NEW YORK TIMES BESTSELLER

JOSEPH MURPHY, PH. D., D.D.

THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND

SỨC MẠNH TIỀM THỨC

Cảm giác thanh thản, hạnh phúc
và tĩnh lặng trong tâm hồn là vô hạn.
Sức mạnh tiềm thức sẽ giúp ta cảm nhận rõ điều đó.

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

First News

Mục lục

- Tựa sách
- Lời tựa
- Lời giới thiệu
- §1. KHO BÁU BÊN TRONG BẠN
    - Bí ẩn quan trọng của mọi thời đại
    - Sức mạnh kỳ diệu của tiềm thức
    - Tìm một nền tảng hữu hiệu
    - Tính lưỡng diện của tâm thức
    - Ý thức và tiềm thức
    - Những khác biệt nổi bật và các kiểu vận hành
    - Tiềm thức của Ruth hưởng ứng ra sao
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §2. QUÁ TRÌNH LÀM VIỆC CỦA TÂM THỨC
    - Khác biệt giữa ý thức và tiềm thức
    - Nghiên cứu thực nghiệm của các nhà tâm lý học
    - Làm sáng tỏ thuật ngữ tâm thức chủ quan và tâm thức khách quan
    - Tiềm thức không thể lý luận như ý thức
    - Sức mạnh phi thường của sự ám thi
    - Những phản ứng khác nhau đối với cùng sự ám thi
    - Tự kỷ ám thị xua tan nỗi sợ hãi
    - Khôi phục trí nhớ
    - Khắc phục tính cáu kỉnh
    - Ám thi ngoại vi (Heterosuggestion)
    - Đã bao giờ bạn thừa nhận một trong những ám thị tiêu cực này?
    - Có thể vô hiệu hóa ám thị tiêu cực
    - Ám thi có thể kết liễu một sinh mạng
    - Sức mạnh của một đại tiền đề giả định
    - Tiềm thức không tranh luận
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §3. TÁC ĐỘNG KỲ DIỆU CỦA TIỀM THỨC
    - Tiềm thức là quyển sách của đời bạn
    - Những gì được ghi khắc trong tiềm thức sẽ được biểu lộ
    - Cách tiềm thức điều khiển tất cả các chức năng của cơ thể
    - Làm thế nào khiến tiềm thức làm việc cho bạn
    - Tiềm thức phục hồi thần kinh thị giác
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §4. CHỮA TRỊ TINH THẦN TRONG THỜI CỔ

    - Phép la liên quan đến những nơi thiêng trên thế giới
    - Những nguyên lý trị liệu khác nhau
    - Thí nghiệm của Bernheim
    - Ám thi gây ra những đốm xuất huyết
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §5. CHỮA TRỊ TINH THẦN TRONG THỜI HIỆN ĐẠI
    - Quy luật của niềm tin
    - Ý thức và tiềm thức được đinh hướng một cách khoa hoc
    - Chữa lành nhờ đức tin là gì & Niềm tin vô điều kiện tác động thế nào
    - Niềm tin chủ quan
    - Ý nghĩa của sự chữa trị từ xa
    - Giải phóng tác dụng động học của tiềm thức
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §6. KỸ THUẬT TRỊ LIỆU TINH THẦN
    - Kỹ thuật truyền đạt
    - Tiềm thức sẽ chấp nhận bản thiết kế của bạn
    - Khoa học và nghệ thuật cầu nguyện
    - Nghệ thuật tưởng tượng
    - Phương pháp Baudoin
    - Phương pháp ngủ
    - Phương pháp quả quyết
    - Phương pháp luận chứng
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §7. KHUYNH HƯỚNG CỦA TIỀM THỨC LÀ HƯỚNG TỚI ĐỜI SỐNG
    - Cơ thể mô tả những hoạt động của tâm thức như thế nào
    - Nguồn trí năng chăm sóc cơ thể
    - Tiềm thức làm việc không ngừng vì lợi ích chung
    - Con người can thiệp đến nguyên tắc hài hòa cố hữu như thế nào
    - Vì sao khỏe mạnh, đầy sinh khí và tràn trề năng lượng là trạng thái bình thường
    - Tin vào năng lực của tiềm thức giúp bạn khỏe mạnh
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §8. ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC KẾT QUẢ MONG MUỐN
    - Hãy dùng sức tưởng tượng, không phải sức mạnh ý chí
    - Ba bước để thành công trong cầu nguyện
    - Vì sao lời cầu nguyện của bạn không được đáp lại như ý muốn
    - Cần loại bỏ xung đột giữa ước muốn và sự tưởng tượng
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §9. VẬN DỤNG SỨC MẠNH TIỀM THỨC ĐỂ LÀM GIÀU

- Sự giàu có thuộc về tâm thức
- Phương tiện trợ giúp vô hình
- Xây dựng ý thức làm giàu
- Vì sao bạn thất bại dù đã quả quyết về sự giàu có
- Tránh xung đột nội tâm
- Tiềm thức mang lại lợi nhuận
- Tại sao tiềm thức không được đáp lại
- Sự giàu có đích thực
- Loại bỏ sự đố kỵ
- Vượt qua chướng ngại tinh thần to lớn
- Đi ngủ với ý niệm giàu có
- Điểm lại những ý cần nhớ

- §10. BẠN CÓ QUYỀN TRỞ NÊN GIÀU CÓ
  - Tiền là vật ngang giá
  - Để bước đi trên con đường hướng đến sự giàu có
  - Vì sao bạn không có được nhiều tiền hơn
  - Tiền bạc và cuộc sống ổn định
  - Nghèo khổ là một căn bệnh của tinh thần
  - Vì sao không nên có cái nhìn phiến diện về tiền bạc
  - Nên có thái độ đúng đắn đối với đồng tiền
  - Tiền bạc dưới góc nhìn khoa học
  - Làm thế nào để thu hút số tiền bạn cần
  - Vì sao có những người không được tăng lương
  - Những chướng ngại trên con đường dẫn đến sự giàu có
  - Không thể lấy không một cái gì
  - Nguồn cung cấp tiền bạc thường xuyên của bạn
  - Điểm lại những ý cần nhớ
- §11. TIỀM THỨC LÀ BẠN ĐỒNG HÀNH HƯỚNG ĐẾN THÀNH CÔNG
  - Ba bước để tiến tới thành công
  - Thước đo của thành công đích thực
  - Biến ước mơ thành hiện thực
  - Ước mơ trở thành dược sĩ
  - Vận dụng tiềm thức trong công việc
  - Làm thế nào để thành công trong mua bán
  - Làm thế nào để đạt được điều mong muốn
  - Phương pháp thành công của một nhà quản trị
  - Điểm lại những ý cần nhớ
- §12. CÁCH CÁC NHÀ KHOA HỌC VẬN DỤNG TIỀM THỨC
  - Những phát minh hoàn hảo của một nhà khoa học lỗi lạc
  - Một nhà tự nhiên học danh tiếng đã giải quyết vấn đề như thế

nào
    - Vị bác sĩ nổi tiếng tìm ra cách chữa bệnh tiểu đường
    - Các nhà khảo cổ và nhà cổ sinh vật học phục hiện những quang cảnh cổ đại
    - Để nhận được định hướng từ tiềm thức
    - Tờ chúc thư mất tích
    - Bí quyết của sự định hướng
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §13. TIỀM THỨC VÀ NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU ĐẾN TỪ GIẤC NGỦ
    - Vì sao chúng ta ngủ?
    - Hậu quả không ngờ khi bị thiếu ngủ
    - Ban cần được ngủ nhiều hơn
    - Lời khuyên sẽ đến trong giấc ngủ
    - Thoát khỏi tai họa
    - Tiềm thức cũng chính là tương lai của bạn
    - 15 ngàn đô-la từ một thoáng chợp mắt
    - Khả năng giải quyết vấn đề trong giấc ngủ
    - Tiềm thức trong giấc ngủ của một nhà văn nổi tiếng
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §14. TIỀM THỨC VÀ HÔN NHÂN
    - Ý nghĩa của hôn nhân
    - Để thu hút người chồng lý tưởng
    - Để thu hút người vợ lý tưởng
    - Không được sai lầm lần thứ ba
    - Kết quả của lời cầu nguyện
    - Tôi có nên ly hôn?
    - Rơi vào tình huống đổ vỡ
    - Ly hôn bắt đầu từ trong tâm thức
    - Người vợ hay cằn nhằn
    - Sai lầm to lớn
    - Đừng cố thay đổi người ban đời của bạn
    - Ở bên nhau và cầu nguyện cùng nhau
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §15. TIỀM THỨC VÀ HẠNH PHÚC
    - Hãy lựa chọn hạnh phúc
    - Cách thức lựa chọn hạnh phúc
    - Biến hạnh phúc thành một thói quen
    - Hãy khát khao có được hạnh phúc
    - Sao lại phải chọn nỗi bất hạnh?
    - Nếu có một triệu đô-la…

    - Hạnh phúc sinh ra từ một tinh thần thanh tĩnh
    - Những trở ngại nằm ngay trong tâm thức
    - Người hạnh phúc nhất
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §16. TIỀM THỨC VÀ NHỮNG MỐI QUAN HỆ HÒA HỢP
    - Chìa khóa cho những mối quan hệ tốt đẹp
    - Phản ứng phi lý từ những bài báo
    - Tôi không ưa phụ nữ và tôi thích đàn ông
    - Những mặc định trong nội tâm có thể ngăn cản sự thăng tiến
    - Hãy chín chắn trong cảm xúc
    - Ý nghĩa của tình yêu
    - Giao tiếp với người khó tính
    - Kẻ bất hạnh thường mong người khác cũng bất hạnh
    - Thực hành sự thấu cảm
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §17. VẬN DỤNG TIỀM THỨC ĐỂ THA THỨ
    - Xua đuổi tội lỗi
    - Kẻ sát nhân học cách tha thứ cho chính mình
    - Nếu bạn không cho phép, không một lời chỉ trích nào có thể làm tổn thương bạn
    - Làm thế nào để có lòng trắc ẩn
    - Bị bỏ rơi ngay ngày cưới
    - “Kết hôn là sai trái; Tình dục là xấu xa”
    - Tha thứ là yếu tố cần thiết cho sự chữa lành
    - Tha thứ là yêu thương trong hành động
    - Phương pháp tha thứ
    - Phép thử cho sự tha thứ
    - Hiểu tất cả là tha thứ tất cả
    - Điểm lại những ý cần nhớ
- §18. TIỀM THỨC THÁO GỠ CHƯỚNG NGẠI TINH THẦN
    - Xây dựng và phá vỡ một thói quen
    - Từ bỏ thói quen nhậu nhẹt
    - Sức mạnh của bức tranh tinh thần
    - Tập trung sự chú ý
    - Bị xúi quẩy
    - Bạn khao khát những điều bạn muốn nhiều đến mức nào?
    - Tại sao anh ta không thể được chữa lành
    - Lời giải thích và phương thuốc điều trị
    - Xây dựng ý niệm về tự do
    - Ba bước kỳ diệu
    - Sự kiên trì

- Điểm lại những ý cần nhớ
- §19. TIỀM THỨC LOẠI BỎ NỖI SỢ HÃI
  - Kẻ thù lớn nhất của chúng ta
  - Hãy đối diện với nỗi sợ hãi
  - Sợ thất bại
  - Sợ nước
  - Phương pháp chế ngự nỗi sợ hãi
  - Nỗi sợ bình thường
  - Nỗi sợ bất thường
  - Giải pháp cho nỗi sợ hãi bất thường
  - Thoát khỏi khu rừng sợ hãi
  - Tự mình sa thải mình
  - Giãi bày những nỗi lo sợ trong bạn
  - Điểm lại những ý cần nhớ
- §20. BÍ QUYẾT GIỮ TINH THẦN TRẺ MÃI
  - Con người già đi trong suy nghĩ của mình
  - Tuổi tác đồng hành cùng sự khôn ngoan
  - Hãy vui vẻ đón nhận sự thay đổi
  - Cuộc sống tồn tại
  - Tâm trí và tinh thần không bị thời gian tác động
  - Tuổi tác là tài sản
  - Hãy sống đúng với tuổi của bạn
  - Tuổi tác phụ thuộc vào quá trình suy nghĩ
  - Vui sướng đón nhận tuổi mới
  - Bạn có nhiều thứ để ban tặng
  - Vươn tới cuộc sống đích thực
  - Luôn chủ động trong cuộc sống
  - Bí mật của tuổi thanh xuân
  - Tâm trí không phụ thuộc vào tuổi tác
  - Càng lớn tuổi, càng sâu sắc
  - Trân trọng những bậc cao niên
  - Điểm lại những ý cần nhớ

Lời tựa

Tôi đã từng chứng kiến phép lạ xảy đến với rất nhiều người thuộc những tầng lớp khác nhau trên thế giới. Và tôi đoan chắc điều kỳ diệu cũng sẽ đến với bạn nếu bạn biết cách vận dụng sức mạnh thần kỳ của tiềm thức. Quyển sách này sẽ giúp bạn hiểu được rằng chính lối suy nghĩ và những hình tượng quen thuộc sẽ định hình và tạo nên số phận của bạn; vì đơn giản là suy nghĩ trong tiềm thức của một người thế nào thì họ sẽ như thế ấy.

Đã bao giờ bạn tự hỏi tại sao người này buồn rầu còn người kia thì vui vẻ? Tại sao người này sung sướng và thành đạt còn người khác thì nghèo đói và khốn khổ? Tại sao người này sợ hãi và lo lắng còn người kia lại tràn đầy lòng tin và sự tự tin? Vì sao người này có nhà cửa khang trang, lộng lẫy trong khi người kia sống cuộc đời cùng khổ trong một khu nhà ổ chuột?

Tại sao người này cực kỳ thành công còn người kia thất bại thảm hại? Tại sao người này đạt được nhiều thành tựu trong công việc trong khi người kia lao nhọc vất vả cả đời mà chẳng làm nên trò trống gì?

Tại sao rất nhiều người lương thiện phải chịu những nỗi thống khổ đày đọa tinh thần và thể xác? Tại sao có nhiều kẻ đồi bại và vô đạo lại thành công, giàu sang và có sức khỏe tráng kiện? Tại sao cuộc hôn nhân của người này hạnh phúc còn của người kia thì bất hạnh?

Phải chăng trong sự vận hành của ý thức và tiềm thức sẽ có câu trả lời cho những vấn đề này?

Dĩ nhiên là có.

Và chính niềm mong mỏi sâu xa được chia sẻ những đáp án mà tôi đã khám phá ra là động lực thôi thúc tôi viết quyển sách này. Tôi đã cố minh giải những điều căn bản và lớn lao về tâm trí bằng một ngôn ngữ giản dị, đời thường nhất có thể.

Tôi tin rằng sau khi nghiền ngẫm và áp dụng những phương pháp được đề cập trong quyển sách này, bạn sẽ nắm giữ một sức mạnh thần diệu để tự vực mình dậy khỏi bối rối, khổ sở, u sầu và thất bại. Nó sẽ dẫn đưa bạn đến vị trí đích thực của bạn, giúp bạn giải quyết những khó khăn, ngăn bạn khỏi sự câu thúc về xúc cảm và thể chất, và đặt bạn trên con đường thẳng tắp dẫn đến tự do, hạnh phúc và sự thanh thản tâm hồn.

Năng lực thần diệu của tiềm thức tồn tại trước khi chúng ta được sinh ra. Những chân lý và nguyên tắc vĩnh cửu vĩ đại trong cuộc sống cũng được hình thành từ lâu đời. Chính vì vậy mà tôi rất muốn bạn hãy vận dụng sức mạnh biến đổi huyền diệu, thần kỳ này để chữa lành những vết thương trong tâm hồn và thể xác, giải phóng bạn khỏi những hạn định của sự nghèo khổ, thất bại, cơ cực…

Tất cả những gì bạn phải làm là hợp nhất tinh thần và cảm xúc với những điều tốt đẹp nhất mà bạn mong muốn, sức mạnh của tiềm thức sẽ đáp ứng phù hợp. Hãy bắt đầu ngay hôm nay. Để những điều kỳ diệu xảy đến trong đời bạn!

Lời giới thiệu

Cuộc đơm hoa kết một mỹ mãn, phiêu lưu. Cuộc sống sống nên là chuyến nên là sự trái Cuộc sống nên khác xa với sự tồn tại đơn thuần. Nhưng hầu hết chúng ta đều bị sa lầy với những tiểu tiết vụn vặt trong cuộc đấu tranh sinh tồn đến nỗi không ai cảm nhận và thưởng thức được hết sự diệu kỳ của cuộc sống.

Nhiều người đang trải nghiệm cuộc sống của chính mình chỉ với một niềm hân hoan rất nhỏ so với niềm hạnh phúc to lớn vốn có mà cuộc sống đã công bằng mang lại cho mỗi người. Để sống trọn vẹn với cuộc sống mình được ban tặng, bất kỳ ai cũng có thể thay đổi điều đó bằng cách riêng của mình.

Tiến sĩ Murphy là người sáng lập phong trào Phát huy Sức mạnh Tiềm thức, một xu hướng được nhiều triết gia, nhà tâm lý, tăng lữ và văn sĩ của nhiều quốc gia ủng hộ và kế thừa. Ông đã giúp hàng ngàn người thay đổi cuộc sống, từ cuộc sinh tồn tẻ nhạt, nhọc nhằn trở nên mãnh liệt, ý nghĩa và hữu ích.

Trong công trình này, tiến sĩ Murphy đã kết hợp các minh triết đã được kính chuộng lâu đời với những phân tích dựa trên nền tảng khoa học vững vàng để lý giải sức ảnh hưởng của tiềm thức. Ông cũng đưa ra những bài tập đơn giản, thiết thực, đã được chứng minh là vô cùng hiệu quả để biến tâm trí thành lợi khí mạnh mẽ nhằm cải thiện cuộc sống hàng ngày. Được minh họa bằng những câu chuyện thành công trong đời thực giàu sức truyền cảm, Sức mạnh tiềm thức là quyển cẩm nang vô giá khai mở những bí mật của sự thành công, gồm:

- Xây dựng sự tự tin
- Cải thiện sức khỏe
- Phát triển tình bạn, cải thiện những mối quan hệ hiện thời với đồng nghiệp, gia đình, bè bạn
- Đạt được sự thăng tiến, đề bạt, thừa nhận như mong muốn
- Củng cố các mối quan hệ tình cảm
- Phát triển những thói quen tốt và khắc phục những thói quen xấu.

Hãy đón nhận *Sức mạnh tiềm thức* bằng một tinh thần cởi mở bởi những điều được đề cập trong quyển sách không hề mang tính lý thuyết suông. Chúng dựa trên những khái niệm đã được thử thách qua thời gian và được củng cố bởi những ví dụ đời thực.

Hãy đọc, chiêm nghiệm và vận dụng. Bạn có thể biến đổi cuộc sống của mình trở nên tốt đẹp hơn.

Arthur R. Pell, Ph.D.

§1. KHO BÁU BÊN TRONG BẠN

Tiềm thức luôn có khuynh hướng hướng về cuộc sống, thế nên bạn chỉ cần tác động đến ý thức. Hãy nuôi dưỡng ý thức bằng những nhận thức đúng đắn bởi tiềm thức sẽ sao chép những kiểu mẫu quen thuộc mà ý thức đã tiếp nhận.

Bạn có nguồn tài sản vô giá trong tầm tay. Nhưng để có được chúng, bạn phải hé mở cặp mắt tâm hồn và nhìn ngắm kho báu vô tận bên trong. Ai trong chúng ta cũng có một kho báu mà từ nó bạn có thể lấy tất cả những gì cần thiết để giúp bạn sống một cuộc sống vui tươi, hạnh phúc và sung túc.

Nhiều người đã bóp chết tiềm năng của chính mình vì họ không biết đến kho báu Trí tuệ Vô lượng này và tình yêu bao la bên trong họ. Bất cứ điều gì bạn muốn, bạn có thể rút lấy từ đó.

Một miếng sắt được từ tính hóa sẽ nâng được một vật có trọng lượng gấp mười hai nó. Nhưng nếu khử từ tính miếng sắt đó đi, nó sẽ không nâng được dù chỉ một cái lông vũ.

Xét theo khía cạnh đó, chúng ta có hai loại người. Những người nhiễm từ sẽ rất tự tin và tràn đầy niềm tin. Họ biết họ sinh ra để thành công và chiến thắng. Còn những người bị khử từ tính thì luôn lo sợ và hoài nghi. Đứng trước một cơ hội, họ luôn nghi ngờ bản thân: “Sẽ thế nào nếu mình thất bại? Mình có thể mất tiền. Người ta sẽ cười nhạo mình.” Người thuộc loại này sẽ không tiến xa trong đời. Vì không có chí tiến thân nên cuối cùng là họ cứ đứng lì một chỗ.

Bạn hoàn toàn có thể trở thành một người nhiễm từ một khi bạn khám phá và vận dụng điều bí mật quan trọng của mọi thời đại.

Bí ẩn quan trọng của mọi thời đại

Nếu có ai đó bảo bạn gọi tên điều bí ẩn quan trọng của mọi thời đại đó, bạn sẽ trả lời thế nào? Năng lượng nguyên tử? Du hành liên hành tinh? Lỗ đen? Không, không phải những cái đó. Thế thì bí mật quan trọng ấy là gì? Ta có thể tìm nó ở đâu? Làm sao ta có thể hiểu thấu và vận dụng nó?

Câu trả lời vô cùng đơn giản. Bí mật này chính là năng lực thực hiện điều thần diệu được tìm thấy trong tiềm thức của bạn. Đây là nơi chốn cuối cùng mà hầu hết mọi người đều tìm đến.

Sức mạnh kỳ diệu của tiềm thức

Một khi đã học được cách tiếp xúc và giải phóng nguồn sức mạnh kỳ diệu ẩn sâu trong tiềm thức, bạn sẽ khiến cuộc sống của mình tràn trề năng lượng, sung túc, khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

Bạn không cần phải tìm kiếm sức mạnh này, bởi bạn đã sở hữu nó rồi. Nhưng bạn sẽ phải học cách sử dụng nó, phải hiểu nó để có thể vận dụng vào tất cả các lĩnh vực của cuộc sống.

Nếu vận dụng những kỹ thuật và phương pháp đơn giản được nêu trong quyển sách này, bạn có thể thủ đắc kiến thức và sự hiểu biết cần thiết. Bạn có thể được truyền cảm hứng bởi một nguồn ánh sáng mới mẻ, đồng thời có thể tạo ra một nguồn lực mới cho phép bản thân hiện thực hóa những hy vọng và ước mơ của mình. Thực hiện ngay từ bây giờ để cuộc sống của bạn thoải mái hơn, giàu sang hơn và cao nhã hơn bao giờ hết.

Tận cùng trong tiềm thức của bạn là Vô lượng Minh triết, Vô lượng Quyền năng – nguồn cung cấp vô tận tất cả những gì thiết yếu. Nó đang chờ sẵn để được bạn khai mở và hiển lộ. Nếu bây giờ bạn bắt đầu nhận ra những tiềm năng này trong cõi sâu xa của nhận thức, chúng sẽ thành hình ở thế giới bên ngoài.

Chỉ cần bạn cởi mở và tiếp thu, thì bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, Vô lượng Trí huệ bên trong tiềm thức sẽ phát hiện giùm bạn những gì bạn cần biết. Bạn có thể lĩnh hội những tư tưởng và ý niệm mới, tạo ra những phát minh mới, có những khám phá mới, sáng tạo những nghệ phẩm mới. Vô lượng Trí huệ trong tiềm thức có thể mở đường cho bạn tiến vào những dạng tri thức mới mẻ diệu kỳ. Hãy để nó tự phát hiện giùm bạn, và nó sẽ khai mở con đường đến với sự biểu đạt hoàn hảo cũng như vị thế đích thực trong đời bạn.

Thông qua sự minh triết của tiềm thức, bạn có thể lôi cuốn được người đồng hành lý tưởng, cũng như những đối tác hoặc đồng nghiệp chân chính trong kinh doanh. Nó có thể tỏ cho bạn thấy cách để thủ hữu trọn số tiền bạn cần và mang lại cho bạn sự thoải mái về tài chính để bạn có thể làm những gì mình muốn.

Bạn có quyền khám phá cái thế giới nội tại của tư tưởng, cảm xúc, uy quyền, ánh sáng, tình yêu và cái đẹp này. Mặc dù vô hình, nhưng chúng có sức mạnh rất phi thường. Bên trong cõi tiềm thức, bạn sẽ tìm thấy đáp án cho mọi vấn đề và hiểu được nguyên nhân của mọi hậu quả. Một khi học được cách rút lấy những nguồn năng lực tiềm ẩn này, bạn sẽ thật sự thủ đắc được sức mạnh và sự minh triết cần có để tiến tới trong sự giàu có, yên ổn, vui thú và uy quyền.

Tôi đã từng chứng kiến sức mạnh của tiềm thức vực nhiều người đứng dậy

từ tình trạng suy sụp, giúp họ khỏe khoắn, đầy nghị lực và mạnh mẽ trở lại. Nhận thức của họ giúp họ thoải mái lao vào cuộc đời để cảm nghiệm hạnh phúc, sự tràn đầy sinh lực cùng những nỗi hân hoan. Có một quyền năng chữa trị thần kỳ trong tiềm thức có thể trấn dịu tinh thần bất an và trái tim phiền muộn. Nó có thể mở toang cánh cửa ngục của tâm trí và phóng thích bạn. Nó có thể giải thoát bạn khỏi những câu thúc về vật chất và thể chất.

Tìm một nền tảng hữu hiệu

Nếu muốn tiến bộ trong bất kỳ lĩnh vực nào đó, bạn cần phải có bước đầu tiên căn bản. Bạn phải khám phá nền tảng hữu hiệu mà sự áp dụng của nó có tính phổ quát. Trước khi trở nên thành thạo trong việc vận hành tiềm thức của mình, bạn phải hiểu những nguyên lý của nó. Khi đã đạt được điều đó, bạn có thể vận dụng sức mạnh của tiềm thức với niềm tin chắc chắn rằng bạn sẽ thu nhận được kết quả như mong muốn. Bạn có thể áp dụng những sức mạnh ấy cho những mục đích cụ thể mà bạn muốn hoàn thành.

Tôi đã theo đuổi ngành hóa trong nhiều năm. Ngay trong khóa học đầu tiên, tôi đã được học là nếu kết hợp hai nguyên tử hydro và một nguyên tử oxy, sản phẩm sinh ra sẽ là nước – luôn luôn là như vậy. Nếu kết hợp một nguyên tử oxy với một nguyên tử cacbon, sản phẩm sinh ra là monoxide, một khí độc hại. Nhưng nếu bạn thêm vào đó một nguyên tử oxy nữa, bạn sẽ có cacbon dioxide, một chất khí vô hại với động vật và cần thiết cho thực vật. Những thực tế này là phổ quát và bất biến. Chúng là cái mà ta gọi là nguyên lý.

Xét về mặt vận dụng, những nguyên lý hóa học, vật lý học và toán học không có gì khác biệt so với những nguyên lý thuộc tiềm thức của bạn. Nếu muốn tận dụng năng lượng hóa học hoặc vật lý học, bạn cần phải tìm hiểu những nguyên tắc trong những lĩnh vực này. Và nếu muốn tận dụng năng lực của tiềm thức, bạn cũng phải tìm hiểu những nguyên lý của nó.

Hãy lấy nguyên tắc vật chất giãn nở khi bị nung nóng làm ví dụ. Điều này đúng ở bất cứ đâu, tại bất kỳ thời điểm nào, và dưới bất kỳ điều kiện nào. Nếu bạn nung nóng một miếng thép, nó sẽ giãn nở, bất luận là thép ở Trung Quốc, Anh, Ấn Độ, hay trên một trạm không gian đang quay xung quanh quỹ đạo.

Vật chất giãn nở khi bị nung nóng là một chân lý phổ quát. Tương tự như vậy, *bất kỳ điều gì bạn khắc ghi vào tiềm thức cũng sẽ được biểu thị trên màn ảnh không gian thành hoàn cảnh, kinh nghiệm và sự kiện* cũng là một chân lý phổ quát.

Tiềm thức của bạn chính là nguyên tắc, và nó hoạt động theo quy luật của niềm tin. Bạn phải biết niềm tin là gì, tại sao nó hoạt động và hoạt động cách nào. Kinh thánh đã diễn đạt điều đó một cách thật đơn giản, rõ ràng, và đẹp đẽ:

> *Nếu có ai nói với núi này: "Hãy dời chỗ đi, và hãy đổ nhào xuống biển!" mà trong lòng chẳng nghi nan, và tin rằng điều mình nói sẽ xảy ra, thì sẽ được như ý. Vì thế, ta nói với anh em: tất cả những gì anh em cầu xin, anh em cứ tin là mình đã được rồi, thì sẽ được như ý.* (Mark 11:23-24)

Quy luật của tâm thức là quy luật niềm tin. Điều này nghĩa là tin tưởng vào cách mà tâm thức hoạt động cũng tức là tin vào chính niềm tin vậy. Niềm tin của tâm thức chính là tư tưởng của tâm thức.

Tất cả những kinh nghiệm, sự kiện, hoàn cảnh, và hành động của bạn đều được tiềm thức tạo ra trong mối tương tác với những suy nghĩ của bạn. Hãy nhớ, không phải sự việc được tin vào, mà là niềm tin trong tâm thức bạn sẽ dẫn đến kết quả. Hãy ngưng chấp nhận những niềm tin, ý kiến sai lệch, sự dị đoan và những nỗi sợ hãi đã đầu độc loài người chúng ta. Hãy bắt đầu tin tưởng vào những sự thật và chân lý vĩnh cửu không bao giờ thay đổi của cuộc sống. Từ đây, bạn sẽ luôn tiến bộ và hướng về phía trước.

Những ai đọc quyển sách này và thành tâm áp dụng những nguyên tắc của tiềm thức được trình bày ở đây sẽ có được khả năng cầu nguyện một cách khoa học và hiệu quả cho chính mình và cho người khác. Lời cầu nguyện của bạn được đáp ứng theo quy luật chung tác động và phản ứng. Tư tưởng là tác động khơi mào. Phản ứng là sự hưởng ứng từ tiềm thức của bạn vốn phù hợp với bản chất tư tưởng của bạn. Hãy lấp đầy tâm trí bằng những khái niệm về sự hài hòa, khỏe mạnh, an bình và thiện ý, và những điều kỳ diệu sẽ xảy đến trong đời bạn.

Bất luận đối tượng của niềm tin là chân hay giả, bạn vẫn sẽ đạt được kết quả. Tiềm thức của bạn hưởng ứng với ý nghĩ trong tâm thức của bạn. Hãy coi niềm tin như một tư tưởng trong tâm thức, thế là đủ.

Tính lưỡng diện của tâm thức

Bạn chỉ có một tâm thức, nhưng tâm thức đó sở hữu hai thành phần chức năng riêng biệt và tiêu biểu. Cái ranh giới ngăn chia hai phần đó khá quen thuộc với các nhà nghiên cứu tâm thức. Hai chức năng của tâm thức về bản chất khác biệt nhau. Mỗi chức năng có những thuộc tính và năng lực riêng biệt và rõ ràng.

Có nhiều tên gọi được dùng để phân biệt hai chức năng của tâm thức. Trong đó phải kể đến khách thể và chủ thể, ý thức và tiềm thức, tâm đang tỉnh thức và tâm đang say ngủ, bản ngã lộ diện và bản ngã sâu xa, tâm tự nguyện và tâm không tự nguyện… Tất cả những định danh đó, bất luận mang nội hàm gì, đều quy chỉ đến tính lưỡng diện của tâm thức.

Xuyên suốt quyển sách này tôi dùng những thuật ngữ ý thức và tiềm thức để miêu tả tính chất kép của tâm thức. Nếu bạn thấy có một hệ thuật ngữ nào khác rõ nghĩa hơn, tất nhiên hãy dùng nó. Xuất phát điểm quan trọng là hãy nhận ra và thừa nhận tính chất kép của tâm thức.

Ý thức và tiềm thức

Cách tốt nhất để bắt đầu tìm hiểu hai chức năng của tâm thức là hãy coi nó như một khu vườn, và bạn là người làm vườn. Suốt cả ngày dài, bạn gieo những hạt giống suy nghĩ vào tiềm thức của mình. Nhiều lúc bạn thậm chí còn không nhận thức được mình đang làm vậy, bởi lẽ những hạt giống ấy dựa trên thói quen tư duy của bạn. Khi gieo gì vào tiềm thức, bạn sẽ gặt nấy trong cơ thể và môi trường sống của mình.

Hãy hình dung tiềm thức là một mảnh đất màu mỡ, sẽ giúp tất cả các loại hạt nảy mầm và xanh tốt, bất luận hạt giống xấu hay tốt. Nếu trồng cây gai, bạn có thu hoạch nho được không? Hoặc giả nếu gieo hạt kế, bạn có thu hoạch trái vả được không? Mỗi suy nghĩ là một nguyên nhân, và mỗi hoàn cảnh là một kết quả. Điều này giải thích vì sao bạn cần phải tự chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ của mình. Bằng cách đó, bạn có thể tạo ra những tình huống mà mình mong muốn.

Ngay bây giờ hãy bắt đầu gieo những suy nghĩ về sự an bình, hạnh phúc, thiện ý và thành công. Hãy ngẫm nghĩ trong thinh lặng và vững tin về những phẩm chất ấy. Hãy hoàn toàn tiếp nhận chúng trong tâm thức lý tính của bạn. Hãy tiếp tục gieo những hạt tư tưởng kỳ diệu này trong khu vườn tâm thức và bạn sẽ gặt hái một vụ mùa bội thu.

Khi tâm trí suy nghĩ đúng đắn, khi bạn thấu hiểu chân lý, khi những tư tưởng lắng đọng trong tiềm thức của bạn mang tính xây dựng, hài hòa và an bình, bấy giờ sức mạnh tác động thần kỳ của tiềm thức sẽ đáp lại. Nó sẽ đưa đến những điều kiện hòa hợp và những hoàn cảnh vừa ý. Một khi bắt đầu kiểm soát quá trình tư duy, bạn có thể áp dụng sức mạnh của tiềm thức cho bất kỳ vấn đề khó khăn nào. Bạn sẽ thật sự hợp tác một cách hữu ý với Vô lượng Quyền năng và quy luật tuyệt đối vốn chi phối vạn vật.

Hãy nhìn mọi người xung quanh. Bất luận bạn sống ở đâu, bất luận bạn thuộc tầng lớp xã hội nào, bạn sẽ thấy hầu hết mọi người đều sống trong một thế giới "bên ngoài." Tuy nhiên, những ai được khai sáng hơn đều bị thu hút một cách mãnh liệt vào thế giới "nội tâm." Cũng như bạn, họ sẽ nhận ra rằng chính thế giới nội tâm tạo ra thế giới bên ngoài. Những suy nghĩ, cảm xúc, và hình ảnh mường tượng của bạn là những nguyên tắc cấu tạo của kinh nghiệm của bạn. Thế giới bên trong là sức mạnh sáng tạo duy nhất. Dù hữu thức hay vô thức, nhưng tất cả những gì bạn tìm thấy trong thế giới của sự biểu đạt đều được chính bạn tạo ra trong thế giới nội tâm của mình.

Khi hiểu sự thật về sự tương tác giữa ý thức và tiềm thức, bạn có thể thay đổi cả cuộc đời mình. Nếu muốn thay đổi những điều kiện ngoại cảnh, bạn cần phải thay đổi nguyên nhân của chúng. Hầu hết mọi người cố thay đổi

những điều kiện và hoàn cảnh sống bằng cách tác động trên chính những điều kiện và hoàn cảnh sống đó. Đây là sự lãng phí thời gian và công sức rất lớn. Họ không có khả năng nhận ra rằng hoàn cảnh của họ bắt nguồn từ một căn nguyên. Để xóa bỏ sự bất hòa, hỗn độn, thiếu thốn hay những mặt hạn chế ra khỏi cuộc sống của mình, bạn cần phải tháo gỡ nguyên nhân; và nguyên nhân ở đây chính là cách bạn vận dụng ý thức để tác động đến những điều trong tiềm thức. Hãy thay đổi nguyên nhân, và kết quả sẽ tự thay đổi. Chỉ đơn giản như thế.

Tất cả chúng ta đều sống trong biển của cải vô tận. Tiềm thức rất nhạy cảm với những tư duy hữu thức. Những tư duy hữu thức đó tạo thành một luồng chảy mà qua đó Vô lượng Trí huệ, Vô lượng Minh triết, sức sống, và năng lượng của tiềm thức tuôn chảy. Hãy thiết định luồng chảy đó theo một chiều hướng tích cực và bạn sẽ điều chỉnh hướng chảy cho nguồn năng lượng vô tận hướng tới lợi ích lớn lao hơn.

Mỗi chương của quyển sách này đưa ra những minh họa cụ thể, rành mạch về việc áp dụng những quy luật của tâm thức. Một khi đã hiểu cách vận dụng những phương pháp này, bạn sẽ cảm nghiệm sự dư dật thay vì bần cùng, sự minh triết thay vì mê tín và ngu dốt, an bình thay vì xung đột nội tâm, thành công thay vì thất bại, vui vẻ thay vì buồn rầu, hòa hợp thay vì bất hòa, vững tin thay vì sợ hãi. Còn phúc lành nào tuyệt diệu hơn thế?

Hầu hết những nhà khoa học, nghệ sĩ, thi nhân, ca sĩ, văn gia và những nhà phát minh đều thấu hiểu sâu sắc sự hoạt động của ý thức và tiềm thức. Chính điều này đã mang lại cho họ sức mạnh để hoàn thành mục tiêu của mình.

Nam danh ca opera vĩ đại Enrico Caruso từng có lần run bần bật khi chuẩn bị xuất hiện trước khán giả. Sự sợ hãi và lo lắng tột độ đã khiến các cơ nơi cổ họng ông bị co thắt dữ dội. Ông cảm giác như những dây thanh âm của mình bị tê liệt hoàn toàn. Ông đứng sau cánh gà, chỉnh lại trang phục, trong khi mồ hôi đầm đìa trên mặt. Đúng lúc đó, ông được mời ra sân khấu biểu diễn trước hàng ngàn khán giả đang cuồng nhiệt.

Ông run rẩy tự nhủ: "Mình không thể hát được. Họ sẽ cười nhạo mình. Sự nghiệp của mình tiêu rồi." Ông quay bước về lại phòng thay đồ. Nhưng bỗng nhiên ông dừng phắt lại và hét lên: "Tiểu ngã đang muốn đè nén Đại ngã trong ta đây mà!."

Thế là ông quay trở ra sân khấu và đứng thẳng người: "Tiểu ngã, mi hãy cút đi! Đại ngã muốn ta ca hát."

Khi nhắc đến Đại ngã, Caruso muốn nói đến sức mạnh và sự minh triết vô hạn của tiềm thức. Ông bắt đầu thét lên: "Cút đi, cút đi, Đại ngã sắp ca hát!." Tiềm thức của ông hưởng ứng bằng cách giải phóng nguồn sức sống trong

ông. Và ngay khi được gọi, ông đã bước lên sân khấu để cất giọng ca tráng lệ và tuyệt luân của mình. Khán giả hoàn toàn bị mê hoặc.

Từ những gì được kể ở trên, bạn có thể thấy Caruso hiểu được hai cấp độ của tâm thức – cấp độ ý thức hoặc lý trí, và cấp độ tiềm thức hoặc phi lý trí. Tiềm thức của bạn có tính phản ứng. Nó đáp lại bản chất những suy nghĩ của bạn. Khi ý thức của bạn ("Tiểu ngã" của Caruso) hoang mang, lo lắng và sợ hãi thì những cảm xúc tiêu cực trong tiềm thức ("Đại ngã") được phóng thích. Chúng làm ý thức ngập ngụa trong cảm giác hoảng hốt và tuyệt vọng. Nếu điều này xảy đến với bạn, hãy áp dụng cách mà Caruso đã làm. Bạn có thể nói một cách quả quyết và đầy uy quyền với những cảm xúc phi lý tạo ra trong tâm thức sâu thẳm của bạn. Bạn có thể nói: "Hãy bình tĩnh. Hãy yên lặng. Ta đang nắm quyền kiểm soát. Mi phải tuân lệnh ta. Mi là đối tượng cho ta sai khiến. Mi không thể xông bừa vào nơi không thuộc về mi!."

Bạn sẽ bị mê hoặc khi thấy những gì xảy ra lúc bạn ra lệnh một cách dõng dạc và vững tin với những hoạt động phi lý trí trong sâu thẳm bản ngã của bạn. Lúc đó tâm thức của bạn sẽ tràn ngập sự hài hòa và an bình. Tiềm thức là chủ thể đối với ý thức. Đó là lý do nó được gọi là tiềm thức hay ý thức chủ quan.

Những khác biệt nổi bật và các kiểu vận hành

Ý thức được ví như người lái tàu hay vị thuyền trưởng tại đài trên một con tàu. Người thuyền trưởng có nhiệm vụ chỉ huy con tàu, gửi những mệnh lệnh đến thủy thủ đoàn trong buồng máy. Thủy thủ đoàn sẽ lần lượt điều khiển nồi hơi, thiết bị đo sức gió, chỉ dẫn… Thủy thủ trong buồng máy không hề biết họ đang đi đâu; họ chỉ nghe theo mệnh lệnh. Họ sẽ đâm vào đá ngầm nếu người trên đài chỉ huy đưa ra những chỉ thị sai lầm. Người ở trong buồng máy phải tuân lệnh thuyền trưởng vì ông là người chịu trách nhiệm. Thuyền trưởng được mọi người tin tưởng là người rất am hiểu về công việc mình đang làm, nên các thành viên thủy thủ đoàn không được chống lệnh thuyền trưởng; nhiệm vụ của họ chỉ đơn giản là thi hành mệnh lệnh của ông.

Thuyền trưởng là người chủ con tàu, và chỉ thị của ông phải được thực hiện. Tương tự như vậy, ý thức của bạn chính là vị thuyền trưởng, là chủ nhân con tàu của bạn, bao gồm thân thể bạn, môi trường bạn sống, và tất cả những vấn đề liên quan đến bạn. Tiềm thức tiếp nhận những mệnh lệnh bạn trao cho nó, dựa trên những gì ý thức tin tưởng và nhìn nhận là đúng. Tiềm thức không hề nghi ngờ những mệnh lệnh hoặc nền tảng của những mệnh lệnh đó.

Nếu bạn tự nhủ nhiều lần: "Mình không thể mua nổi", tiềm thức của bạn sẽ tiếp nhận lời bạn nói. Nó hiểu rằng bạn sẽ không thể mua được cái bạn muốn. Chừng nào bạn còn nói: "Mình không thể chi trả nổi cho cái xe hơi đó, kỳ nghỉ đó, ngôi nhà đó", thì chừng ấy chắc chắn tiềm thức sẽ nghe theo những chỉ thị của bạn. Và rồi cuộc sống của bạn sẽ thiếu thốn những thứ đó, nhưng bạn sẽ nghĩ rằng tại hoàn cảnh mà ra như thế. Bạn sẽ không vỡ lẽ ra rằng chính bạn đã tự tạo ra những hoàn cảnh đó, bằng những tư tưởng tiêu cực của mình.

Vào một đêm giáng sinh nọ, một thiếu nữ tên Nina W. vốn là sinh viên của trường Đại học Nam California, đã tản bộ qua một khu mua sắm thời thượng ở Beverly Hills. Tâm trí cô đầy ắp những dự định. Cô sắp trải qua những ngày nghỉ lễ cùng gia đình ở Buffalo, New York.

Khi Nina đi ngang qua cửa kính của tiệm bán túi xách, một chiếc túi đeo vai bằng da tuyệt đẹp của Tây Ban Nha đập vào mắt cô. Cô nhìn nó một cách thèm thuồng. Sau đó cô nhìn thấy nhãn giá và chưng hửng.

Nina toan tự nhủ: "Mình không bao giờ sắm nổi một cái túi xách đắt tiền như vậy", nhưng cô bỗng nhớ lại những điều đã nghe trong một buổi thuyết giảng của tôi: *Đừng bao giờ kết thúc bằng một câu nói tiêu cực. Hãy đảo ngược nó ngay lập tức và những điều kỳ diệu sẽ xảy đến trong đời bạn.*

Nhìn chòng chọc qua tấm kính, cô nói: "Cái túi xách đó là của mình. Nó là

để bán. Lòng mình đã đón nhận nó, và tiềm thức của mình hiểu rõ mình sẽ có nó."

Ngày hôm sau, Nina gặp vị hôn phu của mình trong một bữa tiệc chia tay. Anh đến gặp Nina với một món quà được gói trang nhã trong tay. Nina hồi hộp mở gói quà ra. Đó là chiếc túi da hệt như cái cô đã trông thấy hôm qua. Nina đã rót đầy hy vọng vào tâm thức mình. Tiếp đó cô đã chuyển giao nội dung đó cho tiềm thức, vốn có sức mạnh hiện thực hóa những ý nghĩ đó.

Về sau, Nina thổ lộ với tôi: "Lúc đó cháu không có tiền để mua cái túi đó, nhưng bây giờ nó đã là của cháu. Cháu đã biết phải tìm kiếm tiền bạc và tất cả những thứ cháu cần ở đâu, chính là trong kho báu vĩnh cửu trong cháu."

Tiềm thức của Ruth hưởng ứng ra sao

Cách đây một thời gian, tôi có nhận được một lá thư của một phụ nữ tên Ruth A., người từng tham dự những buổi thuyết giảng của tôi. Bà ấy viết:

Tôi bảy mươi lăm tuổi, là một góa phụ và các con tôi đều đã trưởng thành. Hiện tôi sống một mình, nhờ đồng lương hưu và khoản phúc lợi xã hội ít ỏi. Cuộc đời tôi tưởng chừng đã khô cằn, vô vọng; nhưng tôi chợt nhớ đến bài diễn thuyết của ông về sức mạnh của tiềm thức. Ông nói rằng những ý niệm có thể được chuyển tải đến tiềm thức bằng sự lặp đi lặp lại, bằng niềm tin và hy vọng. Điều đó có thể là thật chăng? Và tôi đã quyết định thử. Được hay không, tôi cũng chẳng mất gì.

Với tất cả cảm xúc mà tôi có thể có được, tôi bắt đầu thường xuyên lặp đi lặp lại: "Mình được cần đến. Mình được yêu thương. Mình lập gia đình và sống hạnh phúc với một người đàn ông tử tế, đáng yêu và có tâm hồn đẹp. Mình cảm thấy an tâm và mãn nguyện."

Tôi tiếp tục lặp lại như thế nhiều lần mỗi ngày trong khoảng hai tuần. Một ngày nọ, tại hiệu thuốc ở góc đường, tôi được giới thiệu với một vị dược sĩ đã nghỉ hưu. Tôi thấy ông ấy là người tử tế, hiểu biết và rất ngoan đạo. Ông ấy là sự hồi đáp hoàn hảo cho lời cầu nguyện của tôi. Trong vòng một tuần, ông ấy đã cầu hôn tôi. Hiện chúng tôi đang hưởng tuần trăng mật ở châu Âu. Tôi biết rằng trí tuệ bên trong tiềm thức tôi đã đưa chúng tôi đến với nhau trong trật tự thiêng liêng.

Ruth đã khám phá ra kho tàng bên trong bà ấy. Lời cầu nguyện của bà ấy là cảm giác chân chính từ trái tim, và lời quả quyết của bà lắng đọng dần dần trong tiềm thức, mà tiềm thức chính là môi trường sáng tạo tuyệt vời. Ngay trong khoảnh khắc bà ấy thành công trong việc làm xuất hiện một hiện thân chủ thể, tiềm thức đã đáp ứng thông qua quy luật hấp dẫn. Chính tâm thức sâu thẳm đầy sự minh triết và trí tuệ của bà đã đưa bà và người chồng mới của bà đến với nhau trong trật tự thiêng liêng.

Hãy chắc chắn bạn sẽ suy nghĩ về điều này:

Hãy rót đầy tâm tưởng tất cả những gì là chân thật cao quý, những gì là trong sáng và thuần khiết, những gì là đức hạnh và tử tế. (Philippians 4:8)

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Kho báu ở bên trong bạn. Hãy nhìn tận sâu bên trong để tìm sự đáp lại cho niềm mong mỏi của con tim.
2. Những vĩ nhân thuộc mọi thời đại đều nắm giữ một bí mật vĩ đại, đó chính là khả năng tiếp xúc và giải phóng nguồn sức mạnh của tiềm thức. Bạn cũng có thể làm như thế.
3. Tiềm thức của bạn chứa đựng đáp án cho mọi vấn đề. Nếu trước khi ngủ bạn đề nghị với tiềm thức của mình: "Tôi muốn thức dậy vào lúc 6 giờ sáng", nó sẽ đánh thức bạn vào đúng giờ đó.
4. Tiềm thức là người thiết kế thân thể bạn và có thể chữa trị cho bạn. Hãy tự ru ngủ mình hàng đêm bằng ý niệm về sức khỏe hoàn hảo, và tiềm thức – thuộc hạ trung thành của bạn, sẽ tuân lệnh bạn.
5. Mỗi ý nghĩ là một nguyên nhân, và mỗi hoàn cảnh là một kết quả.
6. Nếu bạn muốn viết một quyển sách, một vở kịch, hay muốn nói chuyện cuốn hút hơn với người nghe, hãy truyền tải ý niệm đó đến tiềm thức một cách đằm thắm và dạt dào xúc cảm và nó sẽ đáp lại một cách phù hợp.
7. Bạn giống như một thuyền trưởng đang lèo lái con tàu. Thuyền trưởng phải đưa ra những mệnh lệnh đúng đắn và chính xác, nếu không tàu sẽ đắm. Tương tự như thế, bạn cần phải đưa ra những mệnh lệnh đúng đắn (ý nghĩ và hình ảnh) cho tiềm thức của mình, bởi đó là nơi điều khiển và chi phối tất cả những kinh nghiệm của bạn.
8. Tiềm thức của bạn dõi theo từng lời bạn nói, từng ý bạn nghĩ. Vì vậy, đừng bao giờ nói hay có những suy nghĩ kiểu như: "Mình không thể sắm nổi nó" hoặc "Mình không thể làm việc này" vì tiềm thức sẽ ghi nhận là bạn không có tiền bạc hoặc khả năng để làm điều bạn muốn làm. Thay vào đó, hãy quả quyết: "Mình có thể làm tất cả mọi chuyện nhờ sức mạnh của tiềm thức."
9. Quy luật cuộc sống là quy luật của niềm tin. Niềm tin chính là ý nghĩ trong tâm khảm của bạn. Đừng tin vào những gì sẽ gây hại hoặc tổn thương bạn. Hãy tin vào sức mạnh của tiềm thức để có thể chữa lành những tổn thương, để truyền cảm hứng và giúp bạn kiên vững. Tùy vào niềm tin của bạn mà sức mạnh tiềm thức sẽ có những tác động nhất định.
10. Hãy thay đổi cách nghĩ, và bạn sẽ thay đổi số phận của mình.

Bạn là thuyền trưởng của tâm hồn (tiềm thức) và là chủ nhân của số phận của chính mình. Hãy nhớ rằng bạn có khả năng thực hiện những lựa chọn. Hãy chọn cuộc sống! Hãy chọn sức khỏe! Hãy chọn hạnh phúc!

§2. QUÁ TRÌNH LÀM VIỆC CỦA TÂM THỨC

Bất luận điều gì được ý thức của bạn cho là đúng, tiềm thức sẽ thừa nhận và khiến điều đó xảy ra. Hãy tin tưởng vào hạnh vận, sự dẫn dắt thiêng liêng, những tác động tốt đẹp và tất cả phúc lành của cuộc sống.

Tâm thức là tài sản quý giá nhất của bạn. Nó luôn song hành cùng bạn, nhưng bạn chỉ có thể sở hữu được nguồn sức mạnh đáng kinh ngạc của tâm thức nếu bạn học được cách sử dụng nó. Như chúng ta đã biết, có hai cấp độ của tâm thức: ý thức hay còn gọi là cấp độ lý trí và tiềm thức hay còn gọi là cấp độ phi lý trí. Bạn tư duy bằng ý thức, và bất kỳ điều gì bạn quen nghĩ đến sẽ lắng đọng vào tiềm thức, để rồi sau đó nó sẽ tạo ra bản chất các ý nghĩ của bạn. Tiềm thức là trung tâm cảm xúc của bạn. Nó là tâm thức sáng tạo. Nếu bạn nghĩ đến điều lành, điều lành sẽ tới; nếu bạn nghĩ đến điều dữ, điều dữ sẽ theo. Đó chính là cách làm việc của tâm thức.

Cần nhớ rằng một khi tiềm thức chấp nhận một ý niệm, nó sẽ bắt đầu thực hiện ý niệm đó. Dù ý niệm đó là tốt hay xấu, tiềm thức vẫn vận hành theo đúng quy luật của nó. Chính vì vậy, khi quy luật này được áp dụng theo cách tiêu cực, nó sẽ là nguyên nhân gây ra thất bại, đổ vỡ và bất hạnh. Ngược lại, khi thói quen suy nghĩ của bạn mang tính xây dựng và hài hòa, bạn sẽ cảm nhận được sức khỏe hoàn hảo, sự thành công và phát đạt.

Khi bắt đầu suy nghĩ và cảm nhận một cách đúng đắn, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy cơ thể khỏe mạnh và tinh thần thoải mái. Bất cứ điều gì lòng bạn xác quyết và cảm nhận là thật, tiềm thức sẽ tiếp nhận và khởi phát thành kinh nghiệm của bạn. Tất cả những gì bạn phải làm là để cho tiềm thức chấp nhận ý niệm của bạn. Một khi điều đó xảy ra, quy luật của tiềm thức sẽ mang lại sức khỏe, sự an bình và thịnh vượng mà bạn khao khát. Bạn chỉ cần đưa ra mệnh lệnh, và tiềm thức sẽ sao chép chính xác ý niệm được ghi khắc trong nó.

Đây là quy luật của tâm thức: Sự phản ứng hoặc hưởng ứng bạn nhận được từ tiềm thức sẽ tùy thuộc vào bản chất của ý niệm mà bạn lưu giữ trong ý thức.

Các nhà tâm lý học và tâm thần học nhấn mạnh rằng khi những ý nghĩ được chuyển tải đến tiềm thức, dấu ấn của nó sẽ được tạo ra trong các tế bào não. Ngay khi tiềm thức chấp nhận một ý niệm nào, nó lập tức triển khai thực hiện ý niệm đó. Vì vận hành nhờ sự liên kết các ý niệm, nên nó sử dụng mọi mảnh tri thức mà bạn đã thu thập trong suốt cuộc đời để thực hiện mục đích của nó. Nó nhờ đến Sức mạnh, Vô lượng Quyền năng và Vô lượng Minh triết bên trong bạn. Nó nối kết tất cả các quy luật của tự nhiên để đạt được ý đồ của nó. Đôi khi, nó có thể đưa ra lời giải đáp cho những khó khăn của bạn một cách tức thì, nhưng cũng có lúc phải mất nhiều ngày, nhiều tuần

hoặc lâu hơn.

Khác biệt giữa ý thức và tiềm thức

Cần nhớ rằng ý thức và tiềm thức không phải là hai tâm thức. Chúng chỉ là hai khu vực hoạt động bên trong một tâm thức. Ý thức của bạn là lý trí. Chính mặt đó của tâm thức thực hiện sự lựa chọn. Chẳng hạn, bạn lựa chọn đọc sách gì, mua ngôi nhà thế nào và mẫu bạn đời ra sao. Bạn thực hiện tất cả những quyết định bằng ý thức của mình. Mặt khác, khi không có bất kỳ sự lựa chọn chủ tâm từ phía bạn, trái tim bạn vẫn không ngừng vận động một cách tự nhiên, và các chức năng sống còn như tiêu hóa, tuần hoàn và hô hấp được tiến hành bởi tiềm thức của bạn qua những quá trình độc lập với sự kiểm soát của ý thức.

Tiềm thức chấp nhận những gì được ghi khắc lên nó hoặc những gì bạn tin tưởng một cách có ý thức. Nó không suy luận sự việc như ý thức vẫn làm, và nó cũng không tranh luận với bạn. Tiềm thức giống như một mảnh đất tiếp nhận bất kỳ loại hạt giống nào, dù tốt hay xấu. Những ý nghĩ tích cực là hạt giống. Những ý nghĩ tiêu cực, không có tính chất xây dựng cũng hoạt động âm ỉ trong tiềm thức của bạn. Và không sớm thì muộn, chúng sẽ lộ diện và thành hình như một kinh nghiệm bên ngoài phù hợp với thực chất của chúng.

Hãy nhớ rằng tiềm thức của bạn không can dự vào việc xác minh liệu những ý nghĩ của bạn là tốt hay xấu, đúng hay sai. Nó chỉ hưởng ứng theo bản chất của những ý nghĩ hoặc ý định của bạn. Chẳng hạn, nếu bạn cố ý coi một cái gì là đúng, cho dù nó có thể sai, thì tiềm thức sẽ nhìn nhận nó là đúng và bắt đầu đưa đến những kết quả tất yếu sẽ xảy ra vì bạn đã chủ tâm thừa nhận nó là đúng.

Nghiên cứu thực nghiệm của các nhà tâm lý học

Các nhà tâm lý học đã tiến hành vô số thí nghiệm trên những người đang trong trạng thái bị thôi miên. Nghiên cứu này cho thấy rõ rằng tiềm thức không thực hiện việc chọn lọc và đối chiếu vốn cần thiết cho một quá trình suy luận mà sẽ chấp nhận bất kỳ ám thị nào, cho dù sai lầm đến đâu. Một khi đã chấp nhận ám thị nào, nó sẽ phản ứng theo bản chất của ám thị đó.

Hãy xét minh họa sau đây để thấy rằng tiềm thức dễ bị ám thị như thế nào. Nếu một nhà thôi miên lão luyện ám thị với một người rằng người đó là Napoleon Bonaparte, hoặc thậm chí là một con mèo hay con chó, thì đối tượng sẽ nhập vai một cách chính xác không thể bắt chước được. Tính cách của đối tượng sẽ thay đổi trong thời gian bị thôi miên và họ tin mình là bất cứ điều gì mà nhà thôi miên đã ám thị.

Một nhà thôi miên tài ba có thể ám thị một sinh viên rằng lưng cô bị ngứa, người thì mũi đang chảy máu, người là bức tượng cẩm thạch, và người thì bị đóng băng ở nhiệt độ âm. Theo đó, mỗi người sẽ cư xử theo nội dung ám thị đặc biệt của mình, hoàn toàn lãng quên ngoại cảnh xung quanh vốn không liên quan đến sự ám thị thôi miên.

Những minh họa đơn giản này miêu tả sinh động sự khác biệt giữa ý thức và tiềm thức. Vì thế, điều quan trọng là phải chọn lọc những ý nghĩ, ý niệm nào có thể truyền cảm hứng và đong đầy niềm hân hoan trong tâm hồn bạn.

Làm sáng tỏ thuật ngữ tâm thức chủ quan và tâm thức khách quan

Đôi khi ý thức được coi là tâm thức khách quan vì lẽ nó xử trí những đối tượng bên ngoài. Tâm thức khách quan nhận thức thế giới khách quan. Phương tiện quan sát của nó là ngũ quan của bạn. Tâm thức khách quan là kẻ đưa đường chỉ lối trong sự giao tiếp đối với môi trường quanh bạn. Bạn thủ đắc tri thức thông qua ngũ quan. Tâm thức khách quan học hỏi thông qua sự quan sát, kinh nghiệm và sự giáo dục. Như trước đó đã chỉ ra, chức năng quan trọng nhất của tâm thức khách quan là suy luận.

Giả sử bạn là một trong hàng trăm ngàn du khách đến tham quan Vườn Quốc gia Grand Canyon mỗi năm. Bạn hẳn sẽ đi đến kết luận rằng đó là một trong những kỳ quan thiên nhiên kỳ diệu nhất thế giới. Kết luận này hẳn được dựa trên sự quan sát của bạn về độ sâu lạ thường của nó, hình thể phức tạp của kết cấu đá, thảm màu sắc óng ánh tráng lệ giữa những tầng lớp địa chất. Đây là việc làm của tâm thức khách quan.

Tiềm thức thường được coi là tâm thức chủ quan. Tâm thức chủ quan nhận thức môi trường của nó, nhưng không phải bằng các giác quan của cơ thể. Tâm thức chủ quan lĩnh hội bằng trực giác. Nó là trung tâm của những cảm xúc và là kho lưu trữ của trí nhớ. Tâm thức chủ quan thực hiện chức năng cao nhất của nó khi các giác quan không hoạt động. Nói cách khác, chính trí năng đó đã thông tri cho nó khi tâm thức khách quan tạm ngừng hoạt động hoặc đang trong trạng thái im lìm, mê ngủ.

Tâm thức chủ quan nhìn nhưng không dùng đến cơ quan thị giác tự nhiên. Nó có khả năng thấu thị và thấu thính: Nó có thể nhìn thấy và nghe thấy những sự việc đang diễn ra ở nơi khác. Tâm thức chủ quan có thể rời khỏi thân xác, chu du đến những nơi xa xôi và mang về những thông tin với sự chính xác và trung thực nhất. Nhờ tâm thức chủ quan, nhiều người có thể đọc được ý nghĩ của người khác, đọc nội dung của những bức thư còn phong kín, hoặc trực cảm thông tin trên một đĩa vi tính mà không cần sử dụng ổ đĩa.

Một khi hiểu được sự tương tác giữa tâm thức khách quan và chủ quan, chúng ta sẽ ở vào một vị thế tốt hơn để học hỏi nghệ thuật cầu nguyện đích thực.

Tiềm thức không thể lý luận như ý thức

Tiềm thức không có khả năng tranh luận hoặc bàn cãi điều nó được cho biết. Nếu bạn cho nó thông tin sai lạc, nó cũng sẽ nhìn nhận là thật. Và rồi sau đó nó sẽ tìm cách hiện thực hóa thông tin đó. Dù những ám thị của bạn có sai lầm thế nào đi chăng nữa, thì tiềm thức vẫn sẽ khiến nó xảy ra như những hoàn cảnh, kinh nghiệm và biến cố.

Tất cả những gì xảy đến với bạn đã xảy ra là do những ý nghĩ ghi khắc trong tiềm thức thông qua niềm tin. Nếu bạn truyền đạt những khái niệm sai lệch đến tiềm thức, điều quan trọng cấp bách nhất là hãy hiệu chỉnh lại cho đúng. Để làm được điều này, hãy liên tục truyền đến tiềm thức những ý nghĩ mang tính xây dựng, hòa hợp. Bằng cách này, bạn có thể hình thành những thói quen mới mẻ và lành mạnh trong tư duy và cuộc sống, vì tiềm thức chính là nơi cư ngụ của thói quen.

Suy nghĩ thường ngày của ý thức tạo ra những rãnh sâu trong tiềm thức. Nếu những suy nghĩ thường ngày của bạn hài hòa, an bình và tích cực, tiềm thức sẽ hưởng ứng bằng cách tạo ra những hoàn cảnh hài hòa, an bình và tích cực.

Bạn có từng là nạn nhân của nỗi sợ hãi, sự hoang mang và những dạng suy nghĩ có tính hủy hoại khác chưa? Nếu có thì giải pháp là hãy thừa nhận sức mạnh của tiềm thức và đòi hỏi nó mang lại cho bạn sự tự do, hạnh phúc và sức khỏe hoàn hảo. Tiềm thức sẽ tìm cách đáp ứng những mệnh lệnh đó của bạn.

Sức mạnh phi thường của sự ám thị

Qua những gì đã tìm hiểu, bạn có thể thấy ý thức phục vụ như một "người gác cổng." Một trong những chức năng cốt yếu của nó là bảo vệ tiềm thức khỏi những ấn tượng lầm lạc. Lý do mà điều này quan trọng đến vậy có liên quan đến một trong những quy luật của tâm thức: Tiềm thức rất nhạy cảm với sự ám thị.

Như bạn đã biết, tiềm thức không làm những việc đối chiếu hoặc so sánh. Nó không tự mình suy nghĩ và suy luận ra sự việc. Chức năng này thuộc về ý thức. Tiềm thức chỉ đơn giản là phản ứng lại với những ấn tượng nó được ý thức truyền cho. Nó không chọn lựa phương án hành động mà chỉ đơn giản là tiếp nhận những gì được ban cho.

Sự ám thị có sức tác động cực kỳ mãnh liệt. Hãy tưởng tượng bạn đang trên một con tàu tròng trành lắc lư. Bạn đến gần cô bạn đồng hành và nói: "Chà, trông cô không được khỏe lắm. Mặt cô xanh mét kìa! Tôi e là cô bị say sóng rồi. Cần tôi đỡ cô vào cabin không?"

Cô bạn của bạn bỗng trở nên tái nhợt. Lời ám thị của bạn về chứng say sóng nối kết với sự sợ hãi và những linh tính của cô ấy, thế là cô ấy để bạn hộ tống xuống boong dưới. Và như vậy, sự ám thị tiêu cực của bạn trở thành sự thật do cô ấy đã thừa nhận nó.

Những phản ứng khác nhau đối với cùng sự ám thị

Điều quan trọng cần nhớ là những người khác nhau sẽ phản ứng theo những cách khác nhau đối với cùng sự ám thị. Đó là do họ có trạng thái tiềm thức hoặc niềm tin khác nhau.

Giả sử, thay vì đến gặp người bạn đồng hành như ví dụ ở trên, bạn quyết định đến gần một thành viên thủy thủ đoàn. Bạn nói: "Chào anh bạn, trông anh không khỏe lắm. Chắc bị say sóng hả?"

Tùy vào tính khí người thủy thủ, anh ta hoặc bật cười trước câu đùa vô vị của bạn hoặc sẽ bảo bạn hãy biến đi. Sự ám thị của bạn chẳng có chút ảnh hưởng gì đối với người thủy thủ, vì ý niệm về sự say sóng trong tâm thức anh ấy được liên hệ với sự miễn nhiễm đối với nó. Vì vậy, lời ám thị của bạn không gợi lên sự sợ hãi hoặc lo lắng, mà là sự tự tin.

Ám thị chính là hành động hoặc trường hợp nhồi điều gì đó vào tâm trí một người. Đó là một tiền trình tinh thần mà qua đó ý niệm hay ý tưởng đã được ám thị sẽ được nuôi dưỡng, chấp nhận hoặc hiện thực hóa. Hãy nhớ rằng sự ám thị không thể tự thân chống lại ý muốn của ý thức mà áp đặt mình vào tiềm thức. Ý thức của bạn có sức mạnh để loại trừ sự ám thị.

Người thủy thủ không sợ bị say sóng. Anh ta đã vững tin về sự miễn nhiễm của mình, vì vậy sự ám thị tiêu cực không có sức mạnh gợi lên sợ hãi. Nhưng cô bạn đồng hành của bạn thì khác, trước đó cô ấy đã lo lắng mình sẽ bị say sóng, do đó sự ám thị của bạn mới có sức tác động lên cô ấy.

Tất cả chúng ta đều có nỗi sợ hãi, niềm tin và quan điểm riêng của mình. Những điều này chi phối và điều khiển cuộc sống chúng ta. Tự thân một sự ám thị không hề có nội lực. Nó chỉ có sức mạnh khi thâm tâm bạn chấp nhận nó. Chỉ khi đó sức mạnh tiềm thức của bạn mới bắt đầu tác động theo đúng bản chất của sự ám thị.

Tự kỷ ám thị xua tan nỗi sợ hãi

Thuật ngữ tự kỷ ám thị có nghĩa là ám thị một điều gì đó rõ ràng và cụ thể cho chính mình. Nếu xem ám thị là một công cụ thì khi vận dụng công cụ đó một cách đúng đắn, nó sẽ mang lại nhiều điều hữu ích, còn vận dụng sai, nó sẽ gây ra nhiều tác hại không lường trước.

Janet R. là một ca sĩ trẻ tài năng. Cô được mời thử một vai quan trọng trong một vở nhạc kịch. Cô rất muốn đến thử giọng, nhưng đồng thời lại cảm thấy vô cùng sợ hãi.

Ba lần trước đó, khi hát trước các đạo diễn, cô đã thất bại thảm hại. Lý do là cô sợ thất bại. Mặc dù sở hữu một chất giọng tuyệt vời, nhưng cô lại tự nhủ: "Đến lúc hát, giọng mình nghe thật khủng khiếp. Mình sẽ không bao giờ sắm tốt vai diễn. Họ sẽ không thích mình. Họ sẽ thắc mắc không hiểu sao mình lại trơ tráo đến nỗi đi thử giọng như vậy. Mình sẽ đi, nhưng chắc sẽ thất bại."

Tiềm thức của cô đã chấp nhận những lời tự kỷ ám thị tiêu cực này như một yêu cầu. Nó tiến hành thực hiện những yêu cầu đó và đưa chúng vào trong kinh nghiệm của cô. Nguyên nhân bắt đầu từ một sự tự kỷ ám thị vô ý. Nỗi sợ hãi trong cô đã trở thành ý nghĩ được chủ quan hóa và trở thành hiện thực.

Nhưng cô ca sĩ trẻ ấy đã vượt qua và khống chế được sức tác động của những tự kỷ ám thị tiêu cực của cô. Cô đã chiến thắng nó bằng cách phản công với những tự kỷ ám thị tích cực. Đều đặn mỗi ngày ba lần, cô một mình bước vào một căn phòng yên tĩnh. Cô ngồi thoải mái trong ghế, thả lỏng thân thể, và nhắm mắt lại. Cô để cho tâm trí và thể xác lắng dịu hết mức có thể. Sự tĩnh tại của thể xác giúp tinh thần lắng đọng và khiến cho tâm thức dễ tiếp thu ám thị hơn.

Để chống lại sự ám thị sợ hãi, cô tự lặp đi lặp lại: "Mình hát rất hay. Mình đĩnh đạc, bình thản, tự tin và thanh tĩnh." Cứ mỗi lần một mình trong phòng, cô đều lặp lại lời bày tỏ này một cách chậm rãi, thư thả và đầy cảm xúc từ năm đến mười lần.

Sau một tuần, phong thái cô trở nên đĩnh đạc và tự tin. Khi thời điểm quyết định đến, cô đã có một buổi thử giọng tuyệt vời và được phân vai diễn.

Hãy triển khai một kế hoạch rõ ràng để chuyển tải những yêu cầu hoặc mong muốn của bạn đến tiềm thức.

Đừng bao giờ nói: "Tôi không thể." Hãy khắc phục nỗi sợ hãi bằng những ám thị tích cực: "Bằng sức mạnh của tiềm thức, tôi biết mình có thể làm được."

Khôi phục trí nhớ

Một phụ nữ 75 tuổi rất tự hào về trí nhớ của mình. Như nhiều người khác, thỉnh thoảng bà cũng có đãng trí vài việc, nhưng bà không quá bận tâm. Tuy nhiên, khi có tuổi hơn, bà bắt đầu để ý đến những việc đó và cảm thấy rất lo lắng. Mỗi lần quên điều gì đó, bà lại tự nhủ: "Chắc là mình lú lẫn vì già rồi."

Hậu quả của sự tự kỷ ám thị tiêu cực này là bà ngày càng đãng trí và gần như không thể nhớ được gì. Bà bắt đầu cảm thấy tuyệt vọng. Nhưng rồi sau đó, may thay bà nhận ra bà đang tự hủy hoại chính mình. Thế là bà quyết tâm thay đổi để cải thiện tình hình.

Mỗi khi cảm thấy ý nghĩ "Mình đã mất trí" sắp xuất hiện, bà liền tìm mọi cách để ngăn lại. Hơn thế nữa, bà đã chủ tâm đảo ngược tiến trình. Bà thường xuyên thực hành sự tự kỷ ám thị tích cực vài lần mỗi ngày. Bà luôn tự nhủ:

Từ hôm nay trở đi, trí nhớ của mình đang được cải thiện dần. Mình sẽ luôn nhớ bất cứ điều gì mình muốn bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Những ấn tượng mình nhận được sẽ luôn sáng sủa và rõ ràng. Mình sẽ nhớ chúng một cách tự động và dễ dàng. Bất kỳ điều gì mình muốn nhớ lại sẽ lập tức hiển hiện trong trí óc mình một cách chính xác. Mình sẽ tiến bộ nhanh chóng và chẳng bao lâu nữa trí nhớ của mình sẽ tốt hơn bao giờ hết.

Cuối tuần thứ ba, trí nhớ của bà ấy đã được khôi phục bình thường.

Khắc phục tính cáu kỉnh

Tôi từng tư vấn cho một người đàn ông mà cả hôn nhân lẫn sự nghiệp của ông đều gặp khủng hoảng nghiêm trọng. Vấn đề của Hugh D. là ông ấy thường xuyên nóng giận và cộc cằn. Bản thân ông tự biết điều này, nhưng nếu có ai đề cập đến chuyện đó, ông sẽ đùng đùng nổi giận. Lúc nào ông cũng nghĩ mọi người đang quấy rầy ông thế nên ông cần phải tự vệ.

Để chống lại sự tự kỷ ám thị tiêu cực này, tôi khuyên ông áp dụng sự tự kỷ ám thị tích cực. Vài lần mỗi ngày, sáng, trưa và tối trước khi ngủ, ông sẽ tự lặp lại:

Từ giờ trở đi, mình sẽ trở nên vui vẻ hơn. Sự vui vẻ, hạnh phúc và phấn khởi từ đây sẽ trở thành tâm trạng thường trực của mình. Từng ngày trôi qua, mình sẽ càng trở nên đáng mến và dễ cảm thông hơn. Mình sẽ là trung tâm của sự hoan hỉ và thiện ý đối với mọi người xung quanh, cảm nhiễm họ bằng tinh thần phấn chấn của chính mình. Hạnh phúc, niềm vui và sự hân hoan này giờ đây đang trở thành tâm trạng bình thường, tự nhiên của mình. Mình rất khoan khoái.

Một tháng sau, vợ và các đồng nghiệp của ông nhận thấy ông đã điềm tính hơn và sống hòa hợp hơn với họ rất nhiều.

Ám thị ngoại vi (Heterosuggestion)

Thuật ngữ ám thị ngoại vi có nghĩa là những sự ám thị đến từ người khác. Trong mọi thời đại và ở mọi nơi trên thế giới, sự ám thị có sức mạnh chi phối đến đời sống và tư tưởng của nhân loại. Những tín điều chính trị, niềm tin tôn giáo hay phong tục văn hóa tất cả đều phát triển mạnh mẽ nhờ vào sức mạnh của ám thị ngoại vi.

Chúng ta có thể dùng ám thị như một công cụ để kỷ luật và kiểm soát chính mình. Tuy nhiên, ám thị còn được lợi dụng để chi phối và điều khiển người khác, những người chưa hiểu về quy luật của tâm thức. Xét trên phương diện mang tính xây dựng, nó thật kỳ tuyệt và phi thường. Nhưng xét trong những khía cạnh tiêu cực, nó là một trong những kiểu phản ứng có tính phá hoại nhất của tâm thức; nó có thể gây ra những cảnh khốn cùng, thất bại, đau khổ, bệnh tật và tai ương.

Đã bao giờ bạn thừa nhận một trong những ám thị tiêu cực này?

Từ ngày chào đời, chúng ta liên tục bị tấn công bởi những ám thị tiêu cực. Do không biết cách chống trả, ta đã chấp nhận chúng một cách vô thức và biến chúng trở thành hiện thực.

Sau đây là một vài ví dụ về những ám thị tiêu cực:

- Bạn không thể.
- Mày sẽ chẳng bao giờ nên trò nên trống gì cả.
- Con không được phép.
- Anh sẽ thất bại thôi.
- Anh không có cơ hội nào đâu.
- Cậu hoàn toàn sai rồi.
- Không ích gì đâu.
- Đời ngày càng đen bạc.
- Có ích gì, chẳng ai quan tâm hết.
- Cố gắng đến mấy cũng chẳng ý nghĩa gì.
- Anh đã quá già rồi.
- Sự việc càng lúc càng tệ hại hơn.
- Đời là bể khổ.
- Ái tình như gió thoảng mây bay.
- Anh không thể thắng được đâu.
- Coi chừng, anh sẽ mắc bệnh nặng đó.

Khi chấp nhận những ám thị ngoại vi kiểu này, bạn đã góp phần biến chúng thành hiện thực. Lúc còn nhỏ, bạn bất lực khi đối diện với các ám thị của những người quan trọng đối với bạn, bởi bạn không biết làm gì khác. Lúc ấy, tâm thức, cả ý thức lẫn tiềm thức vẫn còn là một khái niệm xa lạ mà thậm chí bạn còn không nghĩ là nó tồn tại.

Tuy nhiên, khi trưởng thành, bạn đã có khả năng lựa chọn. Bạn có thể dùng những tự kỷ ám thị tích cực để thay đổi những ấn tượng đã được ghi khắc nơi bạn trong quá khứ. Trước tiên bạn phải tự nhận ra mình đang bị các ám thị ngoại vi tác động. Nếu không được phát hiện và điều chỉnh kịp thời, chúng có thể tạo ra những kiểu hành vi tiêu cực – là nguyên nhân khiến bạn thất bại trong cuộc sống cá nhân và ngoài xã hội. Tự kỷ ám thị tích cực có thể giải phóng bạn khỏi những tác động ngoại vi bằng lời, giúp bạn tránh được những ảnh hưởng tiêu cực có thể bóp méo khuôn mẫu cuộc sống của bạn hoặc cản trở việc hình thành những thói quen tốt.

Có thể vô hiệu hóa ám thị tiêu cực

Hàng ngày, qua các phương tiện thông tin, bạn biết được rất nhiều chuyện xảy ra trên thế giới. Trong đó, sẽ có những chuyện khiến bạn cảm thấy sợ hãi, hoang mang, lo lắng và mất niềm tin vào cuộc sống. Nếu bạn chấp nhận và nhập những dữ liệu đáng sợ đó vào đầu, chúng sẽ khiến bạn mất đi nghị lực sống. Tuy nhiên, nếu bạn hiểu rằng bạn không cần phải chấp nhận chúng, thì nhiều lựa chọn khác sẽ mở ra trước mắt bạn. Nếu biết cách truyền cho tiềm thức những tự kỷ ám thị tích cực, bạn sẽ có nguồn nội lực mạnh mẽ để chống lại tất cả những ý niệm phá hoại đó.

Hãy luôn ý thức và thường xuyên kiểm tra để chấn chỉnh kịp thời những ám thị ngoại vi tiêu cực. Không có bất kỳ lý do gì mà bạn phải phó mặc cuộc sống của mình cho những ám thị ngoại vi tiêu cực. Tất cả chúng ta đều đã chịu đựng điều đó trong suốt thời thơ ấu và kể cả khi đã trưởng thành. Nếu nhớ lại, bạn sẽ dễ dàng nhận ra cha mẹ, bạn bè, họ hàng, thầy cô và các bạn đồng nghiệp đã từng gây ra những ám thị tiêu cực đối với bạn như thế nào. Những ám thị ngoại vi tiêu cực chẳng qua chỉ là một hình thức tuyên truyền không đúng đắn nhằm chi phối và tác động đến tư duy của bạn.

Quá trình ám thị ngoại vi diễn ra ở mọi nơi, trong gia đình, ở công ty, trường học, tổ chức… Bạn sẽ thấy rằng có những ám thị ngoại vi khiến bạn suy nghĩ, cảm nhận và hành động một cách ngu muội, theo cách có lợi cho người đã ám thị và gây nhiều thiệt hại cho chính bản thân mình.

Ám thị có thể kết liễu một sinh mạng

Một người họ hàng xa của tôi đã tìm đến một bà thầy bói trứ danh ở Ấn Độ và nhờ bà này coi tương lai cho ông. Bà thầy bảo rằng ông bị tim nặng, và bà ta tiên đoán ông sẽ chết vào tháng tới.

Người bà con của tôi vô cùng kinh hãi. Ông gọi mọi người trong gia đình lại và kể về lời tiên tri đó. Ông còn gặp luật sư để thảo sẵn di chúc. Khi tôi cố giải thích và trấn tĩnh ông để lôi ông ra khỏi sự xác tín đó, ông vẫn kiên quyết khẳng định rằng bà thầy ấy là người có những quyền năng huyền bí phi thường, rằng bà ta có thể tạo phúc hay giáng họa cho những người bà tiếp xúc. Ông tin chắc như vậy.

Thời gian một tháng càng rút ngắn, ông càng trở nên xa cách và lãnh đạm. Một tháng trước người đàn ông này còn hạnh phúc, khỏe mạnh, sôi nổi và tráng kiện; vậy mà giờ đây ông đã trở thành một phế nhân. Vào ngày mà bà thầy bói tiên đoán là ông sẽ chết, ông đột ngột bị một cơn đau tim dữ dội. Ông đã chết mà không biết rằng mình chính là nguyên nhân cái chết đó.

Người họ hàng của tôi đã tự giết mình khi để cho sự ám thị tiêu cực đó xâm nhập và làm chủ tiềm thức. Ông tin vào quyền năng của bà thầy bói, vì vậy ông đã hoàn toàn chấp nhận lời tiên tri của bà ta.

Hãy cùng xem xét lại những gì đã xảy ra, dựa trên những hiểu biết của chúng ta về cách hoạt động của tiềm thức. *Bất kỳ điều gì mà ý thức tin, tiềm thức sẽ chấp nhận và hành động theo*. Khi tìm đến bà thầy bói, người họ hàng của tôi đã ở trong một trang thái rất dễ bị ám thị, bởi ông đã chủ động tìm đến bà ta nên sẽ nghe và tin những gì bà ta nói. Trường hợp này cũng giống với việc khi hệ miễn dịch của bạn suy yếu, bạn sẽ rất dễ bị bệnh tật tấn công. Bà ta đưa ra một lời ám thị tiêu cực, và ông ấy đã chấp nhận nó. Rồi ông trở nên kinh hãi, hoang mang, suy sụp, chỉ nghĩ đến ngày mình sẽ chết. Chính nỗi sợ hãi ấy đã len lỏi vào tiềm thức, khiến tiềm thức nhìn nhận nó là sự thật và tìm cách hiện thực hóa lời ám thị đó.

Người đàn bà đã tiên đoán cái chết của ông chẳng hề có quyền năng thần bí gì cả. Tự thân lời ám thị của bà ta không có sức mạnh tạo ra hoặc đưa tới cái kết cục như bà ta dự báo. Nếu biết những quy luật về tâm thức, chắc hẳn ông đã có thể loại trừ được sự ám thị tiêu cực đó. Chỉ cần không để tâm đến những lời nói của bà ta, ông đã có thể thoải mái tiếp tục cuộc sống của mình với niềm tin vững chắc rằng ông chỉ bị ảnh hưởng bởi chính ý nghĩ và cảm xúc của mình. Lời tiên tri của bà thầy bói chẳng qua chỉ là một quả bóng cao su ném vào chiếc xe tăng bọc thép, nên thật ra ông hoàn toàn có thể vô hiệu hóa sự ám thị đó mà không tổn hại đến bản thân mình. Thế nhưng vì thiếu hiểu biết, ông đã để nó giết chết mình.

Về bản chất, những lời ám thị của người khác hoàn toàn không có chút tác động nào đối với bạn. Nếu nó ẩn chứa một sức mạnh nào đó, thì đó là do bạn đã tiếp cho chúng thông qua niềm tin và ý nghĩ của mình. Vì vậy hãy nhớ rằng bạn có toàn quyền lựa chọn. Hãy chọn cuộc sống! Hãy chọn tình yêu! Hãy chọn sức khỏe!

Sức mạnh của một đại tiền đề giả định

Ngay từ thời Hy Lạp cổ đại, các triết gia và nhà luận lý học đã nghiên cứu hình thức lập luận gọi là tam đoạn luận. Tâm thức của bạn suy luận theo các tam đoạn luận. Điều này có nghĩa là bất kỳ đại tiền đề nào mà ý thức của bạn cho là thật, nó sẽ chi phối đến phần kết quả mà tiềm thức của bạn hướng đến, bất luận vấn đề đó là gì. Nếu những tiền đề của bạn là đúng, phần kết luận cũng phải đúng.

Chẳng hạn:

- Tất cả những sự vật được tạo thành đều biến đổi và tiêu vong;
- Các kim tự tháp Ai Cập là những sự vật được tạo thành;
- Vì thế, các kim tự tháp Ai Cập sẽ biến đổi và tiêu vong.

hoặc:

- Mọi đức hạnh đều đáng ca ngợi;
- Lòng tốt là một đức hạnh;
- Vì vậy, lòng tốt đáng ca ngợi.

Trong cả hai ví dụ trên, câu đầu tiên đóng vai trò là đại tiền đề, và kết luận đúng tất nhiên phải theo sau tiền đề đúng.

Một vị giáo sư từng tham dự vài buổi nói chuyện về khoa-học-tâm-thức của tôi ở Tòa thị chính thành phố New York đã thổ lộ với tôi: "Mọi thứ trong cuộc sống của tôi đều đảo lộn. Tôi mất hết của cải và bạn bè. Hễ tôi mó tay vào việc nào là hỏng bét việc đó."

Tôi đã giải thích rằng những vấn đề đó của ông đã xảy đến một cách hợp lý theo đại tiền đề tự diệt của ông. Nếu muốn cuộc sống thay đổi, ông phải thiết lập một đại tiền đề mới mẻ trong suy nghĩ của mình. Ông cần phải nhìn nhận sự thật rằng Vô lượng Trí huệ của tiềm thức sẽ đưa đường, dẫn lối và kích phát ông về mặt tinh thần, trí tuệ và cả thể chất. Một khi đã chấp nhận điều đó, tiềm thức sẽ tự động có những chỉ dẫn khôn ngoan, giúp ông quyết định một cách chính xác, mang lại sự an bình và thanh tĩnh cho tâm hồn.

Thế là vị giáo sư này đã xác lập một bức tranh toàn diện về cuộc sống mà ông muốn hướng tới. Sau đây là đại tiền đề của ông:

Vô lượng Trí huệ dẫn dắt và chỉ bảo cho tôi trên mọi nẻo đường. Sức khỏe hoàn hảo là của tôi, Quy luật Hài hòa vận hành trong tâm thức và thể xác tôi. Cái đẹp, tình yêu, sự an bình và giàu có thuộc về tôi. Những nguyên tắc của chính nghiệp và trật tự tự nhiên chi phối cả cuộc đời tôi. Tôi biết đại tiền đề của tôi dựa trên những chân lý vĩnh cửu của cuộc sống; và tôi biết, cảm nhận, tin tưởng rằng tiềm thức của tôi hưởng ứng theo bản chất tư tưởng của ý thức tôi.

Sau đó ông đã viết cho tôi một bức thư kể lại sự tiến bộ của mình như sau: "Mỗi ngày, tôi lặp lại vài lần lời khẳng định trong đại tiền đề của tôi một cách chậm rãi, từ tốn và tha thiết. Tôi biết chúng đang lắng đọng vào tiềm thức tôi. Bằng những quy luật của tâm thức, tôi tin chắc những kết quả tương ứng sẽ đến. Tôi biết ơn sâu sắc vì cuộc nói chuyện ông đã dành cho tôi, và tôi muốn nói thêm rằng tất cả mọi phương diện cuộc sống của tôi đang thay đổi theo chiều hướng tốt hơn. Nó đã phát huy tác dụng!."

Tiềm thức không tranh luận

Tiềm thức của bạn là toàn trí toàn thức. Nó biết câu trả lời cho mọi vấn đề. Tuy nhiên, nó không biết rằng nó biết. Nó không tranh luận với bạn hoặc cãi lại bạn. Nó không nói: "Anh không được in vào tôi những ám thị kiểu đó."

Khi bạn nói: "Tôi không thể làm cái này", "Tôi bây giờ già quá rồi", "Tôi không thể kham nổi nhiệm vụ này", "Tôi sinh ra là đã nghèo khổ", "Tôi không biết cư xử cho thật khéo léo", đó là bạn đang thấm nhuần tiềm thức của mình với những tư tưởng tiêu cực, thế nên nó sẽ phản ứng nương theo đó.

Khi dựng lên các chướng ngại, rào cản trong ý thức, bạn đã vô tình phủ nhận sự khôn ngoan và trí tuệ vốn có trong tiềm thức của mình. Theo đó, bạn nghĩ rằng tiềm thức không thể giải quyết vấn đề của bạn; chính điều này dẫn tới sự tắc nghẽn về tinh thần và cảm xúc, theo sau là những khuynh hướng bệnh tật và loạn thần kinh.

Để hiện thực hóa những mong muốn của bản thân, đồng thời khắc phục những cảm giác chán nản, mỗi ngày hãy thường xuyên lặp lại:

Vô lượng Trí huệ – nguồn sức mạnh đã thắp lên trong tôi niềm mong mỏi này – sẽ đưa đường, dẫn lối và mách bảo cho tôi biết tôi cần phải làm gì để biến khát khao trong tôi thành hiện thực. Tôi biết minh triết sâu thẳm bên trong tiềm thức của tôi giờ đây đang hưởng ứng, đồng hành; và điều tôi cảm nhận và xác quyết trong lòng sẽ được biểu thị ra ngoài. Sẽ có một sự cân bằng, hài hòa, và thư thái.

Tiềm thức có trí riêng của nó, nhưng nó chấp nhận các mô hình tư duy của bạn. Khi bạn tìm giải pháp cho một vấn đề, tiềm thức của bạn sẽ hưởng ứng, nhưng nó luôn trông đợi bạn quyết định và có những phán đoán đúng đắn trong ý thức. Bạn cần phải thừa nhận rằng câu trả lời nằm trong tiềm thức. Thế nên nếu nói: "Tôi nghĩ sẽ không có lối thoát nào cả; tôi hoàn toàn bấn loạn và rối trí; tại sao tôi không tìm thấy một giải pháp nào cả?" thì có nghĩa là bạn đang vô hiệu hóa những mong mỏi và khát khao của mình. Lúc đó, bạn giống như người lính cứ giậm chân tại chỗ theo nhịp, bạn có vận dụng năng lượng sống của mình, nhưng không hề tiến lên phía trước.

Hãy hãm chậm guồng quay của tâm thức. Hãy thư thái, buông lỏng và xác quyết:

Tiềm thức của tôi biết câu trả lời. Hiện giờ nó đang hưởng ứng cùng tôi. Tôi biết Vô lượng Trí huệ của tiềm thức biết hết mọi sự và đang mách bảo với tôi những điều cần làm. Niềm tin thật sự trong tôi giờ đây đang phóng thích nguồn năng lượng tuyệt vời trong tiềm thức. Tôi biết ơn vì điều đó.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Nghĩ điều tốt, và điều tốt sẽ tới. Nghĩ điều xấu, và điều xấu sẽ theo. Bạn chính là những gì bạn nghĩ.
2. Tiềm thức không tranh luận với bạn. Nó chấp nhận những gì ý thức chỉ thị. Nếu bạn nói: "Tôi không thể sắm nổi cái đó", tiềm thức sẽ tác động để biến nó thành sự thật. Hãy chọn ý nghĩ tích cực hơn: "Tôi sẽ mua nó. Tôi đã nhìn nhận nó trong tâm thức."
3. Bạn có quyền lựa chọn. Hãy lựa chọn sức khỏe, hạnh phúc và những điều tốt đẹp; mọi thứ xung quanh sẽ theo đó mà hưởng ứng.
4. Ý thức đóng vai trò như người gác cổng. Chức năng chính yếu của nó là bảo vệ tiềm thức khỏi những ấn tượng sai lầm. Hãy tin tưởng rằng điều tốt đẹp có thể xảy ra và hiện đang xảy ra. Sức mạnh to lớn nhất của bạn là khả năng chọn lựa, hãy tận dụng khả năng đó để chọn lấy những điều hạnh phúc và tốt đẹp.
5. Những lời ám thị của người khác thực chất không có sức mạnh để làm tổn hại bạn. Sức mạnh của nó nếu có, là do bạn trao cho nó thông qua ý nghĩ và niềm tin của mình. Bạn hoàn toàn có thể loại trừ những tư tưởng hoặc phát biểu tiêu cực của người khác để khẳng định lại điều tốt đẹp. Bạn có sức mạnh để lựa chọn cách phản ứng của mình.
6. Tâm thức của bạn không xấu. Tác động của tự nhiên cũng không xấu. Xấu hay tốt tùy thuộc vào cách bạn vận dụng sức mạnh của tự nhiên. Hãy dùng sức mạnh của tâm thức để mang lại những điều tốt lành, để chữa trị và truyền cảm hứng cho bản thân và cho người khác.
7. Đừng bao giờ nói: "Tôi không thể." Hãy vượt qua nỗi sợ đó bằng cách khẳng định: "Tôi có thể làm tất cả mọi chuyện nhờ sức mạnh của chính tiềm thức trong tôi."
8. Hãy tập suy nghĩ từ góc nhìn của sự thật và những nguyên lý vĩnh cửu của cuộc sống chứ không phải từ góc nhìn của sự sợ hãi, ngu dốt và mê tín. Đừng để người khác chi phối suy nghĩ của bạn. Bạn hoàn toàn có quyền chọn lựa sẽ suy nghĩ thế nào và quyết định ra sao đối với bất kỳ một vấn đề nào đó.
9. Bạn là thuyền trưởng của tâm hồn (tiềm thức) và là chủ của số phận bạn. Hãy nhớ, bạn có khả năng chọn lựa. Hãy chọn cuộc sống, tình yêu, sức khỏe, hạnh phúc và những điều tốt đẹp!
10. Bất luận điều gì ý thức thừa nhận và tin là thật, tiềm thức sẽ chấp nhận và làm cho nó xảy ra. Vì thế, hãy tin tưởng vào hạnh vận, sự linh hướng, chính nghiệp và tất cả phúc lành của cuộc sống.

Việc hình dung kết quả cuối cùng trong tâm thức sẽ khiến tiềm thức của bạn hưởng ứng và hiện thực hóa bức tranh tưởng tượng đó.

§3. TÁC ĐỘNG KỲ DIỆU CỦA TIỀM THỨC

Thật xuẩn ngốc khi để những điều tiêu cực, xấu xa chi phối bản thân. Thay vì vậy, hãy tin và nghĩ đến những điều tốt đẹp, những phúc lành và sự dẫn dắt thiêng liêng.

Sức mạnh tiềm thức là vô hạn. Nó truyền cảm hứng và dẫn dắt bạn. Nó tái hiện những cảnh sống động từ kho tàng ký ức. Tiềm thức kiểm soát nhịp tim và sự lưu thông máu trong cơ thể, đồng thời điều phối hệ tiêu hóa và bài tiết. Tiềm thức kiểm soát tất cả những quy trình và chức năng trọng yếu của cơ thể. Nó biết câu trả lời cho mọi vấn đề.

Tiềm thức không bao giờ nghỉ ngơi. Nó làm việc liên tục. Bạn có thể khám phá sức mạnh kỳ diệu của tiềm thức bằng cách báo cho tiềm thức biết bạn muốn gì, và rồi sau đó bạn sẽ kinh ngạc khi thấy nguồn sức mạnh bên trong bạn được phóng thích để đưa bạn tới kết quả mình mong muốn. Đây là nguồn sức mạnh và minh triết kết nối bạn với quyền lực toàn năng. Đây cũng là nguồn sức mạnh lay động thế giới, hướng dẫn các tinh cầu trong hành trình của chúng, và là căn nguyên của ánh mặt trời chiếu rọi.

Tiềm thức là suối nguồn của lý tưởng, là niềm cảm hứng và nỗi thôi thúc để bạn chọn cho mình cách sống vị tha. Chính nhờ tiềm thức mà Shakespeare đã lĩnh ngộ và truyền đạt những chân lý vĩ đại ẩn khuất phía sau những con người bình thường sống cùng thời với ông. Cũng nhờ tiềm thức mà điêu khắc gia người Hy Lạp, Phidias, đã thủ đắc được nghệ thuật và kỹ năng để miêu tả sinh động vẻ đẹp, kiểu kiến trúc, tính đối xứng và nét hài hòa trong những tác phẩm bằng đồng và cẩm thạch của mình. Nó còn tạo điều kiện cho đại danh họa người Ý Raphael vẽ nên Madonnas, và nhà soạn nhạc người Đức vĩ đại Beethoven viết nên những bản giao hưởng bất hủ của mình.

Cách đây vài năm, tôi được mời diễn thuyết tại Đại học Yoga Forest, ở Rishikesh, Ấn Độ. Lần đó, tôi đã có cuộc đàm luận dài với một nhà giải phẫu học đến từ Bombay. Qua ông, tôi đã biết được câu chuyện lạ lùng về bác sĩ James Esdaille.

Esdaille là bác sĩ phẫu thuật người Xcốt-len, từng làm việc ở Bengal trong suốt những năm 1840. Thời gian này phương pháp gây mê bằng ête hoặc các phương pháp hiện đại khác chưa được sử dụng; tuy nhiên, giữa những năm 1843 và 1846, bác sĩ Esdaille đã thực hiện khoảng bốn trăm ca đại phẫu khác nhau, gồm phẫu thuật cắt cụt chi, cắt bỏ các khối u hoặc khối tế bào ung thư… Nhưng điều đáng nói là tất cả các ca phẫu thuật đó đều được thực hiện gây mê chỉ bằng biện pháp tâm lý. Các bệnh nhân kể lại rằng họ không hề cảm thấy đau đớn và không một ai trong số họ chết trong quá trình phẫu thuật. Ngoài ra, tỉ lệ bệnh nhân tử vong sau phẫu thuật cũng rất thấp. Những

sự kiện này xảy ra khá lâu trước khi các nhà khoa học Tây phương như Louis Pasteur và Joseph Lister công bố nguồn gốc của bệnh nhiễm trùng là do vi khuẩn. Thời đó, không ai biết rằng bệnh nhân bị nhiễm trùng sau phẫu thuật là do dụng cụ y khoa không được khử trùng. Tuy nhiên, khi Esdaille ám thị với các bệnh nhân vốn đang trong trạng thái thôi miên rằng họ sẽ không bị nhiễm trùng hoặc hoại tử gì cả, thì tiềm thức của họ đã hưởng ứng với lời ám thị đó. Nhờ vậy, chúng đã khởi động những quá trình cần thiết để chống lại nguy cơ nhiễm trùng có thể đe dọa đến tính mạng.

Cứ nghĩ mà xem, hơn một thế kỷ rưỡi trước, nhà phẫu thuật đại tài người Xcốt-len này đã đi hết nửa vòng trái đất và khám phá ra cách vận dụng sức mạnh tác động kỳ diệu của tiềm thức. Riêng điều này cũng đủ khiến chúng ta kính phục. Nguồn năng lực siêu việt đã truyền cảm hứng cho bác sĩ Esdaille đồng thời che chở các bệnh nhân của ông tránh khỏi nguy cơ tử vong hoàn toàn có thể thuộc về bạn.

Tiềm thức có thể mang lại cho bạn sự độc lập về thời gian và không gian. Nó có thể giải thoát bạn khỏi mọi đau đớn và phiền não. Nó có thể cho bạn câu trả lời trước mọi vấn đề, bất luận vấn đề đó là gì. Bên trong bạn có một nguồn sức mạnh và sự minh triết vượt xa trí năng của bạn, và nó sẽ khiến bạn kinh ngạc trước sự kỳ diệu của nó. Tất cả những trải nghiệm này sẽ khiến bạn hứng khởi và tin tưởng vào sức mạnh tác động tuyệt diệu của tiềm thức.

Tiềm thức là quyển sách của đời bạn

Bất cứ suy nghĩ, niềm tin, quan điểm, ý kiến hoặc tín điều nào mà bạn viết, khắc sâu hay in hằn vào tiềm thức, bạn sẽ cảm nghiệm chúng như sự biểu thị khách quan của những hoàn cảnh, điều kiện và biến cố. Những gì bạn ghi vào bên trong, bạn sẽ kinh qua ở bên ngoài. Đời sống của bạn luôn có hai phương diện: khách quan – chủ quan, hữu hình – vô hình, ý nghĩ – sự biểu thị của nó.

Ý nghĩ của bạn được tiếp nhận như một dạng nhiên liệu thần kinh trong vỏ não, vốn là bộ phận của tâm thức biết lý luận có ý thức. Một khi ý thức hoặc tâm thức khách quan hoàn toàn chấp nhận một ý nghĩ nào đó, nó sẽ được truyền đến những phần lão luyện hơn của não bộ, và tại đó, nó sẽ được hiện thực hóa qua những trải nghiệm của bạn.

Như những gì chúng ta đã tìm hiểu, tiềm thức không tranh biện. Nó chỉ hành động theo những gì bạn ghi vào nó. Nó chấp nhận những phán quyết hay kết luận của ý thức như một mệnh lệnh. Đó là lý do tại sao bạn luôn viết vào quyển sách của đời mình, vì những ý nghĩ đó sẽ trở thành trải nghiệm trong đời thực. Triết gia người Mỹ Ralph Waldo Emerson đã nói: “Bạn chính là những gì bạn nghĩ.”

Những gì được ghi khắc trong tiềm thức sẽ được biểu lộ

William James, cha đẻ của ngành tâm lý học Mỹ, nói rằng sức mạnh làm lay chuyển thế giới nằm trong tiềm thức. Tiềm thức có Trí huệ và Minh triết Vô biên. Nó được nuôi dưỡng bởi những nguồn suối tiềm tàng được gọi là quy luật của sự sống. Bất cứ điều gì bạn ghi vào tiềm thức, nó sẽ làm mọi cách để hiện thực hóa điều đó. Vì vậy, hãy ghi khắc vào tiềm thức những ý niệm đúng đắn và những suy nghĩ tích cực.

Thế giới ngày càng hỗn độn, nhiều đau khổ, tai ương và bất hạnh là do có quá nhiều người không hiểu được sự tương tác giữa ý thức và tiềm thức. Khi hai yếu tố cơ bản này hòa hợp, tương ứng và đồng bộ với nhau, bạn sẽ khỏe mạnh, hạnh phúc, an bình và vui vẻ.

Thời cổ đại, Hermes Trismegistus nổi tiếng là một đạo sĩ vĩ đại và quyền lực bậc nhất. Nhiều thế kỷ sau khi ông qua đời, mộ ông được khai quật trước sự hiếu kỳ và mong mỏi lớn lao của nhiều người bởi họ tin rằng bí mật vĩ đại nhất của mọi thời đại sẽ được tìm thấy trong nấm mộ của vị huyền nhân này. Và sự thật đúng là như vậy. Đây là dòng chữ bí mật đó:

Trong thế nào, ngoài thế ấy;
Trên thế nào, dưới thế ấy.

Nói cách khác, bất kỳ điều gì được ghi vào tiềm thức cũng sẽ được hiển thị trên màn hình không gian. Ngoài ra, Moses, Isaiah, Chúa Jesus, Đức Phật, Zoroaster, Lão Tử và tất cả những nhà tiên tri được khai sáng thuộc mọi thời đại cũng đã khẳng định những chân lý tương tự. Bất luận điều gì bạn cảm nhận một cách chủ quan là thật đều sẽ được biểu lộ thành những hoàn cảnh, kinh nghiệm và biến cố. Hành động và cảm xúc phải cân bằng. Trên trời (tâm thức của bạn) thế nào, thì dưới đất (cơ thể và môi trường quanh bạn) thế ấy. Đây là quy luật vĩ đại của cuộc sống.

Qua tự nhiên, bạn sẽ tìm thấy quy luật của hành động và phản ứng, của ngưng nghỉ và vận động. Phải luôn cân bằng hai điều này. Bạn tồn tại trên đời để dòng nguyên lý cuộc sống lưu chuyển qua bạn một cách nhịp nhàng và hài hòa. Lượng vào và ra phải tương đương. Những gì được ghi khắc và biểu lộ phải như nhau. Cần nhớ rằng bạn cảm thấy chán nản hay thất vọng là do những mong mỏi trong bạn không thành hiện thực.

Nếu bạn suy nghĩ một cách tiêu cực và ác ý, những ý nghĩ này sẽ sản sinh các cảm xúc mang tính phá hoại – chính là những điều cần được biểu lộ và thoát ra bên ngoài, thường là dưới dạng ung loét, rối loạn, căng thẳng và lo lắng.

Hiện tại, bạn nghĩ gì và cảm nhận thế nào về bản thân mình? Những ý

niệm đó chắc chắn sẽ được mọi phần trong cơ thể bạn biểu lộ rõ ràng. Khí lực, thân thể, tình hình tài chính, bạn bè và địa vị xã hội của bạn chính là sự phản ánh hoàn hảo về ý niệm của bạn đối với chính mình. Đây là ý nghĩa đích thực của khái niệm những gì được ghi khắc trong tiềm thức sẽ được biểu lộ trong mọi phương diện cuộc sống của bạn.

Chúng ta thường tự làm hại mình bằng những suy nghĩ tiêu cực vô căn cứ. Bạn có thường gây tổn thương chính mình bởi những cảm xúc giận dữ, sợ hãi, đố kỵ hoặc căm thù không? Những cảm xúc tiêu cực đó chẳng khác nào chất độc ngấm dần vào tiềm thức của bạn. Hãy nuôi dưỡng tiềm thức bằng những suy nghĩ tràn đầy sức sống, rồi bạn sẽ quét sạch được những mô hình tiêu cực chiếm cứ trong đó. Nếu thường xuyên và liên tục làm được điều này, mọi ấn tượng xấu xa thuộc về quá khứ sẽ bị xóa sạch và không thể tác động gì đến bạn.

Cách tiềm thức điều khiển tất cả các chức năng của cơ thể

Dù bạn thức hay ngủ thì hoạt động không ngừng nghỉ, không mệt mỏi của tiềm thức vẫn điều khiển tất cả các chức năng sống còn của cơ thể mà không cần bất kỳ sự can thiệp nào của ý thức. Trong khi bạn ngủ, tim vẫn đập nhịp nhàng, lồng ngực và cơ hoành vẫn bơm khí vào và tống khí ra buồng phổi một cách đều đặn. Tại đó, CO2 – vốn là phế phẩm được sản sinh trong hoạt động của các tế bào – được đổi lấy khí ôxy trong lành để duy trì các chức năng khác của cơ thể. Tiềm thức kiểm soát quá trình tiêu hóa và sự bài tiết của các tuyến, cũng như những hoạt động cực kỳ phức tạp khác của cơ thể. Tất cả vẫn xảy ra bình thường bất luận bạn thức hay ngủ.

Nếu buộc phải dùng ý thức để vận hành các chức năng của cơ thể, chắc chắn bạn sẽ thất bại. Bạn có thể sẽ đột tử, bởi những quy trình đó quá phức tạp, quá xoắn xít nhau. Máy "tim-phổi" nhân tạo vốn được dùng trong các ca mổ hở tim là một trong những kỳ quan của công nghệ y khoa hiện đại, nhưng hoạt động của nó đơn giản hơn muôn triệu lần so với những gì mà tiềm thức vẫn làm từ ngày này qua ngày khác.

Hãy hình dung cảnh bạn đang vượt đại dương trên một chiếc phản lực siêu thanh và bạn cứ đi vơ vẩn trong buồng lái. Tất nhiên bạn không biết cách điều khiển chiếc phản lực đó, nhưng bạn hoàn toàn có thể làm rối trí người phi công và gây ra vài vấn đề nghiêm trọng cản trở công việc anh ta đang làm. Tương tự như vậy, ý thức không thể vận hành cơ thể bạn, nhưng nó có thể can thiệp vào cách vận hành đúng đắn đó.

Sự lo lắng, hoang mang, sợ hãi và thất vọng ảnh hưởng mạnh mẽ đến hoạt động bình thường của tim, phổi, dạ dày và ruột. Giới y khoa dần bắt đầu đánh giá đúng mức độ nghiêm trọng của cái gọi là những căn bệnh liên quan đến stress. Lý do là những lối suy nghĩ tiêu cực này can thiệp mạnh mẽ vào sự hoạt động hài hòa của tiềm thức.

Khi cảm thấy bất ổn về thể chất và tinh thần, tốt nhất là hãy thả lỏng, thư giãn, và hãm lại guồng quay liên miên của quá trình suy nghĩ. Hãy nói chuyện với tiềm thức, bảo nó hãy tiếp nhận mọi việc trong sự thư thái, hài hòa và trật tự tự nhiên. Rồi bạn sẽ thấy mọi chức năng trong cơ thể trở lại bình thường. Hãy chắc rằng bạn sẽ nói chuyện với tiềm thức một cách uy quyền và xác tín; nó sẽ hưởng ứng bằng việc thực hiện mệnh lệnh của bạn.

Làm thế nào khiến tiềm thức làm việc cho bạn

Trước hết, bạn phải nhận thức được rằng tiềm thức luôn làm việc. Nó hoạt động bất kể ngày đêm, dù bạn có tác động lên nó hay không. Tiềm thức đóng vai trò như một người xây dựng bên trong cơ thể bạn, nhưng bạn không thể chủ tâm nhận thức hoặc lắng nghe tiến trình thầm lặng bên trong đó. Bạn làm việc với ý thức chứ không phải tiềm thức. Bạn chỉ cần làm cho ý thức ngập tràn những điều tốt đẹp, chính đáng, đích thực và hài hòa. Hãy bắt đầu chăm sóc ý thức ngay từ bây giờ, đồng thời luôn nhận thức rõ rằng tiềm thức sẽ biểu đạt, mô phỏng và thể hiện theo thói quen suy nghĩ của bạn.

Hãy nhớ rằng khi chứa nước vào vật nào, nó sẽ có hình dạng của vật đó. Tương tự như vậy, dòng sức sống chảy qua bạn sẽ nương theo bản chất những ý nghĩ của bạn. Hãy quả quyết rằng quyền năng chữa lành của tiềm thức đang tuôn chảy trong bạn. Hãy nghĩ về nó như một trí tuệ sống động, một bầu bạn đáng yêu trên đường đời. Hãy vững tin rằng nó không ngừng chảy qua bạn để truyền sức sống, gợi cảm hứng và giúp bạn thành công. Chỉ cần bạn tin tưởng, nó sẽ đáp lại bạn chính xác theo cách đó.

Tiềm thức phục hồi thần kinh thị giác

Một trong những nơi chữa lành linh thiêng nổi tiếng nhất thế giới là suối thánh Lourdes, ở miền tây nam nước Pháp. Y văn của Lourdes đầy ắp những hồ sơ ghi chép tỉ mỉ về những trường hợp được chữa lành một cách kỳ diệu. Ví dụ điển hình là trường hợp của bà Bire. Bà bị khiếm thị, các dây thần kinh thị giác hoàn toàn teo tóp. Thế nhưng sau khi bà đến viếng thăm suối thánh Lourdes, thị lực của bà đã được khôi phục. Một số bác sĩ vì hoài nghi về trường hợp này nên đã tiến hành kiểm tra và xác nhận rằng các dây thần kinh thị giác của bà vẫn trong tình trạng teo tóp; ấy thế mà bà lại nhìn thấy! Một tháng sau, các cuộc tái khám cho thấy cơ chế thị giác của bà đã hồi phục như bình thường.

Tôi dám chắc rằng bà Bire không phải lành bệnh nhờ suối thánh Lourdes. Cái đã chữa lành cho bà chính là tiềm thức, bởi nó đã hưởng ứng với niềm tin của bà. Năng lực chữa lành trong tiềm thức đã hưởng ứng với bản chất ý nghĩ và niềm tin của bà. Niềm tin là một ý nghĩ trong tiềm thức. Điều đó có nghĩa là tiềm thức chấp nhận niềm tin đó là thật, và niềm tin đã được chấp nhận là thật đó đã tự mình thể hiện.

Chắc chắn bà Bire đã tìm đến suối thánh với tâm trạng chờ đợi và niềm tin to lớn. Trong thâm tâm, bà biết mình sẽ được chữa lành. Tiềm thức của bà đã hưởng ứng theo, phóng thích sức mạnh chữa lành luôn hiện hữu. Tiềm thức đã tạo nên đôi mắt tất có thể làm hồi sinh một sợi dây thần kinh đã chết. Quyền năng sáng tạo đã tạo ra cái gì, nó tất có thể tái tạo cái đó. Nó sẽ được thực hiện theo niềm tin của bạn.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Tiềm thức điều khiển tất cả những quy trình sống còn của cơ thể và biết câu trả lời cho mọi vấn đề.
2. Bất cứ điều gì bạn ghi khắc vào tiềm thức sẽ được biểu thị trên màn hình không gian như hoàn cảnh, kinh nghiệm và sự kiện. Vì vậy, hãy cẩn thận với những ý niệm và tư tưởng tiêu cực ấp ủ trong ý thức của bạn.
3. Quy luật tác động và phản ứng có tính phổ quát. Tư tưởng của bạn chính là tác động, và sự hưởng ứng tự động của tiềm thức đối với những tư tưởng đó chính là phản ứng.
4. Cảm giác chán nản và thất vọng đều do ước nguyện không thành. Nếu bạn cứ trăn trở mãi với những chướng ngại và khó khăn, tiềm thức của bạn sẽ hưởng ứng theo. Điều đó cũng có nghĩa là bạn đã tự ngăn điều tốt đẹp đến với mình.
5. Hãy luôn giữ cho ý thức ngập tràn bởi những điều tốt đẹp nhất, và tiềm thức của bạn sẽ mô phỏng chính xác theo lối tư duy thường ngày của bạn.
6. Hãy hình dung đến một kết quả hay giải pháp tốt đẹp cho vấn đề của bạn, hãy cảm nhận sự phấn khích khi thành công. Những gì bạn hình dung và cảm nghiệm sẽ được tiềm thức đón nhận và hiện thực hóa.
7. Hãy khẳng định một cách có ý thức: "Tôi tin rằng sức mạnh tiềm thức – điều đã truyền cho tôi ước nguyện này – giờ đây cũng đang thực hiện nguyện vọng đó của tôi." Điều này sẽ giải quyết mọi sự mâu thuẫn.

Hãy hình dung đến kết cục mong muốn và cảm nhận tính xác thực của nó. Hãy luôn kiên trì và bạn sẽ nhận được những kết quả rõ ràng.

§4. CHỮA TRỊ TINH THẦN TRONG THỜI CỔ

Nghĩ đến điều lành, điều lành sẽ tới.
Nghĩ đến điều dữ, điều dữ sẽ theo.
Bạn chính là những gì bạn nghĩ.

Qua các thời đại, con người sống ở khắp các lục địa, trong các miền khí hậu, tiếp thu mọi nền văn hóa, bằng bản năng, họ biết rằng đâu đó có tồn tại một năng lực chữa lành có thể khôi phục khả năng và chức năng của một người trở lại trạng thái bình thường. Họ tin rằng quyền năng kỳ lạ này có thể được khơi gợi dưới những điều kiện nhất định và nếu được khởi phát thích đáng, nỗi thống khổ của con người sẽ được nguôi dịu. Lịch sử của tất cả các dân tộc đã củng cố tính xác đáng cho niềm tin này.

Trong buổi bình minh của lịch sử thế giới, người ta cho rằng các thầy tu, nữ tế và những người mộ đạo được sở hữu những năng lực tác động đặc biệt. Những người này khẳng định họ sở hữu quyền năng được Thượng đế trực tiếp ban cho, kể cả năng lực chữa lành bệnh. Các phương thức và quá trình chữa trị khác nhau theo từng vùng trên thế giới, nhưng nói chung chúng gồm những lời thỉnh cầu, vật tế thần, các nghi lễ khác nhau như quỳ phủ phục trên hai bàn tay và niệm thần chú, sử dụng bùa hộ mạng, phù, nhẫn, thánh tích…

Chẳng hạn, theo các tôn giáo cổ xưa, thầy tế sau khi cho bệnh nhân uống thuốc sẽ đọc những lời ám thị thôi miên trong thời gian bệnh nhân ngủ. Họ nói với bệnh nhân rằng thần linh chắc chắn sẽ đến thăm họ trong giấc ngủ và chữa lành bệnh cho họ. Trên thực tế, nhiều trường hợp đã được chữa lành.

Những tín đồ của nữ thần Hecate thường trộn lẫn những con thằn lằn với nhựa thông, hương trầm và nhựa thơm rồi tán nhuyễn chúng giữa trời thoáng đãng, dưới ánh trăng lưỡi liềm để làm thuốc chữa bệnh. Sau khi thực hiện những nghi thức kỳ dị và huyền bí này, họ cầu nguyện với nữ thần, uống thứ kỳ dược họ vừa bào chế, rồi đi ngủ. Nếu niềm tin của họ đủ mạnh, họ sẽ gặp nữ thần trong giấc mơ. Nghi lễ này nghe qua thật kỳ lạ, thậm chí quái dị, nhưng nó cũng đã chữa lành cho nhiều trường hợp.

Nhìn chung, những người sống vào thời xa xưa đã thực hiện rất nhiều phương thức để tận dụng sức mạnh lạ thường của tiềm thức và vận dụng nó cho việc chữa trị. Tuy nhiên, họ chỉ đơn giản biết rằng nó có phát huy tác dụng chứ tuyệt nhiên không hiểu tại sao nó lại hữu hiệu như vậy. Ngày nay, chúng ta hiểu rằng họ đã vận dụng sức mạnh của sự ám thị đối với tiềm thức. Nghi thức, kỳ dược và bùa hộ mạng khơi gợi sức tưởng tượng của con người một cách mạnh mẽ, giúp tiềm thức đón nhận những lời ám thị do người chữa bệnh đưa ra. Nhưng thực chất, công việc chữa lành do chính tiềm thức của bệnh nhân thực hiện.

Trong mọi thời đại, những người chữa trị "không chuyên" theo dạng này đã đạt được một số kết quả đáng chú ý trong những ca bệnh mà ngay cả kỹ thuật y khoa chính thống cũng thất bại. Điều này đặt ra một vấn đề khiến chúng ta phải suy nghĩ. Họ đã làm điều đó như thế nào? Phép chữa lành đó đã hoạt động ra sao? Câu trả lời không quá khó. Chính niềm tin của người bệnh đã phóng thích sức mạnh chữa trị cư ngụ trong tiềm thức, khiến những điều kỳ diệu xảy ra. Những phương thuốc hoặc biện pháp chữa trị càng kỳ quái và đặc biệt, bệnh nhân càng dễ tin bởi họ thường nghĩ rằng bất kỳ cái gì lạ lùng hẳn phải có quyền năng khác thường. Ngoài ra, chính tâm trạng phấn khích và niềm kỳ vọng sâu xa trong họ khiến họ càng dễ dàng tiếp nhận những lời ám thị về sự khỏe mạnh, trong cả ý thức lẫn tiềm thức.

Phép lạ liên quan đến những nơi thiêng trên thế giới

Trên mọi lục địa, ở mọi vùng đất, có nhiều nơi được tương truyền là rất linh thiêng từng xảy ra những phép chữa lành mầu nhiệm. Nhiều cái tên nổi tiếng khắp thế giới, chẳng hạn như suối thánh Lourdes, nhưng cũng có nơi chỉ được người dân sống ở những vùng lân cận biết đến. Dù nổi tiếng hay vô danh, nhưng phép chữa lành tại những nơi thiêng ấy đã xảy ra đều nhờ vào năng lực của tiềm thức.

Tôi từng đến thăm nhiều đền điện nổi tiếng ở Nhật Bản. Trung tâm điểm của ngôi đền Daibutsu nổi tiếng thế giới là một bức tượng đồng khổng lồ, cao 12,8 mét. Nó miêu tả hình ảnh Đức Phật ngồi chắp tay, đầu Ngài cúi xuống trong một trạng thái xuất thần nhập định hoàn toàn.

Nơi đây tôi thấy những thiện nam tín nữ đủ mọi lứa tuổi đang dâng lễ cúng dưới chân tượng, gồm tiền, hoa quả, gạo và cam quýt. Họ lui cui thắp nến, đốt hương và lầm rầm khấn nguyện. Tôi lắng nghe giọng trầm bổng của một thiếu nữ đang cúi đầu và dâng cúng mấy quả cam. Cô đang cảm tạ Đức Phật đã khôi phục giọng nói cho mình. Cô bị tắt tiếng, nhưng sau đó đã được khôi phục sau khi dâng cúng và khấn nguyện tại điện thờ này. Cô tin rằng Đức Phật sẽ ban lại cho cô giọng nói nếu cô làm theo một nghi lễ nhất định, trai tịnh và cúng tiến lễ vật. Điều đó đã thổi bừng lên trong cô sự kỳ vọng và niềm tin mãnh liệt. Chính niềm tin đó đã đẩy trạng thái tinh thần của cô đạt đến mức độ của lòng tín mộ. Và tiềm thức của cô đã hưởng ứng với lòng tín mộ đó.

Một ví dụ khác là trường hợp một người bà con của tôi ở Perth, miền tây nước Úc, bị bệnh lao phổi. Hai lá phổi của ông bị suy yếu trầm trọng. Con trai ông đã quyết định giúp cha tự chữa bệnh. Anh đến gặp cha và bảo với ông rằng gần đây anh có biết một thầy tu có năng lực kỳ lạ. Vị tu sĩ này vừa mới trở về sau một chuyến lưu chân rất lâu tại một trong những nơi linh thiêng nổi tiếng nhất ở châu Âu. Đó cũng là nơi ông đã tìm được một mảnh nhỏ của chiếc Thánh giá Thực, được đính vào chiếc nhẫn có niên đại từ thời Trung cổ. Qua nhiều thế kỷ, rất nhiều người bệnh đã được chữa lành sau khi chạm vào chiếc nhẫn hoặc mảnh Thánh giá Thực. Người con trai còn nói rằng anh đã kể với vị tu sĩ về căn bệnh của cha và nài nỉ ông cho mượn chiếc nhẫn. Vị tu sĩ kia đã đồng ý. Để đáp lại tấm lòng của vị tu sĩ, người con trai đã tự nguyện tặng ông một lễ vật tương đương 500 đô-la.

Khi người con trai đưa cho cha xem chiếc nhẫn, ông già gần như đã giật lấy nó. Ông áp chặt chiếc nhẫn vào ngực, thầm thì cầu nguyện, và rồi ngủ thiếp đi. Sáng hôm sau khi thức dậy, ông cảm thấy hoàn toàn khỏe mạnh. Tất

cả những xét nghiệm lâm sàng đều cho kết quả âm tính.

Những điều kỳ lạ như thế vẫn thường xảy ra. Nhưng điều đáng nói nhất ở đây là câu chuyện về vị tu sĩ mà người con trai kể cho cha nghe là hoàn toàn bịa đặt. Thật ra, anh ta đã nhặt một mảnh gỗ thường bên lề đường, đưa nó cho người thợ kim hoàn và nhờ đính vào một chiếc nhẫn kiểu cổ. Sau đó anh đưa nó cho cha mình.

Tất nhiên, chúng ta đều biết không phải mảnh gỗ bình thường kia đã trị lành bệnh cho người cha mà chính trí tưởng tượng của ông bị kích thích đến mức cực cùng cộng với niềm kỳ vọng mãnh liệt về một sự chữa lành hoàn toàn đã làm nên điều kỳ diệu. Sức tưởng tượng kết nối với niềm tin, và sự liên kết này dẫn đến một sự chữa lành thông qua sức mạnh của tiềm thức.

Người cha không bao giờ phát hiện ra trò lừa gạt của con trai. Nếu biết, bệnh của ông có thể sẽ tái phát. Nhưng chính vì nghĩ và tin rằng chính chiếc nhẫn thần diệu kia đã chữa lành cho mình mà chứng lao phổi của ông đã được chữa khỏi hoàn toàn. Ông đã sống hoàn toàn khỏe mạnh và mười lăm năm sau thì qua đời do những nguyên nhân khác, ở tuổi tám mươi chín.

Hãy nhớ rằng niềm tin giống như một hạt giống được gieo vào đất; nó sẽ phát triển theo đúng chủng loại của mình. Hãy gieo ý niệm (hạt giống) trong đầu, tưới nước và bón phân cho nó với niềm hy vọng lớn lao, và nó sẽ đơm hoa kết trái.

Nguyên lý chữa lành phổ quát

Trong phép chữa lành bằng sức mạnh của tiềm thức, hãy nhớ rằng cơ quan chữa lành chính là tiềm thức, và tiến trình chữa lành chính là niềm tin.

Hãy nghĩ kỹ về những sự thật căn bản này:

- Bạn sở hữu những chức năng tinh thần đã được phân biệt rõ ràng, một là ý thức và cái còn lại là tiềm thức.
- Tiềm thức luôn phục tùng sức mạnh của sự ám thị.
- Tiềm thức hoàn toàn kiểm soát các chức năng, trạng thái, và các giác quan của cơ thể.

Chắc hẳn bạn biết rằng có thể dùng ám thị để gây ra các triệu chứng của hầu hết mọi chứng bệnh ở các đối tượng bị thôi miên. Chẳng hạn, một người đang trong tình trạng bị thôi miên có thể bị làm cho tăng thân nhiệt, đỏ mặt hoặc ớn lạnh tùy theo bản chất của lời ám thị đưa ra. Thậm chí nếu bạn ám thị với họ rằng họ bị liệt và không thể đi được, tức thì họ sẽ thể hiện y như vậy. Nếu đưa một cốc nước lạnh ngay mũi người bị thôi miên và bảo anh ta: "Cái này đựng đầy tiêu; hãy ngửi đi!" anh ta sẽ hắt hơi dữ dội. Thế bạn nghĩ cái gì đã làm cho anh ta hắt hơi? Nước, hay là lời ám thị?

Nếu anh ta cho bạn biết anh ta bị dị ứng với cỏ đuôi mèo, bạn có thể đặt

một bông hoa giả hoặc một cái ly không trước mũi anh ta, khi anh ta đang trong trạng thái bị thôi miên, bạn bảo anh ta rằng đó chính là cỏ đuôi mèo. Anh ta sẽ xuất hiện những triệu chứng dị ứng thường thấy. Điều này chứng tỏ rằng căn cơ của những triệu chứng là ở tiềm thức, và vì thế việc khắc phục những triệu chứng này cũng xảy ra trong tiềm thức.

Những trường phái y học khác nhau như thuật nắn xương, khí công, thuật châm cứu và thiên nhiên liệu pháp đều mang lại những hiệu quả chữa trị ấn tượng; cả các nghi lễ và nghi thức thuộc tín ngưỡng tôn giáo khác nhau trên thế giới cũng vậy. Rõ ràng là các phép chữa trị này đều có liên quan đến năng lực chữa lành của tiềm thức.

Những nguyên lý trị liệu khác nhau

Các giáo phái tôn giáo và các nhóm theo đuổi những liệu pháp cầu nguyện khác nhau đã đưa ra nhiều lý thuyết trị liệu khác nhau. Không ít người tuyên bố rằng vì phương pháp của họ hiệu quả, do đó lý thuyết trị liệu của họ hẳn phải chính xác hơn cả. Nhưng qua những gì chúng ta đã tìm hiểu, nhận định này không thuyết phục.

Có khá nhiều kiểu trị liệu khác nhau. Franz Anton Mesmer (1734-1815), một bác sĩ người Đức từng có thời gian làm việc tại Paris, đã phát hiện ra rằng ông có thể chữa lành bệnh cho bệnh nhân chỉ bằng cách áp nam châm lên cơ thể người bệnh. Ngoài ra, ông còn thực hiện chữa trị bằng những mảnh thủy tinh và kim loại. Về sau, ông không dùng đến nam châm, thủy tinh hay kim loại để chữa bệnh nữa mà thay vào đó, ông áp hai tay mình lên cơ thể bệnh nhân. Ông khẳng định nguồn trị liệu đích thực trong phép chữa bệnh của ông chính là cái mà ông gọi là "từ lực động vật." Ông cho rằng trong phép chữa trị này, một thực thể từ tính bí ẩn nào đó đã được truyền từ bàn tay người chữa bệnh qua cơ thể bệnh nhân.

Mesmer đã dùng tên mình đặt cho phương pháp trị bệnh này; và ngày nay chúng ta biết đến nó như là thuật thôi miên. Những bác sĩ khác vì đố kỵ với thành công của Mesmer đã quả quyết rằng phép trị liệu của ông chỉ là ám thị chứ chẳng có gì hơn. Tuy phát biểu mạnh miệng, nhưng họ phải thú nhận rằng họ không biết bằng cách nào mà sức mạnh của sự ám thị lại có thể tạo nên những kết quả đáng kinh ngạc như vậy.

Các nhóm chuyên gia tâm thần, các nhà tâm lý học, những người nắn xương, bác sĩ và các nhóm tôn giáo khác nhau đều đang vận dụng một sức mạnh phổ quát nằm trong tiềm thức. Mỗi nhóm đều có thể tuyên bố hiệu quả của phép chữa lành là do lý thuyết của mình, nhưng sự thật thì không hẳn vậy. Tiến trình của mọi sự chữa lành chính là một trạng thái nội tâm, trạng thái tinh thần, hay một lối suy nghĩ rõ ràng, tích cực gọi là niềm tin. Sự chữa lành xảy ra là do niềm hy vọng mãnh liệt tác động như một lời ám thị mạnh mẽ đối với tiềm thức, từ đó phóng thích sức mạnh chữa lành của nó.

Khả năng chữa lành bệnh của người này có thể không khác gì so với người khác. Đúng là nhiều người có thể có những lý thuyết hoặc phương pháp riêng của mình, nhưng chỉ có một tiến trình chữa lành duy nhất, đó là niềm tin; và chỉ có một sức mạnh chữa lành duy nhất, đó là sức mạnh của tiềm thức. Hãy lựa chọn lý thuyết, niềm tin và phương pháp nào có sức lay động nhất đối với bạn. Hãy vững tin rằng nếu có lòng tin, bạn sẽ nhận được kết quả mong muốn.

Thí nghiệm của Bernheim

Hippolyte Bernheim (1840 – 1919) là giáo sư y khoa tại Nancy, Pháp. Ông là một trong những người đầu tiên giải thích sự ám thị của các nhà trị liệu phát huy tác dụng thế nào đối với bệnh nhân thông qua tác động của tiềm thức.

Bernheim cũng lấy câu chuyện về một người đàn ông bị đớ lưỡi làm ví dụ. Bệnh nhân này đã áp dụng rất nhiều biện pháp điều trị nhưng tất cả đều vô hiệu. Thế rồi một ngày nọ, bác sĩ của ông tuyên bố mình đã tìm hiểu về một công cụ chữa bệnh mới chắc chắn sẽ rất hiệu nghiệm. Đoạn vị bác sĩ đặt một nhiệt kế nhỏ vào miệng bệnh nhân. Người bệnh ngỡ rằng đấy chính là dụng cụ có thể chữa hết bệnh cho mình, vài phút sau ông ta reo lên vui sướng và nói rằng lưỡi mình đã có thể cử động lại bình thường.

Bernheim nói tiếp:

Trong các ca bệnh mà tôi từng trực tiếp điều trị cũng có không ít trường hợp tương tự. Một cô gái trẻ sau bốn tuần bị tắt tiếng đã tìm đến văn phòng của tôi nhờ tôi điều trị. Sau khi chẩn đoán kỹ lưỡng, tôi nói với các sinh viên của tôi rằng đối với chứng tắt tiếng, chúng ta có thể dùng dòng điện để chữa trị. Thật ra, điều tôi nói chỉ có tác dụng như một sự ám thị. Tôi nhờ người mang đến một bộ thiết bị cảm ứng. Tôi áp tay lên thanh quản của cô gái và di chuyển một chút rồi nói: "Bây giờ cô có thể nói to lên." Ngay lập tức, cô nói "a", rồi "b", rồi "Maria." Cô gái cứ thế tiếp tục nói theo bản năng, và rồi chứng tắt tiếng đã biến mất.

Ở đây, Bernheim đang chứng tỏ sức mạnh của lòng tin và sự kỳ vọng của bệnh nhân, vốn tác động như một sự ám thị mãnh liệt đối với tiềm thức.

Ám thị gây ra những đốm xuất huyết

Có thể dùng ám thị để gây ra chứng xuất huyết.

Để chứng minh điều này, tiến sĩ H. Bernheim đã thôi miên một người, sau đó truyền cho anh ta lời ám thị sau:

Vào bốn giờ chiều nay, sau đợt thôi miên, anh sẽ vào văn phòng của tôi, ngồi xuống ghế bành và khoanh hai tay trước ngực. Lúc đó mũi anh sẽ bắt đầu chảy máu.

Chiều hôm đó, người thanh niên đã hành động đúng như những gì mà tiến sĩ Bernheim đã nói. Sau khi khoanh hai tay trước ngực, vài giọt máu đã chảy ra từ lỗ mũi trái của anh.

Một lần khác, Bernheim đã viết tên một bệnh nhân lên hai cẳng tay anh ta bằng đầu cùn của một dụng cụ trong lúc bệnh nhân đang trong trạng thái thôi miên. Đoạn Bernheim nói:

Vào lúc bốn giờ chiều nay anh sẽ đi ngủ. Hai tay anh sẽ chảy máu theo những đường nét tôi đã vạch, và tên anh sẽ hiện lên với những mẫu tự bằng máu.

Bệnh nhân được theo dõi kỹ lưỡng trong chiều hôm đó. Vào lúc bốn giờ anh ta thiếp ngủ. Trên tay trái của anh ta bắt đầu nổi lên những vệt máu tươi, thậm chí còn có vài giọt máu rỉ ra ở vài chỗ. Ba tháng sau, mặc dù đã phai dần, nhưng những chữ cái đó vẫn còn hiện lên mờ mờ.

Những sự kiện này chứng tỏ tính đúng đắn của cùng lúc hai định đề cơ bản được trình bày trước đó; cụ thể là sự phục tùng thường xuyên của tiềm thức đối với sức mạnh ám thị và sự kiểm soát hoàn toàn của tiềm thức đối với những chức năng, giác quan và tình trạng cơ thể.

Tất cả những hiện tượng nói trên chứng tỏ sự ám thị có thể gây ra những điều dị thường. Chúng là bằng chứng thuyết phục khẳng định rằng *thâm tâm (tiềm thức) một người nghĩ thế nào thì anh ta sẽ thế ấy.*

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Hãy thường xuyên nhắc nhở bản thân rằng sức mạnh chữa lành nằm trong tiềm thức.
2. Hãy nhớ rằng lòng tin như một hạt giống gieo vào lòng đất; nó sẽ lớn lên theo chủng loại của nó. Hãy gieo ý niệm (hạt giống) vào tâm trí, chăm bón tưới tiêu nó bằng niềm hy vọng, và nó sẽ đơm hoa kết trái.
3. Những sự chữa lành thần diệu bạn được nghe tại những nơi linh thiêng khác nhau là do trí tưởng tượng cộng với niềm tin vô điều kiện vốn tác động lên tiềm thức, phóng thích sức mạnh chữa lành.
4. Mọi bệnh tật đều bắt nguồn từ trong tâm thức. Sẽ không có gì xảy đến cho cơ thể trừ phi có một hình mẫu tinh thần tương ứng.
5. Các triệu chứng của hầu hết mọi căn bệnh đều có thể xảy ra trong bạn do ám thị thôi miên. Điều này cho thấy sức mạnh của những suy nghĩ của bạn.
6. Chỉ có một tiến trình chữa lành duy nhất, đó chính là niềm tin; và chỉ có một sức mạnh chữa lành duy nhất, đó chính là tiềm thức.
7. Bất luận đối tượng của niềm tin trong bạn là thật hay giả, bạn vẫn sẽ nhận được kết quả. Tiềm thức đáp lại những ý nghĩ trong tâm thức của bạn; vì vậy hãy xem niềm tin như một ý nghĩ trong tâm thức, và tiềm thức sẽ nương theo đó mà hoạt động.

Cảm giác khỏe mạnh tạo ra sự khỏe mạnh; cảm giác sung túc tạo ra sự sung túc. Cảm giác hạnh phúc tạo ra niềm hạnh phúc.

§5. CHỮA TRỊ TINH THẦN TRONG THỜI HIỆN ĐẠI

Hãy suy nghĩ và hoạch định một cách độc lập những phương pháp truyền thống. Hãy biết rằng luôn có câu trả lời và giải pháp cho mọi vấn đề.

Sự chữa lành là gì? Sức mạnh chữa lành này đến từ đâu, và làm sao để có thể áp dụng nó vào trong thực tế? Đây là những câu hỏi quan trọng mà tất cả chúng ta đều quan tâm sâu sắc. Câu trả lời đơn giản: Sức mạnh chữa lành nằm trong tiềm thức của mỗi người, và chính thái độ tinh thần thay đổi từ phía người bệnh sẽ phóng thích sức mạnh chữa lành này.

Thực tế, các nhà tâm lý học, tâm thần học… chưa từng trực tiếp chữa lành cho một bệnh nhân nào cả, mà họ chỉ tạo nên sự thay đổi kỳ diệu bằng cách phá bỏ những trở ngại tinh thần nơi bệnh nhân, nhờ đó sức mạnh chữa lành có thể được phóng thích, giúp sức khỏe của bệnh nhân được hồi phục. Tương tự, các bác sĩ phẫu thuật cũng chữa lành cho bệnh nhân bằng cách khai thông chướng ngại về thể chất, cho phép dòng năng lượng chữa lành vận hành trôi chảy.

Như đã trình bày ở trên, chúng ta có thể áp dụng nhiều cách khác nhau để phá bỏ những chướng ngại tinh thần, cảm xúc và thể chất vốn ngăn trở dòng sinh khí có khả năng chữa lành chảy tràn vào cơ thể mình. Nếu được định hướng đúng đắn, năng lực chữa lành cư ngụ trong tiềm thức của bạn có thể chữa lành mọi bệnh tật về cả tinh thần lẫn thể xác. Năng lực chữa lành này vận hành trong tất cả mọi người bất kể tín ngưỡng, tôn giáo, màu da hoặc chủng tộc.

Phép chữa trị tinh thần hiện đại dựa trên chân lý rằng Vô lượng Trí huệ và sức mạnh của tiềm thức sẽ hưởng ứng theo niềm tin của bạn. Một số nhà tâm thần học hay mục sư thực hiện tiến trình chữa lành bằng cách vào phòng riêng và đóng cửa lại; như thế có nghĩa là họ tĩnh tâm, thư giãn, thả lỏng và nghĩ về Quyền năng Chữa lành Vô lượng bên trong họ. Họ đóng chặt cửa tâm thức trước tất cả những quấy nhiễu cũng như những sự việc xảy ra bên ngoài, và sau đó họ truyền đạt yêu cầu hoặc mong mỏi của mình đến tiềm thức một cách thanh thản và chủ ý, với nhận thức rằng trí tuệ của tâm thức sẽ hồi đáp theo những nhu cầu cụ thể của họ.

Hãy nhớ rằng khi bạn hình dung kết quả mình mong muốn và cảm nhận tính xác thực của nó, thì nguồn sống bất tận theo đó sẽ hưởng ứng với sự lựa chọn và thỉnh cầu của ý thức. Điều này có thể được hiểu như *"Hãy tin bạn đã nhận được, và bạn sẽ nhận được"*. Đây cũng chính là điều mà các nhà tâm thần học hiện đại thực hiện khi họ thực hành liệu pháp cầu nguyện.

Quy luật của niềm tin

Tất cả tôn giáo trên thế giới đều là biểu trưng cho những dạng niềm tin khác nhau, và những niềm tin này được lý giải bằng nhiều cách. Quy luật của cuộc sống chính là niềm tin. Bất kỳ điều gì bạn tin tưởng về bản thân, cuộc sống và vạn vật, bạn sẽ nhận được.

Niềm tin là một ý nghĩ trong tâm thức khiến cho sức mạnh của tiềm thức được phân bổ trong mọi phương diện đời sống theo thói quen suy nghĩ của bạn. Hãy nhận thức rõ ràng rằng ngay cả khi Kinh thánh đề cập đến đức tin, nó cũng không phải nói đến đức tin trong một lễ nghi, nghi thức, hình thái, thể chế hoặc công thức nào đó, mà nó đang nói về tự thân của niềm tin. Niềm tin của tâm thức đơn giản là ý nghĩ của tâm thức.

Đối với một người có đức tin, mọi chuyện đều có thể. (Mark 9:23)

Chính vì vậy, thật ngốc nghếch khi đặt niềm tin vào bất cứ điều gì có thể gây hại hoặc tổn thương bạn. Hãy nhớ, không phải điều được tin tưởng là cái gây hại hoặc tổn thương bạn, mà chính niềm tin hoặc tư tưởng trong tâm thức của bạn đã tạo ra kết quả đó. Tất cả trải nghiệm, hành động, sự việc và hoàn cảnh của đời bạn chỉ là sự phản ánh và hưởng ứng đối với chính tư tưởng của bạn.

Ý thức và tiềm thức được định hướng một cách khoa học

Liệu pháp cầu nguyện hoặc thiền định là sự hoạt động đồng bộ, hài hòa và thông minh của các cấp ý thức và tiềm thức được định hướng một cách khoa học cho một mục đích rõ ràng. Trong hình thức liệu pháp này bạn chủ tâm lựa chọn một ý niệm, hình ảnh tưởng tượng, dự định mà bạn muốn trải nghiệm. Bạn nhận thức khả năng truyền tải ý niệm hoặc hình ảnh tưởng tượng này đến tiềm thức nhờ cảm giác về tính xác thực của trạng thái đó. Khi bạn giữ vững trạng thái tinh thần của mình, sự cầu nguyện hoặc thiền định của bạn sẽ được hồi đáp. Liệu pháp như vậy chính là một hành động tinh thần rõ ràng cho một mục đích cụ thể rõ ràng.

Hãy tưởng tượng bạn đang muốn vượt qua một khó khăn nào đó bằng liệu pháp thiền định hoặc cầu nguyện. Bạn nhận thức được rằng dù là gì đi nữa thì vấn đề bạn đang gặp phải hoặc căn bệnh bạn đang mang hẳn đã được sinh ra bởi những tư tưởng tiêu cực nằm trong tiềm thức, và nếu có thể xóa sạch những tư tưởng đó ra khỏi tâm trí, bạn sẽ vượt qua được những trở ngại đang cản đường. Vì nhận thức được điều đó, bạn bắt đầu hướng đến sức mạnh chữa lành bên trong tiềm thức. Bạn tự nhắc mình về sự tồn tại của Vô lượng Năng lượng và Vô lượng Trí huệ cùng khả năng chữa lành của nó. Khi an nhiên trong sự thật này, nỗi sợ hãi của bạn sẽ dần tan biến. Chính sự hồi tưởng những chân lý này sẽ giúp đánh bạt những niềm tin sai lầm.

Hãy tin rằng sự chữa lành sẽ xuất hiện. Hãy giữ cho tâm trí không nghĩ đến những khó khăn trở ngại cho đến khi bạn cảm thấy được dẫn dắt và tĩnh tâm; sau một khoảng lặng, hãy cầu nguyện hoặc tham thiền trở lại. Làm như vậy, bạn sẽ không lãng phí sức lực vào những tình trạng tiêu cực nữa. Chính thái độ tinh thần này tạo nên sự hợp nhất hài hòa của ý thức và tiềm thức để giải phóng sức mạnh chữa lành.

Chữa lành nhờ đức tin là gì & Niềm tin vô điều kiện tác động thế nào

Phép chữa lành nhờ đức tin được đề cập ở đây không phải là đức tin được nói đến trong Kinh thánh, vốn có nghĩa là hiểu biết về sự tương tác giữa ý thức và tiềm thức. Một người chữa trị bằng đức tin là người trị bệnh mà không có bất kỳ hiểu biết khoa học thật sự nào về những năng lực và tác động liên quan. Họ có thể quả quyết mình có năng khiếu chữa bệnh đặc biệt, và chính lòng tin vô điều kiện của người bệnh đã giúp phép chữa trị đó hiệu quả.

Ở nhiều nơi trên thế giới, những người chữa bệnh theo cách truyền thống thường điều trị cho bệnh nhân bằng cách nhảy múa, niệm thần chú, cầu khẩn thần linh. Ngoài ra, một người bệnh có thể được chữa lành bằng cách chạm vào các thánh tích, mặc lễ phục theo nghi thức đặc biệt, thắp hương trầm hoặc nến thánh, hoặc uống một hỗn hợp thảo dược. Bất kỳ điều gì khiến người bệnh tin tưởng thành tâm vào phương pháp hoặc tiến trình chữa trị đều có thể giúp mang lại kết quả khả quan hơn. Bất kỳ phương pháp nào khiến bạn chuyển từ sợ hãi, hoang mang sang tin tưởng và hy vọng đều có thể hiệu nghiệm.

Để hiểu rõ niềm tin vô điều kiện tác động thế nào, hãy trở lại với trường hợp của bác sĩ người Đức, Franz Anton Mesmer. Năm 1776, ông tuyên bố đã trị lành nhiều ca bệnh bằng cách dùng nam châm xoa lên cơ thể bệnh nhân. Sau đó, như đã nói ở chương trước, ông không còn dùng nam châm nữa mà thay vào đó là dùng tay lướt nhẹ qua cơ thể người bệnh. Và cách này cũng lại công hiệu. Để lý giải sự thành công của phương pháp mới này, Mesmer đã triển khai một lý thuyết mà ông gọi là từ lực động vật. Theo thuyết này, ông cho rằng có một dòng lưu chuyển tràn ngập khắp vũ trụ nhưng nó hoạt động mãnh liệt nhất trong cơ thể người. Ông quả quyết chính dòng từ tính này đã truyền từ tay ông qua cơ thể người bệnh và chính sự truyền từ lực động vật này là điều đã cứu chữa họ. Người bệnh khắp nơi lũ lượt kéo đến nhờ Mesmer chữa trị, và rất nhiều trường hợp thành công đã được ghi nhận.

Thời gian Mesmer chuyển tới Paris sinh sống, chính quyền sở tại đã bổ nhiệm một ủy ban để điều tra và giám sát về những trường hợp chữa lành của ông. Ủy viên gồm các bác sĩ lỗi lạc và những thành viên Viện hàn lâm khoa học, trong đó Benjamin Franklin cũng là một thành viên. Sau khi điều tra kỹ lưỡng, ủy ban thừa nhận rằng Mesmer đã chữa khỏi những căn bệnh kinh niên. Tuy nhiên, họ không tìm được bằng chứng nào chứng minh tính đúng đắn của thuyết dòng từ tính của ông. Họ cho rằng hiệu quả chữa trị có được là nhờ sự tưởng tượng của bệnh nhân.

Không lâu sau sự kiện này, Mesmer bị trục xuất. Ông mất năm 1815. Ít lâu sau, bác sĩ James Braid ở Manchester, Anh, đã bắt tay vào việc chứng minh rằng dòng từ tính chẳng có liên quan gì tới phép chữa trị của bác sĩ Mesmer. Bác sĩ Braid cho rằng có thể các bệnh nhân đã bị đưa vào một giấc ngủ thôi miên do ám thị. Khi họ ở trong trạng thái thôi miên, Mesmer đã thành công trong việc tạo ra những hiện tượng đáng kinh ngạc mà ông đã gán cho cái gọi là từ lực động vật.

Có thể dễ dàng thấy rằng tất cả những sự chữa lành đó chắc chắn được tạo ra bởi sức tưởng tượng tích cực của bệnh nhân cùng với một sự ám thị mãnh liệt về sức khỏe đối với tiềm thức của họ. Chúng ta có thể tạm gọi đây là lòng tin mù quáng, bởi cả bệnh nhân lẫn nhà trị liệu đều không hiểu vì sao phép chữa lành đó lại xảy ra.

Tâm thức của bạn không xấu. Tác động của tự nhiên không xấu. Xấu hay tốt tùy thuộc vào cách bạn vận dụng sức mạnh của tự nhiên. Hãy dùng tâm thức của mình để khơi gợi những điều tốt đẹp và truyền cảm hứng cho chính mình cũng như cho mọi người ở khắp mọi nơi.

Khi tâm trí thư giãn và bạn chấp nhận một ý niệm nào đó, tiềm thức sẽ đón nhận ý niệm đó.

Niềm tin chủ quan

Tâm thức chủ quan hay tiềm thức của một cá nhân có thể nghe theo sự điều khiển của ý thức hoặc tâm thức khách quan của họ cũng giống như cách nó nghe theo những lời ám thị của người khác. Điều này có nghĩa là bất luận niềm tin khách quan của bạn là gì, nếu bạn đã thừa nhận hoặc tin tưởng một cách tích cực hoặc ngấm ngầm, tiềm thức sẽ bị chi phối bởi sự ám thị, và niềm mong mỏi của bạn sẽ thành hiện thực.

Niềm tin cần có trong phép chữa lành tinh thần là niềm tin chủ quan thuần túy. Để đạt được điều này, bạn cần loại bỏ sự chống đối mạnh mẽ từ phía ý thức hoặc tâm thức khách quan. Sự chữa lành sẽ mang lại hiệu quả tốt nhất nếu cả ý thức và tiềm thức ở trong trạng thái hoàn toàn chấp nhận niềm tin. Tuy nhiên, điều này không nhất thiết phải luôn luôn như vậy. Bạn có thể thiết lập một trạng thái thụ động và dễ cảm thụ bằng cách thả lỏng tinh thần và thể chất để rơi vào tình trạng buồn ngủ. Trong trạng thái mơ màng này, sự thụ động của bạn trở nên dễ tiếp thu đối với các ấn tượng chủ quan.

Một người đàn ông từng hỏi tôi: "Làm thế nào mà một mục sư có thể chữa lành cho tôi chứ? Khi ông ấy bảo tôi không hề có bệnh gì cả, tôi không tin, thế mà sau đó tôi lại hết hẳn bệnh. Sao có thể như vậy được chứ?"

Lời giải thích rất đơn giản. Người đàn ông này đã được vị mục sư xoa dịu và làm cho yên tâm bằng những lời ám thị. Sau đó ông như rơi vào một trạng thái bị ru ngủ, không nói và không suy nghĩ gì vào lúc ấy. Ngay cả vị mục sư cũng trở nên thụ động. Ông cứ liên tục khẳng định một cách bình thản, thư thả trong nửa tiếng đồng hồ rằng người đàn ông này sẽ có sức khỏe tráng kiện, an bình, hài hòa và nguyên vẹn.

Sau nửa giờ, người đàn ông cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm và khỏe mạnh trở lại.

Thật dễ nhận thấy rằng lòng tin chủ quan của người đàn ông đã được biểu thị nhờ sự thụ động của ông trong quá trình điều trị, và những lời ám thị của mục sư về sự lành mạnh hoàn toàn được truyền đến tiềm thức của ông. Hai tâm thức chủ quan bấy giờ đang trong trạng thái hòa hợp.

Nếu người đàn ông này thể hiện sự nghi ngờ về năng lực và tính đúng đắn trong lý thuyết của người chữa trị, thì chắc chắn điều này sẽ tác động như một sự ám thị trái ngược với những điều đã xảy ra. Những lời ám thị của vị mục sư hẳn đã bị ngăn trở nghiêm trọng hoặc thậm chí thất bại hoàn toàn. Tuy nhiên, trong trạng thái mơ màng, thờ thẫn này, sức kháng cự của ý thức trong người đàn ông đã giảm sút đến tối thiểu, vì vậy tiềm thức của người bệnh ở trong trạng thái dễ tiếp nhận nhất đối với những ám thị của vị mục sư. Tiềm thức đã thực hiện chức năng của nó một cách hài hòa với những ám

thị đó và việc chữa lành đã có hiệu quả.

Ý nghĩa của sự chữa trị từ xa

Giả sử bạn đang sống ở Los Angeles, và bạn hay tin mẹ bạn ở Thành phố New York đang lâm bệnh nặng. Ngay lập tức, có thể bạn sẽ muốn vứt bỏ tất cả để đến ngay với bà, nhưng sẽ ra sao nếu điều đó là không thể? Lúc đó, liệu bạn có từ bỏ mọi hy vọng được góp thêm sức mạnh lòng tin vào quá trình bình phục của mẹ bạn không?

Không nhất thiết phải như thế. Hãy nhớ rằng nếu bạn không thể hiện diện bằng xương bằng thịt bên cạnh mẹ bạn thì những lời cầu nguyện của bạn vẫn sẽ đến được với bà. Chính là đức tin trong bạn đã làm việc đó.

Chỉ có một tâm thức sáng tạo duy nhất. Và quy luật sáng tạo của tâm thức sẵn sàng phụng sự bạn. Điều bạn cần làm là tạo ra một nhận thức tinh thần rõ rệt về sức khỏe và sự hài hòa trong đầu bạn, và mọi thứ sẽ tự động hưởng ứng theo. Sự nhận thức nội tâm này thực hiện vai trò của nó thông qua tiềm thức và sẽ vận hành trong tiềm thức của mẹ bạn. Những ý nghĩ về sự khỏe khoắn, sức sống và sự hoàn hảo vận hành thông qua tiềm thức phổ quát. Chúng khởi động một quy luật về phương diện chủ quan của cuộc sống vốn tự biểu hiện qua cơ thể bà như một sự chữa lành.

Trên phương diện tâm thức, không tồn tại thời gian lẫn không gian. Cũng một tâm thức đó sẽ vận hành thông qua mẹ bạn và qua bạn, bất luận bạn đang ở đâu. Trên thực tế, trị liệu từ xa không khác trị liệu hiện diện, đơn giản vì tâm thức phổ quát hiện hữu khắp nơi. Đừng cố gửi đi hay giữ lại ý nghĩ. Sự chữa trị của bạn là một động thái có ý thức về ý nghĩ. Khi bạn ý thức về sự khỏe khoắn, an lạc và nhẹ nhõm, những điều ấy sẽ trỗi dậy trong cảm nghiệm của mẹ bạn. Và kết quả theo đó sẽ hiển hiện.

Sau đây là một ví dụ có thật về cái được gọi là sự chữa trị vắng mặt. Một phụ nữ ở Los Angeles hay tin mẹ cô ở New York đang bị chứng nhồi máu cơ tim. Cô không thể đến bên cạnh bà ngay, nhưng đã cầu nguyện như sau:

Quyền năng chữa lành ở ngay nơi mẹ tôi. Tình trạng cơ thể của bà chỉ là sự phản ánh đời sống tư tưởng của bà, giống như những hình bóng chiếu trên màn ảnh. Tôi biết rằng để thay đổi những hình ảnh này tôi phải thay đổi điều chúng phản ánh. Giờ đây tôi phóng chiếu trong tâm tưởng của tôi hình ảnh sự nguyên vẹn, hài hòa và sức khỏe khang kiện cho mẹ tôi.

Quyền năng Chữa lành Vô lượng đã tạo nên thân thể mẹ tôi và những cơ quan của bà giờ đây đang thấm đẫm từng phần tử con người bà, và một dòng sông an bình chảy qua mọi tế bào trong cơ thể bà.

Tôi biết rằng bệnh tật không phải là cái có thật, bởi nếu có thật thì chẳng ai có thể được chữa lành cả. Tôi giờ đây đang hòa mình vào suối nguồn bất tận của tình yêu và sự sống, và tôi biết sự hài hòa, khỏe khoắn và an

bình cũng đang được biểu lộ trong cơ thể mẹ tôi.

Cô cầu nguyện như thế vài lần mỗi ngày. Sau vài tuần, mẹ cô đã bình phục hoàn toàn.

Chính phần kết quả xuất hiện trong tâm thức cô gái và được cô chấp nhận với lòng tin tuyệt đối đã khởi động năng lượng sáng tạo trong tâm thức chủ quan phổ quát. Điều này đã tự biểu lộ qua cơ thể mẹ cô thành sức khỏe và sự hài hòa tuyệt hảo. Những gì cô gái cảm nhận là thật về mẹ mình đã biểu đạt trong chính cảm nghiệm của mẹ cô.

Giải phóng tác dụng động học của tiềm thức

Một người bạn của tôi, đồng thời cũng là một nhà tâm lý học kể cho tôi nghe rằng xét nghiệm sinh thiết của cô cho thấy các tế bào ung thư đã xuất hiện trong một cơ quan trọng yếu. Các bác sĩ chuyên khoa ung thư đề nghị cô áp dụng một phép trị liệu khá đau đớn và nguy hiểm. Trước khi đồng ý, bạn tôi đã thử một phương pháp khác. Mỗi tối trước khi đi ngủ, cô âm thầm quả quyết: "Từng tế bào, dây thần kinh, mô và cơ quan của tôi giờ đây đang được làm cho khỏe mạnh, nguyên vẹn và hoàn hảo. Cả cơ thể tôi đang khôi phục sự khỏe khoắn và hài hòa."

Trong khoảng thời gian một tháng, một sự chữa lành hoàn toàn đã xảy ra. Các cuộc xét nghiệm sau đó cho thấy tế bào ung thư đã biến mất.

Câu chuyện này khiến tôi rất ấn tượng, nhưng cũng hiếu kỳ không kém. Tôi đã hỏi cô vì sao lại chọn cách lặp đi lặp lại những lời quả quyết đó trước khi đi ngủ. Cô đáp: "Một khi được phát động theo một chiều hướng nào đó, tác dụng động học của tiềm thức sẽ tiếp tục hoạt động trong giấc ngủ của chúng ta. Đó là lý do vì sao việc truyền cho tiềm thức một ý niệm tích cực để nó tiếp tục tác động trong thời gian ta đang ngủ là hết sức quan trọng."

Đây là câu trả lời rất sáng suốt. Cũng cần lưu ý rằng trong suy nghĩ về sự hài hòa và sức khỏe hoàn hảo, cô không bao giờ đả động đến hiện trạng của mình.

Chính vì vậy, tôi mạnh dạn đề nghị bạn không nên nói hay nghĩ gì về tình trạng ốm đau cũng như không đề cập đến các chứng bệnh mình đang mắc phải, đặc biệt là vào khoảng thời gian trước khi ngủ. Sự quan tâm và lo lắng đối với tình trạng bệnh tật sẽ tiếp tục đi vào giấc ngủ, tác động như một ý niệm đã được thừa nhận là đúng lên tiềm thức, khiến ý niệm đó sẽ tìm cách biểu thị. Mặt khác, nếu bạn không ngừng gọi tên những cơn đau và triệu chứng và bàn luận về chúng, vô tình bạn đã cho chúng quyền tác động và chi phối bạn, đồng thời ngăn trở tác dụng động học vốn phóng thích sức mạnh và năng lượng chữa lành của tiềm thức. Hãy rót đầy tâm trí bằng những chân lý vĩ đại của cuộc sống và tiến tới trong ánh sáng của tình yêu.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Hãy khám phá những điều có tác dụng chữa lành đối với bạn. Hãy nhận thức rằng những định hướng đúng đắn mà tiềm thức nhận được sẽ chữa lành cho tinh thần và cả thể chất của bạn.
2. Hãy lập kế hoạch rõ ràng để chuyển đến tiềm thức những mong muốn và ước vọng của bạn.
3. Hình dung kết cục mong muốn và cảm nhận tính xác thực của nó. Hãy cứ nghĩ về nó, và bạn sẽ nhận được những kết quả rõ ràng.
4. Xác định niềm tin là gì. Hãy biết rằng niềm tin là một tư tưởng trong tâm thức và rằng bạn sẽ tạo ra điều bạn đã nghĩ.
5. Thật ngớ ngẩn khi tin vào bệnh tật hoặc bất cứ điều gì gây hại hoặc tổn thương bạn. Hãy tin tưởng vào sức khỏe hoàn hảo, sự thành công, an bình, sung túc và sự linh hướng.
6. Những tư tưởng vĩ đại và cao nhã cư ngụ thường xuyên nơi bạn sẽ trở thành những hành động cao thượng.
7. Vận dụng sức mạnh của liệu pháp cầu nguyện trong cuộc sống của bạn. Lựa chọn một kế hoạch, ý niệm, hoặc hình ảnh nội tâm nhất định. Hợp nhất với ý niệm đó về mặt tinh thần và cảm xúc. Khi bạn giữ vững trạng thái tinh thần của mình, lời cầu nguyện của bạn sẽ được hồi đáp.
8. Luôn nhớ, nếu thật sự muốn có được sức mạnh chữa lành, bạn có thể có nó nhờ lòng tin – chính là sự hiểu biết về hoạt động của ý thức và tiềm thức. Lòng tin đến cùng sự hiểu biết.
9. Lòng tin mù quáng hay lòng tin vô điều kiện nghĩa là một người có thể đạt được kết quả chữa lành mà không có bất cứ hiểu biết khoa học nào về những sức mạnh và tác động có liên quan.
10. Hãy học cách cầu nguyện cho những người thân yêu đang lâm bệnh của bạn. Hãy lắng dịu tâm hồn. Những ý nghĩ về sự khỏe khoắn, sức sống và sự hoàn hảo vận hành qua tâm thức chủ quan phổ quát sẽ được cảm nhận và hiển lộ trong tâm thức người thân của bạn.

Trước khi ngủ, hãy hình dung những ước vọng và mong mỏi của mình đã thành sự thật. Hãy ngủ trong an bình và thức dậy trong hân hoan.

§6. KỸ THUẬT TRỊ LIỆU TINH THẦN

Quy luật cuộc sống là quy luật của niềm tin. Niềm tin là tư tưởng trong tâm thức bạn. Đừng tin vào những gì phương hại hoặc làm tổn thương bạn. Hãy tin vào sức mạnh chữa lành của tiềm thức. Theo niềm tin, nó sẽ được hiện thực hóa nơi bạn.

Khi một kỹ sư bắt tay xây dựng một cây cầu hoặc thiết kế một con tàu vũ trụ, thông thường người ta sẽ tiến hành công việc với một kỹ thuật, kỹ năng và phương pháp chuyên môn quen thuộc. Những điều này không tự dưng có được mà được thâu nhận qua một quá trình học tập, nghiên cứu, thực hành. Tương tự như vậy, có những kỹ thuật, kỹ năng và phương pháp cần thiết được chấp nhận để điều khiển, kiểm soát và chỉ đạo cuộc đời bạn.

Để xây dựng Cầu Cổng Vàng (Golden Gate Bridge), các kỹ sư phải có sự am hiểu lý thuyết khoa học cơ bản, tiếp đó, phải xây dựng một cây cầu tưởng tượng trong tâm trí rồi áp dụng mọi phương pháp, hiểu biết và kỹ thuật để hiện thực hóa cây cầu trong tưởng tượng. Sau khi hoàn thành tốt những công đoạn kể trên, họ sẽ cho ra đời một chiếc cầu với chức năng đảm bảo cho giao thông thông suốt.

Nếu bạn muốn lời cầu nguyện của mình được hồi đáp, bạn cần phải bắt đầu với những kỹ thuật và phương pháp thích hợp. Đó là một phương pháp khoa học. Không có gì xảy ra ngẫu nhiên trong một thế giới của trật tự và những quy luật. Trong chương này bạn sẽ tìm thấy những kỹ thuật cần thiết giúp làm nảy nở và nuôi dưỡng đời sống tâm hồn mình. Những lời cầu nguyện của bạn không thể không có sự kiểm soát trong không gian. Chúng phải có đích đến và đem lại một thành tựu nhất định trong cuộc sống của bạn.

Khi phân tích sự cầu nguyện, chúng ta thấy có nhiều cách tiếp cận và phương pháp khác nhau. Trong quyển sách này chúng ta sẽ không bàn tới những lối cầu nguyện nghiêm trang, lễ nghi trong những lễ tiết tôn giáo. Chúng ta quan tâm trực tiếp đến những phương pháp cầu nguyện riêng tư hữu hiệu – vốn có thể được áp dụng trong cuộc sống hàng ngày của bạn, dùng để nâng đỡ chính bạn và người khác.

Cầu nguyện là việc phát biểu một cách trang trọng một ý niệm về điều mà chúng ta mong muốn thực hiện. Cầu nguyện là ước vọng chân thành của tâm hồn. Ước vọng của bạn chính là lời nguyện cầu của bạn. Nó phát xuất từ những nhu cầu sâu thẳm nhất trong bạn và tiết lộ những điều bạn mong muốn trong đời.

Phúc cho những ai khát khao sự công chính: vì họ sẽ được no thỏa.

Kỹ thuật truyền đạt

Như chúng ta đã thấy, bí quyết của sự cầu nguyện hữu hiệu là hòa hợp tiềm thức với kết quả mong đợi. Một trong những cách đơn giản nhất để làm tốt việc này chính là kỹ thuật truyền đạt. Mục đích của phương pháp này là xui khiến tiềm thức tiếp nhận lời thỉnh cầu của bạn bằng tác động phối hợp của ý thức. Sự truyền đạt này được thực hiện tốt nhất khi bạn ở trong một trạng thái mơ màng.

Trong sâu thẳm tâm thức bạn là Trí huệ Vô lượng và Quyền năng Vô lượng. Chỉ cần bình thản nghĩ đến điều bạn muốn; hình dung từ phút này trở đi nó đang khai hoa kết trái.

Tiềm thức sẽ chấp nhận bản thiết kế của bạn

Nếu bạn đang xây một ngôi nhà mới cho gia đình mình, bạn hẳn sẽ cực kỳ quan tâm tới bản thiết kế ngôi nhà. Bạn mong muốn những nhà xây dựng phải trung thành tới từng chi tiết trong bản thiết kế. Bạn sẽ để mắt theo dõi những vật liệu họ sử dụng cho ngôi nhà. Đó không chỉ là thái độ vun đắp cho ngôi nhà vật chất mà còn chứng tỏ bạn đang hân hoan xây dựng ngôi nhà tinh thần cho mình.

Mọi trải nghiệm đi vào cuộc đời bạn phụ thuộc vào bản chất của khối nguyên liệu mà bạn dùng để xây dựng ngôi nhà tinh thần của mình. Nếu bản thiết kế đầy những hình ảnh của sự sợ hãi, hoang mang, lo lắng, túng thiếu và nếu bạn nản lòng, hoài nghi, yếm thế thì chất liệu tinh thần bạn đang chuyển tải vào tâm thức sẽ hóa thành sự lao nhọc, âu lo, căng thẳng, hoang mang và hao hụt.

Tâm tính của bạn được hình thành từ những hành động căn bản và mang ý nghĩa sâu xa nhất trong cuộc sống. Lời nói của bạn lặng lẽ và vô hình; tuy nhiên, nó có thật.

Bạn đang xây nên ngôi nhà tinh thần của mình từng phút từng giây, và những tư tưởng cùng hình ảnh tưởng tượng của bạn biểu trưng cho bản thiết kế đó. Mỗi giờ, mỗi phút, bạn có thể vun đắp sự khỏe khoắn rạng rỡ, sự thành công và hạnh phúc bằng những tư tưởng bạn nghĩ, những ý niệm bạn ấp ủ, những niềm tin bạn nhìn nhận và những cảnh tượng bạn ghi lại trong tâm thức. Cái lâu đài trang nghiêm mà bạn không ngơi tay xây dựng đó chính là nhân cách của bạn, chân diện mục của bạn, là câu chuyện cuộc đời bạn đang ngự trị trên mặt đất này.

Hãy tìm kiếm và xây dựng một cách thầm lặng một bản thiết kế mới với tất cả thiện ý, sự hài hòa và niềm hân hoan. Bằng việc chú tâm và xác quyết những điều đó, tiềm thức của bạn sẽ chấp nhận bản thiết kế và hiện thực hóa chúng: *Gieo hạt nào sẽ nhận được quả ấy.*

Khoa học và nghệ thuật cầu nguyện

Thuật ngữ khoa học muốn nói đến một khối lượng kiến thức được phối hợp, sắp xếp và hệ thống hóa. Ta hãy suy nghĩ kỹ hơn về khoa học và nghệ thuật của sự cầu nguyện đích thực. Khối lượng kiến thức này nói về những nguyên tắc căn bản của đời sống. Nó mô tả những kỹ thuật và quy trình vốn có thể được biểu thị một cách minh triết trong cuộc sống của bạn hay của bất kỳ ai áp dụng chúng một cách trung thành. Nghệ thuật chính là kỹ thuật hoặc quy trình của bạn và khoa học đằng sau nó, chính là sự hưởng ứng rõ ràng của tâm thức sáng tạo đối với hình ảnh hoặc tư tưởng nội tâm của bạn.

Hãy xin, bạn sẽ được; hãy tìm, bạn sẽ gặp; hãy gõ, và cửa sẽ mở. (Matthew 7:7)

Câu kinh thánh nổi tiếng trên nói gì với chúng ta? Rõ ràng nó có nghĩa là bạn sẽ nhận được điều bạn cầu xin. Cửa sẽ mở ra với bạn khi bạn gõ, và bạn sẽ thấy điều bạn tìm kiếm. Lời giáo huấn này ngụ ý đề cập đến tính chất xác định của những quy luật tinh thần và tâm linh. Luôn luôn có một sự hưởng ứng trực tiếp từ Vô lượng Trí huệ của tiềm thức đến tư duy ý thức của bạn.

Để nhận được điều mình mong muốn, bạn phải cầu xin bằng tất cả niềm tin. Tâm thức của bạn khởi hành từ tư tưởng đến hành động. Sự cầu nguyện, vốn là hành động tinh thần của bạn, cần phải được chấp nhận như một hình ảnh trong tâm trí trước khi sức mạnh từ tiềm thức tác động lên nó và khiến nó xảy ra. Bạn cần phải tiến tới một điểm chấp nhận trong tâm thức của mình, một trạng thái bằng lòng tuyệt đối và không hoài nghi.

Sự suy tưởng này nên được song hành với một cảm giác hân hoan và thư thái trong việc tiên kiến sự thành bại với nguyện vọng của bạn. Nền tảng vững chắc cho nghệ thuật và khoa học cầu nguyện đích thực là sự hiểu biết và tin tưởng tuyệt đối rằng động thái của ý thức sẽ giành được một sự hưởng ứng rõ rệt từ tiềm thức của bạn. Bằng cách tuân theo tiến trình này, lời cầu nguyện của bạn sẽ được đáp trả.

Mọi sự vỡ mộng đều do những ước vọng không thành. Nếu bạn cứ trăn trở mãi với những chướng ngại, sự trì hoãn và khó khăn, tiềm thức của bạn sẽ hưởng ứng theo và bạn tự vô tình đã cản trở điều tốt đẹp đến với mình.

Bạn có thể vun đắp sự khỏe khoắn, thành công và hạnh phúc bằng những tư tưởng bạn ghi lại trong tâm thức bạn.

Hãy luôn mong muốn thực hiện mọi việc một cách dễ dàng với sự trợ giúp chắc chắn của tinh thần.

Nghệ thuật tưởng tượng

Để xây dựng một ý niệm, cách đơn giản và khách quan nhất là mường tượng ra ý niệm và hình dung nó đang có thật, đang hết sức sống động. Bạn có thể thấy bằng mắt thường chỉ những gì tồn tại trong thế giới bên ngoài. Tương tự như vậy, bằng tâm nhãn, bạn có thể thấy những gì đã tồn tại sẵn trong thế giới vô hình của tâm thức bạn. Bất kỳ hình ảnh nào tồn tại trong tâm thức chính là thực chất của những gì được hy vọng và dấu hiệu của những gì không được nhìn thấy. Cái được bạn tạo hình trong trí tưởng tượng cũng xác thực như mọi bộ phận thân thể bạn vậy. Ý niệm và tư tưởng là thật, một ngày nào đó sẽ xuất hiện trong thế giới khách quan của bạn nếu bạn trung thành với hình ảnh tưởng tượng của mình.

Tiến trình suy nghĩ này hình thành những ấn tượng trong tâm thức của bạn. Những ấn tượng đó sẽ được thể hiện như những sự kiện và kinh nghiệm trong đời bạn. Chẳng hạn như các kiến trúc sư hình dung mẫu nhà họ muốn. Trí tưởng tượng và quá trình tư duy của họ trở thành một cái khuôn tạo hình cho sự hiện hữu của ngôi nhà. Dù diện mạo ngôi nhà thế nào thì nó vẫn bắt đầu như một sự hình dung. Hình ảnh tưởng tượng của nhà kiến trúc được phác thảo nguyên trạng trên giấy. Cuối cùng, nhà thầu và các công nhân xây dựng tập hợp những vật liệu cần thiết và tòa nhà vươn cao mãi đến khi được hoàn thành, tuyệt đối giống với hình mẫu tưởng tượng của nhà kiến trúc.

Tôi luôn vận dụng kỹ thuật hình dung trước khi nói chuyện với một cử tọa. Tôi điều hòa nhịp độ tâm trí để có thể trình bày với tiềm thức những hình ảnh tư duy của tôi. Tiếp đó tôi hình dung ra toàn bộ thính phòng đầy ắp những con người tràn trề hứng khởi bởi Quyền năng Chữa lành Vô lượng bên trong họ. Tôi thấy họ rạng rỡ, hạnh phúc và thanh lịch.

Sau đó, tôi duy trì ý niệm đã phác thảo trong trí tưởng tượng như một bức tranh nội tâm và tiếp tục hình dung rằng tôi đang nghe mọi người nói: "tôi đã được chữa lành", "tôi cảm thấy tuyệt vời", "tôi đã thay đổi." Tôi lưu giữ hình ảnh này trong mười phút hoặc lâu hơn. Tôi để mình biết và cảm nhận rằng tinh thần và thể xác của mỗi người đang đầy ắp tình yêu, sự khỏe khoắn, vẻ đẹp và sự toàn vẹn. Nhận thức của tôi phát triển đến độ tâm thức tôi có thể nghe thấy vô số tiếng nói của đám đông đang xác quyết sự khỏe khoắn và hạnh phúc của họ. Cuối cùng, tôi phóng thích toàn bộ hình ảnh ấy và bước đến bục diễn thuyết.

Hầu như mỗi lần tôi vận dụng kỹ thuật này trong diễn thuyết, thì sau đó sẽ luôn có vài người đến gặp tôi thổ lộ rằng những lời cầu nguyện của họ đã được hồi đáp.

Phương pháp Baudoin

Charles Baudoin là một giáo sư tâm lý lỗi lạc tại Học viện Rousseau ở Pháp và là giám đốc nghiên cứu của một trung tâm trị liệu. Ông khám phá rằng cách tốt nhất để ghi khắc vào tiềm thức là đưa cơ thể vào một trạng thái mơ màng, hoặc một trạng thái gần với giấc ngủ, trong đó mọi sự dụng sức được giảm đến mức tối thiểu. Bấy giờ ý niệm có thể được phản ánh đến tiềm thức bằng một phương thức thầm lặng, thụ động, dễ tiếp nhận.

Như Baudoin giải thích:

Cách đơn giản để đạt được điều này (làm thấm nhuần tiềm thức bằng những ý niệm) là gói gọn ý niệm vốn là đối tượng ám thị, đúc kết nó trong một cụm từ ngắn có thể dễ dàng được ghi tạc lên ký ức, và lặp lại nó nhiều lần như một câu hát ru.

Vài năm trước, có một góa phụ trẻ ở Los Angeles bị sa lầy trong một cuộc tranh cãi gia đình dai dẳng và cay đắng. Người chồng quá cố của bà đã để lại toàn bộ tài sản cho bà, nhưng các con của vợ trước ông ta đã đâm đơn kiện đòi hủy di chúc. Những đề nghị dàn xếp của bà đều vô ích.

Khi bà tìm đến tôi nhờ giúp đỡ, tôi đã giải thích kỹ thuật Baudoin cho bà nghe. Tôi khuyên người phụ nữ này hãy tập hợp ý niệm về nhu cầu của mình trong một cụm từ vài chữ để có thể dễ dàng ghi khắc chúng trong ký ức của bà. Và cụm từ cần thiết đối với bà là "Nó được hoàn tất trong trật tự linh thiêng." Với bà, những từ đó có nghĩa rằng Vô lượng Trí huệ vốn vận hành thông qua những quy luật tâm thức của bà, sẽ đưa tới một kết cục hài hòa thông qua nguyên tắc hài hòa.

Liên tiếp trong mười đêm, đêm nào bà cũng ngồi trong ghế bành, thư giãn cơ thể rồi từ từ thả mình vào một trạng thái mơ màng gần với giấc ngủ. Khi đạt đến trạng thái đó, bà quả quyết một cách từ tốn, lặng lẽ với niềm xúc cảm dạt dào: "Nó được hoàn tất trong trật tự linh thiêng." Bà lặp đi lặp lại điều này nhiều lần. Bà thấy mình tìm được một cảm giác an bình và tĩnh tại để rồi từ từ chìm vào một giấc ngủ nhẹ nhàng và sâu lắng.

Sáng ngày thứ mười một, bà thức dậy với một cảm giác khỏe khoắn cùng một niềm xác tín mãnh liệt rằng chuyện đó thật sự đã hoàn tất. Vào ngày hôm đó luật sư của bà gọi điện cho hay luật sư và các thân chủ phía đối phương đã bằng lòng hòa giải. Họ đã đi tới một thỏa thuận như bà mong muốn và từ bỏ việc kiện cáo.

Phương pháp ngủ

Khi bạn rơi vào trạng thái ngái ngủ, sự ráng sức được giảm xuống mức tối thiểu, hoạt động ý thức lắng xuống, nhường cho hoạt động mạnh mẽ của tiềm thức. Điều này lý giải vì sao tiềm thức phát huy sức mạnh tốt nhất vào thời điểm trước khi bạn ngủ và ngay sau khi bạn thức dậy.

Giả sử bạn muốn từ bỏ một thói quen tiêu cực, hãy nằm xuống trong tư thế thoải mái, buông lỏng cơ thể và yên lặng. Thả mình vào trạng thái mơ màng và trong trạng thái đó, hãy lặp đi lặp lại lời thì thầm như một câu hát ru: "Tôi hoàn toàn từ bỏ thói quen này; sự hài hòa và thanh tịnh tâm hồn cuối cùng đã ngự trị." Hãy lặp đi lặp lại những lời đó một cách từ tốn, lặng lẽ và nhiệt thành trong năm hoặc mười phút mỗi tối và sáng. Mỗi lần bạn lặp lại chúng, giá trị cảm xúc lại càng gia tăng. Khi có sự thôi thúc nhiễm lại thói quen tiêu cực, hãy đọc đi đọc lại thành tiếng thể thức ấy với chính bạn. Bằng cách này, bạn khiến cho tiềm thức chấp nhận ý niệm từ bỏ thói xấu, và kết quả sẽ xảy ra theo ý muốn của bạn.

Phương pháp quả quyết

Hiệu lực của một lời quả quyết phần lớn phụ thuộc vào sự am hiểu của bạn về sự thật và ý nghĩa thực sự của câu nói Trong cầu nguyện đừng dùng sự bắt chước trống rỗng. Sức mạnh của sự quả quyết nằm trong việc vận dụng một cách thông minh những lời khẳng định rõ ràng và cụ thể. Giả sử một học sinh viết lên bảng đen ba cộng ba bằng bảy. Thầy giáo quả quyết với sự chắc chắn toán học rằng ba cộng ba bằng sáu; nhờ đó, đứa trẻ đã sửa lại bài toán cho đúng. Lời khẳng định của thầy giáo không làm cho ba cộng ba bằng sáu. Đó đã là một chân lý toán học, và chính cái chân lý đã có đó khiến đứa trẻ thừa nhận và sửa lại phép tính trên bảng đen.

Sức khỏe phản ánh đúng tình trạng thể chất của bạn. Trạng thái bình thường là mạnh khỏe, trạng thái bất thường là ốm yếu. Khi bạn khẳng định sự khỏe khoắn, hài hòa, an bình cho chính mình hoặc người khác, và khi bạn nhận thức chúng là những nguyên tắc chung của bản thể bạn, bạn chấn chỉnh những hình mẫu tiêu cực của tiềm thức dựa trên niềm tin và sự hiểu thấu điều mà bạn quả quyết.

Kết quả của quá trình cầu nguyện quả quyết phụ thuộc vào việc tuân thủ những nguyên tắc của cuộc sống, bất kể biểu hiện hình thức bên ngoài là gì. Hãy suy ngẫm một chút: Có nguyên tắc của toán học – không có nguyên tắc của sự sai lầm. Có nguyên tắc của sự thật – không có nguyên tắc của sự gian dối. Có nguyên tắc của sự hài hòa – không có nguyên tắc của sự bất hòa. Có nguyên tắc của sự lành mạnh – không có nguyên tắc của bệnh tật; và có nguyên tắc của sự giàu sang – không có nguyên tắc của sự nghèo hèn.

Tôi quyết định áp dụng phương pháp khẳng định khi chị tôi sắp trải qua cuộc phẫu thuật lấy sỏi mật trong một bệnh viện ở Anh. Các bác sĩ đưa ra lời chẩn đoán dựa trên những kết quả xét nghiệm thông thường và phim chụp X-quang của chị tôi. Chị nhờ tôi cầu nguyện cho sự bình phục của chị. Tôi ở cách xa sáu ngàn dặm nhưng điều đó không làm tôi nao núng. Không hề có thời gian lẫn không gian trên bình diện tâm thức. Vô lượng Tâm hoặc Vô lượng Trí huệ hiện hữu một cách trọn vẹn ở mọi nơi mọi lúc.

Vài lần mỗi ngày, tôi quả quyết một cách điềm tĩnh, vững tin như sau:

Lời cầu nguyện này dành cho chị tôi – Catherine. Chị ấy thanh thản và an bình, đĩnh đạc, thăng bằng, thư thái và bình tĩnh. Trí năng chữa lành của tiềm thức vốn đã tạo nên thân thể chị – giờ đây, đang biến đổi từng tế bào, từng dây thần kinh, mô, cơ và xương của cơ thể, theo mô típ hoàn thiện về tất cả các cơ quan trong tiềm thức chị. Một cách âm thầm lặng lẽ, mọi suy nghĩ méo mó trong tiềm thức của chị bị giải trừ và tiêu biến. Và sinh khí, sự vẹn toàn, vẻ đẹp của suối nguồn sự sống đang được biểu lộ trong từng

thớ thịt trên cơ thể chị. Chị giờ đây cởi mở và thâu nhận sức mạnh chữa lành đang tuôn chảy qua mình, nhờ đó, sức khỏe của chị lại trở nên hoàn hảo, hài hòa, chị sẽ luôn an bình.

Hết hai tuần, chị tôi tái khám. Phim chụp X-quang cho kết quả âm tính. Các bác sĩ xác nhận chị đã bình phục một cách lạ thường và họ đã hủy cuộc phẫu thuật theo dự kiến.

Quả quyết tức là khẳng định rằng nó là như thế và sẽ xảy ra như thế. Khi bạn xác nhận thái độ tinh thần này là thật, bất chấp mọi dấu hiệu không đồng thuận, bạn sẽ nhận được một sự hồi đáp cho lời cầu nguyện của mình. Tư tưởng của bạn chỉ có thể khẳng định, bởi ngay khi bạn phủ nhận điều gì đó, thật ra là bạn đang khẳng định sự hiện diện của điều bạn phủ nhận. Việc lặp đi lặp lại một lời khẳng định với sự nhận biết rõ ràng rằng bạn đang nói điều gì và vì sao bạn nói điều đó sẽ dẫn dắt tâm trí đến trạng thái ý thức mà ở đó, nó nhìn nhận điều bạn khẳng định là đúng. Hãy không ngừng việc quả quyết những chân lý của cuộc sống cho đến khi bạn khiến tiềm thức hưởng ứng như ý.

Phương pháp luận chứng

Phương pháp này đúng như ý nghĩa tên gọi của nó. Nó bắt nguồn từ công trình đáng kinh ngạc của bác sĩ Phineas Parkhurst Quimby, một nhà tiên phong trong việc trị liệu tinh thần, đã sống và làm việc ở Belfast, Maine, hơn một thế kỷ trước. Ông có một khả năng kỳ diệu trong việc chẩn đoán nguyên nhân của các cơn đau nhức.

Tóm lại, phương pháp luận chứng được vận dụng thành công đến vậy bởi Quimby chủ yếu thực hiện việc lập luận nội tâm. Bạn thuyết phục người bệnh và chính bạn rằng bệnh tật là do những niềm tin sai lạc, những nỗi sợ hãi vô căn cứ và những kiểu mẫu tiêu cực nằm trong tiềm thức. Bạn lập luận điều đó một cách sáng tỏ trong tâm thức và thuyết phục bệnh nhân của bạn rằng bệnh tật hoặc đau ốm chỉ là do một kiểu suy nghĩ lệch lạc, méo mó vốn đã thành hình trong thân thể. Niềm tin sai lạc vào một quyền năng ngoại lai hay những nguyên nhân ngoại lai nào đó đã tự mình thể hiện ra ngoài thành bệnh tật và chúng ta có thể thay đổi chúng bằng cách thay đổi tư duy.

Bạn giải thích với người bệnh rằng nền tảng của mọi sự chữa lành là một sự thay đổi niềm tin. Bạn cũng nhấn mạnh rằng chính tiềm thức đã tạo ra thân thể và tất cả các cơ quan của nó; vì vậy, nó biết cách chữa lành và hoàn toàn có thể chữa lành.

Tiếp đến, bạn đưa ra một phán quyết có lợi cho bạn và bệnh nhân của bạn thông qua tâm thức. Bạn giải phóng người bệnh bằng niềm tin và sự đồng cảm tâm hồn. Bằng chứng của bạn thuyết phục cả lý trí lẫn tâm hồn người bệnh. Vì chỉ có một tâm thức phổ quát duy nhất, nên những gì bạn cảm nhận là đúng đắn sẽ được biểu lộ qua trải nghiệm của người bệnh, từ đó, sự chữa lành sẽ xảy ra.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Hãy là một kỹ sư tinh thần, sử dụng những kỹ thuật đã được thể nghiệm và chứng minh trong việc xây dựng một cuộc sống tao nhã và vĩ đại hơn.
2. Ước vọng của bạn chính là sự cầu nguyện của bạn. Hãy hình dung sự hiện thực hóa ước vọng của bạn ngay từ bây giờ và cảm nhận tính xác thực của nó, bạn sẽ trải nghiệm niềm hoan hỉ của lời cầu nguyện được đáp trả.
3. Hãy mong muốn thực hiện mọi việc một cách dễ dàng – với sự trợ giúp chắc chắn của tiềm thức.
4. Bạn có thể tạo dựng sức khỏe, sự thành đạt và hạnh phúc nhờ những tư tưởng bạn chất chứa trong tâm thức bạn.
5. Hãy thí nghiệm một cách khoa học cho đến khi đích thân bạn xác nhận rằng luôn có một sự hưởng ứng trực tiếp từ Vô lượng Trí huệ của tiềm thức đến tư duy ý thức của bạn.
6. Cảm nhận niềm hoan hỉ và thanh thản trong việc tiên liệu sự tựu thành nhất định của ước vọng trong bạn. Mọi hình ảnh tưởng tượng bạn ấp ủ trong tâm thức là thực chất của những điều được hy vọng và là vết tích của những điều không nhìn thấy.
7. Một bức tranh nội tâm đáng giá ngàn lời nói. Tiềm thức của bạn sẽ hiện thực hóa bất kỳ hình ảnh nào ấp ủ trong tâm thức được xác quyết bởi lòng tin.
8. Tránh mọi sự gắng gượng hoặc bức bách về tinh thần trong khi cầu nguyện. Đưa cơ thể vào một trạng thái mơ màng và tự ru mình ngủ trong nhận thức rằng lời cầu nguyện của bạn sẽ được hồi đáp.
9. Quả quyết là khẳng định rằng nó là như thế, sẽ xảy ra như thế, và khi bạn giữ vững thái độ tinh thần này, bạn sẽ nhận được sự hồi đáp cho lời cầu nguyện của mình.

Điều gì bạn chủ tâm khẳng định, bạn không được thầm phủ nhận trong vài phút sau đó. Nó sẽ làm mất tác dụng tốt đẹp mà bạn đã quả quyết.

§7. KHUYNH HƯỚNG CỦA TIỀM THỨC LÀ HƯỚNG TỚI ĐỜI SỐNG

Kho báu ở bên trong bạn. Hãy tìm câu trả lời cho những ước vọng nơi trái tim bạn.

Hơn 90% đời sống tinh thần,của bạn đánh mất rất là tiềm thức. Nếu bỏ qua sức mạnh kỳ diệu này bạn đã nhiều cơ hội trong cuộc đời.

Các quá trình của tiềm thức luôn hướng đến sự sống, sự dựng xây và phát triển. Tiềm thức là nền móng tinh thần duy trì tất cả chức năng sống cho ngôi nhà cơ thể bạn. Nó giống như một người bảo vệ cần mẫn làm việc không ngừng nghỉ để bảo vệ cơ thể bạn khỏi những tác động tiêu cực.

Tiềm thức của bạn liên hệ đến Sự sống và Minh triết Vô lượng. Những khát vọng lớn lao, cảm hứng và kỳ vọng về một cuộc sống cao quý đều bắt nguồn từ tiềm thức. Những niềm xác tín sâu xa nhất của bạn là những điều bạn không thể biện luận bằng lý trí bởi lẽ chúng không bắt nguồn từ ý thức; chúng đến từ tiềm thức của bạn.

Tiềm thức truyền tín hiệu đến bạn qua trực giác, linh cảm, ham muốn và ý niệm. Nó luôn thúc đẩy bạn mạo hiểm hướng tới những tầm cao kỳ vĩ hơn. Sự khao khát tình yêu, mong muốn cứu vớt sinh mệnh người khác… đều xuất phát từ trong sâu thẳm tiềm thức. Trong trận động đất và hỏa hoạn khủng khiếp tại San Francisco ngày 18 tháng 4 năm 1906, những người bất toại và tàn tật bỗng đứng dậy được để làm nên những điều kỳ diệu đáng kinh ngạc. Ước vọng mãnh liệt được cứu lấy bản thân mình và cứu sống người khác bằng bất cứ giá nào đã đánh thức tiềm thức của họ, và họ đã thành công.

Các họa sĩ, nhạc sĩ, nhà thơ, diễn giả và những nhà văn vĩ đại đều bắt nhịp với sức mạnh tiềm thức bên trong để tạo nguồn cảm hứng, năng lượng và sức sống tràn trề. Mỗi tối trước khi ngủ, Robert Louis Stevenson thường chủ động tạo ra trong tiềm thức những câu chuyện ly kỳ, hấp dẫn để nó tiếp tục ngấm sâu hơn trong lúc ông ngủ, vì vậy mà cảm hứng sáng tạo của ông luôn dồi dào và mạnh mẽ. Stevenson cho rằng trí tuệ của tiềm thức đã ban tặng ông những câu chuyện rành mạch theo từng khúc đoạn, giống như một loạt truyện nhiều kỳ. Điều này cho thấy cách tiềm thức giúp bạn đề cập đến những gì là cao nhã và minh triết mà không cần đến sự hỗ trợ của ý thức.

Tương tự, Mark Twain cũng từng chia sẻ rằng cả đời ông không bao giờ làm việc. Tất cả khả năng hài hước và những tác phẩm vĩ đại của ông đều là kết quả của khả năng thâm nhập vào nguồn suối vô tận của tiềm thức.

Cơ thể mô tả những hoạt động của tâm thức như thế nào

Sự tương tác giữa tâm thức và tiềm thức đòi hỏi sự tương tác tương tự của hệ thống những dây thần kinh tương ứng. Hệ não tủy là cơ quan của ý thức, hệ thần kinh tự trị là cơ quan của tiềm thức. Hệ thần kinh vận động là kênh mà thông qua đó bạn tiếp nhận tri giác bằng các giác quan tự nhiên và thực hiện sự điều khiển có chủ ý đối với hoạt động của cơ thể bạn. Hệ thống này có trung khu điều khiển nằm trong vỏ não.

Đôi khi hệ thần kinh tự trị còn được gọi là hệ thần kinh không chủ động, có các trung tâm hoạt động nằm trong những phần khác của não bộ, bao gồm tiểu não, cuống não và hạch hạnh nhân. Những cơ quan này có mối liên kết riêng với các hệ thống chính của cơ thể và duy trì những chức năng sống còn của chúng ngay cả khi không có sự kiểm soát của ý thức.

Hai hệ trên có thể làm việc độc lập hoặc đồng bộ. Chẳng hạn, khi có một nhận thức về mối nguy hiểm truyền đến trung tâm chuyển mạch của tiểu não, thông điệp được gởi đồng thời đến vỏ não của ý thức và hạch hạnh nhân của tiềm thức. Những khả năng tự vệ của con người có thể khởi động để phản ứng với nguy hiểm, thậm chí trước khi ý thức kịp nhận thức và đánh giá mối nguy hiểm đó.

Một cách đơn giản để xem xét sự tương tác về tinh thần và thể chất là nắm bắt một ý tưởng có thể tạo ra sự xung động tương ứng trong hệ thần kinh vận động. Điều này sinh ra một xung điện có bản chất tương tự trong hệ thần kinh tự trị, theo đó, ý niệm được truyền đến tiềm thức, vốn là môi trường sáng tạo. Đây chính là cách mà những ý tưởng của bạn trở thành sự thật.

Mọi tư tưởng được ý thức nuôi dưỡng và thừa nhận sẽ được vỏ não gửi đến những bộ phận khác của não bộ – vốn là cơ quan hoạt động của tiềm thức, để cấu thành bản chất con người bạn và được hiện thực hóa trong thế giới của bạn.

Nguồn trí năng chăm sóc cơ thể

Khi nghiên cứu hệ thống tế bào và cấu trúc của những cơ quan như mắt, tai, tim, gan, bàng quang v.v, bạn khám phá được rằng chúng bao gồm những nhóm tế bào vốn tạo thành một trí năng phối hợp cho phép chúng vận hành cùng nhau. Chúng có thể tiếp nhận những mệnh lệnh và thực hiện chức năng suy diễn trước sự ám thị của chủ thức (ý thức).

Một nghiên cứu tỉ mỉ về sinh vật đơn bào sẽ giúp bạn hình dung những gì diễn ra trong cơ thể phức tạp của bạn. Dù sinh vật đơn bào không có các cơ quan, nhưng chúng ta vẫn thấy bằng chứng về sự tác động và phản ứng tinh thần của chúng dựa vào việc chúng thực hiện các chức năng cơ bản là vận động, sinh dưỡng, tiêu hóa và bài tiết.

Nhiều người cho rằng có một trí năng sẵn sàng nuôi dưỡng cơ thể bạn nếu bạn đừng tác động đến nó. Nhận định này đúng, nhưng khó khăn ở chỗ tâm thức không ngừng can thiệp bằng những chứng cứ giác quan dựa vào những biểu hiện bên ngoài. Chính điều này sẽ tạo ra những niềm tin sai lệch, nỗi sợ hãi cùng những quan điểm hạn hẹp. Khi sự sợ hãi, niềm tin sai lệch và những hình mẫu tiêu cực được ghi nhận vào tiềm thức thông qua điều kiện tâm lý, cảm xúc, tiềm thức không có lựa chọn nào khác ngoài việc hành động theo những chi tiết của bản kế hoạch đã được giao.

Tiềm thức làm việc không ngừng vì lợi ích chung

Cái tôi chủ thể trong bạn làm việc không ngừng vì lợi ích chung và phản ánh một nguyên tắc hài hòa cố hữu đằng sau mọi sự việc. Tiềm thức có chủ định riêng, và xét về bản chất, nó rất thực. Tiềm thức hoạt động liên tục, không phụ thuộc vào ý muốn chủ quan của bạn. Tiềm thức đóng vai trò là người cấu thành cơ thể bạn nhưng bạn không thể thấy, nghe hoặc cảm nhận nó đang hoạt động, tất cả chỉ là một quá trình thầm lặng. Tiềm thức có đời sống riêng và luôn vận động hài hòa hướng tới sự đồng điệu, khỏe mạnh và yên bình. Đây chính là quy tắc thiêng liêng nội tại, luôn tìm cách biểu đạt qua bạn bất cứ lúc nào.

Bí quyết của những vĩ nhân mọi thời đại là khả năng liên hệ và giải phóng sức mạnh của tiềm thức. Bạn cũng có thể làm được như thế.

Con người can thiệp đến nguyên tắc hài hòa cố hữu như thế nào

Để suy nghĩ một cách chính xác, khoa học, chúng ta phải hiểu biết "chân lý." Hiểu biết "chân lý " tức là hòa hợp với Minh triết Vô lượng và Sức mạnh Vô biên trong tiềm thức của bạn, vốn luôn vận động hướng về đời sống.

Mọi tư tưởng và hành động không hòa hợp, dù vô tình hay hữu ý, sẽ đưa đến những bất hòa và trở ngại.

Các nhà khoa học cho biết cơ thể sẽ hoàn toàn đổi mới sau mỗi chu kỳ mười một tháng; vì vậy, từ góc độ thể chất, bạn thực sự chỉ có mười một tháng tuổi. Nếu cơ thể bạn có những khiếm khuyết được tạo ra bởi tư tưởng sợ hãi, sự oán giận, đố kỵ và ác ý, chẳng ai khác ngoài bạn phải chịu trách nhiệm về những điều đó.

Bạn chính là tổng hòa những tư tưởng của chính mình. Bạn có thể tránh được việc ấp ủ và nuôi dưỡng những tư tưởng và hình ảnh tiêu cực. Phương pháp đẩy lùi bóng tối là sử dụng ánh sáng; để xua tan cái lạnh phải cần đến hơi ấm; để chiến thắng tư tưởng tiêu cực, cần thay thế chúng bằng những ý nghĩ tốt đẹp. Hãy kiên quyết với những gì tốt đẹp và cái xấu sẽ bị đẩy lùi.

Vì sao khỏe mạnh, đầy sinh khí và tràn trề năng lượng là trạng thái bình thường

Thông thường, mọi đứa trẻ trên thế giới đều chào đời mạnh khỏe, với đầy đủ những cơ quan hoạt động hoàn hảo. Đó là trạng thái bình thường của tất cả mọi người: khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng. Bản năng tự vệ là bản năng mãnh liệt nhất thuộc bản chất tự nhiên của bạn; nó cấu thành một chân lý thuyết phục nhất, luôn có mặt và thường xuyên vận hành cũng như gắn liền với bản chất của bạn. Tất cả những tư tưởng, ý niệm và niềm tin của bạn sẽ vận động với tiềm năng to lớn hơn khi chúng hòa hợp với nguồn sống vốn không ngừng tìm cách bảo vệ và che chở bạn trong mọi hoàn cảnh ngay từ khi bạn vừa chào đời. Có thể thấy rằng việc khôi phục những trạng thái bình thường thì đơn giản và chắc chắn hơn so với việc tạo ra những trạng thái bất thường.

Bệnh tật là điều bất thường. Mắc bệnh có nghĩa là bạn đang đi ngược dòng sự sống và đang suy nghĩ một cách tiêu cực. Quy luật của sự sống là quy luật của sự phát triển. Ở đâu có sự phát triển và biểu lộ, ở đó phải có sự sống; ở đâu có sự sống, ở đó phải có sự hài hòa; và ở đâu có sự hài hòa, ở đó có sức khỏe hoàn hảo.

Nếu tư tưởng của bạn hòa hợp với nguyên tắc sáng tạo của tiềm thức, bạn đã bắt nhịp được với những nguyên tắc hòa hợp bẩm sinh. Nếu bạn nuôi dưỡng những tư tưởng không phù hợp với nguyên tắc hài hòa, chúng sẽ đeo đẳng bạn, khiến bạn hoang mang, sinh bệnh, và nếu tình trạng này kéo dài, có thể sẽ dẫn đến cái chết.

Trong việc điều trị bệnh, bạn phải tăng cường dòng chảy bên trong cũng như đẩy mạnh sự phân bổ các sức mạnh quan trọng của tiềm thức đi khắp cơ thể. Điều này có thể thực hiện bằng cách loại trừ những tư tưởng sợ hãi, hoang mang, lo lắng, đố kỵ, căm ghét và mọi ý nghĩ tiêu cực khác. Chúng có xu hướng phá hủy mô thần kinh và mô của các tuyến trong cơ thể – nơi điều khiển sự bài tiết chất thải và duy trì cơ thể trong trạng thái trong lành.

Tin vào năng lực của tiềm thức giúp bạn khỏe mạnh

Một thanh niên bị đau mắt rất nặng đã tham gia các buổi nói chuyện về năng lực chữa lành của tiềm thức do tôi tổ chức. Bác sĩ nhãn khoa của anh ta cho biết anh ta sẽ phải trải qua một cuộc phẫu thuật phức tạp và đầy rủi ro. Sau khi tìm hiểu về căn cứ khoa học của lời cầu nguyện, người thanh niên này tự nói với mình: "Tiềm thức của tôi tạo nên đôi mắt của tôi, và nó có thể chữa lành cho tôi."

Hàng đêm, khi rơi vào trạng thái mơ màng, trầm tư mặc tưởng, một trạng thái gần với giấc ngủ, anh chú tâm vào hình ảnh của vị bác sĩ nhãn khoa. Anh hình dung vị bác sĩ đứng trước mặt mình và nói: "Phép lạ đã xảy ra!." Anh ta tưởng tượng đã nghe câu đó nhiều lần mỗi đêm, khoảng năm phút trước khi chìm vào giấc ngủ.

Ba tuần sau, anh ta có cuộc hẹn gặp với vị bác sĩ nhãn khoa đã khám mắt cho anh. Vị bác sĩ khám lại một lần nữa và thốt lên: "Thật là một phép lạ!"

Điều gì đã xảy ra? Chàng thanh niên này đã ghi khắc vào tiềm thức của mình, dùng hình ảnh bác sĩ nhãn khoa như một công cụ hoặc phương tiện để thuyết phục nó và truyền tải ý niệm đến nó. Thông qua sự lặp lại liên tục, anh đã làm thấm nhuần tiềm thức bằng niềm tin và hy vọng mãnh liệt. Chính tiềm thức đã trả lại đôi mắt cho anh. Nó giữ bên trong hình mẫu hoặc bản thiết kế hoàn hảo của một cấu trúc bình thường, mạnh khỏe của đôi mắt anh. Khi được thấm nhuần ý niệm phục hồi tình trạng khỏe mạnh của đôi mắt, tiềm thức lập tức tiến hành việc chữa trị. Đây là một ví dụ xác thực cho thấy lòng tin vào sức mạnh chữa lành của tiềm thức có thể khiến bạn trở nên khỏe mạnh như thế nào.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Tiềm thức là nhà kiến tạo cơ thể của bạn, nó làm việc liên tục không ngừng nghỉ. Những suy nghĩ tiêu cực của bạn sẽ can thiệp vào mô hình tạo nên sự sống.
2. Trước khi đi ngủ, hãy trao cho tiềm thức nhiệm vụ tìm ra câu trả lời cho bất kỳ vấn đề nào của bạn.
3. Hãy kiểm soát mọi ý nghĩ của bạn. Mỗi ý nghĩ đúng đắn được vỏ não của ý thức gởi đến cấu trúc não bộ của tiềm thức và được hiện thực hóa trong thế giới của bạn.
4. Bạn có thể tái tạo chính mình bằng cách giao cho tiềm thức một bản thiết kế mới.
5. Khuynh hướng của tiềm thức là luôn hướng tới đời sống. Công việc của bạn chỉ là: với ý thức của mình, hãy nuôi dưỡng tiềm thức bằng những tiền đề đúng đắn. Tiềm thức của bạn luôn mô phỏng những khuôn mẫu tinh thần quen thuộc do chính bạn tạo ra.
6. Bạn kiến tạo một cơ thể mới sau mỗi chu kỳ mười một tháng. Hãy làm mới cơ thể bằng cách thay đổi tư duy và duy trì chúng một cách đều đặn.
7. Khỏe mạnh là điều bình thường còn bệnh tật là bất thường. Có một nguyên tắc hài hòa bẩm sinh bên trong con người bạn.
8. Những ý nghĩ đố kỵ, sợ hãi, lo lắng và hoang mang phá hủy hệ thần kinh và mô của các tuyến trong cơ thể, gây ra nhiều loại bệnh tật về tinh thần và thể chất.

Điều bạn chủ động quả quyết và cảm nhận là có thật sẽ được biểu thị trong tâm thức. Hãy xác lập điều tốt đẹp và tiến vào sự hân hoan của cuộc sống.

§8. ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC KẾT QUẢ MONG MUỐN

Những diễn biến trong tư tưởng và những hành động phản ứng thể hiện ra bên ngoài chính là sự hưởng ứng của tiềm thức. Nếu suy nghĩ khôn ngoan, quyết định của bạn sẽ khôn ngoan.

Không phải mọi lời cầu nguyện đều được hồi đáp. Chính vì vậy, những người hay hoài nghi vẫn coi đây là bằng chứng chứng tỏ việc cầu nguyện không có tác dụng gì. Nhưng họ không biết rằng để việc cầu nguyện có tác dụng, con người phải vận dụng nó một cách hiệu quả với những hiểu biết rõ ràng về nền tảng khoa học của nó. Chỉ khi đó, chúng ta mới biết tại sao một lời cầu nguyện nào đó vô hiệu, để từ đó áp dụng những phương pháp thiết thực để làm cho nó hữu hiệu hơn.

Điều gì xảy ra nếu những lời cầu nguyện của bạn không được hồi đáp như mong đợi? Trước hết, bạn phải hiểu được lý do chính dẫn đến sự thất bại đó, đó là: thiếu niềm tin hoặc cố gắng quá sức. Do không hiểu biết thấu đáo về những hoạt động của tiềm thức nên nhiều người đã ngăn trở sự hồi đáp cho chính lời cầu nguyện của họ. Khi bạn đã hiểu về phương thức vận hành của tâm thức, lòng tin của bạn sẽ gia tăng đáng kể.

Hãy nhớ rằng mỗi khi tiềm thức chấp nhận một ý niệm, nó sẽ bắt đầu thực hiện ý niệm đó ngay lập tức. Nó vận dụng tất cả nguồn sức mạnh của mình, huy động tất cả những quy luật trí tuệ và tinh thần trong tầng sâu tâm thức của bạn cho mục đích đó. Quy luật này đúng đối với những ý niệm tốt đẹp và cả với những ý niệm xấu xa. Do đó, nếu bạn vận dụng tiềm thức của mình một cách tiêu cực, nó sẽ mang lại những điều phiền phức, hỗn độn và cả thất bại; nhưng khi vận dụng một cách tích cực, nó sẽ mang lại sự chỉ dẫn, tự do và thanh thản cho tâm hồn.

Rõ ràng điều duy nhất bạn phải làm để vượt qua thất bại là khiến cho tiềm thức chấp nhận ý niệm hoặc thỉnh cầu tích cực của bạn. Hãy cảm nhận tính xác thực của nó và tâm thức sẽ tiến hành phần còn lại bằng quy luật riêng của nó. Hãy truyền đạt lời thỉnh cầu của bạn với niềm tin và sự quả quyết, tiềm thức sẽ tiếp nhận và đáp lời.

Ngoài ra, cần nhớ rằng bất cứ lúc nào bạn gắng sức ép buộc tiềm thức làm gì đó cho bạn, bạn sẽ thất bại. Tiềm thức không hưởng ứng việc bức bách tinh thần; nó chỉ hưởng ứng với lòng tin hoặc những gì ý thức chấp nhận.

Việc lặp đi lặp lại trong đầu những khẳng định sau đây là một trong nhiều nguyên nhân khiến những lời cầu nguyện thất bại:

- Mọi chuyện ngày càng tồi tệ hơn.
- Tôi sẽ không bao giờ có câu trả lời
- Tôi không tìm thấy lối ra.

- Tình thế thật vô vọng.
- Tôi không biết phải làm gì.
- Tôi hoàn toàn rối trí.

Khi khẳng định như vậy, bạn sẽ không nhận được sự hưởng ứng hoặc cộng tác nào từ tiềm thức của mình. Giống như một người lính giậm chân tại chỗ, bạn không tiến cũng chẳng thể lùi. Nói cách khác, bạn không đi tới đâu cả.

Hãy hình dung nếu bạn gọi một chiếc taxi và nói với bác tài rất nhiều điểm đến, anh ta sẽ rất lúng túng và có thể từ chối không đưa bạn đi đâu cả. Cho dù có muốn chiều lòng bạn thế nào đi nữa thì nhiều khả năng là bác tài không thể đáp ứng được những lời đề nghị của bạn.

Điều đó cũng giống như khi làm việc với những sức mạnh to lớn của tiềm thức. Bạn phải có một ý niệm dứt khoát trong đầu. Bạn phải xác định rõ ràng rằng chắc chắn có một lối ra, một giải pháp cho vấn đề bức bối của mình. Chỉ khi đó, Trí huệ Vô lượng trong tiềm thức của bạn mới biết câu trả lời. Khi bạn đi đến một kết luận dứt khoát trong ý thức, tâm thức của bạn được chuẩn bị, và theo lòng tin, nó sẽ được thực hiện nơi bạn.

Hãy dùng sức tưởng tượng, không phải sức mạnh ý chí

Vận dụng được sức mạnh của tiềm thức không giống như việc đẩy lùi một chướng ngại vật. Dốc sức nhiều không có nghĩa là sẽ đạt được kết quả tốt hơn. Đừng sử dụng sức mạnh của ý chí. Thay vào đó, hãy mường tượng đến kết cục và trạng thái tự do mà nó tạo ra. Bạn sẽ thấy rằng trí tuệ của bạn đang cố can thiệp, cố tìm những phương hướng giải quyết vấn đề và áp đặt những phương hướng đó lên tiềm thức của bạn.

Đừng để rơi vào tình trạng đó. Hãy gạt qua một bên những kỹ năng giải quyết vấn đề theo trí năng; mà thay vào đó, hãy kiên trì theo đuổi một niềm tin giản dị, mộc mạc và có khả năng tạo nên phép mầu. Hãy hình dung bản thân không mắc bệnh tật hay gặp phải vấn đề gì. Hãy tưởng tượng cảm xúc hài lòng của bạn về trạng thái tự do tự tại mà bạn đang tìm kiếm. Hãy cắt bỏ mọi lề thói rườm rà khỏi quá trình này, bởi cách đơn giản nhất chính là cách tốt nhất.

Ba bước để thành công trong cầu nguyện

Muốn cầu nguyện thành công, phải tuân thủ ba bước sau:

1. Biết hoặc thừa nhận vấn đề.
2. Chuyển giao vấn đề đến tiềm thức, chỉ có tiềm thức mới có thể đưa ra giải pháp hoặc lối thoát hữu hiệu.
3. Hãy tịnh tâm với cảm giác tin tưởng sâu sắc rằng vấn đề sẽ được giải quyết.

Đừng bao giờ tự nói với mình: "Ước gì tôi có thể lành bệnh" hoặc "Hy vọng điều này có kết quả" bởi sự hoài nghi và do dự chỉ khiến cho lời câu nguyện của bạn suy giảm hiệu lực.

Hãy truyền ý niệm về sự khỏe mạnh đến tiềm thức của bạn với niềm xác tín tuyệt đối; sau đó bạn nên nghỉ ngơi, thư giãn. Hãy phó thác bản thân cho sức mạnh của tiềm thức.

Vì sao lời cầu nguyện của bạn không được đáp lại như ý muốn

Emile Coué là một tâm lý gia lừng danh người Pháp, những buổi diễn thuyết của ông đã thu hút rất nhiều người hâm mộ ở Mỹ. Một trong những tư tưởng xuyên suốt của ông là:

Khi những khát khao và sự tưởng tượng của bạn xung đột nhau, sự tưởng tượng luôn thắng thế.

Ông gọi đây là quy luật nghịch đảo nỗ lực.

Giả định rằng bạn được yêu cầu bước đi trên một tấm ván hẹp đặt dưới sàn. Bạn sẽ làm điều đó một cách dễ dàng, không thắc mắc gì. Nhưng nếu tấm ván đó được kê giữa hai bức tường cao 6 mét, liệu bạn có bước qua mà không hề nao núng?

Có lẽ là không. Mong muốn bước qua tấm ván dài của bạn xung đột với sự tưởng tượng của bạn. Bạn hình dung mình ngã khỏi tấm ván và rơi xuống đất. Bạn có thể rất muốn bước qua tấm ván, nhưng nỗi sợ hãi bị vấp ngã sẽ ngăn cản bạn thực hiện điều đó. Càng ra sức chế ngự trí tưởng tượng chừng nào, bạn càng tập trung sức mạnh vào ý niệm té ngã đang khống chế bạn chừng ấy.

Ý nghĩ "tôi sẽ dùng sức mạnh ý chí để khắc phục sự thất bại" càng củng cố thêm ý nghĩ thất bại. Sự gắng sức về tinh thần thường dẫn tới việc tự chuốc lấy thất bại, tạo ra cái đối nghịch với điều mong muốn. Càng tập trung vận dụng sức mạnh ý chí tức là càng nhấn mạnh tình trạng bất lực. Tiềm thức của bạn sẽ chấp nhận cái mạnh mẽ hơn trong hai xác nhận đối nghịch nhau.

Bạn phải nhận ra sai lầm của mình là gì. Bạn đang cố gắng thái quá! Đừng bao giờ cố buộc tiềm thức chấp nhận ý niệm của bạn bằng việc vận dụng sức mạnh ý chí. Những cố gắng như vậy tất sẽ thất bại. Kết cục rất thường thấy là bạn gặp phải điều trái ngược với những mong muốn của mình.

Bạn phải tham dự một kỳ thi nào đó. Bạn đã dành rất nhiều thời gian để học tập và ôn luyện tài liệu. Bạn cảm thấy như thể bạn biết rõ bài thi. Nhưng khi bạn đối mặt với một tờ giấy thi trống trơn, bạn thấy tâm trí mình cũng trống rỗng như thế. Tất cả kiến thức đã học đột nhiên rời bỏ bạn. Bạn tập trung dồn hết tất cả sức mạnh của ý chí, nhưng càng cố gắng, kiến thức dường như càng chạy trốn xa hơn.

Bạn thất vọng rời khỏi phòng thi. Áp lực tinh thần đã tan biến. Đột nhiên, những đáp án mà vài phút trước bạn tìm kiếm một cách vô vọng chợt hiện ra trong tâm trí bạn như thể trêu ngươi. Bạn tự nhủ rằng bạn biết đáp án, biết

chắc, biết rõ… nhưng đúng lúc bạn cần thì chúng không hiện ra. Sai lầm của bạn là đã cố bắt bản thân phải ghi nhớ. Theo quy luật nghịch đảo nỗ lực, việc này không dẫn tới thành công, mà sẽ dẫn tới thất bại. Điều bạn đạt được hoàn toàn trái ngược những gì bạn mong muốn.

Cần loại bỏ xung đột giữa ước muốn và sự tưởng tượng

Vận dụng sức mạnh tinh thần hoặc sức mạnh ý chí cũng đồng nghĩa với việc chuẩn bị một sự kháng cự. Ngay cả khi bạn đang tưởng tượng ra sự kháng cự, cũng có nghĩa bạn đã tạo ra nó rồi.

Kinh thánh có đoạn viết:

Quả thật, ta lại nói cùng các ngươi, nếu hai người trong các ngươi thuận nhau ở dưới đất mà cầu xin không cứ việc chi, thì Cha ta ở trên trời sẽ đáp ứng. (Matthew 18:19)

Hai người nói trên là ai? Họ tượng trưng cho sự đoàn kết hoặc sự hòa hợp giữa ý thức và tiềm thức của bạn về bất kỳ ý niệm, nguyện vọng hoặc hình ảnh nội tâm nào. Khi không còn bất kỳ sự tranh cãi giữa những xung đột trong tâm thức bạn, lời cầu nguyện của bạn sẽ có kết quả. Họ cũng có thể là biểu trưng cho bạn và mong muốn của bạn, tư tưởng và cảm giác của bạn, ý niệm và tình cảm của bạn, ước muốn và sự tưởng tượng của bạn.

Bạn chủ ý đưa mình vào trạng thái mơ màng, giảm thiểu sự gắng sức để né tránh sự xung đột giữa những ước muốn và sự tưởng tượng. Khi bạn ở trong trạng thái mơ màng phần lớn ý thức sẽ lắng xuống. Thời gian tốt nhất để thấm nhuần tiềm thức của bạn là ngay trước khi ngủ và sau khi thức dậy, bởi đây là thời điểm bùng nổ ở mức độ cao nhất của tiềm thức. Trong trạng thái này những tư tưởng và hình ảnh tiêu cực – vốn có xu hướng vô hiệu hóa ước muốn và ngăn cản sự chấp nhận của tiềm thức sẽ biến mất. Khi bạn hình dung ra cảnh thực hiện ước muốn và vui sướng cảm nhận kết quả, tiềm thức của bạn sẽ đưa đến sự hiện thực hóa ước muốn đó.

Rất nhiều người đã tháo gỡ những tình thế khó khăn và những vấn đề gặp phải bằng cách vận dụng tưởng tượng có kiểm soát, có phương hướng. Họ hiểu biết sâu sắc rằng bất cứ điều gì họ tưởng tượng và cảm nhận là thật sẽ và phải xảy ra.

Một phụ nữ trẻ tên Shara G. đã tìm đến tôi trong trạng thái gần như tuyệt vọng. Cô ấy bị vướng vào chuyện kiện cáo rắc rối triền miên mà chưa có kết quả. Mong mỏi sâu xa nhất của Shara G. là một giải pháp hòa hợp cho vụ tranh kiện. Tuy nhiên, hình ảnh nội tâm của cô phản ánh sự sợ hãi, mất mát, nợ nần và nghèo túng. Kết quả đã đúng như cô tiên đoán. Sự tưởng tượng đã đánh bại mong muốn của cô và chuyện kiện cáo cứ kéo dài triền miên.

Nghe theo gợi ý của tôi, mỗi đêm trước khi đi ngủ, Shara đã tự đưa mình vào một trạng thái mơ màng, bắt đầu hình dung đến kết thúc khả quan cho vấn đề của cô. Từ tưởng tượng, Shara bắt đầu vận dụng tất cả khả năng vốn có để đi vào cảm nhận. Cô ý thức rất rõ rằng hình ảnh trong tâm trí cô phải

thống nhất với ý nguyện trong tim cô.

Khi trở nên mơ màng, cô bắt đầu hình dung một cách sinh động cuộc gặp gỡ với luật sư riêng. Cô thấy mình đang thắc mắc và lắng nghe ông ta giải thích về kết quả vụ kiện cáo. Cô nghe ông ta lặp đi lặp lại nhiều lần rằng: "Vụ việc đã được hòa giải tại tòa án. Đây là một giải pháp hòa bình."

Mỗi khi những ý nghĩ sợ sệt len vào tâm trí, Shara lại vận dụng cuộn băng video tưởng tượng về cuộc gặp với luật sư của mình, đầy đủ từng lời lẽ và cử chỉ. Cô làm điều đó một cách thường xuyên và tràn đầy tin tưởng, đến độ nỗi sợ sệt của cô đã bị đẩy lùi, thậm chí trước khi cô biết chúng đã len lỏi vào tâm trí cô.

Vài tuần trôi qua, luật sư của cô xác nhận điều cô đang tưởng tượng và cảm nhận là có thật. Vụ kiện đã được hòa giải, và cô biết mình có thể nhìn nhận nó như một cuộc thu xếp ổn thỏa.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Sự bức bách tinh thần hoặc gắng sức quá nhiều phản ánh nỗi hoang mang và sự sợ hãi – vốn là tác nhân ngăn trở kết quả của bạn. Vì vậy, cách tốt nhất là bạn hãy cứ thư thả hành động.
2. Khi tâm trí bạn được thư giãn và bạn có thể chấp nhận một ý niệm, tiềm thức của bạn sẽ bắt tay thực hiện ý niệm đó.
3. Độc lập suy nghĩ và hoạch định theo những phương pháp truyền thống. Hãy biết rằng luôn có câu trả lời và giải pháp cho mọi vấn đề.
4. Đừng quá bận tâm đến nhịp điệu sinh học của cơ thể bạn. Hãy chú tâm vào tiềm thức và thường xuyên quả quyết rằng những điều kỳ diệu đang diễn ra.
5. Tưởng tượng là khả năng mạnh mẽ nhất của bạn. Hãy tưởng tưởng điều lý thú và tốt đẹp. Bạn chính là hình ảnh của những gì bạn hình dung về chính mình.
6. Trước khi ngủ, hãy hình dung việc hiện thực hóa niềm mong mỏi của bạn. Hãy ngủ trong bình an và thức dậy trong niềm hân hoan.

Quả quyết tức là khẳng định sự việc chắc chắn sẽ xảy ra như thế và khi bạn kiên trì thái độ tinh thần này, bạn sẽ nhận được kết quả cho lời cầu nguyện của mình.

§9. VẬN DỤNG SỨC MẠNH TIỀM THỨC ĐỂ LÀM GIÀU

Hãy quyết tâm làm giàu với sự trợ giúp đắc lực của tiềm thức. Cách làm giàu khôn ngoan là dựa vào sức mạnh tiềm thức. Tham công tiếc việc và ra sức tích cóp của cải chỉ khiến bạn mất đi cơ hội tận hưởng cuộc sống mà thôi.

Nếu bạn đang gặp phải những khó khăn tài chính, đang cố duy trì cuộc sống hàng ngày thì có nghĩa là bạn đã thất bại trong việc vận dụng tiềm thức hướng đến sự sung túc và dư dả. Có những người làm việc chỉ vài giờ mỗi tuần nhưng kiếm được rất nhiều tiền mà không phải dốc sức nhiều. Không nên cực đoan rằng cách duy nhất để trở nên giàu là lao động đổ mồ hôi. Đó không phải là lựa chọn khôn ngoan. Hãy làm điều bạn yêu thích với tất cả niềm hân hoan và sự rung động tâm hồn.

Sự giàu có thuộc về tâm thức

Sự giàu có không đong đếm bằng của cải mà được xác nhận bằng việc tồn tại một niềm xác tín trong tiềm thức cá nhân. Bạn sẽ không thể trở thành một nhà triệu phú nếu cứ lặp đi lặp lại câu nói "Tôi là triệu phú, tôi là triệu phú." Điều quan trọng là bạn phải xây dựng trong tâm trí ý niệm về sự giàu có, sung túc và không ngừng nuôi dưỡng chúng trong suốt cuộc đời mình.

Phương tiện trợ giúp vô hình

Vấn đề thường gặp với hầu hết mọi người là họ không thấy được những phương tiện trợ giúp vô hình. Khi việc kinh doanh sa sút, thị trường chứng khoán rớt giá hoặc đầu tư bị thua lỗ, họ dường như bất lực. Sự thiếu tự tin này bắt nguồn từ việc họ không biết làm thế nào để tiếp cận với tiềm thức. Họ xa lạ với kho tàng vô tận bên trong.

Một người luôn bị ám ảnh bởi sự nghèo khó có thể thấy mình sa vào những hoàn cảnh ngặt nghèo. Một người khác, với tâm thức đầy ắp những ý niệm về sự giàu có, có thể có được mọi thứ anh ta cần. Lời nói của bạn có sức mạnh thanh tẩy những ý niệm sai lạc khỏi tâm thức và thâu nhận lại những ý niệm đúng đắn.

Xây dựng ý thức làm giàu

Có thể khi đọc chương này, bạn cũng sẽ nói: “Tôi muốn giàu có và thành công.” Hãy lặp đi lặp lại lời nói đó với chính mình, trong năm phút, ba hoặc bốn lần mỗi ngày: “giàu có, thành công.” Những từ này có sức mạnh hết sức to lớn, chúng chất chứa sức mạnh nội tại của tiềm thức. Cảm giác về sự giàu có sẽ tuôn tràn trong bạn khi bạn chăm chú vào ý niệm giàu có.

Cảm giác giàu có tạo ra sự giàu có; hãy luôn lưu giữ điều này trong tâm thức. Tiềm thức của bạn giống như một ngân hàng, một thứ thể chế tài chính phổ quát. Nó sinh lời cho bất cứ thứ gì bạn ký gởi hoặc lưu lại, bất kể đó là ý niệm giàu có hay nghèo nàn. Vì thế, hãy chọn sự giàu có.

Vì sao bạn thất bại dù đã quả quyết về sự giàu có

Nhiều người thường xuyên phàn nàn với tôi rằng: "Tôi đã nói liên tục hàng tuần và hàng tháng rằng 'Tôi giàu có, tôi phát đạt' mà chẳng có gì xảy ra cả." Tôi khám phá ra rằng khi họ nói điều đó, họ có cảm giác đang tự lừa dối mình.

Một người đàn ông kể với tôi: "Tôi đã không ngừng quả quyết tôi thành đạt tới khi mệt mới thôi. Thế mà giờ đây mọi chuyện còn tồi tệ hơn. Khi nói những lời đó, tôi biết rõ ràng là nó không thật." Điều đó chứng tỏ những khẳng định của ông ta bị ý thức phản bác và vì thế kết quả sẽ xảy ra ngược lại với lời quả quyết của ông ta.

Lời quả quyết của bạn được coi là thành công khi nó mang nội dung cụ thể không mâu thuẫn với nội tâm. Những khẳng định của người đàn ông này làm cho vấn đề thêm tồi tệ vì chúng đã mâu thuẫn với nội tâm của ông ta. Tiềm thức của bạn chấp nhận những gì bạn cảm thấy là thật, chứ không phải những tuyên bố hay những lời lẽ ngẫu hứng. Tiềm thức chỉ chấp nhận ý niệm hoặc lòng tin trong những lời quả quyết của bạn.

Tránh xung đột nội tâm

Muốn tránh xung đột nội tâm, cách lý tưởng là trước khi đi ngủ, bạn hãy thường xuyên lặp lại khẳng định thiết thực sau: "Tôi đang ngày càng phát đạt trong tất cả những lĩnh vực tôi quan tâm." Khẳng định này sẽ không khơi gợi sự bất đồng nào vì nó không mâu thuẫn với cảm giác thiếu hụt tài chính của tiềm thức bạn.

Tôi đã gợi ý cho một thương nhân đang vô cùng lo lắng về doanh số và tình hình tài chính rằng ông hãy ngồi trong văn phòng của mình, trấn an tâm trí, và lặp lại câu này nhiều lần: "Doanh thu của tôi đang tăng lên mỗi ngày." Khẳng định đó tạo ra sự hợp tác giữa ý thức và tiềm thức, và kết quả tất sẽ tìm đến.

Tiềm thức mang lại lợi nhuận

Người mang cảm giác giàu có sẽ càng giàu có hơn; người mang cảm giác thiếu thốn sẽ càng thiếu thốn hơn. Tiềm thức của bạn luôn thực hiện phép tính nhân với bất cứ điều gì bạn gửi vào nó. Mỗi sáng khi thức dậy, hãy gửi đến cho tâm thức của bạn ý niệm về sự phát đạt, thành công, giàu có và an bình. Lưu giữ những khái niệm này, cố gắng để tâm trí bạn bận rộn với chúng càng thường xuyên càng tốt. Khi được gửi vào tiềm thức, những ý tưởng xây dựng đó sẽ tự tìm thấy đường đi của chúng và mang lại sự thành công cho bạn.

Tại sao tiềm thức không được đáp lại

Cũng có nhiều người phàn nàn: "Ồ, tôi đã làm thế, nhưng chẳng có gì xảy ra cả." Bạn không gặt hái được kết quả có thể vì sau khi ngẫm những lời đó, bạn lại dung dưỡng những ý nghĩ sợ sệt. Điều này đã vô hiệu hóa điều tốt đẹp mà bạn quả quyết. Cũng giống như việc bạn gieo một hạt giống vậy. Khi gieo một hạt giống, bạn không được lấy nó lên ngay sau đó mà hãy để nó nảy mầm, bén rễ và phát triển.

Sự giàu có đích thực

Tiềm thức của bạn luôn đầy ắp ý tưởng. Nó là một thực thể bền vững trong khi những vật tượng trưng, hữu dụng, cần thiết khác như tiền, vàng, cổ phiếu luôn thay đổi.

Điểm tôi muốn nhấn mạnh là nếu bạn thuyết phục tiềm thức rằng sự giàu có thuộc về bạn và rằng nó không ngừng lưu chuyển trong cuộc sống của bạn, bạn nhất định sẽ có nó, dưới bất cứ hình thức nào.

Loại bỏ sự đố kỵ

Một trong những lý do cảm tính dẫn đến sự thiếu thốn mà con người thường khó nhận ra đó là sự đố kỵ. Chẳng hạn, nếu bạn thấy một đối thủ ký gởi những số tiền lớn trong ngân hàng còn bạn chỉ có một khoản tiết kiệm xoàng xĩnh, điều đó có làm cho bạn đố kỵ?

Nuôi dưỡng những ý nghĩ đố kỵ là tự hủy hoại ước muốn được trở nên giàu có của bạn. Nếu bạn từng thấy khó chịu hay bực tức bởi sự thành đạt hoặc giàu có của người khác, hãy lập tức quả quyết rằng bạn thật sự mong họ được giàu có và hạnh phúc. Điều này sẽ vô hiệu hóa những ý nghĩ tiêu cực trong tâm thức bạn, khiến sự giàu có đến với bạn dễ dàng hơn nhờ quy luật riêng trong tiềm thức của bạn.

Vượt qua chướng ngại tinh thần to lớn

Nếu bạn đang nghi ngờ và phê phán ai đó là đang kiếm tiền một cách bất lương thì hãy ngừng ngay lại mối băn khoăn đó. Nếu những nghi ngờ của bạn có cơ sở, bạn nên biết rằng con người đó đang vận dụng quy luật tâm thức một cách tiêu cực. Đến thời điểm thích hợp, tự khắc quy luật tâm thức sẽ phản ứng lại với anh ta. Hãy thận trọng khi phê phán người khác. Hãy nhớ rằng vật cản hoặc chướng ngại cho sự giàu có nằm trong tâm thức của bạn. Giờ đây bạn có thể hủy bỏ vật cản đó bằng việc nuôi dưỡng tinh thần hòa hợp với mọi người.

Đi ngủ với ý niệm giàu có

Mỗi đêm, hãy thực hành kỹ thuật sau. Lặp đi lặp lại từ giàu có một cách nhẹ nhàng và đầy cảm xúc như một câu hát ru. Hãy ru ngủ bạn bằng một từ duy nhất: giàu có. Kết quả sẽ làm bạn kinh ngạc. Sự giàu có sẽ ùa đến với bạn. Đây là một ví dụ khác cho sức mạnh thần kỳ của tiềm thức bạn.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Hãy quyết định trở nên giàu có một cách dễ dàng, với sự trợ giúp của tiềm thức.
2. Tham công tiếc việc và ra sức tích cóp của cải chỉ khiến bạn mất đi cơ hội tận hưởng cuộc sống.
3. Sự giàu có là một xác tín của tiềm thức. Hãy xây dựng trong tâm trí bạn ý niệm giàu có.
4. Lặp đi lặp lại từ giàu có một cách từ tốn và lặng lẽ trong khoảng năm phút trước khi ngủ và tiềm thức của bạn sẽ đem đến cho bạn những trải nghiệm về sự giàu có.
5. Cảm giác giàu có tạo ra sự giàu có. Hãy luôn tâm niệm điều này.
6. Ý thức và tiềm thức của bạn phải thống nhất. Tiềm thức của bạn chấp nhận những gì bạn cảm nhận là thật. Ý niệm thắng thế luôn được tiềm thức của bạn chấp nhận. Vì vậy, hãy luôn nghĩ đến sự giàu có và thành đạt.
7. Bạn có thể khắc phục bất kỳ xung đột nội tâm nào về sự giàu có bằng cách thường xuyên quả quyết: "Tôi đang phát đạt từng ngày trong mọi lĩnh vực quan tâm của mình."
8. Gửi những ý nghĩ phát đạt, giàu có và thành công vào tiềm thức của bạn và tiềm thức sẽ mang lại cho bạn kết quả như ý.
9. Khi đã chủ ý quả quyết điều gì thì sau đó bạn không được tự phủ nhận nó. Việc này sẽ vô hiệu hóa điều tốt đẹp bạn đã xác lập.
10. Sự đố kỵ và ganh ghét là những chướng ngại cản trở dòng chảy của sự giàu có. Hãy vui vẻ trước sự thành công của người khác.
11. Chướng ngại cho sự giàu có nằm trong tâm thức của bạn. Hãy lập tức phá bỏ chướng ngại đó bằng cách giữ một tinh thần hòa thuận với mọi người.

Không nên lấy tiền bạc làm mục tiêu duy nhất. Hãy quả quyết sự giàu có, hạnh phúc, an bình và thiện chí đối với tất cả mọi người. Rồi tiềm thức của bạn sẽ ban tặng cho bạn những khoản lợi nhuận vô giá trong tất cả những phạm vi biểu đạt này.

§10. BẠN CÓ QUYỀN TRỞ NÊN GIÀU CÓ

Ý thức và tiềm thức phải luôn hài hòa với nhau. Tiềm thức của bạn sẽ chấp nhận những gì mà chính bạn thực tâm tin rằng điều đó đúng. Niềm tin mạnh mẽ này sẽ liên tục được tiềm thức nuôi dưỡng; và nó nên hướng đến sự giàu sang chứ không nên nghiêng về phía bần hàn.

Được giàu có là một quyền lợi căn bản của bạn. Bạn sinh ra đời để được sống một cuộc sống sung túc và hạnh phúc, sáng sủa và tự do. Vì vậy, hiển nhiên bạn phải có đầy đủ tiền bạc cần thiết để tạo dựng cho mình cuộc sống sung túc, hạnh phúc và thành đạt ấy.

Bạn sinh ra để lớn lên, phát triển và hoàn thiện cả về tâm hồn, trí óc lẫn thể chất. Bạn có quyền phát triển và thể hiện trọn vẹn bản thân mình với tất cả tiềm năng của bạn. Điều quan trọng trong việc này là năng lực lựa chọn; bạn cần phải có sự lựa chọn đúng đắn để làm cho đời sống của bạn luôn đầy ắp sự hấp dẫn và giàu có.

Có khi nào bạn tự hỏi: Tại sao bạn lại dễ dàng thỏa mãn với sự đầy đủ ở quanh mình trong khi đáng ra bạn còn có thể tận hưởng sự giàu có ngay trong tiềm thức của bạn? Trong chương này, chúng ta sẽ nói về cách thức để làm bạn với đồng tiền. Khi làm được điều đó, bạn sẽ luôn có được tất cả những gì bạn cần và còn hơn thế nữa. Đừng để bất kỳ ai khiến cho bạn cảm thấy hoài nghi hay xấu hổ vì mong muốn trở nên giàu có của mình. Ở mức độ sâu xa nhất, đó là khát khao chính đáng về một cuộc sống đủ đầy hơn, hạnh phúc hơn, tuyệt vời hơn. Đó là niềm khát vọng lớn lao và hợp lý. Trong cuộc sống này, điều đó không chỉ tốt mà còn là tuyệt vời.

Tiền là vật ngang giá

Tiền là vật ngang giá trong hoạt động trao đổi của con người. Với bạn, tiền không chỉ là biểu tượng của sự đủ đầy mà còn là hiện thân của cái hay, cái đẹp, sự sung túc và sang trọng. Hơn nữa, ở mức độ cao hơn, tiền chính là đại diện cho nguồn lực kinh tế của một quốc gia. Hãy hình dung, khi máu huyết tuần hoàn thông suốt trong cơ thể bạn nghĩa là bạn đang khỏe mạnh. Tương tự như vậy, khi tiền bạc lưu thông liên tục trong cuộc sống của bạn, nghĩa là bạn có kinh tế vững vàng. Nhưng khi người ta bắt đầu tích cóp tiền bạc, cất giữ nó trong những chiếc hộp thiếc và lòng nặng trĩu âu lo, thì đó là dấu hiệu cho thấy kinh tế của họ đang suy yếu.

Với tư cách là vật ngang giá, tiền đã tồn tại dưới nhiều hình thức khác nhau qua nhiều thế kỷ trong xã hội loài người. Hầu như bất kỳ thứ gì bạn có thể nghĩ đến, đều có lúc từng được sử dụng như tiền tệ trong một thời gian nào đó, ở một nơi nào đó trong lịch sử. Đó có thể là những kim loại quý giá như vàng và bạc, dĩ nhiên, còn có cả muối, sỏi đá, và nhiều thứ khác nữa. Chẳng hạn, vào thời xa xưa, mức độ giàu có của một người tùy thuộc vào số cừu và gia súc mà họ sở hữu. Ngày nay, trong thời hiện đại, chúng ta sử dùng tiền tệ và những công cụ có chức năng quy đổi khác. Hiển nhiên, mục đích chính vẫn là để thuận tiện hơn khi sử dụng, bởi đơn giản là ký một tấm séc thì tiện lợi hơn nhiều so với việc dắt theo mấy con cừu để thanh toán các hóa đơn.

Để bước đi trên con đường hướng đến sự giàu có

Một khi hiểu được sức mạnh của tiềm thức, thì có nghĩa là bạn đã có trong tay tấm bản đồ vẽ ra con đường đi thẳng đến sự giàu có trong mọi phương diện, cả tâm hồn, trí tuệ và tài chính. Nếu đã tìm hiểu và thấu hiểu được những quy luật của tâm thức, bạn có thể tin tưởng và nhận thức chắc chắn rằng mình sẽ không bao giờ túng thiếu. Bất chấp những cuộc khủng hoảng kinh tế, những biến động của thị trường chứng khoán, tình trạng suy thoái, đình công, lạm phát phi mã, hoặc thậm chí chiến tranh, bạn vẫn luôn có được cuộc sống sung túc.

Nguyên nhân là vì chúng ta đã đưa ý tưởng về sự giàu có vào trong tiềm thức của mình, và kết quả là nó sẽ tìm mọi cách để trở thành sự thật. Trong thâm tâm, bạn đã tự thuyết phục bản thân rằng tiền bạc đang không ngừng xoay vòng liên tục trong đời sống của mình và rằng luôn có một lượng thặng dư tuyệt vời dành cho bạn; thế nên khi bạn yêu cầu, điều tương ứng sẽ diễn ra. Ngay cả nếu chẳng may khủng hoảng tài chính có xảy ra và bạn mất hết những gì đang sở hữu thì kỳ diệu làm sao, bạn vẫn có khả năng thu hút sự giàu có đến với mình. Bạn sẽ vượt qua được cuộc khủng hoảng một cách dễ dàng, và hơn thế, bạn còn có thể thu được lợi nhuận từ đó.

Vì sao bạn không có được nhiều tiền hơn

Khi đọc đến chương này, có thể bạn sẽ nghĩ rằng: "Đáng ra, mình xứng đáng có mức thu nhập cao hơn hiện giờ." Theo tôi, điều này đúng với hầu hết mọi người. Thực sự ai trong chúng ta cũng xứng đáng có được nhiều hơn – nhưng có thể vì chúng ta chưa thích hợp để nhận nó. Một trong những lý do quan trọng nhất khiến người ta không thể có được nhiều tiền hơn là vì họ đã âm thầm hoặc công khai coi rẻ sự giàu có. Đến mức, có người còn xem tiền bạc là "của bất nhân." Họ mải nói với con cái và bạn bè của họ rằng "vật chất, tiền tài là cội rễ của mọi cái ác." Ngoài ra, họ còn tin tưởng ngấm ngầm trong tiềm thức mình rằng nghèo khổ là biểu hiện của sự trong sạch và đức hạnh cao khiết. Và đó chính là lý do khiến họ không thể thành đạt. Tiềm thức định sẵn này có thể đã được tạo ra từ chính nền tảng giáo dục họ nhận được từ thuở bé, hoặc có thể là vì họ đã hiểu sai điều mà các sách kinh điển muốn truyền dạy.

Tiền bạc và cuộc sống ổn định

Một lần nọ, một người đàn ông đến gặp tôi và nói: "Tôi đã khánh kiệt rồi. Nhưng cũng tốt thôi! Tôi chẳng thích tiền bạc hay của cải. Vì những thứ ấy là gốc rễ của mọi cái ác trên đời này." Những phát biểu kiểu này thể hiện cách suy nghĩ lệch lạc. Đành rằng nếu đam mê tiền bạc điên cuồng, bất chấp tất cả thì nó sẽ khiến bạn trở nên bất ổn và mất cân bằng, nhưng vấn đề ở đây là bạn phải vận dụng sức mạnh và năng lực của mình một cách khôn ngoan nhất để đạt được kết quả tốt đẹp nhất.

Nếu bạn làm cho bản thân mình chỉ yêu thích có mỗi tiền bạc mà thôi và quan niệm rằng: "Tiền bạc là toàn bộ những gì tôi muốn có được; tôi sẽ dành tất cả tâm trí và sức lực của mình chỉ để kiếm thật nhiều tiền; những thứ khác chẳng quan trọng gì cả" – khi đó, bạn hoàn toàn có thể kiếm ra rất nhiều tiền và gây dựng được một cơ nghiệp bề thế, nhưng cái giá để đạt được điều đó lớn đến mức nào? Bạn đã quên rằng, bạn sinh ra trên đời này để sống một cuộc sống cân bằng và ổn định. Ngoài tiền bạc và vật chất, bạn cũng phải thỏa mãn khao khát có được sự thanh thản trong tâm hồn, sự hài hòa trong đời sống, tình yêu, niềm vui, và dĩ nhiên là cả sức khỏe.

Nếu chỉ xem tiền bạc là mục tiêu duy nhất của mình, thì bạn đã có một lựa chọn sai lầm. Bạn nghĩ đó là tất cả những gì bạn muốn đạt được, nhưng rồi sau bao nỗ lực, bạn sẽ phát hiện ra rằng tiền của không phải là điều duy nhất bạn mong mỏi có được trong cuộc đời này bởi trong giờ phút lâm chung, chắc chắn không ai lại đi ao ước rằng giá như mình đã dành nhiều thời gian hơn để kiếm tiền!

Ai trong chúng ta cũng khao khát phát huy được những năng lực tiềm ẩn của mình, sống với sự bình an đích thực trong cuộc đời, hòa mình vào vẻ đẹp và cảm nhận niềm vui khi góp phần vào hạnh phúc và thành công của người khác; thế nên chỉ cần nhận thức được những quy luật của tiềm thức, bạn có thể kiếm được một triệu đô hoặc nhiều triệu đô, nếu bạn thực sự muốn, đồng thời vẫn giữ được sự thanh thản trong tâm hồn, sự hòa hợp trong đời sống, sức khỏe dồi dào, và khả năng phát triển trọn vẹn bản thân mình.

Nghèo khổ là một căn bệnh của tinh thần

Thực sự, không hề tồn tại cái gọi là đức hạnh trong sự nghèo khổ. Sự nghèo khổ, thực chất chỉ là một căn bệnh như bao căn bệnh về tinh thần khác. Nếu cơ thể đau yếu, bạn sẽ nhận thấy có điều bất ổn xảy ra với bạn, bạn sẽ tìm cách chữa trị nó và cố gắng thay đổi hoàn cảnh để khỏe lại. Tương tự như thế, khi bạn không có đủ tiền để xoay vòng liên tục trong cuộc sống, đương nhiên bạn cũng sẽ cảm nhận điều gì đó bất ổn.

Nguồn lực bên trong bạn sẽ thôi thúc sự phát triển, mở rộng và làm cho cuộc sống của bạn giàu có hơn. Bạn không sinh ra đời để phải sống trong một túp lều tồi tàn, nhếch nhác, ăn mặc rách rưới và chịu đói khát, mà bạn được sinh ra để tận hưởng hạnh phúc, phát đạt và thành công.

Vì sao không nên có cái nhìn phiến diện về tiền bạc

Hãy xóa sạch khỏi tâm trí bạn tất cả những định kiến kỳ quặc hoặc những mê tín đối với tiền bạc. Đừng bao giờ mặc định rằng tiền bạc là xấu xa hay là cội rễ của tội ác, vì nếu làm thế, bạn sẽ khiến nó chắp cánh bay xa khỏi cuộc đời bạn.

Hãy nhớ rằng bạn sẽ đánh mất những gì mà bạn lên án hay chỉ trích.

Nên có thái độ đúng đắn đối với đồng tiền

Bạn có thể áp dụng cách thức cực kỳ đơn giản này để kiếm được nhiều tiền hơn trong trải nghiệm đời mình. Mỗi ngày, hãy nghĩ đến những lời này một đôi lần:

Tôi muốn có tiền. Tôi thích có tiền. Tôi sẽ dùng tiền một cách khôn ngoan, sinh lời và đúng đắn. Tiền bạc có thể xoay vòng không ngừng trong cuộc sống của tôi. Tôi vui vẻ tiêu tiền và tiền lại sinh sôi kỳ diệu khi trở vào túi tôi. Tiền là hữu ích và cần thiết. Tiền với tôi là nguồn mạch để có thể trở nên giàu có. Tôi sử dụng tiền vào những mục đích tốt đẹp, nên tôi hài lòng vì những điều tuyệt vời và sự giàu có trong tâm hồn mình.

Tiền bạc dưới góc nhìn khoa học

Giả sử bạn tình cờ phát hiện một mỏ vàng, bạc, chì, đồng, hay thậm chí là sắt có trữ lượng dồi dào trong lòng đất, thì liệu bạn có cho rằng chúng là những thứ xấu xa? Tất nhiên là không rồi phải không! Những vật chất ấy vốn không có ý niệm, những gán ghép cho rằng chúng xấu xa đều xuất phát từ cách nhìn hạn hẹp, từ sự ngu dốt hay từ cách hiểu cuộc sống lệch lạc của con người và từ việc vận dụng tiềm thức không đúng đắn.

Vì tiền bạc đơn giản chỉ là một công cụ trung gian, chúng ta cũng có thể dễ dàng dùng chì hoặc thiếc hay bất kỳ kim loại nào khác để làm vật ngang giá khi giao dịch. Trong những năm đầu thế kỷ hai mươi, đồng hào và đồng một phần tư đô-la của Mỹ được làm bằng bạc. Đôi khi, chúng thực sự chứa lượng bạc có giá trị đúng bằng mười và hai mươi lăm xu. Sau đó, chính phủ bắt đầu đúc tiền bằng những kim loại rẻ hơn. Nhưng khi ấy, những đồng một phần tư đô-la vẫn biểu thị mệnh giá hai mươi lăm xu, cho dù chúng được chế tạo bằng chất liệu gì và lượng kim loại tạo nên chúng thực sự đáng giá bao nhiêu đi nữa.

Sự khác nhau giữa kim loại này và kim loại khác chỉ là ở số lượng và các loại hạt cơ bản có trong một nguyên tử của nó. Nếu có thể bắn một luồng hạt cơ bản vào một khối kim loại thì ta có thể biến đổi nó thành một kim loại khác. Vì thế, giấc mơ biến những kim loại có giá trị thấp thành vàng của các nhà giả kim thời xa xưa giờ đây nằm trong khả năng của chúng ta. Nhưng như vậy nghĩa là sao?

Chúng ta không thể khẳng định vàng xấu hay tốt hơn chì, bởi chúng đơn giản là những vật chất khác nhau, có những thuộc tính khác nhau. Có khác chăng là vì suốt một thời kỳ dài của lịch sử, con người đã xem vàng là thứ kim loại đặc biệt quý giá, thế nên người ta thích nó – cũng có người ghét nó – nhiều hơn so với chì.

Bạn có thể vượt qua bất kỳ cuộc đấu tranh tư tưởng nào trong nội tâm về sự giàu có bằng cách thường xuyên tự nhủ: “Ngày qua ngày, tôi vẫn luôn thành công trong mọi vấn đề quan trọng của mình.”

Sự đố kỵ và ganh ghét chính là chướng ngại đáng gờm trên con đường dẫn đến sự giàu có. Vậy nên, hãy vui mừng và chia sẻ với sự thành công của người khác.

Đừng bao giờ nói “của cải là bất nhân” hay “tôi xem thường tiền bạc.” Bạn sẽ không thể có được bất cứ thứ gì mà bạn lên án hay xem nhẹ. Tiền bạc căn bản không tốt cũng không xấu, mà chính cái cách ta nhìn nó sẽ làm cho nó trở nên như vậy.

Làm thế nào để thu hút số tiền bạn cần

Nhiều năm trước, tôi tình cờ gặp một thanh niên ở Úc. Anh ta đã thổ lộ với tôi rằng mơ ước lớn nhất của anh ta là trở thành một bác sĩ. Lúc ấy, người thanh niên này đang theo học một số môn khoa học và đã đạt được những thành tích xuất sắc, nhưng anh lại không đủ khả năng chi trả học phí nếu học ở trường y. Cha mẹ anh đều đã qua đời. Để trang trải cuộc sống, anh nhận việc quét dọn phòng khám cho các bác sĩ ở bệnh viện địa phương. Khi nghe chuyện, tôi đã giải thích cho anh biết việc những hạt giống khi được gieo vào đất, tự nhiên sẽ có khả năng thu hút và hấp thụ được tất cả những chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển trọn vẹn của chúng từ đất đen. Những gì anh cần phải làm là tiếp thu bài học từ hạt giống nhỏ bé đó, và tự mình hãy gieo vào tiềm thức ý niệm về niềm khao khát và mong muốn của bản thân.

Thế là mỗi đêm, trong giấc ngủ, anh đã mơ tưởng về một tấm bằng y khoa, trên đó tên anh được ghi bằng những chữ cái to, rõ ràng và đậm nét. Công việc quét dọn của anh gồm cả việc lau bụi và đánh bóng những văn bằng được đóng khung treo trên các bức tường trong phòng khám của các bác sĩ. Mỗi khi lau chùi, anh lại chăm chú ngắm nghía chúng thật kỹ càng.

Người thanh niên đã kiên trì thực hành kỹ thuật tưởng tượng này hàng đêm trong khoảng bốn tháng. Thế rồi một hôm nọ, một trong những vị bác sĩ mà anh giúp quét dọn phòng khám đã hỏi liệu anh có muốn trở thành phụ tá bác sĩ hay không. Vị bác sĩ đó đã trả chi phí để anh có thể tham gia một chương trình đào tạo, qua đó anh học được rất nhiều kỹ năng y khoa khác nhau, và rồi sau đó ông nhận anh làm phụ tá cho mình. Trong quá trình làm việc cùng nhau, vị bác sĩ đã có ấn tượng rất tốt với tài năng và quyết tâm của chàng trai này đến độ đã quyết định hỗ trợ cho anh theo học ở trường y. Vượt qua rất nhiều khó khăn bằng ý chí mãnh liệt, chàng trai ấy ngày nay đã trở thành một bác sĩ giỏi và danh tiếng ở Montreal, Canada.

Người thanh niên này đã thành công nhờ nắm bắt được quy luật hấp dẫn. Anh đã khám phá ra cách làm thế nào để vận dụng tiềm thức đúng đắn trong cuộc sống để đạt được điều mình muốn. Điều này bao gồm cả việc vận dụng một quy luật đã được đúc kết từ lâu đời rằng: “Khi nhận thức rõ mục tiêu, thì bạn tự nhiên sẽ có cách để thực hiện mục tiêu ấy.” Mục tiêu quan trọng nhất trong trường hợp này của chàng thanh niên là trở thành một bác sĩ. Bằng ý chí, anh có thể hình dung ra, nhìn thấy, và còn có thể cảm nhận được việc làm một bác sĩ thực tế là như thế nào. Anh đã sống và luôn luôn nuôi dưỡng ý niệm ấy trong mình. Anh duy trì, ấp ủ và thực sự đam mê điều đó. Cuối cùng, chính nhờ sự tưởng tượng, ý niệm ấy đã thấm dần vào những tầng tiềm thức của anh. Và rồi nó trở thành một niềm xác tín. Niềm xác tín ấy là nguồn

sức mạnh đủ sức thu hút về phía anh mọi điều kiện cần thiết để anh có được khả năng thực hiện ước mơ của mình.

Vì sao có những người không được tăng lương

Hãy tưởng tượng đến một tình huống giả định là bạn đang làm việc cho một công ty lớn. Bạn cảm thấy mức lương hiện tại của mình thấp hơn so với những gì bạn đã cống hiến cũng như so với năng lực của bạn. Bạn bực tức vì không được cấp trên đánh giá đúng thực lực, và bạn luôn luôn trăn trở với ý nghĩ rằng mình xứng đáng được đánh giá cao hơn và phải được trả công xứng đáng hơn.

Thế nhưng những ý nghĩ ấy đang âm thầm tạo ra sự đối đầu giữa bạn với cấp trên, còn chính bạn thì đang tự làm đứt gãy những liên kết giữa bạn và công ty trong tiềm thức của mình. Như vậy, bạn đã khởi động một tiến trình nguy hiểm, đẩy bạn đi xa khỏi công việc. Thế rồi một ngày kia, cấp trên của bạn nói với bạn rằng: “Chúng tôi đành phải để anh ra đi thôi!.” Xét ở một góc độ nào đó thì quả là bạn đã tự sa thải chính mình. Cấp trên của bạn đơn giản đang hành động như một công cụ mà qua đó tâm trạng tiêu cực của bạn đã được xác thực. Đây là một ví dụ của quy luật tác động và quy luật phản ứng. Quy luật tác động chính là suy nghĩ của bạn, còn quy luật phản ứng là sự phản ứng của tiềm thức trong bạn.

Những chướng ngại trên con đường dẫn đến sự giàu có

Có người nói rằng: “Kẻ nào kiếm được nhiều tiền thì ắt hẳn cũng cùng một giuộc với phường mánh mung.” Người nói năng và có những suy nghĩ như thế này thường phải chật vật với những khó khăn tài chính. Có lẽ anh ta đang cay đắng và đố kỵ với những người thành công và giàu có hơn mình. Nếu quả thực nguyên do là vậy, thì có nghĩa là người này đang tự tạo ra những trở ngại cho chính mình. Việc dung dưỡng những ý nghĩ tiêu cực về những thành công mà bạn bè đạt được, đồng thời kết tội cả sự giàu sang của họ sẽ khiến cho sự thành công và giàu có không đến với anh ta nữa. Nghĩ xem, liệu bạn có còn lui tới với người nào đó đã từng chỉ trích bạn chăng? Dĩ nhiên là không! Và sự giàu có cũng lựa chọn như vậy. Rõ ràng là người này đã xua đuổi chính cái điều mà anh ta cũng mong muốn có được.

Anh ta đang cầu nguyện nhưng theo hai xu hướng đối nghịch nhau. Một mặt anh ta nói: “Tôi ước sự giàu có ùa đến với tôi ngay lập tức.” Nhưng liền đó, anh ta nói: “Sự giàu có của thằng cha đó thật bẩn thỉu, xấu xa!.” Nghịch lý này hướng anh ta sa vào lối đi đến sự nghèo khổ và bất hạnh. Vì thế, hãy luôn thực tâm vui mừng để chia sẻ với người khác sự giàu có mà họ đã đạt được.

Không thể lấy không một cái gì

Ở những cửa hàng lớn, ban quản lý luôn luôn thuê một nhóm nhân viên canh gác và bảo vệ để tránh bị mất cắp do họ thường bắt được những người cố tình lấy trộm món đồ nào đó mà không chịu trả tiền. Và người ta nhận ra rằng trên thực tế, người nào thực hiện những hành động đó đều bị đắm chìm trong một ám ảnh tinh thần về sự thiếu thốn và hạn chế. Trong khi cố ăn cắp của người khác, họ đánh mất sự an bình, hài hòa, niềm tin, sự lương thiện, lòng chính trực, cái thiện, và lòng tự tôn của bản thân mình.

Hơn nữa, với những người này, các thông điệp mà họ gửi đến tiềm thức của mình còn lôi kéo đủ thứ thiệt hại về phía họ: mất tư cách, thanh danh, uy tín xã hội và mất sự thanh thản trong tâm hồn. Họ đã không hiểu tâm thức của họ làm việc ra sao. Họ đánh mất niềm tin vào nguồn lực vô tận ấy. Giá như họ khơi gợi lên sức mạnh tiềm thức bên trong mình và nỗ lực để có thể đến với con người chân chính của mình, họ sẽ tìm được việc làm và có thể sống dư dả. Rồi khi ấy, nhờ sự lương thiện, lòng chính trực, tính kiên trì, họ sẽ làm vẻ vang cho chính mình và cho xã hội nói chung.

Nguồn cung cấp tiền bạc thường xuyên của bạn

Con đường đến với sự tự do, sung túc và luôn có được khoản tiền cần thiết nằm ở việc nhận ra sức mạnh của tiềm thức và sức mạnh sáng tạo của tư tưởng hoặc hình tượng nội tâm của bạn. Hãy luôn mở rộng tâm thức để đón nhận một cuộc sống dư dả. Tâm trạng chấp nhận và mong đợi sự giàu có của bạn có cách tính toán và cơ chế biểu đạt riêng của nó. Khi bạn tạo nên một tâm thái hướng về sự sang trọng, thì tất cả những gì cần thiết cho cuộc sống phong lưu sẽ đến như dự định.

Hãy xác quyết những lời này mỗi ngày và ghi khắc nó trong tim bạn:

Tôi hòa hợp với kho tàng vô tận trong tiềm thức tôi. Tôi có quyền được giàu có, hạnh phúc và thành công. Tiền bạc chảy đến bên tôi như một nguồn mạch liên tục, dạt dào và bất tận. Tôi luôn ý thức về giá trị chân chính của mình. Tôi thỏa sức thể hiện tài năng, và về mặt tài chính tôi cực kỳ hài lòng. Tất cả thật tuyệt vời!

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Hãy can đảm tuyên bố rằng bạn có quyền được giàu có. Sâu xa trong tiềm thức của bạn, tuyên bố này sẽ được đề cao.
2. Đừng chỉ mong muốn có vừa đủ để sống, mà hãy khao khát sẽ có đủ số tiền cần thiết để thực hiện mọi điều bạn muốn, bất cứ khi nào bạn thích. Hãy làm quen với sự giàu có ngay trong tiềm thức của bạn.
3. Khi tiền bạc thoải mái lưu chuyển trong cuộc sống của bạn, bạn sẽ có nguồn lực kinh tế vững vàng. Hãy coi tiền giống như một dòng thủy triều sẽ luôn đến với bạn. Sự lên xuống của thủy triều là liên miên bất tuyệt. Khi thủy triều rút đi, hãy tuyệt đối tin rằng nó sẽ dâng lên trở lại.
4. Hãy nắm bắt được những quy luật của tiềm thức, bạn sẽ luôn có được tiền bạc bất luận dưới hình thức nào.
5. Lý do khiến nhiều người đơn giản chỉ sống cho qua ngày và không bao giờ có đủ tiền bạc là vì họ đã không coi trọng vai trò của tiền bạc trong đời sống. Hãy nhớ rằng, những gì bạn coi thường sẽ rời xa bạn.
6. Đừng coi tiền bạc là thần thánh. Nó chỉ là vật trung gian trong giao dịch. Hãy nhớ sự giàu có đích thực nằm trong tâm hồn bạn. Bạn sinh ra để được sống một cuộc đời cân bằng và hài hòa – bao gồm cả việc được đáp ứng toàn bộ nhu cầu tiền bạc của bản thân.
7. Đừng biến tiền bạc thành mục tiêu duy nhất của mình. Hãy mong muốn sự giàu có, hạnh phúc và an bình cho tất cả mọi người. Rồi thì tiềm thức sẽ mang đến cho bạn những điều đó dưới mọi hình thức.
8. Chẳng có đức hạnh nào trong sự nghèo khổ cả. Bần cùng chỉ là một căn bệnh của tâm thức. Hãy cố gắng tự chữa lành khỏi căn bệnh này càng sớm càng tốt.
9. Bạn không sinh ra để sống trong một túp lều lụp xụp, ăn mặc rách rưới và chịu đói khát. Bạn ra đời là để sống một cuộc đời đủ đầy và sung túc.
10. Đừng bao giờ nghĩ "của cải là bất nhân" hay "Tôi khinh miệt đồng tiền", vì bạn sẽ không bao giờ có được cái mà mình lên án. Tự bản thân đồng tiền không tốt cũng không xấu, nó trở nên như thế nào là do cách người ta nhìn nhận nó.
11. Hãy thường xuyên tâm niệm rằng: "Tôi thích có tiền. Tôi dùng tiền một cách khôn ngoan, sinh lợi và sáng suốt. Tôi vui vẻ tiêu tiền và tiền được sinh sôi thêm nhiều lần khi tôi dùng nó đúng cách."
12. Tiền bạc không khác gì những kim loại khác mà chúng ta có thể tìm thấy trong lòng đất như đồng, chì, thiếc hoặc sắt. Nó không xấu xa như nhiều người vẫn nghĩ. Mọi sự xấu xa trên đời đều do cách nhìn nhận của chúng ta mà ra.
13. Việc hình dung kết quả sau cùng trong tâm thức khiến tiềm thức của bạn hưởng ứng và hiện thực hóa hình ảnh tưởng tượng của bạn.

14. Đừng cố lấy không một cái gì đó. Không bao giờ có thứ gì miễn phí đâu. Bạn phải cho đi để nhận lại. Nếu bạn chú tâm vào những mục tiêu, lý tưởng và sự nghiệp của mình, tiềm thức sẽ nâng đỡ bạn. Bí quyết để giàu có là vận dụng những quy luật của tiềm thức để gieo vào đó những ý niệm về sự giàu có.

Đừng coi tiền bạc là thần thánh. Nó chỉ là vật trung gian trong giao dịch. Hãy nhớ rằng sự giàu có đích thực nằm trong tâm hồn bạn. Bạn được sinh ra đời để sống một cuộc đời hài hòa và cân bằng, kể cả việc được đáp ứng toàn bộ nhu cầu về vật chất của mình.

§11. TIỀM THỨC LÀ BẠN ĐỒNG HÀNH HƯỚNG ĐẾN THÀNH CÔNG

Ý nghĩa nội tại đích thực của sự thành công là đạt được thành công trong quá trình sống. Xét theo khía cạnh này thì được sống một cuộc đời hạnh phúc, an bình và vui thú cũng chính là thành công. Những giá trị đích thực của cuộc sống như an bình, hòa hợp, vẹn nguyên, an toàn và hạnh phúc là những gì rất trừu tượng. Tất cả đều phát xuất từ bản ngã sâu thẳm của con người. Việc chiêm nghiệm những giá trị cao cả ấy tạo nên những hình dung về cảnh tượng đẹp đẽ và lý tưởng trong tiềm thức của chúng ta. Đó là nơi thực sự:

… không mối mọt nào có thể làm hư hại, và cũng chẳng kẻ trộm nào có thể đột nhập mà đánh cắp được. (Matthew 6:20)

Ba bước để tiến tới thành công

Bước quan trọng đầu tiên để tiến tới thành công là tìm ra điều bạn muốn làm và thực hiện điều đó. Ngay cả khi mọi người trên thế giới đều thừa nhận rằng bạn là người thành đạt, nhưng nếu bản thân bạn không thực sự yêu thích công việc của mình, thì bạn sẽ cảm thấy không thoải mái với lời khen tặng đó. Khi yêu thích công việc, bạn sẽ có một ước vọng sâu xa là được thực hiện nó. Nếu chỉ miễn cưỡng học tập để trở thành một chuyên gia tâm thần học, thì chắc chắn điều đó không đủ để giúp bạn đạt được dù chỉ là một tấm bằng, huống chi là thành công trong lĩnh vực đó. Muốn thành công, bạn còn phải chuyên tâm theo đuổi lĩnh vực này, thường xuyên tham dự các hội thảo và không ngừng nghiên cứu về tâm thức cũng như hoạt động của nó. Bạn sẽ phải tham gia những buổi thực tập lâm sàng và dán mắt vào những tập san khoa học mới nhất. Nói cách khác, bạn sẽ phải thường xuyên làm việc để luôn cập nhật những phương pháp tiên tiến nhất có thể xoa dịu nỗi đau khổ ở con người, vì khi ấy bạn đã thực sự quan tâm đến lợi ích của các bệnh nhân của mình.

Nhưng sẽ thế nào nếu khi đọc những dòng này, bạn lại nghĩ: "Mình thậm chí không thể tiến hành được bước đầu tiên, vì mình không biết mình thực sự muốn làm gì cả. Làm thế nào mình có thể xác định được mình yêu thích lĩnh vực nào mà cố gắng thực hiện nó chứ?"

Đừng lo lắng, nếu bạn rơi vào trường hợp này, hãy cầu xin một sự định hướng bằng cách nhủ rằng: Trí huệ Vô lượng của tiềm thức trong tôi sẽ tiết lộ cho tôi biết vị thế đích thực của tôi trong cuộc đời này.

Hãy lặp đi lặp lại lời cầu nguyện trên một cách thầm lặng, cương quyết và tha thiết với tiềm thức của chính bạn. Khi bạn kiên trì với lòng tin vững vàng và quyết tâm cao độ thì kết quả sẽ đến với bạn thông qua một mách bảo, linh cảm, hay một khuynh hướng trong một phương diện nào đó. Nó sẽ đến với bạn một cách rõ ràng và thật nhẹ nhàng như một sự thức tỉnh nội tâm thinh lặng.

Bước thứ hai để hướng đến thành công là chuyên môn hóa ở một lĩnh vực nào đó và phấn đấu trở nên xuất sắc, trội bật trong chính lĩnh vực đó. Ví dụ, khi một sinh viên quyết định theo đuổi ngành hóa học, anh ta chỉ nên tập trung vào một trong nhiều chuyên ngành thuộc lĩnh vực này và dành tất cả thời gian, tâm trí cho chuyên môn mà mình đã chọn. Niềm đam mê sẽ giúp anh muốn hiểu biết tất cả những tri thức liên quan đến lĩnh vực của mình; và nếu thật sự có khả năng, anh ta sẽ am tường chuyên môn của mình hơn bất kỳ ai khác. Khi ấy, người thanh niên này sẽ trở nên quan tâm thiết tha đến công việc của mình và khao khát vận dụng nó để phục vụ cho xã hội.

Ai là người xuất chúng nhất trong các ngươi, hãy để họ trở thành người phục vụ các ngươi. Quan điểm tinh thần này có một sự tương phản rất lớn đối với quan điểm của những kẻ chỉ biết chăm chăm kiếm tiền hoặc thậm chí chỉ muốn kiếm "đủ sống." Chăm chăm kiếm tiền để lo riêng cho bản thân mình hoặc "kiếm đủ sống" chắc chắn không phải là thành công đích thực. Động cơ của con người cần phải vĩ đại hơn, cao quý hơn và bao dung hơn. Họ còn đóng góp cho xã hội và làm những việc hữu ích mà không nghĩ đến chuyện được đáp đền.

Bước thứ ba là bước quan trọng nhất. Bạn phải chắc chắn rằng điều bạn muốn thực hiện không chỉ góp phần vào thành công của riêng bạn mà phải gắn liền với những lợi ích chung khác. Khát vọng của bạn không được vị kỷ mà phải hữu ích với xã hội, phải mở ra một hướng đi cho một chu trình hoàn thiện và ý nghĩa. Nói cách khác, lý tưởng của bạn phải đi đôi với mục đích phụng sự và làm đẹp cho đời, để rồi lý tưởng đó sẽ quay trở về với bạn, được khuếch đại và nhận thêm phúc lành. Nếu chỉ làm việc vì lợi ích của riêng mình, có nghĩa là bạn đã không hoàn tất chu trình thiết yếu này.

Thước đo của thành công đích thực

Một người dù được mọi người thừa nhận và tán dương là thành công, nhưng nếu gia sản của họ có được là do lọc lừa hay từ những phi vụ phi pháp, hãy tin rằng một lúc nào đó họ cũng sẽ trở về với con số không. Ngay cho dù không như vậy đi nữa, thì khi cướp đoạt của người khác một điều gì đó, chắc chắn họ cũng đã tự đánh mất những điều tương tự. Những nhận thức thiếu sót và hạn hẹp của chúng ta sẽ biểu thị qua hành vi của mình bằng nhiều cách thức khác nhau, chẳng hạn qua cơ thể, đời sống gia đình, hoặc qua các mối quan hệ xung quanh.

Chúng ta thực sự có thể tạo ra những gì chúng ta suy nghĩ và cảm nhận. Tương tự như vậy, chúng ta cũng sẽ tạo nên điều mà chúng ta tin tưởng. Người vơ vét được cả một sản nghiệp đồ sộ bằng sự gian lận không phải là người thành công đích thực, bởi thành công cần phải gắn liền với cảm giác thanh thản trong tâm hồn. Tiền của tích trữ có ích gì nếu như hằng đêm anh ta không thể ngủ ngon, bị bệnh tật giày vò hoặc mang nặng mặc cảm tội lỗi?

Tôi từng gặp một tên tội phạm chuyên nghiệp ở Luân Đôn và ông ta đã kể tôi nghe về vài phi vụ mánh mung mà mình đã thực hiện. Ông ta đã tích lũy được một tài sản kếch xù đủ để ông ta sống xa hoa cả phần đời còn lại trong một ngôi nhà ngoại ô ở Luân Đôn và một căn nhà ông thường lui tới để nghỉ mát ở Pháp. Ông ta sống xa hoa, đúng, nhưng không an nhàn và thanh thản. Ông ta luôn nơm nớp lo sợ một ngày nào đó mình sẽ bị cảnh sát tóm cổ. Ông ta có những biểu hiện rối loạn tâm thần mà chắc chắn là do nỗi khiếp sợ và mặc cảm tội lỗi hằn sâu trong ông tạo ra. Ông ta biết mình đã làm sai. Và chính cảm giác tội lỗi này đã hút mọi thứ rắc rối khác về phía ông.

Về sau này, tôi biết tin ông ta đã đến cảnh sát tự thú và nhận án tù. Sau khi mãn hạn tù, ông đã tìm đến các chuyên gia tư vấn tâm lý và sau cùng cũng đã thay đổi được tình trạng của mình. Ông tìm được công việc mình yêu thích; ông đi làm trở lại và thật sự đã trở thành một công dân lương thiện, tôn trọng luật pháp. Quãng đời còn lại, ông đã sống rất yên ổn và hạnh phúc.

Người thành công là người thật sự yêu thích công việc của mình và có cơ hội thể hiện trọn vẹn bản thân trong cuộc sống. Thực tế, sự thành công gắn với một lý tưởng cao đẹp hơn là việc chỉ chăm chăm lo tích cóp của cải. Người thành công là người thông hiểu sâu sắc về tâm lý và tinh thần. Nhiều nhà lãnh đạo doanh nghiệp lớn hiện nay thành công là nhờ họ biết vận dụng tiềm thức một cách đúng đắn. Họ đã rèn luyện được khả năng dự đoán về một dự án sắp diễn ra cứ như thể nó đã hoàn tất. Nhờ nhìn thấy và cảm nhận được kết quả của những mong mỏi của chính mình, tiềm thức của họ đã hiện thực hóa chúng. Nếu hình dung mục tiêu của mình một cách thiết tha, bạn sẽ có được những thứ cần thiết, bằng những cách mà bạn chẳng thể ngờ tới, tất

cả đều nhờ sức tác động diệu kỳ từ tiềm thức của chính bạn.

Khi nói đến ba bước để đạt được thành công, đừng bao giờ quên uy lực căn bản của sức mạnh sáng tạo của tiềm thức bên trong bạn. Đây là nguồn năng lượng hậu thuẫn cho ba bước này trong bất kỳ kế hoạch thành công nào. Tư tưởng của bạn rất sáng tạo và nó hòa hợp với cảm xúc để tạo nên niềm tin trong tâm hồn bạn.

Khi có được niềm tin, thì mọi điều đều có thể. (Matthew 9:29)

Một khi nhận thức được mình đang sở hữu một nguồn sức mạnh nội tại to lớn đủ sức thực hiện tất cả mọi nguyện vọng của bạn, bạn sẽ có được niềm tin và cảm giác an bình. Dù hoạt động trong lĩnh vực nào, bạn cũng nên tìm hiểu về những quy luật của tiềm thức. Khi đã biết cách vận dụng uy lực của tâm thức và có thể thể hiện mình một cách trọn vẹn cũng như sử dụng năng lực của mình vì người khác, thì bạn sẽ vững vàng bước đi trên con đường hướng đến thành công đích thực.

Biến ước mơ thành hiện thực

Tại Hollywood, tôi đã gặp một nam diễn viên tên tuổi rất quen thuộc với người hâm mộ điện ảnh và phim truyền hình. Anh cho tôi biết anh đã lớn lên ở một trang trại nhỏ thuộc miền Trung Tây nước Mỹ. Khi ấy, gia đình anh làm việc quần quật nhưng cũng chỉ kiếm được vừa đủ sống. Phương tiện giải trí duy nhất của anh khi đó là chiếc tivi trắng đen cũ kỹ, chỉ bắt được hai kênh truyền hình. Dù cuộc sống còn nhiều khó khăn, nhưng ngay từ thuở ấy, anh đã ấp ủ ước mơ trở thành một diễn viên nổi tiếng. Ước mơ ấy ngày càng lớn dần trong tâm trí anh.

Anh nói: "Lúc nào cũng vậy, khi đang làm việc trên đồng, hay khi lùa đàn bò về chuồng, tôi đều hình dung thấy tên mình được viết thật lớn trước cửa vào một rạp hát nổi tiếng. Tôi hình dung rõ ràng từng chi tiết, từ đám đông người hâm mộ hò reo tên tôi đến các nhà báo ầm ĩ tranh nhau được trò chuyện với tôi. Tôi đã không ngừng tưởng tượng đến điều tuyệt vời đó suốt nhiều năm trời.

Sau cùng, một ngày kia, tôi quyết định rời khỏi quê nhà. Tôi đến Los Angeles, bắt đầu từ việc nhận các vai diễn nhỏ trong vài bộ phim và chương trình truyền hình. Chẳng bao lâu sau, tôi nhận được vai chính đầu tiên của mình. Vào buổi công chiếu đầu tiên, tôi lái xe đến nhà hát và thật sự bị choáng ngợp. Trên kia là tên tôi, gắn trên những bảng đèn sáng rực, kia là đám đông khán giả và các phóng viên báo chí; tất cả những cảnh ấy y hệt như những gì tôi đã từng tưởng tượng khi còn nhỏ. Hơn ai hết, tôi hiểu rằng sức mạnh của trí tưởng tượng được duy trì liên tục có thể mang lại thành công như thế nào."

Ước mơ trở thành dược sĩ

Vài năm trước đây, tôi được dịp quen biết với một dược sĩ trẻ tên Mary S. Khi ấy, cô làm việc ở nhóm phát thuốc theo toa ở một nhà thuốc lớn. Một ngày nọ, trong lúc cô ấy lấy thuốc cho tôi, chúng tôi đã trò chuyện với nhau. Và nhân đó, tôi hỏi cô có yêu thích công việc của mình không.

Cô nói:

- Ồ, cũng thú vị lắm! Tôi sống rất ổn với lương và hoa hồng mình kiếm được. Ngoài ra, công ty tôi còn có một chương trình chia sẻ lợi nhuận rất tốt. Nếu may mắn, có thể tôi sẽ được về hưu sớm để hưởng thụ cuộc sống.

Tôi lặng im trong chốc lát rồi hỏi tiếp:

- Đây có phải là những gì cô từng nghĩ đến khi còn nhỏ không? Phải chăng hồi nhỏ cô hay nghĩ đến chuyện mình sẽ trở thành một dược sĩ?

Nét mặt cô chợt trở nên tư lự:

- Ồ, không! Tôi nghĩ là không. Hồi nhỏ, tôi đã luôn mơ đến một hiệu thuốc của riêng mình. Tôi hình dung cảnh mỗi khi tôi xuống phố, mọi người đều chào hỏi và gọi tên tôi, còn tôi thì biết tên của tất cả mọi người, vì tôi là dược sĩ của họ mà. Có lẽ ông cho rằng mơ mộng như vậy là kỳ quặc, nhưng tôi thậm chí đã mơ đến việc các ông bố, bà mẹ gọi cho tôi giữa đêm khuya khi con cái họ bị bệnh. Khi ấy, tôi sẽ khoác vội áo lên bộ đồ ngủ đang mặc và chạy đến cửa hiệu để lấy thuốc cho họ. Tất cả những hình dung ấy không giống lắm với công việc tôi đang làm là cứ đứng sau quầy trong giờ hành chính và luôn tay lấy thuốc cho bệnh nhân, đúng không?

Tôi trả lời:

- Dĩ nhiên là không giống rồi! Nhưng tại sao khi trưởng thành, cô không tiếp tục theo đuổi ước mơ của mình? Chẳng phải như vậy cô sẽ hạnh phúc và làm việc hiệu quả hơn ư? Hãy nhìn xa hơn nữa, thoát ra khỏi cái chỗ nhỏ bé, chật hẹp này đi. Và hãy bắt tay mở một hiệu thuốc của chính mình.

Cô lắc đầu:

- Làm sao tôi có thể làm được chứ? Mở một hiệu thuốc cần nhiều tiền lắm đấy, mà tôi thì không có đủ. Hiện giờ thu nhập của tôi chỉ đủ để xoay xở trong từng tháng thôi.

Tôi quyết định chia sẻ với cô một sự thật kỳ diệu. Tôi nói rằng bất cứ điều gì chúng ta cho là thật thì chúng ta đều có thể hiện thực hóa chúng. Tôi còn nói đôi điều về sức mạnh của tiềm thức. Ngay sau đó, cô đã hiểu ra rằng nếu cô thật sự ấp ủ một ý niệm thật rõ ràng và cụ thể trong tiềm thức thì chính sức mạnh diệu kỳ của tiềm thức sẽ tìm cách hiện thực hóa ý niệm cô hằng nuôi dưỡng.

Sau cuộc trò chuyện với tôi, cô ấy bắt đầu hình dung lại hình ảnh cô đang ở trong hiệu thuốc của chính mình. Cô tưởng tượng mình đang sắp xếp chai lọ, viết đơn thuốc và thăm hỏi bệnh nhân. Cô cũng tưởng tượng đến cả một số dư lớn trong tài khoản ngân hàng. Cô cứ âm thầm làm việc trong cái hiệu thuốc tưởng tượng đó. Như một diễn viên tài ba, cô sống cùng vai diễn của mình. Hành động như tôi là, và tôi sẽ là. Cô toàn tâm toàn ý nhập vai, sống, đi lại, và làm việc với giả định trong đầu rằng cô đã sở hữu được một hiệu thuốc của riêng mình.

Vài năm sau, tôi nhận được thư của Mary. Trong thư cô kể cho tôi nghe những gì đã xảy ra trong đời cô kể từ sau lần trò chuyện giữa chúng tôi. Chuỗi cửa hàng nơi cô làm việc đã bị phá sản vì bị một cửa hàng lớn hơn ở một khu phố buôn bán lớn mới mọc lên cạnh tranh. Khi đó, cô chuyển sang làm đại lý lưu động cho một công ty dược phẩm lớn, phụ trách một khu vực gồm vài tiểu bang.

Một ngày kia, do yêu cầu công việc, cô đã đến một thị trấn nhỏ ở rìa tây khu vực mình phụ trách. Cả thị trấn ấy chỉ có một hiệu thuốc duy nhất mà thôi. Cô chưa từng đến hiệu thuốc đó bao giờ, nhưng ngay giây phút đầu tiên khi bước vào, cô cảm thấy nó rất quen thuộc. Đây chính xác là hiệu thuốc mà cô đã hình dung một cách rõ ràng trong trí tưởng tượng của mình.

Sửng sốt đến lặng người, cô bày tỏ với ông chủ hiệu thuốc về sự trùng hợp đáng ngạc nhiên này. Nghe thế, người chủ hiệu thuốc cũng thổ lộ rằng ông cũng đã muốn nghỉ ngơi từ lâu, nhưng lại không muốn phải bán hiệu thuốc vốn đã tồn tại qua ba thế hệ gia đình cho một công ty lớn nào đó.

Sau vài lần bàn bạc, người chủ hiệu đã đề nghị cho cô mượn một số tiền để mua lại hiệu thuốc này và có thể trả dần số tiền đó khi buôn bán có lời. Họ làm theo kế hoạch đã bàn. Người phụ nữ trẻ đã đưa gia đình mình đến thị trấn đó sinh sống để tiện cho công việc, và chẳng bao lâu sau, cô đã có thể kiếm đủ tiền để mua lại một căn nhà cũ rộng rãi cách hiệu thuốc một quãng ngắn. Giờ đây, khi bước đi thong thả đến chỗ làm vào mỗi sáng, cô đã được nghe mọi người chào hỏi và gọi tên mình. Họ biết cô, vì cô là dược sĩ của họ.

Vận dụng tiềm thức trong công việc

Vài năm trước đây, tôi có một buổi nói chuyện với một nhóm các nhà quản trị kinh doanh về sức mạnh của trí tưởng tượng và tiềm thức. Trong bài nói chuyện của mình, tôi đã kể lại câu chuyện về đại thi hào người Đức Goethe đã vận dụng trí tưởng tượng khôn ngoan như thế nào khi đương đầu với những khó khăn và trắc trở.

Theo các nhà nghiên cứu tiểu sử của Goethe, ông có thói quen đắm mình nhiều giờ liền trong những cuộc đối thoại thinh lặng tưởng tượng. Ông thường hình dung một trong những người bạn của mình đang ngồi đối diện, và người bạn đó của ông sẽ trả lời mọi câu hỏi của ông một cách thích đáng. Nghĩa là, nếu băn khoăn về bất kỳ vấn đề gì trong cuộc sống, ông lại hình dung ra người bạn của mình đang ngồi đối diện, cho ông những lời khuyên giải đúng đắn và hợp lý, bằng chính những cử chỉ và chất giọng trầm bổng thường ngày của người đó. Ông đã hình dung trong tâm trí mình toàn bộ khung cảnh tưởng tượng đó một cách thực tế và sống động hết mức có thể.

Một trong những người tham dự buổi nói chuyện của tôi hôm đó là một nhà môi giới chứng khoán. Cô đã bắt đầu vận dụng ngay kỹ thuật này của Goethe. Cô thực hiện những cuộc trò chuyện tưởng tượng với một nhà đầu tư là triệu phú vốn biết cô từ trước và từng tán thưởng sự khôn ngoan cũng như những suy xét đúng đắn của cô khi cô cố vấn cho các thương vụ chứng khoán. Cô đã dàn dựng cuộc trò chuyện tưởng tượng này cho đến khi xác lập nó thành một dạng niềm tin trong tâm thức.

Cuộc trò chuyện nội tâm và tưởng tượng có kiểm soát này dĩ nhiên khớp với mục tiêu của cô, đó là thực hiện được những cuộc đầu tư khôn khéo cho khách hàng. Mục đích chính yếu của cô trong cuộc đời là tư vấn hữu hiệu để khách hàng kiếm được tiền và phát đạt về tài chính. Cô vẫn đang vận dụng tiềm thức vào công việc của mình, và cô đã thành công xuất sắc trong lĩnh vực đó.

Làm thế nào để thành công trong mua bán

Trong mua bán, hãy nhớ rằng ý thức của bạn là công tắc khởi động còn tiềm thức chính là động cơ. Trước tiên, bạn phải khởi động động cơ để giúp nó hoạt động, và ý thức sẽ đánh động sức mạnh của tiềm thức trong bạn.

Bước đầu tiên trong việc truyền tải một nguyện vọng, ý niệm, hoặc hình ảnh rõ ràng đến tiềm thức là thả lỏng, tập trung tinh thần và thinh lặng. Trạng thái thinh lặng, buông lỏng và thư thái tâm hồn này giúp trí óc tiếp nhận các ý tưởng mới mà không bị các vấn đề bên ngoài hay những ý niệm lầm lạc quấy nhiễu.

Bước thứ hai là bắt đầu hình dung hiện thực của kết cục mà bạn mong muốn. Chẳng hạn, khi bạn ước ao mua một ngôi nhà, hãy nhủ thầm những điều sau trong tâm thái buông lỏng:

Trí huệ Vô lượng của tiềm thức trong tôi thông hiểu tất cả. Nó đang phát lộ với tôi ngôi nhà lý tưởng có thể đáp ứng tất cả những yêu cầu của tôi và rằng tôi có thể mua nó. Giờ đây tôi đang truyền đạt mong muốn này đến tiềm thức của mình. Tôi biết tiềm thức sẽ hưởng ứng bản chất của niềm mong mỏi trong tôi. Tôi phóng thích mong ước này với niềm tin tưởng và xác tín tuyệt đối cũng như một người nông dân gieo hạt giống vào lòng đất, trong thâm tâm tin tưởng dứt khoát vào những quy luật của sự phát triển.

Mong mỏi của bạn có thể được đáp ứng qua thông tin từ một trang quảng cáo trên báo hoặc từ một người bạn nào đó, hoặc bạn có thể được trực tiếp đưa đường dẫn lối đến ngôi nhà đặc biệt mà mình đang tìm kiếm. Có nhiều cách để mong muốn của bạn được đáp ứng. Chỉ cần bạn tin tưởng vào hoạt động của tiềm thức thì mọi vấn đề của bạn đều sẽ có lời giải đáp.

Bây giờ hãy giả sử bạn đang muốn bán một ngôi nhà, một mảnh đất hoặc bất kỳ một cơ ngơi nào đó. Trong trường hợp này, bạn cũng áp dụng cách thức tương tự là kỳ vọng vào Trí huệ Vô lượng của tiềm thức bởi nó sẽ đưa ra lời chỉ dẫn đúng đắn cho bạn. Ngay cả chính bản thân tôi khi bán ngôi nhà của mình ở Los Angeles cũng đã dùng kỹ thuật mà nhiều nhà môi giới bất động sản hiện đang sử dụng, và nó đã mang lại những kết quả ấn tượng và nhanh chóng.

Tôi cắm một tấm bảng trên bãi cỏ trước nhà, trên đó ghi "Bán Nhà." Đêm đó, khi sắp đi ngủ, tôi tự hỏi: "Giả sử ông anh tìm được một người mua căn nhà này, ông anh sẽ làm gì nữa?" Và tôi tự trả lời: "Tôi sẽ nhổ tấm biển "Bán Nhà" và ném nó vào sọt rác."

Rồi cứ theo những gì mình tưởng tượng trong đầu, tôi nghĩ ra một kịch bản chi tiết hơn. Tôi nắm lấy cây cọc, kéo mạnh nó lên khỏi mặt đất, vác lên

vai và mang nó đến thùng rác sau nhà. Khi tôi ném nó vào đống rác, tôi nói: "Cảm ơn sự giúp đỡ của mày, nhưng tao không cần mày nữa!."

Tôi đi ngủ với cảm giác hết sức hài lòng, thâm tâm biết rằng mọi việc đã hoàn tất.

Ngày hôm sau có một người đến đưa cho tôi một khoản tiền đặt cọc để mua ngôi nhà và nói: "Ông ném tấm biển đó đi được rồi. Ông không cần đến nó nữa đâu!."

Tôi làm theo lời ông ta, nhổ tấm biển lên và ném vào sọt rác. Bởi vì tôi biết hành động bên ngoài giải tỏa cho nội tâm. Điều này chẳng có gì mới mẻ cả. Bên trong thế nào, bên ngoài thế ấy. Nói cách khác, hình ảnh được ghi khắc vào tiềm thức của bạn như thế nào, nó sẽ hiển thị lên bức màn khách quan của cuộc sống bạn thế ấy. Thế giới bên ngoài sẽ phản ánh thế giới bên trong của bạn, nghĩa là hành động bên ngoài cũng tương chiếu theo hành động bên trong.

Làm thế nào để đạt được điều mong muốn

Margaret T. là một phụ nữ trẻ tuổi thường tham dự những buổi nói chuyện và các lớp học của tôi. Từ nhà, cô ấy phải bắt đến ba chuyến xe buýt mới đến được nơi tổ chức buổi thuyết giảng của tôi, cả đi lẫn về mất đến hơn một tiếng rưỡi. Một lần nọ, sau khi nghe tôi kể câu chuyện về một thanh niên đã rất mong có được một chiếc xe hơi để đi làm và cách anh ta có được nó, Margaret T. về nhà và thử nghiệm phương pháp mà tôi đã phác thảo trong bài giảng. Sau này, cô viết cho tôi một lá thư kể việc cô đã áp dụng phương pháp của tôi như thế nào và những gì đã diễn ra sau đó. Được sự đồng ý của cô ấy, tôi xin giới thiệu bức thư ngay dưới đây:

Tiến sĩ Murphy thân mến,

Tôi đã nhận thức rằng mình cần phải có một chiếc xe hơi nếu muốn phát triển bản thân. Tôi không có cách nào khác để có thể thường xuyên đến theo dõi các buổi thuyết giảng của ông một cách thuận tiện. Và rồi tôi đã quyết định rằng tôi phải phấn đấu để có được một chiếc xe, hơn nữa đã phấn đấu thì tôi nên cố gắng để có được chiếc xe tôi hằng ao ước, đó là một chiếc Cadillac.

Thế là chỉ bằng trí tưởng tượng tôi đã thực hiện tất cả những gì cần làm cứ như là tôi đã thật sự đi mua và điều khiển một chiếc xe hơi vậy. Tôi đã hình dung rõ ràng rằng chính mình đi vào phòng trưng bày và chạy thử kiểu xe mà tôi yêu thích. Tôi đã liên tục quả quyết rằng chiếc Cadillac ấy là của tôi.

Tôi đã ấp ủ bức tranh tưởng tượng việc tôi bước vào xe hơi, cầm lái, cảm nhận lớp nệm ghế và cả những chi tiết khác nữa liên tục trong hai tuần. Kết quả là tuần rồi tôi đã thực sự lái một chiếc Cadillac đến nghe ông thuyết giảng. Bác tôi ở Inglewood đã tặng cho tôi chiếc Cadillac nhân dịp sinh nhật của tôi.

Phương pháp thành công của một nhà quản trị

Nhiều nhà quản trị doanh nghiệp xuất chúng đã âm thầm vận dụng thuật ngữ trừu tượng "thành công" rất nhiều lần mỗi ngày cho đến khi họ đạt được một niềm xác tín rằng thành công thuộc về họ. Họ biết rằng ý niệm về thành công đã bao hàm trong nó tất cả những yếu tố cần thiết để họ đạt được thành công. Vậy thì hãy làm như thế. Ngay bây giờ bạn đã có thể bắt đầu lặp đi lặp lại từ "thành công" bằng cả lòng tin và sự cả quyết của mình. Tiềm thức của bạn sẽ đón nhận nó như đó là sự thật hiển nhiên thuộc về bản thân bạn, và bạn sẽ luôn được tiềm thức thúc đẩy tiến đến thành công.

Bạn phải biểu lộ niềm tin, cảm giác và niềm xác tín trong tâm tưởng của mình. Từ Thành công có ý nghĩa thế nào với bạn? Chắc chắn bạn mong muốn đạt được thành công trong cuộc sống gia đình cũng như trong các mối quan hệ với những người xung quanh. Bạn ước ao được nổi bật trong công việc hoặc nghề nghiệp đã chọn. Bạn mong muốn có được một ngôi nhà xinh đẹp, khang trang và thật nhiều tiền để có thể sống một cuộc sống sung túc và hạnh phúc. Bạn còn khao khát có được thành công trong đời sống tinh thần cũng như trong sự tiếp xúc với sức mạnh tiềm thức của chính mình.

Bạn chính là một nhà quản trị đối với những vấn đề trong cuộc sống của chính bạn. Hãy trở thành một nhà quản trị thành công bằng cách hình dung rằng chính bạn đang làm điều mình muốn và sở hữu được những điều bạn từng khao khát. Hãy làm cho trí tưởng tượng thật phong phú; hãy hòa nhập tâm tưởng vào thực tại do trạng thái thành công tạo ra. Hãy biến điều đó thành một thói quen của bạn. Hằng đêm, hãy đi vào giấc ngủ cùng với cảm giác thành công và hài lòng hết mực, và rồi cuối cùng bạn sẽ khắc sâu được ý niệm phải thành công vào tiềm thức của mình. Hãy tin rằng bạn được sinh ra để thành công, và những điều kỳ diệu sẽ đến như lời bạn cầu nguyện.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Thành công nghĩa là sống một cách thành công. Khi bạn có thể an bình, hạnh phúc, hoan hỉ và làm được điều bạn muốn, bạn đã thành công.
2. Hãy xác định điều bạn muốn làm, và thực hiện điều đó.
3. Hãy tập trung đào sâu, phát triển ở lĩnh vực chuyên môn của bạn và cố gắng trở thành một chuyên gia am tường trong lĩnh vực đó hơn bất kỳ ai khác.
4. Người thành công không phải là người ích kỷ. Người thành công phải là người có khao khát lớn lao được cống hiến cho xã hội.
5. Không có thành công đích thực nếu thiếu đi sự thanh thản trong tâm hồn.
6. Người thành công là người đạt được sự thấu hiểu sâu sắc các vấn đề tâm lý và tinh thần.
7. Nếu có thể hình dung mục tiêu của mình một cách rõ ràng, bạn sẽ có được những hỗ trợ cần thiết nhờ sức tác động thần kỳ của tiềm thức.
8. Tư tưởng và cảm xúc của bạn hợp nhất với nhau tạo thành một niềm tin mạnh mẽ trong tâm tưởng, và thông qua niềm tin ấy, mơ ước của bạn sẽ trở thành sự thật.
9. Sức tưởng tượng liên tục có thể thu hút được sức mạnh tác động thần kỳ của tiềm thức bạn.
10. Nếu bạn đang mong muốn được đề bạt trong công việc, hãy tưởng tượng người quản lý, người giám sát và cả những người thân đang chúc mừng bạn đã được đề bạt. Hãy hình dung quang cảnh ấy thật sống động và chân thực. Hãy lắng nghe từng giọng nói, nhìn những cử chỉ và cảm nhận tính xác thực của sự kiện đó. Cứ tiếp tục hình dung ra quang cảnh ấy, và từ những trải nghiệm trong tâm tưởng đó, bạn sẽ được nếm trải thực sự niềm hân hoan ấy khi lời cầu nguyện của bạn được đáp ứng.
11. Ý niệm về thành công đã bao hàm tất cả những yếu tố của sự thành công. Hãy thường xuyên lặp đi lặp lại từ thành công bằng tất cả niềm tin và sự xác quyết, bạn sẽ luôn được tiềm thức thúc đẩy hướng đến thành công.

Một trong những lý do khiến nhiều người chỉ đơn giản là kiếm đủ sống và chẳng bao giờ có dư là bởi vì họ đã không coi trọng tiền bạc. Cái gì bạn chê trách và coi rẻ thì sẽ chắp cánh bay xa khỏi bạn.

§12. CÁCH CÁC NHÀ KHOA HỌC VẬN DỤNG TIỀM THỨC

Hãy thử nghiệm một cách khoa học và nghiêm túc cho đến khi bạn chứng thực được với bản thân rằng Trí huệ Vô lượng của tiềm thức luôn hưởng ứng hoàn toàn với những suy nghĩ trong ý thức của bạn.

Nhiều nhà khoa học sáng tạo của tiềm thức. Edison, nhất trong lịch sử đã nhận ra tầm quan trọng đích thực Marconi, Einstein cùng nhiều nhà khoa học khác từng vận dụng tiềm thức để đạt đến sự thấu suốt và nắm được "bí quyết" sáng chế những thành tựu vĩ đại trong khoa học. Khả năng phát huy sức mạnh của tiềm thức chính là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định sự thành công của các nhà khoa học và các nhà nghiên cứu lỗi lạc.

Một trong những sự kiện gây ngạc nhiên nhất minh chứng cho điều này đã từng xảy ra trong cuộc đời nhà hóa học lừng danh Friedrich von Stradonitz. Ông đã miệt mài suốt một thời gian dài vật lộn với các cuộc nghiên cứu để tìm hiểu cấu trúc hóa học của phân tử hydrocacbon benzen. Rõ ràng, một phân tử benzen được tạo nên từ sáu nguyên tử cacbon và sáu nguyên tử hydro, nhưng các nguyên tử ấy đã liên kết với nhau như thế nào? Stradonitz đã rất đau đầu với vấn đề đó nhưng mọi nỗ lực của ông dường như chẳng đi đến đâu.

Bỏ ra bao nhiêu công sức mà không tìm ra kết quả cho nghiên cứu của mình, cảm thấy chán nản và mệt mỏi, Stradonitz xếp cất toàn bộ vấn đề này vào tiềm thức. Không lâu sau đó, một hôm khi ông đang đợi xe buýt đến Luân Đôn, thì bất chợt tiềm thức rọi vào ý thức ông một tia sáng chớp nhoáng. Trong tâm trí Stradonitz xuất hiện hình ảnh một con rắn đang tự cắn đuôi của nó và cứ thế quay tròn như một vòng pháo hoa nhỏ. Thông điệp từ tiềm thức này đã khơi gợi trong ông ý tưởng chuyển nghiên cứu của mình sang một chiều hướng khác. Và cuối cùng, chẳng bao lâu sau ông đã đạt được kết quả mà ông hằng mong mỏi. Ông đã xác định được cách các nguyên tử liên kết với nhau hết sức độc đáo theo mạch vòng; ngày nay chúng ta vẫn gọi là vòng benzen.

Những phát minh hoàn hảo của một nhà khoa học lỗi lạc

Nikola Tesla là một nhà khoa học tiên phong và xuất sắc trong lĩnh vực điện từ. Cuộn Tesla trưng bày trong các bảo tàng khoa học luôn được trẻ em yêu thích chính là một trong những phát minh của ông. Đó là một quả cầu kim loại có tích điện, khi ai đó chạm vào quả cầu, tĩnh điện sẽ làm cho tóc tai người đó dựng đứng lên. Tesla cũng đã tiến hành nghiên cứu về khái niệm bức xạ. Những ý tưởng của ông về vấn đề này cho đến nay vẫn được xem là một cuộc cách mạng trong khoa học.

Tesla là người đã vận dụng sức mạnh của tiềm thức với niềm tin mãnh liệt. Mỗi khi nảy ra một ý tưởng phát minh mới hoặc một hướng nghiên cứu mới, ông lại hình dung nó thật kỹ càng trong trí tưởng tượng của mình rồi sau đó gửi gắm những hình dung đó vào sâu trong tiềm thức. Ông biết tiềm thức sẽ tái dựng và cho ý thức biết về tất cả mọi điều cần thiết để có thể tạo ra sản phẩm thực tế. Bằng cách âm thầm suy ngẫm để có thể làm cho mọi thứ được hoàn hảo hết mức có thể, ông không cần phải lãng phí thời gian vào việc hiệu chỉnh những khiếm khuyết phát sinh. Ông có thể trình bày trực tiếp với những kỹ thuật viên cộng sự một mô hình sản phẩm đã hoàn thiện trong đầu mình.

Trả lời trong một cuộc phỏng vấn, ông cho biết: “Lần nào cũng vậy, các máy móc do tôi sáng chế đều vận hành đúng y như tôi đã hình dung về nó trong đầu. Trong suốt hai mươi năm, hoàn toàn không có bất cứ trường hợp ngoại lệ nào.”

Một nhà tự nhiên học danh tiếng đã giải quyết vấn đề như thế nào

Giáo sư Louis Agassiz của Đại học Harvard là một trong những nhà tự nhiên học người Mỹ lỗi lạc nhất thế kỷ 19. Ông đã khám phá ra sức mạnh to lớn của tiềm thức trong giấc ngủ của mình. Sự kiện dưới đây được kể lại trong tiểu sử của Agassiz do người vợ góa của ông viết lại:

Suốt hai tuần liền, ông cố gắng nhìn thấu được những dấu vết của một con cá hóa thạch còn ẩn giấu trong một khối đá tự nhiên nhưng không có kết quả. Mệt mỏi và bế tắc, ông đành gác bỏ công việc qua một bên, để cho nó ra khỏi tâm trí mình. Rồi không lâu sau đó, một lần ông chợt bừng tỉnh khi đang ngủ vì tin chắc rằng mình vừa nhìn thấy con cá hiện ra với tất cả những đường nét vốn còn khuất lấp trong khối đá. Nhưng khi ông cố lưu giữ và nắm bắt hình ảnh đó thì con cá vuột thoát khỏi tâm trí ông. Tuy vậy, sáng sớm hôm sau, ông vẫn đến vườn Jardin des Plantes, nghĩ rằng khi ngắm nghía, quan sát khối hóa thạch biết đâu sẽ có điều gì xuất hiện và có thể khai thông nhãn quan của ông. Nhưng vô ích, những đường nét của con cá vẫn mờ mịt như từ trước đến giờ. Đêm tiếp theo, ông lại nhìn thấy con cá lần nữa, nhưng kết quả vẫn không khả quan hơn. Khi ông thức dậy nó lại biến mất khỏi trí nhớ của ông như lần trước. Với hy vọng trải nghiệm tương tự có thể lại xảy ra lần nữa, đêm thứ ba ông đặt cây bút chì và tờ giấy cạnh giường trước khi đi ngủ.

Vậy là khi gần sáng, con cá lại xuất hiện trong giấc mơ của ông, thoạt đầu chỉ là những nét lờ mờ, rồi sau cùng, hình ảnh ấy rõ nét đến độ ông chắc chắn đã nhận diện được những đặc tính động vật học của nó. Vẫn đang ở trạng thái nửa mê nửa tỉnh, trong bóng tối dày đặc, ông phác họa lại những đặc tính ấy lên tờ giấy để cạnh giường. Sáng hôm sau, ông ngạc nhiên nhìn thấy bản phác thảo được vẽ ra trong đêm thể hiện được đầy đủ những đường nét của con cá hóa thạch mà ông đã ngỡ như là không bao giờ có thể xác định được. Ông vội vã đến vườn Jardin des Plantes, và dựa vào bản phác thảo ấy, đục bỏ bề mặt khối đá để lộ ra hóa thạch hoàn hảo của con cá vốn bị bao bọc trong đá. Khi lộ ra hoàn toàn, con cá ấy trông giống hệt như hình ảnh trong mơ mà ông đã phác thảo lại; nhờ đó mà ông có thể dễ dàng phân loại nó.

Vị bác sĩ nổi tiếng tìm ra cách chữa bệnh tiểu đường

Trong những năm 1920, tiến sĩ Frederick Banting, bác sĩ và nhà nghiên cứu lỗi lạc người Canada, đã chú tâm nghiên cứu tác hại của bệnh tiểu đường đối với sức khỏe người bệnh. Lúc bấy giờ, y học vẫn chưa tìm ra được biện pháp hữu hiệu nào để kìm hãm căn bệnh này. Tiến sĩ Banting đã bỏ ra rất nhiều thời gian làm thí nghiệm và nghiên cứu y thư quốc tế về đề tài này, nhưng dường như mọi lối đi ông bước vào chỉ dẫn tới ngõ cụt.

Một đêm nọ, kiệt sức sau một ngày dài nỗ lực nhưng vẫn hoài công, ông đã thiếp đi. Trong khi đang ngủ say, tiềm thức bỗng mách bảo ông hãy trích lấy chất cặn trong tuyến tụy đã bị thoái hóa của một con chó. Mách bảo ấy cuối cùng đã giúp ông khám phá ra chất insulin, rồi từ đó giúp cứu chữa được cho hàng triệu bệnh nhân.

Chúng ta có thể nhận thấy rằng tiến sĩ Banting đã chủ tâm theo đuổi vấn đề của ông trong một thời gian dài, khao khát tìm ra được một giải pháp, một hướng giải quyết, và tiềm thức của ông đã hưởng ứng theo khao khát ấy một cách rất tự nhiên.

Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là lúc nào bạn cũng sẽ đạt được kết quả mình cần chỉ trong một sớm một chiều. Kết quả có thể sẽ không đến ngay lập tức, nhưng đừng vội nản lòng! Hãy kiên trì đưa vấn đề đó vào tiềm thức mỗi đêm trước khi đi ngủ, cứ như là bạn chưa từng làm vậy bao giờ.

Hơn nữa, nếu như bạn vẫn cảm thấy có gì đó trì hoãn trong việc tìm ra một giải pháp, có thể là bởi vì chính bạn đang nghĩ rằng vấn đề bạn đưa vào tiềm thức này là một vấn đề hệ trọng và cần phải có nhiều thời gian mới giải quyết được. Điều này thực chất cũng không có gì là đáng ngạc nhiên. Chúng ta thường bị cám dỗ để tin rằng những vấn đề của chúng ta là khó khăn. Mà nếu không khó khăn thì chúng đâu còn là vấn đề nữa, phải không? Tuy nhiên, đây lại là một sai lầm cơ bản của chúng ta. Tiềm thức của bạn vốn là phi thời gian và phi không gian. Tốt hơn hết là bạn hãy đi ngủ với niềm tin mãnh liệt rằng bạn đã có đáp án ngay lúc này. Đừng tự mặc định rằng còn phải đợi câu trả lời ở tương lai. Hãy có một lòng tin mạnh mẽ rằng kết quả sẽ đến. Hãy mạnh dạn xác tín ngay bây giờ, khi bạn đang đọc quyển sách này rằng đã có sẵn một câu trả lời và một giải pháp hoàn hảo dành cho chính bạn.

Hãy cảm nhận niềm vui và sự thư thái khi nhìn thấy trước được những thành tựu mà bạn mong mỏi. Bất kỳ hình ảnh tưởng tượng nào bạn có trong tâm thức thực chất chính là những điều bạn kỳ vọng hoặc dấu hiệu của những gì chưa được nhìn thấy.

Việc các nhà khoa học trầm tư suy ngẫm về những đền đài, những hóa thạch cổ đại… có thể tái hiện sống động những cảnh tượng trong quá khứ ngay ở thời hiện tại. Trong việc này, chính tiềm thức đã hỗ trợ cho họ.

Khi bạn bối rối, lầm lẫn hay hoang mang và tự hỏi mình lúc này nên quyết định ra sao, hãy nhớ rằng vẫn có một sự dẫn dắt từ nội tâm sẽ đưa đường chỉ lối cho bạn trên mọi hành trình, mách bảo với bạn những kế hoạch hoàn hảo và cho bạn thấy con đường bạn nên đi.

Các nhà khảo cổ và nhà cổ sinh vật học phục hiện những quang cảnh cổ đại

Bạn nên biết một điều quan trọng là tiềm thức của bạn còn chứa đựng trong đó cả kho ký ức chung về mọi điều từng xảy ra trong lịch sử nhân loại. Các nhà khảo cổ nghiên cứu những di chỉ khảo cổ và vô số công cụ của con người thuộc các nền văn hóa cổ xưa có thể sử dụng nhận thức với trí tưởng tượng phong phú của mình để tạo ra những ích lợi kỳ diệu trong công việc. Tiềm thức có thể giúp họ tái dựng những quang cảnh cổ đại, khiến cho những gì thuộc về một quá khứ đã lùi xa có thể hiện ra trở lại hết sức sống động. Khi xem xét những mảnh vụn của tòa nhà cổ và nghiên cứu đồ gốm, các mẫu tượng, những công cụ và vật dụng gia đình từ các nền văn minh xa xưa, các nhà khoa học có thể xác định được những vật dụng ấy đã được tạo ra như thế nào, khi nào và vì sao, thông qua ngân hàng dữ liệu chung của tâm thức phổ quát của loài người.

Sự tập trung cao độ và sự tưởng tượng rất quy củ của các nhà khoa học có thể đánh thức sức mạnh ngầm ẩn trong tiềm thức. Và sức mạnh ấy giúp cho nhà khoa học có được khả năng lợp lại chính xác mái nhà đã đổ nát của một ngôi nhà cổ xưa và còn dựng lại quanh đó vườn tược, hồ nước, vòi phun. Các hóa thạch động vật cổ được gắn lại những đôi mắt, gân, cơ bắp và chúng như có thể di chuyển, kêu gào sống động trở lại. Quá khứ tái sinh trong hiện tại và chúng ta biết rằng tâm thức là phi thời gian và phi không gian. Thông qua sự tưởng tượng quy củ, có kiểm soát và định hướng, bạn có thể trở thành bạn đồng hành với các nhà tư tưởng có đầu óc khoa học và sáng tạo nhất mọi thời đại.

Để nhận được định hướng từ tiềm thức

Khi phải thực hiện điều mà bạn nghĩ sẽ là một quyết định khó khăn, hoặc khi bạn không thể tìm ra giải pháp cho vấn đề của mình, hãy lập tức nghĩ về nó theo một chiều hướng tích cực. Nếu vẫn còn đang sợ hãi và lo lắng thì bạn chưa thực sự suy nghĩ, bởi suy nghĩ đích thực vốn không e sợ bất kỳ điều gì.

Đây là các bước để vận dụng một kỹ thuật đơn giản nhằm nhận được sự định hướng từ tiềm thức về bất kỳ vấn đề nào:

- Hãy để cho tâm trí thật thanh tĩnh và thả lỏng cơ thể. Hãy bảo cơ thể bạn nghỉ ngơi và cơ thể bạn sẽ làm theo. Thể xác vốn không có ý chí, sự chủ động, hay trí khôn để tự nhận thức mà nó vốn là một cái đĩa cảm xúc ghi dấu những niềm tin và cảm tưởng của bạn.
- Hãy thật sự chú tâm, tập trung ý nghĩ để tìm ra giải pháp phù hợp cho vấn đề của bạn.
- Hãy cố gắng giải quyết vấn đề bằng ý thức của chính mình.
- Hãy hình dung bạn sẽ trở nên hạnh phúc đến mức nào khi đưa ra được một giải pháp hoàn hảo. Và hãy cảm nhận tâm trạng của bạn nếu bạn đã có được câu trả lời hoàn hảo ngay bây giờ.
- Hãy để cho tâm trí bạn phiêu diêu trong trạng thái hạnh phúc và hài lòng thật nhẹ nhàng thư thái, rồi thả mình chìm dần vào giấc ngủ.
- Nếu khi bạn thức giấc vào sáng hôm sau mà vẫn chưa tìm ra được câu trả lời, thì hãy cứ yên tâm đi làm việc khác. Trong khi bạn đang bận bịu với những điều khác, câu trả lời có thể sẽ lóe lên trong tâm trí bạn hết sức đột ngột.

Để nhận được sự định hướng từ tiềm thức thì cách đơn giản nhất lại chính là cách hữu hiệu nhất. Tôi sẽ kể cho bạn biết chuyện đã xảy ra với mình. Trước kia, tôi từng đánh mất một chiếc nhẫn quý giá vốn là vật gia truyền của gia đình. Tôi cố gắng tìm kiếm nó khắp nơi nhưng không thể nào tìm ra và tôi hết sức lo lắng, buồn bã.

Đêm đó, tôi thử trò chuyện với tiềm thức giống như cách tôi vẫn trò chuyện với mọi người. Trước khi thiu thiu ngủ, tôi thì thầm với nó: "Mày biết hết tất cả mọi điều mà. Chắc hẳn mày biết chiếc nhẫn đó hiện đang ở đâu, và giờ hãy cho tao biết đi!."

Sáng ra, khi vừa thức giấc, tôi chợt nghe có tiếng nói văng vẳng bên tai: "Hỏi Robert đi!."

Thật là lạ lùng, tôi nghĩ vậy. Người duy nhất mang tên Robert mà tôi có thể nghĩ ra là cậu bé chín tuổi hàng xóm cạnh nhà tôi. Làm sao cậu bé có thể biết được chiếc nhẫn đang ở đâu cơ chứ? Tuy vậy, tôi vẫn quyết định nghe

theo tiếng nói của trực giác bên trong.

Tôi gặp Robert ở sân sau nhà cậu. Tôi tả lại chiếc nhẫn cho cậu bé nghe rồi hỏi:

- Cháu có trông thấy nó không vậy?

Cậu bé trả lời:

- Ồ, dạ có! Hôm qua, cháu vô tình nhặt được chiếc nhẫn trong bụi rậm khi đang chơi trốn tìm. Cháu không biết nó của ai cả nên cháu đem để trên bàn học. Cháu định treo một tấm bảng thông báo về nó, nhưng rồi quên mất.

Bạn thấy đấy, rõ ràng là tiềm thức sẽ luôn đáp lời bạn nếu bạn thực sự tin tưởng vào nó.

Tờ chúc thư mất tích

Hugo R. là chàng thanh niên đã tham dự thường xuyên các buổi thuyết giảng của tôi ở Los Angeles. Anh ta đã chia sẻ với tôi một trải nghiệm của anh về sức mạnh của tiềm thức. Chuyện là cha anh đã đột ngột qua đời và không kịp để lại di chúc. Tuy nhiên, chị anh cho biết cha họ từng nhắc tới việc làm di chúc và còn bảo chị rằng ông đã cố hết sức để đối xử công bằng với mọi người.

Hugo nghĩ rằng nếu cha anh chết mà không để lại di chúc thì tài sản sẽ được chia theo luật định, nhưng nếu làm thế thì có thể sẽ không đúng như nguyện vọng của cha anh. Hơn nữa, những phí tổn pháp lý sẽ làm cho tài sản của cha anh hao hụt đi nhiều. Các anh chị của anh đã tìm kiếm khắp nơi mà vẫn không sao tìm ra được bản di chúc đó. Họ bắt đầu nghi ngờ chẳng biết bản di chúc đó có tồn tại hay không.

Bấy giờ Hugo bỗng nhớ lại những gì anh đã từng học về việc vận dụng sự hỗ trợ của tiềm thức. Thế là trước khi đi ngủ, anh nói chuyện với tiềm thức của mình: "Bây giờ, mình sẽ cho tiềm thức biết mình mong mỏi điều gì. Tiềm thức chắc chắn biết chúc thư của cha ở đâu và sẽ tiết lộ cho mình bí mật đó." Rồi anh gói gọn mong muốn đó của mình trong chỉ một từ: "Đáp án." Anh cứ thế lặp đi lặp lại nhiều lần, như một lời ru thầm thì và rồi chìm vào giấc ngủ với từ "Đáp án" vang vọng trong tâm thức.

Sáng hôm sau, Hugo thức dậy, trong lòng có một nỗi thôi thúc khác thường nhắn bảo anh hãy đến một ngân hàng nọ ở khu thương mại Los Angeles. Anh hết sức ngạc nhiên về điều này. Phải chăng cha anh từng nhắc với anh về ngân hàng này? Hay phải chăng anh đã vô tình nhìn thấy một lá thư do ngân hàng gửi đến trong hòm thư của cha? Anh không biết! Nhưng anh biết chắc rằng mình phải làm sáng tỏ linh cảm này. Vậy là buổi sáng hôm đó anh đi đến ngân hàng. Cuối cùng, một viên chức ngân hàng đã xác nhận rằng có một hộp ký gởi an toàn trong hầm cất giữ ghi tên người cha quá cố của anh. Khi chiếc hộp được mở ra, anh nhìn thấy bên trong là bản chúc thư mà anh và gia đình vẫn đang tìm kiếm.

Những gì bạn nghĩ trước khi ngủ có khả năng khơi gợi nguồn sức mạnh tiềm tàng bên trong bạn. Giả sử bạn đang tự hỏi liệu có nên bán ngôi nhà của mình, mua một số cổ phần nào đấy, kết thúc một mối quan hệ cộng tác, chuyển đến New York hay vẫn ở lại Los Angeles, hủy bỏ khế ước hiện thời hoặc ký kết một cái mới… hãy làm thế này: Ngồi im lặng trong ghế bành hoặc ngay tại bàn làm việc trong văn phòng của bạn cũng được. Nhớ rằng luôn có một quy luật tác động và một quy luật phản ứng phổ quát trong thế giới tinh thần của chúng ta. Quy luật tác động chính là suy nghĩ của bạn, còn quy luật phản ứng là sự hưởng ứng từ tiềm thức của bạn. Tiềm thức có đặc

tính phản ứng và phản thân, đó là bản chất tự nhiên của nó. Tiềm thức có khả năng phản ứng, đáp trả, hồi báo lại những gì nó nhận được. Tiềm thức cũng tuân theo những quy luật tương ứng và luôn hưởng ứng một cách hài hòa. Khi suy ngẫm cách hành động đúng đắn, bạn sẽ tự động nhận được những phản ứng hoặc hưởng ứng từ bên trong chính mình, cũng là sự định hướng hoặc câu trả lời từ tiềm thức của bạn.

Để có được sự định hướng, cách đơn giản là cứ âm thầm suy nghĩ về những hành động đúng đắn. Làm như vậy nghĩa là bạn đang vận dụng Trí huệ Vô lượng trong tiềm thức đến độ nó bắt đầu tác động được đến bạn. Từ đó, định hướng hành động của bạn sẽ được minh triết chủ quan bên trong bạn, vốn toàn trí, toàn thức và toàn năng, chỉ thị và kiểm soát. Quyết định của bạn nhờ thế sẽ luôn luôn đúng đắn. Cần nhớ rằng sẽ chỉ có hành động đúng đắn khi bạn ở trong tình trạng bức bách chủ quan phải làm được điều đúng đắn. Tôi dùng từ bức bách vì quy luật của tiềm thức chính xác là sự bức bách.

Bí quyết của sự định hướng

Bí quyết để có được sự định hướng hoặc hành động đúng đắn là dành hết tâm lực nghĩ về câu trả lời đúng đắn cho đến khi bạn cảm nhận được có sự hưởng ứng từ bên trong bạn. Sự hưởng ứng có thể là một cảm giác, một nhận thức nội tâm hay một linh cảm choáng ngợp nào đó mà nhờ thế bạn nhận thức được rằng bạn biết. Bạn đã vận dụng sức mạnh tới độ nó bắt đầu chi phối bạn. Và khi ấy bạn không thể thất bại hoặc sai lầm khi hành động theo sự dẫn dắt của minh triết chủ quan bên trong bạn. Bạn sẽ tìm thấy sự thoải mái và bình yên trong mọi cách thức và lối đi.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Hãy tin rằng tiềm thức đã quyết định sự thành công và những thành tựu phi thường của tất cả những nhà khoa học vĩ đại.
2. Bằng việc chú tâm và hết lòng tìm giải pháp cho một vấn đề rắc rối, tiềm thức đã thu thập tất cả những thông tin cần thiết và gửi nó đến ý thức của bạn một cách đầy đủ.
3. Nếu bạn đang muốn biết câu trả lời cho một vấn đề, hãy cố giải quyết nó thật khách quan. Hãy tìm tòi và thu thập tất cả thông tin bạn có thể kiếm được và từ những người khác nữa. Nếu không tìm ra câu trả lời, hãy gửi suy nghĩ đến tiềm thức trước khi đi ngủ, và lời giải đáp sẽ xuất hiện. Phương pháp này không bao giờ thất bại.
4. Không phải lúc nào cũng có được đáp án chỉ trong một đêm. Hãy kiên trì truyền đạt mong mỏi của mình tới tiềm thức cho đến khi hừng đông ló dạng và bóng đêm tan đi.
5. Đôi khi, chính bạn đã trì hoãn câu trả lời khi nghĩ rằng việc này cần nhiều thời gian và đây là một vấn đề hệ trọng. Tiềm thức của bạn thì chẳng vướng phải vấn đề gì cả, nó chỉ đơn giản là đã biết câu trả lời, hãy tìm cách để nó cho bạn biết bí mật đó.
6. Hãy tin rằng bạn sẽ có câu trả lời ngay lập tức. Hãy cảm nhận niềm hoan hỉ của câu trả lời và cảm giác của bạn khi có được câu trả lời hoàn hảo. Tiềm thức sẽ hưởng ứng với cảm giác của bạn.
7. Bất kỳ hình ảnh tưởng tượng nào được vun bồi bằng niềm tin và lòng kiên trì cũng đều được biểu lộ nhờ sức mạnh tác động kỳ diệu của tiềm thức. Hãy kỳ vọng, tin tưởng vào sức mạnh của nó, và những điều kỳ diệu sẽ đến để đáp ứng khao khát của bạn.
8. Tiềm thức của bạn là kho vô tận lưu trữ ký ức, nó giữ gìn tất cả những trải nghiệm của bạn từ thời thơ ấu.
9. Việc các nhà khoa học nghiền ngẫm những đền đài, những hóa thạch cổ đại, và những dấu tích khác… có khả năng tái dựng những quang cảnh của quá khứ thật sống động trong hiện tại. Tiềm thức của họ đã trợ giúp họ trong việc này.
10. Hãy cho tiềm thức biết mong mỏi của bạn trước khi bạn chìm vào giấc ngủ. Hãy kỳ vọng và tin tưởng vào nó, và câu trả lời sẽ xuất hiện. Tiềm thức của bạn biết tất cả, thấy tất cả, và sẽ cho bạn biết miễn là bạn không được hồ nghi hay thắc mắc về sức mạnh của nó.
11. Suy nghĩ của bạn chính là tác động, và sự hưởng ứng của tiềm thức chính là sự phản ứng lại tác động đó. Nếu tư tưởng của bạn khôn ngoan thì những hành động và quyết định của bạn cũng sẽ đạt được sự minh triết.
12. Sự định hướng có thể đến như một cảm giác, một nhận thức nội tâm, một linh cảm choáng ngợp nhờ đó bạn nhận thức rằng bạn biết. Đó chính là

linh giác bên trong. Bạn hãy lắng nghe nó bằng một niềm tin tưởng thật hồn nhiên.

Tiềm thức của bạn sẽ trả lời cho bạn thông qua nhiều cách thức khác nhau mà đôi khi chính bạn cũng không hề biết. Có thể nó đưa bạn đến một hiệu sách và chọn cho bạn một cuốn sách có câu trả lời về thắc mắc của bạn, hoặc cũng có khi bạn vô tình nghe được một cuộc nói chuyện đề cập đến lời giải đáp cho khúc mắc của bạn. Những câu trả lời có thể đến thông qua vô số con đường mà đôi khi bạn không thể ngờ tới.

§13. TIỀM THỨC VÀ NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU ĐẾN TỪ GIẤC NGỦ

Tiềm thức của bạn không bao giờ ngủ. Tiềm thức luôn luôn làm việc và điều khiển toàn bộ hoạt động sống trong bạn.

Mỗi người chúng ta đã dành ra tám trong mỗi hai mươi bốn giờ, tương đương một phần ba cuộc đời mình để ngủ. Đây là quy luật thiết yếu của đời sống. Ngủ là một quy luật thiêng liêng, hơn nữa nhiều câu trả lời cho các vấn đề khó khăn đã xuất hiện ngay trong giấc ngủ của chúng ta.

Nhiều người nghĩ rằng sau một ngày dài mệt mỏi và kiệt sức, chúng ta đi ngủ để cơ thể được nghỉ ngơi, và sẽ có một tiến trình hồi phục diễn ra khi chúng ta ngủ say; nhưng đây là một cách hiểu hoàn toàn sai lầm. Thực tế, chẳng có cái gì nghỉ ngơi trong giấc ngủ cả. Tim, phổi và tất cả các cơ quan vận hành sự sống của bạn vẫn hoạt động liên tục trong khi bạn say giấc. Nếu bạn ăn ngay trước giờ ngủ thì khi bạn đã ngủ rồi, những thức ăn đó vẫn tiếp tục được tiêu hóa và hấp thụ. Da bạn vẫn bài tiết mồ hôi. Móng tay, móng chân và tóc của bạn vẫn không ngừng mọc dài thêm.

Tiềm thức của bạn cũng vậy, nó không bao giờ nghỉ ngơi. Tiềm thức luôn hoạt động và chi phối mọi nguồn sống trong bạn. Nhờ vậy khi bạn đang ngủ, tiến trình hồi phục sẽ diễn ra nhanh hơn do không bị tác động từ ý thức gây trở ngại. Chính vì vậy mà đã có những giải đáp đáng ngạc nhiên xuất hiện ngay trong khi bạn đang ngon giấc.

Vì sao chúng ta ngủ?

Một trong những nhà nghiên cứu khoa học đầu tiên tiến hành những khảo sát nghiêm túc về giấc ngủ là tiến sĩ John Bigelow. Ông có thể chứng minh rằng ban đêm, khi đang ngủ, bạn vẫn không ngừng tiếp nhận các thông tin thông qua mạng lưới dây thần kinh cảm giác kết nối với mắt, tai, mũi và làn da. Đồng thời, hệ thống thần kinh trong não bộ cũng hoạt động liên tục.

Nghiên cứu của tiến sĩ Bigelow đã đưa ra một kết luận có liên hệ mật thiết với những nội dung được trình bày trong quyển sách này. Ông cho rằng lý do chủ yếu mà chúng ta ngủ là để "phần cao nhã hơn trong tâm hồn hợp nhất một cách trừu tượng với bản ngã cao thượng của chúng ta rồi hòa vào sự minh triết của đấng sáng tạo."

Cầu nguyện và thiền định cũng là những cách nghỉ ngơi

Ý thức của bạn luôn bị quấy nhiễu bởi những phiền toái, xung đột và ganh đua. Bởi thế, thỉnh thoảng cần phải tách nó ra khỏi mối liên hệ với các giác quan và thế giới khách quan để thầm lặng hòa nhập vào nguồn minh triết ẩn sâu trong tiềm thức của bạn. Bạn sẽ luôn vượt qua được tất cả những khó khăn, trắc trở đồng thời giải quyết ổn thỏa các vấn đề hàng ngày của mình bằng cách thỉnh cầu sự định hướng, sức mạnh và trí tuệ sâu sắc trong mọi phương diện đời sống.

Việc ý thức tách rời khỏi mối liên hệ với các giác quan và những ồn ào, hỗn loạn của đời sống thường nhật như thế cũng là một dạng thức của giấc ngủ. Nghĩa là khi đó, bạn đang ngủ say đối với thế giới của các giác quan thông thường nhưng lại đang thức tỉnh trước sự minh triết và sức mạnh của tiềm thức của bạn.

Hậu quả không ngờ khi bị thiếu ngủ

Khi ngủ không đủ giấc, bạn sẽ trở nên dễ cáu kỉnh, hay buồn rầu và thường xuyên suy nhược. Mỗi người cần phải ngủ tối thiểu sáu giờ đồng hồ mỗi ngày, nhưng đa phần chúng ta cần được ngủ nhiều hơn thế để đảm bảo sức khỏe. Nếu bạn cho rằng bạn vẫn ổn ngay cả khi phải ngủ ít hơn bình thường thì bạn chỉ đang tự lừa dối mình mà thôi.

Qua những nghiên cứu về tiến trình của giấc ngủ và những ảnh hưởng của sự thiếu ngủ, các nhà nghiên cứu y học đã nhấn mạnh rằng trong một số trường hợp, chứng mất ngủ trầm trọng chính là dấu hiệu của sự suy nhược thần kinh.

Hãy nhớ rằng trong giấc ngủ, tinh thần của bạn sẽ được hồi phục. Vì vậy, ngủ đủ giấc là yếu tố cần thiết để tạo ra niềm lạc quan và sinh lực trong cuộc sống.

Bạn cần được ngủ nhiều hơn

Muốn biết tại sao chúng ta cần phải ngủ đủ giấc, hãy xem chuyện gì xảy ra khi chúng ta thiếu ngủ. Vào năm 1964, chàng trai mười bảy tuổi tên Randy Gardner đã quyết tâm ghi tên mình vào sách Kỷ lục Guinness thế giới. Anh đã thức liên tục trong suốt 264 giờ đồng hồ, tương đương với mười một ngày dài ròng rã. Những cuộc xét nghiệm sau đó xác nhận anh không hề bị bất kỳ tổn thương lâu dài nào. Tuy nhiên, do anh ép bản thân không được ngủ, nên khả năng tư duy của anh đã bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Giọng nói của anh trở nên ngọng nghịu, còn trí nhớ thì sa sút. Vài giờ sau khoảng thời gian thức trắng đó, anh bắt đầu bị ảo giác.

Hầu hết những người bị mất ngủ kinh niên không đến mức rơi vào trạng thái tồi tệ như vậy. Tuy nhiên, họ cũng phải gánh chịu một số tác động nghiêm trọng. Theo Cơ quan An toàn Giao thông Quốc gia – Mỹ, mỗi năm có đến 200.000 vụ tai nạn giao thông liên quan đến những vấn đề về giấc ngủ. Cứ năm tài xế thì có ít nhất một người thỉnh thoảng ngủ gật sau tay lái, và càng về khuya thì số ca tai nạn giao thông càng tăng, cao gấp năm đến mười lần so với ban ngày.

Một số thí nghiệm với những tình nguyện viên cho thấy một bộ óc mỏi mệt sẽ rất thèm ngủ, đến độ nó sẽ hy sinh bất kỳ điều gì để được ngủ. Chỉ sau vài giờ mất ngủ, những đối tượng tham gia cuộc thí nghiệm bắt đầu rơi vào các lượt thiếp ngủ cực ngắn, còn gọi là tình trạng lơ mơ, chập chờn. Tình trạng này xảy ra khoảng ba đến bốn lần mỗi giờ. Trạng thái đó cũng giống như một giấc ngủ ‘thật’: mắt của họ sẽ khép lại và sóng não trở nên chậm hơn.

Thoạt đầu, mỗi lượt thiếp ngủ cực ngắn như vậy chỉ kéo dài một phần giây, nhưng khi số giờ mất ngủ cứ tăng lên, thì những lượt ngủ ngắn sẽ xảy ra thường xuyên hơn và kéo dài lâu hơn, trong hai đến ba giây. Ngay cả khi người đó đang điều khiển một chiếc máy bay dân dụng cỡ lớn giữa một cơn bão nguy hiểm thì họ vẫn không thể kháng cự lại những lượt thiếp ngủ cực ngắn trong vài giây đó.

Lời khuyên sẽ đến trong giấc ngủ

Sandra F. là một phụ nữ trẻ sống ở Los Angeles, cô vẫn thường nghe những buổi nói chuyện của tôi trên đài phát thanh. Một lần, cô ấy kể cho tôi nghe việc cô nhận được lời đề nghị đến làm việc ở New York với mức lương gấp đôi cô nhận được hiện tại. Cô phân vân không biết có nên đồng ý nhận công việc mới đó hay không. Vậy là trước khi đi ngủ, cô cầu nguyện:

Trí tuệ sáng tạo trong tiềm thức của tôi biết điều gì là tốt nhất đối với tôi. Nó luôn có xu hướng giữ gìn và bảo vệ sự sống, và nó mách bảo cho tôi biết những quyết định đúng đắn có thể mang lại hạnh phúc cho tôi và mọi người xung quanh. Tôi hàm ơn những lời giải đáp mà tôi biết chắc chúng sẽ tìm đến với tôi.

Cô đã lặp đi lặp lại lời cầu nguyện chân thành này nhiều lần cứ như đang tự hát ru mình trước khi chìm vào giấc ngủ. Sáng hôm sau, cô thức giấc và cảm giác dằng dai rằng mình không nên chấp nhận lời đề nghị. Thế là cô quyết định từ chối. Những biến cố xảy ra sau này đã chứng thực cho tuệ giác nội tâm của cô. Một vài tháng sau lời đề nghị hợp tác đó, công ty kia đã bị phá sản.

Ý thức của cô ấy có khả năng nhận định đúng đắn những sự kiện được nhận biết khách quan. Tuy nhiên, chính năng lực trực cảm của tiềm thức mới nhận ra được những vấn đề tồn tại ở công ty đó và tác động đến cô.

Thoát khỏi tai họa

Minh triết của tiềm thức có thể chỉ dẫn và bảo vệ bạn nếu trước khi đi ngủ, bạn yêu cầu nó chỉ cho bạn những hành động đúng đắn.

Nhiều năm trước, tôi từng được đề nghị làm một công việc hấp dẫn ở vùng Viễn Đông. Khi ấy, tôi đã cầu nguyện được hướng dẫn và giúp đỡ để đưa ra quyết định đúng đắn như thế này:

Trí huệ Vô lượng trong tôi biết mọi thứ và sẽ tiết lộ cho tôi đâu là quyết định đúng đắn. Tôi sẵn sàng đón nhận câu trả lời khi nó xuất hiện.

Tôi đã lặp đi lặp lại lời cầu nguyện rõ ràng ấy như thầm ru mình vào giấc ngủ. Đêm đó, tôi đã mơ thấy một người bạn cũ. Anh ấy đưa cho tôi một tờ báo và bảo: "Hãy đọc những dòng tít này! Đừng đi nhé!." Những dòng tít trên báo đề cập đến những vấn đề bạo lực, bất ổn, chiến tranh… và rồi không lâu sau, tất cả những điều đó đều đã xảy ra ở khu vực tôi được mời đến làm việc.

Hãy tin rằng tiềm thức của bạn là toàn trí toàn thức và biết được mọi sự. Giấc mơ tôi vừa kể chắc chắn đã bảo vệ tôi khỏi việc tự đưa mình vào một hoàn cảnh vô cùng nguy hiểm. Trong giấc mơ ấy, tiềm thức của tôi đã phóng chiếu đến tôi lời cảnh báo của nó qua hình dạng của một người bạn mà tôi tin tưởng và tôn trọng.

Một vài người cũng từng nhận được lời cảnh báo kiểu như vậy thông qua hình ảnh của mẹ mình trong giấc mơ. Bà tha thiết bảo người ấy đừng đi đến nơi này hay nơi kia và cũng cho biết lý do tại sao. Đôi khi tiềm thức sẽ gửi đến bạn lời khuyên ngay cả khi bạn đang thức. Có lúc bạn cảm giác mình nghe được một giọng nói nào đó có vẻ giống như của mẹ bạn hoặc một người thân yêu nào đó. Bạn dừng bước và quay lại, xem thử tiếng nói đó phát ra từ đâu. Liền ngay đó, bạn mới vỡ lẽ rằng nếu không nhờ dừng lại do nghe tiếng của người thân, hẳn bạn đã bị vật lạ rơi từ cửa sổ va vào đầu.

Hãy giao cho tiềm thức nhiệm vụ tìm ra lời giải cho bất kỳ vấn đề quan trọng nào trước khi đi ngủ và câu trả lời sẽ được tìm ra.

Tiềm thức là kho lưu trữ ký ức của bạn, tất cả những trải nghiệm từ thời thơ ấu của bạn đều đã được ghi lại và cất giữ trong đó.

Tiềm thức cũng chính là tương lai của bạn

Hãy luôn nhớ rằng tương lai được tạo ra từ chính những suy nghĩ thường ngày của bạn. Tương lai dần dần hình thành trong tâm thức của bạn và nó chỉ thay đổi khi bạn cầu nguyện cho nó thay đổi. Tương tự như vậy, tương lai của một quốc gia đã được xây dựng từ trong chính tiềm thức chung của các công dân của quốc gia đó. Không có gì kỳ lạ trong việc tôi được đọc trong giấc mơ những dòng tít trên báo đề cập đến những biến cố mà lâu sau đó mới thực sự xảy ra. Thực chất, những biến cố đó đã dần dần diễn tiến trong tâm thức những người sẽ gây ra chúng. Và mọi ý đồ của họ tất thảy đều được ghi khắc vào tiềm thức chung của tâm thức phổ quát. Vì thế, những biến cố của ngày mai tự nhiên hiện diện trong tiềm thức của chính bạn. Những biến cố của tuần tới và tháng tới cũng thế. Đặc biệt, những điều đó sẽ được các nhà ngoại cảm tài ba hoặc những nhà tiên tri thấu thị nắm bắt và cảm nhận được.

Bạn hãy tin rằng không có gì là định mệnh hoặc không thể thay đổi cả. Chính thái độ tinh thần của bạn, cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và tin tưởng sẽ quyết định vận mệnh của bạn. Thông qua cầu nguyện có khoa học, bạn có thể nhào nặn, định hình và tạo ra tương lai của chính mình. Nhớ rằng, bạn gieo gì thì sẽ gặt nấy.

15 ngàn đô-la từ một thoáng chợp mắt

Nhiều năm trước, một sinh viên của tôi gửi cho tôi xem bài báo viết về người đàn ông tên Ray Hammerstrom – một người thợ cán trong một nhà máy thép ở Pittsburgh. Thời gian ấy, nhà máy đã cho lắp đặt một hệ thống máy móc mới dùng để phân phối và đưa những thanh thép mới luyện xong vào sàn làm nguội. Thế nhưng, bất chấp những nỗ lực của những người lắp đặt, cỗ máy vẫn không thể nào vận hành trôi chảy được. Các kỹ sư đã miệt mài với nó trong mấy ngày liền, nhưng tất cả đều vô ích.

Hammerstrom đã nghĩ rất nhiều về vấn đề đó. Anh đã cố suy nghĩ về một thiết kế mới có thể hoạt động hữu hiệu nhưng chẳng nghĩ được gì. Một buổi trưa, khi đang thiu thiu ngủ, anh lại nghĩ đến vấn đề còn đang tồn đọng. Và rồi ngay trong lần chợp mắt ấy, anh đã mơ thấy một bản thiết kế hoàn hảo cho bộ phận phân phối khiếm khuyết kia. Khi thức dậy, anh phác họa lại bản thiết kế mới của mình dựa theo những đường nét chính mà anh đã nhìn thấy trong giấc mơ.

Thị kiến trong một thoáng chợp mắt này đã mang lại cho Hammerstrom một tấm séc trị giá đến 15.000 đô-la. Đó là phần thưởng lớn nhất mà nhà máy của anh từng trao tặng cho những công nhân đưa ra được ý tưởng sản xuất mới và hữu ích.

Khả năng giải quyết vấn đề trong giấc ngủ

Tiến sĩ H. V. Helprecht là một giáo sư hàng đầu trong ngành nghiên cứu Assyria ở Đại học Pennsylvania. Trong hồi ký của mình, ông đã kể lại một trải nghiệm đáng kinh ngạc:

Một buổi tối thứ Bảy, tôi đang mệt mỏi rã rời vì đã cố hết sức nhưng vẫn chưa giải mã được hai mảnh đá mã não nhỏ, vốn được phỏng đoán là mảnh vỡ từ những chiếc nhẫn đeo tay của người Babylon.

Khoảng nửa đêm, cảm thấy chán nản và kiệt sức, tôi quyết định đi ngủ và tôi đã mơ một giấc mơ thật lạ lùng: một giáo sĩ cao, gầy, chừng bốn mươi tuổi ở thành phố thánh Nippur đã dẫn tôi đi vào hầm chứa kho báu của một ngôi đền… Đó là một gian phòng nhỏ, trần thấp và không có cửa sổ, những mảnh đá mã não và đá da trời nằm rải rác trên sàn. Ngay tại đó, ông nói với tôi: “Hai mảnh đá ông đã mô tả riêng rẽ ở trang 22 và 26 không phải là đá cẩn trên nhẫn đeo tay đâu. Trước kia có hai chiếc vòng được dùng làm khuyên tai của tượng thần; hai mảnh đá [ông đang giữ] này là những mảnh vỡ từ đôi khuyên tai đó. Khi gắn chúng lại với nhau, ông sẽ chứng thực được lời ta nói.” Tôi bừng tỉnh ngay lập tức. Tôi vội vã kiểm tra lại những mảnh đá và kinh ngạc vô cùng khi thấy giấc mơ của mình được xác thực. Vấn đề tôi đang trăn trở rốt cuộc đã được giải quyết bằng một cách quá đỗi lạ kỳ.

Câu chuyện này quả là một minh chứng rõ ràng cho thấy hiện thể sáng tạo của tiềm thức vốn luôn biết câu trả lời cho mọi vấn đề.

Tiềm thức trong giấc ngủ của một nhà văn nổi tiếng

Trong cuốn sách Across the Plains (Băng qua đồng bằng), Robert Louis Stevenson đã dành hẳn một chương để viết về đề tài giấc mơ. Ông vốn là một người mơ mộng mãnh liệt. Thói quen bền bỉ của ông là truyền đạt đến tiềm thức những chỉ thị cụ thể hằng đêm, trước khi đi ngủ. Bằng cách đó ông yêu cầu tiềm thức giúp ông hư cấu nên những câu chuyện ngay trong giấc ngủ của mình.

Stevenson thuật lại:

[Những phúc thần bé nhỏ này [trí tuệ và sức mạnh từ tiềm thức của ông] có thể kể cho tôi biết từng phần, từng phần của một câu chuyện cứ như tôi đang đọc một loạt truyện dài kỳ vậy; và từ đầu tới cuối, sức sáng tạo ấy không hề cho tôi biết đâu là kết thúc mà câu chuyện sẽ hướng tới.

Vậy là phần việc tôi làm khi thức dậy [khi ý thức của ông tỉnh táo và có thể nhận biết] không có chút gì là của tôi cả, vì những gì diễn ra đều cho thấy rằng những phúc thần ấy đã can thiệp vào.]1

Ngủ trong thanh thản – thức dậy trong hân hoan

Nếu bạn bị mất ngủ thì lời cầu nguyện dưới đây sẽ rất hiệu nghiệm. Hãy lặp đi lặp lại thật chậm rãi, lặng lẽ và chân thành trước khi ngủ.

Những ngón chân tôi thư giãn, mắt cá chân tôi thư giãn, các cơ bụng tôi thư giãn, tim và phổi tôi thư giãn, bàn tay và cánh tay tôi thư giãn, cổ tôi thư giãn, trí óc tôi thư giãn, khuôn mặt tôi thư giãn, đôi mắt tôi thư giãn, toàn bộ tâm hồn và thể xác tôi cùng thư giãn.

Tôi thực lòng tha thứ cho mọi người, tôi thành tâm cầu mong mọi người hòa thuận, khỏe mạnh, an bình và nhận được mọi phúc lành của đời sống. Tôi đang được yên ổn, cân bằng, thanh thản và điềm tĩnh. Tôi nghỉ ngơi trong an lành và bình yên. Sự tĩnh tại tuyệt đối truyền lan khắp người tôi và sự yên tĩnh kỳ diệu vỗ về thân thể tôi khi tôi nhận ra Hiện hữu Linh thánh tồn tại trong tôi. Tôi biết sự thấu tỏ đời sống và tình yêu sẽ ấp ủ và vun vén cho tôi.

Tôi cuộn mình trong tấm chăn tình yêu rồi chìm sâu vào giấc ngủ chứa đầy những suy nghĩ tốt đẹp về tất cả mọi điều. Suốt đêm, tôi ngủ trong an bình và sáng ra tôi thức giấc tràn đầy sức sống và tin yêu. Một vòng tròn yêu thương bao bọc xung quanh tôi, nhờ vậy tôi không sợ hãi bất cứ điều xấu xa nào. Tôi đi ngủ trong thanh thản, tỉnh giấc trong hân hoan, và cứ thế trong đời sống này tôi sống, hoạt động và là chính tôi.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Nếu bạn lo sẽ không thức dậy đúng giờ được thì trước khi đi ngủ, hãy cho tiềm thức của bạn biết thời điểm chính xác bạn muốn tỉnh dậy và tiềm thức sẽ đánh thức bạn. Hãy áp dụng tương tự đối với các vấn đề khác và bạn sẽ có được kết quả như ý, vì đối với tiềm thức thì không có gì là quá khó khăn.
2. Trước khi đi ngủ, hãy tha thứ cho chính bạn và mọi người để sự hồi phục diễn ra chóng vánh hơn.
3. Sự mách bảo đến với bạn trong giấc ngủ, thỉnh thoảng qua một giấc mơ. Trong khi bạn ngủ, những nguồn suối chữa lành cũng tuôn chảy dạt dào để khi bạn thức giấc và bắt đầu một ngày mới, bạn sẽ cảm thấy mình luôn khỏe khoắn và tràn đầy sức sống.
4. Khi những phiền toái và xung đột của cuộc sống thường ngày khiến bạn mệt mỏi và kiệt sức, hãy trấn tĩnh và xoa dịu tâm trí đang quay cuồng của bạn, hãy nghĩ đến nguồn minh triết và trí tuệ đang nằm sâu trong tiềm thức, lúc nào cũng sẵn sàng ủng hộ và trợ giúp bạn. Điều này sẽ mang lại cho bạn cảm giác an bình, sức mạnh và niềm tin.
5. Giấc ngủ là cần thiết để đem đến sự thanh thản cho tâm hồn và sự khỏe khoắn của cơ thể. Thiếu ngủ có thể khiến cho chúng ta dễ cáu giận, suy nhược và rối loạn thần kinh. Bạn cần phải ngủ đủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày.
6. Các học giả nghiên cứu y khoa đã chứng minh rằng chứng mất ngủ đôi khi là dấu hiệu báo trước những sự suy sụp thần kinh ở chúng ta.
7. Trong giấc ngủ, bạn sẽ được hồi phục về mặt tinh thần một cách kỳ diệu. Ngủ đủ giấc là yếu tố cần thiết để có một cuộc sống đầy niềm vui và sinh lực.
8. Khi trí óc mệt mỏi, nó sẽ rất thèm ngủ đến mức sẵn sàng hy sinh bất kỳ thứ gì để được ngủ. Bạn có thể thấy được điều này qua việc nhiều người đã thiếp ngủ ngay cả khi họ đang cầm lái.
9. Thiếu ngủ sẽ làm cho trí nhớ trở nên sút kém và các hoạt động phối hợp thiếu chính xác. Nhiều người thiếu ngủ trở nên mụ mị, lẫn lộn, và mất phương hướng.
10. Những lời khuyên giải có thể đến trong giấc ngủ. Trước khi ngủ, hãy tin tưởng rằng Trí huệ Vô lượng của tiềm thức đang định hướng và dẫn dắt bạn. Tiếp theo, bạn chỉ cần chờ đợi sự mách bảo đến với bạn, có thể là khi bạn tỉnh giấc vào buổi sáng hôm sau.
11. Hãy tin tưởng triệt để tiềm thức của chính bạn. Hãy biết rằng tiềm thức luôn có khuynh hướng duy trì và bảo vệ sự sống. Thỉnh thoảng, tiềm thức có thể đáp ứng cho bạn qua một giấc mơ rất sống động hay một thị kiến trong đêm. Bạn có thể cũng được tiên báo bằng một giấc mơ giống

như tác giả cuốn sách này đã từng trải nghiệm.

12. Tương lai của bạn hiện đã ở trong tâm thức của chính bạn, nó đang hình thành từ những suy nghĩ thường ngày và niềm tin của bạn. Hãy thỉnh cầu Trí huệ Vô lượng chỉ đạo và dẫn dắt bạn rồi tất cả những điều tốt đẹp sẽ thuộc về bạn trong một tương lai xán lạn. Hãy tin tưởng và đón nhận nó. Hãy trông đợi điều tốt đẹp nhất, và điều tốt đẹp nhất sẽ luôn đến với bạn.
13. Nếu bạn đang viết tiểu thuyết, kịch, sách hoặc đang nghiên cứu để sáng chế, hãy trò chuyện với tiềm thức vào mỗi đêm và quả quyết chân thành rằng sự minh triết, trí tuệ và sức mạnh của tiềm thức đang ở bên cạnh dẫn dắt, chỉ đạo và tiết lộ với bạn những giải pháp hoàn hảo. Những điều kỳ diệu không thể ngờ tới có thể sẽ xảy đến khi bạn cầu nguyện theo cách thức này.

Hãy gửi ước mong có được một giải pháp đến tiềm thức của bạn trước khi đi ngủ. Hãy kỳ vọng và tin tưởng vào nó, và câu trả lời sẽ đến với bạn. Tiềm thức biết tất cả và thấy tất cả, và tiềm thức sẽ giúp bạn khi bạn thực sự không hồ nghi sức mạnh của nó.

§14. TIỀM THỨC VÀ HÔN NHÂN

Tâm thức của bạn kết hợp nhuần nhuyễn với nhiều phạm trù thuộc về tư tưởng. Sự kết hợp giữa bạn với những niềm tin, quan điểm, khái niệm, giáo điều, lý thuyết, tín ngưỡng hoặc bất kỳ sự kết hợp nào ở khía cạnh tinh thần và cảm xúc trong tâm tưởng của bạn đều có thể được xem là một cuộc hôn phối. Về mặt tâm lý, bạn đời của bạn chính là tư tưởng của bạn, nhận thức của bạn về chính mình, cách bạn tự thẩm định và hình dung về mình.

Tất cả những vấn đề rắc rối trong hôn nhân xảy ra đều do người ta không thấu hiểu những chức năng và sức mạnh của tâm thức. Xích mích giữa vợ chồng sẽ không còn nữa nếu mỗi người đều biết vận dụng đúng đắn quy luật tâm thức trong cuộc sống chung của họ. Khi cùng nhau mong ước và đón nhận cuộc sống chung thì họ sẽ được ở bên nhau. Cùng say sưa những lý tưởng tuyệt vời, khám phá những quy luật của đời sống, đồng tình với nhau trong cùng một mục đích hay kế hoạch chung và có được sự thoải mái, tự do cá nhân… tất cả những điều đó sẽ xây đắp nên một cuộc hôn nhân hòa hợp, hạnh phúc.

Thời điểm tốt nhất để ngăn chặn một vụ ly hôn là trước khi việc kết hôn diễn ra. Thực chất, không có gì là sai trái khi người ta quyết định thoát ra khỏi một tình thế vô cùng tồi tệ cả. Nhưng vì sao trước đó người ta lại để mình sa vào tình thế tồi tệ đó? Ngay từ ban đầu, hãy tập trung vào nguyên nhân đích thực của các vấn đề hôn nhân, để triệt hạ tận gốc rễ những vấn đề rắc rối chẳng phải là sẽ tốt hơn sao?

Những vấn đề trong các cuộc hôn nhân bất hạnh, những mối bất hòa, tình trạng ly thân và rồi ly dị, thực chất không có gì khác biệt với những vấn đề khác nảy sinh giữa đàn ông và phụ nữ. Tất cả những vấn đề đó truy nguyên ra đều cho thấy tác động của sự thiếu hiểu biết về những hoạt động và mối tương quan giữa ý thức và tiềm thức.

Ý nghĩa của hôn nhân

Nói đúng ra, một cuộc hôn nhân cần phải được xây dựng trên nền tảng tinh thần mạnh mẽ. Đó phải là việc của trái tim, và trái tim chính là chốn chứa đựng và vun vén tình yêu. Sự thành thật, chân tình, ân cần và chính trực là những đặc tính quan trọng trong tình yêu. Mỗi người trong cuộc nên hoàn toàn thẳng thắn và chân thành với người kia. Sẽ chẳng có một cuộc hôn nhân chân chính nào khi một người đàn ông lấy một người đàn bà chỉ là để tôn cao cái tôi của bản thân mình hoặc vì muốn lợi dụng tiền bạc hay vị thế xã hội của cô ấy. Điều đó biểu thị sự thiếu vắng lòng chân thành, tính thẳng thắn và một tình yêu chân chính. Cuộc hôn nhân như vậy chỉ là một trò hề, một trò phỉnh gạt và lừa dối không hơn không kém.

Nếu một phụ nữ nói về vấn đề hôn nhân của mình như thế này: "Tôi đã quá mệt mỏi vì phải làm việc. Giờ tôi muốn kết hôn để có thể được yên ổn", thì đại tiền đề của cô ta về hôn nhân đã sai lầm. Cô ấy đã không vận dụng đúng các quy luật của tâm thức. Vì khả năng được cân bằng của cô vốn phụ thuộc vào hiểu biết của chính cô về sự tương tác giữa ý thức và tiềm thức và cách thức vận dụng nó.

Một người sẽ không thiếu thốn tiền bạc và sức khỏe một khi người đó áp dụng những kỹ thuật đã được trình bày trong từng chương của cuốn sách này. Người đó có thể tự mình đạt được sự giàu có mà không phải phụ thuộc vào chồng hoặc vợ, cha mẹ, hoặc bất kỳ người họ hàng thân thích nào. Chẳng ai có thể lệ thuộc vào vợ hoặc chồng để được khỏe mạnh, bình an, vui sướng, yêu thương, giàu có, yên ổn, hạnh phúc hoặc bất kỳ điều gì khác nữa trên đời này cả. Bởi vì, sự yên ổn và thanh thản thực sự trong tâm hồn đến từ sự hiểu thấu những sức mạnh bên trong của mỗi chúng ta và từ việc vận dụng liên tục những quy luật của tâm thức để xây đắp những điều đó.

Để thu hút người chồng lý tưởng

Bạn đã tìm hiểu những gì được viết trong các chương trước, và hẳn là bạn đã quen với cách thức làm việc của tiềm thức trong bạn. Bạn đã biết rằng bất kỳ điều gì khắc sâu vào tiềm thức thì sẽ được hiện thực hóa trong thực tế đời sống của bạn. Vậy thì ngay từ bây giờ hãy bắt đầu ghi khắc vào tiềm thức những phẩm chất và tính cách mà bạn mong muốn ở một người đàn ông.

Đây chắc chắn là một kỹ thuật hữu hiệu: Trong bóng tối, bạn hãy ngồi trên ghế bành, nhắm mắt, thả lỏng, thư giãn cơ thể, hãy tĩnh tâm trong im lặng, bất động và sẵn sàng đón nhận. Hãy nói với tiềm thức của bạn rằng:

Lúc này đây, tôi đang mong đợi một người đàn ông ngay thẳng, chân thành, kiên định, chung thủy, hòa nhã, hạnh phúc và thành công. Tôi khắc sâu những phẩm chất mà tôi khâm phục ấy vào tiềm thức của mình ngay từ bây giờ, vì tôi biết rằng, khi chăm chú vào những đặc điểm ấy, chúng sẽ trở thành một phần của tôi và hiện hữu trong tiềm thức chính tôi.

Tôi biết rằng có một quy luật hấp dẫn không thể cưỡng lại và tôi sẽ thu hút một người đàn ông phù hợp đến với tôi bằng niềm tin mà tôi xây dựng trong tiềm thức của mình. Tôi biết tôi có thể thu hút được điều mà tôi cảm nhận là xác thực ở trong tiềm thức của mình.

Tôi biết tôi có thể góp phần vào sự an bình và hạnh phúc của anh ấy. Anh ấy yêu những gì tôi cho là lý tưởng, và tôi cũng yêu những lý tưởng của anh ấy. Anh không muốn lấn lướt tôi và tôi cũng không muốn lấn lướt anh. Giữa chúng tôi có tình yêu, sự tự do và lòng tôn trọng lẫn nhau.

Hãy thực hành nhiều lần quá trình vun bồi này trong tiềm thức của bạn. Sau đó, bạn sẽ dần cảm nhận được niềm vui của việc cuốn hút về phía mình một người đàn ông có những phẩm chất và tính cách mà bạn thầm mong mỏi. Trí tuệ của tiềm thức bạn sẽ khơi mở ra một con đường để ở đó hai bạn sẽ gặp được nhau, thuận theo một dòng chảy mạnh mẽ và quyết liệt từ tiềm thức của chính bạn. Hãy khơi dậy trong mình những khao khát mãnh liệt được trao tặng những gì tốt đẹp nhất từ tình yêu, sự tận hiến và sự hòa hợp trong lòng bạn. Hãy luôn sẵn sàng đón nhận món quà tình yêu mà bạn đã ấp ủ trong tiềm thức của mình.

Để thu hút người vợ lý tưởng

Bạn muốn thu hút đến bên mình người bạn đời mà bạn đang tìm kiếm, hãy quả quyết như sau:

Lúc này, tôi đang thu hút đến bên tôi một người phụ nữ tuyệt vời rất phù hợp với tôi. Giữa chúng tôi là sự hòa hợp của tâm hồn bởi vì đã có một tình yêu diệu kỳ đang cuộn chảy trong lòng của một người vốn vô cùng phù hợp với tôi. Tôi biết tôi có thể trao đến người phụ nữ này tình yêu, ánh sáng, an bình và niềm vui. Tôi cảm thấy và tin tưởng rằng tôi có thể mang lại một cuộc sống trọn vẹn, đầy đủ và tuyệt vời cho cô ấy.

Giờ đây tôi mong ước rằng cô ấy sẽ có các phẩm chất và tính cách này: Cô ấy có tâm hồn, thủy chung, thành thật và đứng đắn. Cô ấy thuận hòa, thanh thản và hạnh phúc. Chúng tôi cuốn hút lẫn nhau không cưỡng nổi. Chỉ có những điều tuyệt vời của tình yêu, sự thật và cái đẹp mới xuất hiện trong đời sống của tôi. Từ bây giờ, tôi đã sẵn sàng để đón nhận người bạn đời lý tưởng của mình.

Khi bạn âm thầm suy tưởng và quan tâm sâu sắc đến những phẩm chất và cá tính mà bạn coi trọng nơi người bạn đời bạn đang tìm kiếm, bạn sẽ xây dựng nên hình ảnh tương tự như vậy trong tâm trí mình. Sau đó, những dòng năng lượng sâu thẳm của tiềm thức trong bạn sẽ đưa hai bạn đến bên nhau trong một tình yêu tuyệt vời.

Không được sai lầm lần thứ ba

Mới đây, bà Sheila B., một người phụ nữ đã làm quản lý nhiều năm kể với tôi chuyện của bà: "Tôi đã có ba đời chồng, cả ba đều là những người đàn ông thụ động và phục tùng. Họ cứ để cho tôi đưa ra tất cả những quyết định và làm chủ mọi việc. Vì sao tôi lại thu hút đến bên mình những người đàn ông như vậy chứ?"

Tôi hỏi bà ta rằng trước khi lấy chồng lần thứ hai, bà có biết người đàn ông ấy có tính cách tương tự với người chồng đầu tiên của mình hay không. Và bà trả lời dứt khoát: "Dĩ nhiên là không! Nếu tôi biết ông ta là một người nhu nhược như vậy, hẳn tôi sẽ không bao giờ ngó ngàng tới ông ta. Với người thứ ba cũng thế!."

Vấn đề của Sheila không nằm ở những người đàn ông mà bà đã kết hôn, mà đó là kết quả sinh ra từ cá tính của chính bà. Bà là một người rất quả quyết và có nhu cầu mãnh liệt được làm chủ mọi tình huống mà bà gặp phải. Ở một góc độ nào đó, bà đã vô tình mong sẽ tìm người bạn đời có tính phục tùng và thụ động để có thể thể hiện vai trò thống trị của mình.

Trong khi đó, nhu cầu sâu xa hơn bên trong người phụ nữ này lại là muốn có một người bạn đời ngang hàng với mình. Nhưng bức tranh tiềm thức đã thu hút đến với bà mẫu đàn ông mà bà mong muốn một cách chủ quan, rồi khi sống chung với họ, bà phát hiện ra rằng ông ta không thể đáp ứng được những nhu cầu đích thực của mình. Vậy nên vấn đề bây giờ là bà cần phải học cách phá vỡ những khuôn mẫu này thông qua việc thực hiện thật đúng đắn quá trình cầu nguyện.

Phá vỡ những khuôn mẫu tiêu cực

Sau cùng thì bà Sheila B. cũng đã hiểu được một sự thật rất đơn giản là khi bạn thực sự tin mình có thể gặp được người bạn đời thuộc mẫu người mà bạn lý tưởng hóa thì điều đó sẽ xảy đến đúng như bạn tin tưởng.

Để phá vỡ khuôn mẫu tiềm thức cũ và thu hút về mình người chồng lý tưởng như ý, Sheila cầu nguyện như sau:

Tôi đang tạo dựng trong tâm tưởng của mình hình mẫu người đàn ông mà tôi mong đợi sâu xa. Người chồng mà tôi mong muốn là một người đàn ông mạnh mẽ, uy quyền, đằm thắm, thành công, lương thiện, chân thật và thủy chung. Anh ấy sẽ tìm thấy tình yêu và hạnh phúc nơi tôi. Và tôi mong sẽ được đi cùng anh ấy dù là đến bất cứ nơi đâu.

Tôi biết anh mong có tôi và tôi cũng muốn có được anh. Tôi ngay thẳng, chân thành, đằm thắm và ân cần. Tôi đã sẵn có những món quà tuyệt vời dành tặng cho anh. Đó là những tình cảm tốt lành, một trái tim hoan hỉ và

một cơ thể khỏe mạnh. Và anh cũng dành sẵn cho tôi những điều tương tự. Chúng tôi sẽ trao tặng lẫn nhau những điều tốt đẹp.

Trí huệ Siêu phàm biết được người đàn ông này đang ở đâu, và sự minh triết sâu thẳm của tiềm thức trong tôi đang đưa chúng tôi đến với nhau theo cách riêng của nó, khi ấy chúng tôi sẽ nhận ra nhau ngay lập tức. Tôi gieo niềm mong mỏi này vào tiềm thức, nơi luôn biết cách thực hiện mọi lời thỉnh cầu của tôi.

Bà ấy cứ cầu nguyện theo cách này mỗi ngày, vào sáng sớm ngay khi thức dậy và vào buổi tối trước khi đi ngủ. Bà tâm niệm về những sự thật đó, tin tưởng mạnh mẽ rằng bằng cách thường xuyên chú tâm cầu nguyện, bà sẽ đến được với người đàn ông mà bà hằng mong đợi.

Kết quả của lời cầu nguyện

Vài tháng trôi qua, Sheila đã có một vài cuộc gặp gỡ và giao tiếp xã hội, nhưng chưa ai trong số những người đàn ông bà gặp tỏ ra là người bà đang tìm kiếm. Bà bắt đầu tự hỏi phải chăng cuộc tìm kiếm của mình đã trở nên vô vọng rồi chăng. Bà thấy mình đang bắt đầu thắc mắc, dao động, nghi ngờ và nao núng. Khi ấy, bà tự nhắc nhủ mình rằng Trí huệ Vô lượng vẫn đang thực hiện mọi việc theo cách riêng của nó, thế nên bà chẳng việc gì phải lo lắng cả.

Không lâu sau, bà nhận một vị trí mới với vai trò là trưởng phòng quản trị trong một tổ chức y khoa. Ngày đầu tiên làm việc, một vị bác sĩ thâm niên đến văn phòng của bà để tự giới thiệu về mình. Ông đã vắng mặt để tham dự một hội nghị y khoa vào đúng cái ngày bà phỏng vấn cho vị trí mới này.

Ngay trong khoảnh khắc ông bước vào, có điều gì đó khiến bà tin rằng đây chính là người đàn ông bà hằng mong đợi. Và hình như ông cũng nhận ra điều đó. Một tháng sau ông đã cầu hôn bà. Cuộc hôn nhân sau đó của họ đã được hạnh phúc mỹ mãn. Vị bác sĩ này không phải là người thuộc kiểu thụ động hay phục tùng. Ông ấy rất mạnh mẽ, tự tin, quyết đoán, và được kính trọng trong lĩnh vực chuyên môn. Thời sinh viên, ông từng là một vận động viên và hơn hết ông còn là một người có tâm hồn sâu sắc.

Nhờ âm thầm cầu nguyện với niềm tin mãnh liệt, Sheila đã nhận được điều bà hằng mong ước. Nói cách khác, bà đã hòa nhập với tư tưởng của mình cả về tinh thần lẫn cảm xúc, và điều đó đã trở thành một phần trong chính bà.

Sự trung thực, chân thành, ân cần và ngay thẳng là các đặc trưng của tình yêu. Các đôi lứa yêu nhau phải nên hết sức trung thực và chân thành với nhau.

Nếu cuộc sống của bạn đang thiếu vắng tình yêu, hãy thường xuyên cầu nguyện rằng: “Tình yêu, sự am hiểu và hòa hợp vẫn luôn hiển hiện trong tôi. Và tôi luôn giữ được sự tự chủ, ổn định và thăng bằng hết mức trong cuộc sống của mình.”

Trong tình yêu và hôn nhân, một số điều chỉnh là cần thiết, nhưng điều này không đồng nghĩa với việc cố lấn lướt người bạn đời của mình. Những việc như vậy chỉ làm tổn thương niềm kiêu hãnh và lòng tự trọng của người kia, ngoài ra còn khơi dậy bầu không khí đối nghịch và oán giận vốn là điều rất tai hại trong quan hệ vợ chồng.

Tôi có nên ly hôn?

Ly hôn là một vấn đề rất cá nhân. Vì vậy, không thể có một câu trả lời chung dành cho tất cả mọi người. Tất nhiên, trong một số trường hợp, đáng lý ngay từ đầu họ không nên lấy nhau. Có cả những trường hợp mà ly hôn không phải là giải pháp tối ưu, vì quyết định ly hôn có thể tốt cho người này nhưng lại là sai lầm và tổn thương với người kia. Tuy nhiên, nên nhớ rằng có những người tuy chấp nhận ly hôn nhưng vẫn chân thành và cao quý hơn nhiều so với người lúc nào cũng tỏ ý muốn duy trì cuộc sống hôn nhân đầy lừa dối.

Chẳng hạn, một người phụ nữ thường xuyên bị chồng đánh đập và bòn rút tiền bạc để thỏa mãn cơn nghiện ma túy của anh ta từng kể tôi nghe về cuộc hôn nhân bế tắc của cô. Cô đã được giáo dục từ bé rằng hôn nhân là thiêng liêng, vĩnh cửu và rằng ly hôn là một hành xử trái đạo lý. Cô đã sống với niềm tin ấy suốt một thời gian dài. Khi ấy, tôi giải thích cho cô ấy rằng hôn nhân chân chính là việc của trái tim chúng ta. Nếu hai trái tim gắn kết với nhau thật hài hòa, đằm thắm, chân thành thì đó là cuộc hôn nhân lý tưởng, và hành động trong sáng của con tim chính là tình yêu đích thực.

Sau khi nghe tôi giải thích, cô ấy đã nhận ra mình phải làm gì. Trong thâm tâm cô biết chắc rằng không có một luật trời nào ép buộc cô phải bị hành hung, dọa dẫm và đánh đập.

Nếu bạn hoài nghi không biết mình phải làm gì, hãy cầu xin sự dẫn dắt. Hãy biết rằng câu trả lời luôn luôn có sẵn và bạn sẽ nhận được nó. Hãy nghe theo lời chỉ dẫn đến gõ cửa tâm hồn yên tĩnh của bạn. Và trong sự thanh tĩnh đó, nó sẽ cho bạn biết bạn phải làm gì.

Rơi vào tình huống đổ vỡ

Tôi từng nói chuyện với một cặp vợ chồng trẻ mới cưới chỉ được vài tháng nhưng đã nghĩ đến chuyện ly hôn. Tôi phát hiện ra người chồng trẻ có nỗi lo sợ thường trực rằng vợ anh sẽ rời bỏ anh. Anh ta cứ nơm nớp lo sợ một ngày nào đó cô vợ sẽ hắt hủi và phản bội mình. Những ý nghĩ này cứ đeo đẳng trong tâm trí anh và trở thành một nỗi ám ảnh thường trực.

Thái độ tinh thần của người chồng cứ đầy ắp cảm giác chia rẽ và nghi ngờ như vậy. Vì thế, người vợ đã cảm thấy thật khó gần gũi với anh. Nhưng đây chỉ là hệ quả do cảm giác của anh ấy tạo ra. Cảm giác về sự chia cắt đang dậy lên trong tiềm thức của anh đã tạo ra một hoàn cảnh hoặc hành động tương ứng với kiểu mẫu tinh thần với nó. Điều này phù hợp với quy luật tác động và quy luật phản ứng lại tác động – hay còn gọi là nguyên nhân và kết quả. Suy nghĩ của chúng ta chính là cái tác động và sự hưởng ứng của tiềm thức chính là sự phản ứng với tác động ấy.

Cuối cùng, vợ anh đã đi khỏi nhà và đề nghị ly hôn, đúng như điều anh vẫn nơm nớp lo sợ.

Ly hôn bắt đầu từ trong tâm thức

Cuộc ly hôn của họ thực sự đã diễn ra trước hết trong tâm thức còn những thủ tục pháp lý chỉ là những gì xảy ra sau đó. Cuộc sống của đôi vợ chồng trẻ này chứa đầy oán trách, lo sợ, hoài nghi và giận dữ. Những thái độ ấy làm sút giảm, kiệt sức và suy sụp toàn bộ cuộc hôn nhân của họ. Nhưng họ cũng nhận ra rằng họ thực sự ghét chia ly và mong muốn được hòa hợp. Họ bắt đầu nhận ra họ đã làm gì với tâm thức của mình. Bởi lẽ, không ai trong hai người hiểu được quy luật của hành động tinh thần. Vì vậy, họ đã ngược đãi tâm thức và tự gây hỗn loạn, khổ sở cho chính cuộc sống của mình.

Theo gợi ý của tôi, đôi vợ chồng này đã trở lại với nhau và cùng nhau thử nghiệm liệu pháp cầu nguyện. Họ bắt đầu bày tỏ tình yêu, sự an bình và những tình cảm tốt đẹp dành cho nhau. Người này bắt đầu thể hiện sự hài hòa, khỏe mạnh, an bình và yêu thương đến với người kia, và họ còn luân phiên đọc thánh thi cho nhau nghe hàng đêm. Kết quả là những nỗ lực chân thành này của họ đã khắc sâu vào tiềm thức họ những thôi thúc tốt đẹp, nhờ thế cuộc hôn nhân của họ đã dần trở nên hạnh phúc từng ngày.

Người vợ hay cằn nhằn

Đôi khi lý do khiến một người vợ hay cằn nhằn chính là vì cô ấy đã không được quan tâm đầy đủ và đúng mực. Vì không được yêu thương đúng mực nên khao khát chính đáng đó của cô lại biểu lộ theo cách càng khiến người bạn đời cách xa mình thêm nữa. Vì thế, hãy dành cho vợ bạn sự quan tâm đúng mực và luôn cho cô ấy biết rằng bạn thật sự hạnh phúc khi được ở bên cô ấy. Hãy luôn khen ngợi và đề cao những phẩm chất của cô ấy.

Ngoài ra, nhiều người vợ thường tìm mọi cách để ép chồng thuận theo một khuôn mẫu nào đó mà không biết rằng đó chính là nguy cơ đẩy chồng rời xa mình. Các đôi vợ chồng nên cẩn thận để đừng trở thành những kẻ bới lông tìm vết, luôn bươi móc những sai sót hoặc lỗi lầm vụn vặt của nhau. Việc nên làm là hãy quan tâm nhiều đến nhau, khen ngợi và trân trọng những phẩm chất tốt đẹp và tuyệt vời của nhau.

Sai lầm to lớn

Sẽ là một sai lầm tai hại nếu bạn đem kể những khó khăn trong cuộc sống hôn nhân của mình với những người hàng xóm hoặc họ hàng. Chẳng hạn nếu một người vợ nói với hàng xóm rằng: "John đối xử với mẹ tôi thật chẳng ra gì, anh ta nhậu nhẹt bí tỉ, rồi lại còn thường xuyên ngược đãi và lăng mạ tôi" thì bạn thấy thế nào?

Khi nói những lời đó, người vợ này đã tự hạ thấp giá trị và danh dự của chồng trong mắt người cô đang trò chuyện. Hơn nữa, khi cô bàn tán và bới móc vào những thiếu sót của chồng, cô đã thật sự tạo ra tình trạng đó trong mình.

Không những thế, những người họ hàng thân thích có thể sẽ đưa ra cho bạn những lời khuyên sai lầm. Đơn giản vì những lời khuyên ấy thường mang sẵn thành kiến và thiên lệch. Bất kỳ lời khuyên nào bạn nhận được mà vi phạm những quy tắc xử sự, vốn là những quy luật trong đời sống thì đều không tốt hoặc không lành mạnh.

Bạn cũng nên biết rằng hai con người cùng sống chung dưới một mái nhà thì khó tránh khỏi những va chạm về tính khí cũng như những giai đoạn tổn thương và căng thẳng. Đừng bao giờ nên phô bày những điều bất hạnh trong cuộc sống hôn nhân của bạn với bạn bè. Hãy kìm giữ những cuộc tranh cãi lại và cố gắng đừng chỉ trích hay lên án người bạn đời của mình.

Đừng cố thay đổi người bạn đời của bạn

Không nên nhào nặn người bạn đời trở thành một bản sao của chính mình. Những nỗ lực gượng ép để thay đổi người bạn đời chỉ là sự sỉ nhục, và đó cũng là một sự khẳng định ngấm ngầm rằng bản thân họ không hề có giá trị. Việc cố gắng thay đổi ai đó sẽ làm tổn thương niềm kiêu hãnh và lòng tự trọng của họ, khơi dậy bầu không khí đối nghịch và oán giận vốn rất tai hại trong quan hệ vợ chồng.

Dĩ nhiên, một số điều chỉnh là cần thiết, bởi không ai trong chúng ta là hoàn hảo cả, và người bạn đời của chúng ta cũng thế. Nhưng nếu bạn có một cái nhìn thấu đáo vào tâm thức và xem lại tính cách và hành vi của bản thân, bạn cũng sẽ thấy mình không ít khiếm khuyết. Nếu cứ nghĩ rằng: "Mình sẽ uốn nắn anh ấy (hoặc cô ấy) vào khuôn khổ mình muốn", thì nghĩa là bạn chỉ đang chuốc lấy rắc rối và thất vọng cho chính mình. Nếu cứ tiếp tục như vậy, một lúc nào đó bạn sẽ cay đắng nhận ra rằng chẳng có ai thay đổi cả, chỉ có bạn đã thay đổi mà thôi.

Ở bên nhau và cầu nguyện cùng nhau

Bước thứ nhất: Đừng bao giờ chất chứa từ ngày này qua ngày khác những tức tối dồn nén vốn chỉ nảy sinh từ những thất vọng nho nhỏ. Hãy cam đoan sẽ tha thứ mọi lỗi lầm cho nhau trước khi đi ngủ. Khi thức dậy vào buổi sáng, hãy quả quyết rằng Trí huệ Vô lượng đang dẫn dắt bạn trên mọi bước đường. Hãy thể hiện những ý nghĩ đằm thắm về sự an bình, hòa hợp và yêu thương đến người bạn đời của bạn cũng như tất cả các thành viên trong gia đình và cả mọi người xung quanh.

Bước thứ hai: Nói lời cảm ơn khi dùng điểm tâm. Hãy thật tự nhiên và chân thành bày tỏ lòng biết ơn vì có được thức ăn ngon, vì được sống dư dả và vì tất cả những điều hạnh phúc mà bạn đang có. Hãy chắc chắn là không có những vấn đề rắc rối, những lo lắng hoặc tranh cãi len lỏi vào cuộc chuyện trò trên bàn ăn của bạn.

Bước thứ ba: Người vợ và người chồng nên luân phiên cầu nguyện hàng đêm. Đừng coi người bạn đời của bạn như một điều gì đã hiển nhiên. Hãy ấp ủ trong tâm hồn bạn những suy nghĩ cảm kích và tốt lành hơn là những lời buộc tội, chỉ trích và cằn nhằn. Cách để xây dựng một mái ấm yên bình và một cuộc hôn nhân hạnh phúc là vun đắp một nền tảng của tình yêu, vẻ đẹp, sự hòa hợp, kính trọng lẫn nhau, tin tưởng vào cuộc sống và tất cả mọi điều tốt đẹp. Trước khi đi ngủ hãy đọc những quyển sách hay và các tác phẩm văn chương có sức mạnh truyền cảm hứng và nâng đỡ tâm hồn về các tôn giáo và triết lý vốn đã dẫn dắt con người qua nhiều thời đại. Khi bạn thực hành những chân lý này, đời sống hôn nhân của bạn sẽ biến chuyển ngày một tốt đẹp hơn theo năm tháng.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Việc không am tường những quy luật của trí óc và tâm hồn là căn nguyên của mọi bất hạnh trong hôn nhân. Hãy cùng nhau cầu nguyện thật đúng đắn và khoa học, các bạn sẽ được ở bên nhau.
2. Thời điểm tốt nhất để tránh ly hôn là từ trước khi kết hôn. Nếu bạn học cầu nguyện đúng cách, bạn sẽ thu hút được người đàn ông thích hợp đến với mình.
3. Hôn nhân là sự kết hợp giữa một người đàn ông và một người đàn bà bằng tình yêu. Hai trái tim họ đập cùng một nhịp, và họ cùng nhau hướng về những điều tốt đẹp phía trước.
4. Hôn nhân không phải là điều đảm bảo cho hạnh phúc. Hạnh phúc con người phải được tìm thấy từ những chân lý vĩnh cửu và những giá trị tinh thần của cuộc sống. Được như vậy thì người đàn ông và người đàn bà mới có thể vun vén hạnh phúc và niềm vui cho nhau.
5. Bạn có thể thu hút người bạn đời thích hợp với bạn khi chăm chú vào những phẩm chất và tính cách mà bạn ngưỡng mộ ở người khác phái. Tiềm thức sẽ đưa các bạn đến với nhau trong một trật tự tự nhiên đã được sắp đặt sẵn mà bạn không bao giờ ngờ tới.
6. Hãy đắp bồi trong tâm trí mình hình ảnh người bạn đời như bạn mong muốn. Nếu muốn thu hút một người trung thực, chân thành và đằm thắm thì chính bạn trước hết phải là người như vậy.
7. Bạn không cần phải day dứt vì những lỗi lầm trong hôn nhân. Khi bạn thật sự tin mình sẽ gặp được người bạn đời thuộc mẫu người mà bạn cho là lý tưởng, thì điều đó sẽ xảy ra đúng như bạn tin. Tin tưởng nghĩa là chấp nhận một điều gì đó là thật. Ngay bây giờ hãy thầm chấp nhận người bạn đời lý tưởng ấy trong tâm trí.
8. Đừng tự hỏi bạn sẽ gặp được người bạn đời mình mong đợi bằng cách nào, vào thời điểm nào hay tại sao lại gặp. Hãy cứ tin tưởng hoàn toàn vào sự khôn ngoan của tiềm thức trong bạn. Nó có sức mạnh thực hiện sứ mệnh của mình.
9. Đừng giữ khoảng cách hay e dè với người bạn đời của bạn. Hãy bày tỏ tình yêu, sự tin tưởng, hòa hợp và những cảm xúc tốt lành với nhau, và cuộc hôn nhân của bạn sẽ tiến triển ngày một tốt đẹp và tuyệt vời hơn.
10. Hãy tỏa rạng tình yêu, lòng tin tưởng và những suy nghĩ tốt đẹp về nhau. Tiềm thức sẽ bắt nhịp với những rung động này và sẽ tạo nên sự tin tưởng, yêu thương và trân trọng lẫn nhau giữa hai người.
11. Khi người bạn đời hay cằn nhằn thường là lúc người đó đang tìm cách để được quan tâm và khen ngợi nhiều hơn. Anh ấy hoặc cô ấy đang khao khát tình yêu thương. Khi ấy, hãy nên khen ngợi và đề cao những điểm tốt của họ. Hãy cho vợ hoặc chồng của bạn biết rằng bạn luôn yêu

thương và tôn trọng họ.

12. Đừng nên thảo luận những vấn đề hôn nhân của mình với những người bà con hoặc bạn bè. Nếu bạn cần lời khuyên, hãy tìm đến những người có chuyên môn thực sự.
13. Đừng bao giờ cố nhào nặn vợ hoặc chồng bạn theo một hình mẫu nào đấy. Điều ấy chỉ làm tổn thương niềm kiêu hãnh và lòng tự trọng của đối phương mà thôi.

Hãy cùng nhau cầu nguyện hàng đêm, và các bạn sẽ được ở bên nhau. Đừng bao giờ chất chứa những bực tức hoặc thất vọng ngày này qua ngày khác. Hãy chắc chắn rằng đã tha thứ cho nhau mọi lỗi lầm trước khi các bạn đi ngủ. Trong giây phút bạn thức giấc vào mỗi sáng, hãy quả quyết rằng Trí huệ Linh thánh đang dẫn dắt các bạn trên mọi bước đường. Hãy truyền đi những ý nghĩ về sự an bình, hòa hợp và suy tưởng về tình yêu trong đời sống. Hãy nhủ thầm: "Cảm ơn cuộc đời vì tất cả phúc lành tôi có."

§15. TIỀM THỨC VÀ HẠNH PHÚC

Hãy bắt đầu mỗi ngày trong cuộc đời mình bằng cách tự nhủ rằng: "Hạnh phúc sẽ đến với tôi. Tôi luôn tin tưởng hết mực vào sức mạnh này."

William James, cha đẻ của môn tâm lý học Mỹ, đã nói rằng khám phá vĩ đại nhất của thế kỷ 19 không phải ở lĩnh vực khoa học tự nhiên mà chính là sức mạnh của tiềm thức được chạm đến bằng niềm tin. Trong mỗi con người chúng ta đều có một nguồn sức mạnh vô biên vốn có thể khắc phục được bất kỳ khó khăn nào trong cuộc đời này.

Hạnh phúc đích thực và dài lâu sẽ đến với cuộc đời bạn chỉ khi bạn nhận thức rõ ràng rằng bạn có thể vượt qua và chiến thắng mọi sự yếu đuối, rằng tiềm thức có thể giải quyết mọi vấn đề xảy ra với bạn, phục hồi thể chất của bạn và giúp bạn thực hiện thành công mọi ước vọng tốt đẹp hay xa vời nhất của chính mình.

Bạn có thể rất hạnh phúc khi được đính hôn với người tình trong mộng của mình. Bạn có thể cảm thấy hạnh phúc khi ra trường, kết hôn, khi con bạn chào đời, khi giành chiến thắng hoặc đạt được một giải thưởng lớn nào đó. Ngoài ra, sẽ còn rất nhiều trải nghiệm khác trong đời khiến bạn cảm thấy mình hạnh phúc. Tuy nhiên, bất luận những trải nghiệm ấy tuyệt diệu đến mức nào đi nữa, chúng cũng đều không thể mang lại hạnh phúc thật sự và lâu dài cho bạn, bởi tất cả những điều đó chung quy cũng chỉ là thứ hạnh phúc thoáng qua mà thôi.

Cách ngôn có câu: Người hạnh phúc là người luôn tin tưởng vào những điều diệu kỳ của cuộc sống. Khi tin tưởng vào phép màu của cuộc sống (cũng là sức mạnh và sự minh triết của tiềm thức trong bạn) để được dẫn dắt, điều khiển và định hướng trên mọi bước đường của bạn, bạn sẽ trở nên bình an, điềm tĩnh và thanh thản. Một khi bạn tỏa rạng tình yêu, sự an bình và những cảm xúc tốt lành đến với tất cả mọi điều trong cuộc sống, đó là lúc bạn đang thật sự xây dựng nên nền tảng hạnh phúc cho cuộc đời mình.

Hãy lựa chọn hạnh phúc

Hạnh phúc là một trạng thái tinh thần, bởi thế, bạn có quyền tự do chọn lấy hạnh phúc về mình. Điều này nghe đơn giản một cách khó tin, nhưng quả đúng là nó như thế. Chính vì đơn giản đến mức khó tin nên nó là nguyên nhân khiến không ít người vấp ngã trên con đường tìm đến hạnh phúc của mình. Họ không hiểu được nguyên lý giản đơn của chiếc chìa khóa hạnh phúc. Họ nghĩ mọi thứ đều phức tạp mà không biết rằng những điều vĩ đại của cuộc sống vốn rất đơn giản nhưng mạnh mẽ và đầy sáng tạo. Chính những điều đó đã tạo nên sự khỏe mạnh và hạnh phúc.

Thánh Paul đã tiết lộ cho bạn cách hình dung ra con đường hòa nhập vào đời sống sôi nổi và hạnh phúc trong những lời sau:

> *Và giờ đây, hỡi anh em, tất cả những gì là chân thật, những gì cao quý, tất cả những gì công chính và thánh thiện, những gì đáng yêu chuộng và đức độ, những gì trác việt và đáng ngợi ca – thì anh em hãy tưởng nghĩ về những sự ấy.* (Philippians 4:8)

Cách thức lựa chọn hạnh phúc

Ngay lúc này đây, bạn hãy lựa chọn cho mình hạnh phúc và tôi sẽ hướng dẫn bạn cách thực hiện: Mỗi buổi sáng khi vừa thức giấc, hãy tự nhắc mình rằng:

Có một trật tự kỳ diệu đảm đương cuộc sống của tôi trong ngày hôm nay và những ngày khác nữa. Mọi việc sẽ ăn khớp và hòa nhịp với nhau để tạo nên những điều tốt lành dành cho tôi trong hôm nay. Hôm nay là một ngày mới mẻ và tuyệt vời đối với tôi. Sẽ không có một ngày nào khác nữa giống như ngày này. Tôi sẽ được dẫn dắt một cách thần kỳ trong trọn ngày hôm nay để khi tôi làm bất kỳ điều gì cũng đều thành công. Có một tình yêu thiêng liêng vây quanh, bao bọc và che chở tôi, rồi cứ thế tôi bước đi trong sự an bình.

Mỗi khi sự chú tâm của tôi đi lan man khỏi những điều tốt đẹp và dựng xây, tôi sẽ lập tức kéo nó hướng về với những điều tốt lành và đẹp đẽ. Chính trí tuệ và tâm hồn tôi là một thỏi nam châm có sức mạnh thu hút về phía tôi tất cả những gì khiến cho tôi được hạnh phúc và thành công. Hôm nay, tôi sẽ thành công một cách phi thường trong mọi công việc. Tôi dứt khoát sẽ được hạnh phúc trọn vẹn suốt cả ngày.

Bạn hãy khởi đầu mỗi ngày trong cuộc đời mình theo cách này, chắc chắn bạn sẽ được hạnh phúc như ý muốn, và bạn sẽ luôn luôn là một người rạng rỡ, hân hoan.

Biến hạnh phúc thành một thói quen

Nhiều năm trước đây, tôi từng lưu lại khoảng một tuần ở nhà một người nông dân vùng Connemarra thuộc miền duyên hải phía tây Ai-len. Vị chủ nhà khi ấy hình như suốt ngày ca hát, huýt sáo và trông lúc nào cũng hài hước, vui vẻ. Tôi đã hỏi ông ấy bí quyết làm thế nào để ông có thể luôn hạnh phúc như vậy, và ông đáp: "Dĩ nhiên là vậy rồi! Đó là thói quen của tôi. Mỗi sáng khi thức giấc và hằng đêm trước khi đi ngủ, tôi đều luôn chúc phúc cho gia đình tôi, cho cây cối, gia súc và tôi cảm ơn phép lành đã mang đến mùa màng bội thu."

Người nông dân này đã vô tư chúc phúc cho mọi người và mọi vật xung quanh như vậy suốt hơn bốn mươi năm. Như bạn biết đấy, những ý nghĩ lặp đi lặp lại thường xuyên và có hệ thống sẽ lắng đọng vào trong tiềm thức và sẽ trở nên quen thuộc. Và người nông dân này đã khám phá ra một điều rất đỗi bình thường rằng hạnh phúc chính là một thói quen.

Hãy khát khao có được hạnh phúc

Điều quan trọng cốt yếu cần ghi nhớ khi nói về hạnh phúc, đó là bạn phải thật chân thành khát khao có được hạnh phúc. Có những người đã sống quá lâu với những nỗi muộn phiền, chán nản và bất hạnh đến mức khi bất chợt hạnh phúc mang đến bên họ những tin tức tuyệt diệu, tốt lành và hoan hỉ, họ lại thốt lên: "Chẳng việc gì phải sung sướng quá lố như vậy cả!." Họ đã làm cho mình quá quen thuộc với đời sống tinh thần mòn cũ đến độ trở nên cảm thấy lạ lẫm với hạnh phúc. Vì vậy, họ cứ rơi ngược về với tình trạng buồn phiền, bất hạnh quen thuộc của họ.

Tôi từng biết một bà cụ ở Anh mắc chứng viêm khớp đã nhiều năm. Bà thường vỗ nhẹ lên đầu gối của mình mà rằng: "Chứng viêm khớp của mình bữa nay trầm trọng rồi đây. Mình chẳng thể ra ngoài được nữa. Bệnh tật thế này làm mình khốn khổ quá đi mất!." Khi đau bệnh, bà cụ đã nhận được nhiều sự quan tâm từ con cháu cũng như hàng xóm láng giềng quanh mình, chính vì vậy mà bà thật sự muốn mình cứ bị đau khớp như vậy. Bà cụ đã âm thầm tận hưởng nỗi "khốn khổ" của mình – như cách bà vẫn gọi nó. Rõ ràng là ở cấp độ tiềm thức, bà cụ đã không trông đợi một hạnh phúc đích thực đến với mình.

Khi gặp bà cụ, tôi đã gợi ý cho bà một phương cách chữa trị. Tôi viết ra vài đoạn Thánh kinh và dặn bà hãy để tâm đến những điều đúng đắn đó, cuộc sống tinh thần của bà chắc chắn sẽ thay đổi, niềm tin và tinh thần của bà sẽ trở nên thoải mái và lành mạnh. Thế nhưng bà cụ đã không thèm quan tâm đến điều tôi nói. Cũng giống như một số người, bà cụ chịu đựng và chấp nhận tình trạng khổ sở ấy bởi do tâm tính kỳ quặc của chính mình. Bà thích thú với nỗi khốn khổ và buồn bã ủ ê hay chí ít cũng là do hài lòng với những lợi ích trước mắt mà cơn đau mang đến cho bà.

Sao lại phải chọn nỗi bất hạnh?

Nhiều người đã mặc nhiên lựa chọn nỗi bất hạnh mà không ý thức rằng mình đã làm điều đó. Họ đã làm vậy khi ấp ủ trong mình những suy nghĩ kiểu như:

- Hôm nay thật là một ngày tồi tệ, mọi việc đều trở nên xấu đi.
- Tôi sẽ chẳng thể nào thành công được.
- Tất cả mọi người đều đang chống lại mình.
- Việc làm ăn cứ sa sút và ngày càng tệ hại hơn.
- Mình lúc nào cũng chậm trễ cả.
- Tôi chẳng bao giờ vượt qua nổi đâu.
- Anh ta làm được còn mình thì không thể nào.

Nếu bạn giữ thái độ tinh thần này ngay khi vừa thức giấc vào buổi sáng thì bạn sẽ chỉ thu hút về phía mình tất cả những điều tồi tệ và nặng nề đó, và vì thế bạn sẽ rất bất hạnh.

Hãy bắt đầu nhận thức rằng thế giới bạn đang sống chủ yếu do những gì đã diễn ra trong tâm thức của bạn chi phối và quyết định. Marcus Aurelius, triết gia và hiền nhân La Mã vĩ đại xưa kia từng nói: “Cuộc đời của một con người chính là những gì mà tư tưởng của anh ta xây dựng nên.” Nhà triết học hàng đầu của Mỹ vào thế kỷ 19, Ralph Waldo Emerson cũng quan niệm rằng: “Con người chính là những gì mà anh ta đã liên tục ngẫm suy.” Thực tế là những ý nghĩ bạn quen ấp ủ trong tâm trí sẽ có xu hướng biến thành hiện thực trong những hoàn cảnh tự nhiên.

Hãy chắc chắn là bạn không bao giờ buông xuôi theo những tư tưởng tiêu cực. Hãy thường xuyên tự nhắc nhở bản thân rằng bạn không thể trải qua những gì nằm ngoài tâm tính của bạn.

Nếu có một triệu đô-la…

Sự giàu có tự nó sẽ không thể làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc. Tuy nhiên, nó cũng không phải là rào cản đối với hạnh phúc của bạn. Ngày nay, nhiều người cố mua lấy hạnh phúc bằng cách sắm sửa đồ đạc và tích trữ của cải như tivi có độ phân giải cao, xe hơi đời mới, quần áo đắt tiền, nhà cửa khang trang… Nhưng hãy nhớ rằng, hạnh phúc thực sự không thể được mua hoặc kiếm được bằng cách đó.

Hạnh phúc trú ngụ ngay trong tư tưởng và cảm xúc của chính bạn. Thế nhưng có quá nhiều người nghĩ rằng cần phải có những vật chất nhân tạo đó thì mới có thể hạnh phúc. Nhiều người còn nói: "Nếu tôi được bầu làm thị trưởng, chủ tịch hội đồng quản trị tập đoàn, được các trang xã hội trên báo chí tán tụng thì tôi sẽ hạnh phúc lắm lắm."

Sự thật thì hạnh phúc là một trạng thái tinh thần và nội tâm. Cái vỏ của sự đề bạt hoặc quyền cao chức trọng sẽ không thể mang lại hạnh phúc đích thực. Sức mạnh, niềm vui và hạnh phúc của bạn thực sự nằm sâu ở việc khám phá quy luật của trật tự linh thánh và những hành xử đúng đắn từ trong tiềm thức và cách bạn vận dụng những quy luật ấy vào mọi phương diện đời sống.

Bạn có thể chiến thắng và vượt qua mọi thất bại để tìm được hạnh phúc nhờ sức mạnh phi thường của tiềm thức trong bạn.

Bạn không thể nào mua được hạnh phúc, bởi vì hạnh phúc trú ngụ ngay trong tư tưởng và cảm xúc của chính bạn.

Người hạnh phúc nhất là người tạo ra được những điều tốt đẹp nhất từ trong chính bản thân mình.

Hạnh phúc sinh ra từ một tinh thần thanh tĩnh

Một lần nọ cách đây vài năm, khi tôi có buổi nói chuyện ở San Francisco, có một người đàn ông đang rất khốn khổ và tuyệt vọng vì công việc kinh doanh trì trệ của mình đã tìm đến gặp tôi. Ông ấy là tổng giám đốc của một tập đoàn có tiếng. Trong thâm tâm ông đầy ắp sự oán giận đối với các vị phó chủ tịch và chủ tịch tập đoàn. Ông cảm thấy việc họ phản đối lại những ý tưởng của ông đang đưa tập đoàn rơi vào chiều hướng tồi tệ. Lợi nhuận và thị phần của tập đoàn đều bị sút giảm. Giá cổ phiếu của công ty cũng đang tuột dốc. Tất cả những điều đó đang khiến ông lo lắng cùng cực.

Sau khi trò chuyện với tôi, thì đây là cách ông ấy đã giải quyết vấn đề kinh doanh của mình: Mỗi buổi sáng khi thức dậy, điều đầu tiên ông làm là lặng lẽ khẳng định chắc chắn những điều này:

Tất cả những người đang làm việc trong tập đoàn của chúng tôi đều là những người trung thực, chân thành, hợp tác, đáng tin cậy và đầy thiện ý. Họ đều là những mắt xích trí tuệ và tinh thần trong toàn bộ dây chuyền phát triển, thịnh vượng và thành công của tập đoàn này. Tôi luôn luôn thể hiện tình yêu thương, sự thuận hòa và mọi tình cảm tốt đẹp trong tư tưởng, lời nói và hành động của mình đến với hai đồng nghiệp của tôi cũng như tất cả mọi thành viên khác trong tập đoàn.

Chủ tịch và phó chủ tịch tập đoàn chúng tôi vốn đã được dẫn dắt kỳ diệu trong mọi công việc của họ. Trí huệ Vô lượng của tiềm thức tôi sẽ thực hiện mọi quyết định thông qua tôi. Trong mọi giao dịch kinh doanh cũng như trong mối quan hệ giữa chúng tôi chỉ có những hành xử đúng đắn mà thôi.

Thanh bình và hòa hợp là những điều ngự trị cao nhất trong trí óc và trái tim của mọi người trong tập đoàn, kể cả chính tôi. Từ bây giờ, tôi sẽ luôn bước vào một ngày mới với đầy ắp niềm tin, quyết đoán và rất nhiều kỳ vọng.

Nhà quản trị kinh doanh này đã tâm niệm sâu xa như thế ba lần vào mỗi buổi sáng, cố gắng cảm nhận sự hiện hữu của những gì ông quả quyết. Bất kỳ khi nào những ý nghĩ sợ hãi hoặc giận dữ len lỏi vào tâm trí ông trong ngày, ông lại tự nhắc nhủ mình rằng: “Sự thanh bình, hòa hợp và điềm tĩnh luôn luôn chi phối tâm trí tôi mọi lúc mọi nơi.”

Khi ông tiếp tục dẫn dắt tâm trí của mình theo cách này tất cả những ý nghĩ có hại đều không còn xuất hiện nữa mà chỉ còn cảm giác thanh thản ùa vào tâm trí ông. Vậy là theo cách này, ông đã gặt hái được những kết quả tốt đẹp.

Sau đó, ông đã viết thư cho tôi kể rằng chỉ sau khoảng hai tuần ông điều chỉnh tâm tưởng của mình, vị chủ tịch và phó chủ tịch đã gọi ông đến văn

phòng, khen ngợi cách làm của ông và những ý tưởng hữu ích mới mẻ của ông cũng như bày tỏ rằng họ đã may mắn đến mức nào khi có được một tổng giám đốc như ông. Ông ấy đã hết sức hạnh phúc khi khám phá ra rằng con người ta sẽ tìm thấy hạnh phúc ngay từ trong chính bản thân mình.

Những trở ngại nằm ngay trong tâm thức

Nhiều năm trước đây, có một người bạn đã kể cho tôi nghe chuyện về con ngựa bị một con rắn nằm kế một gốc cây bên đường làm cho khiếp sợ. Từ đó trở đi, mỗi lần con ngựa đi đến gốc cây đó thì nó lại đứng khựng lại. Người nông dân bèn đào gốc cây lên, đốt rụi nó và dọn sạch con đường. Nhưng điều đó vẫn chỉ là vô ích. Cho đến nhiều năm sau đó nữa, mỗi khi đi ngang qua nơi gốc cây đã bị nhổ mất thì con ngựa vẫn cứ đứng khựng lại. Đơn giản là vì con ngựa ấy vẫn đang hoảng sợ ký ức về một gốc cây ở đó.

Thực tế, không hề có trở ngại nào ngăn cản hạnh phúc của bạn ngoại trừ chính đời sống tư tưởng và những hình tượng tinh thần trong bạn. Phải chăng nỗi sợ hãi và lo lắng đang trì kéo bạn? Sợ hãi là một ý nghĩ trong tâm trí bạn và bạn có thể đào nó lên ngay lập tức bằng cách lấp đầy vào chỗ đó bằng niềm tin vào thành công, thành tựu và khả năng chiến thắng mọi khó khăn, trắc trở.

Tôi biết một người đàn ông kinh doanh bị phá sản. Ông ta nói với tôi rằng: "Tôi đã phạm nhiều sai lầm, nhưng tôi cũng đã học được rất nhiều từ những sai lầm đó. Tôi đang lao vào kinh doanh trở lại và tôi sẽ thành công lớn." Người đàn ông này đã dũng cảm đối mặt với cái gốc cây trong tâm thức của mình. Ông không hề than vãn mà thay vì vậy, ông đào bật cái gốc cây của sự thất bại lên. Chính nhờ niềm tin mạnh mẽ vào sức mạnh tinh thần mà ông đã xua tan đi mọi ý nghĩ sợ sệt và nỗi chán nản trước kia. Vậy nên, bạn hãy tin vào chính bản thân mình và rồi bạn sẽ có được thành công và hạnh phúc.

Người hạnh phúc nhất

Người hạnh phúc nhất là người có thể không ngừng tạo ra và thực hiện những gì tốt đẹp nhất ngay từ trong chính bản thân mình. Cuộc sống này chính là những điều cao cả và tốt đẹp nhất nơi bạn. Hãy biểu lộ nhiều hơn nữa tình yêu, vẻ rạng rỡ, sự thật và cái đẹp trong đời sống, và bạn sẽ trở thành một trong những con người hạnh phúc nhất trên thế gian hôm nay.

Epictetus, một triết gia khắc kỷ người Hy Lạp đã nói:

Chỉ có một cách duy nhất để đạt được niềm hạnh phúc và thanh thản trong tâm hồn, vậy nên, hãy luôn sẵn sàng nắm giữ nó trong tầm tay ngươi, từ khi ngươi vừa mới thức giấc vào buổi sáng, rồi suốt cả ngày dài, và tận đến khi ngươi sắp chìm vào giấc ngủ, để hiểu mọi điều bên trong chính bản thân ngươi, hãy luôn tin tưởng vào phép nhiệm màu của cuộc sống.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. William James đã nói rằng khám phá vĩ đại nhất của thế kỷ 19 chính là sức mạnh của tiềm thức được chạm đến bằng niềm tin.
2. Có một sức mạnh khủng khiếp tồn tại bên trong bạn. Hạnh phúc sẽ đến với bạn khi bạn có được niềm tin tưởng tuyệt đối vào sức mạnh này. Khi đó, bạn còn có thể biến những giấc mơ của mình thành hiện thực.
3. Nhờ sức mạnh diệu kỳ của tiềm thức, bạn có thể vượt lên trên và chiến thắng mọi thất bại để biến những khao khát mà trái tim bạn ấp ủ thành hiện thực. Đó là ý nghĩa của câu Phúc cho những ai tin tưởng vào điều kỳ diệu (chính là những quy luật cao cả của tiềm thức).
4. Bạn nên lựa chọn hạnh phúc. Hạnh phúc trở thành một thói quen. Và bạn hãy tạo một thói quen tốt là thường xuyên suy ngẫm về hạnh phúc.
5. Mỗi sáng khi vừa thức giấc, hãy tự nhủ với mình: "Lựa chọn của tôi hôm nay là hạnh phúc. Lựa chọn của tôi hôm nay là thành công. Lựa chọn của tôi hôm nay là những hành động đúng đắn. Hôm nay, tôi chọn yêu thương và dành những tình cảm tốt lành cho tất cả. Hôm nay tôi lựa chọn sự an bình."
6. Hãy nhớ luôn cầu nguyện sự an bình, hạnh phúc và thành công đến với mọi thành viên trong gia đình bạn, các đồng nghiệp và mọi người ở khắp mọi nơi.
7. Bạn phải chân thành khát khao hạnh phúc. Khát vọng là một mơ ước được chắp thêm đôi cánh của trí tưởng tượng và niềm tin. Hãy tưởng tượng khi khát vọng của bạn trở thành hiện thực và hãy cảm nhận thực tại hiện hữu của nó, rồi nó sẽ xảy ra với bạn. Hạnh phúc sẽ đến khi khát vọng của bạn trở thành hiện thực.
8. Nếu bạn cứ mãi bận lòng với những ý nghĩ sợ sệt, lo lắng, giận dữ, oán ghét và thất bại, bạn sẽ khiến cho mình sầu muộn và khổ sở. Hãy nhớ, cuộc sống của bạn đã được xây dựng từ những ý nghĩ trong chính bạn.
9. Bạn không thể nào mua được hạnh phúc cho dù bạn có tất cả tiền bạc trên thế gian. Có những triệu phú hạnh phúc và cũng có những triệu phú bất hạnh. Có những người hạnh phúc đắm say trong hôn nhân và cũng có người bất hạnh trong cuộc sống lứa đôi của mình. Có những người độc thân hạnh phúc và cũng có người đau buồn vì phải sống lẻ loi. Đơn giản vì hạnh phúc thực sự đã nằm trong tư tưởng và cảm xúc của bạn.
10. Khi tâm hồn thanh tĩnh, bạn sẽ đạt đến trạng thái hạnh phúc. Vì vậy, hãy gắn kết thật chặt tư tưởng của bạn vào những ý niệm về sự an bình, điềm tĩnh, thăng bằng và cả sự linh hướng, để tâm thức của bạn sẽ tạo nên hạnh phúc.
11. Không có gì ngăn trở niềm hạnh phúc đến với bạn cả. Những sự vật bên ngoài không phải là nguyên nhân mà chỉ là kết quả. Hãy tìm sự dẫn dắt

từ nguyên lý sáng tạo duy nhất nằm bên trong bạn. Bạn đã biết rằng tư tưởng của bạn chính là nguyên nhân, và mọi nguyên nhân đều dẫn đến một kết quả nào đấy. Vậy, bạn hãy nhủ rằng: tôi chọn lựa hạnh phúc cho mình.

12. Người hạnh phúc nhất là người tạo ra được từ trong chính mình những điều cao cả và tốt đẹp nhất.

Hãy nhớ rằng, tiềm thức của bạn không thể hành động nếu tâm thức của bạn bị phân rẽ. Bạn sẽ chẳng thể nào tìm thấy được hạnh phúc nếu bạn vẫn hoài nuôi dưỡng trong mình những ý nghĩ ngờ vực rằng liệu đến bao giờ hạnh phúc lâu dài mới thuộc về mình.

§16. TIỀM THỨC VÀ NHỮNG MỐI QUAN HỆ HÒA HỢP

Bạn có quyền tự do để thực hiện những điều mình muốn. Hãy liệt kê ra những suy nghĩ cá nhân có trong tâm trí bạn, sau đó chỉ lựa chọn những ý nghĩ tích cực về sức khỏe, hạnh phúc, an bình, giàu có và rồi bạn sẽ gặt hái được những lợi ích bất ngờ trong các mối quan hệ xã hội của mình.

Như chúng ta đã biết, tư tưởng hết sức quan trọng được đề cập trong cuốn sách này là tiềm thức của chúng ta cũng giống như một cỗ máy lưu trữ có khả năng sao chép chính xác bất cứ điều gì mà chúng ta khắc sâu vào trong nó. Đây cũng là một trong những nguyên do khiến quy tắc cư xử chuẩn mực trở nên quan trọng đến như vậy trong việc tạo ra và duy trì sự cân bằng hài hòa trong các mối quan hệ của bạn với người khác.

Muốn được người khác đối xử thế nào thì hãy đối với họ thế ấy. (Matthew 7:12)

Bài học thánh Matthew đã nêu có hai lớp nghĩa hiển ngôn và hàm ẩn. Nghĩa hàm ẩn chính là nói về mối liên hệ giữa ý thức và tiềm thức của bạn.

- Bạn muốn người khác nghĩ về mình thế nào thì hãy cũng nghĩ về họ như thế.
- Bạn muốn người khác cảm nhận về mình thế nào thì cũng hãy cảm nhận về họ như thế.
- Bạn muốn người khác cư xử với bạn thế nào thì cũng hãy cư xử với họ như thế.

Chẳng hạn, bạn có thể tỏ ra lịch thiệp và nhã nhặn với ai đó khi họ đang ở trong văn phòng bạn, nhưng khi người đó vừa quay lưng đi, bạn lại chỉ trích và phẫn nộ kịch liệt đối với họ. Những suy nghĩ tiêu cực như vậy vốn có tính phá hoại ghê gớm đối với chính bạn. Nó cũng có sức tàn phá giống như thuốc độc đối với chúng ta vậy. Nguồn năng lượng tiêu cực do chính bạn sản sinh ra sẽ cướp đi của bạn sinh lực, sự nhiệt tình, sức mạnh, sự dẫn dắt và cả những suy nghĩ tốt lành khác nữa. Khi các suy nghĩ và tình cảm tiêu cực ấy lắng sâu và đọng lại trong tiềm thức bạn, chúng sẽ gây ra đủ thứ trắc trở và bệnh tật cho chính cuộc sống của bạn.

Chìa khóa cho những mối quan hệ tốt đẹp

Đừng xét đoán gì cả và ngươi sẽ không bị xét đoán. Vì khi ngươi phán xét anh em, chính ngươi sẽ bị phán xét, và khi ngươi đong cho anh em bằng đấu nào thì chính ngươi cũng sẽ bị đong lại bằng đấu ấy. (Matthew 7:1-2)

Chìa khóa cho những mối quan hệ hòa hợp với người khác có thể tìm thấy khi chúng ta tìm hiểu thấu đáo lời răn này và áp dụng chân lý đúng đắn mà nó chứa đựng. Phán xét là suy nghĩ và hướng đến một phán quyết hoặc kết luận nào đó trong đầu bạn. Suy nghĩ mà bạn dành cho người khác là suy nghĩ của bạn, vì chính bạn chứ không phải ai khác đang suy nghĩ những điều đó. Suy nghĩ của bạn có sức mạnh tạo dựng. Chính vì vậy, bạn đã thật sự tạo ra trong trải nghiệm của chính bạn những gì bạn nghĩ và cảm nhận về người khác. Những ám thị bạn truyền cho người khác cũng sẽ được truyền đến cho chính bạn, vì tâm thức của bạn là một trường tạo tác.

Đây là lý do mà Thánh kinh nói: Vì khi ngươi phán xét anh em thì, chính ngươi sẽ bị phán xét. Điều đó có nghĩa là trong khi áp dụng những thước đo và chuẩn mực đối với người khác, bạn cũng đã tự tạo ra những thước đo và chuẩn mực ấy trong tiềm thức của mình, vốn sau đó sẽ được áp dụng lên chính bạn. Một khi bạn biết được quy luật này và hiểu cách thức hoạt động của tiềm thức, bạn sẽ luôn thận trọng để suy nghĩ, cảm nhận và cư xử đúng đắn với người khác. Làm như vậy là bạn đang tạo ra một điều kiện hành động, cảm nhận và suy nghĩ đúng đắn dành cho chính mình.

Và khi ngươi đong cho anh em bằng đấu nào thì chính ngươi cũng sẽ bị đong lại bằng đấu ấy. Việc tốt bạn làm cho người khác sẽ quay lại với bạn với cùng mức độ, và việc xấu do bạn làm cũng sẽ quay về với bạn thuận theo quy luật tâm thức của bạn. Nếu ai đó lừa lọc và dối gạt người khác, anh ta thật sự cũng đang lừa lọc và dối gạt chính mình: Cảm giác tội lỗi và tâm thái mất mát trong anh ta chắc chắn sẽ thu hút về phía anh ta những mất mát theo những cách nào đó, vào một lúc nào đó. Tiềm thức luôn ghi lại những động thái tinh thần của anh ta và tạo ra những phản ứng tùy thuộc vào những ý định và những thôi thúc nó nhận được.

Tiềm thức của bạn vốn không thể bị ai tác động và bất biến, nó tồn tại ở mọi cá nhân, trong mọi tổ chức giáo phái hoặc thiết chế tôn giáo. Nó vốn không lưu chứa lòng trắc ẩn cũng như hận thù. Chỉ có cung cách mà bạn suy nghĩ, cảm nhận và hành động đối với người khác cuối cùng sẽ tạo ra những tác động trở lại chính bản thân bạn.

Phản ứng phi lý từ những bài báo

Một phụ nữ đã viết thư nhờ tôi giúp đỡ cho trường hợp của chồng cô ấy. Cô cho tôi biết rằng mỗi khi đọc các bài viết trong chuyên mục của một cây bút nào đó trên báo thì chồng cô lại nổi trận lôi đình. Cô cũng cho biết rằng những phản ứng giận dữ và cơn thịnh nộ dồn dập triền miên này rất tai hại cho chứng cao huyết áp của anh ấy. Bác sĩ của anh cũng đã khuyên anh nên tìm cách giảm bớt sự căng thẳng bằng cách tự điều chỉnh lại cảm xúc của mình nhưng anh ấy vẫn chưa làm được.

Tôi đã mời người đàn ông này đến gặp tôi và giải thích cho anh biết cách tâm thức của anh vận hành. Rồi anh cũng đã hiểu rằng thật là khờ khạo khi bỗng dưng lại đi nổi cơn tam bành với một bài viết trên báo mà không nhận ra rằng những cơn thịnh nộ ấy đã gây ra những tác hại ghê gớm đối với tinh thần và thể chất của chính mình.

Anh bắt đầu nhận ra rằng anh cứ nên để cho cây bút trên chuyên mục nọ có quyền tự do phát biểu ý kiến của ông ta cho dù anh có bất đồng quan điểm với ông ta về mặt chính trị, tôn giáo hoặc bất kỳ phương diện nào khác chăng nữa. Tương tự như vậy, nhà báo kia cũng để anh tự do viết thư tới tòa soạn để phản đối những phát biểu công khai của ông này. Anh học được rằng mình có thể bất đồng với người khác nhưng không nên bất hòa. Anh đã thức tỉnh trước chân lý đơn giản rằng không bao giờ có chuyện anh bị tác động vì điều gì do một người nào đó nói hoặc làm, mà chính phản ứng của anh đối với điều được nói hoặc làm đó mới là quan trọng.

Những nhận thức trên đã giúp người đàn ông này được xoa dịu. Anh nhận ra rằng chỉ cần tập luyện chút ít là anh có thể khống chế được những cơn thịnh nộ của mình. Sau này vợ anh kể lại với tôi rằng anh rốt cuộc còn học được cách cười nhạo những gì các nhà báo đã viết chứ không nổi trận lôi đình như trước nữa. Anh cũng học cách cười nhạo chính bản thân mình vì đã phản ứng dữ tợn không cần thiết như vậy. Những bài báo đã không còn khả năng quấy nhiễu, khiêu khích và chọc tức đến anh nữa. Và chứng cao huyết áp của anh cũng được kiểm soát tốt hơn nhờ việc anh ngày một tự chủ và thanh thản hơn trong cảm xúc của mình.

Tôi không ưa phụ nữ và tôi thích đàn ông

Cynthia R. là thư ký điều hành ở một công ty lớn. Cô đã tìm đến gặp tôi vì cô luôn cảm thấy ghét cay ghét đắng một vài phụ nữ trong văn phòng của mình. Cô tin rằng họ lúc nào cũng ngồi lê đôi mách và đồn thổi, thêu dệt nên những lời dối trá đầy ác ý về cô. Khi tôi hỏi, cô thú nhận rằng cô gặp nhiều vấn đề rắc rối trong quan hệ với những phụ nữ khác. Cô nói: "Tôi không ưa phụ nữ. Tôi chỉ thích làm việc với đàn ông."

Khi tiếp tục trò chuyện với cô, tôi đã phát hiện ra rằng Cynthia vẫn hay nói chuyện với những nhân viên dưới quyền quản lý của cô bằng lối nói kiêu kỳ, hống hách và đầy khiêu khích. Trong cách nói của cô, có gì đó như là sự khoa trương, và tôi nhận ra rằng giọng điệu ấy của cô đã tạo ra những tác động khó chịu đến một số người khác. Nhưng cô thì không hề nhận ra được điều này. Cô chỉ chăm chăm nghĩ rằng các đồng nghiệp luôn lấy làm thích thú trong việc gây khó khăn cho cô.

Nếu tất cả mọi người nơi bạn làm việc đều làm cho bạn phật ý, thì lẽ nào bạn không nghĩ đến khả năng những quấy rầy và bực bội này có thể đã nảy sinh do một kiểu mẫu tiềm thức hoặc sự phóng chiếu nội tâm nào đó vốn phát xuất từ phía chính bạn? Tất cả chúng ta đều biết rằng một con chó sẽ phản ứng hung dữ ra sao nếu gặp một người ghét chó hoặc sợ chó. Loài vật có khả năng nắm bắt rất nhạy cảm những rung động từ tiềm thức của con người và phản ứng theo những gì nó cảm nhận được. Hoàn toàn không có ý xúc phạm, nhưng thực chất con người cũng rất nhạy cảm, không kém chó, mèo và những động vật khác nếu xét về phương diện này.

Với người phụ nữ mắc chứng căm ghét những phụ nữ khác này, tôi đã đề nghị cô ấy thực hành một phương pháp cầu nguyện. Tôi giải thích với cô rằng khi cô bắt đầu tự nhận ra những giá trị tinh thần và quả quyết những điều đúng đắn trong cuộc sống thì nỗi căm ghét phụ nữ ở cô sẽ hoàn toàn biến mất cùng với cung cách nói năng và điệu bộ đã tạo ra sự căm ghét như vậy đối với người khác. Cô ấy đã kinh ngạc hiểu ra rằng xúc cảm của chúng ta luôn hiển hiện qua lời ăn tiếng nói, hành động, văn phong và qua tất cả mọi phương diện trong đời sống của chúng ta.

Kết quả cuộc nói chuyện giữa chúng tôi là Cynthia đã thôi cư xử theo cái lối đầy bất mãn và phẫn nộ thường thấy ở cô. Cô đã hình dung ra một cách thức cầu nguyện và thực hành thật đều đặn, có hệ thống và nhiệt tình tại văn phòng của mình.

Đây là những lời cầu nguyện đã đem lại thành công cho cô:

Tôi suy nghĩ, nói năng và hành động thật đằm thắm, dịu dàng và hòa nhã. Lúc này, tôi chỉ biểu lộ tình yêu, sự thanh thản, lòng khoan dung và sự tử

tế đến với mọi người, kể cả những người đã chỉ trích và ngồi lê đôi mách nói xấu về tôi. Tôi gắn kết ý nghĩ của tôi vào sự thanh bình, hòa hợp và tốt lành hướng về tất cả.

Mỗi khi tôi sắp có những phản ứng tiêu cực, tôi lại dặn mình rằng: "Tôi suy nghĩ, nói năng và hành động theo nguyên tắc hài hòa, lành mạnh và an bình đã có trong tôi. Và luôn có một trí tuệ sáng suốt dẫn dắt, định hướng, khơi gợi cho tôi trên mọi bước đường đời."

Nhờ thường xuyên thực hành những lời cầu nguyện trên mà cuộc sống của cô ấy đã thay đổi. Cô nhận thấy bầu không khí đầy chỉ trích và khiêu khích nơi cô làm việc đã dần tan biến. Các đồng nghiệp trở thành bạn bè và bạn đồng hành thật sự với cô. Cô đã khám phá ra một chân lý rằng chúng ta không thể quy kết trách nhiệm hay thay đổi bất kỳ ai trên đời này, ngoại trừ chính bản thân chúng ta.

Những mặc định trong nội tâm có thể ngăn cản sự thăng tiến

Một ngày nọ, ông Jim S. là một đại lý bán hàng đã đến gặp tôi. Ông ấy đang vô cùng bối rối trước những khó khăn mà giám đốc bán hàng của công ty đang gây ra cho ông. Jim đã làm việc cho công ty suốt mười năm mà chưa hề được bất kỳ sự đề bạt hoặc ghi nhận nào. Ông cho tôi xem doanh số bán hàng của mình ở công ty. Và tôi dễ dàng nhận ra rằng ông đạt được doanh số cao hơn cả những đại lý bán hàng khác trong khu vực kinh doanh của công ty ông. Ông giải thích rằng bởi vì giám đốc bán hàng không hề thích ông và ông quả quyết rằng mình đã bị đối xử hết sức bất công. Trong các hội nghị ở công ty, vị giám đốc nọ thường hay nhạo báng những đề xuất của ông và có đôi lần tỏ ra khiếm nhã đến mức gay gắt với ông.

Sau khi bàn bạc cụ thể về hoàn cảnh của ông, tôi gợi ý với Jim rằng hãy hình dung có một phần lớn nguyên nhân đã xuất phát từ phía chính ông. Rõ ràng là sự phản ứng của cấp trên đã xác nhận lại những ý niệm và niềm tin của Jim đối với ông ta. Bởi vì khi chúng ta đong bằng đấu nào thì sẽ được đong lại bằng đấu như thế. Cái đấu tinh thần hay chính ý niệm của Jim về vị giám đốc bán hàng là ông ấy là người nhỏ nhen, luôn có thành kiến và rất gắt gỏng. Trong Jim đầy ắp cảm nhận cay nghiệt và thù địch dành cho người quản lý của mình. Trên đường đi làm, trong đầu ông vẫn thường diễn ra những cuộc đối thoại say sưa trong chính mình với đầy ắp những lời chỉ trích, những tranh cãi, những lời buộc tội đáp trả và phản kháng kịch liệt hướng về vị giám đốc bán hàng kia.

Vậy là, những gì Jim âm thầm cho đi, ông đã phải nhận lại về mình. Sau cuộc trò chuyện giữa chúng tôi, Jim nhận ra rằng những lời lẽ bật lên trong nội tâm ông thật quá tiêu cực. Cường độ và sức mạnh của những tư tưởng và cảm xúc không nói ra thành lời, những lời chỉ trích và lăng mạ âm thầm đối với viên giám đốc bán hàng mà ông cứ nhẩm đi nhẩm lại thường xuyên đã đi sâu và ghi dấu vào tiềm thức của ông. Chính điều này đã gây ra những phản ứng tiêu cực từ phía cấp trên đối với ông, đồng thời, chúng cũng gây ra những rối loạn khác về thể chất và cảm xúc trong bản thân ông.

Được tôi thuyết phục, Jim bắt đầu cầu nguyện thường xuyên như sau:

Trong vũ trụ cá nhân tôi, tôi chính là người duy nhất suy nghĩ. Tôi phải chịu trách nhiệm với những gì tôi nghĩ về cấp trên của tôi còn ông ấy thì hoàn toàn không phải chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ của tôi hướng về ông ấy. Bây giờ, tôi không cho bất cứ ai, bất cứ nơi nào hay cái gì được quyền quấy rầy và làm tôi xao động. Tôi chân thành mong ước sức khỏe, sự thành công, niềm thanh tĩnh tâm hồn và hạnh phúc sẽ đến với cấp

trên của tôi. Tôi thành tâm cầu phúc cho ông ấy, và tôi cũng biết rằng ông ấy sẽ nhận được những dẫn dắt diệu kỳ trên mọi bước đường của mình.

Jim đã lặp đi lặp lại thành tiếng lời cầu nguyện của mình một cách từ tốn, lặng lẽ và rất xúc động, cảm nhận rằng tâm thức của ông giống như một khu vườn và bất cứ điều gì ông gieo vào mảnh vườn ấy sẽ lớn lên và nảy nở, cũng như các loài cây sẽ lớn lên từ các hạt giống được gieo xuống.

Tôi cũng hướng dẫn ông ấy thực hành việc tưởng tượng hoặc hình dung nên những quang cảnh nội tâm trước khi đi ngủ. Ông hình dung mình dựng một kịch bản, theo đó cấp trên của ông đến chúc mừng cho những thành tích xuất sắc ông đã đạt được, ca ngợi sự nhiệt huyết và hăng hái của ông cũng như đánh giá cao ông vì được rất nhiều khách hàng tín nhiệm. Từ sâu xa, ông cảm nhận tất cả tính xác thực của kịch bản đó. Ông cảm nhận cái bắt tay của cấp trên, lắng nghe giọng nói của ông ấy, và nhìn thấy ông ấy mỉm cười. Ông đã dựng nên trong mình một bộ phim tinh thần thật sự, dựng cảnh và xây dựng tình huống bằng tất cả khả năng tưởng tượng của ông. Từng đêm, ông chiếu lại bộ phim tinh thần này trong đầu mình, biết chắc rằng tiềm thức của ông là một môi trường có khả năng tiếp nhận và ở đó những hình tượng được ý thức tạo nên sẽ được ghi khắc lại.

Dần dần, bằng quá trình bồi đắp trí tuệ và tâm hồn, những ấn tượng sâu sắc đã được hình thành trong tiềm thức của ông. Và thật tự nhiên, điều đó đã được thể hiện ra trong đời thực. Giám đốc bán hàng của Jim đã gọi ông đến San Francisco, chúc mừng ông và đề bạt ông làm giám đốc bán hàng khu vực, giao cho ông nhiều trọng trách hơn hẳn trước kia và lương bổng thì được tăng đáng kể. Vậy là, một khi Jim thay đổi quan niệm và cách đánh giá của mình về cấp trên, tiềm thức của ông cũng hiểu rằng cấp trên của ông cũng tự nhiên hưởng ứng theo.

Đừng cho bất cứ ai trên đời cái quyền làm bạn chệch hướng khỏi mục tiêu và đích đến trong cuộc đời bạn.

Tình yêu thương là kết quả của sự hòa thuận với người khác. Tình yêu thương là sự cảm thông, là những mong mỏi tốt lành và sự tôn trọng người khác.

Hãy chín chắn trong cảm xúc

Những điều người khác nói ra không thể nào thực sự quấy nhiễu hoặc chọc tức được bạn trừ phi bạn cho phép những điều đó tác động đến bạn. Cách thức duy nhất để người khác có thể khiến cho bạn khổ sở là thông qua chính suy nghĩ của bạn. Nếu bạn nổi cơn thịnh nộ, bạn phải trải qua bốn giai đoạn này trong tâm thức. Bạn bắt đầu nghĩ về những gì được nói ra. Bạn quyết định nổi giận và phát xuất ra những cảm xúc giận dữ. Rồi thì bạn quyết định hành động. Có thể bạn sẽ cãi lại và phản ứng theo kiểu ăn miếng trả miếng. Như bạn thấy đó, tất cả tư tưởng, cảm xúc, phản ứng và hành động đều đã diễn ra trong tâm thức của bạn.

Đúng là không ai thích bị chỉ trích hoặc xem thường cả. Tuy nhiên, chúng ta lại hoàn toàn có quyền lựa chọn cách thức phản ứng như thế nào khi những điều đó xảy đến. Lựa chọn chín chắn của chúng ta chính là kiềm chế và không phản ứng bằng cái cách đầy tiêu cực tương ứng. Sự phản ứng theo lối trả miếng là đồng nghĩa với sự hạ thấp mình xuống ngang tầm với sự chỉ trích, làm giảm giá trị cũng như hòa lẫn vào làm một với bầu không khí tiêu cực do người khác tạo ra. Vậy nên, hãy đồng nhất chính bạn với mục tiêu quan trọng của bạn trong đời. Và đừng bao giờ cho phép bất cứ ai làm cho bạn xao lãng khỏi ý hướng nội tâm về sự an bình, thanh tĩnh, lành mạnh và rạng rỡ của mình.

Ý nghĩa của tình yêu

Sigmund Freud, nhà sáng lập khoa phân tâm học và một trong những nhân vật quan trọng nhất của lịch sử tâm lý học, đã nói rằng người ta sẽ đau bệnh và sẽ chết nếu không có tình yêu. Yêu nghĩa là cảm thông, suy nghĩ tốt đẹp và trân trọng người khác. Bạn bày tỏ và cho đi tình yêu và thiện chí nhiều chừng nào thì bạn càng nhận lại được nhiều chừng nấy.

Giao tiếp với người khó tính

Trên đời này thật sự có một số người rất khó tính. Về mặt tinh thần, họ là những người có tâm tính độc địa và kỳ quặc. Con người họ đã trở nên lệch lạc trong đời sống. Nhiều người trong số họ là những kẻ có tính khí bất thường, dễ sa vào tranh cãi, không hợp tác, gắt gỏng, yếm thế và cay độc trước cuộc sống. Họ là những ca bệnh hoạn về mặt tâm lý. Tâm thức của họ đã bị biến dạng và méo mó, có lẽ cũng là vì những trải nghiệm họ đã phải chịu đựng trong quá khứ.

Câu hỏi đặt ra là, bạn sẽ làm gì khi phải giao tiếp với một người thuộc kiểu người này? Thường chúng ta sẽ tự động đề phòng, không tránh khỏi cảm giác khó chịu và thể hiện ra sự căm ghét của mình với những năng lượng đầy tiêu cực. Nhưng có phải là khi cư xử với cung cách ấy, trước hết chúng ta đã tự khoác lên mình sự tiêu cực không đáng có, và còn phải nhận lãnh về mình tất cả những tác động tai hại của sự tiêu cực ấy. Vậy nên, thay vì làm như thế, chúng ta hãy xử sự theo chiều hướng tích cực hơn, hãy cố gắng "lấy điều thiện đối xử với cái ác." Chính cách thức này sẽ tạo ra quanh chúng ta một chiếc áo giáp ngăn cản những thái độ khó tính và gắt gỏng tác động đến mình. Hơn thế nữa việc truyền đi lòng trắc ẩn và sự cảm thông còn có thể khởi động một tiến trình thay đổi đối với những con người khó tính kia.

Kẻ bất hạnh thường mong người khác cũng bất hạnh

Một người tiêu cực, méo mó, lệch lạc thì không thể hòa hợp được với cuộc sống nhiệm màu xung quanh. Những kẻ đó thường cảm thấy phẫn nộ với những ai được sống thanh thản, hạnh phúc và hân hoan. Anh ta thường chỉ trích, kết án và lăng mạ những người đã đối xử tốt và tử tế với mình. Anh ta thường luẩn quẩn với nghi vấn của mình về người khác: Tại sao họ lại được hạnh phúc như vậy trong khi tôi khốn khổ thế kia? Và trong thâm tâm, anh ta cứ muốn kéo tuột người khác xuống ngang bằng với mình. Câu tục ngữ xưa: "Kẻ bất hạnh thường mong người khác cũng bất hạnh" vẫn luôn đúng trong thời này.

Có một người đàn ông tên là Bruce T. từng dự những buổi nói chuyện của tôi ở Luân Đôn đã kể cho tôi nghe kinh nghiệm của anh ấy về trường hợp này. Anh đã trở thành thành viên tích cực trong một tổ chức tình nguyện với mục đích là làm đẹp cho cộng đồng nơi anh sinh sống. Hầu hết những người tham gia tình nguyện đều nhiệt tình quan tâm đến những công việc như trồng cây, làm vườn, phát quang những khu vực đổ nát xập xệ và sửa sang những ngôi nhà ọp ẹp. Tuy nhiên, trong nhóm lại có một thành viên thường chống đối mọi biện pháp do bất cứ ai gợi ra. Hơn thế nữa, anh ta lại còn hay công kích và nghi ngờ động cơ của người khác. Vì vậy, anh ta đã khiến cho những buổi họp mặt của nhóm trở nên khó chịu và nặng nề đến nỗi số thành viên tham dự bắt đầu giảm dần đi.

Có một vài thành viên khác trong nhóm đã gặp Bruce và đề nghị họp mọi người lại để tống cổ kẻ gắt gỏng kia ra khỏi nhóm tình nguyện. Bruce chuẩn bị tham gia kế hoạch của mọi người thì chợt nhận ra rằng nếu anh và cả nhóm cùng làm như vậy thì có nghĩa là thái độ lệch lạc của người này sẽ cứ mãi còn duy trì trong anh ta. Thay vì như vậy, anh đã chọn một cách khác, và anh bắt đầu tự hình dung rằng người này đang dần thay đổi thành một thành viên dễ chịu hơn và hòa nhập với nhóm hơn. Trước khi một cuộc họp bắt đầu, Bruce lại tìm đến một góc yên tĩnh và tự nhủ:

Tôi suy nghĩ, nói năng và hành động trong sự hòa hợp đích thực với nguyên tắc hài hòa và an bình trong tôi. Tất cả những người dấn thân vào những mục tiêu chung của tổ chức chúng tôi đều làm như vậy với sự nhiệt thành và quyết tâm theo một nguyên lý kỳ diệu: Không có bất hòa, không có cãi cọ. Có một trí tuệ sáng suốt luôn chỉ đạo, định hướng và dẫn dắt chúng tôi trong mọi việc mà chúng tôi thực hiện.

Chỉ sau vài tuần, đột nhiên thành viên từng gây quá nhiều rắc rối kia đã đề xuất một sáng kiến mới với mọi người. Anh ta trình bày ý tưởng của mình

bằng một cung cách rất vui vẻ và đầy hợp tác đến mức anh đã tranh thủ được sự tán thành của tất cả mọi người trong nhóm, kể cả những người đã từng muốn đá anh ra khỏi tập thể.

Thực hành sự thấu cảm

Gần đây, có một phụ nữ trẻ tên Alice O. đã tìm đến gặp tôi. Cô ấy thổ lộ với tôi rằng lâu nay cô vốn căm ghét một phụ nữ trẻ khác là đồng nghiệp của cô ở văn phòng, đơn giản bởi vì cô cảm thấy người phụ nữ kia luôn trông xinh đẹp hơn, hạnh phúc hơn và thành đạt hơn mình. Và rồi đòn chí mạng giáng vào cô là người phụ nữ kia đã hứa hôn với vị chủ tịch điều hành của công ty, người Alice vốn ngưỡng mộ từ lâu rồi.

Sau đám cưới một ngày, người phụ nữ mà Alice vốn căm ghét đã đến văn phòng cùng với đứa con gái là con của cô ấy với chồng trước. Alice không hề biết trước kia cô đồng nghiệp từng có chồng, thậm chí là đã có con. Cô bé con gái của người phụ nữ kia mắc tật bẩm sinh ở chân nên bé phải mang nẹp chỉnh hình. Alice tình cờ nghe cô bé hỏi mẹ: "Mẹ ơi, bố mới của con cũng làm việc ở đây nữa hả mẹ? Con thấy yêu nơi này quá, vì nơi này toàn là những người mà con yêu quý."

Alice nói tiếp: "Vậy là trái tim tôi đột nhiên dạt dào tình cảm dành cho bé gái ấy! Tôi cảm nhận được rằng cô bé này hẳn đang cảm thấy hạnh phúc đến nhường nào. Tôi mường tượng ra rằng người phụ nữ này vẫn vô cùng hạnh phúc, bất chấp những mối ác cảm mà tôi đã dành cho cô ấy. Và rồi bỗng nhiên tôi cảm thấy yêu mến cô ấy thật nhiều. Tôi vào phòng làm việc của cô và nói rằng tôi chúc cô ấy được hạnh phúc. Thật tâm tôi đã nghĩ và mong muốn như vậy."

Trong khoảnh khắc ấy, cái khoảnh khắc mà Alice nhận thấy tình thương yêu đang tồn tại là lúc Alice cảm nhận được điều mà các nhà tâm lý học gọi là sự thấu cảm. Sự tri nhận này không giống như sự đồng cảm khi chúng ta thấu hiểu được những cảm xúc của người khác mà nó còn cao hơn thế nữa. Trạng thái này có nghĩa là khi chúng ta đang hình dung và tự đặt mình vào trong tâm trạng và tâm thái của người khác. Khi Alice phóng chiếu tâm trạng và cảm xúc của trái tim cô vào tâm trạng và cảm xúc của người phụ nữ kia, việc đó giống như là cô đang bắt đầu suy nghĩ thông qua kinh nghiệm của người phụ nữ kia vậy. Cô đang để cho mình suy nghĩ và cảm nhận giống như người phụ nữ kia, và cô cũng đang suy nghĩ và cảm nhận như đứa bé, vì cô cũng đã tự đặt mình vào tâm thức của bé gái ấy.

Bất cứ khi nào bạn chợt cảm thấy mình muốn xúc phạm hoặc nghĩ xấu về người khác, hãy thầm đặt mình vào trong tâm thức của người kia. Và hãy cảm giác điều người kia đang cảm giác, cảm nhận điều người kia đang cảm nhận, suy nghĩ như người kia đang suy nghĩ, khi ấy bạn sẽ cảm nhận được chân lý trong lời dạy Anh em hãy yêu thương nhau.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Tiềm thức của bạn là cỗ máy có khả năng ghi nhận và sao chép những suy nghĩ theo thói quen của bạn. Khi bạn nghĩ tốt về người khác cũng có nghĩa là bạn thật sự đang nghĩ tốt về chính mình.
2. Tư tưởng thù ghét và oán hận chính là liều thuốc độc tinh thần. Đừng nghĩ xấu về người khác vì làm vậy cũng là bạn đang nghĩ xấu về mình. Trong vũ trụ của riêng bạn, bạn là người duy nhất suy nghĩ còn tư tưởng của bạn chính là sức mạnh tạo tác.
3. Tâm thức của bạn là một trường tạo tác; chính vì vậy, bạn cũng đang đưa vào trong kinh nghiệm của mình những suy nghĩ và cảm nhận về người khác. Đây là ý nghĩa tâm lý của quy tắc cư xử chuẩn mực. Bạn muốn người khác nghĩ về bạn thế nào thì hãy cứ nghĩ về họ như thế ấy.
4. Khi bạn gian lận, cướp bóc, lừa gạt người khác thì bạn cũng đẩy chính mình vào sự thiếu thốn, mất mát và hẫng hụt. Tiềm thức của bạn luôn ghi nhận những động cơ nội tâm, những suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Khi chúng mang tính tiêu cực, mất mát, hụt hẫng thì khó khăn rắc rối sẽ tìm đến bạn bằng đủ mọi cách. Bởi vì, điều gì bạn làm với người khác cũng là bạn đang làm với chính mình.
5. Điều thiện bạn làm, sự tử tế bạn trao đi, tình yêu và thiện chí bạn bày tỏ, tất cả sẽ được nhân bội và qua nhiều con đường sẽ tìm về với bạn.
6. Bạn phải chịu trách nhiệm về cách bạn suy nghĩ về người khác. Nên nhớ rằng người khác không phải chịu trách nhiệm về cách bạn suy nghĩ về họ. Những ý nghĩ của bạn sẽ được nhân lên và phản chiếu.
7. Hãy chấp nhận những bất đồng của người khác đối với bạn. Họ hoàn toàn có quyền được không giống bạn, và bạn cũng có tự do tương tự để được bất đồng với họ. Tuy nhiên, bạn chỉ nên bất đồng chứ không nên bất hòa với bất kỳ ai.
8. Cũng như các con vật có thể nắm bắt được những rung động sợ hãi, nhiều người cũng có được sự nhạy cảm tương tự như vậy. Những suy nghĩ bạn tin là đã được che giấu thật ra lại luôn phát lộ qua giọng nói, nét mặt, và ngôn ngữ cử chỉ của bạn. Điều này là đúng đối với những suy nghĩ tích cực lẫn những suy nghĩ tiêu cực.
9. Những suy tư trong nội tâm của bạn, sự nung nấu những ý nghĩ và cảm xúc thầm lặng trong bạn có thể được cảm nhận thông qua phản ứng của người khác đối với bạn.
10. Hãy mong ước cho người khác điều bạn mong ước cho chính mình. Đây là chìa khóa quan trọng cho những mối quan hệ hòa hợp giữa người và người.
11. Hãy thay đổi cách nhìn và đánh giá của bạn về cấp trên của mình. Hãy cảm nhận và tin rằng người đó đang cư xử theo quy tắc cư xử chuẩn mực

và theo quy luật của tình yêu, và người đó sẽ luôn hưởng ứng đúng như thế.

12. Một người không thể nào khiêu khích hoặc quấy rối được bạn trừ phi bạn cho phép người đó thực hiện được điều đó. Tư tưởng của bạn là một sức mạnh sáng tạo, vì vậy bạn có thể chúc phúc cho người khác. Nếu có ai đó lôi tên bạn ra lăng mạ, hãy đáp lại rằng: "Sự an bình của đời sống nhiệm màu sẽ tràn đầy tâm hồn anh."
13. Tình yêu là đáp án cho sự hòa thuận với người khác. Yêu thương chính là thấu hiểu, thiện ý, và sự tôn trọng lẫn nhau.
14. Hãy cảm thông với những người vì chịu tác động của hoàn cảnh tiêu cực mà trở nên gắt gỏng và khó ưa. Ánh sáng diệu kỳ có trong họ cũng như có trong tất thảy mọi người. Thông hiểu tất cả chính là tha thứ cho tất cả.
15. Hãy hoan hỉ cùng với sự thành công, thăng tiến và hạnh vận của người khác. Khi bạn làm như vậy, bạn cũng sẽ thu hút vận may đến với mình.

Hãy rèn luyện để chín chắn về mặt cảm xúc và chấp nhận những bất đồng của người khác với bạn. Người khác hoàn toàn có quyền không giống với bạn, và bạn cũng có quyền tự do tương tự để bất đồng với người khác. Nhớ rằng, bạn có thể bất đồng nhưng không nên bất hòa với ai cả.

§17. VẬN DỤNG TIỀM THỨC ĐỂ THA THỨ

Ý nghĩa đích thực của sự tha thứ là tha thứ cho chính bạn. Tha thứ là hợp nhất tư tưởng của bạn với quy luật hòa hợp thiêng liêng. Sự tự lên án được gọi là địa ngục (sự câu thúc và hạn chế); sự tha thứ được gọi là thiên đường (sự hòa hợp và thanh thản).

Trong bạn luôn có một nguồn sống vô hạn chảy qua, ngay lúc này, khi bạn đang đọc và suy nghĩ những lời này. Đây còn được gọi là khuynh hướng của sự sống.

Nếu bạn dựng lên trong tâm thức một rào cản đối với dòng sự sống chảy qua bạn, sự tắc nghẽn cảm xúc này sẽ nút nghẹt tiềm thức bạn và gây ra đủ mọi loại hoàn cảnh tiêu cực. Trật tự tự nhiên của cuộc sống không có liên can gì đến những hoàn cảnh bất hạnh hoặc hỗn loạn trên thế giới. Tất cả những hoàn cảnh đó gây ra bởi nhưng tư tưởng tiêu cực và tàn phá của chính chúng ta. Vì vậy, quả là một sai lầm nghiêm trọng khi chúng ta cứ trách cứ hay đổ lỗi cho cuộc sống vì những vấn đề hoặc bệnh tật của mình.

Nhiều người có thói quen dựng lên những rào cản tinh thần đối với dòng sự sống bằng việc kết án và trách cứ cuộc sống vì tội lỗi, bệnh tật và đau khổ mà họ đang gánh chịu. Họ còn oán giận cuộc sống vì những nỗi đau đớn, nhức nhối, mất mát người yêu, những bi kịch cá nhân và những tai nạn của họ. Họ oán giận cuộc sống, và họ tin rằng cuộc sống này phải chịu trách nhiệm cho sự khốn khổ của họ.

Chừng nào con người còn quan niệm tiêu cực như vậy thì chừng ấy họ vẫn phải nếm trải những phản ứng tiêu cực từ tiềm thức của mình. Họ sẽ không biết được rằng chính họ đang tự trừng phạt mình. Họ phải thấy ra sự thật, tìm sự giải phóng, và từ bỏ tất cả những sự kết tội, oán giận và bực tức đối với bất cứ ai hoặc bất cứ quyền năng bên ngoài họ. Bằng không, họ không thể tiến tới trong hạnh phúc, khỏe mạnh hay hoạt động sáng tạo.

Xua đuổi tội lỗi

Ngày nào Harriet G. cũng ở lại văn phòng làm việc đến khuya. Cô cứ làm việc như vậy, những mong cấp trên và đồng nghiệp công nhận và khen ngợi mình làm việc chăm chỉ. Nhưng chẳng có lời khen nào cả. Thậm chí cấp trên còn không hề hay biết là cô đã ở lại làm việc khuya như thế nào. Trong khi đó, đời sống gia đình cô gặp vấn đề nghiêm trọng. Chồng và hai con trai cô hiếm khi được ngồi dùng chung bữa cơm tối với cô. Khi đội bóng Little League của con trai út cô thi đấu trận chung kết, Harriet không những không đến xem con thi đấu mà còn quên hỏi xem đội nào đã thắng. Tình hình càng trở nên tồi tệ khi bác sĩ của Harriet cảnh báo rằng cô đang bị chứng cao huyết áp rất nguy hiểm.

Sau khi chồng cô muốn ly thân với cô, Harriet đã đến nói chuyện với tôi. Tôi hỏi cô vì lý do gì mà cô lại gạt chồng con ra khỏi cuộc đời mình, ít quan tâm đến họ đến nỗi mọi chuyện lại xảy ra tồi tệ như vậy. Thoạt đầu cô một mực nói rằng cô phải làm việc vất vả như vậy chỉ để hoàn thành nhiệm vụ của mình. Tôi hỏi liệu các đồng nghiệp của cô có dành nhiều thời gian như vậy hay không. Cô thú nhận là không, những người khác trong công ty cô làm việc theo giờ giấc khá bình thường, và họ cũng vẫn làm việc giỏi giang như cô vậy.

Tôi đã nói cho cô biết nguyên nhân khiến cô làm việc cực nhọc và khốn đốn đến vậy: “Có một cái gì đó đang gặm nhấm cô từ bên trong. Nếu không phải vậy, cô sẽ không hành động theo cách này. Cô đang tự trừng phạt bản thân vì một cái gì đó.”

Ngay khi vừa nghe tôi nói, cô tỏ ra chống lại ý kiến này. Cô vẫn khăng khăng nói rằng thói quen làm việc của cô là bình thường, rằng chỉ do những người khác lười biếng thôi. Tuy nhiên, sau cùng cô đã thú nhận cô mang một mặc cảm tội lỗi sâu xa. Mười lăm năm trước, sau khi cha cô mất, cô đã cố tình ém nhẹm không chuyển một số tiền lớn cho em trai cô.

- Vì sao cô lại làm thế? – Tôi hỏi. – Có phải do lòng tham không?

- Tất nhiên là không! – Cô đáp. – Em trai tôi… vâng, nó nghiện ma túy nặng lắm. Chính vì vậy tôi biết mình không nên giao số tiền đó cho nó. Tôi tự nhủ là tôi đang giữ giùm nó cho đến khi nó vượt qua khó khăn này.

- Và…? – Tôi dò hỏi.

Harriet bật tiếng thở dài:

- Điều đó không bao giờ xảy ra. Nó đã tự giết mình. Có lẽ nó không cố ý làm điều đó, nhưng có gì khác đâu. Nó chỉ mới hai mươi sáu tuổi. Tôi vẫn luôn nghĩ… chuyện gì xảy ra nếu tôi không giữ lại tiền? Có thể nó sẽ dùng

tiền đó để tham gia vào một loại chương trình trị liệu phục hồi nào đó. Nó có thể vẫn còn sống với chúng tôi. Lỗi tại tôi mà nó chết.

Tôi hỏi cô ấy:

- Nếu được làm lại một lần nữa, cô sẽ làm thế nào?

- Tôi không biết. – Cô lắc đầu nói. – Nhưng tôi biết tôi sẽ gắng sức hơn để giúp em trai tôi, thay vì cảm thấy thất vọng vì nó nghiện ngập.

- Nhưng lúc đó, cô có cảm thấy mình đang làm đúng không? – Tôi hỏi. – Lúc đó cô cảm thấy mình đang làm chuyện chính đáng chứ?

- Đương nhiên rồi. – Cô đáp. – Nhưng giờ đây tôi nghĩ hẳn là tôi đã sai rồi. Đó là tiền của nó, đâu phải tiền của tôi.

- Vậy là nếu quay trở lại, cô sẽ không làm thế nữa?

- Không, không đâu. – Cô đáp. Gương mặt cô sa sầm. – Nhưng có quan trọng gì đâu. Tôi không bao giờ tha thứ cho mình vì những gì đã làm. Tôi đã ém tiền của đứa em trai duy nhất của mình, và nó chết. Tôi đang bị trừng phạt. Tôi đáng lắm.

Tôi giải thích với cô rằng chẳng có ai trừng phạt cô cả, mà chính cô đang tự trừng phạt mình. Nếu cô vận dụng sai những quy luật của cuộc sống, cô sẽ khốn khổ. Nếu cô sờ tay vào sợi dây điện trần, cô sẽ bị giật. Sức mạnh của tự nhiên không xấu; chính là cách cô sử dụng chúng, quyết định chúng có tác động tốt hay xấu. Điện không hại; nó phụ thuộc vào việc cô dùng nó để thắp sáng ngôi nhà của cô hay dùng để giật chết ai đó. Tội lỗi duy nhất là do chúng ta không biết và không hiểu về quy luật, và sự trừng phạt duy nhất là phản ứng tự động của sự vận dụng sai quy luật về phía con người.

Nếu cô vận dụng sai những nguyên tắc hóa học, cô có thể làm nổ tung nơi làm việc của mình. Nếu cô dộng tay vào tấm ván, cô có thể khiến tay mình chảy máu. Tấm ván không có lỗi. Lỗi là do cô sử dụng sai nó.

Cuối cùng tôi đã giúp Harriet nhận ra rằng không có bất cứ quyền năng nào kết án hoặc trừng phạt bất cứ ai. Tất cả sự khốn khổ của cô là do phản ứng của tiềm thức cô đối với tư tưởng tiêu cực và hủy hoại của cô. Điều cô cần là sự tha thứ, nhưng ý nghĩa đích thực của sự tha thứ là tha thứ cho bản thân. Tha thứ là hợp nhất tư tưởng của bạn với quy luật hòa hợp thiêng liêng. Sự tự lên án được gọi là địa ngục (sự câu thúc và hạn chế); sự tha thứ được gọi là thiên đường (sự hài hòa và an bình).

Gánh nặng tội lỗi đã được nhấc khỏi tâm thức cô, và cô đã hoàn toàn được chữa lành. Giải phóng bản thân khỏi mặc cảm tội lỗi chính là phương thuốc hữu hiệu chữa lành vết thương tinh thần trong trường hợp này.

Kẻ sát nhân học cách tha thứ cho chính mình

Nhiều năm trước, Arthur O. từng giết một người ở châu Âu. Khi đến gặp tôi, ông đang gánh chịu nỗi khốn khổ và dằn vặt tinh thần ghê gớm. Ông tin rằng Chúa đang trừng phạt ông vì hành động khủng khiếp này. Tôi hỏi ông chuyện gì đã xảy ra. Ông giải thích rằng ông phát hiện ra người đàn ông kia đang ngoại tình với vợ ông. Một lần đi săn về, ông đã bắt gặp họ đang ân ái ngay trong chính ngôi nhà của mình nên đã bắn người đàn ông kia trong một phút giận dữ điên cuồng. Luật pháp tại nước ông không quá khắt khe về hành vi của ông; thế nên ông chỉ phải ở tù vài tháng.

Khi ra tù, Arthur ly dị vợ và chuyển đến Mỹ sinh sống. Sau vài năm, ông gặp và kết hôn với một phụ nữ Mỹ. Vợ chồng ông may mắn có được ba đứa con xinh xắn. Ngoài ra, ông còn có công việc ổn định và rất thành công trong lĩnh vực mới này. Qua công việc của mình, ông có thể giúp được rất nhiều người. Các đồng nghiệp rất yêu mến và tôn trọng ông. Mọi thứ đều tốt đẹp. Nhưng tất cả dường như đều vô ích, bởi mãi đến lúc ấy ông vẫn còn tự trách mình vì điều đã làm.

Sau khi nghe chuyện của Arthur, tôi giải thích với ông rằng các nhà khoa học cho ta biết tất cả mọi tế bào của cơ thể ta được thay thế sau mỗi mười một năm. Cả về mặt thân thể và tâm lý, ông đã không còn là người đã phạm tội sát nhân, và ông đã không như vậy nhiều năm rồi. Hơn nữa, rõ ràng là ông đã thay đổi cả về trí tuệ lẫn tâm hồn. Ông giờ đây đầy ắp tình yêu và thiện ý đối với con người. Người phạm tội ác nhiều năm về trước đã chết về mặt trí óc lẫn tâm hồn. Vì không tha thứ cho bản thân, Arthur đang kết án một người vô tội.

Cách giải thích này đã có một tác động sâu sắc đối với ông, và ông nói rằng cứ như thể một tảng đá nặng đã được cất khỏi tâm thức ông vậy.

Nếu bạn không cho phép, không một lời chỉ trích nào có thể làm tổn thương bạn

Một giáo viên tên Ramona K. đã đến gặp tôi sau một buổi nói chuyện của tôi. Cô kể rằng gần đây cô có đọc một bài thuyết trình trước hội đồng nhà trường. Sau đó, một đồng nghiệp đã gởi cho cô một lá thư đầy những lời lẽ lên án và chỉ trích. Cô ta cho rằng Ramona đã nói quá nhanh, nuốt mất một số từ, không ai có thể nghe được, cách diễn đạt thì tệ một cách thảm hại và nội dung thì lan man.

Ramona đã bị tổn thương và tức giận. Cô cảm thấy oán giận sâu sắc đối với người phê bình kia và cố tránh chạm mặt với cô ta tại trường.

Khi tôi chất vấn, Ramona thừa nhận rằng cô đáng bị nhiều lời phê bình như thế. Cô không có kinh nghiệm nói chuyện trước đám đông. Trước đó cô đã bị căng thẳng, và sau đó cô thật sự mừng vì đã vượt qua được nó. Đó là lý do cô đã bị tổn thương sâu sắc bởi lời phê bình của người đồng nghiệp. Điều đó như thể một người đang mắng chửi đứa bé mới tập đi vì nó không chạy được nhanh, trong khi nội việc gắng gượng bước đi đã là một kỳ công đáng kinh ngạc của nó rồi.

Khi chúng tôi nói chuyện, Ramona đã bắt đầu thấy ra phản ứng đầu tiên của cô là trẻ con. Tiếp theo, cô đã thừa nhận bức thư kia thật sự là một phúc lành và một sự hiệu chỉnh rất cần kíp. Cô đã quyết tâm hoàn thiện kỹ năng thuyết giảng của mình bằng cách ghi danh một khóa học nói trước công chúng tại một đại học gần đó. Ngoài ra, cô còn gọi điện đến tác giả bức thư để cảm ơn sự quan tâm và nhận xét của cô ấy.

Làm thế nào để có lòng trắc ẩn

Sẽ thế nào nếu bức thư Ramona nhận được hoàn toàn sai sự thật? Trong trường hợp đó, Ramona phải tìm hiểu để nhận ra điều gì trong bài thuyết trình của cô, bất luận là phong cách hay nội dung của nó, đã khiến tác giả bức thư có những lời lẽ như vậy. Vấn đề bấy giờ không ở nơi cô mà là ở người đồng nghiệp của cô.

Hiểu được điều này là tiến một bước thiết yếu đầu tiên tới lòng trắc ẩn. Bước hợp lý tiếp theo là cầu nguyện cho sự thanh thản, hài hòa và thông hiểu của người đồng nghiệp kia. Bạn không thể bị tổn thương khi bạn biết bạn là chủ nhân của những suy nghĩ, phản ứng và cảm xúc của mình. Cảm xúc nghe theo suy nghĩ, và bạn có sức mạnh bác bỏ tất cả những suy nghĩ khiến bạn mất bình tĩnh hoặc lo âu, bối rối.

Tha thứ là chân thành cầu chúc cho người khác điều bạn mong ước cho chính mình: sự hòa hợp, khỏe mạnh, thanh thản, và tất cả phúc lành của cuộc sống.

Điều cần thiết là hãy đi vào tinh thần tha thứ và thiện ý để đạt được điều tốt đẹp và chữa lành mãi mãi.

Sự sống không thù hằn bạn. Nó luôn luôn tha thứ cho bạn. Nếu bạn hợp tác bằng việc suy nghĩ trong sự hài hòa với tự nhiên, sự sống sẽ hồi phục sức khỏe, sinh lực, sự hài hòa và an bình của bạn. Những ký ức tiêu cực, tai hại, sự cay đắng và ác ý sẽ ngăn trở và làm tắc nghẽn dòng chảy tự do của nguồn sống trong bạn.

Bị bỏ rơi ngay ngày cưới

Vài năm trước tôi được mời cử hành một hôn lễ tại một nhà thờ. Ngay ngày cưới, chú rể trẻ đã không xuất hiện. Sau hai giờ trôi qua, vài giọt nước mắt của cô dâu tương lai đã rơi xuống. Sau đó cô nói với tôi: "Cháu đã cầu nguyện sự linh hướng. Đây có lẽ là kết quả cho lời cầu nguyện của cháu, vì cháu tin rằng 'Người không bao giờ sai lầm'."

Phản ứng của cô gái chính là lời xác quyết lại lòng tin vào Chúa và mọi điều tốt lành. Cô đã không khơi dậy sự cay đắng trong tim mình, vì như cô nói: "Càng mong mỏi nó bao nhiêu, cháu càng nghĩ cuộc hôn nhân này hẳn không phải là hành động đúng, vì lời cầu nguyện của cháu là cho một hành động đúng, không chỉ cho cháu, mà cho cả hai chúng cháu." Người phụ nữ này đã bình thản vượt qua một trải nghiệm có thể khiến cho nhiều trái tim khác thất điên bát đảo.

Hãy hòa hợp với Trí huệ Vô lượng trong những chiều sâu tiềm thức của bạn. Hãy tin tưởng vào câu trả lời một cách chắc chắn, giống như bạn tin tưởng cha mẹ bạn khi họ ôm ấp bạn trong vòng tay mình. Đây là con đường cao cả dẫn đến sự điềm tĩnh và lành mạnh về tinh thần và cảm xúc.

“Kết hôn là sai trái; Tình dục là xấu xa”

Sau khi tham dự một buổi nói chuyện của tôi, một phụ nữ trẻ đã tìm gặp tôi. Cô ấy tên Carol. Tôi thấy ấn tượng bởi ngoại diện của cô. Cô mặc chiếc váy đen giản dị và mang bít tất đen. Gương mặt cô tai tái và xanh xao, không hề có một chút son phấn trang điểm nào. Phong thái của cô cũng nhẹ nhàng nhưng có phần thận trọng, như thể cô tưởng tượng những người xung quanh cô có thể bất thình lình hành động một cách khiếm nhã với cô vậy.

Carol kể cho tôi nghe về sự giáo dục mà cô đã được thấm nhuần từ bé. Mẹ cô là người đã dạy và làm cho cô tin rằng thật là tội lỗi khi khiêu vũ, chơi bài, bơi lội hoặc giao thiệp với đàn ông. Theo lời mẹ cô, tất cả đàn ông đều xấu xa. Tình dục chẳng là gì khác ngoài sự trụy lạc, do ma quỷ khơi dậy. Nếu cô bất tuân những điều răn này, nếu cô thất bại trong việc tuân giữ chúng nghiêm nhặt từng câu từng chữ, cô sẽ bị thiêu đốt mãi mãi trong hỏa ngục.

Khi Carol đi chơi với những nam đồng nghiệp trẻ tuổi, cô cảm thấy mặc cảm tội lỗi sâu sắc. Cô tin rằng Chúa sẽ trừng phạt cô. Một vài người đàn ông đã ngỏ lời cầu hôn cô, nhưng cô từ chối. Cô nói với tôi: “Hôn nhân là sai trái; tình dục xấu xa và tôi cũng xấu xa.” Chính câu nói này đã nhào nặn và bóp méo thời xuân xanh của cô.

Dĩ nhiên người phụ nữ này cảm thấy tràn trề tội lỗi. Cô không thể chống lại những tín điều của mẹ cô được, nhưng vẫn cảm thấy có cái gì đó sai trái trong những niềm tin đó. Đó là do nguồn sống chảy tràn trong tất cả chúng ta đang tranh đấu để được thừa nhận và biểu lộ.

Tôi đề nghị Carol hãy cố học cách tha thứ cho bản thân. Tha thứ nghĩa là từ bỏ. Cô cần phải từ bỏ tất cả những niềm tin sai lạc để tiếp nhận những sự thật của cuộc sống và một nhìn nhận mới mẻ về bản thân mình.

Carol đến gặp tôi mỗi tuần một lần, trong khoảng mười tuần. Tôi đã hướng dẫn cô những gì tôi học được về những hoạt động của ý thức và tiềm thức, như tôi đã trình bày trong sách này. Dần dần, cô cũng nhận ra rằng mình đã quá ngu muội tin vào những điều mê tín, mù quáng và chán chường, cô bắt đầu sống một cuộc sống tuyệt diệu của riêng mình.

Theo lời gợi ý của tôi, Carol bắt đầu quan tâm đến trang phục của mình hơn. Cô ghé một gian hàng mỹ phẩm của một cửa hàng bách hóa trong khu thương mại để có một cuộc “lột xác” toàn diện. Cô học những bài học khiêu vũ và học lái xe. Cô cũng học bơi, chơi bài và trò chuyện với các thanh niên thoải mái hơn. Cô quyết định tự lập và bắt đầu yêu thương, trân quý cuộc sống.

Khi Carol khám phá ra bản tính nội tại của mình, cô bắt đầu cầu xin một

người bạn đời bằng việc quả quyết rằng Thượng đế sẽ mang đến cho cô một người đàn ông hoàn toàn hòa hợp với cô. Một buổi chiều khi cô rời văn phòng tôi, có một người đàn ông đang đợi để gặp tôi. Tôi tình cờ giới thiệu họ với nhau. Sáu tháng sau, họ kết hôn. Đến bây giờ họ vẫn chung sống hạnh phúc bên nhau.

Tha thứ là yếu tố cần thiết cho sự chữa lành

Nếu anh em có mối bất hòa với ai, hãy tha thứ cho y, để Cha anh em trên trời có thể tha thứ cho những lầm lỗi của anh em. (Mark 11:25)

Tha thứ cho người khác là điều cần thiết cho sự thanh bình nội tâm và sức khỏe rạng rỡ. Bạn phải tha thứ cho những ai từng làm tổn thương bạn nếu bạn mong muốn có sức khỏe và hạnh phúc toàn hảo. Hãy tha thứ cho chính bạn bằng việc hòa hợp những tư tưởng của bạn với quy luật của trật tự thiêng liêng. Bạn không thể hoàn toàn tha thứ cho chính mình nếu bạn không tha thứ cho người khác.

Trong lĩnh vực tâm thần học ngày nay, người ta không ngừng nhấn mạnh rằng sự oán giận, kết án kẻ khác, sự hối hận và thù địch là nguyên nhân dẫn đến vô số bệnh tật, từ viêm khớp đến tim mạch. Sự căng thẳng gây ra bởi những cảm xúc tiêu cực đó có thể trực tiếp tác động đến hệ miễn dịch của cơ thể, khiến vi trùng và bệnh tật dễ dàng tấn công bạn hơn.

Các chuyên gia về chứng rối loạn liên quan đến stress chỉ ra rằng những người bị tổn thương, ngược đãi, lừa dối, hoặc xúc phạm thường phản ứng bằng cách rót đầy trong họ tình cảm oán hận và thù địch đối với những ai làm tổn thương họ. Phản ứng này gây ra những vết thương sưng tấy và mưng mủ trong tiềm thức của họ. Chỉ có một biện pháp chữa lành duy nhất. Họ phải cắt đứt và loại bỏ những chỗ bị thương của mình, và cách làm chắc chắn duy nhất chính là sự tha thứ.

Tha thứ là yêu thương trong hành động

Điều thiết yếu trong nghệ thuật tha thứ là sự sẵn lòng tha thứ. Nếu chân thành muốn tha thứ cho người khác, bạn đã thành công được một nửa. Dĩ nhiên bạn hiểu rằng tha thứ cho người khác không nhất thiết đồng nghĩa với việc bạn thích người đó hoặc muốn giao thiệp với họ. Không ai có thể ép buộc bạn thích một ai đó. Tuy nhiên, chúng ta có thể tha thứ cho những người mà ta không thích họ, và khi tha thứ, có thể ta sẽ yêu thương họ – và đây là điều mấu chốt.

Yêu thương nghĩa là bạn mong ước cho người khác được khỏe mạnh, hạnh phúc, an bình, hoan hỉ và tất cả phúc lành của cuộc sống. Chỉ có một điều kiện tiên quyết duy nhất, và đó là sự chân thành. Bạn không phải hào hiệp gì khi bạn tha thứ, bạn thật sự đang vì mình đấy, vì những gì bạn ao ước cho người khác là thật sự bạn đang ao ước cho chính bạn. Bởi bạn suy nghĩ và cảm nhận thế nào, bạn sẽ thế ấy.

Phương pháp tha thứ

Sau đây là một phương pháp đơn giản nhưng hữu hiệu để mang lại sự tha thứ trong chính mình. Nó sẽ làm nên những điều kỳ diệu trong đời bạn khi bạn vận dụng nó. Hãy trấn dịu tâm hồn, thư giãn và buông lỏng. Hãy nghĩ về Chúa và tình yêu người dành cho bạn, rồi quả quyết:

Tôi hoàn toàn và sẵn lòng tha thứ [nghĩ đến tên của người xúc phạm]. Tôi giải phóng anh ta (cô ta) về mặt trí óc và tâm hồn. Tôi tha thứ mọi điều liên quan tới vấn đề đang nói. Tôi tự do, và anh ta (cô ta) được tự do. Đó là một cảm giác tuyệt vời.

Đây là ngày toàn xá của tôi. Tôi giải phóng những ai từng làm tổn thương tôi, và tôi ao ước cho họ được mạnh khỏe, hạnh phúc, an bình và tất cả phúc lành của cuộc sống. Tôi làm điều này một cách sẵn lòng, hoan hỉ và đằm thắm. Mỗi khi tôi nghĩ đến những người làm tổn thương tôi, tôi nói: "Tôi đã giải phóng bạn, và tất cả những phúc lành của cuộc sống là của bạn." Tôi tự do và họ tự do. Điều đó thật tuyệt vời!

Phép thử cho sự tha thứ

Những người thợ kim hoàn thường dùng cái gọi là phép thử axit để biết một kim loại nào đó có phải là vàng không hay là đồ giả mạo. Tương tự như vậy, chúng ta cũng có một phép thử đối với sự tha thứ. Hãy hình dung tôi đang kể điều gì đó tuyệt vời về người đã từng sai quấy, lừa bịp hoặc gian dối với bạn. Nếu bạn chặc lưỡi xua đi không muốn nghe bất kỳ điều tốt đẹp gì về người đó thì có nghĩa là gốc rễ của sự thù hằn vẫn còn trong tiềm thức bạn, và nó đang tàn phá bạn đó.

Giả sử năm ngoái bạn đã trải qua một buổi điều trị nha khoa rất đau đớn và giờ đây bạn kể nó với tôi. Nếu tôi hỏi bây giờ bạn có còn thấy đau không, chắc chắn bạn sẽ trả lời: "Dĩ nhiên là không rồi! Tôi nhớ cơn đau đó, nhưng bây giờ tôi đâu còn đau nữa."

Phép thử đó chỉ đơn giản như vậy thôi. Nếu bạn đã thật sự tha thứ cho ai, bạn vẫn nhớ rõ biến cố đó, nhưng bạn sẽ không cảm thấy tức tối hoặc tổn thương về nó nữa. Đây là phép thử cho sự tha thứ. Khi tha thứ, bạn phải đáp ứng cả về mặt tâm lý lẫn tinh thần. Bằng không, bạn chỉ đơn giản đang tự lừa dối mình chứ không phải đang thực hành nghệ thuật tha thứ đích thực.

Hiểu tất cả là tha thứ tất cả

Một khi bạn thấu hiểu quy luật sáng tạo của tâm thức, bạn sẽ không còn đổ lỗi cho người khác hoặc những hoàn cảnh đã làm hư hại cuộc sống của bạn. Bạn nhận ra rằng chính những tư tưởng và cảm xúc của bạn đã tạo nên vận mệnh bạn. Hơn nữa, bạn nhận thức rằng những cái bên ngoài không phải là nguyên nhân hoặc thứ quyết định cuộc sống và kinh nghiệm của bạn. Những suy nghĩ như "Có kẻ có thể làm tổn hại đến hạnh phúc của mình, mình là quả bóng của một số mệnh nghiệt ngã, mình phải vùng lên và chống lại kẻ khác để sống" sẽ tàn phá cuộc sống của bạn.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Cuộc sống công bằng với tất cả mọi người. Khi bạn bắt đầu hướng đến những nguyên tắc của sự hòa hợp, lành mạnh, hoan hỉ và an bình trong cuộc sống, tự khắc bạn sẽ may mắn hơn những người khác.
2. Cuộc sống không mang bệnh tật, đau ốm, tai nạn hoặc đau khổ cho ta. Chúng ta mang những thứ đó đến chính mình bằng suy nghĩ tàn phá tiêu cực của chính chúng ta, dựa trên quy luật: Ta gieo gì, ta sẽ gặt nấy.
3. Quan niệm của bạn về Thượng đế hay những quyền năng bí ẩn khác là điều quan trọng nhất trong đời bạn. Nếu bạn thật sự tin tưởng vào một quyền năng của tình yêu, tiềm thức của bạn sẽ hưởng ứng theo bằng việc mang đến phúc lành cho bạn. Hãy tin tưởng vào một Thượng đế yêu thương.
4. Mặc cảm tội lỗi của bạn là một quan niệm sai lầm về cuộc sống. Cuộc sống không trừng phạt hay phán xét bạn. Bạn làm điều đó với chính mình bằng những tác động tiềm thức của những niềm tin sai lầm, suy nghĩ tiêu cực và sự tự lên án.
5. Cuộc sống không kết án hay trừng phạt bạn. Những sức mạnh của tự nhiên không xấu xa. Tốt và xấu tùy thuộc vào tư tưởng và mục đích trong tâm thức mỗi người.
6. Nếu người khác chỉ trích bạn, và lỗi thuộc về bạn, hãy sẵn lòng đón nhận và cảm ơn họ về sự thẳng thắn phê bình đó. Điều này cho bạn cơ hội sửa chữa sai sót.
7. Bạn không thể bị tổn thương bởi lời chỉ trích khi bạn biết rằng bạn làm chủ những ý nghĩ, phản ứng và cảm xúc của mình. Điều này cho bạn cơ hội cầu nguyện và chúc phúc cho người khác, nhờ đó chúc phúc cho chính bạn.
8. Khi bạn cầu xin sự hướng dẫn và hành động đúng đắn, hãy chấp nhận những gì xảy đến. Nhận thức rằng nó tốt và rất tốt. Vậy thì chẳng có lý do gì để than thân trách phận, kết tội hoặc thù ghét.
9. Không có gì là tốt hoặc xấu, chỉ vì suy nghĩ khiến nó nên như thế. Không có gì là xấu xa trong nhu cầu về thực phẩm, tình dục, sự giàu có hoặc biểu lộ đích thực. Nó tùy thuộc vào cách bạn vận dụng những thôi thúc, khát khao hoặc nguyện vọng ấy.
10. Sự oán giận, căm thù, ác ý và thù địch là nguyên nhân dẫn đến bệnh tật. Hãy tha thứ cho chính bạn và mọi người bằng việc phát lộ tình yêu, sự sống, niềm hân hoan và thiện ý đến tất cả những người tổn thương bạn. Hãy tiếp tục cho đến lúc bạn có thể gặp gỡ họ trong tâm thức của mình và biết rằng bạn hòa thuận với họ.
11. Tha thứ là cho đi cái gì đó. Hãy cho đi tình yêu, sự an bình, hoan hỉ, minh triết, và tất cả phúc lành của cuộc sống đến người khác, đến khi

tâm thức bạn không còn sự day dứt nữa.

Tha thứ cho người khác là yếu tố cần thiết cho sự thanh thản tâm hồn và sức khỏe rạng rỡ. Bạn phải tha thứ cho những người từng làm tổn thương bạn nếu bạn muốn khỏe mạnh và hạnh phúc hoàn hảo. Hãy tha thứ cho chính mình bằng việc hòa hợp những suy nghĩ của bạn với quy luật của trật tự thiêng liêng.

§18. TIỀM THỨC THÁO GỠ CHƯỚNG NGẠI TINH THẦN

Bạn có thể xây dựng ý niệm về sự tự do và bình an tâm hồn trong tâm trí của bạn. Bằng sức mạnh của nó, sự bình an trong tâm hồn sẽ giải phóng bạn khỏi sự đeo bám của những thói quen xấu. Lúc đó, bạn sẽ đạt đến một tầm hiểu biết mới về cách thức hoạt động của trí tuệ. Bạn sẽ khám phá những nguồn lực vô tận bên trong mình để hỗ trợ những nhận định của bạn và chứng tỏ sự thật với chính bạn.

Bạn sẽ làm gì nếu bạn gặp phải một tình huống khó khăn mà không thể tìm ra cách giải quyết khả dĩ? Giải pháp nằm ngay bên trong vấn đề đó. Mọi câu hỏi đều ngụ ý lời giải đáp riêng của nó. Trí huệ Vô lượng bên trong tiềm thức của bạn biết và nhìn thấy mọi sự. Nó có lời giải đáp và đang tiết lộ cho bạn…nhưng bạn phải lắng nghe. Bạn phải theo đuổi những thúc giục của tiềm thức với sự tin tưởng hoàn toàn. Ngay khi bạn đạt đến thái độ tinh thần này – rằng trí tuệ sáng tạo bên trong bạn đang mang lại một giải pháp tốt đẹp – bạn sẽ tìm thấy câu trả lời mà bạn tìm kiếm. Hãy tin chắc rằng một thái độ tâm trí như vậy sẽ mang lại trật tự, an bình và ý nghĩa cho tất cả những cam kết của bạn.

Xây dựng và phá vỡ một thói quen

Tất cả chúng ta đều là tạo vật của thói quen. Thói quen là một chức năng của tiềm thức. Chúng ta học bơi, đạp xe, khiêu vũ hay lái xe hơi bằng cách lặp đi lặp lại một cách có ý thức những việc đó cho đến khi chúng tạo nên những khe rãnh trong tiềm thức của chúng ta. Sau đó, hành động theo thói quen tự động của tiềm thức sẽ tiếp quản chúng. Điều này đôi khi được coi là "bản chất thứ hai", tức là sự phản ứng của tiềm thức trước suy nghĩ và hành động vốn tạo thành bản chất "thứ nhất" của chúng ta.

Nếu chúng ta có thể tạo ra thói quen, thì chắc chắn chúng ta có quyền lựa chọn thói quen tốt hay xấu. Nếu bạn lặp đi lặp lại một ý nghĩ hay hành động tiêu cực trong một khoảng thời gian nào đó, dần dần nó sẽ tạo thành thói quen xấu trong bạn.

Từ bỏ thói quen nhậu nhẹt

Khi Bob J. đến nhà tôi, ông ta gần như tuyệt vọng.

- Tôi đã mất việc, mất vợ và gia đình vì thói nghiện rượu. – Bob nói. – Vợ tôi thậm chí không thèm nghe điện thoại của tôi. Bà ấy không cho tôi thăm con. Tôi không biết phải đi đâu bây giờ.

- Ông đã thử bỏ rượu bao giờ chưa? – Tôi hỏi.

- Dĩ nhiên là có. Nhiều lần rồi. Và tôi cũng đã bỏ được một thời gian ngắn. Nhưng sau đó tôi không cưỡng lại được. Kết quả là giờ đây mọi chuyện còn tồi tệ hơn. Thật khủng khiếp!

Người đàn ông đáng thương này nhận ra rằng nhậu nhẹt sa đà đã trở thành một thói quen, và ông ta biết mình phải thay đổi thói quen đó và thiết lập một thói quen mới. Tuy nhiên, những nỗ lực liên tục của ông để kiềm chế sự thèm khát của mình chỉ làm cho vấn đề thêm tồi tệ. Những thất bại liên tục ấy đã làm cho ông tin rằng ông không còn hy vọng và khả năng để kiểm soát sự thôi thúc hoặc ám ảnh của mình. Ý nghĩ về tình trạng bất lực này vận hành như một sự ám thị khủng khiếp trong tiềm thức và trầm trọng hóa sự yếu đuối của ông, khiến cuộc đời ông là một chuỗi dài những thất bại.

Tôi chỉ ông ta cách hòa hợp những chức năng của ý thức và tiềm thức. Khi hai điều này kết hợp với nhau, ý nghĩ hoặc sự khao khát in sâu trong tiềm thức được biểu lộ. Tâm trí của ông đồng ý rằng nếu con đường hoặc khe rãnh của thói quen cũ dẫn ông vào sự bất an, thì ông có thể tạo một con đường mới dẫn đến sự tự do, sự điềm tĩnh và bình an trong tâm hồn một cách có ý thức.

Ông biết rằng thói quen xấu của mình đã trở thành một điều tất yếu và quen thuộc, và chính ông đã tạo ra nó bằng sự lựa chọn có ý thức của mình. Ông nhận ra rằng nếu đã tạo ra được thói quen tiêu cực thì ông cũng có thể tạo ra một thói quen tích cực, vì đó là chọn lựa của ông. Vì lý do đó, ông không còn cho rằng mình bất lực trước việc khắc phục thói quen nữa. Ông nhận thức rõ ràng rằng không có trở ngại nào cản trở việc chữa trị của ông ngoài suy nghĩ của chính ông.

Sức mạnh của bức tranh tinh thần

Bob bắt đầu tập thư giãn cơ thể và đi vào một trạng thái mơ màng, thiền định. Rồi ông lấp đầy tâm trí mình bằng bức tranh về một mục tiêu khao khát với nhận định rõ rằng tiềm thức của ông có thể khơi dậy nó theo cách dễ dàng nhất. Ông tưởng tượng đứa con gái đang ôm ông một cách nồng ấm và nói: "Ôi, bố, thật tuyệt vì bố đã trở về với con!."

Ông luyện tập một cách thường xuyên và có phương pháp. Khi thấy mình không thể chú tâm, ông bắt mình tập trung trở lại bằng cách ngay lập tức hình dung đến bức tranh tinh thần cùng nụ cười của con gái. Tất cả điều này đã tạo nên một sự tái thiết tâm trí trong ông. Đó là một quá trình phát triển dần dần. Ông duy trì nó. Ông kiên nhẫn vì biết rằng trước sau gì ông cũng sẽ thiết lập một khuôn mẫu thói quen mới trong tiềm thức của mình.

Tập trung sự chú ý

Bob hiểu rằng ý thức của ông giống như chiếc máy ảnh, vì vậy ông không cần phải nỗ lực. Chẳng có sự dằn vặt về tinh thần nào cả. Ông lặng lẽ điều chỉnh ý nghĩ của mình và tập trung sự chú ý vào khung cảnh trước mặt cho đến khi ông từ từ đồng cảm với bức ảnh. Ông trở nên bị thu hút vào khung cảnh tinh thần, lặp đi lặp lại cuốn phim tinh thần đó một cách thường xuyên.

Theo cách này, hiệu quả chữa lành là việc đương nhiên. Khi có bất kỳ sự cám dỗ nào lóe lên, ông chuyển sự tưởng tượng từ những ý nghĩ về việc nhậu nhẹt sang sự cảm nhận như ông đang ở nhà với gia đình. Ông đã thành công bởi vì ông đã tự tin mong đợi được trải nghiệm bức ảnh mà ông đã phát triển trong tâm trí của mình. Giờ đây, ông không còn bị rượu tác động nữa, đã đoàn tụ với gia đình, thành công trong sự nghiệp và hạnh phúc vô ngần.

Bị xúi quẩy

Ruth B. là nhà sáng lập công ty xử lý hóa đơn thanh toán và cất giữ hồ sơ cho các chuyên gia. Thời gian đầu công ty bà làm ăn phát đạt, nhưng về sau, dường như có một điều gì đó rất khó hiểu đã xảy đến. Một lần đến gặp tôi, Ruth nói:

- Ba tháng trước, tôi vấp phải hết trở ngại này đến trở ngại khác. Tôi thật sự nghĩ là mình đang gặp xúi quẩy. Không thể hiểu được. Đột nhiên mọi cánh cửa đang mở ra cho tôi bỗng đóng sầm lại. Tôi đã thuyết phục những khách hàng tiềm năng, họ sẵn sàng ký hợp đồng, thế mà đến phút chót, họ lại thay đổi quyết định. Chuyện quái quỷ gì thế không biết!

- Bà gặp vấn đề này bao lâu rồi?

- Như tôi nói đấy, khoảng ba tháng.

Tôi tò mò hỏi:

- Điều gì làm cho bà chắc chắn về ngày tháng như vậy? Có điều gì đặc biệt xảy ra vào thời điểm đó không?

Bà ta cau mày:

- Tốt hơn là ông cứ tin như vậy! Tôi đã nỗ lực để thuyết phục một bác sĩ nha khoa. Tôi không muốn nêu tên ông ta ở đây, nhưng nếu con ông đã từng niềng răng rồi có lẽ ông biết ông ta. Tôi đã trình bày rất nhiều với ông ta. Tôi chứng minh cho ông ta biết rằng ông ấy sẽ tiết kiệm rất nhiều thời gian, công sức và tiền bạc nếu công ty tôi xử lý toàn bộ công việc giấy tờ vụn vặt của ông ấy. Ông ta cũng thấy được lợi ích đó nên đã đồng ý, đương nhiên chỉ hứa miệng. Nhưng khi tôi gửi bản hợp đồng cho ông ta, ông ta mang đi cất rồi sau đó tôi chẳng thấy ông ta trả lời. Tôi giận đến điên người!

- Và sau đó…? – Tôi dò hỏi.

- Việc bắt đầu xảy tới liên tục. Tôi bị xúi quẩy! Không thể hiểu được!

- Đúng đấy. – Tôi nói. Tôi giải thích rằng sự tức giận và phát cáu của bà ấy đối với vị bác sĩ nha khoa nọ đã tạo trong tiềm thức của bà một niềm tin rằng những khách hàng triển vọng khác cũng sẽ từ chối hợp tác với bà. Niềm tin này đã tạo nên một khuôn mẫu về sự thất vọng, thù nghịch cùng những chướng ngại. Dần dần, bà ấy xây dựng trong tâm trí mình một sự hình dung về những cuộc trì hoãn vào phút cuối. Ngay khi điều này đã được in sâu trong tiềm thức, nó bắt đầu gây nên một tình trạng mà bà sợ hãi. Những thất bại liên tiếp xảy ra đó càng làm tăng thêm niềm tin rằng bà ấy tất phải thất bại. Chính bà ấy đã tạo ra một cái vòng luẩn quẩn.

Khi chúng tôi tiếp tục nói chuyện, Ruth bắt đầu nhận thấy rằng nỗi khốn đốn đang ở trong tâm trí bà. Bà nhận ra cách chữa trị chính là thay đổi quan

điểm tinh thần. Bà ấy bắt đầu trầm ngâm theo cách này:

Tôi nhận ra rằng tôi với Trí huệ Vô lượng trong tiềm thức của tôi là một. Trí huệ Vô lượng vốn chẳng biết gì về chướng ngại, khó khăn hay trì hoãn. Tôi sống trong sự mong mỏi về những điều tốt đẹp nhất. Tôi biết rằng công việc của Quyền năng Vô lượng trong tiềm thức tôi không thể bị cản trở. Trí huệ Vô lượng luôn luôn hoàn tất một cách tốt đẹp bất cứ sự gì nó khởi đầu.

Bà ấy lặp đi lặp lại lời nguyện này mỗi buổi sáng trước khi gọi điện đến khách hàng. Hàng đêm bà cũng cầu nguyện trước khi đi ngủ. Trong một thời gian ngắn bà đã thiết lập một khuôn mẫu thói quen mới trong tiềm thức. Chẳng bao lâu sau, bà lại thành công trong việc thuyết phục khách hàng triển vọng ký hợp đồng với công ty mình.

Bạn khao khát những điều bạn muốn nhiều đến mức nào?

Câu chuyện kể rằng một chàng trai hỏi Socrates làm thế nào ông ấy có thể nhận được sự thông thái.

"Hãy đi với ta", Socrates đáp. Ông ta dẫn chàng thanh niên đến một dòng sông và dúi đầu cậu xuống nước. Ông ta giữ yên như vậy cho đến khi cậu giẫy giụa vì ngợp. Thế rồi ông thả cậu ra.

Ngay khi chàng trai lấy lại bình tĩnh, Socrates hỏi: "Con khao khát điều gì nhất khi đầu của con ngụp dưới nước?"

"Con muốn không khí", chàng thanh niên trả lời.

Socrates từ tốn gật đầu. "Khi con khao khát sự khôn ngoan mãnh liệt như khi con cần không khí lúc đầu con ngụp lặn dưới nước, con sẽ nhận được nó."

Tương tự như vậy, khi:

- Bạn có một sự khao khát mãnh liệt, chân thành để khắc phục một trở ngại nào đó trong cuộc đời;
- Bạn đi đến một quyết định dứt khoát rằng sẽ có một lối thoát;
- Bạn quyết định một cách tự tin rằng sẽ có một con đường mà bạn mong muốn bước đi,

… thì chiến thắng và hân hoan tất sẽ đến.

Nếu bạn thật sự cần sự bình an tâm hồn và tĩnh lặng

nội tâm, bạn sẽ nhận được nó.

Ngay khi học được thói quen đồng cảm những ý nghĩ với mục đích của bạn trong cuộc sống, bạn sẽ không còn bị con người, thông tin, sự kiện xung quanh quấy rối. Mục đích của bạn là bình an, sức khỏe, sự khơi mở, hài hòa và phong phú. Hãy cảm nhận một dòng nước bình an chảy xuyên qua bạn. Ý nghĩa của bạn là sức mạnh phi vật chất và vô hình; và bạn có quyền để nó khơi mở và đem bình an đến cho mình.

Tại sao anh ta không thể được chữa lành

Allan S. là một đại diện cho một đại lý phân phối sách giáo khoa lớn. Anh đã có vợ và bốn con nhưng lại dan díu với một phụ nữ khác trong những chuyến đi công tác của mình. Khi anh ta đến gặp tôi, anh ta có vẻ lo lắng và cáu kỉnh. Anh ta bị mất ngủ triền miên và phải dùng đến thuốc ngủ liều cao. Ngoài ra, anh ta bị cao huyết áp và nhiều chứng bệnh đau đớn khác mà bác sĩ chưa thể chẩn đoán ra. Tình hình càng trở nên tồi tệ hơn khi anh ta bắt đầu sa đà vào cảnh rượu chè.

Tất cả những việc này xuất phát từ một cảm giác tội lỗi trong vô thức. Tín điều tôn giáo mà anh ta được nuôi dưỡng đã ăn sâu vào trong tiềm thức của anh ta. Nó tạo một sức ép lớn lên sự ràng buộc của những lời thề hôn nhân, song anh ta đã vi phạm chúng một cách trắng trợn và thường xuyên. Anh ta sa đà vào rượu chè những mong có thể gột rửa được vết thương tội lỗi. Giống như một người bệnh có thể dùng morphine và codeine để xoa dịu những cơn đau dữ dội, anh ta cũng dùng đến rượu để nỗi đau đớn và vết thương trong tâm trí được xoa dịu. Những nỗ lực đó chẳng khác gì việc đổ thêm dầu vào lửa, chẳng có ích gì.

Lời giải thích và phương thuốc điều trị

Anh ta lắng nghe lời giải thích của tôi về cách thức vận hành của tâm trí. Anh ta đối mặt với vấn đề, xem xét nó một cách cẩn thận và đưa ra quyết định từ bỏ mối quan hệ bất chính của mình. Anh ta cũng nhận ra rằng thói nhậu nhẹt của mình là một nỗ lực vô thức để lẩn trốn sự thật. Nguyên nhân tiềm ẩn cắm sâu trong tiềm thức của anh ta phải được tiệt trừ, chỉ khi ấy vết thương mới được chữa lành.

Anh ta bắt đầu khắc sâu trong tiềm thức mình một ngày ba lần lời cầu nguyện dưới đây:

Tâm trí tôi đầy tràn bình an, tự tin, sự thăng bằng và tĩnh lặng. Sự vô hạn lan tỏa khắp trạng thái an bình phấn khởi trong tôi. Tôi không sợ bất cứ điều gì trong quá khứ, hiện tại hay tương lai. Trí huệ Vô lượng của tiềm thức trong tôi dẫn dắt, chỉ dẫn và định hướng tôi khắp mọi nẻo đường.

Giờ đây tôi đối mặt với mọi tình huống bằng niềm tin, sự thăng bằng, tĩnh lặng và tự tin. Tôi hoàn toàn thoát khỏi thói quen đó. Tâm trí tôi tràn đầy bình an nội tâm, tự do và niềm vui sướng. Tôi tha thứ cho bản thân; rồi tôi được tha thứ. Sự bình an, điềm tĩnh và tự tin ngự trị hoàn toàn trong tâm trí tôi.

Khi anh ta lặp đi lặp lại lời nguyện này, anh ta hoàn toàn nhận thức rõ điều mình đang làm và tại sao anh ta làm như vậy. Việc hiểu được những gì anh đang làm đã mang lại cho anh một sự trông cậy và niềm tin cần thiết. Tôi giải thích với anh ta rằng khi anh ta đọc to những lời này, một cách chậm rãi và từ tốn, chúng sẽ từ từ ngấm sâu vào tiềm thức của anh ta. Cũng như những hạt giống, chúng phát triển theo đúng bản chất của chúng. Tai anh ta lắng nghe âm thanh, và những rung động chữa lành của những lời nói vươn đến tiềm thức của anh ta và xóa đi tất cả những khuôn mẫu tinh thần tiêu cực vốn đã gây ra sự khốn khó cho anh. Ánh sáng đã xua tan bóng tối. Ý nghĩ tích cực chế ngự ý nghĩ tiêu cực. Anh ta đã trở thành một con người được hoán cải chỉ trong một tháng.

Xây dựng ý niệm về tự do

Bạn có thể xây dựng ý niệm về sự tự do và bình an tâm hồn trong tâm trí để nó vươn đến chiều sâu của tiềm thức. Sự bình an tâm hồn sẽ giải thoát bạn khỏi mọi khao khát rượu chè bằng sức mạnh kỳ diệu của nó. Lúc đó, bạn sẽ đạt đến một tầm nhận thức mới về cách thức hoạt động của tâm trí. Bạn sẽ khám phá ra những nguồn lực vô tận bên trong mình để hỗ trợ những nhận định của bạn và chứng tỏ sự thật với chính bạn.

Ba bước kỳ diệu

Bước đầu tiên: giữ tĩnh lặng; làm lắng dịu mọi xáo động của tâm trí. Đi vào một trạng thái mơ màng và thiu ngủ. Trong trạng thái thư giãn, an bình và dễ tiếp thu này, bạn chuẩn bị cho bước thứ hai.

Bước thứ hai: đọc một câu nói ngắn gọn vốn có thể khắc ghi ngay vào trí nhớ và lặp đi lặp lại như một bài hát ru. Sử dụng câu "Tĩnh lặng và bình an tâm hồn bây giờ là của ta, ta xin cảm tạ." Để ngăn không cho tâm trí suy nghĩ mông lung, hãy đọc câu nói đó thành tiếng. Điều này sẽ giúp nó dễ ghi sâu vào tiềm thức. Hãy thực hành trong năm phút hoặc hơn. Bạn sẽ tìm thấy một sự phản ứng cảm xúc sâu sắc.

Bước thứ ba: ngay trước khi đi ngủ, hãy thực hành những gì mà Johann von Goethe, nhà thơ vĩ đại người Đức đã từng làm. Hãy tưởng tượng một người bạn hay một người thân đang ở bên cạnh. Mắt bạn nhắm lại, bạn đang thư giãn và bình an. Người thân hay người bạn đó đang hiện diện một cách chủ quan, và nói với bạn: "Chúc mừng!."

Bạn nhìn thấy nụ cười, bạn nghe tiếng nói. Trong tâm trí, bạn thấy mình đang bắt tay người đó; tất cả đều thật và sống động. Từ chúc mừng ám chỉ sự tự do hoàn toàn. Hãy nghe tới nghe lui cho đến khi bạn nhận được sự phản ứng tích cực trong tiềm thức.

Sự kiên trì

Khi nỗi sợ hãi đánh động tâm thức, hoặc khi sự lo lắng, bồn chồn và nghi ngờ thoáng qua trong tâm trí bạn, hãy hình dung đến những hình ảnh và mục tiêu mà bạn mong muốn hướng tới. Điều này sẽ mang lại cho bạn sự tự tin, sức mạnh và can đảm. Hãy tiếp tục, kiên trì cho đến khi chiều xuống và bóng tối sẽ tan biến.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Giải pháp nằm ngay bên trong vấn đề. Câu trả lời ở trong mọi vấn đề. Trí huệ Vô lượng sẽ đáp lại khi bạn thỉnh cầu với lòng chân thành và tự tin.
2. Thói quen là chức năng của tiềm thức trong bạn. Không có bằng chứng nào cho thấy sức mạnh phi thường trong tiềm thức của bạn mạnh mẽ hơn sức mạnh và sự thống trị mà thói quen áp đặt trong cuộc đời bạn. Bạn đơn giản là tạo vật của thói quen.
3. Bạn thiết lập những khuôn mẫu thói quen trong tiềm thức bằng cách lặp đi lặp lại một ý nghĩ hoặc hành động nào đó cho đến khi nó tạo ra những đường rãnh trong tiềm thức và trở thành tất yếu.
4. Bạn có quyền lựa chọn. Bạn có thể lựa chọn một thói quen xấu hoặc tốt.
5. Tiềm thức sẽ hiện thực hóa bất kỳ hình ảnh tinh thần nào được hỗ trợ bởi niềm tin mà bạn nhìn thấy trong ý thức.
6. Chướng ngại duy nhất cho thành công và thành tựu của bạn là ý nghĩ hoặc hình ảnh tinh thần của chính bạn.
7. Khi bạn không thể chú tâm, hãy tập trung trở lại với sự suy tưởng về điều tốt lành và những mục tiêu tốt đẹp mà bạn đang hướng tới.
8. Để hình thành một thói quen mới, bạn phải tin rằng đó thật sự là khát khao của bạn. Khi sự mong mỏi từ bỏ thói quen xấu của bạn lớn hơn sự mong mỏi vẫn tiếp tục thói quen đó, bạn đã thành công được một nửa.
9. Những nhận định của người khác không thể làm tổn thương bạn nếu nó không được bạn thông qua.
10. Uống nhiều rượu là một mong muốn vô thức nhằm trốn tránh thực tại. Nguyên nhân của chứng nghiện rượu là lối suy nghĩ tiêu cực. Phương thuốc chữa trị là hãy nghĩ về sự tự do, điềm tĩnh, tốt đẹp, đồng thời hãy cảm nhận cảm giác vui sướng khi đón nhận những thành quả phía trước.

Nếu bạn có một khát khao mãnh liệt và chân thành để khắc phục một chướng ngại nào đó trong cuộc đời; nếu bạn đi đến một quyết định dứt khoát rằng sẽ có một lối thoát; nếu bạn tự tin quyết định rằng sẽ có một con đường mà bạn mong muốn bước đi, thì sự chiến thắng và hân hoan tất sẽ đến với bạn.

§19. TIỀM THỨC LOẠI BỎ NỖI SỢ HÃI

Kẻ thù lớn nhất của con người là nỗi sợ hãi. Đằng sau sự thất bại, bệnh tật và các mối quan hệ tồi tệ là những nỗi sợ hãi. Rất nhiều người còn sợ cả những chuyện liên quan đến quá khứ, tương lai, tuổi già và sự chết chóc. Nhưng sợ hãi chỉ là một ý nghĩ trong tâm trí, thế nên khi sợ hãi tức là bạn đang sợ những ý nghĩ của chính mình.

Một trong những sinh viên của tôi nhận được lời mời phát biểu tại một bữa tiệc thường niên do công ty cậu ta tổ chức. Cậu ta nói với tôi rằng cậu ta sợ hãi khi nghĩ đến việc phải nói chuyện trước cả ngàn người, trong số đó rất nhiều người có tầm ảnh hưởng lớn trong lĩnh vực của cậu ta. Sau khi nói chuyện với tôi, cậu ta đã khắc phục nỗi sợ hãi của mình bằng cách này: Nhiều đêm cậu ta ngồi tĩnh lặng khoảng năm phút trong một chiếc ghế bành và thì thầm với chính mình một cách chậm rãi, tĩnh lặng và tích cực:

Ta sẽ chế ngự nỗi sợ hãi này. Lúc này ta đang khắc phục nó. Ta diễn thuyết với sự đĩnh đạc và tự tin. Ta cảm thấy thư giãn và thoải mái.

Theo cách này, cậu ta đã vận hành một quy luật cụ thể của tâm thức. Khi thời điểm đã đến, cậu ta đã khắc phục được sự sợ hãi của mình và diễn thuyết rất thành công.

Tiềm thức tuân theo sự ám thị. Chính sự ám thị kiểm soát nó. Khi tâm thức lắng dịu và thư giãn, những ý nghĩ của ý thức chìm sâu vào tiềm thức. Quá trình này tương tự như sự thẩm thấu trong đó các chất lưu được tách bởi một màng lọc tổ ong hòa lẫn vào nhau. Khi những hạt giống tích cực này chìm vào vùng tiềm thức, chúng sẽ phát triển theo quy luật của riêng nó và bạn trở nên tự chủ, an bình và tĩnh lặng.

Kẻ thù lớn nhất của chúng ta

Xin được nhắc lại: kẻ thù lớn nhất của chúng ta chính là nỗi sợ hãi. Sợ hãi chỉ là một ý nghĩ trong tâm trí, thế nên khi sợ hãi tức là bạn đang sợ những ý nghĩ của chính mình. Một đứa trẻ có thể bị đờ người ra vì sợ hãi khi bạn nói với nó rằng có một con quái vật dưới gầm giường và con quái vật sẽ vồ lấy nó khi đêm xuống. Nhưng khi bố mẹ cậu bé bật đèn lên, cậu bé chẳng thấy con quái vật nào cả, và thế là nó được giải phóng khỏi sự sợ hãi. Sự sợ hãi trong tâm trí của cậu bé là thật đến từng li như thể thật sự đã có con quái vật ở đó. Nhưng cậu bé đã được giải thoát khỏi ý nghĩ lệch lạc trong tâm trí nó. Điều cậu bé sợ hãi không hề tồn tại. Tương tự như vậy, hầu hết những nỗi sợ hãi của bạn đều không thật. Chúng chỉ là sự gắn kết của những hình ảnh xấu xa và không thật.

Hãy đối diện với nỗi sợ hãi

Ralph Waldo Emerson, triết gia kiêm nhà thơ vĩ đại của thế kỷ 19 đã nói: "Hãy làm điều mà bạn sợ phải làm, và nỗi sợ hãi tất sẽ tan biến."

Trước kia, cũng có lần tôi cảm thấy sợ hãi khi nghĩ đến việc phải diễn thuyết trước nhiều người. Nhưng nếu lúc đó tôi đầu hàng trước nỗi sợ hãi này, thì giờ đây hẳn tôi sẽ không thể viết được quyển sách mà bạn đang đọc. Tôi cũng sẽ không thể chia sẻ với người khác những gì tôi đã học được về sức mạnh kỳ diệu của tiềm thức.

Tôi đã vượt qua nỗi sợ hãi đó theo lời khuyên của Emerson. Dù lòng cảm thấy run sợ, nhưng tôi vẫn xuất hiện trước hàng trăm cử tọa để diễn thuyết. Dần dần tôi trở nên ít sợ hơn, và cuối cùng tôi đã cảm thấy thoải mái hơn, thích thú hơn với những gì mình đang làm. Tôi thậm chí còn mong đợi những buổi diễn thuyết khác. Tôi đã làm điều mà tôi sợ phải làm, và nỗi sợ đó trong tôi đã hoàn toàn tan biến.

Khi khẳng định một cách tích cực rằng bạn sẽ kiểm soát được nỗi sợ hãi của mình và đi đến một quyết định dứt khoát trong ý thức, bạn sẽ giải phóng sức mạnh của tiềm thức vốn luôn tuôn chảy để đáp lại bản chất ý nghĩ của bạn.

Sợ thất bại

Tôi thường tiếp đón những buổi viếng thăm của các sinh viên tại một trường đại học gần nơi tôi sống. Nhiều người trong số họ phàn nàn về điều mà chúng tôi vẫn gọi là chứng quên do ám thị trong suốt các kỳ thi cử. Họ cho biết: "Trước kỳ thi, tôi đã học thuộc lòng tài liệu hoàn toàn, nhưng khi ngồi trong phòng thi, tâm trí tôi hoàn toàn trống không! Và rồi khi hết giờ thi, mọi thứ lại hiện ra rõ mồn một trong đầu tôi."

Rất nhiều người trong chúng ta cũng từng có những trải nghiệm tương tự. Chúng ta sẽ giải thích hiện tượng này bằng một trong những quy luật quan trọng của tiềm thức. Ý niệm vốn hiện thực hóa bản thân nó là ý niệm mà chúng ta tập trung chú ý nhiều nhất. Trong lúc nói chuyện với các sinh viên này, tôi nhận thấy họ lưu tâm nhiều nhất đến ý niệm thất bại. Bởi vậy, đó là sự thất bại mà tiềm thức đã mang vào hiện thực. Sự lo sợ thất bại tự thân nó tạo ra trải nghiệm thất bại, qua chứng hay quên tạm thời.

Sheila A. là một trong những sinh viên y khoa thông minh nhất lớp. Song khi đối mặt với phần thi viết hoặc vấn đáp, cô thấy mình hầu như chẳng nhớ một điều gì, thậm chí là những câu hỏi cực kỳ đơn giản. Tôi giải thích nguyên nhân cho cô ấy hiểu. Đó là vì trước kỳ thi vài ngày, cô luôn lo lắng và suy nghĩ ủ ê về những rủi ro thất bại. Chính những ý nghĩ tiêu cực này đã choán hết tâm trí cô và dần trở thành nỗi sợ hãi to lớn trong lòng cô.

Khi những ý nghĩ đó bị sự sợ hãi chi phối mãnh liệt, nó sẽ được hiện thực hóa trong tiềm thức theo chiều hướng đó. Nói cách khác, cô sinh viên này đang yêu cầu tiềm thức của mình phải xác quyết rằng cô đã thất bại, và nó đã xảy ra như vậy.

Khi Sheila nghiên cứu tác động của tiềm thức, cô hiểu ra rằng đó chính là nơi lưu trữ của trí nhớ. Nó có khả năng ghi nhận một cách hoàn hảo tất cả những gì cô nghe và đọc trong suốt quá trình học của mình. Hơn thế nữa, cô hiểu rằng tiềm thức rất nhạy cảm và có tính tương hỗ. Cách thức để hòa hợp mật thiết với nó là phải trong trạng thái thư giãn, bình an và tự tin.

Thế là mỗi buổi tối và sáng, cô bắt đầu tưởng tượng đến kết quả tốt đẹp mà mình mong đợi. Khi cô bắt đầu trầm tư mặc tưởng kết quả hạnh phúc này, cô đã tạo ra một sự hồi đáp tương ứng trong chính bản thân cô.

Với sự kích thích liên tục này, sức mạnh khôn ngoan tuyệt đối của tiềm thức đã nhận được thông điệp. Nó ra lệnh và dìu dắt ý thức của cô một cách tương ứng. Cô tưởng tượng mục tiêu của mình, vì vậy tiềm thức quyết tâm vận dụng mọi biện pháp để hiện thực hóa mục tiêu đó. Sau khi theo đuổi quy trình này, cô không còn gặp khó khăn khi đối mặt với các kỳ thi về sau. Sự sáng suốt chủ quan của tiềm thức đã tiếp quản và buộc cô phải đạt đến một

kết quả tốt đẹp.

Sợ nước

Năm mười tuổi, một lần nọ tôi bị rơi xuống hồ bơi. Lúc đó tôi không hề biết bơi. Theo bản năng, tôi đập tay loạn xạ, nhưng cũng vô ích. Tôi cảm thấy mình đang chìm xuống. Ngay lúc này đây tôi vẫn nhớ như in nỗi kinh hoàng lúc đó. Tôi cố vẫy vùng để ngoi lên, nhưng miệng tôi đầy nước. Ngay thời khắc định mệnh đó, một cậu bạn trạc tuổi tôi đã nhìn thấy tôi và nhảy xuống nước kéo tôi lên. Trải nghiệm này đã ám ảnh và ăn sâu vào trong tiềm thức tôi. Kết quả là tôi đã sợ nước trong nhiều năm trời.

Một ngày nọ, tôi kể về nỗi sợ phi lý này của mình với một nhà tâm lý học cao niên. Nghe xong, ông nói: "Hãy xuống hồ bơi. Hãy nhìn và chạm vào nước. Nước đơn giản chỉ là nước, được tạo thành từ hai nguyên tử hydro và một nguyên tử ôxy. Nó không có ý chí, cũng không nhận thức được. Nhưng con thì có cả hai."

Tôi gật đầu, tự hỏi không biết việc này sẽ đi đến đâu. "Ngay khi con hiểu được rằng nước về cơ bản là thụ động, hãy dõng dạc la to bằng một giọng nói mạnh mẽ: 'Ta sẽ làm chủ ngươi. Nhờ sức mạnh của tâm thức, ta sẽ thống trị ngươi'. Rồi hãy bước xuống nước. Thực hành những bài học về bơi lội. Hãy sử dụng sức mạnh nội tâm để khống chế mặt nước."

Tôi đã làm như được chỉ bảo. Ngay khi tôi đón nhận một thái độ mới mẻ của tâm thức, sức mạnh tuyệt đối của tiềm thức đã đáp trả, tạo cho tôi sức mạnh, sự tin tưởng và tự tin. Nó đã giúp tôi khắc phục được nỗi sợ hãi của mình, và tôi đã làm chủ được nước. Thời gian này tôi vẫn thường đi bơi vào mỗi sáng để duy trì sức khỏe và sự sảng khoái.

Phương pháp chế ngự nỗi sợ hãi

Dưới đây là một phương pháp khắc phục nỗi sợ hãi mà tôi đã truyền lại cho hàng ngàn người. Nó hiệu lực như một phép mầu.

Giả sử bạn sợ bơi. Bây giờ hãy bắt đầu ngồi tĩnh lặng trong năm hoặc mười phút, ba đến bốn lần một ngày. Hãy tự đặt mình vào một trạng thái thư giãn thật sâu. Lúc này hãy tưởng tượng bạn đang bơi. Trong tâm thức là bạn đang bơi. Bạn tự đưa mình vào dòng nước. Bạn cảm nhận sự mát dịu trong lành của nước và những cử động của hai tay và hai chân. Tất cả là hiện thực, là sống động và là một hoạt động phấn chấn của tâm thức.

Đây không phải là sự mơ mộng hão huyền. Bạn hiểu rằng những gì bạn đang trải nghiệm trong trí tưởng tượng sẽ được phát triển trong tiềm thức của bạn. Sau đó bạn sẽ được thôi thúc bộc lộ hình ảnh và chân dung của bức ảnh mà bạn đã khắc ghi trong tiềm thức. Khi bạn bơi lần kế tiếp, chính cảm giác đó sẽ được bộc lộ. Đây là quy luật của tiềm thức.

Bạn có thể áp dụng cùng một phương pháp như thế này cho những người khác, với những nỗi sợ hãi khác nhau. Nếu bạn sợ độ cao, hãy tưởng tượng bạn đang dạo bộ trên núi. Cảm nhận tính hiện thực của nó. Tận hưởng không khí trong lành, hoa cỏ và một khung cảnh đẹp đến nao lòng. Hãy biết rằng khi tiếp tục thực hành điều này trong tâm trí, thì sau này bạn sẽ thực hiện nó trong đời thực một cách dễ dàng và thoải mái.

Nỗi sợ bình thường

Thông thường, một đứa bé mới sinh ra có hai cái sợ cơ bản: sợ té ngã và sợ những tiếng động lớn bất ngờ. Đây là điều hoàn toàn bình thường. Những nỗi sợ này đóng vai trò như một kiểu hệ thống báo động mà tự nhiên đã ban tặng cho mỗi người.

Sợ hãi bình thường cũng là điều tốt. Chẳng hạn như bạn nghe tiếng xe hơi đang chạy với vận tốc cao hướng về phía mình và bạn đứng sang một bên để bảo toàn sinh mạng. Đây là phản ứng hoàn toàn tự nhiên và bình thường.

Tuy nhiên, cũng có rất nhiều nỗi sợ hãi bất thường. Chúng được hình thành bởi những trải nghiệm đặc biệt nào đó hoặc do bố mẹ, người thân, thầy cô giáo và những người vốn ảnh hưởng đến những năm tháng đầu đời của bạn truyền sang cho bạn.

Nỗi sợ bất thường

Nỗi sợ bất thường xuất hiện khi người ta để mặc cho trí tưởng tượng tha hồ hoành hành. Tôi biết có một phụ nữ khi được mời tham gia một chuyến đi vòng quanh thế giới bằng máy bay đã bắt đầu cắt riêng những bài viết về thảm họa máy bay trên tất cả các báo. Thậm chí cô còn mua một cuốn băng video về Những Vụ Rơi Máy Bay Thảm Khốc Nhất Thế Giới. Cô còn tưởng tượng cảnh mình rơi xuống biển và chết đuối, còn máy bay thì bốc cháy ngùn ngụt. Rõ ràng đây là nỗi sợ hãi bất thường. Nếu cứ khăng khăng nghĩ về điều này thì cô ta sẽ để cho nỗi sợ hãi kiểm soát mình hoàn toàn.

Thế giới này có rất nhiều người luôn lo sợ một ngày nào đó sẽ có điều khủng khiếp hoặc thảm cảnh xảy ra cho con cái họ và cho chính bản thân họ. Khi biết về một nạn dịch hiếm thấy nào đó trên sách báo, họ bắt đầu lo sợ mình sẽ bị lây nhiễm. Thậm chí một số người còn tưởng tượng mình đã bị nhiễm rồi. Tất cả điều này là nỗi sợ hãi bất thường.

Giải pháp cho nỗi sợ hãi bất thường

Nếu bạn thấy mình bị vây bủa bởi một nỗi sợ bất thường, hãy vận tâm trí để chuyển tâm trí sang hướng ngược lại. Nếu bạn vẫn ở thái cực của sự sợ hãi, bạn sẽ phải chịu đựng cảnh tù hãm cùng với sự suy kiệt về tinh thần và thể chất. Khi sự sợ hãi xuất hiện, một trong những quy luật cơ bản của tiềm thức ngay lập tức làm phát sinh theo đó một ước muốn và khát khao ngược lại với điều bạn sợ.

Hãy chú tâm vào ước muốn vừa xuất hiện này. Hãy để tâm trí của bạn bị cuốn hút và mải mê vào sự khao khát này. Hãy hiểu rằng chủ quan luôn lật đổ khách quan. Thái độ này sẽ mang lại cho bạn tự tin và nâng cao tinh thần của bạn. Sức mạnh Vô lượng của tiềm thức sẽ hoạt động nhân danh bạn. Nó không thể thất bại. Vì vậy, chắc chắn sau đó bạn sẽ cảm thấy thoải mái và bình an hơn.

Thoát khỏi khu rừng sợ hãi

John N. từng là trung úy phục vụ trong quân đội Hoa Kỳ vào Thế chiến thứ hai. Ông kể có lần chiếc máy bay chở ông bị trúng đạn và bị hư hại nặng. Ông phải nhảy dù xuống một ngọn núi bên dưới, xung quanh là rừng rậm bao phủ. Dĩ nhiên ông rất sợ, nhưng ông cũng biết rằng sợ hãi có hai trạng thái: bình thường và bất thường. Ông biết nỗi sợ hãi bất thường đang kiểm soát mình.

Thế là ông quyết định làm một điều gì đó để trấn áp nỗi lo sợ của mình ngay lập tức. Ông bắt đầu tự nhủ: "John, ngươi không thể đầu hàng sự sợ hãi của mình. Nỗi sợ hãi hiện tại chỉ là sự khơi gợi cho một khao khát được an toàn, và nó chính là một lối thoát."

Ông đứng giữa một khu đất trống và điều hòa nhịp thở của mình. Ông cố xua tan những dấu hiệu đầu tiên của sự sợ hãi. Ngay khi cảm thấy thư giãn hơn, ông bắt đầu quả quyết: "Trí huệ Vô lượng, vốn dẫn dắt những hành tinh trong quỹ đạo của chúng, giờ đây đang dẫn dắt và chỉ dẫn để tôi thoát khỏi khu rừng này và tìm về với sự an toàn." Ông tiếp tục đọc to điều này với chính mình trong khoảng mười phút.

John nói tiếp: "Đột nhiên, tôi cảm thấy một điều gì đó bắt đầu khuấy động trong tôi. Đó là một tâm trạng tự tin và chân thành. Tôi bắt đầu đi trong vô thức đến bên kia của khu đất trống. Ở đó, tôi nhìn thấy một con đường dài, và thế là tôi tiếp tục bước đi trên con đường đó. Hai ngày sau, lạ lùng thay, tôi đã đến được một ngôi làng nhỏ. Người dân sống nơi đây vô cùng thân thiện. Họ cho tôi ăn và đưa tôi đến bìa rừng, nơi đó có sẵn một chiếc máy bay cứu hộ đang đợi để đưa tôi đi."

Chính sự thay đổi thái độ tinh thần của John đã cứu ông ấy. Sự tự tin và trông cậy của ông vào sự sáng suốt của tâm trí và sức mạnh bên trong đã giúp ông tìm ra một giải pháp cho vấn đề của mình.

Ông nói thêm: "Nếu tôi than khóc cho số phận và đầu hàng trước nỗi sợ hãi của mình thì hẳn nó đã quật ngã tôi, tôi sẽ chết vì sợ hãi và đói khát."

Tự mình sa thải mình

Rafael S. là một ủy viên quản trị trong một tổ chức lớn. Anh ta thừa nhận với tôi rằng trong suốt ba năm làm việc, lúc nào anh ta cũng lo sợ mình bị mất chức. Anh ta luôn tưởng tượng về sự thất bại, hình dung cảnh thuộc cấp được đề bạt lên vị trí cao hơn mình. Trên thực tế, điều mà anh ta đang lo sợ không hề tồn tại, nó chỉ là một ý nghĩ lo lắng trong tâm thức của anh ta mà thôi. Trí tưởng tượng sống động của anh ta càng khiến anh ta ngày một căng thẳng đến nỗi chẳng thể tập trung làm được việc gì. Cuối cùng, anh ta bị buộc thôi việc.

Trong trường hợp này, nguyên nhân sâu xa của việc Rafael bị sa thải chính là ở bản thân anh ta. Những hình ảnh tiêu cực cùng những cơn ám thị liên tục đã được anh ta chuyển đến tiềm thức của mình, và tiềm thức đã hồi đáp tương ứng. Nó khiến anh ta mất tập trung, liên tục phạm sai lầm và đưa ra những quyết định khờ khạo. Chính những điều này đã tạo ra sự thất bại của anh ta. Nếu trước đó anh ta nhận ra nỗi sợ bất thường của mình để hướng ý nghĩ đến những khát khao an toàn thì có lẽ anh ta đã không bị mất việc.

Giãi bày những nỗi lo sợ trong bạn

Hãy tìm hiểu về những điều kỳ diệu của tiềm thức. Hãy hiểu cách nó hoạt động và tác dụng ra sao. Hãy nắm bắt tất cả những phương pháp để vận dụng nó. Hãy thực hành ngay lúc này, ngay hôm nay! Tiềm thức của bạn sẽ đáp trả, và bạn sẽ được giải phóng khỏi mọi nỗi kinh sợ.

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Hãy làm điều mà bạn sợ làm, và sự sợ hãi tất sẽ tan biến. Nếu bạn tự nhủ với niềm tin và lòng cậy trông hoàn toàn: "Ta sẽ chế ngự nỗi sợ hãi này", bạn sẽ thành công.
2. Sợ hãi là một ý nghĩ tiêu cực trong tâm thức. Hãy thay thế nó bằng một ý nghĩ có tính xây dựng. Sợ hãi đã giết chết hàng triệu người. Sự tự tin mạnh hơn sợ hãi. Không có gì mạnh mẽ hơn lòng cậy trông vào những điều tốt đẹp.
3. Sợ hãi là kẻ thù lớn nhất của con người. Nó ở ngay sau sự thất bại, bệnh tật, và những mối quan hệ tồi tệ. Tình yêu có thể xua tan nỗi sợ hãi. Tình yêu là một sự gắn bó cảm xúc với những điều tốt đẹp của cuộc sống. Hãy yêu với sự chân thật, hợp nhất, chân chính, thiện ý và thành công. Hãy sống trong sự mong mỏi hân hoan của điều cao đẹp nhất và chắc chắn điều cao đẹp đó sẽ đến với bạn.
4. Hãy xóa tan những ám thị sợ hãi bằng ý nghĩ ngược lại, chẳng hạn: "Tôi hát thật hay; Tôi yên bình, thanh thản và tĩnh lặng." Nó sẽ mang lại những điều tốt đẹp.
5. Nếu bạn sợ phải lội qua con nước, hãy cứ bơi đi. Hãy bơi một cách thoải mái và vui thú trong trí tưởng tượng của mình. Hãy đặt bạn vào dòng nước trong tiềm thức. Hãy cảm nhận cái lạnh của nước và một cảm xúc mãnh liệt khi bơi qua hồ bơi. Hãy làm nó trở nên sống động. Khi bạn thực hành điều này trong tâm thức, bạn sẽ được thôi thúc đi vào dòng nước và làm chủ nó. Đây là quy luật của tâm thức.
6. Những nỗi lo sợ bình thường vẫn tốt. Lo sợ bất thường mới là điều nguy hại và có tính tàn phá. Đắm chìm triền miên trong những ý nghĩ sợ hãi sẽ tạo ra nỗi sợ hãi bất thường, những ám ảnh và lo lắng. Sợ một điều gì đó dai dẳng sẽ gây ra một cảm giác sợ hãi và kinh hoàng.
7. Bạn có thể khắc phục sự lo sợ bất thường khi bạn biết sức mạnh của tiềm thức có thể thay đổi những trạng thái và tạo ra những khao khát được ấp ủ trong lòng. Những khi đối mặt với những nỗi sợ bất thường, hãy tập trung vào sự khao khát an toàn của bạn, vốn đối nghịch với sự sợ hãi. Đây chính là tình yêu sẽ xua tan nỗi sợ hãi.
8. Nếu bạn sợ thất bại, hãy nghĩ đến sự thành công. Nếu bạn sợ đau ốm, hãy tập trung vào trạng thái sức khỏe hoàn hảo. Nếu bạn sợ chết, hãy chú tâm vào một cuộc sống vĩnh cửu.
9. Quy luật cao cả về sự thay thế là lời giải đáp cho nỗi sợ hãi. Bất cứ bạn sợ hãi điều gì, giải pháp của nó được thể hiện dưới hình thức là sự khao khát của bạn. Nếu bạn đau ốm, bạn khao khát sức khỏe. Nếu bạn bị giam cầm trong lo sợ, bạn khao khát sự tự do. Hãy mong đợi điều tốt đẹp. Hãy tập trung tâm trí vào điều tốt đẹp, và hãy nhận thức rằng tiềm thức luôn

luôn đáp trả bạn.

10. Hãy nhìn vào những lo sợ của bạn; đưa chúng ra ánh sáng của lý trí. Hãy học cách cười vào những sợ hãi của bạn. Đó là phương thuốc hữu hiệu nhất. Không gì có thể gây phiền toái cho bạn ngoại trừ ý nghĩ của bạn. Những ám thị, những nhận định hoặc những đe dọa của người khác không có sức mạnh. Sức mạnh nằm bên trong bạn, và khi những ý nghĩ của bạn được hướng vào điều được coi là tốt đẹp, thì sức mạnh của tiềm thức luôn đồng hành với những ý nghĩ của bạn về điều tốt đẹp.
11. Chỉ có một sức mạnh sáng tạo duy nhất, và nó chuyển động như sự hài hòa. Không có sự chia cắt hay xung đột nào trong đó. Cội nguồn của nó là tình yêu.

Quy luật cao cả về sự thay thế là lời giải đáp cho nỗi sợ hãi. Bất cứ bạn sợ hãi điều gì, giải pháp của nó được thể hiện dưới hình thức là sự khao khát của bạn. Nếu bạn đau ốm, bạn khao khát sức khỏe. Nếu bạn bị giam cầm trong lo sợ, bạn khao khát sự tự do. Hãy mong đợi điều tốt đẹp. Hãy tập trung tâm trí vào điều tốt đẹp, và biết rằng tiềm thức luôn luôn đáp trả bạn. Như vậy bạn sẽ không bao giờ chết trong nỗi sợ hãi.

§20. BÍ QUYẾT GIỮ TINH THẦN TRẺ MÃI

Tiềm thức của bạn không bị tác động bởi thời gian. Nó là vô tận, vĩnh viễn và mãi mãi. Nó là một phần trong tâm thức phổ quát của Thượng đế, không tự sinh ra và cũng sẽ không mất đi.

Mệt mỏi hoặc tuổi già không ảnh hưởng đến bất kỳ phẩm chất tinh thần hay sức mạnh nào trong bạn. Sự kiên nhẫn, tốt bụng, nhún nhường, thiện ý, bình an và hài hòa là những thuộc tính và phẩm chất vốn chẳng bao giờ bị thời gian bào mòn. Trong cuộc sống, nếu bạn tiếp tục duy trì và tạo ra được những phẩm chất này, tinh thần bạn sẽ luôn trẻ mãi.

Năm tháng không phải là nguyên nhân gây ra sự lão hóa, mà chính là nỗi sợ thời gian đã khiến cho tâm hồn bạn già cỗi.

Trong những năm có cơ hội tiếp xúc với nhiều người, tôi có dịp nghiên cứu tiểu sử của những người nổi tiếng – những người vẫn đang tiếp tục các hoạt động hữu ích của họ khi về già. Một số người thậm chí khi về già mới bắt đầu đạt được thành tựu đầu tiên của mình. Họ – vốn là những cá nhân không có gì nổi trội đặc biệt – đã chứng tỏ rằng tuổi già tự thân nó không hủy hoại những sức mạnh sáng tạo của tâm trí và cơ thể.

Con người già đi trong suy nghĩ của mình

Cách đây vài năm tôi gặp lại một người bạn cũ ở London. Ông ấy vừa bước vào tuổi tám mươi. Đối với nhiều người, sống được đến 80 tuổi hẳn cũng là điều đáng vui sướng và trân trọng, ấy vậy mà đối với ông thì đây lại là điều không may mắn chút nào. Tôi thật sự choáng váng khi thấy ông bạn mình trông có vẻ yếu ớt, bệnh tật dù bác sĩ khẳng định sức khỏe ông ấy vẫn tốt.

Ông nói với tôi: "Mấy tay bác sĩ toàn là những gã ngốc. Tôi biết rất rõ căn bệnh của tôi là thế nào. Cuộc sống vốn vậy rồi."

Tôi hỏi ý ông ấy muốn nói gì. Ông ấy nói tiếp: "Chẳng ai thích hay cần tôi cả." Vừa khóc ông vừa nói: "Tại sao họ lại như vậy? Chúng ta được sinh ra và lớn lên. Rồi chúng ta già và chết đi, đó là kết cuộc của mọi chuyện."

Theo cách nào đó, tôi nghĩ ông ta nói đúng; hẳn là ông có bệnh. Ông ấy bệnh, không phải bởi cuộc sống mà bởi cách ông ấy nhìn nhận cuộc sống. Thái độ tinh thần của ông về sự vô tích sự và vô giá trị của bản thân đã tạo ra căn bệnh của ông. Ông ấy đang mong đợi sự già cỗi đến để giải thoát cho mình. Vì vậy, ông ấy đã trở nên già cỗi bởi suy nghĩ của mình và tiềm thức của ông đã biểu lộ mọi thứ mà ông luôn nghĩ đến và sợ hãi.

Tuổi tác đồng hành cùng sự khôn ngoan

Thật không may là khá nhiều người cũng có cùng suy nghĩ với người đàn ông bất hạnh này. Họ sợ điều mà họ cho là "tuổi già", bởi đối với họ, tuổi già nghĩa là tận cùng và diệt vong. Nói cách khác, điều họ đang sợ chính là cuộc sống, mà cuộc sống là vô tận. Tuổi tác không phải là sự trôi qua của năm tháng mà là cánh cửa dẫn đến sự khôn ngoan.

Khôn ngoan là nhận biết được những sức mạnh tinh thần lớn lao trong tiềm thức của bạn và biết cách áp dụng chúng để sống một cuộc sống trọn vẹn và hạnh phúc. Hãy loại bỏ ngay lập tức và vĩnh viễn ý nghĩ tuổi tác đồng nghĩa với sự tận cùng. Cái mà họ gọi là "tuổi già" có thể là sự khởi đầu của một cuộc sống vinh quang, sung túc, năng động và hiệu quả nhất, hơn cả những gì bạn đã từng trải nghiệm. Hãy tin tưởng nó, mong đợi nó và tiềm thức của bạn sẽ chấp nhận nó.

Hãy vui vẻ đón nhận sự thay đổi

Tuổi già không phải là một thảm kịch. Điều mà chúng ta gọi là quá trình lão hóa thực ra chỉ là sự thay đổi. Chúng ta nên đón nhận sự thay đổi đó một cách hân hoan và vui sướng, bởi đó là phúc lành của cuộc sống mà không phải ai cũng nhận được. Mỗi giai đoạn của cuộc sống mà chúng ta trải qua chính là một bước tiến mà ta đạt được trên con đường vô tận, vĩnh cửu. Chúng ta có những sức mạnh phi thường vượt lên trên những giới hạn của sức mạnh thể chất. Chúng ta có những cảm nhận kỳ diệu vượt trên những giới hạn của ngũ quan cơ bản.

Cuộc sống tồn tại

Có lần, một phụ nữ hỏi Thomas Edison: "Ông Edison, điện là gì vậy, thưa ông?"

Edison trả lời: "Thưa bà, điện là tồn tại. Hãy sử dụng nó."

Thời đó, điện là tên gọi chúng ta đặt cho một sức mạnh vô hình không được chúng ta hiểu biết một cách thấu đáo. Tuy nhiên, chúng ta tìm hiểu tất cả những gì liên quan đến nguyên lý, ứng dụng của nó và sử dụng nó bằng nhiều cách khác nhau.

Các nhà khoa học không thể nhìn thấy một electron bằng mắt thường, song họ vẫn chấp nhận nó như một thực tế khoa học, bởi vì nó là kết luận có giá trị duy nhất trùng khớp với những chứng cứ thí nghiệm khác. Cuộc sống cũng vậy, chúng ta không thể nhìn thấy nó. Tuy nhiên, chúng ta vẫn nhận thức được rằng chúng ta đang sống. Cuộc sống tồn tại và chúng ta góp mặt trên cõi đời này để biểu lộ mọi vẻ đẹp huy hoàng và quyến rũ của nó.

Tâm trí và tinh thần không bị thời gian tác động

Thật tiếc cho bất cứ ai nghĩ hoặc tin rằng cuộc sống chỉ là sự diễn tiến của chu kỳ sinh, lão, bệnh, tử. Những người luôn tìm cách chứng minh sự vô nghĩa của cuộc sống không biết rằng họ sẽ không có điểm tựa, không có niềm tin và mục đích để theo đuổi nếu cứ triền miên trong suy nghĩ đó.

Những tín niệm này sẽ mang lại sự tuyệt vọng, trì trệ và nỗi hoài nghi, cũng là nguyên nhân của chứng loạn thần kinh chức năng và những sai lạc tinh thần khác. Bạn hãy nhớ, cuộc sống luôn luôn tự đổi mới. Cái chết, như chúng ta vẫn gọi chỉ là một cuộc hành trình đến một thế giới mới ở một chiều kích khác của sự sống.

Tôi đã nói với những người đến tham dự những buổi nói chuyện của tôi rằng họ nên vui vẻ chấp nhận cái mà họ gọi là tuổi già. Tuổi tác tạo ra thanh danh, đức độ và sự khôn ngoan. Về bản chất, cuộc sống chính là sự bình an, tình yêu, niềm vui, vẻ đẹp, hạnh phúc, trí khôn, thiện ý và trí tuệ, những phẩm chất tồn tại bất biến cùng thời gian.

Tuổi tác là tài sản

Khi bạn nghĩ: "Tôi quá già để đảm trách việc này" tại sao bạn không nghĩ đến những cơ hội và khả năng tốt hơn, đó chắc chắn là câu nói dọn đường cho sự bế tắc và cái chết về mặt tinh thần. Nếu bạn tin rằng bạn sẽ làm được, tiềm thức của bạn sẽ đón nhận điều đó và hiện thực hóa nó. Một số người trở nên già nua ở tuổi ba mươi trong khi những người khác vẫn trẻ trung ở tuổi tám mươi. Tâm thức là một thợ dệt bậc thầy, một kiến trúc sư, một nhà thiết kế và nghệ sĩ điêu khắc. Nhà văn George Bernard Shaw vẫn rất năng động ở tuổi chín mươi và phẩm chất nghệ sĩ của ông vẫn bộc lộ mãnh liệt trước những nhiệm vụ thiết thực.

Tôi đã gặp nhiều người bị từ chối giao cho một công việc vì lý do tuổi tác. Việc căn cứ vào tuổi tác để lựa chọn nhân sự cho một công việc hay vị trí nào đó là một lập luận sai lầm và nông cạn. Nếu những người sử dụng lao động suy nghĩ một cách thấu đáo, họ sẽ nhận ra rằng người lao động không bán tuổi tác mà thực tế, họ sẵn sàng tận hiến tài năng, kinh nghiệm và sự khôn ngoan đã tích lũy qua nhiều năm tháng trải nghiệm trong cuộc sống.

Vì vậy, tuổi tác của bạn sẽ là vốn quý đối với bất kỳ tổ chức nào nhờ kho tàng kinh nghiệm và kỹ năng lớn lao mà bạn tích lũy được qua quá trình thực hành và ứng dụng những quy tắc cư xử chuẩn mực và quy luật của tình yêu, thiện ý suốt những năm tháng đã qua trong cuộc sống.

Con người không thể bị gạt sang một bên ở bất kỳ độ tuổi nào. Tuổi già là một giai đoạn của cuộc sống. Khi sống trong giai đoạn đó, họ vẫn có thể giải quyết hữu hiệu những vấn đề cá nhân, lập kế hoạch cho tương lai, đưa ra quyết định và chỉ dẫn người khác, đề xướng những ý tưởng sáng tạo dựa trên kinh nghiệm và sự sáng suốt của họ về bản chất công việc.

Hãy sống đúng với tuổi của bạn

Một nhà biên kịch Hollywood đã nói với tôi:

- Tôi làm công việc thuộc loại cao cấp trong nhiều năm. Tôi biết tay nghề của mình cũng như bất kỳ ai trong thành phố. Tôi đã giành được nhiều giải thưởng tại các liên hoan phim trên khắp thế giới.

Tôi cảm thấy lúng túng, hỏi lại:

- Vậy có chuyện gì mà ông đến tìm tôi?

Ông ta trả lời:

- Lần trước, tôi đến tham dự một hội thảo về nghề viết kịch bản, một anh chàng ba mươi tuổi mới vào nghề không bao lâu đã nói rằng tôi không còn đồng cảm được với thính giả ngày nay nữa. Khi tôi cố tranh luận, anh ta bảo rằng anh ta sẽ không nhận bất kỳ kịch bản nào nếu nó không hướng đến tâm lý và thị hiếu của những cô cậu từ mười hai đến mười tám tuổi! Vậy là tôi đã bị gạt ra ngoài.

Đây là một bi kịch thực tế của xã hội ngày nay. Làm sao chúng ta có thể trông mong vào một thế hệ trẻ chín chắn về cảm xúc và tinh thần nếu họ chỉ được nuôi dưỡng bằng những món ăn hời hợt như thế? Ngày nay, nhiều bạn trẻ mù quáng và huyễn hoặc về bản thân và những gì mà họ nghĩ họ đang có. Lúc nào chúng ta cũng hô hào phải vinh danh thế hệ trẻ, mặc dù chúng ta biết rõ rằng tuổi trẻ thường chưa đủ kinh nghiệm, còn non yếu, thiếu sáng suốt và nhất là phán đoán vội vàng.

Tuổi tác phụ thuộc vào quá trình suy nghĩ

Tôi biết nhiều người trong độ tuổi sáu mươi đã dành rất nhiều thời gian và nỗ lực làm mọi cách để níu giữ sự trẻ trung. Họ dùng các loại thuốc mới nhất, theo đuổi các chế độ ăn uống thời thượng, phung phí tiền bạc vào những máy tập thể dục được thổi phồng tính năng trong các chương trình quảng cáo. Những người có nhiều tiền của hơn thì tới những trung tâm trị liệu spa, hút mỡ và giải phẫu thẩm mỹ. Họ không biết rằng chế độ dinh dưỡng mà họ theo đuổi, các vitamin tổng hợp và những biện pháp trợ giúp khác sẽ không thể giúp những người này trẻ mãi. Họ phải nhận ra rằng tuổi tác cũng tuân theo những quá trình suy nghĩ của họ. Tiềm thức bạn đã được xây dựng lên từ tư tưởng của bạn. Nếu tư tưởng của bạn thường xuyên tập trung vào vẻ đẹp, sự cao quý và tốt lành, bạn sẽ luôn trẻ mãi về tinh thần bất chấp thời gian đã trôi qua cuộc đời bạn.

Vui sướng đón nhận tuổi mới

Nhiều người khi nhìn mình trong gương đã thốt lên: Điều mình lo sợ đã xảy đến với mình rồi. Rất nhiều người sợ sự già nua. Họ lo sợ khi nghĩ rằng theo thời gian, tinh thần và thể chất của họ sẽ dần héo úa. Chính những lo nghĩ và cảm nhận đó của họ càng khiến cho mọi thứ tồi tệ thêm.

Bạn sẽ già đi khi bạn không còn hứng thú với cuộc sống, không còn mơ ước và khát khao khám phá, chinh phục những đỉnh cao mới. Vì vậy, cách đơn giản để giữ mãi tuổi thanh xuân cho thể chất và tinh thần là hãy luôn chủ động khám phá cuộc sống bằng những cảm hứng mới mẻ, mãnh liệt.

Bạn có nhiều thứ để ban tặng

Khi chạm đến ngưỡng cửa 65 cho đến 95 tuổi, bạn nên tự hào rằng mình đang có nhiều điều để ban tặng. Bạn có thể trao truyền cho thế hệ trẻ kiến thức, kinh nghiệm và sự khôn ngoan của bạn. Bạn luôn có thể nhìn thẳng về phía trước, hướng tâm trí vào một cuộc sống vô tận. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn không bao giờ có thể ngừng biểu lộ những vẻ lộng lẫy và kỳ diệu của cuộc sống. Hãy tận dụng mỗi giây phút hiếm hoi của cuộc sống để khám phá những điều mới mẻ và bạn sẽ nhận ra rằng tâm trí bạn sẽ mãi trẻ trung.

Vươn tới cuộc sống đích thực

Frank W. bị buộc thôi việc. Công ty nói với ông rằng đây là một kế hoạch tái cấu trúc mới, nhưng Frank lại nghĩ rằng chính cái tuổi 65 của mình mới là lý do chính yếu.

- Ông có cảm thấy chua xót khi mình bị đối xử như vậy không? – Tôi hỏi ông ta. – Ông sẽ kiện chứ?

- Đương nhiên là tôi có thể kiện rồi. Và tôi đoán chắc là tôi sẽ thắng kiện. Nhưng tại sao tôi lại dùng thời gian và công sức của mình cho việc này? Tôi không mất việc mà chính là công ty đã mất đi sự phục vụ của tôi.

Ông dừng lại một hồi rồi nói tiếp:

- Tôi nghĩ là tôi đang bước qua một bước tiến mới.

- Ý ông là sao?

- Này nhé, chẳng hạn, khi tôi hoàn tất trung học, tôi bước lên nấc thang kế tiếp bằng con đường đại học. Tôi đã thực hiện một bước tiến trong quá trình học vấn và thấu hiểu về cuộc sống nói chung. Sự nghiệp của tôi là một bước khác, hoặc có thể một vài bước. Bây giờ tôi tự do làm những điều mà tôi luôn muốn làm. Nói cách khác, được tự do vẫn là một bước tiến khác trên nấc thang của cuộc sống.

Frank đi đến một kết luận khôn ngoan rằng ông sẽ không tập trung vào việc kiếm tiền nữa. Giờ đây ông dồn toàn bộ tâm trí vào một cuộc sống đích thực. Vốn là một nhiếp ảnh gia nghiệp dư nhiệt huyết trong nhiều năm, ông đã tham gia những khóa học về kỹ thuật nhiếp ảnh tại một viện nghệ thuật. Sau đó ông tiếp tục đi du ngoạn vòng quanh thế giới với chiếc máy ảnh và những cuộn phim chồng chất. Hiện nay ông thường xuyên nhận lời mời diễn thuyết cho nhiều tổ chức, hội đoàn và câu lạc bộ.

Có nhiều cách để quan tâm đến những giá trị nằm ngoài bản thân bạn. Hãy luôn nhiệt huyết với những ý tưởng sáng tạo mới, hãy phát triển về mặt tinh thần và không ngừng học hỏi để trưởng thành. Theo cách này, bạn sẽ trẻ mãi trong tâm hồn bởi bạn luôn khát khao theo đuổi những chân lý mới và cơ thể bạn sẽ luôn bắt nhịp với suy nghĩ của bạn mọi lúc mọi nơi.

Luôn chủ động trong cuộc sống

Những quy định về việc hạn chế tuổi tác của nam giới và phụ nữ trong công việc là đúng về mặt pháp lý nhưng lại không đúng trong quy luật cuộc sống. Một người nào đó ở tuổi sáu mươi lăm có thể còn trẻ trung hơn những người ở độ tuổi ba mươi về mặt tinh thần, thể chất và sinh lý. Chúng ta sinh ra đời để tận hưởng thành quả do công sức chúng ta tạo ra, hãy là một nhà sản xuất chứ không phải là tù nhân của một xã hội vốn giam hãm chúng ta trong sự vô công rồi nghề chỉ vì tuổi tác.

Cơ thể của một con người mòn mỏi dần khi họ trải qua những năm tháng cuộc sống, song ý thức của họ có thể được biến đổi để trở nên linh hoạt và nhanh nhẹn bởi nguồn cảm hứng từ trong tiềm thức.

Bí mật của tuổi thanh xuân

Hãy luôn lưu giữ và trân trọng trạng thái hân hoan, nhiệt huyết hay cảm xúc dạt dào của tuổi thanh xuân. Luôn khiến cho tiềm thức bạn lưu giữ những ký ức rạng ngời chính là một cách để trẻ hóa và tái tạo về mặt tinh thần. Làm tốt điều đó, bạn sẽ luôn thấy mình hân hoan, tươi trẻ.

Trí huệ thiêng liêng biểu lộ mọi thứ bạn cần biết. Nó giúp bạn khẳng định sự hiện hữu của điều tốt lành bên trong cho dù vẻ bề ngoài của bạn có ra sao đi nữa. Bạn bước đi trong sự dẫn dắt của tiềm thức bởi vì bạn biết rằng bình minh sẽ đến và bóng tối sẽ tan biến.

Tâm trí không phụ thuộc vào tuổi tác

Nhà tiên phong trong phẫu thuật tim – bác sĩ DeBakey – bắt đầu tiến hành những thí nghiệm lâm sàng cho một phát minh mới của ông là một chiếc máy bơm nhỏ có thể được cấy vào ngực của những người đau tim trầm trọng khi ông ở độ tuổi 90. Không hài lòng với kết quả này, DeBakey tiếp tục theo đuổi một kế hoạch giải phẫu công hiệu khác. Đồng nghiệp của DeBakey cho rằng: "Những người khác phải mất từ năm đến sáu quãng đời mới có thể làm được những gì ông ấy đã làm."

DeBakey đúc kết triết lý của ông ở tuổi chín mươi: "Chừng nào bạn còn những thách thức và có khả năng về thể chất và tinh thần, cuộc sống vẫn còn thú vị và hào hứng."

Càng lớn tuổi, càng sâu sắc

Cha tôi học tiếng Pháp ở tuổi sáu mươi lăm và trở nên lão luyện ở tuổi bảy mươi. Ông bắt đầu học tiếng Xen-tơ khi đã trên sáu mươi và trở thành một giáo sư được công nhận và nổi tiếng khi giảng dạy môn này. Ông làm trợ lý cho chị tôi tại một học viện giáo dục đại học cho đến khi ông qua đời ở tuổi chín mươi chín. Ở tuổi này, đầu óc ông vẫn minh mẫn và sáng suốt như khi còn hai mươi. Và khả năng suy luận của ông thậm chí vẫn còn rất sắc bén.

Trân trọng những bậc cao niên

Marcus Porcius Cato, một nhà ái quốc La Mã, học tiếng Hy Lạp ở tuổi tám mươi. Ernestine Schumann-Heink, một giọng bè trầm vĩ đại người Mỹ gốc Đức, đạt đến đỉnh cao âm nhạc lẫy lừng nhất ở tuổi làm bà.

Triết gia Hy Lạp Socrates học chơi nhạc cụ khi ông ở tuổi tám mươi. Michelangelo vẽ những bức sơn dầu tuyệt vời nhất của mình ở tuổi tám mươi. Và cũng ở tuổi tám mươi, Cios Simonides đoạt giải thưởng về thơ ca, Johann von Goethe hoàn tất kịch thi Faust và Leopold von Ranke hoàn thành cuốn Lịch Sử Thế Giới ở tuổi chín mươi hai.

Alfred, Lord Tennyson sáng tác bài thơ tuyệt mỹ Vượt qua rào cản ở tuổi tám mươi ba. Isaac Newton vẫn cần mẫn làm việc ở tuổi xấp xỉ tám mươi lăm. Ở tuổi tám mươi tám, mục sư John Wesley vẫn lãnh đạo, thuyết giáo và dẫn dắt phong trào Giám Lý ở Anh.

Jeanne Louise Calment – một công dân bình thường ở Arles, Pháp, đã được ghi tên vào danh sách những người sống thọ nhất trong lịch sử ở tuổi một trăm mười tám. Phương châm của bà là: “Tôi đón nhận niềm vui khi tôi có thể. Tôi hành động một cách thẳng thắn và theo sự chỉ dẫn của lương tâm mà không một chút hối tiếc. Tôi rất may mắn.” Ở tuổi một trăm hai mươi hai, nụ cười của bà vẫn rạng rỡ và lôi cuốn như chưa từng có.

Chúng ta hãy đặt những bậc cao niên vào những vị trí cao trong xã hội và tạo cơ hội cho họ làm việc, cống hiến và tạo ra những giá trị của cuộc sống.

Nếu bạn đã nghỉ hưu, hãy quan tâm đến những quy luật của cuộc sống và những điều kỳ diệu của tiềm thức. Hãy thực hiện điều gì đó bạn luôn muốn làm. Hãy học hỏi những đề tài mới và khám phá những ý tưởng mới.

Như nai rừng mong mỏi tìm về suối nước trong, hồn con cũng trông mong được gần Ngài, Thiên Chúa hằng sống. (Psalm 42:1).

Điểm lại những ý cần nhớ

1. Sự kiên nhẫn, ân cần, tình yêu, thiện ý, niềm vui, hạnh phúc, sự khôn ngoan và thấu hiểu là những phẩm chất trường tồn vĩnh cửu. Hãy nuôi dưỡng chúng, biểu lộ chúng và mãi giữ sự trẻ trung trong tinh thần và thể xác.
2. Chứng lo sợ tuổi già mới chính là nguyên nhân của sự lão hóa.
3. Tuổi tác không phải là sự trôi qua của năm tháng; nó là khởi đầu sự khôn ngoan trong tâm thức con người.
4. Những năm tháng hiệu quả nhất của cuộc sống có thể là quãng đời từ sáu mươi lăm đến chín mươi lăm tuổi.
5. Hãy đón nhận những năm tháng đang ở phía trước. Điều đó có nghĩa là bạn đang bước lên một bậc thang cao hơn trong đời sống vốn chẳng bao giờ tận cùng.
6. Sự sống diệu kỳ chính là cuộc sống của bạn lúc này. Cuộc sống tự đổi mới, vĩnh cửu và cũng không bao giờ tự mất đi. Nó là hiện thực của tất cả con người. Cuộc sống của bạn cũng vĩnh cửu như chính tồn tại tự nhiên.
7. Bạn không thể nhìn thấy cuộc sống nhưng bạn biết cuộc sống của bạn vẫn đang diễn ra.
8. Tuổi già có thể được coi là sự trầm tư mặc tưởng về những chân lý của sự sống diệu kỳ dưới góc độ cao nhất. Niềm hân hoan của tuổi già còn dạt dào hơn niềm vui của tuổi trẻ. Tâm trí của bạn gắn chặt với những môn thể dục trí tuệ và tinh thần. Quy luật tự nhiên khiến cho bạn ít dần những hoạt động thể chất, bù lại, bạn có thể có cơ hội để trầm tư mặc tưởng về những điều thiêng liêng sâu xa trong tinh thần.
9. Bạn tâm niệm về mình thế nào, bạn sẽ trở nên như thế.
10. Bạn trở nên già cỗi khi bạn không còn mơ ước và đánh mất hứng thú với cuộc sống. Bạn trở nên già cỗi nếu bạn cáu kỉnh, lập dị, mất bình tĩnh và hay gây gổ. Hãy lấp đầy tâm trí bạn bằng những chân lý của đời sống và phát tỏa ánh sáng tình yêu. Đấy chính là tuổi thanh xuân.
11. Hãy luôn hướng về phía trước và nhìn thẳng vào cuộc sống vô tận.
12. Nghỉ hưu là một cuộc phiêu lưu mới. Hãy tiếp tục những cuộc nghiên cứu mới và những quan tâm mới. Bạn có thể tiến hành những việc mà bạn đã luôn muốn làm khi còn bận rộn kiếm sống. Hãy để tâm trí vào một cuộc sống đích thực.
13. Hãy luôn chủ động trong cuộc sống và tìm cách bộc lộ tài năng của mình.
14. Bí mật của tuổi thanh xuân là tình yêu, niềm vui, bình an nội tâm và nụ cười.
15. Hoa trái của tuổi già là tình yêu, niềm vui, sự an bình, sự nhẫn nại, dịu

dàng, độ lượng, trung tín, hiền lành và ôn hòa.

Tuổi già không phải là một thảm kịch. Điều mà chúng ta gọi là quá trình lão hóa thực ra là sự thay đổi. Chúng ta nên đón nhận nó một cách hân hoan và vui sướng. Mỗi giai đoạn của cuộc sống con người là một bước tiến trên con đường vô tận. Chúng ta có những sức mạnh phi thường vượt lên trên những giới hạn của sức mạnh thể chất. Chúng ta có những cảm nhận kỳ diệu vượt trên những giới hạn của năm giác quan cơ bản. Cuộc sống là thiêng liêng và vĩnh cửu.

HẾT.
