽ khiến cuộc sống như rùa bò. Đó là tại sao hứng thú với cuộc sống và những kế hoạch của ta lại có ích.

Đôi khi, ta chọn một mục tiêu mà ta nghĩ là rất thú vị, nhưng thật sự nó không thú vị. Nếu mục tiêu không thú vị, chúng ta sẽ không tiếp tục nghĩ về nó; vì vậy chúng ta không hút nó tới.

Ví dụ về một triệu đôla sau đây là một bằng chứng hoàn hảo.

Ai cũng có thể cho rằng một triệu đôla thì rất thú vị, nhưng thật ra nó chán ồm. Chỉ là một đồng giấy. Bạn đã bao giờ dành thời gian để mơ về một chiếc két đầy tiền không? Hẳn là không. Một triệu đôla trong tài khoản ngân hàng có vẻ cũng là ý hay đấy, nhưng cũng chẳng khiến bạn nôn nao trong lòng.

Điều hứng thú là BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ với một triệu đôla: bạn có thể mở một dự án kinh doanh mới, đưa con cái đi Disneyland, đổi nhà, tậu cho thằng con trai một chiếc xe đạp leo núi, lênh đênh trên biển, bỏ việc và đi nghiên cứu khảo cổ.

Những người thành công không mơ tới tiền. Họ mơ về *cách làm ra tiền* và *dùng tiền đó vào việc gì*. Họ cảm nhận tận trong xương tủy.

Bạn phải cảm nhận như mình đang sống với mục tiêu. Dán hình trên tủ lạnh cũng hữu hiệu đấy. Hình con tàu du ngoạn Alaska hay

căn hộ trong mơ sẽ khiến bạn vui thích. Dán hình chó, ngựa, mèo, chiếc thuyền, máy bay, xe đạp hay cây đàn ghita, tóm lại là những thứ bạn đang muốn có, lên tường, lên chiếc gương trong phòng tắm, để hình trên màn hình điện thoại hay máy vi tính, sẽ làm cho mục tiêu luôn ở trong đầu bạn.

Tập trung vào những gì bạn muốn

Đây là chỗ mà nhiều người – như Fred – cảm thấy khó hiểu.

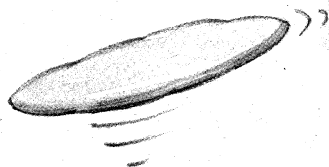
Fred thắc mắc, “Tôi đã luôn mơ giấc mơ của mình suốt hai mươi năm qua, nhưng mà chẳng bao giờ nó thành hiện thực cả!”

Nhưng thật sự, Fred chỉ luôn nghĩ về việc vì sao giấc mơ của mình không thành. Anh luôn lo lắng và thất vọng về việc không thành trong hai mươi năm, và bạn không bao giờ hút được thứ gì vào khi đang bức bối, lo lắng hay thất vọng.

Đây là một ví dụ nhỏ về việc đôi khi chúng ta lái sự chú ý từ CÓ cái gì sang KHÔNG CÓ cái gì. Tưởng tượng bạn bước vào nhà hàng Joe vào giờ ăn trưa.

- Bạn gọi món pizza yêu thích.
- Mười lăm phút trôi qua và chưa có pizza (“Đồ ăn trưa của tôi đâu?” Bạn đã thấy bức.)
- Nhóm bạn bên cạnh đã có spaghetti sốt cà. (“Cái gì? Mình tới trước mà!” Lúc này bạn bắt đầu điên tiết!)
- Bạn kêu người phục vụ, “Pizza của tôi đâu?”
- Bạn nhắn tin cho người bạn, “Họ quên món pizza của tôi!”
- Bốn lăm phút trôi qua và pizza chưa có.

Nhóm bạn bên cạnh đã uống xong cà phê và rời quán. Bạn nổi sùng. Bạn chụp lấy áo khoác và lao ra khỏi quán.



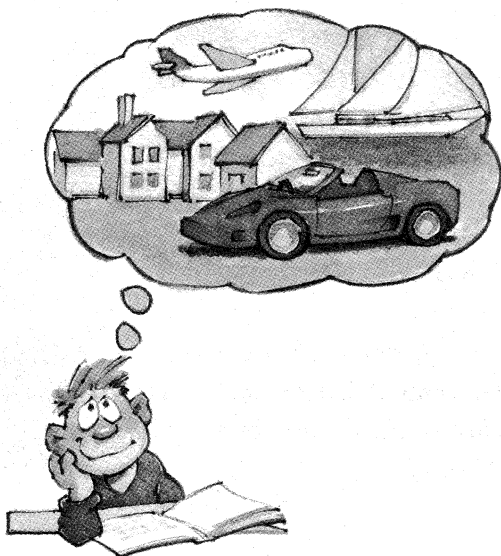
Vậy bạn đã nghĩ gì trong khi ngồi chờ? Bạn trả lời, “Tôi đang nghĩ về chiếc pizza!” Nhưng không phải thế. Bạn nghĩ về chiếc pizza trong mười lăm phút đầu tiên. Sau đó, bạn chỉ toàn nghĩ đến KHÔNG CÓ chiếc pizza.

Trong tiềm thức của bạn, PIZZA và KHÔNG CÓ PIZZA là hai chủ thể khác nhau. PIZZA ĐANG ĐƯỢC MANG RA là sự chuyển động vui vẻ, nhẹ nhàng, trong khi HỌ ĐÃ QUÊN CHIẾC PIZZA CỦA TÔI là một sự chuyển động dử tợn, nặng nề.

Thường thì chúng ta nghĩ rằng mình đang chăm chăm vào *thứ chúng ta muốn* và chúng ta mong chờ Luật Vạn vật hấp dẫn ứng vào, nhưng thực tế chúng ta đang tuôn ra chuyển động “TÔI KHÔNG CÓ PIZZA”. Và như thế chúng ta *đang xa dần cái chúng ta muốn*.

Vậy suy nghĩ đặc trưng kiểu THIẾU/KHÔNG CÓ là gì?

- Ước chi tôi giàu
- Ước chi tôi tự tin
- Ước chi tôi có công việc khác
- Ước chi tôi có người chồng biết quan tâm, thương yêu mình
- Ước chi tôi mạnh khỏe
- Chiếc pizza chết tiệt của tôi đâu rồi nhỉ?



Làm sao bạn biết đó là những bày tỏ dạng THIẾU/ KHÔNG CÓ? Bởi vì khi bạn lặp đi lặp lại chúng, bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Và khi bạn cảm thấy tồi tệ, bạn lại thiếu thốn hơn.

Kẹt ở số lùi

Fred nói rằng, “Lúc nào tôi cũng nghĩ về tiền, nhưng tôi luôn túng thiếu.”

Thật sự, Fred lúc nào cũng nghĩ tới việc KHÔNG CÓ tiền. Nghĩ về việc THIẾU thành công phát đạt là sự đối lập chính xác với việc nghĩ về thành công phát đạt. Fred kẹt ở số lùi và anh không biết mình bị như thế.

Bạn thắc mắc, “Điều đó quan trọng không?” Quá quan trọng! Quan trọng hơn ta nghĩ.

Kẻ ăn không hết người lần chẳng ra

Bạn có hay nghe chuyện này không?

Bill nộp đơn xin việc hai mươi chỗ trong mười hai tháng mà không gặp may. Ngay khi anh ta mới được tuyển dụng, anh ta nhận được ba lời mời công việc nữa. Tại sao? Bill đã trải qua một năm tập trung vào việc thiếu/không có. Tới khi anh ta nhận được một công việc, năng lượng chuyển từ thiếu/không có kiểu như “*Không ai cần tôi*” sang “*Người ta cần tôi*.” Khi bạn cảm giác được cần đến, người ta sẽ thuê bạn. Trúng số!

Hay chuyện này? Một cặp vợ chồng cố gắng mười năm mà chưa có con. Cuối cùng thì họ nhận con nuôi – và lập tức bà vợ có bầu! Họ đã trải qua mười năm với cảm giác *không có con*. Và bỗng nhiên họ có niềm vui và cảm xúc có con – và đưa bé ra đời!

Vậy thì làm sao để tôi biết liệu suy nghĩ của tôi có đang tạo ra kết quả tốt?

Rất đơn giản, rất hài hước. Nếu bạn cảm thấy TỐT khi bạn nghĩ về mục tiêu của mình, bạn đang tạo ra những điều tốt đẹp. Nếu bạn cảm

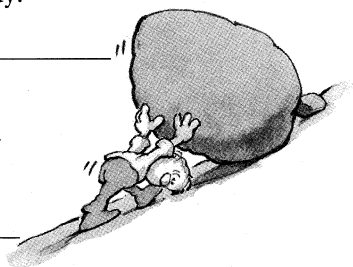
thấy TÔI TỆ khi nghĩ về mục tiêu của mình, bạn đang tạo ra những điều bạn không muốn.

Bạn khắc ghi vào tiềm thức bằng cách CẢM NHẬN – không gì khác nữa. Nhiệm vụ của bạn là CẢM THẤY TỐT ĐẸP MỖI GIỜ KHẮC TRÔI QUA. Nhiệm vụ của bạn là cảm thấy tốt đẹp mỗi lúc bạn nghĩ về điều mình mong muốn.

Fred thắc mắc, “Làm sao nghĩ về một triệu đôla mà lại cảm thấy tồi tệ được?” Quá dễ. Hầu hết mọi người đều vậy.

Đúc kết

Khi bạn cảm thấy tốt đẹp, bạn đang tạo ra điều bạn muốn. Khi bạn cảm thấy tồi tệ, bạn đang tạo ra điều bạn không muốn.



Luke Skywalker: “Tôi không thể tin điều đó.”

Yoda: “Đó là lý do ngươi thất bại.”

Bạn cần phải tin điều đó là có thể

Fred đọc một trong những cuốn sách nói rằng, “Bạn có thể có, trở thành hay làm bất cứ điều gì bạn muốn.” Fred đặt ra mục tiêu đầu tiên của mình là: Một biệt thự nhiều triệu đôla. Thỉnh thoảng anh ta nghĩ về điều đó.

Khi Fred nghĩ về điều đó anh ta cảm thấy nản bởi vì a) anh thật sự không tin mình sẽ có ngôi biệt thự, và b) anh đang nghĩ về những người giàu có kênh kiệu sống trong những ngôi biệt thự tráng lệ đó.

Chẳng mấy chốc Fred từ bỏ mục tiêu về ngôi nhà.

Ngày qua ngày bạn nhận ra “Cuộc sống tiến triển khi tôi cảm nhận tốt đẹp.”

Bạn thắc mắc, “Để có được cái gì, liệu có cần phải tin rằng cái đó là khả thi?” Có, bạn cần phải tin.

Nếu bạn tin rằng mục tiêu của mình có thể thực hiện được, bạn cảm thấy tốt đẹp khi nghĩ về nó. Bởi vì bạn cảm thấy tốt đẹp khi nghĩ về nó, bạn thường xuyên nghĩ về nó. Bạn thoải mái với nó.

Ta đạt được những mục tiêu mà khi nghĩ về nó, ta thật sự cảm thấy thoải mái.

Niềm tin quan trọng như thế nào? Chàng ca sĩ Seal chia sẻ kinh nghiệm của anh:

Không phải vì chúng tôi là người giỏi nhất trong công việc của mình. Mà là vì, khi chúng tôi lớn lên, có rất nhiều người hát hay hơn chúng tôi – nhưng không ai tin tưởng mạnh mẽ như chúng tôi, và niềm tin đó không bao giờ thuyên giảm.¹⁹

Niềm tin không hề thuyên giảm. Bạn chỉ cần không ngừng tuôn ra chuyển động đó.

Tại sao niềm tin lại quan trọng

Giả sử bạn muốn khỏe mạnh, bạn muốn một công việc tốt hơn hay bạn muốn hạnh phúc hơn với chồng mình. Nếu bạn tin rằng điều đó là hoàn toàn có thể, bạn vui khi nghĩ về nó những lúc rảnh rỗi. Như thế việc tin tưởng và cảm thấy tốt đẹp về điều đó sẽ làm điều đó xảy ra.

Còn nếu bạn không tin chuyện đó là khả thi thì sao? Bạn cảm thấy chán nản khi nghĩ về điều đó. Bởi vậy bạn không nghĩ về nó. Cho nên bạn không hấp dẫn nó. Bạn hỏi, “Làm sao mà tôi cảm thấy tốt đẹp được? Làm sao mà tôi có thể tin vào những điều tốt đẹp khi cuộc sống của tôi cứ mãi chán chường như vậy?”

Từng bước nhỏ

Bạn phát triển sức mạnh của tiềm thức như cách bạn phát triển những nội lực khác. Bạn tập luyện hàng ngày. Bạn tập cảm thấy tốt đẹp với mọi thứ mình làm, mỗi ngày. Bạn đặt ra những mục tiêu nhỏ, mỗi ngày. Từng bước từng bước một. Ví dụ:

- Bạn chuẩn bị lên phát biểu. Bạn tập CẢM THẤY tự tin về việc đó. Trước lễ chính thức, bạn hình dung mình nhận được những lời

chúc mừng từ đám đông bên dưới. Bạn dựng lên bộ phim tinh thần về thành công của mình.

- Bạn chuẩn bị lái xe qua một thành phố xa lạ trong giờ cao điểm và bạn cảm thấy bất an. Bạn hình dung mình đang ngồi trong xe, THƯ GIẢN và hát thầm.
- Bạn lo lắng về những hóa đơn chưa thanh toán. Bạn bắt đầu hình dung ra mình vừa trả những hóa đơn đó vừa nở nụ cười trên khuôn mặt. Bạn thường xuyên khẳng định với bản thân, “Mình có nhiều tiền hơn mình cần!” Cứ thường xuyên như vậy bạn sẽ thấy đầu vào đầy và bớt căng thẳng.

Ngày lại ngày, bạn nhận ra rằng *“Cuộc sống tiến triển khi tôi cảm thấy tốt đẹp.”* Người phản ứng tích cực thì cơ hội mở ra từ “những điều tình cờ” xa lạ nhất và những chuyện không thể sẽ biến mất.

Tuần qua tuần, bạn càng hiểu rằng cuộc sống tự nó sắp xếp để thích ứng với bạn. Bạn phát triển niềm tin đơn giản rằng *“Cuộc sống của tôi luôn tốt đẹp lên.”*

Bạn bè hỏi “Sao rồi?”

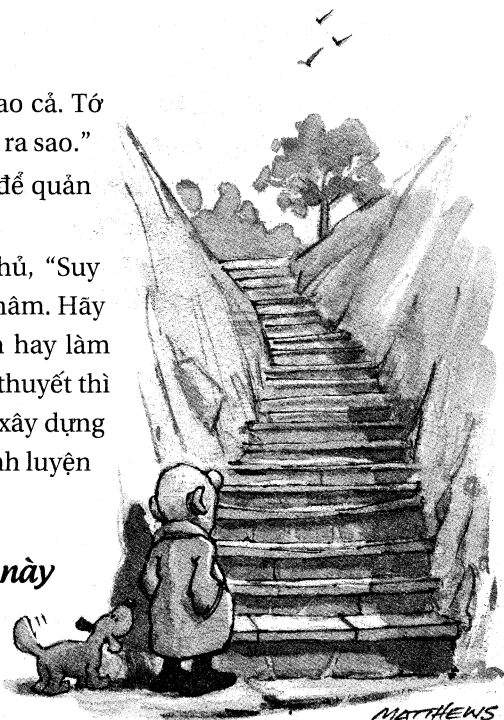
Bạn đáp, “Tôi không biết ra sao cả. Tôi thậm chí còn không bạn tâm nó ra sao.”

Bây giờ bạn đã có sức mạnh để quản lý những mục tiêu lớn hơn.

Những cuốn sách khuyên nhủ, “Suy nghĩ của bạn là một thời nam châm. Hãy ra ngoài và nhận lấy, trở thành hay làm bất cứ điều gì bạn muốn.” Về lý thuyết thì điều này đúng. Nhưng bạn cần xây dựng sức mạnh tiềm thức. Bạn cần tinh luyện quả bóng năng lượng của mình.

Nhưng tất cả những điều này xảy ra THỂ NÀO?

Những câu hỏi rõ ràng là:



- Làm thế nào có thể trả hết đồng hóa đơn nếu tôi không biết cách gì để kiếm tiền?
- Làm thế nào bán được nhà khi thị trường đang xuống?
- Làm thế nào có được công việc tốt hơn?
- Làm sao tôi gặp được ý trung nhân của mình?

Cũng gần giống như vệ tinh thất lạc, “Tín hiệu của tôi sẽ dò tìm tivi như thế nào đây?” Đó không phải là vấn đề. Tín hiệu có ở tất cả mọi nơi, nhưng nó chỉ cộng hưởng với những chiếc tivi đang được bật lên.

Khi bạn giả định cảm giác đã tìm thấy ý trung nhân hay một công việc ưng ý, tín hiệu của bạn có mặt khắp nơi – nhưng bạn chỉ thu hút được người bạn đời hay nhà tuyển dụng chuyển động cùng tần số.

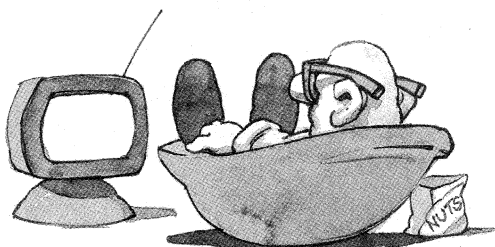
Các doanh nghiệp, tác giả, ngôi sao thể thao thành công và những cặp đôi hạnh phúc đều nắm lấy cảm giác đó.

Bạn không cần lúc nào cũng phải ở trong tình trạng kiểm soát. Bạn thậm chí không cần phải biết LÀM THẾ NÀO.

Đúc kết

Vấn đề của bạn không phải là hình dung ra cách làm.

Nhiệm vụ của bạn là nắm bắt cảm giác.



Hãy tưởng tượng!

Vào năm 1986 tôi quyết định viết một cuốn sách. Trước đó tôi chẳng biết viết lách là gì cả. Hồi đi học tôi còn không bao giờ viết được thứ gì dài hơn một tấm bưu thiếp. Tất cả những gì tôi biết là tôi có một cái tựa sách – *Being Happy!* – và tôi muốn bán một triệu bản.

Mỗi ngày tôi viết một trang, trước bữa ăn sáng.

Tôi cũng để một băng ghi âm mở lên trong xe hơi. Nó chỉ có một thông điệp lặp đi lặp lại: “*Being Happy! là một cuốn sách bán chạy trên thế giới.*” Cứ liên tục thế trong nửa tiếng.

Suốt năm 1987, mỗi lần ngồi vào chiếc xe màu đỏ của mình tôi đều mở đoạn ghi âm này. Và thật sự, tôi chỉ mở khi một mình – bạn bè tôi có vẻ thích nghe Dire Straits hơn.

Khoảng giữa năm 1987, tôi gửi bản thảo cuốn *Being Happy!* cho các nhà xuất bản trên thế giới. Tôi nhận được toàn là những lời từ chối. Cuốn sách hẳn chỉ là một thành công trong tiềm thức của tôi, chẳng có giá trị gì ở bất cứ chỗ nào khác.

Như thể tôi va vào bức tường gạch.

Rồi tới tháng 3 năm 1998, tôi ghé qua Singapore và ăn trưa với một người bạn, Jacquie Seow. Tôi hỏi cô ấy, “Cậu có thích đọc qua bản thảo của mình không?” Jacquie đồng ý đọc rồi bảo, “Có một người làm nghề xuất bản đang sống trong tòa nhà chỗ mình ở. Mình sẽ đưa anh ta xem sao.”

Tôi nghĩ trong lòng, “Một nhà xuất bản Singapore à? Không phải là ý định của mình.” Tôi đưa bản thảo cho Jacquie, lòng chẳng mấy hồi hộp.

Trong vòng hai tuần, tôi ký hợp đồng với Ian, hàng xóm của Jacquie và trong vòng mười tám tháng tôi sống nhờ vào tiền nhuận bút tác giả. *Being Happy!* tiếp tục được bán cho tới hôm nay.

Bạn hỏi, “Andrew, chuyện gì xảy ra nếu ông không bao giờ dùng chiếc băng ghi âm? Liệu mọi chuyện có xảy ra không?”

Vai kịch của hai người bạn

Vào những năm 1970, Fred Couples và Jim Nantz là đôi bạn thân ở Đại học Houston. Fred là một tay chơi golf chuyên nghiệp với giấc mơ thắng giải US Masters, và Jim thì có khát vọng trở thành phát thanh viên thể thao hàng đầu.

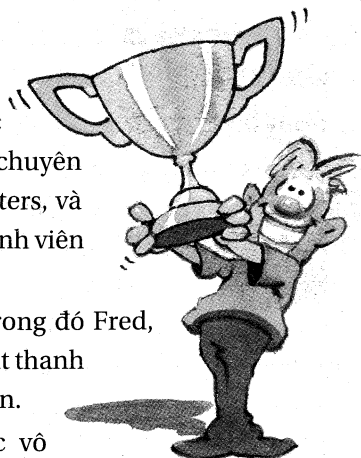
Họ thường cùng nhau đóng kịch trong đó Fred, giành vô địch giải US Master, được phát thanh viên của đài CBS, Jim Nantz, phỏng vấn.

Năm 1992, Fred giành được chức vô địch giải US Masters. Anh được hộ tống vào Butler Cabin để nhận chiếc áo xanh – và ở đó, như cảnh đã từng diễn đi diễn lại nhiều lần, là Jim Nantz của CBS.

Cuối buổi phỏng vấn họ ôm chầm lấy nhau, nước mắt giàn giụa, cảnh trong vở kịch tưởng tượng cả hai đã từng đóng đi đóng lại hồi còn ở Houston được tái hiện cho cả thế giới dõi theo tại Augusta.

Liệu Fred Couples có giành chức vô địch giải Master Golf Championship nếu không đóng kịch? Liệu Jim Nantz có đạt được giấc mơ của mình nếu không nhờ vai diễn? Nếu không như thế thì liệu mọi chuyện có xảy ra không?

Tôi hiểu thế này: Không có diễn viên, phi hành gia, nhà phẫu thuật não, phi công, ngôi sao nhạc pop, tổng thống hay vũ công múa cột nào thành công mà không tưởng tượng đi tưởng tượng lại giấc mơ của họ suốt một thời gian dài trước khi sự việc xảy ra.



Đúc kết

Vạn vật liên quan với nhau, không có chuyện gì là ngẫu nhiên.

Điều gì xảy ra nếu Luật Vạn vật hấp dẫn không mang lại kết quả?

Các quy luật luôn luôn vận hành.

Luật Vạn vật hấp dẫn không bao giờ bị phá vỡ. Ví dụ, khi một chiếc máy bay bay, không có nghĩa là định luật vạn vật hấp dẫn bị phá vỡ. Điều đó nghĩa là những lực mạnh hơn lực hút của trái đất đang nâng chiếc máy bay lên. Và khi đã đủ đà, máy bay cất cánh khỏi mặt đất.

Luật Vạn vật hấp dẫn cũng tương tự như vậy. Bạn cần đà. Bạn gieo mục tiêu sâu vào tiềm thức. Cứ mỗi lần như thế, bạn nắm được mục tiêu – nhưng quan trọng nhất, MỤC TIÊU NẮM ĐƯỢC BẠN.

Khi mục tiêu của bạn nắm được bạn, bạn không cần phải muông tượng ra mọi thứ. Cũng giống như bạn đang đi xe vậy. Khi bạn *hiểu* rằng mình sẽ thành công – và điều duy nhất còn lại chỉ là KHI NÀO – làm việc sẽ là niềm vui. Tự khắc bạn sẽ làm việc hết sức mình.

Khi mục tiêu của bạn chưa lộ diện, thì đây là một trong những lý do:

- Bạn chọn một mục tiêu chán ngắt và thôi không suy nghĩ về nó; vì thế bạn không thu hút nó.
- Bạn kẹt ở số lùi với những suy nghĩ THIẾU/KHÔNG CÓ. Nếu bạn cứ chăm hăm vào thiếu/không có, bạn sẽ thiếu nhiều hơn.
- Bạn đang nghi ngờ mục tiêu đó, và khi bạn nghi ngờ, bạn không có CẢM GIÁC thật sự muốn đạt được mục tiêu.
- Bạn không bao giờ cảm thấy thoải mái với mục tiêu bạn đặt ra.

“Hãy đặt thời hạn!”

Đây là một điều nữa những cuốn sách hay khuyên bảo bạn, nhưng thường không giúp ích nhiều. Họ khuyên bạn bạn, “Hãy đặt THỜI HẠN!” Họ chỉ bạn “Hãy chọn một thời điểm cụ thể để mua nhà, lấy vợ, có được công việc mơ ước.”

Những thời hạn đó thường chỉ tổ mang đến cho bạn thêm lý do để nghi ngại.

Rõ ràng là, có một số kế hoạch có ngày giờ cụ thể, như lễ cưới, bài

phát biểu hay một cuộc thi đấu. Hoàn toàn có thể trông chờ và cảm nhận những sự kiện đó đang đến, đúng ngày đã định. Nhưng trong hầu hết những trường hợp khác, trông chờ và cảm nhận những mục tiêu của bạn xuất hiện và đạt được có thời gian của riêng nó.

Vậy thì làm sao tôi biết khi nào mục tiêu của tôi sẽ đến?

Mục tiêu của bạn đến hoàn toàn tự nhiên – khi bạn cảm thấy, “Tôi biết là nó sắp tới, và tôi thật sự cảm thấy thoải mái khi điều đó xảy ra nên tôi chẳng vội vã gì” – đó chính là lúc công việc bạn mơ ước, ý trung nhân của bạn xuất hiện.



Nhưng trước sau gì điều đó cũng sẽ xảy ra!

Khi cuộc sống vận hành – khi người yêu bước vào cuộc đời bạn, khi bạn được công ty đối thủ săn đuổi, khi cơn đau đầu của bạn tan biến, khi cuốn cuốn sách bạn viết lọt vào danh sách bán chạy – câu hỏi đặt ra, “Tôi đã thu hút điều đó, hay trước sau gì điều đó cũng sẽ xảy ra?”

Khi bạn cảm thấy tốt đẹp, và cứ giữ cảm giác đó, những cơ hội và người tốt tiếp tục tìm ra bạn. Hãy cứ tiếp tục làm những việc đang tiến triển.

Thế còn những người luôn miệng, “Hết sức vớ vẩn!” thì sao?

Tôi đã từng luôn tin vào phép lạ. Khi tôi không có gì làm, hàng đêm tôi lái xe lên ngồi trên đồi Mulholland Drive, nhìn ra thành phố, dang rộng cánh tay và la, “Ai cũng muốn làm việc với tôi. Tôi là một diễn viên thật sự. Tôi nhận được những lời chào đón phim hay!”

Tôi luôn lặp đi lặp lại điều này, thật sự khiến tôi tin rằng mình đã có vài cuốn phim đang chờ. Rồi tôi lái xe xuống đồi, sẵn sàng đón nhận sự đời diễn ra, “Những lời mời đóng phim ở đó chờ tôi. Chỉ là tôi chưa nghe chúng mà thôi.”²

Jim Carrey, diễn viên

Có một số người chỉ cần biết rằng suy nghĩ là nam châm. Họ không cần sách vở. Họ không cần bằng chứng.

Vào năm 1990, diễn viên hài Jim Carrey vẫn đang trong giai đoạn chật vật tìm việc. Rồi một đêm nọ năm đó, khi đang ngồi trong chiếc Toyota cũ kỹ của mình nhìn xuống Los Angeles, anh đã viết một tấm séc cho mình. Tấm séc ghi mười triệu đôla, cho một vai diễn.

Jim để tấm séc trong ví. Vào năm 1995, anh đã thành ngôi sao trong các phim *Ace Ventura Pet Detective*, *The Mask* và *Dumb and Dumber*. Giờ đây anh yêu cầu thù lao cho mỗi cuốn phim anh đóng là hai mươi triệu đôla.

Nhiều người không tin rằng suy nghĩ tác động lên sự việc hoặc rằng chính chúng ta tự tạo ra thành công của mình. Nhưng đối các bạn tìm được một người cực kỳ thành công mà không tin như thế.

Những người như Jim Carrey, Oprah (người dẫn chương trình tỉ phú đầu tiên), Madonna (album bán được 300 triệu đôla) và Jack Canfield (sách in bán ra 500 triệu đôla) nói gì về sức mạnh của suy nghĩ? Họ sẽ bảo bạn rằng, “Bạn hút lấy cái gì bạn nghĩ tới. Bạn nghĩ sao thì sẽ trở thành như vậy.”

Có những nhà báo cũng chuyên phỏng vấn như Oprah Winfrey. Cả triệu người khác có những ý tưởng tuyệt vời hơn Richard Brandson.



Nhưng *những người khác* đó không có khả năng tin tưởng như thế. Và trong số đó có thể bao gồm cả ông anh rể của bạn với nhận xét “Ồi chao, thật là hão huyền!”

Bạn muốn tin ai?

Làm sao tôi có thể vui vẻ khi tôi không có một đồng?

Vào năm 2013 khi tôi đang ở trong một trung tâm mua sắm tại Kuala Lumpur thì một người đàn ông bước lại. Anh ta ăn vận bình thường nhưng rất tươi tắn. Anh ta hỏi, “Có phải ông là Andrew Matthews không? Tôi đã đọc sách của ông cách đây hai mươi năm.”

Tôi thấy hình như anh ta muốn tâm sự điều gì. Nên tôi mời anh vào cà phê Starbucks.

Anh ta kể, “Tôi là Teuku, hiện sống ở Aceh, Indonesia. Trước đây gia đình tôi rất nghèo. Hồi học đại học tôi nghèo tới nỗi chỉ có một chiếc quần. Tôi nghèo tới nỗi bạn gái tôi phải đưa áo sơ mi của cô ấy cho tôi mặc. Rất nhiều ngày tôi không có gì ăn.

“Khi tôi tận cùng cơ cực, một người bạn cho tôi mượn bản dịch tiếng Indonesia cuốn sách của ông, *Being Happy!*³

“Ngoài sách học ra, đó là cuốn sách đầu tiên tôi đọc. Tôi bắt đầu hiểu rằng ta chính là người lựa chọn suy nghĩ của mình. Tôi bắt đầu tập trung vào những gì tôi CÓ thay vì những gì tôi KHÔNG CÓ.

“Tôi lập ra một danh sách những thứ tôi muốn có cho tương lai mình: một công việc tốt, một người vợ, hai đứa con khỏe mạnh, một căn hộ, một chiếc xe hơi đẹp...”

Anh ta tiếp tục, “Bây giờ tôi là giám đốc phát triển vùng của một công ty đa quốc gia. Tôi đi khắp thế giới. Tôi có một vợ cùng hai cô con gái xinh xắn. Cả hai đều được học tại những trường tốt nhất...”

Mắt Teuku rơm rớm. “Cuốn sách của ông đã thay đổi cuộc đời tôi.”

Mắt tôi cũng nhòa lệ. Tôi cảm thấy hạnh phúc cho Teuku.

Có hai điểm để làm rõ ở đây. Thứ nhất, cuốn sách của tôi không thay đổi cuộc đời anh ấy; *chính Teuku thay đổi cuộc đời mình*. Thứ

hai, cuốn sách của tôi chẳng có gì mới mẻ. Những nguyên tắc trong sách hiện diện khắp nơi.

Teuku nói, “Tôi vẫn có những ngày tồi tệ. Vì vậy tôi vẫn treo danh sách đó trên tường nhà mình để nhắc tôi nhớ mình đã đi được bao xa.”

Anh ta hỏi tôi về cuốn sách tiếp theo. Tôi giải thích rằng *How Life Works* nói về sức mạnh của cảm xúc: “Cách bạn nghĩ là quan trọng, nhưng sức mạnh thật sự là ở cách bạn cảm nhận.”

Đúc kết

Teuku nói, “Hai mươi năm qua, bất cứ khi nào tôi muốn tiến thêm một bước, tôi sẽ cố gắng cảm nhận như thể mình đã đạt được điều đó.

“Khi tôi đói, tôi sẽ cố gắng cảm nhận như thể mình đã có đủ thức ăn. Khi tôi thất nghiệp, tôi cố gắng cảm nhận như thể mình đã có công việc. Khi tôi là một công nhân, tôi cố gắng cảm nhận như thể mình là giám đốc.”

Anh ta hỏi, “Có phải cuốn sách của ông nói về những điều như thế?”

Vâng, Teuku, chính xác, hoàn toàn chính xác, cuốn sách của tôi nói về những điều như thế.



Vậy những người thành công mà chưa bao giờ đọc những cuốn sách về tiềm thức thì sao?

Có một số người chỉ cần biết rằng suy nghĩ là nam châm. Họ không cần sách vở. Họ không cần bằng chứng.

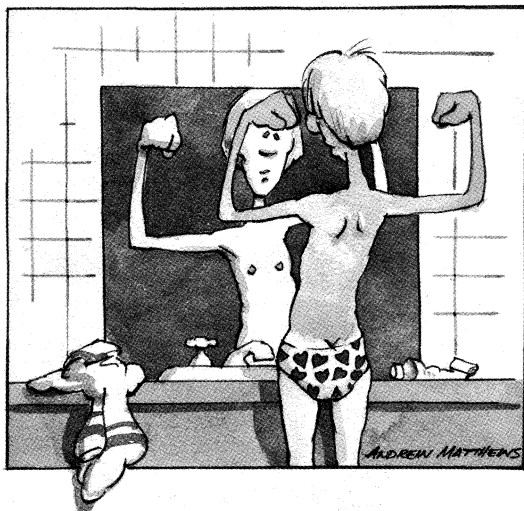
Một số người sinh ra đã hiểu những điều mà tôi hiểu được qua cả

ngàn cuốn sách và ba mươi năm kinh nghiệm. Họ chỉ sống và đơn giản CẢM NHẬN được những điều tốt nhất họ có thể cảm nhận và hiểu rằng mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp.

Họ chỉ hiểu rằng ĐÓ LÀ CÁCH CUỘC SỐNG VẬN HÀNH.



Thế giới là tấm gương soi của bạn



Bạn có nhận thấy rằng mỗi khi bạn rời sở làm với tâm trạng bực bội, người khác bỗng nhiên đối xử tệ với bạn khi bạn trên xe điện ngẫm về nhà không? Điều ngược lại cũng hoàn toàn đúng. Thế giới trông khác lạ khi bạn đang yêu!

Thế giới là một tấm gương; những gì bạn cảm nhận bên trong, bạn tỏ ra bên ngoài. Đây chính là lý do tại sao **BẠN KHÔNG THỂ SẮP XẾP CUỘC SỐNG CỦA MÌNH TỪ BÊN NGOÀI**. Nếu người đi đường trông không thân thiện, đổi sang đường khác cũng chẳng giúp ích gì. Nếu không ai ở sở làm tôn trọng bạn, đổi việc cũng chẳng xoay chuyển tình hình.

Nhiều người cứ tưởng mình biết hết mọi thứ tường tận! Chúng ta hiểu, “Nếu bạn không thích công việc đang làm, hãy đổi việc. Nếu không yêu vợ này, hãy lấy vợ khác.” Trong một vài trường hợp đổi việc hoặc bỏ vợ cũng hợp lý. Nhưng nếu bạn không thay đổi cách suy nghĩ, bạn đang tích thêm những điều tương tự cho mình.

Ví dụ: Bob, chồng của Carol không giúp đỡ gì cho cô ấy. Cả hai đều làm việc từ 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều, nhưng Bob không hề hỗ trợ vợ chuyện con cái và việc nhà. Những tối trong tuần anh ta đi uống rượu, cuối tuần thì đi đánh golf. Carol cảm giác như mình là người hầu và đâm ra bực bội với chồng.

Nhưng chuyện không liên quan tới Bob. Mà là Carol. Chừng nào cô ấy còn cảm giác mình là người giúp việc, cô ấy sẽ bị đối xử như kẻ hầu người hạ. Để thay đổi cuộc sống, Carol phải coi trọng mình. Lúc cô ấy cảm thấy mình xứng đáng và đáng yêu, cô ấy sẽ tìm được sự hỗ trợ của Bob hoặc của bất cứ ai.

Những chuyện này luôn xảy ra với chúng ta.

Ví dụ: Bạn bè và gia đình luôn áp đặt bạn. Lúc nào ai đó muốn chuyển nhà, họ yêu cầu bạn thu dọn đồ đạc. Khi cần đưa tới sân bay

Nếu bạn yêu bản thân mình, người khác sẽ yêu bạn.

lúc 4 giờ sáng, họ gọi bạn. Bạn tự hỏi, “Tại sao họ không tôn trọng thời gian CỦA TÔI?” Chính bởi vì bạn không coi trọng thời gian của mình! Khi bạn thay đổi, họ thay đổi.

Không liên quan tới HỌ!

Nhiều người không bao giờ chấp nhận điều này. Họ cứ suốt ngày trách cứ người khác – nhưng chuyện không phải ở NGƯỜI KHÁC.

- Nếu bạn cảm thấy mình không xứng đáng được trả lương, bạn sẽ tìm thấy một ông chủ không trả gì cho bạn cả.
- Nếu bạn bỏ lơ cảm xúc của mình, bạn sẽ tìm thấy một nơi làm việc mà không ai quan tâm tới cảm xúc của bạn. Có thể bạn sẽ đăng ký gia nhập quân đội nơi mà người ta hét vào mặt bạn! Chuyện không phải ở HỌ; Mà ở mối quan hệ của bạn với CHÍNH BẢN THÂN BẠN.
- Nếu bạn ghét cặp mông to của mình, bạn sẽ tìm thấy một người bạn trai suốt ngày châm chọc chiếc bàn tọa tổ bố của bạn. Nhưng nếu bạn chấp nhận cặp mông của bạn, bạn sẽ a) bỏ không chơi

với những đứa bạn trai chuyên châm chọc đó hoặc b) phát hiện ra rằng bạn trai cũ của mình có cách nhìn tốt hơn.

Điều đó chẳng bao giờ liên quan tới bạn trai của bạn. Nó liên quan tới thái độ của bạn đối với bản thân mình.

- Nếu sếp của bạn đòi hỏi kết quả tốt hơn, nếu vợ bạn muốn bạn tốt hơn, đó thường là bởi vì trong lòng bạn, bạn muốn mình tốt hơn.
- Thậm chí thành kiến về chủng tộc và tôn giáo cũng chẳng liên quan gì tới NGƯỜI KHÁC. Bạn chấp nhận mình thì người khác mới chấp nhận bạn.

Nếu bạn yêu bản thân mình, người khác sẽ yêu bạn.

Đúc kết

Bạn tạo ra cuộc đời mình. Bạn không cần phải thuyết phục ai cả. Bạn chỉ cần thay đổi cảm nhận.

Buổi tối hoàn hảo

Cuộc sống luôn luôn phản chiếu cách ta cảm nhận.

VÍ DỤ: Bạn có mấy người bạn tới thăm thành phố. Bạn quyết định chiêu đãi họ một buổi tối tại nhà hàng bạn ưa thích, Coco's.

Bạn gọi tới nhà hàng đặt bàn. Chủ nhà hàng trả lời, "Xin lỗi, nhà hàng chúng tôi đã hết chỗ."

"Ý ông là gì, hết chỗ?"

"Người ta đã đặt hết bàn rồi ạ."

"Nhưng tôi là khách quen mà! Tìm cho tôi một bàn nào đó đi!"

"Xin lỗi, hết rồi ạ."

Bạn đập mạnh máy. "Khốn thật! Lẽ ra đã có một buổi tối thú vị ở đây mà."

Bạn giận điên.

Bạn chọn nhà hàng khác. Thức ăn toàn là dầu mỡ, những con hầu

bốc mùi, bạn gây với vợ suốt trên đường về nhà và thức giấc vì bị ngộ độc thực phẩm.

HOẶC...

Chủ quán Coco's trả lời, "Xin lỗi, nhà hàng chúng tôi đã hết chỗ."

Bạn nói, "OK. Dù sao chúng tôi cũng đã ăn đây nhiều lần rồi. Chúng tôi sẽ trở lại vào dịp khác." Rồi bạn gọi cho sếp cũ vốn rành các nhà hàng ngon nhất. Ông ta giới thiệu bạn một nhà hàng thậm chí còn gần hơn.

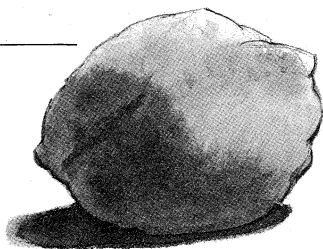
Thức ăn ngon miễn quên. Bạn trò chuyện với cặp đôi bàn bên cạnh và phát hiện ra họ là hàng xóm. Bạn kết thêm bạn mới, và tuần tới tất cả kéo nhau tới Coco's.

Như vậy có phải là cuộc sống tiến triển không?

Nếu bạn tin rằng cuộc sống chống lại bạn, thì sẽ như thế. Không có cách sống nào khác hơn là: tin rằng vũ trụ đang vận hành để làm cho bạn vui vẻ.

Đúc kết

Sự hài hòa bạn tìm kiếm không phải là hài hòa với mọi người, mà là hài hòa với chính bản thân mình.



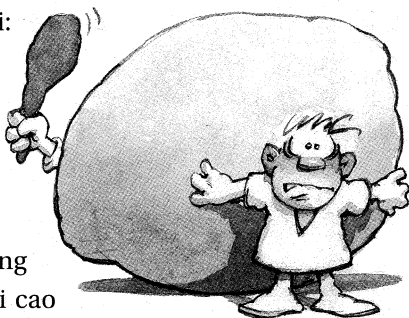
Sợ cái gì thì gặp cái đó

Vào ngày sinh nhật mừng tôi lên mười, ông tôi tặng tôi một chiếc đồng hồ. Vào những năm 60, đồng hồ không hề rẻ! Tôi cảm thấy rất tự hào và hơi lo lắng. Tôi nghĩ, "Mình không được làm vỡ nó!"

Tối đó khi tắm, tôi cẩn thận để chiếc đồng hồ mới keng trên bồn rửa ngay cạnh bộ đồ mặc trong nhà. Tôi tắm xong và lau khô, và khi tôi cầm bộ áo quần lên, tay áo hất chiếc đồng hồ rơi úp mặt xuống sàn nhà vỡ tan. Tôi cũng vỡ tan.

Chiếc đồng hồ đầu tiên của tôi: được tặng lúc 6 giờ 30, vỡ tan tành lúc 8 giờ 15. Tôi đã khóc và khóc. Tại sao cuộc sống lại tàn nhẫn thế cơ chứ?

Đã bao lần chúng ta mua một thứ gì mới và tanh banh trong vòng một giờ sau đó? Khi nào thì sợ hãi cao độ nhất? Khi một cái gì đó mới toanh.



Tuần trước tay bạn chơi tennis của tôi, Aldo, tậu chiếc Mazda SUV mới cáu, và trong vòng bốn mươi tám tiếng, một kẻ phá hoại nào đó đã cố ý dùng chìa khóa làm trầy xước nguyên mặt trái. Cũng tương tự với anh bạn Frank và chiếc Honda còn nóng hổi. Trong vòng 24 tiếng một bà nào đó ở bãi xe đã đâm sầm và “tái cấu trúc” đuôi xe của anh ấy.

Bạn có thường nhận ra mình rơi đúng ngay vào hoàn cảnh mình không muốn không? Bạn tự nhủ, “Đây là thứ mình không muốn xảy ra... đây là câu hỏi mình không muốn người ta hỏi... đây là lỗi mà mình không muốn lặp lại...” và đoán xem bạn đã nhận được gì?

Sợ cái gì thì gặp ngay cái ấy.

Địa ngục trên xa lộ

Bạn có bao giờ gặp chuyện này chưa? Bạn lái xe đi làm hàng ngày suốt năm năm mà không gặp tai nạn nào. Rồi sáng nọ bạn bất cẩn vượt đầu xe buýt và suýt xảy ra tai nạn. Bạn choáng váng. Khó thở, cảm thấy thật kinh khủng và ngu ngốc, bạn tự nhủ, “Con đường này thật nguy hiểm!” Bạn vẫn tiếp tục lái xe.

Một số nhà thuyết giáo khuyên bạn hãy biết sợ Chúa Trời. Đó là công thức cho tai họa!

Trong vòng 5 phút tiếp theo, một chiếc xe tải chạy lấn sang làn đường của bạn. Bạn tránh nó, đường tơ kẽ tóc. Bây giờ thì bạn toát mồ hôi lạnh. Mười phút sau,

một thằng nhóc đạp xe suýt hất tung thanh chắn trước của xe bạn. Năm năm nay bạn chưa từng suýt bị tai nạn – vậy mà giờ đây chỉ hai mươi phút có đến ba cái suýt.

Mọi chuyện bạn cảm giác sắp xảy ra chính do bạn cảm thấy tự tin, lo lắng, yếu đuối, thiếu thốn, hồi hộp, thân thương; bạn đang tạo ra hiện thực cuộc sống của mình.

Chúng ta không có sẵn tai họa; chúng ta xây nên tai họa, bằng từng suy nghĩ – “Mình là nạn nhân”, “Mình căm thù điều này”, “Việc này thật nguy hiểm” – và rồi một ngày nọ, “Ầm!”

Nghe có vẻ tàn nhẫn, thô lỗ, đáng sợ phải không? Liệu bạn có tin rằng, bất chấp bạn nghĩ gì và cảm nhận gì, bạn không bảo vệ mình tránh được bệnh tật và tai nạn?

Bạn không chỉ có một thân xác mà bạn còn có một bộ não. Bạn là một thói nam châm, một máy phát. Khi bạn vui tươi, hạnh phúc và biết ơn, thể nào bạn cũng kết nối được với những con người và trải nghiệm phù hợp với năng lượng của bạn. Điều này cũng tương tự khi bạn cảm thấy yếu đuối và sợ hãi.

Mặc định như mình được che chở

Nhiều người thích tưởng tượng mình được thần linh bảo vệ. Họ biến đó thành thói quen. Khi họ đi ngang qua nhà một người hàng xóm cộc cằn hay đang lái xe trên xa lộ, họ hình dung mình được bao quanh bởi một thứ ánh sáng trắng che chở.

Khi mới nghe điều này lần đầu, tôi tự hỏi, “Làm sao điều như thế lại có tác dụng khi đối đầu với kẻ trấn lột hay xe điên?” Bây giờ thì tôi đã hiểu. Giá trị của việc hình dung ra ánh sáng trắng che chở là nó làm thay đổi cách bạn cảm nhận. Khi bạn cảm thấy yên tâm và an toàn, bạn được bảo vệ.

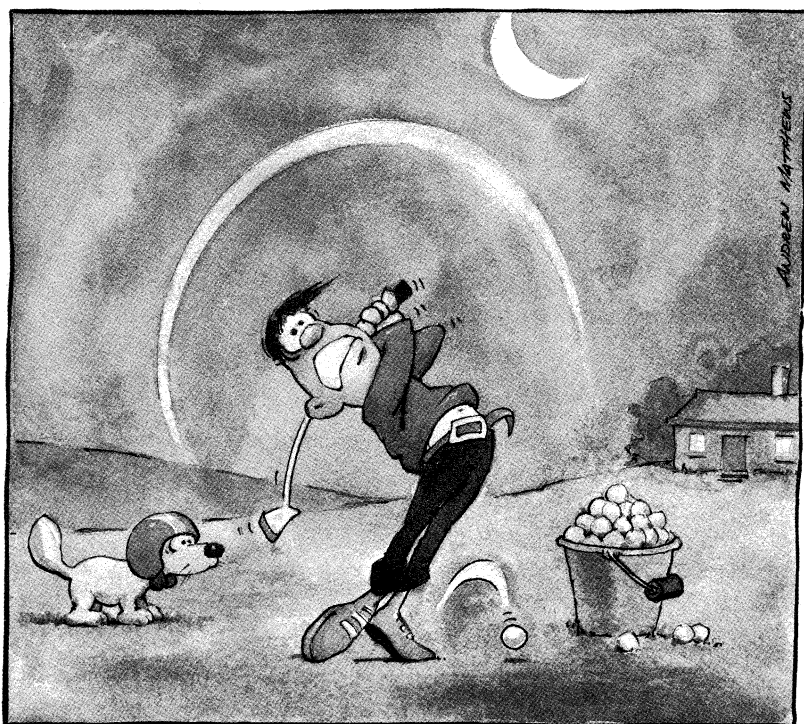
Kinh Thánh dạy, “Đừng chống cự kẻ dữ.”²³ Nghĩa là *đừng tập trung nhiều vào những điều tồi tệ*. Nghĩa là *đừng sống mà cứ ám ảnh về bệnh tật và tai nạn xe cộ*. Thay vì thế, hãy luôn nghĩ đến sức khỏe và hạnh phúc.

Một số nhà truyền giáo khuyên bạn biết sợ Chúa Trời. Đó là công thức cho tai họa!

Đúc kết

Bạn muốn cái gì thì sẽ gặp cái nấy.

Bạn không muốn cái gì thì cũng sẽ gặp cái nấy.



Hành động quan trọng như thế nào?

11

Bạn có thể thắc mắc, “Suy nghĩ và cảm xúc? Hay hành động? Cái nào quan trọng hơn?”

Hãy xem xét theo cách này. Khi bạn xây nhà, bạn tạo một nền móng vững chắc mà không ai thấy được, và trên nền móng vững vàng đó, bạn xây nên cái mà ai ai cũng thấy được – ngôi nhà.

Nguyên tắc tương tự áp dụng cho những gì bạn muốn làm. Nếu bạn muốn tìm một người vợ, viết một cuốn sách bán chạy, khởi nghiệp một công ty, giải phẫu hay chạy xe an toàn ở châu Âu, bạn cần một nền móng vững chắc.

Nhiều người quên đi nền móng. Tất cả cái họ quan tâm là *hành động và hiệu quả*. Họ chạy đua cố gắng làm cho điều gì đó xảy ra mà không cần nền móng, và những bức tường cứ lần lượt được dựng lên rồi đổ sập.

Tại sao lại là một nền móng vô hình?

Nếu bạn không có cảm giác đã đạt được mục tiêu, bạn đang phát ra mọi loại cảm giác nghi ngờ và không chắc chắn – những cảm giác như, “Điều này thật khó! Chuyện gì xảy ra nếu mình không làm được?” Rồi thì bạn hút vào những trải nghiệm ứng với những cảm giác đó. Đó là công thức cho sự kiệt lực. Đó chính là lý do tại sao có những người có tài – tay golf với những cú đánh tuyệt chiêu và ca sĩ với giọng ca hoàn hảo – vẫn cứ mãi sống cuộc đời lèng èng như những người bình thường.

Khi bạn có cảm giác rằng mục tiêu đã đạt được, bạn trở thành thoải mái, nam châm hút lấy đúng người, sách vở, trang mạng và những điều cùng tính chất. Những cánh cửa mở ra. Bạn không cần phải tự mình xếp mọi viên gạch. Đó gọi là tính đồng bộ.

VÍ DỤ: Bạn lên kế hoạch một kỳ nghỉ. Nền móng của bạn là *được hào hứng, bay bổng, cảm giác thú vị khi gặp gỡ những người có sức lôi cuốn, nếm thức ăn ngon, đầy sức sống và như được nạp lại năng lượng*. Bạn đặt ra kế hoạch đó trong đầu. Suy nghĩ tạo ra cảm giác. Cảm giác – và tiếp theo là hành động mà bạn thực hiện – tạo ra trải nghiệm.

Nếu không có nền móng, bạn chỉ là chiếc lá trước gió. Chuyện gì cũng có thể xảy ra.

VÍ DỤ: Bạn cần gọi một cú điện thoại chẳng mấy dễ dàng. Nền tảng của bạn là *cảm giác mục đích đã đạt được, cảm giác là bạn đã gọi được và thấy tự tin, thoải mái*. TRƯỚC TIÊN bạn tạo ra suy nghĩ trong đầu. Sự sáng tạo lúc nào cũng thú vị. Cuộc gọi trở thành cơn gió nhẹ.

Tưởng tượng là niềm vui; hành động trở thành niềm vui. Đó là cách cuộc sống vận hành.

Nghe sao mà dễ dàng

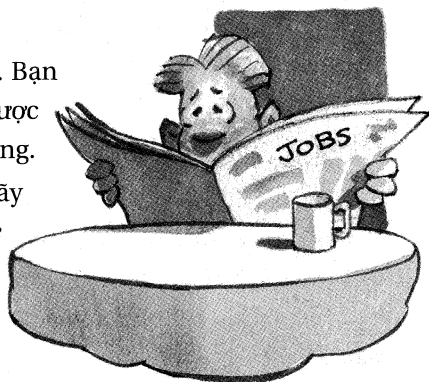
Giả sử bạn đã thất nghiệp cả năm. Bạn nộp đơn xin việc sáu chỗ và nhận được sáu lời từ chối. Bạn tê liệt vì thất vọng.

Một người bạn khuyên nhủ, “hãy đọc cuốn sách này đi, *How Life Works*.” Bạn đọc. Bạn thốt lên, “Thật vô nghĩa! Có phải anh bảo tôi rằng chỉ việc *cảm nhận tốt đẹp*, thì một công việc sẽ tới tay tôi ư?”

Không. Đây là cách mà điều đó có thể xảy ra.

Ngay bây giờ, bạn đã bỏ cuộc. Ý nghĩ kiếm được một công việc dường như là KHÔNG THỂ. Do đó, trước hết bạn cần phải thay đổi cách bạn cảm nhận.

Bạn bắt đầu hình dung mình là một người làm thuê vui vẻ. Bạn tưởng tượng ra bạn hứng khởi xách cặp đi làm mỗi ngày. Bạn tưởng tượng ra mức lương thông thường – và cuộc sống của bạn sẽ thay



đổi ra sao. Bạn bao bọc mình trong những cảm giác tươi vui như thế, năm mươi lần mỗi ngày.

Bạn bắt đầu khẳng định với chính mình, “*Rất vui rằng mình có việc làm.*”

Thoạt tiên thì tất cả có vẻ rất buồn cười, nhưng khi bạn tiếp tục hình dung và khẳng định, ý nghĩ có được việc làm sẽ lạc quan dần lên, bạn sẽ dễ hành động hơn. Bạn lên mạng và tìm hiểu xem phải nói gì khi đi phỏng vấn. Bạn mua một cuốn sách, *Làm thế nào để xin được việc*. Bạn nhờ bạn bè giúp viết lại bản lý lịch.

Bạn bắt đầu tìm kiếm mục *Việc tìm người* trên mạng. Bạn nộp hai mươi đơn xin việc và tham gia hai mươi cuộc phỏng vấn. Bạn chưa được gọi đi làm, nhưng bạn tự tin hơn trước đây.

Bạn của một người bạn thuê bạn làm ba ngày bán thời gian. Bạn cảm thấy bản thân ổn hơn. Ý nghĩ kiếm được việc là có vẻ KHẢ THI.

Rồi bạn tham gia một cuộc phỏng vấn khác. Công ty gọi cho bạn và nói, “Anh là một trong những ứng cử viên vòng cuối.”

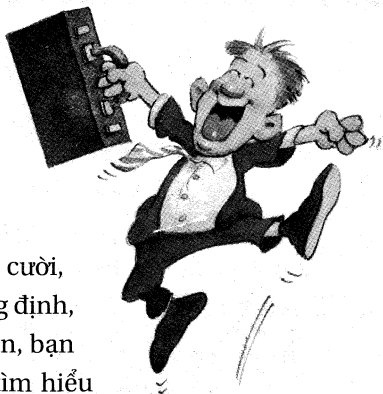
Người khác được tuyển dụng, nhưng bạn vẫn nhủ lòng, “Ít nhất thì mình cũng được đánh giá tốt.”

Một công việc giờ đây đã hoàn toàn CÓ THỂ; chỉ là vấn đề thời gian mà thôi. Bạn lại gửi đi hai mươi đơn xin việc khác. Mười chín công ty không quan tâm. Một công ty mời bạn phỏng vấn. Bạn trúng tuyển. Bạn có việc. (Chưa hết!)

Bạn làm việc cật lực năm tiếp theo. Bạn cảm thấy tự tin hơn. Chẳng bao lâu, bạn đã sẵn sàng cho những thử thách mới.

Bạn nộp đơn xin việc ba công ty khác nhau. Bạn được công ty thứ ba thuê. (Có vẻ như lần này thì dễ dàng hơn.)

Bạn làm hai năm ở công ty mới, và rồi một ngày nọ, hoàn toàn bất ngờ, bạn nhận được một cuộc điện thoại. Tập đoàn đối thủ chào bạn một vị trí. Bạn được săn đầu người! Giờ đây công việc sẵn lòng bạn!



Đây là cách cuộc sống tiến triển dần lên, từng bước.

Bạn thắc mắc, “Nhưng nếu khủng hoảng tài chính toàn cầu thì sao? Hay chuyện gì xảy ra nếu mình sáu mươi tuổi?”

Không phải mọi công ty đều bị ảnh hưởng bởi khủng hoảng kinh tế toàn cầu. Không phải ông chủ nào cũng muốn thuê *người trẻ tuổi*. Khi bạn có niềm tin không lay chuyển “*Nhiều người cần đến mình*”, cuộc

*Đức Phật đã dạy,
“Công việc của con
không phải ở ngoài
đời. Công việc ở ngay
trong bản thân con.”*

sống sẽ kết nối bạn với những người cần dịch vụ của bạn, bất chấp những điều bạn đọc được đâu đó. Đức Phật đã dạy rằng, “Công việc của con không phải ở ngoài đời. Công việc ở ngay trong bản thân con.”

Bất cứ khi nào bạn kiếm tìm công việc hay người bạn đời, hay nếu bạn muốn giảm đi 10kg hay học để yêu thương bản thân, TRƯỚC TIÊN bạn phải bắt đầu thay đổi cách bạn cảm nhận. Và rồi bạn hành động. Bạn cảm thấy tốt hơn. Đây là cách bạn đi từ KHÔNG THỂ sang CÓ THỂ sang CHẮC CHẮN rồi đến ĐẠT ĐƯỢC.

Đức kết

Đây là hai phần tạo nên sự thăng bằng: cảm thấy tốt đẹp + hành động. Ngôn ngữ Hồi giáo mật tông cổ có câu: “*Tin ở Allah, nhưng hãy buộc con lạc đà vào cột.*”



Những điều chúng ta thật sự tin tưởng

Làm thế nào biết được những gì người khác *thật sự tin tưởng*? Không phải ở lời họ nói. Mà là ở những gì họ làm.

Hành động chứng minh cho niềm tin. Ví dụ:

- Khi bạn dành dụm tiền mỗi tuần, bạn tin chắc rằng một cuộc sống không nợ nần là điều có thể.
- Khi bạn gọi điện mua hàng, bạn tin chắc rằng việc mua bán là có thể.
- Khi bạn tăng cân, bạn tin chắc rằng dáng vóc đẹp là có thể.
- Khi bạn cho tặng người nghèo, bạn tin chắc rằng thêm nhiều người nghèo sẽ được cho tặng.

Hành động là suy nghĩ đang chuyển động.

Hành động làm cho kết quả đến nhanh.

Đúc kết

Fred có thể nói với bạn, “Tôi đáng được hưởng một cuộc sống tốt hơn!”

Fred cũng có thể hét to với thế giới,

“Tôi sẽ thành công!”

Nhưng nếu Fred không hành động,

nghĩa là anh ta không tin vào điều mình nói –

thì chẳng có gì thay đổi cả.



Sở trường

Bạn thắc mắc, “Thế còn kỹ năng thì sao? Có cần phải giỏi khi làm công việc của mình?” Sở trường rất quan trọng. Những người thành công nhất là những người rất giỏi.

Và cảm nhận sự tốt đẹp là một phần của quá trình này.

Khi bạn cảm thấy lạc quan và say mê, khi bạn tiếp tục tưởng tượng ra mục tiêu của mình đã đạt được và khi bạn tiếp tục tin tưởng, những điều này sẽ xảy ra:

- Bạn tự tin
- Bạn thu hút những đồng nghiệp, huấn luyện viên, thầy giáo và bạn đời đúng với mong muốn của mình.
- Bạn hút lấy những cơ hội
- Bạn củng cố những kỹ năng của mình một cách vui vẻ.

Quy tắc Nỗ lực tối thiểu

Kinh Vệ Đà từ khoảng năm 1500 trước Công nguyên có giải thích về Luật nhân quả, Luật buông bỏ và Quy tắc Nỗ lực tối thiểu.

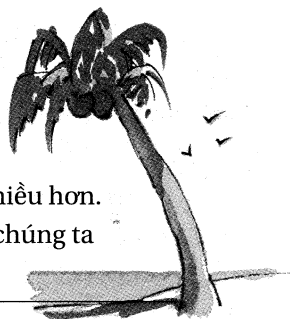
Quy tắc Nỗ lực tối thiểu có lẽ là ít được hiểu rõ nhất. Châm ngôn Phạn cổ giải thích rằng, *tình thương yêu là nền tảng gắn kết vũ trụ*. Điều này có nghĩa là:

- Khi bạn được thúc đẩy bằng TÌNH YÊU THƯƠNG và khi bạn phụng sự người khác, bạn đang hòa hợp với vũ trụ và những kế hoạch của bạn sẽ mở ra với rất ít nỗ lực. Những phép màu sẽ hiện ra giúp bạn trên con đường đi.
- Khi động cơ thúc đẩy của bạn là CÁI TÔI, ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là trở thành *người có quyền lực cao nhất thành phố* hay nếu doanh nghiệp của bạn *đang bán những chiếc xe đã qua sử dụng dưới lớp xe mới cho những khách hàng cả tin* hoặc nếu mục tiêu của bạn là *kiểm soát và áp đặt người khác*, bạn sẽ đối đầu với sự kháng cự không ngừng. “Thành công” luôn có cái giá đi kèm.

Những cuốn sách phát triển bản thân khuyên rằng, *“Bầu trời là giới hạn. Hãy đi và làm bất cứ những gì bạn muốn!”* nhưng bạn sẽ nhận ra một mô hình: khi tham vọng của chúng ta quá ích kỷ, cuộc đời trở thành một cuộc chiến.

Đúc kết

Khi động cơ thúc đẩy của chúng ta là tình yêu thương, thì hành động ít hơn tạo ra hiệu quả nhiều hơn. Những quy luật của vũ trụ nhắc chúng ta rằng chúng ta có mặt trên đời này để tương thân tương ái.





Groundhog Day - Ngày 2 tháng 2 hàng năm

Trong bộ phim *Groundhog Day*, Phil Connors đóng vai người đọc bản tin thời tiết trên truyền hình cảm thấy không hài lòng về cuộc sống và đầy phần uất. Mỗi ngày chiếc đồng hồ báo thức reng lên lúc 6 giờ sáng, y như là ngày 2 tháng 2. Anh ta đang sống những ngày y chang nhau!

Phil tìm mọi cách để thoát ra. Anh ta bỏ việc, anh ta bị bắt, anh ta cố gắng tự tử sáu lần – anh ta đâm vào vách núi, nhảy xuống từ lầu cao, băng qua đầu xe tải, bắn vào mình, đóng băng và dí điện trong phòng tắm – và ngày mai khi anh ta thức dậy, đó chính là ngày hôm qua!

Cuối cùng, Phil chấp nhận chỗ của anh trong cuộc đời này. Anh ta bắt đầu tìm thấy nét đẹp trong những con người bình thường ở thị trấn nhỏ Punxsutawney.

Đó là một hài kịch quá xuất sắc về một gã luôn bị kẹt trong chiếc thòng lọng thời gian, sống lui sống tới những ngày tồi tệ nhất trong đời mình. Mặt khác, nó chuyển tải một thông điệp sâu sắc.

Groundhog Day là minh họa hoàn hảo về việc sự oán giận sẽ cản trở chúng ta như thế nào và tình yêu thương sẽ giải thoát chúng ta ra sao.

Vấn đề không nằm ở chuyện gì xảy ra với bạn...

CHUYỆN GÌ XẢY RA VỚI BẠN không phải là vấn đề quan trọng nhất. Mà vấn đề là BẠN CẢM NHẬN NHƯ THẾ NÀO về chuyện đó.

VÍ DỤ: Giả sử bạn đang ở sân bay và chờ một chuyến bay thì được hãng thông báo, “Xin lỗi quý khách! Do vấn đề kỹ thuật, máy bay sẽ cất cánh trong vòng 3 tiếng nữa.” Bạn muốn điên lên. Tự nhủ: “Thật là kinh khủng! Mình sẽ nhớ mất chuyến bay chuyển tiếp. Cả một tai họa!”

***Khi bạn đấu với đời,
đời sẽ thắng!***

Khi bạn tiếp tục căng thẳng, sự việc càng trở nên tồi tệ. Người khác sẽ giẫm lên chân bạn, đánh đổ cả phê lên áo bạn, hành lý của bạn thất lạc. Khi bạn gây chiến với cuộc sống, cuộc sống sẽ thắng!

Sau cùng bạn cũng bình tâm lại. Bạn nhủ lòng, “Mình đâu làm được gì! Lẽ ra mình cứ ở yên như thế. Như vậy sẽ tốt hơn hết.”

Bỗng nhiên mọi chuyện thay đổi! Tự dưng một người bạn cũ xuất hiện, hay bạn đánh bạn với ai đó, hoặc bạn nắm bắt được một cơ hội vừa lộ dạng, và cuộc đời bắt đầu ủng hộ bạn. Một khi chúng ta thay đổi suy nghĩ của mình về một “tình huống tệ hại”, chúng ta có thể lợi dụng được nó.

VÍ DỤ: Giả sử có hai người phụ nữ là Mary và Jane. Cả hai đều đã ly dị.

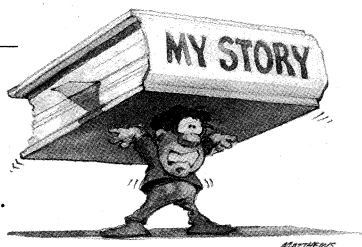
Mary cho rằng, “Tôi thua rồi. Đời tôi coi như xong.”

Jane cho rằng, “Đời tôi chỉ mới bắt đầu!”

Cuộc đời ai sẽ bùng nổ?

Đúc kết

Mỗi “tai họa” trong cuộc đời bạn không hẳn là một tai họa, mà là một tình huống đang đợi bạn thay đổi cách suy nghĩ về nó.



Khủng hoảng

Những cơ hội lớn trong đời thường đến dưới dạng rủi ro và tai họa.

Khi nào bạn có những quyết định quan trọng nhất trong đời? Có phải là lúc bạn đang quỳ gối sau khi vừa trải qua tai họa hay bị bỏ bỏ, và bạn tự nhủ, “Mình không muốn bị rơi vào cảnh túng quẫn như vậy nữa,” hoặc “Mình không muốn dấn vào những mối quan hệ như vậy nữa”?

- Khi nào chúng ta thường bắt đầu ăn kiêng hay tập thể dục?
Khi cơ thể ta như muốn sụn bà chè.
- Khi nào các cặp vợ chồng nói với nhau họ yêu nhau ra sao?
Khi mối quan hệ đứng bên bờ vực thẳm.
- Khi nào bạn chúng ta quyết định tiền bạc là quan trọng?
Khi ta không thể trả nổi đồng hóa đơn.
- Khi nào chúng ta nâng cấp máy tính?
Sau khi ta mất hết dữ liệu!



Ta chỉ vỡ vạc khi:

- Chúng ta bị nhồi máu cơ tim
- Chúng ta khánh kiệt
- Tình yêu chấp cánh bay đi.

Tin tốt về một cuộc khủng hoảng là chúng ta có thể học hỏi.

Tin tốt về một cuộc khủng hoảng là chúng ta trở nên liều lĩnh – và sẵn sàng để học hỏi.

Ngộ quá, đúng không? Ta luôn cố gắng để tích lũy thứ gì đó, nhưng ta chỉ sáng mắt ra khi mất nó.

Đúc kết

Chúng ta ăn mừng thành công. Chúng ta thường ngoạn thất bại. Chúng ta học nhiều nhất từ nỗi đau và thất vọng.

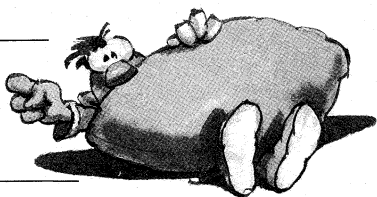
Nỗi đau

Chúng ta đau khổ khi tin vào điều gì không đúng. Ví dụ, chúng ta cảm thấy đau khổ khi tin rằng:

- “TÔI LÀ CÔNG VIỆC CỦA TÔI,” ví dụ, “Tôi là cô giáo,” hay “Tôi là bác sĩ.” Nếu bạn nghĩ mình là công việc của mình, rồi khi bạn không làm được nghề của bạn, bạn cảm giác như mình vô hình. Khi bạn hiểu *Bạn không phải là công việc của mình*, bạn không cảm thấy mệt mỏi, chỉ là không thuận mà thôi.
- “TÔI LÀ SỐ DƯ TRONG TÀI KHOẢN NGÂN HÀNG CỦA TÔI.” Không! Giá trị của bạn không thể tương đương với giá trị tài khoản của bạn.
- “TÔI LÀ CƠ THỂ CỦA TÔI.” Bạn có nó, nhưng bạn không phải là nó.
- “TÔI LÀ DANH TIẾNG CỦA TÔI.” Không. Danh tiếng của bạn là những gì *người khác nghĩ*. Bạn không phải là những gì người khác nghĩ.
- “TÔI THẬT VÔ TÍCH SỰ VÀ MẤT KIỂM SOÁT.” Trật lất!
- “TÔI KHÔNG ĐÁNG GIÁ.” Lại trật nữa. Hãy đọc phần còn lại của cuốn sách.

Đúc kết

Nỗi đau thường là thông điệp để thay đổi suy nghĩ.



Cái chết

Khi chúng ta nghĩ rằng cuộc sống phải thế này – và rồi nó không như thế – chúng ta tổn thương. Một trong những lý do tại sao người ta nghĩ *cuộc sống không công bằng* là vì họ nghĩ *chết là bất công*. Những người nào tin rằng *cuộc sống thật khủng khiếp* cũng thường tin rằng *chết thật kinh khủng*.

Ý tưởng rằng chết thật kinh khủng bắt nguồn từ những niềm tin như sau:

- Ai cũng sống ít nhất là 75 năm, sống dưới tuổi đó là bi kịch
- Chết là hết

Nhưng liệu cái chết của bạn có chấm hết bạn không?

Tôi hay để ý đến những người làm chuyên môn. Khi người ta cống hiến đời mình để làm phim, hay điều hành những tập đoàn hay phẫu thuật tim, tôi nghĩ là họ biết những thứ mà tôi không biết.

Đây là những gì tôi rút ra được từ những người hạnh phúc mà đã cống hiến đời mình cho một cuộc sống tinh thần: tất cả họ đều có cùng quan điểm.

- Bạn là một linh hồn bất diệt trong một thân xác.
- Cuộc sống thật diệu kỳ
- Bạn có mặt trên đời này để tận hưởng niềm vui và nhận ra sức mạnh thật sự của mình.
- Không có gì là ngẫu nhiên; chúng ta có mặt trên hành tinh này khi chúng ta đã sẵn sàng.
- Đừng quá nghiêm trọng!

Nếu bạn cố giải nghĩa điều này, có khi chẳng hiểu được gì. Nếu bạn cứ thế mà sống, mọi chuyện sẽ vận hành tốt đẹp.

Bạn cần bao nhiêu thời gian?

Có vẻ như khá hợp lý rằng chúng ta nên sống ít nhất là 75 năm trên cõi đời này, nhưng thật sự là không đúng như thế. Có những cuộc đời rất ngắn. Nhân loại muôn hình vạn trạng. Mỗi chúng ta suy nghĩ khác nhau, sống khác nhau. Không phải gã đàn ông nào cũng giống như Brad Pitt.

Một số người người có mặt trên cõi đời này thật nhanh chóng rồi ra đi. Một vài cuộc đời dài bốn năm, đẹp đẽ, thiên thần đến rồi đi như chuyến viếng thăm ngắn ngủi.

Một số người ra đi rất sớm. Số khác lại sống tới 95 năm.

Đúc kết

Mỗi chúng ta là một linh hồn mạnh mẽ, yêu thương và cao quý trong thân xác này. Khi chúng ta quên điều này, cuộc sống gặp trắc trở. Đó là cách cuộc sống đưa chúng ta trở lại đúng hướng.



Bạn tôi, Caroline, dành cả đời mình cho công việc quản lý các khách sạn trên khắp thế giới – những nhà nghỉ trên đảo thuộc Rặng San hô Great Reef, những khu nghỉ dưỡng Elephant Sanctuary miền bắc Thái Lan, những cơ ngơi lộng lẫy ở Cầu cảng Sydney và thậm chí là một khách sạn trước đây đã từng là một cung điện ở dãy Hymalaya.

Đây là những gì Caroline làm tôi kinh ngạc. Cô ấy đã gắn cả cuộc đời vào việc quản lý các khách sạn xa hoa và cô ấy:

- chưa bao giờ được huấn luyện về việc điều hành khách sạn hay đón tiếp khách khứa.
- chưa bao giờ có một sơ yếu lý lịch
- chưa bao giờ bị thất nghiệp

Gần đây Caroline nghỉ hưu sau khi ở vị trí quản lý mười bốn năm trong ba mươi năm làm ở lĩnh vực này, không hề nộp đơn xin việc. Đó không phải là may mắn.

Tại sao Caroline trở thành một thỏi nam châm hút lấy cơ hội? Cô ấy hoàn toàn không sợ bị thất nghiệp. Cô ấy hoàn toàn buông bỏ. Kinh nghiệm của cô ấy trong công việc hoàn toàn khác biệt với người khác bởi vì *suy nghĩ* của cô khác với mọi người.

Cô chia sẻ, “Thật quái lạ. Tôi không phải là một nhà quản lý giỏi, nhưng công việc cứ thế mà tới. Tôi sống trong niềm tin mù quáng. Tôi hiểu rằng công việc phù hợp luôn luôn xuất hiện đúng lúc.”

Theo tình tình chạy, chạy tình tình theo

Đức Phật khuyên nên buông bỏ. Bạn hiểu điều đó. Khi bạn chạy theo bạn gái, bạn trai, hay thậm chí con chó,

bọn họ đều chạy biến đi. Tại sao? Tại vì bạn rượt theo họ! Khi bạn cố gắng bắt giữ ai trong một mối quan hệ, họ càng muốn trốn thoát! Khi bạn BUÔNG BỎ, họ thường quay trở lại!

*Khi bạn ngừng rao bán,
mọi người lại muốn mua!*

Bạn đã bao giờ mất hàng tuần để tìm một căn hộ và không kiếm ra được cái bạn thích? Sau những thất bại liên tục, bạn thôi không tìm nữa – đó chính là khi bạn tìm được một căn nhà mới. Ngay khi bạn ký hợp đồng thuê, bạn phát hiện thêm ba căn hộ khác còn tuyệt vời hơn mà chẳng cần phải săn lùng!

Đã bao giờ bạn muốn bán một thứ gì đó – chiếc ghế đẩu, chiếc máy tính xách tay, một cây dù? Không ai muốn mua cả, và bạn từ bỏ ý định. Khi bạn ngừng rao, mọi người lại muốn mua.

Chúng ta đã đề cập đến những suy nghĩ kiểu thiếu/không có trong Chương 8. Sự tuyệt vọng và SUY NGHĨ DẠNG THIẾU/KHÔNG CÓ xuất phát từ cùng một suy nghĩ. Nếu chúng ta không tìm ra một căn hộ, hay một công việc hay một vé máy bay, chúng ta trở nên tuyệt vọng, chúng ta tiếp tục tạo ra trải nghiệm thiếu/không có tương tự.

Khi chúng ta đã có công việc, căn hộ hay bạn trai, suy nghĩ của chúng ta chuyển từ “Mình cần cái này” sang “Mình có cái mình cần”. “Mình có cái mình cần” là một chuyển động hoàn toàn khác. “Mình có cái mình cần” là tình trạng mạnh mẽ nhất của bạn. “Mình có cái mình cần” là điểm khởi đầu cho một cuộc sống dễ dàng hơn.

Fred nêu ra, “Nhưng bạn không có cái đó! Tôi *không* có cái tôi cần! Khi tôi *có* cái tôi cần, khi đó tôi hẳn biết ơn; khi đó tôi hẳn sung sướng.” Cũng hoàn toàn dễ hiểu, Fred ạ, nhưng kết quả của phương pháp này luôn luôn làm thất vọng.

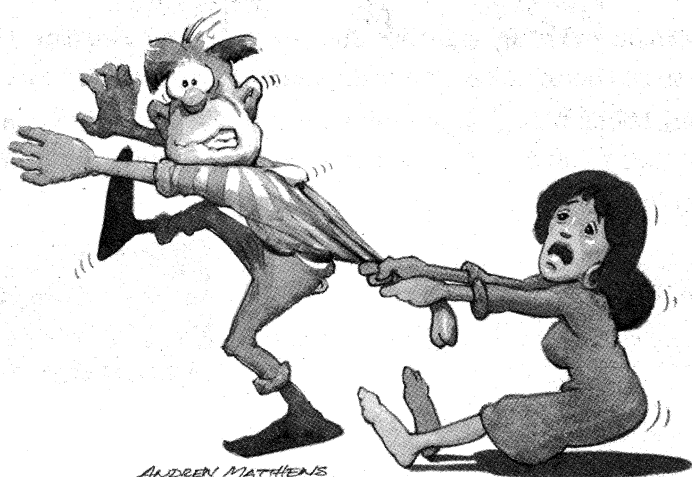
Đúc kết

“Mánh khéo” của trò chơi cuộc đời là cảm thấy hạnh phúc, biết ơn và buông bỏ.



Buông bỏ

Buông bỏ không phải là không quan tâm. Bạn có thể buông bỏ trong khi vẫn quyết tâm. Những người vừa buông bỏ *vừa* quyết tâm hiểu



rằng nỗ lực và sở trường cuối cùng sẽ được đền đáp. Họ cho rằng: “Nếu tôi không thắng lần này, tôi sẽ thắng lần tới, hoặc lần tiếp theo sau đó.”

Giả sử bạn nộp đơn vào một vị trí tại công ty máy tính xách tay Loony Larry. Bạn rất háo hức về công việc và bạn chuẩn bị kỹ lưỡng. Bạn viết ra sẵn những gì nói trong cuộc phỏng vấn và bạn tập đi tập lại trước chiếc gương trong nhà tắm. Bạn còn đi cắt tóc nữa. Bạn đến sớm hơn giờ phỏng vấn và bạn cố hết sức mình.

Chuyện gì tiếp theo? Bạn tiếp tục với cuộc sống của mình. Bạn ghi danh học cao hơn. Bạn lên kế hoạch cho đơn xin việc tiếp theo. Nếu bạn được Loony Larry nhận vào làm, bạn vui mừng. Nếu không, bạn vẫn đang tiến về phía trước.

Những người không quan tâm bảo rằng: “*Ai quan tâm, tại sao lại làm phiền cơ chứ?*”

Những người tuyệt vọng bảo rằng: “*Nếu không có được công việc này, tôi sẽ chết.*”

Khi bạn là người vừa buông bỏ vừa quyết tâm, bạn nói rằng: “*Bằng cách này hay cách khác, tôi sẽ có được một công việc tốt – mất bao lâu không quan trọng.*”

Thiên nhiên không nhận thức được sự tuyệt vọng! Thiên nhiên tìm kiếm sự cân bằng, và bạn không thể vừa tuyệt vọng vừa cân bằng.

Sống không phải là đấu tranh không ngừng. Hãy cứ để mọi việc thuận theo tự nhiên. Điều này không có nghĩa là thờ ơ; chỉ là không cưỡng cầu.

Đúc kết

Không có cái gì gọi là cố gắng quá sức cả.

*Sống không phải là
một cuộc đấu tranh
không ngơi nghỉ.*

Cho đi

Nhà thờ dạy ta nên biết cho đi, nhưng họ không giải thích tại sao cho đi lại kỳ diệu như vậy. Bí quyết của cuộc sống là chúng ta CẢM NHẬN như thế nào. Một vài chuyện làm chúng ta nhẹ nhõm và hạnh phúc hơn như tặng ai đó món quà, một lời khen hay một bàn tay đưa ra. Khi chúng ta cho đi một cách vui vẻ, chúng ta cảm thấy tuyệt vời.

Khi chúng ta có cảm thấy tuyệt vời, chúng ta trở thành thoải mái, ham hút lấy những điều tốt đẹp. Vì vậy KHI CHÚNG TA CHO ĐI, CHÚNG TA TẠO RA MỘT DÒNG CHẢY. Điều này thật đơn giản. Vậy mà chẳng ai giải thích cho tôi hiểu cả!

Đây là nguyên tắc cơ bản nghe có vẻ vô nghĩa: *bất chấp đó là thứ bạn mong muốn nhất, hãy chia sẻ*. Hãy cho đi vô điều kiện, đừng mong ước được đáp trả. Nếu bạn muốn tiền, hãy cho bớt đi tiền của bạn. Nếu bạn muốn tình yêu, hãy chia sẻ tình yêu của mình. Đó là cách bạn tạo ra dòng chảy.

Giả sử Mary đang mong muốn được yêu thương. Mary nổi cáu với chồng mình, Fred. Cô cho rằng, “Tôi đã làm nhiều thứ cho Fred nhưng anh ta không yêu thương tôi lại!”

Mary làm nhiều thứ cho Fred, nhưng cô không yêu thương anh. Cô đang kể công mọi thứ cô làm. Và cô đang giữ tỷ số: Mary, 10; Fred, 2.

Khi bạn đang yêu ai đó mà không hề ràng buộc, tình yêu sẽ quay trở lại. Phải là như thế. Luôn luôn là như thế.

Cho đi một cách vui vẻ

Vấn đề là ta cho NHƯ THẾ NÀO. Nếu chúng ta cho đi một cách bức bối, chúng ta sẽ cảm thấy tồi tệ. Khi chúng ta cảm thấy tồi tệ, ta không nhận được tình cảm dạt dào. Đó là lý do tại sao cho đi mà không cần ai biết lại có tác động rất mạnh mẽ.

Có một trò chơi vui: gửi cho người bạn một tấm thiệp sinh nhật kẹp theo năm mươi đôla bên trong – nhưng đừng ghi tên mình trên thiệp. Trò chơi là đừng bao giờ để họ biết bạn là người gửi.

Người bạn đó sẽ cảm thấy rất vui sướng và tò mò không biết tiền từ đâu đến. Đó cũng là niềm vui của bạn.

Và đây là lợi ích to lớn: Bạn tập cho đi mà không cần lời cảm ơn. Bạn tập không quan tâm tới việc liệu người ta có tỏ lòng biết ơn hay không. Và khi bạn không CẦN sự biết ơn và cảm kích? Bạn nhận được nhiều hơn.

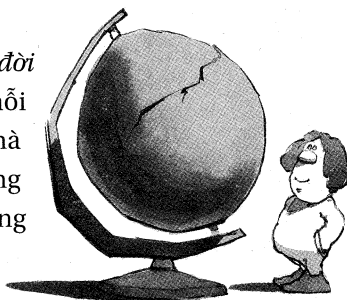
Đúc kết

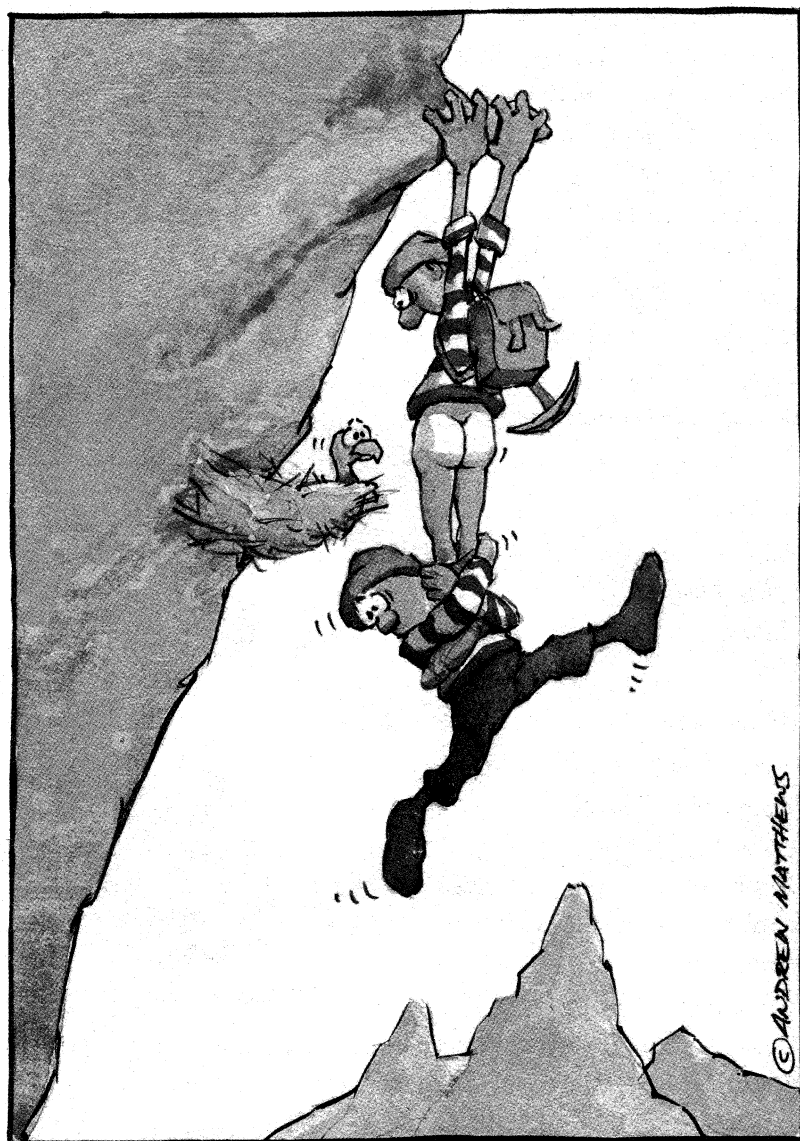
Của cho không bằng cách cho.

Tìm ra mục đích của đời mình

Trong tiếng Phạn, từ *mục đích của cuộc đời* là “dharma”. Theo Định luật Dharma, mỗi chúng ta có những tài năng đặc biệt mà chúng ta sinh ra để khám phá. Khi chúng ta thể hiện được những tài năng đó, chúng ta tìm ra niềm vui.

Theo Định luật Dharma, chúng ta dễ khám phá ra những tài năng đó khi chúng ta hỏi “Tôi có thể cho đi điều gì?” hơn là, “Tôi có thể nhận được gì?”





Khi mọi chuyện hồng бет

14

Rocky

Rocky là một tay du côn hè phố trẻ tuổi và hung tợn. Hàng ngày anh ta lảng vảng gần mấy quán bar và câu lạc bộ. Hầu như tuần nào anh ta cũng dính vào mấy vụ đánh nhau, khi thì gãy răng khi thì sẹo chỗ này chỗ khác.

Rồi Rocky chợt nảy ra ý kiến: “Mình sẽ học võ karate. Rồi thì mình sẽ đốn ngã ba đứa một lần.”

Rocky đăng ký một khóa học. Rocky rất thích học, nhưng thầy dạy võ nói với anh ta, “Cậu quá hung tợn! Cậu không thể đánh võ khi dữ dằn như thế.”

Rocky trả lời, “Tôi là thế đấy – DỮ DẪN!”

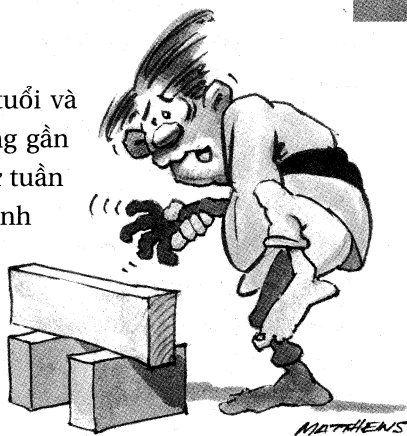
Nhưng Rocky nhận ra rằng anh ta luôn luôn bị đánh bại ở phòng tập dưới tay của những người lớn tuổi vóc dáng chỉ nhỏ bằng một nửa anh ta. Cuối cùng, anh ta học một vài bài thả lỏng. Hiệu nghiệm. Anh ta trở nên nhanh nhạy hơn, các đòn đánh tốt hơn, nhưng anh ta không hiểu tại sao lại như thế. Anh ta không hiểu rằng anh đang bắt đầu sử dụng *tiềm thức* của mình.

Rocky đã xem những người dùng tay chém vụn những viên gạch và dùng đầu húc bể bê-tông trên YouTube. Rocky nghĩ, “Mình muốn đập bể bê-tông!” Anh ta hỏi thầy, “Làm thế nào để làm được như vậy?” Võ sư trả lời, “Cậu có thể làm bằng khí công.”

“Khí công là gì?”

Thầy giải thích, “Khí công là năng lượng của vũ trụ. Cậu phải trở thành điểm kết nối năng lượng Vũ trụ. Cậu cần phải học thiền.”

Rocky cười to, “Khí công? Thật vớ vẩn.”



Rocky về nhà và đặt một viên gạch lên bàn. Anh ta cố gắng dùng trán đập bể nó và trải qua cuối tuần trong bệnh viện.

Rocky thấy khó hiểu. Làm sao mà những ông già sáu mươi nhỏ thó lại có thể đập nát bê-tông? Làm thế nào Lý Tiểu Long hạ đối thủ chỉ với một cú *đấm*!

Rocky muốn đập nát mọi thứ. Vì vậy anh ta học thiền. Rocky học tích tụ năng lượng. Anh ta phát hiện ra rằng *suy nghĩ* không giúp ích; hay đúng hơn, bạn diễn tả ý định của mình và rồi dừng nghĩ gì nữa. Và như vậy anh ta học đập bể mọi thứ – và thật kỳ lạ, khi anh ta nhận ra nội lực của mình, anh ta trở nên khiêm tốn hơn.

Rocky còn nhận ra một điều nữa: khi trở nên thả lỏng hơn, anh ta thấy tinh thần thanh thản hơn. Lần đầu tiên trong đời anh ta bắt đầu yêu thích bản thân mình. Rocky thấy mọi người quý mến anh ta và anh ta quý mến mọi người. Anh ta kết bạn. Rồi một ngày Rocky chợt nghĩ, “Mình không muốn dấy vào những cuộc chiến đường phố nữa.”

Và một ngày nọ, Rocky nghe chính mình đang giải thích với một cậu nhóc, “Chú mày không cần phải dạy dỗ ai cả. Chúng ta không ở đây để dạy người khác một bài học. Chúng ta ở đây để học về bản thân mình. Hãy bớt căng thẳng đi. Tĩnh lặng một chút và chú mày sẽ trở thành một điểm kết nối năng lượng vũ trụ.”

Rocky giải thích, “Cũng như chú mày học cách để đánh nhau, vậy thì hãy học để tìm hiểu bản thân. Khi chú mày đã nắm vững bản thân mình, không còn ai để mà đánh nhau cả.”

Và thằng nhóc trả lời, “Vớ vẩn.”

Đúc kết

Đôi khi bạn vướng vào chuyện gì đó – công việc, một cuộc hôn nhân hay âm mưu hạ gục ai – vì những *lý do sai lầm*, và bỗng nhiên *ngộ ra lời giải*.



“Thật là tai họa!”

Lần đầu tiên tôi tìm hiểu về Luật Vạn vật hấp dẫn, tôi còn độc thân. Tôi bắt đầu hình dung ra người vợ tương lai của mình: xinh đẹp, thông minh, hài hước, nữ tính và không quá cao. Vài năm trôi qua. Tôi tiếp tục mừng tượng về nàng, và vẫn chưa thấy bóng hồng nào xuất hiện. Tôi bắt đầu tự hỏi, “Khi nào thì mình gặp được nàng? Nàng đang ở đâu?”

Lúc đó tôi đang tổ chức những buổi hội thảo cuối tuần. Tôi thuê chỗ, trả lương, chi phí quảng cáo, hóa đơn điện, in ấn và bưu phí. Tôi cần mười tám người đăng ký tham dự hội thảo để trang trải đủ các chi phí. Các khóa học của tôi trung bình thường thu hút được ba mươi người, vậy là ổn rồi. Rồi tháng 11 nọ, tôi không có đủ số người tham gia, thậm chí có người đăng ký rồi vẫn bỏ ngang.

Chẳng mấy chốc lớp học còn mười hai. Dù cố mấy đi chăng nữa, cũng không đầy nổi phòng học. “Thật là tai họa!” Sau cùng, tôi phải trấn an mình, “Mày đã làm hết sức của mày rồi. Chuyện gì đến, sẽ đến.” Tôi không còn gì giằng co. Tôi không còn than vãn trong đầu. Tôi buông.

Những cơ hội và những mối quan hệ làm thay đổi cuộc đời thường xuất hiện khi chúng ta ít mong đợi nhất.

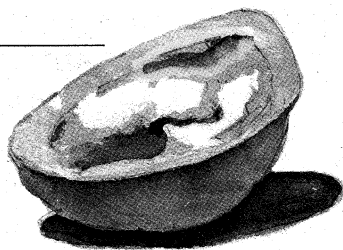
Và trong cuộc hội thảo mười hai người đó, người trong mộng của tôi xuất hiện. Đó là năm 1986. Chúng tôi cưới nhau năm 1991.

Julie là nguồn cảm hứng của tôi. Nàng là người phụ nữ thông minh nhất, quý phái nhất, hào phóng nhất, can đảm nhất, kỳ diệu nhất mà tôi từng gặp – và nàng cao 1 mét 50.

Đây là trải nghiệm của tôi: những cơ hội và những mối quan hệ làm thay đổi cuộc đời thường xuất hiện khi chúng ta ít mong đợi nhất. Đây là cách cuộc sống dạy ta, “Đừng bao giờ coi thường giây phút hiện tại.”

Đúc kết

Khi chúng ta nghĩ mọi chuyện đang không ổn, thường là không phải thế. Chỉ là chúng ta chưa thấy hết bức tranh tổng thể.



Màn hình radar của bạn

Ý thức của chúng ta như một màn hình radar nhỏ xíu có thể nhận ra một phần rất nhỏ những gì đang xảy ra xung quanh ta.

Bao xung quanh chúng ta là những con người, sự kiện và những cơ hội đang tiến sát tới bên ta mà ta không nhìn thấy trên radar. Bởi vì không nhìn thấy chúng bằng giác quan, ta nghĩ chúng không có mặt.

Nhưng chúng hiện hữu. Và mỗi khi chúng ta có suy nghĩ tích cực về tình yêu hay tiền bạc hay một cuộc sống hạnh phúc, những gì chúng ta cảm thấy tốt sẽ tiến lại gần chúng ta hơn. Nhưng chỉ khi kết thúc quá trình hình thành này thì những gì bạn cảm nhận được mới hiện lên trên màn hình của bạn.

Những người luôn giằng co, chịu đựng và than vãn tin rằng tất cả đều hiện lên màn hình radar. Nhưng màn hình radar của chúng ta chỉ hiển thị được góc nhỏ nhất của vũ trụ mà thôi.

Julie đã luôn ở đó và không ngừng tiến lại gần hơn. Tôi chỉ mất hai năm để thấy được cô ấy trên màn hình.

Đúc kết

Tất cả những thứ bạn đang cảm thấy tốt đẹp vẫn đang tiến sát lại gần bạn. Bạn chỉ cần giữ được cảm giác đó cho đến khi chúng hạ cánh trên màn hình của bạn.

Theo dòng nước

Cuộc đời cũng giống như khi ta đang trong dòng nước. Một số người dành cả đời mình bơi ngược dòng. Số khác thì vùng vẫy trong sợ hãi không ngừng. Một số khác thì chẳng bao giờ lên bờ được.

Bơi theo dòng thì dễ dàng hơn. Bạn càng uyển chuyển, bạn càng thấy dễ dàng hơn và cuộc sống vận hành tốt hơn lên.

Tiền bạc khi thiếu khi dư. Lòng người đôi khi hứa hẹn nhiều hơn làm được. Bạn cũng sẽ gặp những ngày mọi thứ đi chệch hướng.

Vào những ngày khó khăn, hay vào mỗi ngày, hãy luôn khẳng định với chính mình, “Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp!”

Đúc kết

Bạn không thể kiểm soát mọi chuyện.

Bạn không cần phải kiểm soát

mọi chuyện. Bạn không cần

phải hiểu mọi chuyện

vận hành NHƯ THẾ NÀO.



Năng lượng đến từ đâu

Hãy hình dung điều này: Đêm qua bạn không ngủ được. Bạn thức dậy vào lúc 4 giờ sáng và có một ngày dài ở sở làm. Bạn cãi nhau với sếp và vật lộn với kẹt xe. Bây giờ là 6 giờ tối và bạn đang ở nhà, nằm ẹp xuống chiếc ghế dài, mệt tới mức không tắm nổi, không ăn nổi.

Điện thoại reo, và một giọng nữ trịnh trọng. Cô ta xác nhận tên và địa chỉ của bạn, rồi nói, “Chúng tôi đã cố liên lạc với anh cả ngày hôm nay. *Xin chúc mừng! Anh là người trúng xổ số liên bang – tổng số tiền là hai mươi triệu đôla.*”

Bạn nhảy cẫng lên. “Hai mươi triệu đôla. Chúng ta GIÀU rồi!”

Bạn chạy như bay xuống cầu thang để tìm mọi người trong gia đình. Bạn gọi điện thoại cho mẹ, cho anh trai, cho tất cả bạn bè và hàng xóm. “Hãy tới đây! Hãy mở tiệc ăn mừng!”

CÂU HỎI: Mọi năng lượng đó bạn lấy từ đâu ra? Năng lượng hẳn phải đến từ đâu đó!

__Bạn trả lời, “Từ tiền!” Nhưng thật ra không phải tiền. Bạn đã cầm tiền trong tay đâu. Có thể là một trò lừa.

Năng lượng đến từ đây này: năng lượng chảy vào trong con người bạn mỗi lần bạn thốt lên, “GIẤY PHÚT NÀY THẬT TUYỆT VỜI!” Đó là cách cuộc sống vận hành. Có sự khác biệt to lớn giữa “Ồ, vâng!” và “Ồi, không!”

Đó là lý do tại sao không thể chặn lại một đứa bé ba tuổi. Với đứa bé ba tuổi, mọi thứ đều mới mẻ và hứng thú. Chúng là những nguồn năng lượng. Nếu bạn có thể bắt một đứa bé ba tuổi lo lắng về cái chết và những tờ viện phí, nó cũng mệt mỏi chán chường như ông bà nó.

Năng lượng chảy vào trong con người bạn mỗi lần bạn thốt lên, “GIẤY PHÚT NÀY THẬT TUYỆT VỜI!”

Bóp nghẹt

Người Trung Quốc hiểu rõ về năng lượng. Các thầy thuốc Trung Quốc giải thích tại sao, khi bạn giận người yêu, bạn bị đau đầu dữ dội. “Bạn căng cứng cổ và vai, bạn bóp nghẹt dòng năng lượng trong “thiên đình” của mình và bạn bị đau đầu.

Bất cứ khi nào bạn chống cự một tình huống, bất cứ khi nào bạn nói, “Không ổn rồi,” chúng ta chặn đứng dòng năng lượng.

Xoa bóp và châm cứu có thể gỡ bỏ sự ngăn chặn. (Cũng như việc tha thứ cho người yêu vậy.) Bạn thả lỏng, nguồn năng lượng chảy, và cơn đau đầu tan biến.

Tất cả chúng ta đều dẫn lưu – chúng ta truyền dẫn năng lượng và cảm hứng. Từ “hứng khởi”, có nguồn gốc từ tiếng Latinh, “*enthusiasmus*”, nghĩa là *cảm hứng thần thánh, thuộc về Thượng đế*. Khi chúng ta hứng khởi, chúng ta có dòng sinh lực và chúng ta nối kết mọi thứ. Nhưng khi chúng ta nói, “Thật là giây phút tệ hại!” mỗi lần chúng ta tìm thấy lỗi lầm, mỗi lần chúng ta phán xét con người và sự việc, chúng ta làm tắc nghẽn kênh dẫn của mình.

Khi điện không thể truyền qua dây dẫn hay một miếng nhựa dẻo, chúng ta nói là có “điện trở”. Khi điện trở đủ lớn, năng lượng điện ngừng chạy qua.

Bạn cũng giống như vậy. Khi năng lượng không chảy vào bạn, đó là vì bị chặn đứng, hoặc do bị kháng cự. Làm sao để nhận ra sự kháng cự? Có vẻ đó là những câu như sau:

- Tôi ghét kẹt xe.
- Tôi ghét công việc của mình.
- Tôi luôn lúng túng
- Tôi có thể bị bệnh
- Lẽ ra tôi nên lấy em gái cô ấy

Tiết kiệm năng lượng

Bạn không thể tiết kiệm năng lượng như tiết kiệm tiền trong ngân hàng. Bạn càng ít yêu, dòng tình yêu chảy qua bạn càng ít. Bạn sử



dụng càng ít năng lượng, dòng năng lượng chảy qua bạn càng ít. Đó là lý do tại sao những người chán nản thường hay mệt mỏi. Tình yêu cuộc sống và con người hồi phục dòng chảy.

Mãi mắc kẹt

Lý do để cứ mãi bị kẹt trong công việc, tình huống hay các mối quan hệ: tìm kiếm những thứ không phù hợp.

Bạn càng tìm ra nhiều lý do để thất vọng hay bức bối, bạn càng tạo ra nhiều điện trở, và cuộc sống của bạn càng chậm tiến triển. Bạn không bị phạt; đơn giản là bạn đang chặn đứng sinh lực của mình.

Bạn thắc mắc, "Tôi có cần phải chịu đựng nhiều hơn không?" Không! Chịu đựng là điện trở: chỉ là lịch sự hơn thôi. "Tôi không thích điều này, nhưng tôi chịu đựng trong im lặng!"

Chúng ta cần dịch chuyển từ chịu đựng đến....

Chấp nhận

Hôm nay tôi không phán xét những gì xảy ra²⁴

Khóa học trong chương trình Miracles

Giả sử ngay lúc này bạn đang túng quẫn. Giả sử bạn vừa mới bị mất việc hoặc mất người yêu. Bạn có thể đổ bệnh. Bạn than, “Tôi chẳng biết phải làm sao đây.”

Đây là việc đầu tiên phải làm: chấp nhận mình đang ở đâu. Để xoay chuyển tình hình, đầu tiên bạn phải làm cho tình huống nhẹ nhàng. Quên hết trách móc, quên hết lỗi lầm, quên hết “chuyện gì xảy ra nếu”. Tiến triển phụ thuộc vào sự chấp nhận.

Chấp nhận không có nghĩa là, “Tôi muốn ở đây.” Chấp nhận có nghĩa, “Đây là nơi tôi đang có mặt – và bây giờ tôi chuyển sang nơi tôi muốn.”

Thay vì, “Cuộc hôn nhân của mình là một mớ giẻ rách, mình chỉ thấy điên lên và bức bối,” thì hãy, “Cuộc hôn nhân của mình tồi tệ thật. Đó thật sự là một trải nghiệm học hỏi hoàn hảo! Cuộc đời mình bắt đầu tốt hơn lên từ đây.”

Chấp nhận không có nghĩa là *bỏ cuộc*. Chấp nhận là nhận thức rằng “đây là một phần của cuộc hành trình.” Điều này thường có nghĩa “Ngay lúc này đây *tôi không có ý kiến* về việc vì sao chấp nhận phải là một phần của cuộc hành trình, nhưng dù sao tôi cũng làm theo.” “Tôi phải ở đây” không có nghĩa là “Tôi cứ phải ở đây mãi”.

Đúc kết

Theo logic thì “Nếu tôi chấp nhận giây phút tồi tệ này, tôi sẽ kẹt mãi ở đó!” Nhưng thật ra điều ngược lại mới đúng. Chấp nhận cho phép bạn bước tiếp.

Lào sao để tập chấp nhận?

Bạn có muốn chứng tỏ cho bản thân thấy suy nghĩ tích cực vận hành như thế nào không?

Hãy thử điều này: mỗi sáng khi thức dậy, bạn nói “Thật là hoàn hảo. Tôi đang ở nơi thật là hoàn hảo. Mọi lỗi lầm của tôi đều hoàn hảo. Cuộc sống của tôi đến giờ là một sự chuẩn bị hoàn hảo để tiến lên.”

Liệu từ “hoàn hảo” nghe có to tát lắm không? Vậy thì dùng từ “OK” đi. Bất cứ khi nào mọi chuyện có vẻ đi chệch hướng – bạn lỡ chuyến bay, bạn mất chìa khóa nhà, bạn bỏ lỡ cơ hội thăng tiến – hãy tự nói với bản thân, “Mình không hiểu tại sao, nhưng OK thôi!” Và rồi tìm kiếm những lý do làm cho mình vui.

Điều gì sẽ xảy ra? Năng lượng của bạn sẽ thay đổi kéo theo cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.

Chuyện gì xảy ra khi chuyện THẾ NÀO thì bạn chấp nhận nó là thế ấy? Thất vọng biến thành yêu thích. Thách thức vẫn còn đó, nhưng tự chúng sẽ giải quyết chúng một cách hiệu quả nhất. Bạn ít phản đối hơn, bạn không còn cố đổ lỗi cho người khác, bạn không còn than phiền. Bạn tìm kiếm những điều tốt đẹp, và càng tìm kiếm điều

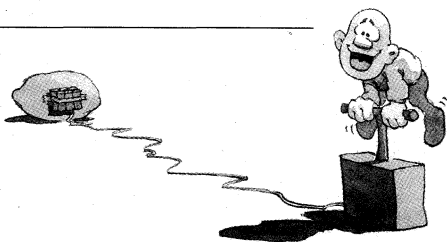
tốt đẹp, cuộc sống càng đem tới cho bạn nhiều điều tốt đẹp hơn. Bạn bè, người yêu và các cơ hội xuất hiện như có phép màu. Bạn có cảm giác Vũ trụ đang lên chương trình để làm cho bạn hạnh phúc.

*“Tôi phải ở đây”
không có nghĩa là
“Tôi cứ phải ở đây mãi.”*

Để có cuộc sống tươi đẹp, bạn không cần phải biết hết mọi thứ và thậm chí cũng không cần phải thông minh! Mà chỉ cần chấp nhận mình đang ở đâu, thấy được những điều tốt đẹp trong con người và tin rằng cuộc sống sẽ chuyển biến tốt hơn.

Đúc kết

Chấp nhận là sức mạnh.



Ở đâu ra mà bạn nghĩ rằng nếu CHÚNG TA không tha thứ cho người khác, HỌ sẽ đau lòng? Đúng là dở hơi!

Cứ cho là:

a) cô là sếp của tôi và cô sa thải tôi; hoặc

b) cô là người yêu của tôi và bỗng dưng cô nhảy qua bắt cặp với gã bạn thân tôi.

Nên tôi nói, “Tôi sẽ không bao giờ tha thứ cho cô vì đã đối xử với tôi như thế!” Ai đau khổ? Không phải cô! Tôi đang đi tới đi lui trong nhà. Tôi bị nhức đầu và đau bụng. Tôi mất ngủ. Cô ra ngoài *tiệc tùng* vui vẻ!

Nếu tôi không tha thứ cho cô, điều đó sẽ làm hỏng cuộc đời CỦA TÔI!

Tha thứ có dễ không? Thường là không. Thường thì khó tha thứ cho người khác vì khi ta cố tha thứ, ta lại tập trung vào những gì “họ đã gây ra”. Và do đó ta càng trở nên giận dữ!

Vậy thì đây là một suy nghĩ có thể giúp ích: đừng CỐ tha thứ cho người khác. Hãy tìm ra những mặt tốt của họ, tìm thấy những điều đáng cảm kích nơi họ. Nếu bạn có thể tìm ra một điểm tốt và tập trung vào đó, chẳng mấy chốc bạn lại tìm ra thêm được điểm tốt khác. Và khi bạn thấy càng nhiều điểm tốt, mối quan hệ của bạn được hàn gắn.

Để tha thứ cho người khác, bạn không cần phải đồng ý với những gì họ đã làm.

Khi mối quan hệ được hàn gắn, quá khứ là việc của quá khứ.

Tha thứ cho người khác, không phải là đồng ý với những gì họ đã làm. Chỉ vì bạn mong muốn cuộc sống của mình thanh thản và nhẹ nhàng.



Đúc kết

Bạn không tha thứ cho người khác vì lợi ích của họ.

Bạn tha thứ vì lợi ích của bạn.

Và hơn thế nữa...

Tiên trách kỷ, hậu trách nhân

Nếu tôi tin rằng:

- Đời là bất công
- Ai cũng là kẻ lừa đảo

• Tất cả các ông sếp đều đầu gấu.

Tôi sẽ hút lấy những trải nghiệm nào xác nhận hệ thống niềm tin của tôi. Người ta sẽ xuất hiện trong cuộc đời tôi để rút hết tài khoản của tôi, làm gãy mũi tôi hoặc đưa tôi lên bệ thờ. Những suy nghĩ kém chất lượng sẽ chuyển giao một cuộc sống kém chất lượng.

Tôi có *muốn* những trải nghiệm không vui không? Không

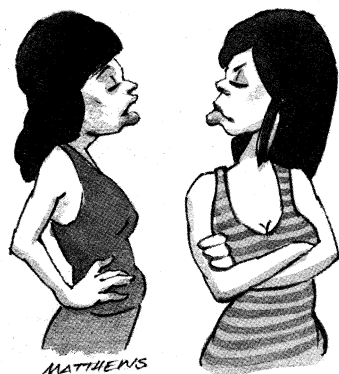
Tôi có chọn được những *trải nghiệm chính xác* không? Không

Nhưng bằng chất lượng của cảm xúc tôi, tôi quyết định được chất lượng của những trải nghiệm.

Vậy nếu, ví dụ, Jim bước lại và vả vào mồm tôi, đơn giản Jim là điều tương xứng với những gì tôi đang cảm nhận về bản thân mình lúc đó. Nếu không phải Jim, thì sẽ là một người hàng xóm hay một người hoàn toàn xa lạ dần cho tôi một trận.

KHÔNG LIÊN QUAN TỚI JIM. Tôi đã tạo ra một “khoảng hở” cho cú vả vào miệng. Người nào cảm thấy tồi tệ về bản thân mình sẽ hút người đang muốn tống vào mặt người khác một cú. Hoàn hảo!

Như vậy đổ lỗi cho Jim trong khi tôi tạo điều kiện cho Jim vả vào miệng thì có hợp lý không? Câu trả lời là, “Không.”





“Hãy thôi nện mình như tử đi.”

Đến đây bạn có thể thắc mắc, “Hãy khoan! Thật buồn cười! Loại người ngốc nào lại đi khuyên bảo ‘*Đừng bao giờ đổ lỗi cho người khác?*’ vậy chứ.”

Câu trả lời là rằng: **TẤT CẢ CÁC BẬC THẦY TÂM LINH SỐNG MÃI** vì họ hiểu được cách cuộc sống vận hành.

- Người khác có vẻ sẽ phá hỏng đời bạn khi bạn tin rằng họ đang phá hỏng đời bạn.
- Bạn đang tạo ra trải nghiệm đời mình.

Bạn tin mình đang ở đâu, đang như thế nào thì bạn kẹt đúng ở nơi ấy, như thế ấy.

Đúc kết

Bạn tha thứ cho người khác không phải vì cao thượng. Bạn tha thứ cho người khác vì **THIỆT THỰC**. Thù hận người khác khiến bạn **BẾ TẮC**. Tha thứ giải thoát bạn. Và còn nhiều hơn nữa...

Tha thứ cho bản thân!

Không phải *người khác* là đối tượng bạn đổ lỗi nhiều nhất – mà là chính bản thân bạn.

Hầu hết chúng ta đều có những ông bố bà mẹ không hài lòng về bản thân họ. Nên họ tìm ra lỗi ở chúng ta. Vì vậy chúng ta lớn lên với niềm tin:

- “Mình thật là ngốc”
- “Mình quá mập, ốm, xấu, lùn...”

“Tôi cần chứng tỏ bản thân”

Chúng ta cũng có tiếng nói đó từ trong sâu thẳm con người mình – *Nhà phê bình nội tâm*. Nhà phê bình nội tâm là một gã đầu gấu vô hình, luôn săn đuổi ta, làm ta nhụt chí.

- “Mi không đủ thông minh, mi không đủ đáng yêu, mi không đủ xinh đẹp.”
- “Người phải làm ra nhiều tiền hơn, nhiều của cải vật chất hơn, giành nhiều huy chương hơn, hãy gây ấn tượng nhiều hơn.”

“Tắt đài” Nhà phê bình nội tâm

Bạn thắc mắc, “Vậy làm sao để Nhà phê bình nội tâm kia câm miệng lại?”

Năm mươi năm qua, các nhà tâm lý học và nhà trị liệu khuyên nhủ chúng ta, “Hãy tôn trọng bản thân hơn nữa! Khi bạn cảm thấy tốt về bản thân mình, nhà phê bình sẽ bỏ đi.”

Nhưng vấn đề là đây này: Chúng ta cố nâng giá trị của mình lên bằng cách so sánh mình với người khác. Chúng ta hay nói:

- “Mình cũng được nhưng sao trông mình gầy hơn cô ta.”
- “Mình cũng được vì mình thăng tiến, giành được huy chương, lái chiếc Audi.”





- “Mình cũng được vì mình trên trung bình.”

Nhưng tất cả chúng ta đều không thể trên trung bình! Và chúng ta cũng không thể trên trung bình về mọi thứ.

Lòng tự hào làm việc khi mọi thứ đang tốt đẹp. Nhưng làm thế nào bạn vẫn giữ được hình ảnh tốt đẹp về bản thân khi bạn bị đuổi việc hay ly dị – hay khi bạn là kẻ nghiện gây gổ? Có vẻ như bạn đang chạy maratông với một chân bị gãy.

Khoan dung với bản thân

Nhiều chuyên gia đề nghị cách khác. Họ gọi là khoan dung với bản thân – chúng ta thôi không tự làm mình đau và không so sánh mình với người khác.

Khi khoan dung với bản thân, chúng ta không còn hỏi những câu như, “*Làm sao để khác đi? Làm sao để tốt hơn?*” Chúng ta bắt đầu hỏi “*Mình giống mọi người như thế nào?*”

Chúng ta cho phép bản thân mình quyền được không hoàn hảo. Chúng ta bỏ thời gian nghiền ngẫm khi bị tổn thương. Thú vị làm sao,

khi chúng ta càng ít phê phán chính mình, kết quả lại khả quan hơn. Càng ít ganh đua với người khác, chúng ta càng dễ kết nối với mọi người.

Khoan dung với bản thân đem lại ích lợi gì?

“Tôi phải làm ra nhiều tiền hơn, nhiều của cải vật chất hơn, giành nhiều huy chương hơn, chứng tỏ rằng tôi đúng...”

- Nếu tôi CHỈ TRÍCH bản thân, tôi cảm thấy tồi tệ. Khi tôi cảm thấy tồi tệ, cuộc sống hạ gục tôi: tôi bị bỏ rơi, bị lừa dối, bị lợi dụng và bị kiệt sức.
- Nếu tôi CHẤP NHẬN bản thân, tôi cảm thấy tốt. Khi tôi cảm thấy tốt, tôi được yêu thương và trân trọng. Tôi nắm bắt cơ hội. Mọi việc tiến triển tốt.

Có rất nhiều cuốn sách và trang web hữu ích về luyện tập khoan dung với bản thân, trong đó có www.compassionfocusedtherapy.com.au và www.self-compassion.org

Bí quyết để cảm thấy được yêu thương

Nhà xã hội học, tiến sĩ Brene Brown,²⁵ dành mười năm nghiên cứu những người cảm thấy mình được yêu thương và những người cảm thấy mình bị hắt hủi. Khác biệt là gì? Những người được yêu thương xinh đẹp hơn, thông minh hơn, thời thượng hơn chẳng? Những người bị hắt hủi làm nhiều chuyện sai lầm hơn chẳng? Không.

Đây là kết quả nghiên cứu của Brown: NHỮNG NGƯỜI CẢM THẤY MÌNH ĐƯỢC YÊU THƯƠNG TIN RẰNG HỌ XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC YÊU THƯƠNG. Đơn giản thế thôi.

Nếu bạn gây ra những lỗi lầm ngớ ngẩn, lỗi lầm không tự nó sửa chữa được. Bạn không hoàn hảo ư, ai cũng vậy. Nếu bạn muốn được yêu thương, hãy tha thứ cho việc mình không hoàn hảo.

Chỉ có một mối quan hệ duy nhất

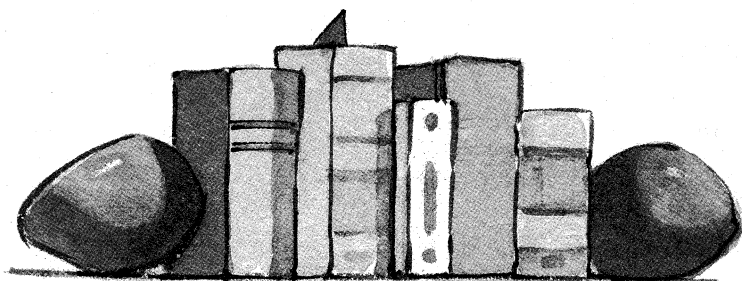
Những mối quan hệ của bạn không liên quan đến sếp bạn, bạn gái bạn, gia đình và bạn bè của bạn. Hạnh phúc của bạn không phụ thuộc

vào HQ. Mỗi quan hệ duy nhất có tác động, chính là bạn cảm thấy như thế nào về bản thân mình. Mọi thứ còn lại là những tấm gương.

Không ai đã từng lập kỷ lục, thắng giải đấu hay duy trì một công việc, một tình bạn mà không tin rằng họ xứng đáng với điều đó. Không người nào được yêu thương suốt đời mà không tin rằng họ xứng đáng được yêu thương.

Đúc kết

Vấn đề không phải là Thượng đế phán xét bạn; vấn đề là bạn phán xét chính mình.



Cơ thể kỳ diệu của bạn

Nếu bạn đưa cho bất cứ nhóm bệnh nhân nào một viên thuốc đường để chữa trị bệnh suyễn, trầm cảm hay dị ứng, thì khoảng 33% sẽ báo cáo là có đỡ hoặc hết bệnh. Loại thuốc này gọi là *hiệu ứng tinh thần* (placebo effect).

Bạn nói, “OK, liệu pháp tinh thần có thể đem lại kết quả đối với những thứ thuộc về tinh thần – như trầm cảm – nhưng những cơn đau THẬT SỰ thì sao? Bệnh viêm khớp xương mãn tính chẳng hạn?”

Phẫu thuật giả

Bác sĩ phẫu thuật chính hình, Bruce Moseley, là tác giả của đề tài nghiên cứu thuộc Trường cao đẳng y dược Baylor sau đây. Đề tài được trình bày để xác định cái nào trong hai phương pháp phẫu thuật thông thường sau đem lại sự nhẹ nhàng hơn cho bệnh nhân bị đau đầu gối trầm trọng.

Có 180 bệnh nhân tham gia đề tài nghiên cứu, chia thành ba nhóm, mỗi nhóm 60 người:

- Nhóm A được phẫu thuật theo cách: Moseley cạo lớp sụn đầu gối bị hư.
- Nhóm B được phẫu thuật theo cách: Moseley tháo khớp gối bị hư, lấy ra những những tác nhân gây đau.
- Nhóm trị liệu tinh thần được phẫu thuật giả. Moseley rạch ba đường trên da, *giả bộ* như phẫu thuật và rồi may ba đường đó lại sau bốn năm phút.

Qua hai năm nhóm trị liệu tinh thần được làm cho tin rằng họ đã được phẫu thuật thật sự, rồi thì họ nhận thông báo, “Chúng tôi đã lừa quý vị. Quý vị đã không được phẫu thuật!”

Kết quả ra sao?

Nhóm A và B được phẫu thuật thật sự tiến triển như mong đợi. Nhóm trị liệu tinh thần mà không được phẫu thuật, tiến triển của

họ TUƠNG ĐƯƠNG với nhóm được phẫu thuật. Một trong số thành viên trong nhóm trị liệu tinh thần, Tim Perex, trước đây phải chống gậy khi đi lại. Sau khi được phẫu thuật giả, ông ta có thể chơi bóng rổ với mấy đứa cháu.

Bác sĩ Moseley nhận xét, *“Bệnh nhân càng nghĩ họ nhận được sự chữa trị càng lớn, thì hiệu ứng tinh thần càng cao, và nhìn chung những viên thuốc nhỏ không gây được hiệu ứng tinh thần bằng những viên thuốc lớn hơn, và những viên thuốc thì không gây hiệu ứng như những mũi tiêm, mà những mũi tiêm thì không gây hiệu ứng lớn như những cuộc phẫu thuật...”*²⁷ Sức mạnh của niềm tin!

Điều này không làm chúng ta ngạc nhiên. Thử nghiệm liệu pháp tinh thần lần đầu tiên được tiến hành vào năm 1801 và các nghiên cứu y học tiếp tục chứng minh những hiện tượng tương tự.

Sao có thể như vậy được? Đây là điều chắc chắn: vết loét có lành miệng, chứng trầm cảm có được chữa trị, cơn đau đầu gối có biến mất hay không đều phụ thuộc và những gì bạn tin. Điều này nảy sinh vài câu hỏi.

Nếu liệu pháp tinh thần đem lại hiệu quả cho một phần ba số bệnh nhân, tại sao không tiến hành cho tất cả các bệnh nhân?

Có thể bởi vì liệu thuốc thật cũng không mang lại hiệu quả cho tất cả các bệnh nhân. Niềm tin là một phần của sự cân bằng và một số bệnh nhân không tin là họ được chữa lành. Nghe có vẻ lạ, nhưng một số bệnh nhân không muốn được chữa trị.

Tại sao liệu pháp tinh thần đem lại hiệu quả?

Một viên thuốc đường hay một cuộc phẫu thuật giả mang lại cho bạn sự trông chờ và hy vọng, và khi bạn có niềm tin, năng lượng của bạn thay đổi. Khi bạn cảm thấy tốt hơn, bạn dễ lành bệnh hơn.

Khi người ta phát hiện ra trị liệu tinh thần giúp cơ thể lành bệnh, ban đầu họ cảm thấy bối rối, như thể không tin được, “Một viên thuốc đường làm tôi đỡ bệnh! Tất cả là do suy nghĩ. Tôi có điên không chứ?”

Những gì chúng ta nên nói là, “Một viên thuốc đường làm tôi cảm thấy đỡ hơn. Tôi thật là phi thường!”

Làm sao mà suy nghĩ tác động lên các tế bào của cơ thể lại giúp lành bệnh khi chúng ta thậm chí còn không biết cơ thể chúng ta cần làm gì để lành bệnh?

Là vậy thôi. Bạn không bao giờ có manh mối gì về cách cơ thể chúng ta vận hành.

Khi bạn đứt tay, bạn có nghĩ về việc nó sẽ đóng vảy, lên da non, lành miệng? Khi bạn ăn pizza, bạn có tập trung vào việc đang tiêu hóa con cá cuối cùng? Bạn biết gì về việc niêm

mạc dạ dày gần như được thay mới liên tục hay sản xuất ra chất dịch hoặc móng tay dài ra?

Ngay lúc này đây các tế bào trong cơ thể chúng ta tiêu hóa, thở, tổng các chất thải, tạo protein, tái tạo ADN, đề phòng những độc tố, gửi đi thông điệp. Có 100.000 phản ứng hóa học đang xảy ra từng giây trong MỖI tế bào trong cơ thể chúng ta.

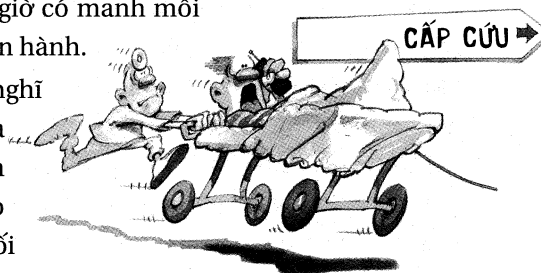
Mỗi tế bào như một vũ trụ bao la. Trong một tế bào ở mũi, gan hay ruột của bạn, đã chứa đến 6 tỉ tỉ những thứ đang xảy ra mỗi giây.

Bạn có 50 tỉ tỉ tế bào trong cơ thể mình, nghĩa là 300.000.000.000.000.000.000.000.000 thứ đang xảy ra trong cơ thể bạn mỗi giây. Bạn biết được bao nhiêu về điều đó?

Chính là tiềm thức của bạn phụ trách tất cả. Bạn là một HÀNH KHÁCH.

Nhưng đó là gene của tôi!

Bạn bảo, “OK, nhưng chắc chắn phải có một giới hạn nào đó đối với những gì suy nghĩ có thể tác động. Chẳng phải sức khỏe của chúng ta do gene quyết định sao?”



Vào những năm 1960, rất lâu trước khi đa số chúng ta nghe về di truyền học, bác sĩ Bruce Lipton đã thực hiện nhân bản tế bào mầm và nghiên cứu ADN rồi. Trong cuốn sách bán chạy của ông *The Biology of Belief*,²⁸ Lipton rút ra kết luận của gần năm mươi năm nghiên cứu của ông trong đó giải thích rằng chúng ta đã quá lạc quan khi cho rằng cuộc đời chúng ta được quyết định bởi gene.

Gene của bạn không giống như một quả bom hẹn giờ chờ phát nổ.

Theo bác sĩ Lipton, gene của bạn chỉ là một bản thiết kế những gì CÓ THỂ xảy ra. Một bản thiết kế là một kế hoạch, một khả năng. Ví dụ, khi bạn có một bản thiết kế để đóng một kệ sách, và bạn để bản thiết kế trong cặp, thì kệ sách chẳng bao giờ được đóng. Bản thiết kế không thể đóng nên kệ sách. *Điều kiện* cần để đóng nên kệ sách là bạn và cái tua-vít.

Cũng như thế đối với gene của bạn. Gene của bạn không giống như một quả bom hẹn giờ chờ phát nổ. Gene hoạt động ra sao là tùy thuộc vào *điều kiện*. Một cái gì đó phải bật ADN của bạn lên hoặc tắt đi. Cái gì đó bật hay tắt ADN chính là điều kiện bạn tạo ra với cách sống và cách suy nghĩ của bạn – ở mức lượng tử mà vật chất xuất hiện và biến mất.

Bác sĩ Lipton đã tham khảo nghiên cứu của nhà vật lý đồng thời là nhà khoa học xuất chúng Dean Ornish. Lipton nói, “Ornish tiết lộ rằng bằng cách thay đổi cách sống và ăn kiêng trong vòng 90 ngày, những bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt đã kích hoạt trên 500 gene.”

Lipton tiếp tục, “Một số người sinh ra với những gene khiếm khuyết và bằng suy nghĩ của mình, họ có thể viết lại những gene đó và biến chúng thành bình thường.”

Ông giải thích, *Chúng ta không cần phải kiểm tra kỹ lưỡng số phận gene của chúng ta bởi vì chúng ta là người kiểm soát chúng. Chúng ta không phải là nạn nhân nếu hệ thống niềm tin của chúng ta không tin như thế.*”

Đó là lý do tại sao bác sĩ Lipton đặt tựa sách là *Sinh học về niềm tin* (*The Biology of Belief*).

Cảm xúc

Theo truyền thống, các nhà khoa học không thừa nhận những thứ mờ nhạt như cảm xúc, nhưng quan niệm này đang thay đổi.

Nhà dược học danh tiếng, tiến sĩ Candace Pert đã trải qua hàng thập kỷ nghiên cứu tại sao chúng ta cảm nhận theo cách chúng ta cảm thấy.

Pert đã xuất bản trên 250 báo cáo khoa học. Vậy nhà khoa học thực nghiệm nói một là một này giải thích như thế nào về việc cảm xúc tác động lên thế giới ‘thật’? Và cảm xúc của chúng ta quan trọng ra sao? Pert nói:

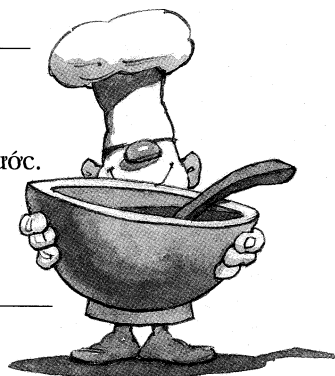
Chúng ta không còn có thể quan niệm rằng cảm xúc kém giá trị hơn vật chất nữa, thay vì thế, chúng ta phải nhìn nhận chúng như những tín hiệu tế bào có liên quan đến quá trình diễn dịch thông tin thành hiện thực cụ thể, chuyển đổi suy nghĩ thành vật chất.

Như Einstein và vật lý lượng tử chứng minh rằng *vạn vật đều là năng lượng*. Pert đưa ra giả thuyết *mọi năng lượng đều là thông tin*. Đây là cách hữu ích để hình dung cơ thể của bạn và toàn bộ phần còn lại của Vũ trụ.

Đúc kết

Y học phương Tây bắt đầu đi theo những gì y học phương Đông đã biết từ 6.000 năm trước.

- Suy nghĩ tiêu cực là thuốc độc.
 - Khỏe mạnh và bệnh tật đều bắt đầu trong suy nghĩ.
-



Trái tim của bạn

18

Chúng ta quá thường hay nói về trái tim mình! Ta nói rằng ai đó có *một trái tim vĩ đại, một trái tim dịu dàng, một trái tim trĩu nặng, một trái tim cứng rắn, một trái tim yếu mềm, một trái tim dễ thay đổi, một con tim tan vỡ hoặc không có trái tim*. Chẳng ai nói như vậy bao giờ: “Anh yêu em bằng tất cả bộ não!”

Thêm rằng: khi ám chỉ mình, chúng ta chả bao giờ dùng ngón tay chỉ vào đầu. Chúng ta chỉ vào tim.

Nếu cảm xúc tạo ra trải nghiệm cuộc sống, vài câu hỏi logic được đặt ra.

- Trái tim có phát ra một năng lượng mạnh hay không?
- Những nền văn hóa truyền thống có công nhận năng lượng trái tim hay năng lượng cảm xúc không?
- Có phải trái tim đâu chỉ là một cái bơm không?

Chúng ta có thể đo năng lượng từ trái tim không?

Đây là câu hỏi được một nhóm các nhà khoa học đặt ra tại Viện HeartMath: www.heartmath.com.

HeartMath³¹ nhận thấy “*trái tim sản xuất ra trường điện từ nhịp nhàng mạnh mẽ nhất của cơ thể*”. Trường năng lượng này chạy dọc chừng ba mét và bao quanh ngực bạn như một chiếc bánh vòng khổng lồ.

Trường điện từ trái tim mạnh hơn trường điện từ bao quanh não 5.000 lần. Thật đáng kể! Bỗng nhiên, cái quan niệm cho rằng *bạn cảm nhận thế nào* định hình số phận của bạn nghe có vẻ hợp lý hơn nhiều.

Điều bí ẩn

Trong 50 năm qua chúng ta hiểu biết nhiều về bộ não nhưng lại biết rất ít về trái tim. Chúng ta không biết cái gì khởi động nhịp đập trái tim và chúng ta không hiểu tại sao trái tim vẫn tiếp tục đập sau khi nó mất liên lạc với bộ não.³²

Trái tim của bạn không chỉ hiểu mọi thứ; nó nhớ được mọi thứ.

Nếu bạn đặt một nhóm tế bào tim vào một cái đĩa ở phòng thí nghiệm, đặt cách nhau – chúng sẽ đập cùng một nhịp. Làm sao chúng hoạt động như vậy được? Làm sao chúng hiểu được?

Thêm nhiều bí ẩn

Tiến sĩ Paul Pearsall, chuyên gia nghiên cứu về mối liên hệ giữa diễn tiến tâm lý với hệ thần kinh và hệ thống miễn dịch, trải qua ba mươi năm nghiên cứu những người ghép tim. Ông đã thu thập được 140 báo cáo và băng ghi âm từ những bệnh nhân nhận tim từ người khác.

Trong cuốn sách bán chạy của ông, *The Heart's Code*,³³ ông kể chuyện những bệnh nhân phát triển hành vi và tình cảm khi mang trái tim của người hiến tặng TRƯỚC KHI HỌ BIẾT về những người đó. Ví dụ:

- Một phụ nữ ba mươi lăm tuổi nhận được trái tim của một vũ công bán khỏa thân. Cô kể rằng trước khi được ghép tim, tình dục không phải là mối quan tâm hàng đầu trong đời sống của cô. Sau ca phẫu thuật ghép tim cô cho biết, “Tôi muốn làm tình mỗi đêm... Bây giờ chồng tôi đã kiệt sức... Tôi đã từng rất ghét xem phim khiêu dâm, giờ thì tôi mê mẩn... Tôi nghĩ mình đã tiếp nhận đam mê tình dục của cô ấy.”
- Một người đàn ông năm mươi hai tuổi nhận được tim của một cậu bé mười bảy tuổi, “Trước khi được ghép tim mới, tôi rất thích nghe nhạc cổ điển. Giờ thì tôi đeo tai nghe, mở máy và nghe toàn nhạc rock-and-roll.”

Trong cuốn tự truyện *A Change of Heart*, Claire Sylvia³⁴ kể lại những biến chuyển của mình. Trước khi được ghép tim và phổi, cô là người rất kín đáo và rất ý thức giữ gìn sức khỏe. Sau khi được ghép tim, cô bỗng mê uống bia, ăn gà rán và lái xe mô tô. Trao đổi với gia đình người hiến tặng tim, cô mới biết rằng cô nhận được trái tim từ một tay đua mô tô nghiện bia và gà rán.

Bác sĩ Pearl kể lại chi tiết câu chuyện của một cô bé tám tuổi nhận được tim của một cô bé 10 tuổi bị giết chết. Cô bé tám tuổi bắt đầu gặp ác mộng hằng đêm – và nói rằng cô biết danh tánh của kẻ giết cô bé tặng tim.

Cảnh sát đã căn cứ vào sự mô tả và bằng chứng do cô bé tám tuổi cung cấp để bắt hung thủ, cuối cùng đã cúi đầu nhận tội. Pearsall thuật lại, “thời gian, vũ khí, nơi chốn, áo quần hần ta mặc, những gì cô bé bị giết nói với hần ta... tất cả mọi chuyện người nhận tim tương thuật đều chính xác.”³⁵

Giải thích sao về điều này?

Một quan điểm mới mẻ là rằng TẤT CẢ tế bào – không chỉ tế bào não – đều có khả năng ghi nhớ. Mã ADN có trong mọi tế bào trong cơ thể bạn. Và khả năng ghi nhớ cũng như vậy.

Theo quan niệm phương Tây, não là vua và tim và cái bom. Nhưng trái tim cũng có một hệ thống thần kinh của riêng mình. Trái tim là một bộ phận có ý thức. Trái tim của bạn không chỉ hiểu mọi thứ; nó nhớ được mọi thứ.

Những nền văn hóa truyền thống hiểu rằng...

Những nền văn hóa truyền thống đã biết về *sinh lực* và *năng lượng trái tim*. Có hơn cả trăm từ dành cho khái niệm đó. Người Polynesia (một phần vùng của châu Đại dương) gọi là *mana*, người Ấn Độ và Tây Tạng gọi là *orendam*, người lùn Ituri gọi nó là *megby*, y học Trung Quốc và Nhật Bản gọi là *chi*.

Y học phương Tây gọi là *baloney*.

Ở phương Tây, người ta có khuynh hướng tôn thờ bộ não và phớt lờ trái tim. Y học phương Tây không có từ ngữ – không có chỗ – cho “sinh lực”, “thở” hay “khí”. Và phương Tây cho rằng bệnh tim là nằm ngoài tầm kiểm soát. Liệu tự nhiên có đang nhấn nhủ chúng ta điều gì chẳng?

Đúc kết

Cảm xúc của bạn không phải là sản phẩm phụ của suy nghĩ. Cảm xúc của bạn là sinh lực của bạn. Chúng là cầu nối sinh mệnh của bạn với vũ trụ.

Nghe ngạc nhiên không? Bộ phận đầu tiên được hình thành trong bụng mẹ chính là trái tim.



"Mình biết chồng chồng mình giàu tình cảm và tử tế lắm -
cứ xem cái cách anh đối xử với chó thì biết!"

Tất cả chúng ta đều kết nối

19

Lệu có ích kỷ khi tìm kiếm hạnh phúc không?

Các bài trắc nghiệm tâm lý cho thấy rằng khi bạn vui, bạn dễ cho người khác mượn tiền hay xách đồ giùm họ. Tương tự, khi bạn buồn bạn dễ móc ví của ai đó hoặc đá chó mắng mèo.

Vì vậy *niềm vui của bạn* giúp ích cho những người sống quanh bạn và những chú chó quanh đó.

Chưa hết...

Giúp đỡ người khác từ xa

Suốt cuộc chiến tranh giữa Israel và Libăng năm 1983, bác sĩ Charles N Alexander và bác sĩ David Orme-Johnson³⁶ thực hiện một đề tài nghiên cứu rất ấn tượng tại Jerusalem.

Họ muốn biết, “Chuyện gì xảy ra khi một nhóm người cảm thấy bình yên? Và chuyện gì xảy ra khi một nhóm người cảm thấy bình yên dù đang sống giữa vùng chiến?”

Trong vòng hai tháng, từ 1 tháng 8 đến 30 tháng 9, một nhóm những người được đánh số từ 65 đến 241, ngồi thiền một ngày hai lần trong một khách sạn tại miền đông Jerusalem. Nhiệm vụ của họ đơn giản là ngồi lại với nhau và tĩnh lặng. Và chuyện gì xảy ra?

Trong suốt hai tháng, những cái chết trong trận chiến, những cuộc tấn công khủng bố, khói lửa, các trường hợp cấp cứu và tai nạn giảm thiểu đáng kể – trên toàn bộ Libăng, Jerusalem và Israel. Có một mối quan hệ đặc biệt.

Bác sĩ Charles N Alexander và bác sĩ David Orme-Johnson đã thực hiện những phân tích kỹ lưỡng, thống kê những tình huống, tính luôn cả những thay đổi về thời tiết, các ngày trong tuần và ngày lễ. Số liệu chỉ ra rằng khi cuộc thử nghiệm ngồi thiền bắt đầu, bạo lực lập tức giảm hẳn. Càng nhiều người tham gia ngồi thiền, bạo lực càng giảm mạnh. Khi cuộc thử nghiệm kết thúc, bạo lực trở lại mức trước đó.

Tài liệu nghiên cứu này có tên *The International Peace Project in the Middle East*, hiện đang lưu hành trên mạng.

Những nghiên cứu tương tự cho đề tài này cũng được thực hiện tại Puerto Rico, Phillipines, Dehli Ấn Độ và hai mươi bốn thành phố ở Hoa Kỳ. Chỉ một nhóm người nhỏ làm nên điều khác biệt, chỉ khoảng một trăm người trong một thành phố hàng triệu người.

Còn điều gì nữa?

Bạn có thể thắc mắc, “Nếu chúng ta gắn kết vô hình, sao không thấy có bằng chứng khoa học?” Thì đây. Đây là một số ví dụ:

- Vào năm 1988, bác sĩ Randolph Byrd³⁸ tiến hành một cuộc nghiên cứu tại trung tâm cấp cứu bệnh động mạch – Bệnh viện Đa khoa San Francisco, chứng minh rằng các bệnh nhân tim nhận được sự cầu nguyện của những nhóm người rải rác trên thế giới thì hồi phục nhanh hơn những người không nhận được sự cầu nguyện.
- Chuyên gia phản hồi sinh học, bác sĩ Elmer Green,³⁹ đã so sánh năng lượng điện từ tỏa ra từ cơ thể của những người bình thường (10-15 millivolt) với năng lượng điện từ tỏa ra từ những người ngồi thiền khi họ đang thiền và những người chữa bệnh khi họ đang điều trị. Ông nhận thấy những người chữa bệnh tỏa ra điện áp tới 190 volt – cao hơn bình thường gấp 100.000 lần.
- Vào năm 1966, Cleve Backster⁴⁰ kết nối một thiết bị ghi nhận các thay đổi về sinh lý (máy phát hiện nói dối) vào một cái cây được trồng trong chậu. Ông ta rất tò mò muốn biết liệu cây huyết dụ sẽ phản ứng thế nào khi ngâm trong nước. Khi máy đo ghi được một phản ứng yếu ớt, ông ta thắc mắc “Chuyện gì xảy ra nếu mình đốt một chiếc lá?” Bỗng nhiên ông thấy kim đo quay như điên suýt nhảy ra khỏi màn hình máy đo. Backster thậm chí còn chưa đốt lá! Ông chỉ *nghĩ tới việc đó*. Backster phát hiện ra là có điều quan trọng. Ông trải qua ba



mươi năm tiếp theo để nghiên cứu và chứng minh rằng cây cối, sự trồng trọt trên đất, trứng và thậm chí sữa chua đều có nhận thức với các sự vật xung quanh chúng và ông gọi đó là “tri giác nguyên sơ” (primary perception).

- Niels Bohr, người đoạt giải Nobel, khám phá ra rằng, những hạt dưới nguyên tử có liên lạc với nhau, chúng tác động qua lại lẫn nhau vĩnh viễn. Để cho dễ hiểu, hãy tưởng tượng có hai hạt; ta gọi chúng là Bob và Alice. Chúng trải qua một đêm cùng nhau say sưa tại Rio, và rồi sau đó Bob đi Miami. Đây là những gì đáng ngạc nhiên: bất cứ khi nào Bob thay đổi vận tốc khi xoay tròn, Alice cũng thay đổi. Thậm chí khi Bob quay sang hướng khác của vũ trụ, khi Bob thay đổi vận tốc xoay, Alice cũng thay đổi, ngay cùng thời điểm đó.

Hiện tượng này, các hạt giữ được *liên kết vĩnh viễn*, trong vật lý lượng tử được gọi là hiện tượng “liên đới lượng tử” (quantum entanglement). Phil, bạn tôi là một nhà vật lý lượng tử, giải thích rằng, *“Cũng chẳng cần thiên tài gì mới hình dung được điều này, vì vạn vật được tạo ra cùng một lúc, nên vạn vật liên đới với nhau. Bao gồm cả anh và tôi.”*

Hiện tượng mà những hạt như Bob và Alice, cách đây cả triệu năm ánh sáng, hòa nhịp hoàn hảo, bất chấp thời gian và không gian, được gọi là “bất định xứ” (nonlocality).

Chúng ta có cần thêm bằng chứng về việc vạn vật đều gắn kết?

2.600 năm qua, Đức Phật đã nói rằng mọi cuộc sống đều gắn kết, và bạn là một phần trong đó.

Những nền văn hóa bản địa biết điều đó. Trích lời bác sĩ Bruce Lipton, *“Những nền văn hóa bản địa cho rằng không có sự phân biệt thông thường đối với đá, không khí và con người; tất cả đều nhuốm màu tâm linh, năng lượng vô hình. Điều này nghe quen chứ? Đây là thế giới lượng tử mà trong đó vật chất và năng lượng liên đới chặt chẽ với nhau.”*⁴¹

Đó là Vũ trụ chúng ta đang sống. Cứ coi như là có sóng vô tuyến và sóng siêu âm. Và vi sóng – đâu có gì ngạc nhiên khi bạn đang đứng

trong thang máy bằng thép và nhận cuộc điện thoại của mẹ mình? Làm thế nào mà mẹ bạn xuyên qua cả thép cứng?

Con người là cỗ máy thu phát rất tinh vi. Edison và Einstein hoàn toàn chắc chắn về điều đó.

Thành phần phản ánh tổng thể

Quan niệm rằng mỗi phần nhỏ gắn kết tạo thành tổng thể không mới. Đây là ví dụ.

- Ảnh toàn ký – là những hình ảnh ba chiều mà chúng ta thường thấy trên thẻ tín dụng. Ví dụ bạn có hình ảnh của một con chim đại bàng. *Toàn ảnh* có trong mỗi phần của ảnh toàn ký. Nếu bạn phân rã ảnh toàn ký thành một ngàn mảnh nhỏ, bạn có được một ngàn ảnh nhỏ của một con chim đại bàng.
- Mỗi tế bào trong cơ thể chứa bản thiết kế ADN cho toàn bộ cơ thể của bạn.

Bạn có nhớ Nguyên lý Loại trừ của giáo sư Wolfgang Pauli – các phần tử trong khắp Vũ trụ không ngừng điều chỉnh và tác động qua lại với nhau không? Điều này giống cái gì?

Giống như cách một tế bào đơn lẻ vận hành. Giống như cách 50 tỉ tỉ tế bào trong cơ thể bạn hoạt động. Giống như hiệu ứng *gaia* – cách trái đất không ngừng đưa nó trở về trạng thái cân bằng.

Cách đây một trăm năm, người đoạt giải Nobel Vật lý cũng là người sáng lập ra vật lý lượng tử, Max Planck, đã khám phá ra rằng *chân không không phải là trống rỗng*. Khoảng trống thật sự là một *tổ ong của những hoạt động*.

Nếu vũ trụ là một tổ ong của các hoạt động sôi nổi và không có cái gọi là khoảng trống, thì vạn vật này được gắn kết với vạn vật khác.

Đúc kết

Vũ trụ là một vật thể có ý thức, đang thở và đang sống. Chúng ta có thể gọi đó là ý thức vũ trụ.



Điều sau đây có thường xảy ra với bạn không? Bạn đang cố hình dung ra phải nói gì trong một bài phát biểu hay tự hỏi không biết hồ sơ thất lạc đang ở đâu. Bạn đang ngồi trong toa-lét – bạn thậm chí còn không nghĩ gì tới nó – bỗng nhiên, bạn có câu trả lời.

Hay bạn đã mất hàng tuần suy nghĩ mua quà gì tặng mẹ nhân ngày sinh nhật. Bạn đang xoa đầu tắm, và ô! Đã nghĩ ra món quà!

Những lời giải đó bật ra từ tiềm thức của bạn. Chúng ta đã đề cập rồi.

Tiềm thức của bạn chỉ được kích hoạt khi bạn thoải mái – và với nhiều người trong chúng ta, một trong những lúc ta cảm thấy thoải mái là trong toa-lét. Thật sự, bạn cần phải thoải mái thì việc mới xong!

Nhiệm vụ của ý thức là đặt vấn đề, đề ra mục tiêu. Ngoài những việc đó, ý thức có giá trị giới hạn.

Tất cả chúng ta ai cũng sẵn sàng để nội tâm dẫn dắt và đón nhận cảm hứng. Chúng ta có thể nhận được sự hỗ trợ từ một nguồn cao hơn con người trần mắt thịt chúng ta. Bạn thoải mái hay không với những từ như *Thượng đế, nguồn hay trí tuệ* không quan trọng. Nhưng bạn cần phải *hỏi và lắng nghe một cách nghiêm túc*. Giao tiếp nội tâm cũng giống như giao tiếp thông thường giữa con người với nhau. Để được hỗ trợ, bạn cần phải sẵn sàng đón nhận nó.

Rắc rối với Cái Tôi

Hãy tưởng tượng tình huống tôi muốn tới ga tàu và tôi chặn bạn lại giữa đường rồi hỏi, “*Anh có thể chỉ tôi đường ra nhà ga không? Thật ra, tôi biết đường và trước đây tôi đã tự tìm được đường tới đó, và tôi có lý do tại sao bây giờ tôi ở đây mà chưa tới đó, và tôi thật sự không cần sự giúp đỡ, nhưng tôi tò mò muốn biết liệu anh có biết nhiều như tôi không. Thật ra là tôi làm được, tự tôi có thể tìm được đường tới đó.*”

Bạn có giúp tôi tới được nhà ga không?
Hắn là không.

Tôi đang biện hộ cho tất cả hành động của mình. Tôi đã biết hết câu trả lời và tôi không lắng nghe. Cái tôi của tôi đang hiện diện.



Nhưng chuyện gì xảy ra nếu tôi lang thang trên đường đã ba ngày nay và tôi lảo đảo đi về phía bạn, đói khát kiệt sức, và hỏi, “*Hãy chỉ cho tôi đường đến nhà ga?*”

Lúc đó tôi đang cần thông tin. Tôi không viện cớ. Tôi không quan tâm tới việc người ta nghĩ gì về tôi. Cái tôi của tôi biến mất. Tôi đang trong tình trạng không chống đỡ. Tôi đang lắng nghe. Giờ thì bạn có thể giúp tôi.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nhận được sự giúp đỡ chỉ khi nào chúng ta sẵn sàng đón nhận nó. Đón nhận sự dẫn dắt của nội tâm, cảm hứng và trực giác cũng vậy.

Thế nên bạn có cần phải quỳ gối trước khi có được cảm hứng không? Hoàn toàn không. Cách dễ nhất để có được cảm hứng là yêu đời và có thái độ biết ơn. Cứ sống tự nhiên rồi sáng kiến sẽ hiện ra khi bạn cần, đúng lúc và đúng nơi.

Cách để làm cho mọi sự trở nên bức bối chính là lo lắng, giận dữ và buồn bã. Khi chúng ta mãi tranh cãi sự đời và cứ khẳng khẳng rằng *thế giới này hoàn toàn sai lầm*, khi chúng ta mãi viện cớ, trí óc của chúng ta sẽ bị rối bời tới mức không còn nhận ra bất cứ sự hỗ trợ nào.

Đúc kết

Dù bạn là tín đồ Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Phật giáo, hay là nhà khoa học, hay là người theo thuyết vô thần thì cũng chẳng có gì khác; dù bạn là ai, bạn cũng có thể hỏi xin giúp đỡ và được giúp đỡ.

Tôi sẽ nghe một giọng nói từ trên trời chăng?

Khi bạn bị đắm chìm và đau buồn, chiến lược tốt nhất của bạn là hỏi, “*Hãy chỉ cho tôi bước tiếp theo.*” Nếu bạn đủ nhún nhường và cởi mở

để nói, “Hãy chỉ cho tôi biết tôi cần phải làm gì ngay hôm nay”, và hỏi xin sự giúp đỡ tương tự vào ngày mai, bạn có thể tìm ra lối thoát.

Giả sử bạn không còn một đồng trong túi. Bạn vừa mới mất việc, bạn đói, chiếc xe của bạn

đã bị tịch thu, và bạn đang đối mặt với việc bị đuổi ra khỏi nhà. Bạn không tìm ra lối thoát và quyết định đề nghị được dẫn dắt tinh thần.

Với bạn ngay lúc này đây, giải pháp lý tưởng là trúng xổ số giải đặc biệt 50 triệu đôla – nhưng có thể vẫn còn những giải pháp khác. Chắc chắn rằng, sự giúp đỡ không chỉ là một tiến trình mờ. Sự giúp đỡ không có nghĩa là *mọi thứ đúng như ta định*. Sự giúp đỡ nghĩa là hỗ trợ và định hướng.

Hãy hỏi và bạn sẽ có cơ hội, nhưng thông thường, đó không phải là một giọng nói từ trên trời. Đó có thể là một người bạn gọi điện thoại đưa ra giải pháp hỗ trợ. Đó có thể là việc bạn được tiếp cận một cuốn sách hay một bài báo. Đó có thể vì một lý do không biết trước, bạn mở một kênh truyền hình bạn chưa bao giờ xem và thấy một mẫu quảng cáo mà trước đó bạn chưa bao giờ thấy.

Chúng ta thường nhận được sự giúp đỡ và không bao giờ nhận ra. Nên chúng ta thường cho rằng, “Không phải là cảm hứng thần kỳ. Mà thật ra đó là nhờ Ted, anh bạn cũ của tôi đã thỉnh linh xuất hiện.” Thật sự, Ted là một phần của tiến trình mẫu nhiệm.

*Cách dễ nhất để
có được cảm hứng
là yêu đời và có
thái độ biết ơn.*

Đúc kết

Nếu chúng ta hỏi xin, chúng ta nhận được sự giúp đỡ và hướng dẫn. Nếu chúng ta có thói quen lặng lẽ biết ơn, sự giúp đỡ và hướng dẫn sẽ thường xuyên đến với chúng ta hơn.

Tìm thấy chiếc ví, tìm thấy câu trả lời

Bạn có thường xuyên đánh mất thứ gì – chìa khóa, ví, điện thoại – và tìm kiếm trong tuyệt vọng? Cuối cùng bạn thôi không tìm kiếm nữa. Bạn tự nhủ, “Nếu mình ngừng tìm kiếm, có khi mình lại thấy nó.”

Bạn ngưng cuộc tìm kiếm vô vọng và tiếp tục với các công việc khác trong ngày. Và rồi, chẳng bao lâu, hoàn toàn không chủ đích, bạn với tay kéo chiếc nệm sofa, và đó, ngay trên thành ghế, là chiếc ví của bạn.

Bí quyết để tìm ra giải pháp trong cuộc sống của bạn cũng giống như việc tìm chiếc ví. Bạn tự nhủ, “Mình muốn tìm ra nó. Mình sẽ tìm ra nó,” và rồi bạn thôi không cố phí thì giờ để tìm nó. Bạn cho qua.

Cần phải có không giúp ích gì

Muốn là một phần của quá trình. Nhưng đó là hình thức nhẹ nhàng của *muu cầu* – không phải dạng bức thiết của *cần phải có* kiểu như “Chuyện này đang phá hỏng cuộc đời tôi.”

Đây là sự phân biệt quan trọng: Cảm giác *cần phải có* hoàn toàn khác với cảm giác *muu cầu*. Cần phải có thì giống tuyệt vọng nếu không có được hơn. Khi bạn cần phải có cái gì, bạn tập trung vào cái bạn *không có*. Và khi bạn tập trung vào cái mình không có, bạn tiếp tục không có nó.

Muu cầu thường mang ý nghĩa là *trông đợi vui vẻ*. Khi bạn *muu cầu* điều gì, bạn tập trung vào cái bạn *có*. Đó là lý do tại sao bạn có nó.

Các nhạc sĩ và nhà phát minh thường nói, “ý tưởng chợt nảy ra trong tôi.” Bạn có thể nghĩ rằng, “Làm sao để những ý tưởng sáng sủa có thể nảy ra với tôi? Tôi muốn khám phá ra điều gì đó! Tôi muốn sáng tác một bài hát nổi tiếng.” Khi bạn thật sự, thật sự mong muốn những ý tưởng và cảm hứng, tự chúng sẽ nảy ra.

Ca sĩ kiêm nhạc sĩ Carole King, đã sáng tác ra hơn 100 bài hát nổi tiếng. Carole nói, “Khi tôi thật sự sẵn sàng, tôi như đắm chìm và mọi thứ cứ thể tuôn chảy.” Sir Paul McCartney, cựu thành viên ban nhạc The Beatles và là nhạc sĩ của những bản nhạc pop được ghi âm nhiều nhất, chia sẻ rằng giai điệu của bài hát *Yesterday* đến với ông trong một giấc mơ. Bạn bảo, “Ông ta thật may mắn! Ông ta chớp mắt buổi trưa và thức dậy viết ra bài hát nổi tiếng nhất trong lịch sử. Tôi muốn làm được như vậy!”

Nhưng không đơn giản thế. Đây là một người đàn ông mà mỗi giây phút trôi qua đều đốt mình sáng tác những giai điệu tuyệt đẹp. Ông ấy dành cả cuộc đời để hòa lui hòa tới giai điệu vào lời hát. Khi bạn thật sự yêu công việc của mình – và khi bạn yêu cầu sự giúp đỡ của tiềm thức – bạn nhận được lời đáp lại.

Nửa kia của câu chuyện là Paul đã mất hàng tháng để viết lời. Do đó, đôi khi cảm hứng lóe lên và đôi khi bạn cần phải xắn tay áo lên bắt tay vào việc.

Đúc kết

Bí quyết để tìm ra giải pháp – giải pháp sáng tạo, giải pháp tài chính, giải pháp các mối quan hệ – đều có hai phần. Bạn phải mong muốn nó, và trí óc của bạn cần phải ở trong trạng thái mong chờ một cách thoải mái.

Vậy tất cả thông tin dạng “cảm xúc” này hòa hợp tâm linh như thế nào?

Điều này thật sự hòa hợp. Nó chứng minh tính tâm linh một cách hoàn hảo.

Điều này chứng minh tại sao tất cả những bài giảng tâm linh vĩ đại đều lấy tình yêu thương (cảm xúc) làm nền tảng. Dù bạn là tín đồ của đạo Hindu, đạo Sikh, đạo Lão, đạo Hồi, đơn giản là bạn đi theo niềm tin tâm linh của mình, tâm hồn mình để cảm nhận tốt nhất theo khả năng của mình, luôn luôn là như thế.

Bạn có thể nói, “Nhưng tôi không có niềm tin tâm linh.”

Nếu bạn thấy vui thích khi quan sát một đứa bé đang ngủ, nếu bạn sống người trước một quang cảnh núi non, nếu bạn bị mê hoặc bởi một chú voi hay một chú chim ruồi, nếu bạn tìm thấy niềm vui khi chèo thuyền, hoặc bày tỏ sự ngạc nhiên trước một chú chó béc-giê Đức hay một chú cá voi, bạn là người có niềm tin tâm linh.

Sinh lực gắn kết một viên kim cương, sinh lực chảy qua một cây sồi hay một chú mèo con, thì cũng giống như sinh lực chảy qua bạn và tôi.

Bạn không thể nhờ ai để có được niềm tin tâm linh. Vũ trụ đang chảy qua bạn; niềm tin tâm linh là ở bên trong bạn.

Sự bình an đầu tiên quan trọng nhất chính là sự bình an có trong tâm hồn của con người khi họ nhận ra mối quan hệ và sự hòa hợp của họ với Vũ trụ cùng tất cả quyền năng của Vũ trụ, đó cũng là lúc họ biết rằng trung tâm Vũ trụ là nơi cư ngụ của Linh hồn Vĩ đại, nó hiện diện khắp mọi nơi, và tồn tại trong chính mỗi con người chúng ta.

Black Elk, tộc người Sioux

Trong cuốn sách kinh điển của mình, *The Autobiography of a Yogi*, Paramahansa Yogananda⁴² chia sẻ câu chuyện về hành trình tâm sư học đạo của mình. Cuộc tìm kiếm của ông khởi đầu khi ông 12 tuổi. Ông đã đi hàng vạn dặm khắp Ấn Độ và cuối cùng tìm ra sư phụ của mình ở ngay nhà bên cạnh.

Câu chuyện của Yogananda là câu chuyện của mỗi chúng ta.

Chúng ta mong muốn nối kết với sức mạnh của vũ trụ. Chúng ta gia nhập nhóm, tham gia hội thảo và leo lên những ngọn núi ở Tây Tạng. Chúng ta thăm viếng nhà thờ và đi hành hương. Nhưng thật sự chúng ta không cần đi đâu:

Bạn không cần phải rời khỏi phòng của mình. Hãy cứ ngồi tại chỗ và lắng nghe. Thậm chí còn không cần lắng nghe, chỉ cần chờ đợi, im lặng, lắng đọng và một mình. Thế giới sẽ tự động dâng hiến nó cho bạn và mở ra trước mắt bạn, nó không có lựa chọn nào khác, nó sẽ lẫn mình trong nhập định dưới chân bạn.

Franz Kafka

Đúc kết

Bạn không cần phải tách mình ra khỏi bất cứ thứ gì. Bạn không phải đi tới bất cứ nơi đâu để tìm sức mạnh của vũ trụ. Bạn tìm thấy sức mạnh đó bằng cảm xúc.

TOM LUÔN LUÔN MƠ THÀNH
TỈ PHÚ



NGÀY NÀO KHI
ANH RA KHỎI
TRÊN MỘT
CHIẾC THUYỀN
NHỎ



THUYỀN ANH
GẶP MỘT CON
BÃO LỚN



BỊ CUỐN ĐI
HÀNG NGÀN DẶM,
CUỐI CÙNG TOM DẠT
VÀO MỘT HÒN ĐẢO

Ồ ĐÓ TOM BẮT
ĐƯỢC MỘT
CHIẾC RỪNG



ĐÂY TIỀN!



TOM ĐÃ THỰC HIỆN ĐƯỢC GIẤC MƠ CỦA MÌNH.



ANDREW MARRIENS

Cách tốt hơn để đạt được mục tiêu

Đạt được mục tiêu có làm chúng ta hạnh phúc? Theo Mẹ Teresa, không nhất thiết như vậy. Mẹ nói, “Nước mắt cho những lời cầu nguyện được đáp lại tuôn rơi nhiều hơn cho những lời cầu nguyện chưa được hồi đáp.”

Bạn đã bao giờ theo đuổi một điều gì đó và ĐẠT ĐƯỢC nó – tăng lương, một tấm bằng, một chiếc cúp – và nó không làm bạn hạnh phúc như trước đó bạn mong ngóng?

Vậy thì có trở ngại cho việc đặt ra mục tiêu không? Không, đôi khi vấn đề nằm ở chỗ chúng ta đặt mục tiêu NHƯ THẾ NÀO mà thôi.

Chọn những mục tiêu cụ thể

Có hai vấn đề trong việc chọn lựa mục tiêu *cụ thể*...

VẤN ĐỀ THỨ NHẤT: Khi bạn định hình suy nghĩ của mình về một người vợ, một chiếc xe hay một công việc với những tiêu chí cụ thể, bạn đang chọn lựa dựa trên những gì bạn có thể thấy được. Do đó bạn tự giới hạn mình. Bạn không thể biết được rằng liệu đó có phải là *lựa chọn tốt nhất dành cho bạn* không.

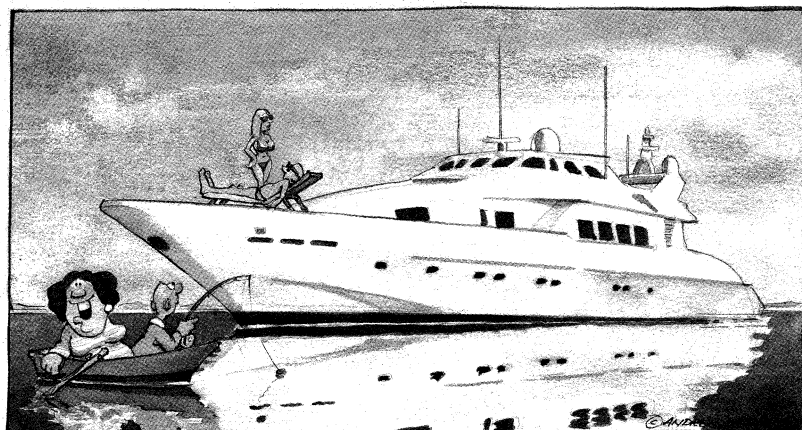
Và **VẤN ĐỀ THỨ HAI?** Khi bạn định hình suy nghĩ của mình về điều gì, thật khó để không dính chặt vào đó và vẫn hạnh phúc. Bạn luôn luôn nghĩ, “Liệu có ai đó tóm lấy xe hơi, công việc, căn hộ hay đức phu quân tương lai của mình trước mình không?”

Vậy nếu chúng ta muốn hạnh phúc, việc đặt mục tiêu có cần phải phức tạp hơn không?”

Thật ra, cần đơn giản hơn.

Giải pháp

Có hai cách cơ bản để theo đuổi giấc mơ của chúng ta. CÁCH KHÓ KHĂN...



"Họ chẳng hạnh phúc đâu.
Họ chỉ tưởng là họ hạnh phúc thôi."

Là khi chúng ta thốt lên, "Tôi biết hết!" Chúng ta chọn những mục tiêu cụ thể: Tôi phải giành được cô gái ĐÓ, công việc ĐÓ, chiếc xe hơi ĐÓ. Tôi phải lên được chuyến bay ĐÓ. Đôi khi chúng ta đạt được mục tiêu, nhưng chúng ta lại thất vọng.

Cách DỄ DÀNG là ít cụ thể hóa...

Giả sử bạn nghĩ rằng mình đã tìm được chiếc xe, công việc, căn hộ, kỳ nghỉ hoàn hảo. Điều đó CÓ VẄ NHU là giải đáp cho những lời cầu nguyện. Bạn làm gì? Bạn bắt đầu cảm thấy hạnh phúc vì mục tiêu đã đạt được, và đây là những gì bạn tự nhủ với bản thân:

- "Chiếc xe hơi đó HAY CHIẾC KHÁC TỐT HƠN.
- "Căn hộ đó HAY CĂN KHÁC TỐT HƠN"
- "Người đàn ông hoàn hảo đó dành cho tôi – BẤT KỂ ANH TA LÀ AI."

Lối suy nghĩ này trở thành lối sống của bạn.

Điều kỳ diệu là bạn không bị ràng buộc. Bạn chấp nhận rằng ý thức của bạn chỉ có thể thấy một phần của bức tranh.

- Trước khi đăng ký chuyến bay, bạn thấy và cảm nhận bạn đang bay trên một chuyến bay hoàn hảo, bạn để mọi chuyện tự nó tiến triển
- Trước khi hẹn với bác sĩ, nha sĩ, kế toán, bạn thấy và cảm nhận mình tìm được một chuyên gia hoàn hảo – và bạn để mọi chuyện tự nó tiến triển
- Trước khi bạn thuê một thư ký, đăng ký một kỳ nghỉ, tham dự một cuộc phỏng vấn, tiếp tục một cuộc hẹn, bạn cảm thấy mọi chuyện đang tiến triển tốt đẹp.

Bạn không cố hình dung tới tận cùng. Bạn chỉ cần biết bạn nối kết với vạn vật và rằng khi bạn bình thản và khi bạn tin vào tiến trình, tự khắc nó sẽ vận hành.

Bí quyết

Lần nọ J Krishnamurti, một bậc thầy Ấn Độ, đang diễn thuyết. Giữa chừng ông bỗng dừng lại. Ông hỏi khán giả, “Quý vị có muốn biết bí quyết của tôi là gì không?”

Khán phòng im lặng. Ai cũng muốn biết. Krishnamurti tiếp tục, “Đây là bí quyết của tôi: Tôi không quan tâm chuyện gì xảy ra.”

Đây chính là bí quyết của việc đặt ra mục tiêu.

- Bạn cảm thấy tốt đẹp
- Bạn hình dung ra kết quả tốt đẹp cho mình
- Bạn làm bất cứ điều gì cần thiết, từng lúc một
- Bạn không quan tâm chuyện gì xảy ra.

Bạn thắc mắc, “Andrew à, mất cả trăm trang mới tới được đây! Giờ thì ông bảo, “Cứ cảm thấy tốt đẹp và đừng quan tâm tới chuyện gì xảy ra!” Đúng. Những câu trả lời hay nhất thật ĐƠN GIẢN.

Các bậc thầy tâm linh thường lấy hạt sỏi ra minh họa. Hạt sỏi biết rằng cây sỏi xinh đẹp nằm bên trong nó. Nó không đấu tranh để thành cây sỏi.

Cũng giống như chúng ta. Chúng ta sinh ra đã hiểu rằng một cuộc sống tươi đẹp đang nằm trong chúng ta. Đấu tranh là vô ích.

Đúc kết

Cách khó khăn là ép buộc mọi thứ xảy ra.

Cách dễ dàng là cứ để mọi thứ xảy ra tự nhiên.





Tóm lược về Cách Cuộc sống Vận hành

22

Chúng ta đã đi được tới đây. Và đây là bản tóm lược về *cách cuộc sống vận hành*:

- KHÔNG CÓ GÌ TRONG VŨ TRỤ THẬT SỰ LÀ CHẤT RẮN (được chứng minh bởi những thí nghiệm vật lý lượng tử một trăm năm qua), có nghĩa là:
- VẠN VẬT ĐỀU LÀ NĂNG LƯỢNG (được chứng minh bởi Albert Einstein qua công thức nổi tiếng: $e = mc^2$) và
- VẬT CHẤT THỰC SỰ LÀ SUY NGHĨ KẾT TINH
- SUY NGHĨ TÁC ĐỘNG TỚI VẬT CHẤT (được minh họa tuyệt đẹp bởi tiến sĩ Masaru Emoto và những tinh thể của ông)
- KHI MỘT HẠT ELECTRON NHỎ THAY ĐỔI SPIN, SỰ THAY ĐỔI ĐÓ TÁC ĐỘNG LÊN VŨ TRỤ (chứng minh bởi Giáo sư Wolfgang Pauli), chứng minh rằng VẠN VẬT ĐỀU KẾT NỐI.

Tất cả những điều này nghe khó tin – khái niệm về tạo hóa hay vụ nổ Big Bang cũng vậy thôi.

Một Vũ trụ rộng mở theo tốc độ của ánh sáng là không thể tin được – cũng như thông tin rằng có 300.000.000.000.000.000.000.000 thứ đang xảy ra trong cơ thể chúng ta mỗi giây.

Tất cả đều kỳ diệu, kể cả việc:

- TIỀM THỨC CỦA BẠN CHỨA TẤT CẢ NHỮNG SUY NGHĨ VÀ CẢM XÚC MÀ BẠN CÓ (là lý do tại sao thôi miên xói lên được những ký ức cũ)
- Bởi vì vạn vật đều kết nối, nên TIỀM THỨC CỦA BẠN KẾT NỐI VỚI VẠN VẬT. Điều này chứng minh tại sao:
- TIỀM THỨC CỦA BẠN TẠO RA TRẢI NGHIỆM SỐNG CỦA BẠN.

Tin tốt là:

- CẢM XÚC LẬP TRÌNH LẠI TIỀM THỨC CỦA BẠN
- KHI BẠN THAY ĐỔI CẢM NHẬN, BẠN THAY ĐỔI SỐ PHẬN CỦA MÌNH

Bạn chịu trách về trải nghiệm cuộc đời mình. Bạn đang tạo ra cuộc sống của bạn, từng lúc từng lúc.

Vậy công thức cho thành công và hạnh phúc là gì?

- Sống với niềm vui và lòng nhiệt tình
- Dùng trí tưởng tượng vẽ nên những bức tranh sống động về những gì bạn mong muốn
- Kiên trì với những mục tiêu của bạn một cách vui vẻ và thoải mái.
- Sống không sợ hãi và thành kiến.
- Xem nhẹ và buông bỏ những muộn phiền
- Tha thứ bằng cả trái tim
- Yêu thương không điều kiện

Bạn tranh luận, “Hãy thực tế đi! Ai sống được như thế?”

Câu trả lời là: “Những đứa trẻ lên ba”

Bạn sinh ra trên đời này đã được lập trình cho thành công. Lên ba tuổi, bạn đã biết cuộc sống vận hành như thế nào.

Chúa Jesus phán, *“Thật, ta bảo các con, nếu các con không thay đổi và trở nên giống như trẻ thơ, các con không thể vào Nước Thiên Đàng được.”*⁴³

Bạn nghĩ Chúa đang nói về điều gì?

Thiên đàng không phải là một khối tài sản đâu đó giữa Kim tinh và Thiên vương tinh dành cho người chết. Thiên đàng là trạng thái tinh thần. Thiên đàng là trạng thái mà ở đó cuộc sống mở ra một cách kỳ diệu.

Đúc kết

May mắn thay, bạn chẳng cần phải nhớ gì về vật lý lượng tử. Chỉ cần học hỏi những bậc thầy lên ba.

Thành công sẽ làm tôi hạnh phúc chứ?

Không. Bạn phải hạnh phúc trước. Bạn phải yêu bản thân mình trước.

Nếu bạn thấy đau khổ trước khi được thăng chức, bạn vẫn sẽ đau

khổ sau khi đã đạt chức vụ cao hơn. Nếu bạn thấy mình không đáng giá nếu không có một triệu đôla, bạn cũng thấy mình chẳng đáng một đồng với một triệu đôla trong túi. Nếu đời trống rỗng khi không có bạn trai, thì đời vẫn rỗng không khi có một chàng trai đi bên cạnh.

Đạt được mục tiêu sẽ không làm bạn hạnh phúc. Bạn cần phải yêu bản thân khi bạn *chưa đạt được mục tiêu*.

Đức kết

Người ta tin rằng, “Thành công làm bạn hạnh phúc.” Sự thật là; hạnh phúc làm bạn thành công.

Bạn càng hạnh phúc...

Sáng nay tôi được phỏng vấn trên đài phát thanh. Sara, người dẫn chương trình, đã chia sẻ câu chuyện của cô với bạn nghe đài. Cô kể:

“Cách đây năm năm, tôi không thấy hạnh phúc. Bạn trai tôi thì lại luôn luôn hạnh phúc.

“Bạn trai tôi làm việc với người tị nạn tại YMCA. Anh ấy giúp họ lấy lại sự tự tin và bắt đầu cuộc sống mới. Vì vậy anh ấy là một người tích cực luôn nhìn thấy mặt sáng của vấn đề.

“Giờ thì tôi thấy hạnh phúc hơn trước đây nhiều lắm. Tôi không thể tin được tại sao mình lại may mắn như thế!”

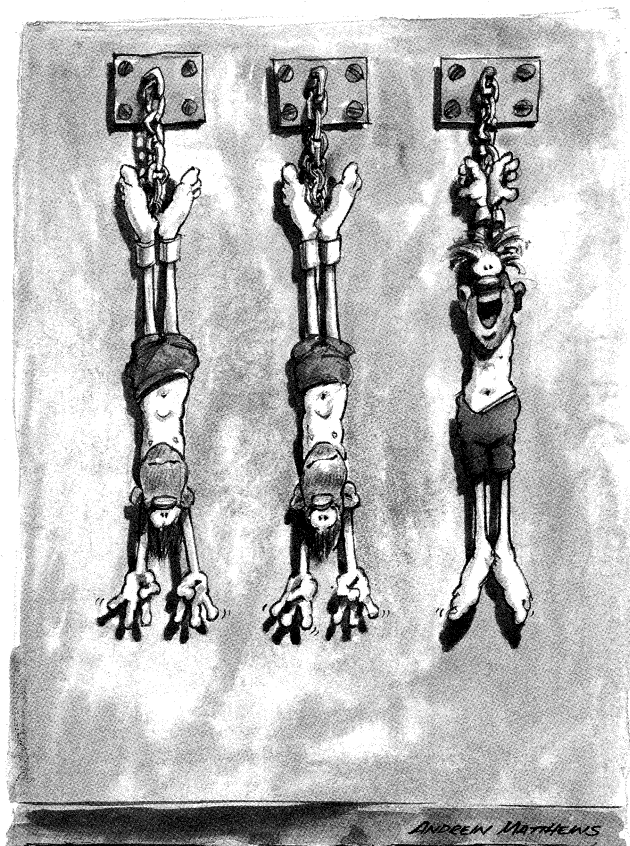
“Bất cứ khi nào tôi than phiền về điều gì đó, anh sẽ nói, *“Vay mặt tốt của nó là gì?”* Nếu tôi cảm thấy không vui vì phải làm việc vào cuối tuần, anh ấy sẽ bảo, *“Làm việc cuối tuần có được điều gì thú vị? Đỡ kẹt xe nhé. Điều đó có nghĩa là em không bị thất nghiệp.”*

“Anh ấy thường xuyên động viên tôi tìm kiếm những điều tốt đẹp. Đầu tiên, rất dễ cáu. Tôi thấy khó thay đổi suy nghĩ của mình. Nhưng rồi tôi thấy việc nhìn theo hướng tích cực dần dần dễ dàng hơn. Tôi thấy hạnh phúc hơn. Cuối cùng, tìm kiếm những điều tốt đẹp trở thành thói quen của tôi.

“Giờ thì tôi thấy hạnh phúc hơn trước đây nhiều lắm. Tôi không thể tin được tại sao mình lại may mắn như thế!”

Trải nghiệm của Sara được xem là sự đúc kết cuốn sách này. Đầu tiên, có thể khó tìm ra lý do để hạnh phúc. Nhưng từ từ sẽ dễ hơn. Bạn lấy đà và càng cảm nhận tốt hơn, bạn càng “may mắn hơn”.

Với những ai trong chúng ta không may mắn có được một anh bạn trai như của Sara để động viên hướng dẫn, thì ba chương tiếp theo đây sẽ chia sẻ những quy tắc làm thay đổi mọi chuyện.



Đôi khi tôi tự hỏi, “Vì sao mình lại may mắn thế?”

Nếu lời cầu nguyện duy nhất bạn nói trong suốt cuộc đời là “Tạ ơn”, chừng đó đã đủ.

Meister Eckhart

Hồi còn bé tôi thường hỏi những câu, “Nếu Thượng đế tuyệt vời đến như thế, tại sao ngài lại quan tâm chúng ta có biết ơn hay không? Tại sao phải tạ ơn khi ăn? Những lời tạ ơn như vậy nghĩa là gì: *‘Tạ ơn cha và mẹ và chiếc giường ấm áp này.’* Tại sao biết ơn lại quan trọng đến vậy?”

Tại sao Abraham, Zoroaster, Lão Tử, Đức Phật, Jesus Christ, Mohammed, Yogananda và mẹ tôi, tất cả đều luôn nhắc phải biết tạ ơn? Tại sao nhiều người dành thời gian để viết *nhật ký tạ ơn*?

“Khi nào tôi hạnh phúc, khi đó tôi sẽ biết ơn.”

Bởi vì thái độ biết ơn làm bạn thay đổi. Không có cách nào nhanh hơn thế để làm tăng sự chuyển động. Biết ơn là con đường nhanh nhất để đạt được cuộc sống bạn mong muốn.

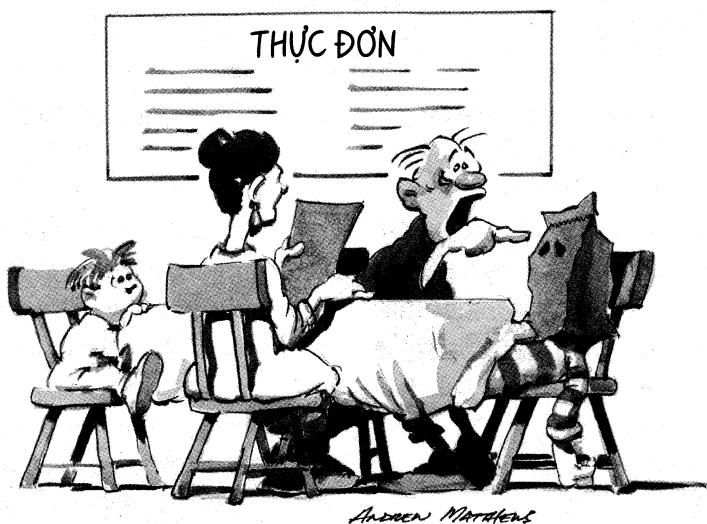
Bạn càng thường xuyên có cảm giác, *“Mình có thứ mình muốn”*, bạn càng dễ đạt được thứ bạn muốn. Thái độ trân trọng cũng hiệu quả như thiền vậy.

Bạn luyện tập thái độ biết ơn như thế nào? Đây là những việc đơn giản một đứa bé sáu tuổi cũng làm được.

MỖI ĐÊM: Khi bạn đi ngủ, hãy ôn lại những gì xảy ra trong ngày và lên một danh sách mọi điều bạn biết ơn: gia đình, bạn bè, nắng, thiên, mùi thơm, máy vi tính xách tay, chuyến bay an toàn, buổi ăn trưa ngon miệng, một nụ cười với người hàng xóm, cuộc đi dạo với cún, những vì sao...

MỖI SÁNG: Tạ ơn mỗi ngày tới

VIẾT NHẬT KÝ TẠ ƠN: Lập danh sách những thứ bạn tạ ơn và tiếp tục bổ sung mỗi ngày.



“Hồi ở tuổi con cha rất tự hào
được người ta thấy đi cùng cha mẹ!”

LẬP BẢNG TẠ ON: Tôi có một tấm bảng ghim cạnh bàn. Trên đó dính khoảng 50 tấm hình tôi thích nhất về gia đình và bạn bè, những tấm hình chụp những nơi tôi và Julie thích nhất, những kỳ nghỉ và sự kiện tôi cảm thấy hạnh phúc. Ngày nào tôi cũng nhìn và tự nhủ, “MÌNH THẬT LÀ may mắn!” Tôi ghim chúng lại mỗi lần cảm thấy bế tắc và lòng thấy hững hờ.

Tấm bảng tạ ơn thật sự là một niềm vui. Và đây là điều quan trọng – mỗi khi bạn nhìn vào đó, hãy chắc rằng bạn nhắm “MÌNH THẬT LÀ may mắn,” chứ không phải là “MÌNH ĐÃ TỪNG vui vẻ như vậy.”

BIẾT ON TỪ NHỮNG ĐIỀU NHỎ NHẤT: Bất cứ điều gì làm bạn vui – những chú chó đang nô giỡn, một cốc nước tinh khiết, một cái ôm của vợ – hãy tạo thói quen nhủ thầm trong lòng “cám ơn”. Nếu một người lạ cười với bạn, nghĩ thầm “cám ơn”. Nếu bạn lung túi và lượm được tờ 1 đôla, hãy “cám ơn”. Thái độ biết ơn đối với những thứ nhỏ nhặt biến bạn thành thói nam châm hút vào những điều tốt đẹp hơn.

KHI MỌI VIỆC KHÔNG NHƯ Ý: Hãy tự hỏi, “Trong cái rủi này có cái may gì?” Và nếu bạn không tìm thấy điểm nào tốt, hãy nói “cám ơn”, dù sao, “Tôi chưa hình dung ra chuyện này tốt ở chỗ nào, nhưng “cám ơn” trước.”

Mỗi khi bạn hiểu được rằng thái độ biết ơn làm biến chuyển cuộc sống, bạn trở thành *một chiến binh tạ ơn*.

Mỗi khi bạn tin rằng không có gì là ngẫu nhiên và mọi thứ đang hỗ trợ cho bạn tiến bước trên hành trình của mình, bạn hãy cảm ơn tất cả. Đó là khi Vũ trụ thật sự bắt đầu lên sơ đồ làm bạn hạnh phúc.

Đúc kết

Người bình thường nói,

“Khi nào tôi *hạnh phúc*, khi đó tôi sẽ *biết ơn*.”

Người hạnh phúc nói,

“Khi tôi *biết ơn*, khi đó tôi sẽ *hạnh phúc*.”

Sống trong hiện tại

Tại sao chúng ta luôn luôn bị ám ảnh với việc *tìm kiếm tình yêu, giữ được tình yêu hay giành lại tình yêu?*

Dĩ nhiên, tình yêu thật tuyệt diệu. Chẳng hạn như Ted gặp Poppy. Đây là lần đầu tiên anh tìm được một người không muốn thay đổi anh ta (chưa). Và anh cũng không muốn thay đổi cô. “Poppy, em là công chúa của lòng anh. Em thật là hoàn hảo vì chính con người em!” Khi Ted ở trong vòng tay Công chúa Poppy, anh không còn muốn gì khác nữa; anh không muốn ở đâu khác nữa.

Poppy có cảm thấy tuyệt diệu không? Chắc chắn! Và cũng như vậy: đây là lần đầu tiên trong đời Ted hoàn toàn hạnh phúc với khoảnh khắc hiện tại. Ba mươi năm qua anh đã sống với niềm tin giả định “Tôi muốn tốt hơn. Tôi muốn giàu hơn, thông minh hơn, cao hơn. Mỗi khi được như thế, mỗi khi tôi trở thành như thế, tôi sẽ OK.” Nhưng khi anh có Poppy, mọi thứ trở nên hoàn hảo.

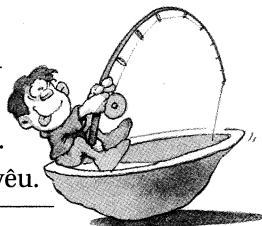
Tình yêu là nhìn thấy những điều tốt đẹp nhất trong chúng ta. Tình yêu là cửa sổ mở ra vẻ đẹp của con người. Và tình yêu là cửa sổ mở ra giây phút hiện tại.

Khi Ted đầy vui sướng, nguồn năng lượng bao la ấy chiếm đầy con người anh, anh ta nghĩ đó là POPPY. Bạn bè Ted thì nghĩ anh ta đang say THUỐC. Nhưng thật ra, Ted đang sống trong những GIÂY PHÚT HIỆN TẠI.

Khi bạn yêu, bạn không đối kháng. Bạn không còn cố sửa chữa điều gì hay cố thay đổi người khác. Bạn không phán xét, che giấu hay ước ao mình ở một nơi nào khác. Bạn trở thành một điểm kết nối năng lượng vũ trụ tinh khiết.

Đúc kết

Khi bạn tìm thấy tình yêu, bạn sống trong hiện tại.
Và nếu bạn có thể tìm ra hiện tại, bạn tìm ra tình yêu.





Bạn không có tương lai!

Những bậc thầy về phát triển bản thân và Thiên tông dạy chúng ta phải biết sống trong hiện tại, liệu điều này quan trọng không? Quá quan trọng. Bởi vì khi bạn hạnh phúc, nhiệt tình, say mê, đang yêu, bạn cắm phích vào dòng điện của Vũ trụ. Khi bạn bất mãn, mất tập trung và lo âu, bạn rút phích cắm – và khi không được nối kết, bạn mất hết năng lượng để tạo ra những điều tốt đẹp hơn.

Chìa khóa để mở ra cuộc sống tốt đẹp hơn là cảm nhận tốt đẹp *ngay bây giờ*. Không phải tuần tới, không phải khi bạn trả hết tiền nhà, không phải khi hòa bình được tuyên bố ở Trung Đông. Mỗi phút giây bạn dùng để luyến tiếc quá khứ hay lo lắng tương lai là một sự khẳng định rằng cuộc sống thật tồi tệ – và như thế bạn nhận lấy nhiều “tồi tệ” thêm.

***Hai từ mạnh nhất
trong Vũ trụ chính là,
“TÔI ĐANG.”***

Một lý do nữa để sống trong hiện tại: tương lai không tồn tại. *Bạn không có tương lai!* Dĩ nhiên, chúng ta giả định vậy. Chúng ta giả định

rằng thời gian như một sợi dây đầu này là quá khứ, đầu kia là tương lai, ở giữa là hiện tại. Không đến nỗi.

Tất cả những gì chúng ta có là phút giây hiện tại trải ra bất tận. Chính thời gian bạn sẽ gặp trong tương lai là khi nó trở thành HIỆN TẠI. Và khi tương lai là hiện tại, đó không phải là tương lai.

Sao lại còn nói về điều này? Bởi vì điều đó giải thích tại sao một số người hay hình dung ra tương lai tươi đẹp vẫn kẹt cứng trong hiện tại không mấy vui vẻ. Thật vô ích khi mong đợi cái không tồn tại. Chẳng có tác dụng gì khi cứ lải nhải “Tôi SẼ giàu có, tôi SẼ hạnh phúc, tôi SẼ thành công.” Khi suy nghĩ của bạn nằm ở tương lai, nghĩa là bạn đang quay bánh xe.

Sức mạnh của bạn là ở hiện tại: “Tôi ĐANG rất giàu. Tôi ĐANG hạnh phúc. Tôi ĐANG thành công.” Chúa đã phán gì với Moses? “Ta là Đấng Tự Hữu Hằng Hữu.” Không có chuyện ngẫu nhiên. Chúa biết hết. Hai từ mạnh nhất trong Vũ trụ chính là, “TÔI ĐANG”.

Một số người sống cuộc đời như đang mắc cạn trong hoang mạc: “Một ngày nào đó tôi sẽ tìm ra lối thoát khỏi địa ngục này và đời tôi bắt đầu.” Không! Bạn chỉ thoát ra khỏi đó bằng cách tích lũy được những suy nghĩ vui vẻ HIỆN TẠI. Bằng cách nào? Bởi vì rắc rối chỉ có ở *tương lai*. Trừ phi bạn lên cơn đau tim hay bị gấu vồ, những phút giây hiện tại của bạn thường là ổn. Chính tương lai tưởng tượng làm bạn phát điên: “Chuyện gì sẽ xảy ra nếu? Tôi sẽ tiếp tục sống sao đây? Người khác sẽ nói gì?”

Bạn được sinh ra để nắm bắt những phút giây hiện tại. Bạn chế ngự lo lắng bằng cách tập trung vào hiện tại. Bạn nhắc nhở chính mình, “Ngay giây phút này đây tôi có mọi thứ tôi cần. Tôi quyết định tận hưởng phút giây NÀY.” Mỗi phút giây bạn sống trong hiện tại là một sự khẳng định rằng cuộc sống này là tốt đẹp – và rằng cảm nhận điều tốt đẹp” sẽ mang đến cho bạn thêm nhiều điều tốt đẹp.

Cuộc sống của bạn sẽ tiến triển tới mức bạn có thể nói rằng:

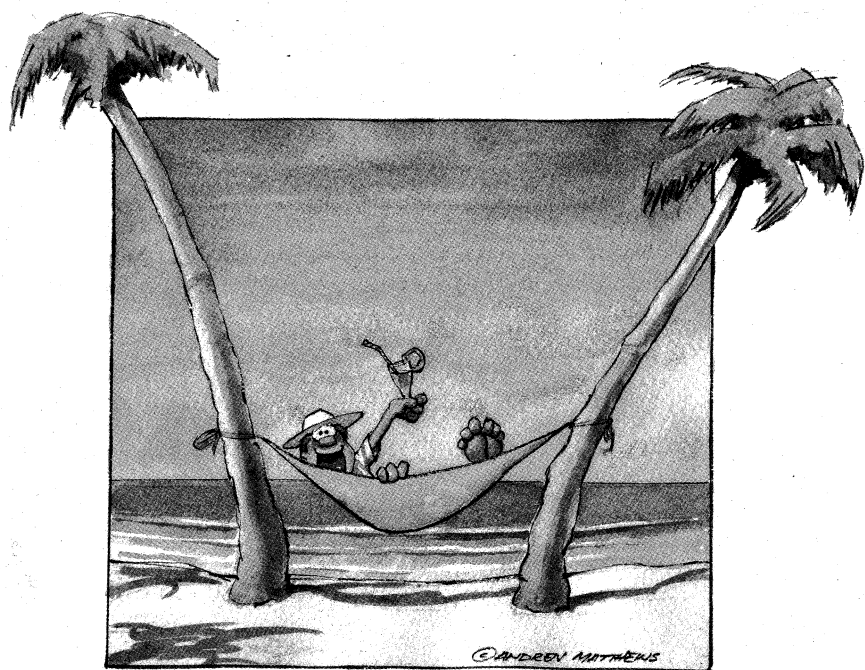
- Tôi không cần gì hơn ngoài giây phút hiện tại này

- Tôi không cần phải gây ấn tượng với ai và trở thành ai đó
- Tôi là tôi
- Tôi có mọi thứ tôi cần để cảm nhận hạnh phúc

Đúc kết

Lời giải đáp cho câu hỏi lớn, “Tôi nên làm gì với tương lai của mình?” là “Hãy sống trong hiện tại.”





Yêu thương bản thân mình

25

Hãy nhẹ nhàng với bản thân

Có một mối nguy hiểm khi chấp nhận rằng bạn tạo ra trải nghiệm cuộc đời mình: một khi bạn thừa nhận bạn chịu trách nhiệm về những gì xảy ra trong cuộc đời mình, bạn có thể muốn đánh mình như tử! Bạn có thể tự hỏi, “Sao mà mình lại ngu ngốc thế cơ chứ?” Bạn trách móc thậm chí ghét bỏ bản thân mình. Đây thật sự là suy nghĩ tồi tệ!

Nói như vậy thì tốt hơn:

- “Tôi đã sống theo cách tốt nhất tôi biết.”
- “Giờ thì tôi biết rõ hơn, tôi sẽ suy nghĩ và cảm nhận khác đi.”
- “Giờ thì tôi biết rõ hơn, tôi sẽ làm tốt hơn.”

Chúc mừng bạn đã sống sót tới đây. KHÔNG XẤU HỔ. KHÔNG TRÁCH CỨ.

Tại sao yêu thương bản thân lại quan trọng

Mỗi trải nghiệm của bạn sẽ được tô màu bởi CẢM XÚC CỦA BẠN VỀ BẢN THÂN. Mỗi suy nghĩ, mỗi cuộc trò chuyện, mỗi lúc thức dậy, mỗi lúc ước mơ đều được định hình bởi cách bạn yêu thương, ghét bỏ, trách cứ hay tha thứ cho bản thân mình.

Vậy nên bây giờ chúng ta đi tới phần trọng tâm của vấn đề. Bởi vì:

- Cuộc sống bạn tạo ra tùy thuộc vào cách bạn cảm nhận
- Sẽ không bao giờ có lúc nào trong đời mà *bạn không sống trong hiện tại* (bởi vì có đi đến đâu, thì bạn đang ở ngay đó!)

MỌI THỨ XẢY RA TRONG CUỘC ĐỜI BẠN TÙY THUỘC VÀO CÁCH BẠN CẢM NHẬN BẢN THÂN MÌNH.

ĐỂ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP LUÔN LUÔN XẢY RA TRONG ĐỜI, BẠN PHẢI YÊU THƯƠNG BẢN THÂN MÌNH – không phải theo cách khoe khoang, tự phụ hay kiêu ngạo, mà là hài hước, bao dung và chấp nhận.

Những người biết yêu và chấp nhận bản thân luôn tràn đầy lạc

quan và nghị lực. Họ khỏe mạnh hơn. Họ chấp nhận thử thách, nhưng không nghiêm trọng hóa vấn đề. Mọi thứ luôn luôn tiến triển tốt. Những ai trách cứ và nhiếc móc bản thân thường sống một cuộc đời đầy giằng co và tuyệt vọng.

Bằng chứng ở khắp nơi. Bạn biết được nhiều bao nhiêu không quan trọng. **ĐỂ CUỘC ĐỜI BẠN TIẾN TRIỂN, BẠN PHẢI YÊU THƯƠNG BẢN THÂN MÌNH.**

“Nhưng tôi làm cách nào để yêu thương bản thân mình?”

Đức Phật đã cho chúng ta niềm khích lệ:

Con có thể tìm kiếm khắp vũ trụ người nào xứng đáng nhận được tình yêu thương và tình cảm hơn chính con, và không tìm thấy ai cả. Chính bản thân con, hơn bất cứ ai khác trong vũ trụ bao la này, xứng đáng với tình yêu thương và tình cảm của con.

Đức Phật

Bạn có thể làm gì?

TẬP TRUNG VÀO NHỮNG ĐIỂM TỐT CỦA MÌNH: Đừng nhìn vào những gì bạn không thích về mình. Hãy tập trung vào những gì bạn thích về mình, và những thứ không tốt đẹp đó sẽ rơi rụng. Những gì bạn tập trung vào sẽ phát triển.

LUÔN NÓI TỐT VỀ BẢN THÂN: Đừng bao giờ chỉ trích bản thân. Đó là tự phá hủy chính mình và vạch áo cho người xem lưng. Nếu bạn thấy không có điều gì tốt để nói về mình, thì đừng nói gì cả.

TÌM KIẾM NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP Ở NGƯỜI KHÁC: Những người cảm thấy không bằng lòng về bản thân thường tìm lỗi ở người khác. Ngược lại: tìm kiếm phẩm chất tốt ở người khác và bạn sẽ cảm thấy tốt hơn về bản thân mình.

TÌM KIẾM CÁI ĐẸP Ở KHẮP MỌI NƠI: Để nhận ra vẻ đẹp ở một bông hoa, một thánh đường, một tảng đá, một ánh hoàng hôn, một con cún nhỏ, bạn phải có vẻ đẹp đó trong bản thân mình. Nếu không, bạn nhìn nhưng sẽ không nhận ra vẻ đẹp đó.

Ngôi ca vạn vật xung quanh mình sẽ đem lại cho chúng ta tình yêu thương.

CHĂM SÓC NHÀ CỦA BẠN: Nơi bạn sống tác động tới cách bạn cảm nhận. Hãy tạo ra một không gian khiến bạn thấy nhẹ nhõm khi bước vào. Sự gọn gàng không mất tiền. Sống trong căn hộ một phòng ngủ sạch sẽ còn hơn là trong một ngôi biệt thự bừa bãi. Ngôi nhà của bạn có thể không rộng rãi nhưng vẫn có thể ngăn nắp! Hãy treo những bức tranh hay hình ảnh làm bạn hứng thú.

Fred nói, “Khi tôi thành công, tôi sẽ không sống như chuột nữa.” Trật lất! Để thành công, bạn phải bắt đầu từ cuộc sống ngăn nắp. Bạn phải cảm thấy tốt đẹp ngay lúc này.

CHĂM SÓC BẢN THÂN: Trước hết, như trường hợp sau đây KHÔNG phải là chăm sóc bản thân.

Lisa đã trễ hạn trả tiền thuê nhà 1 tháng và đang nợ thêm vào tài khoản tín dụng mười ngàn đôla. Cô mua một chiếc túi hai ngàn đôla và tuyên bố, “Tôi xứng đáng được như thế!” Không đâu, Lisa! Ném một món tiền lớn bạn *không có* vào thứ bạn *không cần* thì không phải là *chăm sóc bản thân*; đó là *trùng phạt bản thân*.

Chăm sóc bản thân là làm những điều trong khả năng khiến bạn cảm thấy vui. Sau đây là những điều có thể:

- Nếu bạn đang không một xu dính túi: đi dạo trong công viên và ngắm hoa; ngồi tại sảnh của một khách sạn năm sao và đọc sách (miễn phí); học mát-xa trên mạng với một người bạn và thực hành với nhau một tuần một lần cho thư giãn.
- Nếu bạn dư chút tiền: mua vé máy bay hạng thương gia một lần nào đó trong đời; để dành mười đôla mỗi tuần cho đến khi đủ để mời mẹ đi ăn trưa tại một nhà hàng sang nhất thành phố.

Hãy làm những việc để tận hưởng niềm vui trong khả năng cho phép. Bắt đầu từ bây giờ. Chăm sóc bản thân nghĩa là dành thời gian với những người mang lại niềm vui cho bạn. Là tìm kiếm những trải nghiệm ngọt ngào, kéo dài mong đợi và cảm nhận ngày càng tốt lên, từng chút một.

THIỆN: Mục đích của thiện là HIỆN HỮU không mục đích. Bạn quá bận rộn “*hành động*”, chúng ta thường quên rằng mình là một người đang “*sống*”. Thiện là sự luyện tập tối ưu để buông bỏ và cảm nhận những điều tốt đẹp.

HỌC CÁCH ĐÓN NHẬN: Giả sử bạn có một người bạn như Mary đây.

- Bạn mời cô ấy đến ăn tối. Cô ấy bảo, “Thôi đừng bày ra thêm mệt.”
- Bạn mua tặng cô ấy một món quà sinh nhật. Cô ấy nói, “Lê ra cậu không cần mua.”
- Bạn nghĩ muốn xách giúp cô ấy chiếc túi nặng. Cô ấy đáp, “Mình làm được.”
- Bạn nói rằng cô ấy thật đẹp và cô ấy trả lời, “Tớ là cây nấm biết đi.”

Có thể bạn cũng giống như Mary. Nếu bạn muốn một cuộc sống phong phú, hãy đón nhận lời giúp đỡ, lời mời, quà tặng và lời ngợi khen của người khác một cách vui vẻ.

LÀM NHỮNG ĐIỀU BẠN THÍCH: Hãy dành thời gian làm những gì bạn thích – nếu không trong giờ làm, thì khi rảnh rỗi. Nếu bạn yêu âm nhạc, vẽ tranh hay bơi cùng cá mập, hãy dành thời gian làm việc đó. Khi bạn làm điều mình thích, bạn khẳng định, “Mình xứng đáng với điều đó và những thứ mình quan tâm thật quan trọng.”

Hãy thoải mái đón nhận.

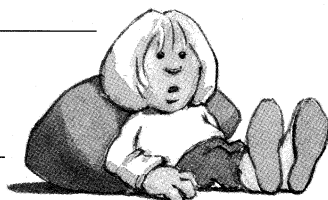
HÃY NHẸ NHÀNG VỚI BẢN THÂN: Nếu bạn thấy khó yêu thương và tha thứ cho bản thân mình, hãy lấy những tấm hình của bạn hồi lên hai, lên bốn và đặt trên bàn. Tha thứ cho một đứa bé bốn tuổi thì dễ dàng hơn.

Chúng ta yêu thương vợ, chồng, cha mẹ, người yêu và *tất cả họ đều không hoàn hảo*. Vậy thì tại sao bạn phải hoàn hảo? Hãy tự nhủ, “Mình không cần phải hoàn hảo – đó chính là hoàn hảo.”

GHI NHẬN BẢN THÂN: Một cuộc sống vui vẻ là một cuộc sống được làm cho tốt lên, chứ không phải làm cho hoàn hảo. Hãy ghi nhận từng bước nhỏ của quá trình.

Đúc kết

Hãy yêu thương bản thân.
Cuộc đời bạn tùy thuộc vào điều đó.



Tại sao tôi có mặt trên đời?

26



“Tại sao tôi có mặt ở đây?”

Hạnh phúc là ý nghĩa và là mục đích của cuộc sống, là sự cố gắng và kết thúc của một đời người.

Aristotle

Hãy tưởng tượng một lần bạn là Thượng đế và bạn quyết định tạo ra con người.

Những người này như những sinh vật học việc. Họ không dựng nên Vũ trụ, nhưng họ rất khéo léo. Họ viết truyện và sáng tác nhạc, phát minh ra máy bay trực thăng và iPods xây dựng thành phố và sinh con để cái.

Nếu bạn là Thượng Đế, bạn sẽ thiết kế mọi thứ như thế nào? Liệu bạn có sắp xếp để con người là những nạn nhân bất lực của số phận – và như vậy để làm gì? Hay bạn sẽ thiết kế ra một thế giới nơi mà con người có thể dần dần nhận ra được sức mạnh của mình để tạo ra trải nghiệm sống của họ? Làm sao để sắp xếp điều này?

Những con người này sống trong một Vũ trụ thoạt nhìn có vẻ cứng. Nhưng qua nghiên cứu, con người phát hiện ra rằng những tòa nhà cao tầng của Vũ trụ không phải là những hạt rắn mà chính là sóng năng lượng. Năng lượng này hóa ra là cùng chất liệu như suy nghĩ của con người.

Trong Vũ trụ này, nhiệm vụ của mỗi người là chịu trách nhiệm toàn bộ cuộc đời mình bằng cách kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của họ.

Bạn thích quan điểm đó không? Tôi hy vọng bạn thích, vì đó là Vũ trụ của chúng ta.

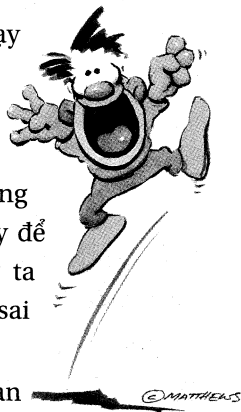
Edgar Mitchell, phi hành gia Appolo, đã đúc kết:

Nếu chúng ta thay đổi suy nghĩ về việc ta là ai – và có thể nhìn nhận mình là một sinh vật vĩnh hằng đầy sáng tạo đang tạo ra những trải nghiệm cụ thể, với sự hiện diện của ý thức – thì khi đó chúng ta bắt đầu thấy và tạo ra thế giới mà chúng ta đang sống theo một cách khác.⁴⁴

Các bậc thầy tâm linh đã luôn luôn khuyên dạy điều này. Một số người sinh ra đã biết như thế. Khoa học đang chạy theo sau.

Suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta tạo ra trải nghiệm sống của chúng ta, nghe có vẻ khó tin? Bằng chứng ở khắp nơi. Chúng ta đến với cuộc đời này để khám phá ra sức mạnh của riêng mình. Chúng ta không phải là nạn nhân cũng không phải là kẻ bị sai khiến. Chúng ta là người sáng tạo.

Có thể bạn luôn cảm nhận được điều này. Bạn không phải là chiếc lá trước gió. Bạn kiểm soát số phận của mình.



Những câu hỏi lớn

Chúng ta quá thường tập trung vào những khác biệt. Khác nhau giữa đàn ông và đàn bà là gì? Khác nhau giữa tôn giáo của tôi và của anh là gì?

Nhưng hãy tưởng tượng lúc mà chúng ta tập hợp lại những bậc thầy tâm linh – Chúa Jesus, Đức Phật, Mohammed, Lão Tử – và hỏi họ những câu hỏi lớn. Tôi đoán rằng tất cả đều có cùng câu trả lời.

Tôi là ai?

Bạn là tia sáng của Thượng đế, hay *Nguồn*. Tính chất của bạn là yêu thương. Còn lại là ảo giác hoặc suy nghĩ sai lầm.

Mục tiêu của tôi là gì?

Nghĩ như Thượng đế. Yêu thương như Thượng đế. Sáng tạo như Thượng đế.

Kết luận

Bạn là một tâm hồn có trải nghiệm cụ thể. Bất cứ gì bạn thể hiện trong đời bạn – niềm vui, tình cảm, ung nhọt, Cục điều tra liên bang – phản hồi chính xác những gì suy nghĩ và cảm xúc bạn tạo ra.

Vào một giai đoạn nào đó rồi bạn cũng sẽ hiểu rằng bạn chịu trách nhiệm hoàn toàn thực tại của mình. Chừng nào bạn chưa *ngộ* ra điều đó, cuộc sống có thể là địa ngục trên trái đất.

Sau khi bạn *ngộ* ra, cuộc sống trở thành một trò chơi nơi mà:

- những giấc mơ của bạn đưa bạn về phía trước với vận tốc nhanh dần
- mọi thứ trở nên ngày càng vui thích

Những quy tắc quan trọng của trò chơi là:

- CHẤP NHẬN – bản thân, người khác và tình trạng hiện tại của bạn
- THA THỨ - bản thân và người khác
- CÓ THÁI ĐỘ BIẾT ƠN
- SỐNG TRONG HIỆN TẠI
- CẢM NHẬN NHƯ ĐÃ ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU
- THAY THẾ NỖI SỢ BẰNG TÌNH YÊU VÀ SỰ TỬ TẾ
- HẠNH PHÚC

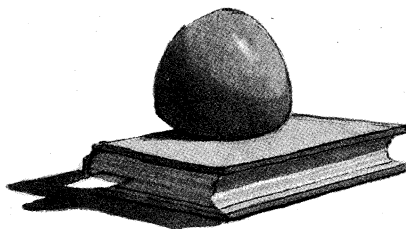
Theo đúng những quy tắc này, bạn sẽ làm tăng nguồn năng lượng của mình và ngày một mạnh mẽ thêm. Bạn đạt *nhiều hơn với ít nỗ lực hơn*. Bạn cũng nhận ra rằng không phải bạn đang làm điều đó. Sức mạnh đi *xuyên qua* bạn.

Không ai kéo bạn lại. Không ai có thể kéo bạn lại.

Bạn không cần thêm thông tin. Bạn không cần thêm các hội nghị chuyên đề hoặc sự cho phép của ai nữa. Bạn chỉ cần lấp từng mảnh của bức tranh ghép theo thời gian của riêng mình và hiểu rằng như thế là hoàn hảo.

Đúc kết

Nhiệm vụ của bạn là CẢM NHẬN TỐT ĐẸP NHẤT TRONG KHẢ NĂNG CÓ THỂ MỖI PHÚT, MỖI GIỜ, MỖI NGÀY. Đó là cách cuộc sống vận hành.



Chú thích:

- 1 Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. Cleveland, Ohio: The Ralston Publishing Co, 1953.
- 2 Maltz, Maxwell. *Psycho-Cybernetics*. Pocket Books, 1989.
- 3 Bristol, Claude M. *The Magic of Believing: The Science of Setting Your Goal and Then Reaching It*. Fireside, 1991.
- 4 Peale, Norman V. *The Power of Positive Thinking*. Fawcett Columbine, 1952.
- 5 Photographs reproduced by permission of Dr Masaru Emoto.
- 6 McTaggart, Lynne. *The Intention Experiment*. Free Press, 2007, p 24.
- 7 Rein, Glen and McCraty, Rollin. Structural changes in water and DNA associated with new physiologically measurable states. *Journal of Scientific Exploration*. 1994; 8(3): 438-439.
- 8 Eddington, Arthur. *The Nature of the Physical World*. Macmillan, 1935.
- 9 Hawking, Stephen: *Into the Universe*, Series 1: Episode 3 (4:16)
- 10 Gawain, Shakti. *Creative Visualisation*, Whatever Publishing, 1978 pages 8 and 10.
- 11 Goddard, Neville. *Feeling is the Secret*. BN Publishing, 2007, page 19.
- 12 Douglas-Klotz, Neil (trans). *Prayers of the Cosmos: Meditations on the Aramaic Words of Jesus*. San Francisco: Harper, 1994, p. 86-87.
- 13 Braden, Gregg. *Secrets of the Lost Mode of Prayer*. Hay House, 2006, pp 7-8.
- 14 Matthew, 13:12.
- 15 Goddard, Neville. *Feeling is the Secret*. BN Publishing, 2007, pages 16 and 21.
- 16 Pauli, Wolfgang. Relation between the closing in of electron-groups in the atom and the structure of complexes in the spectrum. *Zeitschrift für Physik*. 1925; 31: 765-783.
- 17 Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. Cleveland, Ohio: The Ralston Publishing Co, 1953.

- 18 Fictional characters from George Lucas's film, *Star Wars*, 1977.
- 19 *The Voice*, Nine Network Television, Australia, 2013.
- 20 Matthews, Andrew. *Being Happy!* Media Masters, Singapore, 1988.
- 21 Jim Carrey. Interview in *Movieline*, July, 1994.
- 22 Matthews, Andrew. *Being Happy!* Media Masters, Singapore, 1988.
- 23 Matthew 5:39.
- 24 Foundation for Inner Peace. *A Course in Miracles*. 2nd ed. New York: Viking Penguin, 1996. Lesson 243.
- 25 Brown, Brené PhD, *The Power of Vulnerability*, www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability
- 26 Moseley, J. Bruce, et al. A controlled trial for arthroscopic surgery of the knee, *New England Journal of Medicine*, 2002; 347: 81-88.
- 27 Moseley, Bruce. *60 Minutes* interview, 29 November, 2012.
- 28 Lipton, Bruce. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. Hay House, 2011.
- 29 Ibid, p. 42.
- 30 Pert, Candace. *Molecules of Emotion*. Simon and Schuster, 1997, p 189.
- 31 Pearsall, Paul. *The Heart's Code*. Broadway, 1998, p 65.
- 32 Ibid.
- 33 Ibid.
- 34 Sylvia, Claire. *A Change of Heart*. Warner Books, 1998.
- 35 Pearsall, Paul. *The Heart's Code*. Broadway, 1998, p 7.
- 36 Orme-Johnson D, Alexander C, Davies J, Chandler H, Larimore W. International Peace Project in the Middle East: The effects of the Maharishi Technology of the Unified Field. *Journal of Conflict Resolution*. 1988; 32(4): 776-812.
- 37 International Peace Project in the Middle East: The Effects of Maharishi Technology of the Unified Field. *The Journal of Conflict Resolution*, Vol 32, No 4, Dec. 1988.
- 38 Byrd, R C, Ph.D., Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population. *Southern Medical Journal*. 1988; 81: 826-829.

- 39 McTaggart, Lynne. *The Intention Experiment*. Free Press, 2007, p 23.
- 40 The Secret Life of Plants, Part 2 of 4, interview with Cleve Backster, <http://www.youtube.com/watch?v=nYksxtB0w8U> , (0:47)
- 41 Lipton, Bruce H. *The Biology of Belief*. Hay House, 2005, pp 155.
- 42 Yogananda, Paramahansa. *Autobiography of a Yogi*. Self-Realization Fellowship, 1948.
- 43 Matthew 18:3.
- 44 Mitchell, Edgar. As the paradigm shifts: Two decades of consciousness research. *Noetic Sciences Review*. 1992; 24: p.7.

GHI CHÉP

Nhận xét của độc giả

Tôi đã có thời gian nằm ẹp giường vì chúng trầm cảm, một tuổi thơ chẳng lấy gì làm vui, một cuộc mưu sinh đầy khốn khó. Rồi tôi đọc những cuốn sách của ông.

Cuộc đời tôi hoàn toàn thay đổi. Tôi bắt đầu rèn luyện tinh thần lẫn thể xác. Bây giờ tôi đang nắm giữ một công ty tư vấn quốc gia. Tôi trân trọng mỗi ngày mới. Tạ ơn đời.

Adam Sanderson, Woor, Anh

“Những cuốn sách của ông như một ngọn đèn dẫn lối khi tôi đang ở trong tối tăm mịt mù. Chúng thay đổi con người tôi và cách tôi nhìn đời. Hiện tại những cuốn sách này giống như Kinh Thánh dành cho tôi...Tôi muốn bày tỏ niềm trân trọng SÂU SẮC, THÀNH THẬT cho những cuốn sách cũng như thông điệp mà ông mang lại.

Moonsun Choi, Hàn Quốc

“Những cuốn sách của ông đã thay đổi cuộc đời tôi! Chúng hoàn toàn đơn giản và dễ hiểu tới nỗi ai cũng có thể áp dụng liền. Giờ đây tôi hạnh phúc và tự tin hơn nhiều. Xin cảm ơn ông!”

Szymon Przedwojski, Ba Lan

“Cuốn sách của ông làm nên những điều kỳ diệu. Trước đây tôi luôn cảm ghét bản thân bởi vì tôi thi đậu rớt đó. Tôi khó kết bạn. Bây giờ cuộc sống của tôi đã thay đổi và không từ nào có thể diễn tả nỗi sung sướng của mình. Cảm ơn ông.

Nguyen Duc An Khanh, Việt Nam

Tôi đọc được sách của ông cách đây năm năm, khi đó tôi đang rơi vào tình cảnh quá thê thảm: cha bị nhồi máu cơ tim, chồng bị tai nạn rất nặng, mẹ được chẩn đoán bị ung thư, và tai họa chưa dừng, tôi bị mất việc – trong suốt ba tháng!

Những cuốn sách của ông như một vị cứu tinh. Tôi như người chết đuối vớ được phao cứu sinh và cảm giác được an toàn. Cảm ơn ông rất nhiều!

Rosanna Monaco, Zurich, Thụy Sĩ

Andrew Matthews: Diễn giả



Andrew Matthews là diễn giả được ưa chuộng trên khắp thế giới.

Ông đã diễn thuyết trước hơn một ngàn tập đoàn quốc tế trên khắp năm châu.

Ông diễn thuyết trước ngân hàng, bệnh viện, các tổ chức chính phủ, các tập đoàn IT và nhà tù. Ông đã nói chuyện tại hơn 500 trường đại học và phổ thông trên khắp thế giới.

Các chủ đề của Andrew bao gồm:

- Thái độ
- Đối phó với tai họa
- Đón nhận thay đổi
- Cân bằng trong công việc/cuộc sống
- Giàu có và thành công

Liên hệ:

Email: info@seashell.com.au

Điện thoại: +61 740 556 966

www.andrewmatthews.com

CẢM NHẬN THẾ NÀO ĐỒI TRAO THẾ ĐÓ

Andrew Matthews

Bản dịch của Hoàng Dạ Thư

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT

Chịu trách nhiệm bản thảo: HUỖN TÔN NỮ KIM TUYẾN

Biên tập và sửa bản in: NGUYỄN THỊ MỘNG XUÂN

Xử lý bìa: BUI NAM

Trình bày: NGUYỄN THỊ TUYẾT VÂN

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,

Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39316289 – 39316211 – 39317849 – 38465596

Fax: (08) 38437450

E-mail: hophubandoc@nxbtre.com.vn

Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,

Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: (04) 37734544

Fax: (04) 35123395

E-mail: chinhanh@nxbtre.com.vn

CÔNG TY TNHH SÁCH ĐIỆN TỬ TRẺ (YBOOK)

161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Thành phố Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 35261001 - Fax: (08) 38437450

Email: info@ybook.vn

Website: www.ybook.vn

Khổ 14 x 20 cm. Số: 1778-2015/CXBIPH/01-175/Tre.

Quyết định xuất bản số: 805A/QĐ-Tre, ngày 23 tháng 09 năm 2015.

In 2.000 cuốn, tại Công ty Cổ phần In Khuyến Học Phía Nam.

Trụ sở: 128/7/7 Trần Quốc Thảo, Phường 7, Quận 3, Tp.HCM

Xưởng In: 9-11 đường CN1 (KCN Tân Bình), P.Sơn Kỳ, Q.Tân Phú, Tp.HCM

In xong và nộp lưu chiếu Quý IV năm 2015.

CẢM NHẬN THỂ NÀO ĐỀ RA THỂ ĐÓ

Cuốn sách này nói về việc tại sao bạn cứ gặp những chuyện y như nhau.

Chẳng hạn

- tại sao hóa đơn chưa thanh toán chất đống
- tại sao người giàu càng giàu hơn

Sách nói về

- làm thế nào tìm được tình yêu của đời mình
- làm thế nào tìm được công việc mình yêu thích
- tại sao có những người luôn bị vấp – và bạn giống họ thế nào

How Life Works giải thích;

- bạn biết Gì không quan trọng
- bạn biết AI không quan trọng

Mà quan trọng là cách bạn **CẢM NHẬN**.



TÁC GIẢ

Sách của Andrew Matthews, bao gồm **FOLLOW YOUR HEART** và **HAPPINESS IN HARD TIMES** đã bán được hơn 7 triệu bản bằng 42 ngôn ngữ khác nhau.

Andrew là diễn giả nổi tiếng tại các hội thảo khắp thế giới.



ISBN 978-604-1-07651-8
Cảm nhận thế nào...



Giá: 68.000 đ

www.ybook.vn/ebook

nxbtre.com.vn