

JOE VITALE & IHALEAKALA HEW LEN

TƯỜNG LINH dịch

KHÔNG GIỚI HẠN

► KHÁM PHÁ HO'OPONOPONO ◀

**PHƯƠNG PHÁP BÍ TRUYỀN
ĐỂ ĐẠT ĐẾN
THỊNH VƯỢNG, AN KHANG VÀ VIÊN MẪN**

phuongnambook

THẾ GIỚI

Tiến sĩ JOE VITALE

Là chủ tịch Công ty Tiếp thị Hypnotic Inc. kiêm đồng sáng lập viên của Frontier Nutritional Research, một công ty chuyên về các công thức chống lão hóa đã được kiểm nghiệm. Ông là một trong những ngôi sao của bộ phim nổi tiếng *Điều bí mật* (The Secret). Ông là tác giả của rất nhiều tựa sách bán chạy, tiêu biểu nhất có thể kể đến *Hệ số hấp dẫn: Năm bước dễ dàng để tạo ra sự thịnh vượng (hay bất cứ điều gì khác) từ bên trong; Cẩm nang cuộc sống bị thất truyền: Kim chỉ nam lẽ ra bạn phải được trao khi chào đời; Sức mạnh của Tiếp thị bức xúc...*

Tiến sĩ IHALEAKALA HEW LEN

Đã giảng dạy hệ thống Ho'oponopono cải biên trên khắp thế giới từ năm 1983. Ông đã tham gia các chương trình về giải quyết vấn đề và giải tỏa stress trong bốn thập niên và có ba năm là bác sĩ tâm lý học lâm sàng tại bệnh viện Tiểu bang Hawaii. Hew Len đã làm việc với hàng ngàn người trong nhiều năm, gồm các nhóm công tác tại Liên Hiệp Quốc; UNESCO; Hội nghị Thống nhất Quốc tế về Hòa bình Thế giới, Hội nghị Hòa bình Thế giới, Hội nghị Y học Truyền thống Người da đỏ; Những người chữa lành Hòa bình ở châu Âu; và Hiệp hội Giáo chức Tiểu bang Hawaii.

“KHÔNG GIỚI HẠN”

Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More

Copyright © 2007 by Hypnotic Marketing & Dr. Ihaleakala Hew Len

All Rights Reserved. This translation published under license.

Bản tiếng Việt © 2019, Công ty TNHH MTV Sách Phương Nam

Mọi sao chép, trích dẫn phải có sự đồng ý của

Công ty TNHH MTV Sách Phương Nam.

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN

General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Vitale, Joe, 1953-

Không giới hạn : khám phá Ho'oponopono - phương pháp bí truyền để đạt đến thịnh vượng, an khang và viên mãn / Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len ; Tường Linh dịch. - Hà Nội : Thế giới ; T.P. Hồ Chí Minh : Công ty TNHH MTV sách Phương Nam, 2021

304 tr. ; 21 cm. - (Zero Limits)

ISBN: 978-604-77-8940-5

1. Thành công – Khía cạnh tôn giáo. I. Len, Ihaleakala Hew. II. Tường Linh. III. Ts.

204.4 – ddc 23

V836

JOE VITALE & IHALEAKALA HEW LEN

TƯỜNG LINH dịch

KHÔNG GIỚI HẠN

► KHÁM PHÁ HO'OPONOPONO ◀

PHƯƠNG PHÁP BÍ TRUYỀN

ĐỂ ĐẠT ĐẾN

THỊNH VƯỢNG, AN KHANG VÀ VIÊN MÃN

 phuongnambook

 NHA XUẤT BẢN
THE GIỚI

Kính dâng Morrnah và Ka'i

—**Tiến sĩ Hew Len**

Mến tặng Mark Ryan và Nerissa

—**Tiến sĩ Vitale**



Mục lục

Lời cảm tạ	9
Lời giới thiệu	11
Lời tựa: Cội nguồn của an lạc	15
Dẫn nhập: Bí mật của vũ trụ	17
Cuộc du hành bắt đầu	27
Phát hiện nhà trị liệu lạ thường nhất thế giới	39
Cuộc đối thoại đầu tiên	49
Sự thật kinh ngạc về những ý định	57
Ngoại lệ là gì?	71
Thương lắm	87
Dùng bữa tối với Siêu nhiên	107
Chứng cứ	119
Làm thế nào đạt kết quả nhanh hơn	169
Làm thế nào để đón nhận tài lộc nhiều hơn	179

Những trí óc hoài nghi muốn biết	197
Sự lựa chọn là một giới hạn	211
Xì gà, hamburger, và hạ sát Siêu nhiên	233
Sự thật phía sau câu chuyện	249
Lời kết: Ba giai đoạn thức tỉnh	263
Phụ lục A: Các nguyên tắc căn bản của Không giới hạn	271
Phụ lục B: Làm thế nào chữa lành chính mình (hoặc bất kỳ ai khác) để có sức khỏe, tiền của và hạnh phúc	275
Phụ lục C: Ai chịu trách nhiệm?	279
Về các tác giả	298

Ho'oponopono là một món quà thâm thúy cho phép con người tạo lập mối quan hệ với thiên tính bên trong chính mình và thao luyện để tịnh hóa mọi lỗi lầm trong tư tưởng, lời nói, hành vi và hành động trong từng phút giây. **Về bản chất, đây chính là tiến trình giải thoát, giải thoát triệt để khỏi quá khứ.**

Morrnah Nalamaku Simeona,
Thầy giảng Ho'oponopono, người sáng lập
phương pháp Self-I-Dentity Ho'oponopono,
di sản được Cơ quan Lập pháp
của Tiểu bang Hawaii xếp hạng
Kho tàng Sống của tiểu bang Hawaii
vào năm 1983



Lời cảm tạ

Hai nhân vật trọng yếu cần được cảm tạ về cuốn sách này là Mark Ryan, người bạn quý đã kể cho tôi nghe trước tiên câu chuyện về nhà trị liệu lạ thường mà các bạn sắp sửa đọc, và Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len, nhà trị liệu lạ thường đã trở thành người bạn vô giá của tôi. Nerissa, tình yêu của tôi, người trợ giúp chính cho tôi và cũng là bạn đời của tôi. Matt Holt và các bạn bè quý mến tại John Wiley & Sons, Inc., những con người tuyệt vời trong công việc. Suzanne Burns là trợ lý chính và người phụ trách xuất bản của tôi, cũng là người đọc bản thảo sơ bộ cuốn sách này. Nhóm cố vấn đã giúp tôi trong dự án này, gồm Jilian Coleman-Wheeler, Cindy Cashman, Craig Perrine, Pat O'Bryan, Bill Hibbler và Nerissa Oden. Nhóm độc giả đầu tiên đã giúp tôi định hình và hoàn chỉnh cuốn sách, gồm Mark Weisser và Mark Ryan. Tôi cũng muốn cảm tạ Siêu nhiên đã dẫn dắt tôi trong quá trình viết sách. Tôi biết ơn tất cả.



Lời giới thiệu

*T*rương Đức Hiệp là một hành giả Việt Nam đã dành nhiều thời gian tìm hiểu, thực hành và trải nghiệm một số truyền thống và phương pháp tâm linh, đặc biệt là các truyền thống Phật giáo, Ấn giáo, Thời đại mới, năng lượng sinh học, tâm lý học năng lượng và các lĩnh vực khoa học tâm thức. Ban biên tập trân trọng giới thiệu đôi dòng cảm nhận của anh như một người có những trải nghiệm thực tế về phương pháp khá mới mẻ này để bạn đọc tham khảo.

Tôi được tiếp cận với phương pháp Ho'oponopono này vào khoảng cuối năm 2011 và qua quá trình thực hành, từ bấy đến nay đã thu hoạch rất nhiều lợi ích, không những trên phương diện cải hóa thân và tâm theo hướng tích cực hơn mà còn ở khía cạnh giải quyết rất nhiều sự việc trong đời sống. Tôi muốn nói rõ rằng kết quả cải thiện tốt đẹp ở đây không chỉ giới hạn ở mặt nhận thức bên trong mà thực sự còn có sự chuyển đổi cụ thể bên ngoài theo chiều hướng tích cực và thường là hơn cả sự mong đợi. Qua thực hành,

theo dõi và kiểm chứng từ bản thân cũng như từ nhiều bạn hữu đã tiếp cận và áp dụng phương pháp này, chúng tôi nhất trí với nhau rằng quả thật những gì xảy ra ở thế giới bên ngoài, tưởng chừng khó có thể chuyển hóa, lại có thể xoay chuyển được rất nhẹ nhàng chỉ bằng một kỹ thuật đơn giản được thực hiện ngay bên trong chính mình. Hóa ra, chìa khóa để giải quyết mọi vấn đề được cất giữ ngay bên trong chính bản thể của chúng ta.

Sau một thời gian thực hành, tôi thấy những triết lý mà ta thường nghe như “vạn pháp duy tâm”, “duy tâm sở hiện” hoặc “thực tại bên ngoài chỉ là hình ảnh phản chiếu thế giới bên trong”... không còn là lý luận trừu tượng nữa. Chính nhờ những thành tựu gặt hái được trong thực tế, các lý luận kể trên giờ đây trở nên rất gần gũi và là một nhận thức nền tảng, góp phần định hướng giải quyết mọi vấn đề một cách hữu hiệu nhất. Rốt cục, không có một điều gì xảy ra bên ngoài chúng ta, và cũng chẳng ai đang có vấn đề về thân hay tâm thực sự, mà mọi thứ chỉ là những “chương trình” đang hoạt động và có thể được hiệu chỉnh hoặc lập trình lại ngay “bên trong hệ thống” của chính mình. Hiện tại, tôi hoàn toàn không còn nghi ngờ câu chuyện đã được nghe, giai thoại đã hấp dẫn chúng tôi tìm tới phương pháp này – câu chuyện Tiến sĩ Hew Len đã chữa lành cho nhiều bệnh nhân tâm thần chỉ bằng cách chữa lành bên trong chính bản thân ông.

Về pháp hành, có thể nói tôi chưa bao giờ thấy một phương pháp tâm linh nào lại đơn giản, dễ dàng và nhanh gọn hơn phương pháp mà bạn sắp tiếp cận đây. Nhưng điều

đó không có nghĩa rằng nó quá đơn giản hay quá hời hợt để không cần phải hiểu thấu đáo. Sau một quá trình dài chiêm nghiệm và thực hành, tôi vẫn chưa hết ngạc nhiên về quan kiến khoa học cũng như nội hàm triết học của phương pháp này. Ho'oponopono quả thật thể hiện một tầm nhận thức rất cao, một nhân sinh quan cởi mở và khai phóng cho nếp nhận thức cũ đầy sự bám víu.

Khi thực hành, chứng nghiệm và thấu hiểu hơn nữa phương pháp này, bạn sẽ nắm bắt được bản chất của mọi vấn đề là gì và “chỗ” để xử lý nó là ở đâu. Bạn đang thực sự được trao vào tay một chìa khóa vạn năng, được lưu truyền từ quần đảo Hawaii, một vùng đất ẩn chứa những truyền thống tâm linh huyền diệu đầy bất ngờ. Với chìa khóa này, mọi việc đều thực sự nằm trong tầm tay của mỗi người và mỗi chúng ta đều có thể tự giải quyết, không lệ thuộc một giới hạn nào, đó cũng chính là ý nghĩa của tựa đề mà tác giả đã đặt cho cuốn sách – “Zero Limits” – *Không giới hạn*.

Kính chúc độc giả thu thập nhiều lợi lạc từ cuốn sách đang cầm trên tay!

Trương Đức Hiệp



Lời tựa

Cội nguồn của an lạc

Trên bàn của nữ tôn sư Morrnah Nalamaku Simeona, tác giả và vị thầy đầu tiên của phương pháp Self I-Dentity Ho'oponopono, có một bức áp-phích với dòng chữ, “An lạc khởi từ ta”.

Tôi đã chứng kiến trạng thái an lạc vượt ngoài trí tuệ này trong thời gian làm việc và chu du cùng bà từ tháng 12 năm 1982 cho đến cái ngày định mệnh cuối đời của bà vào tháng 2 năm 1992 tại Kirchheim ở Đức. Ngay cả khi đã nằm yên giấc nghìn thu giữa bầu không khí hỗn độn, bà vẫn toát ra một sự tĩnh tại vượt ngoài trí tuệ.

Tôi thật vô cùng may mắn và vinh dự được thụ giáo với Morrnah vào tháng 11 năm 1982 và có mặt cạnh bà suốt một thập niên. Tôi đã thực hành phương pháp Ho'oponopono từ đó. Tôi mãi nguyện vì với sự giúp sức của bạn tôi, Tiến sĩ Joe Vitale, thông điệp này giờ đây đã được truyền ra thế giới.

Nhưng sự thật là thông điệp này chỉ cần thông qua tôi để lan truyền đến với bạn, vì tất cả chúng ta là một và toàn bộ tiến trình này diễn ra bên trong.

An lạc trong Siêu nhiên,

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len,

Chủ tịch danh dự

Hiệp hội Siêu nhiên. Tự do của Vũ trụ

www.hooponopono.org

www.businessbyyou.com



Dẫn nhập

Bí mật của vũ trụ

Năm 2006, tôi viết một bài báo với tựa đề “Nhà trị liệu lạ thường nhất thế giới”. Bài báo viết về một bác sĩ tâm lý đã chữa khỏi cho toàn bộ khoa bệnh tâm thần hình sự mà không hề thăm khám bất kỳ một bệnh nhân nào. Ông đã dùng một phương pháp trị liệu khác thường xuất xứ từ Hawaii. Trước năm 2004, tôi chưa bao giờ nghe nhắc đến ông hoặc phương pháp của ông. Tôi đã mất hai năm trời mới tìm ra ông. Sau đó tôi đã học phương pháp của ông và viết bài báo mà giờ đây đã trở nên nổi tiếng.

Bài báo đó đã được lan truyền trên Internet, được đăng trên các diễn đàn và gửi email đến vô số người ở khắp mọi nơi. Những người đăng ký nhận email của tôi ở trang web www.mrfire.com cũng thích bài báo và chuyển đi cho hàng vạn người khác đọc. Rồi những người ấy lại chuyển tiếp cho người thân và bè bạn. Tôi ước tính khoảng 5 triệu người đã thấy bài báo đó.

Ai đã đọc bài báo cũng đều thấy khó tin. Nhưng một số người lại cảm thấy hứng khởi. Một số hoài nghi. Tất cả đều muốn có thêm thông tin. Cuốn sách này ra đời xuất phát từ mong muốn của họ và kết quả cuộc tìm kiếm của tôi.

Cho dù bạn là độc giả đã từng thực hành năm bước theo cuốn *Hệ số Hấp dẫn* (*The Attractor Factor*) trước đây của tôi, bạn có thể vẫn không hiểu được sự thâm thúy không ngờ mà tôi sắp tiết lộ ra đây, ít nhất vào lúc ban đầu. Phương pháp đơn giản mà tôi sắp chia sẻ trong cuốn sách này sẽ giúp lý giải tại sao tôi đã đạt được rất nhiều thành tựu mà chẳng hề phải gắng công thực hiện. Tôi có thể kể ra vài việc:

- Chương trình ghi âm Nightingale-Conant của tôi mang tên *Sức mạnh của Tiếp thị Bức xúc* (*The Power of Outrageous Marketing*) đã trở thành hiện thực sau khi tôi quyết định ngưng thuyết phục sau 10 năm rông rã.
- Làm thế nào tôi đi từ chỗ vô gia cư và nghèo túng, phải chật vật viết lách, đến địa vị một tác giả có sách bán chạy nhất và trở thành một *guru* (minh sư) về tiếp thị Internet mà chẳng hề có kế hoạch gì cả?
- Nỗi đam mê một chiếc xe BMW Z3 thể thao đã khiến tôi hứng khởi nảy ra một ý tưởng tiếp thị trực tuyến mà chưa một ai nghĩ ra trước đó – và giúp tôi kiếm được 22.500 đô-la chỉ trong một ngày và 250.000 đô-la trong vòng một năm.
- Trong khi đang khánh kiệt và ly dị, ước muốn sắm một căn nhà ở vùng đồng quê Texas đã khiến tôi

khởi lập một doanh nghiệp mới và kiếm được 50.000 đô-la *trong một ngày*.

- Tôi đã có một đợt sụt cân kinh khủng 36kg ngay *sau khi* bỏ cuộc để cởi mở đón nhận một phương pháp khác và đạt được ước muốn.
- Tham vọng trở thành tác giả có sách bán chạy bậc nhất đã khiến tôi viết một cuốn sách bán chạy số 1 mà tôi *chưa bao giờ có ý định* viết và thậm chí cũng *không xuất phát từ ý tưởng của tôi*.
- Tôi đã xuất hiện trong một bộ phim ăn khách, *Điều bí mật (The Secret)*, mà không hề xin xỏ, nài nỉ, dự định hoặc tác động *một chút gì*.
- Tôi đã xuất hiện trong chương trình truyền hình *Trực tiếp với Larry King* vào tháng 11 năm 2006 và một lần nữa vào tháng 3 năm 2007 mà thậm chí không hề dự định.
- Trong khi tôi đang viết những dòng này, Hollywood đang bàn tính chuyển thể cuốn sách *Hệ số Hấp dẫn* của tôi thành phim và có những người khác nữa đang thương thảo để dựng chương trình truyền hình cho riêng tôi.

Danh sách này có thể được liệt kê thêm nhiều nữa, nhưng có lẽ bạn đã nắm được đại ý. Nhiều điều kỳ diệu đã xảy ra trong đời tôi.

Nhưng *tại sao* những điều đó lại xảy ra?

Tôi đã từng vô gia cư. Giờ đây, tôi là một tác giả có sách bán chạy nhất, một tên tuổi trên Internet và là một triệu phú.

Điều gì đã xảy đến với tôi và mang lại tất cả những thành công này?

Vâng, tôi đã theo đuổi những giấc mơ của mình.

Vâng, tôi đã hành động.

Vâng, tôi đã kiên trì.

Thế nhưng chẳng phải rất nhiều người khác cũng đã làm hết như vậy mà vẫn chưa thành công đó sao?

Có gì khác nữa?

Nếu bạn nhìn lại danh sách những gì tôi đã đạt được bằng cặp mắt suy xét, bạn sẽ thấy chẳng có một việc nào do tôi trực tiếp gây dựng cả. Thực chất, tất cả những việc đó đều có điểm chung là được Siêu nhiên hoạch định, mà tôi đôi khi là một tác nhân tham dự ngoài ý muốn.

Để tôi giải thích cho bạn chuyện này theo một cách khác: Khoảng cuối năm 2006, tôi đứng lớp giảng dạy một khóa học mang tên *Thị hiện* (www.BeyondManifestation.com) mà nội dung chủ yếu xuất phát từ những gì tôi tiếp thu được sau khi khám phá ra nhà trị liệu huyền bí người Hawaii và phương pháp của ông. Trong khóa học đó, tôi yêu cầu mọi người hãy liệt kê ra tất cả các phương cách mà họ biết để hiện thực hóa hoặc đạt được một mục tiêu nào đó trong đời họ. Các học viên đã đề cập đến nhiều phương pháp đặc biệt như *xác quyết ám thị* (*affirmations*), *quán tưởng* (*visualizations*), *tâm ý* (*intentions*), *các phương pháp nhận thức tâm thể* (*body awareness*), *thụ cảm thành quả* (*feeling the end result*), *Kỹ thuật Giải tỏa Cảm xúc* (*EFT*), *kết nối tiềm thức* (*tapping*) và rất nhiều phương pháp khác. Khi nhóm học viên đã nêu ra tất cả mọi phương cách mà họ biết

để hiện thực hóa thực tại, tôi hỏi họ liệu các phương cách đó có đạt hiệu quả mọi lúc hay không, một cách chắc chắn.

Mọi người đều đồng ý rằng các phương pháp đó không phải lúc nào cũng đạt hiệu quả.

“À, tại sao không?” tôi hỏi họ.

Không ai có thể trả lời chắc chắn.

Khi ấy tôi khơi gợi họ bằng cách đưa ra một lời nhận xét:

“Tất cả các phương cách ấy đều có giới hạn”, tôi nói. “Đó là những món đồ chơi mà trí não vận dụng để khiến ta nghĩ rằng ta đang nắm thế chủ động. Sự thật là ta không chủ động, và những điều kỳ diệu xảy đến khi ta buông rời các món đồ chơi đó để phó thác niềm tin vào một cõi bên trong chính mình, nơi không giới hạn.”

Thế rồi tôi nói cho họ biết rằng những gì họ muốn đạt được trong đời đang nằm đằng sau tất cả những món đồ chơi này, tức là nằm sau những tiếng nói trong tâm trí và ở ngay nơi mà ta gọi là Siêu nhiên. Tôi giải thích tiếp với họ rằng có ít nhất ba giai đoạn cuộc đời, thoạt tiên ta là nạn nhân, rồi ta trở thành người tạo dựng đời mình, và cuối cùng – nếu may mắn – trở thành kẻ phụng sự cho Siêu nhiên. Trong giai đoạn cuối ấy, tôi sẽ bàn sau trong sách này, những điều kỳ diệu đến kinh ngạc sẽ xuất hiện – mà hầu như ta chẳng phải cố gắng.

Hôm nay tôi đã phỏng vấn một chuyên gia muốn tham gia chương trình hội viên Thôi Miên Vàng của tôi. (Tham khảo www.HypnoticGold.com). Ông đã viết cả chục cuốn sách và bán được hàng triệu bản. Ông dạy mọi người cách hoạch định mục tiêu. Chủ yếu triết lý của ông xoay quanh việc xác lập một niềm khát khao cháy bỏng để đạt được

mục tiêu. Nhưng đó là một chiến lược không hoàn thiện. Tôi hỏi ông sẽ gợi ý điều gì khi một ai đó không tìm được động lực để hoạch định mục tiêu, chứ khoan nói đến chuyện hoàn thành mục tiêu.

Ông thổ lộ, “Nếu biết được câu trả lời đó thì tôi đã giải quyết được hầu hết mọi vấn đề trên đời này.”

Ông tiếp lời rằng chúng ta phải khát khao muốn đạt mục tiêu. Nếu không, ta sẽ không duy trì được sự chuyên cần cần thiết để tập trung và phấn đấu.

“Nhưng nếu anh khát khao không đủ thì sao?” tôi hỏi.

“Thì anh sẽ không đạt được mục tiêu.”

“Anh làm cách nào để khiến cho mình khát khao hoặc có động lực?”

Ông không trả lời được.

Và đó là mấu chốt. Một lúc nào đó, tất cả mọi chương trình tự rèn luyện và hoạch định mục tiêu đều đổ vỡ. Người ta thường quy kết rằng thất bại ấy là do ai đó chưa sẵn sàng để đạt mục tiêu, nên họ sẽ không có đủ động năng để hiện thực hóa mục tiêu đó. Rồi họ sẽ bỏ cuộc. Mọi người đều từng trải qua cảm giác này khi ngồi vạch mục tiêu trong ngày đầu năm để rồi một tháng sau đã quên bẵng mọi chuyện. Thiệt ý vẫn còn đó. Nhưng một yếu tố khác thâm sâu hơn đã không song hành đồng điệu với ước vọng từ ý thức.

Thế thì ta làm thế nào để xử lý trạng thái không “khát khao” ấy trong thâm tâm?

Đó chính là những gì phương pháp của người Hawaii trong sách này sắp mang đến cho ta. Nó sẽ giúp thanh tẩy vô thức, nơi tồn đọng những trở ngại. Nó giúp hóa giải những

gì ẩn giấu khiến ta không đạt được tham vọng, bất kể về sức khỏe, tài lộc, hạnh phúc hay khía cạnh khác. Tất cả mọi chuyện đều diễn ra bên trong ta.

Tôi sẽ giải thích tất cả trong cuốn sách bạn đang cầm trên tay. Còn giờ thì hãy suy ngẫm điều này:

Có một câu trích trong cuốn sách của Tor Norretranders, cuốn *Ảo ảnh người dùng* (*The User Illusion*), nêu bật bản chất của cuộc du hành kỳ ảo về tinh thần mà bạn sắp sửa bước vào: “Vũ trụ bắt đầu khi không một thứ gì còn soi rọi trong gương”.

Nói một cách ngắn gọn, *Không giới hạn* là câu chuyện về sự trở về trạng thái zero, nơi không một thứ gì tồn tại nhưng mọi thứ đều khả dĩ. Ở trạng thái zero, không còn tư tưởng, ngôn từ, hành vi, ký ức, chương trình, niềm tin hoặc bất kỳ điều gì khác. Chẳng có gì cả.

Nhưng một ngày kia cái hư vô ấy nhìn thấy chính nó trong gương và bạn được sinh ra. Từ đó, bạn tạo dựng, tiếp thu và chấp nhận một cách vô thức những niềm tin, chương trình, ký ức, tư tưởng, ngôn từ, hành vi và nhiều thứ nữa. Nhiều chương trình như thế đã khởi phát từ cội nguồn của sự sống.

Toàn bộ mục đích của sách này là giúp bạn trải nghiệm sự kỳ thú qua từng khoảnh khắc. Từ trạng thái ấy, những điều kỳ diệu như những gì tôi miêu tả sẽ xảy đến với bạn. Đó sẽ là những điều có một không hai với bạn. Và đó sẽ là những điều thật kỳ diệu, huyền bí và lạ lùng.

Trải nghiệm của tôi trên chiếc phi thuyền tâm linh này để đến với quyền năng quả thật hầu như không thể mô tả được. Tôi đã thành công vượt ngoài sức tưởng tượng điên rồ

nhất của mình. Tôi đã có những kỹ năng mới, và tình yêu của tôi với bản thân và thế giới đã đạt đến một tầm mức mà ngôn từ không diễn tả được. Tôi sống trong một trạng thái lạ lùng gần như triển miên.

Tôi xin nói thế này nhé: Mỗi người đều có lăng kính riêng để nhìn đời. Tôn giáo, triết học, liệu pháp, các tác giả, diễn giả, các vị thầy và những người thợ làm giá nến, hết thảy đều cảm nhận thế giới theo một nhận thức riêng. Điều mà bạn sẽ học được từ cuốn sách này là làm thế nào dùng một lăng kính mới để hóa giải tất cả mọi lăng kính khác. Và một khi làm được điều đó, bạn sẽ đạt đến trạng thái mà tôi gọi là *không giới hạn*.

Hãy hiểu rằng đây là cuốn sách đầu tiên trong lịch sử tiết lộ phương pháp trị liệu cải biên này của người Hawaii, mang tên Self I-Dentity Ho'oponopono. Nhưng cũng nên hiểu rằng đây chỉ là trải nghiệm của một người: của riêng tôi. Mặc dù sách được viết với sự gia trì của chính người thầy trị liệu đã truyền dạy tôi phương pháp tâm linh này, nhưng nội dung sách được trình bày thông qua lăng kính của riêng tôi về thế giới. Để hiểu trọn vẹn Ho'oponopono, bạn cần tham dự một khóa học vào cuối tuần để tự thân trải nghiệm. (Các khóa học được đăng tải tại địa chỉ www.hooponopono.org và www.zerolimits.info).

Điều cuối cùng tôi muốn nói là toàn bộ tinh túy của cuốn sách này có thể được gói gọn trong một từ – một từ mà bạn sẽ học cách vận dụng; một từ toát lên bí mật tối thượng của vũ trụ; một từ mà tôi muốn thốt lên với bạn và Siêu nhiên ngay lúc này:

“Thương yêu.”

Hãy lấy vé và ngồi vào ghế. Chuyển du hành vào chốn
linh hồn của bạn sắp sửa bắt đầu.

Hãy chuẩn bị tư thế.

Thương yêu.

Aloha no wau ia oe.

Tiến sĩ Joe Vitale

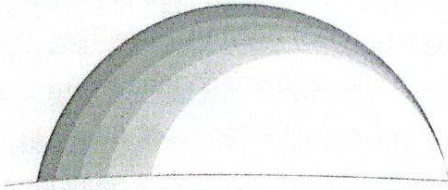
(Ao Akua)

Austin, Texas

www.mrfire.com

*Vũ trụ bắt đầu khi không một thứ gì còn soi rọi
trong gương.*

Tor Norretranders, Áo ảnh người dùng



Cuộc du hành bắt đầu

*Cầu chúc bình an cho bạn, tất cả bình an của tôi.
O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.*

Đạo ấy là tháng 8 năm 2004, tôi đón khách và thuyết trình tại một gian hàng trong hội nghị thường niên của Hiệp hội Quốc gia Các nhà thôi miên. Tôi hào hứng với khách khứa, bầu không khí hội nghị và các hoạt động giao lưu cùng mọi người. Nhưng tôi không ngờ trong ngày hôm ấy có một sự kiện đã xảy đến làm thay đổi cuộc đời tôi.

Mark Ryan là người bạn cùng coi sóc gian hàng với tôi. Mark cũng là một nhà thôi miên trị liệu. Anh có đầu óc rất cởi mở, hoạt bát, đầy tò mò và háo hức khám phá cuộc sống cũng như tất cả những bí mật của nó. Chúng tôi thường trò chuyện với nhau hàng giờ đồng hồ về những người hùng trong ngành trị liệu, từ Milton Erickson cho đến các thầy lang ít người biết. Trong một lần trò chuyện như thế, Mark đã hỏi một câu làm tôi ngạc nhiên:

“Anh có bao giờ nghe nói đến một nhà trị liệu đã chữa lành cho bệnh nhân mà không hề gặp mặt chưa?”

Câu hỏi làm tôi khựng lại. Tôi đã nghe nói về các nhà trị liệu tâm linh và trị liệu từ xa, nhưng hình như Mark đang muốn nói chuyện gì khác.

“Ông ta là bác sĩ tâm lý, đã chữa lành cho cả một khoa tâm thần của bệnh viện gồm toàn tội phạm tâm thần, nhưng ông chẳng hề tiếp một bệnh nhân nào cả.”

“Vậy ông ta làm gì?”

“Ông ta dùng một phương pháp trị liệu của người Hawaii tên là Ho’oponopono.”

“Ho-oh-cái gì?” tôi hỏi.

Tôi đòi Mark lặp lại từ này khoảng chục lần. Tôi chưa bao giờ nghe nhắc đến từ đó. Mark cũng chẳng biết gì hơn

về câu chuyện hoặc phương pháp này để kể thêm cho tôi nghe. Quả thật tôi tò mò, nhưng phải thú nhận rằng tôi cũng có hoài nghi. Tôi hình dung chắc đây là một giai thoại thêu dệt gì đó. Chữa lành mà không gặp bệnh nhân à? Ủ, đúng vậy.

Mark kể tiếp cho tôi nghe câu chuyện sau:

“Tôi đã từng lui tới du lịch vùng núi Shasta ở California suốt 16 năm trời để tìm kiếm bản thân”, Mark thổ lộ. “Một người bạn ở đó đã cho tôi một tập sách nhỏ mà tôi không bao giờ quên. Sách in mực xanh trên giấy trắng. Nội dung là một bài báo về nhà trị liệu người Hawaii này và phương pháp của ông ta. Tôi đã đọc đi đọc lại bài báo nhiều năm qua. Bài viết không miêu tả nhà trị liệu đã làm gì, mà chỉ nói ông ta đã chữa lành cho mọi người bằng phương pháp của mình.”

“Bài báo đó đâu rồi?” tôi hỏi. Tôi muốn đọc bài báo.

“Tôi không tìm ra”, Mark nói. “Nhưng có điều gì đó thôi thúc tôi phải nói cho anh nghe. Tôi biết anh không tin tôi, nhưng tôi cũng bị cuốn hút như anh. Tôi cũng muốn biết thêm.”

Một năm sau chúng tôi lại nói chuyện tiếp. Trong thời gian gián đoạn đó, tôi đã sục sạo trên mạng nhưng không tìm được chút gì về bất kỳ một nhà trị liệu nào đã chữa lành mà không gặp bệnh nhân. Tôi tìm được thông tin liên quan đến trị liệu từ xa, tức trị liệu cho người khác mà không cần người kia hiện diện, nhưng tôi hiểu rằng nhà trị liệu người Hawaii đã không làm theo cách đó. Về sau tôi mới được biết chẳng có khoảng cách nào cả đối với hình thức trị liệu của

ông ta. Quan trọng nhất là tôi chẳng biết đánh vần ra sao cái từ *Ho'oponopono* để tra cứu trên mạng, cho nên đành gác lại.

Thế rồi, vào năm 2005, trong hội nghị thường niên tiếp theo của ngành thôi miên, Mark lại nhắc đến nhà trị liệu.

“Anh đã tìm được thông tin gì về ông ta chưa?” anh ta hỏi.

“Tôi không biết tên ông ta, mà tôi cũng chẳng biết đánh vần cái từ ho-gì đó”, tôi giải thích. “Cho nên chẳng tìm được gì cả.”

Mark thuộc loại người đã định làm gì là phải làm cho bằng được. Vào giờ nghỉ giải lao, bọn tôi lôi máy tính ra, tìm cách kết nối mạng không dây và bắt đầu tìm kiếm. Không lâu sau chúng tôi tìm được trang web chính thức duy nhất về *Ho'oponopono* tại địa chỉ www.hooponopono.org. Tôi dò tìm và thấy một vài bài báo. Những bài này cho tôi một cái nhìn chung về những gì tôi sắp được biết.

Tôi tìm thấy một định nghĩa về *Ho'oponopono*: “*Ho'oponopono* là một phương pháp thanh tẩy năng lượng ô nhiễm bên trong ta để tạo điều kiện cho những tư tưởng, ngôn từ, hành vi và hành động xuất phát từ Siêu nhiên.”

Tôi chẳng hiểu câu đó nghĩa là gì, vậy nên tôi tìm đọc tiếp, và rồi tìm thấy câu này:

“Nói một cách đơn giản, *Ho'oponopono* nghĩa là “hiệu chỉnh” hoặc “chỉnh sửa lỗi”. Theo người Hawaii cổ xưa, lỗi phát sinh từ những tư tưởng bị suy nhiễm do ký ức đau khổ trong quá khứ. *Ho'oponopono* là phương cách để giải tỏa năng lượng của những tư tưởng hoặc lỗi lầm đau khổ này, yếu tố gây mất cân bằng và bệnh tật.”

Thật thú vị, vâng. Nhưng điều đó nghĩa là gì?

Trong khi sức sạo trang web này để tìm thông tin về nhà tâm lý trị liệu bí ẩn đã chữa bệnh mà không cần gặp bệnh nhân, tôi biết rằng có một hình thức Ho'oponopono cải biên mang tên *Self I-Dentity through Ho'oponopono (SITH)*.

Tôi thật sự không hiểu nghĩa của khái niệm này. Mark cũng không. Chúng tôi là đôi bạn thích tìm hiểu. Máy tính xách tay là chú ngựa đưa chúng tôi rong ruổi vào miền đất mới hoang vu này. Chúng tôi đang tìm kiếm những câu trả lời và háo hức tiếp tục cuộc hành trình.

Chúng tôi tìm thấy một bài báo giúp giải thích vài điều:

Self I-Dentity Ho'oponopono

Nhận 100 phần trăm trách nhiệm cho các vấn đề của thân chủ

Bài viết của Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len và nhà trị liệu bằng phương pháp mát-xa Charles Brown.

Trong các phương thức truyền thống để trị liệu và giải quyết vấn đề, nhà trị liệu khởi sự với niềm tin rằng vấn đề nằm bên trong thân chủ, chứ không phải bên trong anh ta. Anh ta tin rằng trách nhiệm của mình là giúp thân chủ khắc phục vấn đề. Liệu niềm tin này có dẫn đến xung đột mang tính hệ thống trong ngành trị liệu không?

Để trở thành một người giải quyết vấn đề một cách hiệu quả, nhà trị liệu phải sẵn sàng chịu trách nhiệm 100 phần trăm về việc đã tạo ra tình trạng có vấn đề ấy;

tức là, anh ta phải sẵn sàng nhìn thấy rằng nguồn gốc của vấn đề là những tư tưởng sai lạc bên trong anh ta, chứ không phải bên trong thân chủ. Các nhà trị liệu dường như không bao giờ nhận ra rằng mỗi khi có một vấn đề là lại có mặt họ!

Việc chịu trách nhiệm 100 phần trăm về việc đã gây ra vấn đề cho phép nhà trị liệu chịu trách nhiệm 100 phần trăm để giải quyết nó. Dùng phương thức Ho'oponopono cải biên, một phương pháp để ăn năn, tha thứ và chuyển hóa do Kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeona đưa ra, nhà trị liệu có thể chuyển hóa các tư tưởng sai lạc bên trong chính mình và bên trong thân chủ thành ra các tư tưởng TÌNH THƯƠNG hoàn mỹ.

Đôi mắt ngấn lệ. Hai khóe miệng hằn sâu nếp nhăn. "Tôi lo lắng cho con trai tôi", Cynthia khẽ thở dài, "Nó lại dùng ma túy." Trong khi chị ta kể lại câu chuyện đau khổ, *tôi bắt đầu thanh trừ các ý tưởng sai lạc bên trong tôi đã gây ra vấn đề cho chị ta.*

Khi các ý tưởng sai lạc bắt đầu được thay thế bằng những ý nghĩ yêu thương bên trong nhà trị liệu và bên trong người thân, họ hàng và tổ tiên của anh ta, chúng cũng được thay thế bên trong thân chủ và người thân, họ hàng và tổ tiên của chị ta. Phương pháp Ho'oponopono cải biên cho phép nhà trị liệu làm việc trực tiếp với Cội nguồn, nơi có thể chuyển hóa các tư tưởng sai lạc thành TÌNH THƯƠNG.

Đôi mắt đã khô ráo. Các nếp nhăn
quanh miệng đã dịu lại. Chị ta mỉm cười,
nét mặt nhẹ nhõm. “Tôi không biết tại sao,
nhưng tôi cảm thấy dễ chịu hơn.”

Tôi cũng không biết tại sao. Thật vậy.

Cuộc sống là một điều bí ẩn
ngoại trừ TÌNH THƯƠNG, cái luôn tỏ tường
hết thảy. Tôi chỉ biết buông xả, và cảm ơn
TÌNH THƯƠNG đã ban mọi phúc lạc.

Khi giải quyết vấn đề bằng phương pháp
Ho’oponopono cải biên, nhà trị liệu trước tiên phải
dùng *bản thể* của mình, Trí của mình để kết nối với Cội
nguồn, khái niệm mà những người khác gọi là TÌNH
THƯƠNG hoặc Tạo hóa. Khi đã kết nối, nhà trị liệu
sẽ thỉnh nguyện TÌNH THƯƠNG chỉnh sửa những tư
tưởng sai lạc bên trong mình vốn đang gây ra vấn đề
cho chính mình trước tiên và kể đến cho thân chủ. Lời
thỉnh nguyện là một phương thức để ăn năn và tha thứ
về phía nhà trị liệu – “Tôi rất tiếc về những tư tưởng sai
lạc bên trong tôi đã gây ra vấn đề cho tôi và cho thân
chủ, hãy tha thứ cho tôi.”

Để đáp lại lời thỉnh nguyện ăn năn và tha thứ của
nhà trị liệu, TÌNH THƯƠNG khởi động phương thức
huyền bí nhằm chuyển hóa các tư tưởng sai lạc. Trong
phương thức hiệu chỉnh tâm linh này, TÌNH THƯƠNG
trước tiên hóa giải các cảm xúc sai lạc đã gây ra vấn đề,
bất kể đó là sự phẫn uất, sợ hãi, tức giận, trách cứ hoặc

hoang mang. Trong bước tiếp theo, TÌNH THUƠNG sẽ phóng thích năng lượng đã hóa giải từ các tư tưởng để trả chúng lại trạng thái hư vô, trống rỗng, giải thoát đích thực.

Khi các tư tưởng đã trống rỗng và không trói buộc, TÌNH THUƠNG sẽ tự lấp đầy vào đó. Kết quả là gì? Nhà trị liệu được thanh tẩy và khôi phục trong TÌNH THUƠNG. Khi nhà trị liệu được thanh tẩy, thân chủ và tất cả mọi yếu tố liên quan đến vấn đề cũng được thanh tẩy. Khi cảm xúc tuyệt vọng đến với thân chủ, đã có TÌNH THUƠNG. Khi bóng tối đến trong tâm hồn họ, giờ đây đã có Ánh sáng TÌNH THUƠNG để chữa lành.

Khóa học *Self I-Dentity Ho'oponopono* giúp cho người ta nhận biết chính mình và biết cách từng bước giải quyết các vấn đề, và đồng thời được hồi phục trong TÌNH THUƠNG. Khóa học mở đầu với một bài giảng miễn phí suốt hai giờ. Học viên tham dự sẽ nắm được tổng quan về cơ chế mà tư tưởng bên trong họ hiện thực hóa các vấn đề tâm linh, tâm thần, cảm xúc, thể chất, quan hệ và tài chính trong cuộc sống của họ và trong cuộc sống của người thân, họ hàng, tổ tiên, bè bạn, láng giềng và đồng nghiệp của họ. Trong khóa học cuối tuần, học viên được dạy để biết vấn đề là gì, vấn đề nằm ở đâu, làm thế nào để giải quyết các loại vấn đề khác nhau bằng cách áp dụng hơn 25 quy trình giải quyết vấn đề, và cách tự chăm sóc bản thân. Điều cốt lõi được nhấn mạnh trong khóa học là học viên phải chịu trách nhiệm 100 phần trăm về chính mình và về

những gì xảy đến trong đời mình để giải quyết vấn đề một cách không cần cố gắng.

Điểm kỳ thú của phương pháp Ho'oponopono cải biên là mỗi lần ta lại được gặp con người mới của chính mình, và càng áp dụng ta càng trân trọng hơn nữa phương pháp tái hiện phép mẫu của TÌNH THƯƠNG này.

Tôi vận hành cuộc sống và các mối quan hệ của tôi theo những sự hiểu biết sau đây:

1. Vũ trụ vật chất này là một sự hiện thực hóa các tư tưởng của tôi.
2. Nếu các tư tưởng của tôi mục ruỗng, chúng sẽ tạo nên một thực tại vật chất mục ruỗng.
3. Nếu các tư tưởng của tôi hoàn mỹ, chúng sẽ tạo nên một thực tại tràn đầy TÌNH THƯƠNG.
4. Tôi chịu trách nhiệm 100 phần trăm về việc đã tạo ra vũ trụ vật chất của tôi như hiện tại.
5. Tôi chịu trách nhiệm 100 phần trăm về việc hiệu chỉnh những tư tưởng sai lạc đã tạo ra một thực tại bất ổn.
6. Không có gì ở bên ngoài cả. Mọi thứ đều tồn tại dưới dạng tư tưởng trong tâm trí tôi.

Mark và tôi đọc bài báo và thắc mắc không biết tác giả nào là nhà trị liệu mà chúng tôi đang tìm: Charles Brown hay Tiến sĩ Hew Len này. Chúng tôi không biết. Chúng tôi không nói được. Và còn nhân vật Morrnah mà bài báo đề cập thì sao? Self I-Dentity Ho-oh-gi đó là cái gì?

Chúng tôi đọc tiếp.

Chúng tôi tìm được thêm vài bài báo nữa giúp hé lộ ánh sáng về những gì chúng tôi đang tìm kiếm. Có những câu tiết lộ về phương pháp này như: “*Self I-Identity Ho'oponopono* nhìn mỗi vấn đề không phải như một sự thách đố mà như một cơ hội. Các vấn đề chỉ là ký ức về quá khứ được thị hiện ra để cho chúng ta cơ hội nhìn thấy bằng cặp mắt của TÌNH THƯỜNG và hành động xuất phát từ sự hứng khởi.”

Tôi tò mò nhưng không hiểu. Vấn đề có phải là “ký ức về quá khứ được thị hiện”? Phải không? Mấy tác giả này đang định giải thích cái gì vậy? Làm thế nào phương pháp ho-gi gì đó có thể giúp nhà trị liệu chữa lành cho người ta? Mà nhà trị liệu này là ai mới được?

Tôi tìm ra thêm một bài báo nữa, của một phóng viên tên Darrell Sifford, viết về cuộc gặp gỡ với người đã lập ra phương pháp ho'opo gì gì đó. Tên của bà là Morrnah và bà là một *kahuna* – tàng nhân, tức là người cất giữ các bí quyết. Những gì mà Morrnah làm để giúp chữa lành mọi người là “thỉnh nguyện với đấng sáng tạo thiêng liêng mà ta tự chọn thông qua phần Siêu nhiên bên trong mỗi con người... mà cũng chính là một phần của đấng sáng tạo thiêng liêng.”

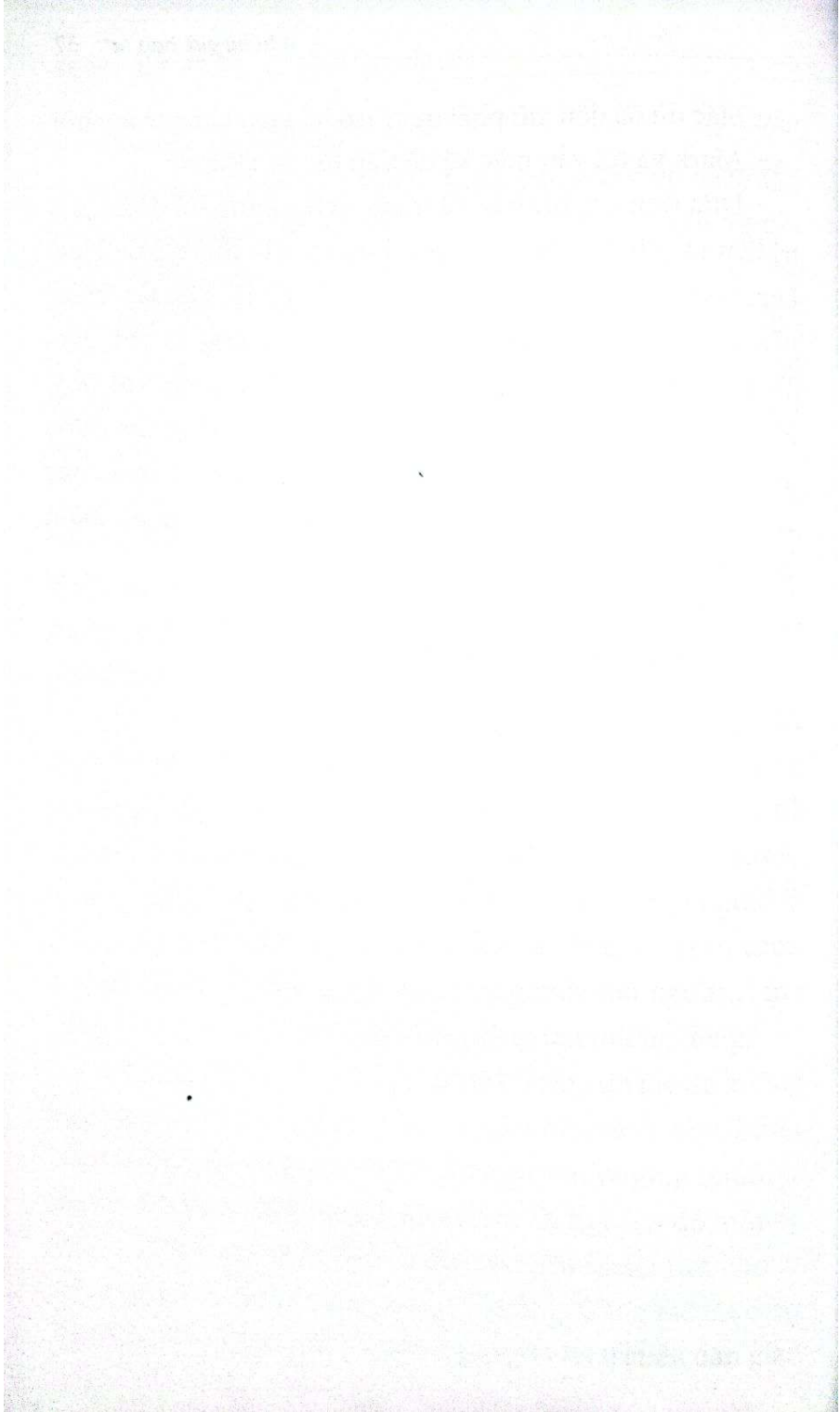
May ra thì bạn hiểu được câu đó. Riêng tôi lúc đó không hiểu. Mark cũng chẳng hiểu. Rõ ràng bà Morrnah này đã thốt ra đôi điều, dưới dạng một lời cầu nguyện, và giúp người ta được chữa lành. Tôi cũng định sẽ tìm lời nguyện đó, nhưng hiện tại tôi đang theo đuổi một mục tiêu khác: tìm cho ra nhà trị liệu để học phương pháp của ông. Càng lúc tôi càng háo hức muốn tìm hiểu thêm và gặp gỡ nhà trị liệu dân gian

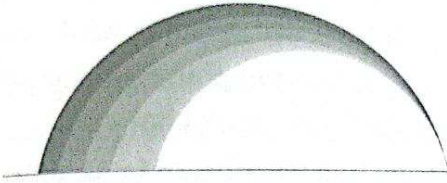
này. Mặc dù đã đến giờ phải quay trở lại gian hàng trong hội chợ, Mark và tôi vẫn mặc kệ để tiếp tục tìm kiếm.

Dựa trên các bài báo và trang web, chúng tôi đoán nhà trị liệu mà chúng tôi muốn tìm kiếm tên là Ihaleakala Hew Len. Một cái tên ngộ nghĩnh. Tôi không biết đọc lẫn đánh vần ra làm sao. Tôi cũng chẳng biết tìm ông ta thế nào. Trang web này không có thông tin gì để liên lạc với ông. Mark và tôi cố gắng tra Google nhưng cũng chẳng tìm được gì. Chúng tôi bắt đầu thắc mắc liệu nhà trị liệu kỳ quặc này có phải là một nhân vật hư cấu, hay đã về hưu hoặc thậm chí đã khuất núi.

Tôi đóng laptop để quay trở lại gian hàng.

Nhưng cuộc phiêu lưu đã bắt đầu.





Phát hiện nhà trị liệu lạ thường nhất thế giới

*Ai nhìn ra ngoài thì mộng mị; ai nhìn vào trong
thì tỉnh thức.*

—Carl Jung

Trở về nhà ở ngoại ô Austin, Texas, tôi không thể dứt ra khỏi đầu câu chuyện về nhà trị liệu đã chữa bệnh mà không cần gặp người bệnh. Ông ta dùng phương pháp gì? Ông ta là ai? Câu chuyện này có gì lừa phỉnh không?

Tôi đã có hơn 20 năm trong lĩnh vực phát triển năng lực cá nhân, với những trải nghiệm mà hầu hết tôi đã kể lại trong cuốn *Những cuộc phiêu lưu nội tâm* (*Adventures Within*) và *Hệ số Hấp dẫn*, cho nên sẽ chẳng ai ngạc nhiên nếu tôi muốn tìm hiểu thêm câu chuyện này. Lúc nào tôi cũng tò mò. Tôi đã từng dành ra bảy năm với một vị đạo sư gây nhiều tranh cãi. Tôi đã từng phỏng vấn những vị thầy và các vị hiền triết, các tác giả và diễn giả, những nhân vật huyền bí và các ảo thuật gia về trí não. Với sự thành công của các tựa sách đã viết, tôi đã kết bạn được với nhiều người trong số các chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực phát triển năng lực cá nhân. Nhưng tôi vẫn không giữ ra được khỏi tâm trí câu chuyện về nhà trị liệu này. Trường hợp này khác. Trường hợp này là một đột phá.

Tôi cần biết rõ hơn.

Thế là tôi lại bắt đầu tìm kiếm. Trước kia tôi đã từng thuê thám tử tư tìm người mất tích. Tôi đã làm chuyện đó khi viết về thiên tài quảng cáo Bruce Barton trong cuốn *Bảy điều bí mật của thành công*. Tôi đang chuẩn bị thuê một tay chuyên nghiệp để truy tìm Tiến sĩ Hew Len thì một việc khác thường xảy ra.

Một hôm, trong lúc tiếp tục tìm kiếm Tiến sĩ Hew Len, tôi phát hiện tên của ông liên kết với một trang web. Tôi không biết tại sao tôi không thấy trang này trong những lần tìm kiếm trước đó. Nhưng lần này cái tên đã hiện ra.

Tôi không tìm được số điện thoại, nhưng có thể gửi email để hẹn Tiến sĩ Hew Len tư vấn cho riêng tôi. Làm trị liệu kiểu này kể cũng lạ, nhưng trong thời buổi Internet thì chuyện gì cũng có thể xảy ra. Định ninh rằng đây là cách tốt nhất để liên lạc với ông, tôi đã gửi cho ông một email thông qua trang web đó. Tôi hào hứng khôn tả. Tôi háo hức chờ mong phản hồi. Ông ta sẽ nói gì nhỉ? Liệu ông ta có viết gì đó để khai sáng cho tôi? Ông ta có trị liệu cho tôi bằng email không nhỉ?

Đêm hôm đó tôi gần như không ngủ được, vì quá háo hức mong tin. Sáng hôm sau thì ông trả lời, thư viết như sau:

Joe,

Cám ơn anh đã yêu cầu tư vấn. Các buổi tư vấn thường được thực hiện qua Internet hoặc qua fax. Người yêu cầu tư vấn cung cấp thông tin cho tôi về nội dung cuộc tư vấn, chẳng hạn như mô tả vấn đề, mối quan ngại. Tôi xử lý và thiền dựa trên thông tin ấy để có được sự hướng dẫn từ Siêu nhiên. Rồi tôi nói với người đó qua email những gì tôi đã nhận được khi thiền.

Trong khi tôi đi ăn trưa hôm nay, một luật sư thân chủ từ Hawaii đã fax cho tôi xem thông tin. Sau khi xử lý, tôi sẽ báo lại với ông ta những gì tôi nhận được từ Siêu nhiên trong lúc thiền.

Anh có thể tham khảo thông tin về cách làm việc của tôi tại địa chỉ www.hoponopono.org.

Cứ thoải mái liên lạc với tôi để biết cách nào tiện cho anh.

Tôi chúc anh An lạc vượt ngoài trí tuệ.

An lạc trong Siêu nhiên,

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len.

Một bức email kỳ quặc. Ông ta nói chuyện với Siêu nhiên? Các luật sư thuê ông ta? Tôi chưa biết gì nhiều để đánh giá về bản thân ông hay phương pháp của ông nhưng chắc chắn tôi muốn tìm hiểu thêm.

Lập tức tôi quyết định thuê ông tư vấn qua email. Việc này sẽ tốn 150 đô-la. Đối với tôi, khoản đó chẳng là gì cả. Rất cục tôi sẽ được nghe một bác sĩ tâm lý thực hiện phép mầu mà tôi đang tìm kiếm lâu nay! Tôi thấy phấn khích!

Tôi suy nghĩ xem mình nên hỏi ông chuyện gì. Cuộc sống của tôi khá ổn thỏa. Tôi đã xuất bản sách, đã thành công, đã có xe đẹp, nhà cửa, bạn đời, sức khỏe và hạnh phúc mà hầu hết mọi người đều tìm kiếm. Tôi đã sụt 36 cân và cảm thấy nhẹ nhõm, nhưng tôi còn muốn sụt thêm chừng 7 cân nữa. Bởi vì vẫn còn đang chật vật với các vấn đề về cân nặng, tôi định bụng đề nghị Tiến sĩ Hew Len tư vấn về chuyện đó. Và tôi đã ngỏ lời. Ông hồi đáp tôi trong vòng 24 giờ bằng bức email sau:

Cám ơn Joe đã trả lời.

Khi tôi ngó đến, tôi nghe thấy, “Anh ta ổn.”

Hãy nói chuyện với cơ thể của anh. Hãy nói với nó: “Ta thích tình trạng của mi. Cám ơn mi đã đi cùng ta. Nếu mi cảm thấy bị ta lạm dụng theo một hình thức nào đó thì hãy tha thứ cho ta.” Chỉ vậy thôi và để yên cho nó, nhưng sau

đó trong ngày hãy thăm lại cơ thể của mình. Hãy để cuộc thăm viếng diễn ra trong tình thương yêu và tri ân. "Cám ơn mi đã cứu mạng ta. Cám ơn mi đã thở, đã duy trì nhịp đập quả tim của chúng ta."

Hãy xem cơ thể của anh như một người bạn đường trong cuộc sống, chứ không phải là tội tổ. Hãy nói chuyện với cơ thể như nói chuyện với một đứa bé. Hãy kết bạn với nó. Nó cần rất, rất nhiều nước để có thể hoạt động ổn thỏa. Có khi anh cảm thấy nó đói, nhưng nó lại đang nói với anh rằng nó khát.

Uống nước Thái dương lam thủy (Blue Solar Water) sẽ làm chuyển hóa ký ức, tái hiện các vấn đề trong tiềm thức (thể Đứa trẻ), giúp cơ thể "buông xả và thần hóa". Hãy thực hiện bằng cách lấy một chai thủy tinh xanh dương. Đổ đầy nước uống. Nút miệng chai hoặc buộc lại bằng giấy bóng kính. Đặt chai dưới ánh mặt trời hoặc dưới ánh đèn dây tóc ít nhất một giờ đồng hồ. Hãy uống nước đó; tưới nước đó lên người sau khi tắm. Dùng nước Thái dương lam thủy để nấu nướng, giặt quần áo và dùng cho bất kỳ mục đích gì khi anh cần đến nước. Anh có thể pha cà phê hoặc sô-cô-la nóng bằng nước Thái dương lam thủy.

Email của anh cho cảm giác có một sự giản dị thanh tao, một món quà không gì so sánh được.

Có lẽ chúng ta có thể gặp lại nhau như người bạn đường đang vạch lối về nhà.

Tôi chúc anh An lạc vượt ngoài trí tuệ.

An lạc trong Siêu nhiên,

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len.

Mặc dù thú vị với sự an nhiên trong bức thư của ông, đọc xong tôi lại muốn tìm hiểu thêm. Ông chuyên tư vấn như thế này ư? Đây có phải là cách ông chữa lành cho các bệnh nhân ấy ở bệnh viện tâm thần? Nếu vậy, rõ ràng còn thiếu một điều gì đó rất quan trọng. Tôi ngờ rằng ít ai chấp nhận bức email của ông như một lời phán quyết cuối cùng về chuyện giảm cân. Phán rằng “Ổn” quả thật chẳng phải là giải pháp cho bất kỳ chuyện gì.

Tôi viết lại, hỏi thêm thông tin. Sau đây là thư trả lời của ông:

Joe:

An lạc khởi từ ta.

Các vấn đề của tôi là ký ức đang tái hiện trong tiềm thức của tôi. Các vấn đề của tôi chẳng liên quan gì đến bất kỳ ai hoặc bất kỳ nơi nào hoặc bất kỳ hoàn cảnh nào. Chúng là điều mà Shakespeare đã đề cập một cách văn vẻ trong một áng thơ cổ là “bàng hoàng và đau xót như xưa”.

Khi gặp tình trạng ký ức tái hiện các vấn đề, tôi có quyền lựa chọn. Tôi có thể đối đầu với chúng hoặc tôi thỉnh nguyện Siêu nhiên giải thoát cho chúng qua sự chuyển hóa, từ đó khôi phục tâm trí tôi trở lại nguyên trạng zero, hư không... như không có ký ức. Khi không có ký ức, tôi là Bản thể Siêu nhiên vì Siêu nhiên đã tạo ra tôi đúng hệt như nó.

Khi tiềm thức của tôi ở trạng thái zero, nó không có thời gian, ranh giới, bất tận và bất tử. Khi ký ức chi phối, nó bị

kết trong thời gian, không gian, các vấn đề, sự bất ổn, hỗn loạn, nghĩ suy, đối phó và kiểm soát. Khi cho phép ký ức thống trị, tôi buông bỏ sự tường minh của trí não, cũng như sự tương hợp với Siêu nhiên. Chẳng có sự tương hợp, chẳng có Hứng khởi. Chẳng có Hứng khởi, chẳng có Mục đích.

Khi làm việc với mọi người, tôi luôn luôn tỉnh cầu Siêu nhiên chuyển hóa ký ức bên trong tiềm thức của tôi mà cứ tái hiện dưới dạng cảm nhận của tôi, tư tưởng của tôi, phản ứng của tôi đối với họ. Từ trạng thái zero, Siêu nhiên tưới đẫm Hứng khởi vào tiềm thức và ý thức của tôi, cho phép Tâm hồn tôi trải nghiệm con người giống như Siêu nhiên trải nghiệm họ.

Khi làm việc với Siêu nhiên, ký ức đã được chuyển hóa trong tiềm thức của tôi sẽ đồng thời được chuyển hóa trong tiềm thức của mọi tâm trí, không chỉ của người, mà của cả vương quốc khoáng vật, động vật, thực vật và mọi hình thức vạn vật hữu hình và vô hình. Thật kỳ thú khi nhận ra An lạc và Tự do khởi đầu từ tôi.

An lạc trong Siêu nhiên,

Ihaleakala

Ái chà, tôi vẫn không hiểu được. Tôi quyết định hỏi xem liệu tôi có thể cùng làm việc với ông để viết một cuốn sách về những gì ông đang làm. Dường như đó là một cách hợp lý để buộc ông phải tiết lộ về phương pháp của mình và để tìm hiểu về những năm ông làm việc tại bệnh viện

tâm thần. Tôi bảo rằng cuốn sách sẽ giúp mọi người. Tôi bảo rằng tôi sẽ làm hầu hết phần việc. Tôi gửi email cho ông và chờ đợi. Ông đáp lại:

Joe:

“An lạc khởi từ ta.”

Nhân loại đã tích tụ đến mức nghiện ngập những ký ức cho rằng người khác cần sự cứu giúp hay hỗ trợ. Self I-Dentity Ho’oponopono (SITH) là phương pháp nhằm giải thoát những ký ức này trong tiềm thức của chúng ta vốn cứ tái lập nhận thức rằng vấn đề nằm ở “ngoài kia”, thay vì bên trong.

Mỗi chúng ta đều chất chứa sẵn những “bàng hoàng và đau xót như xưa”. Những ký ức đang có vấn đề không liên quan gì đến con người, nơi chốn hoặc hoàn cảnh. Chúng là cơ hội để được giải thoát.

Toàn bộ mục đích của SITH là khôi phục Bản thể của mỗi người, nhịp điệu tự nhiên của mỗi người với Trí tuệ Siêu việt. Khi tái lập nhịp điệu tự nhiên này, cõi zero mở ra và Tâm hồn được tưới đẫm Hứng khởi.

Từ trước đến nay, những người tham dự SITH đều muốn chia sẻ thông tin với người khác với ý đồ rằng phương pháp này sẽ giúp họ. Thoát khỏi lối nghĩ “tôi có thể giúp họ” là một việc gay go. Nói chung, việc “giải thích” SITH cho người khác không giải tỏa được ký ức đang có vấn đề. Chỉ thực hành SITH mới giải tỏa được.

Nếu sẵn sàng thanh trừ những ký ức “bàng hoàng và đau xót như xưa”, chúng ta sẽ ổn và mọi người cũng như mọi việc cũng sẽ ổn. Vì vậy, chúng tôi không khuyến khích mọi người chia sẻ SITH với người khác; mà khuyến khích họ buông xả suy nghĩ về người khác, giải thoát bản thân trước và tất cả những người khác sau.

“An lạc khởi từ ta.”

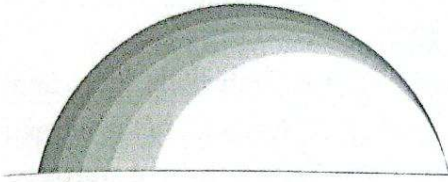
An lạc trong Siêu nhiên,

Ihaleakala

Ài chà, tôi *vẫn* không hiểu.

Tôi lại phúc đáp, hỏi rằng tôi có thể nói chuyện với ông qua điện thoại hay không. Tôi bảo rằng tôi muốn phỏng vấn ông. Một lần nữa, ông đồng ý. Chúng tôi hẹn nói chuyện vào thứ Sáu sắp đến, cách một vài ngày. Tôi quá hào hứng đến mức đã viết cho anh bạn Mark Ryan để kể chuyện, rằng tôi rất cực sắp nói chuyện với vị thầy pháp Hawaii bí hiểm mà anh ta kể với tôi mấy năm trước. Anh ta cũng hào hứng.

Cả hai chúng tôi đều tò mò về những gì sắp sửa tìm hiểu. Chúng tôi chẳng biết gì mấy về những gì sẽ trải nghiệm.



Cuộc đối thoại đầu tiên

*Mỗi người đều lấy giới hạn tầm nhìn của chính
mình làm giới hạn của thế giới.*

—Arthur Schopenhauer

Rốt cục tôi nói chuyện với Tiến sĩ Hew Len lần đầu tiên ngày 21 tháng 10 năm 2005.

Tên họ đầy đủ của ông là Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len. Nhưng ông bảo tôi cứ gọi ông là “E”. Đúng vậy, hết như mẫu tự trong bảng chữ cái. Được thôi. Tôi có thể gọi như vậy. “E” và tôi đã nói chuyện có lẽ cả giờ đồng hồ trong lần đầu tiên trò chuyện. Tôi đã đòi ông kể lại cho tôi nghe toàn bộ câu chuyện về công việc của ông trong vai trò nhà trị liệu.

Ông kể rằng ông làm việc tại Bệnh viện Tiểu bang Hawaii được ba năm. Khoa nội trú để lưu giữ các bệnh nhân tâm thần hình sự là một nơi nguy hiểm. Tháng nào cũng có bác sĩ tâm lý xin nghỉ việc. Nhân viên gọi điện vào cáo ốm rất nhiều, hoặc cứ thôi việc. Mọi người đi lại trong khoa cứ phải dán lưng vào tường vì sợ bị các bệnh nhân tấn công. Thật chẳng phải là một nơi dễ chịu gì để sống, làm việc hoặc thăm nom.

Tiến sĩ Hew Len tức “E” bảo tôi rằng ông chưa hề khám bệnh nhân nào một cách bài bản. Ông chẳng ngồi thăm bệnh với họ. Ông chỉ nhận lời xem hồ sơ của họ. Trong khi xem các hồ sơ đó, ông làm việc với chính bản thân mình. Trong khi ông làm việc với chính mình, các bệnh nhân bắt đầu lành bệnh.

Câu chuyện càng kỳ thú hơn nữa khi tôi biết được các tình tiết sau:

“Sau vài tháng, các bệnh nhân trước đó bị xích đã được phép đi lại tự do”, ông kể với tôi. “Những người khác trước đó dùng thuốc liều cao thì được giảm liều. Còn những bệnh nhân trước kia bị xem như chẳng bao giờ có cơ hội được thả ra thì giờ bắt đầu được trả tự do.”

Tôi kinh ngạc.

“Không chỉ có vậy”, ông kể tiếp, “mà nhân viên bắt đầu vui vẻ đi làm. Không còn tình trạng vắng mặt hoặc nghỉ việc. Kết quả là chúng tôi có đông nhân viên hơn mức cần thiết, vì nhiều bệnh nhân được xuất viện và tất cả nhân viên đều đi làm. Giờ đây khoa ấy đã bị đóng cửa.”

Đây là lúc tôi buộc phải hỏi câu hỏi trị giá bạc triệu đô-la:

“Ông làm gì bên trong chính mình để khiến cho những người đó thay đổi?”

“Tôi chỉ thanh tẩy phần bên trong con người tôi mà tôi chia sẻ với họ”, ông đáp.

Hả?

Tôi không hiểu.

Tiến sĩ Hew Len giải thích rằng toàn bộ trách nhiệm với cuộc đời của ta có nghĩa là *mọi thứ* trong đời ta – bởi vì *nó đã ở trong đời ta* – là trách nhiệm của ta. Hiểu sát nghĩa thì toàn bộ thế giới này là sự sáng tạo của ta.

Ái chà. Khái niệm này thật khó nuốt. Chịu trách nhiệm với những gì ta nói hoặc làm là một chuyện. Chịu trách nhiệm với những gì *mọi người* trong đời ta nói hoặc làm là chuyện hoàn toàn khác.

Nhưng chân lý là đây: Nếu ta nhận trách nhiệm hoàn toàn với cuộc đời của mình, thì mọi thứ ta thấy, nghe, nếm, sờ hoặc trải nghiệm dưới bất kỳ hình thức gì cũng là trách nhiệm của ta bởi vì *nó ở trong đời ta*.

Điều đó có nghĩa rằng bọn khủng bố, vị tổng thống, nền kinh tế – mọi thứ ta trải nghiệm và không thích – ta đều

có quyền chữa lành. Có thể nói, mọi thứ không tồn tại mà chỉ là sự phóng chiếu từ bên trong ta.

Vấn đề không thuộc về những thứ đó, mà thuộc về bạn.

Và để thay đổi những thứ đó, bạn phải thay đổi chính mình.

Tôi biết khái niệm này khó mà hiểu được, khoan nói đến việc chấp nhận hoặc thực hành. Đồ lỗi dễ dàng hơn nhiều so với chịu trách nhiệm hoàn toàn. Nhưng khi nói chuyện với Tiến sĩ Hew Len, tôi đã bắt đầu nhận ra rằng sự chữa lành đối với ông và trong Ho'oponopono có nghĩa là thương yêu bản thân mình. Nếu muốn hoàn thiện cuộc sống của mình, ta phải chữa lành cuộc sống của mình. Nếu muốn chữa trị cho bất cứ ai – thậm chí là một bệnh nhân tâm thần hình sự – ta đều chữa bằng cách chữa lành chính mình.

Tôi đã hỏi Tiến sĩ Hew Len chữa lành chính mình ra sao. Chính xác ông đã làm gì khi xem bệnh án của các bệnh nhân đó?

“Tôi cứ nói, “Tôi xin lỗi” và “Thương lắm”, lặp đi lặp lại”, ông giải thích.

Có vậy thôi?

Có vậy thôi.

Hóa ra thương yêu chính mình là cách kỳ diệu nhất để hoàn thiện bản thân. Và trong khi hoàn thiện bản thân, ta hoàn thiện thế giới.

Trong khi Tiến sĩ Hew Len, tức “E”, làm việc tại bệnh viện, bất cứ chuyện gì xảy đến với ông, ông đều nhờ đến Siêu nhiên và thỉnh cầu chuyện đó được hóa giải. Ông luôn luôn phó thác. Mọi chuyện luôn luôn ứng nghiệm. Tiến sĩ Hew Len thường tự hỏi, “Điều gì đang diễn ra trong tôi

khiến tôi gây ra vấn đề này, và làm thế nào để tôi hiệu chỉnh vấn đề trong tôi?”

Thực chất phương pháp chữa lành từ trong ra ngoài này được gọi là *Self I-Identity Ho'oponopono*. Dường như có một phiên bản Ho'oponopono khác cổ xưa hơn và chịu nhiều ảnh hưởng của các giáo sĩ tại Hawaii. Phương pháp xưa cần một người trung gian để giúp chữa lành các vấn đề bằng cách giải bày. Khi nào họ cắt được mối dây của một vấn đề thì vấn đề biến mất. Nhưng *Self I-Identity Ho'oponopono* không cần người trung gian. Tất cả đều được thực hiện bên trong bản thân. Tôi tò mò và biết rằng từ từ tôi sẽ hiểu được phương pháp này rõ hơn.

Tiến sĩ Hew Len chưa có tài liệu nào về phương pháp của ông. Tôi đã ngỏ lời giúp ông soạn một cuốn sách, nhưng dường như ông không quan tâm. Có một băng video cũ được bày bán, và tôi đã đặt mua. Ông cũng bảo tôi đọc cuốn *Ảo ảnh người dùng* của Tor Norretranders. Vốn là một người mê sách, tôi lao lên mạng ngay lập tức và đặt mua cuốn đó trên Amazon. Khi sách về đến, tôi đọc ngẫu nhiên.

Cuốn sách đưa ra quan niệm rằng ý thức của chúng ta không hề biết chuyện gì đang xảy ra. Norretranders viết, “Vấn đề là mỗi giây trôi qua, hàng triệu *bit* thông tin tràn vào các giác quan của chúng ta. Nhưng ý thức của chúng ta xử lý chỉ vào khoảng 40 thông tin một giây – tối đa. Hàng triệu triệu thông tin được cô đọng lại thành một trải nghiệm của ý thức mà thực tế chẳng hàm chứa thông tin nào.”

Tôi hiểu Tiến sĩ Hew Len muốn nói rằng, do chúng ta không có nhận thức thật sự về những gì đang diễn ra trong

một khoảnh khắc bất kỳ, tất cả những gì ta có thể làm là chuyển giao tất cả và phó thác. Điều cốt lõi là hãy chịu trách nhiệm 100 phần trăm về mọi chuyện trong cuộc sống của ta: mọi chuyện. Ông nói rằng công việc của ông là thanh tẩy bản thân. Chỉ có vậy thôi. Trong khi ông thanh tẩy bản thân, thế giới trở nên thanh tịnh, vì ông chính là thế giới. Mọi thứ bên ngoài ông đều là sự phóng chiếu và ảo ảnh.

Mặc dù những lời lẽ này nghe như học thuyết của nhà tâm lý Carl Jung, ở chỗ thế giới ngoại quan mà ta nhìn thấy là chiếc bóng trong cuộc sống của chính chúng ta; nhưng điều mà Tiến sĩ Hew Len muốn mô tả lại nằm ngoài tất cả chuyện đó. Ông dường như ghi nhận rằng mọi thứ là một tấm gương của chính chúng ta, nhưng ông cũng nói rằng trách nhiệm của ta là điều chỉnh mọi thứ mà ta trải nghiệm, và từ bên trong chính mình bằng cách kết nối với Siêu nhiên. Đối với ông, cách duy nhất để điều chỉnh mọi thứ bên ngoài là nói “Thương lắm” với Siêu nhiên, mà ta có thể xem là Tạo hóa, Sự sống, Vũ trụ hoặc bất kỳ ngôn từ nào để chỉ quyền năng lớn lao cao thượng ấy.

Ái chà. Đúng là một cuộc đối thoại kỳ thú. Tiến sĩ Hew Len không quen biết tôi từ trước nhưng đã dành cho tôi nhiều thời gian. Và cũng làm cho tôi bối rối. Ông đã gần 70 tuổi và có lẽ một số người xem ông là bậc minh sư nhưng một số người khác cũng xem ông là gàn dở.

Tôi phấn khích vì lần đầu được nói chuyện với Tiến sĩ Hew Len, nhưng tôi muốn trò chuyện thêm. Tôi không hiểu những gì ông nói với tôi. Lời của ông rất dễ gây phản kháng hoặc khiến người ta bỏ ngoài tai. Nhưng điều làm tôi ám

ảnh chính là câu chuyện về việc ông dùng phương pháp mới này để chữa những ca bệnh “hết thuốc”, như trường hợp các bệnh nhân tâm thần hình sự.

Tôi biết Tiến sĩ Hew Len sắp tổ chức một khóa đào tạo và tôi đã hỏi ông về việc đó.

“Tôi sẽ được gì khi tham dự lớp đó?”

“Anh sẽ được những gì anh tìm”, ông đáp.

Nghe giống như một khóa huấn luyện kỹ năng kiểu *est*¹ hồi thập niên 1970: Anh muốn điều gì thì sẽ đạt được điều đó.

“Bao nhiêu người sẽ dự khóa này?” tôi hỏi.

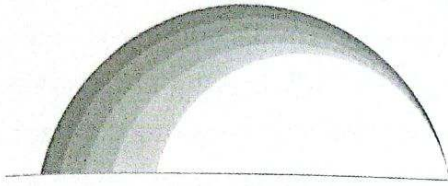
“Tôi cứ thanh tẩy cho nên chỉ có những người đã sẵn sàng tham dự mới có mặt”, ông đáp. “Chừng 30, hoặc 50. Tôi chẳng bao giờ biết.”

Trước khi kết thúc cuộc gọi, tôi hỏi “E” về ý nghĩa của câu mà ông thường ghi cuối email.

“POI có nghĩa là an lạc trong Siêu nhiên”, ông giảng giải. “Đó là sự an lạc vượt ngoài trí tuệ.”

Lúc bấy giờ tôi không hiểu những gì ông định nói, điều mà giờ đây thật chí lý.

¹ Erhard Seminars Training, một tổ chức được Werner Erhard thành lập vào năm 1971, cung cấp khóa học hai tuần (60 giờ) được gọi chính thức là “The Est Standard Training” (Huấn luyện Tiêu chuẩn Est) (BT).



Sự thật kinh ngạc về những ý định

Cuộc sống nội tâm theo chủ quan là điều quan trọng đối với con người chúng ta. Thế nhưng chúng ta biết và hiểu khá ít về cơ chế khởi phát và vận hành của nó trong ý thức của chúng ta để dẫn đến hành động.

—**Benjamin Libet,**
Thời gian tâm trí (Mind Time)

Sau cú điện thoại đầu tiên ấy với Tiến sĩ Hew Len, tôi háo hức muốn tìm hiểu thêm. Tôi đã hỏi ông về khóa học mà ông sắp giảng trong vài tuần nữa. Ông không định chào mời tôi ghi danh khóa đó. Ông bảo rằng ông cứ thanh tẩy không ngừng để chỉ có những ai phù hợp mới tham dự. Ông không muốn đông người. Ông muốn những tấm lòng rộng mở. Ông tin tưởng Siêu nhiên – từ yêu thích của ông để chỉ quyền năng lớn lao hơn tất cả chúng ta – sẽ thu xếp mọi chuyện ổn thỏa.

Tôi đã hỏi anh bạn Mark Ryan, người bạn đầu kể cho tôi nghe về Tiến sĩ Hew Len, xem anh ta có muốn tham dự không. Tôi ngờ ý đóng tiền khóa học cho anh, như một món quà để đáp lại việc anh đã kể cho tôi nghe về phép mầu này và người đã thi triển. Dĩ nhiên Mark đã đồng ý.

Tôi nghiên cứu thêm một chút trước khi lên đường. Tôi thắc mắc không biết phương pháp của nhà trị liệu này có liên quan gì đến *huna*, một phương pháp chữa lành phổ biến tại Hawaii. Tôi đọc và hiểu rằng nó chẳng liên quan gì đến phương pháp kia cả. *Huna* chỉ là cái tên mà tác giả Max Freedom Long, vốn là một doanh nhân, đã đặt cho phương pháp tâm linh gốc Hawaii này. Ông cho biết đã học được một truyền thống bí mật từ những người bạn Hawaii trong khi dạy học tại Hawaii. Ông đã thành lập tổ chức Ái hữu Huna năm 1945 và về sau ấn hành một loạt sách, mà một trong những cuốn nổi tiếng nhất có tựa đề là *Môn khoa học bí mật phía sau những phép mầu* (*The Secret Science Behind Miracles*). Mặc dù nghe thật hấp dẫn, công trình của Long không liên quan gì đến nhà trị liệu mà tôi đang nghiên cứu.

Tôi đã hiểu ra rằng nhà trị liệu này đang thực hành một phương pháp mà Long chưa bao giờ nghe nói đến, ít nhất theo cách mà Tiến sĩ Hew Len đang áp dụng.

Càng đọc và hiểu, tôi càng tò mò. Tôi chỉ mong đến ngày bay đến đó để gặp nhà trị liệu.

Tôi bay đến Los Angeles gặp Mark, rồi cùng đi đến Calabasa, bang California. Mark đưa tôi đi tham quan Los Angeles trước lúc lên đường. Cả hai chúng tôi đã có những giờ phút hàn huyên thoải mái, nhưng đều muốn đi gặp người mà chúng tôi đã nghe nói đến quá nhiều. Mark và tôi đã bàn luận một cách hứng khởi và đào sâu trong lúc ăn điểm tâm, nhưng điều mà chúng tôi muốn hướng đến vẫn là khóa học.

Đến nơi, chúng tôi thấy có khoảng 30 người đang xếp hàng. Tôi cố đứng kiễng chân để nhìn qua đầu mọi người. Tôi muốn nhìn thấy nhà trị liệu. Tôi muốn nhìn thấy con người bí hiểm đó. Tôi muốn nhìn thấy Tiến sĩ Hew Len. Rốt cục khi tôi nhích được đến cửa ra vào thì Tiến sĩ Hew Len cất tiếng chào tôi.

“Xin chào, Joseph”, ông lên tiếng và chìa tay ra. Giọng ông dịu dàng nhưng có sức hút và quyền năng. Ông vận quần tây Dockers, giày bệt và áo sơ-mi với một chiếc áo khoác. Ông cũng đội một chiếc mũ bóng chày mà về sau tôi mới biết chính là một món phục trang biểu tượng của ông.

“Xin chào, Mark”, ông cất tiếng với anh bạn tôi.

Ông hỏi thăm chúng tôi về chuyến bay, thời gian đi từ Texas đến Los Angeles và đại loại thế. Tôi mếu con người này ngay lập tức. Một điều gì đó trông có vẻ trầm lặng

đáng tin cẩn và tác phong như ông cụ này khiến tôi cảm thấy đồng cảm với ông.

Tiến sĩ Hew Len thích làm việc đúng giờ. Ngay khi lớp học mở màn, ông đã gọi tôi.

“Joseph, khi anh xóa một thứ gì đó trên máy tính thì nó đi đâu?”

“Tôi không biết”, tôi đáp. Mọi người đều cười. Tôi biết chắc họ cũng chẳng biết.

“Khi ta xóa một thứ gì đó trên máy tính thì nó đi đâu?” ông hỏi cả phòng.

“Đi vào thùng rác”, ai đó kêu lên.

“Chính xác”, tiến sĩ đồng ý. “Nó vẫn còn trên máy của ta, nhưng ta không còn nhìn thấy. Ký ức của ta cũng vậy. Nó vẫn ở trong ta, nhưng ta không còn thấy. Điều chúng ta muốn làm là xóa nó hoàn toàn và vĩnh viễn.”

Tôi thấy ý này thú vị, nhưng không biết nó có nghĩa lý gì hoặc sẽ dẫn đến đâu. “Tại sao tôi lại muốn xóa ký ức một cách vĩnh viễn?”

“Ta có hai cách để sống cuộc đời của mình”, Tiến sĩ Hew Len giảng giải. “Sống theo ký ức hoặc sống theo hứng khởi. Ký ức là những chương trình cũ được phát lại. Hứng khởi là khi Siêu nhiên trao cho ta một thông điệp. Ta nên sống theo hứng khởi. Cách duy nhất để nghe thấy Siêu nhiên và nhận được hứng khởi là xóa sạch ký ức. Việc duy nhất ta phải làm là thanh tẩy.”

Tiến sĩ Hew Len dành nhiều thời gian giải thích Siêu nhiên chính là trạng thái zero của ta – đó là nơi *không giới hạn* của ta. Không có ký ức. Không có bản thể. Không có gì

cả ngoại trừ Siêu nhiên. Trong đời mình, chúng ta có những khoảnh khắc chạm được trạng thái *không giới hạn*, nhưng hầu hết mọi lúc chúng ta chỉ tái hiện rác – từ mà ông dùng để gọi ký ức.

Ông kể lại với chúng tôi, “Khi làm việc ở bệnh viện tâm thần và nhìn vào phác đồ của bệnh nhân, tôi thấy đau bên trong tôi. Đây là một ký ức cùng chia sẻ. Chính một chương trình đã khiến các bệnh nhân hành xử như vậy. Họ không kiểm soát được. Họ bị kẹt trong một chương trình. Khi cảm nhận được chương trình ấy, tôi đã thanh tẩy.”

Thanh tẩy là chủ đề được nhắc đi nhắc lại. Ông kể với chúng tôi về nhiều cách để thanh tẩy, mà hầu hết tôi không thể giải thích ra đây vì thuộc dạng thông tin bảo mật. Bạn cần tham dự một khóa Hoooponopono để học hết tất cả các kỹ thuật (xem trang www.hoooponopono.org). Nhưng đây là phương pháp thanh tẩy mà Tiến sĩ Hew Len dùng nhiều nhất và vẫn còn đang dùng, và cũng là phương pháp tôi dùng hiện nay:

Chỉ có bốn câu tâm nguyện mà bạn hãy nhắc đi nhắc lại, không ngừng nghỉ, hướng đến Siêu nhiên.

“Thương lắm (*I love you*).”

“Tôi xin lỗi (*I'm sorry*).”

“Hãy tha thứ cho tôi (*Please forgive me*).”

“Cám ơn (*Thank you*).”

Trong suốt khóa học cuối tuần, cụm từ “thương lắm” bắt đầu vang lên thường xuyên trong đầu tôi. Cũng như đôi khi bạn thức dậy và nghe thấy một bản nhạc chọt vang lên trong đầu, tôi thức dậy và nghe thấy cụm từ “thương lắm”

trong đầu mình. Dù tôi có thốt lên một cách ý thức hay không, nó vẫn hiện diện. Một cảm giác đẹp đẽ. Tôi không biết làm thế nào nó thanh tẩy được nhưng tôi cứ tâm niệm. “Thương lắm” không cách gì có hại được.

Có một lúc trong khóa học, Tiến sĩ Hew Len lại trở tôi. Ông hỏi, “Joseph, làm thế nào anh biết được một điều gì đó là ký ức hay hứng khởi?”

Tôi không hiểu câu hỏi và đã thú thật như thế.

“Làm thế nào anh biết được một ai đó bị ung thư là do họ đau bệnh hay Siêu nhiên trao cho họ như một thử thách để giúp họ?”

Tôi lặng im một thoáng. Tôi cố gắng xử lý câu hỏi. Làm thế nào để ta biết được liệu một sự kiện xuất phát từ tâm trí của mình hay từ tâm trí của Siêu nhiên?

“Tôi không biết”, tôi đáp lại.

“Tôi cũng không biết”, Tiến sĩ Hew Len thổ lộ. Và đó là lý do ta phải liên tục thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy. Ta phải tẩy sạch bất kỳ điều gì và tất cả mọi thứ, vì ta không biết đâu là ký ức và đâu là hứng khởi. Ta thanh tẩy để đạt đến trạng thái *không giới hạn*, tức trạng thái zero.

Tiến sĩ Hew Len nói rằng trí óc của chúng ta có một cái nhìn rất nhỏ hẹp về thế giới và cái nhìn đó không những không trọn vẹn mà còn không chính xác. Tôi không đồng ý với khái niệm này cho đến khi tôi đọc cuốn *Tâm trí bất thường* (*The Wayward Mind*) của Guy Claxton.

Trong cuốn ấy, Claxton đã nêu những thí nghiệm cho thấy não của chúng ta bảo chúng ta phải làm gì *trước khi* chúng ta có ý thức quyết định làm việc đó. Trong một thí

nghiệm nổi tiếng, một nhà thần kinh học tên Benjamin Libet đã cho những người chịu làm thí nghiệm kết nối với máy đo điện não đồ (EEG) nhằm hiển thị những gì đang diễn ra trong não của họ. Thí nghiệm cho thấy não đã trở dậy hoạt động *trước khi* ý thức của người đó có ý định làm một điều gì đó, giúp ta hiểu rằng ý định xuất phát từ *vô thức*, và *sau đó* mới đi vào vùng nhận thức của ý thức.

Claxton viết rằng Libet “đã khám phá rằng ý định cử động xuất hiện khoảng 1/5 giây trước khi cử động bắt đầu diễn ra – nhưng một sự trỗi dậy trong hoạt động của não rõ ràng đã diễn ra khoảng 1/3 giây trước cả ý định!”

Trong cuốn *Luận về sự ham muốn: Tại sao ta muốn những gì ta muốn* (*On Desire: Why We Want What We Want*), tác giả William Irvine đã viết, “Những thí nghiệm như thế này cho thấy sự lựa chọn của chúng ta không được hình thành trong trạng thái có ý thức và lý trí. Thay vì vậy, chúng nổi lên từ vô thức, và rốt cục khi chúng trỗi lên đến bề mặt của ý thức, chúng ta tiếp nhận lấy chúng.”

Và chính Benjamin Libet, người thực hiện những thí nghiệm đột phá và gây tranh cãi, đã viết trong cuốn *Thời gian tâm trí*, “Sự xuất hiện một cách vô thức của một ý định hành động không thể được kiểm soát bằng ý thức. Chỉ giai đoạn cuối cùng của hành động có thể được kiểm soát bằng ý thức.”

Nói cách khác, sự thôi thúc khiến bạn phải cầm cuốn sách này lên dường như xuất phát từ một sự chọn lựa có ý thức, nhưng trong thực tế não của bạn đã gửi đi một tín hiệu đòi cầm sách lên từ trước và sau đó ý thức của bạn làm

theo sau khi thốt ra ý định, chẳng hạn như: “Cuốn sách này trông thú vị nhỉ. Tôi định sẽ cầm nó lên.” Bạn cũng có thể chọn không cầm cuốn sách này lên, và có lẽ sẽ có cách lý giải khác, nhưng bạn không thể nào kiểm soát được nguồn gốc của tín hiệu đã khiến bạn hành động.

Tôi biết rằng điều này thật khó tin. Theo Claxton, “Không có ý định nào được sản sinh từ ý thức; không có kế hoạch nào ra đời từ đó. Ý định là chỉ dấu, là những tín hiệu lóe lên trong xó xỉnh của ý thức để biểu thị những gì có thể sắp xảy ra.”

Rõ ràng một ý định rõ rệt cũng chẳng khác gì một chỉ dấu rõ rệt.

Điều làm tôi băn khoăn là: Ý nghĩ xuất phát từ đâu?

Câu hỏi này quả thật là đau đầu. Tôi đã viết về sức mạnh của ý định trong cuốn *Hệ số Hấp dẫn* của tôi, và tôi đã nói về điều này trong bộ phim *Bí mật*, cho nên quả là sốc khi nhận ra rằng ý định không phải là sự lựa chọn của tôi. Dường như những gì tôi nghĩ rằng tôi sắp làm khi nảy ra ý định trong đầu đơn thuần chỉ là sự kết xuất thành ngôn từ của một thôi thúc đã xuất phát sẵn từ trong não.

Câu hỏi giờ đây là, cái gì hay ai đã khiến cho não của tôi truyền đạt ý định này? Thật ra, sau đó tôi đã hỏi Tiến sĩ Hew Len, “Ai là người đứng đằng sau?” Ông cười và bảo rằng ông thích câu hỏi ấy.

Câu trả lời là gì?

Tôi phải thú nhận rằng tôi vẫn bối rối không hiểu về các ý định. Tôi đã sụt 36 cân bằng cách kiên gan bền chí với ý định giảm cân. Vậy là tôi đã tuyên bố một ý định hay chỉ hồi

đáp lại tín hiệu muốn giảm cân từ não? Đó là hứng khởi hay ký ức? Tôi đã viết để hỏi Tiến sĩ Hew Len. Ông đáp như sau:

Không có một thứ gì tồn tại ở Zero, Ao Akua, không một vấn đề, kể cả nhu cầu về các ý định.

Những mối quan ngại về cân nặng đơn thuần chỉ là ký ức được phát lại và những ký ức này đã chiếm chỗ của Zero, tức bản thân anh. Để trở về Zero, tức bản thân anh, thì Siêu nhiên cần phải xóa ký ức phía sau những mối quan ngại về cân nặng.

Chỉ có hai quy luật vận hành các trải nghiệm: Hứng khởi từ Siêu nhiên và Ký ức trong Tiềm thức, cái trước thì Hoàn toàn Mới mẻ còn cái sau thì Cũ kỹ.

Người ta nói Jesus đã phán: “Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa (Zero), còn những điều khác Ngài sẽ ban thêm cho (Hứng khởi).”

Zero là nơi ngự trị của anh và Siêu nhiên... “nơi khởi nguồn của mọi ân sủng – của cải, sức khỏe và bình an”.

An lạc trong Siêu nhiên,

Tiến sĩ Hew Len

Theo góc nhìn của tôi, Tiến sĩ Hew Len đã nhìn vượt qua các ý định để thấu đạt đến cội nguồn – trạng thái zero, chốn *không giới hạn*. Xuất phát từ đó, ta trải nghiệm ký ức hoặc hứng khởi. Mối quan ngại về cân nặng là ký ức. Điều duy nhất cần làm là yêu thương nó và tha thứ cho nó,

thậm chí tạ ơn nó. Khi thanh tẩy nó, ta dọn đường để Siêu nhiên có thể đến thông qua một hứng khởi.

Sự thật dường như nằm ở chỗ thói ham ăn uống của tôi – điều khiến tôi cả đời hầu như luôn béo phì – là một chương trình. Nó trôi lên từ vô thức của tôi. Nếu tôi không thanh tẩy, nó sẽ còn mãi và cứ trôi lên. Khi nó trôi lên, tôi cứ phải nhận thức về sự lựa chọn của tôi: ăn uống thái quá hay không. Điều này rất cực dẫn đến một cuộc tranh đấu suốt đời. Chẳng có gì vui. Vâng, bạn có thể chế ngự thói nuông chiều bản thân bằng cách từ chối nó. Nhưng rõ ràng cách đó đòi hỏi rất nhiều nỗ lực và kiên trì. Dần dà, từ chối bản thân có thể biến thành một thói quen mới. Nhưng để đạt được đến đó thì phải đi qua cả một chặng đường chông gai!

Thay vì vậy, bằng cách thanh tẩy ký ức, một ngày kia sự thôi thúc sẽ biến mất. Nỗi ham muốn ăn uống sẽ không còn trôi lên nữa. Chỉ còn lại sự bình an.

Nói tóm lại, ý định là rác rưởi so với hứng khởi. Khi nào tôi còn giữ ý định làm một điều gì đó, tôi còn phải tranh đấu. Lúc nào tôi phó thác cho hứng khởi, cuộc sống sẽ chuyển hóa.

Tôi vẫn không tin chắc rằng đây quả thật là cách vận hành của cuộc sống, và tôi vẫn còn rối về sức mạnh của ý định. Cho nên tôi quyết định tiếp tục tìm hiểu.

Tôi ăn tối với Rhonda Byrne, người thai nghén kiêm nhà sản xuất của *Điều bí mật*, một bộ phim thành công vang dội. Tôi hỏi ngay điều mà tôi đang muốn biết. Tôi hỏi, “Chị nghĩ ra ý tưởng cho bộ phim, hay chị nhận được ý tưởng ấy?”

Tôi biết bà đã nhận được hứng khởi để soạn đoạn giới thiệu phim mà giờ đây đã nổi tiếng đến mức gây ra cả một cơn sốt marketing lan tỏa. (Tham khảo tại www.theseecret.tv). Bà có lần kể với tôi rằng ý tưởng cho đoạn phim giới thiệu đã chợt đến với bà một cách bất ngờ trong vài giây. Bà đã làm đoạn giới thiệu đó trong vòng 10 phút. Rõ ràng bà đã nhận được một hứng khởi gì đó để tạo ra đoạn giới thiệu lôi cuốn nhất trong lịch sử.

Nhưng tôi muốn biết ý tưởng của toàn thể bộ phim đến từ hứng khởi hay do bà nghĩ ra từ một số lý do khác. Đây là cốt lõi mối quan tâm của tôi về ý định. Liệu chúng ta tự thốt ra các ý định rồi mới thực hiện hay chúng ta nhận được các ý tưởng mà về sau ta gọi là ý định? Tôi hỏi bà điều đó khi ngồi ăn tối cùng nhau.

Rhonda im lặng một lúc lâu. Bà quay đi, nghiêng ngẫm câu hỏi của tôi, lục tìm trong tâm trí để có câu trả lời. Cuối cùng, bà nói.

“Tôi không chắc”, bà thốt lên. “Ý tưởng ấy đến với tôi, chắc chắn. Nhưng tôi đã làm phim. Tôi đã tạo ra nó. Cho nên tôi sẽ nói là chính tôi đã thực hiện nó.”

Câu trả lời đã tiết lộ mọi chuyện. Ý tưởng đã đến với bà, tức là nó đã đến với bà như một hứng khởi. Bởi vì bộ phim quá tuyệt vời, được thực hiện quá xuất sắc và tiếp thị quá vượt bậc, tôi tin rằng đó chỉ có thể là thành quả của Siêu nhiên. Vâng, có những việc phải làm, và Rhonda đã làm. Nhưng ý tưởng đã đến như một hứng khởi.

Điều thú vị là nhiều tháng sau khi bộ phim ra đời, lúc dư luận về nó đã đạt đến mức kỷ lục, Rhonda đã gửi email

cho tất cả các ngôi sao trong phim nói rằng bộ phim giờ đây đã có một cuộc sống của chính nó. Thay vì bày tỏ các ý định, bà chỉ trả lời các cuộc gọi và nắm bắt cơ hội. Một cuốn sách sẽ ra đời. Larry King sẽ làm một chuyên đề dài hai kỳ dựa trên các ý tưởng trong phim. Một phiên bản truyền thanh cũng sẽ ra đời. Các phần tiếp nối đang được thực hiện.

Khi xuất phát từ trạng thái zero, chôn *không giới hạn*, ta không cần đến các ý định. Ta chỉ cần đón nhận và hành động.

Và phép mầu sẽ xảy ra.

Tuy nhiên, ta có thể *chặn đứng* hứng khởi.

Rhonda cũng đã có thể chối bỏ sự thôi thúc khiến bà phải làm bộ phim. Đó dường như là lúc ý chí tự quyết có thể tác động. Khi ý định làm một điều gì đó xuất hiện trong tâm trí của ta – xuất phát từ hứng khởi hoặc ký ức – ta có thể lựa chọn hành động theo nó hoặc không, nếu ta nhận thức được sự thôi thúc.

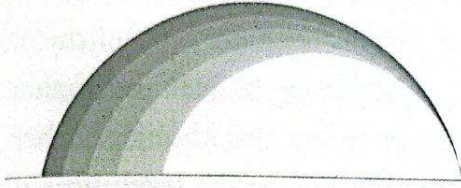
Trong cuốn sách gây tác động mạnh mẽ mang tên *Trí và Não (The Mind and the Brain)*, tác giả Jeffrey Schwartz đã nói, ý chí từ ý thức của ta – quyền lựa chọn của ta – có thể phủ quyết một thôi thúc khởi từ vô thức của ta. Nói cách khác, ta có thể chịu sự thôi thúc phải cầm cuốn sách này lên, nhưng ta có thể chế ngự thôi thúc đó nếu ta muốn làm vậy. Đó là ý chí tự quyết, hoặc nói theo Schwartz, “ý chí tự phủ quyết”.

William James, nhà tâm lý học huyền thoại, cho rằng ý chí tự quyết xảy ra *sau khi* diễn ra sự thôi thúc hành động và *trước khi* ta thật sự hành động. Một lần nữa, ta có thể đồng ý, hoặc phản đối ý định đó. Phải có sự tỉnh thức để nhìn thấy

sự lựa chọn. Điều mà Tiến sĩ Hew Len dạy tôi là bằng cách không ngừng thanh tẩy mọi ý tưởng, dù là hứng khởi hay ký ức, tôi sẽ ở trạng thái tốt hơn để chọn lựa những gì phù hợp vào lúc đó.

Tôi bắt đầu hiểu rằng việc sụt cân của tôi đã xảy ra vì tôi chọn không tuân phục theo ký ức hoặc theo thói quen vốn thôi thúc tôi ăn nhiều hơn và vận động ít hơn. Bằng cách quyết định không tuân theo những thôi thúc mang tính nghiện ngập đó, tôi đã vận dụng ý chí tự quyết hoặc ý chí tự phủ quyết. Nói cách khác, sự thôi thúc ăn nhiều là ký ức, không phải hứng khởi. Nó xuất phát từ một chương trình chứ không phải từ Siêu nhiên. Tôi đã lờ chương trình đó hoặc đã khống chế nó. Tôi hiểu rằng Tiến sĩ Hew Len gợi ý rằng tốt hơn hãy yêu thương chương trình ấy cho đến lúc nó tan biến và chỉ còn lại Siêu nhiên.

Tôi vẫn không hoàn toàn hiểu được hết tất cả những điều này, nhưng vẫn lắng nghe và quyết định không loại trừ một điều gì nếu thấy mới mẻ. Tôi gần như không biết những gì sắp xảy đến với mình.



Ngoại lệ là gì?

Ta là câu chuyện mà anh nghĩ rằng anh nhìn thấy.

—Byron Katie,

Mọi cuộc chiến đều nằm trên giấy

Khóa học cuối tuần sâu hơn tôi hình dung. Tiến sĩ Hew Len giải thích rằng mọi thứ ta tìm kiếm và mọi thứ ta trải nghiệm – *mọi thứ* – đều ở bên trong ta. Nếu muốn thay đổi một điều gì, ta thay đổi ở bên trong, chứ không phải bên ngoài. Toàn bộ ý niệm là hãy chịu hoàn toàn trách nhiệm. Không có ai để trách cứ cả. Tất cả là ta.

“Nhưng khi một ai đó bị cưỡng hiếp thì sao?” một người lên tiếng thắc mắc. “Hoặc nếu có một vụ tai nạn xe cộ thì sao? Chúng ta không thể chịu trách nhiệm về mọi chuyện như vậy được, đúng không nào?”

“Quý vị có bao giờ nhận thấy rằng mỗi khi quý vị có một vấn đề, thì quý vị lại có mặt không?” ông hỏi. “Hoàn toàn là 100 phần trăm trách nhiệm cho mọi chuyện. Không có ngoại lệ. Không có một lối thoát nào để bạn trốn tránh một chuyện mà bạn không thích. Bạn chịu trách nhiệm về tất cả mọi chuyện – tất cả.”

Thậm chí trong thời gian làm việc tại bệnh viện tâm thần, khi gặp những kẻ sát nhân và hiếp dâm, ông đã nhận trách nhiệm. Ông hiểu rằng họ hành động từ một ký ức hoặc một chương trình. Để giúp họ, ông đã phải xóa ký ức đó. Cách duy nhất để làm điều đó là thanh tẩy. Đó là lý do ông nói rằng ông chưa hề thăm khám bệnh nhân một cách bài bản trong môi trường điều trị. Ông nhìn vào phác đồ của họ. Trong khi nhìn như vậy, ông âm thầm nói với Siêu nhiên, “Thương lắm”, “Tôi xin lỗi”, “Hãy tha thứ cho tôi”, và “Cám ơn”. Ông làm những điều cần thiết để giúp các bệnh nhân trở lại trạng thái *không giới hạn*. Trong khi Tiến sĩ Hew Len làm việc này *bên trong chính mình*, các bệnh nhân đã được chữa lành.

Tiến sĩ Hew Len giải thích, “Nói một cách đơn giản, Ho’oponopono có nghĩa là “hiệu chỉnh” hoặc “sửa sai”. Trong tiếng Hawaii, *ho’o* có nghĩa là “tạo ra” còn *ponopono* có nghĩa là “sự hoàn thiện”. Theo người Hawaii cổ xưa, sai lầm xuất phát từ tư tưởng bị tiêm nhiễm vì ký ức của quá khứ. Ho’oponopono đưa ra phương cách để giải phóng năng lượng cho các tư tưởng hoặc lỗi lầm khổ đau này, vốn gây ra sự mất cân bằng và bệnh tật.”

Nói tóm lại, Ho’oponopono đơn thuần chỉ là một phương pháp để giải quyết vấn đề. Nhưng nó được thực hiện hoàn toàn *bên trong* bản thân ta.

Phương pháp mới mẻ và cải tiến này được Mornah đưa ra, vị thầy đáng mến đã truyền dạy phương pháp của mình cho Tiến sĩ Hew Len vào tháng 11 năm 1982. Tiến sĩ Hew Len đã nghe nhắc đến một “người làm phép lạ” đang giảng dạy tại các bệnh viện, trường đại học và thậm chí tại Liên Hiệp Quốc. Ông đã đến gặp bà, nhìn bà chữa lành cô con gái của ông, và bỏ lại mọi thứ để đến nghiên cứu với bà và học hỏi phương pháp trị liệu đơn giản này. Vì Tiến sĩ Hew Len cũng gặp phải những trục trặc trong đời sống hôn nhân lúc bấy giờ nên ông đã rời xa gia đình. Điều đó không có gì quá bất thường. Đã có rất nhiều người xưa nay rời bỏ gia đình để đến thọ giáo một vị thầy tâm linh. Tiến sĩ Hew Len muốn học phương pháp của Mornah.

Nhưng thoát đầu ông không thể chấp nhận phương pháp kỳ quặc của bà. Ông ghi danh tham dự một khóa học do bà chủ trì và ba tiếng sau thì bỏ về. “Bà ta nói chuyện với các linh hồn, nghe thật điên rồ”, ông kể lại. “Cho nên tôi đi về.”

Một tuần sau ông trở lại, đóng học phí một lần nữa và cố gắng ngồi dự hết khóa học với bà. Ông vẫn không kiên trì được. Mọi thứ bà dạy dường như quá điên khùng đối với một đầu óc đã tốt nghiệp đại học như ông cho nên ông lại bỏ dở khóa học một lần nữa.

“Tôi quay trở lại lần thứ ba và lần này ngồi lại suốt kỳ cuối tuần”, ông kể lại với tôi. “Tôi vẫn nghĩ bà ta điên rồ, nhưng bà có điều gì đó chạm đến trái tim tôi. Tôi đã ở lại cho đến khi bà ra đi năm 1992.”

Theo lời Tiến sĩ Hew Len và nhiều người khác, phương pháp tự huấn nội tâm của Morrnah hiệu nghiệm một cách kỳ diệu. Lời cầu nguyện của bà khi được thốt lên đã bằng cách nào đó xóa bỏ những ký ức và chương trình. Tôi biết mình muốn học phương pháp này và nhất quyết phải học cho bằng được.

Morrnah đã nhắc khéo đến phương pháp của mình trong một bài báo bà viết cho cuốn sách *Tôi là người thắng cuộc* (*I Am a Winner*). “Tôi dùng hệ thống cũ từ lúc lên hai, tôi đã chỉnh sửa lại phương pháp, nhưng phương pháp mới vẫn giữ được “tinh túy” của “tinh hoa thông thái cổ truyền.”

Trong cuốn sách mỏng mang tên, *Cách dễ dàng nhất* (*The Easiest Way*), tác giả Mabel Katz đã viết: “Ho'oponopono là một phương thức để tha thứ, ăn năn và chuyển hóa. Mỗi lần sử dụng bất kỳ một công cụ nào của nó, chúng ta đều đang chịu 100 phần trăm trách nhiệm và xin được tha thứ (cho chúng ta). Chúng ta biết rằng mọi điều xảy đến trong cuộc sống của chúng ta chỉ là một sự phóng chiếu các chương trình của chúng ta.”

Tôi thắc mắc muốn biết phương pháp *Self I-Deintity Ho'oponopono* cải biên của Morrnah khác biệt thế nào với pháp Ho'oponopono truyền thống. Tiến sĩ Hew Len đã giải thích như thế này:

Self I-Deintity

Ho'oponopono cải biên

1. Việc giải quyết vấn đề diễn ra trong nội thân con người.
2. Chỉ có ta và Siêu nhiên tham gia.
3. Chỉ có ta hiện diện về mặt thực thể.
4. Ăn năn với Siêu nhiên.
5. Sự tha thứ từ Siêu nhiên.

Ho'oponopono

truyền thống

1. Việc giải quyết vấn đề diễn ra giữa con người với nhau.
2. Một vị thâm niên sẽ dẫn dắt phiên giải quyết vấn đề cho tất cả những người tham dự.
3. Mọi người liên quan trong vấn đề phải đích thân hiện diện.
4. Mỗi người tham dự được yêu cầu phải ăn năn với nhau, với vị thâm niên đứng trung gian để những người tham dự không rơi vào hiểm khích.
5. Mỗi người tham dự được yêu cầu tha thứ cho từng người tham dự còn lại.

Trong pháp Ho'oponopono truyền thống, một vị có thâm niên được huấn luyện về phương pháp giải quyết vấn đề sẽ chịu trách nhiệm sắp xếp để mọi người đều có cơ hội phát biểu về những gì họ xem là vấn đề. Đây chính là khía cạnh lúc nào cũng gây tranh cãi trong phương pháp Ho'oponopono truyền thống vì mỗi người tham dự nhìn vấn đề một cách khác nhau. Tôi phải thú nhận rằng tôi thích phương thức mới và cải tiến, vì mọi chuyện chỉ diễn ra bên trong nội tâm. Ta không cần thêm một ai khác. Cách này hợp lý hơn đối với tôi. Tôi từng là một môn đệ của những vị thầy theo trường phái của Jung, chẳng hạn như tác giả nổi tiếng Debbie Ford (cuốn *Mặt tối của những người săn tìm ánh sáng*) nên tôi hiểu rằng nơi để thay đổi chính là bên trong, chứ không phải bên ngoài hay ở một ai khác.

“Cùng với quy trình Ho'oponopono cải biên”, Tiến sĩ Hew Len kể tiếp, “Morrnah đã được hướng dẫn đưa vào ba hình thái của bản thể, vốn là chìa khóa của Self I-Dentity. Ba hình thái này, tức ba thể – vốn tồn tại trong từng phân tử của thực tại – được gọi là thể *Unihipili* (đứa trẻ/tiềm thức), thể *Uhane* (mẹ/ý thức) và thể *Aumakua* (cha/siêu thức). Khi “gia đình nội tại” này tương hợp với nhau, con người sẽ hòa điệu với Siêu nhiên. Với sự cân bằng này, cuộc sống bắt đầu trôi chảy. Vì vậy, Ho'oponopono giúp khôi phục sự cân bằng trong cá nhân trước hết, và sau đó trong toàn thể sáng thể.”

Ông giảng giải thêm về tiến trình lạ lùng này:

“Ho'oponopono thật sự rất đơn giản. Đối với người Hawaii cổ xưa, mọi vấn đề khởi đầu dưới dạng tư tưởng.

Nhưng có một tư tưởng thì không phải là vấn đề. Vậy vấn đề là gì? Vấn đề là tất cả tư tưởng của chúng ta đã bị ký ức khổ đau nhuộm màu – ký ức về con người, nơi chốn hoặc sự vật.

Trí óc riêng rẽ không thể giải quyết được các vấn đề này, vì trí óc chỉ biết giám sát. Giám sát sự vật thì không cách gì giải quyết được vấn đề. Ta muốn vấn đề phải biến mất! Khi ta thực hành Ho'oponopono, Siêu nhiên sẽ nhận lấy tư tưởng khổ đau và hóa giải hoặc thanh tẩy nó. Ta không thanh tẩy con người, nơi chốn hoặc sự vật. Ta hóa giải năng lượng mà ta gán cho con người, nơi chốn hoặc sự vật đó. Cho nên giai đoạn đầu tiên của Ho'oponopono là thanh tẩy năng lượng đó.

Giờ thì điều kỳ diệu sẽ xảy đến. Không chỉ năng lượng đó được hóa giải, nó được *phóng thích* nữa, cho nên có một trạng thái hoàn toàn mới. Phật pháp gọi trạng thái này là Tánh Không. Bước cuối cùng là để Siêu nhiên tràn lấp ánh sáng vào trạng thái Tâm không ấy.

Để thực hành Ho'oponopono, ta không cần phải biết vấn đề là gì hoặc sai lầm nằm đâu. Ta chỉ việc nhận ra có bất kỳ một vấn đề gì đó mà ta đang gặp phải về thể chất, tinh thần, cảm xúc và đại loại. Một khi đã nhận ra, trách nhiệm của ta là ngay lập tức bắt đầu *thanh tẩy*, bằng cách nói, “Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi.”

Trong lúc nghiên cứu về Morrna và tìm được DVD về các cuộc phỏng vấn của bà, cuối cùng tôi cũng tìm thấy lời cầu nguyện mà bà đã đọc để chữa lành cho mọi người, dù có tiếp xúc với họ hay không. Lời cầu nguyện của bà như sau:

Đấng Siêu nhiên sáng thể toàn năng, cha, mẹ, con, cùng đồng nhất thể... Nếu nơi tôi, thân quyến của tôi, hay tổ tiên xa xưa đời kiếp, trót xúc phạm, thương tổn đến người, hay tổ tiên, gia quyến bao đời, bằng ý nghĩ, ngôn từ, hành động, từ khởi thủy cho đến hôm nay, chúng tôi nguyện xin người tha thứ... Nguyên cầu được tẩy tịnh, giải phóng, cắt đoạn lìa ký ức, chướng ngại, mọi năng lượng, âm ba nhiễm tạp, và chuyển hóa nhiều năng bất tịnh thành linh quang thuần khiết an lành... Và ước nguyện đã thành viên mãn.

Tôi không biết chắc lời cầu nguyện này kích hoạt quá trình chữa lành bên trong con người như thế nào, nhưng tôi hiểu rằng lối thực hành này dựa trên sự tha thứ. Rõ ràng Morrnah, và giờ đây là Tiến sĩ Hew Len, đều cảm thấy rằng khi xin sự tha thứ, chúng ta đã dọn đường cho quá trình chữa lành diễn ra. Điều đang gây trở ngại cho an lạc của chúng ta chính là sự thiếu vắng tình thương. Sự tha thứ đã mở cửa để tình thương quay trở lại.

Tôi thấy tất cả những điều này thật kỳ thú. Tôi chưa rõ làm thế nào việc thực hành Ho'oponopono có thể giúp chữa lành tôi, bạn hoặc người bệnh tâm thần. Nhưng tôi cứ lắng nghe. Tiến sĩ Hew Len tiếp tục giảng giải rằng chúng ta phải chịu trách nhiệm 100 phần trăm về cuộc sống của chúng ta – không có ngoại lệ, không có biện minh, không có con đường tắt.

“Anh có tưởng tượng được nếu tất cả chúng ta biết rằng mình chịu trách nhiệm 100 phần trăm thì sao không?”

ông hỏi. “Tôi giao ước với bản thân cách đây 10 năm rằng tôi sẽ tự thưởng cho mình một châu kem sô-cô-la – to tướng đến mức phát sốt – nếu tôi có thể sống trọn một ngày mà không phán xét ai. Tôi chưa bao giờ làm được chuyện đó! Càng ngày tôi càng cảnh tỉnh hơn mỗi khi sa vào việc ấy, nhưng tôi chưa bao giờ vượt qua được trọn một ngày.”

Giờ thì tôi biết ông cũng rất con người. Tôi nghiệm lại lời thú nhận của ông. Tôi đã nỗ lực rèn luyện bản thân biết đường nào, vậy mà vẫn còn bị phiền lòng với những con người hay tình huống trái ý mình. Tôi đã bao dung hơn nhiều với hầu hết những chuyện xảy đến trong đời, nhưng tôi vẫn còn xa mới đạt đến độ hoàn toàn trù mẫn trong mọi hoàn cảnh.

“Nhưng làm thế nào để thuyết phục mọi người về điều đó – rằng mỗi người chúng ta đều chịu 100 phần trăm trách nhiệm về các vấn đề?” ông nêu câu hỏi. “Nếu ta muốn giải quyết một vấn đề, hãy giải quyết với chính mình. Nếu vấn đề nằm ở một người khác, chẳng hạn, hãy hỏi chính mình, “Điều gì đang xảy ra trong tôi để khiến người này làm tôi thấy ưu phiền?” Người khác chỉ xuất hiện trong đời ta để làm ta tỉnh ngộ! Nếu hiểu điều đó, bạn có thể giải tỏa bất kỳ tình huống nào. Bằng cách nào? Đơn giản thôi: “Tôi xin lỗi về những gì đang diễn ra. Hãy tha thứ cho tôi.””

Ông tiếp tục giảng giải rằng nếu ta là một chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên trị liệu xương khớp và một ai đó tìm đến ta để trị đau lưng, ta phải tự hỏi, “Điều gì đang diễn ra bên trong tôi mà lại thị hiện thành tình trạng đau lưng của người này?”

Đây quả là một nhân sinh quan mới mẻ đến mức choáng váng. Cách này có lẽ giải thích được phần nào về việc Tiến sĩ Hew Len đã chữa lành cho tất cả các bệnh nhân tâm thần hình sự đó. Ông đã chẳng động gì đến họ; ông chỉ chữa ở *chính mình*.

Ông tiếp tục giảng rằng về bản chất chúng ta hoàn toàn thuần khiết, không vướng bận chút chương trình hoặc ký ức hoặc thậm chí hứng khởi. Đó là trạng thái zero. Chốn *không giới hạn*. Nhưng trong đời sống, chúng ta nhiễm phải các chương trình và ký ức, hết như bị nhiễm cảm cúm. Bị nhiễm cảm thì chẳng có gì xấu, nhưng chúng ta phải làm mọi cách để loại trừ tình trạng đó. Các chương trình cũng vậy. Chúng ta bị nhiễm chúng. Khi nhìn thấy một chương trình ở người khác, chúng ta cũng bị nhiễm. Cách để thoát ra là thanh trừ.

Tiến sĩ Hew Len cho biết, “Có một giải pháp để thoát khỏi các vấn đề và bệnh tật cho bất kỳ ai sẵn sàng chịu trách nhiệm 100 phần trăm về việc đã tạo ra cuộc sống của họ như hiện trạng, trong từng phút giây. Trong phương pháp trị liệu Ho'oponopono cổ truyền, cá nhân đó sẽ thỉnh cầu Tình thương để chỉnh sửa lỗi lầm bên trong anh ta. Ta nói, “Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi về bất kỳ điều gì đang diễn ra trong tôi mà thị hiện dưới dạng vấn đề này”. Trách nhiệm của Tình thương khi ấy là chuyển hóa những lỗi lầm bên trong anh ta đã thị hiện ra dưới dạng vấn đề ấy.”

Ông nói thêm, “Ho'oponopono nhìn mỗi vấn đề không phải như một thử thách mà như một cơ hội. Các vấn đề chỉ là ký ức của quá khứ được tái hiện để cho chúng ta thêm

một cơ hội nhìn cuộc đời bằng ánh mắt yêu thương và hành động theo hứng khởi.”

Đến đây tôi lại bị ràng buộc không được chia sẻ thêm các chi tiết cá nhân trong khóa học. Tôi nói nghiêm túc. Tôi đã phải ký một bản thỏa thuận bảo mật. Chủ yếu thỏa thuận này nhằm bảo vệ quyền riêng tư của các học viên tham dự. Nhưng tôi có thể nói với bạn điều này: Cốt lõi vẫn là ý niệm nhận hoàn toàn trách nhiệm với cuộc sống của chính mình.

Tôi biết bạn đã từng nghe câu này rồi. Tôi cũng vậy. Nhưng tôi chưa bao giờ hiểu nó ở một tầm mức hết sức toàn diện như khi được dạy trong khóa học. Trách nhiệm hoàn toàn có nghĩa là chấp nhận tất cả – thậm chí cả những người bước vào cuộc đời ta với những vấn đề *của họ*, bởi vì những vấn đề của họ là vấn đề của ta. Họ ở *trong cuộc đời của ta*, và nếu ta nhận hoàn toàn trách nhiệm về cuộc đời của ta, thì ta cũng phải nhận hoàn toàn trách nhiệm về những gì họ đang trải nghiệm. (Hãy đọc lại câu này đi nhé. Nếu bạn đủ can đảm).

Đây là một quan niệm khiến tâm trí choáng ngợp và khai mở tư duy. Sống theo quan niệm ấy đồng nghĩa với việc chuyển hóa cuộc sống một cách chưa từng có. Nhưng chịu trách nhiệm 100 phần trăm là một ý niệm mà hầu hết chúng ta đều không sẵn sàng muốn hiểu chứ đừng nói đến chuyện chấp nhận.

Nhưng một khi ta đã chấp nhận nó, câu hỏi tiếp theo là làm thế nào để chuyển hóa chính mình hầu làm cho cả thế giới xung quanh cùng thay đổi.

Cách chắc chắn duy nhất là hãy đọc “Thương lắm”. Đó là mật mã để mở khóa cuộc trị liệu. Nhưng ta phải áp dụng với *ta*, chứ không phải với người khác. Họ không cần chữa lành; *ta cần*. Ta phải chữa lành chính mình. Ta là cội nguồn của *tất cả* trải nghiệm.

Đó là tinh túy của pháp Ho'oponopono hiện đại hóa. Hãy tiếp thu và chiêm nghiệm ý niệm đó một thời gian. Trong khi bạn trải qua những điều đó, tôi sẽ chỉ nói “Thương lắm”.

Một trong những điểm chính đúc kết từ khóa học cuối tuần này là ý niệm ta hành động hoặc xuất phát từ ký ức hoặc xuất phát từ hứng khởi. Ký ức thì suy xét; hứng khởi thì cho phép. Hầu hết chúng ta đều sống bằng ký ức. Chúng ta không ý thức được về chúng là bởi vì, cơ bản mà nói, chúng ta không có ý thức, vậy thôi.

Nếu nhìn nhận thế giới theo lối này, Siêu nhiên gửi một thông điệp xuống từ trên kia, vào trong tâm trí của ta. Nhưng nếu ký ức đang vận hành – mà hầu như lúc nào cũng như thế – thì ta sẽ không nghe thấy hứng khởi, chứ đừng nói hành động theo. Kết quả là, Siêu nhiên không xen vào được. Ta quá bận rộn với tiếng ồn đang vang lên trong đầu để có thể nghe thấy.

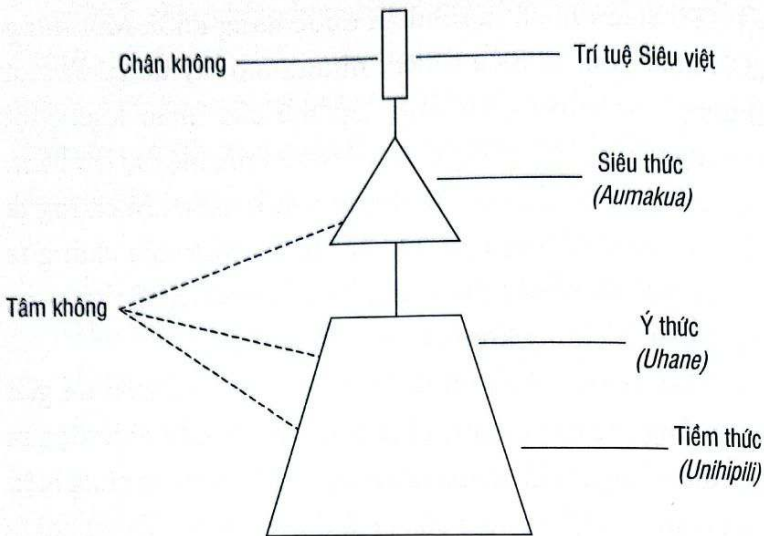
Tiến sĩ Hew Len đưa ra một vài minh họa để làm sáng tỏ các ý (xem biểu đồ Trạng thái Không). Có một hình tam giác trong số đó. Ông bảo đó là ta, một cá nhân. Ở trung tâm, chẳng có gì ngoài Siêu nhiên. Đó là trạng thái zero, chốn *không giới hạn*.

Từ Siêu nhiên, ta sẽ nhận được hứng khởi. Một hứng khởi xuất phát từ Siêu nhiên, nhưng một ký ức lại là một chương trình trong vô thức tập thể của nhân loại. Một chương trình cũng giống như một niềm tin, một sự lập trình mà chúng ta có chung với những người khác khi chúng ta nhận ra nó ở những người khác. Thách thức của chúng ta là dọn sạch tất cả các chương trình để trở về trạng thái zero, trạng thái mà hứng khởi có thể đến được.

Tiến sĩ Hew Len đã dành rất nhiều thời gian để giải thích rằng các ký ức được chia sẻ chung. Khi ta phát hiện ra một điều ở người khác mà ta không thích, điều đó cũng hiện diện trong ta. Công việc của ta là dọn sạch nó. Trong khi ta làm điều đó, nó cũng sẽ rời khỏi người kia. Nói cho cùng, rốt cục nó sẽ rời khỏi thế giới này.

“Một trong những chương trình dai dẳng nhất trên đời là sự thù ghét của phụ nữ đối với đàn ông”, Tiến sĩ Hew Len cho biết. “Tôi cứ dọn mãi và công việc đó giống như nhổ cỏ trên một đồng cỏ mênh mông. Mỗi cọng cỏ là một sợi rễ của chương trình. Phụ nữ có một sự căm ghét thâm căn cố đế đối với đàn ông. Chúng ta phải yêu thương cảm giác đó để nó ra đi.”

Tôi không hiểu rõ lắm biểu đồ này. Trông cứ như một mô hình hay bản đồ thế giới. Các nhà tâm lý học, triết học và tôn giáo thường có mô hình của riêng họ. Tôi quan tâm đến mô hình này là do dường như nó có thể giúp chữa lành cho cả hành tinh. Dù gì đi nữa, nếu Tiến sĩ Hew Len đã chữa lành được cho cả một khoa tâm thần hình sự, biết đâu những chuyện khác đều có thể?



Nhưng Tiến sĩ Hew Len chỉ ra rằng phương pháp Ho'oponopono không đơn giản. Nó đòi hỏi thái độ chuyên tâm. “Đây không phải là giải pháp mì ăn liền trong cuộc sống”, ông cho biết. “Đây không phải là quấy thức ăn nhanh để bạn tấp xe vào và gọi món. Tạo hóa không phải là nhân viên phục vụ. Ta phải không ngừng chú tâm vào việc thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.”

Ông kể về những người đã áp dụng phương pháp thanh tẩy này để làm những việc mà người khác nghĩ rằng bất khả. Một giai thoại trong số đó liên quan đến một nữ kỹ sư của NASA, người đã tìm đến ông khi một trong các hỏa tiễn của họ bị trục trặc.

“Bởi vì cô ta tìm đến tôi, tôi xem như tôi là một phần của vấn đề”, Tiến sĩ Hew Len giải thích. “Cho nên tôi đã

thanh tẩy. Tôi nói “Tôi xin lỗi” với chiếc hỏa tiễn. Sau đó, cô kỹ sư quay lại và kể rằng chiếc hỏa tiễn bằng cách nào đó đã tự hiệu chỉnh trong lúc bay.”

Có phải việc áp dụng Hooponopono đã tác động đến hỏa tiễn? Tiến sĩ Hew Len và cô kỹ sư nghĩ vậy. Tôi đã nói chuyện với cô kỹ sư và cô ta nói rằng hỏa tiễn ấy không thể nào tự chỉnh sửa được. Một điều gì đó đã xảy ra như kiểu phép mầu. Đối với cô, kết quả đạt được là do việc thanh tẩy với sự trợ giúp của Tiến sĩ Hew Len.

Tôi không biết liệu có nên tin câu chuyện này không, nhưng cũng phải thú nhận rằng tôi không có cách giải thích nào khác.

Một người đàn ông trong lớp đã tìm đến tôi vào giờ giải lao và bảo, “Có một chuyên gia tiếp thị Internet nổi tiếng cũng có tên giống anh.”

Tôi không biết anh ta có đang đùa hay không nên đáp lại, “Thế à?”

“Vâng, anh ta viết rất nhiều sách và viết cả về tiếp thị tâm linh và thôi miên. Một nhân vật thú vị.”

“Tôi đấy”, tôi đáp.

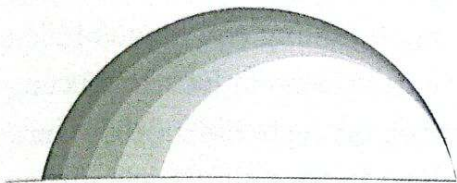
Người đàn ông dường như rất ngỡ ngàng. Mark Ryan đã nghe thấy toàn bộ cuộc đối thoại và cứ tưởng là chuyện đùa.

Việc người ta có biết tiếng của tôi trên mạng hay không chẳng quan trọng, vì trong phòng học mọi người đều biết tôi. Tiến sĩ Hew Len gọi tôi quá nhiều lần đến nỗi mọi người tưởng ông đang chiếu cố tôi. Có người hỏi, “Anh có họ hàng với Tiến sĩ Hew Len à?” Tôi bảo không và hỏi tại sao người

đó nghĩ vậy. “Tôi không biết, chỉ thấy hình như ông ấy tập trung vào anh.”

Tôi không hề cảm thấy mình bị chiều cố theo nghĩa tiêu cực. Tôi thích sự chú ý và xem như đó là cách ông trực tiếp giúp tôi, vì Tiến sĩ Hew Len biết tôi đã viết sách và được mọi người theo dõi trên Internet. Tôi biết chắc rằng trong thâm tâm ông hiểu rằng nếu tôi nắm được phương pháp này, tôi có thể giúp được nhiều người.

Tôi không biết rằng lúc bấy giờ, với hứng khởi từ Siêu nhiên, ông đang vun vén cho tôi trở thành một đạo sư. Nhưng không phải là một đạo sư với đời, mà là một đạo sư của chính mình.



Thương lắm

Nếu trước tiên ta là Bản thể, không một điều gì hoàn hảo, trọn vẹn, hoàn chỉnh và phù hợp với bản thân ta lại có thể bị khước từ. Là Bản thể, trước tiên ta nghiệm nhiên trải nghiệm sự hoàn thiện trong Tư tưởng, Lời nói, Hành vi và Hành động từ Siêu nhiên. Để cho những tư tưởng ô tạp ngự trị trước tiên, ta sẽ nghiệm nhiên trải nghiệm sự bất toàn dưới hình thức bệnh tật, hoang mang, bức xúc, trầm uất, phán xét và nghèo khó.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Tôi hấp thụ thông điệp của Tiến sĩ Hew Len đến mức tối đa trong khả năng của mình, nhưng còn có quá nhiều điều tôi muốn và cần học. Từ trước đến nay lúc nào tôi cũng giỏi trong việc biến mình thành miếng bọt biển “thấm hút” các ý tưởng bằng cách mở lòng ra với ý tưởng mới. Trong lúc ngồi tham dự khóa học, tôi bắt đầu cảm nhận được rằng công việc duy nhất của tôi trên đời này là nói “Thương lắm” đối với bất kỳ trở ngại gì xảy đến với mình, bất kể tôi thấy điều đó là tốt đẹp hay tệ hại. Tôi hóa giải được càng nhiều những chương trình gây cản trở đó thì càng dễ đạt được trạng thái *không giới hạn* và mang an lạc vào thế giới này thông qua chính mình.

Mark hơi gặp trở ngại hơn tôi một chút trong việc nắm bắt khóa học. Anh cứ muốn ép mọi chuyện vào trong khuôn khổ của logic. Tôi bắt đầu hiểu ra rằng trí óc chẳng hề hay biết chuyện gì đang diễn ra, cho nên bản thân việc cố gắng tìm một lời giải thích hợp lý đã là một công thức thất bại.

Tiến sĩ Hew Len nhấn mạnh nhiều lần rằng ý thức chỉ tiếp thu được 15 thông tin nhưng trong mỗi khoảnh khắc có đến 15 triệu thông tin xảy đến. Chúng ta không có cơ hội hiểu mọi thứ đang diễn ra trong cuộc sống. Chúng ta phải buông bỏ. Chúng ta phải phó thác.

Tôi phải thú nhận rằng quan niệm này nghe thật điên rồ. Trong lúc khóa học đang diễn ra, một người đàn ông đã lên tiếng kể rằng ông ta nhìn thấy một chiếc cổng mở ra trên tường và người chết trôi qua đó.

“Anh có biết tại sao anh nhìn thấy điều đó không?” vị Tiến sĩ hỏi.

“Vì trước đó chúng ta đã nói chuyện về các linh hồn”, một ai đó đáp.

“Chính xác”, Tiến sĩ Hew Len nhìn nhận. “Ta đã chiêu cảm điều đó khi bàn về nó. Ta chẳng cần phải nhìn vào các thế giới khác làm gì. Ta đã có đủ việc để làm trong lúc này ở thế giới này.”

Tôi chẳng nhìn thấy hồn vía nào cả. Tôi không hiểu những người ấy đã làm gì. Tôi thích bộ phim *Giác quan thứ sáu*, nhưng đó là phim. Tôi chẳng mong các hồn ma hiện ra nói chuyện với tôi.

Tuy nhiên, điều này rõ ràng là bình thường đối với Tiến sĩ Hew Len. Ông kể rằng khi làm việc ở bệnh viện tâm thần, ông đã nghe thấy tiếng dội nước trong buồng vệ sinh lúc nửa đêm – mà chẳng có ai ở đó.

“Nơi đó đầy các linh hồn”, ông kể. “Nhiều bệnh nhân đã chết trong khoa ấy các năm trước đó nhưng không biết rằng họ đã chết. Họ vẫn cứ ở đó.”

Vẫn còn ở đó và dùng buồng vệ sinh?

Rõ ràng là vậy.

Như thể chưa đủ dị thường, vị tiến sĩ lại tiếp tục giảng rằng nếu ta đang nói chuyện với ai đó và nhận thấy tròng mắt họ gần như trắng dã với một lớp mờ phủ quanh mi thì họ đã bị nhập xác rồi.

“Đừng cố nói chuyện với họ”, ông khuyên. “Thay vì vậy, hãy cứ thanh tẩy và hy vọng sự thanh tẩy của ta sẽ giải tỏa được thể lực u ám đang khống chế họ.”

Tôi là người khá cởi mở, nhưng câu chuyện về các linh hồn, những người bị ma nhập và ma quỷ vào buồng vệ sinh

lúc nửa đêm quả là hơi quá đối với tôi. Tuy nhiên tôi vẫn cố gắng nghe. Tôi muốn nắm được bí quyết chữa lành tối thượng để có thể giúp chính mình và những người khác có được lợi lạc, sức khỏe và hạnh phúc. Chỉ có điều tôi không ngờ mình sẽ phải đi qua thế giới vô hình này và đi qua vùng chạng vạng để đến được đích.

Rồi một lúc khác trong lớp học, khi chúng tôi đang nằm cả ra sàn nhà để tập khai mở năng lượng trong cơ thể thì Tiến sĩ Hew Len gọi tôi lại chỗ ông.

“Khi nhìn vào người này, tôi thấy cả câu chuyện đói khát ở Sri Lanka”, ông kể với tôi.

Tôi nhìn cô ta nhưng chỉ thấy một người phụ nữ đang nằm dài trên thảm.

“Chúng ta có quá nhiều thứ để thanh tẩy”, Tiến sĩ Hew Len nói.

Dù cảm thấy rối rắm, tôi vẫn nỗ lực hết sức để thực hành những gì mình hiểu. Cách đơn giản nhất là chỉ cần luôn miệng nói “Thương lắm”. Tôi đã làm thế. Một buổi tối khi đi vào buồng tắm, tôi cảm thấy xuất hiện triệu chứng nhiễm trùng đường tiểu. Tôi đọc “Thương lắm” với Siêu nhiên trong khi cảm nhận trạng thái nhiễm trùng này. Chẳng mấy chốc tôi quên nó đi và đến sáng hôm sau thì triệu chứng biến mất.

Tôi tiếp tục đọc “Thương lắm” trong đầu, lặp đi lặp lại, bất kể chuyện gì đang xảy ra, tốt, xấu hay khác biệt. Tôi cố gắng hết sức để thanh tẩy mọi thứ, cho dù có nhận thức được hay không. Tôi sẽ cho bạn một thí dụ ngắn gọn để hiểu cách thức:

Một hôm, có người gửi cho tôi một email làm tôi bức mình. Trước kia, tôi sẽ xử lý bằng cách chế ngự những cảm xúc của mình hoặc ra sức tranh biện với người đã gửi thông tin gây khó chịu. Lần này tôi quyết định thử phương pháp của Tiến sĩ Hew Len.

Tôi cứ thầm nói “Tôi xin lỗi” và “Thương lắm”. Tôi chẳng nói với một ai cụ thể cả. Tôi chỉ đơn giản khơi gợi tình yêu thương để chữa lành bên trong tôi những gì đã tạo ra hoặc chiêu cảm hoàn cảnh bên ngoài.

Trong vòng một tiếng đồng hồ sau đó, tôi nhận được một email nữa của người đó. Anh ta xin lỗi về bức thư trước.

Hãy nhớ rằng tôi đã không thực hiện bất kỳ một hành động nào để nhận được lời xin lỗi đó. Tôi thậm chí chẳng phúc đáp anh ta. Thế nhưng khi nói “Thương lắm”, bằng cách nào đó tôi đã chữa lành bên trong mình cái chương trình ẩn giấu và ràng buộc cả hai chúng tôi.

Phương pháp này không phải lúc nào cũng cho kết quả ngay tức khắc. Cốt lõi của vấn đề không phải là đạt được kết quả, mà đạt được trạng thái an lạc. Khi đạt được sự an lạc, ta thường gạt hái được kết quả mình muốn trước tiên.

Chẳng hạn, một hôm, một nhân viên của tôi bỗng mất dạng. Lẽ ra anh ta phải hoàn thành một công đoạn gấp rút trong một dự án quan trọng cho kịp thời hạn. Chẳng những không làm xong việc, anh ta dường như biến mất hoàn toàn khỏi hành tinh này.

Tôi đối diện với chuyện này một cách chẳng ổn thỏa gì lắm. Mặc dù khi ấy đã biết phương pháp của Tiến sĩ Hew Len, tôi vẫn khó lòng tự nhủ bằng câu nói quen thuộc

“Thương lắm” mà chỉ muốn nói “Ta muốn giết người”. Mỗi khi nghĩ đến tay nhân viên đó, tôi lại cảm thấy sôi máu.

Thế nhưng tôi vẫn cứ nói “Thương lắm”, “Hãy tha thứ cho tôi” và “Tôi xin lỗi”. Tôi nói những lời ấy chẳng với ai cả. Tôi cứ nói một mình mà thôi. Chắc chắn tôi chẳng cảm nhận được tình thương. Thật ra, tôi thực hành cách này ba ngày trời thì mới bắt đầu dần cảm thấy bình an trở lại.

Và đúng lúc đó thì tung tích của anh chàng nhân viên bỗng hé lộ.

Anh ta bị tạm giam. Anh ta báo tin để cầu cứu. Tôi vừa lo liệu cho anh ta, vừa thực hành “Thương lắm”. Mặc dù chẳng thấy kết quả gì nhãn tiền cả, sự an lạc trong tôi cũng đã đủ khiến tôi vui. Và bằng cách nào đó, có lẽ anh ta cũng cảm nhận được. Anh ta xin quản giáo được dùng điện thoại và gọi cho tôi. Khi liên lạc được với anh ta qua điện thoại, tôi đã có được thông tin cần thiết để hoàn thành dự án gấp gáp ấy.

Khi tôi tham dự khóa học Ho'oponopono đầu tiên với Tiến sĩ Hew Len, ông đã khen cuốn *Hệ số Hấp dẫn* của tôi. Ông bảo tôi rằng trong khi tôi thanh tẩy bản thân, độ rung của cuốn sách sẽ gia tăng và mọi người sẽ cảm nhận được điều đó khi đọc sách. Nói tóm lại, khi tôi cải thiện, độc giả của tôi cũng được cải thiện.

“Thế còn những cuốn đã bán ra ngoài kia thì sao?” tôi hỏi. Sách của tôi bán chạy và đã được tái bản nhiều lần, cũng như được in dạng bìa mềm. Tôi lo lắng cho những ai đã đọc sách của tôi.

“Những cuốn sách ấy chẳng ở ngoài đâu cả”, ông giải thích, một lần nữa làm tôi choáng với sự minh triết bí hiểm. “Những cuốn ấy vẫn ở trong anh.”

Nói tóm lại, chẳng có cái gì gọi là “ngoài kia” cả.

Để giải thích được hết chiều sâu của kỹ thuật vi diệu này, có lẽ phải viết cả cuốn sách để trình bày – đó là lý do tôi đang viết cuốn sách này với sự ứng thuận của Tiến sĩ Hew Len. Tựu trung thì có thể nói rằng mỗi khi muốn cải thiện bất kỳ một điều gì trong cuộc sống, từ tài chính cho đến quan hệ, ta chỉ có một nơi để nhắm đến: bên trong *chính mình*.

Không phải bất kỳ ai dự khóa học cũng nắm bắt được những gì Tiến sĩ Hew Len đang nói. Lúc gần kết thúc ngày cuối cùng, họ bắt đầu đặt câu hỏi tới tấp với ông, toàn những câu xuất phát từ lý trí, chẳng hạn như:

“Làm thế nào sự thanh tẩy của tôi lại tác động được đến người khác?”

“Vai trò của ý chí tự quyết nằm đâu trong tiến trình này?”

“Tại sao có quá nhiều nhóm khủng bố tấn công chúng ta?”

Tiến sĩ Hew Len im lặng. Ông dường như nhìn thẳng vào tôi, và tôi ngồi ở cuối lớp. Trông ông có vẻ ức chế. Nếu ta xét rằng cốt lõi toàn bộ thông điệp của ông là không có khái niệm “bên ngoài” nào cả, tất cả mọi thứ đều ở trong ta, thì ắt hẳn ông đang cảm thấy sự không hiểu của mọi người thể hiện sự không hiểu của ông. Trông ông như sắp sửa thở dài. Tôi tưởng tượng được ông đang nhủ thầm, “Tôi xin lỗi. Thương lắm.”

Tôi để ý thấy có nhiều người mang tên tiếng Hawaii tham dự khóa học này, nhưng trông lại không giống người Hawaii. Mark và tôi đã hỏi chuyện họ. Họ bảo rằng nếu ta cảm thấy có nhu cầu thôi thúc, Tiến sĩ Hew Len có thể đặt cho một cái tên mới. Ý nghĩa của hành động này là để ta có được một bản thể mới trên con đường đi đến vô ngã và hòa nhập với Siêu nhiên tại zero.

Tôi biết một cái tên mới có sức tác động ra sao. Năm 1979, tôi được đặt tên là Swami Anand Manjushri. Cái tên được vị thầy của tôi lúc bấy giờ là Bhagwan Shree Rajneesh đặt cho tôi. Lúc bấy giờ, khi tôi vẫn còn chống chọi với quá khứ, tranh đấu với nghèo khổ và tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời, cái tên ấy đã cho tôi một khởi đầu mới. Tôi đã dùng cái tên ấy suốt bảy năm. Không có gì lạ khi tôi nảy ý thắc mắc không biết liệu Tiến sĩ Hew Len có đặt tên mới cho tôi không.

Khi tôi hỏi về điều đó, ông đáp rằng ông sẽ hỏi Siêu nhiên. Khi nào cảm thấy hứng khởi, ông sẽ nói ra những gì ông nhận được. Khoảng chừng một tháng sau khóa học đầu tiên ấy, ông đã viết cho tôi:

Joe:

Hôm nọ tôi nhìn thấy một đám mây hiện ra trong trí tôi. Nó bắt đầu thay hình đổi dạng, từ từ biến hóa thành ra một màu vàng dịu dịu. Thế rồi, như một đứa bé tỉnh giấc, nó duỗi thành vô hình. Từ cõi vô hình ấy, cái tên **Ao akua**, tức "**Sùng tín**", hiện ra.

Hôm nay trong một bức email, tôi đã nhận được câu trích này:

“Hỡi Chúa Trời đã ban cho con sự sống, hãy ban cho con một trái tim tràn đầy tri ân.”

Tôi chúc anh An lạc vượt ngoài trí tuệ.

An lạc trong Siêu nhiên,

Ihaleakala

Tôi thích cái tên Ao Akua, nhưng tôi không biết cách đọc nên lại viết để nhờ ông chỉ vẽ. Đây là thư ông trả lời:

Joe:

A là âm của chữ a trong cha.

O là âm của nguyên âm Oh.

K là âm như trong kitchen (bếp).

U là âm như trong blue (xanh).

An lạc trong Siêu nhiên,

Ihaleakala

Tôi đã hình dung được và thích thú cái tên mới của mình. Tôi chưa bao giờ công khai dùng tên này, mà chỉ dùng để viết thư cho Tiến sĩ Hew Len. Về sau, khi bắt đầu làm blog trực tuyến tại địa chỉ www.JoeVitale.com, tôi đã ký tên “Ao Akua”. Ít ai thắc mắc về cái tên đó. Nhưng tôi thích cái tên vì có cảm giác như đang nhờ Siêu nhiên thanh tẩy trang blog

của mình bằng một cụm từ mà đối với tôi có nghĩa là vén màn mây để diện kiến Tạo hóa.

Sau khi khóa học cuối tuần đã cài vào đầu tôi cụm từ “Thương lắm”, tôi vẫn muốn hiểu thêm. Tôi viết thư hỏi Tiến sĩ Hew Len xem liệu ông có thể đến Texas để nói chuyện về Ho’oponopono với một nhóm nhỏ bạn bè không. Tôi định làm vậy để tranh thủ tiếp cận thêm với ông. Ông sẽ bay đến Texas để nói chuyện chút đỉnh và dành thời gian với tôi. Trong lúc ở bên cạnh ông, tôi sẽ khai thác những gì ông chưa công bố, kể cả việc ông đã làm thế nào để chữa lành cho cả một khoa bệnh nhân tâm thần hình sự. Tiến sĩ Hew Len nhận lời và trả lời tôi như sau:

Joe:

Cám ơn anh đã dành thời gian gọi điện cho tôi. Anh đâu cần phải làm thế, vậy mà anh đã bỏ công. Tôi rất cảm kích.

Tôi muốn đề xuất với anh tổ chức cuộc gặp thân mật tại Austin vào tháng Hai theo “khuôn khổ” một cuộc phỏng vấn. Có lẽ cuộc phỏng vấn sẽ nằm trong khuôn khổ một cuộc khảo sát các phương cách giải quyết vấn đề mà anh đã đề cập trong sách của anh, “Những cuộc phiêu lưu nội tâm: Thú nhận của một nhà báo từ thế giới bên trong”. Tôi thấy anh sẽ đóng vai trò hơn cả một người phỏng vấn và tôi hơn cả một người được phỏng vấn trong cuộc tao ngộ này.

Sự minh bạch là hết sức quan trọng để chuyển tải thông tin, dù dưới bất kỳ hình thức nào. Chẳng hạn, thật quá mơ hồ để định nghĩa thế nào là vấn đề, khoan bàn đến

nguyên nhân của nó. Làm sao người ta giải quyết được một vấn đề nếu không nắm rõ về nó? Vấn đề ấy sẽ được xử lý tại đâu? Trong tâm trí? Nó là gì? Hoặc trong cơ thể (nơi hầu hết mọi người đều nghĩ đến)? Hay cả hai? Có khi nó lại chẳng nằm ở nơi nào cả trong những nơi này.

Lại còn câu hỏi ai hoặc cái gì sẽ giải quyết vấn đề.

Như anh đã đề cập trong sách của anh, khó mà tránh khỏi phán xét cho dù có cố gắng dùng những phương pháp đặc biệt. Liệu có phải chính những sự phán xét hay niềm tin ấy mới là vấn đề đích thực? Hãy để chính vấn đề bộc lộ ra để tất cả nhìn thấy.

Cuộc phỏng vấn thân mật sẽ không bàn xem các phương pháp hoặc khái niệm là tốt hay xấu, đúng hay sai. Cách đó chỉ khơi gợi trở lại sự mù mờ. Anh và tôi sẽ giúp ích được vô vàn nếu chúng ta làm sáng tỏ được dù chỉ một chút ít.

Dĩ nhiên, mỗi khoảnh khắc đều có sắc thái và vai trò của nó. Rốt cục, như Brutus đã nói (nôm na) trong vở *Julius Caesar* của Shakespeare, “Chúng ta sẽ phải chờ đến cuối ngày để xem sự thể đi về đâu”. Chúng ta cũng sẽ làm thế.

Hãy nói cho tôi biết anh nghĩ gì về cuộc phỏng vấn theo đề xuất. Tôi không có ràng buộc gì về nó giống như Brutus cũng chẳng ràng buộc gì với kết cục sau cùng.

An lạc,

Ihaleakala

Tôi nhanh chóng loan tin về bữa ăn tối của Tiến sĩ Hew Len với tôi. Tôi nghĩ sẽ có năm, sáu người cùng dự. Hóa ra,

gần 100 người tỏ ý quan tâm. Và 75 người đã đóng tiền để đăng ký dự bữa tối thịnh soạn ấy.

Tiến sĩ Hew Len làm tôi ngạc nhiên khi hỏi danh sách tất cả những người sẽ tham dự bữa đó. Ông muốn thanh tẩy cho họ. Tôi không biết rõ điều đó nghĩa là gì, nhưng đã gửi danh sách cho ông. Ông viết lại cho tôi:

Cám ơn anh đã gửi danh sách, Ao Akua

Việc này chẳng qua là nhằm thanh tẩy mà thôi, cơ hội để giải tỏa bế tắc và khai thông với Tạo hóa.

Và như thế, linh hồn, hãy hưởng, những mát mát từ
thân xác này

Xác thân ta gánh lấy trăm kha, để cho người vinh thăng
vạn bội,

Rao bán những tháng ngày trần tục để đánh đổi phúc
ấm thiên đường;

Vun vén cho linh hồn cốt tủy, lãng quên đi sắc dục
bề ngoài

Cứ thế hãy nuốt cả Cái chết, vốn gặm nát thân xác
con người

Để rồi khi Cái chết kết tận, linh hồn ta bắt tử ngày sau.

Cầu chúc anh an lạc,

Ihaleakala

Khi Tiến sĩ Hew Len đến Austin, tôi đón ông. Ông lập tức hỏi han về chuyện của tôi.

“Cuốn sách anh viết về cuộc sống của anh (ông ngụ ý cuốn *Những cuộc phiêu lưu nội tâm*) cho thấy anh đã làm rất nhiều việc để tìm được an lạc”, ông mở màn. “Cách nào thật sự hiệu quả?”

Tôi suy nghĩ và đáp rằng tất cả các cách đều có giá trị nhưng có lẽ *Phương pháp Tuyển trạch (Option Process)* là phương cách hữu dụng và đáng tin cậy nhất. Tôi giải thích rằng đó là một cách chất vấn niềm tin nhằm tìm ra thực chất.

“Khi chất vấn niềm tin, ta còn lại gì?”

“Ta còn lại gì?” tôi nhắc lại. “Ta còn lại một sự sáng tỏ để lựa chọn.”

“Sự sáng tỏ ấy xuất phát từ đâu?” ông hỏi.

Tôi không rõ ông đang nhắm đến điều gì.

“Tại sao một người có thể giàu có mà vẫn không ra gì?” đột nhiên ông hỏi tôi.

Tôi chưng hửng với câu hỏi. Tôi muốn giải thích rằng giàu có và “không ra gì” không loại trừ nhau. Đầu có sách vở nào viết rằng chỉ các thiên thần mới giàu có. Biết đâu một kẻ đáng nguyên rủa lại thông suốt về khía cạnh tiền bạc nên hẳn có thể giàu có và vẫn không ra gì. Nhưng tôi không tìm được ngôn từ để diễn đạt.

“Tôi không biết”, tôi thú nhận. “Tôi nghĩ rằng ta không nhất thiết phải thay đổi tính cách để trở nên giàu có. Ta chỉ cần có những niềm tin chấp nhận sự giàu có.”

“Những niềm tin ấy xuất phát từ đâu?” ông hỏi.

Đã tham dự khóa học của ông nên tôi biết rõ câu trả lời, “Chúng là những chương trình mà người ta tích tụ lại từ quá trình sống.”

Ông lại đổi đề tài và bảo rằng tôi đúng là một cây viết có sức thôi miên. Ông đã bắt đầu thích ý tưởng tôi viết một cuốn sách về Hooponopono.

“Ông có sẵn sàng để tôi viết cuốn sách bây giờ chưa?” tôi hỏi.

“Để xem kỳ cuối tuần này ra sao đã”, ông đáp.

“Còn về bữa tiệc tối đó, chúng ta sẽ làm thế nào?” tôi hỏi. Lúc nào tôi cũng muốn nắm tình hình để biết chắc công việc ổn thỏa và mọi người hài lòng.

“Tôi chẳng bao giờ lên kế hoạch”, ông thổ lộ. “Tôi tin tưởng vào Siêu nhiên.”

“Nhưng ông sẽ nói chuyện trước, hay tôi, hay sao? Rồi ông có muốn tôi giới thiệu gì trước không?”

“Để xem”, ông đáp. “Đừng lên kế hoạch.”

Điều này khiến tôi không thoải mái. Tôi muốn biết người ta mong chờ gì ở tôi. Tiến sĩ Hew Len lại dẫn tôi vào chỗ mù mịt. Hay là quang minh. Lúc ấy tôi chẳng rõ. Ông lại nói tiếp về một điều gì đó mẫn tiệp hơn đầu óc của tôi lúc bấy giờ.

“Điều mà con người chúng ta không nhận thức được trong từng phút giây tồn tại là chúng ta đang cưỡng lại đời sống một cách triền miên, không ngơi nghỉ”, ông mở lời. “Sự chống chọi này khiến chúng ta triền miên rơi vào trạng thái bị tách lìa khỏi Bản thể và khỏi Tự do, khỏi Hứng khởi, và trên hết là xa lìa chính Tạo hóa Siêu việt. Nói ngắn gọn, chúng ta là những con người bị tách lìa và lang thang không mục đích trong sa mạc của tâm trí chúng ta. Chúng ta không noi theo được lời răn của Chúa Jesus, “Chớ chống chọi.”

Chúng ta cũng không nhận thức được một lời răn khác, “An lạc khởi từ ta.”

“Sự chống chọi khiến chúng ta triển miên chìm đắm trong âu lo và sự nghèo nàn về tâm linh, tinh thần, thể chất, tài chính và của cải”, ông nói tiếp. “Khác với Shakespeare, chúng ta không biết rằng mình đang ở trong một trạng thái không ngơi chống chọi thay vì thuận theo dòng trôi. Cứ với mỗi *bit* của ý thức, chúng ta lại trải nghiệm một triệu *bit* thông tin trong vô thức. Và một *bit* ấy trở nên vô dụng để cứu chuộc chúng ta.”

Buổi tối này sẽ là một dịp lý thú đây.

Ông đòi xem nơi chúng tôi sẽ tổ chức bữa tiệc. Đó là một căn phòng hội nghị lớn ở tầng trên cùng của một khách sạn ở trung tâm Austin, bang Texas. Cô quản lý tiếp đón đầy lịch thiệp và đưa chúng tôi vào phòng. Tiến sĩ Hew Len xin phép để chúng tôi ở lại trong phòng. Cô đồng ý và đi khỏi.

“Anh có nhận thấy gì không?” ông hỏi tôi.

Tôi nhìn quanh rồi đáp, “Thảm cần phải giặt.”

“Anh có ấn tượng gì? ông hỏi. “Không phải là đúng hay sai. Cảm nhận của anh có thể khác với cảm nhận của tôi.”

Tôi thả mình vào trạng thái thư giãn và tỉnh thức. Đột nhiên tôi cảm nhận được rất nhiều lượt ra vào, một sự mệt mỏi và bóng tối. Tôi không rõ điều đó là gì và có ý nghĩa gì, nhưng tôi tả lại với Tiến sĩ Hew Len.

“Căn phòng bị mệt”, ông nói. “Người ta đến và đi mà chẳng bao giờ thương yêu nó. Nó cần được ghi nhận.”

Tôi nghe thấy hơi lạ. Căn phòng cũng giống như người ư? Nó có cảm giác ư?

Ái chà, để xem nào.

“Căn phòng này nói rằng tên nó là Sheila.”

“Sheila? Tên của căn phòng?”

“Sheila muốn thấy chúng ta trân trọng cô ta.”

Tôi không biết phải đáp lại như thế nào.

“Chúng ta cần xin phép để tổ chức sự kiện ở đây”, ông nói. “Cho nên tôi đang hỏi Sheila xem có ổn không.”

“Cô nàng nói gì?” tôi hỏi mà cảm thấy hơi ngu ngốc với những lời mình thốt ra.

“Cô ta bảo được.”

“Vậy thì tốt”, tôi vừa đáp vừa nhớ ra rằng tiền đặt cọc căn phòng này là khoản không hoàn lại.

Ông tiếp tục giảng giải, “Có lần để chuẩn bị giảng, tôi vào một khán phòng và trò chuyện với các chiếc ghế. Tôi hỏi, “Có ai mà tôi chưa để mắt đến không? Có ai có vấn đề gì tôi cần chăm nom không?” Một chiếc ghế đã lên tiếng, “Ông biết không, có một gã ngồi lên tôi trong suốt khóa học vừa diễn ra hôm nay và tay này có vấn đề về tài chính, giờ thì tôi cảm thấy muốn chết luôn!” Thế là tôi *thank tsky* vấn đề đó và thấy chiếc ghế tươi tỉnh trở lại. Rồi tôi nghe thấy, “Ồn rồi! Tôi đã sẵn sàng đón người tiếp theo!””

Giờ ông ấy đang nói chuyện với những chiếc ghế à?

Tôi cứ giữ đầu óc cởi mở để nghe thêm về phương pháp lạ thường này. Ông giải thích tiếp tục:

“Tôi đang cố dạy cho căn phòng. Tôi bảo căn phòng và đồ đạc trong này, “Các bạn có muốn học cách thực hành Ho’oponopono không? Dù gì thì tôi cũng không ở lại lâu. Nếu các bạn có thể tự làm được chuyện này một mình thì có

phải hay ho không?” Một số đồng ý, một số không đồng ý và một số lên tiếng, “Tôi mệt quá!”

Tôi nhớ lại rằng nhiều nền văn hóa cổ đại xem vạn vật đều là sinh vật. Trong cuốn *Giải tỏa (Clearing)*, Jim PathFinder Ewing giải thích rằng các nơi chốn cũng thường bị tắc nghẽn năng lượng. Cũng chẳng có gì quá điên rồ khi tưởng tượng phòng ốc và bàn ghế cũng có cảm giác của chúng. Chắc chắn đây là một tư tưởng phóng khoáng. Nếu ngành vật lý nói đúng, rằng vật chất chẳng có gì khác ngoài năng lượng kết tụ lại để khiến ta cảm nhận chúng như thực thể, thì việc nói chuyện với phòng ốc và bàn ghế cũng chỉ là một cách sắp xếp lại năng lượng theo một hình thái mới mẻ, thanh khiết hơn.

Thế nhưng còn chuyện bàn ghế và phòng ốc đáp lời thì sao?

Tôi hoàn toàn chưa sẵn sàng để hiểu điều đó lúc bấy giờ.

Tiến sĩ Hew Len nhìn ra cửa sổ, hướng về phía đường chân trời nơi trung tâm thành phố. Những tòa nhà đồ sộ, thủ phủ của tiểu bang nhìn xa xa trông thật đẹp đẽ đối với tôi.

Nhưng đối với Tiến sĩ Hew Len thì không.

“Tôi nhìn thấy những bia mộ”, ông nói. “Thành phố đầy người chết.”

Tôi nhìn ra ngoài cửa sổ. Tôi chẳng thấy bia mộ gì cả. Cũng chẳng thấy người chết. Tôi thấy một thành phố. Một lần nữa, tôi biết rằng Tiến sĩ Hew Len lúc nào cũng dùng cả hai bên não, cho nên ông có thể nhìn thấy công trình kiến trúc một cách ẩn dụ và thốt lên những gì ông thấy.

Nhưng tôi thì không thể. Tôi đang chìm trong tư duy lối mòn của mình, mặc dù hai mắt vẫn mở to.

Chúng tôi nán lại trong căn phòng khách sạn khoảng chừng 30 phút. Theo những gì tôi biết, Tiến sĩ Hew Len đã đi loanh quanh để thanh tẩy căn phòng, xin sự tha thứ, bày tỏ tình thương yêu với Sheila, và thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.

Có một lúc ông gọi điện thoại. Ông kể cho người ở đầu dây bên kia biết ông đang ở đâu, mô tả và hỏi về ấn tượng của chị ta. Dường như các ấn tượng của ông đều được người kia xác nhận. Sau khi ông gác máy, chúng tôi ngồi vào bàn và trò chuyện.

“Bạn tôi bảo rằng căn phòng này sẽ cho chúng ta tổ chức bữa ăn tối bao lâu cũng được miễn chúng ta còn thương yêu nó”, ông bảo tôi.

“Làm thế nào thương yêu nó?”

“Thì cứ nói “Thương lắm” với nó”, ông đáp.

Nghe sao mà gàn dở. Đi nói với một căn phòng rằng mình thương nó lắm? Nhưng tôi vẫn làm hết mức có thể. Tôi đã biết rằng ta không cần phải thật sự cảm thấy “thương” thì mới đạt hiệu quả; ta chỉ cần nói vậy thôi. Cho nên tôi cứ nói. Khi đã nói ra một vài lần, ta sẽ bắt đầu thật sự cảm nhận được cảm xúc đó.

Sau vài phút im lặng, Tiến sĩ Hew Len lại bộc bạch những lời thông thái:

“Những gì mỗi cá nhân chúng ta lưu giữ, dù là ký ức hay hứng khởi, đều có tác động ngay lập tức và tuyệt đối với vạn vật từ con người cho đến thế giới khoáng vật, thực vật và động vật”, ông nói. “Khi một ký ức được Siêu nhiên

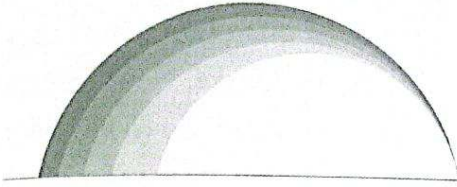
chuyển hóa thành zero trong một tiềm thức, nó sẽ được chuyển hóa thành zero trong mọi tiềm thức – trong tất cả mọi tâm trí!”

Ông dừng, đoạn nói tiếp:

“Cho nên, những gì xảy ra trong linh hồn anh ở mỗi khoảnh khắc, Joseph ạ, cũng đều xảy ra trong tất cả mọi linh hồn ở cùng khoảnh khắc đó. Nhận ra điều này thật là kỳ thú. Tuy nhiên, điều kỳ thú hơn nữa là ý thức được rằng anh có thể để đạt với Tạo hóa Siêu việt thanh tẩy những ký ức này trong tiềm thức về trạng thái zero và thay thế nó trong linh hồn của anh và linh hồn của tất cả mọi người bằng tư tưởng, lời nói, hành vi và hành động của Siêu nhiên.”

Bạn sẽ đáp lại ý đó như thế nào?

Tôi chỉ nghĩ được, “Thương lắm.”



Dùng bữa tối với Siêu nhiên

Ho'oponopono Cải biên, một phương thức để ăn năn, tha thứ và chuyển hóa, là lời đề đạt với Tình thương hãy hóa giải và thay thế năng lượng tạp nhiễm bằng năng lượng của chính Tình thương. Tình thương làm điều này bằng cách tràn lấp tâm trí, khởi đầu từ tâm trí tâm linh, siêu thức. Sau đó nó tiếp tục tràn qua tâm trí tuệ, tâm ý thức, giải phóng năng lượng của các ý nghĩ. Cuối cùng nó tràn vào tâm cảm xúc, tiềm thức, hóa giải những cảm xúc tạp nhiễm và lấp đầy tất cả bằng tình thương.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Hơn 70 người đã đến dự bữa tối với Tiến sĩ Hew Len và tôi. Tôi không ngờ mọi người lại quan tâm đến vị thầy khác thường này nhiều đến thế. Họ từ Alaska, New York và nhiều nơi khác bay đến Austin. Một số người do tò mò. Một số là độc giả hâm mộ các cuốn sách của tôi, như cuốn *Hệ số Hấp dẫn* và muốn tiến bước cùng tôi trên các chặng đường tiếp theo.

Tôi vẫn không biết phải nói gì. Tôi vẫn không biết phải bắt đầu từ đâu. Tiến sĩ Hew Len có vẻ thoải mái với cuộc vui. Ông ngồi ăn ở một bàn và mọi người nuốt lấy từng lời của ông. Sau đây là trải nghiệm của Cindy Cashman, một người bạn của tôi, qua lời tự thuật.

Hôm ấy là ngày 25 tháng 2 năm 2006. Tôi đến trung tâm thành phố Austin để nghe Tiến sĩ Hew Len nói chuyện. Tôi ngồi cạnh ông trong bữa ăn tối. Thông điệp của ông là hãy chịu trách nhiệm 100 phần trăm. Tôi đã chứng kiến những sự chuyển hóa năng lượng mạnh mẽ. Một phụ nữ ngồi cùng bàn trách một người đàn ông không chịu gọi điện cho bệnh viện khi bà bị lên cơn suyễn, và Tiến sĩ Hew Len đã xen vào:

“Tôi chỉ quan tâm đến chị và tôi nghe thấy rằng chị cần uống thêm nước, điều đó sẽ giúp ích cho bệnh suyễn của chị.”

Năng lượng của bà chuyển hóa ngay tức khắc từ trách móc sang tri ân. Tôi rất hào hứng khi chứng kiến điều này vì nhận thấy mình đã âm thầm phán xét bà ta, “Bà này ưa đổ thừa”, và tôi muốn bỏ đi chỗ khác để

tránh xa những người ưa đồ lỗi. Tiến sĩ Hew Len đã đón nhận năng lượng tiêu cực đó và chuyển hóa nó hoàn toàn thành năng lượng yêu thương, tích cực.

Kế tiếp, tôi lôi ra chai nước của tôi. Trỏ vào nước của khách sạn, tôi bảo với Tiến sĩ Hew Len.

“Nước của họ không tốt lắm.”

Và vị tiến sĩ đáp lời tôi, “Chị có nhận ra chị vừa nói gì không?”

Khi ông nói thế, tôi nhận ra ngay tức khắc tôi vừa đưa năng lượng tiêu cực vào trong nước ấy. Chao ơi! Một lần nữa, tôi biết ơn vì đã nhận thức được việc mình đang làm.

Ông kể với tôi về chuyện ông đã liên tục thanh tẩy bản thân như thế nào, tức là khi người phụ nữ đang trách móc người đàn ông, tiến sĩ đã tự vấn chính mình:

“Điều gì đang diễn ra trong tôi mà gây ra vấn đề này cho bà ta? Làm thế nào tôi có thể chịu 100 phần trăm trách nhiệm?”

Ông gửi năng lượng của mình lên Siêu nhiên và nói:

“Cám ơn – Thương lắm – Tôi xin lỗi.” Ông nghe Siêu nhiên cất tiếng, “Bảo bà ta uống thêm nước.”

Ông bảo tôi, “Tôi biết cách thanh tẩy để bà ấy nhận được những gì cần thiết và tôi cũng nhận được những gì tôi cần.”

Ông nói chuyện với Tạo hóa và Tạo hóa nói chuyện với họ. Khi tôi sáng tỏ, tôi sẽ thấy mọi người như Tạo hóa thấy họ.

Tôi hỏi Tiến sĩ Hew Len, liệu tôi có thể sắp xếp một cái hẹn để gặp ông thì ông từ chối vì Siêu nhiên bảo ông rằng tôi đã có một sự hiểu biết từ bên trong.

Đó là một lời xác nhận khiến tôi nghe mà cảm thấy hoan hỷ.

Tóm lại, thông điệp mà tôi học được tối hôm nay là:

1. Chứng kiến cách Tiến sĩ Hew Len chuyển hóa năng lượng của người phụ nữ từ chỗ than phiền thành ra tri ân.
2. Tự nhận thức tôi đã phán xét người phụ nữ và nước uống trong khách sạn ra sao.
3. Hiểu được hệ thống mà ông dùng để thanh tẩy bản thân và sức mạnh của nó mà tất cả chúng ta có thể áp dụng.
4. Nhớ nói “Cám ơn” và “Thương lắm” thường xuyên hơn.

Tôi mở màn bữa dạ tiệc bằng cách phát biểu ngẫu hứng để giải thích tôi đã học hỏi ra sao từ nhà trị liệu bí ẩn, người đã chữa lành cho cả một khoa bệnh nhân tâm thần hình sự. Tôi mời mọi người đặt câu hỏi trong khi Tiến sĩ Hew Len và tôi thuyết trình, rất giống cách Socrates và Plato đã làm, chỉ có điều tôi cảm thấy mình giống anh chàng ngố hơn là Plato.

Tiến sĩ bắt đầu phát biểu, “Mọi người thường hỏi những câu kiểu như, “Còn niềm tin thì sao? Còn cảm xúc thì sao? Còn những chuyện kiểu đó thì sao?” Tôi không giải quyết những chuyện đó. Tôi không giải quyết những chuyện thuộc dạng “làm thế nào mà”. Nhưng thế nào quý vị cũng

hỏi những câu đó, cho nên tôi phải giải quyết! Như vậy cũng giống như khi tôi với tay ra để chạm vào thứ gì đó và bị bỏng thì ngay lập tức tôi sẽ rút tay lại. Cho nên, khi một điều gì đó trở dậy, thậm chí trước khi nó trở dậy, tôi đã kịp rút tay lại.

Cũng giống như khi tôi bước vào căn phòng này – căn phòng đã được tịnh hóa – trước khi bước vào, tôi đã phải nói chuyện với căn phòng. Tôi đã hỏi tên của căn phòng, bởi vì nó có tên. Rồi tôi nói chuyện với nó, “Tôi vào trong có được không?” Căn phòng đáp, “Được, ông cứ vào.” Nhưng giả sử như căn phòng bảo, “Không, ông gớm quá”. Khi ấy tôi sẽ phải xem lại mình và làm những gì cần làm, cho nên khi bước vào, tôi vào với tư thế giống như quý vị đã nghe người xưa nói về các thầy thuốc, “Hãy chữa lành cho người trước đã!” Cho nên, tôi muốn đảm bảo khi vào đây tôi đã ở trạng thái lành mạnh, không có vấn đề, ít nhất trong chốc lát.”

Tôi ngắt lời ông để nhắc lại cho mọi người nắm được ngũ cảnh. Tôi muốn mọi người biết Tiến sĩ Hew Len là ai và tại sao chúng tôi đang có mặt. Những gì chúng tôi đang làm là tự phát và không theo kế hoạch gì. Tôi khuyên mọi người hãy thư giãn và giữ đầu óc cởi mở. Với Tiến sĩ Hew Len, ta chẳng bao giờ biết được điều gì sắp được nói ra hay xảy ra.

Ông hỏi mọi người rằng tại sao một ai đó lại bị ung thư vú. Không ai trả lời được. Cả ông cũng không. Ông chỉ ra cho họ thấy rằng có hàng triệu *bit* thông tin đang trôi nổi xung quanh ta trong bất kỳ một khoảnh khắc nào nhưng chúng ta không thể nhận thức được quá khoảng 20 *bit* cùng lúc. Ông luôn nhắc đi nhắc lại chủ đề này. Nhưng đó là cốt lõi thông điệp của ông. Chúng ta không biết gì cả.

“Khoa học không biết chắc chắn chuyện gì đang diễn ra trong đời sống của chúng ta”, ông giảng giải. “Thậm chí các nhà toán học cũng không rõ về zero. Ở cuối cuốn sách của Charles Seife mang tựa đề, *Zero: Lai lịch của một ý tưởng nguy hiểm* (*Zero: The Biography of a Dangerous Idea*), tác giả đã kết luận, “Tất cả những gì các nhà khoa học biết là vũ trụ đã ra đời từ hư không và đến một lúc sẽ trở lại hư không. Vũ trụ bắt đầu và kết thúc với hư không.”

Tiến sĩ nói tiếp, “Cho nên, tôi đã đưa vũ trụ trong tâm trí tôi trở về với hư không. Không có dữ liệu gì ở đó. Ta đã nghe thấy rất nhiều cách diễn đạt về nó: trạng thái không, trạng thái rỗng, vô nhiễm. Quý vị muốn gọi là gì cũng được. Tâm trí tôi giờ đây đang trở về lại zero. Cho dù chuyện gì xảy đến, thậm chí cả những chuyện tôi không nhận thức được, phương pháp mà tôi sắp nói đến là nhằm *liên tục và không ngừng đưa về trạng thái zero*, để tôi có thể ở trạng thái zero.”

Tôi thấy hầu hết mọi người đều bị Tiến sĩ Hew Len cuốn hút nhưng một số người, như tôi, vẫn còn đang mù mờ. Nhưng ông cứ nói, “Vấn đề là chỉ khi nào tâm trí của ta ở vào trạng thái zero thì sự sáng tạo mới xảy ra, và nó được gọi là “hứng khởi”. Trong tiếng Hawaii, “hứng khởi” này được gọi là *Ha*.

“Nếu quý vị đã từng đến Hawaii thì đều biết, từ *Ha* nghĩa là “hứng khởi”. *Wai* là “nước”, và *I* là Siêu nhiên. *Hawaii* là “hơi thở và nước của Siêu nhiên”. Đây là ý nghĩa của từ *Hawaii*. Bản thân từ Hawaii đã là một quy trình thanh tẩy, cho nên khi tôi đi đến bất kỳ nơi đâu và muốn tìm hiểu,

chẳng hạn như, trước khi vào trong phòng, tôi sẽ hỏi, “Có điều gì cần giải tỏa mà tôi không biết? Tôi không biết chuyện gì đang diễn ra, chuyện gì vậy?” Tôi cứ áp dụng quy trình thanh tẩy mang tên Hawaii, nó sẽ thu thập dữ liệu mà tôi thậm chí không hề biết và đưa tôi về lại *zero*.”

“Chỉ có tại *zero* mà thôi... và có một điều mà quý vị cần nhận ra, tâm trí chỉ có thể phục vụ mỗi lúc một trong hai ông chủ. Hoặc nó sẽ phục vụ những gì đang diễn ra trong tâm trí của ta hoặc nó sẽ phục vụ cho hứng khởi. Cái đầu gọi là ký ức.”

Câu chuyện càng lúc càng trở nên kỳ thú. Từ đây, Tiến sĩ Hew Len đi sâu hơn.

“Trí tuệ Siêu nhiên là nơi khởi phát nguồn hứng khởi này, và nó nằm bên trong *ta*!! Nó chẳng ở đâu bên ngoài cả. Ta chẳng phải đi đâu cả. Ta chẳng phải đi đâu cả! Ta chẳng phải tìm kiếm một ai cả. Nó đã ở bên trong *ta*! Mức độ tiếp theo được gọi là siêu thức. Khái niệm này cũng rất đơn giản. Người Hawaii gọi đây là *Aumakua*. *Au* có nghĩa là “xuyên mọi thời gian và không gian”, còn *makua* có nghĩa là “thánh linh hoặc một đấng thần linh”, tức là có một phần trong ta đã phi thời gian và có một phần trong ta không có giới hạn. Phần đó của ta biết chính xác điều gì đang diễn ra.

Rồi kể đến ta có ý thức; người Hawaii gọi là *Uhane*. Rồi tiếp đến ta có tiềm thức, người Hawaii gọi là *Unihipili*.

Cho nên, một trong những điều quan trọng nhất cần nhận thức chính là câu hỏi, “Tôi là ai?” Những gì chúng ta đang bàn ở đây – những gì tôi đang chia sẻ với quý vị – là bản thể của ta bao gồm các thành phần này của tâm.

Giờ quan trọng là ta phải biết rằng tâm này là trống rỗng! Tâm này là *zero*. Vậy thì, ta là ai? Ta là một sinh thể Linh thiêng – là *zero*. Nhưng tại sao ta lại muốn là *zero*?

Khi ta là *zero*, mọi thứ đều khả dĩ! *Mọi thứ!* Điều đó có nghĩa là ta được tạo ra trong hình hài của Siêu nhiên. Tôi sẽ nói rõ về điều này vì tôi nghe thấy nhiều thắc mắc, nhưng tôi muốn quý vị thông tỏ về Siêu nhiên.

Vậy thì, ta được tạo ra trong hình hài của Siêu nhiên. Điều đó có nghĩa là ta được tạo ra trống rỗng ở một mặt của đồng xu và vô giới hạn. Ngay khi ta sẵn sàng buông xả rác rưởi để trở nên trống rỗng thì lập tức điều xảy đến là hứng khởi tràn đầy con người ta và ta tự do hoàn toàn. Ta thậm chí không cần phải biết ta đang tự do, vì hầu như ta sẽ ít khi biết. “Đâu rồi? Đâu rồi? Tôi đã được thanh tẩy! Nào, nói tôi nghe xem nó đâu rồi? Tôi sẽ làm tiếp”. Hầu như ít khi ta biết!

Khi tri thức bị vướng vào trạng thái bế tắc, nó sẽ càng rơi vào bế tắc *nhiều hơn*. Đó là điều mà người Hawaii gọi là – xin lỗi về ngôn từ của tôi – *Kukai Pa'a*. Có ai biết Kukai Pa'a nghĩa là gì không? Cụm từ đó có nghĩa là táo bôn trí tuệ.”

Một người lên tiếng hỏi, “Nhưng nếu đối đầu với một người khác, liệu ông có nói rằng chính mình, chứ không phải người kia, là người cần được chỉnh sửa?”

“Nếu anh đối đầu với một ai đó, thì *không* phải là với người đó!” Tiến sĩ Hew Len tuyên bố. “Chính cái ký ức đang trở dậy trong anh là thứ khiến anh *phản ứng lại*. Đó là thứ mà anh đối đầu. Chứ không phải với người kia.

Tôi đã từng làm việc với những người căm ghét chồng hoặc vợ của họ. Có lần một phụ nữ còn nói, “Tôi đang nghĩ

đến chuyện chuyển đến New York. Ở đó thì may ra.” Thế rồi tôi nghe Siêu nhiên phán, “À, cô ta đi đâu thì mọi chuyện cũng đi cùng.””

Sau đó Tiến sĩ Hew Len giải thích rằng khi một ai đó liên lạc với ông để làm trị liệu, ông xem lại chính mình, chứ không phải người gọi điện.

“Chẳng hạn, mới đây người con gái của một bà cụ 92 tuổi gọi cho tôi. Cô ta tâm sự, “Mẹ tôi bị đau hông rất nặng đã nhiều tuần nay.” Trong khi cô ta đang nói, tôi đã hỏi Siêu nhiên: “Điều gì đang diễn ra trong tôi khiến tôi gây ra cơn đau của người phụ nữ này?” Rồi sau đó tôi hỏi, “Làm thế nào để tôi điều chỉnh được vấn đề đó bên trong tôi?” Những lời đáp hiện ra, và tôi làm theo những gì được mách bảo.

Khoảng một tuần sau thì người phụ nữ gọi điện cho tôi và cho biết, “Mẹ tôi giờ đã cảm thấy đỡ hơn rồi!” Điều này không có nghĩa là vấn đề sẽ không tái diễn, bởi vì thường có nhiều nguyên nhân cho cùng một vấn đề. Nhưng tôi cứ xử lý chính mình, chứ không phải bà cụ.”

Một người nữa hỏi về chiến tranh ở các nước. Anh ta muốn biết rằng liệu anh ta có phải chịu trách nhiệm về tình trạng đó không. Chính xác hơn, anh ta muốn biết Tiến sĩ Hew Len làm gì trong chuyện đó.

“Ồ, tôi xem như tôi chịu trách nhiệm!” Tiến sĩ Hew Len phán chắc nịch. “Tôi thanh tẩy hằng ngày, nhưng tôi không nói rằng tôi là người thanh tẩy, mà tôi muốn *chuyện đó* được lo liệu. Chỉ có Tạo hóa biết chuyện gì có thể xảy ra. Nhưng, tôi cứ làm phần tôi, tức là thanh tẩy, giống như thanh tẩy bệnh viện. Giờ đây không còn phân khoa tâm thần dành

cho những tay sát nhân ở Hawaii nữa. Không còn nữa! Tôi đã làm hết sức về phần tôi. Có lẽ nếu tôi thanh tẩy thêm nữa thì kết quả còn tốt hơn. Tôi là người và tôi làm tốt nhất trong khả năng của tôi.”

Tôi thấy Tiến sĩ Hew Len đang mệt và có cảm giác ông muốn kết thúc buổi tối. Quả là một dịp hết sức đáng nhớ với tất cả mọi người.

Nhưng câu chuyện không dừng lại ở buổi tối hôm ấy.

Sáng hôm sau, nhiều người lại ăn sáng với nhau, trong đó có tôi, Tiến sĩ Hew Len, Elizabeth McCall – tác giả cuốn *Mã đạo* (*The Tao of Horses*), và một vài người khác. Mỗi khi ngồi cạnh Tiến sĩ Hew Len, tôi lại cảm thấy tĩnh lặng bên trong. Có lẽ tôi đang cảm nhận trạng thái zero. Cũng có lẽ không. Ai biết được?

Nhưng có một lúc, tôi chợt có cảm hứng muốn tổ chức một khóa học vào cuối tuần và đặt tên là “Kỳ cuối tuần Thị hiện”. Tôi không biết ý tưởng này đến từ đâu. Ít nhất không phải từ tôi lúc bấy giờ. Giờ thì tôi biết rằng đó là một hứng khởi từ Siêu nhiên. Nhưng trong bữa ăn sáng, tôi cảm thấy nó như một ý tưởng hay ho không xuất phát từ tôi.

Lúc ấy tôi đang bận rộn với các dự án, những chuyến đi, những đợt khuyến mãi, các kỳ tranh tài về thể lực và đủ thứ chuyện khác. Tôi chẳng muốn có thêm một chuyện gì khác phải làm. Tôi cố gắng cưỡng lại ý tưởng ấy. Tôi quyết định chờ xem nó có biến mất không.

Nó không mất đi. Nó vẫn nằm trong đầu tôi ba ngày sau. Tiến sĩ Hew Len bảo tôi rằng nếu một ý tưởng vẫn tồn tại sau nhiều lần thanh tẩy thì hãy làm theo. Thế là tôi viết

một bức email được xem là vụng về nhất trong đời để gửi đến toàn bộ thân chủ của tôi. Tôi không ngờ chỉ ba phút sau khi tôi gửi đi đã có người gọi điện đến để đăng ký tham gia. Ất hẳn cô ta đang ngồi trước máy tính, cứ như đang chờ tin của tôi.

Quá trình ghi danh sau đó diễn ra cũng thật dễ dàng. Tôi chỉ muốn có 25 người tham gia dịp ấy. Đó là một giới hạn do tôi tự đặt ra, đơn giản là vì tôi cảm thấy nói chuyện với 25 người dễ dàng hơn với 2.500 người. Và lại, tôi chưa bao giờ làm hội thảo về chủ đề này. Thật ra mà nói, tôi cũng chẳng biết sẽ phải làm như thế nào.

Tôi kể với Tiến sĩ Hew Len về hứng khởi ấy và các mối quan ngại của tôi.

“Lời khuyên duy nhất của tôi là đừng lên kế hoạch”, ông bảo.

“Nhưng tôi thì lúc nào cũng lên kế hoạch”, tôi phản trần. “Tôi soạn bài nói chuyện, soạn *powerpoint* rồi chuẩn bị tài liệu phân phát. Tôi cảm thấy chủ động hơn khi biết mình đang nói tới đâu.”

“Anh sẽ cảm thấy dễ chịu hơn một khi tin tưởng để cho Siêu nhiên coi sóc anh”, ông phản bác. “Chúng ta sẽ thanh tẩy điều này.”

Nghe ông nói, tôi hiểu là ông đang nói một cách nghiêm túc bởi vì câu chuyện này đã rơi vào trong trải nghiệm của ông, và điều đó có nghĩa nó là một chuyện mà ông cũng cần thanh tẩy. Một lần nữa phải nhắc lại, mọi thứ đều được chia sẻ chung nhau. Trải nghiệm của bạn là trải nghiệm của tôi, và ngược lại, một khi chúng ta đã nhận thức nó.

Tôi đã cố gắng hết sức để không lên kế hoạch cho sự kiện ấy. Có một lúc tôi đã bị nỗi sợ khuất phục và ngồi soạn sẵn tài liệu để phát ra cho mọi người. Nhưng tôi đã không dùng đến và không ngó ngang đến nữa. Và cũng chẳng ai quan tâm đến nó.

Tôi mở màn buổi nói chuyện bằng cách bộc bạch, “Tôi chẳng biết phải làm gì với buổi hôm nay.”

Mọi người cười phá lên.

“Không biết, thật đấy”, tôi nói. “Tôi không biết phải nói gì.”

Tất cả lại cười phá lên.

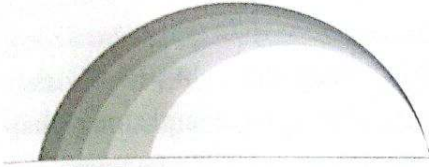
Tôi bèn kể tiếp với mọi người về Tiến sĩ Hew Len, Ho’oponopono và khái niệm “Ta tạo ra thực tại của chính mình” quan trọng hơn rất nhiều so với sự tưởng tượng của họ như thế nào.

“Khi một ai đó xuất hiện trong đời ta mà ta không thích”, tôi giải thích, “chính ta đã tạo ra điều đó. Nếu ta đã tạo ra thực tại của chính mình, thì ta cũng tạo ra họ.”

Kỳ cuối tuần ấy thật là lý thú. Cho đến ngày hôm nay, mỗi khi nhìn lại bức ảnh chụp chung với tất cả mọi người dịp ấy, tôi vẫn còn cảm nhận được tình cảm mà tất cả cùng chia sẻ với nhau. Bạn có thể xem bức ảnh này ở địa chỉ www.BeyondManifestation.com.

Nhưng đây chỉ mới là bước khởi đầu với tôi.

Tôi vẫn còn phải học rất nhiều.



Chứng cứ

*Ta phải đi vào bóng tối để thắp lên ánh sáng
cho mình.*

—Debbie Ford,
Mặt tối của những người săn tìm ánh sáng

Nhiều người đã đạt được bước đột phá sau khi dự bữa ăn tối và khóa tĩnh tâm Kỳ cuối tuần *Thị hiện*. Trong chương này, bạn có thể đọc những mẫu chuyện đời thật của họ để có được ý niệm về quyền năng của phương pháp Ho'oponopono.

Sau đây là câu chuyện của Louis Green:

Joe thân mến,

Một lần nữa tôi muốn cảm ơn anh đã tổ chức buổi tối với Tiến sĩ Hew Len. Tôi cũng muốn cảm ơn cả Suzanne đã lo liệu các tiểu tiết, gồm cả việc đặt thức ăn chay cho tôi ở Hyatt. Tôi thích thú được ngồi với anh cùng Nerissa và làm quen với cả hai người, cũng như những con người thú vị khác ngồi cùng bàn.

Tôi cảm thấy như được hưởng đặc quyền khi ngồi hàng ghế đầu để nghe Tiến sĩ Hew Len và được ông hào hiệp hỏi đáp các câu hỏi của tôi.

Hai tuần lễ sau đêm đó, tôi đã có nhiều trải nghiệm không ngờ, mà tôi rất vui muốn chia sẻ với anh. Một điều mà tôi luôn ghi nhớ là Tiến sĩ Hew Len đã nhờ đến sự thanh tẩy từ Siêu nhiên để trợ giúp tôi, để những lúc áp dụng Ho'oponopono, tôi luôn được trợ giúp từ lời cầu nguyện của ông.

*Tôi nhận được lời yêu cầu kể chuyện về
Tiến sĩ Hew Len ngay sau khi nghe đoạn ghi âm*

Trải nghiệm đầu tiên mà tôi muốn kể là việc Suzanne gửi email kêu gọi mọi người kể lại những câu chuyện và phản hồi

về buổi tối với Tiến sĩ Hew Len. Thú vị thay, tôi đã mua Cẩm nang cuộc sống bị thất truyền (Life's Missing Instruction Manual) và tải tập tin MP3 ghi âm lời của anh và Tiến sĩ Hew Len. Tôi vừa nghe xong tập tin ghi âm một đợt nữa thì thấy email của Suzanne nhảy vào hộp thư của tôi.

Vụ kiện của tôi được đưa tin
mà không cần vận động

Trải nghiệm thứ hai của tôi khá bất ngờ. Tôi đã đệ đơn cho một vụ kiện mới trước khi đi Austin vào ngày 23 tháng 2. Tôi không chuẩn bị kịp đầy đủ giấy tờ để gửi bưu điện trước khi đi nên phải mang theo và gửi mọi thứ từ một bưu điện ở Austin vào sáng hôm sau (ngày 24 tháng 2). Tôi không hiểu nổi vì sao giấy tờ bị thất lạc qua đường bưu chính, và mãi đến ngày 6 tháng 3 mới đến nơi.

Tôi vốn đã đăng ký tham gia một mạng thông tin điện tử dành cho luật sư trên toàn quốc. Chiều thứ Sáu tuần rồi, một luật sư ở Connecticut đã đăng lên đó trích yếu về một vụ kiện được đệ đơn tại hạt Canadian, bang Oklahoma, và hỏi có phải các đồng nghiệp của tôi tại Tulsa đã nộp lên. Tôi suýt nữa thì ngắt. Đó chính là vụ việc của tôi. Tôi email hỏi đáp chị ta và gọi đến văn phòng của chị để tìm hiểu xem làm thế nào chị tìm ra hồ sơ ấy.

Chị ấy email phúc đáp và cho tôi biết rằng chị có đăng ký một dịch vụ tin trực tuyến của ngành tư pháp mang tên Courthouse News Services (Dịch vụ Tin tức Tòa án), chuyên theo dõi hồ sơ pháp lý và dư luận toàn quốc cũng như cập

nhật các diễn biến quan trọng hoặc đáng chú ý. Phần tóm tắt vụ việc của tôi đã được đăng ngay trên trang chủ, cột phải, trên web của họ mà tôi chẳng phải mất công vận động. Điều trùng hợp là trước đó trong ngày, vào buổi sáng, cha của thân chủ đã đến văn phòng tôi và tôi đã trấn an ông rằng tôi vững tin đây là một vụ kiện rất lợi thế để đưa ra tòa. Tôi từng sốt khi vụ việc của mình được họ chọn đưa tin trong số hàng ngàn vụ kiện được đệ đơn mỗi ngày.

Một bữa ăn tối mà tôi tổ chức vào phút chót lại có được số người tham dự cao đến mức kỷ lục

Tôi có chân trong ban điều hành của hội những người ăn chay trong vùng, và hội thường họp mặt vào ngày thứ Bảy trong tuần thứ hai hằng tháng. Khi tôi hỏi bà chủ tịch về địa điểm họp mặt của tháng 3 thì biết rằng chưa có ai trừ tính cả. Tôi đã tình nguyện nhận lo việc này. Ngày thứ Ba, 28 tháng 2, tôi tìm đến nhà hàng đứng đầu trong danh sách của mình thì biết tin người chủ nhà hàng đã đi vắng đến thứ Sáu, ngày 3 tháng 3 mới trở về. Mặc dù nhân viên của họ đã lưu lại thông tin để bà ta liên lạc với tôi khi trở về, hướng này có vẻ không ổn.

Ngày hôm sau, thứ Tư, 1 tháng 3, tôi đến một nhà hàng Thái vừa khai trương được vài tháng. Tôi hỏi chuyên viên quản lý xem họ có tổ chức tiệc buffet chay buổi tối được không. Tôi bảo rằng theo kinh nghiệm của tôi thì chắc chắn sẽ có 20 khách dự, còn con số thực tế sẽ có thể lên đến hơn 30 người một chút. Anh quản lý cho biết họ có thể tổ chức được,

những muốn tôi đặt cọc 100 đô-la để đảm bảo họ không gặp rủi ro nếu mua dư thực phẩm và không ai đến. Tôi chọn thực đơn và thỏa thuận được mức giá tốt không ngờ: sushi chay, súp, bốn món khai vị, tráng miệng và nước trà với giá chỉ 8 đô-la. Anh ta sẽ báo lại với chủ nhà hàng, và tôi sẽ lo thu xếp gửi tiền đặt cọc. Ngày 2 tháng 3, chúng tôi xác nhận đặt tiệc. Tôi đã soạn một thông báo ngắn để chủ tịch hội đưa vào bản tin điện tử gửi đi. Bữa tiệc tối sẽ diễn ra vào thứ Bảy ngày 11 tháng 3, và tôi yêu cầu mọi người phúc đáp xác nhận tham dự trước 5 giờ chiều thứ Năm ngày 9 tháng 3.

Thông thường, bà chủ tịch hội thường gửi bản tin hằng tháng cho mọi người khoảng một vài ngày trước hoặc sau ngày đầu tháng. Hầu hết mọi người đều nhận được bản tin này bằng email, và một số nhận bằng thư tín qua bưu điện. Chúng tôi cũng đăng tin ở các cửa hiệu bán thực phẩm dinh dưỡng và các thư viện trong vùng. Lần này, bà chủ tịch không có thời gian soạn bản tin nên tối Chủ nhật ngày 5 tháng 3 đã chuyển tiếp email của tôi để báo tin cho mọi người. Thư qua đường bưu điện được gửi đi dưới dạng bưu thiếp vào ngày thứ Hai và chúng tôi không kịp đăng gì khác. Tôi nghĩ bụng rằng may mắn lắm thì sẽ có chừng 20 khách đến ăn tối.

Ngày thứ Hai, mọi người bắt đầu phúc đáp. Tôi nhận được tin xác nhận của vài người. Ngày thứ Ba lại có thêm một vài người nữa nên tôi định ninh sẽ có đủ 13 người ở mức tối thiểu mà tôi đã cam đoan khi đặt cọc. Tuy nhiên, từ thứ Tư trở đi, mọi người hồi đáp một cách ồ ạt chưa từng thấy. Đến cuối ngày hôm đó, con số tham dự đã lên đến 37. Tôi chợt nhận ra bây giờ lại có nguy cơ xảy ra vấn đề theo dạng khác,

thế là tôi gọi cho viên quản lý để hỏi xem công suất của nhà hàng là thế nào; anh ta đáp 65 khách. Ngày thứ Năm, mọi người vẫn tiếp tục hỏi đáp sẽ tham dự và đến thời hạn chót để xác nhận, con số thực khách đã lên đến 55. Trong ngày cuối cùng ấy, tôi làm việc không tập trung lắm vì quá hào hứng và cứ chốc chốc lại liếc xem email. Tôi đã gọi lại cho viên quản lý để hỏi xem họ có đón tiếp nổi bấy nhiêu khách không, và anh ta đoán chắc, “Được.”

Tối thứ Năm, tôi tham dự một lớp học tâm linh kiểu Do Thái đến 9 giờ đêm mới về đến nhà. Tôi kiểm tra điện thoại và email thì nhận được thêm một số tin xác nhận nữa. Con số tham dự đã lên đến 67. Tôi bắt đầu suy nghĩ một cách nghiêm túc để giải quyết tình trạng quá tải. Tôi nảy ra ý định thuyết phục những người hỏi đáp trễ hãy đến dự trễ một chút. Mọi người vẫn tiếp tục gửi tin xác nhận trong ngày thứ Sáu và thứ Bảy. Con số cuối cùng đã đạt đến mức choáng váng là 75 người.

Bữa tiệc tối đã diễn ra thành công rực rỡ! Có vài người đã xác nhận nhưng không đến, và lại có vài người không xác nhận nhưng lại đến. Bầu không khí trong nhà hàng thật tưng bừng, và thực khách ngồi kín chỗ. Bữa tiệc cũng gây được một ấn tượng đặc sắc đối với nhiều người lần đầu tiên tham dự. Một số thành viên kỳ cựu từng sáng lập hội 10 năm trước đã phát biểu rằng đây là con số tham dự kỷ lục của Hội ăn chay Oklahoma trước giờ. Việc thu xếp chỗ ngồi cũng diễn ra một cách mỹ mãn. Một số khách vắng lai đến nhà hàng để ăn tối đã phải quay ra và thay đổi kế hoạch tối thứ Bảy của họ. Nhưng bên trong lúc nào cũng có đủ chỗ cho các hội viên

đến trễ. Nhân viên nhà hàng hôn hờ vì họ chưa bao giờ có đông khách đến thế.

Phép mầu với chiếc xe thuê

Tôi đã thuê một chiếc xe để lái đến Austin vì không muốn xe của mình bị hao mòn thái quá do chuyển đi xa này. Tôi so sánh giá cả và tính ra rằng tôi chỉ cần thuê xe một tuần, bắt đầu từ thứ Tư đến thứ Hai tuần tới. Tôi tìm được giá thuê tốt trên mạng với một chiếc cỡ trung bình, mà tôi nghĩ rằng sẽ thoải mái hơn một chiếc cỡ gọn. Khi đến đại lý cho thuê xe, tôi phát hiện ra họ có rất ít xe đậu sẵn. Tôi nhận ra có hai chiếc Chevy HHR màu cam, trông rất bảnh với dáng vẻ xe “độ” của dân chơi. Tôi hỏi tại quầy thì được biết họ không có chiếc nào cỡ vừa cho tôi thuê cả. Tôi bèn hỏi thuê một chiếc HHR thì họ đồng ý, mặc dù chiếc này được xếp vào cỡ lớn. Tôi nghĩ nếu thuê được chiếc xe “độ” màu cam này để lái đến Austin thì thật là hay vì màu cam cũng là màu của trường Đại học Texas, nơi tôi từng theo học.

Tuy nhiên, khi lái xe ra khỏi bãi để chạy về văn phòng, tôi nhận ra rằng chiếc xe trông vẻ ngoài thật ngon lành nhưng khi lái thì không ổn về tầm nhìn từ ghế lái. Tôi muốn đổi lại. Tuy nhiên, tôi lại cần xe để đến văn phòng và chạy đi lo vài việc. Tôi không thể nào kịp đem đổi trong ngày được. Tôi liên lạc với đại lý để yêu cầu đổi một chiếc kiểu truyền thống hơn, nhưng họ cho biết trong bãi hiện không có loại mà tôi muốn, nếu tôi hỏi vào buổi sáng thì may ra.

Tôi thu xếp hành lý lúc đêm khuya và vào buổi sáng. Khi cất vali vào chiếc HHR, tôi kinh hãi phát hiện ra cửa sau phía

ghế hành khách đã bị một vết móp đáng kể. Tôi luôn từ chối mua thêm bảo hiểm phụ trội và nhớ rằng ngày hôm trước không hề nhìn thấy vết đó, thế là tôi nghĩ mình đã lãnh đủ. Tôi định bụng thôi thì cứ lái đi và giữ xe trong vòng một tuần lễ xem có cách gì không. Tôi khởi hành muộn hơn nhiều so với dự định, khoảng 12 giờ rưỡi trưa ngày thứ Năm, và đến Austin vào khoảng 6 giờ rưỡi.

Tôi xin kể lướt nhanh đến đoạn chiều tối thứ Bảy, lúc 5 giờ, một tiếng đồng hồ trước khi tôi chuẩn bị đến Hyatt tham dự với Joe và Tiến sĩ Hew Len. Trước đó tôi đã mất nhiều thời gian lo nghĩ về vết móp trên xe và tính toán xem sẽ làm gì. Tôi vào một trung tâm mua sắm ở Bắc Austin định tìm một chiếc máy ảnh kỹ thuật số loại dùng một lần nhưng không tìm được. Khi tôi quay ra xe để lái về khách sạn thì trời đã sập tối và mưa rả rích. Tôi đang dùng xe để chuẩn bị hòa vào dòng xe cộ trên con phố nhộn nhịp thì đột nhiên cảm thấy bị nện một phát. Tôi bị tông từ phía sau. Ngay lập tức tôi nghĩ bụng, “Ôi trời, hết móp của xe, giờ lại thêm cú này. Một tiếng nữa tôi phải dự bữa tiệc tối đã đóng tiền hản hoi, và phải có thời gian để tắm táp và thay quần áo. Đáng nói nhất, đây lại là một khu vực xe cộ đông đúc, mặc dù là chiều thứ Bảy”. Tôi với tay cầm lấy giấy tờ đăng ký thuê xe và bước xuống. Một anh chàng da đen trẻ tuổi bước đến trước mặt tôi giữa phố. “Lốp xe của tôi”, anh ta cất tiếng. “Tôi phải mua lốp mới thôi. Tôi chẳng ăn.” Tôi nghĩ bụng, một lý do chẳng có gì hay ho để trình bày với luật sư. Tôi đáp, “Xe này tôi đi thuê đấy!” Cả hai chúng tôi đi đến chỗ đuôi xe HHR để xem xét thiệt hại. Cả hai cùng nhìn và kinh ngạc, “Chẳng suy

suyễn gì cả”, anh ta lên tiếng. “Chẳng suy suyễn gì cả. Tạ ơn Chúa!” Là người theo Do Thái giáo, tôi chợt thấy câu đó buồn cười, nhưng tôi cũng đích thân xem xét và không thể tin nổi. Không ngờ, anh ta nói đúng – chẳng hề suy suyễn gì cả. Chiếc xe này cứ như làm bằng nhựa dẻo. Tôi biết mình có thể nổi đóa, nhưng cũng chẳng muốn nấn ná và làm lớn chuyện. Tôi muốn quay về khách sạn. Chúng tôi bắt tay nhau và đường ai nấy đi. Tôi đã đến kịp dự bữa ăn tối, ngồi cùng bàn với Joe và Nerissa.

Tôi đã thực hành pháp Hooponopono một cách nghiêm túc về vụ vết móp cửa xe. Tôi đã không làm gì khác để giải quyết chuyện đó cho đến lúc chỉ còn vài giờ đồng hồ để trả xe trước thời hạn bị phạt. Tôi dò danh bạ điện thoại và tìm được một địa chỉ chuyên sửa vết móp mà không cần sơn lại. Anh chàng ở cửa hiệu đó ước tính chi phí là 95 đô-la, nhưng phải mất vài giờ mới sửa xong. Như thế thì tôi sẽ bị phạt giao xe trễ, điều mà tôi không hề muốn. Tôi hỏi xem phải làm gì, và câu trả lời đến thật rõ ràng. Hãy trung thực. Gọi điện cho đại lý cho thuê xe và thú thật mọi chuyện. Nếu họ ép tôi phải sửa chữa thì ít ra tôi đã ước tính được chi phí. Tôi đã gọi điện, và anh chàng trên điện thoại bảo tôi đừng động đến chiếc xe mà hãy mang đến để họ kiểm tra hồ sơ và tự xem xét vết móp. Tôi bảo, “Được thôi.” Tôi mang xe đến trả và đậu xe vào vị trí giao nhận. Một cô gái phụ trách dịch vụ chăm sóc khách hàng bắt đầu quét mã vạch và đọc các chỉ số của chiếc HHR. Tôi kể với cô ta câu chuyện đã xảy ra, và cô ta mời tôi vào văn phòng. Tôi gặp lại anh chàng mà tôi đã nói chuyện qua điện thoại, và anh ta gõ số xe vào máy tính. Điều kỳ diệu thứ hai: vết móp

đó đã được lưu trong hồ sơ của họ. Tôi không phải chịu trách nhiệm. Chúa ôi! Tôi được thoải mái ra về!

Em gái tôi tìm được công việc mơ ước

Em gái tôi gọi điện cho tôi một tuần sau ngày tôi gặp Joe và Tiến sĩ Hew Len. Cô ấy là phó chủ tịch chi nhánh của một công ty rất lớn, rất nổi tiếng. Một công ty săn đầu người đã gọi điện hỏi cô có quan tâm đến công việc mà cô đã từng khai trong hồ sơ như công việc mơ ước. Em tôi chẳng muốn kể chi tiết qua điện thoại mà gửi email cho tôi xem bản mô tả công việc nhận được từ công ty tuyển dụng. Tôi suýt ngã ngửa. Tôi chỉ có thể nói rằng đó là một công ty kinh doanh hàng xa xỉ, mà tôi chỉ cần nói một từ thôi, chỉ cần nêu tên công ty là anh có thể hiểu ngay vấn đề. Vài tháng sau, em gái tôi đã được tuyển mộ!

Và đây là một phép mẫu nữa:

Trong thời gian tham dự khóa học ba ngày mang tên Diễn đàn Landmark vào tháng 10 năm 2006, phương pháp trị liệu cấp tốc của Joe đã giúp tôi ngăn được những cơn thốn thức bộc phát. Những đợt thốn thức không gì kìm được đã bật ra trong lúc tôi tham gia một bài tập mang tên “Trực diện”. Để tập “Trực diện”, người chủ trì hội thảo chia 74 người tham dự ra thành bốn dãy, và sau đó từng dãy một, mọi người tương tác bằng cách nhìn vào mắt nhau mà không nói. Tôi thuộc Dãy 3.

Người chủ trì hội thảo gọi Dây 1 bước lên sân khấu để đối diện chúng tôi, khán giả. Họ nhìn chúng tôi đang ngồi dưới các hàng ghế. Chúng tôi nhìn đáp lại. Rồi Dây 2 được gọi lên sân khấu và Dây 2 đứng cách Dây 1 một bước chân (nhưng đối diện). Họ đứng nhìn vào mắt nhau trong ba phút. Rồi Dây 2 được yêu cầu rời khỏi sân khấu để trở về chỗ ngồi. Tiếp tục, Dây 1 bị bỏ lại trên sân khấu và đứng nhìn chúng tôi đang ngồi dưới các hàng ghế, và chúng tôi cũng nhìn đáp lại họ.

Càng gần đến lúc phải lên sân khấu, tôi càng cảm thấy căng thẳng, nhưng không biết tại sao. Lòng bàn tay tôi bắt đầu túa mồ hôi và tôi thấy mình bồn chồn trên ghế. Việc sắp phải làm dường như quá đơn giản. Từ xưa đến nay, tôi lúc nào cũng nhìn người đối diện trong lúc nói chuyện, cả với người lạ lẫn bạn bè. Tôi sẽ làm tốt thôi.

Thế rồi tôi chợt nhớ lại lần đầu tham dự khóa học Landmark, người chủ trì đã kể lại lần đầu tiên ông trải nghiệm bài tập này. Khi tham gia bài tập này 20 năm trước đó, hai đầu gối của ông đã run bần bật đến nỗi người trợ giảng của khóa học đã phải lót chiếc áo khoác vào giữa hai chân ông để không phát ra tiếng động.

Nhớ lại lời kể của ông, tôi chỉ muốn chuẩn khỏi phòng. Tôi nhủ thầm rằng mình không cần tập bài này, mình đã giỏi nhìn vào mắt người khác rồi! Nhưng tôi biết rằng mọi người sẽ không để yên cho tôi rời khỏi phòng. Thế là tôi ngồi yên tại chỗ, túa mồ hôi và nhấp nhồm không yên.

Lần đầu tiên được mời lên sân khấu, dây của tôi phải đứng cách dây kia một bước chân và nhìn vào mắt họ. Ủi chà! Tôi chẳng phải nhìn đến 50 người. Tôi chỉ phải nhìn một

người mà thôi! Tôi nghĩ bụng vậy. Chúng tôi vào vị trí và người chủ trì bắt đầu hướng dẫn chúng tôi tự khám phá bản thân trong 3 phút. Trong vòng 10 giây đầu tiên, tôi đã bật khóc không thể kìm được, nước mắt trào ra mà tôi chẳng biết tại sao. Tôi không nín được. Mỗi lần nhìn vào người đồng môn đứng đối diện, tôi lại thốn thức. “Dãy 3, xin mời đi xuống theo hướng bên trái”, tôi nghe thấy tiếng nói. Tôi nói “cám ơn” với người đồng môn và đi xuống.

Chuyện quái quỷ gì đã xảy đến với tôi? Lẽ ra tôi phải lắng nghe tiếng nói từ bên trong bản thân mình, nhưng tôi chẳng nghe thấy gì cả! Tôi bị ngợp – chẳng nghe thấy một ngôn từ nào. Tôi chẳng học được gì cả! Bài tập kiểu gì thế này?! Tôi hoang mang, ngượng ngập và chìm trong suy tư về trải nghiệm của mình trong khi bài tập vẫn tiếp diễn trên sân khấu trước mặt tôi. “Dãy 3, xin mời đứng dậy, đi về bên phải và bước lên sân khấu.” Aaaaa! Thôi đừng! Tiếng hét vang lên trong tâm trí tôi.

Bây giờ thì dãy của tôi đứng đối diện với những người đang ngồi dưới khán phòng. Lần này thì tôi qua được ba phút vì không phải nhìn vào một ai đó cụ thể trước mặt. Giờ thì đến lượt Dãy 4 được yêu cầu lên sân khấu và một bạn đồng môn mới sẽ đứng trước mặt tôi, cách tôi chỉ một bước chân. Lần này tôi đứng đối diện một người phụ nữ lớn tuổi hơn và hiền hậu hơn, mỉm cười bên lên với tôi. “Được, lần này mình sẽ làm được”, tôi nhủ thầm. Nhưng rồi nước mắt lại bắt đầu trào ra ngay khi bắt đầu vào bài tập. Mỗi lần tôi nhìn vào mắt của người đồng môn thì nước mắt lại ứa ra và tôi phải quay đi. Chị ta nhỏ nhẹ trấn an tôi rằng sẽ không

sao cả. Tôi ngượng ngịu và bối rối vì những cơn trào nước mắt không thể giải thích này. Người chủ trì khóa học hướng dẫn tất cả chúng tôi lắng nghe ý nghĩ trong đầu – những gì mình đang tự nói với mình. Nhưng tôi chẳng hề nói gì cả.

Thế rồi chợt nhớ rằng có thể lấp đầy trí óc mình bằng ý tưởng thay vì cố gắng lắng nghe những ý tưởng đó. Dù gì thì bên trong tôi cũng chẳng có tiếng nói nào lúc này cả. Khi đã nạp vào đầu những ý tưởng hay hơn những gì đang có trong đầu lúc ấy, ngay lập tức tôi nhìn lại bạn đồng môn và nghĩ thầm, cảm ơn. Thương lắm. Cảm ơn. Tôi xin lỗi. Thương lắm. Cảm ơn. Ngay lập tức tôi cảm thấy thoải mái và tràn đầy cảm giác cảm kích và yêu thương với người phụ nữ đối diện mình. Tôi cảm thấy dễ chịu hơn và nước mắt thôi không trào ra nữa. Tôi nhìn chị và không chảy nước mắt nữa.

Và trước sự kinh ngạc của tôi, chị đồng môn bắt đầu trào nước mắt. Nước mắt bắt đầu lăn thành dòng trên gương mặt chị và đầu chị bắt đầu gật gù như thể đang nói thầm, “Bây giờ thì bạn lại làm cho tôi khóc rồi.” Tôi cứ tiếp tục gửi gắm cho chị những ý nghĩ thầm kín của mình: “Cảm ơn. Thương lắm. Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn.” Và cứ thế. Thế rồi chị bạn đồng môn của tôi được hướng dẫn rời khỏi sân khấu và tôi phải đứng lại trước mặt 50 người đang được hướng dẫn nhìn và đánh giá tôi cùng với dây của tôi. Nhưng giờ đây tôi đã hoàn toàn bình an trong lòng và có thể nhìn lại những người đang nhìn tôi. Thật ra mà nói, tôi lọc họ ra. Tôi chỉ nhìn vào những người đang nhìn tôi. Tôi cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều! Tôi có thể tương tác với người lạ! Tôi yêu thương mọi người và thật sự, thật sự trân trọng họ.

Chẳng bao lâu sau bài tập kết thúc và khóa học tiếp diễn, rồi chúng tôi được nghỉ giải lao ngắn. Người phụ nữ bắt cặp cuối cùng với tôi đã tìm đến chỗ tôi và cả hai chúng tôi chia sẻ trải nghiệm. Tôi bảo chị rằng rõ ràng tôi sợ mọi người nhưng tôi không hề biết điều đó. Chị bảo rằng chị cảm thấy như chúng tôi thật sự kết nối với nhau và thú thật rằng khóa học cũng đang giúp ích cho chị vì chị nhận ra bản thân gặp trở ngại trong việc đón nhận tình cảm của người khác. Thế là tôi chia sẻ với chị về kỹ thuật chữa lành mà tôi đã dùng để chấm dứt cơn thốn thức khi đang cùng đứng trên sân khấu. Chị lại bắt đầu khóc. Chúng tôi ôm nhau và chia tay trong giờ nghỉ giải lao.

Nerissa Oden

TheVideoQueen.com

Đầu năm nay, tôi phát hiện ra một nhân viên của tôi đã lấy nhiều hoa hồng doanh số hơn mức mà cô ta được hưởng. Khoản thiệt hại cho tôi và doanh nghiệp nhỏ của tôi lên đến hàng trăm đô-la. Cô ta phản bác không chịu nhận trách nhiệm về việc này. Cô ta là một nhân viên chăm chỉ và sẽ không tìm được việc làm trong thị trấn nhỏ này nếu đã mang tiếng lấy tiền của tôi. Tôi thương cảm cho cô ta nhưng cũng rất giận và tổn thương. Những ngày sau đó, tôi không thể nói năng gì với cô ta ngoại trừ trao đổi những chi tiết liên quan đến công việc, và tôi cũng không thể nhìn vào mặt cô ta. Tôi không biết phải làm gì. Tôi cầu viện Joe và những gì xảy đến tiếp theo quả thật là kỳ diệu. Anh cảm ơn tôi đã liên lạc. Rồi anh hướng dẫn tôi các bước cụ thể để giải tỏa năng lượng. Trước tiên, tôi cần

phải hiểu rằng tôi đã chiêu cảm việc này xảy đến – thực hiện bước này không đơn giản nhưng là bước thiết yếu trong quy trình. Rồi tôi phải tha thứ cho chính mình, cho người nhân viên, và bầu năng lượng bao quanh vấn đề này. Kể đến, tôi phải bày tỏ ý định mới, xem mình muốn tình hình sẽ ra sao và bắt đầu tâm nguyện những ngôn từ chữa lành của Tiến sĩ Hew Len, “Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Thương lắm.” Kết quả thật kỳ lạ. Tôi đã viết lá thư sau đây cho Joe sau khi thực hành phương pháp ấy:

Joe thân mến,

Những hướng dẫn của anh thật xác đáng. Sau khi đọc xong, tôi đã phải lái xe từ Wimberley đến Austin và làm theo từng bước anh vạch ra. Phải nói là kỳ diệu. Tôi đã mất nhiều thời gian để hiểu rằng tôi thật sự là người đã chiêu cảm chuyện này xảy đến và sau đó đã tha thứ cho chính mình, nhân viên của mình, và bầu năng lượng xung quanh. Tôi đã vạch ra ý định mới và nhiều lần áp dụng phương pháp chữa lành Hawaii đặc sắc ấy. Khi lái đến Austin, tôi đã cảm nhận như cất được một gánh nặng chình chịch trong lồng ngực.

Sau khi làm theo hướng dẫn của Joe, khối năng lượng ấy đã hoàn toàn được loại khỏi tôi. Cơ tức giận và tổn thương cũng biến mất. Thật là kỳ lạ. Quan hệ công việc giữa tôi và cô nhân viên giờ đây đã tốt đẹp. Suzanne, nếu có ai đó hỏi tôi rằng phương pháp này có thật sự hiệu quả không thì tôi sẽ đáp rằng hiệu quả là tuyệt đối!

Victoria Schafer

Chuyên gia xuất bản, Pedal Ranch Publications

Wimberley, Texas

Còn đây là lời kể của Denise Kilonsky ở Shreveport, bang Louisiana:

Đây là giấc mơ đã đến với tôi hồi tháng 10 năm 2006, hài hòa một cách mỹ mãn theo tinh thần Hoòponopono.

Tôi nhìn thấy một thế giới không có nhà tù vì người ta không còn cần đến nhà tù sau khi thực hành triết lý Hoòponopono. Thông điệp Hoòponopono đơn giản mà Tiến sĩ Hew Len, Joe, chính tôi và những người khác cùng thực hành đang được chia sẻ và thực hành trên khắp thế giới trong các chương trình giảng dạy và các khóa học. Những chương trình này dạy cho mọi người, nhất là trẻ em, cách yêu thương chính mình và qua đó cũng yêu thương người khác.

Tôi nhìn thấy chính mình trong mơ đang thuyết giảng hết khóa học này đến khóa học khác, với hàng ngàn người tham dự. Trong các khóa học này, tôi truyền cảm hứng để mọi người nhớ lại họ thật sự là ai, bản chất Siêu nhiên của họ và phải làm gì để trở nên con người ấy – phải nhớ rằng bản chất đích thực của họ là thương yêu.

Trong giấc mơ này, tôi thấy một cậu thiếu niên gia nhập băng đảng đang giáng súng vào đầu một tay anh chị khác, dọa nổ súng. Cậu trai bị dọa giết lại là người vừa tham dự khóa học của tôi tại trường. Cậu ta cứ nói về một phép màu

và muốn những người đồng đảng của mình cũng được trải nghiệm phép mầu đó. Nhưng chúng quá bệnh hoạn và chán ngán không muốn nghe nữa!

Trong khóa học này, cậu ta đã nhớ lại bản chất đích thực của mình. Cậu ta đang chia sẻ sự khám phá của mình cho huynh đệ trong băng nhóm và những người kia cảm thấy bị thông điệp ấy đe dọa vì nó quá đơn giản và dường như quá dễ dàng đến mức nghe như bịp bợm.

Trong khóa học mà cậu thiếu niên này tham dự, cậu ta đã bước lên sân khấu và nổ súng vào người tôi. Trong khi tôi nằm trên sàn, máu và sinh khí trào ra khỏi thân người, tôi đã gọi cậu ta đến bên cạnh và ôm lấy rồi thì thào vào tai cậu, “Hãy tha thứ cho tôi. Thương lắm.” Và tôi chết trên tay cậu, ôm lấy cậu với tất cả tình thương yêu mà tôi có. Trong khoảnh khắc ấy, chàng trai đã hiểu được thông điệp. Trong khi ôm lấy thi thể của tôi, cậu thì thào bên tai tôi trong tiếng thốn thức hòa lẫn nước mắt, “Hãy tha thứ cho tôi. Thương lắm.” Trong khoảnh khắc đó, sự sống quay trở lại thân thể tôi và cả hai chúng tôi chìm trong một vùng ánh sáng vàng óng đẹp đẽ và rực rỡ đến độ khán giả và những người ở cách xa chúng tôi hàng mấy dặm vẫn cảm nhận được tình cảm cả hai chúng tôi tỏa ra.

Bầu năng lượng yêu thương này cứ lớn lên mãi và lan tỏa ra xa, tràn đến với từng người, khiến họ nhận ra. Nhưng không phải ai cũng muốn nhận ra điều đó. Chàng trai trẻ trong băng đảng mà tôi kể ở câu chuyện này, chàng trai đang chĩa súng vào đầu của chính anh trai mình, là người không sẵn sàng nhìn nhận và đón nhận tình cảm yêu thương. Chàng trai được cứu rồi đã bảo em mình, “Hãy tha thứ cho anh,

anh thương em”, rồi ôm lấy người em và yêu thương cậu ta như thể đang yêu thương và ôm ấp tất cả những gì đen tối nhất trong con người mình.

Thế rồi điều kỳ diệu xảy đến! Cả hai chìm trong một quang năng lượng yêu thương vàng óng, chàng thiếu niên kia đã kịp nhận ra và đón nhận tình yêu thương mà cậu ta được trao. Khi đón nhận tình cảm ấy, cậu nói với người anh, “Hãy tha thứ cho em. Em thương anh. Hãy tha thứ cho em.”

Bạn đoán xem điều gì xảy đến tiếp theo?

Cả hai chìm trong một quả cầu vàng rực rỡ đầy năng lượng tình thương mà cứ lớn dần lên. Khi quả cầu lấp đầy căn phòng và chạm vào từng người trong băng nhóm ấy – thì chính họ cũng nhận ra tình yêu thương ấy và đón lấy – năng lượng yêu thương vàng óng này tràn ra đường phố khắp mấy dặm xung quanh vùng. Khi mọi người nhận ra nó, họ truyền cho nhau và năng lượng yêu thương vàng rực này cứ lớn dần và lan đi càng lúc càng xa và càng lúc càng rộng cho đến khi toàn bộ địa cầu tràn đầy tình thương.

Đây là Thời đại Vàng, Thời đại của Tình thương. Đây là lý do vì sao chúng ta được trao cho món quà Ho'oponopono này, để nhớ chúng ta là ai và bản chất đích thực của chúng ta là thương yêu. Tất cả chúng ta đều muốn được yêu thương.

Một giấc mơ đẹp, đúng không nào? Câu chuyện Ho'oponopono có thể làm nên một bộ phim hay. Tôi nghĩ đến bộ phim Đáp đền tiếp nối (Pay It Forward) và tác động mà nó mang lại cho thế giới. Thế giới đã sẵn sàng để đón nhận Ho'oponopono.

Trong vòng bảy ngày đầu tiên, sau khi tham dự Kỳ cuối tuần Thị hiện đầu tiên của Joe Vitale và trở về, tôi không đếm xuể những điều kỳ diệu đã xảy ra. Như một miếng bông, tôi thấm hút hết mọi năng lượng, mọi bài học và thông điệp, và kết quả cứ tiếp tục thị hiện với tôi bằng tốc độ ánh sáng.

Xin kể lại một vài kết quả hiển hiện đối với tôi: Khách hàng mới đổ xô đến tìm tôi. Các hợp đồng mới cứ xảy đến như từ trên trời rơi xuống. Biết bao nhiêu công ty liên doanh đã liên lạc với tôi. Danh sách khách hàng tiềm năng của tôi tăng lên hơn 300 phần trăm (cho đến thời điểm tôi đang viết những dòng này). Họ nhiều lần mời tôi xuất hiện như nhân vật có tiếng tăm và tôi không nắm bắt xuể những ý tưởng tràn đầy cảm hứng một cách kỳ lạ cứ bỗng dưng nảy ra trong đầu.

Thử nghĩ mà xem, mới ba tháng trước, tôi vẫn còn là một nhân vật vô danh trong ngành của mình.

Tất cả những chuyện này xảy ra một cách nhẹ nhàng, không đòi hỏi sự cố gắng, và tôi không phải nỗ lực một chút gì. Mọi chuyện cứ xảy đến với tôi một cách dễ dàng, nhẹ nhàng và ào ạt. Giờ đây khi có được một ý tưởng đầy cảm hứng, tôi hành động ngay lập tức, và kinh ngạc một cách thích thú trước kết quả đạt được.

Tôi đã thường xuyên áp dụng phương pháp "tẩy xóa" Ho'oponopono để mở mang gấp bội công việc kinh doanh và háo hức chờ đón những thành quả mình tạo ra, rồi lại tiếp tục quay trở lại trước bảng để không ngừng tẩy xóa, tẩy xóa, tẩy xóa.

Cám ơn các vị, Joe và Tiến sĩ Hew Len!

Cảm kích mãi mãi,

Amy Scott Grant

<http://thesuccessmethod.com>

<http://newsuccess.org>

Joyce McKee viết:

Trong năm ngoái, tôi đã đảm nhận một vai trò mới: trông nom nhà cửa. Mẹ tôi đã rời khỏi ngôi nhà từng sinh sống nhiều năm nay để đến ở gần với các con, một phần để giải quyết một số vấn đề xảy đến trong gia đình tôi. Ngay sau đó, người mẹ khỏe mạnh, cứng cỏi và đầy quyền uy trong gia đình tôi đã được bác sĩ chẩn đoán bị sung huyết tim và ung thư phổi tiểu bào. Tuyệt diệu thay và cũng là duyên may, mẹ tôi đã chọn sống quăng đời còn lại bên cạnh các con. Bà quyết định không theo đuổi việc trị liệu ung thư ở độ tuổi 88 của mình nữa. Cho nên các bác sĩ chuyên khoa cho chúng tôi biết rằng bà sẽ sớm từ giả cuộc đời.

Tháng 5 vừa rồi, tôi tham dự khóa học cuối tuần Thị hiện của Joe Vitale và được biết Tiến sĩ Hew Len cùng với phương pháp Ho'oponopono của ông. Tôi cảm thấy hứng thú. Câu chuyện về những kết quả kỳ thú có được khi ông quay vào bên trong để thanh tẩy chính mình và chữa lành các bệnh nhân tâm thần hình sự đã tác động đến tôi mạnh mẽ.

Vũ trụ thật nhân từ và luôn mang thấy đến cho học trò nào đã sẵn sàng. Câu chuyện thật đúng lúc. Câu hỏi chính

của tôi trong khóa học cuối tuần ấy là “Làm thế nào tôi có thể giúp mẹ tôi trong thời gian bà sắp ra đi?”

Tôi sẵn sàng đứng ra để nhìn nhận với vũ trụ rằng tôi chịu trách nhiệm 100 phần trăm về cuộc sống của tôi – toàn bộ cuộc sống của tôi, kể cả mẹ tôi. Thế là tôi áp dụng những gì đã học được. Tôi quay vào trong và liên tục thanh tẩy bản thân mình.

Hiệu quả đạt được với mẹ con tôi thật đơn giản nhưng rất ý nghĩa. Mẹ tôi vẫn giữ được sự tỉnh táo, không đau đớn và vẫn tự chăm sóc được bản thân cho đến lúc cuối cùng. Vàng, cũng có những lúc nguy kịch nho nhỏ như khi bà cần thuốc do bên cứu tế cung cấp; nhưng bà vẫn xoay sở qua được những lúc ấy tại nhà và không phải vội vã vào bệnh viện. Đó là những khoảnh khắc tập dượt để chuẩn bị cho mấy mẹ con giờ phút cuối cùng mà mẹ tôi sẽ đi sang thế giới bên kia.

Món quà tuyệt diệu nhất là mẹ tôi đã sống lâu. Mẹ tôi đã sống rất lâu so với dự báo. Mỗi buổi sáng bà thức giấc trong cảm giác ngạc nhiên và vui vẻ chào tôi, “Xem nào, mẹ lại sống thêm một ngày nữa rồi!” Mẹ con tôi đã có đầy đủ thời gian để trao cho nhau tất cả những lời yêu thương và kể cận nhau. Chúng tôi đã có đủ thời gian để thật sự chuẩn bị cho sự ra đi của mẹ. Tôi đã trải nghiệm được cảm giác không sợ hãi quá trình mẹ rời xa chúng tôi. Mẹ tôi biết mình sắp ra đi và tôi cũng biết điều đó. Những lúc mẹ tôi khó thở, mấy mẹ con lại nhìn thấy hồng ân của Đấng tối cao và không còn sợ hãi. Thật là một món quà vô giá!

Việc thực hành Ho'oponopono, cộng với những lời cầu nguyện, đã làm thay đổi lối sống của tôi. Cảm giác mà tôi đã và đang trải nghiệm về việc được trao truyền sức mạnh thật là

kỳ diệu. Ý thức về việc có thể đóng vai trò chủ động không chỉ trong cuộc sống của mình, mà cả trong cuộc sống của những người khác đã khiến tôi liên tục dần bước, trong từng khoảnh khắc, để tìm về Cội nguồn.

Một lời kể khác:

Khi tham dự khóa học cuối tuần Thị hiện hồi tháng 5 năm 2006, tôi vẫn còn cảm giác chua chát về tài chính vì bị đổ vỡ giữa chừng một hợp đồng trị giá 1,2 triệu đô-la với một công ty dầu mỏ tầm cỡ hàng tỷ đô-la. Sự cố xảy đến là do nhiều vấn đề nội bộ của công ty dầu mỏ kia.

Trên đường trở về nhà, và suốt nhiều ngày sau đó, tôi nhủ thầm, “Thương lắm. Xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn.” Một vài ngày sau khi về đến nhà, tôi bắt đầu cảm thấy yếu trong người, hắt hơi và ho. Tôi biết rằng đó là do cơ thể tôi đang phóng thích năng lượng.

Không lâu sau đó, tôi thảo luận với một chuyên gia marketing, và trong cuộc nói chuyện, tôi thấy mình cảm nhận được một sự chuyển dịch về thể chất và nhận thức về toàn bộ câu chuyện với công ty dầu mỏ. Ông ta chỉ hỏi tôi đâu là món tiền lớn nhất mà một khách hàng đã trả cho tôi trong một năm để tôi giúp họ gánh vác công việc.

Tôi nói với ông con số 600.000 đô-la, và ông đáp, “Wendy, chị đã có rồi đó. Chị có thể dùng khoản tiền đó để tạo lập cả một đế chế. Bao nhiêu người dám mở miệng phàn nàn con số đó?” Trong nháy mắt, tôi đã nhìn ra được tất cả những

điều tốt lành thay vì những điều tệ hại. Thay vì chỉ nhìn thấy 200.000 đô-la mà họ không trả cho tôi, tôi đã nhìn thấy được giá trị của 600.000 đô-la mà họ đã trả cho tôi.

Tôi thấy rằng việc chú tâm vào những khía cạnh tích cực đã khơi dậy niềm đam mê trong tôi và gợi cảm hứng để tôi nảy ra nhiều ý tưởng. Ánh sáng đã lóe lên và tôi kinh ngạc trước điều gì đó lớn lao vừa diễn ra trong tôi. Giống như ánh sáng bùng lên quanh tôi và tỏa ra rất xa ngoài tầm của những gì hiện hữu quanh tôi.

Suốt hai năm trời, tôi là nạn nhân và tức giận với mọi người trong công ty về những chuyện họ làm, thế mà trong một khoảnh khắc tôi lại biết ơn họ.

Không lâu sau đó, tôi bị đau chân trái. Tôi không hiểu chuyện gì đã xảy ra. Tôi đã thử mọi cách – massage, duỗi cơ, tắm nước nóng. Rồi tôi tìm đến một bác sĩ đông y người Hoa. Ông bắt mạch và cho biết tôi bị stress rất nặng và cơn đau này liên quan đến tuyến mật – một tạng phủ ứng với nộ khí.

Năng lượng bị bế tắc và gây ra cơn đau. Tôi được trị liệu năng lượng bốn đợt để giải tỏa cảm xúc tức giận bị tắc nghẽn, và cơn đau đã chấm dứt.

Cơ thể tôi trước nay vẫn chất chứa cơn giận với công ty dầu mỏ kia và khi nhận thức của tôi thay đổi, năng lượng ấy đã chực thoát đi – nhưng chẳng qua nó bị nghẽn!

Nhiều tháng sau việc này, tôi phát hiện ra người làm việc với tôi tại công ty dầu mỏ, mà đã từng được chỉ thị cắt hợp đồng với tôi, đã từ chối gây bất lợi cho một đối tác khác và đã xin nghỉ việc. Bộ phận đó bị giải thể và các dịch vụ mà tôi cung cấp được một bộ phận khác tiếp nhận.

Cuộc giải tỏa năng lượng này đã dọn đường để tôi hoàn tất cuốn sách điện tử của mình và khai trương trang web mới tại địa chỉ www.getinsideyourcomfortzone.com. Cuốn sách điện tử ra đời đã mang lại cho tôi những cơ hội mới mà tôi chưa từng nghĩ đến.

Đã từ lâu, tôi mong ước được giảng dạy cho đại chúng về cách chống đau nhức phát sinh do ngồi làm việc với máy tính. Giờ đây tôi đã có cơ hội làm chuyên gia về công thái học¹ (ergonomics) cho ba trang web nổi tiếng để trả lời về các vấn đề công thái và tiếp thị sách điện tử, các dịch vụ và chương trình của mình.

Nhiều công ty gọi cho tôi để nhờ tư vấn và giảng dạy cho nhân viên của họ cách tránh đau nhức. Các hợp đồng này đều nhỏ gọn và nhanh chóng đến mức tôi có đủ thời gian để theo đuổi mọi cảm hứng mới tiếp tục nảy đến.

Ngoài ra, giờ đây tôi cũng giảng dạy về Luật Hấp dẫn với tư cách một chuyên viên huấn luyện chính thức tại địa chỉ www.theuniversallawofattraction.com.

Bước đột phá mà tôi đạt được ngay sau kỳ cuối tuần ấy dứt khoát liên quan đến Hoòponopono. Phương pháp ấy đã giúp tôi đoạn tuyệt với cái cũ để dọn đường cho cái mới. Không có cách giải thích nào khác.

Wendy Young

¹ Ergonomics (Công thái học) là môn khoa học nghiên cứu về sự tương thích giữa con người và môi trường làm việc để thiết kế các sản phẩm làm tối ưu hóa lợi ích của con người và hiệu quả công việc (BT).

Và một lời kể khác nữa:

... Chính Joe Vitale đã giới thiệu Hooponopono cho tôi trước tiên, mặc dù có thể ông không hay biết điều đó. Là người chuyên trách tư vấn về thương thuyết, tôi cần một công cụ giúp tạo thế cân bằng để không chỉ hiểu được thân chủ của mình mà còn giúp họ tận dụng được trọn vẹn nguồn lực của họ.

“Trở về với zero” là công cụ tạo lập cân bằng mà tôi chưa hề biết đến, cho đến khi Tiến sĩ Joe Vitale đưa tôi vào thế giới của Tiến sĩ Hew Len. Trong thế giới phương Tây, nhất là ở Mỹ, tất cả những thông điệp tràn lan trong nền văn hóa chính thống đều nhằm lôi kéo chúng ta rời bỏ bản thể của mình để lao đến tìm cảm giác thỏa mãn tức thời trong thế giới tiêu dùng điên loạn mà chúng ta đang sống. “Từ zero đến 60” là một cụm từ hết sức hoàn hảo để định nghĩa trào lưu cảm xúc của một thế giới nghiện tiêu thụ.

Hooponopono đã giúp tôi hiểu rằng sự chữa lành và an nhiên thật sự xuất phát từ chỗ chuyển hóa “từ 60 đến zero”. Đã có quá nhiều quan niệm tâm linh đề cập đến sự buông bỏ nhưng khái niệm đó dường như chưa bao giờ là một ý niệm trọn vẹn hoặc hoàn hảo đối với tôi. Trong một số trường hợp, việc nỗ lực để đạt đến một sự buông bỏ hoàn toàn nghe như rồ dại. Tuy nhiên, giờ đây, với việc trở về với zero, tôi thật sự đã nắm bắt được cơ chế của sự buông bỏ và cách để đạt đến trạng thái đó.

Đã 10 tháng kể từ lúc tôi có cơ may gặp Tiến sĩ Hew Len trong cuộc phỏng vấn của Joe với ông ở trên tầng cao

của khách sạn Hyatt bên dòng sông Colorado, nhiều thứ đã chuyển biến trong tôi và trong gia đình tôi. Cả bố mẹ tôi và bố mẹ vợ đều đột nhiên có những chuyển biến lớn trong đời sống và nhận ra những giấc mơ của họ đã biến thành hiện thực. Bố mẹ vợ tôi đã mua một ngôi nhà nửa triệu đô-la để nghỉ hưu tại một trong những nơi chốn thanh bình nhất mà tôi từng biết (từ nhà Joe đi thẳng tiếp trên con đường ấy). Mẹ tôi đã giải tỏa được những trở ngại về sức khỏe và cảm xúc, lại kết hôn một lần nữa và đang rất phấn khởi với mối tình già của bà. Tôi thì đột nhiên có được một nguồn thu nhập trong một lĩnh vực mà tôi cũng chẳng dày công cố gắng hoặc nỗ lực hết mình. Bố tôi (72 tuổi) cũng đột nhiên không còn phải theo đuổi một nguồn thu nhập khiến ông mỗi sáu tuần lại phải đi đi về về giữa Houston và Prudhoe. Một trong những người bạn lâu năm nhất của tôi đã hoàn toàn thay đổi cuộc sống từ bao lâu nay để dọn đến Austin và bắt đầu lập một công ty riêng cho mình, sống một cuộc đời hoàn toàn khác. Cậu em vợ tôi rất cục cựa cũng sắm nhà riêng. Vợ chồng cô em vợ tôi cũng dọn đến một ngôi nhà mơ ước ở vùng ngoại ô. Đứa cháu đỡ đầu của tôi, năm nay vừa vào trung học, đã được mời tham gia một bộ phim truyền hình lớn và được đề cử giải hoa khôi của bộ phim. Còn mẹ của cô bé thì vừa được mời chào một cơ hội kinh doanh béo bở chưa từng thấy trong đời. Tất cả những chuyện này đã nhen nhóm và đi đến kết quả kể từ tháng 2 năm 2006, khi tôi lần đầu nghe nói đến Ho'oponopono. Đột nhiên cuộc sống thường nhật của tôi tràn đầy những trải nghiệm đầy màu sắc và thú vị sau 17 năm trời âm ỉ và buồn tẻ.

Cuộc sống là một thói quen, cho nên tôi bắt đầu tập thói quen sống vui tươi.

Tôi chẳng phải là một chuyên gia về Hoòponopono. Phương pháp này vẫn còn mới đối với tôi và tôi sẽ không dự báo nó sẽ dẫn dắt cuộc đời mình đi về đâu. Tôi biết ơn Tiến sĩ Vitale đã mang đến Hoòponopono qua các bài giảng của Tiến sĩ Hew Len cách đây vài tháng. Cho dù ứng với đời sống riêng tư và người vợ xinh đẹp của tôi hay ứng với chuyện làm ăn, việc trở về trạng thái zero, chịu trách nhiệm 100 phần trăm, xin thứ lỗi và xin được tha thứ là những bước mẫu nhiệm đã tác động mạnh mẽ đến cuộc sống của tôi. Cảm ơn Joe và cảm ơn Tiến sĩ Hew Len.

Bruce Burns

www.YourOwnBestGood.com

Joe thân mến,

Tôi muốn cảm ơn anh rất nhiều về việc đã đưa Tiến sĩ Hew Len đến Austin. Chương trình thật tuyệt vời, nó khiến tôi có cái nhìn mới mẻ về cuộc sống và hiểu được những quy luật vũ trụ đã chi phối như thế nào đến sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta. Tôi xin phép nói chi tiết hơn.

Trước tiên, tôi muốn nói rằng tôi chắc chắn không phải là một chuyên gia về thực hành Hoòponopono. Cho nên hãy vui lòng lượng thứ nếu tôi suy diễn thái quá từ những gì đã tiếp thu, còn đây chính là những gì tôi gặt hái được chỉ sau một buổi tối trải nghiệm.

Tiến sĩ Hew Len nói rất nhiều về một thứ rất thân thuộc với tôi – nghệ thuật đạt đến zero. Thật ra, đây dường như là

trọng tâm của pháp Ho'oponopono. Đã từng là một võ sư và giảng viên khí công trong nhiều năm, tôi phải nhìn nhận khả năng thanh tẩy và thanh lọc trí não của phương pháp này (nhằm đạt đến zero) là một trong những món quà tuyệt diệu nhất của nhân loại.

Tiến sĩ Hew Len đã nhắc chúng ta nhớ về tầm quan trọng của việc sống trong một trạng thái cởi mở, dọn sạch các phản ứng bên trong để đạt đến zero. Tôi hoàn toàn đồng ý với cái nhìn của ông về cuộc sống và mong mỗi được gặp một người khác cùng chia sẻ những chân lý mà tôi say mê.

Nghệ thuật và phương pháp thực hành khí công giúp ta có một phương cách rất đặc biệt để thở và luân chuyển năng lượng nội tại trong cơ thể. Các bậc thầy võ thuật cổ xưa đã phát hiện ra rằng có nhiều quy luật vũ trụ vận hành bên trong cơ thể chúng ta và khi biết cách điều vận năng lượng nội tại theo một chu trình, ta có thể đạt được trạng thái sức khỏe cường tráng và ý thức minh mẫn. Chu trình này thường được gọi là tiểu chu thiên.

(Cơ bản mà nói – khi hít vào, ta dẫn sinh khí trong hơi thở đi xuống phía trước cơ thể vào vùng bụng dưới (Đan điền). Tiếp theo ta dẫn khí đi lên dọc theo sống lưng và cuối cùng vòng trở lại phía trước. Chu trình tuần hoàn này tạo ra một quỹ đạo tiểu vũ trụ bên trong cơ thể năng lượng của chúng ta, giúp nâng cao sức khỏe và tâm thức của chúng ta).

Khi Tiến sĩ Hew Len dùng sơ đồ để giải thích về Ho'oponopono, và cho thấy luân chuyển là cách tốt nhất để thông tin và ý thức được lưu truyền giữa con người với nhau, tôi nhận ra sự tương đồng của chu trình này với tiểu chu thiên.

Thật ra, tôi hào hứng vô kể khi nhận ra vũ trụ vận hành theo những chu trình mà tôi chưa bao giờ biết.

Thông qua sơ đồ mà ông đã vẽ, cuối cùng tôi đã hiểu vì sao mà chúng ta hầu như lúc nào cũng cố gắng tương tác với người khác một cách song hướng, tuyến tính. Chúng ta nói chuyện với nhau, tranh cãi, thương thuyết, trở ngón tay, và đại loại – tất cả những điều này đều diễn ra theo hướng nằm ngang.

Tuy nhiên, tôi thấy rằng khi lưu chuyển theo một chiều hướng hoàn toàn khác, chúng ta lại có thể tạo ra được sự thay đổi lớn lao nhất và sự kết nối sâu sắc nhất với người khác – chiều hướng đó là vòng tròn. Đối với tôi, sơ đồ của Tiến sĩ Hew Len cho thấy bằng cách đạt đến zero trước tiên – bên dưới tầng ý thức của trí não – chúng ta có thể giải tỏa được những phản ứng và sự trói buộc với những gì chúng ta đang cảm nhận. Khi ấy chúng ta bắt đầu có thể vươn lên trạng thái siêu thức và cuối cùng kết nối với nhận thức của Siêu nhiên. Siêu nhiên có thể chuyển tải ý định đầy minh bạch và yêu thương của chúng ta xuống đến người khác, chủ yếu bằng cách thâm nhập vào cửa sau ý thức của họ, tạo ra một sự kết nối, liên hệ thuần khiết và trực tiếp.

Tôi chỉ có thể nói rằng phương cách này đạt hiệu quả hơn mọi phương cách xưa nay. Chẳng hạn, tuần vừa rồi, tôi tham dự một cuộc họp kinh doanh và người ngồi đối diện ở bên kia bàn đã đưa ra những đòi hỏi mà thoát đầu tôi cảm thấy không công bằng và ích kỷ. Tôi cảm thấy bên trong mình bắt đầu căng lên và tôi nhớ lại sơ đồ kia và lợi ích của sự luân chuyển vòng tròn, thế là tôi quyết định kiểm chế không tranh cãi và thả lỏng.

Trước tiên tôi kết nối với hơi thở của mình và đạt đến zero. Bên trong, tôi cảm thấy nhận thức của mình dâng cao (hệt như bài tập khí công mà tôi đã mô tả trước đây) và thái độ của tôi thay đổi ngay lập tức. Nếu tôi thốt ra những gì đang cảm nhận bên trong lúc bấy giờ thì mọi người sẽ nghe thấy, "Tôi thương mến và ủng hộ anh. Hãy tha thứ cho tôi đã có thái độ nặng nề với anh. Tôi có thể làm gì để giúp anh cảm thấy an lòng và giúp cho cả hai chúng ta đạt được mục tiêu mong muốn?"

Kế tiếp, một điều bất ngờ xảy ra: Bạn tôi (tôi không còn xem người ấy là kẻ thù hay một mối đe dọa nữa) bắt đầu thay đổi, trở nên cởi mở và sẵn lòng tiếp thu hơn nhiều, như thể không còn giằng co với xung đột bên trong nữa. Thậm chí trong vòng 15 phút, chúng tôi đã đạt được giải pháp cho vấn đề nan giải trước đó, một giải pháp hoàn hảo cho cả hai chúng tôi – và cũng là một giải pháp mà tôi sẽ không bao giờ nghĩ ra khi đang ở trong trạng thái tinh thần trước đó.

Khi cuộc sống hé mở những điều bí ẩn, ta bắt đầu nhìn thấy vạn vật kết nối với nhau, vạn vật khởi nguồn từ các quy luật vũ trụ, và một trong những quy luật đó là những chu trình. Trong bộ phim Điều bí mật, tôi còn nhớ anh đã nói rằng "vũ trụ thích tốc độ". Tôi muốn nói thêm rằng vũ trụ cũng thích những chu trình, ☺ ☺ và cuộc sống chắc chắn sẽ diễn ra êm xuôi hơn nhiều khi ta biết hướng đi của chu trình.

Cho nên xin cảm ơn anh một lần nữa, Joe. Sơ đồ mà Tiến sĩ Hew Len dùng để giải thích Ho'oponopono rất hữu ích. Được nhìn phương thức này trên sơ đồ, tôi thấu hiểu tường tận và xem nó như một công cụ tuyệt vời để định hướng khi

tôi phản ứng bằng cách muốn lao theo sự việc thay vì phó thác và đi vào trạng thái zero.

Gửi anh lời chào nhiệt thành,
 Nick "Tristan" Truscott, Sensei
www.SenseiTristan.com
www.AllWaysZen.com

Kể từ khóa học cuối tuần Thị hiện vào tháng 5, ngày nào tôi cũng nói, "Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, cảm ơn."

Chẳng có đổi thay gì nhiều để có thể dễ dàng quan sát, ghi chép hoặc chúc tụng vì cuộc sống của tôi hiện nay đã tuyệt rồi.

Dĩ nhiên, tôi cũng muốn giàu có để có thể dễ dàng đi thăm viếng các con gái và gia đình tại Queensland và anh trai tôi ở Paris, và đưa chồng tôi đi một chuyến du lịch bằng xe lửa mà anh ấy vẫn ước ao. Và tôi cũng muốn những cuốn tiểu thuyết của mình được ra mắt thế giới. Nhưng những điều này chỉ là các món quà nhỏ nhoi so với những gì tôi đang có hiện nay.

Sự thay đổi vô hình diễn ra đối với tôi ngoài sức tưởng tượng. Khi tôi nói, "Xin lỗi", tôi thật lòng cảm thấy trách nhiệm đối với mọi điều trong ý thức của tôi lúc ấy. Tôi không còn thấy tách biệt với những ai bất đồng với tôi.

Tôi chưa bao giờ cảm thấy một sự kết nối nào như thế.

Chẳng hạn, tôi hối lỗi về chuyện tôi đang làm ở Iraq. Tôi ghét gọi điện thoại nhưng tôi đang gọi những cuộc điện thoại đường dài khắp nước để hồng thay đổi được những gì tôi đang làm tại Iraq. Điều đó giúp tôi được chữa lành.

Bởi vì cảm thấy được tha thứ, tôi rất biết ơn.

MẤT ĐIỆN TRÊN PHỐ DEER CANYON

*Chiều muộn – đột nhiên thình lảng
Vẳng tiếng điện âm vang
như vẳng tiếng người
Tôi thấy mình vẫn sống*

*Không có điện trong mọi căn phòng
Trong mọi ngôi nhà
Trên suốt con phố
Không có tin của nhà đèn*

*Chúng ta tắm trong bồn nóng
ăn ngoài trời với rượu và phở mát
nói chuyện thì thào
và ngắm sao*

*Mất điện trên phố Deer Canyon
ở Arroyo Grande, California –
bất thường, xa xỉ – không như
mất điện ở Buffalo hay Baghdad*

Evelyn Cole

<http://write-for-wealth.com>

Sau khi học về Ho'oponopono từ Tiến sĩ Hew Len và Tiến sĩ Vitale, tôi khám phá ra rằng công việc của tôi là phải liên tục thanh tẩy. Khi tôi thanh tẩy và trở về trạng thái zero, mọi chuyện diễn ra trơn tru. Tôi không ngừng thanh tẩy và không ngừng trở về trạng thái zero, và Tiến sĩ Hew Len đã dạy tôi phương pháp thực hiện.

Tôi đã đưa một bạn đồng nghiệp đến gặp Tiến sĩ Hew Len cùng Tiến sĩ Vitale và phát hiện ra chúng tôi có quá nhiều điểm chung đến độ tối hôm ấy chúng tôi đã bắt đầu hẹn hò với nhau. Tám tháng sau chúng tôi yêu nhau thắm thiết hơn bao giờ hết. Chìa khóa là ta hãy đến với những người tương đồng, hãy tha thứ và chuyển hóa. Cảm ơn Tiến sĩ Hew Len và Tiến sĩ Vitale đã mang Ho'oponopono đến với nhiều người. Tôi cũng cảm ơn các vị đã trở thành duyên cớ hoàn hảo để tôi gặp được mỗi tình của đời mình.

Chris Stewart "Thịnh vượng"

www.TheProsperityGuy.com

Chuyến đi Austin cho tôi cảm giác như một chuyến đi nghỉ mát sau nhiều tháng trời rong ruổi trên đường theo chương trình công tác lưu động. Bỏ lại thành phố Houston sau lưng đối với tôi còn thư thái hơn cả một ngày nghỉ trọn vẹn 24 giờ để thoát khỏi cả một thế giới chộn rộn của chuyến công tác lưu động. Đó là một đêm để nhìn lại và sắp xếp thực tại của tôi trước khi diễn ra buổi dạ tiệc thuyết trình của Tiến sĩ Joe Vitale.

Đã nhiều tháng trôi qua kể từ lần cuối tôi được lắng nghe Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len thuyết trình về Ho'oponopono -

chính xác là một năm rưỡi. Dù trước đó chưa hề gặp Tiến sĩ Joe Vitale, tôi vẫn cảm kích về việc ông đã đưa Ihaleakala đến thuyết trình tại Austin, một địa điểm đủ gần để tôi có thể lái xe đến tham dự.

Trên đường đến Austin, trong lúc cảnh vật và những thị trấn nhỏ của Texas lướt qua cửa xe, ý tưởng về những buổi thuyết trình Ho'oponopono khác cũng như những việc khác mà tôi đã quên lãng bỗng trỗi dậy trong tâm trí. Tôi hồi tưởng lại lần đầu tiên được nghe Ihaleakala nói chuyện và có cảm giác nổi gai ốc dọc sống lưng khi nghe ông đọc lời cầu nguyện khai mào bằng tiếng Hawaii. Tôi còn nhớ mình đã ký được một hợp đồng xuất bản sách sau khi dự khóa học Ho'oponopono đầu tiên hai tuần lễ, mà đơn giản là do tôi đã đến dự một hội nghị các nhà xuất bản, giao lưu và để lại danh thiếp. Hai ngày sau, một nhà xuất bản đã gọi điện để kêu tôi gửi ý tưởng về một cuốn sách mà họ đang thực hiện. Đến cuối tháng đó thì tôi ký được hợp đồng.

Trên đường đến Austin, tôi lại nhớ đến một lần khác, trước đó sáu tháng, khi một bác sĩ thú y ở Montreal báo tin buồn rằng chú mèo Maya yêu dấu của tôi đã bị bướu đường ruột. Tôi không biết liệu nó có sống được đến lúc tôi rước nó từ bệnh viện về nhà. Khi Maya được xuất viện, bác sĩ bảo rằng nếu may mắn thì tôi còn được vài tuần để già từ nó. Tôi đã liên lạc với Ihaleakala để xin được giúp một cách đặc biệt, xin thanh trừ bất kể điều gì mà sinh vật nhỏ bé và đáng yêu này đã tiềm nhiễm từ tôi. Giờ đây đã một năm ba tháng trôi qua kể từ ngày Maya được chẩn đoán. Lúc bấy giờ tôi khó có thể tưởng tượng được mình đã chuẩn bị cho sự ra đi mười mười

sắp xảy đến, mà đến giờ, sau biết bao nhiêu thời gian, nó vẫn còn ở bên cạnh tôi trong suốt chuyến đi lưu động.

Gặp lại Ihaleakala ở Austin, tôi có cảm giác như được trôi lên mặt nước sau một thời gian chìm sâu – như thể “tái ngộ với đời”. Đó cũng là một trải nghiệm hòa nhập tức khắc vào một pháp hành sâu sắc và tác động mạnh mẽ nhất đến cuộc sống mà tôi từng biết trong suốt 25 năm đi qua nhiều trường phái, từ Phật giáo, các truyền thống tâm linh Celtic, tâm lý trị liệu truyền thống, giải mộng (một sở trường của tôi), thực hành năng lượng và thậm chí cả Ma thuật.

Thế là tôi đã có mặt tại Austin, một lần nữa tay bắt mặt mừng với Ho'oponopono, một triết lý, một truyền thống thực chất đã giải tỏa hết mọi pháp môn, mọi kỹ thuật và vô số những nghi thức bài bản khác mà tôi đã cần mẫn học hỏi từ bao lâu nay – mà tất cả cũng chỉ nhằm để hiểu, để điều chỉnh bản thân mình và sống cuộc đời mà tôi đến đây để sống. Tôi phải thú thật rằng trong tôi có một cảm giác thôi thúc mình phải lên tiếng ngay với những người chưa bao giờ được biết đến Ho'oponopono để nói cho họ biết rằng “Tôi đã thực hành phương pháp đó rồi”, nhưng tôi bắt đầu thanh tẩy và ý tưởng lan man (kỷ ức) đó đã được hóa giải.

Trước khi Tiến sĩ Vitale giới thiệu Ihaleakala buổi tối hôm đó, mặc khải đã giáng vào tôi như sét đánh, khiến tôi, lúc ấy đang ngồi ở bàn, đã phải chồm dậy lao vào buồng vệ sinh nữ để kìm những giọt nước mắt chực trào ra. Trong khoảnh khắc ấy tại Austin, trong một căn phòng nhìn về đường chân trời của trung tâm thành phố, Ho'oponopono đã ngự trị trong tôi và tôi chợt sáng ra rằng tôi không nên tham gia chuyến

đi lưu động nữa, bất kể vì lý do gì. Sáu tuần lễ sau, trên con đường đến Los Angeles, mèo Maya và tôi đã rẽ về hướng tây để dọn đến ngôi nhà mới tại thung lũng Topanga, một địa chỉ mà người sắp thuê đã đồng ý vừa kịp lúc chúng tôi tìm đến.

Bảy tháng nữa đã trôi qua và tuần vừa rồi tôi lại đứng bên bờ vực của một sự đổi thay lớn lao nữa, tôi đọc thấy một cụm từ mà Ihaleakala đã viết: "Zero là nhà." Tôi đã thanh tẩy và bước chân ra ngoài mép vực vì tôi biết trước và có thể nói rằng mình sẽ không ngã.

Cám ơn đã cho tôi cơ hội này để chia sẻ những thay đổi, khám phá và cảm nghĩ về Ho'oponopono đã đến với tôi trong chuyến đi đến Austin vào tháng Hai.

An lạc trong Siêu nhiên

Elizabeth Kaye McCall

Trước khi học hỏi và áp dụng phương pháp này, tôi đã chật vật ở nhiều phương diện trong đời sống: Chồng tôi không tin tưởng vào tôi và khả năng của tôi trong việc tạo dựng một đường hướng thực hành hiệu quả trên con đường tâm linh, và tôi có cảm giác hoàn toàn đơn độc trong việc theo đuổi những giấc mơ và mục tiêu lớn.

Trong dịp cuối tuần tham dự khóa học về phương pháp này với Joe, tôi đã gặp một phụ nữ trẻ cũng có cùng những mối quan tâm và mục tiêu như tôi, và chúng tôi đã nhất trí cùng liên kết với nhau để kinh doanh. Công việc kinh doanh chung này hết sức thành công và việc thực hành của tôi cũng chuyển biến từ trạng thái ị ạch sang tinh tấn chỉ trong vòng

hai tháng. Chúng tôi hiện đang cùng làm chung một dự án. Tôi có cảm giác như chúng tôi đã là bạn thân suốt nhiều năm tháng. Nhưng phải nói rằng ngay từ khi chuyện làm ăn của tôi chưa phát lên thì sự thay đổi tốt đẹp nhất và đáng kể nhất phải kể đến là mối quan hệ với chồng tôi, và nó bắt đầu chỉ trong vòng vài tuần lễ. Tôi đã áp dụng phương pháp này mỗi khi cảm thấy bất ổn trong quan hệ và đột nhiên chồng tôi bắt đầu đọc lại những cuốn sách của tôi, đặt câu hỏi với tôi và chia sẻ những trải nghiệm. Anh ấy nhận lấy nhiều trách nhiệm công việc hơn và tìm lại được cảm giác tự tôn và tình yêu bản thân, yếu tố tác động mạnh mẽ đến quan hệ của chúng tôi!

Tôi tin tưởng một cách kiên định ở bản thân và tương lai phía trước trong lúc thực hành một phương pháp đơn giản chỉ tốn vài phút mỗi ngày.

Xin cảm ơn!

Karrie King

Tác giả cuốn *The Red Hot Bedroom* (www.redhotbedroom.com)

Người sáng lập trang *Joyful Spaces* (www.joyfulspaces.com)

Ho'oponopono vượt thời gian

Tôi là một người yêu động vật.

Say mê.

Tôi không chỉ quan tâm và lo lắng cho những con vật của tôi – tôi yêu thương hết thảy động vật.

Cách đây nhiều năm, một người bạn đã mách cho tôi tìm đến trang web Giải cứu Động vật tại địa chỉ www.theanimalrescuesite.com.

Bạn có thể đóng góp thực phẩm cho động vật tại các khu bảo tồn bằng cách vào trang này để bấm nút “Nuôi động vật đang cần thức ăn”. Mỗi cú nhấp chuột sẽ cung cấp 6 chén khẩu phần thực phẩm cho con thú đang cần thức ăn. Ta chỉ cần một cú nhấp chuột mỗi ngày là đủ để giúp chúng. Tôi đã vào trang này trong suốt 5 năm qua, không sót một ngày nào.

Một buổi sáng Chủ nhật, tôi đang ngồi dọn dẹp email và khoan khoái với những đóng góp của mình cho cuộc đời – trong việc “nuôi động vật đang cần thức ăn” – thì bỗng nhận ra bức ảnh được một trong những nhà bảo trợ của trang web này đăng lên.

Tôi nhìn thấy cảnh tượng một con thú đang cố sức ăn thức ăn bên ngoài song sắt. Cảnh tượng này bệnh hoạn và thể lương đến mức cả một bộ lông tuyệt đẹp của con thú cũng không át đi được cảm giác đau xót. Thật tình mà nói, cảnh tượng ấy đau lòng đến mức tôi thậm chí không nhận ra đó là con thú gì! Đó là một con gấu? Một con gấu trúc? Thật tình tôi không rõ. Thật lòng mà nói, tôi không muốn nhìn tường tận hơn. Nỗi sợ hãi bên trong đã mách bảo rằng những gì tôi chứng kiến sẽ chỉ nhắc cho tôi nhớ thế giới vẫn còn đó biết bao đau đớn mà tôi chẳng tác động được bao nhiêu. Thế nhưng tôi biết rằng mình vẫn không thể quay lưng để tìm cảm giác thanh thoi.

Tôi cảm thấy khát khao cùng cực muốn được hòa mình. Tôi như nghe thấy tiếng con thú gọi tôi, xin tôi hãy thức tỉnh

và dễ tâm. Khi xem kỹ lại bức ảnh, tôi kinh hoàng biết rằng đó là một con gấu đã bị cầm giữ trong lồng mười năm trời.

Những con gấu ấy sống trong những chiếc lồng chỉ vền vền vừa với kích thước cơ thể chúng, để tiện cho người ta lấy mật. Mật được trích ra qua một vết cắt người ta rạch ở bụng gấu và gắn ống vào túi mật, nơi mật từ gan được tiết ra và đi qua ống mật để tích tụ lại. Người ta cắm ống vào trong vết rạch này để lấy mật hoặc dùng kim thép chọc vào túi mật để hút mật ra một chiếc lọ. Mỗi con gấu bị lấy mật mỗi ngày hai lần, mỗi lần từ 10 đến 20ml. Hội Bảo vệ Động vật Thế giới (WSPA) cho biết rằng trong quá trình gấu bị lấy mật, các điều tra viên đã nhìn thấy gấu rên la, đập đầu vào thành chuồng và cắn móng tay. Tỷ lệ chết của gấu là 50-60 phần trăm. Sau một vài năm, khi gấu không còn tiết ra mật nữa, người ta chuyển chúng sang một chiếc chuồng khác, nơi chúng bị bỏ đói cho chết hoặc bị giết để lấy móng và túi mật. Móng gấu được xem là một món ăn đặc sản. (http://en.wikipedia.org/wiki/Bile_bear)

Tôi cảm thấy ghê rợn đến quặn thắt ruột gan và phần uất vô cùng chỉ muốn trút cơn thịnh nộ vào những kẻ xâm hại vô ý thức này. Tôi phải vận hết sức để tự nhắc nhở bản thân mình rằng cảm giác phẫn uất và trách cứ này không bao giờ có thể làm thay đổi một ai và rằng, may mắn thay, nhờ có Tiến sĩ Joe và Tiến sĩ Hew Len, giờ đây tôi đã có được

một công cụ mạnh mẽ hơn nhiều trong hành trang để vận dụng: Ho'oponopono.

Tôi bắt đầu đọc, "Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Thương lắm. Cảm ơn." Trong khi mãi miết đọc đi đọc lại những câu này, tôi hình dung trái tim của những người nuôi gấu được lấp đầy bằng tình thương yêu, trí tuệ và lòng trắc ẩn. Tôi nhìn thấy họ cũng có khoảnh khắc "bừng sáng" khi thông tin của tôi truyền đến họ và họ chạm được đến nhận thức của chính mình. Khi tâm nhận thức của họ được nâng cao và không ai trách cứ về những gì bàn tay vấy máu của họ đã gây ra ngoài trừ chính bản thân họ, tôi tưởng tượng họ khuy xuống trong sự đớn đau tột cùng – khẩn nài van xin Đấng tối cao và những con gấu hãy rửa lòng thương, tha thứ cho sự hành hạ và ngược đãi mà họ đã gây ra cho chúng. Thế rồi, tôi thấy họ thả tất cả gấu ra và mang cho chúng thuốc men, chăm sóc và chữa trị cho những con gấu đang rất cần được chăm nom và trả tự do cho chúng.

Nhiều người trong các bạn chắc chưa biết (cũng như tôi trước đây cũng không biết) rằng mật gấu đã được sử dụng hàng trăm năm nay. Ngày nay nó được dùng trong rượu, dầu gội đầu và dược phẩm. Hệ lụy nặng nề của tấn bi kịch này khiến ta không thể dừng lại ở chỗ chỉ chữa lành cho giây phút hiện tại – tôi còn phải thanh tẩy ngược về quá khứ, theo dòng năm tháng. Có hàng trăm năm khổ đau cần phải chữa lành.

Trải nghiệm này vất kiệt tôi. Suốt nhiều giờ đồng hồ trong ngày hôm đó, tôi không còn tập trung được vào một việc gì khác và cứ đọc: "Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Thương lắm. Cảm ơn."

Nỗi đau thống thiết khắp toàn cầu này là điều không thể trốn tránh và chối bỏ. Tôi kiệt sức vì khổ đau. Và tôi buồn bã. Cảm giác ấy giống như tôi là người đã bắt giữ những con gấu này và chính tôi là người cầm chìa khóa nơi giam cầm chúng.

Mỗi tuần một lần, hai vợ chồng tôi thỏa thuận dành ra một ngày “hẹn hò”. Hôm ấy anh ấy mời tôi đi xem phim cùng. Tôi quá đau đớn không còn cảm thấy muốn đi ra ngoài nữa. Nhưng tôi biết rằng sẽ thật vô lý nếu tôi thốt lên, “Không, cảm ơn anh. Em chẳng muốn đi chút nào – Em lo lắng về chuyện mấy con gấu.”

Tôi đồng ý đi với anh và vẫn âm thầm theo đuổi công việc thanh tẩy của mình. Chúng tôi đi xem bộ phim 16 Blocks có tài tử Bruce Willis. Lúc ấy tôi không hay biết rằng chủ đề của bộ phim này sẽ tương hợp hoàn toàn với những gì tôi đang trải nghiệm. Thông điệp được đề cao trong bộ phim là “người ta có thể thay đổi”.

Trong suốt thời gian ngồi xem phim, tôi thực hành Hooponopono. Tôi nhận ra có chiếc xe bus trong một cảnh phim với biểu ngữ quảng cáo bên hông xe in hình một chú gấu bông với dòng chữ bên dưới ghi “Gửi gắm tình yêu”.

Những gì được huấn luyện trước đây cho tôi biết rằng đây là một “giấc mơ tỉnh thức”. Những gì tôi đang được dạy thì cứ thúc giục, “Cứ làm tiếp những gì đang làm. Bạn đang đi đúng hướng rồi đó!” Có phải vũ trụ nói chuyện với chúng ta theo cách đó không? Tôi muốn nghĩ như thế.

Tôi lại tiếp tục nhắc nhở chính mình rằng để thay đổi, những kẻ chăn nuôi gấu chẳng cần đến cơn thịnh nộ của tôi; họ chỉ cần tình thương của tôi. Những con gấu cần tình

thương của tôi. Thế giới này cần tình thương của chúng ta. Tình thương làm thay đổi con người và quy luật này không có ngoại lệ nào cả. Gửi tình thương đến một cảnh ngộ hiểm nguy, ác nghiệt và tàn nhẫn là cách duy nhất chúng ta có thể làm để tạo nên một sự chữa lành hiền hòa và một sự thay đổi bền lâu. Cách này không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng câu trả lời sẽ mãi mãi là như thế: tình thương.

Cơn mẫn cảm của tôi bắt đầu lắng lại khi màn đêm dần buông, cảm giác buồn nôn, lo âu, tội lỗi, đau đớn và khổ đau mà tôi cảm nhận trước đó rốt cục bắt đầu lắng dịu. Thế nhưng tôi vẫn tiếp tục thực hành Ho'oponopono trong suốt quãng thời gian còn lại trong ngày cho đến khi chìm vào giấc ngủ.

Không lâu sau đó, một hôm khi tôi đang lướt qua các kênh trên truyền hình thì chợt nghe thấy một phát ngôn viên đưa tin về vụ giải cứu một chú gấu. Trong tận cùng thâm tâm, tôi biết rằng thông điệp này chính là dành cho mình - rằng tôi đã được xác nhận rằng chúng ta thật sự có thể mang lại sự thay đổi ở mọi nơi trên Trái đất này, bất kể chúng ta đang sống ở đâu. Và đúng vậy, thậm chí cả khi chúng ta đang vừa ăn bắp rang bơ vừa xem phim.

Cám ơn Tiến sĩ Joe và Tiến sĩ Hew Len cùng tất cả những vị tiên bối đã đưa thông điệp Ho'oponopono vào trong cuộc sống để chúng ta có thể thức tỉnh và truyền đạt cho mọi người hiểu rằng chúng ta có sức mạnh để chữa lành thế giới này và làm nên sự thay đổi. Công việc của chúng ta nơi đây mới chỉ bắt đầu.

Xin chúng ta hãy luôn nhớ rằng:

Đừng làm hại một ai.

Hãy yêu thương mọi thứ.
 Hãy yêu thương mọi người.
 Hòponopono lan tỏa vượt thời gian...
 Suzanne Burns
 www.ThankYouth.com

**Cuộc tìm kiếm phương thuốc chữa bệnh suyễn
 trong đời tôi đã kết thúc...**

Vào một buổi tối kỳ bí, sau hơn 50 năm bị suyễn và dị ứng, bệnh tình của tôi đã đột ngột chấm dứt một cách mâu nhiệm. Thời điểm: 25 tháng 2 năm 2006.

Trước đó trong ngày, khi đang ngồi thư giãn bằng các món ăn trưa theo phong cách Tex-Mex¹ ở Austin, tôi đã cảm thấy một sự khác thường trong người. Cảm giác của tôi lúc ấy rất bí hiểm, hệt như một điều gì đó đang xảy ra mà tôi đang bị tác động. Một làn sóng thương yêu tràn lấp trong người trước khi tôi tiếp tục ăn.

Chiều tối hôm đó trong phòng họp của khách sạn, một bầu không khí rạo rực tràn ngập không gian – một sự phấn khích rần rật không tài nào lý giải được. Tiến sĩ Hew Len, diễn giả, đã ngồi vào bàn của tôi. Giữa chừng bữa tiệc tối, tôi đã kể câu chuyện tôi bị suyễn và sau đó ông đã dùng chuyện ấy để dẫn dắt bài nói chuyện.

¹ Tex-Mex: Pha trộn giữa văn hóa Texas và Mexico (BT).

Tôi đã quen thuộc với mô hình chữa trị tâm linh Huna của người Hawaii, nhưng chưa quen với phương pháp luận cùng triết thuyết chữa lành và tha thứ theo trường phái mà ông đang dày công giảng giải. Tiến sĩ Hew Len bảo rằng ông đang thực hiện công việc thanh tẩy cho mỗi người đang tham dự bữa tiệc tối, bằng cách đọc tên chúng tôi để thanh lọc và tạo lập trạng thái “hòa nhập” với chúng tôi.

Ông làm điều đó bằng cách bày tỏ tình thương yêu với từng người, xin được tha thứ về mọi hành vi sai trái đã được thực hiện một cách có ý thức hoặc vô thức trong quá khứ hoặc hiện tại do chính ông và tổ tiên của ông, với chúng tôi và tiền nhân của chúng tôi, từ từ thuở khai thiên lập địa và khi thế giới còn thuộc về những sinh thể vi bào. Ái chà! Quá nhiều điều cần thanh tẩy – để ông và tất cả chúng tôi có thể trở về với mối quan hệ đích thực trong và với Siêu nhiên.

Ngày hôm sau, điều kỳ diệu xảy đến ngay lập tức. Tôi gặp vợ chồng người hướng dẫn tôi (trong Chương trình Tập huấn Doanh nhân của Joe Vitale) để đi ăn trưa, vì tôi từ xa đến và chúng tôi chưa bao giờ gặp mặt nhau. Tôi phải đi bộ một quãng đến nhà hàng và nhận ra mình đã không cần dùng đến ống hít trong suốt thời gian đó. Điều đó là dấu hiệu đầu tiên và bất thường nhất. Họ còn bình luận về chuyện tôi đã đậu xe cách bao xa để đi bộ và tôi thổ lộ rằng có lẽ tôi không còn bị suyễn nữa và tôi có cảm giác rõ rệt như vậy.

Cuối buổi tối hôm đó tôi đã hân hạnh ăn tối cùng Tiến sĩ Hew Len và chúng tôi đã nói chuyện về hiệu quả chữa lành của Ho'oponopono và rằng, với trải nghiệm về công năng của pháp này đối với bệnh suyễn trên chính bản thân tôi, giờ đây

tôi có thể đi giúp những người khác rơi vào trường hợp tương tự. Ông cũng nói về tầm quan trọng của việc uống nước trước mỗi bữa ăn để loại thải độc tố và xả bỏ môi trường tích tụ của chương khí. Ái chà!

Tuyệt chiêu ngày càng trở nên công hiệu. Từ đó đến nay đã gần sáu tháng và mặc dù bị viêm cuống phổi, tôi đã bình phục mà không cần dùng thuốc. Tôi chẳng bao giờ khò khè hoặc cần đến ống hít hay bất kỳ một loại thuốc suyễn nào nữa. Kể từ đó, tôi đã lui tới những ngôi nhà có nuôi mèo, chó và chim, lần nào cũng vài tiếng đồng hồ và không hề bị khó thở hoặc cần đến ống hít. Phổi của tôi trong veo và tôi có thể hít thở thật sâu và đầy, và cũng là lần đầu tiên tôi hít thở được như vậy. Ôi chao ơi!

Tiến sĩ Hew Len, mặc dù ông không gọi đó là một phiên chữa lành mà cũng chẳng tự xưng mình là thầy chữa, mà cứ nói rằng chính vũ trụ và tâm hồn tôi đã chữa, xin cảm ơn ông, và cảm ơn Joe Vitale đã mang đến Tiến sĩ Hew Len và một đêm chữa lành kỳ diệu! Tôi biết ơn mãi mãi.

Martha Snee

www.translimits.com

Và đây là một lời kể nữa:

Một người Ái Nhĩ Lan tìm được Aloha

Mười năm trước tôi bắt đầu tìm hiểu chính mình qua việc ứng dụng Ho'oponopono. Tôi bắt đầu tìm hiểu phương

pháp giải quyết vấn đề theo phong cách Hawaii này sau nhiều năm nghiên cứu các phương pháp chữa lành của châu Á, các môn võ thuật và các kỹ thuật năng lượng.

Tôi đã trải qua những năm tháng sục sạo miệt mài để tìm một con đường có thể xem là khai sáng, và vì là người gốc Ái Nhĩ Lan, tôi luôn luôn tìm kiếm bằng chứng thực tế trong mọi chuyện. Lớn lên ở Nam Boston, Massachusetts (trong một khu dân cư lao động gốc Ái Nhĩ Lan với tiếng súng đạn và còi hụ của cảnh sát luôn vang vọng như tiếng chim hót trong thành phố), tôi chẳng có mấy cơ hội để khám phá những hiểu biết về vũ trụ siêu hình. Cho nên, khi biết được một dịp nghe diễn thuyết miễn phí, tôi chớp ngay lấy cơ hội để tìm hiểu về quan niệm nhân sinh này của người Hawaii.

Những gì tôi tìm hiểu được rất khác biệt. Nhiều hệ thống đã vận dụng và chuyển hóa năng lượng (như dịch chuyển những quân cờ trên bàn cờ vua). Tuy nhiên, Ho'oponopono lại thức tỉnh tôi về cách giải tỏa những yếu tố tiêu cực vốn thị hiện thành những hoàn cảnh có vấn đề bên trong con người tôi (tức là dẹp hết các quân cờ). Phải nói là tôi cảm thấy rất hứng thú. Nhiều khái niệm đã lướt trôi qua đầu tôi vào lúc ấy, vì tất cả các ý tưởng đều mới mẻ với tôi. Nhưng đến cuối buổi thuyết giảng, tôi hình dung ra mình sẽ thử nghiệm hai công cụ miễn phí được trao tặng và sẽ bắt đầu áp dụng chúng tối đa trong ngày và trong suốt quá trình làm massage để tìm hiểu chứng cứ thực nghiệm của phương pháp này.

Trong quá khứ, tôi đã từng tập Tui Na, một thuật xoa bóp chữa bệnh của Trung Hoa, và dần dà, quan điểm của tôi bắt đầu dịch chuyển theo sự hiểu biết về trị liệu. Trước

khi thực hành những công cụ này, tôi đã có một sự hiểu biết rành rẽ về những gì sai lạc bên trong một con người, dựa theo các truyền thống Á châu về năng lượng và kinh mạch. Nhưng trong khi áp dụng các công cụ, tôi nhận ra mình đã thay đổi nhận thức về phương thức và nguyên nhân vì chúng không còn tương hợp với những gì tôi đã từng được học, bởi vì tôi sẽ xử lý những khía cạnh chẳng liên quan gì đến các vấn đề mà thân chủ đến để được giải quyết. Và trong khi tôi trị liệu, (các) thân chủ đã cho biết họ có được kết quả gần như tức thời đối với nhiều vấn đề. Không cần phải nói, tôi bắt đầu đánh vật với sự hiểu biết của mình và bắt đầu thấy một bức tranh bao quát hơn đang mở ra đối với phương pháp có xuất xứ Hawaii này. Mùa xuân năm tiếp theo, tôi theo học một khóa đào tạo toàn phần để bắt đầu thật sự ứng dụng các phương pháp và kỹ thuật này.

Một hôm tôi nhận được cú điện thoại từ một thân chủ cũ mà tôi tạm gọi là J., một nhà tâm lý học thực hành. Cô nhờ tôi khám cho một bệnh nhân mà cô đang rất lo ngại (người mà tôi tạm gọi là F.), một người đã được chẩn đoán mắc chứng rối loạn lưỡng cực, nhiều lần nhập tâm tị tử. Tôi bảo J., "Tôi đã bao giờ làm gì với cô đâu?" Cô ta cười và đáp, "Tôi biết anh có thể giúp được chị này. Anh phải giúp. Nếu anh không giúp thì chị ta không khỏi được." Thế là tôi đồng ý. Cuối cuộc gọi, J. cũng nói rằng F. từng bị một chuyên viên trị liệu xoa bóp giở trò một lần. Tôi tự vấn bản thân, "Mình sẽ làm gì để giúp người phụ nữ này?"

Trở về nhà tối hôm đó, tôi ngồi thừ một lúc và thắc mắc xem mình có thể làm được gì. Làm thế nào tôi có thể tạo ra

được sự thay đổi ở cấp độ này? Sau một lúc nghiền ngẫm, từ Hooponopono! Hooponopono! cứ vang vọng trong tâm trí tôi như một chiếc đĩa nhạc bị nhảy. Thế là tôi bắt đầu sử dụng công cụ ấy như thể chưa bao giờ dùng. Tôi dồn mọi nỗ lực vào trong từng phiên chữa trị, cả trước khi, trong khi và sau đó, nhưng không hề nói gì với F. về điều bí mật của tôi. Trong các cuộc gặp, phòng trị liệu đầy không khí vui nhộn và không gian đậm đặc cảm giác bình an do tôi đã thanh tẩy. Tôi xin kể một cách ngắn gọn, tình trạng của F. đã hoàn toàn xoay chuyển và chị ấy giờ đây là một phụ nữ năng nổ có khả năng xoay sở trước mọi biến chuyển của cuộc sống. Chị là một bằng chứng sống rằng nếu chúng ta nhận 100 phần trăm trách nhiệm, mọi hoàn cảnh đều có thể thay đổi.

Công việc xoa bóp trị liệu của tôi cũng xoay chuyển và tiến triển, và tôi hiếm khi phải động đến một ai nữa. Hiện tại, tôi thấy mình như đang lao đi trên xa lộ cuộc sống, thỉnh thoảng va vào những gờ giảm tốc trên đường, nhưng thích thú khi sự thanh tẩy dần dần tôi đến với những đích đến mới mẻ. Mọi chuyện có đơn giản không? Không, nhưng tôi thật sự trân trọng mọi hoàn cảnh đã xảy đến và khiến tôi nhận ra mình là ai.

Sau nhiều năm hoạt động trong vai trò thiện nguyện viên của Hiệp hội Siêu nhiên, Tự do của Vũ trụ, quan điểm của tôi thật đơn giản:

Sẽ luôn luôn có chuyện xảy đến dưới hình thức này hay hình thức khác, dù là chuyện gia đình, stress, quan điểm, hay chiến tranh, và ban đầu ta rất khó chấp nhận điều này. Giờ đây thay vì than rằng "Tại sao lại là tôi?" (và kèm theo một

lời biện bạch), tôi sẽ nói “Tôi chịu trách nhiệm” (không biện bạch), và buông xả bằng cách áp dụng các công cụ và phó thác cho Đấng tối cao.

Đó là một công việc gian nan, đầy gian nan. Tôi nói rõ là gian nan nhé. Nhưng tôi tin rằng sự trôi chảy cũng đang diễn ra và chúng ta không nắm bắt được hết tất cả, bởi vì có quá nhiều thực tại cùng tồn tại trong khung thời gian của chúng ta. Chúng ta không nên phí thời gian để trả lời như thế nào, tại sao hoặc khi nào, mà chỉ nên “làm”.

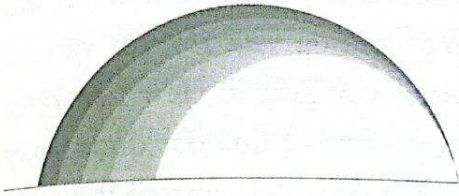
Khi làm thế, chúng ta đã mở đường cho chính mình. Ngay khi chúng ta tách ra khỏi bản thể chính mình, dù dưới bất kỳ cách thức nào, trách móc, phản ứng, rên rỉ, kêu ca và đại loại, chúng ta đã không còn nhìn thấy vấn đề trước mặt nữa – tức chúng ta cũng mất cơ hội để giải tỏa vấn đề bên trong chúng ta. Nếu trách móc, chúng ta trở nên bị đoạn lìa (như thể không đóng cước truyền hình cáp và búp! không có HBO).

Chúng ta có quyền chọn lựa, không cần phải thịnh nộ, không cần buồn rầu, chỉ cần bước tiếp thay vì phán xét để chống lại bản thể, tặng vật quý giá nhất của chúng ta.

Nếu chênh mảng trong việc thanh tẩy, tôi lại tự chấn chỉnh và tiếp tục – thêm một cơ hội để chúng ngộ phép mầu.

Cám ơn.

Brian Om Collins



Làm thế nào đạt kết quả nhanh hơn

Ta nói “Hãy tha thứ cho tôi” với Siêu nhiên không phải vì Siêu nhiên cần nghe điều đó, ta nói vì ta cần nghe điều đó.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Bất chấp tất cả những câu chuyện chứng nghiệm mà bạn đã đọc được trong chương vừa rồi, tôi vẫn có những hồ nghi. Tôi bộc bạch với Tiến sĩ Hew Len rằng không phải lúc nào tôi cũng thấy kết quả đạt được ngay tức khắc sau khi thanh tẩy. Ông đáp, “Nếu anh có thể nhìn thấy chuỗi kết quả do sự thanh tẩy của mình và của người khác, anh sẽ kinh hãi. Anh sẽ càng thanh tẩy nhiều hơn nữa. Anh chất chứa những sai sót của thế giới trong linh hồn mình, như tôi cũng chất chứa trong tôi”, ông giảng giải thêm. “Shakespeare quả thật kỳ tài khi nhìn thấu điều này: “Linh hồn hỡi biết mấy đáng thương, ngự trong thân phạm trần tội vương / Giữa trùng vây của bầy nghịch tặc...” [Bài sonnet 146]”.

Shakespeare đã nhấn mạnh rằng lý trí (trí tuệ) gây ra sự cuồng điên, hoang mang và mù mờ.

Lạc dục được thỏa lập tức buông bỏ
Mặc bao tháng ngày sẵn đuổi miệt mài
Nuốt lấy con mỗi sao bẽ bàng thay.

Bài sonnet 129

Shakespeare cũng nhấn mạnh vấn đề của ký ức:

Khi trầm mặc đơn độc trong suy nghiệm
Bao hồi ức quá vãng hiện về đầy
Chán chường trước bao kỳ vọng bất toại
Thời gian phí hoài lẫn nữa thêm đau.

Ta vẫn khổ với những niềm xưa cũ
 Từng cơn đau thống thiết hiện nguyên hình
 Vẫn xót thương như những ngày xưa ấy
 Như chưa từng nếm trải thuở trước đây.

Bài sonnet 30

Morrnah nhấn mạnh mục đích của tặng vật cuộc sống này từ Siêu nhiên:

Thanh tẩy, xóa, xóa, và người sẽ tìm thấy thiên đàng
 mộng tưởng của chính mình. Ở đâu? Bên trong chính mình.

Shakespeare và Morrnah là những thiên sứ mang đến cái nhìn thấu đạt về bí ẩn của sự sống.

Tôi giữ đầu óc cởi mở hết mức của một con người bình thường – hoặc ít nhất của một con người tên là Joe Vitale, hoặc thậm chí Ao Akua. Nhưng tôi vẫn không hiểu được tinh túy của những gì Tiến sĩ Hew Len đang nói. Thế nhưng tôi tạm gác mọi chuyện ở đó. Tôi còn nhớ những gì đã viết trong các cuốn sách trước đây của tôi: Hoang mang là trạng thái tuyệt vời trước lúc sáng tỏ.

Vâng, tôi đang ở trong “trạng thái tuyệt vời” đó.

Nhiều nhà trị liệu đã tìm đến Tiến sĩ Hew Len, phàn nàn rằng họ cảm thấy muốn bệnh hoặc như bất lực không thể giúp được những người họ gặp. Tôi có thể liên tưởng được chuyện đó. Tôi lập một chương trình đào tạo về phép mầu tại địa chỉ www.miraclescoaching.com và muốn đội ngũ đào tạo của tôi hiểu rằng cách để chữa lành cho người khác

là chữa lành cho chính bản thân họ; người khác thật ra đã hoàn hảo rồi. Tiến sĩ Hew Len giải thích điều đó trong một bức email như thế này:

Một học viên trong lớp Self I-Dentity Ho'oponopono vào buổi chiều cuối tuần vừa rồi tại Calabasas, bang California, đã đột nhiên bật hét toáng lên trong lúc tôi đang giảng:

“Trời ơi, giờ tôi đã biết tại sao tôi cảm thấy muốn bệnh trong người khi chữa trị cho các thân chủ. Lâu nay tôi cố tình gánh lấy ưu phiền của họ. Mà tôi đâu cần phải làm vậy. Tôi có thể dọn sạch những phiền muộn đó.”

Học viên đó đã thấu hiểu được một điều cốt tủy mà các “nhà trị liệu” khác không hiểu được. Điều họ không hiểu là thân chủ hoàn toàn hoàn hảo. Thân chủ không phải là vấn đề. Người trị liệu không phải là vấn đề. Vấn đề là cái mà Shakespeare gọi là “Vết thương lành lặn nữa bắt anh đau”¹.

Vấn đề là cái ký ức mắc lỗi đã tái hiện lại trong Tiềm thức, tức Unihipili, yếu tố mà “nhà trị liệu” cùng chia sẻ với thân chủ.

Self I-Dentity Ho'oponopono là một phương pháp giải quyết vấn đề bằng con đường ăn năn, tha thứ và chuyển hóa mà bất kỳ ai cũng có thể áp dụng cho chính mình. Đó là một phương thức để đạt đến Siêu nhiên hiệu chỉnh ký ức vướng lỗi trong Unihipili trở về zero, trở về trống không.

¹ Trích bản dịch của dịch giả Thái Bá Tân.

Với bạn cũng vậy. Ký ức vương lỗi trong Unihipili của bạn đang tái hiện lại các vấn đề, cho dù là chuyện trọng lượng cơ thể hay con cái hay bất kể chuyện gì. Và Ý thức, phần Trí tuệ, thì không bao giờ hay biết gì. Ý thức không hề biết chuyện gì đang diễn ra.

Và như thế, Ho'oponopono để đạt với Siêu nhiên bên trong, mà ta chẳng biết được, để điều chỉnh bất kỳ ký ức nào đang tái hiện bên trong Unihipili về trạng thái zero.

Cần nói rõ một điều. Những kỳ vọng và ý định không có tác động gì đến Siêu nhiên. Siêu nhiên sẽ thực hiện bất kỳ điều gì và bất kỳ khi nào theo cách riêng và thời điểm riêng.

Mặc dù chưa thấu hiểu tất cả những điều này, tôi đã nắm bắt được quyền năng của câu nói “Thương lắm.” Dù sao thì lời nói ấy cũng quá vô tư. Lúc nào cũng nói “Thương lắm” thì có hại gì? Chẳng có hại gì cả. Thật tình là zero.

Như Tiến sĩ Hew Len đã giảng giải, “Để mở lối đón tài lộc từ Siêu nhiên, trước tiên ta cần phải xóa bỏ ký ức. Lúc nào ký ức (những cản trở/giới hạn) còn tồn tại trong Tiềm thức, chúng sẽ còn ngăn cản Siêu nhiên mang đến cho ta *lương thực hằng ngày*.”

Tôi bắt đầu cảm thấy toàn bộ công cụ thanh tẩy, giải tỏa và xóa bỏ bằng tình thương này cần phải được chia sẻ với đời. Với máu doanh nhân sẵn có trong người, tôi nhìn thấy ngay một sản phẩm từ đây. Tôi nói chuyện với một cộng sự kinh doanh của tôi, Pat O'Bryan, về việc cho ra đời một sản phẩm âm thanh về phương pháp này. Anh ta đồng ý ngay.

Trong khi anh viết nhạc, tôi lo phần thu âm cả bốn cụm từ này và lo cả việc viết lách cho trang web. (Bạn đọc có thể tìm thấy sản phẩm ghi âm này tại www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm).

Trang web ấy và đoạn ghi âm đã trở thành sản phẩm bán chạy nhất của tôi và Pat. Nhưng điều làm chúng tôi cảm thấy hân hoan hơn cả doanh số chính là việc chúng tôi đang giúp mọi người thức tỉnh để nhận ra sức mạnh của một phương pháp tịnh hóa đơn giản. Hãy tưởng tượng hàng ngàn người cùng nói “Thương lắm” mà xem.

Mark Ryan – người bạn đầu tiên đã kể với tôi về nhà trị liệu bí hiểm từng chữa lành cho các bệnh nhân tâm thần hình sự – cũng cùng tôi làm một sản phẩm khác dựa trên những hiểu biết tiếp thu từ Tiến sĩ Hew Len.

Mark và tôi cho ra đời một DVD tác động vào tiềm thức. Ý tưởng của chúng tôi là nhằm giúp mọi người thay đổi một cách dễ dàng và không tốn công sức. Ta chỉ việc nhét đĩa DVD vào máy và ngồi xem. Nội dung của đĩa là những câu chuyện do tôi hoặc Mark kể, và nhạc nền được sáng tác riêng. Ta sẽ nhìn thấy những khung cảnh tươi đẹp, như những hòn đảo và các áng mây. Những gì ta không cảm nhận được bằng ý thức chính là thông điệp của tiềm thức lóe lên chỉ trong khoảnh khắc. Những thông điệp này giống như điện tín gửi thẳng vào tiềm thức của chúng ta. Chúng lóe lên những từ ngữ cần thiết để cho ta trút bỏ mọi oán giận và cảm nhận được tình thương yêu. Toàn bộ DVD được thiết kế để giúp người nghe tha thứ và yêu thương trở lại. (Xem www.subliminalmanifestation.com)

Sản phẩm này được thiết kế để giúp mọi người thanh tẩy những chướng ngại tiêu cực bên trong chính mình. Khi giải tỏa chướng ngại, con người sẽ tiến đến gần với sự trải nghiệm trạng thái *không giới hạn*.

Tôi biết rằng khi tiếp tục thanh tẩy, các ý tưởng vẫn không ngừng ập đến. Tôi bắt đầu gọi hướng đi này là Marketing Cảm hứng. Trước kia, tôi nỗ lực tạo ra sản phẩm mới bằng cách kết hợp các ý tưởng và sản phẩm đang có với nhau. Giờ đây tôi cảm thấy cứ việc để yên cho ý tưởng đến với mình, một cách dôi dào hơn nhiều và cũng ít căng thẳng hơn. Giờ đây tôi chỉ việc hành động theo ý tưởng. Đó là cách Pat và tôi đã cho ra đời đoạn ghi âm “Thương lắm”. Đó là cách Mark và tôi đã cho ra đĩa DVD tiềm thức. Các ý tưởng nảy đến trong đầu và tôi cứ làm theo.

Nếu dừng lại để suy ngẫm về ý nghĩa của điều này, bạn sẽ cảm thấy kinh ngạc. Những gì tôi muốn nói là việc thanh tẩy quan trọng hơn rất nhiều so với bất kỳ việc gì khác. Trong khi ta thanh tẩy, các ý tưởng sẽ được trao cho ta. Và một số ý tưởng có thể khiến ta trở nên rất, rất giàu có.

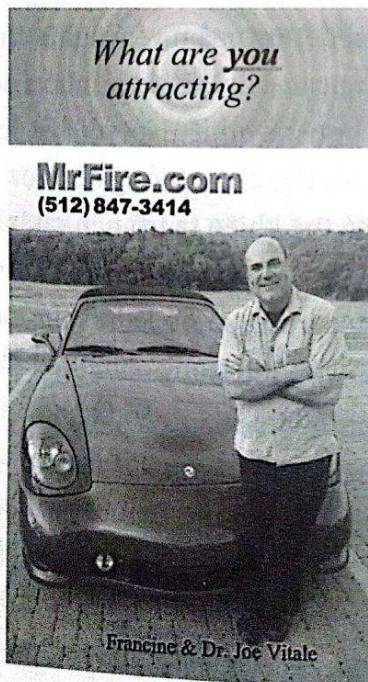
Tiến sĩ Hew Len đã sáng tạo ra nhiều cách để thanh tẩy không ngừng. Một trong số đó là biểu tượng mà một hôm đã chợt xuất hiện với ông trong cơn hứng khởi. Biểu tượng ấy đây:



Ông đã in biểu tượng này lên danh thiếp, in lên giấy keo và nút áo. (Xem www.businessbyyou.com). Ông bảo rằng từ *Ceeport* có nghĩa là “Thanh tẩy (*Clean*), xóa (*Erase*), xóa (*Erase*) để trở về Bến (*Port*) – trạng thái zero”.

Giờ đây tôi tin rằng thanh tẩy là cách thức duy nhất để đạt kết quả nhanh hơn nên đã đeo hai chiếc phù hiệu này. Tôi cũng dán đề can biểu tượng này lên mọi thứ, từ xe hơi cho đến máy tính, từ ví cho đến dụng cụ tập thể dục. Nếu có thể dán cả lên trán mà trông không dị hợm thì tôi cũng đã làm. Dĩ nhiên, tôi cũng nghĩ đến chuyện xăm lên người.

Một hôm, khi Tiến sĩ Hew Len đến thăm tôi để bàn về cuốn sách này, tôi đã cho ông xem danh thiếp mới của tôi. Một người bạn đã chụp hình tôi đứng trước mũi



chiếc xe mới nhất của tôi, một chiếc Panoz Esperante GTLM đời 2005, loại xe thể thao hạng sang được ráp bằng tay, sản xuất tại ngoại ô Atlanta. Tôi biết rằng trông tôi đầy tự tin và ắt là rạng rỡ nét phú quý trong ảnh nhưng tôi không hề biết bức ảnh này có sức mạnh đến dường nào (Hãy xem bức ảnh Francine và tôi trên danh thiếp).

“Đây là công cụ thanh tẩy”, Tiến sĩ Hew Len nói sau khi nhìn bức ảnh trong vài giây. “Anh có thể thanh tẩy ký ức và những gì tiêu cực bằng cách quét danh thiếp này lên đồ đạc, hoặc người khác, hoặc chính anh.”

Dù ông nói đúng hay sai, chắc chắn tôi đều cảm thấy thích thú hơn với tấm danh thiếp của mình và luôn sẵn lòng trao cho mọi người. Ngay lập tức tôi liền phe phẩy danh thiếp khắp người mình để thanh tẩy mọi thứ tiêu cực. Tiến sĩ Hew Len khẽ mỉm cười rồi cất giọng cười phá lên.

Tiến sĩ Hew Len bảo rằng biểu tượng của nhãn hiệu xe Panoz, vốn là họa tiết một cành lá với vòng xoáy âm dương và ba chiếc lá, cũng là một công cụ thanh tẩy. Ông nhìn các mảng màu đỏ tươi, trắng và xanh với cành lá xanh lục bên trong và bảo rằng đó cũng là một biểu tượng rất công hiệu để thanh tẩy. Bởi vì tôi thích chiếc Panoz này và lái đi khá nhiều, tôi mỉm cười khi nghĩ đến việc nó cũng thanh tẩy cho tôi trong khi tôi đang ngồi sau tay lái.

Và điều hay ho nhất về danh thiếp của tôi là nó có in hình chiếc xe của tôi, với biểu tượng Panoz ngay trên mũi xe. Thế là tấm danh thiếp này đã trở thành một công cụ kép để thanh tẩy.

Tôi dám chắc lời nói chuyện này sẽ khiến người ta nghĩ rằng Tiến sĩ Hew Len không bình thường. Nhưng dù bạn

có nghĩ rằng ông ấy điên khùng hay không thì các kết quả mà tôi và những người khác đang đạt được với những công cụ thanh tẩy “điên khùng” như tấm danh thiếp của tôi hoặc biểu tượng Ceeport của ông là có thật. Có liệt kê mọi thứ ra đây cũng chẳng có ý nghĩa gì lắm nếu như bạn là một người hoàn toàn hoài nghi. Dù sao thì câu chuyện về những người dán biểu tượng Ceeport trong văn phòng để tăng doanh số nghe dường như thật ngớ ngẩn hoặc mê tín dị đoan. Cũng có thể đó là hiệu ứng giả dược: Vì bạn tin sẽ có hiệu quả nên rất cục nó có hiệu quả. Nếu vậy thì tôi khuyên cứ nên tiếp tục.

Chẳng hạn, Marvin, một nhân viên bán hàng mà bạn sẽ nghe kể trong chương tiếp theo, đang phá mọi kỷ lục về bán xe hạng sang cho khách hàng. Anh ta kể với tôi rằng anh dán đề can Ceeport “khắp nơi”.

“Tôi dán dưới mặt bàn làm việc, trên trần nhà, trên máy tính, trên ấm cà phê, dưới gầm xe, trong showroom, trong phòng chờ và nhiều chỗ nữa”, anh kể. “Tôi mua hàng trăm miếng đề can này để dán khắp nơi.”

Có lẽ chính niềm tin của anh đối với công cụ thanh tẩy ấy đã khiến nó có tác dụng.

Hoặc có lẽ chính công cụ ấy đã tự nó làm mọi chuyện.

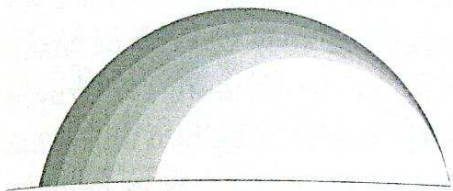
Ai mà biết chắc?

Một bác sĩ có lần bảo tôi, “Mọi thứ thuốc men đều có tác dụng tâm lý.”

Nếu tấm danh thiếp của tôi cũng là một trò giả dược về tâm lý thì đây là một công cụ tâm lý quá rẻ tiền so với nhiều thứ khác.

Tôi muốn nói rằng nếu nó có tác dụng thì ta cứ áp dụng.

Thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.



Làm thế nào để đón nhận tài lộc nhiều hơn

Tôi là “Siêu nhiên”.

Owau no ka “I”.

Khóa học tiếp theo của tôi với Tiến sĩ Hew Len khác với khóa đầu tiên. Thông điệp vẫn xoáy vào chủ đề thanh tẩy và xóa bỏ các chương trình hoặc ký ức nhưng cách truyền đạt của ông giờ đây thoải mái và ngẫu hứng hơn nhiều. Mở đầu bài giảng, ông cầm lên một quả bóng chày và hỏi rằng cốt lõi của môn chơi này là gì.

“Là để ghi điểm *home run*”¹, ai đó lên tiếng.

“Là để thắng trận đấu”, người khác lên tiếng.

“Là dán mắt vào quả bóng”, tôi nói.

“Chính xác!” Tiến sĩ Hew Len đáp bằng chất giọng Hawaii đặc sệt. “Để thắng trận đấu hoặc ghi điểm *home run*, ta phải dán mắt vào quả bóng mọi lúc. Thế nhưng trong cuộc sống của chúng ta thì cái gì là quả bóng chày?”

Mọi người đều im lặng.

“Hơi thở”, một ai đó lên tiếng.

“Hiện tại”, một ai đó nói.

Tiến sĩ Hew Len thấy chúng tôi không hiểu ý nên đã đưa ra luôn câu trả lời: “Quả bóng chày là Siêu nhiên”, ông đáp. “Ta phải chú tâm đến việc trở về zero. Không còn ký ức. Không còn chương trình. Zero.”

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Tất cả việc chúng ta phải làm ở đây là thanh tẩy hay không thanh tẩy. Ta có quyền chọn điều mình thích, nhưng ta không thể định đoạt liệu mình có nhận được điều đó hay không. Ta phó thác cho Siêu nhiên thực hiện những gì phù

¹ Trong môn bóng chày, từ *home run* dùng để chỉ một cú đánh bóng xa đến mức người đánh bóng có đủ thời giờ chạy quanh các gôn để trở về chỗ cũ và ghi điểm (BT).

hợp với mình. Ta biết rõ hơn Siêu nhiên chăng? Không thể. Hãy buông bỏ.

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Tôi bảo Tiến sĩ Hew Len rằng, “Ý định của tôi là làm sao để tương hợp với ý định của Siêu nhiên.”

“Mừng cho anh, Joseph.”

Ý định chính là những giới hạn. Anh quyết định rằng anh muốn có chỗ đậu xe ngay dãy ngoài cùng. Anh toan tính điều đó. Nhưng Siêu nhiên trao cho anh một chỗ đậu xe cách đó cả cây số. Tại sao? Bởi vì anh cần phải đi bộ nhiều hơn. Hãy buông bỏ.

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Tôi dành thêm hai ngày nữa với Tiến sĩ Hew Len. Mười ba người có mặt trong phòng. Toàn bộ mọi người tập trung để bàn xem các vấn đề đã xảy ra như thế nào.

“Các bạn sẽ luôn luôn có vấn đề”, ông tuyên bố. Tôi cảm thấy dội ngược với câu nói đó nhưng vẫn ghi chép lại. Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

“Vấn đề của các bạn là các ký ức tái hiện”, ông nói. “Ký ức là chương trình. Chúng không phải của bạn. Chúng là những thứ được cùng chia sẻ. Cách để giải tỏa ký ức là gửi tình thương yêu đến cho Siêu nhiên. Siêu nhiên nghe thấy và hồi đáp, nhưng theo một cách tốt đẹp nhất cho tất cả, vào thời điểm phù hợp cho tất cả. Ta chọn lựa nhưng ta không quyết định. Siêu nhiên quyết định.”

Tôi không hiểu. Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Marvin, một anh chàng Philippines vui vẻ và tươi cười, đứng dậy giải thích rằng anh ta bán xe hạng sang đạt doanh

số 150 triệu đô-la một năm mà chẳng phải nhọc công chào bán cho bất kỳ một ai. Anh ta chỉ việc thanh tẩy.

“Tôi chỉ việc nói “thương lắm” suốt cả ngày”, anh giải thích bằng tiếng Anh với giọng bị pha. “Tôi thanh tẩy trong khi lắng nghe mọi người. Tôi chỉ làm mỗi việc là thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy. Luôn luôn thanh tẩy.”

“Anh không có ý định gì sao?” tôi hỏi một cách hoài nghi. Tôi hình dung rằng ít nhất anh ta cũng phải có ý định bán xe, vì đó là công việc của anh ta.

“Không bao giờ”, anh ta đáp. “Không có một kỳ vọng nào. Tôi chỉ đi đến chỗ làm và thanh tẩy.”

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Tôi đã dành hai ngày để nghe những câu chuyện về thanh tẩy của những người bình thường như bạn và tôi. Nhưng tất cả câu chuyện đều rất khó chấp nhận. Chỉ việc thanh tẩy và nói “thương lắm” rồi thế giới sẽ đổi thay ư? Ta sẽ bán được nhiều xe hơn? Ta sẽ kiếm được nhiều tiền hơn? Vậy sao?

“Bạn hoàn toàn chịu trách nhiệm về tất cả mọi chuyện”, Tiến sĩ Hew Len nói. “Tất cả ở trong bạn. Tất cả mọi chuyện. Không có một ngoại lệ nào. Bạn phải dọn dẹp, nếu không thì nó chẳng bao giờ được dọn.”

Thanh tẩy nạn khủng bố?

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Thanh tẩy nền kinh tế?

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Thanh tẩy... (điền vào chỗ trống)?

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

“Nếu chuyện đó là trải nghiệm của bạn thì bạn là người chịu trách nhiệm thanh tẩy”, Tiến sĩ Hew Len giảng giải.

Đến giờ giải lao, tôi tranh thủ gọi điện về nhà để hỏi thăm Nerissa và lũ thú cưng ở nhà. Nerissa làm tôi ngạc nhiên khi kể rằng cô nàng đã dành trọn một ngày để chuẩn bị cho tôi một điều bất ngờ. Cô ấy rất bận rộn cho nên gần như không thể làm một điều gì dành riêng cho tôi.

“Gì vậy?” Tôi hỏi.

“Một bất ngờ lớn.”

“Nói anh nghe đi.”

“Một triệu năm nữa anh cũng không đoán ra”, cô ấy đáp.

“Đừng bắt anh đoán. Anh đâu có một triệu năm.”

Trước khi tôi thuật lại cho các bạn lời của cô ấy, hãy cho tôi kể lại bối cảnh một tí. Nerissa trước đó bị stress vì vướng vào quá nhiều dự án cùng lúc. Cô ấy không theo đuổi được hết. Cô ấy đang thực hiện một video cho tôi, và một phim khác cho một khách hàng. Cô ấy lại còn viết một phần mềm để chào bán. Cô ấy lại còn phải trông nom một bày thú cưng và nhà cửa trong khi tôi đi vắng. Cô ấy gần như không còn thời gian để suy tính chuyện gì, chứ đừng nói đến phải đảm đương bao nhiêu dự án. Cho nên bạn hãy tưởng tượng tôi ngạc nhiên thế nào khi cô ấy nói với tôi những lời sau:

“Em đã tháo cái tủ của anh ra để ráp lại.”

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Tôi choáng váng. Dọn tủ của tôi không phải là việc của cô ấy hoặc thậm chí của tôi.

“Em đã dỡ hết quần áo của anh ra, tháo các ngăn kệ, đóng ngăn kệ mới, treo quần áo vào lại, treo các xấp quần áo lên mắc áo, và sắp xếp lại quần áo anh để ở sàn tủ.”

Đây là một cú sốc đối với tôi như thể cô ấy để lại cho tôi một chi phiếu trị giá năm triệu đô-la.

Không thể ngờ.

“Điều gì đã khiến em làm chuyện này?” Tôi hỏi.

“Em đã muốn làm chuyện đó lâu nay rồi”, cô ấy đáp.

Cô ấy muốn làm chuyện đó? Có lẽ thế thật. Nhưng cô ấy làm gì có thời gian. Chuyện này làm tôi hết sức ngỡ ngàng.

Tiến sĩ Hew Len nói rằng khi ta xóa sạch ký ức, hứng khởi sẽ đến. Nerissa quả thật đã được khơi gợi hứng cảm để dọn dẹp tủ áo của tôi. Đó là một ẩn dụ và chứng cứ cho thấy sự thanh tẩy bên trong sẽ dẫn đến kết quả bên ngoài.

Ta không thể dự tính về kết quả bên ngoài.

Tôi xin nhắc lại một lần nữa, ta có thể chọn lựa nhưng không thể quyết định.

Sau đó, trong phòng khách sạn, Tiến sĩ Hew Len ngồi với tôi như sư phụ với môn đệ. Vấn đề là ông đối xử với tôi như thể tôi là bậc thầy.

“Joseph, anh là một trong 10 người đầu tiên của Chúa.”

“Tôi ấy à?”

Tôi cảm thấy khoái chí nhưng phải thú thật rằng tôi chẳng biết ông đang nói gì.

“Anh đến đây để giúp thức tỉnh phần Siêu nhiên trong mọi người”, ông giảng giải. “Anh viết sách đầy mê hoặc. Đó là năng khiếu của anh. Nhưng còn nữa.”

“Còn nữa?”

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

“Anh chính là J. trong thế giới kinh doanh”, ông nói. “Anh có biết đó là gì không?”

Tôi không biết ắt giáp gì cả và tôi đáp lại ông như thế.

“Anh là Jesus trong kinh doanh”, ông bảo, “người ở vị thế làm đối thay.”

Trong khi ông nói, tôi nghĩ bụng mình phải giữ kín cuộc đối thoại này. Chẳng ai tin nổi đâu. Tôi cũng không tin.

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

“Lúc còn ở bên cạnh Morrnah”, ông vừa kể vừa hồi tưởng lại những năm tháng bên cạnh vị thầy đã dạy ông phương pháp Ho'oponopono cải biên mà ông đang truyền giảng ngày hôm nay, “Năm năm đầu tiên tôi cứ nghĩ rằng bà ấy điên rồ. Nhưng một ngày kia ý tưởng đó tan biến.”

Tiến sĩ Hew Len có lối nói chuyện huyền thuyên, luôn thơ mộng và đầy viễn cảnh. Dường như ông sử dụng cả não trái và não phải cùng lúc, trong khi tất cả chúng ta đều thiên về nửa bên này hoặc bên kia. Ông mào đầu bằng cách nói rằng tôi là người cứu rỗi trong ngành kinh doanh rồi kể cho tôi nghe về Morrnah. Bằng lối nói ấy, câu chuyện thật là mê hoặc. Tôi như bị hút hồn. Tôi muốn nghe nữa.

“Có một vòng gai trên đầu anh, Joseph”, ông nói như thể nhìn thấy một thứ mà tôi chẳng nhìn thấy hoặc cảm thấy. “Vòng gai ấy kết bằng biểu tượng đồng tiền, hết như những đồng tiền vàng.”

Vì một lý do nào đó, tôi cảm thấy bị thôi thúc muốn cho ông xem chiếc nhẫn tôi đang đeo. Đó là một chiếc nhẫn

đúc bằng vàng, xưa 2.500 năm, xuất xứ ở thành La Mã. Ông chìa tay ra và tôi đặt chiếc nhẫn vào lòng bàn tay ông.

“Chữ khắc trên nhẫn là tiếng Latin”, tôi giải thích. “*Fidem* có nghĩa là niềm tin.”

Tiến sĩ Hew Len ngồi lặng im cầm chiếc nhẫn. Đường như ông đang đón nhận những hình ảnh hay cảm giác ập đến. Tôi ngồi im trong lúc ông như đang dò dẫm để hòa nhập vào chiếc nhẫn.

“Trong tiền kiếp, anh là một nhà hùng biện đại tài”, ông cất tiếng. “Nhưng anh đã bị những kẻ xấu tấn công và sát hại. Chiếc nhẫn đang chữa lành ký ức đó cho anh.”

Thật là thú vị. Tôi thường có những ý nghĩ thoáng lóe lên về việc mình đã từng là một nhà hùng biện huyền thoại trong quá khứ, nhưng ngày nay tôi sợ nói chuyện trước đám đông vì xưa kia tôi đã bị giết sau một cuộc diễn thuyết. Tôi cứ tưởng đó là một ký ức bị bản ngã tác động, chứ không biết đó là một tiền kiếp. Bằng cách nào đó, Tiến sĩ Hew Len đã nhận diện được ký ức của tôi khi cầm chiếc nhẫn.

“Tôi hiếm khi đeo nhẫn này”, tôi thú nhận.

“Đeo nó đi”, ông nói. “Luôn luôn.”

Ông nhìn chăm chú vào chiếc nhẫn.

“Thật là kỳ lạ”, ông lên tiếng. “Chiếc nhẫn này từng được một nhà trị liệu biết rõ giá trị của sự thấu suốt bản thân đeo nó.”

Tôi cảm thấy thật kỳ thú. Tiến sĩ Hew Len toát lên sự trầm lặng của biển cả giữa bão táp thực tại. Trong khi dòng đời quay cuồng xung quanh, ông dường như vẫn tĩnh tại. Ông nói đầy chân tình, chấp nhận mọi điều sẽ xảy đến và

mọi điều đã được nói ra. Ông nhìn chăm chú vào tôi và nhìn xuống đôi bàn chân tôi.

“Joseph, Chúa ơi, tôi muốn ngồi phục xuống chân anh”, ông cất giọng cảm động một cách chân thành trước những gì nhìn thấy trong con người tôi. “Anh giống như thần thánh.”

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

“Chúng ta đến đây để thanh tẩy”, ông nhắc tôi và mọi người khác trong suốt khóa học cuối tuần. “Luôn luôn thanh tẩy, không ngừng nghỉ, dọn sạch mọi ký ức để Siêu nhiên có thể khơi gợi cho chúng ta những hứng khởi nhằm làm những việc chúng ta đến đây để làm.”

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Trong khóa học, tôi nhận ra mình đã thanh tẩy một trong các cuốn sách của tôi nhưng lại sót một cuốn khác. Tôi đã dành thời gian yêu mến cuốn *Hệ số Hấp dẫn*, một cuốn đã trở thành tựa bán chạy số một. Nhưng tôi đã không dành nhiều thời gian để yêu mến một cuốn khác của tôi, *Mỗi phút có một khách hàng ra đời* (*There's a Customer Born Every Minute*), vốn bán không chạy bằng. Tôi nhận ra điều này do cảm nhận được một luồng năng lượng chạy dọc lên sống lưng. Đây là lý do nó không bán chạy như các cuốn khác của tôi.

Khi dự khóa học đầu tiên, tôi biết rằng tôi có thể dùng đầu cục tẩy của viết chì để giúp thanh tẩy. Tôi sẽ dùng cái tẩy này để gõ lên vật kia. Chỉ có vậy. Đó là biểu tượng cho hành vi thanh tẩy ký ức. Tôi bày ra một cuốn sách tôi mới viết xong vào lúc đó, cuốn *Cảm nang cuộc sống bị thất truyền*, và gõ viết chì lên đó. Suốt mấy tháng trời, ngày nào tôi cũng gõ

lên cuốn sách. Mỗi khi đi ngang qua nó, tôi lại dừng bước, cầm viết chì lên và gõ đầu có gắn cục tẩy vào. Bạn có thể nói hành động đó là ngớ ngẩn. Nhưng đó là cú huých về tâm lý để giúp tôi thanh tẩy bất kỳ ký ức nào quanh cuốn sách. Cuốn sách ngay lập tức đã trở thành cuốn bán chạy nhất và giữ vị trí số một suốt bốn ngày. Các công ty lớn mua hàng ngàn bản. Wal-Mart mua về lưu kho. Tạp chí *Woman's Day* viết bài bình luận sách.

Nhưng tôi chưa thanh tẩy tí nào cho cuốn *Mỗi phút có một khách hàng ra đời*. Cuốn sách đã ra đời. Sách đã gắn löt vào danh sách bán chạy nhất nhưng chưa lên được top 10. Tôi đã tổ chức một sự kiện lớn để gây chú ý cho cuốn sách. Độc giả có quan tâm nhưng doanh số chẳng thay đổi gì mấy. Tôi kể cho Tiến sĩ Hew Len nghe chuyện này.

“Nhúng cuốn sách trong đầu anh vào một bình nước có trái cây bên trong”, ông khuyên tôi. “Tôi biết điều này nghe rất điên rồ. Nhưng hãy nhớ lấy ngày hôm nay, hãy nhúng cuốn sách vào trong nước xem chuyện gì xảy ra.”

Ông cũng làm tôi ngạc nhiên khi hỏi về Oprah.

“Anh có muốn tham gia chương trình của bà ta không?”

Tôi lắp bắp nói rằng tôi cũng muốn, vào một lúc nào đó. Lúc đó tôi chưa tham dự chương trình *Trực tiếp với Larry King*, cho nên chương trình của Oprah dường như là một cú đột phá.

“Anh phải thanh tẩy để không bị ngợp”, ông khuyên.

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

“Hai tác giả đã tham gia và bị ngợp”, ông giải thích.

“Tôi không muốn chuyện đó”, tôi nói.

“Khi anh tham gia vào chương trình với Oprah, việc đó phục vụ cho lý do của bà ta chứ không phải của anh”, ông nói.

“Nghe thật chí lý”, tôi nhận xét.

“Anh phải dẹp bỏ ý tưởng rằng người ta làm gì đó cho anh. Họ làm gì đó cho họ. Anh chỉ làm mỗi việc thanh tẩy.”

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Trước khi chia tay Tiến sĩ Hew Len để kết thúc chuyến đi này, một lần nữa tôi hỏi ông về những năm làm bác sĩ tâm lý tại bệnh viện dành cho các bệnh nhân tâm thần hình sự.

“Tôi muốn anh hiểu rõ một chuyện”, ông bảo tôi. “Chuyện đó không đơn giản và tôi không làm một mình.”

Tôi ra về mà vẫn muốn biết thêm. Thêm nhiều nữa.

Thanh tẩy. Thanh tẩy. Thanh tẩy.

Dường như bất kỳ ai thực hành Ho'oponopono cũng có một câu chuyện khá mê hoặc để kể. Chẳng hạn:

Kính gửi Tiến sĩ Hew Len,

Tôi đã tham dự cuộc họp mặt Ho'oponopono ở Philadelphia gần đây. Tôi muốn cảm ơn ông một cách chân thành và trân trọng về việc đã nhắc nhở tôi đường về Nhà. Tôi mãi mãi biết ơn Siêu nhiên, ông và tất cả những người con đã giúp ông thực hiện công việc giảng dạy này.

Sau đây là một câu chuyện chứng nghiệm sau khóa học. Tôi chia sẻ để dành cho những ai thắc mắc về sức mạnh của Ho'oponopono. Nếu chia sẻ những chuyện này là điều có lợi thì xin hãy chia sẻ. Nếu không đáng quan tâm thì hãy bỏ qua và tôi xin cảm ơn tất cả.

Chân thành cảm ơn tất cả mọi người.
 Cầu Chúa ban cho tất cả quý vị bình an, trí tuệ, sức
 khỏe và sự trường thọ để thanh tẩy và trở về Nhà.
 Yêu thương và cầu chúc hồng ân rất, rất nhiều,
 Dana Hayne

Chứng nghiệm từ cuộc họp mặt ở Philadelphia

Tiến sĩ Hew Len khai mạc khóa học bằng một bài giảng cùng với các biểu đồ. Ông trình bày vũ trụ luận về Hooponopono. Ông hỏi chúng tôi, "Các bạn là ai? Các bạn có biết không?" Chúng tôi cùng nhau khám phá thực tại zero vốn phi thường, vĩnh cửu, vô giới hạn, bao trùm, toàn vẹn và trống rỗng của Bản thể đích thực của chính mình, nơi khởi nguồn của mọi an lạc. "Nhà" là từ ông gọi khái niệm đó. Rồi chúng tôi cùng ông khám phá bản chất của câu hỏi "Vấn đề là gì?" Ông đặt câu hỏi, "Các bạn có bao giờ nhận thấy rằng mỗi khi có vấn đề thì các bạn lại hiện diện hay không? Việc đó có nói với các bạn điều gì không?" Như nhà hiền triết Socrates, ông lôi chúng tôi vào cuộc, lồng những câu hỏi vào những câu trả lời. Lúc ấy tôi chẳng biết gì mấy về việc Tiến sĩ Hew Len đang ra tay xới tung lên những ký ức và định kiến ẩn giấu để thanh tẩy và chuyển hóa.

Bị cuốn theo không khí chung, tôi đã đưa tay xin phát biểu, đặt câu hỏi và góp ý kiến. Tuy nhiên, trải qua những ngày học, tôi bắt đầu có cảm giác như thể mỗi khi tôi hỏi Tiến sĩ Hew Len một điều gì, ông đều trấn áp tôi. Tôi cảm thấy bị "trù dập". Mỗi câu trả lời đều làm tôi

cảm nhận bị công kích và tôi cảm thấy đầy ngượng ngập và mất mặt trước mọi người.

Đến sáng Chủ nhật, tôi giận Tiến sĩ Hew Len đến mức chỉ muốn bỏ về. Tôi đánh giá ông là người ngạo mạn, thích chế ngự và trấn áp. Tôi ngồi đó mà trong lòng sôi sục vì tức tối, chỉ chực khóc.

Tôi tức đến mức chỉ muốn bỏ về. Bản khoản không biết liệu có nên bỏ dở khóa học hay không, tôi đã đứng lên đi vào nhà vệ sinh vì lo rằng mình sẽ bật khóc ngay trong phòng học. Tôi ngồi chờ ra trong buồng vệ sinh để cảm nhận cơn thịnh nộ hình thành từ những bức tức của tôi. Ôi, tôi cảm thấy phần nộ đến mức có thể giết người. Một phần con người tôi không muốn buông bỏ cơn phần nộ đó. Nhưng một phần khác trong tôi lại nhắc tôi hãy cứ nói, "Hãy tha thứ cho tôi. Hãy tha thứ cho tôi. Thương lắm."

Tôi cứ lặp đi lặp lại những lời ấy để đáp lại cơn tức giận. Thế rồi tôi nhận ra rằng chuyện này chẳng phải là một cảm xúc gì mới mẻ, và tôi đã từng cảm nhận được cơn giận dữ này ẩn giấu và len lỏi dưới dạng một sự hành hạ ngấm ngấm đối với tâm thức của tôi trước kia – mỗi khi chống tôi làm tôi phiền lòng hoặc mỗi khi (và luôn luôn) người mẹ luật sư của tôi khẳng khẳng rằng bà đã đúng trong một chuyện gì đó. Và, ôi chao ôi, mẹ tôi là một người có thể dùng lời để biến trắng thành đen, làm rối bời tâm can của đứa con thơ.

Và rồi tôi đã hiểu. Tôi "ngộ". Thì ra! Chính là nó! Đây chính là ký ức xa xưa, ánh nhìn trong mắt tôi, tia

nhìn mà tôi đã chọc vào tim người khác. Đây là lưỡi gươm ký ức mà tôi mang trong tim và kéo lê vào hiện tại của mình để vung lên với người khác – Tiến sĩ Hew Len, mẹ tôi, chồng tôi, Bush, Saddam Hussein, bất kỳ ai mà tôi có thể lên án và vung gươm lên. Đây chính là những gì vị tiến sĩ đang nói đến, cuộn băng được phát lại mãi, cứ lặp đi lặp lại không thôi.

Tôi không bỏ về. Tôi quay trở lại phòng học và trải nghiệm một cảm giác trầm tĩnh sâu lắng cho đến hết ngày hôm ấy. Tôi cứ lặng lẽ đọc trong đầu, “Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn. Thương lắm.” Khi vị tiến sĩ trả lời những câu hỏi sau đó, tôi chỉ còn cảm nhận được tình thương yêu từ ông, chẳng còn lại chút nào những cảm xúc trước đó. Ông chẳng hề thay đổi chút gì cả. Mà có điều gì đó trong tôi đã thay đổi.

Tôi trở về phòng học được một lúc thì Tiến sĩ Hew Len chia sẻ một trải nghiệm cá nhân của những ngày ông nhập môn Ho'oponopono. Ông đã bỏ học, không phải một lần, mà đến ba lần, và lần nào cũng nghĩ bụng rằng người giảng những điều đó quả thật là “điên rồ” và lần nào cũng chịu mất học phí đã đóng. Ông có biết những gì tôi đang nghĩ không? Ông có biết rằng tôi đã suýt nữa bỏ về vì tôi cũng nghĩ ông điên rồ?

Trong giờ giải lao tiếp theo, tôi rón rén tiếp cận Tiến sĩ Hew Len. Một cách đầy triu mến, ông giải thích rằng ký ức xa xưa thường tái hiện về sự ngự trị của nam giới đã trôi dạt. Ông giải thích rằng đây là một ký ức phổ biến đối với nhiều người và cần rất nhiều sự kiên trì và

cần mẫn để chữa lành. Mãi đến khi đã trở về nhà, tôi mới bắt đầu hiểu được chiều sâu của sự chữa lành đã xảy đến với tôi trong khóa học.

Suốt kỳ cuối tuần đó, Tiến sĩ Hew Len đã trao cho chúng tôi các công cụ để chuyển hóa, các công cụ hoàn toàn bất chấp mọi quan điểm duy lý. Không mong cầu kết quả, tôi cần mẫn nhưng cũng đầy hoài nghi cầm viết chì lên, thậm chí khẩn nguyện, và gõ cây viết lên ba từ mà tôi đã viết trên một tờ giấy, ba từ thể hiện các vấn đề đối với tôi – “máy tính”, “con trai” và “chồng”. Phải nhắc lại một lần nữa, tôi không hề biết về quyền năng của những ngôn từ này cho đến khi về tới nhà.

Khi tôi về nhà, chồng con chào đón tôi. Cả hai đều mỉm cười và hỏi, “Mẹ đoán xem trong lúc đi vắng thì ở nhà có chuyện gì nào.” “Có máy tính mới chăng?” tôi thử đoán. Máy tính ở nhà tôi có vấn đề đến độ các chuyên viên kỹ thuật tại gia đã mất bao nhiêu công sức để khắc phục mà vẫn không ăn thua, đến mức tôi thật sự thắc mắc liệu có một loại tà ma máy tính trong nhà hay không, kiểu như một loại vong hồn hay ma quỷ gì đó. Quan trọng hơn, cả nhà gần đây đã nhiều lần rơi vào tình trạng căng thẳng vì mấy chiếc máy tính chập chờn này. Tôi không quan tâm đến máy tính. Tôi chỉ muốn có hòa khí trong nhà.

Tôi hơi ngạc nhiên khi cả chồng và con trai tôi đều gật đầu cho biết hai cha con đã tậu một chiếc máy tính mới. Mới đêm hôm trước cả hai cha con đã đồng ý sẽ nán lại sáu tháng nữa mới mua một chiếc máy mới có bộ xử

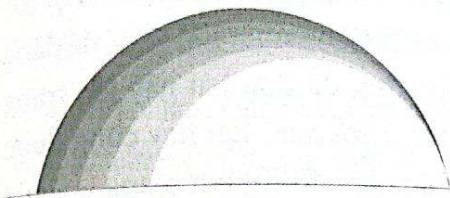
lý 64 bit. Thế rồi cả hai bố con lại hỏi tiếp, “Mẹ đoán xem loại nào”. Tôi rà theo danh sách: Dell, Hewlett-Packard, Sony, Gateway, Compaq và đại loại. Tôi kể đủ mọi nhãn hiệu máy tính có thể nghĩ ra trong đầu. “Không. Không. Không”, câu nào cũng bị hai cha con lắc đầu. “Chịu thôi!” tôi thốt lên.

Ông chồng 30 năm nay của tôi là một người có suy nghĩ rất cứng rắn. Ông ấy có một ý chí sắt thép mà nếu cộng với sự chú tâm và ý thức thì trở thành một lòng quyết tâm ghê gớm. Nhưng khi ông ấy không ý thức thì sự kiên quyết này lại trở nên như một sự ngang ngạnh không gì lay chuyển được. Ông ấy là một tín đồ trung thành với máy PC và không một điều gì, tôi khẳng định là không một điều gì, có thể làm ông ấy thay đổi quan niệm. Cho nên khi cả hai bố con cùng hét vang trước mặt tôi, “Apple!” bạn tưởng tượng tôi ngỡ ngàng đến mức nào. Bạn thấy đó, tôi vốn muốn một chiếc máy Apple nhưng máy Apple không được phép tồn tại trong nhà tôi cũng như thịt heo không thể xuất hiện trong một gia đình Do Thái giáo.

Chuyện này đối với nhiều người có lẽ chỉ là chuyện vặt vãnh. Nhưng tôi đã lập gia đình 30 năm. Và suốt 30 năm ấy, cuộc hôn nhân của tôi đã trải qua biết bao thăng trầm, cả hai vợ chồng tôi đã bao phen sóng gió để hướng đến một mục tiêu cùng hòa hợp và bình đẳng. Quyết định lựa chọn máy tính một cách đột ngột này thể hiện tình trạng “gác kiếm” mà chỉ những ai can dự vào một cuộc chiến mới nhận ra. Tôi dám nói rằng nếu

bạn bảo tôi Tây Tạng đã độc lập thì tôi cũng chẳng ngạc nhiên bằng.

Tôi nhớ lại mình đã dùng viết chì để gõ gõ vào những từ “chồng”, “máy tính” và “con trai”. Liệu 30 năm xung đột có thể nào được hóa giải nhanh chóng và nhẹ như bằng vậy không? Liệu lắm nhảm “Xin lỗi”, “Hãy tha thứ cho tôi”, “Cám ơn” và “Thương lắm” có thể nào chuyển hóa một rừng xung đột suốt bao năm trong cuộc sống với những đối tượng đầy quyền năng của tôi – mẹ tôi, công ty điện thoại, và chồng tôi? Tôi chỉ biết rằng kể từ khóa học đến nay đã hai tuần tôi thực hành hằng ngày những gì Tiến sĩ Hew Len đã dạy một cách nghiêm cẩn hết mức có thể. Con trai tôi đã khỏi một chứng bệnh lâu ngày, còn vợ chồng tôi nay đang đối thoại với nhau về những đề tài mà tôi thường cất kín và né tránh.Ồ, rồi tối hôm qua ông ấy lại nói, “Em này, nếu mà em thích thì em mua cái laptop nho nhỏ cho em đi.”



Những trí óc hoài nghi muốn biết

Mục đích của cuộc sống là để hoàn nguyên trở về tình thương, trong từng khoảnh khắc. Để đạt được mục đích này, mỗi cá nhân phải nhìn nhận chính mình chịu trách nhiệm 100 phần trăm về việc đã tạo dựng cuộc sống của mình như hiện hữu. Anh ta phải hiểu rằng chính những ý nghĩ của anh ta đã tạo ra cuộc sống của anh ta như hiện hữu trong từng khoảnh khắc. Vấn đề không phải là con người, nơi chốn và hoàn cảnh mà chính là ý nghĩ về các đối tượng đó. Anh ta phải đi đến chỗ nhìn nhận rằng không có gì gọi là “bên ngoài” cả.

—Tiến sĩ Hew Len

Như tôi đã đề cập trong sách này, tôi đã từng viết một bài có tựa đề “Nhà trị liệu lạ thường nhất thế giới” để đăng trên trang blog của tôi. Tôi cũng đã đưa bài này lên trang web của tôi tại địa chỉ *www.mrfire.com*. Bài này cũng được in lại trong một cuốn sách của David Riklan mang tên *101 cách hữu hiệu để cải thiện cuộc sống của bạn*. Bài viết này đã trở thành bài được phổ biến rộng rãi và bàn luận nhiều nhất trong các bài viết của tôi. Người ta đã đăng lại trên các nhóm tin *newsgroup* trên mạng, lan truyền trong bạn bè, gửi vào các địa chỉ email cá nhân và danh sách công khai, và bằng nhiều cách khác nữa. Thông điệp trong bài rõ ràng đã khơi gợi nguồn hứng cảm ở mọi người. Chính bài viết này đã gây sự chú ý đối với nhà xuất bản John Wiley & Sons để dẫn đến việc tôi viết cuốn sách này cho bạn đọc.

Nhưng không phải ai cũng yêu thích bài viết ấy. Một vài người không tin được rằng có một ai đó, thậm chí một bác sĩ tâm lý, lại có thể chữa lành cho các bệnh nhân tâm thần hình sự trong bệnh viện. Một người đã viết thư cho Tiến sĩ Hew Len để đòi xem chứng cứ. Người này muốn có cứ liệu về quãng thời gian Tiến sĩ Hew Len làm việc tại bệnh viện tâm thần đó. Tôi cũng muốn thế, cũng muốn biết sự thật. Sau đây là những gì Tiến sĩ Hew Len đã viết trong lời phản hồi đầy đủ chi tiết:

Câu chuyện này, cũng như hầu hết mọi câu chuyện, cần phải được làm rõ.

Đúng là:

1. Tôi đã trải qua nhiều năm làm việc trong cương vị bác sĩ tâm lý thuộc bộ phận điều trị có thu phí tại

Bệnh viện Tiểu bang Hawaii, một cơ sở sức khỏe tâm thần trực thuộc Sở Y tế Tiểu bang Hawaii.

2. Tôi làm việc trong ba năm, từ 1984 đến 1987, trong cương vị bác sĩ tâm lý, 20 giờ mỗi tuần, trong một phân khoa được bảo vệ cẩn mật nhằm lưu giữ các nam bệnh nhân đã từng phạm các tội hình sự như giết người, hiếp dâm, sử dụng ma túy, tấn công và bạo hành đối với người và tài sản.
3. Khi tôi về phân khoa được bố phòng cẩn mật này vào năm 1984 trong cương vị bác sĩ tâm lý, tất cả các phòng cách ly đều chứa đầy bệnh nhân hung bạo.
4. Ngày nào trong phân khoa cũng có nhiều bệnh nhân bị cùm cổ chân và cổ tay để ngăn họ bạo hành với những người khác.
5. Nạn bạo hành trong phân khoa giữa bệnh nhân với bệnh nhân và với nhân viên y tế là chuyện xảy ra thường xuyên.
6. Các bệnh nhân không quan tâm đến tiến trình chăm sóc và tái hòa nhập.
7. Không có hoạt động nghề nghiệp nội khoa nào để giúp họ tái hòa nhập.
8. Không có hoạt động ngoại khoa nào cho dù để giải trí hay làm việc.
9. Việc các gia đình lui tới phân khoa để thăm viếng là hết sức hiếm hoi.

10. Không một bệnh nhân nào được phép ra khỏi phân khoa được canh phòng cẩn mật mà không có giấy phép của bác sĩ tâm thần và không bị xích cổ chân, cổ tay.
11. Thời hạn lưu trú trong phân khoa của một bệnh nhân điển hình kéo dài nhiều năm, mà tôi cho rằng tốn kém chi phí vào khoảng 30.000 đô-la một năm.
12. Tỷ lệ nhân viên nghỉ phép vì bệnh tăng lên cực cao trong khoa.
13. Môi trường trong phân khoa thật là ảm đạm và phần nào xuống cấp.
14. Nhân viên của phân khoa bao gồm những con người cơ bản là đáng mến và chu đáo.
15. Những gì tôi mô tả có lẽ là điển hình đối với hầu hết các phân khoa tâm thần ở bất cứ nơi nào khác trong nước.

Khi tôi rời khỏi phân khoa và cơ sở này vào năm 1987:

1. Các phòng cách ly không còn được sử dụng nữa.
2. Các dụng cụ xiềng cổ chân và cổ tay không còn được dùng nữa.
3. Các hành vi bạo lực là rất hiếm, thường ở các bệnh nhân mới.
4. Các bệnh nhân chịu trách nhiệm tự chăm sóc cho bản thân, bao gồm lo sắp xếp chỗ ở, công việc và các dịch vụ pháp lý trước khi rời khỏi phân khoa và bệnh viện.

5. Các hoạt động giải trí ngoại trú như chạy bộ và quần vợt diễn ra thường xuyên đều đặn, không cần phải có sự chấp thuận của bác sĩ hoặc áp dụng xiềng cổ tay, cổ chân.
6. Các hoạt động hướng nghiệp ngoại trú đã diễn ra, chẳng hạn như rửa xe, mà không cần sự chấp thuận của bác sĩ hoặc biện pháp xiềng cổ tay, cổ chân.
7. Công việc lao động nội trú bao gồm làm bánh và đánh giày.
8. Các cuộc thăm viếng của gia đình đã diễn ra tại phân khoa.
9. Nhân viên cáo ốm nghỉ phép không còn là vấn đề dai dẳng nữa.
10. Môi trường trong phân khoa cải thiện vượt bậc do được sơn phết lại, được bảo dưỡng và nhờ mọi người cùng chăm nom.
11. Nhân viên của phân khoa nhiệt tình hơn trong việc giúp bệnh nhân tự chịu trách nhiệm 100 phần trăm về chính họ.
12. Tiến trình chữa trị của bệnh nhân từ lúc nhập viện đến lúc xuất viện đã giảm đáng kể xuống chỉ còn tính bằng tháng thay vì bằng năm.
13. Chất lượng cuộc sống của cả bệnh nhân và nhân viên y tế đều được nâng lên vượt bậc từ hình thức cai quản sang mô hình như gia đình, mọi người quan tâm lẫn nhau.

Tôi đã làm gì về phần mình trong vai trò bác sĩ của phân khoa? Tôi đã thực hành phương pháp Self I-Dentity Ho'oponopono để ăn năn, tha thứ và chuyển hóa bất kể điều gì đang diễn ra trong tôi mà tôi đang trải nghiệm một cách có ý thức hoặc không có ý thức dưới dạng các vấn đề trước khi, trong khi và sau khi có mặt ở phân khoa.

Tôi đã không tiến hành chữa trị hoặc tư vấn gì cả đối với các bệnh nhân trong phân khoa.

Tôi đã không tham dự một cuộc họp nào cả của phân khoa để hội chẩn bệnh nhân.

Tôi đã nhận trách nhiệm 100 phần trăm về mình để thanh tẩy những gì trong tôi đã khiến tôi gặp phải những vấn đề trong vai trò bác sĩ tâm lý của bệnh viện.

Tôi là một tác phẩm của bản thể, hoàn hảo, cũng như mọi người và mọi sự vật. Điều không hoàn hảo chính là ký ức chết tiệt đã phản ứng, tái hiện dưới dạng sự phán xét, bất bình, giận dữ, bức xúc và những thứ quái quỷ gì khác mà chỉ có trời biết đang tồn tại trong Linh hồn.

An lạc trong Siêu nhiên,

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len, Chủ tịch danh dự

Hiệp hội Siêu nhiên, Inc. Tự do của vũ trụ

www.hooponopono.org

Mặc dù vẫn đang học về Ho'oponopono, đôi khi tôi đã dạy lại môn này cho những người khác nếu cảm thấy họ cởi mở muốn nghe. Dĩ nhiên, thái độ cởi mở của họ là một sự phản ánh

của chính tôi, chứ không phải họ. Tôi càng trở nên thuần khiết thì những người xung quanh tôi càng như vậy. Nhưng đó là một ý rất khó chấp nhận. Muốn thay đổi bên ngoài lúc nào cũng dễ hơn nhiều so với muốn thay đổi bên trong.

Tại Maui, một nhà buôn bất động sản đã lái xe đưa chúng tôi đi xem nhà cửa. Trên đường đi, chúng tôi đã nói chuyện rất nhiều về chữa trị, tâm linh, bộ phim *Điều bí mật* và sự phát triển cá nhân. Câu chuyện thật thú vị, nhưng một tình tiết mang tính khai sáng đã xảy ra trên đường đi.

Nhà buôn bất động sản đã đọc bài báo giờ đây đã nổi tiếng của tôi về Tiến sĩ Hew Len và phương pháp chữa lành gốc Hawaii Ho'oponopono mà tiến sĩ đã dùng để chữa lành cho cả một khoa tâm thần hình sự.

Cũng như mọi người khác, nhà buôn này cảm thấy bài báo thật tràn đầy hứng cảm.

Cũng như mọi người khác, anh ta cũng không hoàn toàn hiểu được bài báo.

Trong khi lái xe đi loanh quanh trên hòn đảo Maui xinh đẹp, tôi đã lắng nghe anh ta than phiền về một ngôi nhà anh không thể bán được. Người mua và người bán đang đòi co với nhau, họ đang tức giận, bực dọc nhau và có đủ điều phiền toái. Việc mua bán bị tắc lại do cuộc dè dặt, và chắc còn lâu mới xong được. Nhà buôn này rõ ràng rất bức xúc về chuyện ứng xử của họ.

Tôi lắng nghe một lúc và cảm thấy hứng khởi phải lên tiếng.

“Anh có muốn biết Tiến sĩ Hew Len sẽ giải quyết tình cảnh này ra sao bằng Ho'oponopono không?” tôi hỏi.

“Có!” anh ta thốt lên, không giấu được vẻ tò mò. “Tôi rất quan tâm. Nói tôi nghe đi.”

“Vụ này hay đấy”, Nerissa thêm vào.

“Ừ, tôi chẳng phải Tiến sĩ Hew Len”, tôi bắt đầu nói, “nhưng tôi đang viết một cuốn sách với ông ấy và tôi đã được ông ấy đào tạo. Cho nên tôi nghĩ rằng tôi biết cách ông ta giải quyết vụ này.”

“Nói tôi nghe đi!”

“Cách mà Tiến sĩ Hew Len làm là nhìn vào bên trong bản thân để xem điều gì bên trong ông gây ra những gì ông đang trải nghiệm bên ngoài”, tôi bắt đầu giải thích. “Dạo làm việc tại bệnh viện tâm thần, ông đã nhìn vào phác đồ của bệnh nhân. Cho dù có ái ngại những hành vi của họ hay không thì ông cũng đều chẳng xử lý người ấy mà ông giải quyết các cảm giác của bản thân. Trong khi ông thanh tẩy bên trong chính mình, bệnh nhân bắt đầu trở nên thuần khiết và lành bệnh.”

“Tôi thích cách này”, nhà buôn bất động sản nói.

“Hầu hết mọi người đều chẳng có ý niệm trách nhiệm nghĩa là gì”, tôi nói tiếp. “Ta ưa đổ lỗi. Khi lớn lên và hiểu biết nhiều hơn, ta bắt đầu xem như mình chịu trách nhiệm về lời nói và việc làm của mình. Xa hơn nữa, khi nhận thức nhiều hơn nữa, ta bắt đầu nhận ra rằng ta chịu trách nhiệm về những gì mà mọi người nói và làm, đơn giản chỉ vì họ là trải nghiệm của ta. Nếu ta tạo ra thực tại của mình thì quả là ta đã tạo ra tất cả những gì ta nhìn thấy, kể cả những gì ta không ưa.”

Nhà buôn bất động sản mỉm cười, gật gù.

Tôi cứ nói.

“Người mua hay người bán làm gì trong tình cảnh này không quan trọng”, tôi nói. “Điều quan trọng là anh làm gì. Điều mà Tiến sĩ Hew Len làm đơn thuần chỉ là nhắc đi nhắc lại, “Thương lắm”, “Xin lỗi”, “Hãy tha thứ cho tôi” và “Cám ơn”. Ông không nói những lời đó với mọi người, mà với Siêu nhiên. Mục đích của việc đó là nhằm xóa đi năng lượng chúng ta cùng chia sẻ.”

“Tôi sẽ làm theo cách này”, anh ta nói.

“Nhưng anh làm không phải để đạt một mục đích nào đó”, tôi nói tiếp. “Anh làm vì đó là cách chúng ta xóa đi những năng lượng đã được cùng chia sẻ để không ai phải trải nghiệm lại nó một lần nữa, không bao giờ. Đó là một sự thanh tẩy, và ta không bao giờ ngừng nghỉ làm điều đó.”

Tôi dừng lời.

Anh ta dường như hiểu ý. Mắt anh mở to và nụ cười giãn rộng.

“Nếu nó xảy đến trong nhận thức của anh”, tôi nói tiếp, “thì anh có trách nhiệm thanh tẩy và chữa lành. Vì anh đã nêu ra hoàn cảnh của người mua và người bán này để tôi phải chú ý, thì tôi cũng có trách nhiệm thanh tẩy. Chuyện đó giờ đây cũng là một phần trong trải nghiệm cuộc sống của tôi. Nếu tôi là người tạo ra trải nghiệm của mình thì đây là một điều tôi cũng phải chịu trách nhiệm.”

Tôi để cho tất cả những điều này ngấm vào trong khi xe lăn bánh đưa chúng tôi đi xem thêm vài căn nhà khác ở Miami.

Vài ngày sau, tôi nhận được một bức email từ nhà buôn bất động sản này. Anh ta bảo rằng anh vẫn đang áp dụng phương pháp của Tiến sĩ Hew Len.

Cách vận hành của phương pháp là như vậy.

Tất cả là tình thương.

Tiếp diễn không ngừng.

Và ta chịu hoàn toàn trách nhiệm.

Một hôm tôi thuyết giảng trong một khóa học cùng với Mindy Hurt, người điều hành giáo hội Hợp nhất tại Wimberley, Texas. Khóa học này tên là “Bí mật của tiền bạc”. Trong khóa học, tôi đã dạy mọi người phương pháp thanh tẩy Ho'oponopono. Sau đó, một người đàn ông đã đến nói với tôi, “Tôi có vấn đề khi nói “Xin lỗi” và “Hãy tha thứ cho tôi.””

“Tại sao?” Tôi hỏi.

Tôi chưa bao giờ nghe chuyện này trước giờ. Tôi cảm thấy tò mò.

“Tôi không tưởng tượng được một Tào hóa hay đấng Siêu nhiên nhân từ nào đó cần tôi xin tha thứ”, anh ta thổ lộ. “Tôi không nghĩ rằng đấng Siêu nhiên phải tha thứ cho tôi về bất cứ điều gì.”

Tôi suy nghĩ về điều đó và sau đó đã biết câu trả lời dành cho anh ta:

“Anh nói những lời đó không phải để được Siêu nhiên tha thứ; anh nói những lời đó để thanh tẩy chính mình. Anh nói với Siêu nhiên nhưng là để thanh tẩy chính mình.”

Nói cách khác, Siêu nhiên đã trút tình thương lên ta rồi. Việc đó chẳng bao giờ ngừng nghỉ. Ở trạng thái zero, chốn *không giới hạn*, ta có thể mô tả trạng thái ấy như trạng thái của tình thương thuần khiết. Trạng thái ấy đang tồn tại. Nhưng ta chưa đạt đến. Cho nên khi nói, “Thương lắm, xin

lỗi, hãy tha thứ cho tôi, cảm ơn”, ta đang xóa đi các chương trình *trong ta* vốn đang ngăn cản ta đạt đến trạng thái thuần khiết: tình thương.

Tôi nhắc lại, Siêu nhiên không cần ta thực hành Hooponopono; mà chính ta cần thực hành.

Mới đây, tôi nhận được một email nhói lòng của một người bạn thân. Cô ta viết:

“Anh sẽ nói gì với một người đã đọc sách của anh, đã xem phim *Điều bí mật*, vẫn đọc blog của anh hằng ngày, đã cố gắng hết sức, mà vẫn khánh kiệt, không hạnh phúc và thất bại? Tôi cứ gặp hết chuyện nọ đến chuyện kia. Chẳng bao giờ ngớt. Anh sẽ nói gì?”

Tôi cảm nhận được nỗi đau của cô ấy. Dù sao đi nữa, có lúc tôi cũng đã từng không nhà cửa. Tôi đã chống chọi với nghèo khó suốt một thập niên. Thành công “đột ngột” của tôi đã đến sau 20 năm đăng đăng. Tôi biết cảm giác khi người ta như đang sa vào một vũng lầy.

Bạn sẽ nói gì với một người như thế?

Trong quá khứ, tôi thường đưa ra các giải pháp. Tôi sẽ khuyên hãy đọc cuốn *Phép mầu của niềm tin* của Claude Bristol. Hãy xem bộ phim *Điều bí mật* bảy lần. Hãy vẽ ra một khung cảnh như mong muốn cho cuộc sống của mình. Hãy dành thời gian mỗi ngày để thiền. Hãy giải quyết các vấn đề khiến mình dẫn vật.

Nhưng đó là phương thức đối đầu trực diện để thay đổi. Tôi đã học – và Tiến sĩ Hew Len sẽ xác nhận – rằng cách này hiếm khi đạt hiệu quả.

Vậy thì còn cách nào bây giờ?

Làm thế nào để bạn hoặc tôi hoặc bất kỳ ai đó có thể giúp một người đang bế tắc và khổ đau?

Theo Ho'oponopono, cách duy nhất là thanh tẩy chính mình. Những người đến trước mặt tôi – kể cả những ai đã viết thư cho tôi – đều cùng chia sẻ một chương trình với tôi. Họ vướng vào đó như nhiễm virus của tâm trí. Không trách họ được. Họ cảm thấy vướng mắc và bế tắc. Tôi có thể quăng cho họ một sợi dây thừng, nhưng phần nhiều họ sẽ không dùng đến, hoặc sẽ dùng để tự treo cổ.

Vậy thì bạn làm gì?

Tất cả những gì tôi có thể làm là thanh tẩy chính mình. Khi tôi thanh tẩy tôi, họ cũng được thanh tẩy. Khi chúng ta xóa bỏ các chương trình mà chúng ta cùng nhau chia sẻ, các chương trình ấy sẽ được tháo bỏ với toàn thể nhân loại. Đây là tất cả những gì tôi làm giờ đây. Đó chính là những gì tiến sĩ đã bảo tôi từ đầu, trong lần điện đàm đầu tiên của chúng tôi từ lâu: “Tất cả những gì tôi làm là thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.”

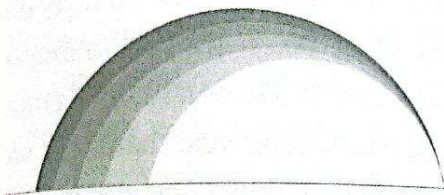
Tôi chỉ nói, “Thương lắm”, “Xin lỗi”, “Hãy tha thứ cho tôi” và “Cám ơn”. Mọi chuyện còn lại thuộc về phần của Siêu nhiên. Tôi không nghĩ rằng như thế là vô tâm mà chính là việc chân thành nhất tôi có thể làm. Và đó là việc tôi đang làm hiện giờ, ngay cả trong khi đang viết những dòng này.

Cuối cùng, hãy chiêm nghiệm ý này:

Bởi vì câu chuyện của người viết thư cho tôi giờ đây cũng là một phần trong trải nghiệm của bạn, điều đó có nghĩa là bạn cũng có vai trò để tác động. Dù gì đi nữa,

nếu bạn tạo ra thực tại của chính bạn thì ắt bạn cũng phải tạo ra hoàn cảnh *này*, vì giờ đây nó đã là một phần thực tại của bạn. Tôi đề nghị bạn dùng câu “Thương lắm” để chữa lành cho cảnh ngộ này.

Trong khi bạn chữa lành cho chính mình, người viết thư cho tôi, và mọi người khác cùng chia sẻ chương trình này, cũng sẽ ổn hơn.



Sự lựa chọn là một giới hạn

Chúng ta có thể dễ đạt với Siêu nhiên, vốn thấu suốt cấu trúc con người chúng ta, để được chữa lành mọi tư tưởng và ký ức đang kiềm tỏa chúng ta.

—Morrnah Simeona

Tháng 10 năm 2006, Tiến sĩ Hew Len đã dành vài ngày để bay đến chỗ tôi ở Austin, bang Texas. Tôi ra đón ông ở sân bay, và ngay lập tức chúng tôi bắt đầu bàn luận về cuộc sống, Chúa Trời, các chương trình, công việc thanh tẩy và nhiều thứ khác. Ông hỏi tôi đang theo đuổi công việc gì đạo ấy. Tôi kể với ông rằng bản thân đang hào hứng ra sao.

“Có một nhân vật trong phim đã nói, “Một số người đã thức tỉnh và họ sống triền miên trong một trạng thái lý thú”. Tôi khá gần với trạng thái ấy”, tôi nói. “Tôi có quyền năng và phép lạ, và cảm thấy phấn chấn trước đời sống.”

“Kể tôi nghe thêm xem nào”, ông giục tôi.

Tôi kể cho ông nghe về chiếc xe mới mà tôi đang say mê. Nó là một chiếc Panoz Esperante GTLM đời 2005 dạng thể thao hạng sang và kiểu lạ. Xe này được gia tộc Panoz sản xuất. Mỗi chiếc đều được ráp bằng tay, và được những người tham gia chế tạo ký tên, và mỗi chiếc đều được đặt tên. Chiếc xe của tôi tên là Francine. Tôi biết Tiến sĩ Hew Len sẽ trân trọng tình cảm dành cho chiếc xe và việc nó được đối xử như một người đang sống. Đối với ông, mọi thứ đều đang sống.

Tôi kể cho ông nghe về chương trình truyền hình *Larry King*, kết quả của việc tôi tham gia trong bộ phim *Điều bí mật*. Ông muốn biết Larry King là người ra sao. Tôi kể với ông, King là người bộc trực, thân thiện, tinh khôn. Tôi thích ông ta.

Tôi kể tiếp cho Tiến sĩ Hew Len nghe về sự thành công với các cuốn sách của tôi như *Hệ số Hấp dẫn* và *Cầm nang cuộc sống bị thất truyền*. Sau ít phút, ông đã nhận thấy ngay nhiệt huyết của tôi đang trào dâng.

“Anh nghĩ giờ đây có gì khác biệt ở anh so với khi học khóa Ho’oponopono lần thứ nhất?”

Tôi nghĩ ngợi một thoáng rồi đáp, “Tôi đã thôi không còn kiểm soát mọi thứ. Tôi phó thác. Tôi chỉ làm mỗi một việc là thanh tẩy, xóa bỏ và đẩy khỏi ý định trở về với zero.”

Ông vỗ vai tôi và mỉm cười, với dáng vẻ tâm đắc và đồng tình khi cảm thấy mọi chuyện ổn thỏa với tôi.

Chúng tôi đi về phía chiếc xe của tôi, và sau vài bước chân, ông dừng lại rồi nhìn tôi chằm chằm.

“Bước chân của anh như có độ nảy”, ông nói với giọng điệu gần như choáng. “Anh đi như có găng lò xo.”

“À, tôi vui được gặp ông đấy”, tôi đáp.

Chúng tôi đi ăn tối và tôi tâm sự rằng tôi thất vọng khi cuốn sách của tôi về nhân vật P.T. Barnum, *Mỗi phút có một khách hàng ra đời*, đã không thành công.

“Joseph, anh phải yêu quý nó.”

Tôi muốn sách của tôi bán chạy, và tôi không hiểu tình cảm liên quan gì trong chuyện này.

“Joseph, nếu anh có ba đứa con và một đứa trong chúng nó học hành không sáng dạ, anh có nói với nó rằng anh thất vọng về chuyện đó không?”

“Không”, tôi đáp. Và đột nhiên tôi vỡ lẽ. Cuốn sách ấy là một đứa con của tôi, và tôi đang nói rằng nó không giỏi như những đứa con kia. Tôi cảm nhận cảm xúc này rõ rệt đến mức chực bật khóc ngay trong nhà hàng.

“Anh hiểu rồi đó, Joseph”, Tiến sĩ Hew Len lên tiếng. “Anh phải yêu thương tất cả các con của mình.”

Tôi bắt đầu cảm thấy thật khủng khiếp khi mình đã ghẻ lạnh với “đứa con” của mình chỉ vì nó học hành không tấn tới. Tôi cảm thấy hối tiếc thật lòng. Tôi bắt đầu nói “Thương lắm”, “Xin lỗi”, “Hãy tha thứ cho tôi”, và “Cám ơn” với tâm trí hướng đến Siêu nhiên, trong khi cảm nhận cuốn sách ngay trong tim. Tối hôm đó, khi về đến nhà và nhìn thấy cuốn sách, tôi đã cầm nó lên và áp vào ngực, ôm lấy nó, yêu thương nó và xin được tha thứ vì đã không trân trọng sự có mặt của nó.

Trong lúc tôi lái xe đưa Tiến sĩ Hew Len về khu nhà tôi ở tại Wimberley, Texas, ông bảo rằng ông thấy một thiên thần trong tôi.

“Một gì?”

“Một thiên thần”, ông nhắc lại.

Tôi đã quen với việc ông nhìn thấy những thứ tôi không thấy. Ông không gọi đó là khả năng tâm linh mà chỉ là một khám phá trong từng khoảnh khắc.

“Thiên thần ấy có đôi mắt to và đôi tai to. Anh ta muốn ở bên trong chứ không muốn lộ diện trước công chúng.”

“Đó là một phần của con người tôi chỉ muốn ở nhà và làm việc trên máy tính chứ không muốn tương tác với mọi người.”

“Nhưng có một phần khác trong con người anh lại thích ánh đèn sân khấu.”

“Hai phần ba con người tôi muốn tham gia chương trình Larry King và Oprah để được chú ý”, tôi thú nhận, “nhưng một phần khác chỉ muốn ở trong nhà và sống ẩn dật”.

“Thiên thần của anh sẽ giữ cho anh sáng suốt”, Tiến sĩ Hew Len giảng giải. “Những người chỉ muốn nổi tiếng sẽ tự

khẩn mình trở nên điên dại. Những người chẳng muốn gì khác ngoài một cuộc sống khép kín thì chẳng bao giờ thể hiện được điều gì. Anh có sự cân bằng.”

Ngày hôm đó, tôi đã kể lại với Nerissa, vợ tôi, về thiên thần của tôi.

“Anh gọi tên nó là gì, cái phần con người anh thích lên sân khấu ấy?” cô ấy hỏi.

“Anh chẳng biết.”

Cô ấy nghĩ ngợi một lúc rồi nói, “Em nghĩ nó tên là Sprite.¹”

“Sprite?”

“Ừ, Sprite. Nghe có vẻ hợp đấy.”

Tôi cười phá lên và buộc phải đồng ý. Ngày hôm sau, khi tôi kể với Tiến sĩ Hew Len rằng Nerissa đã đặt tên cho phần tính cách hướng ngoại của tôi là Sprite, ông bật cười vang và cũng thích cái tên đó.

“Yêu quái thích ánh sáng”, ông ngâm nga.

Ngày hôm sau, khi tiến sĩ vẫn đang ở trong vùng, tôi lái xe đến chơi với ông. Tôi thấy ông đang ngồi cạnh bàn với hai người phụ nữ Mexico đã về hưu mà có vẻ như đang nuốt lấy từng lời của ông. Ông ra hiệu mời tôi đến. Tôi lấy cà phê và chực ngồi xuống chiếc ghế bên cạnh ông. Ông chặn tôi lại và bảo tôi ngồi vào chiếc ghế cạnh đó, cách ông một ghế nhưng đối diện với hai người phụ nữ.

“Hãy kể cho các bà này nghe những gì anh đang làm”, ông bảo tôi.

¹ Trong tiếng Anh cũng có nghĩa là yêu quái.

Tôi kể với họ về những cuốn sách của tôi, về việc tôi tham gia bộ phim và cố gắng giúp mọi người tìm hạnh phúc.

“Hãy kể cho họ nghe cách anh giải quyết vấn đề”, ông bảo.

“Trong quá khứ, tôi thường cố gắng giải quyết vấn đề, dù của tôi hay của người khác. Giờ đây tôi mặc kệ, mà chuyển sang thanh tẩy ký ức đã gây ra những vấn đề đó. Trong khi tôi thanh tẩy, mọi chuyện cũng được thanh tẩy và tôi ổn thì mọi chuyện cũng được giải quyết.”

“Joseph, anh có thể cho họ một thí dụ được không?”

“Bà chị gái làm tôi rất ức chế”, tôi thổ lộ. “Chị ta hưởng trợ cấp xã hội lâu nay, trước đó đã khánh kiệt, giấy tờ tùy thân bị đánh cắp và gặp biết bao nhiêu chuyện khác nữa. Chị ấy không hạnh phúc và điều đó làm tôi bức xúc. Tôi đã cố gắng giúp bằng cách gửi cho chị ta tiền bạc, sách vở, phim ảnh và thậm chí cả đầu máy DVD để xem các bộ phim tham khảo. Chị ta chẳng có chút nỗ lực nào để thay đổi. Nhưng giờ thì tôi không cố thay đổi chị ta nữa.”

“Anh làm gì?” một trong hai người phụ nữ lên tiếng hỏi.

“Tôi dựa vào tôi”, tôi nói. “Giờ thì tôi hiểu rằng cuộc sống của chị ta không do những gì chị ta đang làm. Đó là một chương trình, hoặc ký ức, đang được tái hiện lại và chị ta kẹt trong cái lưới của nó. Giống như bị nhiễm virus. Chẳng hề là lỗi của chị ta. Và bởi vì tôi cảm nhận được, bởi vì tôi cảm thấy được nỗi khổ ấy, điều đó có nghĩa là tôi đã cùng chia sẻ một chương trình. Tôi phải thanh tẩy. Và trong khi tôi dọn, chương trình cũng sẽ không còn tồn tại với chị ta nữa.”

“Anh làm gì để dọn?”

“Tôi chỉ việc nói, “Thương lắm”, “Tôi xin lỗi”, “Hãy tha thứ cho tôi”, và “Cám ơn.””

Tiến sĩ Hew Len giảng giải rằng câu nói đơn giản “Thương lắm” là yếu tố có thể làm chuyển hóa mọi thứ. Ông nói rằng đó là những yếu tố tri ân, tôn kính và chuyển hóa. Tôi tiếp lời để giảng về những gì tôi cho rằng đang diễn ra.

“Những cụm từ tôi nói ra giống như những từ ngữ đầy quyền năng để mở chiếc khóa bí hiểm đi vào vũ trụ. Khi niệm những cụm từ nghe như một bài thơ này, tôi đang khai mở chính mình để Siêu nhiên thanh tẩy tôi và xóa sạch mọi chương trình đang ngăn trở tôi tỉnh thức trong hiện tại.”

Tiến sĩ Hew Len bảo rằng ông thích cách tôi mô tả về phương pháp thanh tẩy Ho'oponopono.

“Nói rằng giống như ai đó bị nhiễm virus là chính xác”, ông cất tiếng. “Nó là một chương trình trong thế giới này mà ta nhiễm phải. Khi một ai đó bị nhiễm và ta nhận ra điều đó, thì ta cũng nhiễm theo luôn. Cốt lõi của phương pháp này là phải chịu trách nhiệm 100 phần trăm. Khi ta thanh tẩy chính mình, ta thanh tẩy chương trình của mọi người.” Ông dừng lời rồi nói tiếp, “Nhưng có rất nhiều chương trình. Chúng giống như cỏ dại mọc ở cõi zero. Để đạt đến trạng thái *không giới hạn*, chúng ta còn phải thanh tẩy rất nhiều mà các bạn không thể nào tưởng tượng nổi.”

Những người phụ nữ ấy dường như hiểu ý, khiến tôi cũng ngạc nhiên. Chúng tôi nói chuyện về những khái niệm nghe rất choáng váng đầu óc nhưng dường như họ vẫn liên tưởng được. Tôi không tránh khỏi thắc mắc liệu có phải họ

đã dò trúng sóng của Tiến sĩ Hew Len, giống như khi ta canh chỉnh nhạc cụ theo thiết bị chỉnh âm.

Tiến sĩ Hew Len đi tản bộ cùng tôi. Chúng tôi thả bộ nửa dặm trong không khí lạnh sớm mai trên một con đường đất rải sỏi. Dọc đường đi, xuất hiện những chú hươu xung quanh. Có lúc chúng tôi gặp một bầy chó cú sủa inh ỏi nhưng chúng tôi vẫn vừa đi vừa trò chuyện. Đột nhiên Tiến sĩ Hew Len vẫy tay với chúng, như thể ban phúc lành, rồi nói, “Thương lắm.”

Lũ chó ngưng sủa.

“Bất kỳ ai trong chúng ta cũng chỉ muốn được yêu thương”, ông nói. “Anh, tôi, thậm chí cả mấy con chó.”

Một con chó nhỏ đứng sau cả bọn bỗng cất giọng yếu ớt thật lạ loài. Tôi không cưỡng được ý nghĩ rằng nó như đang muốn nói “Đúng rồi” hoặc có lẽ “Cám ơn.”

Hoặc thậm chí nó nói “Tôi cũng thương các ông lắm.”

Những cuộc đối thoại của chúng tôi lúc nào cũng đầy phấn khích. Có lúc Tiến sĩ Hew Len làm tôi sửng sốt khi giải thích rằng sự lựa chọn duy nhất trong cuộc đời này là có thanh tẩy hay không.

“Anh xuất phát từ ký ức hoặc hứng khởi”, ông giải thích. “Chỉ có vậy thôi.”

Tôi đáp, “Tôi luôn luôn nói với mọi người rằng họ có quyền lựa chọn liệu có khởi phát từ hứng khởi hay không. Đó là tự do ý nguyện. Siêu nhiên gửi đến một thông điệp và ta có thể làm theo hoặc không. Nếu ta làm theo, mọi chuyện đều tốt đẹp. Nếu ta không làm theo, ta có thể gặp vấn đề.”

“Sự lựa chọn của ta là thanh tẩy hay không thanh tẩy”, ông nói. “Nếu ta thuần khiết thì khi hứng khởi đến, ta chỉ việc hành động. Ta không suy nghĩ về nó. Nếu suy nghĩ về nó tức là ta đang so sánh hứng khởi với một điều gì đó, và điều mà ta đang dùng để so sánh với nó chính là ký ức. Hãy thanh tẩy ký ức thì ta sẽ không phải lựa chọn nữa. Ta chỉ có hứng khởi và ta hành động theo nó không phải nghĩ suy. Chỉ có vậy thôi.”

Phù! Sự hiểu biết ấy quả thật làm tôi rung động. Tôi cảm thấy tệ vì lâu nay đã viết và nói về sự lựa chọn với tự do ý nguyện và giờ đây tôi hiểu rằng tự do ý nguyện có nghĩa là ta vẫn còn vướng trong ký ức. Khi ở vào trạng thái zero và *không giới hạn*, ta không phải làm bất cứ một điều gì ngoài những gì đã sẵn có để ta thực hiện. Chỉ có vậy.

“Điều đó giống như thể ta đang chơi trong một dàn nhạc giao hưởng”, Tiến sĩ Hew Len giải thích. “Mỗi chúng ta đều có một nhạc cụ để chơi. Tôi cũng có một nhạc cụ. Độc giả của anh cũng có nhạc cụ của họ. Chẳng có nhạc cụ của ai giống nhau cả. Để dàn nhạc có thể hòa tấu và mọi người có thể thưởng thức, mỗi người phải chơi phần của mình chứ không phải của người khác. Chúng ta gặp rắc rối khi không chịu cầm nhạc cụ của mình lên hoặc nghĩ rằng nhạc cụ của người khác tốt hơn. Đó là ký ức.”

Tôi bắt đầu nhận ra một dàn nhạc cũng có những nhân viên sân khấu, cổ động viên và đội ngũ tạp vụ. Mỗi người đều có vai trò của họ.

Tôi cũng liên tưởng đến những người tôi biết mà dường như không nắm được chút gì về chính phương pháp thành

công của mình. Ta có James Caan, diễn viên nổi tiếng trong *Bố già* và loạt phim truyền hình *Las Vegas*. Tôi đã gặp ông ta nhiều lần. Sự nổi tiếng của ông đối với chính ông cũng bí ẩn như đối với bạn hay đối với tôi. Ông là một tài tử sáng chói, thậm chí đến mức huyền thoại. Nhưng tất cả những gì ông làm chỉ là thể hiện chính mình. Ông chơi phần mình trong bản nhạc của vũ trụ.

Trường hợp của tôi cũng có thể nói là tương tự. Một số người gặp tôi đã hành xử như thể tôi là một loại đạo sư nào đó. Nếu đã xem tôi trong bộ phim *Điều bí mật* hoặc đọc bất kỳ cuốn sách nào của tôi, nhất là cuốn *Hệ số Hấp dẫn*, họ sẽ nghĩ tôi là người trực đường dây nóng của Tạo hóa. Sự thật là tôi chỉ chơi nhạc cụ của mình trong dàn nhạc cuộc đời.

Khi bạn chơi phần của bạn và tôi chơi phần của tôi, thế giới sẽ hòa điệu. Chỉ khi nào bạn muốn cố gắng trở thành tôi hoặc tôi cố gắng trở thành bạn thì vấn đề mới phát sinh.

“Ai đã bày ra tất cả những vai này?” tôi hỏi Tiến sĩ Hew Len.

“Siêu nhiên”, ông đáp. “Zero.”

“Rất lâu từ trước khi anh và tôi xuất hiện dưới dạng những con amip đơn bào.”

“Có phải điều đó có nghĩa rằng chẳng có tự do ý nguyện gì cả? Rằng chúng ta chỉ bị kẹt trong những vai trò của chính mình?”

“Anh có toàn bộ tự do ý nguyện”, ông nói. “Anh đang sáng tạo trong lúc thờ, nhưng để sống từ zero, anh phải buông bỏ hết mọi ký ức.”

Phải thú nhận rằng tôi không hiểu hết tất cả những điều này. Nhưng tôi hiểu một điều rằng công việc của tôi là chơi nhạc cụ của mình. Nếu chơi nhạc cụ của tôi thì tôi sẽ là một mảnh ghép tìm được chỗ của mình trong bức tranh ghép cuộc đời. Nhưng nếu cố gắng khép mình vào một vị trí khác trong tranh, tôi sẽ không khớp và toàn bộ bức tranh sẽ hỏng.

“Ý thức của anh sẽ cố gắng hiểu mọi chuyện”, Tiến sĩ Hew Len nói rõ. “Nhưng ý thức của anh chỉ nhận thức được vền vẹn 15 mẫu thông tin trong khi lúc nào cũng có 15 triệu thông tin đang diễn ra. Ý thức của anh không hề biết chuyện gì đang thật sự diễn ra.”

Điều đó nghe quả là không dễ chịu lắm.

Ít nhất đối với ý thức của tôi.

Như đề cập trước đây, tôi đã mở một khóa học kéo dài một ngày mang tên “Bí mật của tiền bạc”. Tôi bảo mọi người rằng họ sẽ có tiền nếu họ thuần khiết. Nếu họ túng quẫn, họ chưa thuần khiết. Tôi nói với Tiến sĩ Hew Len về điều đó và ông đồng ý.

“Ký ức có thể cản trở tiền bạc đến với chúng ta”, ông nói. “Nếu ta thuần khiết về tiền bạc, ta sẽ có tiền. Vũ trụ trao cho ta nếu ta nhận. Chính ký ức tái hiện đã ngăn cản nó đến với chúng ta hoặc khiến chúng ta không nhìn thấy nó.”

“Làm thế nào để thanh tẩy?”

“Cứ nói ‘Thương lắm.’”

“Nói với tiền bạc?”

“Ta có thể thương tiền nhưng tốt hơn nên nói điều này với Siêu nhiên. Khi ở trạng thái zero, ta không còn giới hạn

và cả tiền cũng có thể đến với ta. Nhưng khi ở trong ký ức, ta sẽ ngăn cản tiền bạc. Có nhiều ký ức quanh tiền bạc. Trong khi ta thanh tẩy, chúng cũng sẽ được giải tỏa khỏi mọi người.”

Chúng tôi đi vào một quán ăn nhẹ và gọi cà phê. Quán thật yên tĩnh nhưng trong lúc chúng tôi ngồi, người ta dần dần kéo vào làm quán trở nên nhộn nhịp và ồn ào hơn. Năng lượng trong quán trở dậy.

“Anh có nhận thấy gì không?” ông hỏi.

“Nơi này có âm thanh râm ran trở dậy”, tôi nói. “Mọi người dường như vui vẻ hơn.”

“Chúng ta bước vào, mang theo những cái tôi thuần khiết hơn và cái quán này cảm nhận được điều đó”, ông nói.

Ông kể với tôi về chuyện đi ăn nhà hàng ở châu Âu. Việc kinh doanh của họ có khi đang trì trệ nhưng sau khi ông ghé đến lại phát đạt. Ông đã thử điều này ở vài nơi để xem kết quả có giống nhau hay không. Và quả đúng như vậy. Thế là sau đó ông đến gặp một người chủ nhà hàng và bảo, “Nếu chúng tôi đến ăn và khách khứa khăm khả lên thì ông có đãi chúng tôi một bữa không?” Người chủ đồng ý. Tiến sĩ Hew Len thường được họ chiêu đãi nhờ sự hiện diện của ông.

Tôi phát hiện ra ông cho tiền một cách hào phóng. Chúng tôi vào một cửa hiệu nhỏ. Ông mua một vài bức tranh kính cho bạn bè. Ông vỗ một tờ 20 đô-la lên quầy và nói, “Anh cứ giữ lấy!” Anh chàng bán hàng trông ngạc nhiên đến ngỡ ngàng. Ông bồi tiếp, “Tiền thôi chứ có gì đâu!”

Sau đó, trong một nhà hàng, tôi cho cô phục vụ một món tiền boa hậu hĩnh. Cô ta nhìn chăm chú và há hốc

miệng. “Tôi không dám nhận đâu”, cô ta lên tiếng. “Được mà, cô cứ nhận đi”, tôi đáp lại.

Thế rồi, sau đó, tôi có được một ý tưởng sản phẩm mà tôi biết sẽ mang lại cho mình một món tiền lớn. Tiến sĩ Hew Len đã chỉ ra, “Vũ trụ đã tưởng thưởng cho anh vì sự hào hiệp của anh. Anh đã cho đi nên vũ trụ đã tặng lại. Vũ trụ đã cho anh niềm hứng khởi đó. Nếu anh không trao tặng thì vũ trụ sẽ không tặng cho anh.”

À, và có một điều bí mật thật sự đối với tiền bạc.

“Người Mỹ chúng ta quên rằng điều đó đã được phản ngay trên giấy bạc, “*Chúng ta tin tưởng ở Chúa Trời*”, Tiến sĩ Hew Len nói. “Chúng ta in câu đó ra nhưng chúng ta lại không tin.”

Có một lúc Tiến sĩ Hew Len đã hỏi tôi về công ty dinh dưỡng mà tôi đã thành lập với một bác sĩ và một chuyên gia dinh dưỡng. Chúng tôi lập công ty này để tiếp thị một công thức tự nhiên nhằm làm giảm cholesterol mà chúng tôi đặt tên là Bí mật Cardio. (Xem www.CardioSecret.com). Trước đó Tiến sĩ Hew Len đã tư vấn cho tôi về tên sản phẩm cũng như tên của công ty. Ông đang tò mò muốn biết chúng tôi làm ăn ra sao.

“Công việc đang được treo lại”, tôi nói. “Tôi đã thuê một luật sư chuyên làm việc với Ủy ban Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) để xem lại trang web và bao bì, và đang chờ phản hồi từ ông ta. Nhưng kết quả sau khi làm việc với sản phẩm này là tôi lại có ý tưởng cho một sản phẩm khác thậm chí còn lý thú hơn, một sản phẩm mà tôi gọi là Fit-A-Rita.”

Tôi giải thích rằng Fit-A-Rita là một công thức đồ uống hỗn hợp tự nhiên kiểu *cocktail margarita*. (Xem www.fitarita.com). Tôi đã đón nhận ý tưởng này trong lúc đi uống nước với bè bạn. Lúc bấy giờ tôi đang tham gia một cuộc thi thể hình cho nên việc uống cocktail margarita là một hành động hiếm hoi và đặc biệt với tôi. Trong khi nhâm nhi một ly, tôi đã thốt lên, “Phải có Margarita cho Lực sĩ mới được.” Ngay khi thốt ra, tôi đã biết đó là một ý tưởng đặc sắc.

“Mừng cho anh, Joseph”, Tiến sĩ Hew Len bộc bạch. “Anh không bám chấp sản phẩm thứ nhất và không đòi làm theo cách của anh nên Siêu nhiên đã cho anh một ý tưởng mới để kiếm tiền. Quá nhiều người bám chặt vào một ý tưởng để cố làm cho nó trở nên phù hợp với kỳ vọng của họ, và họ đã ngăn trở chính tài lộc mà họ muốn có. Mừng cho anh, Joseph, mừng cho anh.”

Dĩ nhiên, ông nói đúng. Chẳng nào tôi còn mở lòng đón nhận các ý tưởng từ Siêu nhiên thì các ý tưởng cứ nảy đến. Ngoài Fit-A-Rita, tôi còn nhận được một ý tưởng về “thảm thanh tẩy”. Đây là những tấm thảm ta đặt thức ăn lên để được tịnh hóa trước khi ăn. (Xem www.clearingmats.com). Nhưng tôi không dừng ở đó. Tiến sĩ cũng nhận được một ý tưởng.

“Tôi chưa bao giờ thấy một trang web nào thanh tẩy cho những ai ngồi nhìn vào nó”, ông bảo tôi. “Chúng ta hãy làm trang web cho cuốn sách của mình theo kiểu đó. Khi người ta vào đó, họ sẽ được thanh tẩy nhờ những gì chúng ta cài trong trang đó.”

Chúng tôi đã làm như vậy. Hãy xem trang này tại địa chỉ www.zerolimits.info.

Chẳng có một điểm dừng nào đối với lượng ý tưởng và tiền bạc ta có thể đón nhận một khi buông bỏ nhu cầu của mình, để cho tất cả mọi thứ tự xảy đến. Như thường lệ, chìa khóa là hãy cứ thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.

“Các nhà trị liệu nên làm gì khi gặp bệnh nhân?” tôi hỏi vì muốn dò tìm những phương pháp cụ thể để giúp mọi người chữa lành.

“Hãy yêu thương họ”, Tiến sĩ Hew Len đáp.

“Nhưng nếu người ta tìm đến mình vì họ bị tổn thương vào một lúc nào đó và chưa vượt qua được thì sao?” tôi hỏi dồn Tiến sĩ Hew Len để buộc ông phải xò ra một phương pháp nào đó tôi có thể áp dụng.

“Tất cả mọi người đều muốn được yêu thương”, ông nói. “Chẳng phải ta muốn thế sao? Ta nói gì hay làm gì cũng không quan trọng miễn sao ta yêu thương người đó.”

“Vậy là tôi có thể theo trường phái của Jung hoặc của Freud hoặc của Reich hoặc của bất kỳ ai khác?”

“Thế nào cũng được cả”, ông nhấn mạnh. “Điều quan trọng là anh yêu thương con người ấy vì họ là một phần của anh, và tình yêu thương của anh đối với họ sẽ giúp xóa bỏ và thanh tẩy chương trình đã được kích hoạt trong đời họ.”

Tôi không thỏa mãn với câu trả lời đó, mặc dù tôi hiểu ý của ông.

“Nhưng nếu một ai đó điên khùng đến mức có giấy chứng nhận thì sao?”

“Từng có trường hợp, một phụ nữ được xem là mắc bệnh tâm thần phân liệt đến gặp tôi”, ông bắt đầu kể. “Tôi yêu cầu bà kể cho tôi nghe câu chuyện của bà. Anh phải hiểu rằng bất kỳ điều gì bà ta hay bất kỳ ai khác kể với tôi cũng đều không phải vấn đề thật sự. Câu chuyện của họ là sự diễn giải các sự kiện theo ý thức của họ. Điều thật sự đang diễn ra nằm ngoài nhận thức của họ. Nhưng điểm khởi đầu là hãy lắng nghe câu chuyện.”

“Bà ta nói gì?”

“Bà ta kể câu chuyện của mình cho tôi nghe và tôi đã lắng nghe. Tôi cứ nhắc đi nhắc lại “thương lắm” trong đầu, với Siêu nhiên, với niềm tin rằng điều gì cần được thanh tẩy sẽ được thanh tẩy. Rồi đến một lúc, bà ta đã khai với tôi tên họ đầy đủ, một cái tên có gạch nối ở giữa.”

“Kiểu như Vitale-Oden hoặc đại loại như thế?”

“Chính xác. Tôi biết đó là một phần của vấn đề. Khi người ta có cái tên bị ngắt ra, cái tên đó sẽ làm cho tính cách bị tách ra. Bà ta cần phải lấy lại tên khai sinh của mình.”

“Ông đã yêu cầu bà ta làm thủ tục pháp lý để đổi tên?”

“Bà ta không cần phải nhọc công đến thế”, ông giảng giải. “Chỉ cần tự nhủ rằng cái tên của mình là một tù, bà ta đã bắt đầu cảm thấy thoải mái và trọn vẹn trở lại.”

“Nhưng vậy là việc đổi tên hay việc ông nói “Thương lắm” đã tạo nên sự thay đổi ở bà ta?”

“Ai mà biết được?”

“Nhưng tôi muốn biết”, tôi nói. “Tôi đã khởi động chương trình *Đào tạo phép mầu* tại địa chỉ www.miraclescoaching.com. Tôi muốn chắc chắn các chuyên viên huấn luyện của tôi nói và làm đều đúng để giúp được mọi người.”

Ông giải thích tiếp rằng các nhà trị liệu nghĩ rằng họ có mặt để giúp hoặc cứu mọi người. Nhưng trong thực tế, công việc của họ là chữa lành cho chính họ khỏi chương trình mà họ nhìn thấy ở bệnh nhân. Khi những ký ức ấy được xóa bỏ ở nhà trị liệu, chúng cũng được xóa bỏ ở bệnh nhân.

“Anh hoặc các chuyên viên huấn luyện của anh làm gì hay nói gì không quan trọng miễn sao họ cứ yêu thương người mà họ gặp để chữa”, ông giải thích lại một lần nữa. “Hãy nhớ, người mà anh nhìn thấy là tấm gương của anh. Những gì họ trải qua cũng được chia sẻ với anh. Hãy thanh tẩy chương trình ấy và cả hai đều sẽ ổn thỏa.”

“Nhưng bằng cách nào?”

“Thương lắm”, ông nói.

Tôi bắt đầu cảm nhận được tinh thần cốt lõi.

Lâu nay tôi vẫn cố gắng hiểu về cách vận hành của thế giới kể từ lúc đủ tuổi để đọc sách thiếu nhi và tiếp theo là các cuốn truyện tranh. “Siêu nhân” và “Tia chớp” thì khá đơn giản và dễ hiểu. Ngày nay tôi phải xử trí với khoa học, tôn giáo, tâm lý học và triết học, cũng như những ý tưởng phiêu du của tôi.

Đúng lúc tôi nghĩ rằng mình đã nắm bắt được mọi việc thì một cuốn sách khác xuất hiện gây trở ngại cho thế giới quan của tôi. Lần này tôi đang đọc cuốn *Ý thức lên tiếng* (*Consciousness Speaks*) của Balsekar thì bắt đầu bị một cơn nhức đầu.

Nếu phải tóm tắt thông điệp của sách bằng lời lẽ của một người hoang mang sau khi đọc, tôi sẽ nói đại ý rằng chúng ta không hề làm điều gì xuất phát từ tự do ý nguyện.

Tất cả mọi việc đều đã được khơi gợi thông qua chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng mình là những diễn viên đầy ý thức. Chúng ta sai lầm. Đó chỉ là bản ngã của chúng ta lên tiếng. Về mặt nào đó, chúng ta là những con rối mà Siêu nhiên là năng lượng trong ta để giật dây.

Giờ hãy tưởng tượng điều này nhé:

Tôi là người viết cuốn *Hệ số Hấp dẫn*, một cuốn sách giải thích quy trình 5 bước để có, để làm hoặc để trở thành bất cứ mục tiêu nào bạn muốn. Tôi và những người khác đã dùng phương pháp này để chiêu cảm mọi thứ từ tiền bạc cho đến xe cộ, cho đến người phối ngẫu, cho đến sức khỏe, cho đến công việc, cho đến bất cứ điều gì bạn muốn kể ra. Cốt lõi nằm ở chỗ hãy nêu ý định và hành động theo cách của mình hoặc theo những gì nảy sinh từ bên trong và thị hiện. Nói tóm lại, bạn là người điều khiển con rối và thế giới là con rối của bạn.

Thế thì làm thế nào tôi dung nạp được hai triết lý rõ ràng mâu thuẫn với nhau này trong đầu để không bị xung đột?

Tôi nghĩ mọi thứ vận hành như thế này:

Trước tiên, chúng ta sống trong một thế giới vận hành theo niềm tin. Anh tin vào điều gì thì niềm tin ấy sẽ có tác dụng. Niềm tin ấy sẽ đưa anh đi qua mọi chuyện, dù sớm hay muộn. Nó sẽ đóng khung những trải nghiệm của anh thành những nhận thức hợp lý với anh. Và khi một điều gì đó xảy đến mà không khớp với thế giới quan/hệ thống niềm tin của anh, anh sẽ phải tìm cách lý giải chuyện đó cho khớp. Nếu không anh sẽ phải dùng đến thuốc an thần.

Thứ hai, tôi không khỏi thắc mắc liệu có khi nào cả hai triết lý đều đúng: Chúng ta là con rối và là người điều khiển rối. Nhưng điều đó chỉ có tác dụng khi chúng ta không cản trở chính mình. Chính tâm trí của ta đã khiến ta uống quá độ, ăn quá độ, nô đùa, đánh cắp, dối trá và thậm chí dành quá nhiều thời gian để bận tâm về việc thế giới này vận hành ra sao. Trí của chúng ta đã xen vào tiến trình diễn biến tự nhiên của sự vật. Trí của chúng ta biết rằng nó đã thất bại và nó không chịu được ý nghĩ ấy, cho nên nó đã tạo ra những trò ngiên ngập mang lại khoái cảm để giúp nó tồn tại. Trong thực tại (mà ta muốn gọi là gì cũng được), trí của ta là sự can thiệp vào tiến trình trải nghiệm an lạc của thực tại.

Nếu như vậy thì mọi kỹ thuật để thanh tẩy – mà tôi đã đề cập như bước ba trong cuốn *Hệ số Hấp dẫn* – là nhằm giúp bạn loại bỏ sự *can thiệp* ra khỏi kế hoạch của Siêu nhiên.

Chẳng hạn, khi dùng một phương pháp như Kỹ thuật Giải tỏa Cảm xúc (EFT) – một phương thức giải tỏa rắc rối trong cuộc sống – ta đã hóa giải những vấn đề làm ta phiền lòng.

Nhưng rồi chuyện gì xảy ra?

Rồi ta thực hiện một hành động tích cực.

Nhưng chẳng lẽ ta không thực hiện hành động tích cực ấy?

Thế thì chẳng phải ta đã biết có một vấn đề ngay từ đầu?

Nói cách khác, cú huých để hành động đã được Siêu nhiên gửi đến cho ta, và nỗi lo âu của ta về chuyện đó chính là sự can thiệp. Loại bỏ sự can thiệp, ta sẽ trở về hòa nhập với Siêu nhiên, có nghĩa ta lại là con rối và người điều khiển rối.

Để tôi tóm tắt lại những gì ít nhất tôi cảm thấy hợp lý ngày hôm nay:

Bạn đến với thế giới này với một phần thiên phú bên trong chính mình. Thoạt đầu bạn có thể biết hoặc không biết điều đó. Thậm chí ngay lúc này bạn có thể vẫn không biết. Một lúc nào đó, bạn sẽ cảm nhận được điều đó bên trong chính mình. Giờ thì trí của bạn sẽ phán xét điều đó. Nếu trí của bạn phán xét rằng điều đó là tệ thì bạn sẽ tìm liệu pháp, hoặc phương pháp hoặc dược phẩm hoặc một thứ nghiện ngập để đối phó, để che giấu, để giải quyết, để giải tỏa, hoặc để chấp nhận nó. Nhưng một khi tháo dỡ được sự can thiệp đã cản trở bạn hành động theo yếu tố thiên phú, bạn sẽ hành động theo thiên phú. Nói ngắn gọn, bạn sẽ là con rối của Siêu nhiên nhưng bạn sẽ là người điều khiển rối của cuộc đời mình.

Sự lựa chọn của bạn là xuôi theo dòng hoặc là không.

Đó là tự do ý nguyện. Một số người gọi đó là “tự do phản ý nguyện” bởi vì thật sự bạn phải quyết định hành động theo sự thôi thúc hoặc không.

Ông bầu kiêm chuyên gia tiếp thị lấy lòng P. T. Barnum, người mà tôi đã đề cập trong cuốn *Mỗi phút có một khách hàng ra đời*, cũng biết điều này. Ông đã hành động. Ông đã làm những việc ở tầm vóc lớn lao. Nhưng ông luôn vâng theo một thế lực nào đó cao hơn. Bia mộ của ông được tạc câu trích từ *Thánh Kinh*, “Xin ý Cha được nên, chứ không theo ý tôi.”

Ông đã hành động theo những ý tưởng của mình mà không bị can thiệp từ trí, và ông để cho thành quả được thành hình theo lẽ tự nhiên, với niềm tin rằng hết thảy đều

nằm trong bức tranh đại thể lớn lao hơn của vũ trụ. Ông đã có khả năng phó thác *trong khi* hành động.

Và đó là bước năm trong sách của tôi, *Hệ số Hấp dẫn*.

Tối nay tôi đã hình dung được về thế giới. (Tôi nghĩ.)

Ngày mai tôi không chắc lắm.

Tôi lại mong chờ những cuốn truyện tranh.

“Mỗi người đều có một khả năng thiên phú”, Tiến sĩ Hew Len bảo tôi trong một lần đi tản bộ.

“Tiger Woods thì sao?” tôi hỏi, dù đã biết tổng câu trả lời nhưng vẫn muốn lời đáp dẫn đến một câu hỏi thâm sâu hơn.

“Anh ta đang diễn vai trò của mình trong vở kịch của Siêu nhiên.”

“Nhưng còn chuyện anh ta bắt đầu dạy người khác chơi golf thì sao?”

“Anh ta sẽ chẳng bao giờ thành công”, Tiến sĩ Hew Len nói. “Vai trò của anh ta là chơi golf, chứ không phải dạy golf. Đó là vai trò của người khác. Mỗi người chúng ta đều có vai trò của mình.”

“Kể cả một người gác cổng?”

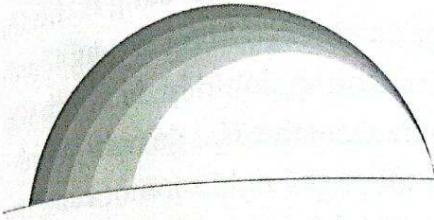
“Đúng! Có những người gác cổng và nhặt rác yêu thích công việc của họ”, ông nói. “Anh không nghĩ như vậy bởi vì anh đang tưởng tượng nhập vai của họ. Nhưng họ cũng chẳng diễn được vai của anh đâu.”

Tôi đột nhiên nhớ câu nói trong một cuốn giáo lý: “Nếu Chúa phán cho anh biết việc phải làm, anh hãy hỏi mà làm. Chuyện anh đang làm là điều Chúa muốn anh làm.”

Đại ý ở đây là chớ cưỡng lại vai trò của mình. Tôi có thể khát khao trở thành một nhạc sĩ như Michelle Malone,

hoặc một diễn viên như James Caan, hoặc một lực sĩ như Frank Zane, hoặc một nhà văn như Jack London. Tôi thậm chí có thể làm khá tốt công việc sáng tác nhạc, hoặc diễn xuất, hoặc luyện thể hình, hoặc viết tiểu thuyết. Nhưng vai trò *của tôi* là người khơi gợi hứng cảm. Tôi viết sách để thức tỉnh mọi người, hoặc nói chính xác hơn, để thức tỉnh *tôi*.

Trong khi tôi thức tỉnh tôi, tôi thức tỉnh bạn.



Xì gà, hamburger, và hạ sát Siêu nhiên

*Thanh tủy giúp giảm được khoản tiền trả góp cho
linh hồn.*

—Tiến sĩ Hew Len

Một buổi tối thứ Hai, Tiến sĩ Hew Len đang ở chỗ tôi và muốn tìm món gì đó cho vào bụng. Trong thành phố nhỏ này, mọi người đều bận rộn đón tiếp du khách dịp cuối tuần và thường đóng cửa ngày thứ Hai để nghỉ lấy sức. Chỉ có một nơi mở cửa mà tôi có thể nghĩ ra, một cửa hiệu hamburger tên Burger Barn. Tôi thậm chí chẳng muốn nhắc tới chỗ đó vì tôi hình dung rằng Tiến sĩ Hew Len sẽ chẳng ưa gì thực phẩm không lành mạnh. Trong khi tôi cũng đã thay đổi lối sống và thói quen ăn uống, đến mức còn chẳng muốn chạy xe gần một tiệm thức ăn nhanh. Nhưng tôi vẫn kể tên nơi đó ra với ông.

“Burger, nghe hay đấy!” ông nói, hào hứng ra mặt.

“Ông chắc không?” tôi hỏi.

“Ồ, chứ sao! Tôi thèm một cái burger.”

Chúng tôi lái xe đến đó. Chúng tôi đi vào tiệm và ngồi xuống. Thực đơn chẳng có gì nhiều để chọn nếu muốn ăn một cách lành mạnh cho sức khỏe.

“Cho tôi một cái burger pho mát cỡ gấp đôi, thịt gấp đôi với bánh mì trắng”, Tiến sĩ Hew Len gọi món.

Tôi choáng váng. Tôi nghĩ bụng, đó là thức ăn để lên cơn đau tim. Thịt? Pho mát? Bánh mì trắng? Tôi không ngờ. Tôi cũng không ngờ tôi gọi hết như vậy. Tôi đoán rằng nếu món này tốt cho bậc thầy này thì chắc cũng tốt cho tôi.

“Ông không lo về mấy thứ pho mát, thịt và bánh mì đó sao?” tôi hỏi ông.

“Không hề”, ông nói. “Sáng nào tôi cũng ăn sáng với một cái bánh mì cay¹. Tôi thích thứ này.”

¹ *Chili dog* – một loại bánh hotdog có sốt cay kiểu Mexico với nhiều gia vị (ND).

“Thích à?”

“Thức ăn không gây nguy hiểm”, ông giải thích với tôi.
“Mà chính là do những gì anh nghĩ về thức ăn.”

Tôi đã từng nghe nhận xét đó trước kia, nhưng tôi chưa bao giờ tin. Tôi nghĩ rằng người duy ý chí thích ủng hộ tư tưởng đó. Nhưng có lẽ tôi sai.

Ông giải thích tiếp rằng, “Trước khi ăn một thứ gì, tôi nói với thức ăn trong tâm trí, “Thương lắm! Thương lắm! Nếu ta gây ra bất cứ điều gì trong hoàn cảnh này để tự cảm thấy ốm yếu vì ăn mi thì không phải lỗi của mi! Cũng chẳng phải lỗi của ta! Đó là một điều gì đó đã đẩy lên mà ta sẽ chịu hoàn toàn trách nhiệm!” Rồi tôi tiếp tục thưởng thức bữa ăn, vì giờ đây nó đã được thanh tẩy.”

Một lần nữa, sự hiểu biết của ông làm tôi sửng sốt và thức tỉnh. Tôi đã dành quá nhiều thời gian để đọc về các vấn đề sức khỏe và các cảnh báo về thực phẩm đến mức tôi bị ám ảnh và không còn thấy ngon với một chiếc bánh hamburger giản dị nữa. Tôi quyết định thanh tẩy ý nghĩ đó. Khi thức ăn được mang ra, chúng tôi ăn ngon lành.

“Đây là cái bánh hamburger ngon chưa từng thấy với tôi”, ông tuyên bố. Ông có ấn tượng mạnh đến mức đã đi tìm gặp đầu bếp để cảm ơn anh ta. Anh đầu bếp ấy không ngờ có người cảm kích những chiếc bánh burger của anh ta. Anh chàng chẳng biết nói gì.

Tôi cũng vậy.

Khi tôi đưa tiến sĩ đi một vòng thăm nhà tôi, gồm cả phòng tập thể dục, tôi đã phải nín thở. Tôi để xi gà trong phòng tập. Thật là trớ trêu khi ai đó tập luyện buổi sáng và

hút xách buổi tối, nhưng đời là thế; đó là đời sống của tôi. Nhưng tôi e rằng Tiến sĩ Hew Len sẽ lên tiếng về thói quen hút thuốc của tôi.

Tôi cho ông xem các loại thiết bị tập luyện, hình ảnh các lực sĩ nổi tiếng trên tường, và các chứng chỉ mà tôi đã đạt được trong các kỳ thi thể hình. Tôi cố lái ông ra khỏi đồng xì gà đang đặt trên băng ghế. Nhưng ông đã phát hiện ra.

“Cái gì đây?” ông hỏi.

“Xì gà”, tôi vừa đáp vừa thờ dãi.

“Anh vừa tập vừa hút à?”

“Không, không, nhưng tôi hút buổi tối”, tôi giải thích. “Vào giờ thiền của tôi. Tôi ngồi trên sàn, hút thuốc và tri ân cuộc sống.”

Ông im lặng một thoáng. Tôi định ninh ông sẽ tuân một tràng giảng giải các số liệu cho thấy tại sao hút thuốc có hại. Cuối cùng, ông lên tiếng.

“Tuyệt quá.”

“Thế à?” tôi hỏi.

“Tôi nghĩ anh nên làm một điều xì gà với chiếc Panoz của anh.”

“Ông nói sao? Chụp một bức ảnh tôi đứng phía trước Francine với một điếu xì gà trong tay?”

“Có lẽ, nhưng tôi đang nghĩ đến chuyện anh có thể hút trong khi đang lau chùi hay o bế nó.”

“Tôi cứ tưởng ông sẽ quở tôi về chuyện hút xách”, rất cục tôi thổ lộ với ông. “Một người đọc blog của tôi và thấy tôi nhắc đến xì gà bèn viết cho tôi để giảng rằng tôi đang đưa chất độc vào cơ thể và tự hủy hoại bản thân.”

“Tôi đoán rằng người đó chưa bao giờ nghe nói đến phong tục của thổ dân da đỏ chuyển tay nhau tẩu thuốc hòa bình”, ông nói, “hoặc phong tục nhiều bộ lạc xem hút thuốc như một nghi thức lễ hội để gắn bó cũng như chia sẻ và kết giao thành người trong gia tộc.”

Một lần nữa tôi lại được học rằng chìa khóa đối với Tiến sĩ Hew Len là yêu thương mọi thứ. Khi ta yêu thương, đối tượng thay đổi. Hút thuốc sẽ có hại khi ta nghĩ nó có hại; hamburger có hại khi ta nghĩ nó có hại. Như với mọi thứ trong truyền thống Hawaii cổ xưa, tất cả bắt đầu từ tư duy, và nhà trị liệu vĩ đại nhất chính là tình thương.

Rất cục tôi bắt đầu hiểu được ông, và tầm quan trọng của việc đạt đến trạng thái không giới hạn.

Nhưng không phải ai cũng cảm thấy hết như tôi.

Một buổi tối, trong một khóa học từ xa, tôi giảng và kể với mọi người về những trải nghiệm với Tiến sĩ Hew Len, mà hầu hết tôi đã kể với các bạn trong sách này. Họ lắng nghe chăm chú. Họ đặt câu hỏi. Dường như họ hiểu những gì tôi đang giải thích. Nhưng trước sự ngạc nhiên của tôi, vào cuối buổi hội luận, họ đã tóm tắt lại theo cách nghĩ thông thường của họ. Mặc dù tất cả đều đồng ý rằng chúng ta cần chịu trách nhiệm 100 phần trăm với cuộc sống của mình, họ vẫn nói về những người khác. Mặc dù tất cả đều đồng ý rằng phương pháp thanh tẩy mà Tiến sĩ Hew Len dạy tôi là đầy công hiệu, họ vẫn quay trở lại với các thói quen cũ.

Một người nói, “Tôi không muốn nói ‘Tôi xin lỗi’, vì bất cứ điều gì tôi nói ra sau đại từ ‘tôi’ cũng đều sẽ là tương lai của tôi.”

Tôi định nói “Ta có thể thanh tẩy điều đó” vì biết rằng lời tuyên bố của cô ta chỉ là một niềm tin. Nhưng tôi chỉ đáp đơn giản, “Tiến sĩ Hew Len bảo rằng hãy làm bất cứ điều gì mà bạn thấy có tác dụng.”

Tôi phải công nhận rằng thoát tiên tôi thấy chuyện này đầy ứ chế. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng mình cũng phải thanh tẩy cả điều này nữa. Dù sao đi nữa, nếu tôi nhận 100 phần trăm trách nhiệm về những gì bản thân trải nghiệm, tôi cũng đang trải nghiệm cả *những điều đó*. Và nếu công cụ duy nhất để thanh tẩy là yêu thương, thì tôi cần thanh tẩy những gì tôi nhìn thấy ở người khác, vì những gì tôi nhìn thấy ở người khác là ở *trong tôi*.

Có lẽ đây là phần khó hiểu nhất của Ho'oponopono. Chẳng có gì bên ngoài cả. Tất cả ở bên trong ta. Bất cứ điều gì ta trải nghiệm, ta cũng đều trải nghiệm bên trong.

Một người đã thách thức tôi về chủ đề này khi đặt câu hỏi, “Vậy còn 50 triệu người đã bầu cho vị tổng thống mà tôi không thích thì sao? Rõ ràng tôi chẳng liên quan gì đến hành động của họ!”

“Anh trải nghiệm 50 triệu người ấy ở đâu?” tôi hỏi.

“Anh nói tôi trải nghiệm họ nghĩa là sao?” anh ta hỏi ngược lại. “Tôi đọc về họ, tôi thấy họ trên truyền hình, và sự thật là họ đã bầu cho ông ta.”

“Nhưng anh trải nghiệm tất cả các thông tin đó ở đâu?”

“Trong đầu tôi, dưới dạng tin tức.”

“Bên trong anh, đúng không?” tôi hỏi.

“Tôi xử lý thông tin bên trong tôi, đúng, nhưng *họ* ở bên ngoài tôi. 50 triệu người đâu có ở bên trong tôi.”

“Thật ra là có đấy”, tôi bảo. “Anh trải nghiệm họ bên trong anh, cho nên họ không tồn tại trừ phi anh nhìn vào bên trong anh.”

“Nhưng tôi nhìn ra ngoài và thấy họ.”

“Anh thấy họ bên trong anh”, tôi khẳng định. “Mọi thứ anh xử lý đều ở bên trong anh. Nếu anh không xử lý, nó không tồn tại.”

“Như vậy cũng giống như một cái cây đổ trong rừng và không ai có mặt ở đó, sẽ chẳng có một âm thanh?”

“Chính xác.”

“Điên thật.”

“Chính xác”, tôi nói. “Nhưng đó là con đường để về Nhà.”

Thế rồi tôi quyết định sẽ thử nghiệm anh ta thêm nữa. Tôi hỏi, “Anh có thể nói cho tôi biết ý nghĩ tiếp theo của anh là gì không?”

Anh ta im lặng một thoáng. Anh ta muốn thốt ra một câu trả lời nhưng nhận ra không thể.

“Không ai có thể đoán trước được ý nghĩ tiếp theo”, tôi giải thích. “Anh có thể phát ngôn thành lời khi nó xảy đến, nhưng bản thân ý nghĩ xuất phát từ vô thức của anh. Anh không thể kiểm soát được nó. Anh chỉ có duy nhất sự lựa chọn khi ý nghĩ xuất hiện, hành động theo nó hoặc không.”

“Tôi chưa hiểu.”

“Anh có thể làm bất cứ điều gì một khi ý nghĩ xuất hiện, nhưng nó được khởi tạo trong vô thức của anh”, tôi giải thích. “Để thanh tẩy vô thức nhằm có được những ý nghĩ ổn hơn, anh phải làm chuyện khác.”

“Chẳng hạn?”

“Tôi đang viết cả một cuốn sách về việc đó”, tôi đáp, ý nói đến cuốn sách mà bạn đang đọc.

“Rồi chuyện đó liên quan gì đến 50 triệu người ngoài kia?”

“Việc họ ở ngoài kia cũng chỉ là những ý nghĩ của anh”, tôi nói. “Tất cả ở bên trong anh. Anh chỉ việc thanh tẩy để giải tỏa những chương trình tổn động trong trí óc. Trong khi anh thanh tẩy, các ý tưởng phát sinh sẽ trở nên tích cực hơn, hữu hiệu hơn và giàu tình yêu thương hơn.”

“Tôi vẫn thấy tất cả những điều này thật gàn dở”, anh ta nói.

“Tôi sẽ thanh tẩy điều đó”, tôi đáp.

Gần như anh ta chẳng bao giờ hiểu được. Nhưng nếu tôi muốn đạt đến chỗ *không giới hạn*, tôi phải nhận hoàn toàn trách nhiệm về việc anh ta không hiểu ấy. Ký ức của anh ta là ký ức của tôi. Chương trình của anh ta là chương trình của tôi. Việc anh ta lên tiếng với tôi có nghĩa là tôi chia sẻ chương trình với anh ta. Cho nên, khi tôi thanh tẩy, anh ta cũng sẽ được thanh tẩy. Trong khi viết những dòng này, tôi nói thầm trong đầu, “Thương lắm”, sau những dòng chữ, sau những cú ấn phím, sau chiếc máy tính, sau những khung cảnh. Câu nhủ thầm “Thương lắm” trong khi tôi làm việc, viết lách, đọc, chơi, trò chuyện hoặc suy nghĩ là nỗ lực của tôi để không ngừng thanh tẩy, xóa bỏ và giải tỏa bất kỳ điều gì và mọi điều ngăn cản tôi đạt đến zero.

Bạn có cảm nhận được tình yêu thương đó không?

Một buổi sáng, Tiến sĩ Hew Len bảo rằng ông thấy một logo dành cho tôi có chứa nhánh cây bốn lá. “Chiếc lá thứ

tư bằng vàng, như thể một cái lưỡi”, ông nói. Ông đã dành nhiều phút để mô tả những gì nhìn thấy trong tâm trí, hoặc trong không trung. Tôi không biết chắc ông có được ấn tượng ấy từ đâu. Ông cũng vậy.

“Anh cần tìm một họa sĩ để phác thảo logo đó cho anh”, ông nói.

Sau đó chúng tôi đi bộ vào trong phố. Chúng tôi ăn trưa và ghé vào một vài cửa hiệu. Cửa hiệu đầu tiên có treo tranh kính. Cả hai chúng tôi đều thấy có ấn tượng. Trong khi chúng tôi đang chiêm ngưỡng tạo phẩm của người chủ cửa hiệu thì cô ta lên tiếng, “Nếu các ông cần logo hoặc mẫu phác thảo, chúng tôi có thể làm cho.”

Tiến sĩ mỉm cười và nghiêng người tâm đắc về phía tôi, trong khi tôi cũng mỉm cười và nghiêng người về phía ông. Xuất phát từ zero có nghĩa rằng sự việc sẽ đồng điệu.

Trong khi đang viết phần này của sách, tôi phải dừng lại để trả lời phỏng vấn cho một bộ phim khác. Bộ phim này giống *Điều bí mật* nhưng chú trọng vào việc vận dụng ý nghĩ để trở nên khỏe mạnh. Tôi mở đầu cuộc phỏng vấn bằng cách chia sẻ rằng những ý nghĩ không quan trọng bằng không có ý nghĩ. Tôi cố gắng giải thích sự hiện hữu ở trạng thái không giới hạn, nơi ta cho phép Siêu nhiên chữa lành cho ta, chứ không phải ta chữa lành cho ta. Tôi không biết chắc tại sao mình lại nói ra những điều này. Bên trong tôi có tiếng nói chất vấn sự sáng suốt của tôi. Nhưng tôi cứ để mọi chuyện trôi theo dòng.

Sau khi camera đã tắt, người phụ nữ chứng kiến tất cả đã thốt lên rằng bà ta chữa lành cho mọi người bằng cách đi

vào trạng thái zero. Hóa ra bà là một bác sĩ hiện đang chữa lành cho thú vật, bằng cách đi vào trạng thái không giới hạn vô ý niệm, khi chứng kiến thú vật bị bệnh. Bà cho tôi xem hình ảnh những con chó bị đục nhân mắt trước và sau khi chúng được chữa lành hoàn toàn.

Một lần nữa, Siêu nhiên đã chứng minh rằng Siêu nhiên có toàn bộ quyền năng, chứ không phải tôi. Tôi chỉ thanh tẩy để tôi có thể nghe thấy và tuân theo.

Đêm hôm qua tôi đã nói chuyện qua điện thoại suốt một tiếng rưỡi với một tác giả có sách bán chạy nhất và cũng là một bậc thầy về phát triển năng lực cá nhân. Tôi là người hâm mộ ông đã nhiều năm. Tôi thích tất cả các tựa sách của ông. Tôi là cổ động viên truyền bá thông điệp của ông. Vì ông cũng thích những gì tôi làm, cuối cùng chúng tôi đã liên lạc và nói chuyện với nhau. Nhưng tôi choáng với những gì chúng tôi bàn với nhau.

Vị chuyên gia này đã tả lại một câu chuyện có thật đầy kinh sợ về những năm tháng ông vừa trải qua. Ông đã bị người mà ông yêu thương hành hạ và ngược đãi. Trong khi lắng nghe, tôi thắc mắc làm sao ông có thể nói mình là một nạn nhân khi thông điệp của ông đưa ra với đại chúng là hãy nhận trách nhiệm về cuộc đời mình.

Tôi bắt đầu hiểu rằng hầu như tất cả mọi người – kể cả các bậc thầy về phát triển cá nhân đang muốn dạy ta cách sống (kể cả tôi) – không hề hay biết chút gì về việc họ đang làm. Họ vẫn còn thiếu một mảnh của bức tranh ghép. Họ đã đạt đến vị thế để nghĩ rằng những gì đạt hiệu quả với họ trong quá khứ cũng sẽ đạt hiệu quả trong tương lai, và đối với mọi

người. Nhưng cuộc sống không như thế. Chúng ta hết thấy đều khác nhau và cuộc sống luôn thay đổi. Ngay khi ta nghĩ rằng mình đã giải quyết được thì khúc mắc mới lại xuất hiện và cuộc sống lại tiếp tục không nằm trong tầm kiểm soát nữa.

Tiến sĩ Hew Len đã dạy chúng ta hãy buông bỏ và đặt niềm tin vào Siêu nhiên, đồng thời không ngừng thanh tẩy mọi ý tưởng và trải nghiệm đang thị hiện để cản trở ta lắng nghe Siêu nhiên. Kiên trì với công việc này, ta có thể thanh tẩy những chương trình cổ đại để xử trí cuộc sống sao cho tốt đẹp hơn, một cách an nhàn và khoan dung.

Trong khi lắng nghe tác giả này kể lại cuộc hành trình phiền muộn của ông, tôi cứ nói “thương lắm” một cách âm thầm trong tâm trí với Siêu nhiên. Đến khi ông nói xong, dường như ông tươi vui và phấn chấn hơn.

Tiến sĩ Hew Len vẫn nhắc tôi và mọi người, “Siêu nhiên không phải là người hầu. Ta không được đòi hỏi gì cả, chỉ việc thanh tẩy thôi.”

Tôi thích thú khi ở cạnh Tiến sĩ Hew Len. Ông dường như chẳng bao giờ quan tâm đến các câu hỏi của tôi. Một hôm tôi hỏi ông liệu có phương pháp thanh tẩy nào cao cấp không. Dù gì thì ông cũng đã thực hành Ho'oponopono hơn 25 năm rồi. Chắc chắn ông đã tạo ra hoặc nhận được các phương pháp khác ngoài cách yêu thương để xóa ký ức này.

“Bây giờ ông làm gì để thanh tẩy?” tôi hỏi.

Ông cười khúc khích và đáp, “Hạ sát Siêu nhiên.”

Tôi chưng hửng.

“Hạ sát Siêu nhiên?” tôi nhắc lại, thắc mắc không biết ông nói gì.

“Tôi biết rằng ngay cả húng khởi cũng còn cách trạng thái zero một bước”, ông giảng giải. “Tôi được cho biết rằng tôi phải giết Siêu nhiên để trở về nhà.”

“Nhưng làm sao ông giết được Siêu nhiên?”

“Cứ thanh tẩy”, ông đáp.

Luôn luôn, luôn luôn, luôn luôn, rốt cục vẫn lại là điệp khúc ấy để chữa lành bất kỳ mọi vết thương: “Thương lắm, xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, cảm ơn.”

Khi đến Warsaw, thủ đô Ba Lan cuối năm 2006, tôi quyết định giới thiệu ý niệm về không giới hạn và trạng thái zero cho cử tọa. Tôi đã từng đến đó diễn thuyết trong hai ngày về tiếp thị thôi miên và về cuốn sách của tôi, *Hệ số Hấp dẫn*. Tôi phát hiện ra mọi người đều cởi mở, yêu thương và háo hức học hỏi. Cho nên tôi đã dạy họ những gì tôi đã chia sẻ với các bạn ở đây: Ta chịu trách nhiệm về mọi thứ trong cuộc đời mình và cách để chữa lành mọi thứ là những lời đơn giản “Thương lắm”.

Mặc dù cần người thông dịch lại bài thuyết trình, cử tọa dường như đón nhận từng lời của tôi. Nhưng có người đã hỏi tôi một câu thú vị:

“Dân chúng ở Ba Lan này đây suốt ngày cầu nguyện Chúa Trời và đi nhà thờ, thế nhưng chúng tôi cũng gặp chiến tranh, thành phố của chúng tôi bị Hitler oanh tạc, chúng tôi phải sống thiết quân luật nhiều năm, và chúng tôi đã chịu đau khổ. Tại sao những lời cầu nguyện đó không có tác dụng, và phương pháp Hawaii này có gì khác?”

Tôi dừng lại để cân nhắc một câu trả lời phù hợp, trong lòng thầm ước Tiến sĩ Hew Len có mặt tại đây để giúp tôi. Trong thoáng chốc tôi đã đưa ra lời đáp này:

“Người cầu nguyện được đáp trả theo cảm xúc của họ, chứ không phải theo ngôn từ họ cầu xin. Hầu hết mọi người cầu nguyện đều không tin họ sẽ được lắng nghe hoặc được cứu giúp. Hầu hết mọi người cầu nguyện trong tuyệt vọng, tức là họ sẽ chiêu cảm thêm cảm giác của họ lúc ấy: thêm sự tuyệt vọng.”

Người hỏi dường như hiểu và chấp nhận câu trả lời của tôi. Anh ta gật đầu. Nhưng khi trở về Mỹ, tôi đã viết cho Tiến sĩ Hew Len để hỏi xem ông sẽ trả lời thế nào. Ông phúc đáp tôi bằng email sau:

Ao Akua:

Cám ơn anh đã đưa đến cơ hội để thanh tẩy những gì đang diễn ra trong tôi mà tôi đang trải nghiệm dưới dạng câu hỏi của anh.

Một người Mỹ đã xuất hiện trong lớp học tôi giảng ở Valencia, hai năm trước. “Cháu ngoại tôi bị bệnh ung thư”, bà kể với tôi trong giờ giải lao. “Tôi đã cầu nguyện cho cháu, xin cho nó đừng chết, nhưng nó đã chết. Tại sao vậy?”

“Chị cầu cho sai đối tượng rồi”, tôi nói. “Lẽ ra hãy cầu cho chính chị, xin sự tha thứ cho bất cứ điều gì đang diễn ra bên trong chính chị mà chị phải trải nghiệm dưới dạng đứa cháu bị bệnh.”

Người ta không nhìn ra chính họ là nguồn gốc của những trải nghiệm của họ. Hiếm khi nào người cầu nguyện hướng

những lời nguyện cầu vào những gì đang diễn ra bên trong chính họ.

An lạc trong Siêu nhiên,

Ihaleakala

Tôi thích câu trả lời rất mực chân thành này của ông. Hết lần này đến lần khác, chủ đề của ông là không có gì nằm bên ngoài chúng ta. Hầu hết mọi người khi cầu nguyện đều hành động như thể họ không có quyền năng hoặc trách nhiệm. Nhưng trong Ho'oponopono, ta chịu hoàn toàn trách nhiệm. Lời cầu nguyện là nhằm xin sự tha thứ về bất cứ điều gì ở trong ta đã gây ra hoàn cảnh bên ngoài. Lời cầu nguyện là một sự kết nối trở lại với Siêu nhiên. Phần còn lại là tin tưởng Siêu nhiên sẽ chữa lành cho ta. Khi ta lành lặn, bên ngoài cũng vậy. Mọi thứ, không có một ngoại lệ nào, đều ở bên trong ta.

Larry Dossey đã nói chí lý trong cuốn sách của ông, *Ngôn từ chữa lành*: “Chúng ta cần nhớ lại những lúc mà lời cầu nguyện, trong vai trò cầu nối với Tuyệt đối, *đã không hề có xác suất thất bại*. Nó có tác dụng 100 phần trăm – trừ phi ta ngăn cản quá trình hiện thực hóa này bằng cách cố lãng quên nó.”

Có một điều làm tôi bận lòng trong công việc với Tiến sĩ Hew Len.

Trong khi tiếp tục phát triển và có những hiểu biết thấu đáo, tôi lo rằng tất cả các cuốn sách trước đây của tôi đã nói sai và làm mọi người hiểu lầm. Chẳng hạn, trong cuốn *Hệ số*

Hấp dẫn, tôi ngợi ca quyền năng của ý định. Giờ đây, nhiều năm sau khi viết cuốn sách ấy, tôi biết ý định chỉ là trò chơi của kẻ ngốc, một món đồ chơi của bản ngã, và cội nguồn thật sự của quyền năng chính là hứng khởi. Giờ đây tôi cũng biết rằng đồng thuận với cuộc sống chính là một bí mật lớn lao để có được hạnh phúc, chứ không phải kiểm soát cuộc sống. Quá nhiều người, trong đó có cả tôi, đã mơ tưởng và cả quyết nhằm thao túng thế giới. Giờ đây tôi đã biết rằng điều đó không cần thiết. Ta sẽ ổn thỏa hơn nhiều nếu cứ trôi xuôi theo dòng và không ngừng thanh tẩy bất kỳ điều gì xảy đến.

Tôi bắt đầu có cảm giác giống như của Neville Goddard. Neville là một trong những tác giả sách thần bí mà tôi thích nhất. Các cuốn sách đầu tay của ông viết về việc tạo ra thực tại cho chính mình bằng cách biến “cảm giác thành sự thật”. Ông gọi đó là “định luật” trong những cuốn như *Định luật và triển vọng*. “Định luật” chỉ khả năng của ta tác động đến thế giới bằng cảm giác. “Triển vọng” chỉ việc phó thác cho ý nguyện của Tạo hóa dành cho ta.

Neville khởi đầu sự nghiệp bằng cách dạy cho mọi người cách đạt được ước nguyện bằng phương pháp ông gọi là “tưởng tượng trong thức tỉnh”. Cụm từ này được mô tả ngắn gọn qua câu nói nổi tiếng của Neville, “Tưởng tượng tạo ra thực tại”. Cuốn sách đầu tiên của ông có tựa đề *Xin tuân lệnh*, mà về sau tôi là người cập nhật. Trong sách này ông giải thích rằng thế giới thật ra đang “tuân lệnh” chúng ta. Hãy nói với Siêu nhiên hoặc Tạo hóa điều ta muốn, điều ấy sẽ được thực hiện. Nhưng những năm về sau, sau 1959,

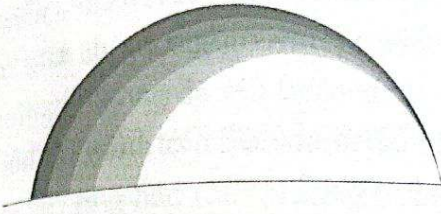
Neville đã thức tỉnh về một quyền năng cao hơn nữa: buông bỏ và phó thác cho Siêu nhiên vận hành *thông qua* ta.

Vấn đề là, ông đã không thu hồi những cuốn sách trước đó như các nhà sản xuất ô tô triệu hồi xe bị lỗi. Tôi không biết chúng có làm ông bận lòng hay không. Tôi đoán là không. Ông bỏ mặc chúng trên cõi đời bởi vì ông cảm thấy “định luật” là hữu ích để giúp người ta đi qua sóng gió cuộc đời. Nhưng tôi lại muốn thu hồi các cuốn sách của tôi. Tôi cảm thấy chúng đang làm người ta hiểu sai. Tôi bảo Tiến sĩ Hew Len rằng tôi cảm thấy như mình đang làm hại thế giới.

“Các cuốn sách của anh giống như những bậc thang bằng đá”, Tiến sĩ Hew Len giải thích. “Người ta ở vào những giai đoạn khác nhau trên đường đi. Sách của anh nói chuyện với họ ở vị trí của họ. Khi cuốn sách giúp họ trưởng thành, họ sẽ sẵn sàng cho cuốn tiếp theo. Anh không cần thu hồi một cuốn nào cả. Tất cả đều hoàn hảo.”

Khi nghĩ về những cuốn sách của tôi, về Neville, về Tiến sĩ Hew Len, và về tất cả những độc giả trong quá khứ, hiện tại và tương lai, tôi chỉ có thể nói, “Xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, cảm ơn, thương lắm.”

Thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.



Sự thật phía sau câu chuyện

*Đó không phải lỗi của bạn mà là trách nhiệm
của bạn.*

—Tiến sĩ Joe Vitale

Tôi vẫn chưa xong với Tiến sĩ Hew Len. Tôi vẫn chưa nắm được trọn vẹn câu chuyện về những gì ông đã làm ở bệnh viện tâm thần.

“Ông chưa bao giờ gặp bệnh nhân?” một hôm tôi hỏi lại ông một lần nữa. “*Chưa bao giờ?*”

“Tôi có gặp họ trong hành lang nhưng chưa bao giờ tiếp bệnh nhân trong văn phòng của tôi”, ông nói. “Có lần tôi gặp một bệnh nhân và anh ta lên tiếng, ‘Tôi có thể giết ông, ông biết rồi đó.’ Tôi đáp, ‘Tôi dám cược rằng anh cũng có thể làm việc giỏi giang.’”

Tiến sĩ Hew Len kể tiếp, “Khi tôi bắt đầu về bệnh viện tiểu bang để phụ trách các bệnh nhân tâm thần hình sự, mỗi ngày có ba, bốn vụ tấn công nghiêm trọng giữa các bệnh nhân. Lúc ấy có chừng 30 bệnh nhân. Họ bị xiềng, nhốt vào buồng cách ly, hoặc bị hạn chế trong phân khoa. Các bác sĩ và y tá đi lại trong hành lang đều dán lưng vào tường vì sợ bị tấn công. Sau một vài tháng thanh tẩy, chúng tôi thấy một sự thay đổi hoàn toàn theo chiều hướng tốt đẹp hơn: không cần xiềng nữa, không cách ly nữa, và người ta được phép ra ngoài để làm việc hoặc chơi thể thao.”

Nhưng chính xác thì ông ấy đã làm gì để kích phát sự chuyển hóa này?

“Tôi phải nhận hoàn toàn trách nhiệm bên trong chính mình về việc đã hiện thực hóa các vấn đề bên ngoài bản thân tôi”, ông đáp. “Tôi phải thanh tẩy những ý nghĩ độc hại của chính mình và thay thế bằng tình yêu thương. Chẳng có bất kỳ điều gì bất ổn với các bệnh nhân. Lỗi lầm nằm ở tôi.”

Theo lời Tiến sĩ Hew Len giải thích, các bệnh nhân và thậm chí cả nhân viên cũng không cảm nhận được tình thương. Và ông đã yêu thương tất cả.

“Tôi nhìn các bức tường và thấy rằng tường cần được sơn lại”, ông bảo tôi. “Nhưng chẳng có lớp sơn mới nào ăn cả. Sơn cứ tróc ra ngay. Thế là tôi bảo các bức tường rằng tôi yêu thương chúng. Rồi một ngày kia có người quyết định lại tiếp tục sơn tường và lần này thì tường ăn sơn.”

Câu chuyện nghe thật lạ tai, nhưng tôi đã quen với những câu chuyện thế này từ ông. Rốt cục tôi buộc phải đặt ra câu hỏi lâu nay làm tôi bận tâm nhiều nhất.

“Có phải *tất cả* bệnh nhân đã được xuất viện?”

“Có hai người không được xuất viện”, ông nói. “Cả hai đều được chuyển đi nơi khác. Còn lại thì cả phân khoa đều lành bệnh.”

Rồi ông gợi ý một chuyện mà thật sự đã giúp tôi hiểu được sức mạnh của việc ông đã làm.

“Nếu anh muốn tìm hiểu diễn tiến của sự việc trong thời gian đó thì hãy viết thư cho Omaka-O-Kala Hamaguchi. Cô ấy làm công tác xã hội trong thời gian tôi làm việc tại đó.”

Tôi đã viết thư. Cô ta viết lại cho tôi như sau:

Thân gửi Joe,

Cám ơn anh về cơ hội này.

Xin nói để anh biết rằng tôi viết thư này cùng với Emory Lance Oliveira, một người cũng làm công tác xã hội trong phân khoa của Tiến sĩ Hew Len.

Lúc ấy tôi nhận ra mình được điều đến làm công tác xã hội tại phân khoa hình sự mới mở tại bệnh viện tâm thần tiểu bang Hawaii. Phân khoa này mang tên là Phân khoa Cách ly An ninh Đặc biệt (CISU). Nơi đây giữ các bệnh nhân-phạm nhân đã phạm các trọng tội tàn bạo như giết người, hãm hiếp, hành hung, cướp, xâm hại, có người phạm nhiều tội danh cùng lúc, và được chẩn đoán đã mắc phải hoặc có khả năng bị rối loạn tâm thần nghiêm trọng.

Một số bệnh nhân-phạm nhân này trước đó đã được kết luận vô tội vì lý do tâm thần và được phán quyết đưa về đây; một số người thì loạn tâm thần rõ nét và cần được điều trị, còn một số thì được giữ ở đó để làm xét nghiệm và lượng giá để xác định tình trạng hầu có hướng xử lý (thí dụ, xem họ có khả năng hiểu được các cáo buộc đối với họ và tham gia vào quá trình bào chữa cho bản thân hay không). Một số bị tâm thần phân liệt, một số thì rối loạn lưỡng cực và một số thì thiếu năng trí tuệ, trong khi đó một số khác được chẩn đoán thuộc dạng thái nhân cách hoặc rối loạn nhân cách chống xã hội. Cũng có những người muốn tìm cách thuyết phục tòa án rằng họ thuộc một hoặc tất cả các dạng kể trên.

Tất cả đều được nhốt trong phân khoa 24/7 và chỉ được phép ra ngoài vì mục đích y tế hoặc theo yêu cầu của tòa án khi có hộ tống và xiềng cổ chân, cổ tay. Hầu hết thời gian họ phải ở trong một căn phòng cách ly, tức một căn phòng bị khóa, với tường và trần bằng bê-tông, một buồng vệ sinh có khóa và không có cửa sổ. Nhiều người

phải dùng thuốc liều cao. Các hoạt động của họ đều ít ỏi hoặc thừa thớt.

“Sự cố” là tên gọi những vụ việc chúng tôi dự trù xảy ra hằng ngày – bệnh nhân tấn công nhân viên, bệnh nhân tấn công bệnh nhân khác, bệnh nhân tự tấn công chính mình, bệnh nhân âm mưu đào tẩu. Các “sự cố” về phía nhân viên cũng là một vấn đề – nhân viên thao túng bệnh nhân; các vấn đề về ma túy, cáo ốm và chế độ lương bổng; bất hòa trong nội bộ; liên tục phải tìm người mới cho các vị trí bác sĩ tâm lý, bác sĩ tâm thần và các vị trí hành chính mà họ xin nghỉ việc; các vấn đề về điện và nước; và đại loại, không thể kể hết. Đó là một nơi căng thẳng, bất ổn, rất dễ nản lòng và đây không khí hung tợn. Thậm chí cỏ cây còn không chịu mọc.

Và khi phân khoa được dọn đến một cơ sở mới vừa được trùng tu, an toàn hơn nhiều, với khu giải trí có rào, cũng chẳng ai nghĩ sẽ có một sự thay đổi gì.

Cho nên khi xuất hiện “một bác sĩ tâm lý nữa”, mọi người hình dung rằng ông sẽ khuấy động bầu không khí, tìm cách áp dụng các chương trình tân tiến và rồi rốt cục chưa kịp an vị cũng sẽ nhanh chóng ra đi.

Tuy nhiên, lần này đó là Tiến sĩ Hew Len, một người mà ngoài vẻ thân thiện, dường như chẳng làm gì cả. Ông chẳng làm lượng giá bệnh án, đánh giá tình hình hay chẩn đoán; ông chẳng đưa ra liệu pháp nào và chẳng hề làm một xét nghiệm tâm lý nào. Ông thường đến trễ và chẳng tham dự các buổi hội chẩn hoặc các phiên thăm khám bắt buộc. Thay vì vậy, ông thực hành một phương pháp

Self I-Dentity Ho'oponopono (SIH) “quái lạ” mà nội dung là nhằm chịu trách nhiệm 100 phần trăm với chính mình; chỉ quán xét chính mình, và cho phép giải tỏa những năng lượng tiêu cực và ngoài ý muốn bên trong mình.

Lạ lùng nhất là nhà tâm lý học này dường như luôn luôn thoải mái và thậm chí còn thật sự thích thú! Ông cười rất nhiều, đùa giỡn với bệnh nhân và nhân viên, và dường như thật sự thích công việc. Đáp lại, mọi người dường như cũng yêu mến và thích ông ấy, cho dù ông có vẻ chẳng làm việc gì nhiều.

Và mọi chuyện bắt đầu chuyển biến. Các phòng cách ly bắt đầu trống; bệnh nhân bắt đầu chịu trách nhiệm về các nhu cầu và sinh hoạt của họ; họ cũng bắt đầu tham gia vào việc trừ tính và triển khai các chương trình và dự án cho chính họ. Mức độ chỉ định thuốc cũng giảm xuống và bệnh nhân được phép ra khỏi phân khoa mà không cần xiềng.

Phân khoa trở nên sống động – yên ổn hơn, sáng sủa hơn, an toàn hơn, sạch sẽ hơn, năng động hơn, vui vẻ hơn và chữa trị hiệu quả hơn. Cây cối bắt đầu mọc, các vấn đề về cấp nước gần như không còn nữa, các vụ bạo hành trong khoa trở nên hiếm hoi, và nhân viên dường như hòa đồng hơn, thư thái hơn và nhiệt tình hơn. Thay cho tình trạng cáo ốm nghỉ phép và thiếu người, giờ đây mối quan ngại của mọi người là dư thừa nhân sự và mất chỗ làm.

Có hai trường hợp cụ thể đã tác động đến tôi cực kỳ sâu sắc.

Có một bệnh nhân hoang tưởng nghiêm trọng dạng ảo giác, với tiền sử bạo hành và đã từng làm bị thương nặng nhiều người trong bệnh viện và ở chốn công cộng, và cũng đã nhiều lần nhập viện. Anh ta được đưa đến CISU lần này do phạm một vụ giết người. Tôi sợ anh ta chết khiếp. Mỗi lần thấy anh ta ở gần là tôi dựng hết cả tóc gáy.

Thế rồi, tôi hết sức ngạc nhiên khi chỉ trong khoảng một, hai năm từ lúc Tiến sĩ Hew Len đến làm việc, một hôm tôi nhận ra anh ta đang đi về phía tôi với người hộ tống nhưng không bị xiềng và tóc gáy của tôi đã không dựng lên. Cảm giác của tôi lúc ấy như thể nhận ra người quen, mà không chút phán xét, khi chúng tôi đi lướt qua nhau gần như vai chạm vào nhau. Tôi không hề có phản ứng quen thuộc chỉ muốn vắt giò lên cổ mà chạy. Thật ra, tôi nhận thấy anh ta trầm tĩnh. Lúc ấy tôi không còn làm việc ở phân khoa nữa nhưng tôi đã quyết tìm hiểu cho ra chuyện gì đã xảy ra. Tôi biết rằng anh ta đã không còn bị cách ly và bị xiềng một thời gian và lời giải thích duy nhất là một số nhân viên lúc ấy đang thực hành phương pháp Ho'oponopono mà Tiến sĩ Hew Len chia sẻ với họ.

Tình huống thứ hai xảy ra trong khi tôi đang xem tin tức trên TV. Tôi được nghỉ việc một ngày theo chế độ tĩnh dưỡng tinh thần để thư giãn. Bản tin đưa tin về vụ ra tòa của một bệnh nhân CISU trước đó từng phạm tội xâm hại và sát hại một bé gái cỡ ba, bốn tuổi. Bệnh nhân này trước đó đã phải nhập viện vì tỏ ra không đủ tỉnh táo để tòa thụ lý vụ án. Anh ta đã được nhiều bác sĩ

tâm thần và tâm lý xét nghiệm, đánh giá, và trải qua một loạt chẩn đoán mà lúc ấy hầu như đã giúp anh ta vô tội vì lý do sức khỏe tâm thần. Anh ta lẽ ra không phải đi tù và lẽ ra đã được giam giữ thoải mái hơn trong điều kiện của bệnh viện tiểu bang, với cơ may được phóng thích có điều kiện.

Tiến sĩ Hew Len đã tương tác với bệnh nhân này, để rồi rốt cục anh ta xin được học phương pháp SIH và rất kiên trì thực hành, hết như bản tính một cựu sĩ quan thủy quân lục chiến của anh ta. Đến giờ này thì anh ta đã tỏ ra lành mạnh để ra tòa và đã được tòa lên lịch thụ lý.

Trong khi hầu hết các bệnh nhân và luật sư đều hầu như luôn luôn chọn phương án viện lý do sức khỏe tâm thần để không bị kết tội, bệnh nhân này lại không làm thế. Hôm trước ngày ra tòa, anh ta đã truất quyền của luật sư. Chiều ngày hôm sau, anh đứng trước tòa, đối diện với vị chánh án và tuyên bố với giọng hối tiếc và thành khẩn, “Tôi chịu trách nhiệm và tôi rất tiếc.” Không ai ngờ được điều này. Phải mất một lúc thì vị chánh án mới hiểu được chuyện gì đang diễn ra.

Tôi đã chơi quần vợt với Tiến sĩ Hew Len và anh chàng này khoảng hai, ba lần và, mặc dù bệnh nhân này hết sức lịch sự và chu đáo, tôi vẫn có định kiến của tôi. Tuy nhiên, vào khoảnh khắc ấy, trong phòng xử án, tôi chỉ cảm nhận được một sự ân cần và tình thương dành cho anh ta và cảm nhận được cả một sự chuyển biến lớn lao trong phòng xử. Giọng của chánh án và các luật sư

trở nên nhẹ nhàng, và tất cả những người xung quanh đều nhìn anh với nụ cười triu mến. Quả là một khoảnh khắc kỳ lạ.

Cho nên, một buổi chiều kia, sau một trận quần vợt, khi Tiến sĩ Hew Len hỏi có ai muốn học phương pháp Ho'oponopono này không, tôi đã nhanh nhẩu đồng ý và háo hức mong cho ván đấu kết thúc để được học. Giờ đây đã 20 năm trôi qua và tôi vẫn còn cảm thấy choáng với những gì được học lúc ấy, nghĩ đến chuyện Siêu nhiên đã tác động thông qua Tiến sĩ Hew Len ở Bệnh viện Tiểu bang Hawaii. Tôi mãi mãi biết ơn Tiến sĩ Hew Len và phương pháp "kỳ quái" mà ông đã mang đến.

Còn nếu anh thắc mắc thì tôi xin kể rằng bệnh nhân này đã bị tòa kết án nhưng lại được chánh án chiếu cố phần nào bằng cách đáp ứng nguyện vọng của anh ta được thụ án tại một trại cải tạo liên bang ngay tiểu bang quê nhà, để anh ta được ở gần vợ con.

Mặc dù đã gần 20 năm trôi qua, sáng nay tôi nhận được một cú điện thoại của một cựu thư ký phân khoa muốn hỏi thăm xem Tiến sĩ Hew Len có chút thời gian rồi vào lúc nào đó để họp mặt với các cựu nhân viên hay không, những người mà giờ đây hầu hết đã nghỉ hưu. Chúng tôi sẽ gặp nhau trong một vài tuần nữa. Ai biết được sẽ có gì mới? Tôi sẽ chăm chú đón nghe các câu chuyện.

Bình an,

O.H.

Và thế đó. Tiến sĩ Hew Len quả thật đã làm nên một phép mầu tại bệnh viện. Bằng cách thực hành tình thương và sự tha thứ, ông đã chuyển hóa những con người vô vọng mà về nhiều mặt bị xem là phế nhân của xã hội.

Đó là sức mạnh của tình thương.

Dĩ nhiên, tôi vẫn muốn biết thêm nữa.

Trong thời gian hoàn tất cuốn sách này, tôi đã gửi bản thảo đầu tiên đến cho Tiến sĩ Hew Len xem qua. Tôi muốn ông kiểm tra lại độ chính xác của bản thảo. Tôi cũng muốn ông lấp kín bất kỳ lỗ hổng nào trong câu chuyện tôi kể về những năm tháng ông làm việc tại bệnh viện tâm thần. Khoảng một tuần sau khi nhận được bản thảo, ông đã viết email sau đây cho tôi:

Ao Akua:

Đây là thư riêng dành cho anh và chỉ dành cho anh mà thôi. Thư này được viết sau khi tôi đọc bản thảo cuốn *Không giới hạn*. Tôi còn những lời nhận xét khác về bản thảo nhưng tôi sẽ đưa ra trong các email sau.

“Anh xong việc rồi”, Morrnah nói không chút nhấn giọng.

“Tôi xong việc gì?” tôi hỏi lại.

“Anh đã xong việc ở Bệnh viện Tiểu bang Hawaii.”

Mặc dù cảm nhận được tính phán quyết trong lời nói của bà vào một ngày mùa hè tháng 7 năm 1987 ấy, tôi vẫn đáp, “Tôi phải báo trước cho họ hai tuần.” Nhưng tôi đã không làm. Tôi chẳng hề thấy có ý phải làm vậy. Và không một ai ở bệnh viện nhắc đến chuyện đó.

Tôi không hề quay lại bệnh viện kể cả khi được mời dự tiệc chia tay tôi. Các đồng nghiệp đã tổ chức tiệc mà không có tôi. Những món quà chia tay đã được gửi đến văn phòng Hiệp hội Siêu nhiên sau bữa tiệc.

Tôi yêu mến thời gian làm việc ở bệnh viện Tiểu bang Hawaii trong khoa tâm thần hình sự. Tôi yêu mến mọi người trong khoa. Một lúc nào đó, tôi không biết khi nào, tôi đã từ một bác sĩ tâm lý của khoa biến thành một người thân trong gia đình.

Tôi đã sống gần gũi với các nhân viên, bệnh nhân, cảnh sát, bè bạn và các thể lực hữu hình lẫn vô hình trong khoa trong thời gian ba năm, 20 giờ mỗi tuần.

Tôi đã đến khi mọi người đang chấp nhận phòng cách ly, xiềng kim loại, thuốc men và các hình thức kiểm soát khác như những biện pháp xử trí thông thường.

Tôi đã ở đó vào lúc mà việc áp dụng phòng cách ly và xiềng kim loại đã không còn. Khi nào? Chẳng ai biết.

Bạo hành bằng thể xác và lời nói cũng không còn, hầu như hoàn toàn.

Việc dùng thuốc thì tự động giảm.

Một lúc nào đó, chẳng ai biết khi nào, các bệnh nhân đã rời khoa để đi giải trí và làm việc mà không còn bị xiềng và không cần xin phép.

Sự chuyển biến trong khoa từ chỗ điên loạn và căng thẳng đến chỗ bình an đã đơn thuần diễn ra mà không cần nỗ lực của lý trí.

Sự chuyển biến trong khoa từ chỗ thiếu hụt nhân sự triển miên sang dư thừa nhân sự đã diễn ra một cách tự nhiên.

Đúng, tôi đã không hề đưa ra phương pháp trị liệu. Tôi chẳng hề làm xét nghiệm tâm lý. Tôi không dự các cuộc họp với nhân viên. Tôi không tham dự các buổi hội chẩn bệnh nhân. Tuy nhiên, tôi vẫn theo sát công việc trong phân khoa.

Tôi đã có mặt khi họ lập ra dự án hướng nghiệp nội trú đầu tiên – nướng bánh để bán. Tôi đã có mặt khi họ lập ra dự án hướng nghiệp ngoại trú đầu tiên của khoa – rửa xe. Tôi cũng có mặt khi bắt đầu chương trình giải trí ngoại trú đầu tiên.

Tôi đã không thực hiện các nghiệp vụ thông thường của một bác sĩ tâm lý trong khoa vì tôi cảm thấy không có tác dụng hữu ích. Tôi đã không thực hiện không phải vì một lý do bất kỳ nào đó chưa được biết.

Tuy nhiên, tôi đã dẫn dắt và tham gia cùng mọi người ở khoa trong các hoạt động nướng bánh, chạy bộ và chơi quần vợt ngoại trú.

Nhưng hơn hết, tôi đã tiến hành thanh tẩy trước, trong và sau mỗi lần vào khoa đều đặn hằng tuần trong ba năm. Tôi đã thanh tẩy bất kỳ điều gì đang diễn ra trong tôi về nơi này, mỗi buổi sáng và mỗi buổi tối và bất cứ điều gì về nơi này trở dậy trong tâm trí tôi.

Cám ơn.

Thương lắm.

An lạc trong Siêu nhiên,

Ihaleakala

Tôi thích lời giải thích sâu này. Những lời này vừa cho thấy sự khiêm nhường về phía Tiến sĩ Hew Len, nhưng cũng vừa giúp giải thích rõ những gì ông đã làm và đã không làm trong thời gian làm việc tại bệnh viện.

Tôi đã viết đáp lại ông và xin phép đăng bức email đó vào đây, để chia sẻ với các bạn. Ông đã trả lời tôi bằng một từ – một từ mà tôi định ninh ông sẽ viết: “Vâng.”

Tôi vẫn chưa học xong ở con người kỳ thú này. Chúng tôi quyết định sẽ bắt đầu mở các khóa học cùng với nhau và dĩ nhiên sẽ cùng là đồng tác giả của cuốn sách này. Nhưng ít ra giờ đây tôi đã nắm được trọn vẹn câu chuyện ông đã làm để giúp chữa lành cho cả một khoa bệnh tâm thần hình sự. Ông đã làm giống như với mọi việc khác: xử lý chính mình. Và cách ông xử lý chính mình là dùng cụm từ đơn giản: “Thương lắm.”

Dĩ nhiên, đây cũng chính là phương cách mà bạn và tôi cũng có thể làm. Nếu phải tóm tắt phương pháp cải biên *Self I-Dehty Hoòponopono* mà Tiến sĩ Hew Len đã dạy bằng vài bước đơn giản thì ta sẽ có như sau:

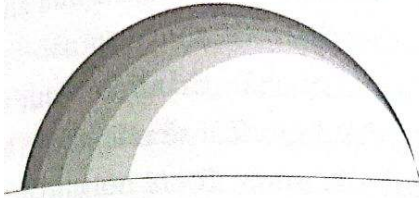
1. Liên tục thanh tẩy.
2. Hành động theo các ý tưởng và cơ hội xảy đến với mình.
3. Liên tục thanh tẩy.

Chỉ có vậy. Đó có thể là con đường ngắn nhất đi đến thành công. Đó có thể là con đường ít trở ngại nhất. Đó có thể là con đường trực tiếp nhất đi đến trạng thái zero. Và

con đường ấy khởi đầu và kết thúc với chỉ một cụm từ mẫu nhiệm: “Thương lắm.”

Đó là cách để đi vào chốn không giới hạn.

Và đúng vậy, thương lắm.



Lời kết

Ba giai đoạn thức tỉnh

Công việc của tôi trên thế gian này gồm hai phần. Công việc trước tiên là chỉnh sửa. Công việc thứ hai là thức tỉnh những ai đang ngủ. Hầu như mọi người đều đang ngủ! Cách duy nhất tôi có thể thức tỉnh được họ là xử lý chính mình.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Một hôm, một phóng viên hỏi tôi, “Một năm nữa anh hình dung mình sẽ ra sao?”

Như trước đây, tôi sẽ tâm sự chân thành với anh ta về những gì mà tôi hy vọng đạt được. Tôi sẽ nói về các kế hoạch, các mục tiêu và ý định của mình. Tôi sẽ nói cho anh ta nghe về các cuốn sách tôi muốn viết hoặc những vai trò tôi muốn đạt được, những thứ tôi muốn làm, muốn tạo ra hoặc muốn mua sắm. Nhưng sau tất cả những gì đã trải qua với Tiến sĩ Hew Len, tôi không còn muốn tuyên bố các mục tiêu hoặc ý định, hoặc lập kế hoạch cho tương lai nữa. Cho nên, thay cho tất cả những điều đó, tôi đã trả lời thật lòng:

“Cho dù ra sao thì mọi chuyện của tôi cũng sẽ tốt hơn nhiều so với những gì tôi có thể tưởng tượng ngay bây giờ.”

Câu trả lời ấy có nhiều thâm ý hơn những gì bạn nhận ra. Nó xuất phát từ hứng khởi. Câu trả lời khiến tôi vừa nói mà vừa ngạc nhiên. Nó cũng bộc lộ cho thấy tâm trí tôi ra sao trong những ngày này. Tôi quan tâm đến *hiện tại* hơn khoảnh khắc tiếp theo. Trong khi tôi chú tâm đến hiện tại, tất cả những khoảnh khắc tương lai mở ra một cách hết sức tươi đẹp. Như tôi đã có lần nói với Tiến sĩ Hew Len, “Ý định của tôi giờ đây là tôn vinh ý định của Siêu nhiên.”

Tôi đã kể lại câu hỏi của người phóng viên và câu trả lời từ hứng khởi của tôi cho một người bạn nghe cách đây vài phút. Anh ta thích thú. Anh ta đã thực hành Ho'oponopono với tôi vài tháng nay, cho nên anh hiểu được sự thật tối thượng: Khi buông bỏ bản ngã và những ham muốn của bản ngã, ta đã cho phép một thể lực huyền diệu hơn dẫn dắt mình: Siêu nhiên.

Con người mới của tôi, và hiểu biết mới của tôi, tất cả đều từ nguồn sinh khí mới của tôi. Dĩ nhiên, tất cả câu chuyện này không xảy đến trong một đêm. Nhưng khi nói “Thương lắm” và những lời kia, tôi đã được dẫn dắt đến một nhận thức sâu sắc hơn, một trạng thái mà có người sẽ gọi là thức tỉnh, thậm chí có thể chính là giác ngộ. Tôi đã hiểu rằng có ít nhất ba giai đoạn để đi đến sự thức tỉnh này, và đó gần như là một bản đồ hành trình tâm linh của cuộc sống. Các giai đoạn này là:

1. *Tôi là nạn nhân.* Tất cả chúng ta sinh ra hầu như đều cảm thấy mình bất lực. Hầu hết chúng ta sẽ vẫn mãi cảm thấy như thế. Chúng ta nghĩ rằng cuộc đời sẽ khống chế chúng ta: chính phủ, láng giềng, xã hội, những kẻ xấu dưới mọi hình thức. Chúng ta không cảm thấy mình có chút ảnh hưởng nào. Chúng ta là quả mà toàn bộ thế giới này là nhân. Chúng ta rên xiết, than phiền, phản kháng và tụ tập thành những nhóm người để chống lại những kẻ khống chế chúng ta. Ngoại trừ với một thiểu số trong một đôi lúc, còn thì cuộc sống này nói chung là tệ hại.
2. *Ta nắm quyền kiểm soát.* Một lúc nào đó ta được xem một bộ phim làm đối đời, chẳng hạn *Điều bí mật*, hoặc đọc một cuốn sách, chẳng hạn cuốn *Hệ số Hấp dẫn* hoặc *Phép màu của niềm tin*, và ta thức tỉnh trở lại với sức mạnh của ta. Ta nhận ra quyền năng của những ý định. Ta nhận ra mình có quyền năng để

hình dung những gì mình muốn, để hành động và để đạt mục tiêu. Ta bắt đầu trải nghiệm phép mầu. Ta bắt đầu trải nghiệm những kết quả kỳ thú. Cuộc sống, nói chung, bắt đầu có vẻ khá ổn thỏa.

3. *Ta thức tỉnh.* Một lúc nào đó sau giai đoạn hai, ta bắt đầu nhận ra những ý định của mình chính là những giới hạn. Ta bắt đầu nhận ra rằng với quyền năng mà mình mới khám phá được, ta vẫn không thể nào kiểm soát mọi thứ. Ta bắt đầu nhận ra rằng khi phó thác cho một quyền năng cao hơn thì những điều kỳ diệu thường dễ xảy ra hơn. Ta bắt đầu phó thác và tin tưởng. Trong từng khoảnh khắc, ta bắt đầu thực hành con đường nhận thức về quan hệ kết nối với Siêu nhiên. Ta học được cách nhận ra hứng khởi khi nó đến, và ta hành động theo nó. Ta nhận ra mình có sự lựa chọn mặc dù không thể kiểm soát cuộc đời. Ta nhận ra điều tuyệt vời nhất có thể làm là hòa theo từng khoảnh khắc. Trong giai đoạn này, những phép mầu xảy ra và liên tục làm ta ngạc nhiên mỗi khi xảy đến. Ta sống, nói chung, triển miên trong một trạng thái ngạc nhiên, kỳ thú và tri ân.

Tôi đã bước vào giai đoạn ba, và có lẽ bạn cũng vậy. Bởi vì bạn đã đi chung một hành trình với tôi, hãy để tôi giải thích thêm về sự thức tỉnh của bản thân. Kinh nghiệm của tôi có thể giúp bạn chuẩn bị đón nhận trải nghiệm sắp đến với bạn, hoặc giúp bạn hiểu rõ hơn những gì đang trải nghiệm.

Tôi đã thoáng được biết về Siêu nhiên trong khóa học đầu tiên với Tiến sĩ Hew Len. Chính trong những ngày đầu tiên ấy với ông mà tôi đã dừng tiếng nói trong đầu. Tôi đã chấp nhận tất cả. Có một sự bình an gần như vượt ngoài trí tuệ. Tình yêu thương là câu thần chú của tôi. Đó là giai điệu luôn luôn vang lên trong trí óc.

Nhưng cái nhìn thoáng ấy không dừng lại tại đó.

Mỗi khi xuất hiện bên cạnh Tiến sĩ Hew Len, tôi lại cảm thấy bình an. Tôi biết chắc đó là tác động của sự hiệu chỉnh. Tần số của ông tác động đến tần số của tôi, đưa tôi vào trạng thái hòa điệu với sự bình an.

Trong khóa học thứ hai, tôi bắt đầu có những dấu hiệu mà một số người gọi là chớp lóe tâm linh. Tôi đã nhìn thấy các hào quang. Tôi thấy thiên thần quanh người ta. Tôi nhận được các hình ảnh. Tôi vẫn còn nhớ đã nhìn thấy những con mèo vô hình quanh cổ Nerissa. Khi tôi kể lại, cô ấy đã mỉm cười. Cho dù hình ảnh ấy có thật hay không thì chắc chắn nó cũng đã làm chuyển biến tâm trạng, khiến cô ấy trông rạng rỡ.

Mỗi khi tiếp xúc với mọi người, Tiến sĩ Hew Len thường thấy những dấu chấm hỏi lơ lửng trên đầu mọi người, khiến ông biết ngay người nào cần tiếp cận. Mỗi khi nhìn thấy những dấu hiệu hoặc sinh linh vô hình như thế, ông lại nói thêm, “Tôi biết chuyện này nghe thật điên rồ. Ai mà nói chuyện như thế có khi sẽ bị bác sĩ tâm thần nhốt lại.”

Dĩ nhiên, ông nói đúng, nhưng một khi đã thức tỉnh, chúng ta không nhìn lại. Trong kỳ cuối tuần đầu tiên của khóa *Thị hiện*, tôi đã nhìn thấy một số trường năng lượng

của mọi người. Họ kinh ngạc. Tôi không xem đây là khả năng thiên phú mà là một sự khởi đầu nhiều hơn. Một bộ phận não bộ của tôi trước đây chưa dùng đến đã được kích hoạt và lóe sáng. Giờ đây mắt tôi đã nhìn được, nếu tôi muốn. Tôi kể với Tiến sĩ Hew Len, “Mọi thứ dường như đều nói chuyện với tôi. Mọi thứ dường như đều đang sống.” Ông mỉm cười ý nhị.

Đến kỳ cuối tuần thứ nhì của khóa *Thị hiện*, tôi đã có được một trải nghiệm *đại ngộ* nữa. *Đại ngộ* là một thoáng của giác ngộ, một chiêm nghiệm về Siêu nhiên. Nó giống như thể một khung cửa sổ mở rộng và trong một thoáng ta hòa nhập với nguồn sống. Mô tả trạng thái ấy cũng khó như thể mô tả bông hoa của một hành tinh khác. Nhưng cảm giác mình có thể biến mất và trải nghiệm trạng thái không giới hạn đã làm tôi chuyển hóa. Tôi đã có được trải nghiệm ấy như một cột mốc. Tôi có thể nhớ lại và quay trở lại. Ở một cấp độ nào đó, điều này tuyệt vời như thể một chiếc vé khứ hồi để tôi trở lại cõi hoan lạc. Nhưng ở cấp độ khác thì đây lại là một ký ức nữa, ngăn tôi trải nghiệm thực tại. Tất cả những gì tôi có thể làm là thanh tẩy.

Đôi khi đang dự một cuộc họp, tôi thư giãn và thả lỏng đôi mắt, và thấy được sự thật đằng sau hoàn cảnh. Cứ như thể thời gian dừng lại hoặc ít ra đang chậm lại. Những gì tôi cảm nhận được giống như tấm thảm của cuộc sống đang trải ra bên dưới. Lúc ấy hơi giống như ta lột bỏ lớp trên cùng của một bức họa để phát hiện ra một tác phẩm bên dưới. Ta có thể gọi đó là cái nhìn tâm linh, cái nhìn X-quang hoặc thị lực Siêu nhiên. Tôi sẽ nói rằng “Joe Vitale” (và thậm chí

“Ao Akua”) đang biến mất vào trạng thái zero, hoặc mắt tôi cảm nhận như thế. Chấn *không giới hạn*. Nó hiện hữu. Tại đó, không có sự mù mờ. Tất cả đều minh định.

Tôi không sống trong trạng thái đó. Tôi vẫn trở về với cái gọi là thực tại. Tôi vẫn có những thách thức. Khi Larry King hỏi tôi có ngày nào bất ổn không, tôi đáp có. Tôi vẫn có. Tiến sĩ Hew Len nói rằng chúng ta sẽ luôn luôn có vấn đề. Nhưng Ho'oponopono là một kỹ thuật giải quyết vấn đề. Miễn sao tôi vẫn còn nói “Thương lắm” với Siêu nhiên và vẫn thanh tẩy thì tôi vẫn sẽ trở về chấn *không giới hạn*.

Tín hiệu từ zero chính là “tình thương”, nếu ta muốn đặt tên cho nó. Cho nên việc nói “Thương lắm” một cách không ngại nghĩ đã giúp chúng ta hòa điệu. Việc nhắc lại cụm từ này hóa giải ký ức, các chương trình, niềm tin và giới hạn cản trở sự thức tỉnh của chính bản thân ta. Trong khi không ngừng thanh tẩy, tôi đã hòa nhịp với hứng khởi thuần khiết. Khi hành động theo hứng khởi ấy, những phép mầu kỳ diệu hơn cả những gì tôi có thể tưởng tượng đã xảy đến. Tôi chỉ cần phải kiên trì.

Một số người nghĩ rằng họ hiểu tiếng nói của hứng khởi bằng cách lắng nghe giọng nói trong đầu họ. Một người bạn của tôi từng nói, “Tôi biết sự khác biệt giữa tiếng nói của bản ngã và tiếng nói của hứng khởi vì bản ngã có sự gấp gáp còn hứng khởi thì dịu dàng hơn.”

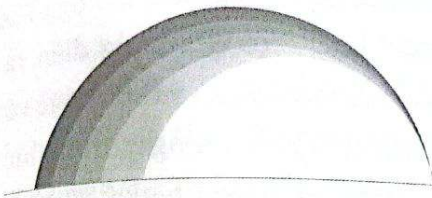
Tôi nghĩ đây là sự đánh lừa. Giọng nói gay gắt hay giọng nói dịu dàng vẫn là giọng nói từ bản ngã. Thậm chí ngay bây giờ đây, trong khi bạn đang đọc những dòng này, bạn vẫn đang nói chuyện với chính mình. Bạn đang chất vấn những

gì mình đang đọc. Bạn đã đồng hóa mình với giọng nói đó và nghĩ đó là mình. Hãy thực hành Ho'oponopono và bạn sẽ hiểu rõ hơn điều gì đích thực là húng khởi và điều gì không phải.

Như Tiến sĩ Hew Len không ngừng nhắc nhở chúng ta, “Đây không phải là phương pháp chữa lành cấp tốc. Cần có thời gian.”

Tôi muốn nói thêm rằng sự thức tỉnh có thể xảy đến bất kỳ lúc nào. Thậm chí trong khi đang đọc cuốn sách này. Hoặc trong khi đang đi bộ. Hoặc trong khi đang nô đùa với một con chó. Hoàn cảnh không quan trọng. Trạng thái bên trong ta mới quan trọng. Và tất cả mọi chuyện khởi đầu, và kết thúc, với một cụm từ đẹp đẽ:

“Thương lắm.”



PHỤ LỤC A

Các nguyên tắc căn bản của Không giới hạn

*Bình an cho mọi lúc, bây giờ và mãi mãi,
đời đời.*

*Ka Maluhia no na wa apa, no ke'ia wa a mau a
mau loa aku.*

1. Ta không biết chút gì về những gì đang diễn ra

Ta không thể nhận thức được mọi việc đang diễn ra bên trong và xung quanh mình, một cách có ý thức hoặc vô thức. Thân và tâm của ta đang tự vận hành ngay trong lúc này, mà ta không nhận thức được. Và vô số tín hiệu vô hình đang hiện diện trong không trung, từ sóng vô tuyến cho đến các hình thái tư duy, mà ta không hề cảm nhận được bằng thức giác. Thực chất ta đang đồng sáng tạo thực tại của chính mình trong lúc này, nhưng quá trình đó đang diễn ra một cách vô thức mà ta không thể nhận biết bằng ý thức hoặc kiểm soát. Đây là lý do tại sao ta có thể tư duy vô cùng tích cực mà vẫn túng quẫn. Ý thức của chúng ta không phải là kẻ sáng tạo.

2. Ta không kiểm soát được mọi thứ

Rõ ràng, nếu không biết mọi thứ đang diễn ra thì ta không thể nào kiểm soát được mọi chuyện. Ý nghĩ rằng ta có thể điều khiển được thế giới này theo ý muốn chỉ là trò chơi của bản ngã. Bởi vì bản ngã không thể nhìn thấy phần lớn những gì đang diễn ra trên đời ngay lúc này, nên việc để cho bản ngã quyết định điều gì là tốt nhất cho ta thì thật không khôn ngoan. Ta có quyền lựa chọn, nhưng ta không có quyền kiểm soát. Ta có thể dùng ý thức để bắt đầu lựa chọn điều gì mình muốn trải nghiệm, nhưng ta phải phó thác cho những việc như liệu ta có hiện thực hóa được nó hay không, hoặc như thế nào, hoặc khi nào. Chìa khóa ở đây là phó thác.

3. Ta có thể chữa lành mọi thứ xảy đến

Bất kỳ điều gì xuất hiện trong đời mình, bất kể đã xảy ra như thế nào, cũng đều nên được chữa lành vì giờ đây nó đã nằm trong tầm nhận biết của ta. Ở đây ta giả định rằng, nếu mình cảm nhận được thì mình chữa lành được. Nếu thấy điều gì ở một người khác, và điều đó khiến ta bận lòng thì ta hãy chữa lành. Hoặc, như tôi nghe kể rằng Oprah đã từng nói, “Nếu ta nhận ra, nó là của ta.” Ta có thể chẳng biết tại sao nó lại xuất hiện trong đời mình hoặc xuất hiện bằng cách nào, nhưng ta có thể hóa giải nó vì giờ đây ta đã nhận biết nó. Ta chữa lành những gì xảy đến càng nhiều thì ta càng thuần khiết để hiện thực hóa những gì mình muốn, vì ta sẽ giải tỏa được năng lượng vương mắc để vận dụng cho các mục đích khác.

4. Ta chịu trách nhiệm 100 phần trăm về tất cả những gì mình trải nghiệm

Những gì xảy ra trong đời ta không phải là lỗi của ta, mà là trách nhiệm của ta. Khái niệm chịu trách nhiệm cá nhân ở đây vượt ngoài cả những gì ta phát ngôn, hành động và suy nghĩ. Nó bao gồm cả những gì người khác phát ngôn, hành động và suy nghĩ mà thị hiện trong cuộc đời ta. Nếu ta chịu trách nhiệm hoàn toàn về tất cả những gì xuất hiện trong đời ta thì khi một ai đó xuất hiện với một vấn đề, đó cũng là vấn đề của ta. Nguyên tắc này liên quan đến nguyên tắc thứ ba, tức là ta có thể chữa lành mọi điều xảy đến với mình. Nói ngắn gọn, ta không thể trách bất cứ ai hoặc bất cứ điều gì về thực tại hiện thời của ta. Tất cả những gì ta có thể

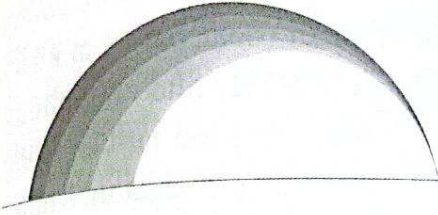
làm là nhận trách nhiệm về nó, có nghĩa là chấp nhận nó, tiếp nhận nó, và yêu thương nó. Ta càng chữa lành những gì xảy đến thì ta càng hòa điệu với cội nguồn.

5. Chìa khóa để đi đến chỗ không giới hạn là cụm từ “Thương lắm”

Chiếc chìa khóa đưa ta đến với sự bình an vượt ngoài trí tuệ, đi từ chữa lành đến thị hiện, là cụm từ đơn giản “Thương lắm”. Khi ta thốt ra những lời này, Siêu nhiên sẽ giúp thanh tẩy mọi thứ bên trong để ta có thể trải nghiệm điều kỳ diệu của thực tại: *không giới hạn*. Cốt lõi ở đây là yêu thương hết thủy. Yêu thương những mảng mỡ béo phì, những cơn nghiện ngập, đứa con hoặc người hàng xóm hoặc người bạn đời đang có vấn đề; yêu thương hết thủy. Tình yêu thương sẽ chuyển hóa và giải phóng năng lượng bị vướng mắc. Nói “Thương lắm” chính là nói “Vùng ơi, mở cửa ra” với Siêu nhiên.

6. Hứng khởi quan trọng hơn ý định

Ý định là đồ chơi của trí óc; hứng khởi là chỉ thị từ Siêu nhiên. Một lúc nào đó ta sẽ phớt lờ và bắt đầu lắng nghe, thay vì cầu xin và chờ đợi. Ý định luôn cố gắng kiểm soát cuộc sống dựa trên cái nhìn hạn hẹp của bản ngã; hứng khởi thì đón nhận thông điệp từ Siêu nhiên để rồi hành động theo. Thành công của ý định mang đến kết quả; thành công của hứng khởi mang đến phép mầu. Bạn thích cách nào?



PHỤ LỤC B

Làm thế nào
chữa lành chính mình
(hoặc bất kỳ ai khác)
để có sức khỏe,
tiền của và hạnh phúc

Đây là hai phương pháp Ho'oponopono đã được chứng minh có thể chữa lành cho bạn (hoặc bất kỳ ai khác) khỏi bất kỳ điều gì mà bạn nhận biết. Hãy nhớ rằng những gì mà bạn nhìn thấy ở người khác cũng tồn tại bên trong bạn, cho nên mọi sự chữa lành chính là tự chữa lành. Không một ai khác phải thực hiện những công đoạn này ngoài bạn. Cả thế giới nằm trong tay bạn.

Thứ nhất, đây là lời cầu nguyện mà Morrnah cho biết đã giúp hàng trăm đến hàng ngàn người. Lời cầu đơn giản nhưng ứng nghiệm:

Đấng Siêu nhiên sáng thế toàn năng, cha, mẹ, con, cùng đồng nhất thể... Nếu nơi tôi, thân quyến của tôi, hay tổ tiên xa xưa đời kiếp, trót xúc phạm, thương tổn đến người, hay tổ tiên, gia quyến bao đời, bằng ý nghĩ, ngôn từ, hành động, từ khởi thủy cho đến hôm nay, chúng tôi nguyện xin người tha thứ... Nguyện cầu được tẩy tịnh, giải phóng, cắt đoạn lìa ký ức, chướng ngại, mọi năng lượng, âm ba nhiễm tạp, và chuyển hóa nhiều năng bất tịnh thành linh quang thuần khiết an lành... Và ước nguyện đã thành viên mãn.

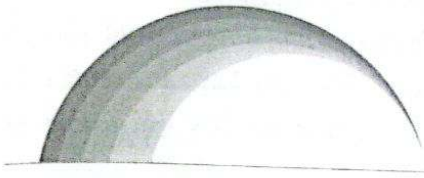
Thứ hai, Tiến sĩ Hew Len thích chữa lành theo cách trước tiên nói “Xin lỗi” và “Hãy tha thứ cho tôi”. Ta nói điều này để ghi nhận rằng một điều gì đó – mà ta không biết là điều gì – đã thâm nhập vào trong hệ thân/tâm của ta. Ta không biết nó đã thâm nhập vào bằng cách nào. Ta không cần biết. Nếu ta dư cân, đơn giản là ta đã nhiễm phải chương trình khiến ta trở nên như thế. Bằng cách nói “Xin lỗi”,

ta nói với Siêu nhiên rằng ta muốn có sự tha thứ cho bên trong chính mình về bất kỳ điều gì đã gây ra chuyện đó cho ta. Ta không xin Siêu nhiên tha thứ cho mình; ta xin Siêu nhiên giúp ta tha thứ *chính mình*.

Từ đó, ta nói “Cám ơn” và “Thương lắm”. Khi nói “Cám ơn”, ta đang bày tỏ lòng tri ân. Ta đang bày tỏ niềm tin rằng vấn đề sẽ được giải quyết một cách tốt đẹp nhất cho tất cả những bên liên quan. “Thương lắm” sẽ chuyển hóa năng lượng từ chỗ tắc nghẽn sang luân chuyển. Nó sẽ kết nối ta với Siêu nhiên. Bởi vì zero là một trạng thái của tình thương thuần khiết và *không giới hạn*, ta khởi sự đi đến trạng thái ấy bằng cách bày tỏ tình thương.

Những gì xảy đến tiếp theo tùy thuộc ở Siêu nhiên. Ta có thể được khơi gợi để hành động. Bất kể là hành động gì, hãy bắt tay thực hiện. Nếu không chắc về hành động mà mình muốn thực hiện, hãy áp dụng chính phương pháp chữa lành này với tình trạng mơ hồ của mình. Khi đã thấu suốt, ta sẽ biết phải làm gì.

Đây là một phiên bản đơn giản của các phương pháp chữa lành chính trong Ho'oponopono hiện đại. Để hiểu rõ hơn về phương pháp *Self I-Dentity Ho'oponopono*, hãy ghi danh tham dự một khóa học. (Xem www.hooponopono.org). Để hiểu những gì Tiến sĩ Hew Len và tôi đang cùng nhau thực hiện, hãy xem thêm tại www.zerolimits.info.



PHỤ LỤC C

Ai chịu trách nhiệm?

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Cám ơn bạn đã đọc phụ lục này. Tôi cảm thấy biết ơn. Tôi yêu mến *Self I-Identity Ho'oponopono* và tôn sư Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, người đã rộng lòng chia sẻ với tôi phương pháp này hồi tháng 11 năm 1982.

Bài viết này dựa trên những ý nghĩ đã được ghi lại trong cuốn sổ tay năm 2005 của tôi.

9 /1/2005

Các vấn đề có thể được giải quyết **mà ta không cần biết chuyện gì đang diễn ra!** Việc nhận thức và trân trọng điều này giúp tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm và hân hoan.

Giải quyết vấn đề, **một phần trong mục đích của sự sống**, chính là mục đích của *Self I-Identity Ho'oponopono*. Để giải quyết vấn đề, phải xử lý hai câu hỏi: Tôi là ai? Ai chịu trách nhiệm?

Sự thấu hiểu bản chất của vũ trụ phải bắt đầu từ sự thấu hiểu câu nói của Socrates: "Biết chính mình."

21/1/2005

Ai chịu trách nhiệm?

Hầu hết mọi người, kể cả những người trong cộng đồng khoa học, đều nghĩ về thế giới như một thực thể vật chất. Các nghiên cứu về DNA để xác định nguyên nhân và liệu pháp cho bệnh tim, ung thư và tiểu đường là một thí dụ rõ nét về quan niệm này.

Luật nhân quả: Mô hình vật chất

Nhân	Quả
DNA bị lỗi	Bệnh tim
DNA bị lỗi	Ung thư
DNA bị lỗi	Tiểu đường
Thể lý	Các vấn đề thể lý
Thể lý	Các vấn đề môi trường

Trí năng, tức Ý thức, tin rằng nó là tác nhân giải quyết vấn đề, rằng nó kiểm soát những gì xảy ra và những gì được trải nghiệm.

Trong cuốn *Ảo ảnh người dùng: Cắt nhỏ ý thức*, nhà báo khoa học Tor Norretranders đã vẽ ra một bức tranh khác về Ý thức. Ông dẫn ra các cuộc nghiên cứu, nhất là các công trình của giáo sư Benjamin Libet thuộc Đại học California tại San Francisco, cho thấy các quyết định đã được đưa ra trước khi Ý thức định đoạt, và Trí năng không biết điều này, vẫn tin rằng nó đã quyết định.

Norretranders cũng dẫn ra cuộc nghiên cứu cho thấy Trí năng chỉ nhận biết từ 15 đến 20 bit thông tin mỗi giây trong số hàng triệu thông tin tương tác ngầm bên dưới tầng nhận thức của nó!

Nếu không phải là Trí năng hoặc Ý thức thì ai chịu trách nhiệm?

8/2/2005

Ký ức tái hiện sẽ **bộc bạch** những gì Tiềm thức trải nghiệm.

Tiềm thức trải nghiệm một cách gián tiếp, qua sự phỏng nhại và hồi vọng các ký ức đang tái hiện. Nó hành xử, quán xét, cảm nhận và định đoạt theo cách ký ức đang **ấn định**. Ý thức cũng vận hành do ký ức tái hiện, mà không hề hay biết. Ký ức định đoạt những gì ý thức trải nghiệm, như các cuộc nghiên cứu cho thấy.

Luật nhân quả: Self I-Deintity Ho'oponopono

Nhân

Quả

Ký ức tái hiện trong tiềm thức

Thể lý – Bệnh tim

Ký ức tái hiện trong tiềm thức

Thể lý – Ung thư

Ký ức tái hiện trong tiềm thức

Thể lý – Tiểu đường

Ký ức tái hiện trong tiềm thức

Các vấn đề thể lý – Thân thể

Ký ức tái hiện trong tiềm thức

Các vấn đề thể lý – Thế giới

Thân thể và thế giới trú đóng trong tiềm thức dưới dạng kết quả của ký ức tái hiện chứ hiếm khi ở dạng Hứng khởi.

23/2/2005

Tiềm thức và Ý thức, vốn dĩ hợp thành Linh hồn, không tự khởi sinh ra các ý tưởng, suy nghĩ, cảm giác và hành động. Như đã lưu ý trước đây, chúng trải nghiệm một cách gián tiếp, thông qua ký ức tái hiện và qua Hứng khởi.

Nhưng con người có khả năng lý giải sự vật theo cách của mình

Không liên quan đến mục đích của chính sự vật.

William Shakespeare

Điều thiết yếu là nhận ra rằng Linh hồn không tự khởi sinh ra các trải nghiệm, rằng nó nhìn thấy như ký ức nhìn thấy, cảm nhận như ký ức cảm nhận, hành xử như ký ức hành xử và quyết định như ký ức quyết định. Hoặc, một cách hiếm hoi, nó có thể nhìn thấy, cảm nhận, hành xử và quyết định như Hứng khởi nhìn thấy, cảm nhận, hành xử và quyết định!

Điều hệ trọng trong việc giải quyết vấn đề là nhận thức rằng thân thể và thế giới tự thân không phải là vấn đề mà chính là các hệ quả, hậu quả, của ký ức tái hiện trong Tiềm thức. Ai chịu trách nhiệm?

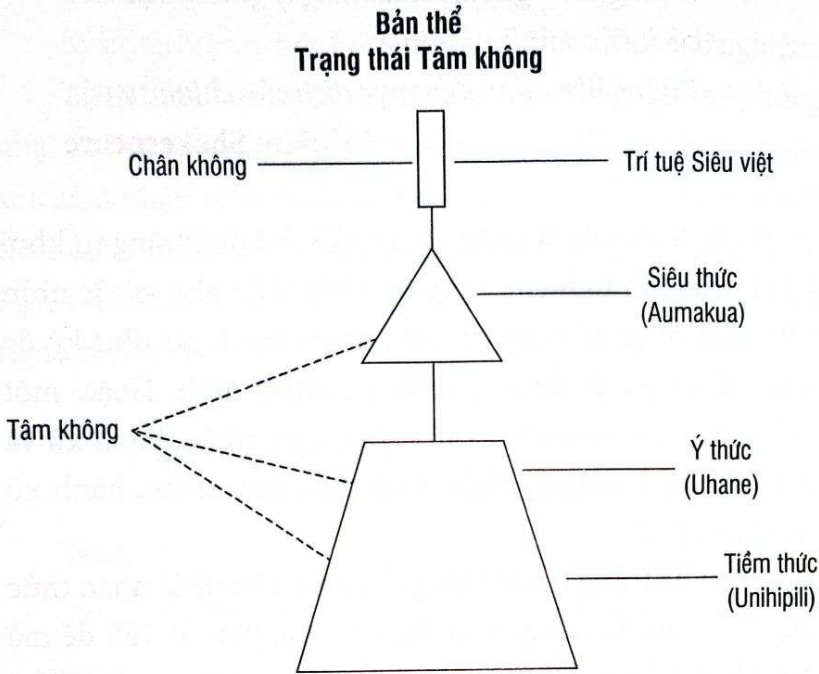
12/3/2005

Tâm không là nền tảng của *SelfI-Deinty* Hooponopono, của Trí năng, của vũ trụ. Đó là trạng thái tiền định của sự truyền thụ Hứng khởi từ Trí tuệ Siêu nhiên vào trong Tiềm thức. (Xem Hình C.1. trang 284)

Tất cả những gì khoa học biết là vũ trụ giãn nở từ hư không, và sẽ trở về hư không vào một thời điểm nào đó. Vũ trụ khởi đầu và kết thúc với zero.

Charles Seife,

Zero: Lai lịch của một ý tưởng nguy hiểm



Hình C.1 Trạng thái tâm không

Ký ức tái hiện choán mất Tâm không của bản thể, ngăn trở sự thị hiện của Hứng khởi. Để hiệu chỉnh sự choán lấp này, để thiết lập lại Bản thể, ký ức cần được **chuyển hóa** thành Tâm không qua bước chuyển hóa của Trí tuệ Siêu việt.

Thanh tẩy, xóa, xóa và tìm đến cõi an lạc của chính mình. Ở đâu? Bên trong chính mình.

Morrnah Nalamaku Simeona,
Kahuna Lapa'au

22/3/2005

Sự sống là một tặng vật từ Trí tuệ Siêu việt. Và tặng vật ấy được trao tặng chỉ với mục đích duy nhất là lập lại Bản thể thông qua quá trình giải quyết vấn đề. *Self-I-Identity Ho'oponopono* là một phiên bản nâng cấp của phương pháp giải quyết vấn đề cổ xưa của người Hawaii mà tiến trình hợp thành nhờ sự **ăn năn, tha thứ và chuyển hóa**.

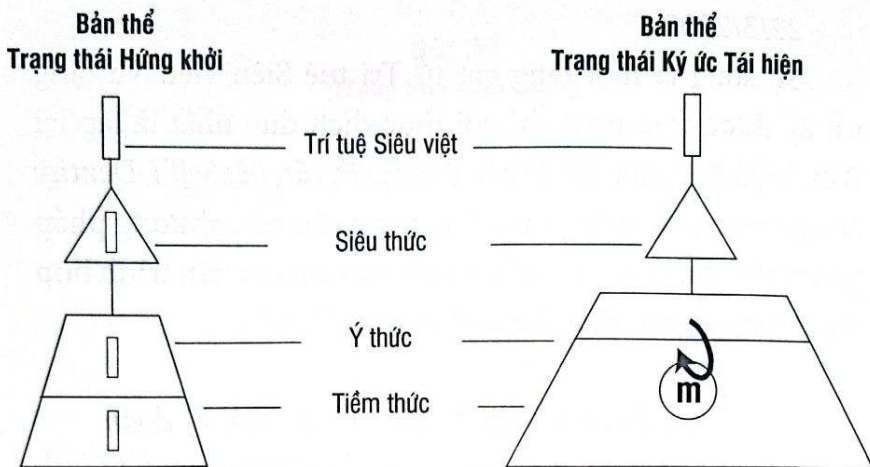
Đừng đoán xét ai, thì các người khỏi bị đoán xét; đừng lên án ai, thì các người khỏi bị lên án; hãy tha thứ, người sẽ tha thứ mình.

Lời Chúa Jesus trong Luca: 6

Ho'oponopono huy động sự tham gia trọn vẹn của tất cả bốn thành phần của Bản thể – Trí tuệ Siêu việt, Siêu thức, Ý thức và Tiềm thức – phối hợp cùng nhau như một nhất thể. Mỗi thành phần có vai trò và chức năng độc nhất vô nhị trong việc giải quyết vấn đề ký ức tái hiện lại trong Tiềm thức.

Siêu thức là thành phần không có ký ức, không bị ký ức tái hiện trong Tiềm thức gây ảnh hưởng. Nó luôn luôn đi cùng với Trí tuệ Siêu việt. Trí tuệ Siêu việt chuyển biến thế nào thì Siêu thức sẽ chuyển biến thế ấy.

Bản thể **vận hành nhờ Hứng khởi và ký ức**. Tại một thời điểm bất kỳ, chỉ một trong hai, hoặc ký ức hoặc Hứng khởi, có thể điều khiển Tiềm thức. Linh hồn của Bản thể ở mỗi thời điểm chỉ phục vụ cho một trong hai người chỉ huy, mà thường là cái gai ký ức chứ chẳng phải hoa hồng Hứng khởi. (Xem Hình C.2)



Hình C.2 Trạng thái Hứng khởi và Trạng thái Ký ức Tái hiện

30/4/2005

Ta là kẻ thụ lĩnh nỗi đau của chính mình.

Thi sĩ John Clare

Tâm không là mảnh đất chung, là yếu tố trung hòa, của mọi Bản thể, cả “hữu linh” hay “vô linh”. Đó là nền tảng bất khả suy hoại và phi thời gian của toàn thể vũ trụ, hữu hình hay vô hình.

Chúng ta khẳng định những chân lý này là hiển nhiên, rằng mọi người [mọi sinh vật] đều được sinh ra bình đẳng...

Thomas Jefferson,

Tuyên ngôn Độc lập Hoa Kỳ

Ký ức tái hiện choán lấy nền tảng chung của Bản thể, làm Tâm thức tách khỏi vị trí cố hữu của nó trong Tâm không và

Vô cực. Mặc dù choán chỗ của Tâm không, ký ức không hủy diệt được nó. Làm sao hư không có thể bị hủy diệt?

Một ngôi nhà bị chia cắt không thể tồn tại.

Abraham Lincoln

5/5/2005

Để Bản thể trở thành Bản thể trong từng khoảnh khắc, cần phải luôn có Hoòponopono. Cũng như ký ức, Hoòponopono miệt mài không bao giờ được ngơi nghỉ. Hoòponopono miệt mài không bao giờ được ngủ. Hoòponopono không bao giờ được dừng lại bởi vì...

*... trong những ngày vui tươi của tâm trí
tà kiến vô hình [ký ức tái hiện] vẫn tung hoành
phía sau!*

Geoffrey Chaucer,

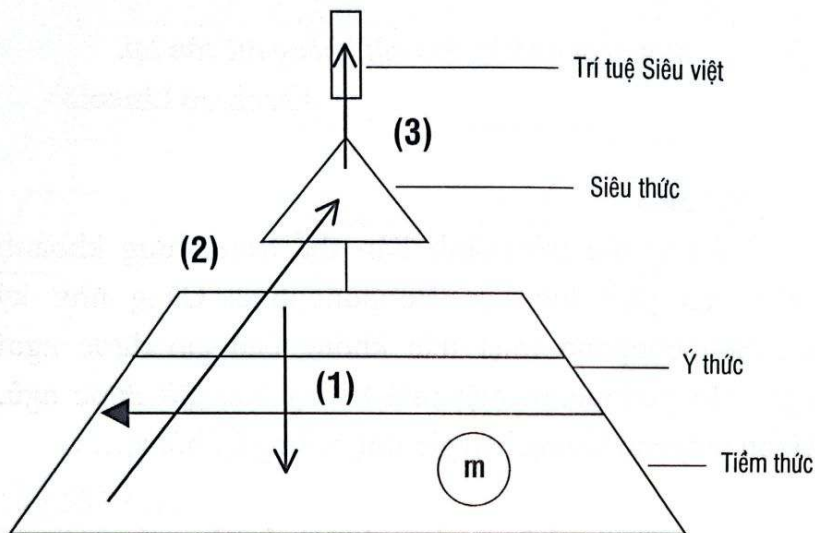
Truyện cổ thành Canterbury

12/5/2005

Ý thức có thể khởi xướng tiến trình Hoòponopono để giải phóng ký ức hoặc lôi cuốn ký ức vào việc trách cứ và nghĩ suy. (Xem Hình C.3)

1. Ý thức khởi xướng tiến trình Hoòponopono để giải quyết vấn đề, chuyển lời thỉnh nguyện đến Trí tuệ Siêu việt để chuyển hóa ký ức thành Tâm không. Ý thức ghi nhận rằng vấn đề chính là ký

Self I-Dentity Ho'oponopono
(Giải quyết Vấn đề)
Ăn năn và Tha thứ

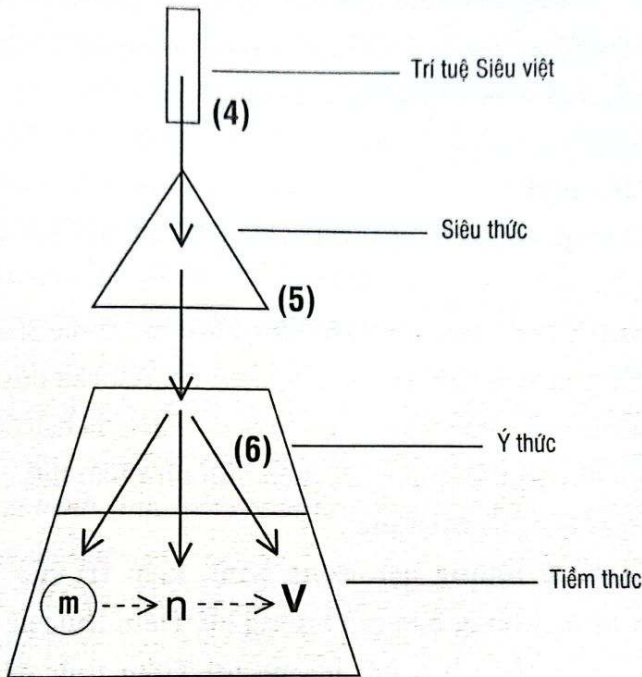


Hình C.3 Ăn năn và tha thứ

ức tái hiện trong Tiềm thức, và chịu trách nhiệm 100 phần trăm về chúng. Lời thỉnh nguyện được truyền từ Ý thức xuống cho Tiềm thức. (Xem Hình C.4)

2. Lời thỉnh nguyện chuyển xuống cho Tiềm thức sẽ nhẹ nhàng khuấy động ký ức để chuyển hóa. Lời thỉnh nguyện khi ấy sẽ chuyển từ Tiềm thức lên Siêu thức.
3. Siêu thức quán xét lời thỉnh nguyện, thực hiện những chỉnh sửa phù hợp. Bởi vì luôn luôn đồng điệu với Trí tuệ Siêu việt, Siêu thức có khả năng quán xét và chỉnh sửa. Lời thỉnh nguyện khi ấy

Ho'oponopono Bản thể
(Giải quyết vấn đề)
Chuyển hóa nhờ Trí tuệ Siêu việt



Hình C.4 Chuyển hóa nhờ Trí tuệ Siêu việt

- được chuyển lên cho Trí tuệ Siêu việt để quán xét lần cuối và cân nhắc.
4. Sau khi quán xét lời thỉnh nguyện được Siêu thức truyền lên, Trí tuệ Siêu việt gửi năng lượng chuyển hóa xuống vào trong Siêu thức.
 5. Năng lượng chuyển hóa khi ấy truyền từ Siêu thức xuống Ý thức.

6. Và năng lượng chuyển hóa tiếp tục truyền từ ý thức xuống Tiềm thức. **Năng lượng chuyển hóa trước tiên hóa giải các ký ức đã được chỉ định. Năng lượng đã hóa giải sau đó được phóng xuất vào nơi lưu trữ, để lại Tâm không.**

12/6/2005

Suy nghĩ và trách cứ chính là các ký ức tái hiện. (Xem Hình C.2)

Linh hồn có thể được gợi hứng khởi từ Trí tuệ Siêu việt mà không hề biết chuyện gì đang diễn ra. Yêu cầu duy nhất của Hứng khởi, nguồn sáng tạo từ Siêu nhiên, là hãy để Bản thể hiện hữu như Bản thể. Để hiện hữu như Bản thể, cần có sự thanh tẩy ký ức **miệt mài**.

Ký ức là những bạn đồng hành kiên trì của Tiềm thức. Chúng không bao giờ buông lời Tiềm thức để ngao du. Chúng không bao giờ buông lời Tiềm thức để ngơi nghỉ. Ký ức không bao giờ ngơi tái hiện!

Để đoạn tuyệt với ký ức, ta phải thanh tẩy chúng trở về hư không một cách dứt điểm.

Dạo ầy ở Iowa năm 1971, tôi yêu say đắm lần thứ hai. M., con gái chúng tôi đã chào đời.

Trong khi ngắm nhìn vợ tôi chăm sóc M., tôi cảm nhận được một tình yêu thương ngày càng sâu lắng với cả hai mẹ con. Giờ đây tôi đã có hai con người tuyệt diệu để yêu thương.

Sau khi tốt nghiệp đại học tại Utah mùa hè năm ấy, vợ chồng tôi dẫn đo lựa chọn hoặc quay trở về quê nhà Hawaii hoặc ở lại học tiếp.

Khi chúng tôi vừa bắt đầu ổn định cuộc sống tại tiểu bang Iowa thì lập tức phải đối diện với hai nỗi khổn đốn. Thứ nhất, M. chưa bao giờ nín khóc sau khi chúng tôi đưa cháu từ bệnh viện về nhà.

Thứ hai, mùa đông tệ hại nhất trong lịch sử tại Iowa chợt ập đến. Suốt nhiều tuần lễ liên tiếp, sáng nào tôi cũng phải hì hục đắp đá và dùng búa nện mới mở được cửa ra ngoài.

Khi M. được khoảng đầy năm thì trên chân bắt đầu xuất hiện các vết máu. Đến lúc này đây, khi ngồi viết những dòng này tôi mới nhận ra rằng con bé khóc không ngơi là do phản ứng với bệnh tình nghiêm trọng về da mà về sau bác sĩ mới chẩn đoán được.

Tôi đã khóc nhiều đêm khi bất lực nhìn M. tự gãi trong giấc ngủ từng cơn. Các loại dược phẩm steroid chống nhiễm khuẩn đều tỏ ra vô dụng trong việc điều trị.

Đến năm lên ba, máu của M. cứ tươm ra không ngừng từ những vết nứt da ở khuỷu tay và đầu gối. Máu ứa ra từ những vết ở khớp ngón tay và ngón chân. Da sần sùi trên cánh tay và quanh cổ.

Chín năm sau khi vợ chồng tôi đã trở về Hawaii, một hôm tôi đang lái xe đưa hai chị em M. về nhà thì đột nhiên, không hề có một ý nghĩ gì trước đó, tôi bỗng thấy mình tự vòng xe lại và chạy về hướng văn phòng tôi ở Waikiki.

“Ồ, mấy cha con đến thăm ta”, Morrnah khẽ nói khi ba cha con chúng tôi kéo nhau vào văn phòng của bà. Trong khi

sắp xếp lại giấy tờ trên bàn làm việc, bà nhìn M. “Cháu có muốn hỏi gì không?” bà cất giọng dịu dàng.

M. chìa đôi cánh tay ra, phơi bày những năm tháng đau đớn phải chịu đựng. “Được rồi”, Morrnah đáp lời và bà nhắm mắt lại.

Morrnah đang làm gì? Người sáng lập ra phương pháp Self I-Dentity Ho'oponopono đang thực hành Self I-Dentity Ho'oponopono. Một năm sau, 13 năm chảy máu, làm sẹo, đau đớn, khổ sở và thuốc men đã chấm dứt.

Học viên Self I-Dentity Ho'oponopono

30/6/2005

Mục đích của sự sống là hiện hữu như Bản thể vì Siêu nhiên đã tạo ra Bản thể đích xác như chính mình, Tâm không và Vô cực.

Tất cả mọi trải nghiệm cuộc sống đều là sự biểu đạt của ký ức tái hiện và Hứng khởi. Trầm uất, suy tư, trách móc, nghèo khổ, hận thù, bất mãn và khổ đau là “những tiếng than van” như lời Shakespeare trong một áng thơ *sonnet*.

Ý thức có một sự lựa chọn. Nó có thể khởi xướng một sự thanh tẩy không ngừng hoặc cho phép ký ức tái hiện không ngừng.

12/12/2005

Ý thức hoạt động riêng lẻ không biết đến tặng vật quý giá nhất của Trí tuệ Siêu việt: Bản thể. Do vậy, nó không biết đến bản chất của vấn đề. Sự vô minh này dẫn đến tình trạng giải quyết vấn đề đầy vô vọng. Linh hồn tội nghiệp bị bỏ rơi trong nỗi thống khổ khôn nguôi suốt kiếp. Buồn thay.

Ý thức cần được thức tỉnh về sự tồn tại của Bản thể, “sự trù phú vượt ngoài trí tuệ”.

Bản thể là bất khả suy hoại và vĩnh cửu, giống như Nguồn sáng tạo ra nó: Trí tuệ Siêu việt. Hậu quả của vô minh là thực tại sai lạc hàm chứa nghèo đói, bệnh tật, chiến tranh và chết chóc nối tiếp nhiều thế hệ, vô nghĩa và không ngơi.

24/12/2005

Vật chất là biểu hiện của ký ức và hứng khởi diễn ra trong Linh hồn của Bản thể. Hãy thay đổi trạng thái của Bản thể để trạng thái của thế giới vật chất cũng thay đổi.

Ai chịu trách nhiệm – hứng khởi hay ký ức tái hiện? Sự lựa chọn nằm trong tay của Ý thức.

7/2/2006 (Bước vào năm 2006)

Sau đây là bốn bước giải quyết vấn đề theo Self-Identity Ho'oponopono mà ta có thể áp dụng để tái thiết lập Bản thể bằng cách thanh tẩy các ký ức tái hiện vấn đề trong Tiềm thức:

1. **“Thương lắm”.** Khi Linh hồn gặp phải tình trạng ký ức tái hiện các vấn đề, ta hãy ngỏ lời thầm lặng trong tâm trí: “Thương lắm, hồi ký ức thân yêu. Tôi biết ơn vì đã cho tôi cơ hội để giải phóng tất cả các bạn và tôi.” “Thương lắm” có thể được lặp đi lặp lại mãi trong âm thầm. Ký ức không bao giờ nghỉ phép hoặc nghỉ hưu cho đến khi nào ta cho chúng nghỉ. “Thương lắm” có thể được dùng thậm

chỉ khi ta không ý thức được vấn đề. Chẳng hạn, ta có thể áp dụng trước khi tham gia vào bất kỳ một hoạt động nào, như trước khi gọi điện hoặc trả lời điện thoại hoặc trước khi lên xe đi đâu đó.

Hãy yêu kẻ thù mình, làm ơn cho kẻ ghét mình.

Lời Chúa Jesus trong Luca: 6

2. **“Cám ơn”.** Bước này có thể được áp dụng cùng chung hoặc thay thế cho “Thương lắm”. Cũng như với “Thương lắm”, ta có thể lặp đi lặp lại câu này trong tâm trí.
3. **Nước Thái dương lam thủy.** Uống nước nhiều là một cách giải quyết vấn đề thú vị, đặc biệt khi đó là nước Thái dương lam thủy. Hãy tìm một chai thủy tinh màu xanh dương có nắp không bằng kim loại. Đổ nước vào trong chai và đặt chai thủy tinh xanh dưới ánh mặt trời hoặc dưới ánh đèn dây tóc (không phải đèn huỳnh quang) trong vòng ít nhất một giờ đồng hồ. Sau khi nước đã được phơi dưới mặt trời, ta có thể dùng theo nhiều cách. Uống nước. Nấu ăn. Dội sau khi tắm. Rau quả thích được rửa bằng nước Thái dương lam thủy! Cũng như với các bước “Thương lắm” và “Cám ơn”, nước Thái dương lam thủy xóa bỏ ký ức tái hiện trong Tiềm thức. Cho nên ta hãy năng áp dụng!
4. **Đâu và việt quất.** Những quả này xóa bỏ ký ức. Ta có thể ăn tươi hoặc khô. Ta cũng có thể ăn dưới dạng mứt, mứt đông hoặc thậm chí sirô tươi lên kem!

27/12/2005 (Quay ngược trở về năm 2005)

Mấy tháng trước, tôi có ý tưởng lập một bảng ngũ vưng cho các “thành tố” thiết yếu trong Self I-Identity Ho’oponopono. Lúc rảnh rỗi, bạn có thể làm quen với từng thuật ngữ:

Bản thể (Self-I-Identity): Tôi là Bản thể. Tôi được hợp thành bằng bốn yếu tố: Trí tuệ Siêu việt, Siêu thức, Ý thức và Tiềm thức. Nền tảng của tôi, Tâm không và Vô cực, là bản sao đích xác của Trí tuệ Siêu việt.

Trí tuệ Siêu việt: Tôi là Trí tuệ Siêu việt. Tôi là Vô cực. Tôi tạo ra Bản thể và Hứng khởi. Tôi chuyển hóa ký ức thành Tâm không.

Siêu thức: Tôi là Siêu thức. Tôi giám sát Ý thức và Tiềm thức. Tôi xem xét và thực hiện những hiệu chỉnh phù hợp trong lời thỉnh nguyện Ho’oponopono mà Ý thức gửi đến Trí tuệ Siêu việt. Tôi không bị ký ức tái hiện trong Tiềm thức tác động. Tôi luôn hợp nhất với Tạo hóa Siêu việt.

Ý thức: Tôi là Ý thức. Tôi có năng lực lựa chọn. Tôi có thể cho phép ký ức miệt mài áp đặt sự trải nghiệm cho Tiềm thức và tôi; hoặc tôi có thể đẩy khởi tiến trình giải thoát cho ký ức bằng quy trình Ho’oponopono diễn ra không ngại nghỉ. Tôi có thể thỉnh nguyện sự dẫn dắt từ Trí tuệ Siêu việt.

Tiềm thức: Tôi là Tiềm thức. Tôi là kho lưu trữ tất cả ký ức tích lũy từ lúc khởi thủy của sáng thể. Tôi là nơi diễn ra những trải nghiệm dưới dạng ký ức tái hiện hoặc dưới dạng Hứng khởi. Tôi là nơi mà thể xác và thể giới an trú dưới dạng ký ức tái hiện và dưới dạng Hứng khởi. Tôi là nơi mà các vấn đề tồn tại dưới dạng ký ức tái hiện.

Tâm không: Tôi là Tâm không. Tôi là nền tảng của Bản thể và Vũ trụ. Tôi là nơi Hứng khởi khởi phát từ Trí tuệ Siêu việt, Vô cực. Ký ức tái hiện trong Tiềm thức đã choán chỗ của tôi nhưng không hủy diệt được tôi, chỉ ngăn trở dòng Hứng khởi từ Trí tuệ Siêu việt.

Vô cực: Tôi là Vô cực, Trí tuệ Siêu việt. Hứng khởi tuôn chảy như hoa hồng mỏng manh từ tôi vào Tâm không của Bản thể, dễ dàng bị gai nhọn của ký ức lấn át.

Hứng khởi: Tôi là Hứng khởi. Tôi là tạo phẩm của Vô cực, của Trí tuệ Siêu việt. Tôi thị hiện từ Tâm không vào trong Tiềm thức. Tôi được trải nghiệm như một biến cố hoàn toàn mới mẻ.

Ký ức: Tôi là Ký ức. Tôi là hồ sơ trong Tiềm thức, nơi chứa đựng trải nghiệm trong quá khứ. Khi được kích hoạt, tôi tái hiện lại những trải nghiệm quá khứ.

Vấn đề: Tôi là vấn đề. Tôi là một ký ức tái hiện lại trải nghiệm của quá khứ một lần nữa trong Tiềm thức.

Trải nghiệm: Tôi là trải nghiệm. Tôi là hiệu ứng của ký ức tái hiện hoặc của Hứng khởi trong Tiềm thức.

Hệ điều hành: Tôi là hệ điều hành. Tôi vận hành Bản thể với Tâm không, Hứng khởi và Ký ức.

Ho'oponopono: Tôi là Ho'oponopono. Tôi là phương pháp giải quyết vấn đề của người Hawaii cổ xưa, đã được cập nhật để ứng dụng cho ngày nay nhờ Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, người được công nhận là Kho tàng Sống của Hawaii vào năm 1983. Tôi được cấu thành từ ba thành tố: sự ăn năn, tha thứ và chuyển hóa. Tôi là một lời thỉnh nguyện được Ý thức khởi phát và chuyển đến cho

Trí tuệ Siêu việt để xóa bỏ ký ức nhằm tái lập lại Bản thể. Tôi khởi đầu từ Ý thức.

Ăn năn: Tôi là sự ăn năn. Tôi là bước khởi đầu của quy trình Ho'oponopono, được Ý thức đẩy lên để đạt với Trí tuệ Siêu việt nhằm chuyển hóa Ký ức về Tâm không. Với tôi, Ý thức nhìn nhận trách nhiệm của mình trong việc ký ức tái hiện lại vấn đề trong Tiềm thức, trong việc đã khởi tạo, chấp nhận và tích tụ chúng.

Tha thứ: Tôi là sự tha thứ. Cùng với ăn năn, tôi cũng là một yếu tố mà Ý thức để đạt với Tọa hóa Siêu việt để chuyển hóa ký ức trong Tiềm thức thành Tâm không. Ý thức mang đây phiền não, và nó cũng xin Trí tuệ Siêu việt sự tha thứ.

Chuyển hóa: Tôi là sự chuyển hóa. Trí tuệ Siêu việt dùng tôi để hóa giải và giải thoát ký ức trở về Tâm không trong Tiềm thức. Chỉ mỗi Trí tuệ Siêu việt vận dụng được tôi.

Tài lộc: Tôi là tài lộc. Tôi là Bản thể.

Cơ hàn: Tôi là sự cơ hàn. Tôi là ký ức tái hiện. Tôi choán lấp Bản thể, ngăn trở Hứng khởi truyền từ Trí tuệ Siêu việt đến Tiềm thức.

Trước khi chúng ta kết thúc cuộc du hành này, tôi muốn nhắc rằng việc tham khảo phụ lục này là điều cần thiết và tiên quyết trước khi bạn muốn tham dự một khóa học Ho'oponopono nào.

Tôi cầu chúc bạn sự bình an vượt ngoài trí tuệ.

O Ka Maluhia no me oe.

Bình an ở cùng bạn.

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Chủ tịch danh dự

Hiệp hội Siêu nhiên, Inc. Tự do của Vũ trụ



Về các tác giả

Tiến sĩ Joe Vitale là chủ tịch của Công ty Tiếp thị Hypnotic Inc. kiêm đồng sáng lập viên của Frontier Nutritional Research, một công ty chuyên về các công thức chống lão hóa đã được kiểm nghiệm. Ông là một trong những ngôi sao của bộ phim nổi tiếng *Điều bí mật* (*The Secret*).

Ông là tác giả của quá nhiều tựa sách để có thể liệt kê hết ra đây, gồm các tựa sách bán chạy nhất như *Hệ số hấp dẫn: Năm bước dễ dàng để tạo ra sự thịnh vượng (hay bất cứ điều gì khác) từ bên trong* (*The Attractor Factor: Five Easy Steps for Creating Wealth (or Anything Else) from the Inside Out*) và *Cẩm nang cuộc sống bị thất truyền: Kim chỉ nam lẽ ra bạn phải được trao khi chào đời* (*Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth*), và chương trình âm thanh bán chạy nhất của Nightingale-Conant, *Sức mạnh của Tiếp thị bức xúc* (*The Power of Outrageous Marketing*).

Các tựa sách mới nhất của ông gồm có *Mua sắm mê hoặc: Tâm lý mới trong bán hàng và tiếp thị* (*Buying Trances:*

A New Psychology of Sales and Marketing), *Thôi miên bằng ngôn từ (Hypnotic Writing)*, *Có một khách hàng sinh ra mỗi phút (There's a Customer Born Every Minute)*, *Gặp gỡ và làm giàu (Meet and Grow Rich)* (đồng tác giả với Bill Hibbler), *Bí mật lớn nhất để làm giàu trong lịch sử (The Greatest Money-Making Secret in History)*, *Những cuộc phiêu lưu nội tâm (Adventures Within)*, *Bảy bí mật thất truyền của sự thành công (The Seven Lost Secrets of Success)*, *Nhà huấn luyện thành công (The Successful Coach)* (đồng tác giả với Terri Levine và Larina Kase), và *Mật mã điện toán (The E-Code)* (đồng tác giả với Jo Han Mok). Các tựa sách tiếp theo của ông sẽ là *Cỗ máy tiền Internet của bạn (Your Internet Cash Machine)* (đồng tác giả với Jillian Coleman) và *Bí quyết: Bí mật thất truyền để thu hút bất cứ điều gì bạn muốn (The Key: The Missing Secret to Attracting Whatever You Want)*.

Trang web chính của ông: www.mrfire.com.

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len đã tham gia các chương trình về giải quyết vấn đề và giải tỏa stress trong bốn thập niên. Ông đã có ba năm là bác sĩ tâm lý học lâm sàng tại Bệnh viện Tiểu bang Hawaii. Ông đã làm việc với hàng ngàn người trong nhiều năm, gồm các nhóm công tác tại Liên hợp quốc; UNESCO (Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa Liên Hiệp Quốc); Hội nghị Thống nhất Quốc tế về Hòa bình Thế giới, Hội nghị Hòa bình Thế giới, Hội nghị Y học Truyền thống Người da đỏ; Những người chữa lành Hòa bình ở châu Âu; và Hiệp hội Giáo chức Tiểu bang Hawaii.

Ông đã giảng dạy hệ thống Ho'oponopono cải biên trên khắp thế giới từ năm 1983. Ông đã đồng trình bày hệ thống này tại Liên Hiệp Quốc ba lần với Kahuna Lap'au Mornnah Nalamaku Simeona, người được mệnh danh là Kho tàng Sống của Hawaii vào năm 1983 do thành tựu sáng tạo ra Ho'oponopono. Tiến sĩ Hew Len đã áp dụng hệ thống này thành công trong vai trò bác sĩ tâm lý từ năm 1984 đến năm 1987 tại một phân khoa được bố trí an ninh nghiêm ngặt tại cơ sở điều trị tâm thần của tiểu bang ở Hawaii.

Ông có nhiều kinh nghiệm làm việc với những người khuyết tật bẩm sinh, các bệnh nhân tâm thần hình sự và gia đình của họ. Gần đây, ông đi nhiều nơi để hướng dẫn các khóa học về phương pháp Hawaii này, thường cùng với Tiến sĩ Joe Vitale.

Các trang web của ông là: <http://hooponopono.org/> và www.businessbyyou.com.

Hãy trải nghiệm KHÔNG GIỚI HẠN ngay lập tức
Một món quà dành cho bạn đọc

Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len và Tiến sĩ Joe Vitale đã lập ra một trang web để “thanh tẩy” khi độc giả vào đó xem. Bạn chỉ việc ngồi đó với trang web và để cho quá trình thanh tẩy diễn ra. Trang web này là: *www.zerolimits.info*.

Đây cũng là địa chỉ có các tư liệu về khóa học, gồm CD âm thanh phần thuyết giảng trực tiếp của các tác giả, và là nơi đăng ký tham gia khóa học thực tế.

"VŨ TRỤ BẮT ĐẦU KHI
KHÔNG MỘT THỨ GÌ CÒN
SOI RỢI TRONG GƯƠNG".
NÓI MỘT CÁCH NGẮN GỌN,
KHÔNG GIỚI HẠN
LÀ CÂU CHUYỆN VỀ SỰ
TRỞ VỀ TRẠNG THÁI ZERO,
NƠI KHÔNG MỘT THỨ GÌ
TỒN TẠI NHƯNG MỌI THỨ ĐỀU
KHẢ DỊ. Ở TRẠNG THÁI ZERO,
KHÔNG CÒN TƯ TƯỞNG,
NGÔN TỪ, HÀNH VI, KÝ ỨC,
CHƯƠNG TRÌNH, NIỀM TIN
HOẶC BẤT KỲ ĐIỀU GÌ KHÁC.
CHẲNG CÓ GÌ CẢ.

(BÍ MẬT CỦA VŨ TRỤ)



www.nhasachphuongnam.com

KHÁM PHÁ
HO'OPONOPONO

ZERO LIMITS

Có phải bạn đang làm việc quá sức và quá căng thẳng? Có phải bạn đang làm hết sức nhưng vẫn chẳng thành công trong sự nghiệp và cuộc sống cá nhân?

Nếu bạn đang cố gắng vất vả nhưng chưa đạt được kết quả như ý thì có lẽ vấn đề nằm ở bên trong bạn. Có lẽ điều đang cản trở bạn nằm bên trong bạn chứ không phải ở bên ngoài. ***Không giới hạn*** đưa đến cho bạn một phương pháp đột phá để vượt qua những giới hạn nội tại và đạt được những mục tiêu mơ ước.

Ho'oponopono là một hệ thống bí quyết tâm linh cổ xưa của người Hawaii, một phương pháp trị liệu vô cùng hiệu quả để giải phóng tâm thức, loại bỏ những trở ngại tinh thần, giúp bạn đạt đến mục tiêu không giới hạn trong công việc lẫn cuộc sống.

Joe Vitale và Ihaleakala Hew Len, những bậc thầy về Ho'oponopono hiện đại, sẽ từng bước hướng dẫn bạn áp dụng phương pháp này để gạt hải thành công về vật chất, sức khỏe, tinh thần và hạnh phúc. Ho'oponopono là một trong những phương pháp đạt thành tựu lớn nhất về tâm linh trong thế giới hiện đại.

NHÀ
SÁCH
PHƯƠNG NAM

TỔNG PHÁT HÀNH
CÔNG TY TNHH BÁN LẺ
PHƯƠNG NAM

940 Đường 3 tháng 2, P.15, Q.11, TP.HCM
0914 891 656 • (028) 3866 3447 - EXT 305
sachquocvan@pnc.com.vn - www.pnc.com.vn

ISBN: 978-604-77-8940-5



9 786047 789405

Không giới hạn



149.000đ

www.nhasachphuongnam.com

Được quét bằng CamScanner