

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

SỨC
MẠNH
THẦN
THÀNH
Ở TRONG TA

LOUISE
L. HAY



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

LỜI GIỚI THIỆU

PHẦN I - TRỞ NÊN CÓ Ý THỨC

Chương 1 - SỨC MẠNH BÊN TRONG

Chương 2 - THEO TIẾNG NÓI BÊN TRONG TÔI

Chương 3 - SỨC MẠNH CỦA LỜI BẠN NÓI

Chương 4 - TÁI LẬP TRÌNH NHỮNG CUỐN BĂNG CỨ

PHẦN II - DỖ BỎ NHỮNG RÀO CẢN

Chương 5 - HIỂU NHỮNG TRỞ NGẠI TRỚI BUỘC BẠN

Chương 6 - THỂ HIỆN CẢM XÚC CỦA BẠN

Chương 7 - VƯỢT QUA NỖI ĐAU

PHẦN III - YÊU CHÍNH BẠN

Chương 8 - LÀM SAO ĐỂ YÊU CHÍNH MÌNH?

Chương 9 - YÊU ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Chương 10 - LỚN LÊN VÀ GIÀ ĐI

PHẦN IV - VẬN DỤNG SỰ THÔNG THÁI NỘI TẠI

Chương 11 - ĐÓN NHẬN SỰ GIÀU CÓ

Chương 12 - THỂ HIỆN SỰ SÁNG TẠO CỦA BẠN

Chương 13 - TỔNG HÒA CỦA NHỮNG KHẢ NĂNG

PHẦN V - GIẢI PHÓNG QUÁ KHỨ

Chương 14 - THAY ĐỔI VÀ CHUYỂN BIẾN

Chương 15 - MỘT THẾ GIỚI AN LÀNH ĐỂ YÊU THƯƠNG

LỜI KẾT

Phụ lục: THIÊN VÌ SỰ CHỮA LÀNH CỦA BẠN VÀ CỦA HÀNH TINH

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn sách này chứa đựng nhiều thông tin. Đừng cảm thấy bạn phải hấp thu chúng ngay một lúc. Có những ý tưởng sẽ ngấm vào bạn. Hãy dùng những ý tưởng ấy trước. Giả dụ tôi có nói điều gì bạn không đồng tình, hãy cứ lờ đi. Còn nếu bạn có thể nhận được từ cuốn sách này dù chỉ một ý tưởng hay và dùng nó để cải thiện chất lượng cuộc sống của mình, thì tôi đã cảm thấy viên mãn khi viết ra nó.

Khi đọc sách, bạn sẽ nhận thấy tôi sử dụng nhiều thuật ngữ như *Sức mạnh*, *Trí thông minh*, *Trí tuệ Vô hạn*, *Sức mạnh Tối cao*, *Chúa*, *Quyền năng Vũ trụ*, *Sự thông thái Nội tại*... Sở dĩ tôi làm vậy để bạn thấy rằng bạn không bị giới hạn khi lựa chọn tên gọi cho Sức mạnh vận hành Vũ trụ, và cũng là Sức mạnh nằm bên trong bạn. Nếu một cái tên nào đó khiến bạn khó chịu thì sẽ có cái tên thay thế khác làm bạn hài lòng. Trước đây khi đọc một cuốn sách, tôi thậm chí đã gạch xóa những từ ngữ hoặc những cái tên không hấp dẫn với mình và viết vào đó từ mà tôi thích hơn. Bạn cũng có thể làm như vậy.

Bạn cũng sẽ nhận thấy tôi viết hai từ dưới đây theo một cách khác với cách mọi người thường viết. *Disease* (bệnh tật) tôi viết là *dis-ease* (không thoải mái), hàm nghĩa là tất cả những gì không hòa hợp với bạn hay môi trường của bạn. *AIDS* tôi viết chữ thường là *aids* để giảm bớt sự nặng nề của từ này, của *dis-ease* này. Đây vốn là ý tưởng do Reverend Stephan Pieters nghĩ ra. Ở Nhà xuất bản Hay House chúng tôi hoàn toàn tán thành quan niệm này, và chúng tôi khuyến khích độc giả cũng làm như vậy.

Có thể coi cuốn sách này nối tiếp và mở rộng cuốn *You Can Heal Your Life* (Chữa lành nỗi đau). Thời gian trôi qua đã lâu kể từ ngày tôi viết cuốn sách đó, nhiều ý tưởng mới đã đến với tôi. Những ý tưởng này tôi muốn chia sẻ với tất cả các bạn, những người bấy lâu đã viết thư hỏi tôi nhiều vấn đề. Tôi cảm thấy có một điều quan trọng cần được nhận thức là: Sức mạnh mà tất cả chúng ta đang tìm kiếm “bên ngoài” cũng ở bên trong chúng ta và hoàn toàn sẵn sàng cho chúng ta sử dụng một cách tích cực. Có thể cuốn sách này sẽ tiết lộ cho bạn biết thực sự bạn mạnh mẽ đến đâu.

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi không phải là người chữa bệnh. Tôi không chữa bệnh cho bất kỳ ai. Tôi nghĩ mình giống như một phiến đá lát trên con đường bạn tự khám phá bản thân. Tôi tạo ra một không gian nơi mọi người có thể hiểu ra họ tuyệt vời đến mức đáng ngạc nhiên thông qua việc dạy họ yêu chính bản thân họ. Đó là tất cả những việc tôi làm. Tôi là người hỗ trợ. Tôi giúp mọi người chịu trách nhiệm về cuộc đời họ. Tôi giúp họ khám phá sức mạnh của chính họ, trí tuệ và sức mạnh nội tại mà họ có. Tôi giúp mọi người vượt qua những chướng ngại vật và rào cản trên đường, vì thế họ có thể yêu bản thân mình để đủ cho hoàn cảnh nào xảy đến cũng vượt qua được. Điều này không có nghĩa là họ không bao giờ gặp rắc rối, nhưng việc chúng ta phản ứng thế nào với rắc rối lại làm nên sự khác biệt lớn lao.

Sau nhiều năm làm tư vấn cá nhân cho các khách hàng, điều hành hàng trăm hội thảo và các chương trình đào tạo chuyên sâu khắp đất nước cũng như trên thế giới, tôi tìm ra một thứ có thể giải quyết mọi vấn đề, đó là lòng yêu *chính mình*. Khi mọi người yêu mình hơn mỗi ngày, thật ngạc nhiên là họ sống tốt đẹp hơn. Họ cảm thấy thoải mái hơn. Họ có được công việc mong muốn. Họ có được món tiền mình cần. Những mối quan hệ của họ tốt đẹp lên, những điều tiêu cực tan biến và những thứ mới mẻ bắt đầu. Đây là một tiền đề giản dị - *yêu chính mình*. Tôi từng bị phê phán là quá giản đơn, nhưng tôi nhận thấy sự đơn giản lại là điều sâu sắc nhất.

Mới đây có người nói với tôi: “Bà đã cho tôi món quà tuyệt vời nhất - bà đã tặng tôi món quà là chính mình.” Rất nhiều người trong chúng ta che giấu bản thân mình và chúng ta thậm chí không biết mình là ai. Chúng ta không biết mình cảm thấy thế nào, không biết mình muốn gì. Cuộc sống là một hành trình tự khám phá. Với tôi, được khai sáng tức là được đi sâu vào trong mình để biết thực sự chúng ta là ai, là gì, để hiểu chúng ta có khả năng thay đổi vì những điều tốt đẹp hơn bằng cách yêu và chăm sóc bản thân mình. Yêu bản thân không phải là ích kỷ. Tình yêu ấy thanh lọc chúng ta, vì thế chúng ta có thể yêu mình đủ để biết yêu người khác. Chúng ta thực sự có thể giúp hành tinh này khi đến từ một không gian đầy tình yêu và niềm vui dựa trên nền tảng mỗi cá nhân.

Sức mạnh sáng tạo ra Vũ trụ tuyệt vời này thường được nhắc đến là tình yêu. *Chúa là tình yêu*. Chúng ta thường nghe câu này: *Tình yêu làm cho thế giới quay*. Điều đó hoàn toàn đúng. Tình yêu là nhân tố gắn kết toàn Vũ trụ lại với nhau.

Đối với tôi, tình yêu là một nhận thức sâu sắc. Khi tôi nói chúng ta yêu bản thân mình, có nghĩa chúng ta nhận thức được sâu sắc mình là ai. Chúng ta chấp nhận tất cả những phần khác nhau trong bản thân mình - chút kỳ quặc, tính dễ bối rối, những điều chúng ta có thể làm không tốt, hay tất cả những phẩm chất tuyệt vời. Chúng ta chấp nhận toàn bộ sự khác biệt ấy bằng tình yêu. Vô điều kiện.

Không may, nhiều người trong chúng ta sẽ không yêu chính mình cho đến khi giảm

được cân, có việc làm, được thăng tiến, hoặc có bạn trai... Chúng ta thường đặt điều kiện cho tình yêu. Nhưng chúng ta có thể thay đổi. Chúng ta *có thể* yêu chính mình như chúng ta là thế ngay bây giờ!

Trên toàn hành tinh này vẫn thiếu thốn tình yêu. Chúng ta có một căn bệnh gọi là *aids*, và ngày qua ngày càng có nhiều người chết. Thách thức vật chất này đã cho chúng ta cơ hội để vượt qua những rào chắn, vượt ra ngoài những tiêu chuẩn đạo đức lẫn sự khác biệt về tôn giáo, chính trị để rộng mở trái tim. Càng làm được như thế, chúng ta càng sớm có lời giải cho căn bệnh đó.

Chúng ta đang ở giữa sự thay đổi to lớn của cá nhân con người lẫn toàn cầu. Tôi tin rằng tất cả chúng ta, những người đang sống thời điểm này đã chọn để ở đây, trở thành một phần của sự thay đổi, mang đến thay đổi và biến chuyển thế giới từ lối sống cũ sang một sự tồn tại mới giàu tình yêu và hòa bình hơn. Trong kỷ nguyên Song Ngư chúng ta nhìn “đây đó” tìm kiếm người cứu giúp: “Cứu tôi. Cứu tôi. Hãy quan tâm đến tôi.” Giờ đây khi chuyển sang thời đại Bảo Bình⁽¹⁾, chúng ta học cách đi sâu vào bản thân mình để tìm nguồn cứu giúp. Chúng ta chính là sức mạnh mà chúng ta đang tìm kiếm. Chúng ta chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình.

Nếu bạn không sẵn lòng yêu chính mình ngay hôm nay thì bạn cũng sẽ không yêu mình vào ngày mai, bởi vì bất cứ lý do nào bạn biện bạch cho ngày hôm nay, thì bạn cũng vẫn có lý do biện bạch cho ngày mai. Có thể bạn sẽ có lý do cho hai mươi năm nữa kể từ bây giờ, và thậm chí khi rời bỏ cuộc đời bạn vẫn còn giữ những lý do như thế. Ngày hôm nay là ngày bạn có thể yêu bản thân mình trọn vẹn mà chẳng cần trông đợi đâu đâu.

Tôi muốn góp phần tạo ra một thế giới yên lành để tất cả yêu thương nhau, nơi chúng ta có thể thể hiện mình là ai, nơi chúng ta được yêu, được chấp nhận bởi những người xung quanh, không bị phán xét, chỉ trích, hay thành kiến. Tình yêu bắt đầu từ trong nhà. Kinh Thánh nói: “Yêu tha nhân như yêu chính mình.” Từ lâu lắm rồi chúng ta thường quên mấy chữ cuối cùng: yêu chính mình. Chúng ta thật sự không thể yêu bất cứ ai trừ phi tình yêu bắt đầu từ bên trong chúng ta. Yêu mình là món quà quan trọng nhất mà chúng ta có thể tặng bản thân mình, bởi vì khi yêu chính mình, chúng ta sẽ không làm đau đớn bản thân, cũng không làm đau đớn người khác. Với sự an bình từ bên trong, thế giới sẽ không có chiến tranh, không bè phái, không có những kẻ khủng bố và không có những người vô gia cư. Cũng sẽ không có bệnh tật, không *aids*, không ung thư, không nghèo nàn và không đói rét. Vì thế điều này đối với tôi là một giải pháp cho hòa bình thế giới: *có sự an bình từ bên trong mỗi chúng ta*. An bình, sự thấu hiểu, lòng trắc ẩn, sự tha thứ, và trên tất cả là tình yêu. Chúng ta có sức mạnh bên trong mình để làm nên những thay đổi ấy.

Tình yêu là điều chúng ta có thể chọn lựa, cũng giống như khi chúng ta chọn cáu giận, thù ghét, hay buồn bã. Chúng ta có thể chọn tình yêu. Đó luôn là một lựa chọn bên trong. Hãy bắt đầu ngay bây giờ trong khoảnh khắc này chọn lấy tình yêu. Đây là sức mạnh chữa lành mãnh liệt nhất trên đời.

Thông tin trong cuốn sách này, là một phần trong các bài giảng của tôi trong năm năm qua, cũng là một phiến đá nữa lát trên con đường bạn tự khám phá bản thân - một cơ hội để biết đôi chút về bản thân bạn, để hiểu về tiềm năng vốn có trong bạn. Bạn có một cơ hội để yêu mình hơn, vì thế bạn có thể là một phần của vũ trụ tình yêu tuyệt vời này. Tình yêu bắt nguồn từ trái tim chúng ta, bắt đầu cùng với chúng ta. Hãy để tình yêu của bạn đóng góp vào cuộc chữa lành hành tinh này.

LOUISE L. HAY

PHẦN I

TRỞ NÊN CÓ Ý THỨC



Khi rộng mở suy nghĩ và niềm tin, tình yêu của chúng ta sẽ tự nhiên tuôn chảy. Còn khi thu mình lại, ấy là chúng ta giam cầm chính bản thân mình.

Chương I

SỨC MẠNH BÊN TRONG

Càng kết nối với Sức mạnh bên trong mình, bạn càng tự do trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Bạn là ai? Vì sao bạn ở đây? Bạn có những niềm tin nào về cuộc đời? Hàng nghìn năm nay, việc tìm câu trả lời cho những câu hỏi này đều mang hàm ý *đi vào bên trong*. Nhưng điều này có nghĩa gì?

Tôi tin có một Sức mạnh bên trong mỗi chúng ta, có thể trỗi dậy dẫn dắt để chúng ta có được sức khỏe hoàn hảo, những mối quan hệ hoàn hảo, sự nghiệp hoàn hảo, có thể mang đến cho chúng ta sự giàu có ở mọi hình thức. Để có được những điều này, trước hết chúng ta phải tin chúng là khả đắc. Tiếp theo, chúng ta phải sẵn sàng giải phóng những khuôn mẫu trong cuộc đời mình, thứ đang tạo ra những hoàn cảnh để chúng ta nói rằng không muốn. Chúng ta thực hiện điều này bằng cách đi vào bên trong và hỏi Sức mạnh nội tại, nó đã biết điều gì là tốt nhất cho chúng ta rồi. Nếu chúng ta sẵn lòng hướng cuộc sống của mình vào Sức mạnh lớn lao bên trong, Sức mạnh yêu thương và nâng đỡ chúng ta, chúng ta có thể tạo ra cuộc đời nồng ấm và phồn thịnh hơn.

Tôi tin rằng trí óc chúng ta luôn luôn kết nối với một Trí tuệ Vô hạn, và vì thế, mọi kiến thức và hiểu biết đều sẵn sàng để sử dụng bất cứ lúc nào. Chúng ta được kết nối với Trí tuệ Vô hạn này, với Quyền năng Vũ trụ đã sáng tạo ra chúng ta qua ánh sáng bên trong, ấy là Thượng thể của chúng ta, hay chính là Sức mạnh bên trong. Quyền năng Vũ trụ yêu thương tất cả những sáng tạo của nó. Đây là Quyền năng vĩnh cửu, nó chỉ dẫn mọi điều trong cuộc sống của chúng ta. Nó không biết đến thù ghét, dối trá hay trừng phạt. Nó là tình yêu thuần khiết, là tự do, thấu hiểu, là lòng trắc ẩn. Điều quan trọng là hướng cuộc sống của chúng ta đến Thượng thể, bởi vì qua đó chúng ta nhận được những điều tốt lành.

Cần hiểu rằng chúng ta được lựa chọn sử dụng Sức mạnh này theo mọi cách. Nếu chúng ta chọn sống như cũ, chỉ tân trang những hoàn cảnh và điều kiện bất lợi đang tiếp diễn, thì chúng ta sẽ kẹt luôn ở đó. Còn nếu chúng ta tỉnh táo quyết định không làm nạn nhân của lối sống cũ, bắt tay tạo dựng cuộc sống mới cho chính mình, chúng ta được Sức mạnh bên trong trợ giúp, và những trải nghiệm mới mẻ, hạnh phúc bắt đầu nảy nở. Tôi không tin có hai sức mạnh. Theo tôi chỉ có một Tinh thần Vô hạn. Thật quá dễ dàng khi nói “Quý đây,” hoặc *bọn họ*. Thực sự thì chỉ có chúng ta thôi, vấn đề là chúng ta sử dụng sức mạnh mình có một cách thông minh hoặc dùng sai sức mạnh ấy. Chúng ta có con quỷ nào trong tim không? Chúng ta có chê trách người khác vì họ khác chúng ta không? Chúng ta đang lựa chọn điều gì?

Trách nhiệm và đổ lỗi

Tôi cũng tin rằng chúng ta góp phần tạo ra mọi điều kiện trong cuộc đời mình, cả tốt và xấu, bằng những khuôn mẫu suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Những ý tưởng chúng ta nghĩ tạo ra cảm xúc, và rồi chúng ta sống đời mình theo những cảm xúc và niềm tin ấy. Nói điều này không phải để chúng ta trách cứ bản thân vì những *sai lệch* trong cuộc đời mình. Ở đây có sự khác biệt giữa chịu trách nhiệm và đổ lỗi cho bản thân hoặc cho người khác.

Khi nói về trách nhiệm, thực chất tôi đang nói về việc sở hữu sức mạnh. Đổ lỗi tức là sắp sửa cho đi sức mạnh của mình. Còn chịu trách nhiệm mang lại sức mạnh để chúng ta thay đổi cuộc sống. Nếu chúng ta vào vai nạn nhân, có nghĩa chúng ta đang sử dụng sức mạnh cá nhân một cách vô ích. Nếu thừa nhận trách nhiệm, chúng ta sẽ không phí thời gian để đổ lỗi cho ai đó hoặc cái gì đó *bên ngoài*. Một số người cảm thấy tội lỗi vì đã ốm yếu, nghèo khó và vướng vào rắc rối. Họ chọn cách hiểu trách nhiệm như là tội lỗi. (Một vài người trong giới truyền thông thích gọi đó là Tội lỗi Thời đại Mới). Những người này cảm thấy có lỗi bởi vì họ tin là mình đã thất bại theo một cách nào đó. Dưới hình thức này hình thức kia, họ thường chấp nhận mọi thứ như là tội lỗi, bởi vì đây là một cách khác khiến chính họ sai lầm. Đó không phải điều tôi đang nói đến.

Nếu chúng ta có thể dùng khó khăn và sự ốm đau của mình như là những cơ hội để nghĩ xem nên thay đổi cuộc sống của mình thế nào, thì chúng ta có sức mạnh. Nhiều người đã vượt qua ốm đau thảm khốc nói rằng đây là điều tuyệt vời nhất xảy đến với họ, bởi nó cho họ cơ hội bắt đầu lại cuộc đời theo cách khác. Ngược lại nhiều người đi loảng quảng than vãn: “Tôi là một người bệnh tật, khổ thân tôi. Xin bác sĩ làm ơn, chữa cho tôi.” Tôi nghĩ những người ấy sẽ phải mất một giai đoạn khó khăn để khỏe lại hay để giải quyết các vấn đề của mình.

Trách nhiệm là khả năng ứng phó của chúng ta trước một hoàn cảnh. Chúng ta luôn luôn có lựa chọn. Điều đó không có nghĩa chúng ta phủ nhận mình là ai và mình có gì trong cuộc đời. Nó thuần túy có nghĩa là chúng ta có thể thừa nhận mình đã đóng góp vào nơi mình đang sống. Bằng cách nhận trách nhiệm, chúng ta có sức mạnh để thay đổi. Chúng ta có thể nói: “Tôi có thể làm gì để thay đổi điều này?” Cần hiểu rằng tất cả chúng ta *bao giờ* cũng có sức mạnh của riêng mình. Vấn đề tùy thuộc vào việc chúng ta sử dụng sức mạnh ấy ra sao.



Nhiều người trong chúng ta giờ đây nhận ra mình đã sống trong những gia đình xáo trộn. Vai chúng ta trĩu nặng bởi hàng đống cảm nghĩ tiêu cực về việc chúng ta là ai và về những mối quan hệ của chúng ta với cuộc sống. Tuổi thơ của tôi đầy ắp những điều thô bạo, trong đó có cả sự lạm dụng tình dục. Tôi đói khát tình yêu và tình thương, tôi không có tí nào lòng tự trọng. Thậm chí khi bỏ nhà đi vào năm mười lăm tuổi, tôi vẫn tiếp tục phải chịu đựng sự xâm phạm dưới nhiều hình thức. Tôi không nhận ra rằng chính những khuôn mẫu

suy nghĩ và cảm xúc tôi đã nhận được trong giai đoạn đầu của cuộc đời đã mang những xâm phạm đó đến với tôi.

Trẻ con thường phản ứng với môi trường tinh thần của những người lớn xung quanh chúng. Vì thế tôi sớm nếm trải sự sợ hãi, sự xâm phạm, và tiếp tục tái tạo những trải nghiệm ấy cho chính mình khi tôi lớn lên. Tất nhiên tôi đã không biết rằng tôi có sức mạnh để thay đổi tất cả điều này. Tôi nghiêm khắc với bản thân một cách không khoan nhượng bởi vì tôi cho rằng thiếu thốn tình yêu và tình thương có nghĩa tôi chắc chắn là một kẻ tồi tệ.

Tất cả mọi sự kiện bạn từng trải qua trong cuộc đời cho đến thời điểm này đã được tạo ra bởi những suy nghĩ và niềm tin của bạn trong quá khứ. Đừng nhìn lại cuộc sống của chúng ta với niềm hổ thẹn. Hãy nhìn về quá khứ như là một phần của sự giàu có và đầy đủ mà cuộc sống của bạn có. Không có sự giàu có và đầy đủ ấy, bạn đã không ở đây ngày hôm nay. Chẳng có lý do gì để dằn vặt bản thân vì bạn đã không làm tốt hơn. Bạn đã làm tốt nhất theo cách bạn biết. Giải phóng quá khứ bằng tình yêu, và biết ơn nó đã mang bạn đến nhận thức mới này.

Quá khứ chỉ tồn tại trong tâm trí chúng ta và trong cách chúng ta chọn để nhìn vào tâm trí mình. *Đây* là khoảnh khắc chúng ta đang sống. *Đây* là khoảnh khắc chúng ta đang cảm nhận. *Đây* là khoảnh khắc chúng ta đang trải nghiệm. Điều chúng ta đang làm ngay lúc này sẽ để lại nền tảng cho ngày mai. Vì thế *đây* là khoảnh khắc để quyết định. Chúng ta không thể làm bất cứ thứ gì của ngày mai, chúng ta không thể làm gì trong quá khứ. Chúng ta chỉ có thể thực hiện vào ngày hôm nay. Điều quan trọng là điều chúng ta đang chọn để nghĩ, để tin, và để nói *ngay bây giờ*.

Khi chúng ta bắt đầu có ý thức trách nhiệm về suy nghĩ và lời nói của mình, thì lúc ấy chúng ta có những công cụ để có thể sử dụng. Tôi biết những lời này nghe đơn giản quá, nhưng hãy nhớ, *điểm mấu chốt của sức mạnh luôn luôn nằm ở khoảnh khắc hiện tại*.



Điều quan trọng mà bạn cần hiểu là tâm trí bạn không chịu sự điều khiển. *Bạn* đang chịu sự điều khiển của tâm trí. Thượng đế điều khiển bạn. Bạn có thể dừng những suy nghĩ cũ lại. Khi những suy nghĩ cũ cố gắng trở lại và nói: “Khó thay đổi lắm,” hãy ra lệnh bằng tinh thần. Hãy nói với tâm trí bạn: “Bây giờ tôi chọn cách tin rằng mọi thứ đang trở nên dễ dàng để tôi thay đổi.” Bạn có thể đối thoại với tâm trí mình vài lần trước khi nó nhận thức được rằng bạn đã sẵn sàng, và rằng bạn thực sự nghĩ như bạn nói.

Hãy tưởng tượng suy nghĩ của bạn giống như những giọt nước. Một suy nghĩ hay một giọt nước chẳng có nhiều ý nghĩa. Nhưng khi bạn lặp đi lặp lại những suy nghĩ, đầu tiên bạn sẽ nhận ra một vệt nước trên tấm thảm, sau đó là một vũng nước nhỏ, tiếp đến là một cái ao, và nếu những suy nghĩ này cứ tiếp tục, chúng có thể trở thành hồ, và cuối cùng thành đại dương. Bạn đang tạo ra một kiểu đại dương như thế nào? Một đại dương bị ô nhiễm và

đầu độc không thể nào bơi trong đó, hay một đại dương xanh biếc và trong vắt như pha lê mời gọi bạn đắm mình trong làn nước mát lạnh?

Mọi người thường nói với tôi: “Tôi không thể dừng nghĩ được.” Tôi luôn trả lời rằng: “Có, bạn có thể đấy.” Hãy nhớ xem, có phải bạn thường xuyên từ chối một suy nghĩ tích cực? Bạn chỉ cần nghĩ rằng đó là điều bạn sẽ làm. Bạn phải quyết định dừng suy nghĩ tiêu cực lại. Tôi không nói bạn phải chiến đấu với những suy nghĩ của mình khi bạn muốn thay đổi. Khi những suy nghĩ tiêu cực đến, chỉ cần nói đơn giản: “Cảm ơn vì đã chia sẻ.” Theo cách ấy, bạn không phủ nhận thứ đang tồn tại, nhưng bạn không trao sức mạnh cho suy nghĩ tiêu cực. Hãy nói với bản thân rằng bạn không chuốc thêm những điều tiêu cực một chút nào nữa. Bạn muốn tạo ra một cách suy nghĩ khác. Xin nhắc lại, bạn không phải đánh vật với những suy nghĩ của mình. Hãy nhận thức và vượt ra khỏi chúng. Đừng chìm trong cái bể tiêu cực của chính mình, khi mà bạn có thể nổi trên đại dương cuộc đời.



Bạn là một hình vẽ đáng yêu, tuyệt vời của cuộc sống. Cuộc sống đang đợi bạn mở ra - để cảm nhận giá trị của những điều tốt đẹp mà cuộc sống dành cho bạn. Sự hiểu biết, trí thông minh của Vũ trụ chính là của bạn để bạn sử dụng. Cuộc sống ở đây để ủng hộ bạn. Hãy tin tưởng vào Sức mạnh bên trong bởi nó ở đây vì bạn.

Nếu bạn sợ hãi, sẽ rất hữu ích nếu bạn chú ý đến hơi thở của mình khi nó đi vào và thoát ra khỏi cơ thể. Hơi thở, tài sản quý giá nhất của cuộc đời bạn được trao cho bạn một cách tự nhiên. Bạn có đủ hơi thở để kéo dài cuộc sống. Bạn thừa nhận tài sản quý giá này một cách vô tư lự, nhưng bạn vẫn ngờ rằng cuộc sống có thể ban phát cho bạn những điều cần thiết khác nữa. Bây giờ là lúc bạn biết về sức mạnh của chính mình và biết bạn có khả năng làm gì. Hãy đi vào bên trong và tìm hiểu xem bạn là ai.



Tất cả chúng ta đều có những ý kiến khác nhau. Bạn có quyền với những ý kiến của bạn và tôi có quyền của tôi. Cho dù điều gì xảy ra trên thế giới, điều duy nhất bạn có thể làm là làm điều đúng đắn cho bản thân. Bạn phải kết nối với người dẫn đường bên trong, bởi vì đây là người thông thái biết các câu trả lời cho bạn. Không dễ để nghe được bản thân mình khi bạn bè và gia đình đang bảo bạn nên làm gì. Tuy vậy, tất cả những câu trả lời cho mọi câu hỏi bạn sắp sửa hỏi bây giờ đã nằm sẵn trong bạn rồi.

Mỗi khi bạn nói, “Tôi không biết,” bạn đóng sập cánh cửa lại với nhà thông thái bên trong. Những thông điệp bạn nhận được từ Thượng đế đều tích cực và mang tính tương hỗ. Nếu bạn bắt đầu nhận những thông điệp tiêu cực, thì bạn đang hoạt động ở cấp độ bản ngã và lý trí của bạn, và thậm chí ở tưởng tượng của bạn, mặc dù những thông điệp tích cực thường đến với chúng ta qua tưởng tượng và qua những giấc mơ.

Hãy hỗ trợ chính bạn bằng cách ra những quyết định đúng đắn. Khi nào nghỉ ngơi, hãy hỏi bản thân: *“Đây có phải là một quyết định tốt cho tôi? Điều này có đúng cho tôi lúc này không?”* Bạn có thể đưa ra quyết định khác vào một thời điểm nào đó về sau, một ngày, một tuần, hay một tháng sau. Nhưng hãy hỏi mình những câu hỏi ấy trong từng giây phút.



Khi chúng ta học cách yêu bản thân mình và tin vào Sức mạnh Tối cao, chúng ta trở thành người đồng sáng tạo với Tinh thần Vô hạn về một thế giới yêu thương. Tình yêu của chúng ta dành cho chính mình đưa chúng ta từ chỗ là nạn nhân lên địa vị của người chiến thắng. Tình yêu của chúng ta dành cho chính mình thu hút những trải nghiệm tuyệt vời đến cho chúng ta. Bạn đã từng bao giờ nhận ra những người cảm thấy thoải mái về mình đều cuốn hút một cách tự nhiên? Họ thường có một phẩm chất riêng và điều ấy thật kỳ diệu. Họ hạnh phúc với cuộc sống của mình. Mọi thứ đến với họ dễ dàng và không phải gắng sức.

Từ lâu tôi biết rằng tôi là duy nhất với sự Hiện diện và Sức mạnh của Chúa. Bởi hiểu điều này, biết rằng sự thông thái và thấu hiểu của Tinh thần trú ngụ bên trong tôi, nên tôi được dẫn dắt một cách kỳ diệu trong mọi công việc với những người khác trên thế giới. Như thể những ngôi sao và hành tinh đang ở trong quỹ đạo hoàn hảo nhất, và tôi cũng ở trong trật tự đúng đắn và siêu phàm của tôi. Tôi có thể không hiểu được mọi thứ bằng trí óc hữu hạn của một con người, tuy nhiên, ở tầm vũ trụ, tôi biết mình ở đúng chỗ, đúng lúc và làm điều đúng đắn. Trải nghiệm hiện tại của tôi là viên đá lát cho nhận thức mới mẻ và những cơ hội mới mẻ.

Bạn là ai? Bạn đến đây để học điều gì? Bạn đến đây để truyền dạy điều gì? Chúng ta to lớn hơn nhân cách của chúng ta, hơn những rắc rối, nỗi sợ hãi, và sự đau ốm của chúng ta. Chúng ta to lớn hơn nhiều cơ thể của mình. Tất cả chúng ta đều được kết nối với mọi người trên hành tinh, với tất cả mọi điều của cuộc sống. Chúng ta là tất cả tinh thần, ánh sáng, năng lượng, sự chuyển động, và tình yêu, tất cả chúng ta đều sở hữu sức mạnh để sống cuộc đời mình có mục đích và có ý nghĩa.

Chương 2

THEO TIẾNG NÓI BÊN TRONG TÔI

Những suy nghĩ chúng ta lựa chọn là công cụ chúng ta dùng để vẽ nên bức tranh cuộc sống.

Tôi còn nhớ lần đầu tiên nghe được rằng tôi có thể thay đổi cuộc đời mình nếu sẵn lòng thay đổi suy nghĩ. Đây là một ý tưởng có tính đột phá đối với tôi. Tôi sống ở New York và khám phá ra Giáo hội Khoa học Tôn giáo. (Mọi người thường nhầm lẫn Giáo hội Khoa học Tôn giáo, hay Khoa học Tâm trí mà Earnest Holmes đã sáng lập, với Giáo hội Khoa học Thiên Chúa giáo do Mary Baker Eddy sáng lập. Cả hai phái đều phản ánh về *tư tưởng mới*, nhưng các triết lý của họ khác nhau).

Khoa học Tâm trí có những người dẫn dắt và những người thực hành, họ thực hành trên những bài giảng của Giáo hội Khoa học Tôn giáo (gọi tắt là Giáo hội). Họ chính là những người đầu tiên nói với tôi rằng suy nghĩ của tôi đã hình thành nên tương lai của tôi. Mặc dù tôi không hiểu ý họ nói gì, khái niệm này vẫn chạm vào cái mà tôi gọi là *tiếng reng bên trong*, hay theo góc độ trực giác gọi là *tiếng nói bên trong*. Qua nhiều năm, tôi đã học nghe theo nó, bởi vì khi tiếng *reng* bảo “Đúng” ngay cả khi đó có vẻ là một lựa chọn điên rồ, tôi biết nó vẫn đúng với tôi.

Vì thế những khái niệm này đã thức tỉnh một phần trong tôi. Có cái gì đó nói: “Đúng, điều ấy là đúng.” Và rồi tôi bắt đầu mạo hiểm học cách thay đổi suy nghĩ của mình. Ngay khi tôi tiếp nhận ý tưởng này và nói “chấp nhận”, tôi thử nghiệm các loại phương pháp. Tôi đọc rất nhiều sách, và ngôi nhà của tôi trở nên giống như nhà của rất nhiều người trong số các bạn, đầy ắp những cuốn sách tâm linh và sách tự lực. Tôi đi tới các lớp học trong nhiều năm, và nghiên cứu mọi thứ liên quan đến chủ đề này. Tôi thật sự đắm chìm trong trường phái triết học *tư tưởng mới*. Lần đầu tiên trong đời tôi học hành thực sự. Trước đó tôi không tin vào bất cứ điều gì. Mẹ tôi là một tín đồ Thiên Chúa giáo đã cải đạo, và cha dượng của tôi là một người vô thần. Tôi đã từng hình dung rằng tín đồ Thiên Chúa giáo là những người khổ hạnh hay là những người đáng bị sự tử ăn thịt, và cả hai điều đó đều chẳng có gì cuốn hút tôi.

Tôi thực sự chú tâm nghiên cứu Khoa học Tâm trí, bởi vì đó là một lĩnh vực mới mẻ đối với tôi thời gian đó, và tôi nhận thấy nó thật tuyệt vời. Lúc đầu việc nghiên cứu khá dễ dàng. Tôi nắm được một vài khái niệm, rồi tôi bắt đầu suy nghĩ và nói chuyện hơi khác trước kia. Trong những ngày ấy tôi là một kẻ luôn luôn phàn nàn và đầy tự ái. Tôi chỉ thích đắm mình trong những cái hồ. Tôi không biết rằng mình đang tiếp tục kéo dài mãi những trải nghiệm mà trong đó tôi than vãn thương xót bản thân mình. Nhưng bởi vậy mà Khoa học Tâm trí là điều tốt đẹp nhất đối với tôi vào những ngày ấy. Dần dần, tôi nhận

ra mình không còn than vãn nhiều nữa.



Tôi bắt đầu lắng nghe điều mình nói. Tôi trở nên ý thức về sự tự chỉ trích, và cố gắng ngăn việc đó lại. Tôi bắt đầu lầm nhảm những lời quả quyết mà không thực sự hiểu chúng có nghĩa gì cho lắm. Tất nhiên tôi bắt đầu với những lời quả quyết đơn giản, và một vài thay đổi nhỏ bắt đầu xảy ra. Tôi bắt được những ánh đèn xanh và những điểm đỏ, tôi nghĩ mình là một kẻ có năng lực tuyệt vời. Ôi trời! Tôi nghĩ mình biết tất cả, và rất nhanh tôi trở nên tự phụ, kiêu căng và độc đoán với niềm tin của mình. Tôi cảm thấy mình biết tất cả các câu trả lời. Đó thực sự là cách khiến tôi cảm thấy yên ổn trong một lĩnh vực mới.

Khi chúng ta bắt đầu rời xa khỏi một vài niềm tin cổ lỗ cứng nhắc của chúng ta, đặc biệt nếu trước đó chúng ta bị chúng kiểm soát hoàn toàn, điều đó rất đáng sợ. Tôi đã sợ hãi biết bao, vì thế tôi nắm lấy bất cứ điều gì khiến tôi cảm thấy yên ổn. Đây là một khởi đầu cho tôi, tôi vẫn còn chặng đường dài phải đi. Và tôi vẫn đang đi.

Giống như hầu hết mọi người, không phải lúc nào tôi cũng tìm thấy lối đi dễ dàng và êm ái bởi vì việc lầm nhảm những lời xác quyết đôi khi cũng không hiệu quả, và tôi không thể hiểu tại sao. Tôi hỏi mình: “Tôi đang làm sai điều gì chẳng?” Ngay lập tức, tôi trách móc bản thân. Lại thêm một biểu hiện nữa chứng tỏ tôi đã không đủ tốt chẳng? Đó là một niềm tin cũ ưa thích của tôi.

Vào lúc ấy thầy giáo của tôi, Eric Pace, nhìn tôi và nhắc đến ý tưởng *sự oán giận*. Tôi không có một suy nghĩ dù là mơ hồ nhất về điều thầy nói. Oán giận? Tôi ư? Chắc chắn tôi không có chút oán giận nào. Cuối cùng, tôi đã đi trên con đường của mình. Tôi hoàn hảo về mặt tinh thần. Lúc ấy tôi thấy con người mình sao mà bé nhỏ!



Tôi tiếp tục làm những điều tốt nhất có thể trong cuộc đời mình. Tôi nghiên cứu siêu hình học và tinh thần, rồi ra sức tìm hiểu về bản thân. Tôi nắm lấy những điều có thể hiểu được và đôi khi, tôi áp dụng chúng. Chúng ta thường nghe thấy rất nhiều thứ, thỉnh thoảng chúng ta đón bắt được chúng, nhưng không mấy khi chúng ta thực hành chúng. Thời gian dường như trôi quá nhanh, lúc đó tôi đã nghiên cứu Khoa học Tâm trí chừng ba năm, và đã trở thành tín đồ của Nhà thờ. Tôi bắt đầu dạy triết học, nhưng tôi không hiểu tại sao học viên của tôi có vẻ lúng túng. Tôi không hiểu tại sao họ mắc kẹt trong những vấn đề của họ. Tôi cho họ rất nhiều lời khuyên tốt. Tại sao họ không áp dụng để trở nên thoải mái? Tôi không hiểu được rằng tôi mới đang rao giảng lẽ phải chứ không phải là đang sống theo lẽ phải đó. Tôi giống như một bậc cha mẹ đang nói với con cái phải làm gì nhưng bản thân sau đó lại làm điều ngược lại.

Cho đến một ngày, khi dường như đã thoát khỏi nỗi buồn chán, tôi được chẩn đoán là bị

ung thư âm đạo. Ban đầu, tôi hoảng sợ. Sau đó, tôi ngỡ ngợ rằng tất cả những điều tôi đang học bắt đầu hữu hiệu. Đây là một phản ứng thông thường và tự nhiên. Tôi tự nhủ: “Nếu tôi mình mẫn và tập trung, tôi hẳn đã không có nhu cầu tạo ra bệnh tật này.” Sau mọi chuyện, tôi hiểu ra rằng vào thời điểm được chẩn đoán bệnh, tôi đã cảm thấy đủ yên ổn để cho căn bệnh lộ diện, vì thế tôi có thể làm một điều gì đó cho nó, chứ không phải giữ nó như một bí mật được che giấu mà đến tận lúc chết tôi vẫn không hay biết.

Lúc ấy tôi đã đủ hiểu biết để không giấu giếm bản thân mình lâu hơn nữa. Tôi biết ung thư là một căn bệnh của sự oán giận, thứ được lưu giữ rất lâu cho đến khi nó ăn dần ăn mòn cơ thể ta. Khi chúng ta kìm giữ những cảm xúc bên trong mình, chúng sẽ đi tới đâu đó trong cơ thể. Nếu chúng ta dành thời gian cả cuộc đời để nhồi nhét mọi thứ xuống, cuối cùng những thứ ấy sẽ hiển lộ ở đâu đó trong cơ thể chúng ta.

Tôi nhận thức rõ ràng rằng sự oán giận (điều mà thầy của tôi đã đề cập rất nhiều lần) bên trong tôi có liên quan tới tình trạng bị xâm phạm về thân thể, về tình cảm, về tình dục khi tôi còn là một đứa trẻ. Tôi đã có sự oán giận một cách tự nhiên. Tôi cay đắng và không tha thứ cho quá khứ. Tôi chưa từng làm gì để thay đổi hay để giải phóng nỗi cay đắng ấy và cho nó biến đi. Khi tôi bỏ nhà, đó là tất cả những gì tôi có thể làm để quên những gì đã xảy ra với mình, tôi nghĩ đã để nỗi đau khổ lại phía sau trong khi thực tế đơn giản là tôi chỉ chôn vùi nó xuống.

Khi tôi tìm ra con đường siêu hình của mình, tôi phủ kín những cảm xúc bằng một lớp tinh thần tốt đẹp và giấu rất nhiều đau khổ vào bên trong. Tôi dựng một bức tường xung quanh để tránh xa những cảm xúc của chính mình. Tôi đã không biết tôi là ai và tôi ở đâu. Sau lần chẩn đoán đó, tôi bắt đầu học thật sự từ bên trong để hiểu về bản thân. Ông Chúa, tôi có những công cụ để sử dụng. Tôi biết tôi cần đi vào bên trong mình nếu tôi chuẩn bị làm một cuộc thay đổi lâu dài. Đúng, vị bác sĩ có thể phẫu thuật cho tôi và có lẽ sẽ điều trị cho căn bệnh của tôi trong một thời gian, nhưng nếu tôi không thay đổi cách sử dụng suy nghĩ và ngôn từ, tôi có thể lại tạo ra căn bệnh một lần nữa.

Tôi luôn thấy thú vị khi tìm hiểu xem chúng ta để những khối u ở đâu trong cơ thể - phần nào của cơ thể của chúng ta có ung bướu, bên trái hay bên phải. Phần bên phải đại diện cho nam tính, từ đây chúng ta ban phát. Phần bên trái là phần nữ tính, ở đây chúng ta đón nhận. Hầu hết trong cuộc đời tôi, những thứ sai hỏng đều nằm về bên phải cơ thể tôi. Đây là nơi tôi giấu tất cả những nỗi oán giận về người cha dượng.



Tôi không vừa lòng với những ánh đèn xanh và những điểm đỏ. Tôi biết tôi phải đi thật sâu hơn nữa. Tôi nhận ra mình không thực sự tiến bộ trong cuộc đời theo cách mong muốn bởi vì tôi chưa thực sự quét sạch những đau khổ từ thời thơ ấu, và tôi không sống theo những điều tôi giảng dạy người khác. Tôi phải nhận diện đứa trẻ bên trong tôi và cùng nó đối thay. Đứa trẻ bên trong mình cần giúp đỡ bởi nó vẫn đang chìm ngập trong nỗi đau khôn nguôi.

Tôi nhanh chóng bắt đầu kế hoạch tự chữa trị một cách nghiêm túc. Tôi tập trung hoàn toàn vào tôi và ít làm việc khác. Tôi tận tâm hết mình để khỏe mạnh trở lại. Một vài điều trong kế hoạch có vẻ kì lạ, nhưng dù sao tôi vẫn thực hiện. Cuối cùng, cuộc đời của tôi đã đi đúng hướng. Tôi hầu như làm việc 24/24 giờ trong sáu tháng tiếp theo. Tôi bắt đầu đọc và nghiên cứu mọi thứ tìm được về những cách chữa bệnh ung thư khác bởi tôi thành thực tin điều đó là có thể. Tôi thực hiện một chế độ dinh dưỡng sạch, bỏ các loại thức ăn xấu mà tôi vẫn ăn suốt những năm qua để giải độc cho cơ thể. Sau nhiều tháng, tôi gần như sống bằng rau mầm và măng tây nghiền. Tôi biết mình có ăn nhiều thứ khác, nhưng nhớ nhất hai món đó.

Tôi làm việc với Eric Pace, người thực hành Khoa học Tâm trí và là giáo viên của tôi, để xóa sạch những khuôn mẫu tinh thần, khiến căn bệnh ung thư không thể trở lại. Tôi nói những lời quả quyết, thực hiện các bài tập hình dung và các bài điều trị về tinh thần. Tôi làm các bài điều trị hằng ngày trước một tấm gương. Những từ khó nhất phải nói là: “Tôi yêu bạn, tôi thực lòng yêu bạn.” Phải tốn rất nhiều nước mắt lẫn công sức để vượt qua nó. Khi tôi làm được, tôi thấy như thể mình đã có một bước nhảy lượng tử. Tôi đến gặp một nhà tâm lý trị liệu giỏi, người có khả năng giúp người bệnh bộc lộ và xả đi nỗi tức giận của họ. Tôi đã dành một khoảng thời gian dài để đám gổ và gào thét. Thật tuyệt vời. Tôi cảm thấy sáng khoái bởi vì tôi chưa từng được phép làm thế trong cuộc đời.

Tôi không biết phương pháp nào đã hiệu nghiệm; có lẽ mỗi thứ hiệu nghiệm một chút. Tôi hầu như vững tin thật sự vào những gì tôi làm. Tôi thực hành trong tất cả những giờ còn thức. Tôi cảm ơn chính mình trước khi đi ngủ vì những điều đã làm trong ngày. Tôi định ninh rằng quá trình chữa trị của tôi vẫn đang diễn ra trong cơ thể khi tôi ngủ, và lúc thức dậy vào sáng hôm sau tôi sẽ sáng bừng, tươi mới và thoải mái. Vào buổi sáng, tôi tỉnh dậy, cảm ơn mình và cơ thể của mình đã làm việc suốt đêm. Tôi quả quyết rằng tôi sẵn sàng tiến bộ, sẵn sàng học hỏi hằng ngày và quyết tâm thay đổi, không coi mình là một con người tồi tệ nữa.

Tôi cũng học về sự thấu hiểu và tha thứ. Một trong những cách đó là tìm hiểu thời thơ ấu của cha mẹ tôi thật nhiều. Tôi bắt đầu hiểu ra họ cư xử thật giống trẻ con, và tôi nhận ra điều đó thông qua cách họ được nuôi dạy: họ thực sự không thể làm bất cứ điều gì khác những điều họ đã làm. Cha dượng của tôi hồi nhỏ bị chửi mắng ở nhà, và sau này ông tiếp tục chửi mắng những đứa con ông. Mẹ tôi được dạy dỗ để tin rằng đàn ông luôn đúng, nên đứng sang một bên để đàn ông làm những gì đàn ông muốn. Không ai dạy họ một cách nhìn nhận khác. Đây là cách sống của họ. Dần dần, tôi ngày càng thấu hiểu về cha mẹ mình nhiều hơn để có thể bắt đầu tha thứ cho họ.

Càng tha thứ cho cha mẹ, tôi càng sẵn lòng tha thứ cho chính bản thân tôi. Lòng vị tha của chúng ta là điều quan trọng lớn lao. Rất nhiều người trong số chúng ta làm điều tổn thương tương tự đối với đứa trẻ bên trong mình, giống như các bậc cha mẹ đã làm. Chúng ta chỉ tiếp tục mắng mủi, điều ấy thật đáng buồn. Khi chúng ta là trẻ con và bị người lớn đối xử không tốt, chúng ta chẳng có nhiều lựa chọn, nhưng khi trưởng thành rồi, chúng ta *vẫn* xử tệ với đứa trẻ bên trong mình. Điều đó thật bất hạnh làm sao.

Khi tôi tha thứ cho mình, tôi cũng bắt đầu tin vào bản thân. Tôi nhận ra rằng nếu chúng ta không tin cuộc sống hoặc tin người khác, thật sự đó là vì chúng ta không tin chính mình. Chúng ta không tin Thượng thể của mình có thể bảo vệ mình trong mọi tình huống, vì thế chúng ta nói: “Tôi không bao giờ yêu nữa vì tôi không muốn phải chịu đau đớn,” hoặc “Tôi không bao giờ để chuyện này xảy ra lần nữa.” Điều chúng ta thực sự nói với bản thân mình là: “Tôi không tin bạn có thể chăm sóc tôi tốt, vì thế tôi sẽ tránh xa mọi thứ.”

Dần dần, tôi bắt đầu tin rằng bản thân tôi có thể tự chăm sóc cho mình, và tôi nhận ra một khi tôi tin vào bản thân mình, tôi càng dễ yêu bản thân mình hơn. Thân thể tôi đang lành lại, và trái tim tôi cũng đang lành lại.

Tinh thần của tôi đã lớn mạnh một cách ngoạn mục.

Kết quả là, tôi bắt đầu trông trẻ ra. Giờ đây những vị khách tìm đến với tôi hầu hết là những người sẵn sàng tác động lên bản thân họ. Họ có sự tiến bộ vượt bậc mà không cần tôi nói bất cứ điều gì. Họ có thể thấy và cảm nhận được rằng tôi đang sống như những quan niệm mà tôi đang dạy, và họ chấp nhận những quan niệm này thật dễ dàng. Tất nhiên họ đạt được những kết quả tích cực. Họ bắt đầu cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Ngay khi chúng ta bắt đầu tạo ra sự yên ổn với bản thân mình từ bên trong, cuộc sống dường như trôi chảy êm ái hơn nhiều.



Vậy trải nghiệm này dạy gì cho riêng tôi? Tôi nhận ra rằng tôi có sức mạnh để thay đổi cuộc đời mình nếu tôi sẵn sàng thay đổi suy nghĩ và giải phóng những khuôn mẫu vốn kìm giữ tôi trong quá khứ. Trải nghiệm này mang cho tôi một nhận thức từ bên trong rằng nếu chúng ta sẵn sàng thực hiện việc này, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi phi thường trong tâm trí mình, cơ thể mình và cuộc sống của mình.

Cho dù bạn ở đang đâu trong cuộc đời, cho dù bạn đang đóng góp gì để kiến tạo, cho dù chuyện gì đang xảy ra, bạn luôn đang làm điều tốt nhất có thể với hiểu biết, nhận thức và kiến thức mà bạn có. Và khi bạn biết nhiều hơn, bạn sẽ làm khác đi, như tôi đã từng. Đừng nhểch móc bản thân về chuyện bạn đang ở đâu. Đừng trách cứ bản thân không làm tốt hơn và nhanh hơn. Hãy nói với chính mình: “Tôi đang làm điều tốt nhất có thể, và mặc dù tôi đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn, một lúc nào đó tôi sẽ thoát ra, vì vậy hãy tìm cách tốt nhất để thực hiện việc đó.” Nếu tất cả điều bạn làm là nói với mình rằng mình ngu dốt, tẻ nhạt, thì bạn sẽ mắc kẹt luôn ở đó. Bạn cần yêu bản thân nếu bạn muốn tạo ra thay đổi.



Những phương pháp tôi sử dụng không phải là của tôi. Tôi học chúng hầu hết trong Khoa học Tâm trí, cũng là môn tôi dạy. Và những nguyên tắc này đều xưa như trái đất. Nếu bạn

đọc bất kỳ học thuyết cổ xưa nào về tinh thần, bạn cũng sẽ tìm thấy những thông điệp như thế. Tôi được đào tạo trở thành một mục sư của Giáo hội Khoa học Tôn giáo, nhưng tôi không có một giáo hội nào. Tôi là một linh hồn tự do. Tôi trình bày các bài giảng bằng ngôn ngữ giản dị để chúng có thể đến với nhiều người. Con đường này là một cách tuyệt vời để bạn suy nghĩ thông tỏ lại và thực sự hiểu cuộc đời sẽ thế nào, làm sao bạn có thể thay đổi đời mình. Khi tôi bắt đầu tất cả những điều này hai mươi năm trước hoặc gần như thế, tôi chẳng hề biết mình lại có thể mang đến hi vọng và giúp nhiều người như tôi làm ngày hôm nay.

Chương 3

SỨC MẠNH CỦA LỜI BẠN NÓI

Mỗi ngày hãy tuyên bố với bản thân những điều bạn muốn trong cuộc đời. Hãy tuyên bố như thể bạn đang có nó.

Luật Tâm trí

Có tồn tại một định luật vạn vật hấp dẫn, và một số định luật vật lý khác, như vật lý học và điện, nói chung tôi chẳng hiểu gì. Cũng tồn tại những luật tâm linh, như luật nhân quả: *gieo nhân nào gặt quả nấy*. Cũng có luật của tâm trí nữa. Tôi không biết nó vận hành ra sao, cũng mù mờ như tôi biết về điện vậy. Tôi chỉ biết khi tôi ấn công tắc, ánh sáng sẽ bật lên.

Tôi tin rằng khi chúng ta nghĩ hoặc khi chúng ta nói một từ hay một câu, bằng cách nào đó chúng thoát khỏi chúng ta đi vào quy luật tâm trí rồi trở lại với chúng ta như một kinh nghiệm.

Bây giờ chúng ta bắt đầu tìm hiểu sự tương liên giữa phần tinh thần và phần vật chất trong ta. Chúng ta bắt đầu hiểu tâm trí mình hoạt động thế nào và những suy nghĩ được tạo ra ra sao. Những ý nghĩ trôi qua tâm trí chúng ta với tốc độ cực nhanh nên thật khó định dạng chúng ngay từ ban đầu. Mặt khác, miệng chúng ta chậm hơn. Vậy nếu chúng ta có thể bắt đầu sắp xếp lời nói bằng việc lắng nghe những điều chúng ta nói và không để những thứ tiêu cực chạy qua miệng ra ngoài, thì sau đó chúng ta có thể định hình suy nghĩ của mình.

Trong lời nói của chúng ta có một sức mạnh ghê gớm, và nhiều người không nhận thức được chúng quan trọng thế nào. Hãy xem ngôn từ như là nền tảng của những điều chúng ta đang tạo ra trong cuộc sống. Chúng ta sử dụng ngôn từ liên tục, nhưng chúng ta lại làm nhầm, hiếm khi suy nghĩ về điều đang nói hoặc cách nói. Chúng ta vô cùng ít chú ý đến việc chọn lọc ngôn từ cho mình. Trên thực tế, hầu hết chúng ta nói những điều tiêu cực.

Hồi nhỏ, chúng ta được dạy ngữ pháp. Chúng ta được dạy lựa chọn từ ngữ theo những quy tắc ngữ pháp này. Tuy nhiên, tôi luôn nhận thấy những quy tắc ngữ pháp liên tục thay đổi, và cái gì không thích hợp vào lúc này lại thích hợp vào lúc khác, hoặc ngược lại. Trong quá khứ cái được xem là từ lóng thì trong hiện tại lại được sử dụng bình thường. Tuy nhiên, ngữ pháp không quan tâm đến ý nghĩa của từ và việc chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của ta ra sao.

Mặt khác, ở trường học tôi không được dạy rằng việc lựa chọn từ ngữ của tôi sẽ liên quan

đến mọi thứ sau này tôi trải qua trong cuộc đời. Không ai bảo tôi rằng những suy nghĩ của tôi có tính sáng tạo, rằng chúng có thể tạo hình cho cuộc sống của tôi. Không ai bảo tôi rằng những gì tôi nói ra bằng từ ngữ sau này sẽ trở lại với tôi bằng trải nghiệm thực tế. Mục đích của nguyên tắc vàng dưới đây là để chỉ cho chúng ta một quy luật hết sức cơ bản của cuộc đời: “Đối xử với người khác như đối với chính mình.” Điều gì bạn cho đi sẽ trở lại với bạn. Điều này có nghĩa là đừng bao giờ gây ra tội lỗi. Không ai dạy tôi rằng tôi đáng được yêu hoặc đáng được hưởng những điều tốt đẹp. Và không ai dạy tôi rằng cuộc sống ở đây là để giúp đỡ tôi.

Tôi nhớ khi còn trẻ con, chúng ta thường gọi người khác bằng những cái tên ghê tởm và đau đớn, cũng như ra sức xem thường người khác. Nhưng tại sao chúng ta làm thế? Chúng ta học cách cư xử ấy ở đâu? Hãy xem những gì chúng ta được dạy. Nhiều người trong số chúng ta bị cha mẹ nói đi nói lại rằng chúng ta ngu ngốc, hoặc làm lì, hoặc lười nhác. Chúng ta là lũ phiền toái và hư hỏng. Đôi khi chúng ta nghe bố mẹ nói họ không muốn chúng ta ra đời. Có lẽ chúng ta đã co rúm lại khi nghe những lời ấy, nhưng ít nhận ra nỗi đau đớn sẽ hằn sâu vào ký ức ra sao.

Thay đổi độc thoại

Rất thường xuyên, chúng ta chấp nhận những thông điệp ban đầu bố mẹ truyền đạt cho chúng ta. Chúng ta nghe lời bố mẹ: “Ăn rau chân vịt đi,” “Lau phòng con đi,” hoặc “Dọn giường con đi,” để được bố mẹ thương. Bạn có ý tưởng rằng bạn chỉ được chấp nhận nếu bạn làm những việc nhất định - rằng sự chấp nhận và tình yêu là có điều kiện. Thế nhưng, đây là theo ý kiến của ai đó về cái gì đó cần phải làm, chẳng liên quan đến giá trị bản thân sâu thẳm bên trong của bạn. Bạn nghĩ rằng bạn chỉ có thể tồn tại nếu làm những việc này để làm hài lòng người khác, nếu không thì bạn không được phép tồn tại.

Những thông điệp đầu đời đóng góp vào cái mà tôi gọi là *độc thoại* - cách chúng ta nói với bản thân mình. Cách chúng ta nói với bản thân mình từ bên trong thực sự quan trọng bởi vì nó trở thành nền tảng cho những lời ta nói ra. Nó thiết lập môi trường tinh thần mà chúng ta hoạt động trong đó và thu hút những kinh nghiệm cho chúng ta. Nếu chúng ta coi nhẹ bản thân mình, cuộc sống sẽ trở nên hẹp hòi với chúng ta. Nếu chúng ta yêu thương và trân trọng bản thân, thì cuộc sống có thể là một món quà tuyệt diệu, hạnh phúc.

Nếu cuộc sống của chúng ta không hạnh phúc, hoặc nếu chúng ta cảm thấy không toại nguyện, thật dễ dàng để trách cứ cha mẹ, hoặc *họ*, và nói rằng tất cả là lỗi của *họ*. Tuy nhiên nếu làm thế, chúng ta sẽ kẹt trong những tình thế, những vấn đề và sự thất bại của mình. Những lời trách móc không cho chúng ta tự do. Hãy nhớ, trong lời nói của bạn có sức mạnh. Nhắc một lần nữa, sức mạnh của chúng ta bắt nguồn từ thái độ phát ngôn có trách nhiệm đối với cuộc sống của chính mình. Tôi biết câu chịu trách nhiệm về đời mình nghe kinh hãi, nhưng thực sự là thế, bất kể chúng ta có chấp nhận hay không. Nếu chúng ta muốn chịu trách nhiệm về cuộc đời mình, chúng ta phải chịu trách nhiệm với cái miệng mình. Những từ ngữ chúng ta nói là sự mở rộng suy nghĩ của chúng ta.



Hãy bắt đầu lắng nghe những gì bạn nói. Nếu bạn nghe thấy mình dùng những từ tiêu cực hay hạn hẹp, hãy thay đổi chúng. Nếu tôi nghe một câu chuyện xấu, tôi sẽ không đi loanh quanh kể tiếp cho mọi người. Tôi nghĩ nó đi thế là đủ xa rồi, hãy lờ nó đi. Nhưng nếu tôi nghe được một câu chuyện tốt đẹp, tôi sẽ kể với tất cả mọi người.

Khi bạn ra ngoài với những người khác, hãy bắt đầu lắng nghe xem họ nói chuyện gì và nói ra sao. Hãy thử liên tưởng những gì họ nói với những điều họ đang trải qua trong cuộc đời. Rất, rất nhiều người sống cả đời trong sự *cần*. *Cần* là một từ nghe rất êm ái. Nó như thể một tiếng chuông ngân mỗi khi tôi nghe thấy. Thường tôi nghe thấy mọi người dùng cả tá từ *cần* trong một đoạn văn. Những người có thói quen này thường băn khoăn vì sao cuộc sống của họ quá ư nghiêm ngặt và vì sao họ không thể thoát ra khỏi hoàn cảnh ấy. Họ muốn điều khiển mọi thứ mà họ không thể điều khiển. Họ vừa làm sai với bản thân mình vừa làm sai đối với người khác. Thế mà họ hỏi tại sao họ không được sống cuộc sống tự do.

Chúng ta cũng có thể bỏ từ *phải* ra khỏi kho từ vựng cũng như suy nghĩ của mình. Khi làm thế, chúng ta giải phóng bản thân khỏi rất nhiều áp lực tự gán. Chúng ta tạo ra hàng đống áp lực bằng việc nói: “Tôi phải đi làm. Tôi phải làm việc này. Tôi phải... Tôi phải...” Thay vào đó, hãy bắt đầu nói, *chọn*. “Tôi chọn đi làm để có tiền trả tiền thuê nhà ngay hôm nay.” *Chọn* đặt một góc nhìn hoàn toàn khác vào cuộc đời chúng ta. Mọi thứ chúng ta làm là do chúng ta lựa chọn, mặc dù không hoàn toàn như vậy.

Nhiều người chúng ta cũng hay dùng từ *nhưng*. Chúng ta đưa ra những lời khẳng định, sau đó chúng ta nói *nhưng*, từ này dẫn chúng ta đi theo hai hướng khác nhau. Chúng ta đưa ra những thông điệp mâu thuẫn với chính mình. Hãy nghe thử xem bạn dùng từ *nhưng* như thế nào trong lần tới bạn nói.

Một lỗi nói năng khác cần suy nghĩ là từ *đừng quên*. Chúng ta thường xuyên nói: “Đừng quên cái này cái kia,” và chuyện gì xảy ra? Chúng ta quên thật. Chúng ta thực sự muốn mình nhớ và thay vào đó chúng ta quên, thế thì hãy bắt đầu sử dụng cụm từ *hãy nhớ* thay vì *đừng quên*.



Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, bạn có nguyên rửa cái thực tế là bạn phải đi làm không? Bạn có phàn nàn về thời tiết không? Bạn có cần nhằn lưng bạn hay đầu bạn đau? Điều thứ hai và thứ ba mà bạn nói là gì? Bạn la hét lũ trẻ thức dậy? Hầu hết mọi người dù ít dù nhiều đều nói những thứ tương tự vào buổi sáng. Bạn nói thế nào khi bắt đầu một ngày của mình? Có phải là những điều tích cực, vui vẻ và tuyệt vời không? Hay than vãn và chỉ trích? Nếu bạn cầu nhàu, phàn nàn, than vãn, chính bạn đang tạo ra cho mình một ngày như thế.

Những suy nghĩ cuối cùng của bạn trước khi đi ngủ là gì? Chúng là những suy nghĩ có sức chữa lành mạnh mẽ hay là những suy nghĩ lo âu bần cùng? Khi nói đến những suy nghĩ bần cùng, tôi không chỉ nói đến việc thiếu tiền. Đây có thể là một cách tiêu cực khi nghĩ về bất cứ thứ gì trong cuộc đời bạn - bất cứ phần nào của cuộc đời bạn không xuôi chèo mát mái. Bạn có lo lắng về ngày mai? Thường thường, tôi sẽ đọc một thứ gì đó tươi sáng trước khi đi ngủ. Tôi nhận ra là trong khi ngủ tôi làm rất nhiều công việc thanh lọc để chuẩn bị cho một ngày mới đến.

Tôi nhận ra thật có ích khi xoay trở mọi vấn đề, mọi thắc mắc mà tôi có thể có vào những giấc mơ. Tôi biết giấc mơ sẽ giúp tôi chăm lo đến những gì sẽ diễn ra trong cuộc đời mình.



Tôi là người duy nhất có thể suy nghĩ trong đầu tôi, cũng như bạn chỉ có thể nghĩ ở trong đầu bạn. Không ai có thể ép buộc chúng ta nghĩ theo một cách khác. Chúng ta lựa chọn những suy nghĩ của mình, và đây là cơ sở cho sự *độc thoại* của chúng ta. Khi tôi nghiệm ra quá trình này đã hoạt động tốt lên trong cuộc đời mình ra sao, tôi bắt đầu sống nhiệt thành hơn đối với những điều mà tôi dạy người khác. Tôi thực sự cẩn trọng với lời mình nói, điều mình nghĩ, và tôi luôn luôn tha thứ cho bản thân khi không hoàn hảo. Tôi cho phép bản thân được là mình, hơn là vật lộn để thành một siêu nhân, kẻ có thể được chấp nhận trong con mắt của tất cả mọi người.

Khi tôi lần đầu tiên bắt đầu tin cuộc đời và nhìn đời như một chốn thân thiện, tôi thấy mình được khai sáng. Tâm trạng tôi bớt cay đắng hơn và thực sự vui vẻ hơn. Tôi làm việc để giải phóng những chỉ trích, phán xét về bản thân và về những người khác, tôi ngừng nói những câu chuyện bi thảm. Chúng ta thường nhanh như chớp loan truyền những tin xấu. Thật ngạc nhiên. Tôi thôi đọc báo và bỏ qua bản tin 11 giờ đêm, bởi vì tất cả những tin tức đều liên quan đến tai họa hay bạo lực, chỉ có rất ít tin tốt lành. Tôi nhận ra hầu hết mọi người đều không thích nghe tin vui. Họ thích nghe tin xấu, vì làm thế họ có chuyện để mà phàn nàn. Quá nhiều người trong chúng ta cứ quay đi quay lại với những câu chuyện tiêu cực cho đến khi chúng ta tin rằng thế giới chỉ có toàn chuyện tồi tệ. Nếu một đài phát thanh chỉ phát toàn tin tốt, họ sẽ sập tiệm ngay.

Khi tôi bị ung thư, tôi quyết định ngừng ngồi lê đôi mách, thật ngạc nhiên, tôi thấy mình chẳng có gì để nói với ai. Tôi bắt đầu nhận ra trước đây mỗi khi gặp một người bạn, tôi ngay lập tức phục vụ họ bằng câu chuyện rác rưởi mới nhất. Sau cùng, tôi khám phá ra có những cách nói chuyện khác, mặc dù chẳng dễ dàng để phá vỡ thói quen đó. Như vậy, nếu tôi buôn chuyện về người khác, thì sau đó người khác cũng có thể buôn chuyện về tôi, bởi vì chúng ta sẽ nhận về những gì đã cho đi.

Khi tôi làm việc ngày càng nhiều hơn với mọi người, tôi thực sự lắng nghe những điều họ nói. Tôi thực sự bắt đầu nghe các từ ngữ, chứ không chỉ bắt lấy nội dung chung chung. Thường thường, sau mười phút với một vị khách mới, tôi có thể nói chính xác vì sao họ gặp

khó khăn vì tôi nghe được những từ họ đang sử dụng. Tôi có thể hiểu họ thông qua cách họ nói. Tôi biết ngôn từ của họ đang góp phần vào những khó khăn của họ. Nếu họ nói năng một cách tiêu cực, thử hình dung xem sự *độc thoại* của họ sẽ thế nào? Nó hẳn trầm trọng hơn cuộc lập trình tiêu cực tương tự - tức suy nghĩ bản cùng - như tôi đã gọi.

Một bài học nhỏ tôi gợi ý bạn làm là đặt một máy ghi âm bên điện thoại của bạn, mỗi khi gọi đi hoặc nhận cuộc gọi đến hãy bật nút ghi âm. Khi băng đầy cả hai mặt, hãy nghe lại bạn đã nói gì và nói thế nào. Bạn sẽ bắt đầu nghe những từ mà bạn sử dụng, và sự biến đổi trong giọng nói của bạn. Bạn sẽ bắt đầu hiểu ra. Nếu bạn thấy mình nói điều gì đó hai ba lần hay nhiều hơn, hãy viết nó ra vì đây chính là khuôn mẫu. Một vài khuôn mẫu là tích cực và có tính hỗ trợ, nhưng bạn cũng có những khuôn mẫu hết sức tiêu cực mà bạn cứ lặp đi lặp lại mãi.

Sức mạnh của tiềm thức

Tiếp tục những điều tôi đang bàn luận, tôi muốn nói tới sức mạnh của tiềm thức chúng ta. Tiềm thức của chúng ta không phán xét. Tiềm thức chấp nhận mọi thứ chúng ta nói và kiến tạo theo niềm tin của chúng ta. Nó luôn luôn nói *đồng ý*. Tiềm thức yêu chúng ta đủ để tặng cho chúng ta những gì chúng ta bày tỏ. Dù vậy, chúng ta có lựa chọn. Nếu chúng ta chọn những niềm tin và quan niệm bản cùng, tiềm thức sẽ xác nhận rằng chúng ta muốn điều đó. Nó sẽ tiếp tục cho chúng ta những điều đó cho đến khi chúng ta sẵn sàng thay đổi suy nghĩ, ngôn từ và niềm tin vì những điều tốt đẹp hơn. Chúng ta không bao giờ mắc kẹt vì chúng ta luôn luôn có thể chọn lại. Có hàng tỉ tỉ suy nghĩ để ta lựa chọn.

Tiềm thức của chúng ta không biết tốt xấu hay đúng sai. Chúng ta không muốn phản lại bản thân mình dù thế nào đi nữa. Chúng ta không muốn nói những thứ như, “Ôi mình ngu xuẩn, già nua mất rồi,” bởi vì tiềm thức sẽ nhặt lấy độc thoại ấy, và một thời gian sau bạn sẽ cảm thấy mình đúng như vậy. Nếu bạn nói điều đó đủ nhiều, nó sẽ trở thành niềm tin trong tiềm thức bạn.

Tiềm thức không có ý thức về sự hài hước, và điều quan trọng là bạn phải biết và hiểu ý niệm này. Bạn không thể sáng tác truyện đùa về mình và nghĩ nó chẳng có nghĩa gì hết. Nếu bạn tự giễu cợt bản thân, ngay cả khi bạn cố tỏ ra dễ thương và hài hước, thì tiềm thức vẫn chấp nhận đó là sự thật. Tôi không để mọi người nói những chuyện hài hước tự giễu trong các chương trình của mình. Họ có thể nói chuyện bậy bạ nhưng không được giễu cợt về dân tộc, giới tính hay những thứ khác nữa.

Vì vậy đừng cợt nhả bản thân và nhận xét xúc phạm bản thân bởi vì chúng không đem lại những trải nghiệm tốt đẹp cho bạn. Cũng đừng hạ thấp người khác. Tiềm thức sẽ không thể phân biệt được bạn với người khác. Nó nghe các từ ngữ, và nó tin là bạn đang nói về mình. Lần sau khi muốn phê phán một ai đó, hãy hỏi vì sao bạn cũng cảm thấy như thế về mình. Bạn chỉ thấy ở người khác điều mà bạn thấy ở mình. Thay vì phê phán người khác, hãy khen ngợi họ, và trong vòng một tháng, bạn sẽ thấy thay đổi lớn xảy ra trong mình.



Ngôn từ của chúng ta thực tế là vấn đề tiếp cận và thái độ. Hãy để ý những người ốm yếu, nghèo đói, bất hạnh, cô đơn nói. Họ dùng những từ ngữ nào? Họ đã chấp nhận điều gì như là sự thật đối với bản thân họ? Họ miêu tả bản thân thế nào? Họ miêu tả công việc, cuộc sống, các mối quan hệ của họ như thế nào? Họ trông mong điều gì? Hãy nhận biết ngôn từ của họ, nhưng đừng lê la kể lể với những người khác rằng họ đang hủy hoại đời mình bằng cách nói năng. Đừng nói thế với gia đình, bạn bè bạn vì thông tin này sẽ không được trân trọng. Thay vào đó, hãy dùng phương châm này để bắt đầu tạo lập mối liên kết cho bản thân bạn, và thực hành nó nếu bạn muốn thay đổi cuộc đời, bởi vì ngay cả ở mức độ nhỏ nhất, nếu bạn thay đổi cách nói, những trải nghiệm của bạn cũng đang thay đổi.

Nếu bạn mang bệnh và tin rằng đó là số mệnh, rằng bạn sắp chết, rằng đời bạn tồi tệ vì chẳng có gì trôi chảy với bạn, hãy đoán xem điều gì sẽ xảy ra?

Bạn có thể chọn giải phóng những quan niệm tiêu cực trong cuộc đời. Bắt đầu quả quyết với bản thân rằng bạn là người đáng yêu, bạn đáng được cứu chữa, rằng bạn thu hút mọi thứ bạn cần ở cấp độ vật chất để góp sức vào việc cứu chữa. Hãy biết bạn sẵn sàng hồi phục và rằng sự hồi phục là yên ổn cho bạn.

Rất nhiều người chỉ cảm thấy yên ổn khi họ ốm. Họ thường là kiểu người rất khó khăn khi nói *không*. Cách duy nhất để họ có thể nói *không* là nói: “Tôi quá ốm để làm việc đó.” Đây là lý do hoàn hảo. Tôi nhớ một phụ nữ trong một chương trình của tôi đã trải qua ba cuộc phẫu thuật khôi u. Chị ấy không thể nói *không* với bất kỳ ai. Bố của chị là một bác sỹ, và chị là cô con gái nhỏ ngoan ngoãn của ông bố ấy, vì thế bất cứ điều gì ông bảo, chị đều làm. Nói *không* là điều bất khả với chị. Bất cứ điều gì bạn yêu cầu, chị ấy đều nói *vâng*. Phải mất bốn ngày mới làm cho chị ấy hét “Không!” ở độ cao nhất của dây thanh. Tôi bảo chị làm thế trong khi rung nắm tay. “Không! Không! Không!” Từ lúc làm được, chị ấy rất thích thú.

Tôi nhận thấy nhiều phụ nữ bị ung thư vú không thể nói *không*. Họ chiều chuộng tất cả mọi người trừ bản thân mình. Một trong những điều tôi gợi ý cho một phụ nữ bị ung thư vú là chị ấy phải tập nói: “Không, tôi không muốn làm việc đó. Không!” Hai hay ba tháng nói *không* với mọi thứ sẽ khiến những thứ xung quanh bắt đầu xoay chuyển. Chị ấy cần nâng niu bản thân bằng cách nói: “Đây là điều tôi muốn làm, không phải điều *anh* muốn tôi làm!”



Hồi còn làm việc riêng với các vị khách, tôi thường lắng nghe họ biện minh cho những hạn chế của mình, và họ sẽ luôn muốn tôi biết vì sao họ mắc kẹt bằng lý do này hay lý do khác. Nếu chúng ta tin mình mắc kẹt và chấp nhận chuyện mình mắc kẹt, thì chúng ta mắc kẹt thật. Chúng ta “mắc kẹt” bởi vì những niềm tin tiêu cực của chúng ta đang đầy ứ. Thay vì

thể, hãy bắt đầu tập trung vào sức mạnh của chúng ta.

Nhiều người nói với tôi rằng những cuộn băng ghi âm của tôi đã cứu đời họ. Tôi muốn bạn hiểu rằng không có cuốn sách hay cuộn băng nào sẽ cứu đời bạn cả. Một mẫu băng trong hộp nhựa không cứu cuộc đời bạn. Những gì bạn đang làm với thông tin đó mới là vấn đề. Tôi có thể cho bạn rất nhiều ý tưởng, nhưng những gì bạn làm với những ý tưởng ấy mới là đáng kể. Tôi đề nghị bạn hãy lắng nghe một cuộn băng nào đó thật nhiều lần trong một tháng hoặc hơn, để những ý tưởng trở thành một khuôn mẫu thói quen mới. Tôi không phải nhà chữa bệnh hay người cứu vớt. Người duy nhất sắp thực hiện một cuộc đổi thay trong cuộc đời bạn chính là *bạn*.



Bây giờ, bạn muốn nghe những thông điệp nào đây? Tôi biết tôi nói điều này mãi rồi - *yêu chính bạn là điều quan trọng nhất bạn có thể làm, bởi vì khi bạn yêu chính mình, bạn sẽ không làm đau đớn bản thân cũng như bất kỳ ai khác*. Đây là đơn thuốc cho hòa bình thế giới. Nếu tôi không làm mình đau đớn và không làm bạn đau đớn, làm sao chúng ta có thể có chiến tranh? Càng nhiều người hiểu được điều ấy, hành tinh chúng ta sẽ càng tốt đẹp hơn. Hãy bắt đầu ý thức về những gì sắp xảy ra bằng cách lắng nghe ngôn từ chúng ta nói với mình và với người khác. Rồi chúng ta có thể bắt đầu tạo ra những thay đổi giúp cứu rỗi bản thân cũng như những người khác trên hành tinh này.

Chương 4

TÁI LẬP TRÌNH NHỮNG CUỐN BĂNG CỬ

Hãy sẵn sàng tiến bước đầu tiên, cho dù bước ấy nhỏ thế nào đi nữa. Tập trung vào thực tế là bạn đã sẵn sàng để học. Những phép màu kì diệu sẽ xảy ra.

Tác dụng của những lời xác quyết

Bây giờ chúng ta đã hiểu hơn đôi chút rằng suy nghĩ và ngôn từ của chúng ta mạnh mẽ thế nào, chúng ta phải uốn nắn lại ý nghĩ và lời nói của chúng ta theo những khuôn mẫu tích cực nếu chúng ta muốn có được những kết quả hữu ích. Bạn đã sẵn sàng thay đổi cách độc thoại của mình theo những lời xác quyết tích cực chưa? Hãy nhớ, mỗi khi bạn nghĩ một điều gì đó, và mỗi khi bạn nói một từ, là bạn đang nói một điều xác quyết.

Một lời xác quyết là điểm bắt đầu. Nó mở ra con đường để thay đổi. Về bản chất bạn đang nói với tiềm thức mình: “Tôi đang chịu trách nhiệm. Tôi hiểu rằng tôi có thể làm điều gì đó để thay đổi.” Khi nói về việc *đưa ra lời xác quyết*, ý tôi là hãy chọn lựa một cách có ý thức những câu những từ sẽ giúp loại bỏ thứ gì đó khỏi cuộc đời bạn, và giúp tạo ra điều gì đó mới mẻ trong cuộc đời bạn, và bạn làm việc này theo cách tích cực. Nếu bạn nói: “Tôi không muốn ốm nữa,” tiềm thức bạn sẽ chỉ nghe thấy *ốm nữa*. Bạn phải nói rõ ràng điều bạn muốn. Hãy nói: “*Tôi đang cảm thấy rất tuyệt vời. Tôi tỏa ra sức sống.*”

Tiềm thức rất minh bạch. Nó không có các chiến lược hay kế hoạch. Nó nghe gì làm nấy. Nếu bạn nói: “Tôi ghét cái ô tô này,” nó sẽ không cho bạn một cái ô tô tốt, bởi vì nó không biết bạn muốn gì. Ngay cả nếu bạn có một chiếc ô tô mới, bạn sẽ có thể nhanh chóng ghét nó, vì đó là điều bạn đã và đang nói về nó. Tiềm thức chỉ nghe thấy, *ghét cái ô tô này*. Bạn cần tuyên bố rõ mong muốn của mình một cách tích cực, như thế này: “*Tôi có một chiếc ô tô đẹp rất hợp với mọi nhu cầu của tôi.*”

Nếu có điều gì đó trong cuộc đời bạn mà bạn thực sự ghét, tôi đã tìm ra một trong những cách nhanh nhất để phóng thích nó, đó là nói thân mến chúc hạnh phúc. “*Tôi thân mến chúc bạn hạnh phúc, tôi giải phóng bạn và để bạn ra đi.*” Điều này có tác dụng với mọi người, với các hoàn cảnh, mục tiêu, và nơi sinh sống. Bạn thậm chí có thể thử nó trên một thói quen mà bạn muốn bỏ đi và quan sát xem chuyện gì xảy ra. Tôi biết một người đàn ông, anh ta nói: “Tôi thân mến chúc bạn hạnh phúc và tôi giải phóng bạn khỏi cuộc đời tôi,” với những miếng thuốc lá anh ta hút. Sau một vài ngày cơn thèm hút thuốc của anh ta giảm hẳn và trong vài tuần thói quen ấy biến mất.

Bạn đáng nhận được những điều tốt đẹp

Hãy nghĩ thật nhanh. Bạn thật sự mong muốn điều gì ngay lúc này? Bạn muốn gì trong ngày hôm nay của cuộc đời bạn? Hãy nghĩ về nó, rồi nói: “Tôi chấp nhận cho mình ____ (bất cứ điều gì bạn muốn).” Đây là chỗ tôi nhận thấy hầu hết chúng ta hay mắc kẹt.

Điểm mấu chốt là niềm tin rằng chúng ta không xứng đáng có được điều chúng ta muốn. Sức mạnh cá nhân nằm ở cách chúng ta nhận thức được sự xứng đáng của mình. Cảm giác không xứng đáng của chúng ta đến từ những thông điệp thời thơ ấu. Một lần nữa cần lưu ý, chúng ta không được có suy nghĩ rằng mình không thể thay đổi vì những thông điệp ấy. Khá thường xuyên, mọi người đến gặp tôi và nói: “Louise, những lời xác quyết không có hiệu quả.” Thực sự những lời xác quyết ấy chẳng có tác dụng gì một khi chúng ta không tin mình xứng đáng.

Nếu bạn tin mình xứng đáng với một điều gì đó, cách để nhận ra nó là nói một lời xác quyết và để ý những suy nghĩ xuất hiện khi bạn nói. Sau đó hãy viết chúng ra, bởi vì khi bạn nhìn thấy chúng trên giấy, chúng sẽ hiện rõ với bạn. Điều duy nhất cản trở bạn đến với sự xứng đáng, đến với tình yêu bản thân bạn, hoặc bất cứ điều gì, là niềm tin hay ý kiến của ai đó rằng bạn phải chấp nhận đó là sự thật.

Khi không tin mình xứng đáng với những điều tốt đẹp, chúng ta sẽ đánh bật những mối liên kết ra khỏi bản thân, và chúng ta có thể làm điều đó bằng vô số cách khác nhau. Chúng ta có thể tạo ra những hỗn loạn, chúng ta đánh mất thứ này thứ kia, chúng ta làm đau mình, hoặc gặp phải những rắc rối về thân thể như ngã, hay tai nạn. Chúng ta phải bắt đầu tin rằng mình xứng đáng với mọi điều tốt đẹp mà cuộc sống ban tặng.

Để tái lập trình những niềm tin sai lầm và tiêu cực, suy nghĩ nào bạn cần có trước tiên để bắt đầu “bất cứ điều gì” mới trong cuộc đời mình? Bạn sẽ cần đứng trên nền móng nào? Điều gì bạn nên biết cho bản thân mình? Để tin? Để chấp nhận?

Hãy bắt đầu với vài ý nghĩ tốt:

- ✓ *Tôi có giá trị.*
- ✓ *Tôi xứng đáng.*
- ✓ *Tôi yêu bản thân mình.*
- ✓ *Tôi cho phép mình được toại nguyện.*

Những ý niệm này tạo ra nền móng cơ bản của niềm tin mà trên đó bạn có thể dựng xây. Hãy đặt lời xác quyết của bạn lên trên những nền móng này để tạo ra điều bạn muốn.



Dù tôi nói chuyện ở đâu, vài người sẽ đến tìm tôi sau bài giảng hoặc viết thư, kể cho tôi rằng anh ấy hoặc chị ấy đã cảm thấy sự chữa lành xảy ra ngay lúc họ ngồi trong phòng thuyết trình. Đôi khi sự chữa lành ấy là rất nhỏ, nhưng đôi khi lại lớn đến mức ngạc nhiên. Một người phụ nữ mới đây gặp tôi, kể rằng cô ấy có một khối u ở ngực, và đúng là nó biến mất trong khi cô ấy nghe giảng. Cô ấy nghe thấy một điều gì đó, và quyết định phóng thích nó đi. Đây là một ví dụ hay để thấy chúng ta mạnh mẽ thế nào. Khi chúng ta chưa sẵn sàng để điều gì đó ra đi, khi chúng ta thực sự muốn giữ lại điều gì đó vì nó phục vụ chúng ta theo một cách nào đó, thì dù chúng ta làm gì đi nữa cũng vô tác dụng. Tuy thế, khi chúng ta sẵn sàng để nó đi, như người phụ nữ kia, thật ngạc nhiên là một tác động nhỏ nhất cũng giúp chúng ta giải phóng được nó.

Nếu bạn vẫn có một thói quen mà bạn chưa giải phóng, hãy hỏi bản thân mình xem thói quen ấy phục vụ bạn thế nào. Nó mang đến điều gì cho bạn? Nếu bạn không thể trả lời được, hãy hỏi theo cách khác. “Nếu tôi không có thói quen này nữa, chuyện gì sẽ xảy ra?” Câu trả lời sẽ thường xuyên là: “Cuộc sống của tôi sẽ tốt đẹp hơn.” Điều này trở lại với thực tế rằng theo một cách nào đó, chúng ta tin mình không xứng đáng có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Gọi món từ bếp vũ trụ

Lần đầu tiên khi bạn nói một lời xác quyết, có thể nó không thành sự thật. Nhưng hãy nhớ, sự quả quyết giống như gieo hạt trên đất. Khi bạn đặt một hạt xuống đất, bạn sẽ không có một cái cây trưởng thành vào ngay ngày hôm sau. Chúng ta cần kiên nhẫn chờ đến mùa cây lớn. Khi bạn tiếp tục nói những điều quả quyết, bạn sẽ sẵn sàng giải phóng những gì mình không muốn, lời quả quyết sẽ thành sự thật; đồng thời nó sẽ mở ra cho bạn một đại lộ mới. Hoặc là, bạn có thể có một ý tưởng bất ngờ chói sáng, hoặc một người bạn sẽ gọi cho bạn và nói: “Anh đã thử điều này chưa?” Bạn sẽ được dẫn đến bước tiếp theo có ích với bạn.

Hãy giữ những lời xác quyết ở thì hiện tại. Bạn có thể ngân nga và biến chúng thành thơ để chúng có thể vang mãi trong đầu bạn. Nhớ rằng bạn không thể tác động đến những hành vi của một người cụ thể bằng lời quả quyết của mình. Những lời xác quyết như “Bây giờ John đang yêu tôi,” là kiểu cố gắng điều khiển cuộc đời người khác. Nó sẽ thường tác động ngược trở lại bạn như bu-mê-răng. Bạn sẽ trở nên đau khổ vì không có được điều mình muốn. Bạn có thể nói: “Bây giờ tôi đang được một người đàn ông tuyệt vời yêu, người đó...” và liệt kê những điều bạn mong muốn cho mối tình này. Đây là cách bạn cho phép sức mạnh bên trong mang bạn đến với người đàn ông hoàn hảo, đáp ứng danh mục những điều bạn muốn, và người đó có thể là John.

Bạn không biết bài học tinh thần của những người khác là gì, và bạn không có quyền can thiệp vào cuộc sống của họ. Bạn tất nhiên không muốn ai làm điều đó với mình. Nếu ai đó bị ốm, hãy chúc họ sức khỏe, gửi đến họ tình thương mến, sự bình an, đừng đòi hỏi họ hãy khỏe lên.

Tôi thích nghĩ về việc thực hiện những lời xác quyết giống như việc chúng ta gọi món ăn trong *căn bếp vũ trụ*. Nếu bạn bước vào một nhà hàng và người phục vụ đến hỏi bạn thích dùng gì, bạn đừng theo họ vào bếp để xem liệu ông bếp trưởng nhận được yêu cầu của bạn chưa, hay là ông ta chuẩn bị thức ăn cho bạn thế nào. Bạn hãy ngồi và uống nước, uống trà, cà phê, hoặc nói chuyện với bạn mình, và có thể ăn một chiếc bánh. Bạn quả quyết rằng đồ ăn của bạn đang được chuẩn bị và sẽ được mang ra khi đã xong xuôi. Chuyện này cũng giống như chúng ta bắt đầu thực hiện lời xác quyết.

Khi chúng ta đưa yêu cầu của mình vào *căn bếp vũ trụ*, bếp trưởng vĩ đại, Sức mạnh Tối cao của chúng ta sẽ thực hiện thực đơn ấy. Như vậy bạn cứ thẳng tiến trên đường đời, biết rằng cuộc đời mình đang được chăm lo. Tất cả đã có trong thực đơn. Các món đang được làm. Bây giờ nếu thức ăn được mang ra và không phải món bạn gọi, nếu có lòng tự trọng, bạn sẽ trả lại. Bằng không, bạn sẽ ăn món đó. Bạn cũng có quyền làm thế đối với *căn bếp vũ trụ*. Nếu bạn không có đúng thứ mình muốn, bạn có thể nói: “Không, đây không phải, đây mới là món tôi muốn.” Có thể bạn đã không nói rõ yêu cầu của mình.

Quan điểm ở đây, cũng vậy, là giải phóng. Vào cuối những bài điều trị và thiền định, tôi dùng các từ, *Và đúng thế*. Đây là một cách nói rằng: “Sức mạnh Tối cao, giờ nó ở trong tay anh đó, ta để nó cho anh.” Cách ứng xử với tiềm thức mà Khoa học Tâm trí đã dạy rất hiệu quả. Bạn có thể tìm thấy nhiều thông tin hơn về điều đó qua Hội Khoa học Tôn giáo ở nơi bạn sống hay qua những cuốn sách của Ernest Holmes.

Tái lập trình tiềm thức

Những suy nghĩ chúng ta có chất chồng lại, và lúc chúng ta không để ý, những suy nghĩ cũ sẽ hiện hữu trở lại. Khi chúng ta tái lập trình tâm trí, hiện tượng rất bình thường và tự nhiên là chúng ta hơi nhích về phía trước, rồi lùi trở lại một chút, và sau đó lại nhích lên. Đây là một phần của việc thực hành. Tôi không nghĩ bạn có thể học trọn vẹn trong hai mươi phút bất kỳ kỹ năng mới nào.

Bạn có nhớ lần đầu tiên học sử dụng máy tính, nó đã khiến bạn bức bối thế nào không? Cần phải có thực hành. Bạn phải học xem máy tính hoạt động thế nào, các quy luật và hệ thống của nó ra sao. Tôi gọi chiếc máy tính đầu tiên của tôi là Quý bà Ma thuật, vì khi tôi chế ngự được những quy luật của nó, “quý bà” đó mang lại những điều thực sự kỳ diệu đối với tôi. Nhưng trong khi đang học, cách nó dạy tôi khi tôi lạc lối hay đi sai hướng là ăn sống nuốt tươi những gì tôi đã làm buộc tôi phải làm lại. Qua tất cả những sai lầm, tôi đã biết phối hợp ăn ý với hệ thống ấy ra sao.

Để ăn ý với hệ thống của Cuộc đời, bạn cần dần dần nhận thức được rằng tiềm thức của bạn giống như một cái máy tính - rác dữ liệu đi vào sẽ đi ra. Nếu đặt những suy nghĩ tiêu cực vào đó, thì những trải nghiệm tồi tệ sẽ sinh ra. Đúng vậy, việc này đòi hỏi thời gian và sự thực hành để học lối suy nghĩ mới. Khi bạn học một điều gì đó mới, những khuôn mẫu cũ sẽ trở lại, phải chăng bạn sẽ nói: “Ôi, tôi không học được thứ gì hết phải không?” Hay

bạn sẽ nói: “Ồ, được thôi, tiếp tục nào, hãy thực hành lại theo cách mới.”

Hoặc, hãy yêu cầu bản thân mình xóa sạch một vấn đề và nghĩ rằng bạn sẽ không phải loay hoay với nó nữa. Làm sao bạn biết mình đã vượt qua nó nếu không kiểm tra bản thân? Vì thế, bạn đưa ra một hoàn cảnh cũ lần nữa để xem mình phản ứng thế nào. Nếu bạn nhảy luôn về lối phản ứng cũ, bạn sẽ biết mình thực sự chưa học được bài học đặc biệt đó, và bạn cần làm việc nhiều hơn. Đó là tất cả ý nghĩa của vấn đề. Bạn phải nhận ra đây là một bài kiểm tra nhỏ để xem mình đã tiến bộ thế nào. Nếu bạn bắt đầu nhắc lại những lời xác quyết, những tuyên bố trung thực về bản thân, bạn sẽ cho mình một cơ hội để phản ứng khác đi. Dù đây là vấn đề sức khỏe, tài chính, khó khăn trong mối quan hệ nào đó, nếu bạn phản ứng với hoàn cảnh theo một cách mới, thì bạn đang trên đường đón nhận một vấn đề khác cần giải quyết, và bạn có thể tiến tới những hoàn cảnh khác.

Cũng vậy, hãy nhớ chúng ta làm việc đồng thời trên nhiều lớp khác nhau. Bạn chạm tới một tầng lớp bằng phẳng và nghĩ: “Tôi làm được rồi!” Nhưng sau đó một vài vấn đề cũ lại hiện hữu và khiến bản thân bạn bị tổn thương, bạn ốm, không khỏe lên trong một thời gian. Hãy nhìn để thấu đạt những niềm tin nằm bên dưới ấy. Điều đó có thể là bạn phải làm việc thêm một chút bởi vì bạn sắp đạt tới tầng lớp sâu hơn.

Đừng cảm thấy *bạn chưa đủ giỏi* do một vài điều bạn đã cố gắng xóa bỏ lại quay trở lại. Khi phát hiện ra mình không phải là một *kẻ tội* chỉ vì phải đối mặt với một vấn đề cũ một lần nữa, tôi thấy dễ dàng hơn nhiều để tiếp tục tiến lên. Tôi học cách để nói với bản thân mình: “Louise, cô đang làm rất tốt. Hãy xem cô có thể tiến xa thế nào. Cô chỉ cần thực hành nhiều hơn. Và tôi yêu cô.”



Tôi tin mỗi người trong chúng ta đều quyết định hiện diện trên hành tinh này tại một thời điểm cụ thể và một không gian cụ thể. Chúng ta đã chọn ở đây để học một bài học cụ thể sẽ nâng bước chúng ta trên con đường tiến bộ tinh thần của mình.

Một trong những cách để cho phép quá trình sống trải ra trước bạn một con đường tươi sáng, lành mạnh là tuyên bố cá nhân bạn chính là lẽ phải. Hãy chọn xa lánh những niềm tin hạn hẹp đang phủ nhận những lợi ích mà bạn khát khao mong ước. Hãy tuyên bố rằng những khuôn mẫu suy nghĩ tiêu cực sẽ bị xóa khỏi đầu óc bạn. Hãy thoát ra khỏi những nỗi sợ hãi và gánh nặng của bạn. Từ trước đến nay, tôi đã và vẫn đang tin những ý tưởng này, chúng thật sự hữu ích với tôi:

- ✓ “*Mọi thứ tôi cần biết đã được bày ra cho tôi.*”
- ✓ “*Mọi thứ tôi cần đến với tôi trong bối cảnh thời gian - không gian hoàn hảo.*”
- ✓ “*Cuộc đời là một niềm vui và tràn ngập tình yêu.*”
- ✓ “*Tôi đang yêu, đáng yêu và được yêu.*”

- ✓ “Tôi khỏe mạnh và tràn trề năng lượng.”
- ✓ “Tôi thành đạt ở bất cứ nơi nào tôi chuyển đến.”
- ✓ “Tôi sẵn sàng thay đổi và trưởng thành.”
- ✓ “Tất cả đều tuyệt vời trong thế giới của tôi.”

Tôi hiểu rằng không phải lúc nào chúng ta cũng ở trong trạng thái tích cực, tôi cũng vậy mà thôi. Nhưng tôi cố gắng nhìn cuộc đời như một trải nghiệm vui sướng tuyệt diệu càng nhiều càng tốt. Tôi tin rằng tôi yên ổn. Tôi đã lấy đó làm nguyên tắc cá nhân cho mình.

Tôi tin rằng mọi thứ tôi cần biết đã được bày sẵn cho tôi, vì thế tôi cần để tai nghe mắt thấy. Khi bị ung thư, tôi nhớ mình đã nghĩ một người bấm huyết chân sẽ có ích với mình. Một tối nọ tôi đến một buổi giảng. Thường thì tôi hay ngồi hàng trước vì thích được gần người nói; nhưng tối đó tôi lại ngồi hàng sau. Ngay khi tôi ngồi xuống, một người bấm huyết chân ngồi xuống cạnh tôi. Chúng tôi bắt đầu nói chuyện và tôi biết anh ấy thậm chí đã từng gọi điện đến nhà tôi. Tôi không phải tìm kiếm anh ấy, mà anh ấy đến với tôi.

Tôi cũng tin rằng bất cứ điều gì tôi cần sẽ đến với tôi vào bối cảnh thời gian - không gian hoàn hảo. Khi có điều gì đó bất ổn trong cuộc đời, ngay lập tức tôi bắt đầu nghĩ: “Tất cả đều tốt, ổn thôi, tôi biết chuyện này sẽ đâu vào đấy. Đây là một bài học, một kinh nghiệm, và tôi sẽ vượt qua nó. Ở đây có điều gì đó giúp ích cho lợi ích tối cao của tôi. Tất cả đều tốt. Hãy hít thở. Mọi chuyện ổn thôi.” Tôi cố hết sức để giữ mình bình tĩnh, vì thế tôi có thể suy nghĩ tỉnh táo về mọi điều đang xảy ra, và tất nhiên, tôi vượt qua tất cả. Việc đó có thể tốn chút thời gian, nhưng thỉnh thoảng những thứ có vẻ là tai họa khủng khiếp cuối cùng lại trở thành tốt đẹp, và ít nhất, không phải là những tai họa có vẻ kinh khủng như lúc đầu. Mỗi biến cố đều là một trải nghiệm học hỏi.

Tôi thực hiện rất nhiều cuộc *độc thoại* tích cực, buổi sáng, buổi trưa và buổi tối. Tôi xuất phát từ tình yêu thương trong trái tim, thực hành yêu bản thân mình và người khác hết lòng. Tình yêu của tôi luôn luôn trải rộng. Điều tôi làm ngày hôm nay lớn hơn nhiều lần điều tôi làm sáu tháng hay một năm trước đây. Và một năm nữa kể từ đây sự hiểu biết của tôi và trái tim tôi sẽ rộng mở, tôi sẽ còn làm hơn thế nữa. Tôi biết điều tôi tin tưởng vào bản thân đã trở thành sự thật với tôi, vì thế tôi chọn để tin những điều tuyệt vời về bản thân mình. Đã từng có lúc tôi không như thế, vì vậy tôi biết mình đã trưởng thành, và tôi sẽ tiếp tục hoàn thiện bản thân mình.

Tôi cũng tin vào thiên định. Với tôi, thiên định là khi chúng ta ngồi xuống và ngừng lại cuộc đối thoại bên trong, đủ lâu để nghe được sự thông thái của chính mình. Khi thiên, tôi thường nhắm mắt lại, hít thật sâu và hỏi: “*Tôi cần biết điều gì?*” Tôi ngồi và lắng nghe. Tôi cũng có thể hỏi: “*Bài học ở đây là gì?*” Đôi khi chúng ta nghĩ mình phải *giải quyết* tất cả mọi thứ trong cuộc đời, nhưng có lẽ chúng ta thực sự chỉ phải *học* lấy điều gì đó từ hoàn cảnh.

Khi tôi bắt đầu tập thiền, ba tuần đầu tôi đau đầu khủng khiếp. Thiền quá xa lạ và nó chống lại tất cả những chương trình bình thường bên trong tôi. Tuy nhiên tôi kiên trì bám trụ, và cuối cùng những cơn đau đầu cũng biến mất.

Nếu khi hành thiền, trong đầu bạn thường xuyên nảy sinh hàng đống những thứ tiêu cực, thì có thể điều đó nghĩa là chúng cần phải được giải phóng, và khi bạn giữ bản thân tĩnh lặng, chúng bắt đầu hiện hữu. Đơn giản hãy xem đây là sự tiêu cực đang được giải phóng. Cố đừng chiến đấu với nó. Hãy để nó tiếp diễn như nó cần phải thế.

Nếu bạn buồn ngủ trong khi thiền, không sao cả. Hãy để cơ thể làm gì cần phải làm, cuối cùng nó sẽ cân bằng.



Việc tái lập trình những niềm tin tiêu cực của bạn rất mạnh mẽ. Một cách tốt để thực hiện việc này là *ghi giọng của chính bạn* nói lên những lời xác quyết trong một cuộn băng. Hãy bật cuộn băng vào lúc đi ngủ. Nó sẽ mang lại giá trị lớn cho bạn vì bạn sẽ nghe giọng của chính mình. Và thậm chí cuộn băng mạnh mẽ hơn là giọng nói của mẹ bạn nói với bạn rằng bạn tuyệt vời thế nào và mẹ bạn yêu bạn ra sao. Ngay khi có cuộn băng, hãy thư giãn cơ thể trước khi bạn bắt đầu cuộc tái lập trình. Một vài người thích bắt đầu từ những đầu ngón chân và chuyển ngược lên đỉnh đầu, căng người và thả lỏng. Dù theo cách nào, hãy giải phóng sự căng thẳng. Hãy để những cảm xúc đi ra. Bước vào trạng thái cởi mở và tiếp nhận. Càng thư giãn, bạn càng dễ dàng tiếp thu được thông tin mới. Hãy nhớ, bạn luôn luôn được chăm sóc, bạn luôn luôn yên ổn.

Thật tuyệt vời khi nghe những cuộn băng hoặc đọc những cuốn sách tự nhận thức, và thực hiện những lời quả quyết. Nhưng bạn sẽ làm gì suốt hai mươi ba tiếng ba mươi phút còn lại của ngày? Bạn thấy đây, đó mới thực sự là vấn đề. Nếu bạn ngồi xuống và thiền, sau đó đứng dậy hỏi hã làm việc và la hét ai đó, điều đó cũng đáng quan tâm. Thiền và sự xác quyết là điều tuyệt vời, nhưng những thời gian làm việc khác cũng quan trọng không kém.

Đối xử với sự hoài nghi như người nhắc nhở thân thiện

Tôi thường đặt ra những câu hỏi rằng liệu mọi người đang thực hiện lời xác quyết có đúng cách không, hoặc thậm chí liệu họ có thực hiện hay không. Tôi thích bạn nghĩ về sự *hoài nghi* khác đi một chút so với cách bạn từng nghĩ. Tôi tin rằng tiềm thức trú ngụ trong vùng đám rối dương của cơ thể, nơi bạn mang những *linh cảm*. Khi một điều gì bất ngờ xảy ra, chẳng phải bạn thấy một cảm giác nôn nao trong lòng hay sao? Đây là nơi bạn nhận mọi thứ và cất giữ chúng.

Ngay từ khi chúng ta còn là những đứa trẻ bé bỏng, mọi thông điệp chúng ta nhận được, mọi điều chúng ta làm, mọi thứ chúng ta nói, đều lưu cái tử lưu trữ ở ngay trong vùng đám rối dương. Tôi thích nghĩ rằng ở đây có những sứ giả bé nhỏ, và khi chúng ta có những suy

ngẫm hay có những kinh nghiệm, những thông điệp đi vào, các sứ giả sẽ sắp xếp chúng vào những ngăn thích hợp. Nhiều người trong chúng ta đã và đang dựng nên những ngăn hồ sơ dán nhãn: *Tôi chưa đủ tốt. Tôi sẽ không bao giờ làm được. Tôi không làm đúng.* Chúng ta đã hoàn toàn bị chôn vùi dưới những đồng hồ sơ này. Bỗng một ngày chúng ta quả quyết: “Tôi thật tuyệt vời và tôi yêu chính mình.” Các sứ giả sẽ nhật những thông tin này, ngơ ngác: “Cái gì đây??? Nó đi đâu vậy? Chúng ta chưa từng thấy điều này trước đây!”

Vì thế những sứ giả gọi *Hoài nghi*. “Hoài nghi! Lại đây xem chuyện gì đang xảy ra.” Vì thế Hoài nghi bắt lấy thông điệp và hỏi ý thức: “Cái gì đây? Anh luôn luôn nói những điều khác cơ mà.” Trên cấp độ ý thức chúng ta có thể phản ứng theo hai cách. Chúng ta có thể nói: “Ôi mày nói đúng đấy, tao thật tồi tệ. Tao không tốt. Tao rất tiếc.” Hoặc chúng ta có thể nói với Hoài nghi: “Đây là thông điệp cũ rồi. Tôi không cần nó nữa. Đây mới là thông điệp mới.” Hãy nói với Hoài nghi bắt đầu lập một ngăn hồ sơ mới bởi vì từ bây giờ có những thông điệp yêu thương đang đến. Hãy học cư xử với Hoài nghi như một người bạn, chứ không phải kẻ thù, và cảm ơn vì nó đã thức tỉnh bạn.



Chẳng có vấn đề gì đối với những điều bạn làm trên thế giới này. Chẳng vấn đề gì nếu bạn là chủ tịch một ngân hàng hay một người rửa bát, một bà nội trợ hay một thủy thủ. Bạn có sự thông thái bên trong và nó liên kết với Chân lý Phổ quát. Khi bạn sẵn sàng nhìn vào nội tâm và hỏi một câu đơn giản như là: “Kinh nghiệm này mang lại cho tôi điều gì?” và nếu bạn sẵn sàng lắng nghe, bạn sẽ có được câu trả lời. Hầu hết chúng ta mãi miết chạy vòng quanh và sáng tác những vở bi hài kịch suốt suốt mà chúng ta cho đấy là đời mình, đến nỗi chẳng còn nghe thấy gì nữa.

Đừng để sức mạnh áp đảo của bạn bị ảnh hưởng từ những phán xét đúng sai của người khác. Họ chỉ có sức mạnh áp đảo khi chúng ta trao sức mạnh của mình cho họ. Những nhóm người này trao sức mạnh cho những nhóm khác. Chuyện này xảy ra trong nhiều nền văn hóa. Phụ nữ trong nền văn hóa của chúng ta trao sức mạnh cho đàn ông. Họ nói những điều thế này: “Chồng tôi không cho phép tôi làm thế.”Ồ, câu nói đó nhất định đã cho đi sức mạnh của bạn. Nếu bạn tin thế, bạn tự nhốt mình vào một chỗ mà ở đó bạn không thể làm gì, trừ phi được người khác cho phép. Càng cởi mở tâm trí, bạn càng học được nhiều, bạn càng trưởng thành và thay đổi.

Một phụ nữ có lần chia sẻ với tôi là khi kết hôn, cô rất kém quyết đoán bởi vì đấy là cách cô ấy được nuôi dạy. Phải mất hàng năm trời cô mới nhận ra sự thỏa hiệp của cô đã giam cầm cô vào một góc. Cô trách cứ mọi người, trách chồng và bố mẹ chồng vì rắc rối của mình. Cuối cùng, cô ly hôn, nhưng vẫn tiếp tục trách anh ta gây ra rất nhiều điều không tốt trong cuộc đời mình. Phải mất mười năm cô mới học lại được những khuôn mẫu và mang sức mạnh của mình trở về. Trong nhận thức muộn màng, cô nhận ra rằng chính cô chịu trách nhiệm vì đã không nói ra và không đứng dậy vì bản thân mình - chứ không phải chồng hay bố mẹ chồng của cô. Họ đã ở đó để phản chiếu những gì cô cảm thấy bên trong - một cảm

giác về sự mất mát sức mạnh.

Cũng đừng cho đi sức mạnh của bạn dựa trên những gì bạn đọc được. Tôi nhớ nhiều năm trước đã đọc vài bài viết trên một tạp chí danh tiếng và tôi biết một chút về vấn đề được bàn đến trong các bài báo đó. Theo ý kiến của tôi, thông tin trong đó là hoàn toàn sai. Tờ tạp chí đã đánh mất hết niềm tin của tôi, và nhiều năm sau tôi không đọc nó nữa. Bạn là người dẫn dắt của cuộc đời bạn, vì thế đừng nghĩ mọi thứ được in ra đều luôn luôn đúng.

Diễn giả truyền cảm hứng Terry Cole-Whittaker đã viết một cuốn sách tuyệt vời tên là *What you think of me is none of my business* (Tôi không quan tâm anh nghĩ gì về tôi). Việc anh nghĩ gì về tôi không phải chuyện của tôi - đây là chuyện *của anh*. Cuối cùng, điều anh nghĩ về tôi sẽ đi ra khỏi anh trong những cơn chấn động và rồi sẽ quay trở lại với chính anh.

Khi chúng ta được khai sáng, khi chúng ta trở nên ý thức về việc mình đang làm, chúng ta có thể bắt đầu thay đổi cuộc sống của mình. Cuộc sống ở đây thực sự là vì *bạn*. Bạn chỉ cần hỏi. Hãy nói với cuộc sống điều bạn muốn, và để cho những điều tốt đẹp xảy ra.

PHẦN II

DỠ BỎ NHỮNG RÀO CẢN



Chúng ta cần biết điều gì xảy ra bên trong mình, để chúng ta có thể biết thứ cần bỏ đi. Thay vì che giấu nỗi đau, chúng ta hoàn toàn có thể giải phóng nó.

CHƯƠNG 5

HIỂU NHỮNG TRỞ NGẠI TRÓI BUỘC BẠN

Những khuôn mẫu hằn sâu về lòng thù ghét bản thân, cảm giác tội lỗi, và thái độ tự chỉ trích làm tăng mức độ căng thẳng của cơ thể và làm suy yếu hệ thống miễn dịch.

Bây giờ chúng ta đã hiểu hơn đôi chút về sức mạnh nội tại của chúng ta, vậy hãy xem điều gì ngăn cản chúng ta sử dụng sức mạnh ấy. Tôi nghĩ hầu hết chúng ta đều có những rào cản kiểu này kiểu khác. Ngay cả khi chúng ta làm việc thật nhiều với bản thân và xóa bỏ những chương ngại vật, thì các lớp mới của những rào cản cũ vẫn tiếp tục nổi lên.

Nhiều người chúng ta cảm thấy có quá nhiều khiếm khuyết đến mức tin rằng mình không đủ tốt và sẽ không bao giờ đủ. Và, nếu chúng ta nhận thấy một điều sai trái với mình, thì chúng ta cũng sẽ thấy điều gì đó sai trái với người khác. Nếu chúng ta tiếp tục nói: “Tôi không thể làm được vì mẹ tôi nói..., hoặc là bố tôi nói...,” thì chúng ta vẫn chưa trưởng thành.

Vì vậy bây giờ bạn muốn gỡ bỏ những rào cản đi để có thể học điều gì khác bạn chưa từng biết trước đây. Có lẽ một câu ở đây thôi sẽ làm vỡ ra một suy nghĩ mới.

Bạn có thể hình dung mọi chuyện sẽ tuyệt vời thế nào nếu mỗi ngày bạn học được một ý tưởng mới, giúp bạn thoát khỏi quá khứ và tạo ra sự hài hòa trong cuộc sống của mình?

Khi bạn nhận thức và hiểu được quá trình riêng biệt của cuộc sống, bạn sẽ biết chọn lấy hướng đi nào. Nếu bạn dành năng lượng để tìm hiểu bản thân, cuối cùng bạn sẽ nhìn thấy những vấn đề, sự việc cần giải quyết.

Tất cả chúng ta đều có thử thách trong cuộc đời. Ai cũng thế. Không ai đi qua cuộc đời mà thiếu vắng những thử thách; nếu không thì người ta đến trường học đặc biệt có tên Trái đất này để làm gì? Đối với một số người, đó là thử thách về sức khỏe, với người khác là thử thách trong các mối quan hệ, hoặc là thử thách về sự nghiệp, tài chính. Một số người gặp ít thử thách và một số lại có nhiều.

Tôi nghĩ một trong những vấn đề lớn nhất của chúng ta là hầu hết chúng ta không có ý tưởng dù hết sức mờ nhạt về điều mình muốn bỏ đi. Chúng ta biết điều gì vô ích và biết mình muốn gì trong cuộc đời, nhưng chúng ta không biết cái gì đang níu mình lại. Vì thế lúc này hãy nhìn vào những chương ngại vật đang trói buộc chúng ta.



Nếu dành một khoảng khắc nghĩ về những khuôn mẫu của chính mình, những khó khăn

và những thứ níu kéo bạn lại, bạn thấy chúng thuộc loại nào, *chỉ trích*, *sợ hãi*, *tội lỗi*, hay *oán giận*? Tôi gọi những loại này là Bốn Ông lớn. Loại nào là loại bạn ưa thích? Loại của tôi là sự kết hợp giữa chỉ trích và oán giận. Có thể bạn giống tôi, có cả hai, ba loại. Là nỗi sợ hãi thường trực hay tội lỗi? Bạn có rất, rất hay chỉ trích hoặc oán giận? Hãy để tôi chỉ ra rằng sự oán giận là cơn giận dữ đã bị đè nén xuống. Vì thế nếu bạn tin mình không được phép thể hiện sự giận dữ, thì bạn đã và đang cất giữ rất nhiều oán giận.

Chúng ta không thể chối bỏ những cảm giác của mình. Chúng ta không thể thoải mái lờ chúng đi. Khi bị chẩn đoán ung thư, tôi đã phải nhìn thật sáng tỏ vào mình. Tôi phải xác nhận điều vô lý nào đó mà tôi không muốn thú nhận với chính mình. Chẳng hạn, tôi là một người đầy oán giận, tôi đã mang nhiều nỗi đắng cay từ quá khứ. Tôi nói: “Louise, cô không còn thời gian để đắm chìm vào đó thêm nữa. Cô thực sự phải thay đổi.” Hoặc nói như Peter McWilliams: “Bạn không thể để suy nghĩ tiêu cực chi phối thêm nữa.”

Những trải nghiệm của bạn luôn phản chiếu những niềm tin bên trong. Bạn có thể nhìn theo nghĩa đen vào những trải nghiệm ấy và quyết định niềm tin của bạn là gì. Việc xem xét có thể phiền phức, nhưng nếu bạn nhìn vào mọi người trong cuộc đời bạn, tất cả họ cũng đang phản ánh niềm tin nào đó mà bạn có về bản thân. Nếu bạn luôn bị chỉ trích trong công việc, có thể là vì chính bạn cũng luôn chỉ trích người khác và bạn trở thành những bậc cha mẹ đã từng chỉ trích con cái. Mọi thứ trong cuộc đời chúng ta là một tấm gương cho thấy ta là ai. Khi có điều gì đó không dễ chịu xảy ra, chúng ta có cơ hội để nhìn vào trong mình và nói: “Tôi đang đóng góp thế nào vào trải nghiệm này? Cái gì ở trong tôi tin rằng tôi đáng bị như thế?”



Chúng ta đều có những khuôn mẫu gia đình, và thật dễ để trách móc cha mẹ, hay tuổi thơ, hay môi trường, nhưng điều đó càng làm chúng ta mắc kẹt. Chúng ta không thể tự do. Chúng ta vẫn là những nạn nhân, và chúng ta cứ thế lặp đi lặp lại những vấn đề tương tự.

Vì thế, chuyện ai đó đã làm với bạn, hoặc điều ai đó dạy bạn trong quá khứ chẳng nghĩa lý gì. Ngày hôm nay là một ngày mới. Bây giờ bạn đã sẵn sàng. Bây giờ là khoảnh khắc bạn tạo ra tương lai cho cuộc đời bạn và cho thế giới của bạn. Cũng vậy, điều tôi nói cũng không nghĩa lý gì, bởi chỉ bạn mới có thể làm việc đó. Chỉ bạn có thể thay đổi cách bạn nghĩ, cách bạn cảm nhận và hành động. Tôi chỉ đang nói là bạn *có thể*. Bạn thực sự có thể vì bạn có Sức mạnh Tối cao bên trong giúp phá bỏ khuôn mẫu ấy, giúp bạn tự do nếu bạn cho phép Nó hành động.

Bạn có thể nhắc nhở bản thân rằng khi bạn là một đứa trẻ, bạn yêu mình, yêu con người trước đây của bạn. Không có đứa trẻ bé bỏng nào chê trách cơ thể nó và nghĩ: “Ôi cái hông của mình to quá.” Trẻ con sợ hãi hay vui sướng chỉ bởi vì chúng có cơ thể. Chúng bộc lộ những cảm xúc của mình. Khi một đứa trẻ hạnh phúc, bạn biết, và khi một đứa trẻ tức giận, tất cả hàng xóm đều biết. Chúng không bao giờ sợ để mọi người biết chúng cảm thấy thế nào. Chúng sống trong từng khoảnh khắc ấy. Bạn cũng từng như vậy. Nhưng khi lớn lên,

bạn nghe mọi người xung quanh, bạn học về sự sợ hãi, về tội lỗi và sự chỉ trích từ họ.

Nếu bạn lớn lên trong một gia đình mà chỉ trích là một quy tắc, thì khi trưởng thành bạn cũng sẽ là một người ưa chỉ trích. Nếu bạn lớn lên trong một gia đình mà bạn không được phép thể hiện nổi giận dữ, thì về sau bạn có thể sợ hãi nổi giận dữ, sợ hãi đối mặt, và bạn nuốt nó vào, để nó trú ngụ trong cơ thể bạn.

Nếu bạn được nuôi dạy trong một gia đình nơi mọi người bị chi phối bởi cảm giác tội lỗi, có lẽ sau khi trưởng thành bạn có xu hướng thừa hưởng cảm giác đó. Bạn có lẽ thuộc típ người luôn miệng nói “Tôi xin lỗi” và không thể đòi hỏi bất cứ điều gì một cách dứt khoát. Bạn cảm thấy bạn phải gian manh theo cách nào đó để nhận được điều bạn muốn.

Khi lớn lên, chúng ta bắt đầu nhận lấy những ý kiến sai lầm và để mất kết nối với sự thông thái bên trong mình. Vì thế chúng ta rất cần phóng thích những ý kiến ấy, trở lại với sự tinh khiết của tinh thần, nơi chúng ta chân thành yêu chính mình. Chúng ta cần tái lập lại sự trong sáng tuyệt vời của cuộc đời và từng khoảnh khắc niềm vui của cuộc tồn tại, niềm vui giống như một đứa trẻ cảm thấy trong trạng thái hạnh phúc thiên thần của nó.



Hãy nghĩ về điều mà chính bạn mong muốn nó trở thành sự thật. Hãy diễn đạt chúng bằng những lời xác quyết tích cực, chứ không phải tiêu cực. Bây giờ, hãy đến trước gương và nhắc lại những lời xác quyết. Hãy xem những chương ngại vật nào đang nằm trên con đường của bạn. Khi bạn bắt đầu đọc một lời xác quyết như: “Tôi yêu và tôi chấp nhận bản thân mình,” hãy hết sức chú ý vào những thông điệp tiêu cực nào đó xuất hiện bởi vì khi bạn nhận ra chúng, chúng sẽ trở thành những báu vật giúp mở khóa cánh cửa dẫn đến tự do của bạn. Những thông điệp thường là một trong bốn điều tôi đã đề cập ở phần trước - chỉ trích, sợ hãi, tội lỗi và oán giận. Và hầu như bạn có thể học những thông điệp ấy từ những người “phía sau”.

Một vài người trong chúng ta chọn những nhiệm vụ khó khăn để đương đầu trong cuộc đời mình, và tôi tin rằng chúng ta thực sự đến đây để yêu chính mình bất kể *người ta* nói hay làm gì. Chúng ta luôn có thể tiến xa hơn những gì mà cha mẹ hay bạn bè kỳ vọng. Nếu bạn là một cô bé, cậu bé ngoan, bạn đã học từ cha mẹ cách nhìn giới hạn về cuộc sống. Bạn thấy đấy, bạn không tồi; các bạn là những đứa trẻ tuyệt vời. Bạn đã học được chính xác những gì cha mẹ dạy. Giờ đây bạn trưởng thành, bạn cũng đang làm điều tương tự. Bao nhiêu người trong số các bạn nghe chính mình nói những điều mà cha mẹ mình từng nói? Chúc mừng! Họ là thầy giỏi và bạn là trò ngoan, nhưng bây giờ đã đến lúc bạn nghĩ cho bản thân.

Nhiều người có thể cảm thấy ngượng ngịu khi nhìn vào gương và lặp lại những lời xác quyết. Tuy nhiên, sự ngượng ngịu là bước đầu tiên để thay đổi. Hầu hết chúng ta muốn cuộc sống của mình thay đổi, nhưng khi được bảo cần làm một số thứ khác đi, chúng ta nói: “Tôi ư? Tôi không muốn làm thế.”

Những người khác có thể trải qua cảm giác thất vọng. Thông thường, nếu bạn nhìn vào gương và nói: “Tôi yêu bạn,” đứa trẻ bên trong gương sẽ nói: “Anh đã ở đây suốt thời gian này vậy? Tôi đã đợi anh chú ý đến tôi lâu lắm rồi.” Nỗi buồn tuôn trào như những con sóng sẽ ập đến bởi vì bạn đã bỏ rơi đứa bé ấy từ rất rất lâu.

Khi tôi thực hiện bài tập này trong một hội thảo của tôi, một phụ nữ đã nói rằng cô ấy vô cùng sợ hãi. Tôi hỏi điều gì làm cô sợ, cô ấy chia sẻ rằng mình là nạn nhân của việc lạm dụng tình dục loạn luân. Nhiều người đã trải qua cơn ác mộng gọi là tình dục loạn luân và chúng ta đang học cách vượt qua. Điều đáng nói là nó xảy ra thường xuyên trên hành tinh chúng ta. Chúng ta đọc quá nhiều về chuyện tình dục loạn luân vào thời này, nhưng tôi không nghĩ nó xảy ra nhiều hơn trước kia. Chúng ta đang sống ở một xã hội văn minh hơn, giờ đây chúng ta thừa nhận quyền trẻ em và chúng ta để mình trông thấy vết thương xấu xí trong xã hội. Muốn giải phóng những khó khăn, chúng ta trước hết phải nhận ra nó rồi mới xử lý nó.

Liệu pháp tâm lý rất quan trọng đối với những nạn nhân bị lạm dụng tình dục. Chúng ta cần một không gian yên ổn để có thể giải quyết những cảm giác ấy. Khi để cho nổi tức giận, cơn thịnh nộ và nỗi xấu hổ ra đi thì chúng ta mới chuyển được đến một không gian nơi chúng ta có thể yêu bản thân mình. Bất cứ chuyện gì chúng ta đang đối mặt, cần nhớ những cảm giác xảy đến *chỉ là* cảm giác. Chúng ta không phải kinh qua trải nghiệm ấy thêm nữa. Chúng ta cần nỗ lực làm cho đứa trẻ bên trong mình cảm thấy an toàn. Chúng ta phải cảm ơn bản thân vì đã dũng cảm sống qua trải nghiệm này. Đôi khi, trong lúc chúng ta đang xử lý một vấn đề như là tình dục loạn luân, thật khó để chấp nhận rằng vào thời điểm trước đó những người gây tội kia đã từng cố gắng hết mình làm vậy với sự hiểu biết, nhận thức và tri thức họ có. Những hành vi xâm phạm luôn luôn xuất phát từ những người chính bản thân họ đã từng bị xâm phạm. Tất cả chúng ta đều cần cứu chữa. Khi chúng ta học cách để yêu và trân trọng con người chúng ta, chúng ta sẽ không còn làm hại bất kỳ ai nữa.

Ngừng mọi chỉ trích

Khi đang đối mặt với sự chỉ trích, chúng ta thường phê phán bản thân vì những thứ giống nhau, và cứ thế liên tục lặp đi lặp lại. Khi nào chúng ta mới tỉnh dậy và nhận ra rằng chỉ trích chẳng có tác dụng gì? Hãy thử một cách khác. Hiện tại, hãy chấp nhận bản thân như chúng ta vốn thế. Những người ưa chỉ trích thường lại thu được rất nhiều sự chỉ trích bởi vì đây là bởi tính hay chỉ trích của họ. Gieo nhân gì, gặt quả ấy. Có lẽ họ luôn đòi hỏi mình là người hoàn hảo ở mọi lúc mọi nơi. Nhưng ai hoàn hảo đây? Bạn đã từng gặp một người hoàn hảo? Tôi chưa gặp bao giờ. Nếu chúng ta phàn nàn về một người khác, thực tế là chúng ta đang phàn nàn về một khía cạnh nào đó trong chính chúng ta.

Mỗi người là hình ảnh một phản chiếu của chúng ta, và điều chúng ta nhìn thấy ở người khác thì cũng thấy ở bản thân mình. Nhiều khi chúng ta không muốn chấp nhận những phần này phần kia của con người mình. Chúng ta ngược đãi bản thân bằng rượu, ma túy,

thuốc lá, ăn uống vô độ và đủ thứ khác nữa. Đây là những cách để quấy rối bản thân vì sự không hoàn hảo - nhưng, hoàn hảo để cho ai? Chúng ta đang cố gắng đạt được những yêu cầu và kỳ vọng của người nào trước kia? Hãy sẵn sàng để những thứ đó ra đi. Chỉ cần là bạn. Bạn sẽ thấy mình tuyệt vời như vốn thế ngay trong khoảnh khắc này.

Nếu bạn là người luôn thích chỉ trích, hay nhìn cuộc đời qua con mắt tiêu cực, sẽ mất nhiều thời gian để bạn thay đổi bản thân tới chỗ yêu và chấp nhận mình hơn. Bạn sẽ học để biết kiên nhẫn với bản thân khi luyện tập giải phóng sự chỉ trích, nó chỉ là một thói quen, không phải là bản chất con người bạn.

Bạn hãy hình dung sẽ tuyệt vời thế nào nếu chúng ta có thể sống mà không bị bất kỳ ai chỉ trích? Chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng dễ chịu, vô cùng thoải mái. Mỗi buổi sáng sẽ là một ngày mới tuyệt vời bởi vì mọi người sẽ yêu bạn và chấp nhận bạn, không ai chỉ trích và hạ thấp bạn. Bạn có thể tặng niềm hạnh phúc này cho chính mình bằng cách trở nên phóng khoáng với mọi sự, điều ấy làm bạn thật đặc biệt và độc đáo.

Trải nghiệm cuộc sống với chính bản thân có thể là trải nghiệm tuyệt diệu nhất bạn hình dung được. Bạn có thể thức dậy buổi sáng và cảm thấy vui vì được có thêm một ngày mới để trải nghiệm.

Khi yêu con người bạn, bạn tự khắc sẽ tạo ra điều tốt đẹp nhất trong mình. Tôi không nói bạn sẽ trở thành một người tốt hơn bởi điều ấy ngụ ý rằng hiện giờ bạn chưa đủ tốt. Tuy nhiên, bạn sẽ tìm ra nhiều cách tích cực hơn để thỏa mãn những nhu cầu của bạn, và thể hiện nhiều hơn con người thật của bạn.

Tội lỗi khiến chúng ta cảm thấy thấp kém

Nhiều khi mọi người truyền cho bạn những thông điệp tiêu cực bởi vì đây là cách dễ nhất để áp đảo bạn. Nếu ai đó đang cố gắng làm bạn cảm thấy có lỗi, hãy hỏi bản thân: “Họ muốn gì? Vì sao họ làm chuyện này?” Hãy hỏi những câu này thay vì đồng tình từ bên trong: “Vâng, tôi có lỗi, tôi phải làm điều họ bảo.”

Nhiều bậc cha mẹ áp chế con cái mình bằng tội lỗi bởi vì ngày xưa họ cũng được nuôi dạy như thế. Họ nói dối con cái để làm chúng cảm thấy *kém cỏi hơn* chúng vốn thế. Một số người vẫn bị họ hàng và bạn bè áp chế khi họ trưởng thành bởi vì, trước hết, họ không trân trọng bản thân mình, nếu không họ đã không để chuyện đó xảy ra. Thứ hai, chính họ đang áp chế bản thân.

Nhiều người các bạn sống dưới một đám mây tội lỗi. Bạn luôn cảm thấy *sai*, hoặc cảm thấy mình đang làm điều không đúng đắn, hoặc phải xin lỗi ai về chuyện gì đó. Bạn sẽ không tha thứ cho bản thân vì những việc đã làm trong quá khứ. Bạn nhieéc móc bản thân về vô số thứ xảy ra trong cuộc đời mình. Hãy để đám mây đó tan đi. Bạn không cần phải sống theo cách đó thêm phút giây nào nữa.

Trong số các bạn, những ai cảm thấy tội lỗi bây giờ có thể học cách nói *không* và cho mọi người thấy sự vô lý của họ. Tôi không nói bạn phải giận dữ với họ, nhưng bạn không phải chơi trò chơi của họ thêm chút nào nữa. Nếu nói “Không” là mới lạ với bạn, thì hãy nói đơn giản: “Không. Không, tôi không thể làm điều đó.” Đừng xin lỗi, nếu không, người áp chế sẽ có lý lẽ để ngăn cản quyết định của bạn. Khi người ta nhận ra việc áp chế bạn không còn tác dụng, họ sẽ ngừng lại. Người ta sẽ chỉ điều khiển bạn nếu bạn để cho họ làm thế. Bạn có thể cảm thấy tội lỗi khi lần đầu nói không; nhưng những lần sau sẽ trở nên dễ dàng hơn.



Một phụ nữ trong buổi giảng của tôi có đứa con nhỏ sinh ra đã bị bệnh tim bẩm sinh. Cô ấy cảm thấy có tội vì tin rằng đó là lỗi của mình - cô ấy đã làm gì đó không tốt với đứa trẻ. Bất hạnh thay, cảm thấy tội lỗi chẳng giải quyết vấn đề gì. Trong chuyện của cô, không ai làm gì sai. Tôi bảo cô ấy rằng đó có thể là một lựa chọn tâm hồn đối với đứa trẻ, và dạy cô ấy một bài học cho cả hai mẹ con. Câu trả lời của tôi dành cho cô ấy là hãy yêu đứa trẻ và yêu bản thân cô, ngừng cảm giác đã làm sai điều gì đó. Loại tội lỗi đó chẳng cứu chữa được ai.

Nếu bạn làm việc gì đó và cảm thấy hối tiếc, hãy ngừng làm. Nếu bạn làm gì đó trong quá khứ và đến nay vẫn cảm thấy có lỗi, hãy tha thứ cho bản thân. Nếu bạn có thể sửa chữa lỗi lầm, hãy làm, và đừng lặp lại hành động này lần nữa. Mỗi khi tội lỗi xuất hiện trong cuộc đời bạn, hãy hỏi bản thân: “Điều gì tôi vẫn hằng tin vào bản thân?” “Tôi đang cố làm vừa lòng ai?” Hãy chú ý tới những niềm tin ấu thơ khi chúng xuất hiện.

Khi ai đó vừa gây tai nạn ô tô và đến gặp tôi, họ thường mang cảm giác tội lỗi nặng nề và muốn bị trừng phạt. Cũng có rất nhiều những sự phản kháng bị kìm nén lại bởi vì chúng ta cảm thấy mình không có quyền biện hộ cho bản thân. Tội lỗi tìm kiếm trừng phạt, vì thế chúng ta đích thực có thể trở thành quan tòa, bồi thẩm đoàn và đao phủ của chính mình - để kết tội mình một án tù tự gánh. Chúng ta trừng phạt chính mình, và chẳng có ai xung quanh đến bào chữa cho chúng ta. Đã đến lúc chúng ta tha thứ cho bản thân và để bản thân được tự do.



Trong một cuộc hội thảo của tôi, một bà cụ cảm thấy tội lỗi khủng khiếp về người con trai tuổi trung niên của bà. Anh ta chỉ là một đứa trẻ, bởi khi lớn lên đã trở thành người vô cùng khép kín. Bà cảm thấy có lỗi vì đã quá khắt khe với anh trong thời kỳ anh đang trưởng thành. Tôi giải thích rằng bà đã làm điều tốt nhất mà bà biết vào lúc đó. Tôi tin người con trai kia chọn bà là mẹ từ trước khi anh hiện diện trong cuộc đời, vì thế trên tầng bậc tinh thần, anh ấy biết điều anh đang làm. Tôi nói rằng bà đang phí sức lực vào việc cảm thấy tội lỗi về điều mà bà không thể thay đổi. Bà thở dài: “Thật hổ thẹn vì nó ra nông nổi ấy, và tôi hối hận đã gây ra một điều tồi tệ như vậy.”

Bạn thấy đấy, điều đó thật tốn công sức bởi vì nó chẳng giúp gì cho con trai bà bây giờ, và nó cũng chẳng giúp gì bà cụ. Tội lỗi trở thành một gánh nặng và làm người ta thấy mình kém cỏi.

Thực vậy, tôi nói với bà rằng mỗi khi cảm giác ấy xuất hiện, bà có thể nói một điều gì đó, ví dụ như: “Không, tôi không muốn cảm thấy thế một chút nào nữa. Tôi sẵn sàng tập để yêu bản thân mình. Tôi chấp nhận con trai tôi như thế.” Nếu bà tiếp tục thực hiện việc này, khuôn mẫu suy nghĩ sẽ bắt đầu thay đổi.

Ngay cả nếu chúng ta không biết làm thế nào để yêu bản thân, thì sự thật việc chúng ta *sẵn lòng* yêu bản thân sẽ tạo ra khác biệt. Thật không đáng để tiếp tục giữ lại những khuôn mẫu suy nghĩ cũ đó. Bài học rút ra là chúng ta hãy luôn *yêu chính bản thân mình*. Bài học của bà cụ đó không phải là cách cứu chữa con trai bà, mà là yêu lấy chính bà. Người con trai ấy đến trong cuộc đời này để yêu chính anh ta. Bà cụ không thể làm điều đó hộ anh ta, và anh ta cũng không thể làm việc đó cho bà.



Những tôn giáo có tổ chức thường rất giỏi làm cho người ta cảm thấy có tội. Nhiều tôn giáo thực hiện những sự vụ nặng nề để giữ mọi người trong lệ lối đặc biệt khi họ còn trẻ. Tuy nhiên, chúng ta không còn là trẻ con nữa và chúng ta không phải tuân theo lệ thói. Chúng ta là những người trưởng thành, có thể quyết định mình muốn tin vào điều gì. Đứa trẻ trong chúng ta cảm thấy tội lỗi, nhưng mặt khác cũng có một người trưởng thành bên trong chúng ta có thể dạy bảo đứa trẻ ấy.

Khi bạn nén những cảm xúc của mình xuống, hay ôm đồm quá nhiều thứ, bạn gây ra sự tàn phá trong mình. Hãy yêu bản thân đủ để cảm nhận được những cảm xúc của mình. Hãy để những cảm xúc của bạn hiện hữu. Bạn có thể khóc ròng nhiều ngày, hoặc vô cùng giận dữ. Bạn có thể phải trải qua mấy chuyện khó chịu xưa cũ. Tôi gợi ý bạn hãy nói những lời quả quyết để giúp mình trải qua quá trình đó dễ dàng hơn, trôi chảy hơn, thuận lợi hơn:

- ✓ “*Bây giờ tôi thanh thản giải phóng tất cả những niềm tin lệch lạc xưa cũ.*”
- ✓ “*Thay đổi với tôi thật dễ dàng.*”
- ✓ “*Con đường của tôi bây giờ bằng phẳng.*”
- ✓ “*Tôi đã được giải thoát khỏi quá khứ.*”

Cũng đừng thêm phán xét vào những cảm xúc của bạn. Điều đó chỉ đè nén cảm xúc xuống thêm nữa. Nếu bạn sắp trải nghiệm lại những tình huống khó xử hay cơn khủng hoảng khủng khiếp, hãy quả quyết rằng bạn yên ổn và sẵn sàng để cảm thấy chúng. Hãy quả quyết rằng những cảm giác tích cực sẽ mang đến sự thay đổi có lợi.

Chương 6

THỂ HIỆN CẢM XÚC CỦA BẠN

Một bí kịch có thể trở thành điều tốt đẹp nhất nếu chúng ta tiếp cận nó theo những cách mà từ đó chúng ta trưởng thành.

Giải phóng nỗi giận dữ theo cách tích cực

Mọi người thường phải đối mặt với nỗi giận dữ vào thời điểm này hoặc thời điểm khác trong cuộc đời. Giận dữ là một cảm xúc trung thực. Khi không được thể hiện hay giải tỏa ra bên ngoài, nó sẽ ngấm vào bên trong, trong cơ thể, và thường phát triển thành bệnh hay sự rối loạn chức năng theo một kiểu nào đó.

Giống như sự chỉ trích, chúng ta thường giận dữ về những thứ giống nhau lặp đi lặp lại. Khi chúng ta giận dữ, và cảm thấy mình không có quyền thể hiện ra, chúng ta nuốt nó xuống, và việc đó sẽ gây ra nỗi oán giận, cay đắng, hay thất vọng. Vì thế, tốt nhất hãy giải tỏa cơn giận dữ ra ngoài khi nó xảy đến.

Có một vài cách để ứng xử với cơn giận dữ theo hướng tích cực. Một trong những cách tốt nhất là nói chuyện cởi mở với người khiến bạn giận dữ để giải phóng những cảm xúc dồn nén. Bạn có thể nói: “Tôi giận dữ với anh vì_____” Khi chúng ta cảm thấy có thể hét vào mặt ai đó, thì nỗi giận dữ đã được chất chồng từ rất lâu. Thông thường, đó là vì chúng ta cảm thấy không thể thổ lộ với người khác. Vì vậy, một cách hiệu quả khác để giải thoát nỗi giận dữ ra ngoài là nói với người trong gương.

Hãy tìm đến một nơi mà bạn cảm thấy yên ổn và không bị làm phiền. Nhìn thẳng vào mắt mình trong gương. Nếu bạn cảm thấy không thể, hãy chú ý vào mũi hay miệng bạn. Nhìn chính bạn và/hoặc người bạn tin là đã có lỗi với bạn. Hãy nhớ khoảnh khắc khi bạn trở nên giận dữ và để bản thân cảm thấy nỗi giận dữ chạy qua. Bắt đầu nói với người này chính xác điều khiến bạn giận dữ với họ. Hãy thể hiện tất cả những nỗi giận dữ bạn cảm thấy. Bạn có thể nói những điều như:

✓ “Tôi giận dữ với anh vì...”

✓ “Tôi đau lòng bởi vì anh đã...”

✓ “Tôi rất sợ hãi bởi vì anh...”

Hãy xả hết tất cả cảm xúc ra ngoài. Nếu bạn cảm thấy thích thể hiện bản thân theo kiểu tay chân, vậy cứ tìm một cái gối mà đánh đấm. Đừng ngại để cơn giận dữ của bạn diễn ra

theo cách tự nhiên của nó. Bạn đã để những cảm xúc của mình kìm nén quá lâu. Không cần phải cảm thấy tội lỗi hay xấu hổ gì hết. Hãy nhớ, cảm xúc của chúng ta chính là những suy nghĩ được thể hiện bằng hành động. Chúng phục vụ một mục đích, và khi bạn giải thoát chúng khỏi thân thể và tâm trí, bạn sẽ có thêm không gian bên trong cho những trải nghiệm khác tích cực hơn.

Khi bạn ngừng thể hiện nỗi giận dữ với một hay nhiều người, hãy cố hết mình để tha thứ cho họ. Tha thứ là một hành động khiến bản thân bạn thanh thản bởi vì bạn là người có lợi từ việc đó. Nếu bạn không thể tha thứ cho ai đó, thì luyện tập chỉ là một lời xác quyết tiêu cực và không cứu chữa được bạn. Có một sự khác biệt giữa giải phóng và làm mới những nỗi giận dữ cũ. Bạn có thể muốn nói một điều gì đó như:

“Được rồi, tình huống này đã qua đi. Nó đã thuộc về quá khứ. Tôi không chấp nhận hành động của anh, nhưng tôi hiểu anh đã làm tốt nhất có thể với kiến thức và hiểu biết anh có vào lúc ấy. Tôi đã xong xuôi với chuyện này. Tôi giải phóng anh và để anh đi. Anh tự do và tôi tự do.”

Bạn có thể muốn thực hành bài tập này vài lần trước khi thực sự cảm thấy bạn đã từ bỏ được tất cả nỗi giận dữ. Bạn có thể cũng muốn thực hiện trên một hay một vài chuyện khiến bạn tức giận. Hãy làm những gì bạn cảm thấy đúng.



Cũng có những phương pháp khác có thể sử dụng để giải phóng nỗi giận dữ. Chúng ta có thể la hét vào một cái gối, đá chúng, đập chiếc giường hay thui cái túi đám. Chúng ta có thể viết một lá thư *căm giận* rồi đốt nó đi. Chúng ta có thể la hét trong ô tô riêng khi đóng hết các cửa lại. Chúng ta có thể chơi tennis, tới sân golf chỉ để đánh hết quả bóng này đến quả bóng khác. Chúng ta có thể tập thể thao, bơi hay chạy xung quanh khu nhà mình vài lần. Chúng ta có thể viết hay vẽ những cảm xúc của mình một cách vô thức lên giấy - quá trình sáng tạo là một sự giải phóng tự nhiên những cảm xúc.

Một người đàn ông trong một cuộc tọa đàm của tôi nói anh ta dùng một chiếc đồng hồ hẹn giờ khi bắt đầu hét vào một cái gối. Anh ta cho mình mười phút để xả tất cả những thất vọng và giận dữ về cha mình. Sau năm phút, anh ta kiệt sức, và mỗi ba mươi giây, anh ta sẽ nhìn vào đồng hồ và nhận ra vẫn có vài phút nữa để la hét.

Tôi từng trút giận lên chiếc giường và gây âm ỉ. Tôi không thể làm thế bây giờ nữa vì những chú chó của tôi sẽ sợ hãi và nghĩ tôi giận dữ với chúng. Bây giờ tôi nhận thấy hét trong ô tô rất hiệu quả, hoặc đào một cái hố trong vườn nhà.

Như bạn có thể thấy, bạn có thể trở nên rất sáng tạo khi giải phóng những cảm xúc của mình. Tôi gợi ý bạn hãy làm việc gì có tính chân tay để giải phóng - theo một cách an toàn - những cảm xúc đã được nạp vào chúng ta. Đừng liều lĩnh hay gây nguy hiểm cho bạn hoặc cho người khác. Cũng vậy, hãy nhớ trò chuyện với Sức mạnh Tối cao trong bạn. Hãy đi vào

bên trong và biết rằng ở đây có câu trả lời cho nỗi giận dữ của bạn và bạn sẽ tìm thấy nó. Thật khỏe khoắn khi bạn suy ngẫm và mừng tượng con thình nộ của mình chảy trôi tự do ra khỏi cơ thể. Hãy gửi tình yêu đến những người khác, và xem tình yêu giải quyết bất cứ nỗi bất ổn nào trong bạn. Hãy sẵn sàng để trở nên yên ổn. Có lẽ nỗi giận dữ bạn cảm thấy đang nhắc nhở rằng bạn đang giao tiếp không tốt đối với người khác. Bằng việc nhận ra điều đó, bạn có thể sửa chữa nó.

Thật ngạc nhiên là nhiều người nói với tôi họ đã trở nên hạnh phúc đến thế nào một khi giải phóng được nỗi giận dữ sang người khác. Dường như một gánh nặng lớn đã được trút đi. Một trong số các học viên của tôi đã gặp giai đoạn khó khăn khi xả nỗi giận dữ. Rất tinh táo, chị ấy hiểu những cảm xúc của mình, nhưng lại không thể bộc lộ ra. Một lần chị đã cho phép bản thân bộc lộ nỗi giận dữ ấy, chị ấy đấm đá, la hét, gọi mẹ và đưa con gái nghiện rượu của chị bằng đủ các kiểu tên. Chị cảm thấy nhấc được khỏi mình một sức nặng khủng khiếp. Khi cô con gái của chị đến thăm chị sau đó, chị ôm choàng lấy cô mãi. Chị đã dành chỗ cho tình yêu bước vào nơi mà nỗi giận dữ kìm nén từng ngự trị.



Có thể bạn là người đã giận dữ trong suốt phần lớn cuộc đời mình. Bạn có cái tôi gọi là *thói quen giận dữ*. Khi có chuyện gì đó xảy đến bạn tức giận. Một chuyện khác xảy ra, bạn lại tức giận. Khi nó xảy ra lần nữa, bạn tiếp tục tức giận, nhưng không bao giờ vượt ra ngoài được nỗi giận dữ. Thói quen giận dữ rất trẻ con - bạn luôn muốn làm theo cách của mình. Vì vậy, sẽ rất hữu ích nếu bạn hỏi bản thân mình:

- ✓ *“Tại sao lúc nào tôi cũng lựa chọn giận dữ?”*
- ✓ *“Tôi đang tạo ra hoàn cảnh nào sau hoàn cảnh đã làm tôi tức giận?”*
- ✓ *“Đây là cách duy nhất tôi có thể phản ứng lại với cuộc đời chẳng?”*
- ✓ *“Đây là điều tôi muốn chẳng?”*
- ✓ *“Tôi vẫn đang trừng phạt ai? Hay yêu ai?”*
- ✓ *“Tại sao tôi muốn ở trong tình trạng này?”*
- ✓ *“Điều gì tôi đang nghĩ đã gây ra tất cả những nỗi thất vọng này?”*
- ✓ *“Tôi đang thể hiện điều gì khiến người khác muốn làm tôi tức giận?”*

Nói cách khác, tại sao bạn tin rằng giận dữ là điều bạn cần để tìm ra cách giải quyết vấn đề? Tôi không nói rằng trên đời không có sự bất công, và không có những lúc bạn có quyền cảm thấy tức giận. Tuy nhiên, thói quen giận dữ không tốt cho cơ thể bạn bởi vì nó trú ngụ luôn trong đó.

Hãy nhận biết điều bạn bận tâm trong hầu hết thời gian. Ngồi trước một tấm gương trong mười phút và nhìn vào chính bạn. Hãy hỏi: *“Bạn là ai? Điều bạn muốn là gì? Điều gì khiến bạn hạnh phúc? Tôi có thể làm gì để bạn hạnh phúc?”* Bây giờ là lúc làm một việc gì đó khác đi. Hãy tạo ra một không gian mới bên trong bạn dành cho những khuôn mẫu yêu thương, lạc quan và vui vẻ.



Mọi người thường giận dữ khi đang lái xe. Mọi người thường thể hiện nỗi thất vọng về những người lái xe ẩu khác trên đường. Trước đây lâu rồi, tôi đã vượt qua được trạng thái sắp sửa phát điên bởi vì ai đó không theo quy tắc trên đường. Vì thế cách tôi giải quyết việc lái xe là: thứ nhất, tôi đặt tình yêu vào chiếc xe mỗi khi ngồi vào; thứ hai, tôi biết và quả quyết rằng xung quanh tôi luôn là những lái xe tuyệt vời, thành thực và vui vẻ. Mỗi người xung quanh tôi đều là một lái xe tốt. Nhờ những niềm tin và sự quả quyết của tôi mỗi khi tôi đi trên đường nên có rất ít người lái xe tồi quanh tôi. Họ đã đi gây phiền nhiễu cho người giờ nắm đấm và la hét.



Chiếc ô tô bạn sở hữu là một sự mở rộng của bạn, cũng như mọi vật và mọi người đều là sự mở rộng của bạn, vì thế hãy đặt một chút yêu thương vào chiếc xe, rồi gửi một chút tình yêu đến những người xung quanh trên đường phố và xa lộ. Tôi tin rằng những bộ phận của chiếc ô tô cũng giống như các bộ phận trên cơ thể bạn.

Ví dụ, một trong các học viên của tôi cảm thấy cô ấy không có “tầm nhìn”, cô ấy không thể nhìn thấy cuộc đời mình sẽ về đâu, cũng như cô muốn nó đi đến đâu. Một buổi sáng cô tỉnh dậy và thấy kính chắn gió xe mình bị đập tan. Một người khác, người quen của tôi, cảm thấy anh ta “mắc kẹt” trong cuộc đời. Anh ta không tiến lên trước, không lùi về sau mà chỉ giậm chân tại chỗ. Lốp xe của anh ta bẹp gí và không thể đi đâu. Tôi biết thoát đầu chuyện này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng nó thú vị với tôi ở chỗ những từ mà hai người trên sử dụng để miêu tả hiện trạng tinh thần của họ đều liên quan đến chiếc xe của họ. “Không có tầm nhìn” tức là bạn không thể nhìn thấy phía trước mình. Kính chắn gió là một ẩn dụ hoàn hảo, cũng như “bị mắc kẹt” là một ví dụ hoàn hảo về cái lốp xe hết hơi. Lần tới có điều gì xảy ra với chiếc ô tô của bạn, hãy chú ý xem bộ phận hỏng hóc đó thể hiện điều gì, và xem liệu có thể liên hệ nó với việc bạn đang cảm thấy thế nào vào thời điểm đặc biệt ấy hay không. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên với kết quả nhận được. Một ngày nào đó tôi sẽ viết một cuốn sách nhỏ, đặt tên là *Chữa bệnh cho ô tô của bạn*.

Có thời gian mọi người không hiểu về mối liên hệ cơ thể - tâm trí. Bây giờ là lúc chúng ta suy nghĩ rộng hơn và để hiểu mối liên hệ máy móc - tâm trí. Mọi hoàn cảnh trong cuộc đời bạn đều là một kinh nghiệm để học tập và có thể giải quyết được, vì thế nó có ích cho bạn.



Nỗi giận dữ chẳng có gì mới lạ và độc đáo. Không ai thoát được trải nghiệm này. Điểm mấu chốt là nhận biết được lý do bạn tức giận và sử dụng năng lượng đó theo cách lành mạnh hơn. Nếu bạn bị ốm, đừng tức giận về chuyện đó. Thay vì vác cơn giận dữ vào cơ thể mình, hãy làm ngập tràn cơ thể bằng tình yêu và tha thứ cho bản thân. Trong số các bạn, những ai là điều dưỡng viên cũng nhớ chăm sóc bản thân mình. Nếu không, các bạn sẽ không mang lại điều tốt nào cho bản thân, cho bạn bè và gia đình mình. Bạn sẽ cháy rụi. Hãy cũng làm điều gì đó để xả những cảm xúc của mình ra. Một khi bạn học được cách xử lý tích cực nỗi giận dữ, việc ấy sẵn sàng mang lợi ích đến cho bạn, và bạn sẽ thấy nhiều thay đổi diệu kỳ đến với chất lượng cuộc sống của mình.

Oán giận gây ra đủ thứ đau ốm

Oán giận là sự giận dữ đã được chôn lấp từ rất lâu. Vấn đề chính với nỗi oán giận là nó nằm trong cơ thể, thường ở cùng một chỗ, và sớm muộn, nó sôi sục, ăn dần ăn mòn cơ thể, rồi biến thành các khối u và bệnh ung thư. Vì thế, kìm nén giận dữ và để nó cư ngụ trong cơ thể sẽ không mang lại cho chúng ta một sức khỏe tốt. Nhắc lại một lần nữa, đã đến lúc để những cảm xúc giận dữ thoát ra ngoài.

Nhiều người trong chúng ta được nuôi nấng trong những gia đình không cho phép bộc lộ sự tức giận. Nhất là phụ nữ, họ được dạy dỗ rằng giận dữ là điều xấu xa. Giận dữ là điều không thể chấp nhận được, ngoại trừ đối với một số người, thường là bậc cha mẹ. Vì thế chúng ta học nuốt vào cơn giận dữ hơn là bộc lộ nó. Tôi nhắc lại, bây giờ chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta chính là những kẻ đang giữ chặt nó. Ngoài ra không có ai khác.

Một con trai ngậm phải một hạt cát, và nó bọc canxi hết lớp này đến lớp khác quanh hạt cát ấy cho đến khi hạt cát biến thành một viên ngọc xinh đẹp. Giống như vậy, chúng ta có những nỗi đau tình cảm, chúng ta nuôi dưỡng nó ngày qua ngày, theo ý tôi, bằng cách tua đi tua lại cuộn phim cũ trong tâm trí mình. Nếu chúng ta muốn được giải thoát khỏi những đau đớn, hay thoát khỏi chúng, thì đây là lúc vượt qua chúng.

Một trong những lý do phụ nữ mang u bướu trong tử cung là vì, theo cách gọi của tôi là, *hội chứng bị ngược đãi*. Những cơ quan sinh dục đại diện cho phần đàn ông nhất của cơ thể, nguyên lý nam tính, và phần đàn bà nhất, nguyên lý nữ tính. Khi mọi người có các vấn đề cảm xúc, thường trong những mối quan hệ, họ đưa nỗi đau vào những vùng nam hay nữ tính này. Với phụ nữ, họ có thể đưa nỗi đau vào các cơ quan nữ tính, phần nữ tính nhất, và áp ủ nỗi đau cho đến khi nó trở thành một khối u nang hay u bướu trong mình.



Vì nỗi oán giận được chôn sâu trong chúng ta, chúng ta có lẽ phải tốn nhiều công sức để

làm tan biến nó. Tôi nhận được một lá thư từ một phụ nữ đang chống chọi với khối u thứ ba. Chị ấy vẫn không thể giải tỏa được khuôn mẫu oán giận và tiếp tục tạo ra những khối u mới trong người. Tôi có thể nói chị ấy cảm thấy nỗi đau đớn của mình là chính đáng. Chị ấy dễ dàng để bác sĩ cắt bỏ khối u mới nhất còn hơn là nỗ lực để tha thứ. Chuyện của chị hẳn đã tốt nếu chị có thể thực hiện cả hai việc. Các bác sĩ rất giỏi cắt bỏ những khối u, nhưng chỉ chúng ta có thể giữ gìn để chúng không tái phát.

Đôi khi chúng ta có xu hướng tìm tới cái chết hơn là thay đổi những khuôn mẫu vốn có. Và chúng ta đã làm thế. Tôi thấy nhiều người thà chết hơn là thay đổi thói quen ăn uống. Và họ đã làm thế. Thật bối rối khi chuyện đó xảy ra với người chúng ta yêu thương, trong khi chúng ta nhận thức được những lựa chọn thay thế mà họ có thể làm.

Bất kể chúng ta chọn lựa gì, lựa chọn ấy cũng luôn đúng và không ai có thể phiên trách, ngay cả nếu chúng ta muốn rời bỏ hành tinh này. Cuối cùng, đến một lúc nào đó, tất cả đều sẽ rời khỏi hành tinh này và chúng ta đều sẽ phải làm điều cần phải làm khi khoảnh khắc ấy đến.

Tôi xin nhắc lại, chúng ta không cần phải trách móc bản thân vì đã thất bại hay làm sai. Chúng ta không cần cảm thấy tội lỗi. Chẳng có gì đáng trách móc ở đây hết. Không ai làm sai. Mọi người đều đã làm điều tốt nhất trong giới hạn hiểu biết và nhận thức của mình. Hãy nhớ, tất cả chúng ta đều có Sức mạnh nội tại, và tất cả chúng ta đến đây để học những bài học nhất định. Thượng đế của chúng ta biết số phận của chúng ta trong cuộc đời và những điều chúng ta học để tiến lên trong quá trình phát triển của mình. Không có bất cứ con đường nào sai lầm, chỉ có đường thôi. Tất cả chúng ta đều ở trên một cuộc hành trình bất tận qua sự vĩnh cửu, và chúng ta có cuộc đời nối tiếp cuộc đời. Điều gì không làm xong trong cuộc đời này, tôi tin chúng ta sẽ hoàn thành trong một cuộc đời khác.

Những cảm xúc bị kìm nén dẫn tới trầm cảm

Trầm cảm là sự giận dữ được chuyển vào bên trong. Nó cũng là nỗi giận dữ khi bạn cảm thấy bạn không có quyền giận dữ. Ví dụ, có thể bạn không cảm thấy rằng giận dữ với cha mẹ hay vợ/chồng hay ông chủ hay bạn thân là điều chấp nhận được. Nhưng bạn vẫn giận dữ. Và bạn cảm thấy bế tắc. Nỗi giận dữ trở thành trầm cảm. Ngày nay có quá nhiều người chịu đựng bệnh trầm cảm, thậm chí trầm cảm kinh niên. Khi chúng ta cảm thấy suy sụp, rất khó để thoát ra. Trầm cảm khiến bạn cảm thấy tuyệt vọng đến mức không thể nỗ lực làm bất cứ điều gì.

Tôi không quan tâm bạn “siêu hình” đến thế nào, bạn thi thoảng vẫn phải rửa bát đĩa. Bạn không thể để bát đĩa bẩn chất đống trong chậu rửa và nói: “Ôi, tôi siêu hình mà.” Với cảm xúc của bạn cũng vậy, nếu bạn muốn có một tâm trí thông suốt thì hãy lau rửa *những chiếc bát đĩa tinh thần cấu bẩn* bên trong mình.

Một trong những cách tốt nhất là cho phép bản thân bạn bộc lộ một vài cơn giận dữ, vì

thể bạn không phải chịu nỗi suy sụp quá sức. Hiện có những nhà trị liệu chuyên về giải tỏa sự giận dữ. Học một, hai buổi với một nhà trị liệu có thể là cách hết sức hữu ích.

Tôi có ý tưởng riêng rằng tất cả chúng ta cần phải đánh đắm chiếc giường một tuần một lần bất kể chúng ta có cảm thấy giận dữ hay không. Có vài liệu pháp khuyến khích bạn hòa nhập với nỗi giận dữ; tuy nhiên tôi e chúng thường giữ bạn chìm vào nỗi giận dữ ấy quá lâu. Con giận dữ, cũng giống như bất kỳ cảm xúc khác, nổi lên và kéo dài chỉ trong vài phút. Cảm xúc ở trẻ con xuất hiện và biến mất rất nhanh. Chính phản ứng của chúng ta đối với nỗi giận dữ khiến chúng ta giữ nó lại và kiềm chế nó.

Tác giả Elisabeth Kübler-Ross sử dụng một bài tập tuyệt vời trong những cuộc hội thảo của bà, gọi là *ngoại hiện*. Bà đề nghị bạn lấy một đoạn ống cao su với vài cuộn danh bạ cũ, và đập chúng thật nhiều để tất cả những loại cảm xúc bật ra.

Khi đang giải phóng nỗi giận dữ, bạn bị lúng túng, đặc biệt nếu việc đó đi ngược lại quy tắc gia đình bạn vốn không cho phép giận dữ, vậy cũng không sao. Việc này sẽ gây lúng túng vào lần đầu tiên bạn thực hiện, nhưng khi bạn hòa nhập được, nó có thể mang lại niềm vui và sức mạnh. Chúa không định ghét bạn vì bạn giận dữ. Một khi bạn giải phóng được phần nào nỗi giận dữ này, bạn sẽ có thể nhìn nhận hoàn cảnh của mình dưới một ánh sáng mới và tìm ra những giải pháp mới.

Một trong những gợi ý khác tôi đã từng đưa cho một người bị suy sụp là gặp một nhà dinh dưỡng học và điều chỉnh lại chế độ ăn uống. Thật ngạc nhiên, điều đó có thể rất có ích cho tâm trí. Những người suy sụp thường ăn uống qua quýt khiến vấn đề càng trầm trọng hơn. Tất cả chúng ta đều muốn có những lựa chọn tốt nhất, vì thế thức ăn chúng ta ăn vào cần phải tốt cho cơ thể. Cũng vậy, nhiều lần chúng ta nhận thấy sự mất cân bằng hóa học trong cơ thể lại bị làm xấu thêm bởi việc dùng thuốc theo cách này cách khác.

Tái sinh là một quá trình tuyệt diệu đối với sự giải phóng cảm xúc của bạn bởi vì nó đi xa hơn khả năng hiểu biết. Nếu bạn chưa từng tham gia một khóa học về liệu pháp tái sinh, tôi khuyên bạn nên thử. Nó đã rất hiệu quả với nhiều người. Đó là một phương thức hít thở giúp bạn kết nối với những chuyện cũ và vì thế bạn có thể giải phóng chúng theo một cách tích cực. Một vài người hướng dẫn liệu pháp tái sinh sẽ đề nghị bạn lặp lại những lời quả quyết khi bạn trải qua quá trình đó.

Và ngoài ra còn có những liệu pháp cho cơ thể, như liệu pháp Rolfling, một quá trình thao tác chuỗi kết nối sâu sắc mà Ida Rolf đã phát triển. Hay phương pháp Heller, phương pháp Trager. Tất cả đều là những cách tuyệt vời để giải phóng những khuôn mẫu hạn chế trong cơ thể. Những quá trình khác nhau hoạt động khác nhau với mỗi người. Một quá trình có thể tốt cho người này, nhưng lại không hiệu quả với người khác. Chúng ta chỉ việc tìm ra đâu là thứ tốt nhất cho mình qua việc thử đi những con đường khác nhau.

Khu vực Sách Tự lực trong hiệu sách là nơi tuyệt vời để đọc về những phương pháp thay thế khác nhau đó. Cửa hàng Thức ăn có lợi cho Sức khỏe thường có những bảng tin ghi các cuộc hội họp và các lớp học. Khi học viên đã sẵn sàng, người thầy sẽ xuất hiện.

Sợ hãi là không có lòng tin

Nỗi sợ hãi lan tràn trên hành tinh này. Bạn có thể thấy và nghe về nó trong tin tức thời sự hằng ngày về chiến tranh, giết người, lòng tham và nhiều hơn thế nữa. Nỗi sợ hãi là biểu hiện của sự thiếu vắng lòng tin trong chúng ta. Bởi vì thế chúng ta không tin vào Cuộc đời. Chúng ta không tin rằng mình đang được chăm sóc trên một tầng bậc cao hơn, vì thế chúng ta cảm thấy mình phải điều khiển mọi thứ từ tầng cơ thể vật chất. Tất nhiên, chúng ta dần cảm thấy sợ hãi bởi vì chúng ta không thể kiểm soát tất cả mọi thứ trong cuộc đời mình.

Lòng tin là điều chúng ta cần học khi muốn vượt qua những nỗi sợ hãi. Đó gọi là thực hiện *bước nhảy niềm tin* [\(1\)](#). Có lòng tin vào Sức mạnh bên trong tức là được nối với Trí tuệ Vũ trụ. Hãy tin vào điều vô hình đó, thay vì chỉ tin vào thế giới vật chất hữu hình. Tôi không định nói rằng chúng ta không làm gì cả, nhưng nếu tin, chúng ta có thể khiến cuộc sống dễ dàng hơn. Nếu bạn nhớ lại điều tôi đã nói ở trước, tôi tin rằng mọi thứ tôi cần biết đều hiển hiện với tôi. Tôi tin rằng mình đang được chăm sóc, mặc dù tôi không đích thân điều khiển mọi thứ xảy ra xung quanh tôi.

Khi một suy nghĩ sợ hãi xuất hiện, thực sự nó đang cố gắng bảo vệ bạn. Bạn hãy nói với nỗi sợ hãi: “Tôi biết bạn muốn bảo vệ tôi. Tôi trân trọng vì bạn muốn giúp tôi. Cảm ơn bạn.” Hãy hiểu rằng những suy nghĩ sợ hãi đến để chăm sóc bạn. Khi cơ thể bạn trở nên khiếp sợ, chất adrenalin được bơm khắp cơ thể để bảo vệ bạn khỏi nguy hiểm. Cũng giống như vậy với nỗi sợ hãi mà bạn tạo ra trong tâm thức.

Hãy quan sát những nỗi sợ hãi của bạn và nhận ra rằng bạn không phải là chúng. Hãy nghĩ về nỗi sợ hãi theo cách bạn xem những hình ảnh chiếu trên màn ảnh. Những bức ảnh chuyển động chỉ là những tấm ảnh nhựa xenluliot, chúng thay đổi và biến mất rất nhanh. Nỗi sợ hãi của chúng ta sẽ đến và đi cũng nhanh như những bức ảnh ấy, trừ phi chúng ta khẳng định giữ chúng lại.



Sợ hãi là một hạn chế của tâm trí chúng ta. Mọi người thường sợ hãi quá nhiều về việc bị ốm hay trở thành vô gia cư, v.v. Giận dữ là nỗi sợ hãi đã chuyển thành cơ chế bảo vệ. Nó bảo vệ bạn nhưng nó sẽ quá mạnh mẽ khiến bạn không thể thực hiện những lời quả quyết, vì thế bạn hãy ngừng tạo ra những tình thế đáng sợ trong tâm trí mình, và yêu bản thân qua nỗi sợ hãi. Tôi xin nhắc lại là, chẳng có gì đến từ bên ngoài chúng ta. Chúng ta ở vị trí trung tâm của tất cả những điều xảy ra trong cuộc đời mình. Mọi thứ đến từ bên trong - mọi trải nghiệm, mọi mối quan hệ đều là tấm gương của một khuôn mẫu tinh thần mà chúng ta có bên trong.

Nỗi sợ đối nghịch với tình yêu. Càng sẵn lòng yêu và tin vào bản thân, chúng ta càng thu được nhiều phẩm chất này cho chính mình. Lúc chúng ta bị lâm vào một quãng thời

gian thực sự sợ hãi, đau buồn, hay lo lắng, hay không yêu thương bản thân mình, liệu có gì đáng ngạc nhiên khi mọi thứ trong cuộc đời chúng ta trở nên chệch choạc? Họa vô đơn chí. Có vẻ như nó sẽ không bao giờ kết thúc.

Ồ, điều đó cũng giống như khi chúng ta thực lòng yêu bản thân mình. Mọi thứ bắt đầu diễn tiến trên một vệt những thành công, và chúng ta luôn gặp “những đèn xanh,” tìm được “những điểm đỗ.” Tất cả mọi điều đều khiến cuộc sống trở nên tuyệt vời - cả những điều to lớn và những điều bé nhỏ. Chúng ta thức dậy vào buổi sáng, và ngày sẽ êm đẹp trôi qua.

Hãy yêu chính bạn vì thế bạn có thể tự chăm sóc bản thân. Làm mọi thứ có thể để trái tim, cơ thể và tâm trí khỏe mạnh. Hướng vào Sức mạnh bên trong bạn. Tìm một mối liên kết tinh thần, và hết mình làm việc để duy trì liên kết ấy.

Nếu bạn cảm thấy bị đe dọa hay sợ hãi, hãy hít thở một cách có ý thức. Chúng ta thường nín thở khi sợ hãi. Vì thế hãy hít thở sâu vài lần. Việc hít thở sẽ mở ra không gian bên trong tức là sức mạnh của bạn. Nó làm xương sống của bạn thẳng lại. Nó mở rộng lồng ngực bạn để trái tim có chỗ căng đầy. Bằng việc hít thở bạn bắt đầu lật đổ những rào cản và trở nên khai mở. Bạn rộng mở chứ không phải co rúm lại. Tình yêu của bạn chứa chan. Hãy nói: *“Tôi là người có Sức mạnh, Sức mạnh ấy đã tạo nên tôi. Tôi yên ổn. Tất cả đều tuyệt vời trong thế giới của tôi.”*

Tránh xa thói nghiện ngập

Một trong những cách chúng ta che đậy nỗi sợ hãi của mình là qua thói nghiện ngập. Nghiện ngập đè nén cảm xúc, vì thế chúng ta không cảm thấy chúng. Nhưng có nhiều loại nghiện ngoài việc nghiện những chất kích thích. Chúng bao gồm cả cái tôi gọi là khuôn mẫu nghiệp ngập mà chúng ta áp dụng để che giấu bản thân. Nếu chúng ta không muốn đối mặt với thực tại, hoặc nếu chúng ta không muốn ở chỗ mình đang ở, thì chúng ta có một khuôn mẫu tách mình ra khỏi sự liên hệ với cuộc đời. Đối với một số người, đây là thói nghiện ăn hay nghiện chất kích thích. Có khả năng chúng nghiện rượu mang tính di truyền, tuy nhiên, việc lựa chọn sự ốm yếu luôn luôn là một lựa chọn cá nhân. Rất thông thường khi chúng ta nói về thứ gì đó do di truyền, thực chất đây là sự chấp nhận của đứa trẻ về cách cha mẹ chúng ứng xử với nỗi sợ hãi.

Đối với những người khác, họ mắc chứng nghiện mang tính cảm xúc. Bạn có thể nghiện việc soi mói người khác. Bất kể điều gì xảy ra, bạn sẽ luôn tìm được cách để trách móc ai đó. “Đây là lỗi của họ, họ đã có lỗi với tôi.”

Có thể bạn nghiện tích những hóa đơn. Rất nhiều người trong các bạn nghiện nợ nần; các bạn làm mọi chuyện để giữ mình nợ ngập đầu. Việc đó dường như chẳng liên quan gì với số tiền mà bạn có.

Bạn có thể nghiện sự ruồng bỏ. Bất cứ nơi nào bạn đến, bạn quyến rũ người sẽ từ bỏ bạn. Bạn sẽ tìm họ. Tuy nhiên, sự ruồng bỏ bề ngoài là phản chiếu từ sự ruồng bỏ bên trong bạn.

Nếu bạn không ruồng bỏ bản thân, sẽ không ai ruồng bỏ bạn, hoặc nếu họ có làm thế, điều đó cũng chẳng vấn đề gì với bạn. Hãy hỏi mình: “Tôi đang không chấp nhận điều gì về tôi?”

Có rất nhiều người nghiện ôm đau. Họ luôn lây nhiễm cái gì đó hoặc lo lắng về việc bị ốm. Họ như là thành viên của “Câu lạc bộ Trộn ốm của tháng” vậy.

Nếu bạn sắp sửa nghiện một cái gì đó, tại sao không nghiện yêu bản thân mình? Bạn có thể nghiện thực hiện những lời xác quyết tích cực hoặc nghiện làm một điều gì đó có ích cho bản thân.

Buộc phải ăn quá nhiều

Tôi nhận được rất nhiều thư từ những người gặp vấn đề cân nặng. Họ đã thực hiện ăn kiêng một hay hai tuần, rồi thôi. Họ cảm thấy tội lỗi vì đã bỏ chế độ ăn kiêng, và thay vì nhận ra họ đã làm điều mình có thể làm vào lúc đó, họ lại giận dữ với bản thân và cảm thấy tội lỗi. Và để trừng phạt bản thân, vì cảm giác tội lỗi khiến ta kiếm tìm sự trừng phạt, họ đi ra ngoài và ăn uống những thứ không tốt cho cơ thể. Nếu họ biết được rằng trong hai tuần theo chế độ ăn đặc biệt, họ đã làm một điều gì đó tuyệt vời cho cơ thể, và nếu ngừng quy những vấp vấp tội lỗi vào mình, thì họ sắp sửa phá được khuôn mẫu. Họ có thể bắt đầu nói: *“Tôi từng gặp vấn đề cân nặng, bây giờ tôi cho phép mình có một cân nặng hoàn hảo,”* và khuôn mẫu bắt đầu biến chuyển bên trong. Nhưng chúng ta không cần tập trung quá nhiều vào đồ ăn, vì đó không phải là gốc rễ vấn đề.

Ăn quá nhiều luôn có nghĩa là bạn đang có một nhu cầu được bảo vệ. Khi bạn cảm thấy không an toàn hay sợ hãi, bạn bảo bọc bản thân bằng một lớp an toàn. Cân nặng chẳng liên quan gì đến thức ăn. Hầu hết các bạn sử dụng thời gian vào việc giận dữ bản thân vì đã trở nên béo phì. Thật phí sức. Thay vào đó, hãy nhận biết rằng có điều gì đó đang diễn ra trong cuộc sống của bạn khiến bạn cảm thấy bất an và không an toàn. Đó có thể là công việc của bạn, chồng/vợ bạn, vấn đề sinh lý của bạn, hoặc cuộc sống của bạn nói chung. Nếu bạn quá thừa cân, hãy đặt vấn đề thức ăn/trọng lượng sang một bên và làm việc với khuôn mẫu đang nói trong bạn: “Tôi cần bảo vệ bản thân vì tôi cảm thấy bất an.”

Thật ngạc nhiên khi thấy những té bào của chúng ta hưởng ứng các khuôn mẫu tinh thần của chúng ta ra sao. Khi nhu cầu bảo vệ qua đi, hoặc khi chúng ta bắt đầu cảm thấy yên ổn, vẻ béo mập sẽ biến mất. Chính tôi đã nhận ra rằng khi không cảm thấy bình an, tôi sẽ tăng cân một mức nào đó. Khi cuộc sống của tôi trôi quá nhanh, tôi làm quá nhiều việc, tôi trải mình ra mọi chỗ, và tôi cảm thấy một nhu cầu được bảo vệ. Vì thế tôi nói: “Được rồi, Louise, đã đến lúc hành động vì sự yên ổn. Tôi muốn bạn thực sự biết rằng bạn bình an, mọi chuyện ổn, và bạn có thể làm mọi việc của mình, bạn có thể ở tất cả những nơi ấy, và bạn có thể có tất cả mọi điều đang diễn ra ngay lúc này, bạn yên ổn, và tôi yêu bạn.”

Cân nặng chỉ là kết quả bộc lộ bên ngoài của một nỗi sợ hãi nằm bên trong bạn. Khi bạn nhìn vào gương và thấy một người béo đang chằm chằm nhìn lại, hãy nhớ rằng bạn đang

nhìn vào kết quả từ suy nghĩ cũ của bạn. Khi bắt đầu thay đổi suy nghĩ, bạn đang gieo một hạt giống cho điều sẽ thành sự thật đối với bạn. Điều gì bạn chọn để nghĩ hôm nay sẽ tạo ra hình dáng mới của bạn ngày mai. Một trong những cuốn sách hay nhất về giải phóng cân nặng dư thừa là cuốn *The Only Diet There Is* (Chỉ một bài ăn kiêng) của Sondra Ray. Cuốn sách viết về việc kiêng những suy nghĩ tiêu cực. Tác giả chỉ cho bạn thấy từng bước thực hiện ra sao.

Những nhóm Tự lực

Nhóm Tự lực đã trở thành một hình thái xã hội mới. Tôi cho đây là một hoạt động hết sức tích cực. Những chương trình này làm được vô số điều tốt. Mọi người có những vấn đề giống nhau sẽ đến với nhau, không phải để rên rỉ, phàn nàn, mà tìm ra những cách để giải quyết các vấn đề này và cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Giờ đây đều có một nhóm dành cho hầu hết mọi vấn đề bạn nghĩ tới. Tôi biết bạn có thể tìm ra nhóm nào hợp với bạn. Rất nhiều nhà thờ bây giờ cũng tổ chức các cuộc họp nhóm.

Thậm chí, bạn có thể đi tới cửa hàng bán đồ ăn có lợi cho sức khỏe ở nơi sinh sống, một trong những chỗ yêu thích của tôi, và xem bảng tin ở đó. Nếu bạn nghiêm túc với việc thay đổi cuộc đời mình, bạn sẽ tìm ra lối.

Chương trình Mười hai Bước có khắp mọi nơi. Chương trình này đã xuất hiện tương đối lâu, và phát triển một khung chương trình thực sự hữu ích và mang lại những kết quả tuyệt vời. Trong đó chương trình Hội Nặc danh Nghiện rượu dành cho những người sống với, hay được nuôi nấng bởi người nghiện ngập, đây là một trong những nhóm tốt nhất cho tất cả những ai gặp vấn đề này.

Cảm xúc là tiêu chuẩn đánh giá nội thể

Khi trưởng thành trong một gia đình trục trặc hay bất ổn, chúng ta học cách tránh xung đột bất cứ khi nào có thể, và điều này khiến chúng ta phủ nhận cảm xúc của mình. Chúng ta thường không tin những người khác có thể đáp ứng được nhu cầu của mình, vì thế ngay cả hỏi sự giúp đỡ chúng ta cũng không làm. Chúng ta tin rằng mình đủ mạnh mẽ để tự giải quyết mọi chuyện. Vấn đề duy nhất là chúng ta không kết nối được với những cảm xúc của chính mình. Cảm xúc là mối liên kết hữu ích nhất cho mối quan hệ của chúng ta với bản thân, với những người khác, với thế giới xung quanh, và chúng là chỉ số cho điều gì đang hoạt động và không hoạt động trong cuộc đời chúng ta. Loại bỏ những cảm xúc đó đi sẽ chỉ làm cho vấn đề phức tạp hơn và tạo ra một cơ thể đau ốm. Điều bạn có thể cảm thấy, bạn có thể chữa lành. Nếu bạn không để bản thân cảm nhận điều đang diễn ra bên trong mình, bạn sẽ không biết bắt đầu hàn gắn từ đâu.

Mặt khác, nhiều người chúng ta dường như đang sống mà luôn cảm thấy tội lỗi hay ghen tức, sợ hãi hay buồn rầu. Chúng ta phát triển những khuôn mẫu thói quen để chúng

kéo dài mãi những kinh nghiệm mà chúng ta nói là không muốn có. Nếu bạn cứ giữ cảm giác giận dữ, buồn chán, sợ hãi, hay ghen tức và không liên hệ với nguyên nhân sâu xa, bạn sẽ tiếp tục tạo ra sự giận dữ, buồn rầu, sợ hãi, ghen tức, v.v. Khi chúng ta thôi cảm thấy mình là nạn nhân, chúng ta có thể lấy lại sức mạnh của mình. Chúng ta phải sẵn sàng học bài học này, vì thế rắc rối mới có thể biến mất.

Khi chúng ta tin vào cuộc sống và mối liên hệ tinh thần của chúng ta với Vũ trụ, chúng ta có thể giải tỏa những nỗi giận dữ và sợ hãi ngay khi chúng xuất hiện. Chúng ta *có thể* tin cuộc sống và biết rằng mọi thứ đang diễn ra trong một trật tự đúng đắn thần thánh và một bối cảnh không gian-thời gian hoàn hảo.

Chương 7

VƯỢT QUA NỖI ĐAU

Chúng ta không chỉ tồn tại dưới hình hài và tính cách. Tinh thần bên trong luôn đẹp đẽ và đáng yêu, bất kể vẻ ngoài của chúng ta có thể thay đổi ra sao.

Nỗi đau về cái chết

Thật tuyệt vời khi bạn lạc quan. Cũng thật tuyệt vời khi bạn nhận biết được cảm xúc của mình. Tự nhiên đã ban cho bạn cảm xúc để giúp bạn vượt qua được những trải nghiệm nhất định nào đó và để ngăn không cho những trải nghiệm ấy gây thêm đau đớn. Hãy nhớ, cái chết không phải là một thất bại. Mọi người đều sẽ phải chết, đây là một phần trong cuộc sống của chúng ta.

Khi người bạn yêu thương ra đi, cơn đau sẽ kéo dài ít nhất một năm. Vì thế hãy dành cho bản thân một không gian riêng. Sẽ rất khó khăn để trải qua tất cả những ngày nghỉ, những mùa lễ - ngày lễ Tình yêu, sinh nhật của bạn, lễ kỷ niệm ngày cưới, lễ Giáng sinh, v.v. vậy nên hãy dịu dàng với bản thân và cứ để mình đau buồn. Chẳng có quy tắc nào hết, do đó đừng tạo ra quy tắc nào cho mình.

Cũng không sao nếu bạn giận dữ và bị kích động khi ai đó qua đời. Bạn không thể giả vờ như điều đó không đau đớn. Bạn cần dành cho những cảm xúc của mình một lối thoát. Hãy nhìn vào gương và hét lên: “Thật bất công,” hay bất cứ điều gì bạn cảm thấy bên trong. Tôi xin nhắc lại, hãy để những cảm xúc được giải tỏa, nếu không bạn sẽ gây rắc rối cho cơ thể mình. Bạn phải chăm sóc bản thân hết lòng, và tôi biết điều đó không dễ.

Những ai trong chúng ta đang làm việc với người bị bệnh aids đều nhận thấy rằng quá trình đau buồn luôn diễn tiến. Nó giống như quá trình đau buồn trong thời kỳ chiến tranh. Chúng ta phải đối phó với vô số những cuộc tấn công dữ dội vào hệ thống cảm xúc/thần kinh. Nhiều lần tôi phải tìm đến những người bạn đặc biệt và rũ rời trong những cơn kích động khi nỗi đau trở nên quá sức chịu đựng. Lúc mẹ tôi qua đời, mọi chuyện đã dễ dàng hơn. Tôi nhận thấy đây là sự kết thúc tự nhiên vòng đời chín mươi một năm của bà. Dù đau đớn, tôi đã không giận dữ hay nổi xung vì cho rằng điều này là bất công hay nó xảy ra quá sớm. Chính những cuộc chiến tranh và dịch bệnh mới tạo ra nỗi thất vọng khủng khiếp bởi sự bất công nó gây ra.



Mặc dù nỗi đau cần có thời gian để nguôi ngoai, đôi khi bạn vẫn cảm thấy như thể mình đang ở trong một cái hố sâu không đáy. Nếu bạn vẫn đau buồn dù vài năm đã trôi qua, thì bạn đang đắm mình trong đó. Bạn cần tha thứ để giải thoát cho người khác và cho chính mình. Hãy nhớ, chúng ta không mất bất kỳ ai khi họ ra đi bởi vì ngay từ đầu chúng ta cũng chưa bao giờ có họ.

Nếu bạn đang đối mặt với một thời gian khó khăn để giải thoát mình, bạn có thể làm vài việc. Trước hết, tôi khuyên bạn nên dành thời gian để suy ngẫm và kết nối với người đã mất. Bất kể điều gì người ấy nghĩ hay làm lúc còn sống, khi họ rời hành tinh này, một tấm màn tan đi và họ nhìn thấy cuộc đời rất rõ. Vì thế họ không còn những nỗi sợ hãi và những niềm tin từng có khi sống trên cuộc đời nữa. Nếu bạn quá đau đớn, có lẽ họ sẽ bảo bạn đừng lo âu bởi tất cả đều yên ổn. Trong những cuộc thiên của mình, hãy xin người đã khuất giúp đỡ bạn vượt qua giai đoạn này, và nói với người ấy rằng bạn yêu họ.

Đừng phán xét bản thân vì đã không ở bên người ấy, hay không chăm sóc người ấy tận tình khi họ còn sống. Điều đó chỉ mang thêm tội lỗi vào nỗi đau của bạn. Một vài người dùng thời gian này như một lời biện bạch để không tiếp tục cuộc sống của mình. Một vài người cũng thích rời bỏ trần gian. Hoặc đối với một số người, cái chết của ai đó mà bạn quen và yêu thương sẽ khiến bạn trở nên sợ hãi cái chết.

Hãy dùng thời gian này để khám phá nội tâm của mình để bạn có thể xả đi vài thứ trong chính mình. Biết bao nỗi buồn hiện ra khi người bạn yêu thương qua đời. Hãy để bạn cảm nhận nỗi buồn ấy. Bạn cần đạt đến một cảnh giới mà ở đó cảm thấy yên ổn đủ để những nỗi đau cũ không quay trở lại. Nếu bạn cho mình hai, ba ngày để khóc, nhiều buồn đau và tội lỗi sẽ tan biến. Nếu bạn cần như thế, hãy tìm một nhà trị liệu hay một nhóm nào đó giúp bạn cảm thấy yên ổn đủ để có thể giải tỏa những cảm xúc của mình. Một gợi ý khác là hãy nói những lời quả quyết như: “Con yêu cha/mẹ và con để cha/mẹ tự do. Cha/mẹ tự do và con tự do.”



Trong một cuộc hội thảo của tôi, có một phụ nữ gặp khó khăn khi muốn giải tỏa cơn giận dữ của mình vì di của cô ốm nặng. Cô ấy sợ rằng người di sẽ ra đi và cô không thể nói với di rằng cô đã nghĩ như thế nào về quá khứ. Cô ấy không muốn nói với di vì cảm thấy ghen ngào bên trong. Tôi gợi ý cô ấy gặp một nhà trị liệu, làm việc dưới hình thức một bác sĩ - một bệnh nhân sẽ rất có ích. Khi chúng ta kẹt ở chỗ nào đó, tìm kiếm giúp đỡ là một hành động thể hiện tình yêu với bản thân.

Có rất nhiều nhà trị liệu khác nhau ở khắp nơi, họ là người đã từng trải qua những hoàn cảnh như thế này. Bạn không cần phải đến với họ trong quãng thời gian dài mà chỉ đôi lúc, để bạn có thể vượt qua thời điểm khó khăn. Cũng có rất nhiều các nhóm giúp đỡ bạn vượt qua đau buồn. Có thể sẽ hữu ích cho bạn nếu tham gia vào một nhóm nào đó bởi vì họ sẽ giúp bạn khi bạn trải qua quá trình ấy.

Hiểu nỗi đau của chúng ta

Nhiều người chúng ta sống ngày này qua ngày khác với nỗi đau khôn nguôi. Nó có thể là một phần rất nhỏ và không gây ra hậu quả gì to lớn, hoặc có thể là một phần lớn quá sức chịu đựng trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng nỗi đau là gì? Hầu hết chúng ta đồng ý rằng nó là một cái gì đó mà chúng ta muốn thoát khỏi. Hãy nhìn vào điều chúng ta có thể học từ nỗi đau. Nỗi đau đến từ đâu? Nỗi đau đang cố nói cho chúng ta điều gì?

Từ điển định nghĩa nỗi đau là một “cảm giác khó chịu hoặc nhức nhối vì sự tổn thương hay rối loạn của cơ thể” cũng như “sự chịu đựng và dày vò của tinh thần, cảm xúc”. Vì nỗi đau là một kết quả tự nhiên gây ra do bệnh tật về cả thể chất lẫn tinh thần, hiển nhiên thân thể và tâm trí chúng ta đều bị ảnh hưởng.

Gần đây tôi chứng kiến một ví dụ tuyệt vời để minh họa cho ý này khi tôi xem hai bé gái chơi trong công viên. Một đứa giơ tay lên để định đập vào cánh tay đứa kia, bé gái kia nói: “Á!” Bé gái định đánh đùa nhìn bạn mình và nói: “Sao cậu ‘á’? Tớ còn chưa chạm vào cậu mà.” Bé gái kia đáp lại ngay: “Ồ, vì tớ *biết* là sẽ đau.” Trong câu chuyện này, nỗi đau tinh thần đoán chừng nỗi đau thể chất sẽ xảy ra.



Nỗi đau đến với chúng ta dưới nhiều hình thức. Một vết xước. Một chỗ sưng do va đập. Một vết thâm tím. Bệnh tật. Sự khó ngủ. Một mối đe dọa. Một cảm giác râm ran trong bụng. Một cảm giác tê liệt ở chân hay cánh tay. Đôi khi nó làm bạn rất đau đớn, đôi khi chỉ gây ra cảm giác hơi khó chịu, nhưng chúng ta biết nó có tồn tại. Trong hầu hết các trường hợp, nỗi đau có thông báo với chúng ta điều gì đó. Dạ dày bị chua suốt tuần làm việc, nhưng lại bình thường vào cuối tuần, có thể báo hiệu nhu cầu điều chỉnh công việc. Và nhiều người chúng ta biết ý nghĩa của nỗi đau xảy ra sau một đêm quá chén.

Bất kể thông điệp là gì, chúng ta cần phải nhớ rằng cơ thể con người là một cỗ máy được cấu trúc tuyệt vời. Nó báo cho ta biết khi có trục trặc nhưng chỉ khi chúng ta sẵn sàng lắng nghe. Thật không may, nhiều người không dành thời gian hay không tạo ra thời gian để làm việc đó.

Nỗi đau thực sự là một trong những thông điệp “hạ sách” của cơ thể để nói với chúng ta rằng có điều gì đó bất ổn trong cuộc đời chúng ta. Chúng ta thực sự đã chệch đường ở đâu đó. Cơ thể luôn luôn mong muốn có sức khỏe tốt nhất bất kể chúng ta có làm gì với nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta làm tổn thương cơ thể mình quá nhiều, chúng ta góp phần tạo ra cơ hội cho bệnh tật.

Khi lần đầu tiên cảm thấy đau đớn, chúng ta làm gì? Chúng ta thường chạy tới tủ thuốc hoặc hiệu thuốc, và uống thuốc. Thực vậy, chúng ta nói với cơ thể mình: “Im đi, tao không muốn nghe mày.” Cơ thể sẽ im lặng một khoảng thời gian, rồi những lời thì thầm sẽ trở lại, lớn hơn một chút. Có thể chúng ta đi tới bác sĩ để tiêm hoặc lấy đơn thuốc, hoặc những việc

khác tương tự. Đến một lúc nào đó, chúng ta phải để tâm xem chuyện gì đang diễn ra bởi vì có một căn bệnh loại nào đó đang phát triển mạnh trong chúng ta. Ngay cả đến lúc đó, một vài người vẫn muốn đóng vai nạn nhân và vẫn không lắng nghe. Còn những người khác thức tỉnh để thấy vấn đề đang xảy ra và sẵn sàng thay đổi. Chẳng sao. Tất cả chúng ta đều biết theo những cách khác nhau.

Những lời giải cho nỗi đau có thể đơn giản như là ngủ một đêm ngon giấc, hoặc không đi ra ngoài cả bảy đêm trong tuần, hoặc không thúc bách bản thân làm việc. Hãy để bạn lắng nghe cơ thể, bởi vì nó *rất* muốn khỏe lên. Cơ thể bạn muốn khỏe mạnh, và bạn có thể hợp tác với nó.



Khi lần đầu tiên cảm thấy đau đớn và khó chịu, tôi yên lặng. Tôi tin rằng Sức mạnh Tối cao của tôi sẽ cho biết điều gì cần thay đổi trong cuộc đời tôi, vì thế tôi có thể tự do thoát khỏi bệnh tật. Trong những lúc yên lặng, tôi tưởng tượng một khung cảnh thiên nhiên tuyệt vời nhất với những bông hoa mọc bạt ngàn xung quanh tôi. Tôi có thể cảm thấy và ngửi thấy làn gió ngọt ngào ấm áp khi nó mơn man dịu dàng trên mặt tôi. Tôi tập trung thư giãn từng thớ thịt trong cơ thể.

Khi tôi cảm thấy mình đã đạt đến một trạng thái thư giãn hoàn toàn, tôi hỏi Trí tuệ Nội tại của mình một cách giản dị: *“Tôi đang góp phần tạo ra rắc rối như thế nào? Điều gì tôi cần biết? Phần nào trong cuộc đời tôi cần thay đổi?”* Rồi tôi để những câu trả lời tràn ra. Câu trả lời có thể không đến vào khoảnh khắc ấy nhưng tôi biết nó sẽ sớm xuất hiện. Tôi biết bất cứ những thay đổi cần thiết nào xảy đến cũng đều giúp ích cho tôi và tôi sẽ hoàn toàn yên ổn bất chấp chuyện gì xảy ra trước mặt.

Đôi khi bạn băn khoăn làm sao bạn có thể thực hiện những thay đổi ấy. “Tôi sẽ sống ra sao? Lũ trẻ thì sao? Ai trả các hóa đơn cho tôi?” Một lần nữa, hãy tin Thượng thể của bạn sẽ chỉ cho bạn những phương cách để sống một cuộc sống sung túc và không có đau đớn.

Tôi cũng gợi ý rằng bạn thực hiện những thay đổi mỗi lúc một bước. Lão Tử nói: *“Hành trình vạn dặm bắt đầu bằng một bước chân.”* Một bước nhỏ tiếp sau một bước khác có thể đưa đến những tiến bộ lớn và đầy ý nghĩa. Một khi bạn bắt tay vào thực hiện những thay đổi, xin hãy nhớ rằng nỗi đau không nhất định biến mất qua một đêm, nhưng nó có thể. Sẽ mất thời gian để nỗi đau nổi lên, và cũng mất một thời gian nào đó để nhận ra ta không có nó nữa. Hãy dịu dàng với bản thân bạn. Đừng đánh giá sự tiến triển của bạn bằng nhận xét của người khác. Bạn là duy nhất và bạn có cách giải quyết riêng với cuộc đời của mình. Hãy để bản thân tin vào Thượng thể của bạn, từ đó giải thoát mình khỏi mọi nỗi đau thể chất và cảm xúc.

Tha thứ là chìa khóa của tự do

Tôi luôn hỏi những vị khách của mình: “Anh/chị muốn mình đúng hay muốn mình hạnh phúc?” Tất cả chúng ta đều có ý kiến về việc ai đúng ai sai theo quan điểm của chính mình, và chúng ta có thể tìm nhiều cách để biện hộ cho những cảm xúc riêng. Chúng ta muốn trừng phạt người khác vì những điều họ đã làm với chúng ta; tuy nhiên, chúng ta lại là những kẻ tua đi tua lại câu chuyện đó trong tâm trí mình. Thật ngớ ngẩn khi trừng phạt bản thân ở hiện tại vì ai đó đã làm chúng ta đau đớn trong quá khứ.

Để giải phóng quá khứ, cần sẵn sàng tha thứ, ngay cả nếu chúng ta không biết *làm thế nào*. Tha thứ nghĩa là từ bỏ cảm giác đau đớn và để mọi chuyện ra đi. Trạng thái không tha thứ sẽ phá hủy cái gì đó bên trong chúng ta.



Dù bạn đi theo con đường tâm linh nào, bạn sẽ nhận thấy tha thứ luôn là một vấn đề lớn, mà đặc biệt nhất là khi ốm đau. Khi chúng ta ốm, chúng ta thực sự nên nhìn quanh và xem ai là người cần tha thứ. Và thông thường người đó, kẻ chúng ta nghĩ sẽ không bao giờ tha thứ lại là người chúng ta cần tha thứ nhất. Việc không tha thứ cho ai đó chẳng mấy may ảnh hưởng đến họ, nhưng lại tàn phá chúng ta. Vấn đề không phải của họ; vấn đề là của chúng ta.

Những nỗi hận thù và đau đớn mà bạn cảm thấy có liên quan đến việc bạn tha thứ bản thân, chứ không phải ai khác. Hãy quả quyết rằng bạn hoàn toàn sẵn sàng tha thứ cho mọi người: *“Tôi sẵn sàng giải thoát tôi khỏi quá khứ. Tôi sẵn sàng tha thứ tất cả những ai từng gây điều xấu cho tôi, và tôi tha thứ bản thân vì đã gây điều xấu với người khác.”* Nếu nghĩ về ai đó có thể đã từng có lúc hãm hại bạn, hãy chúc phúc cho người ấy với tình yêu thương, giải thoát cho người ấy và gạt bỏ suy nghĩ đó đi.

Lẽ ra tôi đã không ở chỗ của tôi ngày hôm nay nếu không tha thứ cho những người đã làm tôi đau đớn. Tôi không muốn trừng phạt bản thân mình hôm nay vì điều họ từng làm với tôi trong quá khứ. Tôi không nói chuyện này dễ dàng. Chỉ là bây giờ tôi có thể nhìn lại chuyện cũ và nói: “Ồ đúng rồi, đấy là chuyện đã từng xảy ra.” Tuy nhiên, tôi không sống ở lúc đấy nữa. Điều này không giống như việc tha thứ cho sự cư xử của họ.

Nếu bạn cảm thấy bị tan nát vì một người khác, hãy biết rằng không ai có thể lấy đi thứ gì khỏi bạn, thứ đích xác là của bạn. Nếu nó thuộc về bạn, nó sẽ trở lại với bạn đúng lúc. Nếu một điều gì đó không trở lại, nghĩa là nó không dành cho bạn. Bạn cần chấp nhận điều đó và tiếp tục sống cuộc đời của mình.

Để trở nên tự do, bạn cần thoát khỏi nỗi oán giận tự cho là đúng của mình và khỏi *cái bình tiếc nuối* của bạn. Tôi thích cách diễn đạt này, vốn có nguồn gốc với Hội giúp đỡ những người nghiện rượu, bởi vì đó là một miêu tả tuyệt vời và chính xác. Khi bạn đang ngồi trong *cái bình tiếc nuối* của mình, bạn là người vô dụng chẳng có sức mạnh chút nào. Để có sức mạnh, bạn phải tự đứng dậy bằng chính đôi chân mình và nắm lấy trách nhiệm.



Hãy dành ra một khoảnh khắc, nhắm mắt lại và tưởng tượng ra một dòng suối xinh đẹp trước mặt bạn. Hãy lấy những trải nghiệm đau đớn, những nỗi đau, và sự hiềm thù, thả tất cả vào dòng suối đó. Nhìn chúng bắt đầu tan ra và trôi xa cho đến khi hoàn toàn tan loãng và biến mất. Hãy làm thế thường xuyên nếu bạn có thể.

Đây là lúc để yêu thương và chữa lành. Hãy trở vào trong và kết nối với nội thể của bạn, nó biết giúp bạn chữa lành ra sao. Bạn có nhiều khả năng phi thường. Hãy sẵn sàng bước lên một bậc mới để nhận ra những khả năng mà bạn chưa biết, không phải chỉ để chữa khỏi bệnh tật, mà còn để chữa lành thực sự cho bạn tại tất cả những tầng bậc có thể. Hãy làm cho bạn hoàn thiện trong nghĩa sâu sắc nhất của từ này. Để chấp nhận mọi phần của bản thân và mọi trải nghiệm bạn từng có, và để biết rằng đó là tất cả mảnh ghép của bức tranh cuộc đời bạn lúc này.

Tôi thích cuốn *Sách của Emmanuel*. Có một đoạn trong đó chứa một thông điệp hay.

Câu hỏi gửi tới Emmanuel là:

“Chúng ta sẽ trải qua những hoàn cảnh đau đớn bằng cách nào mà không cảm thấy đắng cay vì chúng?”

Và lời đáp của Emmanuel là:

“Bằng cách nhìn nhận chúng như những bài học chứ không phải như sự trừng phạt. Hãy tin vào cuộc sống, bạn của tôi. Dù cuộc sống dường như cuốn lấy bạn, thì hành trình này vẫn là cần thiết. Bạn cuối cùng sẽ trải qua vùng kinh nghiệm rộng lớn, để có khả năng tìm ra sự thật nằm ở đâu và bạn đã làm nó méo mó ở đâu trong vùng kinh nghiệm đó. Rồi bạn sẽ có thể trở lại ngôi nhà trung tâm của bạn, linh hồn bản ngã của bạn, tươi mới và thông tuệ hơn.”

Giá như chúng ta có thể hiểu rằng tất cả những cái gọi là khó khăn trở ngại của chúng ta chỉ là những cơ hội giúp chúng ta trưởng thành và thay đổi, và rằng hầu hết những vấn đề ấy nảy sinh từ những rung động mà chúng ta đang phát ra! Tất cả điều chúng ta thực sự cần làm là thay đổi cách nghĩ, sẵn sàng giải tỏa sự oán giận, và sẵn sàng tha thứ.

PHẦN III

YÊU CHÍNH BẠN



Bạn có nhớ lần cuối cùng bạn yêu không? Trái tim bạn kêu “ôi chào!” Đó thật là một cảm xúc tuyệt vời. Cũng giống như việc bạn yêu chính mình vậy, chỉ khác là bạn sẽ không bao giờ rời bỏ mình. Một khi bạn có tình yêu dành cho mình, nó sẽ ở bên bạn cho đến hết phần còn lại của cuộc đời, vì thế bạn cần làm cho tình yêu ấy trở thành mối quan hệ tốt đẹp nhất có thể có.

Chương 8

LÀM SAO ĐỂ YÊU CHÍNH MÌNH?

Khi bạn tha thứ và giải tỏa, không chỉ một gánh nặng khổng lồ trút khỏi vai bạn, mà cánh cửa đến lòng tự yêu của chính bạn cũng mở ra.

Đối với nhiều người đã và đang thực hành yêu bản thân mình và với những người chỉ mới bắt đầu, tôi sẽ trình bày vài cách để giúp các bạn học cách yêu bản thân mình thế nào. Tôi gọi đây là bài *Mười bước*, và tôi đã gửi danh sách này đến hàng nghìn người trong những năm qua.

Yêu chính bạn là một cuộc phiêu lưu tuyệt vời; giống như học bay vậy. Hãy hình dung nếu chúng ta có sức mạnh để bay theo ý nguyện của mình thì sao? Chuyện đó sẽ tuyệt vời làm sao. Hãy bắt đầu yêu bản thân bạn ngay bây giờ.

Nhiều người chúng ta dường như đều cam chịu sự thiếu tự trọng ở mức độ này hay mức độ khác. Thật khó để yêu bản thân bởi vì chúng ta có mọi thứ gọi là lỗi lầm bên trong mình khiến chúng ta cảm thấy không thể yêu chính con người thực của mình. Chúng ta thường kèm theo điều kiện khi yêu bản thân mình, và rồi khi bước vào các mối quan hệ, chúng ta cũng đặt thêm điều kiện khi yêu người khác. Tất cả chúng ta đều biết rằng thực sự không thể yêu ai đó cho đến khi chúng ta biết yêu bản thân. Bây giờ đã nhìn thấy những rào cản chúng ta dựng lên cho mình, vậy làm sao có thể tiến lên bước tiếp theo?

Mười cách để yêu chính bạn

1. Chìa khóa quan trọng nhất có thể là **ngừng chỉ trích bản thân**. Tôi đã nói về sự chỉ trích trong Chương 5. Nếu chúng ta nói với bản thân mình rằng chúng ta ồm, bất kể chuyện gì xảy ra, chúng ta có thể dễ dàng thực hiện những thay đổi trong cuộc đời mình. Khi chúng ta khiến bản thân mình trở nên tồi tệ, thì chúng ta gặp phải khó khăn lớn. Chúng ta đều thay đổi - tất cả mọi người. Mỗi ngày là một ngày mới, và chúng ta làm các việc khác một chút so với chúng ta đã làm ngày hôm trước. Khả năng thích nghi và chảy trôi theo nhịp sống của cuộc đời là sức mạnh của chúng ta.

Những người sinh ra từ những ngôi nhà đầy bất ổn thường trở nên trách nhiệm quá mức và có thói quen phán xét bản thân mình không thương tiếc. Họ đã lớn lên trong nỗi căng thẳng và lo lắng. Thông điệp mà những đứa trẻ trưởng thành trong những ngôi nhà bất ổn nhận được thường là: “Nhất định có gì đó sai trái với tôi.” Hãy nghĩ một khắc về những từ mà bạn dùng khi quở trách bản thân. Một vài từ ngữ mà mọi người chia sẻ với tôi là: ngớ ngẩn, thằng bé hư, con bé hư, vô tích sự, cẩu thả, lì lợm, xấu xí, vô giá trị, luộm thuộm, bản thiêu... Đó có phải là những từ tương tự bạn dùng khi miêu tả bản thân?

Chúng ta có một nhu cầu xây dựng các phẩm chất và giá trị bản thân rất lớn, bởi khi cảm thấy mình không đủ tốt, chúng ta tìm cách làm cho mình khôn khéo. Chúng ta tạo ra bệnh tật hay đau đớn trên cơ thể; chúng ta chần chừ trước những điều có lợi cho mình; chúng ta ngược đãi cơ thể mình bằng thức ăn, rượu và thuốc men.

Tất cả chúng ta đều không an toàn theo một cách nào đó bởi vì chúng ta là con người. Hãy học để đừng giả vờ rằng mình hoàn hảo. Việc cố gắng để trở nên hoàn hảo chỉ đặt thêm áp lực nặng nề lên chúng ta, và điều đó ngăn cản chúng ta nhìn vào những mảng trong cuộc sống cần chữa lành của chúng ta. Thật vậy, chúng ta có thể khám phá những sáng tạo độc đáo của mình, những cá tính của mình và trân trọng chính mình bởi những phẩm chất tách biệt chúng ta với những người khác. Mỗi người đều có một vai trò riêng trên trái đất này, và khi chúng ta chỉ trích mình, chúng ta che khuất vai trò ấy đi.

2. Chúng ta cũng phải **ngừng làm mình sợ hãi**. Nhiều người tự khủng bố bản thân bằng những suy nghĩ đáng sợ và khiến cho tình hình tồi tệ hơn bình thường. Chúng ta gặp phải một vấn đề nhỏ và biến nó thành một con quái vật to đùng. Đây là một lối sống kinh khủng, luôn luôn trông đợi điều xấu nhất xảy đến trong đời.

Bao nhiêu người trong các bạn đi ngủ vào ban đêm, cùng lúc đó nghĩ ra một điều tồi tệ nhất có thể xảy đến? Việc ấy cũng giống như đứa bé tưởng tượng có những con quái vật ở dưới gầm giường và sợ run lên. Chẳng có gì ngạc nhiên nếu bạn không thể ngủ được. Và cũng giống như những đứa trẻ, bạn cần cha mẹ đến bên âu yếm dỗ dành.

Những người đang ốm thường hay làm như vậy. Họ thường hình dung ra chuyện xấu nhất hoặc họ ngay lập tức lên kế hoạch cho đám tang của mình. Họ đem sức mạnh của mình cho truyền thông và coi mình là những con số thống kê.

Bạn có thể cũng làm thế trong những mối quan hệ. Ai đó không gọi cho bạn và ngay lập tức bạn quả quyết rằng bạn chẳng đáng yêu chút nào, bạn sẽ không bao giờ có một mối quan hệ khác lần nữa. Bạn cảm thấy bị từ chối và ruồng bỏ.

Bạn cũng làm thế đối với công việc của mình. Ai đó đạt một thành tựu trong công việc, và bạn bắt đầu nghĩ mình sắp bị sa thải. Bạn xây đắp những suy nghĩ tiêu cực này trong tâm trí. Hãy nhớ, những suy nghĩ đáng sợ là những lời xác quyết đầy tiêu cực.

Nếu bạn nhận thấy bản thân mình có thói quen nhắc đi nhắc lại một suy nghĩ tiêu cực hay một hoàn cảnh tiêu cực trong tâm trí, hãy tìm hình ảnh của một thứ gì bạn yêu thích để thế vào chỗ đó. Đó có thể là một phong cảnh đẹp, hoàng hôn, hoa lá, một môn thể thao, hay bất cứ thứ gì bạn thích. Hãy dùng hình ảnh ấy như là một hình ảnh *chuyển hướng* mỗi khi bạn khiến bản thân sợ hãi. Hãy nói với chính mình: “Không, tôi không nghĩ về điều đó nữa. Tôi sẽ nghĩ về hoàng hôn, hoa hồng, Paris, thuyền buồm, thác nước,” bất kể hình ảnh của bạn là gì. Nếu bạn thường xuyên làm thế, cuối cùng bạn sẽ phá vỡ được thói quen đó. Tôi xin nhấn mạnh, việc này cần thực hành.

3. Một cách khác là hãy **địu dàng, ân cần và kiên nhẫn với bản thân**. Oren Arnold

viết một cách hài hước rằng: “*Chúa tôn kính! Con cầu nguyện có lòng kiên nhẫn. Và con cần nó ngay bây giờ.*” Lòng kiên nhẫn là một công cụ mạnh mẽ. Hầu hết chúng ta đều mong đợi được thỏa mãn ngay tức thì. Chúng ta muốn phải có ngay điều mình muốn. Chúng ta không có lòng kiên nhẫn để đợi bất cứ thứ gì. Chúng ta cầu kính nếu phải xếp hàng chờ đợi hay bị kẹt đường. Chúng ta muốn có ngay tất cả những câu trả lời và tất cả những điều tốt đẹp. Chúng ta thường xuyên làm cuộc sống của những người khác khó khăn vì sự thiếu kiên nhẫn của mình. Nóng vội là một rào cản đối với việc học hỏi. Chúng ta muốn có những câu trả lời mà không cần qua các bài học hoặc không thực hiện các bước đi cần thiết.

Hãy nghĩ về tâm trí bạn như thể nó là một khu vườn. Lúc bắt đầu, khu vườn là một mảnh đất bừa bộn, nhếch nhác. Ở đó có thể có nhiều bụi gai tượng trưng cho sự căm ghét bản thân và những cục đá của thất vọng, giận dữ, lo lắng. Một cái cây già cỗi có tên là sợ hãi, cần chặt đi. Ngay khi bạn bỏ được một vài thứ ra khỏi chỗ của nó, khu đất trở nên tốt tươi, bạn gieo vài hạt giống hoặc trồng những cây niềm vui và thịnh vượng nho nhỏ. Mặt trời tỏa nắng xuống, và bạn tưới cây, cho chúng chất dinh dưỡng và sự quan tâm yêu thương.

Ban đầu, sẽ chẳng có gì xảy ra. Nhưng bạn đừng dừng lại mà tiếp tục chăm sóc khu vườn. Nếu bạn kiên nhẫn, cây sẽ mọc và trở hoa. Với tâm trí bạn cũng thế - bạn chọn những suy nghĩ để nuôi dưỡng, với lòng kiên nhẫn của bạn chúng sẽ lớn lên và góp phần tạo ra khu vườn của những trải nghiệm mà bạn khao khát.

Tất cả chúng ta đều mắc lỗi

Nếu bạn mắc lỗi trong quá trình học hỏi cũng không sao cả. Như tôi đã nói, nhiều người chúng ta bị nguyên mang lấy chủ nghĩa cầu toàn. Bạn sẽ không cho mình một cơ hội để thực sự học bất cứ điều gì mới mẻ bởi vì nếu bạn không thực hiện việc đó hoàn hảo trong ba phút đầu tiên, bạn liền cho rằng mình không đủ giỏi.

Bất cứ điều gì bạn sẽ học đều cần thời gian. Khi làm một việc gì đó lần đầu tiên, bạn thường cảm thấy không đúng. Để giúp bạn hiểu ý tôi, các bạn hãy dành ra một khắc ngay lúc này và vỗ hai bàn tay vào nhau. Sẽ chẳng có sự đúng hay sai trong cách làm này. Vỗ hai bàn tay và để ý xem ngón tay cái nào đang ở trên. Bây giờ mở tay ra và lại vỗ lần nữa nhưng để ngón cái kia lên trên. Điều này có lẽ gây cảm giác khác biệt, lạ lẫm, thậm chí có vẻ gì đó không đúng. Hãy vỗ tay bạn theo cách thứ nhất, rồi cách thứ hai, lại cách thứ nhất, lại cách thứ hai và giữ tay lại. Bạn cảm thấy thế nào đây? Không lạ lẫm gì mấy. Không quá tệ. Bạn đang quen dần với điều này. Bạn có thể học làm theo cả hai cách.

Việc ấy cũng giống như khi chúng ta làm một điều gì đó theo một cách mới. Việc đó có thể mang lại cảm giác khác, và chúng ta vội vàng phán xét nó. Nhưng với một chút thực hành, nó sẽ trở nên bình thường và tự nhiên. Chúng ta không thể yêu bản thân trọn vẹn chỉ trong một ngày, nhưng chúng ta có thể yêu bản thân mình mỗi ngày thêm một chút.

Mỗi ngày, chúng ta cho bản thân mình thêm một chút tình yêu, và trong hai hay ba tháng, chúng ta sẽ tiến xa hơn nhiều trong việc yêu thương bản thân mình.

Vì thế lỗi lầm cũng là những viên đá lát đường. Chúng có giá trị bởi vì chúng là những người thầy của chúng ta. Đừng trừng phạt bản thân vì mắc lỗi. Nếu bạn sẵn sàng học hỏi và trưởng thành từ lỗi lầm, mỗi sai lầm sẽ là một bước bạn tiến tới sự viên mãn trong cuộc đời.

Một vài người chúng ta đã tìm hiểu bản thân mình một thời gian rất dài và thắc mắc tại sao vẫn có những vấn đề xảy đến với mình. Chúng ta cần tiếp tục củng cố những điều chúng ta biết, đừng chống lại bằng cách vung tay vào không khí và nói: “Có ích gì chứ?” Khi chúng ta học những cách mới, chúng ta cần dịu dàng và ân cần với bản thân. Hãy nhớ về khu vườn nói trên. Khi những đám cỏ dại tiêu cực mọc lên, hãy nhổ đi càng nhanh càng tốt.

4. Chúng ta phải học **để ân cần với tâm trí mình**. Đừng căm ghét bản thân vì có những suy nghĩ tiêu cực. Chúng ta có thể nghĩ những suy nghĩ mang tính *xây dựng* chứ không phải *chỉ trích* bản thân. Chúng ta không phải trách móc mình vì những trải nghiệm tiêu cực. Chúng ta có thể học hỏi từ những trải nghiệm ấy. Ân cần với chính mình nghĩa là ngừng tất cả những trách móc, tội lỗi, trừng phạt và tất cả nỗi đau.

Thư giãn cũng có thể giúp ích cho chúng ta. Thư giãn là hoàn toàn cần thiết để kết nối với Sức mạnh bên trong, bởi vì nếu bạn căng thẳng và sợ hãi, bạn ngất đi năng lượng của mình. Chỉ mất vài phút một ngày để cho cơ thể và tâm trí bạn nghỉ ngơi và thư giãn. Bất cứ lúc nào bạn cũng có thể thực hiện hít thở sâu vài lần, nhắm mắt và giải tỏa đi bất cứ những căng thẳng nào bạn đang mang. Khi bạn thư giãn, bạn tập trung và nói thầm với bản thân mình: “*Tôi yêu bạn. Mọi chuyện đều ổn.*” Bạn sẽ nhận ra mình cảm thấy thanh thản hơn biết chừng nào. Bạn đang xây dựng một thông điệp rằng bạn không phải trải nghiệm cuộc sống với những căng thẳng và sợ hãi thường trực.

Thiền mỗi ngày

Tôi cũng gợi ý bạn nên tĩnh lặng tâm trí và lắng nghe sự thông thái từ nội thể của bạn. Xã hội chúng ta đã biến thiền trở thành một thứ gì đó huyền bí và khó giác ngộ, nhưng thực ra thiền chỉ là một trong những phương pháp cổ xưa nhất và đơn giản nhất. Tất cả những gì chúng ta cần làm là bước vào trạng thái thư giãn và thì thầm với bản thân những từ như *yêu* hay *bình an* hay bất kỳ điều gì có ý nghĩa đối với chúng ta. OM là một tiếng cổ tôi thường dùng trong các cuộc hội thảo của mình và dường như rất hiệu quả. Chúng ta thậm chí có thể nhắc lại, *Tôi yêu bản thân mình*, hoặc *Tôi tha thứ cho mình*, hoặc *Tôi được tha thứ*. Sau đó hãy lắng nghe một lúc.

Một vài người nghĩ rằng nếu thiền, họ phải ngừng suy nghĩ mông lung. Chúng ta thực sự không thể ngừng suy nghĩ, nhưng chúng ta có thể làm chậm những suy nghĩ lại và để chúng trôi qua. Một số người ngồi với mẫu giấy và cây bút chì viết ra những suy nghĩ tiêu

cực của mình bởi vì dường như chúng tan biến dễ dàng hơn. Nếu chúng ta đạt được tới trạng thái có thể quan sát những suy nghĩ trôi qua - “Ồ, đây là một suy nghĩ sợ hãi, và cơn giận dữ nào đó, bây giờ là một suy nghĩ yêu thương, đây là một bất hạnh, đây là một suy nghĩ về ruồng bỏ, và một suy nghĩ vui tươi” - đừng cho chúng là quan trọng, chúng ta hãy bắt đầu dùng sức mạnh dồi dào của mình một cách thông minh.

Bạn có thể bắt đầu thiền ở bất cứ nơi nào và để việc đó trở thành thói quen. Nghĩ về thiền như thể tập trung vào Sức mạnh tối cao của bạn. Bạn kết nối được với nội thể và trí tuệ bên trong mình. Bạn có thể làm thế dưới bất cứ hình thức nào bạn thích. Một vài người chọn kiểu thiền trong khi đi bộ hay chạy bộ. Xin nhắc lại, đừng cho rằng bản thân đã sai trái khi bạn làm khác đi. Tôi thường thích quỳ gối trong vườn và đào xới đất cát. Đất là một cách thiền tuyệt vời của tôi.

Hình dung những kết quả lạc quan

Việc hình dung cũng rất quan trọng, và có rất nhiều kỹ thuật cho bạn áp dụng. Trong cuốn sách *Mạnh khỏe trở lại*, bác sĩ Carl Simonton gợi ý rất nhiều kỹ thuật tưởng tượng cho những người có bệnh ung thư và họ thường đạt được những kết quả xuất sắc.

Với trí tưởng tượng, bạn tạo ra một hình ảnh tươi sáng, tích cực giúp nâng cao hiệu quả từ những lời xác quyết của bạn. Nhiều người đã viết cho tôi về các kiểu hình dung mà họ thực hiện cùng với lời xác quyết. Điều quan trọng cần nhớ là sự hình dung phải phù hợp với tính cách của bạn. Nếu không, việc hình dung của bạn chẳng có tác dụng gì.

Ví dụ, một phụ nữ bị ung thư hình dung ra hình ảnh những *tế bào chiến binh hữu ích* đang tấn công và tiêu diệt tế bào bệnh ung thư trên cơ thể. Sau khi thực hành việc tưởng tượng, chị nghi ngờ liệu mình có làm đúng không và cảm thấy việc mình làm không có tác dụng gì. Tôi hỏi chị: “Chị có phải là kiểu người ‘tiêu diệt’ không?” Cá nhân tôi không cảm thấy việc tạo ra cuộc chiến trên cơ thể mình hay ho gì. Tôi khuyên chị nên hình dung sang thứ gì đó nhẹ nhàng hơn một chút. Bởi tôi nghĩ sẽ tốt hơn khi dùng những hình ảnh như mặt trời làm tan chảy những tế bào ốm yếu, hoặc một pháp sư biến hình chúng bằng cây đũa phép của ông. Khi tôi bị ung thư, tôi đã hình dung về làn nước trong treo mát lạnh thanh tẩy những tế bào bệnh tật khỏi cơ thể tôi. Chúng ta cần hình dung sao cho điều đó không xâm phạm đến tiềm thức của mình.

Nhiều người trong chúng ta khi có người thân hay bạn bè ốm thường tỏ ra bất công đối với họ bằng cách luôn luôn coi họ là người ốm yếu. Hãy hình dung họ khỏe mạnh. Hãy gửi cho họ những rung động tốt đẹp. Tuy thế, hãy nhớ việc khỏe trở lại là tùy thuộc chính ở họ. Có nhiều cuốn băng hay sách hướng dẫn về cách hình dung và thiền mà bạn có thể tặng cho họ để giúp họ vượt qua quá trình đó nếu như họ sẵn sàng. Còn nếu không, hãy gửi đến họ tình yêu thương mà thôi.

Mọi người đều có thể hình dung. Miêu tả ngôi nhà của bạn, tưởng tượng về sự ái ân,

tưởng tượng điều bạn sẽ làm đối với người đã gây đau đớn cho bạn, tất cả đều là hình dung. Thật ngạc nhiên tâm trí bạn lại có thể làm được như thế.

5. Bước tiếp theo là **khen ngợi bản thân**. Chỉ trích phá hỏng tinh thần bên trong, còn khen ngợi lại xây dựng nó. Hãy hiểu Sức mạnh của bạn, vị Chúa bản ngã của bạn. Tất cả chúng ta đều là những biểu hiện của Trí tuệ Vô hạn. Khi nhieć móc bản thân, bạn đã coi thường Sức mạnh tạo ra bạn. Hãy bắt đầu với những điều nhỏ bé. Hãy nói với bản thân rằng bạn thật tuyệt vời. Nếu bạn làm thế chỉ một lần rồi thôi thì sẽ chẳng có tác dụng gì. Hãy liên tục làm thế, ngay cả đấy là một phút trong một khoảng thời gian. Hãy tin tôi, chuyện ấy sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Lần tới khi bạn làm điều gì mới mẻ hoặc khác biệt, hay điều gì bạn vừa mới học và chưa thành thạo, thì sự khen ngợi sẽ ở đó với bạn.

Tôi đã run phát khiếp khi lần đầu tiên nói ở Giáo hội Khoa học Tôn giáo. Tôi nhớ sâu sắc chuyện đó. Đây là cuộc hội thảo vào một trưa thứ Sáu. Mọi người viết những câu hỏi và bỏ vào giỏ của tôi, người thuyết trình. Tôi mang chiếc giỏ lên bục giảng, trả lời các câu hỏi, thực hiện một phần điều trị nhỏ sau mỗi câu. Kết thúc buổi thuyết trình, tôi ra về và nói với bản thân mình: “Louise, cô thật tuyệt vời khi đã chú tâm cho lần đầu tiên xuất hiện. Khi cô làm thế đến lần thứ sáu, cô sẽ trở thành một người thuyết giảng chuyên nghiệp.” Tôi đã không trách móc bản thân và nói: “Ôi, cô quên đã không nói điều này điều kia.” Tôi không muốn lần thứ hai trở thành một cái gì đó khiến mình khiếp sợ.

Nếu tôi truy cứu bản thân mình lần thứ nhất, tôi sẽ truy cứu mình lần thứ hai, và cuối cùng tôi sẽ sợ hãi thuyết trình. Sau một vài giờ, tôi nghĩ về những điều có thể thay đổi để nâng cao chất lượng bài giảng. Tôi chưa từng làm bản thân mình sai lệch. Tôi rất cẩn trọng ca ngợi bản thân và chúc mừng mình vì đã tuyệt vời như thế. Đến lúc điều hành cuộc hội thảo thứ sáu, tôi đã là một người chuyên nghiệp. Tôi nghĩ chúng ta có thể áp dụng phương pháp này trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Tôi tiếp tục thuyết trình tại những cuộc hội thảo trong thời gian khá dài. Đó là một nơi rèn luyện tuyệt diệu bởi vì nó đã dạy tôi cách suy nghĩ và phản ứng nhanh.



Hãy để bản thân bạn chấp nhận *điều tốt đẹp* dù bạn nghĩ bạn có xứng với nó hay không. Tôi đã nói rằng việc tin mình không xứng đáng là chúng ta không sẵn sàng chấp nhận sự tốt đẹp trong cuộc đời mình. Đây là thứ ngăn cản chúng ta có được điều mình mong muốn. Làm sao chúng ta có thể nói bất cứ điều gì tốt đẹp về cuộc đời mình nếu chúng ta nghĩ mình không xứng.

Hãy nghĩ về những quy tắc xứng đáng trong ngôi nhà bạn. Bạn có cảm thấy mình đủ tốt, đủ thông minh, đủ cao, đủ đẹp...? Và bạn phải sống vì cái gì? Bạn biết mình ở đây vì một lý do, lý do ấy không phải là cứ vài năm lại mua một chiếc ô tô mới. Điều gì bạn sẵn sàng làm để bản thân mình viên mãn? Bạn có sẵn sàng thực hành những lời quả quyết, những bài hình dung, những cuộc điều trị? Bạn có sẵn sàng tha thứ? Bạn có sẵn sàng thiện? Bạn sẵn sàng dùng bao nhiêu nỗ lực tinh thần để thay đổi cuộc đời mình và biến nó thành cuộc đời

bạn mong muốn?

6. Yêu bản thân nghĩa là hỗ trợ bản thân. Hãy tìm đến bạn bè và để họ giúp đỡ bạn. Bạn thực sự mạnh mẽ khi kêu gọi giúp đỡ vào lúc mình cần. Rất nhiều người đã học để trở nên tự lực và tự túc. Bạn không thể đề nghị giúp đỡ vì bản ngã không cho bạn làm thế. Thay vì cố gắng tự mình làm tất cả và giận dữ với bản thân vì mình không thể, lần tới hãy đề nghị sự giúp đỡ.

Ở mỗi thành phố đều có những nhóm tương trợ. Có chương trình Mười hai bước cho hầu hết mọi vấn đề, và tại một số khu vực còn có các nhóm điều trị và các tổ chức liên kết với nhà thờ. Nếu bạn không thể tìm thấy hội, nhóm bạn muốn, bạn có thể bắt đầu lập một nhóm riêng. Chuyện đó không thực sự đáng sợ như bạn nghĩ. Tập hợp lại hai hay ba người bạn có cùng vấn đề với bạn, đề ra một vài quy tắc để theo. Nếu bạn làm việc ấy bằng cả trái tim, nhóm nhỏ của bạn sẽ phát triển. Mọi người sẽ bị hút vào như nam châm vậy. Đừng lo lắng nếu quy mô của nhóm bắt đầu phát triển và chỗ hội họp trở nên quá nhỏ. Vũ trụ luôn dành không gian cho chúng ta. Nếu bạn không biết làm gì, hãy viết thư đến văn phòng của tôi, và chúng tôi sẽ gửi bạn những chỉ dẫn về việc điều hành nhóm ra sao. Thực sự các bạn có thể ở đây vì nhau.



Tôi bắt đầu lập nhóm The Hayride ở Los Angeles năm 1985 gồm sáu người bị bệnh aids trong phòng khách nhà tôi. Chúng tôi không biết mình sẽ làm gì với nỗi khủng hoảng ghê gớm này. Tôi nói với họ chúng ta sẽ không ngồi vòng quanh mà chơi trò “nó có tôi tệ không” bởi vì chúng ta đều đã biết điều đó. Chúng ta làm những gì có thể trên một mức độ tích cực để hỗ trợ nhau. Cho đến nay chúng tôi vẫn gặp gỡ, và chúng tôi có khoảng hai trăm người tham gia vào mỗi tối thứ Tư trong công viên West Hollywood.

Đây là một nhóm đặc biệt cho những người bị aids, và ai ai cũng được chào đón. Thành viên nhóm đến từ khắp nơi trên thế giới không chỉ để xem nhóm hoạt động thế nào và còn bởi vì họ cảm thấy được hỗ trợ. Không chỉ riêng tôi, mà cả nhóm cùng làm việc. Mọi người chung sức giúp nhóm hoạt động hiệu quả. Chúng tôi thiền và thực hành các bài tập hình dung. Chúng tôi kết nối và chia sẻ thông tin cho nhau về các liệu pháp cũng như những phương pháp y học mới nhất. Chúng tôi có những chiếc bàn năng lượng ở cuối căn phòng nơi mọi người có thể nằm xuống, và những người khác chia sẻ năng lượng chữa lành bằng cách đặt tay lên người họ hoặc cầu nguyện cho họ. Chúng tôi có những nhà thực hành Khoa học Tâm trí để họ tâm sự. Cuối buổi gặp chúng tôi hát hò và ôm nhau. Chúng tôi muốn mọi người ra về cảm thấy thoải mái hơn khi họ đến, và đôi khi mọi người có được một sự nâng đỡ tích cực kéo dài mấy ngày liền.



Những nhóm hỗ trợ đã trở thành một hình thái xã hội và trở thành những công cụ hữu

hiệu trong thời kỳ xã hội phức tạp này. Nhiều giáo hội mang “tư tưởng mới” như Giáo hội Thống nhất, Giáo hội Khoa học Tôn giáo có những nhóm hỗ trợ đang hoạt động hằng tuần. Nhiều nhóm được liệt kê trên những tờ báo và tạp chí ngày nay. Kết nối cũng rất quan trọng. Việc đó khuấy động bạn và giúp bạn tiến tới. Tôi gợi ý rằng những người có cùng ý tưởng hãy chia sẻ thời gian với nhau tại một địa điểm cố định.

Khi mọi người làm việc cùng nhau vì cùng một mục đích, họ mang nỗi đau, sự bối rối, giận dữ, hay bất cứ thứ gì, đến với nhau, không phải để than thở, mà để tìm cách vượt qua, vượt lên và phát triển theo một cách nào đó.

Nếu bạn là người luôn dâng hiến, kỷ luật tự giác và cao thượng, bạn có thể tự thân làm được nhiều việc. Khi bạn ở trong một nhóm gồm nhiều người cũng làm việc giống nhau, bạn có thể tạo ra nhiều bước nhảy vọt bởi học hỏi được từ người khác. Mỗi một người đơn lẻ trong nhóm đều là một người thầy. Vì thế nếu bạn gặp vấn đề cần phải xử lý, tôi sẽ gợi ý, nếu có thể, hãy tham gia vào một nhóm nào đó nơi bạn có thể vượt qua vấn đề của mình.

7. Yêu những điều tiêu cực của bạn. Chúng là một phần trong quá trình sáng tạo của bạn, như chúng ta là một phần trong sáng tạo của Chúa. Trí tuệ đã tạo ra chúng ta không căm ghét chúng ta khi chúng ta phạm lỗi hay giận dữ với con cái. Trí tuệ biết chúng ta đang làm tốt nhất có thể và yêu thương tất cả những tạo vật của nó, như chúng ta có thể yêu chính mình. Bạn và tôi, tất cả đều đã có những chọn lựa tiêu cực, và nếu chúng ta tiếp tục trừng phạt bản thân mình vì chúng, việc đó sẽ trở thành khuôn mẫu thói quen, chúng ta sẽ nhận ra mình mệt mỏi thế nào để đẩy nó đi và chuyển sang những lựa chọn tích cực.

Nếu bạn tiếp tục nhắc đi nhắc lại: “Tôi ghét công việc của tôi. Tôi ghét ngôi nhà tôi. Tôi ghét bệnh tật đang mang. Tôi ghét mối quan hệ này. Tôi ghét cái này. Tôi ghét cái kia,” thì sẽ có rất ít điều tốt đẹp mới mẻ đến với cuộc đời bạn.

Dù bạn đang lâm vào tình huống tiêu cực nào, thì sự tồn tại của nó là có lý do, nếu không bạn đã không có nó trong cuộc đời. Bác sĩ John Harrison, tác giả cuốn *Love Your Disease* (Yêu bệnh tật của bạn), nói rằng các bệnh nhân không bao giờ bị kết án vì trải qua nhiều cuộc phẫu thuật hay bị ốm đau. Thực ra, bệnh nhân có thể tự chúc mừng họ vì đã tìm ra cách an toàn để đáp ứng nhu cầu của họ. Chúng ta phải hiểu rằng bất cứ chuyện gì hay vấn đề gì chúng ta đối mặt đều ít nhiều do chúng ta tạo ra để xử lý những tình huống nhất định. Ngay khi nhận ra điều này, chúng ta có thể tìm được một cách tích cực để thỏa mãn nhu cầu của bản thân.

Đôi khi những người mắc ung thư hay những bệnh nguy kịch cũng có thời gian khó khăn như vậy để nói “không” với một nhân vật có uy quyền trong cuộc đời họ, mà ở cấp độ vô thức, họ sẽ tạo ra một căn bệnh lớn để nói “không” với họ. Tôi biết một phụ nữ, sau khi cô nhận ra căn bệnh chính cô đang tạo ra là nhằm có thể từ chối những mệnh lệnh của cha cô, cô quyết định sống cho bản thân. Cô bắt đầu nói “không” với cha. Và dù lần đầu làm thế thật khó khăn, cô vẫn tiếp tục ủng hộ bản thân, và cô đã rất vui mừng nhận ra mình đang khỏe mạnh lên.

Bất kể khuôn mẫu tiêu cực là gì, chúng ta đều có thể học để thỏa mãn những nhu cầu ấy theo những cách tích cực hơn. Đây là lí do vì sao hỏi bản thân bạn câu hỏi này là rất quan trọng: “Kết quả của trải nghiệm này là gì? Điều tôi sắp nhận được có tốt đẹp không?” Chúng ta không thích trả lời câu hỏi đó. Tuy nhiên nếu chúng ta thực sự nhìn vào trong mình và trung thực với chính mình, chúng ta sẽ tìm thấy câu trả lời.

Có thể câu trả lời của bạn sẽ là: “Đây là thời gian duy nhất tôi nhận được sự quan tâm đầy yêu thương của chồng/vợ tôi.” Ngay khi nhận ra, bạn có thể bắt đầu tìm kiếm nhiều cách tích cực hơn để đạt được điều này.

Ôc hài hước cũng là một công cụ đầy sức mạnh khác - nó giúp chúng ta giải tỏa và xoa dịu chúng ta trong những trải nghiệm nặng nề. Trong nhóm Hayride, chúng tôi dành thời gian để nói chuyện và cười đùa. Thỉnh thoảng chúng tôi có một vị diễn giả khách mời được gọi là “quý bà chọc cười.” Chị ấy có một điệu cười lan tỏa và cuốn tất cả mọi người vào tiếng cười. Chúng ta không thể lúc nào cũng nghiêm trọng hóa bản thân, và tiếng cười rất có tác dụng chữa trị. Tôi cũng gợi ý các bạn xem hài kịch của Laurel và Hardy⁽¹⁾ chẳng hạn, mỗi khi bạn cảm thấy chán nản và suy sụp.

Khi tôi tư vấn riêng, tôi sẽ làm hết khả năng để khiến mọi người bắt đầu mỉm cười trước những khó khăn của họ. Khi chúng ta có thể nhìn cuộc đời mình giống như một sân khấu nhạc kịch, kịch nói, hài kịch dài kỳ, chúng ta sẽ có cái nhìn thoáng hơn và chúng ta sẽ sớm lành bệnh. Hài hước có thể giúp chúng ta lùi xa khỏi trải nghiệm để nhìn nó trong một góc độ bao quát hơn.

8. Chăm sóc cơ thể bạn. Hãy nghĩ về cơ thể bạn như ngôi nhà tuyệt vời nơi bạn trú ngụ lâu dài. Bạn sẽ yêu ngôi nhà và chăm sóc nó, phải không? Vậy, hãy xem bạn đã bỏ những gì vào cơ thể mình. Việc lạm dụng chất gây nghiện và rượu rất thường thấy vì đây là hai cách chạy trốn phổ biến nhất. Nếu bạn dùng ma túy không có nghĩa bạn là một người xấu, mà đó là do bạn chưa tìm được cách tốt hơn để thỏa mãn nhu cầu của mình.

Ma túy mời gọi chúng ta: “Hãy đến chơi với tôi, và chúng ta sẽ có một thời gian thoải mái.” Đúng thế. Chất gây nghiện có thể mang lại cảm giác tuyệt vời. Tuy nhiên, nó làm biến đổi sâu sắc thực tại của bạn, và dù ban đầu không hề có triệu chứng gì, nhưng nó khiến bạn phải trả giá đắt sau này. Sau khi dùng chất gây nghiện một thời gian, sức khỏe của bạn sẽ giảm sút nghiêm trọng, và bạn lúc nào cũng cảm thấy tồi tệ. Ma túy gây ảnh hưởng xấu đến hệ thống miễn dịch của bạn, và dẫn tới hàng loạt những bệnh tật cho cơ thể. Hơn nữa, nếu lạm dụng thuốc, bạn sẽ lâm vào tình trạng nghiện ngập, và bạn phải tự hỏi điều gì khiến bạn dùng thuốc ngay từ lúc ban đầu. Ban đầu, có thể bạn sử dụng ma túy là do bạn bẻ rủ rê lôi kéo, nhưng việc tiếp tục và lạm dụng chất gây nghiện lại là một câu chuyện khác.

Tôi chưa gặp một người nào thực sự yêu bản thân mình mà lại bám chặt vào ma túy. Chúng ta sử dụng ma túy và rượu để thoát khỏi những cảm xúc về tuổi thơ ngộ nghĩnh và khi những cảm xúc ấy qua đi, chúng ta cảm thấy còn tệ hơn trước. Sau đó, gánh nặng tội lỗi sẽ đè nặng lên vai chúng ta. Chúng ta phải biết rằng mình sẽ yên ổn khi cảm nhận những

cảm xúc và nhận biết chúng. Những cảm xúc rồi sẽ trôi qua, chúng không ở lại.



Nhồi nhét thức ăn vào cơ thể là một cách nữa để che giấu tình yêu của chúng ta. Chúng ta không thể sống thiếu thức ăn bởi vì nó nạp thêm năng lượng cho cơ thể và giúp sản sinh ra những tế bào mới. Mặc dù có thể chúng ta biết những điều cơ bản về chế độ dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe, nhưng chúng ta vẫn thường dùng thức ăn cùng chế độ ăn để trừng phạt mình và gây ra chứng béo phì.

Mỹ đã trở thành một nước gồm những người nghiện ăn vặt. Chúng ta đang ở trong tình trạng mà tôi gọi là *Chế độ ăn hoành tráng của người Mỹ* hàng thập kỷ nay, chúng ta thỏa mãn thói thèm ăn bởi những đồ ăn chế biến sẵn đủ các loại. Chúng ta để cho các công ty thực phẩm và những mảnh khoe quảng cáo tác động lên thói quen ăn uống của mình. Ngay cả các bác sĩ cũng không được dạy về dinh dưỡng trong trường y khoa, trừ phi họ chọn đó làm môn ngoại khóa. Hiện tại, hầu hết những gì chúng ta coi là y học thường thức đều tập trung vào thuốc và phẫu thuật, vì thế nếu muốn học về dinh dưỡng, chúng ta phải tự mình tìm hiểu. Đây là một hành động thể hiện tình yêu với bản thân khi hiểu biết về việc chúng ta bỏ vào miệng thứ gì, và nó khiến chúng ta cảm thấy ra sao.

Nếu bạn ăn trưa, và một giờ sau bạn bắt đầu cảm thấy buồn ngủ, bạn có thể hỏi mình: “Tôi đã ăn gì vậy?” Bạn có thể đã tiêu hóa thứ gì đó không tốt cho cơ thể tại thời điểm đó. Hãy bắt đầu nhận biết thứ gì cho bạn năng lượng, thứ gì làm bạn suy yếu và khiến bạn kiệt quệ. Bạn có thể làm việc đó bằng phương pháp “thử và sai”, hoặc có thể tìm một nhà dinh dưỡng học để họ trả lời những câu hỏi của bạn.

Hãy nhớ điều gì đúng với người này không nhất định đúng với người khác - cơ thể của chúng ta là khác nhau. Một chế độ ăn để sống lâu sẽ tuyệt vời cho rất nhiều người. Đó là phương pháp *Fit for Life* (Khỏe khoắn suốt đời) của Harvey và Marilyn Diamond. Phương pháp này gồm nhiều quan điểm hoàn toàn khác nhau, nhưng chúng đều hiệu quả. Cơ địa của mỗi người là hoàn toàn khác nhau, vì thế chúng ta không thể nói rằng chỉ một phương pháp là hiệu quả. Bạn phải tìm ra cách nào có hiệu quả nhất đối với mình.



Hãy tìm bài thể dục bạn thích, mang đến cho bạn niềm vui khi tập. Hãy tạo ra những thái độ tích cực về mặt tinh thần đối với bài tập của bạn. Thông thường, những trở ngại trong cơ thể bạn chủ yếu là kết quả của điều bạn tiếp nhận từ người khác. Vậy nên, bạn cần tha thứ cho bản thân nếu bạn muốn tạo ra thay đổi. Kết hợp những lời quả quyết với tập thể dục là một cách để tái lập trình những ý niệm tiêu cực về cơ thể và hình dáng cơ thể bạn.



Bây giờ chúng ta đang ở trong thời kỳ mà những công nghệ mới phục vụ sức khỏe rất phong phú, và chúng ta đang học để kết hợp một vài phương pháp chữa trị cổ truyền như y học cổ truyền Ấn Độ với công nghệ sóng âm thanh. Tôi đã nghiên cứu âm thanh có thể kích thích các sóng não ra sao, có thể tăng tốc quá trình luyện tập và chữa trị của chúng ta thế nào. Đây là nghiên cứu cho thấy rằng có thể chữa bệnh tật bằng việc thay đổi về mặt tinh thần cấu trúc ADN của chúng ta. Tôi nghĩ từ bây giờ cho đến cuối thế kỷ này, chúng ta sẽ khám phá hàng loạt những khả năng mới mang lại lợi ích lớn lao cho tất cả loài người chúng ta.

9. Tôi thường nhấn mạnh tầm quan trọng của **bài tập với gương** để tìm ra nguyên nhân của vấn đề khiến chúng ta không yêu bản thân mình. Có vài cách bạn có thể thực hiện cho bài tập với gương. Tôi thích nhìn vào trong gương buổi sáng sớm và nói: *“Tôi yêu bạn. Tôi có thể làm gì cho bạn ngày hôm nay? Tôi làm cho bạn hạnh phúc bằng cách nào?”* Hãy lắng nghe giọng nói bên trong bạn, và bắt đầu làm theo những gì bạn nghe thấy. Bạn có thể không nhận được thông điệp nào để bắt đầu bởi vì bạn đã quá quen trách mắng mình, và bạn không biết làm sao đáp lại bằng một suy nghĩ tử tế, yêu thương.

Nếu có điều gì không dễ chịu xảy đến với bạn suốt cả ngày, hãy đi đến trước gương và nói: *“Dù thế nào tôi vẫn yêu bạn.”* Những sự việc đến rồi đi, nhưng tình yêu bạn dành cho bản thân mình là chung thủy, và đây là một phẩm chất quan trọng nhất bạn có trong cuộc đời mình. Nếu có điều gì đó tuyệt vời xảy ra, hãy đi đến trước gương và nói: *“Cảm ơn.”* Hãy tri ân bản thân vì đã tạo cho bạn những trải nghiệm tuyệt vời.



Bạn cũng có thể tha thứ ở trong gương. Hãy tha thứ bản thân và tha thứ cho người khác. Bạn có thể nói chuyện với những người khác trong gương, nhất là khi bạn sợ nói chuyện trực tiếp với họ. Bạn có thể xóa bỏ những vấn đề khó khăn với mọi người - cha mẹ, lãnh đạo cơ quan, bác sĩ, con cái, người yêu. Mặt khác bạn có thể nói tất cả mọi điều khác mà bạn sợ nói, và hãy nhớ kết thúc bằng lời đề nghị tình yêu thương và sự tán thành của họ bởi vì đây là điều bạn thực lòng mong muốn.

Những người gặp khó khăn khi yêu bản thân mình hầu hết là những người không sẵn lòng tha thứ, bởi sự cố chấp đóng lại cánh cửa đặc biệt đó. Khi tha thứ và bỏ qua, không chỉ một gánh nặng khổng lồ trút đi khỏi vai chúng ta, mà cánh cửa để cho lòng yêu bản thân của chúng ta cũng rộng mở. Mọi người sẽ nói: *“Ôi, gánh nặng khủng khiếp đã trút xuống rồi.”* Ồ, tất nhiên sẽ như thế, bởi vì chúng ta không thể mang gánh nặng đó mãi mãi. Bác sĩ John Harrison nói rằng tha thứ cả cho bản thân và cho cha mẹ, cùng với việc giải phóng những nỗi đau quá khứ, sẽ chữa lành bệnh tật tốt hơn bất cứ loại thuốc kháng sinh nào.

Phải tốn nhiều thời gian công sức để làm cho con cái không thể yêu cha mẹ, nhưng khi làm được thế rồi, sẽ còn tốn nhiều hơn để khiến chúng tha thứ cho cha mẹ. Khi chúng ta không tha thứ, không bỏ qua, chúng ta đang trói mình vào quá khứ, và khi kẹt trong quá khứ, chúng ta không thể sống ở hiện tại, và nếu không sống ở hiện tại, chúng ta làm sao có thể tạo ra tương lai xán lạn của mình? Những rác rưởi từ quá khứ chỉ tạo ra thêm những rác

ruổi cho tương lai mà thôi.



Những lời quả quyết được nói trước gương rất có lợi bởi vì bạn biết được sự thật về cuộc sống của bạn. Khi thực hiện một lời quả quyết và ngay lập tức bạn nhận được một lời đáp tiêu cực như là: “Anh đùa chắc? Đó không thể là sự thật. Anh không xứng đáng với điều đó,” thế thì bạn đã nhận được một món quà. Bạn không thể thực hiện những thay đổi mong muốn cho đến khi sẵn sàng nhìn xem cái gì đang kìm giữ bạn lại. Lời đáp tiêu cực mà bạn vừa khám phá giống như một món quà sẽ trở thành chìa khóa của tự do. Hãy biến lời đáp tiêu cực đó thành một lời quả quyết tích cực như là: *“Bây giờ tôi xứng đáng với mọi điều tốt đẹp. Tôi cho phép những trải nghiệm tốt đẹp tràn ngập cuộc đời tôi.”* Nhắc lại lời quả quyết mới cho đến khi nó trở thành một phần mới trong cuộc đời bạn.

Tôi cũng đã thấy có những gia đình thay đổi to lớn khi chỉ một người thực hiện những lời quả quyết. Nhiều người trong nhóm Hayride đến từ những gia đình có tình cảm ghe lạnh. Cha mẹ họ không nói chuyện với họ. Tôi đề nghị họ nói nhiều lần những lời quả quyết rằng: “Tôi có những cuộc nói chuyện cởi mở, ấm áp, yêu thương và tuyệt vời với mọi thành viên trong gia đình, trong đó có mẹ tôi,” hay bất kỳ ai có vấn đề với họ. Mỗi khi người ấy hay gia đình xuất hiện trong tâm trí, tôi gợi ý rằng họ hãy đi đến trước gương và nói thật nhiều lần lời quả quyết. Thật ngạc nhiên khi chúng kiến cách cư xử của các bậc cha mẹ trong cuộc gặp gỡ vào ba, hay sáu, hay chín tháng sau đó.

10. Cuối cùng, hãy **yêu bản thân bạn** ngay bây giờ - đừng đợi cho đến khi bạn nhận ra điều đó là đúng đắn. Bất mãn với bản thân là một khuôn mẫu thói quen. Nếu bạn có thể hài lòng với bản thân mình bây giờ, nếu bạn có thể yêu và chấp nhận bản thân mình, thì khi điều tốt đẹp đến trong cuộc đời bạn, bạn sẽ có thể vui vẻ tận hưởng nó. Ngay khi bạn biết yêu bản thân mình, bạn có thể bắt đầu yêu và chấp nhận người khác.

Chúng ta không thể thay đổi người khác, vì thế hãy để họ yên. Chúng ta mất nhiều công sức để cố làm thay đổi người khác. Nếu dùng một nửa năng lượng ấy cho bản thân, chúng ta có thể làm bản thân mình khác đi, và khi *chúng ta* đổi khác, mọi người sẽ đáp lại chúng ta theo cách khác.

Bạn không thể học cho cuộc đời của một người khác. Mỗi người phải tự học những bài học riêng của mình. Tất cả điều bạn có thể làm là tự học, và yêu bản thân là bước đầu tiên, vì thế bạn không bị những hành vi phá hoại của người khác làm tổn thương. Nếu bạn lâm vào một hoàn cảnh phải ở chung với một người thực sự tiêu cực và không muốn thay đổi, hãy yêu bản thân mình đủ để tránh xa khỏi người đó.



Một phụ nữ trong buổi thuyết trình của tôi nói rằng chồng chị rất tiêu cực, và chị không

muốn anh ấy gây ảnh hưởng xấu đến hai đứa con nhỏ. Tôi gợi ý rằng chị hãy bắt đầu quả quyết rằng chồng chị là một người đàn ông tuyệt vời, anh ấy cũng đang tự luyện tập và tạo ra những phẩm chất tốt nhất của mình. Tôi bảo chị hãy quả quyết những điều mà chị muốn nó xảy ra, và mỗi khi người chồng hành xử tiêu cực, đơn giản là nhắc lời quả quyết trong tâm trí. Tuy nhiên, nếu mối quan hệ vẫn tiếp tục tiêu cực bất kể chị đã nói những lời quả quyết, thì nó đã ẩn chứa câu trả lời - mối quan hệ này đơn giản là đã tan vỡ.

Bởi vì tỉ lệ ly hôn đang tăng lên trong đất nước chúng ta, tôi nghĩ một câu hỏi mà rất nhiều phụ nữ cần hỏi bản thân trước khi sinh con là: “Tôi có thực sự và hoàn toàn sẵn sàng nuôi con một mình không?” Các bậc cha, mẹ đơn thân ngày càng trở nên phổ biến, và thường thì hầu hết phụ nữ là người gánh thêm trách nhiệm nuôi con một mình. Đã từng có thời hôn nhân kéo dài suốt cả cuộc đời, nhưng thời đại đã thay đổi, vì thế hiển nhiên đây là một hoàn cảnh cần xem xét.

Nhưng còn thường xuyên hơn, chúng ta duy trì mối quan hệ đau khổ và chấp nhận để bản thân bị tổn thương. Điều chúng ta đang nói là: “Tôi không đáng được yêu, nên tôi sẽ ở đây, chấp nhận lỗi hành xử này bởi vì tôi chắc hẳn xứng với nó và tôi chắc sẽ chẳng có ai khác cần tôi.”

Tôi biết nghe tôi nói thật đơn giản, và tôi cứ nhắc đi nhắc lại một cách diễn đạt, nhưng tôi thực sự tin rằng cách nhanh nhất để thay đổi bất kỳ vấn đề nào là yêu chính con người thực tại của chúng ta. Ngạc nhiên làm sao những rung động yêu thương chúng ta gửi đi sẽ lôi cuốn đến cho chúng ta những người biết yêu thương.



Tình yêu vô điều kiện là mục tiêu mà tôi nghĩ chúng ta đến thế gian này để đạt được. Nó bắt đầu bằng sự tự chấp nhận và tự yêu thương.

Bạn ở đây không phải để làm hài lòng người khác hay sống cuộc đời bạn theo cách của họ. Bạn chỉ có thể sống theo cách của riêng mình và đi trên con đường riêng. Bạn đến đây để làm bản thân mình viên mãn, và thể hiện tình yêu ở mức độ sâu sắc nhất. Bạn ở đây để học hỏi và trưởng thành, để hấp thu, hướng đến lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu. Khi bạn rời bỏ hành tinh này, bạn không mang theo những mối quan hệ, xe hơi, tài khoản ngân hàng hay công việc. Điều duy nhất bạn mang theo là tình yêu thương.

Chương 9

YÊU ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Nếu bạn không thể đến gần người khác, đó là vì bạn không biết làm sao đến với đứa trẻ bên trong bạn. Đứa trẻ trong bạn đang sợ hãi và đau đớn. Hãy ở bên đứa trẻ của bạn.

Một trong những vấn đề cốt lõi mà chúng ta muốn khám phá là chữa lành cho đứa trẻ bị bỏ quên bên trong chúng ta. Hầu hết chúng ta đã lơ đi đứa trẻ bên trong mình quá lâu.

Bất kể bạn bao nhiêu tuổi, luôn có một đứa trẻ nhỏ bé bên trong cần tình yêu và sự thừa nhận. Nếu bạn là một phụ nữ, dù mạnh mẽ thế nào, bạn vẫn có cô gái bé nhỏ bên trong rất mềm yếu và cần giúp đỡ; còn nếu bạn là một người đàn ông, bạn vẫn có cậu bé bên trong mình khao khát sự đầm ấm và yêu thương.

Bất kỳ giai đoạn nào bạn nào trải qua trong đời đều đọng lại bên trong bạn - trong ý thức và trong trí nhớ. Giống như một đứa trẻ, khi điều gì đó sai hỏng, bạn có xu hướng tin rằng có điều gì đó không ổn với bạn. Trẻ con phát triển ý niệm rằng nếu chúng có thể lúc nào cũng làm đúng, cha mẹ và người khác sẽ yêu thương chúng, và họ sẽ không đánh đập hay trừng phạt chúng.

Vì thế mỗi khi đứa trẻ muốn một điều gì đó mà không có được, nó tin rằng: “Tôi không đủ ngoan. Tôi kém cỏi.” Và, khi chúng ta lớn lên, chúng ta loại bỏ những phần nhất định của chính mình.

Trong cuộc sống thực tại - ngay lúc này - chúng ta cần phải bắt đầu làm cho bản thân mình trở lại trọn vẹn và chấp nhận mọi phần của con người chúng ta - phần làm đủ những điều ngớ ngẩn, phần trông tức cười, phần sợ hãi, phần rất xuẩn ngốc và đại dốt, phần hay bối rối. Tất cả những phần đơn lẻ của chúng ta.

Tôi nghĩ chúng ta thường sống khép kín hoặc hay lơ đãng khoảng tuổi lên năm. Chúng ta quyết định như thế bởi vì nghĩ rằng mình có điều gì đó không đúng, và chúng ta sẽ chẳng có việc gì để làm với đứa trẻ đó thêm nữa.

Trong chúng ta cũng có người cha người mẹ. Bạn có đứa trẻ và cũng có cha mẹ bên trong mình, mà hầu hết thời gian, bậc cha mẹ đó quở trách đứa trẻ không ngưng nghỉ. Nếu bạn lắng nghe cuộc nói chuyện bên trong mình, bạn sẽ nghe thấy sự quở mắng đó. Bạn có thể nghe bậc cha mẹ đó nói với đứa trẻ về điều bạn đang làm không đúng hay bạn không đủ ngoan ra sao.

Kết quả là, chúng ta bắt đầu một cuộc chiến tranh với chính mình, và chúng ta bắt đầu

chỉ trích bản thân theo cách mà các bậc cha mẹ chỉ trích chúng ta. “Con thật ngu ngốc. Con không ngoan. Con làm không đúng. Lại sai nữa rồi!” Nó dần trở thành một khuôn mẫu thói quen. Khi chúng ta trưởng thành, hầu hết chúng ta hoàn toàn lờ đi đứa trẻ bên trong, hoặc là chúng ta chỉ trích nó tương tự theo cách mà chúng ta bị chỉ trích. Chúng ta tiếp tục lặp đi lặp lại khuôn mẫu này.



Tôi từng nghe John Bradshaw, tác giả một vài cuốn sách tuyệt vời về việc chữa lành cho đứa trẻ bên trong, nói rằng vào lúc trưởng thành, mỗi chúng ta mang trong mình một cuốn băng của cha mẹ dài 25.000 giờ. Bạn nghĩ, có bao nhiêu giờ trong những cuộn băng đó nói rằng bạn tuyệt vời? Bao nhiêu thời gian nói rằng bạn được yêu thương hoặc bạn sáng láng và thông minh? Hoặc bạn có thể làm mọi điều bạn muốn và lớn lên sẽ trở thành một người giỏi nhất? Và thực tế, bao nhiêu giờ những cuộn băng nói “Không, không, không” theo đủ các cách khác nhau?

Không lạ gì khi chúng ta nói *không* với bản thân hoặc nói phải *không* ngừng nghĩ. Chúng ta đang hưởng ứng những cuộn băng cũ đó. Tuy nhiên, chúng chỉ là những cuộn băng chứ không phải là con người thực tế của bạn. Chúng không phản ánh cuộc sống thật của bạn. Chúng chỉ là những cuộn băng bạn mang bên trong, và chúng có thể bị xóa đi hay được ghi lại.

Mỗi khi bạn nói bạn sợ hãi, hãy biết rằng đây là đứa trẻ trong bạn đang sợ hãi. Người trưởng thành thực sự không sợ, nhưng người trưởng thành không ở bên đứa trẻ. Người trưởng thành và đứa trẻ cần phát triển một mối quan hệ với nhau. Hãy kể cho nhau nghe về mọi việc bạn làm. Tôi biết chuyện này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng nó có tác dụng. Hãy để đứa trẻ biết rằng bất kể điều gì xảy ra, bạn sẽ không bao giờ quay lưng đi hoặc chạy trốn. Bạn sẽ luôn ở đó và yêu thương đứa trẻ bên trong.

Ví dụ khi bạn còn rất nhỏ, nếu bạn có trải nghiệm xấu với một con chó; tức là con chó làm bạn sợ hoặc thậm chí cắn bạn, đứa trẻ bên trong vẫn có thể sợ chó ngay cả khi bây giờ bạn đã là một người trưởng thành to lớn. Bạn có thể nhìn thấy một chú cún trên đường, nhưng đứa trẻ bên trong bạn phản ứng hết sức hoảng sợ, nó kêu lên: “CHÓ!!! Tôi sắp bị đau!” Đây là một cơ hội tuyệt vời để bậc cha mẹ bên trong bạn nói với đứa trẻ: “Được rồi, bây giờ cha mẹ là người lớn. Cha mẹ sẽ chăm sóc con. Cha mẹ sẽ không để con chó làm đau con. Con không phải sợ nữa nhé.” Hãy bắt đầu chăm chút cho đứa trẻ bên trong bạn theo cách này.

Chữa lành những nỗi đau quá khứ

Tôi đã nhận ra rằng nói chuyện với đứa trẻ bên trong là cách hữu hiệu nhất để giúp chữa lành những nỗi đau quá khứ. Chúng ta thường không kết nối với những cảm giác của đứa trẻ bị sợ hãi bên trong. Nếu tuổi thơ của bạn tràn ngập sợ hãi và vật lộn với khó khăn, bây

giờ bạn lại hành hạ bản thân về mặt tinh thần, nghĩa là bạn sẽ đối xử với đứa trẻ bên trong đúng theo cách tương tự. Thế nhưng đứa trẻ bên trong chẳng có chỗ nào để chạy trốn. Bạn cần phải vượt qua những hạn chế của cha mẹ. Bạn cần phải kết nối với đứa trẻ nhỏ bé bị tổn thương bên trong. Nó cần biết rằng bạn quan tâm đến nó.

Hãy dành chút thời gian bây giờ để nói với đứa trẻ rằng bạn chăm sóc nó: “Tôi sẽ chăm sóc bé. Tôi yêu bé. Tôi thực lòng yêu bé.” Có lẽ bạn từng nói điều này với một người lớn, người trưởng thành bên trong bạn. Vì vậy hãy bắt đầu nói điều tương tự với đứa trẻ. Hãy hình dung rằng bạn đang nắm tay đứa trẻ đó, cùng nhau đi khắp nơi trong vài ngày, và hãy xem bạn sẽ có trải nghiệm vui vẻ tuyệt vời thế nào.

Bạn cần nói chuyện với phần bé thơ đó của bản thân mình. Bạn muốn nghe những thông điệp nào? Hãy khẽ khàng ngồi xuống, nhắm mắt lại, và nói với đứa trẻ của bạn. Nếu bạn không nói chuyện với nó suốt sáu mươi hai năm qua, sẽ mất một chút thời gian trước khi đứa trẻ tin bạn thực sự muốn nói chuyện. Hãy kiên trì: *“Tôi muốn nói chuyện với bé. Tôi muốn thấy bé. Tôi muốn được yêu thương bé.”* Cuối cùng bạn sẽ kết nối được. Bạn có thể nhìn thấy đứa trẻ bên trong mình, bạn có thể cảm thấy nó, hoặc là nghe thấy nó.

Một trong những lời đầu tiên bạn có thể nói với đứa trẻ là xin lỗi. Hãy nói rằng bạn xin lỗi vì đã không nói chuyện với nó suốt những năm qua, hoặc là bạn xin lỗi đã quở trách nó quá nhiều. Nói với đứa trẻ rằng bạn muốn bù đắp cho tất cả quãng thời gian đã sống tách rời khỏi nó. Hãy hỏi nó bạn có thể làm gì để nó hạnh phúc. Hãy hỏi đứa trẻ điều gì làm nó sợ hãi. Hãy hỏi bạn có thể giúp đỡ thế nào, và nó muốn gì ở bạn.

Bắt đầu với những câu hỏi đơn giản; bạn sẽ nhận được câu trả lời. *“Tôi có thể làm gì để bé hạnh phúc? Hôm nay bé thích gì?”* Ví dụ, bạn có thể nói với đứa trẻ: “Tôi thích chạy bộ, còn bé thích làm gì?” Đứa trẻ có thể sẽ trả lời: “Đến bãi biển.” Cuộc nói chuyện bắt đầu rồi. Hãy kiên định. Nếu bạn có thể dành ra một vài khoảnh khắc một ngày để bắt đầu kết nối với con người bé nhỏ bên trong, cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều.

Trò chuyện với đứa trẻ bên trong

Vài người trong số các bạn có thể cũng đang thực hành giao tiếp với đứa trẻ bên trong. Có rất nhiều sách, nhiều hội thảo và bài giảng về vấn đề này.

Self-parenting (Tự chăm sóc) của John Pollard II là một cuốn xuất sắc, gồm rất nhiều bài tập và hoạt động tuyệt vời mà bạn có thể làm cùng với đứa trẻ bên trong. Nếu bạn nghiêm túc với việc trò chuyện cùng đứa trẻ, tôi khuyên bạn nên có cuốn sách này. Như tôi đã nói từ trước, có rất nhiều sự giúp đỡ cho bạn ở đây. Bạn không hề cô đơn và bơ vơ, nhưng bạn phải tìm kiếm và đề nghị để có thể nhận được hỗ trợ.



Gợi ý khác là tìm một tấm ảnh thuở nhỏ của bạn. Hãy nhìn chăm chú vào tấm ảnh. Bạn có thấy đó là một đứa trẻ đáng thương không? Hay bạn thấy đó là đứa trẻ hạnh phúc? Dù thấy thế nào, hãy kết nối với nó. Nếu bạn nhìn thấy một đứa trẻ sợ hãi, hãy hỏi vì sao nó sợ, và bắt đầu làm điều gì đó để làm nó cảm thấy dễ chịu hơn. Hãy tìm một vài tấm ảnh nữa của bạn thuở nhỏ, và nói chuyện với mỗi đứa trẻ trong từng tấm ảnh đó.

Nói chuyện với đứa trẻ của bạn qua gương cũng tốt. Nếu đứa trẻ có biệt hiệu, hãy sử dụng cái tên đó. Lấy một hộp khăn giấy. Tôi gợi ý bạn hãy ngồi xuống trước gương, bởi vì nếu bạn đứng, ngay khi cuộc nói chuyện khó khăn, bạn sẽ chạy luôn ra khỏi cửa. Thay vì thế, hãy ngồi xuống với hộp khăn giấy, và bắt đầu nói.



Một bài tập khác bạn có thể làm là giao tiếp bằng cách viết. Tôi nhắc lại, rất nhiều thông tin sẽ hiện ra. Hãy dùng hai chiếc bút mực hoặc bút dạ khác màu. Tay thuận cầm một chiếc để ghi ra câu hỏi. Tay kia cầm chiếc còn lại để đứa trẻ bên trong ghi câu trả lời. Đó thực sự là một trải nghiệm tuyệt vời. Khi đang viết câu hỏi, người trưởng thành trong bạn nghĩ mình biết câu trả lời, nhưng khi bạn cầm bút trên tay không thuận, câu trả lời thường xuất hiện khác hẳn với điều bạn trông đợi.

Bạn cũng có thể vẽ cùng nhau. Nhiều người trong chúng ta khi là trẻ con có lẽ đã yêu thích vẽ và tô màu cho đến khi được dạy rằng phải ngăn nắp gọn gàng và không được vẽ nguệch ngoạc. Vì thế hãy bắt đầu vẽ trở lại. Hãy dùng tay không thuận của bạn để vẽ bức tranh về một sự kiện đã xảy ra. Hãy để ý xem bạn cảm thấy thế nào. Hãy hỏi đứa trẻ một câu hỏi, để nó vẽ bằng tay không thuận và xem nó vẽ gì.

Nếu cùng tham gia với những người khác trong nhóm hạt nhân, hoặc nhóm hỗ trợ, các bạn có thể cùng thực hành những ý tưởng này với nhau. Các bạn có thể cùng để đứa trẻ bên trong vẽ tranh, rồi ngồi vòng tròn và thảo luận kỹ lưỡng xem những bức tranh mang ý nghĩa gì. Thông tin bạn nhận được có thể giàu ý nghĩa một cách đáng kinh ngạc.



Hãy chơi đùa với đứa trẻ bên trong. Hãy làm những thứ mà đứa trẻ của bạn thích làm. Khi còn nhỏ, bạn thực sự hào hứng làm gì? Thông thường, bậc cha mẹ bên trong hay ngăn cấm chúng ta vui chơi bởi vì đây không phải việc của người lớn hay làm. Vì thế, hãy dành thời gian để chơi và vui vẻ. Hãy làm những việc ngớ ngẩn mà bạn đã làm thời trẻ con như nhảy vào đồng lá và chạy dưới những vòi phun nước. Hãy xem những đứa trẻ khác chơi đùa. Điều đó sẽ khiến bạn hồi tưởng lại những trò chơi bạn từng tham gia.

Nếu bạn muốn có nhiều niềm vui hơn nữa trong cuộc sống, hãy kết nối với đứa trẻ bên trong và niềm vui đó sẽ đến từ bầu không khí tự nhiên và vui vẻ đó. Tôi cam đoan rằng bạn sẽ bắt đầu có nhiều niềm vui hơn trong cuộc sống.



Bạn có được chào đón khi là một đứa trẻ không? Cha mẹ bạn có thực sự mừng vui khi bạn chào đời? Họ có hài lòng với giới tính của bạn, hay họ muốn ngược lại? Bạn có *cảm thấy* mình là một đứa trẻ được mong đợi? Có một lễ đón mừng nào khi bạn chào đời hay không? Bất kể câu trả lời là gì, hãy chào đón đứa trẻ của bạn lúc này. Hãy tổ chức lễ đón mừng. Hãy kể về tất cả những điều tuyệt vời mà bạn sẽ kể cho một đứa trẻ - nó đã được chào đón bước vào cuộc đời mới.

Bạn thường muốn cha mẹ kể cho nghe điều gì khi còn là một đứa trẻ? Điều gì cha mẹ không bao giờ nói nhưng bạn muốn nghe? Được thôi, hãy kể với đứa trẻ của bạn chính điều đó. Hãy kể điều đó hàng ngày với đứa trẻ trong gương trong vòng một tháng. Rồi xem điều gì xảy ra.



Nếu cha mẹ bạn nghiện rượu và ngược đãi bạn lúc còn thơ ấu, bạn có thể thiên và hình dung họ là những người dịu dàng, không nghiện ngập. Hãy cho đứa trẻ điều nó muốn. Có lẽ điều ấy đã bị cướp đi quá lâu rồi. Hãy bắt đầu hình dung một cuộc đời mà bạn muốn có với đứa trẻ. Khi đứa trẻ cảm thấy yên ổn và hạnh phúc, nó có thể tin cậy bạn. Hãy hỏi: *“Tôi cần làm gì để bé có thể tin tưởng tôi?”* Lần này, bạn sẽ lại ngạc nhiên với một vài câu trả lời.

Nếu cha mẹ bạn không yêu thương bạn chút nào, và thật khó để kết nối đến họ, hãy tìm một tấm ảnh nào đó thể hiện tình yêu thương của các bậc cha mẹ. Đặt tấm ảnh đó xung quanh ảnh bạn thuở nhỏ. Hãy tạo ra một vài hình ảnh mới. Viết lại tuổi thơ của bạn nếu cần thiết.



Những đức tin thuở ấu thơ của bạn vẫn còn nằm trong đứa trẻ. Nếu cha mẹ bạn có quan điểm hà khắc, và bạn đã rất nghiêm khắc với bản thân hoặc có xu hướng dựng lên những bức tường xung quanh mình, thì có lẽ đứa trẻ trong bạn vẫn còn tuân theo những quy tắc của cha mẹ bạn. Nếu bạn tiếp tục trách móc bản thân vì mọi lỗi lầm, điều đó sẽ làm đứa trẻ bên trong bạn sợ hãi khi thức dậy vào buổi sáng. “Cha hoặc mẹ sẽ la mắng mình chuyện gì ngày hôm nay đây?”

Điều cha mẹ làm với chúng ta là quá khứ và do ý thức của họ. Bây giờ chúng ta đã là cha mẹ. Chúng ta sẽ sử dụng hiểu biết của mình. Nếu bạn vẫn từ chối chăm sóc đứa trẻ của mình, bạn sẽ kẹt trong nỗi oán giận mà bạn tự cho là chính đáng. Điều này nghĩa là vẫn có ai đó bạn cần tha thứ. Vậy bạn chưa tha thứ cho bản thân về điều gì? Bạn cần giải tỏa điều gì? Ồ, bất kể đó là gì, hãy giải tỏa nó đi.

Nếu chúng ta không đem đến cho đứa trẻ sự khen ngợi và quan tâm lúc này, thì cha mẹ

chúng ta cũng không phải là người có lỗi. Họ đã làm điều họ nghĩ là đúng trong khoảng thời gian và không gian cụ thể lúc đó. Tuy nhiên, bây giờ, trong khoảnh khắc hiện tại này, chúng ta biết điều chúng ta có thể làm để nuôi dưỡng đứa trẻ bên trong mình.



Nhiều người trong các bạn đang hoặc đã từng nuôi một con thú cưng đều biết khi mình trở về nhà sẽ như thế nào và được con vật mừng quýnh chào đón trước cửa ra sao. Nó chẳng quan tâm bạn mặc gì. Nó chẳng quan tâm bạn bao nhiêu tuổi, liệu bạn có những nếp nhăn hay bạn kiếm được bao nhiêu tiền hôm nay. Con vật chỉ quan tâm là bạn ở đó. Nó yêu bạn vô điều kiện. Hãy làm như thế với bản thân mình. Hãy cảm động vì bạn đang sống và bạn ở đây. Chính bạn là người bạn sống cùng mãi mãi. Thật khó để người khác yêu bạn, cho đến khi nào bạn sẵn sàng yêu đứa trẻ bên trong. Hãy chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện với trái tim rộng mở.



Tôi thấy rằng thiên thần rất hữu ích để giúp đứa trẻ của bạn cảm thấy yên ổn. Vì tôi từng là một đứa trẻ bị lạm dụng, tôi đã tạo ra một tưởng tượng tuyệt vời cho cô gái nhỏ bé trong tôi.

Trước hết, bé gái đó có mẹ đỡ đầu là một bà tiên giống như Billie Burke trong *The Wizard of Oz* (Phù thủy xứ Oz) bởi vì điều ấy thật mê hoặc đối với cô bé. Tôi biết khi tôi không bên cạnh bé gái của tôi, thì bà tiên đó luôn ở bên, và khiến cô bé cảm thấy yên ổn. Cô bé cũng sống trong căn hộ ở trên tầng cao nhất, cùng một người gác cửa và hai con chó lớn, vì thế cô bé biết không ai làm mình đau được nữa. Khi có thể làm cho cô bé cảm thấy hoàn toàn yên ổn, thì tôi, với tư cách một người trưởng thành, có thể giúp cô bé của tôi quên đi những trải nghiệm đau.

Cách đây không lâu, tôi đã từng có khoảng thời gian lạc hướng và thường khóc nhiều tiếng đồng hồ. Tôi nhận ra rằng đứa trẻ bé nhỏ trong tôi bỗng nhiên cảm thấy rất đau đớn và không được bảo vệ. Tôi phải nói với cô bé rằng cô bé không hư hay phạm sai lầm nào cả. Đúng hơn là cô bé đang phản ứng lại với điều đã xảy ra. Vì thế tôi nhanh chóng thực hiện vài lời xác quyết và ngồi thiền, bởi tôi biết rằng có một Sức mạnh lớn hơn rất nhiều sẽ giúp đỡ và yêu thương tôi. Sau đó, cô gái bé nhỏ trong tôi không còn cảm thấy sợ hãi và cô đơn nữa.

Tôi cũng là người tin hết lòng vào những chú gấu bông. Khi bạn còn nhỏ, gấu bông luôn là người bạn đầu tiên của bạn. Nó là người bạn tâm tình bởi vì bạn có thể nói với nó mọi rắc rối cũng như bí mật của mình, và nó chẳng bao giờ mách lẻo. Nó luôn ở đó vì bạn. Vậy hãy lấy chú gấu bông ra khỏi tủ bây giờ, và để đứa trẻ của bạn có gấu bông một lần nữa.

Thật tuyệt vời nếu các bệnh viện đặt gấu bông trên tất cả các giường bệnh, vì thế khi đứa

trẻ trong chúng ta cảm thấy cô đơn và sợ hãi lúc nửa đêm, nó có thể ôm gấu bông vào lòng.

Những phần của bạn

Những mối quan hệ thật tuyệt vời, những cuộc hôn nhân thật tuyệt vời, nhưng thực ra tất cả chúng đều là tạm thời. Nhưng mối quan hệ của bạn với *bạn* là vĩnh cửu. Nó tồn tại mãi mãi. Yêu gia đình bên trong bạn - đứa trẻ, cha mẹ và cô/cậu bé giữa độ tuổi thiếu niên.

Hãy nhớ rằng cũng có một cô/cậu thiếu niên trong bạn. Hãy chào đón thiếu niên ấy. Hãy trò chuyện với thiếu niên ấy giống như với đứa trẻ bé bỏng. Bạn đã trải qua tất cả những khó khăn nào khi bạn là một thiếu niên? Hãy hỏi cô/cậu thiếu niên của bạn những câu hỏi mà bạn đã hỏi đứa trẻ của mình. Hãy giúp người thiếu niên vượt qua những thời đoạn sợ hãi, những khoảnh khắc lo lắng của tuổi dậy thì và xa hơn nữa. Hãy biến những khoảng thời gian hiện tại trở nên êm đẹp. Hãy học cách yêu người thiếu niên này như bạn học yêu đứa trẻ của mình.



Chúng ta không thể yêu và chấp nhận người khác cho đến khi nào chúng ta yêu và chấp nhận đứa trẻ tổn thương bên trong mình. Đứa trẻ tổn thương bé bỏng bên trong bạn bao nhiêu tuổi? Ba, bốn, năm? Thường thường đứa trẻ ấy dưới năm tuổi bởi vì nhìn chung đây là lúc đứa trẻ chấm dứt nhu cầu tồn tại.

Hãy đưa bàn tay đón lấy đứa trẻ, và yêu thương nó. Hãy tạo ra một cuộc đời tuyệt vời cho bạn và cho đứa trẻ. Hãy nói với bản thân: *“Tôi sẵn lòng học cách yêu đứa trẻ của tôi. Tôi sẵn lòng.”* Vũ trụ sẽ đáp lại. Bạn sẽ tìm ra nhiều cách để chữa lành đứa trẻ và chính bản thân bạn. Nếu chúng ta muốn hồi phục, chúng ta phải sẵn sàng cảm nhận những cảm giác của mình và vượt qua chúng để tiến tới việc chữa trị. Hãy nhớ, Sức mạnh Tối cao của chúng ta luôn hiện hữu để giúp đỡ khi chúng ta cố gắng.

Bất kể thuở thơ ấu của bạn ra sao, tốt đẹp nhất hay tồi tệ nhất, bạn và chỉ bạn có trách nhiệm với cuộc đời bạn lúc này. Bạn có thể dành thời gian để trách móc cha mẹ hay môi trường trước đây bạn sống, nhưng tất cả những hành động đó chỉ giữ bạn kẹt trong khuôn mẫu nạn nhân. Nó chẳng bao giờ giúp bạn có điều tốt đẹp mà bạn hằng mong muốn.

Tình yêu thương là chiếc tẩy lớn nhất mà tôi biết. Yêu thương xóa đi cả những ký ức sâu thẳm và đau đớn nhất bởi vì tình yêu thương ngấm sâu hơn tất cả mọi thứ khác. Nếu những hình ảnh tinh thần của bạn về quá khứ đang rất đậm nét, và bạn liên tục quả quyết: *“Đây là lỗi của họ,”* thì bạn vẫn mắc kẹt. Bạn thích một cuộc đời đau đớn hay một cuộc đời vui tươi? Sự lựa chọn và sức mạnh luôn có ở trong bạn. Hãy nhìn vào mắt bạn, và yêu bản thân cũng như yêu đứa trẻ bé bỏng của bạn.

Chương 10

LỚN LÊN VÀ GIÀ ĐI

Thấu hiểu cha mẹ nếu bạn muốn cha mẹ ở bên bạn.

Trò chuyện với cha mẹ bạn

Khi tôi lớn lên, những năm tháng niên thiếu là quãng thời gian khó khăn nhất của tôi. Tôi có rất nhiều câu hỏi, nhưng tôi đã không muốn nghe những ai cho rằng họ có câu trả lời, nhất là người lớn. Tôi muốn tự mình học mọi thứ vì tôi không tin vào những điều người lớn đưa cho tôi. Tôi cảm thấy vô cùng thù oán cha mẹ bởi vì tôi là một đứa trẻ bị xâm hại. Tôi không thể hiểu tại sao cha dựng tôi lại đối xử với tôi theo cách đó, và cũng không hiểu vì sao mẹ tôi lại lờ đi chuyện ông ấy đang làm với tôi. Tôi cảm thấy bị lừa dối, bị hiểu nhầm, và tôi đĩnh ninh cả thế giới này nói chung, đặc biệt là gia đình tôi, đều chống lại tôi.

Qua nhiều năm dành thời gian làm công việc tư vấn cho người khác, nhất là những bạn trẻ, tôi đã nhận ra rằng nhiều người cũng có cảm nhận về cha mẹ giống như tôi. Một số từ ngữ tôi nghe những cô cậu thiếu niên miêu tả cảm giác của họ là: *bị ngăn cản, bị xét nét, bị sấm soi và bị hiểu nhầm*.

Tất nhiên, thật tuyệt vời khi có bậc cha mẹ sẵn sàng giúp đỡ con cái trong mọi tình huống; tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp, điều đó là không thể. Mặc dù cha mẹ của chúng ta cũng đơn thuần là những con người như chúng ta, nhưng chúng ta thường cảm thấy họ bất công, vô lý, và không thấu hiểu những điều chúng ta đang trải qua.



Một chàng trai trẻ mà tôi tư vấn có quãng thời gian rất khó khăn với người cha của anh. Anh cảm thấy họ chẳng có điểm gì chung, và khi cha nói với anh, ông thường đưa ra những bình luận tiêu cực và thái độ coi thường nào đó. Tôi hỏi chàng trai liệu anh có biết ông nội anh đã đối xử với cha anh ra sao không, thì anh thú nhận là không biết. Ông nội anh đã qua đời trước khi anh được sinh ra.

Tôi khuyên anh hãy hỏi cha về tuổi thơ của ông và xem nó ảnh hưởng đến ông ra sao. Lúc đầu chàng trai do dự, vì những cuộc nói chuyện với cha thường diễn ra không thoải mái, anh luôn cảm thấy bị giấu cợt hay bị xét nét. Tuy nhiên, chàng trai đã quyết tâm và đồng ý sẽ nói chuyện với cha mình.

Lần sau gặp lại, chàng trai có vẻ dễ chịu hơn. “Ôi,” anh kêu lên, “Tôi đã không biết cha

mình lại có một tuổi thơ như thế.” Thực tế là ông nội anh đã nhất quyết bắt tất cả con cái phải gọi ông là *Ngài*, và những đứa con sống theo chuẩn mực cũ là được coi sóc nhưng không được lắng nghe. Nếu con cái dám bật ra một từ phản đối thì sẽ bị đánh rất đau. Tôi không ngạc nhiên khi người cha của anh lại là người hay chỉ trích như vậy.

Khi chúng ta lớn lên, nhiều người có những dự định tốt đẹp là đối xử với con cái khác với cách mà chúng ta đã được đối xử. Tuy nhiên, chúng ta học từ thế giới xung quanh mình, và sớm hay muộn, chúng ta bắt đầu nghe và hành động như cha mẹ mình.

Trong câu chuyện của chàng trai trẻ, cha anh đã bắt anh phải chịu lỗi nói năng gây tổn thương tương tự như cha của ông đã chất chồng lên ông. Cha anh có lẽ không định làm thế; ông chỉ hành động theo cùng một cách mà chính ông trải qua.

Tuy thế, chàng trai đó đã bắt đầu hiểu hơn đôi chút về cha mình, và kết quả là họ có thể nói chuyện với nhau thoải mái hơn. Mặc dù việc này cần sự nỗ lực và kiên nhẫn nào đó ở cả hai phía trước khi cuộc nói chuyện đạt đến độ hoàn hảo, nhưng ít nhất cả hai người đang cùng chuyển động về một hướng mới.



Tôi định ninh rằng đối với tất cả chúng ta, một điều rất quan trọng là dành thời gian để tìm hiểu nhiều hơn về tuổi thơ của cha mẹ. Nếu cha mẹ bạn vẫn còn sống, bạn có thể hỏi họ: *“Mọi chuyện như thế nào hồi bố/mẹ ở tuổi mới lớn? Tình yêu trong gia đình biểu hiện như thế nào? Ông bà có phạt bố/mẹ không? Áp lực từ nhóm đồng trang lứa bố/mẹ phải đối mặt vào thời gian ấy thế nào? Ông bà có thích người mà bố/mẹ hẹn hò không? Bố mẹ có lao động ở tuổi đang lớn không?”*

Biết nhiều hơn về cha mẹ, chúng ta có thể nhìn ra những khuôn mẫu trong tính cách của họ, và tiếp đó, hiểu được tại sao họ lại đối xử với chúng ta như vậy. Khi chúng ta biết cảm thông với cha mẹ, chúng ta sẽ nhìn họ trong ánh sáng mới mẻ của yêu thương. Bạn có thể mở lòng để có mối quan hệ chất chứa yêu thương và tâm sự nhiều hơn - mối quan hệ có sự tôn trọng và tin cậy lẫn nhau.

Nếu bạn gặp khó khăn khi nói chuyện với cha mẹ, trước hết hãy bắt đầu nói trong tâm tưởng hoặc trước gương. Hình dung bạn đang nói với họ: “Có chuyện này con muốn nói với bố/mẹ.” Thực hành việc này vài lần trong vài ngày liên tục. Nó sẽ giúp bạn quyết định xem bạn muốn nói gì và nói như thế nào.

Hoặc là, ngồi thiền, nói chuyện trong tâm trí với từng người một và xóa bỏ những vấn đề cũ của bạn. Tha thứ cho họ và cho bản thân bạn. Hãy nói bạn yêu họ. Rồi hãy chuẩn bị để nói chuyện với họ trực tiếp.



Tại một trong các nhóm của tôi, một người đàn ông trẻ tuổi nói với tôi rằng anh luôn chất chứa tức giận và mất niềm tin vào người khác. Anh luôn ngờ vực trong tất cả các mối quan hệ của mình. Khi chúng tôi tìm ra được gốc rễ của vấn đề, anh nói với tôi anh tức giận cha mình hết sức vì ông không phải là người cha như anh mong đợi.

Tôi xin nhắc lại rằng, khi chúng ta đang đi trên con đường tinh thần, việc thay đổi người khác không phụ thuộc vào chúng ta. Trước hết, chúng ta cần giải phóng tất cả những cảm giác dồn nén đối với cha mẹ mà chúng ta mang, và sau đó cần tha thứ cho họ vì họ đã không được như chúng ta mong đợi. Chúng ta luôn muốn người khác phải giống như chúng ta, nghĩ như chúng ta, ăn mặc như chúng ta, làm việc mà chúng ta làm. Tuy nhiên, các bạn biết đấy, tất cả chúng ta đều rất khác nhau.

Để có được không gian nơi mình là chính mình, chúng ta cần chia sẻ không gian ấy với người khác. Bằng cách buộc cha mẹ chúng ta trở thành ai đó mà không phải là họ, chúng ta đã cắt bỏ đi tình yêu của chính mình. Chúng ta xét nét cha mẹ theo cách mà cha mẹ xét nét chúng ta. Nếu chúng ta muốn chia sẻ với cha mẹ, chúng ta cần bắt đầu bằng việc loại bỏ những phán xét thành kiến về cha mẹ.



Nhiều người trong các bạn tiếp tục chơi trò đấu tranh giành quyền lực với cha mẹ khi các bạn trưởng thành hơn. Cha mẹ ấn rất nhiều nút điều khiển, vì thế nếu muốn ngừng chơi, bạn sẽ cần phải không tham gia trò chơi nữa. Đã đến lúc bạn trưởng thành và quyết định điều bạn muốn. Bạn có thể bắt đầu bằng việc gọi cha mẹ bằng tên riêng. Gọi cha mẹ là cha yêu, mẹ yêu khi bạn ngoài bốn mươi tuổi chỉ giữ bạn kẹt trong vị thế một đứa trẻ bé nhỏ. Hãy trở thành người lớn bên cha mẹ, thay vì là đứa trẻ bên cha mẹ.

Một gợi ý khác là viết ra một lời quả quyết chỉ rõ kiểu quan hệ mà bạn muốn có với cha và/hoặc mẹ. Bắt đầu tuyên bố những lời này cho chính bạn. Sau một thời gian bạn có thể nói chuyện trực diện với cha/mẹ. Nếu cha/mẹ bạn vẫn nhấn nút điều khiển bạn, bạn sẽ không để cả hai biết bạn thực sự cảm thấy thế nào. Bạn có quyền sống cuộc đời mà bạn muốn. Bạn có quyền là một người trưởng thành. Điều này có thể không dễ dàng, tôi biết. Trước hết, hãy quyết định xem bạn muốn gì, và rồi nói với cha/mẹ điều đó. Đừng khiến họ hiểu nhầm. Hãy hỏi: “Chúng ta có thể thực hiện việc này không?”

Hãy nhớ, thấu hiểu sẽ dẫn đến tha thứ, và tha thứ dẫn đến yêu thương. Khi chúng ta tiến đến chỗ có thể yêu và tha thứ cho cha mẹ, chúng ta sẽ vững chãi trên con đường riêng để có thể hưởng thụ những mối quan hệ viên mãn với mọi người trong cuộc đời chúng ta.

Trẻ mới lớn cần có lòng tự trọng

Tôi thấy một điều đáng báo động là tỉ lệ tự tử trong những trẻ mới lớn vẫn đang tăng lên. Dường như ngày càng nhiều người trẻ cảm thấy bị quá tải với những trách nhiệm trong

cuộc sống và chúng muốn từ bỏ sớm thay vì kiên trì và trải nghiệm hàng loạt những thử thách mà cuộc sống đem lại. Phần lớn vấn đề này liên quan đến cách chúng ta, những người lớn, mong đợi bọn trẻ đáp ứng những hoàn cảnh của cuộc sống. Chúng ta có muốn lũ trẻ phản ứng lại như chúng ta đã từng? Chúng ta có phủ đầu chúng bằng những lời tiêu cực?

Quãng thời gian giữa mười và mười lăm tuổi có thể là thời gian đầy nặng nề. Trẻ con ở nhóm tuổi này có xu hướng thích ứng với đám đông, và chúng sẽ làm bất kỳ điều gì để được bè bạn cùng trang lứa chấp nhận. Trong nhu cầu được chấp nhận của chúng, chúng thường giấu đi những cảm xúc thật, giấu đi con người thật của chúng vì sợ sẽ không được chấp nhận, không được yêu thương.

Áp lực từ nhóm đồng lứa và căng thẳng xã hội mà tôi đã trải qua khi còn trẻ hoàn toàn mờ nhạt khi so sánh với áp lực mà giới trẻ phải chịu đựng ngày hôm nay. Khi tôi mười lăm tuổi, bị lạm dụng về cả thể chất lẫn tinh thần, tôi đã bỏ trường bỏ nhà để tự mình kiếm sống. Nghĩ xem, thật ngược đời làm sao khi ngày nay giới trẻ phải đối mặt với việc lạm dụng ma túy, lạm dụng cơ thể, các bệnh tật lây qua đường tình dục, áp lực nhóm đồng lứa và đám du côn, những vấn đề gia đình; và ở mức độ toàn cầu, là chiến tranh hạt nhân, môi trường biến đổi, tội phạm và nhiều hơn thế nữa.

Là cha mẹ, bạn có thể thảo luận những điểm khác biệt tích cực và tiêu cực của áp lực nhóm đồng lứa với đứa con tuổi mới lớn của bạn. Áp lực nhóm đồng lứa có ở xung quanh chúng ta từ khoảnh khắc chúng ta chào đời cho đến ngày chúng ta rời bỏ hành tinh. Chúng ta phải biết ứng xử thế nào với áp lực đó và không để nó điều khiển chúng ta.

Tương tự, điều rất quan trọng với chúng ta là trau dồi một chút kiến thức và hiểu biết về lý do khiến trẻ xấu hổ, nghịch ngợm, buồn rầu, chậm tiến ở trường, thất vọng... Trẻ con bị ảnh hưởng rất mạnh bởi những khuôn mẫu suy nghĩ, cảm xúc được thiết lập ở nhà, và các cô/ cậu bé sẽ có những lựa chọn và ra quyết định hằng ngày từ hệ thống niềm tin đó. Nếu môi trường ở nhà không tạo điều kiện tốt cho lòng tin và tình yêu thương, đứa trẻ sẽ tìm kiếm lòng tin, tình yêu, và sự cảm thông ở nơi khác. Nhiều băng đảng du côn lại là nơi đứa trẻ cảm thấy an toàn. Chúng tạo nên một dạng ràng buộc gia đình, cho dù gia đình ấy có méo mó thế nào.

Tôi thực lòng tin rằng rất nhiều điều khắc nghiệt có thể tránh được nếu chúng ta có thể khiến trẻ tự hỏi mình chỉ một câu hỏi quan trọng trước khi hành động: “Liệu điều này có làm tôi cảm thấy dễ chịu về bản thân không?” Chúng ta có thể giúp những đứa trẻ mới lớn nhìn thấy sự lựa chọn của chúng trong mỗi hoàn cảnh. Lựa chọn và trách nhiệm mang sức mạnh trở lại tay chúng. Nó khiến chúng có thể làm điều gì đó mà không cảm thấy mình là nạn nhân của cả một hệ thống.

Nếu chúng ta có thể dạy trẻ rằng chúng không phải là nạn nhân và rằng chúng có thể thay đổi những trải nghiệm riêng bằng cách chịu trách nhiệm về cuộc đời chúng, chúng ta sẽ bắt đầu nhìn thấy những đột phá to lớn.



Mở rộng những kênh giao tiếp với trẻ là điều vô cùng quan trọng, nhất là khi chúng ở tuổi mới lớn. Khi trẻ bắt đầu nói về những sở thích và sở ghét của chúng thì chuyện thường xảy ra là chúng bị bảo ban liên hồi: “Đừng nói thế. Đừng làm thế. Đừng nghĩ thế. Đừng theo kiểu như thế. Đừng biểu lộ thế. Đừng, đừng, đừng.” Cuối cùng, trẻ ngừng nói chuyện và đôi khi bỏ nhà đi. Nếu bạn muốn con cái ở với mình tới lúc già, hãy giao tiếp cởi mở ngay từ khi chúng còn trẻ.

Hãy cô vũ sự đặc biệt của con bạn. Để đứa con mới lớn của bạn thể hiện bản thân theo cách riêng của chúng, ngay cả nếu bạn nghĩ điều đó thật kỳ cục. Đừng khiến chúng sai lầm, hay hủy hoại chúng. Thê có Chúa, tôi đã và đang trải qua rất nhiều, rất nhiều chuyện kỳ cục trong cuộc đời mình, và bạn hay đứa con đang lớn của bạn cũng sẽ như vậy.

Trẻ học từ hành động của chúng ta

Trẻ con không bao giờ làm theo điều mà chúng ta bảo; chúng làm theo *điều* chúng ta làm. Chúng ta không thể nói: “Đừng hút thuốc,” hoặc “Đừng uống rượu,” hoặc “Đừng dùng ma túy,” nếu *chúng ta* làm những việc đó. Chúng ta phải làm gương và sống một lối sống mà chúng ta muốn con cái của mình thể hiện. Khi cha mẹ sẵn sàng yêu bản thân mình, thật ngạc nhiên làm sao khi thấy trong gia đình có được sự hòa hợp. Con cái hưởng ứng với một ý thức mới về lòng tự trọng, bắt đầu hãnh diện và tôn trọng chính chúng.

Một bài tập về lòng tự trọng mà bạn và con cái bạn có thể cùng làm với nhau là lên danh sách một vài mục tiêu bạn và con bạn muốn đạt được. Hãy đề nghị con bạn viết ra xem chúng hình dung bản thân chúng ra sao trong mười năm sau, trong một năm sau, và ba tháng sau. Lối sống nào mà chúng muốn có? Hãy để chúng liệt kê ra những mục tiêu của mình, mỗi mục tiêu kèm một miêu tả ngắn và cách thức có thể biến ước mơ thành hiện thực. Bạn cũng làm tương tự.

Tất cả các bạn có thể giữ danh sách đó bên mình để nhắc bản thân về những mục tiêu ấy. Trong thời gian ba tháng, hãy cùng nhau rà lại danh sách. Những mục tiêu đã thay đổi? Đừng để con bạn trách móc bản thân nếu chúng không đạt được thành công như mong muốn. Chúng luôn có thể sửa lại danh sách. Điều quan trọng nhất là đưa cho con trẻ một mục tiêu tích cực để hướng tới.

Ly thân và ly hôn

Nếu trong gia đình xảy ra ly thân hoặc ly hôn, điều quan trọng là mỗi cha/mẹ đều phải hỗ trợ nhau. Đứa trẻ sẽ rất căng thẳng khi phải nghe rằng cha hoặc mẹ chúng không tốt.

Là bậc cha mẹ, bạn phải yêu bản thân để vượt qua những nỗi sợ hãi và tức giận, để trải

những tình yêu thương đó càng nhiều càng tốt. Con cái sẽ học hỏi và nhận được những cảm giác từ bạn. Nếu bạn trải qua nhiều xáo động và đau đớn, chúng chắc chắn sẽ lấy lại những điều đó từ bạn. Hãy giải thích với con cái rằng những “rắc rối” của bạn chẳng liên quan gì đến chúng và giá trị bên trong của chúng.

Đừng để con cái có ý tưởng rằng bất kể chuyện gì xảy ra đều là lỗi của chúng bởi vì đây là điều mà hầu hết trẻ con nghĩ. Hãy để chúng biết rằng bạn yêu chúng thật nhiều và luôn ở bên chúng.

Tôi gợi ý rằng bạn nên thực hành bài tập trước gương cùng với con bạn mỗi buổi sáng. Hãy thực hiện những lời xác quyết, chúng sẽ giúp bạn vượt qua khoảng thời gian gắng gỏi một cách dễ dàng và không hoài công, vì thế mọi người sẽ đều yên ổn. Hãy giải phóng những trải nghiệm đau đớn của bạn bằng tình yêu, và quả quyết hạnh phúc sẽ đến với mọi người quanh bạn.



Có một nhóm rất tuyệt vời tên là *The California State Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility* (Hội đặc trách về phát triển lòng tự trọng và trách nhiệm cá nhân - xã hội bang California). Hội do Ủy viên hội đồng lập pháp bang California John Vasconcellors sáng lập năm 1987. Trong các ủy viên được chỉ định có Jack Canfield và Tiến sĩ Emmett Miller. Tôi ủng hộ những nỗ lực của hội này trong việc nghiên cứu và đưa ra những đề xuất với chính phủ nhằm đem chương trình giáo dục lòng tự trọng vào trường học. Các bang khác trở thành những mô hình tiếp nối khi bổ sung vào giáo án lên lớp nội dung giáo dục lòng tự trọng.

Tôi tin rằng chúng ta đang chớm bước đến những thay đổi cơ bản trong xã hội, đặc biệt với sự quan tâm đến việc thấu hiểu giá trị cá nhân của chính chúng ta. Đặc biệt, nếu giáo viên có phẩm chất nhân cách đúng đắn họ sẽ giúp ích rất lớn cho con cái của chúng ta. Trẻ con phản ánh những áp lực kinh tế và xã hội mà chúng ta đang đối mặt. Bất kỳ chương trình nào hướng đến giáo dục lòng tự trọng đều cần bao gồm cả học sinh, phụ huynh, thầy cô, cũng như các tổ chức và các doanh nghiệp.

Già đi với lòng khoan dung

Rất nhiều người chúng ta sợ già đi và sợ trông mình già. Chúng ta làm cho việc già đi trở thành một điều gì đó khủng khiếp và khó ưa. Nhưng đây là một quá trình bình thường và tự nhiên của cuộc sống. Nếu chúng ta không thể chấp nhận đưa trẻ bên trong và hài lòng với con người chúng ta đã là và đang là, làm sao chúng ta có thể chấp nhận giai đoạn tiếp theo?

Nếu bạn không già đi, thì thế vào đó là gì? Là bạn rời bỏ hành tinh này. Chúng ta đã tạo ra cái mà tôi gọi là “sự tôn thờ tuổi trẻ” như một thứ văn hóa. Điều đó rất chính đáng và tốt

để chúng ta yêu bản thân mình ở những độ tuổi nhất định, nhưng tại sao chúng ta không thể yêu bản thân mình khi chúng ta già đi? Rốt cuộc tất cả chúng ta đều trải qua mọi tuổi tác của cuộc đời.

Nhiều phụ nữ cảm thấy hết sức lo lắng và sợ hãi khi họ nghĩ đến việc già đi. Cộng đồng những người đồng tính cũng đối mặt với nhiều vấn đề liên quan đến tuổi trẻ, vẻ ngoài và sự tàn phai sắc đẹp. Già đi có lẽ đồng nghĩa với nếp nhăn, tóc bạc, da chùng, và vầng, tôi muốn già đi. Đây là một phần của lý do chúng ta tồn tại ở đây. Chúng ta sống trên hành tinh này để trải qua tất cả mọi phần của cuộc đời.

Tôi có thể hiểu rằng chúng ta không muốn già đi và ốm yếu, vì thế hãy chia tách hai ý tưởng này ra. Đừng tưởng tượng hay hình dung chúng ta ốm đau như một cách đi đến cái chết. Riêng tôi không tin chúng ta nhất thiết phải chết vì ốm đau.

Thay vào đó, khi đến lúc phải đi, khi hoàn thành những việc mà chúng ta đến đây để làm, chúng ta có thể đánh một giấc ngủ trưa, hay lên giường đi ngủ vào buổi tối, và ra đi thanh thản. Chúng ta không phải đau ốm cho đến chết. Chúng ta không phải bị móc vào hàng đồng máy móc. Chúng ta không phải nằm chịu đựng trong nhà an dưỡng để chờ ra đi. Thông tin về việc làm sao để sống khỏe mạnh rất phong phú. Đừng trì hoãn nữa, hãy thực hiện ngay bây giờ. Khi chúng ta già đi, chúng ta cần cảm thấy tuyệt vời, vì thế chúng ta có thể tiếp tục trải nghiệm những cuộc phiêu lưu mới.



Trước đây tôi đã đọc được một điều khiến bản thân phải suy nghĩ. Đó là bài báo về một trường y khoa ở San Francisco đã khám phá ra rằng cách chúng ta già đi không do genes quyết định, mà do một thứ họ gọi là *điểm định trước tuổi tác* - một đồng hồ sinh học tồn tại trong tâm trí chúng ta. Cơ chế này thực sự điều khiển chúng ta già đi vào lúc nào và ra làm sao. Điểm định trước, hay chiếc đồng hồ tuổi tác, được quy định phần lớn bởi một yếu tố quan trọng: thái độ của chúng ta đối với tuổi già.

Ví dụ, nếu bạn tin rằng ba mươi lăm là tuổi trung niên, niềm tin ấy sẽ gây ra những thay đổi sinh học trên cơ thể bạn, khiến nó đẩy nhanh quá trình già đi khi bạn vào tuổi ba mươi lăm. Thật chẳng hay ho chút nào! Ở đâu đó, theo cách nào đó, chúng ta quyết định tuổi trung niên là gì và tuổi già là gì. Bạn đã cài đặt *điểm định trước tuổi tác* ở đâu trong bạn? Tôi có hình ảnh trong tâm trí là tôi sống đến 96 tuổi và vẫn năng động, vì vậy, điều rất quan trọng là tôi giữ mình khỏe mạnh.

Cũng hãy nhớ, chúng ta cho gì thì sẽ nhận nấy. Hãy ý thức việc bạn cư xử với người già ra sao, bởi vì khi bạn già, bạn sẽ bị đối xử theo cách ấy. Nếu bạn tin vào những quan niệm nào đó về người già, tôi xin nhắc lại, bạn đang tạo ra những ý tưởng mà tiềm thức của bạn sẽ hưởng ứng. Niềm tin của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta, luôn luôn trở thành hiện thực với chúng ta.



Hãy nhớ, tôi tin rằng bạn chọn cha mẹ mình trước khi bạn được sinh ra để học những bài học có giá trị. Thượng đế của bạn biết những kinh nghiệm cần thiết để bạn tiến tới trên khóa học tinh thần của mình. Vì thế dù điều gì khiến bạn đến với cha mẹ bạn, thì hãy tiếp tục với điều đó. Bất kể họ nói gì hay làm gì, hoặc đã nói và đã làm gì, bạn ở đây là để yêu bản thân mình.

Làm cha mẹ, các bạn hãy để con cái yêu bản thân chúng bằng cách cho chúng không gian để cảm thấy an toàn và thể hiện bản thân chúng theo những cách tích cực, vô hại. Cũng hãy nhớ, như chúng ta chọn cha mẹ mình, con cái cũng đã chọn chúng ta. Ở đây có những bài học quan trọng cho tất cả chúng ta cùng thực hiện.

Cha mẹ biết yêu bản thân mình sẽ nhận ra việc dạy con cái yêu bản thân chúng dễ dàng hơn. Ví dụ, khi chúng ta cảm thấy bản thân mình tốt đẹp, chúng ta có thể dạy con cái về giá trị bản thân. Chúng ta càng thực hiện việc yêu bản thân, con cái chúng ta càng nhận ra đây là một điều tốt đẹp đáng để làm.

PHẦN IV

VẬN DỤNG SỰ THÔNG THÁI NỘI TẠI



Tất cả những lý thuyết trên thế giới đều vô dụng nếu không có hành động, thay đổi tích cực, và cuối cùng là chữa lành.

Chương II

ĐÓN NHẬN SỰ GIÀU CÓ

Khi chúng ta sợ hãi, chúng ta muốn điều khiển mọi thứ, và thế là chúng ta ngắt đi dòng chảy lợi ích của mình. Hãy tin vào cuộc sống. Mọi thứ chúng ta cần đều ở đây vì chúng ta.

Sức mạnh bên trong sẵn sàng cho chúng ta những giấc mơ trù mên và sự sung túc tràn trề ngay tức thì. Vấn đề là chúng ta không cởi mở để đón nhận nó. Nếu chúng ta muốn điều gì đó, Sức mạnh Tối cao không nói: “Tôi sẽ suy nghĩ về việc đó.” Nó sẵn sàng đáp lại, và chuyển mong muốn của chúng ta đi, nhưng chúng ta phải sẵn sàng cho điều đó. Nếu không, mong muốn ấy sẽ được đưa trở lại kho lưu trữ những mong muốn không được thỏa mãn.

Nhiều người đến nghe bài giảng của tôi và ngồi khoanh tay trước ngực. Tôi nghĩ: “Họ sẽ đón nhận mọi thứ ra sao?” Một động tác có tính biểu tượng tuyệt vời là mở rộng cánh tay bạn để Vũ trụ nhận ra và đáp lại. Đối với nhiều người làm thế thật đáng sợ, bởi vì họ nghĩ nếu cởi mở bản thân, họ sẽ có thể chuốc lấy những điều tồi tệ; và có thể sẽ như thế, trừ phi họ thay đổi điều gì đó bên trong khiến họ tin rằng họ sẽ chỉ thu hút bất hạnh và sầu đau.



Khi tôi dùng từ *giàu có*, rất nhiều người nghĩ ngay đến tiền. Tuy nhiên, có nhiều khái niệm khác được bao hàm trong sự giàu có, như là: thời gian, tình yêu, thành công, sự thoải mái, vẻ đẹp, tri thức, các mối quan hệ, sức khỏe, và tất nhiên, tiền.

Nếu bạn luôn cảm thấy vội vã vì không có đủ thời gian để làm mọi thứ bạn muốn, thì bạn thiếu thốn thời gian. Nếu bạn cảm thấy thành công vượt quá tầm với, thì bạn sẽ không đạt được nó. Nếu bạn cảm thấy cuộc đời nặng nề và căng thẳng, thì bạn sẽ luôn cảm thấy bức bối. Nếu bạn nghĩ bạn không hiểu biết nhiều, và bạn quá ngu ngốc để luận ra mọi thứ, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy có kết nối với sự thông thái của Vũ trụ. Nếu bạn cảm thấy thiếu một tình yêu và có những mối quan hệ nghèo nàn, thì sẽ rất khó để thu hút được tình yêu đến với cuộc đời mình.

Cái đẹp thì sao? Cái đẹp ở xung quanh chúng ta. Bạn có thấy cái đẹp tràn ngập trên hành tinh này, hay mọi thứ bạn nhìn thấy đều xấu xí, thừa thãi và dơ bẩn? Sức khỏe của bạn thế nào? Có phải bạn luôn bị ốm không? Bạn có dễ bị cảm lạnh? Bạn có bị đau hết chỗ này chỗ khác? Cuối cùng là chuyện tiền nong. Nhiều người nói với tôi rằng họ không có đủ tiền trang trải cuộc sống. Bạn để cho chính bản thân bạn có thứ gì? Hoặc có lẽ bạn cảm thấy thu nhập của bạn là cố định. Ai cố định nó?

Không gì trong những điều trên liên quan đến sự đón nhận. Mọi người luôn nghĩ: “Ôi, tôi muốn có cái này cái kia.” Tuy nhiên, sự dồi dào và giàu có nghĩa là phải để bản thân bạn chấp nhận chúng. Khi bạn không đạt được điều mong muốn, trong một chừng mực nào đó bạn đã không để bản thân mình chấp nhận. Nếu chúng ta bủn xỉn với cuộc đời, thì cuộc đời cũng sẽ bủn xỉn với chúng ta. Nếu chúng ta đánh cắp từ cuộc đời, thì cuộc đời cũng đánh cắp từ chúng ta.

Trung thực với bản thân

Trung thực là từ chúng ta dùng rất nhiều, nhưng không phải lúc nào cũng hiểu ý nghĩa thật sự của từ này. Nó không liên quan đến đạo đức hay sự lên mặt đạo đức. Trung thực cũng rất ít liên quan tới việc bị bắt hay vào tù. Đây là biểu hiện của lòng yêu thương bản thân.

Giá trị chính yếu của tính trung thực là, điều gì chúng ta cho đi, chúng ta sẽ nhận lại điều ấy. Luật nhân quả luôn vận hành trên mọi tầng mức. Nếu chúng ta coi thường hay phán xét người khác, thì tương tự, chúng ta cũng bị phán xét. Nếu chúng ta thường xuyên tức giận, thì chúng ta phải chạm trán với sự tức giận bất cứ nơi nào chúng ta đến. Tình yêu chúng ta dành cho bản thân giữ chúng ta đồng điệu với với tình yêu mà cuộc đời dành cho chúng ta.

Ví dụ, hãy hình dung rằng phòng của bạn bị kẻ trộm phá khóa. Bạn có tức thì nghĩ bạn là nạn nhân không? “Phòng tôi vừa bị phá khóa. Ai đã làm việc này với tôi?” Đây là một cảm giác tan nát khi có chuyện như thế xảy ra; tuy nhiên, bạn có nghĩ làm thế nào và tại sao mình lại có trải nghiệm này không?

Tôi xin nhắc lại, chịu trách nhiệm về việc tạo ra những trải nghiệm của riêng chúng ta không phải lúc nào cũng là một ý tưởng được nhiều người chấp nhận, có lẽ họ chỉ chấp nhận vào lúc nào đó. Thật dễ dàng hơn nhiều khi đổ lỗi cho thứ gì đó khách quan, nhưng sự trưởng thành về tinh thần của chúng ta không thể diễn ra cho đến khi nào chúng ta nhận ra có rất ít giá trị nằm ngoài mình - mọi thứ đều đến từ bên trong.

Khi tôi nghe thấy ai đó vừa bị cướp hay trải qua sự mất mát nào đó, câu đầu tiên tôi hỏi là: “Gần đây bạn có đánh cắp thứ gì của ai?” Nếu một vẽ kỳ lạ xuất hiện trên khuôn mặt người đó, tôi biết tôi đã chạm đến điểm nhạy cảm. Khi chúng ta hồi tưởng lại lúc chúng ta lấy thứ gì đó, và rồi nghĩ về thứ chúng ta mất đi ngay sau đó, mối liên hệ giữa hai trải nghiệm ấy có thể là một sự tình ngộ.

Khi chúng ta lấy thứ gì đó không phải của mình, chúng ta hầu như luôn mất đi thứ đáng giá hơn. Nếu chúng ta lấy tiền hay vật gì đó, thì chúng ta có thể mất một mối quan hệ. Nếu chúng ta đánh cắp một mối quan hệ, chúng ta có thể mất việc. Nếu chúng ta nhấc mấy con tem và chiếc bút khỏi văn phòng, chúng ta có thể nhớ tàu hay nhớ một cuộc hẹn ăn tối. Những mất mát luôn làm đau chúng ta ở những phần quan trọng trong cuộc sống.

Không may nhiều người đã lấy cắp từ các công ty, từ các cửa hàng, nhà hàng, khách

sạn... rồi biện hộ rằng các doanh nghiệp có thể chi trả được những phần thiếu hụt. Kiểu biện hộ này chẳng có tác dụng gì; luật nhân quả luôn ứng nghiệm cho mỗi chúng ta. Nếu chúng ta lấy, chúng ta mất. Nếu chúng ta cho, chúng ta nhận. Điều này không thể đảo ngược.



Nếu cuộc đời bạn gặp nhiều mất mát hoặc nhiều chuyện trục trặc, bạn có thể kiểm tra lại cách thức bạn lấy thứ gì đó từ cuộc sống. Một vài người, những ai không nghĩ về chuyện ăn cắp thứ này thứ kia, lại đánh cắp thời gian và lòng tự trọng của người khác, tự cho thế là đúng. Mỗi khi chúng ta làm người khác cảm thấy tội lỗi là chúng ta đang đánh cắp giá trị tự thân của người ấy. Để có được sự trung thực thật sự cần rất nhiều sự tự kiểm tra và tự nhận thức.

Khi chúng ta lấy thứ gì đó không thuộc về mình, thì hậu quả là chúng ta đang cho Vũ trụ biết rằng chúng ta không cảm thấy xứng đáng với việc kiếm sống; chúng ta không đủ tốt; chúng ta muốn bị đánh cắp; hoặc là ở đây chẳng có đủ các lợi ích cho chúng ta. Chúng ta tin rằng phải lén lút và chộp giật để có được lợi ích. Những niềm tin này trở thành những bức tường kiên cố ngăn chúng ta không được trải nghiệm sự giàu có và niềm vui trong cuộc đời mình.

Những niềm tin tiêu cực không phải là chân lý đối với sự tồn tại của chúng ta. Chúng ta cao quý và xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất. Hành tinh này luôn giàu có phong phú. Điều tốt đẹp luôn đến với chúng ta nhờ chúng ta có nhận thức đúng đắn. Ý thức của chúng ta định hình nên những điều chúng ta nói, chúng ta nghĩ và chúng ta làm. Khi hiểu một cách sáng tỏ rằng những suy nghĩ của chúng ta tạo ra thực tại, thì chúng ta sẽ sử dụng thực tại của mình như một cơ chế phản hồi để cho chúng ta biết điều gì cần thay đổi tiếp theo. Tuyệt đối trung thực, cho tới tận cùng, là một lựa chọn để tạo ra tình yêu đối với bản thân. Sự trung thực khiến cuộc sống của chúng ta trôi qua êm ái và dễ dàng hơn.

Nếu bạn tới một cửa hàng và người ta không tính tiền một món gì đó bạn đã mua, và nếu bạn biết điều đó, thì trách nhiệm tinh thần của bạn là nói cho họ biết. Nếu bạn nhận ra, bạn sẽ gọi tên món hàng để họ chú ý. Nếu bạn không biết, hoặc chỉ nhận ra khi đã về nhà, hoặc sau hai ba hôm, thì đây lại là chuyện khác.

Nếu lòng gian dối mang lại sự bất ổn cho cuộc đời bạn, hãy hình dung xem tình yêu và lòng trung thực có thể mang lại điều gì cho chúng ta. Sự tốt đẹp trong cuộc đời chúng ta, những điều ngạc nhiên tuyệt vời chúng ta có - cũng vậy, đều do chúng ta tạo ra. Khi nhìn vào bản thân mình bằng lòng trung thực và tình yêu không tính toán, chúng ta sẽ khám phá rất nhiều về sức mạnh của bản thân mình. Điều chúng ta có thể học để tạo ra bằng ý thức của mình có giá trị lớn gấp nhiều lần bất kỳ một số tiền nào mà chúng ta có thể đánh cắp.

Ngôi nhà là nơi trú ẩn của bạn

Mọi thứ đều là sự phản ánh điều bạn tin là bạn xứng đáng. Hãy nhìn nhà bạn xem. Đây có phải là nơi bạn thực sự yêu thương và muốn sống trong đó? Nó có dễ chịu và vui tươi không, hay là chật chội, bẩn thỉu, và lúc nào cũng lộn xộn? Với xe ô tô của bạn cũng thế - bạn có thích nó không? Nó có phản ánh tình yêu bạn dành cho bản thân mình hay không?

Quần áo của bạn có phải là một thứ phiền phức và khó chịu với bạn không? Trang phục của bạn phản ánh việc bạn cảm thấy bản thân mình thế nào. Tôi xin nhấn mạnh, những suy nghĩ chúng ta có về bản thân đều có thể thay đổi được.



Nếu bạn muốn tìm một ngôi nhà mới, hãy bắt đầu bằng việc cởi mở bản thân mình để tìm ra một nơi phù hợp, và quả quyết rằng ngôi nhà ấy đang chờ bạn. Khi tôi tìm một ngôi nhà mới ở Los Angeles, tôi không tin rằng mình sẽ chỉ tìm được những chỗ kinh khủng. Tôi luôn nghĩ rằng đây là Los Angeles, đầy những căn hộ xinh đẹp, vậy chúng ở đâu mới được?

Tôi mất sáu tháng để tìm ra căn nhà mình muốn, và nó thật tuyệt diệu. Trong thời gian tìm kiếm, tòa nhà đang được xây dựng, và khi nó hoàn thành, tôi thấy nó đang chờ đợi tôi. Nếu bạn tìm kiếm một điều gì, nhưng bạn không thấy, thì có thể là do một lý do nào đó.

Nếu bạn muốn chuyển khỏi nơi bạn đang sống bởi vì bạn không thích nó, hãy cảm ơn ngôi nhà hiện tại của bạn vì nó đã ở đây. Hãy trân trọng vì nó đã che chở bạn khỏi mưa nắng bão bùng. Nếu quá khó để thích được ngôi nhà, hãy bắt đầu với một phần mà bạn thích trong ngôi nhà - đó có thể là một góc phòng ngủ của bạn chẳng hạn. Đừng nói: “Tôi ghét cái cái chỗ cũ kỹ này,” bởi vì bạn sẽ không tìm được nơi nào bạn thích cả đâu.

Hãy yêu nơi bạn đang sống, vì thế bạn có thể rộng mở để đón nhận một ngôi nhà mới tuyệt vời. Nếu ngôi nhà của bạn bừa bộn và bẩn thỉu, hãy bắt đầu lau dọn. Ngôi nhà phản ánh bạn là ai.

Tình yêu

Tôi là người hâm mộ nhiệt thành của Bernie Siegel, bác sĩ chuyên khoa ung thư ở Connecticut, người viết cuốn *Love, Medicine & Miracles* (Tình yêu, phương thuốc và những phép màu). Bác sĩ Siegel đã biết được nhiều điều từ các bệnh nhân ung thư, và tôi muốn chia sẻ điều ông đã nói về tình yêu vô điều kiện:

“Nhiều người, đặc biệt là những bệnh nhân ung thư, nuôi dưỡng niềm tin rằng có khiếm khuyết kinh khủng nào đó nằm ở trung tâm cơ thể mình. Một khiếm khuyết phải che giấu nếu họ muốn nhận được bất kỳ cơ hội nào cho tình yêu. Họ cảm thấy

không được yêu và không đáng được yêu, bị kết án cô đơn nếu ai đó biết con người đích thực của họ. Những cá nhân ấy thiết lập những hàng phòng thủ chống lại việc chia sẻ các cảm nhận từ đáy lòng với bất cứ ai. Bởi vì những người này cảm thấy một sự trống rỗng mênh mang bên trong mình và khiến họ nhìn tất cả những mối quan hệ và giao tế theo nghĩa là lấy điều gì đó để lấp đầy khoảng trống vốn được hiểu một cách lờ mờ bên trong mình. Họ cho tình yêu đi chỉ với điều kiện là lấy về được thứ gì đó. Và điều này dẫn đến một cảm giác còn sâu sắc hơn nữa về sự trống rỗng, cái giữ cho chu trình tội tệ này cứ tiếp tục.”

Lần nào giảng bài tôi cũng để khán giả có cơ hội đưa ra các câu hỏi, tôi có thể tin chắc sẽ luôn được hỏi câu hỏi đặc biệt này: “Làm sao tôi có thể tạo ra những mối quan hệ lành mạnh và bền vững?”

Tất cả những mối quan hệ đều quan trọng bởi vì chúng phản ánh bạn cảm thấy ra sao về bản thân. Nếu bạn thường xuyên trách móc bản thân bằng suy nghĩ rằng mọi thứ trục trặc đều là lỗi của bạn, hoặc bạn luôn là nạn nhân, thì bạn sẽ lôi kéo vào mình những mối quan hệ có xu hướng củng cố thêm những niềm tin đó ở trong bạn.

Một phụ nữ nói với tôi rằng chị đang có mối quan hệ với một người đàn ông chu đáo và đáng mến, nhưng chị vẫn muốn kiểm tra tình cảm của anh ta. Vì vậy tôi hỏi chị: “Tại sao chị muốn thử tình cảm của anh ấy?” Chị nói chị cảm thấy mình không xứng đáng với tình yêu của anh vì chị yêu bản thân mình chưa đủ. Vì thế tôi gợi ý mỗi ngày ba lần chị đứng, dang rộng cánh tay và nói: “Tôi đã sẵn sàng đón nhận tình yêu. Tôi sẽ yên ổn khi đón nhận tình yêu.” Sau đó tôi bảo chị hãy nhìn vào chính mắt mình và nói: “Tôi xứng đáng. Tôi sẵn sàng có tình yêu ngay cả khi tôi không *xứng đáng*.”

Rất thường xuyên, bạn phủ nhận điều tốt đẹp của mình bởi vì bạn không tin là mình có được nó. Ví dụ, bạn muốn kết hôn hay là có một mối quan hệ lâu dài. Người bạn đang hẹn hò có bốn trong số những phẩm chất mà bạn mong muốn người bạn đời của mình có. Bạn biết bạn đang ở trên con đường của mình. Bạn muốn có thêm một chút trên con đường này, hoặc muốn tô điểm gì đó mới vào trong danh sách của bạn. Tùy vào việc bạn tin mình xứng đáng được yêu đến mức nào, bạn có thể phải đi qua cả chục người trước khi tìm được người bạn muốn.

Tương tự như thế, nếu bạn tin Sức mạnh Tối cao để những người yêu thương chân thành bao quanh bạn, hoặc tin rằng mọi người bạn gặp hay quen biết chỉ mang điều tốt đẹp tới cho cuộc đời bạn, thì đây là những kiểu quan hệ mà bạn sẽ thu hút được về cho mình.

Mối quan hệ đồng phụ thuộc

Những mối quan hệ cá nhân dường như luôn là ưu tiên hàng đầu đối với mỗi chúng ta. Có lẽ bạn luôn luôn tìm kiếm tình yêu. Săn đuổi tình yêu không mang lại đúng người tri kỷ ta mong đợi bởi lý do cho niềm khao khát tình yêu không rõ ràng. Chúng ta nghĩ: “Ôi, giá

như có ai đó yêu ta, cuộc sống của ta sẽ tốt đẹp hơn biết bao.” Đây không phải là cách mọi sự diễn ra.

Một bài tập mà tôi gợi ý là viết ra những phẩm chất bạn mong muốn từ một mối quan hệ, như là vui vẻ, thân mật, cởi mở, và dễ dàng tâm sự, v.v. Hãy nhìn vào danh sách của bạn. Những tiêu chuẩn này có bất khả đáp ứng không? Những đòi hỏi nào bạn có thể tự mình bỏ khuyết?

Có một sự khác biệt lớn giữa sự *cần tình yêu* và trạng thái *đói khát tình yêu*. Khi bạn *đói khát tình yêu*, điều đó đơn giản có nghĩa là bạn đang lỡ mất tình yêu và sự chấp nhận của người quan trọng nhất mà bạn biết - tức chính bạn. Bạn sẽ vướng vào những mối quan hệ đồng phụ thuộc và chẳng đi tới đâu cho cả hai bên.

Khi chúng ta cần ai đó để khóa lấp khoảng trống của bản thân, thì chúng ta bị đồng phụ thuộc. Khi chúng ta phải dựa vào một người khác để chăm sóc bản thân mình, chúng ta trở nên đồng phụ thuộc. Nhiều người chúng ta thuộc những gia đình bất ổn đã biết về sự đồng phụ thuộc từ cách chúng ta lớn lên. Trong nhiều năm tôi đã tin rằng mình không đủ tốt, và tôi tìm kiếm tình yêu, sự chấp nhận ở bất cứ đâu tôi đến.

Nếu bạn luôn bảo người khác phải làm gì, thì có thể bạn đang cố chi phối mối quan hệ với người đó. Mặt khác, nếu bạn đang cố gắng thay đổi những khuôn mẫu bên trong, thì bạn đang để mọi thứ diễn ra theo tiến trình đúng đắn của nó.

Dành một khoảnh khắc đứng trước một tấm gương, và nghĩ về một vài niềm tin tiêu cực thời thơ ấu của bạn, những niềm tin đang ảnh hưởng đến các mối quan hệ của bạn. Bạn có thấy được mình vẫn đang tái tạo những niềm tin tương tự không? Hãy nghĩ đến một vài niềm tin tích cực thời thơ ấu. Chúng có mang gánh nặng tương tự cho bạn như những niềm tin tiêu cực không?

Hãy nói với bản thân rằng những niềm tin tiêu cực không còn phục vụ bạn nữa và thay thế bằng những lời quả quyết mới và tích cực. Bạn có thể muốn viết ra những niềm tin mới và để chúng ở bất kỳ chỗ nào có thể trông thấy hằng ngày. Tôi nhấn mạnh, hãy kiên nhẫn với bản thân. Bền lòng với những niềm tin mới nhiều như bạn đã từng làm với những niềm tin cũ. Đã có rất nhiều lần tôi trượt trở lại những khuôn mẫu cũ trước khi những niềm tin mới của tôi bắt rễ.

Hãy nhớ, khi bạn có thể góp phần để lấp đầy những nhu cầu của chính bạn, thì bạn sẽ không bị quá *đói khát*, hay quá đồng phụ thuộc. Tất cả đều bắt đầu từ việc bạn yêu bản thân mình bao nhiêu. Khi bạn chân thành yêu bản thân mình, bạn ở trung tâm, bình tĩnh, an toàn, và những mối quan hệ của bạn ở nhà cũng như trong công việc đều tuyệt vời. Bạn sẽ nhận thấy mình phản ứng lại với nhiều hoàn cảnh và nhiều người theo cách rất khác biệt. Những vấn đề đã từng vô cùng quan trọng với bạn giờ đây chẳng còn quan trọng nữa. Những người mới sẽ bước vào cuộc đời bạn, và có lẽ một vài người cũ sẽ biến mất, điều ấy ban đầu có thể gây hoảng sợ, nhưng cũng rất tuyệt vời, tươi mới và thú vị.



Một khi biết điều gì bạn muốn trong một mối quan hệ, bạn phải đi ra ngoài và giao thiệp với mọi người. Không ai đột nhiên xuất hiện trên ngưỡng cửa nhà bạn. Một cách tốt để gặp mọi người là ở trong các nhóm hỗ trợ hoặc các lớp học buổi tối. Điều đó cho phép bạn kết nối với những người có tâm hồn đồng điệu hoặc những người có cùng mối quan tâm. Thật ngạc nhiên là bạn có thể gặp những người bạn mới nhanh đến thế. Có rất nhiều nhóm và lớp có sẵn ở các thành phố khắp nơi trên thế giới. Bạn cần tìm ra những nhóm ấy. Điều đó sẽ giúp bạn liên kết với những người đang đi cùng trên một con đường. Một lời quả quyết tôi gợi ý là: *“Tôi cởi mở và đón nhận những trải nghiệm tốt đẹp tuyệt vời đang đến với cuộc đời tôi.”* Lời này tốt hơn là nói: *“Tôi đang tìm kiếm một tình yêu mới.”* Hãy cởi mở và đón nhận, và Vũ trụ sẽ mang lại cho bạn những điều tốt đẹp nhất.

Bạn sẽ nhận thấy rằng tình yêu bản thân của bạn lớn dần lên kéo theo lòng tự tôn, và bất cứ thay đổi nào bạn thấy mình đang cần thực hiện sẽ đạt được dễ dàng hơn khi bạn biết rằng đó là những điều đúng đắn với bạn. Tình yêu không bao giờ nằm ngoài bạn, nó luôn nằm trong bạn. Khi bạn yêu thương nhiều hơn, bạn sẽ trở nên đáng yêu nhiều hơn.

Những niềm tin về tiền

Nỗi sợ hãi về vấn đề tiền bạc được hình thành ngay từ thời thơ ấu non nớt của chúng ta. Một phụ nữ trong một cuộc hội thảo của tôi kể rằng người cha giàu có của cô luôn sợ bị phá sản, rồi sau đó luôn thường trực nỗi sợ tiền sẽ bị đánh cắp. Cô lớn lên và luôn sợ rằng mình sẽ không được chăm sóc. Sự phụ thuộc vào tiền bạc của cô bị trói buộc vào thực tế là cha cô điều khiển gia đình một cách sai lầm. Cô có rất nhiều tiền cho cả cuộc đời, và bài học dành cho cô là hãy giải phóng nỗi sợ rằng cô không thể tự chăm sóc mình. Ngay cả khi không có tất cả số tiền đó, cô vẫn có thể chăm sóc bản thân.

Nhiều bậc cha mẹ của chúng ta lớn lên trong thời kỳ Đại Suy thoái, và nhiều người chúng ta thừa hưởng niềm tin khi còn trẻ, như là: *“Chúng ta có thể đói,” “Chúng ta có thể không bao giờ tìm được việc làm,”* hoặc *“Chúng ta có thể mất nhà, mất ô tô”*...

Rất ít đứa trẻ nói: *“Không, điều đó thật vô lý.”* Trẻ con chấp nhận và nói: *“Vâng, đúng thế ạ.”*



Hãy lập danh sách những niềm tin về tiền của cha mẹ bạn. Hãy tự vấn bản thân liệu bạn vẫn muốn chọn cách tin chúng chứ? Bạn sẽ muốn vượt qua những hạn chế và nỗi sợ hãi của cha mẹ bởi cuộc sống của bạn bây giờ không giống như thế nữa. Hãy ngừng nhắc lại những niềm tin này với bản thân. Bắt đầu biến đổi những bức tranh trong đầu bạn. Khi một cơ hội xuất hiện, đừng nhắc lại những thiếu thốn của bạn trong quá khứ đã qua. Hãy bắt đầu tuyên

bổ những thông điệp mới của ngày hôm nay. Bạn bây giờ có thể quả quyết rằng không có gì bất ổn để có tiền và sự giàu có, và rằng bạn sẽ biết sử dụng tiền của mình một cách thông minh.

Khi chúng ta có nhiều tiền hơn người khác vào những thời gian nhất định, đấy cũng là điều bình thường và tự nhiên. Nếu chúng ta tin Sức mạnh bên trong luôn chăm sóc chúng ta bất kể chuyện gì xảy ra, chúng ta có thể dễ dàng vượt qua những thời khắc khó khăn, biết rằng chúng ta sẽ có được nhiều hơn trong tương lai.

Tiền không phải là câu trả lời, mặc dù nhiều người nghĩ rằng nếu có thật nhiều tiền, mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn; chúng ta sẽ không gặp nhiều rắc rối hay lo lắng. Nhưng tiền thực sự không phải là câu trả lời. Một vài người chúng ta có tất cả số tiền mà mình cần, nhưng vẫn không hạnh phúc.

Biết ơn những gì bạn có

Một quý ông tôi quen nói với tôi rằng ông cảm thấy tội lỗi vì không thể trả ơn lại những người bạn của ông bởi lòng tốt và những món quà họ tặng khi ông gặp khó khăn. Tôi nói với ông rằng có những lúc Vũ trụ ban tặng chúng ta, dưới bất cứ hình thức nào mà chúng ta cần, và có lẽ không thể trả lại được.

Vũ trụ đã quyết định đáp ứng nhu cầu của bạn dù theo bất cứ cách nào, hãy biết ơn. Sẽ có lúc bạn giúp đỡ người khác. Sự giúp đỡ ấy có thể không phải là tiền, mà là thời gian và tình thương mến. Đôi khi chúng ta không nhận ra những điều này có thể còn giá trị hơn tiền.

Tôi có thể nghĩ về nhiều người trong những ngày gian khó của cuộc đời tôi, họ đã giúp tôi biết bao nhiêu vào thời điểm đó mà tôi không có cách nào trả lại họ được. Nhiều năm sau, tôi đã tận dụng cơ hội để giúp đỡ những người khác. Chúng ta rất hay cảm thấy phải có đi có lại. Chúng ta phải trả ơn. Nếu ai đó mời chúng ta ăn trưa; ngay lập tức chúng ta cũng phải mời họ ăn trưa; hoặc ai đó tặng chúng ta một món quà, ngay lập tức chúng ta phải mua một món quà tặng lại.

Hãy học đón nhận với sự biết ơn. Hãy học chấp nhận bởi vì Vũ trụ hiểu rằng sự cởi mở của chúng ta là để đón nhận chứ không phải đổi trao của cải. Nhiều rắc rối của chúng ta xuất phát từ sự bất khả đón nhận của chúng ta.

Khi ai đó tặng bạn một món quà, hãy mỉm cười và nói cảm ơn. Nếu bạn nói với người đó: “Ôi cỡ này sai rồi hoặc màu này không đúng,” tôi đảm bảo người ấy sẽ không bao giờ tặng quà bạn lần nữa. Hãy đón nhận vui vẻ, và nếu món quà thực sự không hợp với bạn, hãy tặng lại nó cho ai có thể dùng được.

Chúng ta cần biết ơn về những thứ mình có, vì thế chúng ta có thể thu hút nhiều hơn những điều tốt đẹp về mình. Nếu chúng ta chú ý vào sự thiếu thốn, thì chúng ta sẽ kéo nó

về với mình. Nếu chúng ta mắc nợ, chúng ta cần tha thứ cho bản thân, chứ không phải trách móc bản thân. Chúng ta cần tập trung vào món nợ đang được trả bằng cách thực hiện những lời quả quyết và làm những bài tập hình dung.

Điều tốt nhất chúng ta có thể làm cho mọi người, những người đang gặp vấn đề tiền bạc là dạy họ làm sao để làm ra tiền một cách có ý thức, bởi vì điều đó sẽ bền vững. Việc ấy tốt hơn là đưa cho họ một ít tiền. Tôi không có ý nói đừng đem cho tiền của bạn, mà đừng cho đi vì bạn cảm thấy thương cảm. Mọi người có vẻ hay nói: “Ồ chúng ta phải giúp những người khác.” Bạn cũng là một *người*. Bạn là một ai đó, và bạn xứng đáng với sự giàu có. Ý thức của bạn là tài khoản ngân hàng tốt nhất mà bạn có thể có. Khi bạn đặt vào trong đó những suy nghĩ đáng giá, bạn sẽ rút ra được những khoản lợi nhuận lớn.

Quyên góp là một nguyên tắc phổ quát

Một trong những cách thu hút tiền vào cuộc sống của bạn là quyên góp. Góp 10% thu nhập của bạn từ lâu đã trở thành một nguyên tắc được củng cố vững chắc. Tôi thích nghĩ về điều đó như là việc *hoàn lại cho đời*. Khi làm thế chúng ta dường như giàu có hơn. Các nhà thờ luôn cần bạn quyên góp. Đây là một trong những cách cơ bản để họ tập trung thu nhập. Trong những năm gần đây việc quyên góp đã mở rộng tới những nơi mà bạn nhận được thức ăn tinh thần của mình. Ai hoặc cái gì đã nuôi dưỡng bạn trong thời gian bạn tìm cách cải thiện chất lượng cuộc sống của mình? Đây có thể là chỗ hoàn hảo để bạn đóng góp. Nếu quyên góp cho một nhà thờ hay một người nào đó không khiến bạn hứng thú, thì có rất nhiều tổ chức phi lợi nhuận có thể dùng những đóng góp của bạn để giúp đỡ người khác. Hãy thăm dò và tìm một nơi nào đó phù hợp với bạn.

Mọi người thường nói: “Tôi sẽ quyên góp khi có nhiều tiền hơn.” Tất nhiên là họ chẳng khi nào có. Nếu bạn định quyên góp, hãy bắt đầu bây giờ và xem những phúc lành tuôn chảy. Nhưng nếu bạn chỉ quyên góp để *được nhiều hơn*, thì bạn đã bỏ lỡ điểm mấu chốt. Bạn phải cho đi một cách vô tư, nếu không sẽ chẳng ích gì. Tôi cảm thấy cuộc đời thật tử tế với tôi và tôi vui vẻ tặng lại cuộc đời bằng nhiều cách.



Sự giàu có tràn ngập thế giới này và đang đợi bạn trải nghiệm. Giả bạn biết rằng xung quanh có nhiều tiền hơn số tiền bạn từng tiêu, có nhiều người hơn số người bạn từng gặp, có nhiều niềm vui hơn bạn từng tưởng tượng, bạn sẽ có mọi thứ bạn mong muốn và khao khát.

Nếu bạn hỏi xin điều tốt đẹp nhất thì hãy tin rằng Sức mạnh bên trong sẽ ban tặng cho bạn. Hãy trung thực với bản thân và những người khác. Đừng lừa dối, dù chỉ một chút, vì chỉ khiến nó quay lại với bạn mà thôi.

Trí tuệ Vô hạn tràn ngập trong tất cả luôn nói “Vâng!” với bạn. Khi một điều gì đó đến

trong cuộc đời bạn, đừng đẩy nó đi, mà nói “Vâng!” với nó. Hãy cởi mở bản thân để đón nhận những điều tốt đẹp. Hãy nói “Vâng!” với thế giới của bạn. Cơ hội và sự giàu có sẽ tăng lên gấp trăm lần.

Chương 12

THỂ HIỆN SỰ SÁNG TẠO CỦA BẠN

Khi tâm nhìn bên trong mở rộng, thì những chân trời của chúng ta rộng mở.

Công việc của chúng ta là một biểu hiện thần thánh

Khi mọi người hỏi mục đích cuộc đời tôi là gì, tôi nói với họ công việc là mục đích của tôi. Đáng buồn khi biết rằng nhiều người căm ghét công việc của họ, và tệ hơn, họ không biết họ muốn làm gì. Tìm mục đích cho cuộc đời bạn, tìm công việc bạn yêu thích để làm, đây là yêu chính bạn.

Công việc của bạn đóng vai trò như sự biểu hiện sức sáng tạo của bạn. Bạn cần vượt xa ra khỏi những cảm xúc của mình về việc mình không đủ giỏi hoặc không đủ hiểu biết. Hãy để năng lượng sáng tạo của Vũ trụ tuôn chảy trong bạn theo những cách làm bạn thỏa mãn tận cùng. Bất kể bạn làm gì, miễn là công việc khiến bạn hài lòng, và tâm huyết với nó.

Nếu bạn ghét nơi làm việc hay ghét điều đang làm, bạn sẽ luôn cảm thấy tương tự về công việc trừ phi bạn thay đổi từ bên trong. Nếu bạn tìm đến với một công việc mới cùng những niềm tin cũ, sớm hay muộn bạn cũng sẽ chỉ cảm thấy giống như cũ mà thôi.

Một phần của vấn đề là nhiều người đòi hỏi thứ họ muốn theo một cách tiêu cực. Một phụ nữ đã có giai đoạn vô cùng khó khăn để diễn đạt điều cô ấy muốn theo một cách tích cực. Cô ấy luôn nhắc đi nhắc lại: “Tôi không muốn điều này là một phần của công việc,” hoặc “Tôi không muốn chuyện này xảy ra,” hoặc “Tôi không muốn cảm thấy năng lượng tiêu cực ở đó.” Nhưng bạn có thể thấy cô ấy chẳng xướng lên điều cô ấy thực sự muốn là gì. Chúng ta cần làm sáng rõ điều mình mong muốn!

Đôi khi cũng phải vất vả để đề nghị về điều chúng ta muốn. Nói ra điều chúng ta không muốn thì lại rất dễ. Hãy bắt đầu bày tỏ rằng bạn muốn công việc ra sao. “*Công việc của tôi thực sự đang hoàn thành. Tôi giúp đỡ mọi người. Tôi có thể biết được điều họ cần. Tôi làm việc với những người yêu mến tôi. Tôi luôn luôn cảm thấy yên ổn.*” Hoặc: “*Tôi luôn hạnh phúc trong công việc. Nghề nghiệp của tôi đầy ắp niềm vui, tiếng cười và sự phát đạt.*”

Hãy luôn bày tỏ mong muốn của bạn ở thời hiện tại. Điều bạn bày tỏ, bạn sẽ nhận được. Nếu không bày tỏ, thì trong bạn đang có những niềm tin từ chối chấp nhận điều tốt đẹp của bạn. Hãy lập một danh sách *Những điều tôi tin về công việc*. Bạn có lẽ sẽ ngạc nhiên về những niềm tin tiêu cực có bên trong mình. Bạn sẽ không thịnh vượng chừng nào bạn chưa thay đổi những niềm tin đó.

Khi bạn làm một công việc mình ghét, bạn đóng sập khả năng thể hiện bản thân của Sức mạnh bên trong. Hãy nghĩ về những tính chất mà bạn mong muốn ở công việc - mọi thứ sẽ thế nào nếu bạn có công việc hoàn hảo đó. Điều thiết yếu là bạn phải làm sáng tỏ về điều bạn muốn. Thượng đế của bạn sẽ tìm một công việc phù hợp cho bạn. Nếu bạn không biết, hãy sẵn sàng để biết. Hãy cởi mở bản thân với sự thông thái nằm bên trong bạn.



Tôi sớm học được từ môn Khoa học Tâm trí rằng công việc của tôi là diễn giải Cuộc sống. Mỗi khi phải đối diện với một vấn đề, tôi biết đó là cơ hội để phát triển và rằng Sức mạnh sáng tạo ra tôi đã cho tôi mọi thứ cần thiết để giải quyết vấn đề ấy. Sau sự hoảng loạn ban đầu, tôi sẽ tĩnh lặng tâm trí và xoay vào bên trong. Tôi cảm ơn cơ hội này đã giúp tôi thể hiện Sức mạnh của Trí tuệ Thần thánh đang vận hành trong tôi.

Một phụ nữ trong một cuộc hội thảo của tôi muốn trở thành diễn viên. Cha mẹ cô thuyết phục cô đi học trường luật, và cô cũng chịu nhiều áp lực từ mọi người xung quanh về chuyện vào trường luật. Tuy nhiên, cô đã bỏ học sau một tháng. Cô quyết định tham gia một lớp học diễn xuất vì đây là điều cô luôn luôn mong muốn.

Ngay sau đó, cô bắt đầu có những giấc mơ rằng mình sẽ không đi đến đâu trong cuộc đời, và cô trở nên khổ sở, chán nản. Cô đang gặp khó khăn với việc giải phóng những nỗi nghi ngờ của mình và duy trì ý nghĩ rằng mình đã phạm sai lầm lớn trong cuộc đời, cô sợ rằng không bao giờ có thể quay lại và thay đổi.

Tôi hỏi cô: “Đây là lời của ai thế?” Cô nói đây là những lời cha cô đã mấy lần nói với cô.

Có rất nhiều người ở trong hoàn cảnh tương tự cô gái này. Cô muốn làm diễn viên, nhưng cha mẹ lại muốn cô làm luật sư. Cô bối rối không biết phải làm gì. Cô cần hiểu đây là cách nói của cha mình, nghĩa là “Bố yêu con.” Nếu cô trở thành một luật sư, người cha cảm thấy con gái mình sẽ được yên ổn và an toàn. Đây là điều ông muốn. Nhưng đây không phải là điều cô muốn.

Cô phải làm điều đúng đắn với bản thân mình ngay cả khi việc đó không đáp ứng mong đợi của cha cô. Tôi bảo cô ấy ngồi trước gương, nhìn vào mắt mình và nói: *“Tôi yêu bạn, và tôi ủng hộ bạn để bạn có điều mình thực sự muốn. Tôi sẽ ủng hộ bạn bằng mọi cách.”*

Tôi bảo cô hãy dành thời gian để lắng nghe. Cô cần kết nối với sự thông thái bên trong và phải nhận ra rằng cô không phải làm hài lòng ai ngoài chính bản thân mình. Cô có thể yêu cha mình và vẫn làm viên mãn bản thân. Cô có quyền cảm thấy mình có giá trị và có thể làm được việc đó. Và cô có thể nói với cha: “Con yêu bố và con không muốn làm luật sư. Con muốn trở thành một diễn viên,” hoặc bất cứ điều gì. Đây là một trong những thách thức để chúng ta làm điều đúng đắn cho mình ngay cả khi những người chăm sóc chúng ta có những ý kiến khác. Chúng ta không ở đây để làm thỏa mãn những trông đợi của người khác.

Khi chúng ta có những niềm tin mạnh mẽ rằng mình không xứng đáng, chúng ta đang có vấn đề với việc thực hiện điều mình muốn. Nếu những người khác nói với bạn rằng bạn không thể có điều bạn muốn, và thế là bạn phủ nhận bản thân, thì đưa trẻ bên trong bạn không tin nó xứng đáng với bất cứ điều gì tốt đẹp. Như vậy, điều này quay trở lại với việc học và thực hành những cách để yêu bản thân bạn hơn qua từng ngày.

Tôi nhắc lại, hãy bắt đầu viết ra mọi thứ bạn tin về công việc, thất bại và thành công. Nhìn vào những điều tiêu cực, và nhận thức rằng chính những niềm tin tiêu cực đang trì kéo sự suôn sẻ trong công việc của bạn. Bạn có thể nhận ra mình có rất nhiều niềm tin nói rằng mình chỉ xứng với thất bại. Hãy lấy từng câu tiêu cực một và chuyển nó thành câu tích cực. Bắt đầu hình thành trong tâm trí về một công việc hoàn hảo mà bạn mong muốn.

Thu nhập của bạn có thể đến từ nhiều nguồn

Bao nhiêu người trong chúng ta tin rằng mình phải làm việc cật lực để có cuộc sống tốt? Đặc biệt ở đất nước này nhiều người có tâm lý rằng chúng ta phải làm việc cật lực để trở thành người tốt, và thêm vào đó, công việc là cực nhọc.

Tôi đã nhận ra rằng nếu bạn làm công việc bạn yêu thích, bạn luôn có thể tạo ra thu nhập tốt cho bản thân. Nếu bạn cứ liên tục nói: “Tôi ghét công việc này,” bạn sẽ chẳng nhận được gì. Bất kể bạn đang làm gì, hãy mang tình yêu và thái độ tích cực vào trong đó. Nếu bạn đang ở trong một tình huống khó chịu, hãy nhìn vào bên trong để thấy bài học hay nhất cho bạn ở đó là gì.

Một phụ nữ trẻ nói với tôi rằng hệ thống niềm tin của cô cho phép tiền đến với cô theo các cách khác nhau và từ những nguồn bất ngờ. Bạn bè đã chê bai khả năng thu hút sự giàu có theo cách thức lạ lùng của cô và khẳng định rằng cô phải làm việc cật lực mới có thể kiếm tiền. Cô nói rằng họ biết cô không ra sức làm việc chút nào. Vì thế cô bắt đầu mang nỗi sợ hãi rằng nếu không ra sức làm việc, nghĩa là cô không xứng đáng với đồng tiền mình có. Ý thức của cô ban đầu đi đúng trên con đường của nó. Cô cần cảm ơn bản thân mình thay vì trở nên sợ hãi. Cô biết làm thế nào để bày tỏ mong muốn được dư giả, và cuộc đời cô ở mặt này đang diễn ra suôn sẻ không cần vật lộn. Tuy nhiên, những người bạn của cô lại muốn kéo cô xuống bởi tất cả họ đều làm việc cật lực mà họ vẫn chẳng có nhiều tiền bằng cô.

Nhiều lần tôi đã chìa bàn tay mình cho những người khác, nếu họ nắm lấy và muốn học những điều mới mẻ hay đạt tới thành công thì mọi sự sẽ rất tuyệt vời. Nếu họ cố gắng kéo tôi xuống, tôi sẽ chào tạm biệt, tôi sẽ làm việc với ai đó thực sự muốn bước khỏi vũng bùn.

Nếu cuộc đời bạn đầy áp tình yêu và niềm vui, đừng nghe những người đơn độc khốn khổ nói với bạn nên sống thế nào. Nếu cuộc đời bạn giàu có và dư giả, đừng nghe kẻ nghèo túng và nợ nần nói với bạn nên sống ra sao. Thường xuyên hơn, cha mẹ chúng ta luôn bảo chúng ta nên làm việc này việc kia ra sao. Họ đến từ những chỗ đầy gánh nặng, đầy khắc

nghiệt, bất hạnh, và rồi họ bảo chúng ta phải sống thế nào!



Nhiều người lo lắng về nền kinh tế và tin rằng họ sẽ vừa kiếm được vừa đánh mất tiền vì tình trạng kinh tế hiện tại. Tuy nhiên, nền kinh tế luôn thay đổi thăng trầm. Vì thế, nó không phụ thuộc vào chuyện gì đang diễn ra ngoài kia, hay người nào đó làm điều gì đó để thay đổi nền kinh tế cũng chẳng phải vấn đề. Chúng ta không mắc kẹt bởi nền kinh tế. Bất kể chuyện gì đang xảy ra ở thế giới “ngoài kia”, thì điều quan trọng duy nhất là bạn tin gì ở bản thân mình.

Nếu bạn sợ không có nơi trú thân, hãy tự hỏi: “Ở đâu bên trong mình tôi thấy tôi không nhà cửa?”, “Ở đâu bên trong mình tôi cảm thấy bị bỏ rơi? Tôi cần làm gì để được tĩnh tâm?” Tất cả những trải nghiệm bên ngoài phản ánh những niềm tin bên trong.

Tôi luôn luôn sử dụng lời xác quyết: “Thu nhập của tôi đang liên tục tăng lên.” Một lời xác quyết khác tôi thích là: “Tôi vượt hơn mức thu nhập của cha mẹ tôi.” Bạn có quyền kiếm được nhiều tiền hơn cha mẹ bạn đã từng kiếm. Điều đó nói chung là thiết yếu bởi vì bây giờ giá cả mọi thứ đều cao hơn. Đặc biệt, phụ nữ mang rất nhiều mâu thuẫn trong vấn đề này. Họ cần vượt qua cảm giác không thấy xứng đáng của chính mình và chấp nhận sự dư giả tài chính, đây là quyền thiêng liêng của họ.

Công việc của bạn chỉ là một trong nhiều kênh của nguồn tiền vô tận. Tiền không phải là mục tiêu của công việc bạn yêu thích. Tiền có thể đến với bạn theo rất nhiều cách từ rất nhiều con đường. Bất kể nó đến ra sao, hãy chấp nhận nó một cách vui vẻ như là một món quà của Vũ trụ.

Một quý cô trẻ tuổi phàn nàn rằng gia đình họ hàng bên chồng đang mua cho đứa con mới sinh của cô đủ các thứ đẹp để mà cô không thể nào mua nổi. Tôi nhắc cô ấy rằng Vũ trụ muốn đứa trẻ được chu cấp đầy đủ, đầy ắp những điều tốt đẹp và dùng gia đình chồng cô như một kênh để thực hiện việc đó. Thế là cô vui vẻ trở lại và trân trọng cách mà Vũ trụ ban tặng cho con mình.

Những mối quan hệ trong công việc

Những mối quan hệ chúng ta tạo ra trong công việc tương tự như những mối quan hệ chúng ta có trong gia đình. Chúng có thể lành mạnh hoặc trục trặc.

Một phụ nữ có lần hỏi tôi: “Là một người luôn luôn lạc quan, tôi phải cư xử thế nào trong môi trường công việc có những người luôn luôn tiêu cực?”

Trước hết, tôi nghĩ điều thú vị là cô ấy đang ở trong môi trường làm việc toàn những người tiêu cực nhưng cô ấy lại lạc quan. Tôi băn khoăn tại sao cô ấy lại kéo sự tiêu cực về

mình, có lẽ trong cô ấy có sự tiêu cực mà cô không nhận ra.

Tôi gợi ý cô ấy nên bắt đầu tin rằng cô ấy luôn làm việc trong một không gian thanh bình và vui vẻ, nơi mọi người thực sự tôn trọng lẫn nhau và trân trọng tập thể. Ở đó có sự tôn trọng từ tất cả các phía. Thay vì kêu ca cái này cái kia phải làm thế này thế kia ra sao, cô ấy có thể quả quyết với bản thân mình rằng cô ấy luôn làm việc ở một nơi lý tưởng.

Khi áp dụng triết lý này, cô ấy có thể khơi dậy những phẩm chất tốt đẹp nhất ở người khác bởi họ sẽ đáp lại khác đi đối với những thay đổi bên trong của cô ấy, hoặc là cô ấy sẽ tìm thấy cho mình một môi trường làm việc khác đáp ứng đúng các điều kiện làm việc cô ấy mong muốn.



Một người đàn ông có lần nói với tôi rằng khi bắt đầu công việc của mình, anh có những khả năng không thể nào ngờ được, và công việc của anh thật tuyệt vời, xuôi chèo mát mái. Anh ấy rất nghiêm cẩn, thẳng thắn và đáp ứng tốt công việc. Nhưng bỗng nhiên, anh ấy bắt đầu phạm lỗi và ngày nào cũng thế. Tôi hỏi anh điều gì làm anh sợ? Đây có thể là nỗi sợ thời ấu thơ đang nổi lên chăng? Trong công việc có ai đó làm anh tức giận, hay anh đang có trả thù ai đó chăng? Liệu người ấy có gợi nhắc anh về cha mẹ anh? Điều này có xảy ra trong những công việc khác? Tôi thấy dường như anh ấy đang tạo ra những hỗn độn trong công việc bởi hệ thống niềm tin xưa cũ. Anh ấy nhận ra rằng đó là một khuôn mẫu cũ trong gia đình, anh đã luôn bị giễu cợt mỗi khi phạm lỗi. Tôi gợi ý anh hãy tha thứ cho gia đình và quả quyết rằng giờ đây anh có những mối quan hệ tuyệt vời, chan hòa trong công việc, ở đây tất cả mọi người đều tôn trọng anh và trân trọng mọi việc anh làm.

Khi bạn nghĩ về những đồng nghiệp, đừng nghĩ: “Họ tiêu cực quá.” Mỗi người đều có những phẩm chất riêng, vì thế hãy hưởng ứng những phẩm chất tốt mà họ có, và tôn trọng sự yên bình của họ. Khi bạn có thể chú ý vào những phẩm chất này, chúng sẽ hiện hữu. Nếu những người khác thường xuyên nói những chuyện tiêu cực, đừng bận tâm. Bạn cần thay đổi ý thức *của mình*. Bởi vì ý thức đang phản ánh điều gì đó bên trong bạn, nên khi bạn thực sự thay đổi nó, những kẻ tiêu cực sẽ không còn loanh quanh bên bạn nhiều nữa. Ngay cả nếu bạn cảm thấy thất vọng, hãy bắt đầu quả quyết điều bạn muốn có ở nơi làm việc. Và rồi chấp nhận nó với niềm vui và lòng biết ơn.

Một phụ nữ có cơ hội để làm công việc cô ấy yêu thích và trưởng thành lên từ kinh nghiệm ấy. Tuy nhiên, cô ấy thường xuyên bị ốm và tàn phá bản thân mình. Cô ấy nhớ lại khi là một đứa trẻ cô luôn ốm bởi đây là cách cô giành lấy tình yêu thương. Vì thế cô ấy tiếp tục tái tạo khuôn mẫu cũ, trở thành một người trưởng thành ốm yếu.

Điều cô ấy cần học là làm sao có được tình yêu thương theo cách tích cực hơn. Khi trong công việc gặp trục trặc gì đó, cô ấy ngay lập tức trở lại là đứa trẻ năm tuổi. Vì thế khi cô ấy bắt đầu chăm sóc đứa trẻ bé bỏng bên trong, cô ấy cũng học được cách để cảm thấy yên ổn, và để chấp nhận sức mạnh của chính mình.



Ganh đua và so bì là hai khối trở ngại chính cản trở sự sáng tạo của bạn. Điểm riêng biệt của bạn đặt bạn tách khỏi tất cả những người khác. Bạn luôn là duy nhất, vì thế ở đây có gì để ganh đua và so bì? Ganh đua cũng khiến bạn cảm thấy vượt trội hoặc thụt lùi, đây là những biểu hiện của bản ngã, của suy nghĩ nông cạn trong bạn. Nếu bạn sắp sửa so bì để khiến mình cảm thấy tốt hơn đôi chút, thì bạn đang nói với người khác rằng bạn không đủ giỏi. Nếu bạn hạ những người khác xuống, có lẽ bạn nghĩ bạn sẽ nâng bản thân mình lên. Điều bạn thực sự làm là đặt bản thân mình vào chỗ để những người khác chỉ trích. Tất cả chúng ta đều làm thế trong chừng mực nhất định và thật tốt khi có thể vượt lên điều đó.

Trở nên sáng láng tức là hướng vào nội thể và khai sáng bản thân để có thể làm tan biến bóng tối che phủ trong mình.

Tôi muốn nói, một lần nữa, rằng mọi thứ đều thay đổi, và điều đã từng tuyệt vời đối với bạn, có thể sẽ không còn là như thế nữa. Để bạn luôn thay đổi và tiến bộ, hãy tiếp tục hướng vào nội thể, lắng nghe điều tốt cho bạn ngay tại đây và ngay lúc này.

Thay đổi cách kinh doanh

Vài năm trước đây, tôi từng sở hữu một nhà xuất bản. Cách thức của tôi là mở hộp thư và trả lời điện thoại, giải quyết những việc trước mắt và luôn có rất nhiều thứ phải làm. Vì chúng tôi làm thế ngày này qua ngày khác, nhân sự công ty tăng từ vài người lên đến hơn hai mươi người.

Chúng tôi kinh doanh dựa trên những nguyên tắc tinh thần, dùng liệu pháp tâm trí quả quyết để mở đầu và kết thúc các cuộc họp. Chúng tôi nhận ra rằng nhiều doanh nghiệp cạnh tranh nhau luôn chê bai các doanh nghiệp khác, và chúng tôi không muốn hao tổn sức lực cho những việc như vậy, bởi vì biết rằng nó sẽ trở lại với chúng tôi nặng nề gấp hai lần.

Chúng tôi quyết định rằng nếu tiếp tục sống theo triết lý ấy, chúng tôi sẽ không hoạt động dưới những quan niệm kinh doanh cũ. Nếu có vấn đề nảy sinh, chúng tôi sẽ dùng thời gian để quả quyết rằng chúng tôi muốn thay đổi.

Chúng tôi cũng có một “*phòng la hét*” cách âm, chỗ để các nhân viên tha hồ la hét mà không lo bị nghe thấy hay bị đánh giá. Đây cũng là nơi họ có thể ngồi thiền hay thư giãn, và chúng tôi để trong phòng nhiều cuốn băng cho mọi người nghe. Nơi ấy trở thành chỗ trú ẩn an toàn vào những lúc ai đó gặp khó khăn.

Tôi nhớ một lần chúng tôi gặp một loạt rắc rối với hệ thống máy tính, cứ mỗi ngày lại có một cái gì đó bị hỏng. Vì tin rằng máy móc phản ánh ý thức của chúng ta, tôi nhận ra là rất nhiều người trong chúng tôi đang gửi những năng lượng tiêu cực vào máy tính và chúng tôi

đang trông mong chúng bị hỏng liên tục. Tôi cho cài đặt vào máy tính một lời quả quyết: “Chào buổi sáng, hôm nay bạn thế nào? Tôi làm việc tốt khi tôi được yêu thương. Tôi yêu bạn.” Vào buổi sáng khi mọi người bật máy tính của mình lên, thông điệp ấy sẽ xuất hiện. Thật ngạc nhiên, chúng tôi không còn gặp vấn đề với máy tính nữa.

Đôi khi chúng ta nghĩ về điều xảy ra, đặc biệt trong công việc, như là những “thảm họa”. Nhưng chúng ta phải nhìn vào bản chất của chúng - chúng đơn giản là những trải nghiệm cuộc sống *luôn* dạy chúng ta điều gì đó. Tôi biết rằng mình chưa từng gặp một “thảm họa” nào mà cuối cùng không chấm dứt bằng một bài học tốt, và nó thường đẩy tôi lên một bậc tốt đẹp hơn trong cuộc đời.

Ví dụ, gần đây công ty Hay House của tôi hoạt động không tốt lắm. Giống như nền kinh tế, việc bán hàng của chúng tôi cứ lúc lên lúc xuống, rồi có vẻ như nó xuống hẳn và ở nguyên tại chỗ đó, ít nhất là tạm thời. Tuy nhiên chúng tôi đã không điều chỉnh và qua nhiều tháng chúng tôi chi tiêu nhiều hơn thu về. Bất kỳ ai điều hành doanh nghiệp đều biết rằng đây không phải là cách kinh doanh. Cuối cùng có vẻ như tôi sắp mất công ty đến nơi nếu tôi không thực hiện vài “biện pháp quyết liệt”.

Những “biện pháp quyết liệt” ấy bao gồm cho hơn một nửa số nhân viên nghỉ việc. Bạn có thể hình dung tôi khổ sở thế nào khi phải làm như thế. Tôi nhớ mình đi đi lại lại trong phòng họp, nơi các nhân viên đã tập trung đầy đủ, để chuẩn bị thông báo tin đó. Tôi khóc, nhưng tôi biết mình phải làm như vậy. Việc này rất khó khăn đối với tất cả chúng tôi, nhưng tôi cũng tin rằng tất cả các nhân viên yêu quý của tôi sẽ mau chóng tìm được công việc mới. Và hầu hết họ đều tìm được việc mới! Một vài người thậm chí còn mở công ty riêng và rất thành công. Trong thời kỳ đen tối nhất tôi vẫn luôn biết và quả quyết rằng trải nghiệm này sẽ biến thành điều tốt đẹp nhất cho tất cả những ai liên quan.

Tất nhiên, cũng có những người khác đón đợi điều tồi tệ nhất. Lời đồn thổi rằng Hay House sắp phá sản bay đi khắp nơi, không chỉ trong những người tôi biết mà khắp cả nước. Các nhân viên kinh doanh của chúng tôi đã rất ngạc nhiên vì hóa ra có rất nhiều người làm kinh doanh *biết* về chúng tôi, không kể đến hoàn cảnh tài chính của nó. Tôi phải thú nhận là chúng tôi đã có được niềm vui lớn từ những tin tức dự đoán sai lệch ấy. Bằng chính sách thắt lưng buộc bụng nghiêm ngặt, chúng tôi đã không phá sản. Với đội ngũ nhân sự nhỏ hơn, và quyết tâm khôi phục hoạt động bình thường của công ty ở mỗi cá nhân, chúng tôi đã vượt qua giai đoạn khó khăn một cách ngoạn mục, nhưng điều quan trọng nhất là *chúng tôi học được rất nhiều*.

Hiện nay, Hay House còn hoạt động tốt hơn cả trước đây. Các nhân viên của tôi hứng thú với công việc và tôi hứng thú với các nhân viên của tôi. Mặc dù tất cả chúng tôi đều làm việc vất vả hơn, điều thú vị là không ai cảm thấy quá áp lực với công việc. Chúng tôi thậm chí có nhiều sách xuất bản hơn trước đây, và nhận được nhiều sự phát đạt hơn từ mọi khía cạnh của cuộc đời chúng tôi.

Tôi tin rằng cuối cùng mọi thứ đều diễn tiến tới điều tốt đẹp nhất, nhưng đôi khi khó thấy được điều đó khi bạn đang trải nghiệm. Hãy nghĩ về một trải nghiệm tiêu cực có thể đã

từng xảy ra với bạn trong công việc, hoặc nói chung trong quá khứ. Có thể bạn bị sa thải, hay chồng/vợ bạn rời bỏ bạn. Bây giờ hãy vượt lên chuyện đó và quan sát bức tranh toàn cảnh. Không phải rất nhiều chuyện tốt đẹp đã đến như là kết quả của trải nghiệm đó hay sao? Tôi đã nghe rất nhiều lần rằng: “Đúng, đó là điều tồi tệ nhất xảy đến với tôi, nhưng nếu không như thế, tôi đã không bao giờ gặp cái này cái kia... hay tôi đã không tự mình bắt đầu công việc kinh doanh... hay tôi đã không thừa nhận rằng tôi có một đam mê... hay tôi đã không biết yêu bản thân mình.”

Nhờ tin tưởng Trí tuệ Thần thánh để cho chúng ta trải nghiệm cuộc đời theo cách tốt nhất đối với chúng ta, chúng ta cho phép bản thân hưởng thụ *mọi thứ* mà cuộc đời mang đến; điều tốt đẹp cũng như cái-gọi-là điều tồi tệ. Hãy cố gắng áp dụng điều này vào những trải nghiệm công việc của bạn và nhận ra những thay đổi xảy đến với bạn.



Những người chủ sở hữu hay giám đốc điều hành doanh nghiệp có thể khởi sự như một biểu hiện của Trí tuệ Thần thánh. Điều quan trọng là để cuộc nói chuyện luôn cởi mở với các nhân viên và khiến họ cảm thấy an toàn khi bày tỏ cảm xúc của họ về công việc. Hãy chắc chắn rằng các văn phòng luôn ngăn nắp và sạch sẽ để làm việc. Tôi nhấn mạnh, sự bừa bộn trong văn phòng phản ánh ý thức của những người làm việc ở đó. Với một văn phòng lộn xộn, làm sao nhân viên có thể hoàn thành và hoàn thành đúng thời hạn các nhiệm vụ đòi hỏi tinh thần và trí tuệ? Bạn có thể áp dụng một khẩu hiệu tôn chỉ mục đích phản ánh triết lý kinh doanh của bạn. Tại Hay House tôn chỉ của chúng tôi là: “*Chào đón một thế giới yên bình cho chúng ta để yêu thương nhau.*” Khi bạn để cho Trí tuệ Thần thánh dẫn lối trong mọi khía cạnh của công việc kinh doanh, thì mọi thứ sẽ trôi chảy theo mục đích và theo một kế hoạch thần thánh. Những cơ hội tuyệt vời nhất sẽ rơi vào lòng bạn.

Tôi thấy nhiều doanh nghiệp bắt đầu thay đổi. Sẽ tới một lúc mà các doanh nghiệp không thể tồn tại nếu sử dụng những kiểu cạnh tranh và xung đột cũ. Tới một ngày chúng ta sẽ biết có sự sung túc cho tất cả mọi người, chúng ta cùng chúc phúc nhau và giúp nhau giàu có. Các công ty có thể bắt đầu thay đổi những ưu tiên biến nơi công sở thành một nơi tuyệt vời để nhân viên thể hiện bản thân, và tạo ra những sản phẩm hay cung cấp các dịch vụ hữu ích cho hành tinh này.

Mọi người muốn có nhiều thứ từ công việc hơn là chỉ một phiếu lương. Họ muốn đóng góp cho thế giới và cảm thấy hài lòng. Trong tương lai, khả năng hướng tới một thế giới đại đồng tốt đẹp sẽ xóa mờ đi nhu cầu vật chất.

Chương 13

TỔNG HÒA CỦA NHỮNG KHẢ NĂNG

*Mỗi chúng ta đều được kết nối khăng khít với Vũ trụ và với cả cuộc đời. Sức mạnh nội
thể mở ra những chân trời nhận thức của chúng ta.*

Bây giờ tôi muốn bạn vươn xa hơn nữa. Nếu bạn đã ở trên con đường của mình và tìm hiểu bản thân mình một thời gian, liệu điều đó có nghĩa là bạn không còn gì để làm nữa? Bạn thực sự định ngủ quên trên chiến thắng và nghỉ ngơi? Hay bạn nhận ra việc tìm hiểu nội thể là sự nghiệp trọn đời, và một khi bạn đã bắt đầu, thực sự bạn sẽ không bao giờ dừng lại? Bạn có thể tới những miền đất hứa và nghỉ ngơi, nhưng về cơ bản đây là giá trị trọn đời của công việc. Bạn có lẽ muốn tự vấn bản thân về những vùng nào bạn vẫn cần phải xử lý và bạn còn cần điều gì. Bạn có khỏe mạnh không? Bạn có hạnh phúc không? Bạn có sung túc không? Bạn có tràn đầy sáng tạo? Bạn có cảm thấy yên ổn? Bạn có cảm thấy an toàn?

Những hạn chế học được từ quá khứ

Có một cách diễn đạt mà tôi sử dụng rất nhiều - *sự tổng hòa các khả năng*. Tôi biết điều đó từ một trong số những người thầy ban đầu của tôi ở New York - Eric Pace. Nó luôn tạo cảm hứng cho tôi thả tâm trí vượt xa ngoài những điều tôi nghĩ là mình có thể; vượt ra hẳn những niềm tin hạn hẹp đeo bám tôi thời tuổi trẻ.

Khi còn là một đứa trẻ, tôi đã không hiểu rằng những chỉ trích tình cờ của người lớn hay của bạn bè là kết quả của một ngày tồi tệ hoặc một thất vọng nhỏ và không chính xác chút nào. Tôi sẵn sàng chấp nhận những suy nghĩ và những niềm tin ấy của bản thân, và chúng trở thành một phần trong những hạn chế của tôi. Tôi có lẽ trông không vựng về, không làm lì, ngớ ngẩn, nhưng tôi chắc chắn đã cảm thấy mình như thế.

Hầu hết chúng ta tạo ra những niềm tin về cuộc đời vào lúc năm tuổi. Chúng được bổ sung một chút khi ở tuổi thanh thiếu niên, có lẽ thêm chút xiu nữa khi chúng ta già hơn, nhưng không đáng kể. Nếu chúng ta hỏi hầu hết mọi người tại sao họ tin thế này thế kia về bất kỳ vấn đề gì, và họ lần tìm lại, họ sẽ phát hiện rằng mình đã quyết định chắc chắn về vấn đề đó khi còn rất trẻ.

Vì thế, chúng ta sống trong những hạn chế từ nhận thức của đứa trẻ năm tuổi. Nhận thức ấy là điều gì đó chúng ta đã chấp nhận từ cha mẹ, nghĩa là chúng ta vẫn sống dưới những nhận thức hạn chế của cha mẹ chúng ta. Ngay cả những bậc cha mẹ tuyệt vời nhất trên thế giới cũng không biết hết mọi thứ và cũng có những hạn chế của chính họ. Chúng ta nói những điều họ đã nói và làm những việc họ đã làm: “Con không thể làm thế,” hoặc “Việc đó chẳng ích gì.” Tuy nhiên, chúng ta không cần những hạn chế mà tưởng chừng như

chúng có vẻ quan trọng.

Một vài trong số những niềm tin của chúng ta có thể lạc quan và hữu ích. Những suy nghĩ này phục vụ tận tụy chúng ta suốt cả cuộc đời, như: “Quan sát cả hai phía khi bạn sang đường,” hoặc “Rau quả tươi tốt cho cơ thể bạn.” Những suy nghĩ khác có thể có ích lúc trẻ, nhưng khi chúng ta lớn hơn, chúng không còn hợp lý nữa. Ví dụ: “Đừng tin người lạ” có thể là lời khuyên tốt cho một đứa bé con. Là người trưởng thành, việc khẳng khẳng niềm tin ấy chỉ tạo ra sự cô độc và đơn chiếc. Nhưng tin tốt là chúng ta có thể điều chỉnh niềm tin bất cứ lúc nào.

Khoảnh khắc chúng ta nói “Tôi không thể,” “Việc đó vô ích,” hoặc “Tôi chẳng có đủ tiền,” hoặc “Hàng xóm láng giềng sẽ nghĩ gì?” tức là chúng ta đã giới hạn khả năng của mình. Ý kiến của hàng xóm là một rào cản vô hình khó vượt qua đối với chúng ta. “Hàng xóm, hay bạn bè của tôi, hay đồng nghiệp của tôi, hay ai đó sẽ nghĩ gì?” Đây là một kiểu biện bạch hay, nhưng bây giờ chúng ta không phải làm thế nữa, bởi vì *họ* sẽ không làm việc đó, *họ* sẽ không tán thành. Khi xã hội thay đổi, những điều hàng xóm láng giềng nghĩ cũng thay đổi, vì thế giữ khư khư nhận định ấy chẳng có nghĩa lý gì.

Nếu ai đó nói với bạn: “Không ai làm cách này trước đây,” bạn có thể nói: “Thế thì sao?” Có hàng trăm cách để làm một việc gì đó, vì thế hãy làm theo cách đúng đắn với bạn. Chúng ta nói với bản thân mình những thông điệp ngớ ngẩn khác, như “Tôi không đủ mạnh mẽ,” hoặc “Tôi không còn trẻ nữa,” hoặc “Tôi không đủ già dặn,” hoặc “Tôi không đủ cao,” hoặc “Giới tính của tôi phải là nam/nữ mới đúng.”

Chúng ta có thường dùng câu cuối cùng bên trên không? “Tôi không thể làm việc này, vì tôi là phụ nữ.” “Tôi không thể làm việc này, vì tôi là đàn ông.” Tâm hồn bạn phi giới tính. Tôi tin bạn đã đồng ý về giới tính của mình trước khi bạn được sinh ra để học bài học tinh thần. Cảm thấy thấp kém vì giới tính không chỉ là một cách biện bạch thảm hại mà còn là từ bỏ sức mạnh của bạn. Những hạn chế của chúng ta thường ngăn chúng ta thể hiện và trải nghiệm sự tổng hòa của các khả năng. “Tôi không được hưởng sự giáo dục đầy đủ.” Bao nhiêu người trong chúng ta đã để điều đó cản trở mình? Chúng ta phải nhận thức rằng giáo dục là thứ được nhiều nhóm người sắp xếp, họ thường nói: “Em/con/cháu không thể làm cái này cái kia trừ phi làm theo cách của chúng tôi.” Chúng ta có thể chấp nhận đó là một hạn chế, và chúng ta có thể vượt ra ngoài nó. Tôi đã chấp nhận điều đó rất nhiều năm bởi vì tôi đã bỏ dở trường trung học. Tôi từng nói: “Ôi, tôi chẳng được giáo dục gì hết. Tôi không thể nghĩ được. Tôi không thể có được việc làm tốt. Tôi không thể làm việc gì ra hồn.”

Rồi một ngày tôi nhận ra rằng những hạn chế đã chiếm toàn bộ tâm trí tôi mà chúng chẳng liên quan gì đến thực tại. Khi tôi bỏ đi những niềm tin hạn hẹp của mình, và để bản thân mình bước vào sự tổng hòa của những khả năng, tôi khám phá ra rằng tôi có thể suy nghĩ. Tôi khám phá ra rằng tôi rất thông minh, và tôi biết giao tiếp. Tôi phát hiện rất nhiều khả năng, những thứ nếu nhìn từ những hạn chế của quá khứ thì dường như là bất khả.

Hạn chế tiềm năng bên trong chúng ta

Có một số người trong các bạn nghĩ rằng mình biết rõ điều này rồi. Rắc rối với hiểu biết này là bạn không hề trưởng thành, và cái mới không thể đến với bạn. Bạn có chấp nhận rằng có một Sức mạnh và một Trí tuệ lớn lao hơn bạn, hay bạn có nghĩ rằng bạn là “nó” - tức là bạn trong thân thể vật chất của bạn? Nếu bạn nghĩ bạn là “nó”, thì bạn sẽ mang nỗi sợ hãi bởi tâm trí hạn hẹp của bạn. Nếu bạn nhận ra rằng có một Sức mạnh trong Vũ trụ, lớn lao và thông thái hơn rất nhiều, và bạn là một phần của Nó, thì bạn có thể bước vào không gian vận hành tổng hòa các khả năng.

Bạn có thường xuyên để bản thân mình bó buộc trong những giới hạn ý thức hiện tại của bạn? Mỗi khi bạn nói: “Tôi không thể,” bạn đang cầm một biển báo dừng trước mặt mình. Bạn sập cánh cửa đối với sự thông thái nội tại, và bạn chặn lại dòng chảy năng lượng - hay hiểu biết tinh thần của bạn. Bạn có sẵn sàng vượt ra khỏi điều bạn tin ngày hôm nay? Bạn thức dậy vào buổi sáng với những khái niệm và ý tưởng nào đó. Bạn có đủ khả năng vứt bỏ chúng để trải nghiệm thực tại kỳ vĩ lớn lao hơn. Đây gọi là học - bởi vì bạn đang tiếp nhận một điều gì đó mới mẻ. Nó có thể hòa hợp với cái đã tồn tại, hoặc còn tốt hơn thế.

Bạn có từng nhận ra rằng khi bắt đầu sắp xếp lại tủ quần áo, bạn bỏ đi những bộ quần áo, những cái không còn cần đến nữa. Bạn chất đống những thứ sắp cho đi sang một bên, và ném đi những thứ không dùng được nữa. Rồi bạn bắt đầu đặt mọi thứ trở lại, theo một trật tự hoàn toàn khác. Thật dễ dàng để nhận ra bạn đang muốn tìm kiếm cái gì, và cùng lúc đó, bạn tạo ra khoảng trống cho những bộ quần áo mới. Nếu bạn mua một bộ đồ mới và nhét nó vào trong chiếc tủ cũ, bạn có thể phải nhồi nó vào giữa đống đồ linh tinh khác. Nếu bạn dọn dẹp tủ và sắp xếp lại, thì khi bạn mua quần áo mới, bạn có chỗ để đặt nó vào.

Chúng ta cần thực hiện thói quen đó với tâm trí chúng ta. Chúng ta cần dọn dẹp những nội dung không còn sử dụng nữa vì thế chúng ta có chỗ cho những khả năng mới. Nơi nào Chúa hiện diện, mọi thứ đều có thể, và Chúa ở trong mỗi chúng ta. Nếu chúng ta tiếp tục với những ý nghĩ định kiến của mình, thì chúng ta bị chặn. Khi ai đó bị ốm, bạn có nói: “Ôi, một người tội nghiệp, chắc anh ấy/cô ấy đau lắm!” Hay bạn nhìn người đó để thấy toàn bộ sự thật về sự tồn tại và quả quyết rằng sức khỏe của Sức mạnh Thần thánh nằm ở trong người đó? Bạn có thấy sự tổng hòa của các khả năng và biết rằng những điều kỳ diệu có thể xảy ra?

Tôi từng gặp một người đàn ông tuyên bố hùng hồn rằng một người đã trưởng thành hoàn toàn không thể thay đổi được. Anh ta đang sống trên vùng sa mạc, mang đủ thứ bệnh tật, và anh ta muốn bán tài sản của mình. Anh ta không muốn thay đổi suy nghĩ, vì thế anh ta rất cứng nhắc khi đàm phán với người mua. Mọi việc phải tuân theo cách của anh ta. Thực tế là anh ta sẽ trải qua một quãng thời gian vô cùng nặng nề khi cố bán tài sản của mình bởi vì anh ta không bao giờ có thể thay đổi niềm tin mình có. Tất cả những gì anh ta cần làm là mở rộng nhận thức để đón cách suy nghĩ mới.

Mở rộng những chân trời của chúng ta

Chúng ta đã tìm giữ bản thân không đạt được sự tổng hòa của các khả năng như thế nào? Còn điều gì nữa hạn chế chúng ta? Tất cả nỗi sợ hãi của chúng ta đều là những hạn chế. Nếu bạn sợ hãi và nói: “Tôi không thể; việc đó sẽ không ích gì đâu,” thì điều gì sẽ xảy ra? Những trải nghiệm sợ hãi sẽ trở lại. Việc phán xét cũng là những hạn chế. Không ai trong chúng ta thích bị phán xét, thế nhưng sao chúng ta vẫn thường làm thế? Chúng ta đang khuyến khích những hạn chế bằng sự phán xét của chính mình. Mỗi khi bạn nhận thấy mình đang phán xét hoặc chỉ trích, dù là nhỏ nhất, hãy nhắc nhở mình rằng “giao gì gặt nấy”. Bạn có lẽ cần dừng việc hạn chế những khả năng của mình và thay đổi suy nghĩ hướng đến điều gì đó tuyệt vời.

Có sự khác nhau giữa việc phán xét và bày tỏ ý kiến. Nhiều người trong các bạn được yêu cầu phán xét về điều gì đó. Trên thực tế, thực sự bạn đang đưa ra ý kiến của mình. Một ý kiến tức là bạn cảm thấy thế nào về một điều gì đó, như là: “Tôi không thích làm việc này. Tôi thích mặc màu đỏ chứ không phải màu xanh.” Còn nói ai đó không đúng khi mặc màu xanh thì đây là phán xét. Chúng ta cần phân biệt rõ hai cách. Hãy nhớ, chỉ trích là luôn cho rằng mình hay người khác là sai trái. Nếu ai đó hỏi ý kiến của bạn, sở thích của bạn, đừng để nó trở thành sự phán xét hay chỉ trích đối với thứ gì khác.

Tương tự, mỗi khi bạn say sưa với cảm giác tội lỗi, bạn đang đặt ra một giới hạn. Nếu bạn làm ai đó đau đớn, hãy nói xin lỗi, và đừng làm người ấy đau thêm. Đừng đi loay quanh mà cảm thấy tội lỗi bởi vì điều đó khóa bạn lại không cho bạn trải nghiệm những điều tốt đẹp của mình, và nó cũng chẳng liên quan gì đến cuộc sống đích thực của bạn.

Khi bạn không sẵn lòng tha thứ, bạn giới hạn sự trưởng thành của mình. Sự tha thứ cho phép bạn sửa lại sai lầm trong thân ngã của bạn, để thấu hiểu thay vì oán giận, để yêu thương thay vì hận thù.

Hãy xem những vấn đề của bạn như là những cơ hội giúp bạn trưởng thành. Khi bạn gặp khó khăn, bạn có chỉ nhìn thấy những hạn chế trong suy nghĩ hạn hẹp của mình không? Bạn có nghĩ: “Ôi, tội nghiệp tôi, sao nó lại xảy đến với tôi?” Bạn không nhất định phải biết các hoàn cảnh sắp diễn ra thế nào. Bạn cần tin vào Sức mạnh và Hiện diện thần thánh bên trong, là những thể lớn lao hơn bạn. Bạn cần quả quyết rằng tất cả đều ổn và mọi thứ hoạt động nhằm mang lại những điều tốt đẹp nhất cho bạn. Nếu bạn cởi mở đón nhận tất cả các khả năng khi gặp vấn đề khó khăn, bạn có thể làm nên sự thay đổi; thay đổi có thể xảy ra theo những cách bất ngờ nhất, những cách thậm chí bạn không thể hình dung được.

Tất cả chúng ta đều từng ở trong những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc đời, tại đó chúng ta nói: “Tôi không biết sẽ giải quyết việc này thế nào.” Có vẻ như chúng ta bị chặn bởi một bức tường gạch, nhưng rồi tất cả chúng ta đều ở đây, tại thời điểm này, và chúng ta đã vượt qua mọi hoàn cảnh bất kể nó ra sao. Có lẽ chúng ta đã không hiểu mọi việc xảy ra thế nào, nhưng nó thực sự đã xảy ra. Chúng ta càng biết kết nối bản thân mình với năng lượng vũ trụ, với Trí tuệ số một, với Chân lý và Sức mạnh bên trong mình, thì những khả

năng tuyệt vời càng được nhận ra nhanh hơn.

Ý thức nhóm

Nhất thiết chúng ta cần từ bỏ suy nghĩ và những niềm tin hạn chế lại đằng sau và đánh thức nhận thức của mình hướng tới một cái nhìn rộng lớn hơn về cuộc sống. Sự phát triển của nhận thức thượng đẳng trên hành tinh này đang diễn ra ở mức độ nhanh gấp nhiều lần trước đây. Một ngày nọ tôi nhìn thấy một biểu đồ làm tôi thích thú. Nó biểu thị sự phát triển của những hệ thống khác nhau trong lịch sử loài người và mô tả sự thay đổi của chúng. Nền nông nghiệp phát triển đã bị che lấp bởi tăng trưởng công nghiệp mạnh mẽ, rồi vào khoảng năm 1950, đánh dấu thời đại bùng nổ thông tin khi mạng lưới máy tính và hoạt động truyền thông trở nên phổ biến rộng rãi.

Cùng với kỷ nguyên thông tin này, cũng có một biểu đồ thể hiện sự vận động nâng cao của nhận thức, nhận thức đang tiến vọt lên trước thời đại thông tin với mức độ tiến bộ không thể phủ nhận. Bạn có thể hình dung điều này nghĩa là gì? Tôi đã đi rất nhiều, và mỗi nơi tôi đến, tôi đều quan sát những người đang nghiên cứu, học tập. Tôi đã tới Australia, Jerusalem, London, Paris, Amsterdam, và mỗi nơi đó tôi đều gặp những cộng đồng người đang tìm cách mở rộng và khai sáng bản thân. Họ say mê xem tâm trí họ làm việc ra sao, và sử dụng trí tuệ của mình để kiểm soát cuộc sống và những trải nghiệm của mình.

Chúng ta đang đạt tới những tầng bậc tinh thần mới. Mặc dù các cuộc chiến tranh tôn giáo vẫn còn tiếp diễn, nhưng chúng đang trở nên ít phổ biến. Chúng ta đang bắt đầu kết nối với nhau trên những mức độ ý thức cao hơn. Sự sụp đổ của bức tường Berlin và sự khai sinh tự do ở châu Âu là những ví dụ về sự mở rộng nhận thức của chúng ta, bởi vì tự do là quyền tất yếu của chúng ta từ khi chào đời. Khi nhận thức của mỗi người thức tỉnh, thì ý thức nhóm cũng trở nên có ảnh hưởng.

Mỗi khi bạn dùng ý thức của mình một cách tích cực, tức là bạn đang kết nối với những người khác cũng đang làm như thế. Mỗi khi bạn dùng nó theo cách tiêu cực, thì bạn cũng kết nối với những người tương tự. Mỗi khi bạn thiện, bạn đang kết nối với những người khác trên hành tinh cũng thiện như bạn. Mỗi khi bạn hình dung điều tốt đẹp cho bản thân, cũng có nghĩa là bạn làm thế cho những người khác nữa. Mỗi khi bạn hình dung việc chữa lành thân thể bạn, bạn kết nối với những người đang làm tương tự.

Mục đích của chúng ta là mở rộng suy nghĩ của mình và vượt xa hơn cái đã là hoặc có thể đã là. Ý thức của chúng ta có thể tạo ra những điều kỳ diệu trên thế giới.



Sự tổng hòa của các khả năng kết nối mọi thứ, bao gồm cả Vũ trụ và hơn thế nữa. Bạn đang kết nối với điều gì? Định kiến là một dạng của nỗi sợ hãi. Nếu bạn hay có định kiến, tức là bạn đang kết nối với những người cũng đầy định kiến. Nếu bạn cởi mở ý thức của mình và

làm tốt hết sức mình để hướng tới một tình yêu vô điều kiện, thì bạn kết nối với nhóm người cùng tạo nên đường biểu thị trên bản đồ đang vươn cao. Bạn có muốn bị tụt lại phía sau không? Hay là bạn muốn tiến về phía trước cùng với đường biểu thị đó?

Thế giới luôn có một cuộc khủng hoảng nào đó. Có bao nhiêu người gửi năng lượng tích cực đến vùng gặp khó khăn và thực hiện lời quả quyết rằng mọi thứ sẽ yên ổn nhanh hết mức, và rằng có một giải pháp cho những điều tốt đẹp nhất của tất cả những ai liên quan? Bạn cần sử dụng ý thức của mình để tạo ra sự chan hòa và sung túc cho tất cả mọi người. Loại năng lượng nào bạn đang gửi đi? Thay vì phàn nàn, chỉ trích, bạn có thể kết nối với Sức mạnh trên tầng bậc tinh thần và quả quyết những kết quả tích cực nhất có thể hình dung.



Bạn sẵn sàng mở rộng bao xa những chân trời suy nghĩ của mình? Bạn có sẵn sàng vượt lên những người hàng xóm của bạn? Nếu những người hàng xóm của bạn suy nghĩ hạn hẹp, hãy tìm những người bạn mới. Bạn sẽ vươn xa đến đâu? Bạn sẵn sàng ra sao để biến *Tôi không thể* thành *Tôi có thể*?

Mỗi khi bạn nghe nói rằng cái gì đó không thể chữa trị, hãy định ninh rằng điều đó không đúng. Hãy định ninh rằng luôn có một Sức mạnh vĩ đại hơn. “Không thể chữa trị” đối với tôi đơn giản có nghĩa là y khoa chưa tìm được ra cách chữa trị căn bệnh đặc biệt đó. Điều đó không có nghĩa việc chữa trị là không thể. Điều đó nghĩa là chúng ta hướng vào nội thể và tìm một giải pháp. Chúng ta có thể đi vượt ra ngoài những thông kê. Chúng ta không phải những con số trên biểu đồ. Những con số là hình chiếu những người có suy nghĩ hạn hẹp. Nếu chúng ta không cho mình những khả năng, chúng ta không cho mình hy vọng. Bác sĩ Donald M. Pachuta tại Hội thảo quốc gia về bệnh aids ở Washington D.C. đã nói rằng: “Chúng ta chưa *từng* có một bệnh dịch nào mà người mắc 100% tử vong.”

Ở đâu đó trên hành tinh này, ai đó đã được chữa lành từng căn bệnh đơn lẻ mà chúng ta có thể tạo ra. Nếu chúng ta chấp nhận số phận bất hạnh và nỗi đau buồn, thì chúng ta mắc kẹt. Chúng ta cần thực hành một lối tiếp cận tích cực, vì thế chúng ta có thể tìm được những câu trả lời nào đó. Chúng ta cần bắt đầu sử dụng Sức mạnh bên trong để chữa lành chính bản thân mình.

Những sức mạnh khác của chúng ta

Người ta nói rằng chúng ta chỉ sử dụng 10% bộ não của mình - chỉ 10%! Vậy đâu là mục đích của 90% còn lại? Tôi nghĩ năng lực tâm linh, sự thần giao cách cảm, khả năng tiên tri thấu thị, hay là thấu thánh đều là bình thường và tự nhiên. Chỉ là chúng ta không để cho bản thân mình trải nghiệm những hiện tượng ấy. Chúng ta có đủ mọi lý do vì sao chúng ta không như thế, hoặc vì sao chúng ta không tin mình có thể. Những đứa trẻ bé bỏng thường rất mạnh mẽ về tâm linh. Nhưng không may, cha mẹ chúng ngay lập tức nói: “Đừng có nói

thế,” hoặc “Đây là con tưởng tượng thôi,” hoặc “Đừng tin thứ vô nghĩa ngớ ngẩn ấy.” Dứa trẻ tất nhiên sẽ loại bỏ những năng lực ấy đi.

Tôi nghĩ tâm trí có khả năng làm những điều kỳ diệu, và tôi biết chắc rằng mình có thể đi từ New York tới Los Angeles mà không cần máy bay nếu tôi biết cách di chuyển vượt không gian. Tôi chưa biết làm thế nào, nhưng tôi biết điều đó là có thể.

Tôi nghĩ chúng ta có khả năng đạt tới những thành tựu khó tin nhất, nhưng chúng ta chưa có tri thức này bởi vì chúng ta sẽ không dùng nó cho những điều tốt đẹp. Chúng ta có lẽ sẽ làm người khác đau đớn với tri thức đó. Chúng ta phải tiến tới một giới hạn mà chúng ta thực sự có thể sống trong tình yêu vô điều kiện, vì thế chúng ta có thể bắt đầu sử dụng 90% kia của trí não.

Đi trên lửa

Bao nhiêu người trong các bạn đã nghe về việc đi trên lửa? Mỗi khi tôi hỏi câu này trong các hội thảo, thường chỉ vài cánh tay giơ lên. Tất cả chúng ta đều biết rằng cơ bản không thể đi trên than hồng, phải không? Không ai có thể làm thế mà không bị bỏng chân. Nhưng nhiều người đã làm được, và họ không phải là những người kỳ lạ, họ giống như tôi và các bạn. Có lẽ họ học được điều đó chỉ trong một buổi tối khi tham gia vào hội thảo về đi trên lửa.

Tôi có một người bạn, Darby Long, anh đã làm việc với bác sỹ Carl Simonton, chuyên gia về bệnh ung thư. Họ tổ chức một hội thảo dài một tuần cho những người bị ung thư, và trong tuần đó, họ có một màn trình diễn đi trên lửa. Chính Darby đã tự làm thế nhiều lần, và thậm chí còn cống thêm người mà đi trên than hồng. Tôi thường nghĩ những người bị ung thư hẳn phải ngạc nhiên hết sức khi xem và trải nghiệm một màn trình diễn như vậy. Điều đó có lẽ tác động mạnh mẽ tới tâm trí nhiều người. Những ý niệm của họ về mức giới hạn sau này sẽ khác đi ở chừng mực nào đó.

Tôi tin Anthony Robbins, chàng trai trẻ bắt đầu tập đi trên lửa ở đất nước này, anh ấy đã ở đây để làm điều gì đó thực sự khác biệt. Anh nghiên cứu NLP, Ngôn ngữ Lập trình Tư duy, một quá trình mà ở đó anh có thể quan sát những khuôn mẫu hành vi của ai đó, rồi lặp lại sự phản ứng và những tín hiệu hành vi của người đó để đạt được những kết quả tương tự. NLP dựa trên những kỹ thuật thôi miên của Milton Erickson, M.D., được John Grinder và Richard Bandler quan sát và ghi lại một cách hệ thống. Khi Tony nghe về chuyện đi trên lửa, anh muốn học, và sau đó dạy lại cho những người khác. Một người tập yoga nói với anh rằng phải mất hàng năm để nghiên cứu và hành thiền mới đi trên lửa được. Nhưng sử dụng NLP, Tony đã học được trong vòng vài giờ. Anh biết nếu anh có thể làm được thì bất cứ ai cũng làm được. Anh ấy đã và đang dạy mọi người đi trên than nóng, không phải vì đây là một trò ma thuật hay ho, mà bởi vì việc đó cho họ thấy họ có thể vượt lên những giới hạn và nỗi sợ hãi của chính mình.

Mọi thứ đều có thể

Hãy nhắc lại cùng tôi: *“Tôi sống và đắm mình trong sự tổng hòa các khả năng. Nơi tôi ở tất cả đều tốt đẹp.”* Hãy nghĩ về những lời này trong một phút. *Tất cả đều tốt đẹp.* Không phải một vài, không phải chút ít, mà *tất cả đều tốt đẹp.* Khi bạn tin bất cứ điều gì là có thể, bạn cởi mở bản thân trước những câu trả lời trong mọi lĩnh vực đời sống của bạn.

Nơi chúng ta ở là sự tổng hòa của các khả năng. Nó luôn phụ thuộc vào từng cá nhân và mỗi tập thể. Chúng ta lập nên những bức tường xung quanh mình hay chúng ta hạ chúng xuống và cảm thấy yên ổn đủ để hoàn toàn cởi mở bản thân, cho phép mọi điều tốt đẹp đến với cuộc đời mình. Hãy bắt đầu quan sát bản thân bạn một cách khách quan. Nhận biết điều gì đang diễn ra bên trong bạn - bạn cảm thấy ra sao, bạn phản ứng thế nào, bạn tin điều gì - và để cho bản thân bạn quan sát mà không bình luận hay phán xét. Đến khi nào có thể, bạn sẽ sống cuộc đời mình trong sự tổng hòa của các khả năng.

PHẦN V

GIẢI PHÓNG QUÁ KHỨ



Toàn thể hành tinh này đang trở nên có ý thức. Nó đang trở nên tự ý thức.

Chương 14

THAY ĐỔI VÀ CHUYỂN BIẾN

Một số người thà rời bỏ hành tinh này còn hơn là thay đổi.

Thay đổi thường là điều chúng ta muốn người khác làm, phải không? Khi tôi nói người khác, tôi muốn bao gộp cả chính phủ, doanh nghiệp lớn, ông chủ và cộng sự, Sở Thuế vụ Hoa Kỳ, những người ngoại quốc; trường học, chồng, vợ, cha, mẹ, con... - bất cứ ai khác ngoài chúng ta. Chúng ta không muốn thay đổi, nhưng chúng ta muốn người khác thay đổi nhờ đó mà cuộc sống của chúng ta khác đi. Nhưng tất nhiên, bất cứ thay đổi nào chúng ta sắp làm thực sự phải xuất phát từ bên trong chúng ta.

Thay đổi nghĩa là chúng ta giải phóng bản thân mình khỏi cảm giác cô độc, tách biệt, đơn chiếc, giận dữ, sợ hãi và đau đớn. Chúng ta tạo ra cuộc sống được lấp đầy bằng sự thanh bình tuyệt vời, nơi chúng ta có thể thư giãn và tận hưởng cuộc sống như nó đến với chúng ta - nơi chúng ta biết rằng mọi thứ đều yên ổn. Tôi thích dùng tiền đề này: *“Cuộc sống là tuyệt vời, tất cả đều hoàn hảo trong thế giới của tôi, và tôi luôn tiến đến sự tốt đẹp lớn lao hơn.”* Theo cách đó, dù cuộc đời tôi rẽ theo hướng nào cũng không phải là vấn đề, bởi vì tôi biết nó sẽ rất tuyệt vời. Vì thế tôi có thể đương đầu với tất cả mọi tình huống và hoàn cảnh một cách thoải mái.

Có người trong một lần giảng bài của tôi trải qua chấn động, và từ *đau đớn* cứ xuất hiện liên tục trong cuộc nói chuyện. Cô ấy hỏi tôi liệu có từ nào khác để cô ấy có thể dùng. Tôi nghĩ về lúc tôi đóng sập cửa sổ vào ngón tay mình khiến nó bầm dập. Tôi biết nếu tiếp tục lún sâu vào nỗi đau, tôi sẽ trải qua một thời gian vô cùng khó khăn. Vì thế khi chuyện đó xảy ra, tôi bắt đầu thực hiện ngay mấy bài tập tinh thần và cho là ngón tay của tôi có rất nhiều *cảm giác*. Khi xem xét điều đã xảy ra theo một cách đặc biệt, tôi nghĩ nó giúp chữa lành ngón tay nhanh hơn nhiều và giúp xử lý cái vừa là trải nghiệm khó chịu. Thỉnh thoảng nếu chúng ta có thể suy nghĩ khác đi một chút, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi một hoàn cảnh.

Bạn có thể nghĩ về sự thay đổi như công việc dọn dẹp ngôi nhà từ bên trong không? Nếu bạn làm mỗi lúc một chút, cuối cùng tất cả sẽ đâu vào đấy. Tuy nhiên bạn không phải làm tất cả xong xuôi rồi mới bắt đầu nhìn thấy những kết quả. Nếu bạn thay đổi dù chỉ một chút thôi, bạn sẽ sớm bắt đầu cảm thấy tốt hơn.



Tôi đã ở trong Giáo hội Khoa học Tâm trí Los Angeles của Reverend O. C. Smith vào dịp năm mới, và ông đã nói mấy điều khiến tôi suy nghĩ. Ông nói:

“Đây là năm mới, nhưng bạn đã nhận ra rằng năm mới sẽ không thay đổi bạn. Chỉ bởi vì đây là năm mới, nó sẽ không tạo bất kỳ sự khác biệt nào trong cuộc đời của bạn. Cách duy nhất để có sự thay đổi là khi bạn sẵn sàng đi vào bên trong và tạo nên thay đổi đó.”

Điều ấy rất đúng. Mọi người tìm mọi cách để giải quyết những khó khăn trong năm mới, nhưng bởi vì họ không làm bất cứ thay đổi bên trong nào, nên chúng đều tiêu tan nhanh chóng. “Tôi sẽ không hút một điếu thuốc nào nữa,” hay cái gì như thế, ai đó nói. Ngay lập tức, điều đó được đặt trong một lối diễn đạt tiêu cực chứ không phải một cách nói sẽ bảo cho tiềm thức biết làm gì. Thay vì thế bạn có thể nói rằng: “Mọi thèm muốn với thuốc lá của tôi sẽ rời khỏi tôi và tôi tự do.”

Nếu chúng ta không thực hiện những thay đổi bên trong, không sẵn sàng thực hành những bài tập tinh thần, thì sẽ không có gì bên ngoài chúng ta thay đổi cả. Mà những thay đổi bên trong có thể đơn giản đến khó tin bởi vì điều duy nhất chúng ta thực sự cần thay đổi chính là những suy nghĩ của chúng ta.

Điều gì tích cực bạn có thể làm cho bản thân năm nay mà không làm từ năm trước? Hãy dành một khắc và nghĩ về câu hỏi này. Điều gì bạn muốn cởi bỏ đi vào năm nay nhưng năm ngoái bạn cứ bám chặt lấy? Điều gì bạn muốn thay đổi trong cuộc đời mình? Bạn có sẵn lòng làm điều đó?

Có rất nhiều thông tin sẵn có sẽ cho bạn những ý tưởng một khi bạn sẵn sàng thay đổi. Khoảnh khắc bạn sẵn sàng thay đổi, thật bất ngờ khi thấy Vũ trụ bắt đầu giúp đỡ bạn ra sao. Nó mang đến những thứ bạn cần. Đây có thể là một cuốn sách, một cuộn băng, một người thầy hay thậm chí một người bạn đang có một bình luận thoáng qua, và bỗng nhiên lời bình ấy có ý nghĩa sâu sắc đối với bạn.

Đôi khi những điều kiện sẽ trở thành tồi tệ trước khi chúng tốt đẹp lên, và điều đó chẳng hề gì bởi vì quá trình đang bắt đầu. Những sợi dây cũ đang biến mất dần, vì thế hãy trôi chảy cùng nó. Đừng hoảng sợ hay nghĩ việc ấy chẳng hiệu quả gì. Hãy tiếp tục thực hành với những lời quả quyết của bạn và những niềm tin mới mà bạn đang gieo trồng.

Tạo ra sự tiến bộ

Tất nhiên từ lúc bạn quyết định thay đổi cho đến khi bạn đạt thành quả phải có một thời kỳ chuyển tiếp. Bạn dao động giữa cái cũ và cái mới. Bạn lùi lại và tiến lên giữa cái đã là và cái bạn muốn sẽ là hoặc muốn sẽ có. Đó là một quá trình bình thường và tự nhiên. Tôi thường nghe mọi người nói: “Ồ, tôi biết rõ điều này.” Câu hỏi của tôi là: “Bạn sẽ thực hiện chứ?” Biết phải làm gì và bắt tay vào thực hiện là hai bước tách biệt nhau. Sẽ tốn thời gian cho đến khi bạn thành thực trong cái mới và kết thúc một bước chuyển tiếp hoàn hảo. Cho đến khi ấy, bạn phải ráo riết trong những nỗ lực thay đổi của bạn.

Ví dụ, nhiều người nói những lời quả quyết của mình có lẽ được hai ba lần rồi từ bỏ. Sau đó họ bảo những lời quả quyết chẳng có tác dụng, hoặc bảo họ thật ngu ngốc, hoặc những

điều tương tự. Chúng ta phải cho bản thân mình thời gian thực hành để làm nên thay đổi; thay đổi đòi hỏi hành động. Như tôi đã nói, đó là điều cần làm sau khi bạn nói những lời quả quyết có giá trị nhất.

Khi bạn trải qua thời kỳ chuyển tiếp này, hãy nhớ khen ngợi bản thân vì mỗi bước tiến nhỏ mà bạn đạt được. Nếu bạn trách móc bản thân vì bước thụt lùi, thì sự thay đổi sẽ trở nên nặng nề. Hãy sử dụng tất cả các công cụ bạn sẵn có để chuyển từ cái cũ sang cái mới. Hãy khẳng định với đứa trẻ bé bỏng bên trong rằng nó được bình an.



Tác giả Gerald Jampolsky nói rằng tình yêu là sự giải phóng nỗi sợ hãi, và rằng cả tình yêu và nỗi sợ đều cùng tồn tại. Nếu chúng ta không đến từ vùng yêu thương trong trái tim mình, thì chúng ta sẽ sa vào sợ hãi, và tất cả những trạng thái như cô độc, tách biệt, giận dữ, tội lỗi và đơn chiếc đều là những biểu hiện của triệu chứng sợ hãi. Chúng ta cần chuyển từ nỗi sợ hãi đến tình yêu và khiến tình yêu tồn tại lâu bền trong chúng ta.

Có rất nhiều cách khác nhau để thay đổi. Bạn làm gì mỗi ngày để cảm thấy dễ chịu từ bên trong? Bạn sẽ không thực hiện điều đó bằng cách đổ lỗi cho người khác, hoặc biến mình thành nạn nhân. Vậy điều bạn làm là gì? Bạn đang trải nghiệm sự thanh thản bên trong và xung quanh bạn như thế nào? Nếu bạn không định làm việc ấy bây giờ, thì bạn đã sẵn sàng để bắt đầu chưa? Bạn có sẵn sàng bắt đầu tạo ra sự hài hòa và thanh thản bên trong?

Một câu hỏi khác để hỏi bản thân bạn là: Tôi có thực sự muốn thay đổi? Bạn có muốn tiếp tục than phiền về chuyện bạn không có thứ gì đó trong cuộc đời? Bạn có thực sự muốn tạo ra một cuộc đời tuyệt vời hơn bội phần cuộc đời bạn đang có? Nếu bạn sẵn sàng thay đổi, thì bạn có thể. Nếu bạn sẵn sàng thực hành những bài tập cần thiết, thì bạn có thể thay đổi cuộc đời mình tốt đẹp hơn. Tôi không có quyền lực gì hơn các bạn, nên tôi không thể làm việc đó cho các bạn. Các bạn có sức mạnh và các bạn cần không ngừng nhắc nhở bản thân mình về điều đó.



Hãy nhớ, duy trì sự thanh thản bên trong sẽ giúp chúng ta kết nối với những người đồng cảm và yêu hòa bình trên khắp thế giới. Tinh thần kết nối tâm hồn tất cả chúng ta trên khắp hành tinh này, và ý thức của tinh thần vũ trụ mà chúng ta đang trải nghiệm sẽ thay đổi thế giới hướng tới điều tốt đẹp hơn.

Khi nói về tinh thần, tôi không nhất định nói về tôn giáo. Các tôn giáo bảo chúng ta yêu ai, yêu thế nào và ai đáng được yêu. Với tôi tất cả chúng ta đều xứng đáng với tình yêu, và tất cả chúng ta đều đáng yêu. Tinh thần của chúng ta là mối liên hệ trực tiếp của chúng ta với thượng nguồn, và chúng ta không cần người trung gian. Hãy bắt đầu thấy rằng tinh

thần có thể kết nối tất cả chúng ta trên khắp hành tinh ở tận sâu thẳm tâm hồn.

Vài lần trong ngày, các bạn có thể ngồi xuống và tự hỏi: *“Hiện nay tôi đang có liên hệ với kiểu người nào?”* Hãy hỏi bản thân bạn thường xuyên: *“Tôi thực sự tin điều gì trong điều kiện hay hoàn cảnh này?”* Và nghĩ về nó. Hãy hỏi: *“Tôi cảm thấy gì? Tôi có thực sự muốn làm điều mọi người đang bảo tôi làm? Vì sao tôi làm việc này?”* Hãy bắt đầu xem xét những suy nghĩ và cảm giác của bạn. Hãy trung thực với bản thân. Tìm ra điều bạn đang nghĩ và tin tưởng. Đừng làm một phi công tự động, lái cuộc sống của bạn theo lệ thường: *“Đây là kiểu của tôi, và đây là điều tôi làm.”* Tại sao bạn làm điều đó? Nếu đó không phải là một trải nghiệm tích cực và lành mạnh, hãy xem nó xuất hiện từ đâu. Lần đầu tiên bạn làm điều đó khi nào? Bạn biết phải làm gì bây giờ. Hãy kết nối với Trí tuệ bên trong bạn.

Căng thẳng là biểu hiện khác của sợ hãi

Gần đây chúng ta nói rất nhiều về sự căng thẳng. Mỗi người dường như đều căng thẳng về chuyện gì đó. Căng thẳng có vẻ là một từ thông dụng và chúng ta dùng nó, theo tôi là để trốn tránh trách nhiệm. *“Tôi căng thẳng quá,”* hoặc *“Việc này căng thẳng quá,”* hoặc *“Mọi thứ đều căng thẳng, căng thẳng, căng thẳng.”*

Sự căng thẳng, đối với tôi, là một phản ứng đầy sợ hãi trước những thay đổi liên tục của cuộc sống. Đây là một lối biện bạch chúng ta sử dụng để khỏi phải chịu trách nhiệm về những cảm giác của chúng ta. Nếu chúng ta có thể đặt ngang hàng từ *“căng thẳng”* với từ *“sợ hãi”*, thì chúng ta có thể bắt đầu loại bỏ nhu cầu sợ hãi trong cuộc đời chúng ta.

Lần tới khi bạn nghĩ về việc mình căng thẳng ra sao, hãy hỏi bản thân điều gì khiến bạn sợ. Hãy hỏi: *“Tôi đang bị quá tải hay đang bị đè nén thế nào? Tại sao tôi lại đang cho đi sức mạnh của mình?”* Hãy tìm ra điều gì bạn đang làm với bản thân mình, điều gây ra nỗi sợ hãi này ở bên trong bạn, ngăn không cho bạn đạt được sự hài hòa và thanh thản nội tâm.

Căng thẳng không phải là sự hài hòa bên trong. Hài hòa bên trong tức là tự thân thanh thản. Không thể có sự căng thẳng và hài hòa cùng một lúc. Khi bạn đang thanh thản, bạn có thể giải quyết nhiều việc mỗi lúc một thứ. Bạn không để chúng bám lấy bạn. Khi bạn cảm thấy căng thẳng, hãy làm điều gì đó để giải tỏa nỗi sợ hãi, vì thế bạn có thể cảm thấy yên ổn trong cuộc sống. Đừng dùng từ *“căng thẳng”* như một sự né tránh. Đừng cho một từ bé xíu như *“căng thẳng”* nhiều sức mạnh. Chẳng gì có sức mạnh nào hơn bạn cả.

Bạn luôn yên ổn

Cuộc sống là một dãy những cánh cửa đóng và mở. Chúng ta đi từ phòng này sang phòng khác và có những trải nghiệm khác nhau. Nhiều người chúng ta muốn đóng một vài cánh cửa chứa những khuôn mẫu tiêu cực xưa cũ, những chướng ngại vật, những hoàn cảnh cũ lâu không ngó ngang tới hay không còn hữu dụng với chúng ta nữa. Nhiều người chúng ta

đang trên đường đi mở những cánh cửa mới và tìm kiếm những trải nghiệm mới tuyệt vời hơn.

Tôi nghĩ rằng chúng ta đến hành tinh này rất rất nhiều lần, và chúng ta đến để học những bài học khác nhau. Giống như việc đến trường vậy. Trước khi hiện thân vào một thời gian cụ thể trên hành tinh này, chúng ta đã quyết định bài học mà mình sẽ học, vì thế chúng ta có thể trưởng thành về mặt tinh thần. Một khi chúng ta chọn bài học của mình, tức là chúng ta chọn tất cả những hoàn cảnh và tình huống để mình học được bài học đó, bao gồm cha mẹ chúng ta, giới tính, nơi sinh và chủng tộc. Nếu bạn đã hiểu sâu sắc điều này trong cuộc đời mình, tin tôi đi, bạn đã có tất cả những lựa chọn đúng đắn.

Khi bạn trải nghiệm cuộc sống, nhắc nhở bản thân rằng bạn yên ổn là điều tối cần thiết. Đó là thay đổi duy nhất. Hãy tin vào Thượng đế của bạn sẽ dẫn dắt bạn, hướng dẫn bạn theo những cách tốt nhất cho sự phát triển tinh thần của bạn. Như Joseph Campbell từng nói: “Đi theo niềm hạnh phúc của bạn.”

Hãy nhìn chính bạn đang mở những cánh cửa tới niềm vui, sự thanh thản, khỏe mạnh, sự giàu có và tình yêu; những cánh cửa tới thấu hiểu, yêu thương, tha thứ và tự do; những cánh cửa tới sự tự tôn, tự trọng và tự ái. Bạn là vĩnh cửu. Bạn sẽ chuyển động mãi mãi từ những trải nghiệm này đến những trải nghiệm khác. Ngay cả nếu bạn vượt qua cánh cửa cuối cùng trên hành tinh này, thì đây vẫn không phải là kết thúc. Đây là khởi đầu cho một cuộc phiêu lưu mới.



Sau cùng, bạn không thể bắt bất cứ ai phải thay đổi. Bạn có thể mang cho họ một bầu không khí tinh thần tích cực nơi họ có khả năng để thay đổi nếu họ muốn. Tuy nhiên, bạn không thể làm thế cho người khác hay với người khác. Mỗi người ở đây để hoàn thành bài học của mình, và nếu bạn sắp đặt việc đó cho họ, thì cuối cùng họ sẽ phải làm lại bởi vì họ chưa học được cho chính bản thân mình. Họ chưa hoàn thành điều họ cần làm.

Hãy yêu anh chị em của bạn. Hãy để họ là chính mình. Hãy biết rằng chân lý luôn ở bên trong họ, và họ có thể thay đổi vào bất cứ khoảnh khắc nào họ muốn.

Chương 15

MỘT THẾ GIỚI AN LÀNH ĐỂ YÊU THƯƠNG

Chúng ta vừa có thể phá hủy hành tinh này vừa có thể chữa lành nó. Hãy gửi một chút năng lượng yêu thương và chữa lành cho hành tinh này mỗi ngày. Những điều chúng ta làm với tâm trí mình sẽ tạo nên sự khác biệt.

Hành tinh này đang thực sự ở trong thời kỳ thay đổi và biến chuyển. Chúng ta đang chuyển từ trật tự cũ sang một trật tự mới, và một vài người nói hành tinh đang bắt đầu Thời đại Bảo Bình - ít nhất là các nhà chiêm tinh thích miêu tả nó như thế. Với tôi, trong Thời đại Song Ngư, chúng ta đã trông vào người khác để cứu vớt bản thân mình. Chúng ta tìm kiếm những người khác làm việc đó cho chúng ta. Trong Thời đại Bảo Bình, mà giờ đây chúng ta đang bước vào, mọi người đang bắt đầu hướng vào nội thể, và hiểu rằng họ có khả năng cứu vớt bản thân.

Chẳng phải sự giải phóng là tuyệt vời hay sao khi thay đổi những gì chúng ta không thích? Thực tế, tôi không quá chắc chắn rằng hành tinh này đang thay đổi, thay đổi nhiều như việc chúng ta đang trở nên có ý thức hơn và nhận thức sâu sắc hơn. Những vấn đề mà chúng ta ôm giữ từ lâu đang dần hiện hữu, như là gia đình trục trặc, lạm dụng trẻ em, và hành tinh nguy khốn.

Cũng như với mọi thứ khác, trước tiên chúng ta phải có được nhận thức để tiến hành thay đổi. Giống như cách thức chúng ta làm công việc dọn dẹp tâm trí để có thể thay đổi, chúng ta cũng đang làm thế với Mẹ Trái Đất của mình.

Chúng ta bắt đầu nhìn trái đất như một sinh thể toàn vẹn có hơi thở, một thực thể, một tồn tại của chính nó. Nó hít thở. Nó có một trái tim. Nó chăm sóc những đứa con của mình. Nó cung cấp mọi thứ mà chúng ta có thể cần đến. Nó cân bằng hoàn toàn. Nếu bạn ở một ngày trong rừng hoặc một nơi nào đó giữa thiên nhiên, bạn có thể thấy tất cả những hệ thống trên hành tinh này hoạt động hoàn hảo ra sao. Nó được sắp xếp để sống cuộc sống của nó trong sự cân bằng, hài hòa hoàn hảo và tuyệt đối.

Vì thế chúng ta ở đây, một nhân loại vĩ đại biết đủ mọi thứ, và chúng ta đang cố gắng hết mình để hủy hoại hành tinh này bằng cách phá vỡ sự cân bằng và hài hòa ấy. Sự tham lam của chúng ta đã lên đến mức khủng khiếp. Chúng ta nghĩ mình biết nhiều nhất, và với lòng tham, sự bất chấp, chúng ta phá hủy sinh thể đang thở này, mà chúng ta là một phần của nó. Nếu chúng ta phá hủy trái đất, chúng ta sẽ sống ở đâu?

Tôi biết rằng khi nói với mọi người về việc cần chăm sóc hành tinh này nhiều hơn, thì mọi người bị bội thực với các vấn đề mà bây giờ chúng ta đang đối mặt. Dường như chỉ một người đang làm gì đó sẽ không ảnh hưởng gì đến toàn bộ hệ thống. Nhưng không phải thế.

Nếu mỗi người làm một chút thôi cũng sẽ trở thành nhiều. Bạn có lẽ không thể nhìn thấy những tác động ngay trước mắt mình, nhưng hãy tin tôi, Mẹ Trái Đất cảm thấy tất cả điều đó.

Chúng tôi có một chiếc bàn nhỏ bày sách bán tại nhóm hỗ trợ bệnh nhân aids của tôi. Gần đây chúng tôi hết sách túi để bỏ sách vào, vì thế tôi nghĩ mình sẽ bắt đầu để dành những chiếc túi khi nào ra ngoài mua sắm. Lúc đầu, tôi nghĩ: “Ôi, cô sẽ không kiếm được nhiều túi cho đến cuối tuần đâu,” nhưng tôi đã nhầm. Tôi đã có nhiều túi hơn mình cần! Một trong những nhân viên của tôi cũng trải qua chuyện tương tự. Anh bảo không hề biết gì chuyện một tuần dùng hết bao nhiêu túi cho đến khi anh bắt đầu để dành. Và khi xem xét điều này với Mẹ Trái Đất, thì thấy chúng ta đang hạ khá nhiều cây xuống chỉ để dùng trong một hai giờ, bởi vì chúng ta vứt túi đi khi không dùng nữa. Nếu bạn không tin tôi, hãy thử điều này trong một tuần: giữ lại tất cả các túi bạn nhận được và để ý xem bạn dùng đến bao nhiêu cái túi.

Bây giờ tôi dùng một chiếc túi mua hàng bằng vải và nếu đi mua sắm mà lỡ quên mang chiếc túi đó, tôi hỏi xin một chiếc túi to, khi tôi mua bán ở những cửa hàng khác, tôi đặt tất cả hàng hóa vào trong một chiếc túi thay vì kiếm lấy vài cái túi khác. Chẳng ai ngoài nhìn tôi tới lần thứ hai vì tôi làm thế. Có vẻ như việc ấy là rất khôn ngoan.

Ở châu Âu người ta đã dùng túi vải từ lâu. Một người bạn của tôi ở Anh đến thăm Mỹ và rất thích đi mua sắm trong các siêu thị ở đây bởi anh muốn mang những chiếc túi giấy về nhà. Anh nghĩ chúng trông rất Mỹ và rất sang trọng. Đây có thể là một truyền thống dễ thương, nhưng sự thật là chúng ta phải nghĩ đến toàn cầu và xem những tác động mà các truyền thống nho nhỏ đó gây ra đối với môi trường của chúng ta.

Đặc biệt người Mỹ có một vấn đề về chuyện đóng gói các sản phẩm. Khi ở Mexico vài năm trước, tôi đến thăm một khu chợ truyền thống và bị mê hoặc bởi những thứ hoa quả và rau củ được bày ra mà không bị làm cho bóng bẩy lên. Tất nhiên trông chúng không đẹp bằng những rau quả chúng ta có ở Mỹ, nhưng với tôi rau quả ở đây trông thật tự nhiên và có lợi cho sức khỏe, tuy nhiên một vài người đi cùng tôi lại nghĩ trông chúng thật kinh và không hấp dẫn tí nào.

Ở một góc khác trong chợ có những thùng đựng bột gia vị các loại, để mở. Chúng cũng cuốn hút tôi bởi tất cả những chiếc thùng xếp cạnh nhau trông đều tươi tắn và đầy sắc màu. Bạn tôi nói họ sẽ không bao giờ mua hàng trong những cái thùng để mở như thế. Tôi hỏi: “Tại sao?” Họ bảo bởi vì chúng không sạch sẽ. Tôi lại hỏi tại sao, câu trả lời là vì chúng không được đóng gói. Tôi bật cười. Họ nghĩ các thứ gia vị này ở đâu trước khi được đóng gói chứ? Chúng ta đã trở nên quen với việc có mọi thứ được bày ra trước mắt mình theo một cách nhất định và rất khó chấp nhận nếu chúng ta không thấy các đường diềm trang trí và bao bì đẹp đi liền với sản phẩm.

Hãy sẵn sàng để xem chúng ta có thể thực hiện những điều chỉnh nho nhỏ vì môi trường ở đâu. Ngay cả nếu tất cả việc các bạn làm là mua một cái túi vải, hay tắt vòi nước trong khi đang đánh răng, thì bạn đã đóng góp một điều to lớn.

Tại văn phòng của tôi, chúng tôi chuyện trò rất nhiều. Tòa nhà chúng tôi làm việc có một người bảo trì, mỗi tuần ông gom những đồng giấy in có thể tái sử dụng của chúng tôi mang đến nhà máy tái chế. Chúng tôi dùng lại những chiếc phong bì có miếng dán. Chúng tôi dùng giấy tái sinh cho những cuốn sách của mình mọi lúc có thể, mặc dù chi phí có cao hơn chút ít. Đôi khi không thể kiếm được thứ giấy đó, nhưng chúng tôi luôn hỏi, cuối cùng sẽ có các chủ nhà in có. Mọi việc cứ diễn tiến theo cách đó trong tất cả các mặt của công cuộc bảo vệ môi trường. Bằng việc đặt ra một yêu cầu cho cái gì đó, chúng ta có thể giúp chữa lành cho hành tinh này theo những cách khác nhau như một sức mạnh tổng thể.

Ở nhà tôi là một người làm vườn hữu cơ và tôi chế phân bón cho vườn. Từng mẫu rau cỏ thừa sẽ nhập vào đồng phân bón đó. Không một chiếc lá rau diếp hay lá từ một cái cây nào rời khỏi nhà cửa đất đai của tôi. Tôi tin vào việc trả về đất những gì bị lấy đi. Tôi có một vài người bạn còn để dành cả những mẫu rau thừa cho tôi. Họ cho chúng vào túi và để trong tủ lạnh, khi đến chỗ tôi họ bỏ vào thùng phân bón. Những thứ bỏ vào là rác rưởi, nhưng lại trở thành loại đất tốt đầy dinh dưỡng cho cây trồng. Nhờ công việc tái chế mà khu vườn cung cấp dồi dào tất cả nhu cầu của tôi, và nó cũng thật xinh đẹp nữa.

Ăn thức ăn giàu dinh dưỡng

Hành tinh của chúng ta được sắp đặt để ban tặng chúng ta mọi thứ chúng ta cần cho việc chăm sóc bản thân. Hành tinh có tất cả thức ăn chúng ta cần. Nếu ăn thức ăn của hành tinh, chúng ta sẽ khỏe mạnh bởi vì đây là một phần của sắp đặt tự nhiên. Nhưng, chúng ta, với đầu óc thông minh tuyệt vời, đã làm ra những loại thức ăn như Twinkies⁽¹⁾ và rồi chúng ta thắc mắc vì sao sức khỏe của mình không tốt. Nhiều người chúng ta chỉ hô hào ủng hộ việc ăn kiêng. Chúng ta nói: “Phải, chúng tôi biết,” khi tìm kiếm đồ ăn ngọt hết món này đến món khác. Hai thế hệ trước, khi Betty Crocker và Clarence Birdseye hay bất kỳ ai đó khác cho ra loại thức ăn tiện lợi lần đầu tiên, chúng ta nói: “Ôi, chẳng tuyệt vời hay sao!” Rồi loại thức ăn đó cứ xuất hiện hết thứ này đến thứ khác, cho đến những thế hệ sau, trên đất nước này có những người chưa từng nếm thức ăn đích thực. Tất cả được đóng hộp, được chế biến, được đông lạnh, được thêm hóa chất, và cuối cùng, được cho vào lò vi sóng.

Mới đây tôi đọc được rằng những người trẻ tuổi trong quân ngũ ngày nay không có được hệ thống miễn dịch mạnh khỏe mà những người trẻ tuổi có vào hai mươi năm trước. Nếu chúng ta không cho cơ thể mình những thức ăn tự nhiên mà nó cần để phát triển và tự chữa lành, thì làm sao chúng ta có thể mong đợi cơ thể mình tồn tại cả cuộc đời? Thêm điều này nữa: lạm dụng ma túy, thuốc lá và rượu, một kiểu tự hành xác, thì bạn đã tạo ra một môi trường hoàn hảo cho bệnh tật sinh sôi.

Gần đây tôi có một trải nghiệm rất thú vị. Tôi tham gia một nhóm gọi là “Khóa học của tài xế có trách nhiệm”. Lớp học toàn học viên ở độ tuổi trên 55, họ đến đây về hình thức là để nhận 3-10% bảo hiểm ô tô của họ. Tôi thực sự thấy thú vị vì rằng chúng tôi đã dùng cả buổi sáng để nói về bệnh tật - tất cả những bệnh tật có thể nhìn thấy khi già đi. Chúng tôi

nói về những căn bệnh với mắt, và mọi thứ trục trặc với tai và tim. Khi giờ ăn trưa đến, 90% những người như thế chạy ngang qua đường tới nhà hàng đồ ăn nhanh gần nhất.

Tôi tự nghĩ, chúng ta vẫn không thể nhận biết điều này, đúng thế không? Một nghìn người một ngày chết vì hút thuốc lá. Tức là 365 nghìn người một năm. Tôi biết có hơn 500 nghìn người chết vì ung thư mỗi năm. Một triệu người chết vì bệnh tim mỗi năm. Một triệu người! Biết điều này, tại sao chúng ta vẫn chạy đến những nhà hàng đồ ăn nhanh và để tâm quá ít đến cơ thể chúng ta?

Chữa lành chúng ta và hành tinh của chúng ta

Phần nào chất xúc tác cho giai đoạn chuyển tiếp này là cơn khủng hoảng bệnh aids. Khủng hoảng aids đang cho thấy chúng ta lạnh nhạt và định kiến với nhau thế nào. Chúng ta cư xử với những người bị aids bằng rất ít ỏi lòng thương. Một trong những điều tôi muốn nhìn thấy sẽ xảy ra trên hành tinh này, và tôi muốn giúp tạo ra nó, đây là một thế giới yên bình để chúng ta yêu thương nhau.

Khi còn nhỏ, chúng ta muốn mình được yêu thương, bất kể chúng ta gầy gò hay béo mập, xấu xí hay nhút nhát. Chúng ta đến hành tinh này để học về tình yêu vô điều kiện - trước tiên dành nó cho bản thân mình, rồi sau đó mang tình yêu vô điều kiện ấy đến cho người khác. Chúng ta cần từ bỏ ý tưởng *họ và chúng ta*. Không có *họ và chúng ta* mà chỉ có chúng ta thôi. Không có nhóm nào có thể loại bỏ hay là nhóm *thiểu số*.

Mỗi người chúng ta đều có một danh sách những người *đó ở đằng kia*. Chúng ta thực sự không thể đạt đến trạng thái tinh thần nếu vẫn có một người ở *đằng kia*. Rất nhiều người chúng ta lớn lên trong những gia đình mà sự định kiến là bình thường và tự nhiên. Nhóm này hay nhóm kia đều không thể tốt đẹp một cách hoàn hảo. Để khiến cho bản thân cảm thấy thoải mái hơn, chúng ta thường hạ thấp những nhóm khác xuống. Tuy nhiên, điều đó phản ánh rằng chính *chúng ta* không đủ tốt. Hãy nhớ, tất cả chúng ta là những chiếc gương phản chiếu lẫn nhau.



Tôi nhớ lần tôi được mời tới *Chương trình của Oprah Winfrey*. Tôi xuất hiện trên truyền hình với năm người bị bệnh aids, những người đang tự chữa cho mình rất tốt. Sáu người chúng tôi đã gặp nhau ăn tối trước đó, và đây là một cuộc tụ họp mạnh mẽ đến bất ngờ. Khi chúng tôi ngồi xuống ăn tối, nguồn năng lượng ấy thật lạ thường. Tôi bắt đầu khóc bởi vì đây là điều tôi đã vất vả tìm kiếm mấy năm nay - để rút ra một thông điệp tích cực đối với công chúng Mỹ rằng vẫn còn đây niềm hy vọng. Những người này đang tự chữa cho bản thân họ, và điều ấy không dễ dàng. Giới y khoa nói với họ rằng họ sắp chết. Họ phải thử nghiệm rất nhiều phương pháp khác nhau theo cách thử-sai, và họ sẵn sàng rộng mở, vượt ra ngoài những giới hạn của mình.

Chúng tôi ghi hình vào ngày hôm sau, và đây là một chương trình tuyệt vời. Tôi rất hạnh phúc thấy những người phụ nữ bị aids cũng đã xuất hiện trong chương trình. Tôi muốn miền Trung Mỹ cũng mở rộng trái tim của họ và nhận thức rằng aids không chỉ ảnh hưởng đến một nhóm người mà họ chẳng bận tâm đến. Nó ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Khi tôi bước ra, Oprah đã nói với tôi: “Ôi Louise, Louise thân mến,” cô ấy đến bên tôi và ôm choàng lấy tôi.

Tôi tin chúng tôi đã tiếp sức cho thông điệp về niềm hy vọng vào ngày hôm đó. Tôi đã nghe bác sỹ Bernie Siegel nói rằng có những người bị ung thư đã tự chữa lành cho mình. Vì thế hy vọng luôn luôn tồn tại, và hy vọng cho chúng ta những khả năng. Vẫn có thể làm gì đó cho tương lai thay vì buông xuôi và nói rằng không thể làm được gì hết.



Vì rút aids chỉ đang làm việc của nó - làm chính nó. Trái tim tôi tan vỡ khi nhận ra sẽ có ngày càng nhiều những người quan hệ tình dục thường xuyên có thể sắp chết vì aids bởi chính phủ và giới chuyên môn y khoa vẫn chưa tìm ra phương pháp chữa trị. Nếu vẫn còn được nhận thức là bệnh của giới “gay”, aids sẽ không nhận được sự quan tâm mà nó đang khẩn thiết cần, thế thì có bao nhiêu người “thẳng” phải chết trước khi aids chính thức được xem là một căn bệnh?

Tôi nghĩ chúng ta càng sớm vứt bỏ đi những thành kiến của mình và nỗ lực tìm giải pháp cho cuộc khủng hoảng này, thì toàn thể hành tinh của chúng ta càng sớm được chữa lành. Tuy nhiên, không thể chữa lành hành tinh này nếu chúng ta vẫn để cho mọi người phải chịu đựng. Với tôi, aids thực sự là một phần của tình trạng ô nhiễm trên hành tinh này. Bạn có nhận thấy rằng cá heo ngoài bờ biển California đang chết vì các bệnh suy giảm miễn dịch? Tôi không tin nguyên nhân là do sự giao phối của chúng. Chúng ta đã làm ô nhiễm đất, vì thế nhiều loại rau cỏ không thể ăn được nữa. Chúng ta đang giết cá trong ao hồ, sông biển. Chúng ta đầu độc không khí, vì thế giờ đây mới có mưa axit và lỗ thủng trên tầng ô zôn. Và chúng ta đang tiếp tục đầu độc cơ thể mình.

Aids là một căn bệnh vô cùng, vô cùng khủng khiếp, nhưng số người chết vì aids vẫn ít hơn nhiều số người chết vì ung thư, thuốc lá và bệnh tim. Chúng ta tìm kiếm những chất độc có hiệu lực mãi mãi để tiêu diệt những bệnh tật chúng ta tạo ra, nhưng chúng ta vẫn không muốn thay đổi cách sống và cách ăn uống. Chúng ta thà uống thuốc để trừ bệnh, hoặc phẫu thuật để thanh toán căn bệnh, hơn là chữa lành nó. Chúng ta càng tiêu diệt bệnh, thì bệnh càng biểu hiện ra theo nhiều kiểu khác. Và còn ngạc nhiên hơn nếu biết rằng thuốc và phẫu thuật chỉ lo được cho 10% tất cả các loại bệnh tật. Đúng vậy. Ngay cả dùng tất cả tiền chúng ta có vào thuốc thang, chiếu xạ, và phẫu thuật, chúng cũng chỉ giúp được 10% bệnh tật của chúng ta mà thôi!

Tôi đọc một bài báo viết rằng bệnh tật của chúng ta sang thế kỷ mới sẽ do những loài vi khuẩn mới gây ra, chúng tác động lên hệ thống miễn dịch đã bị suy yếu của chúng ta. Những loài vi khuẩn ấy đã bắt đầu biến đổi, vì thế thuốc men đang có sẽ không có tác dụng

gì với chúng. Lẽ tất nhiên, càng nhanh chóng xây dựng được hệ thống miễn dịch, chúng ta càng nhanh chóng chữa lành được cho bản thân và cho hành tinh này. Và tôi không chỉ đề cập đến các hệ thống miễn dịch về mặt thể chất; tôi cũng bao gồm cả các hệ thống miễn dịch về mặt tinh thần và tình cảm của chúng ta.



Với tôi, chữa lành bệnh và điều trị bệnh mang đến hai kết quả khác nhau. Tôi nghĩ chữa lành cần là một nỗ lực nhóm. Nếu bạn trông đợi bác sĩ chữa trị cho mình, bác sĩ sẽ quan tâm lo lắng đến các triệu chứng; tuy nhiên, điều đó không giải quyết được vấn đề. Chữa lành là làm cho bản thân bạn hoàn thiện. Để được chữa lành, bạn phải là một phần của nhóm, gồm bạn và bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Có rất nhiều bác sĩ đa khoa không chỉ điều trị cho bạn về thể chất mà còn xem bạn là một con người tổng thể.

Chúng ta đã và đang sống với những hệ niềm tin đầy sai lầm, không chỉ là những niềm tin cá nhân mà còn là niềm tin toàn xã hội. Có những người nói bệnh viêm tai di truyền trong gia đình họ. Những người khác tin rằng khi dầm mưa là họ sẽ bị cảm lạnh, hoặc là mỗi mùa đông họ bị cảm lạnh ba lần. Hoặc, khi ai đó bị cảm lạnh trong văn phòng, mọi người cũng sẽ bị cảm theo vì bệnh đó lây. “Lây” là một ý tưởng, và ý tưởng đó cũng lây.

Nhiều người nói bệnh tật là do di truyền. Tôi không nghĩ chuyện đó nhất thiết là như thế. Tôi cho rằng cái chúng ta nhận được là những khuôn mẫu tinh thần của cha mẹ chúng ta. Trẻ con nhận thức rất nhanh. Chúng bắt đầu bắt chước cha mẹ mình, thậm chí bắt chước cả bệnh tật của cha mẹ mình. Nếu một ông bố bị co thắt ruột kết mỗi lúc ông cảm thấy tức giận, thì đứa trẻ cũng bắt lấy điều đó. Không có gì lạ khi ông bố đó bị viêm ruột kết vào những năm sau, còn đứa trẻ cũng bị viêm ruột kết. Mọi người biết rằng ung thư không lây lan, nhưng tại sao nó vẫn truyền lại trong gia đình? Là bởi vì những khuôn mẫu oán giận cứ truyền đi truyền lại trong gia đình. Sự oán giận chồng chất cho đến cuối cùng nó trở thành bệnh ung thư.



Chúng ta phải để cho bản thân nhận thức được mọi thứ vì thế chúng ta có thể đưa ra những lựa chọn sáng suốt, thông minh. Một vài điều có thể làm chúng ta sợ hãi (đấy là một phần của quá trình thức tỉnh), nhưng sau đó chúng ta có thể làm điều gì đó với chúng. Mọi thứ trong Vũ trụ từ đứa trẻ bị lạm dụng và bệnh aids, tới tình trạng đói khát và vô gia cư, đều cần tình yêu của chúng ta. Một đứa trẻ được yêu thương, giá trị của nó được hiểu rõ thì sẽ trở thành một người lớn khỏe mạnh và tự tin. Hành tinh này, nơi có mọi thứ ở đây cho chúng ta và cho toàn bộ cuộc sống, sẽ luôn chăm sóc chúng ta nếu như chúng ta để nó được là chính nó. Hãy dừng nghĩ về những hạn chế của chúng ta trong quá khứ.

Hãy cởi mở bản thân với những tiềm năng của thập kỷ đầy bất ngờ này. Chúng ta có thể biến mười năm cuối cùng của thế kỷ 20 này trở thành thời gian để chữa lành. Chúng ta có

Sức mạnh bên trong để dọn dẹp - dọn sạch sẽ cơ thể chúng ta, cảm xúc của chúng ta, và tất cả những tình trạng lộn xộn mà chúng ta đã tạo ra. Chúng ta có thể nhìn xung quanh và thấy điều gì cần quan tâm. Cách thức mỗi người chọn để sống sẽ có một tác động lớn lao đối với tương lai và thế giới của chúng ta.

Vì lợi ích tối cao của tất cả

Bạn có thể dùng thời gian này để áp dụng những phương pháp tăng cường sức khỏe cá nhân cho toàn bộ hành tinh. Nếu bạn chỉ làm việc này việc khác cho hành tinh mà không cho bản thân mình, thì bạn không cân bằng. Nếu bạn chỉ thuần túy lo cho bản thân, thì điều đó cũng là thiếu cân bằng.

Vì thế hãy xem chúng ta có thể bắt đầu cân bằng bản thân *và* môi trường như thế nào. Chúng ta biết rằng những suy nghĩ hình thành và tạo ra cuộc sống của chúng ta. Chúng ta thường không sống hoàn toàn theo triết lý; tuy thế chúng ta đã chấp nhận những tiền đề cơ bản. Nếu muốn thay đổi thế giới quan của chúng ta, chúng ta phải thay đổi suy nghĩ của mình. Nếu muốn thay đổi thế giới rộng lớn hơn xung quanh, chúng ta cần thay đổi suy nghĩ của mình về thế giới ấy, đừng coi đấy là *chúng và chúng ta*.

Nếu tất cả nỗ lực bạn dành để ca thán về những điều rắc rối, khó khăn xảy ra cho thế giới được dùng vào những lời quả quyết và những bài hình dung tích cực về thế giới, bạn có thể bắt đầu làm cho mọi thứ khởi sắc. Hãy nhớ, mỗi lúc bạn dùng tâm trí mình là bạn đang kết nối với những người đồng tâm trí. Nếu bạn giáng những phán xét, chỉ trích, định kiến lên người khác, thì bạn đang kết nối với tất cả những người cũng đang làm như vậy. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiện, hình dung về sự an bình, yêu bản thân mình, và yêu hành tinh này, thì bạn đang kết nối với những người giống như mình. Bạn có thể ở nhà, ôm nằm trên giường, nhưng vẫn giúp chữa lành hành tinh bằng cách dùng tâm trí của mình - luyện tập sự an bình bên trong. Tôi từng có lần nghe Robert Schuller ở Liên Hiệp Quốc nói: “*Nhân loại cần biết rằng chúng ta xứng đáng có sự an bình.*” Những lời ấy đúng đắn biết bao.



Nếu chúng ta có thể làm cho giới trẻ nhận thức được về điều đang xảy ra trên thế giới và giúp họ lựa chọn điều có thể làm, thì sau đó chúng ta có thể bắt đầu thực sự nhìn thấy một sự thay đổi trong nhận thức. Sớm dạy dỗ con cái chúng ta về những nỗ lực bảo tồn là một cách để tái khẳng định với chúng rằng công việc quan trọng đó đang được tiến hành. Mặc dù một số người trưởng thành vẫn sẽ không chịu trách nhiệm cho những điều đang xảy ra trong thế giới xung quanh họ, chúng ta có thể quả quyết với con cái chúng ta rằng ngày càng có nhiều người trên khắp thế giới nhận thức được những hậu quả lâu dài của tình trạng ô nhiễm toàn cầu, và họ đang nỗ lực để thay đổi tình trạng đó. Trở thành một gia đình quan tâm tới các quỹ sinh thái như Greenpeace hay Earthsave⁽²⁾ thật tuyệt vời, vì không bao giờ là quá sớm để khắc sâu trong tâm trí con cái chúng ta rằng tất cả chúng ta

đều phải nhận lấy trách nhiệm vì lợi ích của hành tinh này.

Tôi gợi ý bạn đọc cuốn sách của John Robbins, *Diet for A New America* (Chế độ ăn cho một nước Mỹ mới). Theo tôi đó là cuốn sách rất thú vị mà John, người thừa kế của hãng kem Baskin-Robbins, đang làm hết sức mình để giúp tạo ra một hành tinh toàn vẹn và an bình. Thật tuyệt vời khi biết rằng một vài đứa trẻ con cái của những người tàn phá sức khỏe một quốc gia lại quay ra làm nhiều việc giúp cho hành tinh này.

Những nhóm tình nguyện cũng tới giúp đỡ những nơi thiếu vắng sự trợ giúp của chính phủ. Nếu chính phủ không giúp cải thiện môi trường của chúng ta, chúng ta không thể ngồi im và chờ đợi. Chúng ta, những người dân bình thường, phải tập trung lại và chăm sóc môi trường. Tất cả chúng ta đều có thể làm phần của mình. Hãy bắt đầu tìm ra nơi nào bạn có thể giúp đỡ. Làm tình nguyện ở nơi nào bạn có thể. Hãy bỏ ra một giờ một tháng nếu như bạn không thể làm việc gì khác.

Chúng ta rõ ràng đang ở trên mũi tiên phong của các lực lượng giúp đỡ chữa lành cho hành tinh này. Ngay lúc này chúng ta đang ở thời điểm có thể đối mặt với thảm họa, hoặc có thể chữa lành hành tinh này. Điều đó không tùy thuộc vào *chúng*, điều đó tùy thuộc vào chúng ta, cả ở phương diện cá nhân và phương diện tập thể.

Tôi nhận thấy nhiều cơ hội hơn cho một sự hòa trộn giữa khoa học kỹ thuật trong quá khứ và tương lai với những chân lý tinh thần của hôm qua, hôm nay và ngày mai. Đây là lúc những yếu tố này kết hợp với nhau. Nhờ hiểu rằng những hành động bạo lực xuất phát từ một người vốn là một đứa trẻ bị tổn thương, chúng ta có thể kết hợp kiến thức và công nghệ để giúp họ thay đổi. Đừng duy trì bạo lực bằng cách khởi động những cuộc chiến tranh hoặc ném người khác vào nhà tù và bỏ quên họ. Thật vậy, chúng ta khuyến khích sự tự thức nhận, lòng tự trọng, và tự yêu bản thân mình. Những công cụ để thay đổi luôn có sẵn, chúng ta chỉ cần sử dụng chúng mà thôi.



Lazaris có một bài tập tuyệt vời mà tôi muốn chia sẻ với các bạn. Hãy chọn một điểm nào đó trên hành tinh này. Đó có thể là bất cứ đâu - một nơi rất xa hay chỉ quanh một góc - nơi nào đó trên hành tinh này mà bạn muốn giúp chữa lành. Hình dung rằng nơi ấy thật an bình, với những con người có cơm ăn áo mặc đủ đầy và sống trong yên ổn, an bình. Hãy dành ra mỗi ngày một vài phút để hình dung như thế.

Hãy đặt tình yêu của bạn vào công việc giúp chữa lành hành tinh này. Bạn rất quan trọng. Bằng việc chia sẻ tình yêu của mình và tất cả những món quà tuyệt vời bên trong, bạn sẽ bắt đầu biến đổi sinh lực trên hành tinh xanh xinh đẹp và mong manh mà chúng ta gọi là ngôi nhà của mình.

Và đúng thế!

LỜI KẾT

Tôi nhớ đến hồi mà tôi không thể hát cho ra hồn một tí nào. Bây giờ tôi vẫn hát không hay, nhưng tôi dừng cảm hơn nhiều. Tôi đã lĩnh xướng cho mọi người hát vào cuối những cuộc hội thảo của tôi hay của nhóm hỗ trợ. Có lẽ một ngày nào đó, tôi sẽ tham dự vài buổi học hát; tuy nhiên, tôi vẫn chưa thực hiện việc đó.

Trong một sự kiện nọ tôi bắt đầu lĩnh xướng cho mọi người hát, và người phụ trách hệ thống âm thanh đã tắt micro của tôi. Joseph Vattimo, trợ lý của tôi, nói: “Anh làm gì thế?” Một người khác bảo: “Bà ấy hát sai hết nốt rồi!” Tôi đã bối rối kinh khủng. Bây giờ chuyện đó chẳng vấn đề gì. Tôi hát bằng cả trái tim, và trái tim tôi dường như rộng mở hơn một chút.

Tôi đã có một vài trải nghiệm kì lạ trong cuộc đời, và một trải nghiệm đã khiến tôi mở lòng hết mình là làm việc với những người bị bệnh aids. Giờ đây tôi có thể ôm những người mà ba năm trước đây tôi thậm chí còn không thể nhìn vào họ. Tôi đã vượt xa những giới hạn của bản thân. Bù lại, tôi nhận được rất nhiều tình yêu - tôi đi đến đâu, mọi người đều dành cho tôi những tình yêu vô cùng lớn lao.

Vào tháng Mười một năm 1987, tôi và Joseph tới Washington D.C. để tham gia tuần hành kêu gọi trợ giúp của chính phủ đối với bệnh aids. Tôi không biết có bao nhiêu người hiểu về *aids quilt*⁽¹⁾. Điều đó khá khó tin. Rất nhiều, rất nhiều người từ mọi vùng đất nước đã xích lại gần nhau, đã may ráp những tấm chăn lại để tưởng nhớ ai đó đã chết vì bệnh aids. Những tấm chăn này đã được làm với rất nhiều yêu thương, được đặt cùng với những tấm khác từ mọi nơi trên thế giới để làm thành một chiếc chăn khổng lồ.

Khi chúng tôi ở Washington, những tấm chăn ráp được xếp thành từng ô và trưng bày giữa đài tưởng niệm của Washington và Lincoln. Vào 6 giờ sáng, chúng tôi bắt đầu đọc tên của những người có trên tấm chăn. Khi chúng tôi đọc đến đâu, mọi người trải tấm chăn đó ra và đặt bên cạnh những tấm khác. Bạn có thể hình dung đó thật là khoảnh khắc đầy xúc động. Khắp nơi mọi người đều bật khóc.

Tôi đang đứng cầm tờ danh sách của mình để chờ đọc thì thấy có người vỗ vai tôi. Tôi nghe thấy người đó nói: “Tôi có thể hỏi bà một câu không?” Tôi quay lại, và chàng trai trẻ đứng sau tôi nhìn biển tên của tôi rồi kêu lên: “Louise Hay! Ôi Chúa ơi,” và anh ta quá phấn khích nhào vào vòng tay tôi. Chúng tôi ôm nhau, và anh ta nức nở liên hồi. Cuối cùng, khi anh có thể bình tĩnh trở lại, anh kể rằng người yêu anh đã đọc cuốn sách của tôi rất nhiều lần, khi sắp rời bỏ thế giới này, cậu ấy đòi anh đọc một bài điều trị trong cuốn sách của tôi. Anh đọc chậm rãi, và người yêu anh đọc theo. Những từ cuối cùng cậu ấy nói là: “Mọi thứ đều tốt đẹp,” và cậu ấy ra đi.

Và tôi đứng đây, ngay trước mặt anh. Anh cực kỳ xúc động. Khi anh có thể đủ trấn tĩnh, tôi nói: “Thế anh muốn hỏi tôi điều gì vậy?” Hình như anh ta đã không thể hoàn thành tấm

chấn của người yêu mình đúng thời hạn, nên anh ta muốn tôi thêm tên người yêu anh vào danh sách. Anh ấy chỉ tình cờ gặp được tôi. Tôi nhớ khoảnh khắc này như in, bởi vì nó cho tôi thấy cuộc sống thực sự đơn giản, và những chuyện quan trọng cũng là những chuyện giản đơn.

Tôi muốn chia sẻ với các bạn một đoạn trích của Emmett Fox. Nếu bạn không biết Emmett Fox, thì ông là một giáo viên rất nổi tiếng những năm 40, 50 và đầu 60 và là một trong những người thầy thông tuệ nhất mà tôi biết. Ông đã viết một số cuốn sách hay, và đây là mấy lời của ông mà tôi yêu thích nhất:

“Chẳng có khó khăn nào mà tình yêu trọn vẹn không chinh phục được. Chẳng có bệnh tật nào mà tình yêu trọn vẹn không chữa lành được. Chẳng có cánh cửa nào mà tình yêu trọn vẹn không mở được. Chẳng có biển thẳm nào mà tình yêu trọn vẹn không thể bắc cầu được. Chẳng có bức tường nào mà tình yêu trọn vẹn không hạ xuống được. Và chẳng có lỗi lầm nào mà tình yêu trọn vẹn không chuộc lại được. Tình yêu không phân biệt khó khăn trầm trọng thế nào. Viễn cảnh tuyệt vọng thế nào. Tình trạng rối ren lộn xộn thế nào. Lỗi lầm nặng nề thế nào. Một nhận thức đầy đủ về tình yêu sẽ hóa giải tất cả. Và nếu bạn có thể yêu trọn vẹn, bạn sẽ là người hạnh phúc nhất và mạnh mẽ nhất trên thế giới.”

Đó là sự thật, bạn biết đấy. Điều đó nghe thật tuyệt vời và điều đó thật chí lý. Điều gì bạn cần làm để tiến tới không gian ấy nơi bạn có thể là người hạnh phúc nhất và mạnh mẽ nhất trên thế giới? Tôi nghĩ hành trình vào nội thể chỉ vừa mới bắt đầu. Chúng ta chỉ vừa biết về sức mạnh mà mình có bên trong. Chúng ta sẽ không nhận thấy nó nếu chúng ta thu mình lại. Càng cởi mở bản thân, chúng ta càng nhận ra những năng lượng của Vũ trụ đang sẵn sàng để trợ giúp chúng ta. Có những thành tựu đầy bất ngờ mà chúng ta có khả năng đạt tới.

Hãy hít thở. Căng lồng ngực và cho trái tim bạn không gian để rộng mở. Duy trì luyện tập, sớm hay muộn những rào cản sẽ bắt đầu sụp xuống. Ngày hôm nay là điểm bắt đầu của bạn.

Tôi yêu các bạn,

LOUISE L. HAY

Phụ lục

THIỆN VÌ SỰ CHỮA LÀNH CỦA BẠN VÀ CỦA HÀNH TINH

Hãy cảm tạ bản thân vì đã ở vị trí trung tâm khi những hỗn loạn xảy ra xung quanh bạn.

Hãy cảm tạ bản thân vì đã dũng cảm và đã làm nhiều điều hơn bạn nghĩ mình có thể làm.

Bài tập chữa lành mà chúng tôi thực hiện cuối những buổi hội thảo và trong những nhóm hỗ trợ rất có hiệu quả. Chúng tôi thường tách thành các nhóm ba người thực hiện một dạng điều trị bằng năng lượng sinh học⁽¹⁾ cho nhau. Đây là một cách tuyệt vời để nhận năng lượng và đồng thời chia sẻ năng lượng với nhiều người, những người đang ngại ngần theo cách này hay cách khác để đề nghị sự giúp đỡ. Thường thường, những trải nghiệm sâu sắc sẽ xảy đến.

Tôi muốn chia sẻ một vài cách thiện mà chúng tôi thực hiện trong những cuộc chữa bệnh của chúng tôi. Sẽ rất tuyệt vời nếu tất cả chúng ta cùng thực hiện một cách hiệu quả vừa bởi chính chúng ta và từ hoạt động nhóm.

Kết nối với đứa trẻ bên trong bạn

Hãy nhìn đứa trẻ bên trong bạn theo bất cứ cách nào mà bạn có thể, để ý xem nó trông ra sao và cảm thấy thế nào. Hãy làm đứa trẻ của bạn thoải mái. Hãy xin lỗi nó. Hãy nói bạn cảm thấy hối tiếc ra sao vì đã bỏ rơi nó. Bạn đã vắng mặt quá lâu, và bây giờ bạn sẵn lòng dàn hòa. Hứa với đứa trẻ của bạn rằng bạn sẽ không bao giờ rời bỏ nó một lần nữa. Bất cứ khi nào nó muốn, nó có thể chìa tay và kết nối với bạn, và bạn sẽ ở đó. Nếu nó sợ hãi, bạn sẽ ôm nó. Nếu nó tức giận, không sao, bạn sẽ giải tỏa. Hãy nói với nó rằng bạn yêu nó rất nhiều.

Bạn có sức mạnh để tạo ra thế giới mà bạn muốn mình và đứa trẻ sống trong đó. Bạn có sức mạnh của tâm trí và suy nghĩ. Hãy xem bạn đang tạo ra một thế giới tuyệt vời. Hãy nhìn đứa trẻ của bạn thư giãn và yên ổn, an bình, nó đang cười, đang hạnh phúc và đang chơi cùng búp bê bạn. Nó chạy nhảy vô tư. Chạm vào một bông hoa. Ôm một cái cây. Hái một quả táo trên cành ăn một cách thích thú. Chơi với một chú chó con hay một chú mèo con. Ngồi vắt vẻo trên cây. Nó cười vui sướng, chạy đến bạn và ôm choàng lấy bạn.

Hãy nhìn thấy bạn cùng đứa trẻ của mình khỏe mạnh và sống ở một nơi xinh đẹp, an

bình. Bạn có mối quan hệ tuyệt vời với cha mẹ bạn, với bạn bè và đồng nghiệp. Bạn được chào đón vui vẻ ở mọi nơi bạn đến. Hãy nhìn thấy nơi bạn muốn sống và chỗ bạn muốn làm việc. Và thấy bản thân bạn khỏe mạnh. Rất khỏe mạnh. Vui vẻ. Tự do. Và đúng thế.

Một thế giới khỏe mạnh

Hãy hình dung thế giới là một nơi tuyệt vời để sinh sống. Hãy thấy tất cả những người ốm trở nên khỏe mạnh và những người vô gia cư được chăm sóc. Hãy thấy bệnh tật là chuyện quá khứ, và tất cả bệnh viện bây giờ trở thành các tòa nhà. Hãy thấy những người ở trong tù đang được dạy biết yêu thương bản thân và được tự do như những công dân đầy trách nhiệm. Hãy thấy các nhà thờ loại bỏ lời răn dạy về tội lỗi khỏi bài thuyết giảng của mình. Hãy thấy các chính phủ đang thực sự chăm lo đến người dân.

Đi ra ngoài và cảm nhận cơn mưa mát lạnh đang rơi. Khi mưa tạnh, hãy nhìn cầu vồng xuất hiện. Hãy để ý mặt trời tỏa nắng, và làn không khí trong sạch. Hít ngửi sự tươi mát của nó. Nhìn mặt nước long lanh, óng ánh trong những dòng sông, con suối và ao hồ. Thấy rau cỏ tươi tốt sum suê. Rừng rậm rạp cây cối. Hoa quả, rau củ phong phú và dồi dào khắp mọi nơi. Nhìn thấy mọi người được chữa lành khỏi bệnh tật, và ốm đau chỉ còn là chuyện trong ký ức.

Hãy đến những nước khác, thấy hòa bình và sung túc cho tất cả mọi người. Thấy sự hòa hảo giữa tất cả mọi người khi chúng ta hạ vũ khí xuống. Phán xét, chỉ trích, và định kiến trở nên xưa cũ và dần biến mất. Thấy những ranh giới đang sụp đổ và sự chia tách đang biến mất. Thấy tất cả chúng ta hòa làm một. Thấy Mẹ Trái Đất, hành tinh này, được chữa lành và nguyên vẹn.

Giờ đây, bạn tạo ra thế giới mới này, chỉ bằng cách dùng tâm trí để mừng tượng về một thế giới mới. Bạn thật mạnh mẽ. Bạn quan trọng và bạn thật đáng giá. Hãy sống với những hình dung của bạn. Ra ngoài và làm bất cứ điều gì có thể để trí tưởng tượng trở thành sự thật. Chúa ban phước cho tất cả chúng ta. Và đúng thế.

Ánh sáng chữa lành của bạn

Hãy nhìn thật sâu vào tâm điểm trái tim mình và bạn sẽ nhận thấy một điểm sáng bé xíu rực rỡ sắc màu. Sắc màu ấy thật đẹp. Đây là tâm điểm tình yêu của bạn và năng lượng chữa lành của bạn. Hãy xem điểm sáng ấy bắt đầu rung động, và khi rung động, nó lớn lên cho đến khi lấp đầy trái tim bạn. Bạn sẽ thấy ánh sáng ấy lan tỏa khắp cơ thể bạn từ đỉnh đầu đến tận mỗi ngón chân ngón tay. Bạn thực sự đang tỏa sáng với ánh sáng đầy sắc màu ấy. Đây là tình yêu và năng lượng chữa lành của bạn. Hãy để toàn cơ thể bạn rung động theo ánh sáng ấy. Bạn có thể nói với chính mình: *“Với từng hơi thở, tôi đang trở nên khỏe mạnh hơn và hơn nữa.”*

Hãy cảm nhận ánh sáng này đang thanh lọc cơ thể bạn khỏi bệnh tật và mang sức khỏe bình thường trở lại với bạn. Hãy để ánh sáng này bắt đầu lan tỏa từ cơ thể bạn đi mọi hướng, chạm đến những người xung quanh bạn. Hãy để năng lượng chữa lành của bạn chạm đến mọi người mà bạn biết họ đang cần đến nó. Đây là một đặc quyền khi chia sẻ tình yêu, ánh sáng và năng lượng chữa lành của bạn với những người đang cần được chữa lành. Hãy để ánh sáng của bạn tràn vào các bệnh viện, nhà điều dưỡng, trại trẻ và nhà tù, bệnh viện thần kinh, và những trung tâm điều trị chấn thương tâm lý. Hãy để nó mang đến hy vọng, sự khai sáng và an bình.

Hãy để nó gõ cửa từng ngôi nhà trong thành phố bạn sinh sống, nơi vẫn còn nỗi đau đớn và sự chịu đựng. Hãy để tình yêu, ánh sáng và năng lượng chữa lành của bạn mang đến sự dễ chịu cho những ai cần đến. Hãy để nó bước vào những nhà thờ và xoa dịu trái tim của những người phiền não, để những trái tim ấy đập rộn ràng với tình yêu vô điều kiện. Hãy để ánh sáng tuyệt diệu từ trái tim bạn đi đến Tòa Quốc hội và các tòa nhà chính phủ, mang đến sự khai sáng và thông điệp về chân lý. Hãy để nó đi đến mỗi thủ đô của mỗi nước. Hãy chọn một nơi nào đó trên hành tinh mà bạn muốn giúp chữa lành. Nơi ấy có thể rất xa hoặc gần quanh chỗ bạn. Hãy tập trung tình yêu, ánh sáng và năng lượng chữa lành của bạn vào nơi ấy và thấy nó trở nên cân bằng, hòa thuận. Hãy thấy nó tròn vẹn. Dành một khoảnh khắc mỗi ngày để gửi tình yêu, ánh sáng và năng lượng chữa lành của bạn đến nơi chốn cụ thể này trên hành tinh. Chúng ta là nhân loại. Chúng ta là trẻ thơ. Chúng ta là thế giới. Chúng ta là tương lai. Điều gì gieo xuống chúng ta sẽ gặt về gấp bội. Và đúng thế.

Đón nhận sự giàu có

Hãy nhận biết những phẩm chất tích cực của chúng ta. Chúng ta rộng mở và đón nhận những ý tưởng tuyệt vời. Chúng ta để sự giàu có đến với cuộc đời chúng ta ở mức độ mà nó chưa từng như thế. Chúng ta xứng đáng với điều tốt đẹp nhất. Chúng ta sẵn lòng chấp nhận điều tốt đẹp nhất. Thu nhập của chúng ta liên tục tăng lên. Chúng ta thay thế những suy nghĩ về nghèo khó bằng suy nghĩ giàu sang. Chúng ta yêu bản thân mình. Chúng ta hãnh diện về con người mình và chúng ta biết rằng cuộc đời ở đây là vì chúng ta, sẽ cung cấp cho chúng ta mọi thứ chúng ta cần. Chúng ta đi từ thành công đến thành công, từ niềm vui đến niềm vui, và từ sung túc đến sung túc. Chúng ta là một với Sức mạnh đã tạo ra chúng ta. Chúng ta thể hiện mình là lớn lao vì chính bản thân mình. Chúng ta là thần thánh, là biểu hiện tuyệt vời của Cuộc đời, chúng ta rộng mở cánh tay đón nhận tất cả mọi lợi ích. Và đúng thế.

Đón chào đứa trẻ

Đặt bàn tay bạn lên trái tim. Nhắm mắt lại. Để bạn không chỉ nhìn thấy đứa trẻ bên trong mà còn thấy bạn chính là đứa trẻ ấy. Hãy để giọng nói của bạn nói thay cho cha mẹ bạn khi họ chào đón bạn bước vào thế giới và bước vào cuộc đời họ. Hãy nghe họ nói:

Chúng ta rất mừng vì con đã đến. Chúng ta đang đợi con. Chúng ta mong muốn biết bao con là một phần của gia đình chúng ta. Con rất quan trọng đối với chúng ta. Chúng ta rất vui vì con là một bé trai. Chúng ta rất vui vì con là một bé gái. Chúng ta yêu sự duy nhất và đặc biệt của con. Gia đình sẽ không là gia đình nữa nếu thiếu con. Chúng ta yêu con. Chúng ta muốn ôm con. Chúng ta muốn con lớn lên trở thành bất cứ con người nào mà con có thể. Con không phải giống như chúng ta. Con có thể là chính con. Con thật xinh đẹp. Con thật thông minh. Con rất sáng tạo. Điều đó mang lại cho chúng ta niềm vui vì có con ở đây. Chúng ta yêu con hơn bất cứ điều gì trên thế giới. Cảm ơn con đã chọn gia đình chúng ta. Đến với chúng ta là con đã ban phước cho chúng ta. Chúng ta yêu con. Chúng ta thực sự yêu con.

Hãy để đứa trẻ nhỏ của bạn biến những lời này trở nên đúng với nó. Hãy biết rằng mỗi ngày bạn có thể ôm chính mình và nói những lời này. Bạn có thể ôm một người bạn và nói những lời này.

Hãy nói với chính bạn mọi điều mà bạn muốn cha mẹ nói với bạn. Đứa trẻ bé bỏng của bạn cần cảm thấy nó được quan tâm và được yêu. Hãy tặng đứa trẻ của bạn điều đó. Bất kể bạn bao nhiêu tuổi và ốm đau ra sao, sợ hãi thế nào, đứa trẻ bé bỏng muốn được quan tâm và được yêu. Hãy luôn nói với đứa trẻ: “Tôi cần bé và tôi yêu bé.” Đây là chân lý đối với bạn. Vũ trụ muốn bạn ở đây, và đó là lý do bạn ở đây. Bạn luôn luôn được yêu và sẽ luôn được yêu mãi mãi. Bạn có thể sống hạnh phúc mãi mãi. Và đúng thế.

Tình yêu là thuốc chữa lành

Tình yêu là sức mạnh chữa lành mãnh liệt nhất. Tôi cởi mở bản thân với tình yêu. Tôi sẵn sàng yêu và được yêu. Tôi thấy mình giàu có. Tôi thấy mình khỏe mạnh. Tôi thấy mình viên mãn đầy sáng tạo. Tôi sống trong an bình và yên ổn.

Hãy gửi đến mọi người bạn quen những suy nghĩ về sự thoải mái, về sự chấp nhận, về sự ủng hộ và về tình yêu. Hãy ý thức rằng khi bạn gửi những suy nghĩ này đi, bạn cũng đón nhận chúng về.

Bao bọc gia đình bạn trong một vòng yêu thương, dù cho họ còn sống hay đã chết. Hãy bao gồm cả những người bạn, những người đang làm việc, và mọi người trong quá khứ của bạn, và tất cả những người bạn muốn tha thứ, mà không biết phải làm thế nào.

Hãy gửi tình yêu tới mọi người bị aids và bị ung thư, tới bạn bè và tình nhân, tới những người làm việc trong các nhà tế bần, các bác sĩ, y tá, các nhà trị liệu, điều dưỡng viên. Hãy thấy bệnh aids và ung thư không còn tồn tại. Trong con mắt tâm linh của bạn, hãy nhìn thấy một dòng chữ lớn: “Tìm ra cách chữa ung thư. Tìm ra cách chữa bệnh aids.”

Đặt chính bạn trong vòng tròn tình yêu này. Tha thứ cho bản thân. Quyết rằng bạn có những mối quan hệ tuyệt vời, chan hòa với cha mẹ, ở đó có sự tôn trọng và quan tâm lẫn

nhau.

Hãy để vòng tròn tình yêu bao phủ toàn hành tinh này, và để trái tim bạn rộng mở vì thế bạn có thể tìm ra không gian bên trong mình nơi có tình yêu vô điều kiện. Hãy nhìn thấy mọi người sống với phẩm giá của mình và sống trong an bình cùng với niềm vui.

Bạn xứng đáng với tình yêu. Bạn xinh đẹp. Bạn mạnh mẽ. Bạn rộng mở bản thân với mọi điều tốt đẹp. Và đúng thế.

Chúng ta tự do là chính mình

Để trọn vẹn, chúng ta phải chấp nhận mọi thứ thuộc về mình. Vì thế hãy rộng mở trái tim bạn và tạo ra nhiều không gian bên trong cho mọi phần của con người bạn. Những phần làm bạn tự hào và những phần làm bạn lo âu. Những phần bạn vứt bỏ và những phần bạn yêu thương. Tất cả chúng là của bạn. Bạn tuyệt đẹp. Tất cả chúng ta đều tuyệt đẹp. Khi trái tim bạn đầy ắp tình yêu bản thân, thì bạn cũng có rất nhiều để chia sẻ với những người khác.

Bây giờ hãy để tình yêu ấy lấp đầy không gian trong bạn và lan tỏa sang tất cả mọi người trong vòng tròn bè bạn của bạn. Hãy đặt những người bạn muốn vào trung tâm vì thế họ có thể nhận được tình yêu từ trái tim chan chứa của bạn. Từ đứa trẻ của bạn đến những đứa trẻ của họ. Bây giờ hãy nhìn tất cả những đứa trẻ trong tất cả mọi người đang nhảy múa như lũ trẻ con nhảy múa, nhảy chân sáo, hò hét, nhào lộn, tràn ngập niềm vui bất tận. Hãy thể hiện tất cả những điều tốt đẹp nhất với đứa trẻ bên trong bạn.

Hãy cho đứa trẻ của bạn đi và chơi với những đứa trẻ khác. Hãy để đứa trẻ nhảy múa. Hãy để đứa trẻ cảm thấy an toàn và tự do. Hãy để đứa trẻ của bạn là bất cứ ai hay cái gì nó muốn. Bạn hoàn hảo, trọn vẹn, hoàn thiện, tất cả đều tốt đẹp trong thế giới tuyệt vời của bạn. Và đúng thế.

Chia sẻ năng lượng chữa lành

Hãy rung lắc đôi bàn tay bạn rồi chà xát vào nhau. Sau đó chia sẻ năng lượng trong đôi bàn tay bạn với con người đẹp đẽ trước bạn. Thật là một vinh dự và một đặc quyền khi chia sẻ năng lượng chữa lành với những người khác. Và làm điều ấy thật đơn giản biết bao.

Bất cứ khi nào bạn ở cùng bạn bè, bạn có thể dành một chút thời gian để chia sẻ năng lượng chữa lành. Chúng ta cần cho nhau và nhận từ nhau theo những cách giản dị và giàu ý nghĩa. Cái chạm nói rằng *Tôi quan tâm đến bạn*. Chúng ta có lẽ không thể sửa chữa tất cả, nhưng chúng ta quan tâm. *Tôi ở đây vì bạn và tôi yêu bạn*. Cùng với nhau chúng ta có thể tìm ra những câu trả lời.

Tất cả mọi bệnh tật rồi cũng kết thúc. Tất cả mọi khủng hoảng rồi cũng kết thúc. Hãy

cảm nhận năng lượng chữa lành. Hãy để năng lượng ấy, trí thông minh ấy, tri thức ấy thức tỉnh trong chúng ta. Chúng ta xứng đáng được chữa lành. Chúng ta xứng đáng được hoàn thiện. Chúng ta xứng đáng được biết và yêu con người chúng ta. Tình yêu thiêng liêng đã luôn và sẽ luôn đáp ứng nhu cầu của mỗi con người. Và đúng thế.

Vòng tròn tình yêu

Hãy thấy bạn đang đứng ở một nơi vô cùng yên ổn. Giải phóng những gánh nặng, những đau đớn và những nỗi sợ hãi của bạn. Những thói nghiện ngập và những khuôn mẫu tiêu cực cũ. Hãy thấy chúng rời khỏi bạn. Rồi hãy nhìn thấy bạn đang đứng ở nơi yên ổn của mình với cánh tay rộng mở, nói rằng “Tôi cởi mở và đón nhận...” Tuyên bố với bản thân điều bạn muốn. Và biết rằng điều đó là có thể. Hãy thấy bản thân bạn tròn vẹn và khỏe mạnh. Trong an bình. Hãy thấy chính bạn tràn ngập tình yêu.

Tất cả điều chúng ta cần là một ý tưởng để thay đổi cuộc đời chúng ta. Trên hành tinh này chúng ta có thể ở trong một vòng thù ghét hay ở trong một vòng yêu thương và chữa lành. Tôi chọn ở trong vòng yêu thương. Tôi nhận ra rằng mọi người đều muốn điều tôi muốn. Tôi muốn thể hiện bản thân mình sáng tạo theo những cách viên mãn. Tôi muốn an bình và yên ổn.

Và trong không gian này, hãy cảm nhận mối liên kết với những người khác trên thế giới. Hãy để tình yêu trong bạn đi từ trái tim đến trái tim. Khi tình yêu của bạn tỏa ra, bạn biết rằng nó sẽ trở lại với bạn nhiều gấp bội. *“Tôi gửi những suy nghĩ an ủi tới mọi người và biết rằng những suy nghĩ ấy sẽ trở lại với tôi.”* Hãy nhìn thế giới trở thành một vòng ánh sáng diệu kỳ. Và đúng thế.

Bạn xứng đáng với tình yêu

Chúng ta không phải tin vào mọi thứ. Trong bối cảnh không gian - thời gian hoàn hảo, điều bạn cần sẽ hiện hữu. Mỗi người chúng ta đều có khả năng yêu bản thân mình hơn nữa. Mỗi người chúng ta xứng đáng được yêu. Chúng ta xứng đáng được sống vui vẻ, khỏe mạnh, được yêu và yêu, được giàu có, và đưa trẻ bé bỏng xứng đáng lớn lên có một cuộc sống tuyệt vời.

Hãy thấy bạn được bao bọc bởi tình yêu. Hãy thấy bạn hạnh phúc, khỏe mạnh và tròn vẹn. Hãy thấy bản thân bạn như bạn thích cuộc đời mình là thế. Hãy đưa vào tất cả các chi tiết cho cuộc đời bạn. Hãy biết rằng bạn xứng đáng với điều đó. Hãy lấy tình yêu từ trái tim bạn và để nó trôi chảy, làm tràn ngập cơ thể bạn với những năng lượng chữa lành.

Hãy để tình yêu của bạn bắt đầu lan tỏa ra không gian xung quanh bạn, quanh ngôi nhà của bạn cho đến khi bạn hoàn toàn ở trong một vòng tròn tình yêu lớn lao. Hãy cảm nhận tình yêu lan truyền, vì nó xuất phát từ bạn, nó lại trở về với bạn. Sức mạnh chữa lành mãnh

liệt nhất chính là tình yêu. Hãy để tình yêu lan tỏa mãi. Hãy để tình yêu tưới tắm khắp cơ thể bạn. Bạn là tình yêu. Và đúng thế.

Một thập kỷ mới

Hãy thấy cánh cửa mới mở ra một thập kỷ chữa lành lớn lao. Chữa lành những điều chúng ta còn chưa hiểu trong quá khứ. Chúng ta vẫn đang trong quá trình học hỏi năng lực tiềm ẩn bên trong chúng ta. Và chúng ta đang học để giao tiếp với những phần khác của bản thân, những phần có câu trả lời cho chúng ta và đã ở sẵn đó để dẫn dắt, chỉ lối cho chúng ta theo những cách hỗ trợ lợi ích tối cao của chúng ta.

Vì thế hãy nhìn cánh cửa mới này đang mở rộng và chúng ta đang bước qua để tìm thấy sự chữa lành theo rất nhiều, rất nhiều hình thức. Vì chữa lành mang ý nghĩa khác nhau đối với những người khác nhau. Nhiều người chúng ta đều có cơ thể cần được chữa lành. Một vài người có trái tim cần được chữa lành, hay có tâm trí cần được chữa lành. Vì thế chúng ta cởi mở và đón nhận với sự chữa lành mà mỗi chúng ta cần theo cách riêng. Chúng ta mở rộng cánh cửa cho sự phát triển cá nhân, và chúng ta bước qua cánh cửa, biết rằng mình yên ổn. Đây là thay đổi duy nhất. Và đúng thế.

Tôi là thực thể tinh thần

Chúng ta là những người duy nhất có thể cứu thế giới. Khi chúng ta tập hợp lại với nhau vì một chính nghĩa chung, thì chúng ta tìm ra được những câu trả lời. Chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng có một phần bên trong vượt xa thực thể vật chất của chúng ta, vượt ra ngoài cá tính của chúng ta, cao xa hơn bệnh tật của chúng ta, và hơn quá khứ của chúng ta. Có một phần trong chúng ta lớn hơn các mối quan hệ mà chúng ta có. Điểm cốt lõi nhất của chúng ta chính là tinh thần thanh khiết. Bất tử. Luôn như thế và sẽ luôn như thế.

Chúng ta ở đây để yêu bản thân mình. Và yêu thương lẫn nhau. Làm như vậy, chúng ta sẽ tìm thấy những câu trả lời để chúng ta có thể chữa lành bản thân và chữa lành hành tinh này. Chúng ta đang trải qua những khoảng thời gian kỳ lạ. Tất cả mọi thứ đang thay đổi. Chúng ta có thể không biết được chiều sâu của các vấn đề. Nhưng chúng ta có thể bơi tốt nhất với sức mình. Mọi chuyện sẽ trôi qua, và chúng ta sẽ tìm ra những giải pháp.

Chúng ta là thực thể tinh thần. Và chúng ta tự do. Chúng ta kết nối trên tầng bậc tinh thần, vì biết rằng đây là tầng bậc không bao giờ bị lấy khỏi chúng ta. Và trên tầng bậc tinh thần, chúng ta là một. Chúng ta tự do. Và đúng thế.

Một thế giới yên ổn

Bạn có thể thích giữ một bàn tay ở một bên. Chúng ta động chạm với rất nhiều thứ, và mỗi

chúng ta đều liên quan tới một điều gì đó. Chúng ta nói về những điều tiêu cực và những điều tích cực. Chúng ta nói về những nỗi sợ hãi và thất vọng, và nỗi e sợ khi đến trước ai đó và nói “Xin chào.” Nhiều người chúng ta vẫn không tin mình có thể chăm sóc bản thân. Chúng ta cảm thấy lạc lõng và cô đơn.

Nhưng vào lúc nào đó chúng ta đã tìm hiểu bản thân mình và chúng ta nhận ra cuộc sống của mình đang thay đổi. Rất nhiều khó khăn trong quá khứ giờ không còn là vấn đề nữa. Cuộc sống không thay đổi sau một đêm, nhưng nếu chúng ta kiên nhẫn và bền bỉ, những điều tích cực sẽ xảy đến.

Vì thế hãy chia sẻ năng lượng và tình yêu mà chúng ta có với những người bên cạnh chúng ta. Biết rằng khi chân thành cho đi, chúng ta cũng đang nhận về từ những người khác. Hãy mở rộng trái tim để chúng ta có thể đón mọi người vào trong không gian của tình yêu, ủng hộ và quan tâm. Hãy chuyển tình yêu ấy đến những người vô gia cư trên đường phố. Hãy chia sẻ tình yêu của chúng ta với những người đang giận dữ, đang sợ hãi hay đang đau đớn. Tất cả mọi người. Và cả những ai khước từ. Những người sắp rời bỏ hành tinh này, và những người đã khuất.

Hãy chia sẻ tình yêu của chúng ta với mọi người, cho dù họ có chấp nhận nó hay không. Chúng ta sẽ không bị đau đớn nếu tình yêu của chúng ta bị chối bỏ. Hãy mang cả hành tinh này vào trong trái tim chúng ta, các loài muông thú, cá, chim chóc, cây cỏ, và tất cả mọi người. Tất cả những người khiến chúng ta giận dữ hay thất vọng. Những người làm phật ý chúng ta, và những người đang làm cái gọi là điều ác. Cũng hãy đón nhận họ vào trái tim chúng ta. Vì khi cảm thấy yên ổn, họ có thể bắt đầu nhận ra họ thực sự là ai.

Hãy thấy sự an bình đang bung tỏa khắp địa cầu. Hãy biết rằng ngay lúc này bạn đang đóng góp vào sự an bình đó. Hãy vui mừng vì bạn có khả năng làm một điều gì đó. Bạn thật đẹp đẽ. Hãy trân trọng bản thân vì sự tuyệt vời của bạn. Hãy biết rằng đó là chân lý với bạn. Và đúng thế.

Yêu mọi phần của con người chúng ta

Tôi muốn bạn ngược trở lại thời gian khi bạn năm tuổi và quan sát chính mình kỹ càng nhất có thể. Nhìn vào đứa trẻ bé bỏng ấy, dang rộng cánh tay và nói với đứa trẻ: *“Tôi là tương lai của bé và tôi đến để yêu thương bé.”* Âu yếm đứa trẻ và mang nó về thời hiện tại của bạn. Bây giờ cả hai cùng đứng trước một tấm gương để có thể nhìn vào nhau với chan chứa tình yêu thương.

Bạn thấy rằng một vài phần của con người bạn đang chệch hướng. Một lần nữa hãy quay trở lại thời gian khi bạn chào đời. Bạn ẩm ướt và cơ thể cảm thấy se lạnh. Bạn vừa trải qua một cuộc hành trình vất vả. Rồi những ánh sáng bừng lên, dây rốn vẫn còn dính, và bạn sợ hãi. Nhưng bạn đã ở đây để bắt đầu cuộc sống trên hành tinh này. Hãy yêu đứa bé mới chào đời ấy.

Trở lại thời gian khi bạn mới tập đi. Bạn đứng lên, ngã xuống, rồi lại đứng lên, ngã xuống. Bỗng nhiên bạn bước được bước đầu tiên, và rồi bước tiếp theo. Bạn đã rất tự hào về bản thân. Hãy yêu đứa trẻ ấy.

Hãy trở về ngày đầu tiên bạn tới trường. Bạn đã không muốn rời xa mẹ. Bạn dừng cảm bước qua ngưỡng cửa của một giai đoạn mới trong cuộc đời mình. Bạn đã làm tốt hết sức mình trong hoàn cảnh toàn vẹn ấy. Hãy yêu đứa trẻ này.

Bây giờ bạn mười tuổi. Bạn nhớ điều gì đã xảy ra. Những điều ấy có thể tuyệt vời hoặc có thể đáng sợ. Bạn đã cố gắng hết mình để tồn tại. Hãy yêu đứa trẻ mười tuổi ấy.

Hãy trở lại thời gian khi bạn bước vào tuổi dậy thì và là một thiếu niên. Thời gian này có thể thú vị bởi vì bạn đã trưởng thành. Cũng có thể nó đáng sợ với rất nhiều áp lực từ bạn bè cùng trang lứa để sống hòa đồng và hành động theo cách thích hợp. Bạn đã giải quyết chuyện đó theo cách tốt nhất mình có thể. Hãy yêu thiếu niên đó.

Bây giờ bạn sắp tốt nghiệp trung học. Bạn đã biết nhiều hơn cha mẹ mình. Bây giờ bạn đã sẵn sàng bắt đầu cuộc sống theo cách bạn muốn. Bạn vừa dừng cảm và đồng thời vừa sợ hãi. Hãy yêu người thanh niên trưởng thành ấy.

Hãy nhớ ngày đầu tiên bạn đi làm. Lần đầu tiên bạn kiếm được tiền và bạn đã rất tự hào. Bạn muốn làm thật tốt. Có quá nhiều thứ để học. Bạn đã làm tốt nhất theo cách mà bạn biết. Hãy yêu con người ấy.

Hãy nghĩ về một mốc khác trong cuộc đời bạn. Lập gia đình. Đứa con của chính bạn. Một ngôi nhà mới. Đây có thể là một trải nghiệm đáng sợ hay một trải nghiệm tuyệt vời. Bạn đã sống theo cách tốt nhất bạn có thể. Hãy yêu con người của bạn.

Bây giờ mang tất cả những phần trước đó của bạn cùng đến đứng trước gương, vì thế bạn có thể âu yếm nhìn vào từng phần của mình. Ở phía trước cuộc đời bạn lại là một phần khác nữa. Tương lai của bạn đứng với cánh tay rộng mở và nói: *“Tôi ở đây để yêu các bạn.”* Và đúng thế.

Cảm nhận Sức mạnh của bạn

Hãy cảm nhận sức mạnh của bạn. Cảm nhận sức mạnh trong hơi thở của bạn. Cảm nhận sức mạnh trong giọng nói của bạn. Cảm nhận sức mạnh trong tình yêu của bạn. Cảm nhận sức mạnh trong sự tha thứ của bạn. Cảm nhận sức mạnh trong tâm thế sẵn sàng thay đổi của bạn. Cảm nhận sức mạnh của bạn. Bạn thật đẹp đẽ. Bạn là một con người vĩ đại và thần thánh. Bạn xứng đáng với tất cả mọi điều tốt đẹp, không chỉ một vài, mà tất cả. Cảm nhận sức mạnh của bạn. An bình với sức mạnh ấy, vì bạn được yên ổn. Hãy đón chào ngày mới với cánh tay dang rộng và với tình yêu. Và đúng thế.

Ánh sáng

Ngồi đối diện với người bạn đồng hành của bạn và nắm tay người bạn ấy. Hãy nhìn vào mắt nhau. Thở sâu và giải phóng bất kỳ nỗi sợ hãi nào mà bạn có. Thở sâu một lần nữa và giải phóng sự phán xét của bạn, để bạn hòa nhập cùng người bạn ấy. Điều bạn thấy ở họ là một phản chiếu của bạn, một phản chiếu của điều nằm trong bạn.

Tất cả đều tốt đẹp. Tất cả chúng ta là một. Chúng ta hít thở chung một bầu không khí. Chúng ta uống cùng một thứ nước. Chúng ta ăn thức ăn của đất. Chúng ta có cùng những nhu cầu và những khát khao. Tất cả chúng ta đều muốn khỏe mạnh. Tất cả chúng ta đều muốn yêu và được yêu. Tất cả chúng ta đều muốn sống thư thái và an bình, và tất cả chúng ta đều muốn giàu có. Tất cả chúng ta đều muốn sống cuộc đời mình trong sự viên mãn.

Hãy để chính bạn nhìn vào người bạn đó với tình yêu, và sẵn lòng đón nhận tình yêu. Biết rằng bạn yên ổn. Khi bạn nhìn vào người bạn ấy, hãy quả quyết cho họ rằng họ có một sức khỏe hoàn hảo. Quả quyết với họ về những mối quan hệ đầy yêu thương, vì thế họ được bao quanh bởi những người yêu thương ở bất cứ nơi nào họ có mặt. Quả quyết với họ sự giàu có để họ có thể sống thoải mái. Quả quyết với họ sự dễ chịu, yên ổn và biết rằng điều gì bạn cho đi sẽ trở về với bạn nhiều gấp bội. Vì thế hãy quả quyết mọi điều tốt đẹp nhất, biết rằng họ xứng đáng với những điều ấy, và hãy nhìn thấy họ sẵn sàng chấp nhận những điều ấy. Và đúng thế.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>