

stuart
wilde



bản
ngã
vô biên



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

BẢN NGÃ VĨ BIÊN

|| || || || ||

STUART - WILDE

BẢN NGÃ VÔ BIÊN

33 BƯỚC PHỤC HỒI NỘI LỰC CỦA BẠN

Biên dịch: NGUYỄN KIM DÂN

Hiệu đính: Ts. Triết học PHẠM NGỌC ĐÌNH



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO - Hà Nội 2005



Liên kết xuất bản

CTY VĂN HÓA MINH TRÍ - NS. VĂN LANG

33 BƯỚC GIÁO HUẤN CỔ XƯA

33 *năng lượng của con người* là lời giáo huấn cổ xưa. Tôi tin đầu tiên nó có nguồn gốc từ những người theo đạo Lão ở Trung hoa. 33 năng lượng được cho là bắt đầu từ một cảnh giới cao hơn vào trong phạm vi thế gian - một phạm vi như một con đường được xây dựng bằng ánh sáng-cho phép con người thoát ra khỏi các cảm xúc và các hình thức tư tưởng của sự tiến hóa này vào trong một ý thức cao hơn. Lúc đầu khi nghe nói đến khái niệm này từ thầy cũ của mình, tôi cảm thấy khó hiểu. Cách tốt nhất để giải thích khái niệm đó là nó giống như một chùm ánh sáng được tạo thành từ 33 sợi, xoắn tròn lại với nhau như một sợi dây thừng.

Trên thực tế, nó đem lại cho mọi người nguồn cảm hứng và giúp họ tiếp tục sự tìm kiếm thánh linh của mình trong cuộc sống. Nó giúp họ tạo nên sự củng cố sức mạnh mà trong lời giáo huấn này được gọi là sự hợp nhất. Một khi năng lượng của sự tìm kiếm và sự hợp nhất đã được thiết lập một thời gian,

năng lượng thứ 33 thoát ra khỏi liên hợp thần kinh đó. Đây là năng lượng của người đã được điểm đạo.

Tôi không bao giờ thích các định nghĩa cũ về người đã được điểm đạo; đối với tôi các định nghĩa đó luôn luôn được cảm thấy khá riêng biệt và tinh túy. Tôi không đưa ra đề nghị khái niệm về "chúng ta và chúng nó"; tôi thấy điều đó khá nham hiểm và vị kỷ. Và tôi không thích những người được điểm đạo ám chỉ các thế lực. Tôi cảm thấy họ làm như vậy vì địa vị và vòng quay tiền bạc nhiều hơn lối sống linh thiêng. Nếu bạn là một người đã được điểm đạo, tôi muốn thấy bạn có thể làm gì và, nếu bạn có thể làm điều bạn nói, tôi cũng muốn bạn dạy tôi cách làm điều đó nữa.

Trên thực tế, qua lời giáo huấn của 33 năng lượng, tôi đã khám phá ra năng lượng của người được điểm đạo không nhất thiết là năng lượng của một thầy phù thủy, hay một pháp sư - nó còn hơn năng lượng của siêu nhiên tính. Nó dần dần bắt gặp bạn một khi bạn đã vượt ra ngoài các cảm xúc và các hình thức tư tưởng chung đối với cảnh giới thế gian này, và khi bạn đã buông bản ngã ra một chút và đi theo Bản ngã Vô biên bên trong.

Vâng, nhận thức của bạn đang phát triển, và những điều lạ thường thường xảy ra, nhưng điều đó không phải là vấn đề rèn luyện. Vấn đề cố gắng đạt được một năng lượng tâm linh cao hơn thuộc loại này là để nó có thể trả tự do cho bạn và giải phóng bạn khỏi sự bất an dễ xúc cảm - và vì vậy bạn có thể chỉ dạy điều đó cho anh chị em mình và trả tự do cho họ. Theo quan điểm của tôi, đó là cách tốt nhất.

Khi tôi suy nghĩ về lời dạy cổ xưa, tôi tự hỏi người ta có thể biến 33 sợi ánh sáng được xoắn tròn

lại với nhau làm thành một cái gì đó có sẵn và hữu ích để người thường có thể sử dụng. Tôi thích những năng lượng "ở dưới đây" để giúp bạn vượt qua những điều bình thường, như mẹ vợ điên rồ của bạn đang làm cho bạn hóa điên rồ. Đó là loại khoa thần nghiệm tiện lợi cho người dùng mà tôi thích.

Cách nay nhiều năm, tôi đã quyết định hướng dẫn buổi thảo luận vào cuối tuần về 33 năng lượng của con người. Tôi cảm thấy tự tin là tôi có thể chuyển bản chất giáo huấn cổ xưa nhất thời thành một phương pháp thực tiễn có thể giúp ích cho mọi người. Vì vậy, tôi giữ chỗ trước trong một khách sạn đẹp ở Washington, D. C., gửi đi những quyển sách nhỏ quảng cáo, và khoảng 120 người đã có mặt.

Suy nghĩ về buổi thảo luận mà tôi sắp dự, tôi đã viết 10 bước đầu tiên vào những tấm thẻ nhỏ, nhưng khi tôi viết tới bước thứ 11, tâm trí tôi hoàn toàn trở nên trống rỗng. Lúc đó là 7 giờ 30 sáng, tôi đang ở trong phòng của khách sạn, và buổi thảo luận đã được sắp xếp để bắt đầu vào lúc 9 giờ. Thật là kinh hoàng!

Dù tôi đã cố hết sức, tôi không thể đi từ bước thứ 10 qua tới 3 bước cuối cùng (31, 32, và 33) mà tôi biết là Sự tìm kiếm, Sự hợp nhất, và Người được điểm đạo. Tôi đã có một buổi thảo luận trông giống như một bánh rán có một lỗ lớn chết tiệt trên cái bánh! Tôi sắp sửa bước lên sân khấu và thú nhận rằng tôi là một kẻ phá bĩnh hoàn toàn, và tôi đã mời một nhóm người tới buổi thảo luận cuối tuần để tôi không thể nào tự mình hiểu nổi-một kẻ vô công rồi nghề thật sự.

"Hãy thư giãn, công tử bột", tôi tự bảo mình. Tôi đã đặt bữa ăn sáng: trứng, cà phê, bánh sừng bò, món thú vị, tất cả trên một cái khay bạc đẹp mắt. Bây giờ là 9 giờ kém 20, và tôi vẫn không khôn ngoan hơn tí nào. Tôi tự nghĩ, nếu năng lượng này là có thực, nó sẽ biến thành lời lẽ con người; nếu nó không có thực, cố gắng dạy điều đó cũng không có ích gì.

Tôi nhặt một số văn phòng phẩm trong khách sạn và yên lặng theo Thiện tính Vĩ đại ở ngoài đó đang giúp đỡ chúng tôi, tôi nói, "Thiện tính Vĩ đại, công tử bột, dù anh là gì chẳng nữa-người chăm lo 33 năng lượng - hãy cho tôi thấy ngay sự yên ổn của lời giáo huấn này; nếu không, tôi no ứ rồi".

Một điều kỳ diệu đã xảy ra. Tôi nghe lời nói diễn ra trong đầu tôi, và bàn tay tôi bắt đầu viết: bước 11, 12, 13... mỗi bước lần lượt tuôn ra hết bước này đến bước khác, liền một mạch tới bước thứ 30. Tôi ghi thật nhanh những bước đó bằng những ngón tay nhỏ múp míp. Đây là quyển sách nói về buổi thảo luận mà thiện tính vĩ đại đã ân cần diễn vào cho tôi sau bữa ăn sáng vào lúc 9 giờ kém 10 ở D. C. cách nay 14 năm.

Một số khái niệm này là những khái niệm mà tôi đã bao gồm trong những quyển sách khác của mình, và nếu bạn đã đọc tất cả những thứ này của tôi, thì đây sẽ là sự xem xét lại một phần các ý tưởng đó. Nhưng đây là đoạn duy nhất trong tác phẩm của mình trong đó toàn bộ khái niệm được trình bày trong một bài.

Thỉnh thoảng, tôi thấy rất có ích để trở lại những gì mà tôi đã biết rồi. Trở lại những điều đơn giản có ý thức cao hơn, bạn thấy rằng chúng không đơn giản như bạn đã nghĩ lúc đầu. Bạn nhớ những đoạn

ngắn mà bạn đã quên, và một nhận thức mới, sâu sắc hơn nảy sinh để tăng cường những gì bạn đã biết rồi.

Nếu bạn chưa đọc sách của tôi, thông tin sẽ mới và đậm nét, và hy vọng nó sẽ có ích cho bạn. Nó đã có ích cho nhiều người, và nếu bạn có thể đi tới đoạn kết của 33 bước, và nếu bạn hoàn thành bằng hành động, nó sẽ tăng thêm năng lượng của bạn, đem lại sự nhận thức cho bạn, và cho bạn sự tự do. Cuối cùng, bạn đi qua ô cửa đứng giữa hai thế giới: thế giới này và thế giới kia vô biên, linh thiêng hơn, đang tiến hóa và kề cận thế giới của chúng ta.

Dĩ nhiên, bạn phải có lòng mong muốn thay đổi và phát triển. Lòng mong muốn đó thường bắt đầu từ một chỗ tiêu cực-như sự không thỏa mãn với hoàn cảnh hiện thời của mình hay những người xung quanh bạn. Bạn khát khao một cơ hội tìm tới một cái gì mới.

Đôi lúc thiện tính vĩ đại và kỳ diệu là vũ trụ vô hình xung quanh chúng ta, giúp chúng ta bằng cách tạo ra một sự thay đổi đột ngột, một sự thay đổi đánh dấu một bước ngoặt đặc biệt trong cuộc đời của chúng ta. Trong vấn đề phim ảnh họ gọi nó là vấn đề cốt truyện, khi đột nhiên đang quay thành phim 20 phút một cái gì đó khác nhau xảy ra đưa câu truyện đi theo một hướng khác. Khi năng lượng hiện thời của cuộc sống bạn trở nên nhạt nhẽo và được dùng hết, cảm xúc, tình cảm, và sự bất mãn từ tâm hồn sâu thẳm tạo nên một vấn đề cốt truyện cho bạn. Nó thường có những hàm ý thuộc tâm linh hay vật chất.

Có thể bạn nhuộm bệnh. Đối với những người khác, vấn đề cốt truyện của họ là dốn một cái cây

- như ở vận tốc 70 dặm một giờ - điều đó thường xoay tròn họ. Hay có một sự ly dị, một cái chết trong gia đình, một sự phá sản, hay một cái gì đó kỳ quặc xảy ra.

Nói chung, khi bản ngã đang trải nghiệm và nó tự hài lòng với chính mình, nó sẽ không xem xét tính chất tâm linh hay các khuôn mẫu đức tin khác nhau, những trí tuệ cổ xưa, sự củng cố năng lực, kỷ luật cá nhân, hay loại hành động sẽ biến một cuộc sống trần tục thành một sự mưu cầu thiêng liêng. Trước tiên bạn thường phải thiêu hủy tất cả những sự lựa chọn của bản ngã - và sau đó đốn một cái cây.

Vì vậy khi bạn đọc báo thấy rằng bốn người đốn hạ một cái cây đêm qua, mặc dù điều đó thật buồn, biết rằng về cơ bản những gì họ đang tìm kiếm là Bản ngã Vô biên của họ. Dĩ nhiên, theo sau 33 bước này thì an toàn hơn nhiều. Nhưng một số người vội vã tự khám phá chính mình, vì vậy họ đốn cây để thay thế. Đôi lúc chúng ta gây ra các tai nạn để thoát khỏi một tình thế tuyệt vọng, do đó tạo ra sự thay đổi mà chúng ta cần; và đôi lúc chúng ta tạo nên các tai nạn vì thiếu sự cân bằng khi chúng ta am hiểu sâu sắc bản ngã. Vì vậy bạn không nên cảm thấy bối rối xúc động. Tất cả chúng ta đều vô biên và tất cả các sự kiện - tích cực hay tiêu cực-chỉ là một phần của cuộc hành trình của bạn từ bản ngã tới tâm linh. Một số người đi đường tắt.

Tôi thực sự đến với Thượng đế vào tuổi 28, vì vào lúc đó tôi thực sự buồn chán, hơi loạn tâm thần, và hoàn toàn bị rối loạn chức năng. Một hôm, tôi đã làm một điều vô cùng khéo léo: Tôi đã giữ sạch tất cả. Tôi đã tổng khứ chiếc xe hơi Rolls-Royce buồn tẻ, nhân viên của tôi, tất cả những kẻ theo

đóm ăn tàn, và tôi đã giao những gì còn lại thuộc ngành kinh doanh quần Jeans của mình cho đối tác của mình. Tôi có một căn hộ ở London trên đê Chelsea vốn là một khu vực thanh lịch xinh đẹp. Tôi nhớ là mình đã suy nghĩ, tôi muốn bỏ đi; tôi muốn tự do. Không hơn chuyện nhằm nhí (BS)-Tôi muốn một cuộc sống chân thật, thực tế và có ý nghĩa.

Một bộ gương đất tiền ở trong phòng trước của căn hộ tôi. Tôi gọi một người bạn và đề nghị là anh cho người theo xe tải. Tôi nói: "Tôi sẽ cho anh một số gương đẹp". Anh ấy đã tới, tháo móc ở gương ra và kéo chúng ra, hoàn toàn hài lòng với bản thân mình.

Rồi vào ngày cuối cùng tôi rời bỏ căn hộ - nó trị giá khoảng 400.000 USD theo giá thị trường - Tôi chỉ đóng cửa và đi. Tôi không cắt điện thoại hay điện. Tôi cũng không viết thư cho ngân hàng và giải thích tại sao họ không nhận thế chấp. Tôi không nợ họ nhiều lắm. Tôi có nhiều vốn cổ phần trong căn hộ, nhưng tôi không quan tâm đến tiền bạc - Tôi biết ngân hàng sẽ không mất tiền mặt; trên thực tế, họ sẽ kiếm được khối tiền từ sự ra đi của tôi khi họ sẽ chiếm hữu lại tài sản.

Tôi không lấy một thứ gì cả. Thậm chí tôi không ăn thức ăn trong tủ lạnh. Tôi đã để lại tất cả quần áo và đồ đạc của tôi (dĩ nhiên trừ những tấm gương), và tôi rời bỏ căn hộ như thể tôi đang đi vòng quanh góc đường tới 7 - Eleven. Đi bộ xuống phố, tôi rẽ về bên phải ra khỏi đê Chelsea, đi về phía bắc tới đường các vị Vua. Khi tôi dừng lại để băng qua đường, có một ống dẫn nước ở dưới chân tôi. Tôi không giữ chặt chìa khóa cửa trước của căn hộ và làm rơi nó xuống ống dẫn nước. Đó là tôi muốn thay đổi bao nhiêu. Tôi đang ra đi. Đi ra

giống như đó là sự khởi đầu của cuộc tìm kiếm tâm linh. Tôi đã quyết định, "Này, Stewie, đã đến lúc có một cái gì đó khác biệt".

May mắn thay, tôi đã tìm thấy một người thầy tâm linh. Ông biết ông đang nói về cái gì, và ông bắt đầu dạy tôi về đạo Lão. Cái gì rất tuyệt diệu về đạo Lão là đạo dạy bạn tách biệt-không chỉ khỏi các cảm xúc của thế gian và các cảm xúc của gia đình bạn và những người chung quanh bạn, mà nó còn dạy bạn tuân thủ và tách biệt khỏi các cảm xúc của chính mình. Nó hầu như ngự trị trên chính bản thân bạn và theo dõi điều gì đang tiếp diễn hơn là kiểm soát toàn bộ vở nhạc kịch. Khi biết tách ra khỏi những hồi thúc và sự bồn khoăn lo lắng của mình, bạn trở nên trong sạch hơn, và ít là nạn nhân của tài sản của chính mình hơn.

Đạo giáo là một triết lý thú vị có nguồn gốc từ Trung hoa, khoảng năm 500 TCN. Đạo được viết là "Taoist" (người theo đạo Lão) nhưng phát âm là "Dowist", điều đó luôn làm cho tôi lúng túng. Sự dị thường đã xảy ra vì các học giả phương Tây nghiên cứu ngôn ngữ Trung Hoa trong thời kỳ đầu đã cố gắng dịch âm tiếng Trung Hoa sang mẫu tự tiếng Anh. Họ không bao giờ thực sự quyết định liệu nó là "dow" hay "tao". Nó được phát âm là "dow" và được viết bằng tiếng Anh là "Tao".

Vì vậy bạn có lẽ đã thấy Đạo Đức Kinh (Tao Te Ching hay Dow De Ching) trong hiệu sách địa phương của mình. Đó là một công trình kỳ diệu - hoa mỹ và tốt đẹp - nhưng lúc đầu đọc nó bạn không biết nó muốn nói gì, tôi phải nói là tôi cũng không hiểu nữa.

Nhưng cái đẹp của triết học đạo Lão không giống như nhiều tôn giáo, nó không có quy tắc nào. Vì vậy đạo Lão tự nhiên hấp dẫn tôi. Một khi bạn hiểu nó, bạn thấy là các khái niệm của đạo Lão trông cứ tưởng giản dị và truyền cảm. Đạo Lão dẫn dắt bạn từ thế giới của bản ngã, vẻ đẹp quyến rũ và ảo tưởng vào trong tính chất tâm linh của tự nhiên và Bản ngã Vô biên. Đạo Lão đã ảnh hưởng đến tôi rất nhiều.

Thế giới của bản ngã là thế giới không thoải mái, thậm chí đôi lúc thống khổ. Bạn phải tranh đấu để giữ cho nó hạnh phúc. Bạn có thể cho nó một xe hơi mới để chơi, một món đồ chơi, một số kinh nghiệm về tình dục, bạn có thể say rượu và nhét đầy thức ăn; mặc dù vậy bản ngã thức dậy sáng hôm sau để ghim chặt một bảng danh sách các đồ vật vào trán của bạn, và cho biết: "Này, gã khờ, hãy lấy cho ta cái này, hãy lấy cho ta cái kia. Ta cảm thấy bất an - ta muốn nhiều hơn, nhiều thứ hơn nữa". Bản ngã tự nhiên thiên về sự rối loạn chức năng. Thật là gay go để đi đến bất kỳ loại thanh thản nào trong đó những bậc thần nghiệm phương Đông gọi là "thế giới ảo tưởng" - những ảo tưởng về thế giới do bản ngã điều khiển.

Ngoài những nổi thăng trầm của cuộc đời ra, bình diện vật chất là một kinh nghiệm vẻ vang. Từ khía cạnh tâm linh, không có bất kỳ năng lượng phủ định nào trên bình diện này, chỉ ảo tưởng của năng lượng phủ định. Hãy để tôi giải thích. Tất cả năng lượng phủ định bắt nguồn từ những nhận thức và định nghĩa về bản ngã. Cái mà chúng ta gọi là sự bất hạnh, hay một kinh nghiệm tiêu cực, là bất kỳ sự mâu thuẫn nào thuộc quan niệm của bản ngã. Vì vậy nếu một cái gì đó xảy ra mâu thuẫn với bạn, bạn sẽ cho rằng bạn đã đau khổ theo một cách nào đó.

Bạn muốn sống một cuộc sống không đau khổ, và bạn té ngã trên vỉa hè và làm trật mắt cá chân của mình - có một sự mâu thuẫn. Bạn muốn ấm cúng và ấm áp, và thương đế mưa như trút. Bạn muốn một lối sống giản dị có nhiều tiền, nhưng có nhiều áp lực trong công việc, vợ bạn làm cho bạn phải khổ sở, các con bạn làm cho bạn phát điên lên, ông chủ đang quấy rầy bạn, và bây giờ có nhiều mâu thuẫn hơn để đấu tranh. Vì vậy những gì mà chúng ta gọi là "những kinh nghiệm tiêu cực" thực chất chỉ là sự mâu thuẫn giữa các quan niệm của bản ngã. Tất cả sự đau khổ dễ xúc cảm bất bản ngã phải gánh chịu. Điều đó không làm cho nó dễ chịu, nhưng một khi bạn có thể thấy rằng nó bắt nguồn từ tín điều của bản ngã, bạn có thể bắt đầu chữa lành nó khá nhanh.

Tôi thích một triết lý về cuộc đời không có những điều tuyệt đối thực sự. Nói một cách khác, thật là một ảo tưởng khi nói rằng chúng ta phải ấm cúng, an toàn, giàu có, và khỏe mạnh, hay chúng ta nên sống một cuộc sống trường thọ - điều này cũng là một phần khác của những luật lệ của bản ngã phải không? Bạn có thể sống một thời gian dài, và bạn có thể không. Sống tới lúc tuổi già cũng chẳng ích gì nếu bạn sống cả đời trong ngục tù buồn tẻ vốn là một tình trạng làm rối bời đời bạn. (Theo "nghĩa buồn tẻ", tôi muốn nói đến thế giới bình thường của con người máy móc). Điều tốt hơn là bạn sống một hay hai tuần với tư cách là con người được thừa nhận, tự do, hoàn toàn yên tĩnh, thương mến còn hơn 90 tuổi trong tình trạng cực kỳ lộn xộn của bản ngã.

Chính chất lượng của cuộc sống trong khi bạn đang sống mới là quan trọng. Nếu ngày nay là ngày cuối cùng của bạn trên trần thế, điều đó sẽ chỉ là bi

kịch nếu bạn không trải nghiệm cuộc đời một cách đúng đắn - nếu bạn không bao giờ tự cho phép mình kinh qua thú nhục dục của cuộc đời, để thực sự sống cuộc đời đó. Vấn đề là gì, nếu cuộc sống chỉ là sự đau khổ, nỗi thống khổ, sự rối loạn chức năng, và sự lo lắng?

Nhưng nếu bạn xoay sở để tự mình hòa giải về mặt tâm linh và tâm lý, nếu bạn đã nhìn vào tâm hồn và phục hồi sức mạnh vô biên bên trong bạn thì đột nhiên bạn có thể nói, "Vâng, tôi đã làm điều đó. Cuối cùng tôi đã đến đó; tôi đã mua được áo thun, người anh em. Tôi sung sướng tiếp tục tới một khía cạnh khác".

Hãy nhìn xung quanh các quốc gia phương Tây của chúng ta, bạn có thể thấy là chất lượng cuộc sống của mọi người đang trong tình trạng xấu đi. Họ đang trở nên ngày càng tồi tệ hơn, ngày càng bệnh hoạn. Vì vậy bạn chỉ có hai sự lựa chọn. Bạn có thể ngồi ì ra đó và bị bệnh về thể xác và cảm xúc, hoặc bạn có thể làm một cái gì đó về điều đó. Bước đầu tiên của cuộc hành trình này là sự khao khát. Sự khao khát của bạn mạnh như thế nào? Bạn sẽ củng cố và trở nên tự do và cảm nhận thế giới theo một cách khác không? Có thể bạn không nghĩ đến nơi bạn tìm thấy chính mình ngày nay không? Bạn không phải vượt qua khỏi những giới hạn theo cách mà tôi đã làm và đi ra khỏi nhà mình. Nhưng bạn phải có sự mong muốn, và bạn sẽ phải hành động để thay đổi nhiều điều.

Bạn phải di chuyển trước tiên. Tâm linh không bao giờ đi xuống để tìm bạn. Nó không vừa đi lang thang vừa nói: "Có ai ở đây muốn được nhận thức không? Có ai muốn có được sự hiểu biết siêu việt không?" Tâm linh không vừa huýt gió trong thương

trường vừa cố gắng quang cáo rùm beng việc kinh doanh. Tâm linh ngự trị ở đó, thụ động chờ bạn đến và lấy nó. Vì vậy, một phần tiến trình của bạn là vươn tới nó.

Hãy đưa tay bạn lên, chìa ra và nói với Thiên Lực vô biên bên trong bạn - bạn muốn mô tả nó bằng bất cứ cách nào: Đức Phật, ý thức Đức Kitô, Krishna, Đạo - hãy vươn lên và nói, "Này, tôi muốn thay đổi. Tôi muốn đi xa hơn nữa nơi tôi tìm thấy chính mình bây giờ; vì nếu tôi không muốn thay đổi, tôi sẽ làm cho mình buồn đến chết mất". Bạn phải muốn thay đổi-đó là bước đi đầu tiên. Tôi muốn. Tôi phải nói. Tôi có nhiều ước vọng và rất kiên trì. Rất nhiều.

Vì vậy nếu bạn xuất hiện trong cuộc hành trình này, hãy cam kết. Nếu bạn không muốn cam kết, hãy ném quyển sách này ra ngoài cửa sổ. Một khi bạn cam kết, nó sẽ dần dần trả tự do cho bạn, giải phóng bạn ra khỏi phần lớn gánh nặng không cần thiết. Một số trong 33 khái niệm này trả tự do cho bạn ngay và một số khái niệm trả tự do cho bạn sau này - từ bây giờ đến ba tháng, từ bây giờ tới chín tháng, năm năm sau - khi bạn hiểu ở mức độ vô hạn chúng thực sự có nghĩa là gì, và bạn có thể thấy mọi điều một cách sâu sắc hơn.

Nó giống như một củ hành. Lột một lớp vỏ này, sẽ có một lớp vỏ khác ở bên dưới nó. Bạn luôn luôn đi càng ngày càng sâu hơn vào bên trong, khám phá các nhận thức mới, và hiểu cuộc đời một cách có ý nghĩa hơn. Vì vậy, mong muốn tiến hóa, mong muốn trở thành một điều gì đó khác biệt. Chắc chắn tôi có niềm khao khát. Lúc còn nhỏ được nuôi dưỡng ở Phi châu và bị buộc phải theo hết một nền

giáo dục cứng nhắc của trường nội trú Anh và sau đó tiếp tục gia nhập một xã hội Anh câu nệ, cứng nhắc - điều đó tạo nên niềm khao khát trong tôi.

Tôi đã không mất nhiều thời gian để khám phá ra rằng tôi không thích hợp với xã hội như vậy. Trên thực tế, tôi trở thành một nhà chuyên nghiệp càng lập dị càng tốt. Chính sự khẳng định của tôi là một ngày nào đó tôi sẽ thoát khỏi nhà tù buồn tẻ cùng lực lượng của thế giới gây hạn chế và tìm cách lôi kéo và kiểm soát bạn cũng như tôi. Dĩ nhiên, có hàng triệu người khắp cả địa cầu không thích hợp với thế giới như vậy. Trong những quyển sách của tôi, tôi gọi họ là "những kẻ cư ngụ bên lề".

Những kẻ cư ngụ bên lề không nhất thiết là những kẻ sống lang thang hay những lữ khách hippy, họ cũng không phải là người theo chủ nghĩa vô chính phủ đang cố gắng phá tung quán trọ. Họ là người biết có một cái gì khác cho cuộc sống ngoài bản ngã, sự buồn tẻ, sự kiểm soát, và các thể chế ra. Họ là người biết và tin vào một thực tại khác biệt - một ý tưởng khác. Tin tưởng và hành động một cách khác biệt, họ tự tách mình ra khỏi các cảm xúc bộ lạc thông thường và xông tới tìm lấy sự tự do. Ngay bây giờ họ có thể vẫn đang là tài xế cho công ty xe buýt thành phố. Nhưng, trong tâm hồn họ, họ đã di chuyển ra bên ngoài lề của sự tiến hóa nhân loại, ra khỏi cái mà đa số xem là thực tại bình thường.

Chắc chắn tôi là một kẻ cư ngụ bên lề, và có lẽ bạn cũng vậy, nếu không, bạn sẽ không bị thu hút vào những lời giáo huấn này. Nếu bạn không biết liệu có phải bạn là một kẻ cư ngụ bên lề không, hãy ngồi xuống và suy nghĩ một chút về điều đó. Tôi chắc chắn bạn là người kỳ quặc - hoàn toàn kỳ quặc.

Và tôi hoàn toàn kỳ quặc. Và có hàng triệu người lập dị trong chúng ta - khắp cả hành tinh, tác động đến ý thức! Tuyệt vời, thực vậy.

Điều gì đã xảy ra cho tôi có lẽ là điều đã xảy ra cho bạn. Khi tôi cố gắng làm cho phù hợp, tự uốn nắn mình vào trong bộ com lê ba chiếc và trong hệ thống giai cấp Anh và toàn bộ cấu trúc xã hội, tôi chạy tới các cuộc đua Royal Ascot, đội mũ chóp cao và có thể nhiều hơn điều đó; và có Nữ hoàng đang đi thông thả trên đường đua trong xe ngựa nhỏ của bà, và mọi người rất thanh lịch (so lah-dee-dah). Tôi sẽ cười và nghĩ, "Đồ chết tiệt tôi đang làm gì ở đây?" Tôi cảm thấy thất vọng và vô vị; tôi không thể làm điều đó được. Sự điều chỉnh cảm thấy như sự thất bại - sự chạy trốn có nghĩa là sự thành công.

Nếu bạn là một kẻ cư ngụ bên lề và tình trạng tâm trí cố định của bạn không thích hợp, điểm cốt yếu chỉ là đồng ý với sự không thích hợp đó. Tại sao lại tranh đấu? Chắc chắn bạn đã phải đứng vào vạch đợi lệnh xuất phát và có mặt trong những cuộc họp mặt thân mật gia đình vào lễ Giáng sinh và gạt bỏ tất cả thứ đó trong cái máng ăn. Nhưng cuối cùng, trong tâm hồn của bạn, điều mà bạn thực sự phải làm là thiết kế một cây cầu sẽ đưa bạn từ bên này ở đây nơi tất cả điều đó đều buồn tẻ và hạn chế, lên Quốc lộ 33, con đường ý thức đó dẫn tới lãnh vực của Bản ngã Vô biên (Đại ngã). Một khi bạn thấy thế giới là năng lượng và bạn thấy mình là năng lượng, một khi bạn mong muốn cảm nhận, bạn tự động biểu lộ sự tiến hóa khác biệt cho bản thân mình.

Hãy nghĩ đến điều đó như vậy. Đa số mọi người say mê với ý thức đề xuất và tự tác động tới chính

mình để thừa nhận ý tưởng cho rằng cuộc đời do họ tạo nên. Nếu bạn thiếu cân bằng, mọi sự trở nên sai lầm. Nếu bạn có những tư tưởng tiêu cực, bạn nhận được kết quả tiêu cực. Những điều này đặc biệt không đáng kinh sợ, mọi người hiểu các khái niệm gây choáng váng thế gian. Đa số những người có trách nhiệm đều thừa nhận là họ tạo nên thực tại của mình.

Tuy nhiên, hãy nghĩ đến điều này. Nếu bạn ở bên trong cảm xúc phổ biến, nếu bạn tin những gì mọi người khác tin, nếu bạn đi đơn điệu theo con đường mà họ cũng đi, cuối cùng bạn buộc phải tiến triển bên trong theo sự tiến hóa nhóm của những người đi cùng đường với bạn. Số phận của bạn là số phận của họ. Vì, nếu bạn không suy nghĩ và hành động một cách khác biệt thì bạn không có một nhận thức khác về đời sống, về mặt tâm linh bạn phải công bố những gì mà người khác công bố, vì vậy bạn sẽ giải quyết vấn đề mọi người khác đang đi đâu.

Tôi đã hỏi mọi người trong các bài thuyết trình của tôi, "Bao nhiêu người trong số quý vị sẵn sàng không làm bất cứ điều gì, chỉ ngồi ở đó và bị lôi kéo vào trong cuộc tiến hóa chung tập thể?" Trong tất cả những nơi mà tôi đã xuất hiện, và tôi đã đi qua hàng trăm thành phố, tôi cho rằng chỉ có một người từng đưa tay lên. Người đó chỉ muốn biết nhà vệ sinh công cộng ở đâu.

Nhưng hầu như mọi người muốn một cái gì khác. Nếu bạn suy nghĩ theo cách mà bạn luôn luôn suy nghĩ, nếu bạn làm những điều mà những người khác luôn luôn làm, nếu bạn hành động theo cùng một cách, nếu bạn cũng có những

cảm xúc và niềm tin giống như vậy, cuối cùng bạn tất phải đến nơi mà người khác đến. Nếu bạn không tưởng tượng ra điều đó, bạn phải thay đổi. Bạn phải chọn lựa toàn bộ khuôn mẫu niềm tin khác biệt, một cách hoạt động khác. Kỷ luật, sự yên lặng. Sự tôn trọng tính chất tâm linh bên trong bạn. Bạn không thể có nó theo cả hai cách. Bạn không thể vừa ngồi và làm "người nằm ì ở nhà" và nói: "Vâng, đó là một ý kiến hay phải không? Ồ, vâng, tuyệt vời, ồ, vâng! Rất tích cực, thú vị", và không làm gì cả. Bạn phải định hướng hành động, và bạn phải có niềm khao khát. Đó là điều then chốt. Muốn tiến hóa, hy vọng thay đổi, chưa hẳn đã đầy đủ - hãy hành động, công tử bột! Hãy hăng hái lên, và nên nhớ, bạn không chỉ có một mình.

Tôi tin rằng toàn bộ cuộc tiến hóa của hành tinh được bao phủ trong một ý thức; tất cả chúng ta là những mảnh cực nhỏ bên trong ý thức lớn hơn đó. Hãy tưởng tượng tâm trí toàn cầu tập thể là một toàn ảnh khổng lồ, mỗi người trong chúng ta là một chấm nhỏ trong toàn ảnh đó - bạn, tôi và tất cả những người khác. Nếu tôi thay đổi, điều đó giúp bạn. Nếu bạn thay đổi, điều đó giúp tôi. Dần dần, điều nhận thức có ý thức này lan tràn khắp cả thế giới, xuyên qua các tôn giáo và các thể chế, thu phục tâm hồn của người bình thường. Đó là cuộc hành trình trở lại Thượng đế. Bạn có thể gọi nó là cái gì mà bạn muốn vì Thiên lực (ông ấy, bà ấy, nó) chẳng màng đến việc bạn gọi nó là gì. Boogaloo.

Khi ý thức luân chuyển và lan ra, nó thay đổi mọi người; tất cả chúng ta đều thức tỉnh, và sự tiến hoá của hành tinh này tiến về phía trước. Vì vậy,

nếu bạn sáp nhập hai hay ba khái niệm mới trong tâm trí bạn, và bạn tăng năng lượng của bạn lên một chút, bạn tự củng cố chính mình, và sau đó giúp đỡ những người khác - nhất là những người mà bạn đến tiếp xúc sẽ cảm thấy năng lượng của bạn và nhận thấy sự khác biệt.

Tất cả chúng ta đang đẩy năng lượng về cùng một hướng, cố gắng tạo nên một xã hội yêu thương hơn, ý thức hơn, kết hợp vào với nhau tốt hơn cho toàn thể nhân loại. Có thể mất một ít thời gian. Mọi người trong nhân loại có thể mất 500 năm để vượt xa hơn assoholic hiện tại. Nhưng này, điều đó có nghĩa quan trọng nào? Nếu bạn là vô biên, điều đó có thể mất bao lâu tùy theo ý thích. Sự thực là, bình tĩnh bạn tự nhủ: "Ít nhất chúng tôi đang tiến về phía trước, một cái gì đó đang xảy ra ở đây, chúng tôi đang cố gắng".

Đó là toàn bộ quan điểm của 33 bước này-tạo ra năng lượng cho bạn. Nhưng bạn không thể tạo nên một năng lượng hoàn toàn mới và vẫn bám chặt vào chỗ bạn đang ở bây giờ. Nếu bạn muốn đi xuống dòng sông vĩnh cửu của nhận thức tới Bản ngã Vô biên của mình, bạn phải buông cái nhánh mà bạn đang đeo bám ra và để dòng sông mang bạn đi.

Điều đó có nghĩa đương đầu với những điều bất an và những nỗi lo sợ và thực sự nhìn lại chính mình. Đôi lúc điều đó có thể gây đau khổ một chút vì cái mà bạn thấy là hàng hàng lớp lớp rác rưởi - hàng đống rác rưởi. Và bạn tự nhủ "Trời. Tôi nhận tâm quá. Tôi là một assoholic tổng thể. Tôi cần gia nhập Assoholics một cách ẩn danh. Tôi là một assoholic chán ngắt như thế". Rồi, một khi bạn có thể

nhận xét bạn là một asshole như thế nào, bạn mới yêu chính mình. Hãy nhìn vào gương và nói: "Cậu cả, đây là một trong những thằng ngốc vĩ đại nhất trên đời, nhưng ta yêu hắn, ta yêu nàng, và ta sẽ thay đổi họ".

Hãy suy nghĩ về điều này: nếu bạn trong trắng, một thiên thần hoàn toàn, hoàn toàn ở trên đỉnh cao, hoàn hảo, bạn sẽ không tồn tại ở đây. Toàn bộ vấn đề tiến hóa trên thế gian của chúng ta là trải nghiệm căn bã và rác rưởi và tất cả sự bạo lực và sự hoạt động khác thường, và thừa nhận điều đó. Khi linh hồn nhập vào một thể xác nó học hỏi những kinh nghiệm hạn chế. Bạn thức dậy vào một buổi sáng và nhìn lại mình - 180 cân Anh (81,72kg) - mập quá! Bạn phải kéo lê thân xác đó đi khắp nơi suốt ngày - trong tình trạng thể chất thật là gay go khi phải kéo lê nó đi!

Nhưng bạn không thể chống lại cuộc đời. Hãy thừa nhận sự hạn chế và sự rung cảm tiêu cực của bản ngã, và nhận thấy chúng ta hiện hữu ở đây để vượt qua chúng. Nếu nơi này hoàn hảo, chúng ta sẽ không có mặt. Chúng ta sẽ không hóa thân thành một thể xác. Chúng ta sẽ nhìn nó và chúng ta sẽ suy nghĩ, "Này, nó quá buồn chán - tẻ nhạt. Tôi sẽ không xuống vào trong thể xác này; nó tẻ nhạt như xem lớp sơn khô, không có gì tiếp diễn".

Vì vậy, bạn là cái mà bạn hiện hữu. Bạn có cái mà bạn có, và tất cả thì có đủ cho mọi người. Nó có thể tiến hành một trong hai cách. Nhưng trước tiên bạn phải muốn phục hồi Bản ngã Vô biên bên trong bạn, và vì vậy bạn bắt đầu bằng cách mời gọi nó vào trong cuộc sống của bạn.

KHÁI NIỆM VỀ BẢN NGÃ VÔ BIÊN

Trước khi chúng ta đi vào 33 bước thực sự phục hồi nội lực của bạn, chúng ta hãy thảo luận toàn bộ khái niệm.

Như tôi đã trình bày trong chương trước, Đạo Đức Kinh đã tạo nhiều ảnh hưởng cho tôi. Điều tôi thích về Đạo là nó không phải là một tôn giáo - nó là một ý niệm tâm linh và triết học; nó đưa ra những đề nghị hơn là các giáo điều, những quy định, và những phẩm trật.

Về lý thuyết, Đạo Đức Kinh do một người mà người ta thường gọi là Lão Tử viết khoảng năm 500 TCN. Lão Tử có nghĩa là "ông già", vì vậy không ai biết tác giả của Đạo Đức Kinh là ai. Người ta đã gợi ý là Đạo là một công trình hỗn hợp gồm nhiều tác giả khác nhau. Bất cứ ai biên soạn tác phẩm này phải là một người biên tập khá điềm tĩnh, vì người biên tập phải giữ cho tác phẩm thật ngắn gọn.

Tôi muốn trích dẫn những dòng đầu tiên của Đạo Đức Kinh và sau đó thảo luận những dòng này

với bạn. Tôi sẽ sử dụng bản dịch của Arthur Wayle vì, theo quan điểm của tôi, đó là bản dịch chuẩn xác. Đạo Đức Kinh, Tiết 1:

Đạo mà có thể gọi Đạo thì không phải là Đạo thường

Danh mà có thể gọi tên thì không phải là Danh thường

Không tên là gốc Trời Đất

Có tên là mẹ vạn vật...

Lần đầu tiên khi tôi đọc bản dịch đó, phản ứng của tôi là: Gã này đang nói về cái chết tiệt gì vậy? Tôi hỏi vị thầy tâm linh, đáng kính của tôi. Một hôm tôi nói với ông, "Boogaloo, Thầy tiếp xúc với thứ Đạo này như thế nào?"

Trước tiên, thầy tôi đã trả lời bằng cách nói "Dừng gọi thầy là Boogaloo". Sau đó ông tiếp tục giải thích rằng bạn thực sự không thể hiểu Đạo hay Bản ngã Vô biên về mặt trí thức; Nó nằm ngoài tâm trí. Cách duy nhất để hiểu Đạo là qua sự tỉnh thức và cảm xúc được nâng cao.

Ông đã đề nghị là tôi thức dậy lúc 4 giờ - đó là 4 giờ sáng - và im lặng tản bộ một giờ trong rừng. Vì vậy tôi đã bắt đầu sự rèn luyện, đi bộ trong mọi loại thời tiết. Tôi sẽ đi bộ một cách im lặng qua khu rừng trong bóng tối, thực sự tôi cũng không biết mình đang làm cái gì. Mặc dù điều đó có thể nghe như kỳ lạ, tôi đã làm như vậy hàng ngày thật kỷ luật rỗng rã trong ba năm trời, rồi tôi thực sự hiểu được tất cả Đạo nói về cái gì. Đúng điều mà Đạo đã nói trong dòng đầu tiên của Đạo Đức Kinh: bạn không thể gọi tên Đạo. Đạo là phi thời gian, bất tử và không thể định nghĩa được. Đạo là bản chất của

tất cả mọi vật, Đạo duy trì tất cả sự tiến hóa (cái mà Đạo gọi là vạn vật), và Đạo là cái đẹp cơ bản bắt nguồn từ ân huệ của Thượng đế thấm nhuần tất cả mọi vật.

Như tôi đã nhắc đến một trong những quyển sách trước đây của tôi, bạn thực sự có thể thấy sinh lực đang thấm qua thiên nhiên nếu sự nhận thức của bạn rõ ràng và nếu bạn biết mình đang tìm kiếm điều gì. Hãy chờ đợi cho tới khi mặt trời lặn, và tự đưa mình vào trạng thái thư giãn. Hãy nhìn lên ngọn cây to, và sau khoảng một phút, hãy hướng cái nhìn của mình vào vùng trời bên phải của cái cây. Hãy nhìn khoảng không nơi mà vị trí một giờ sẽ ở trên đồng hồ. Bây giờ, không xê dịch đôi mắt bạn ra khỏi điểm đó trên trời, hãy hướng sự chú ý của bạn trở lại ngọn cây. Đừng dời mắt, chỉ chú ý. Bằng cách làm như vậy, bạn có được tầm nhìn ngoại vi. Bạn sẽ thấy những đường xoáy tròn ốc của năng lượng giống như ngọn lửa khổng lồ đang bốc cháy từ cái cây về mọi hướng.

Như tôi đã nói, bài tập này được thực hiện tốt nhất lúc chạng vạng, vì ánh nắng rực rỡ và ánh sáng điện sáng chói - nhất là ánh sáng đèn nê-ông - làm mất tác dụng nhận thức năng lượng bằng thị giác của chúng ta. Nếu bạn không thấy năng lượng của cái cây trong lần cố gắng đầu tiên, hãy bỏ nó đi và thử lại sau này. Có lẽ vì tầm nhìn ngoại vi của bạn vẫn còn kém phát triển; hay có lẽ bạn không thư giãn đủ, vì vậy các tế bào não của bạn lúc nhìn dao động nhanh quá. Bạn phải ở trong trạng thái tĩnh thức của thiền định để cảm nhận sự vi tế của cuộc sống.

Bạn có thể muốn chờ đợi cho tới khi bạn đang theo một trong những thời kỳ ăn chay mà tôi đã

nhắc đến sau này trong bước thứ 26. Ăn chay cũng tăng cường sự nhận thức vi tế. Nhưng một khi bạn thấy năng lượng, sinh lực bắt đầu từ một cái cây, dễ hiểu hơn rằng Thiên lực thấm qua tất cả mọi vật. Đó là sức mạnh hợp nhất, lẽ sống cho tất cả mọi vật hiện hữu. Dần dần bạn sẽ hiểu Đạo - Bản ngã Vô biên - có thể làm gì cho bạn. Nhưng để thực sự hiểu nó cũng như bản chất thiên thần của cuộc hành trình của chính bạn, trước tiên bạn phải thoát khỏi nhận thức giới hạn, có phần chật hẹp của bản ngã và thừa nhận sức mạnh tâm linh đích thực của mình. Khi bạn sẵn sàng giải thoát, tách biệt và buông thả, bạn sẽ có được tất cả.

Tôi mất một lúc để đổi hướng - không dính líu đến những người điên đại mà tôi thường lang thang với họ trước kia và chấp nhận một lối sống bình yên hơn nhưng có nhiều lực lượng hơn. Tôi tuân thủ các loại kỷ luật: tôi thực hành các phương pháp dinh dưỡng, ăn chay, phương pháp rèn luyện đi bộ trong rừng, tôi tham dự các cuộc họp với thầy tôi, và tôi đã đọc sách, nghiên cứu và thiền định mỗi ngày. Cuối cùng, sự tìm kiếm của tôi đã có kết quả, tôi có được năng lượng bên trong.

Hai mươi lăm ngàn người bị vị thầy tâm linh của tôi thu hút sự chú ý trong vài năm mà ông đã dạy, và ở mỗi mức độ tiến bộ, những lời giáo huấn và các kỷ luật trở nên càng lúc càng khó hơn. Sau một thời gian khoảng ba năm, hầu như mọi người đã nghỉ ngang; gần kết thúc, chỉ có 72 người còn lại - một trong số đó là những người thành tâm. Cuối cùng, chỉ có ba người chúng tôi còn lại. Hành trình thật là gay go!

Những kỷ luật do thầy chúng tôi đặt ra rất khó vì chúng đòi hỏi bạn cực kỳ tự phát. Vì vậy thầy tôi sẽ gọi điện thoại và cho biết: "Có một cuộc họp chiều thứ tư sau ở phía Nam Tây Ban Nha lúc 7 giờ. Hãy đến đó!" Không có vấn đề: bạn có đủ chi phí đi lại không, có thời gian nghỉ việc không, bạn có sung sướng với ý kiến này không, hay điều đó có thuận tiện cho bạn không? Chỉ có việc "hãy đến đó"! Nếu bạn thậm chí trễ họp một phút, bạn bị loại ra vĩnh viễn. Không có việc nếu, nhưng, hay có thể; chúng ta không được chùn bước hay do dự.

Tôi nhớ một buổi họp được tổ chức ở California, Big Sur. Cuộc họp được yêu cầu lúc 6 giờ sáng. Một số người trong chúng tôi đi máy bay từ London, kể cả hai người bạn Nam Phi của tôi. Chúng tôi tới khách sạn ngày hôm trước và ghi tên lấy phòng. Các bạn của tôi thức dậy sớm sáng hôm sau và quyết định tản bộ một lát trước khi cuộc họp bắt đầu. Họ trở lại phòng họp lúc 6 giờ 3 phút. Họ không được phép vào - mặc dù họ đã ngồi máy bay suốt con đường từ London. Đó là lần cuối cùng tôi thấy họ - trên con đường riêng biệt đó.

Những điều tôi học được từ những kinh nghiệm đó là sự phát triển tâm linh và việc đạt được nhận thức cao hơn thì không nhất thiết phải có đủ thuận lợi. Đó là lý do tại sao đa số mọi người không bao giờ thành công. Họ muốn đạt tới một trình độ cao hơn từ bên trong những sự cân nhắc và ý thức hạn chế của bản ngã, nhưng thường giới hạn đời sống vào những khuôn mẫu nhỏ bé ám cứng, tự cho là đúng đắn, tạo nên một năng lượng làm chìm đắm bản ngã và như thế tiềm năng của họ chỉ là con sên trong một vùng nước nhỏ.

Bản ngã thích những khuôn mẫu nhỏ bé quen thuộc. Nhưng khi xem xét ý thức vô hạn, điều đầu tiên bạn phải làm là đốt những khuôn mẫu đó đi. Những gì mà Lão tử đang nói đến trong ít dòng đầu tiên của Đạo Đức Kinh - khi nói về Đại ngã, ý thức Đức Kitô, Thiên Lực, Đạo, Phật tính, bất cứ cái gì mà bạn muốn gọi nó - là đạo thấm nhuần tất cả mọi vật, đạo có mặt ở mọi nơi, vì vậy đạo không có thể xác định hay định nghĩa được.

Chỉ có bản ngã hạn hẹp cần xác định, phân biệt, định lượng, và đánh giá mọi vật để tạo nên một phạm vi hay một khuôn khổ cho cuộc sống. Vì vậy, bản ngã có thể cảm thấy an toàn và thoải mái với những gì nhỏ nhoi mà nó biết và hiểu. Nhưng ân huệ của Thượng đế là bất tận, thấm qua sức sống của các loài thực vật, cây cối, động vật, con người, và mọi vật. Nó không có ranh giới hay xác định được.

Bạn có thể xác định vị trí của một cái cây, vì có một khoảng trống xác định xung quanh cái cây, nơi nó không hiện hữu. Đây là cái cây, và có khoảng trống xung quanh nó nơi nó không hiện hữu. Nhưng Thiên lực là vô sở bất tại, có nghĩa là sức mạnh đó hiện diện khắp nơi. Sức mạnh đó không thể được xác định. Nó "vô danh" mà từ đó tất cả mọi vật luân chuyển. Nếu Thiên lực là vô sở bất tại, sức mạnh đó ắt hẳn cũng là Thượng đế, vì Thượng đế hiện diện khắp nơi. Thiên lực và Thượng đế phải là một và như nhau.

Bạn có thể hiểu nó. Có một quy luật trong vật lý cho rằng không có hai vật thể nào có thể chiếm cùng một không gian. Vì vậy, nếu Thiên lực hiện diện khắp nơi, và Thượng đế (Ông ấy, Bà ấy, Vật đó) hiện diện khắp nơi, thì Thượng đế phải là Thiên

lực và Thiên lực phải là Thượng đế-vì bạn không thể có một chút Thượng đế nào tồn tại trong cùng một nơi như một phần tử của Thiên lực. Hoặc bạn phải có một chút Thiên lực và chút ít Thượng đế bên cạnh, và sau đó cả hai đều không vô sở bất tại, hoặc cả hai sẽ phải được chồng lên nhau, điều đó không thể nào xảy ra. Vì vậy Thiên lực và Thượng đế là một và như nhau.

Hành động xác định đời sống hạn chế nhận thức của bạn về điều đó. Trong Đạo, không có gì được xem là cao hay thấp, ngắn hay dài. Người ta có thể nói, một cuộc hành trình dài vì bạn phải mất bốn tiếng đồng hồ để lái xe từ A tới B, nhưng nó không dài khi so sánh với việc đưa một vệ tinh lên sao Hỏa. Và điều đó không dài so với khoảng cách từ trái đất tới ngân hà của chòm sao tiên nữ.

Bỏ đi những sự xác định về cao, thấp, tốt, và xấu là bước đầu tiên tiến tới việc thấu hiểu bản chất không thể xác định của Bản ngã Vô biên. Điều này có thể làm nản lòng bản ngã một chút vì bản ngã thích ý niệm về thể xác của tôi, mọi người quanh tôi, nhà của tôi, ô tô của tôi; tôi hiện hữu ở đây, và tôi không vô sở bất tại khác. Dĩ nhiên, điều đó thì đúng theo đúng nghĩa vật lý, nhưng trong lĩnh vực ý thức, năng lượng của bạn lớn hơn các khái niệm về thể xác của bạn, cuộc đời bạn, ô tô của bạn.

Khi bạn mở rộng tâm hồn mình và vượt qua sự phản kháng của mình để buông thả, bạn có thể hiểu chính mình là một hữu thể vô sở bất tại, vĩnh cửu-một hữu thể ở trong một tình trạng đa chiều, phi thời gian và bất diệt. Có nghĩa là bạn đã hiện hữu trước khi bạn đến cảnh giới thế gian, bạn đang hiện hữu dưới dạng vật chất, và bạn vẫn sẽ hiện

hữu sau khi bạn rời bỏ thế gian - hồn bạn rời khỏi thế xác ở thế gian.

Ý niệm về Đại ngã thì tốt đẹp nhưng bản ngã và nhân cách thì khó hiểu thấu. Nếu tôi nói với bạn, "Hãy nghĩ về vô biên", bạn có thể cố gắng tưởng tượng một cái gì đó tiếp diễn mãi mãi. Nhưng nếu tôi hỏi bạn có cảm nghĩ tính vô biên giống như cái gì, có lẽ bạn sẽ không có một cảm giác chính xác mà bạn có thể đồng nhất hóa. Bạn có thể nói, "Ồ, vâng, Stu, tôi nghĩ là tôi biết tính vô biên giống như cái gì". Nhưng điều bạn biết chỉ là nấc thang đầu tiên.

Trước tiên bạn làm cho nhân cách-bản ngã tin ý niệm là một nguyên tắc trí tuệ. Sau đó qua kỷ luật, sự thiền định, tự mở lòng mình ra, vượt qua nỗi sợ hãi - rồi tiến đến một sự hiểu biết trắc ẩn hơn về hành tinh này - cuối cùng bạn hiểu Bản ngã Vô biên qua cảm giác. Sau đó bạn sẽ có thể nói: "Vâng, tôi cảm thấy vĩnh cửu, bất diệt, và vô biên. Tôi cảm thấy tôi vô sở bất tại và không có mặt nơi nào cả. Tôi cư ngụ ở thế giới tâm linh".

Kế tiếp, điều quan trọng để hiểu rất sớm là sự phát triển tâm linh không nhất thiết tiện lợi hay thoải mái. Điều này không chỉ vì bạn phải loại bỏ rất nhiều niềm tin và những sự xác định của mình - những điều mà bạn cho là bất khả xâm phạm - nhưng cũng vì bạn không thể đạt đến Đại ngã mà không trở lại qua thực tại siêu hình và tâm lý về việc bạn là ai và các ký ức về việc bạn đã làm gì trong cuộc đời này.

Tự nhìn mình có thể không thoải mái. Khó mà biết cách kiểm soát bản ngã và rèn luyện tâm trí mà không có sự phản ứng của nó. Tuy nhiên, việc này là phần trọng yếu của cuộc hành trình, và bạn phải tăng

thêm năng lượng của bạn dần dần trong một thời gian. Tôi không gợi ý hay nhấn mạnh ý tưởng cho rằng một điều gì đó hay một ai đó một ngày nào đó sẽ bất ngờ đến thăm bạn và nâng bạn lên - một vị chân sư vĩ đại, Jesus, hay một thiên thần nào đó - họ sẽ đặt tay lên trán bạn, và đột nhiên bạn sẽ được nâng lên tới một cảnh giới cao hơn. Tôi xin lỗi nếu điều đó mâu thuẫn với niềm tin của bạn nhưng năng lượng tìm kiếm trình độ của chính nó. Dù một điều gì đó hay một ai đó truyền cảm hứng cho bạn hay chỉ dạy bạn, cuối cùng cách duy nhất mà bạn sẽ duy trì một năng lượng cao hơn là tạo ra nó cho chính mình.

Trong các quy luật của vật lý, một hạt nguyên tử có thể mượn năng lượng trong một phần nghìn giây, di chuyển tới một quỹ đạo nhanh hơn xung quanh một hạt nhân. Tuy nhiên, hạt không thể giữ năng lượng được vay mượn đó một cách vô hạn. Vì vậy bất kể năng lượng được vay mượn trong giây này phải được trả trong giây lát sau đó, và hạt trở lại (sự phân rã) cho nơi mà nó cảm thấy tiện lợi, ở mức độ năng lượng mà nó có trước đây.

Sự phát triển tâm linh cũng theo các quy tắc giống như vậy. Bạn có thể được truyền cảm hứng bởi một bài thánh ca, bởi một bài thuyết giáo tuyệt vời, những lời lẽ từ một quyển sách; nhưng bạn chỉ có thể mượn nguồn cảm hứng đó. Cuối cùng, bạn phải tăng thêm năng lượng cho mình qua sự rèn luyện, điều đó có nghĩa là bạn phải tác động đến chính mình. Di theo Đại ngã là một tiến trình liên tục, bộc lộ ý chí trong bạn mãi mãi. Đó là cách duy nhất mà bạn có thể tự duy trì một cách vô hạn ở mức độ cao hơn.

Bước 1

TA LÀ THƯỢNG ĐẾ

Bước đầu tiên trong 33 bước được gọi là *Ta là Thượng đế*. Bạn có thể tự hỏi: "Con người nhỏ bé ngu dốt này nói 'Ta là Thượng đế' là ai?" Điều mà tôi muốn nói là bạn phải thừa nhận ý niệm về Thiên lực đang hiện diện bên trong bạn.

Rõ ràng, nếu Thiên lực ở khắp mọi nơi nó phải hiện hữu bên trong bạn. Nhưng đa số mọi người hoặc chẳng có khái niệm về Thượng đế gì cả, hoặc Thượng Đế ngoại hiện nơi họ, tạo nên một Thượng đế ở bên ngoài họ. Họ hiểu Thượng đế qua trí óc và thường hướng ý niệm về Thượng đế ở ngoài họ. Vì vậy họ sẽ nói: "Người này là Thượng đế, những ý niệm này là Thượng đế, tiền bạc là Thượng đế, vẻ đẹp huyền ảo là Thượng đế", hay bất cứ điều gì.

Thiên lực thì ở trong ngoại hiện Thiên lực đó và thừa nhận nó thấm qua bạn. Khi bạn cảm nhận Thượng đế là một lực bên ngoài bạn, bạn thực sự không thể sử dụng đúng năng lượng của nó. Một khi

bạn tiếp thu lực này, và nó không chỉ là một khái niệm trí tuệ mơ hồ về Thượng đế bên trong, sau đó bạn có thể đi tới chỗ cảm thấy thực sự Thiên lực bên trong bạn. Ở điểm này, năng lực nhận thức và thiện tính đáng kính thực sự đi vào cuộc sống của bạn.

Có một phương pháp hướng dẫn cuộc hành trình này; phương pháp đó không lung tung như đa số mọi người nghĩ. Tôi tin rằng bạn là vô hạn, năng lượng cao hơn ở bên trong bạn, nó phác họa hình ảnh định mệnh mà bạn sẽ có trong cuộc đời này. Tôi không tin là bạn đến đây một cách tình cờ - bạn đột nhiên rơi tõm vào trong cái tã lót nhỏ và suy nghĩ. Tôi đang làm cái chết tiệt gì ở đây? Tôi tin là sự tiến hóa của bạn ở đây, trên mặt đất này rất mạnh mẽ, rất linh thiêng, tâm linh rất năng động và tôi cũng tin rằng tính vô biên bên trong bạn đã tạo ra một hình ảnh khái quát. Trong những lời giáo huấn cổ xưa, người ta cho rằng tính Linh, Bản ngã tối thượng như một số người gọi nó, có thể thấy 13 năm đầu tiên của đời sống thế gian sắp tới - không có tất cả chi tiết nhỏ nhất, nhưng Tính Linh có thể thấy gia đình mà bạn sẽ sinh ra, những ưu và nhược điểm của cha mẹ bạn. Có lẽ tính Linh có thể thấy là bạn sẽ là một đứa trẻ mồ côi và được ông bà nuôi dưỡng hoặc sống trong Viện mồ côi. Bản ngã Vô biên đó có thể thấy mã di truyền và những phương pháp rèn luyện thể chất hay nét đặc biệt nào sẽ ảnh hưởng đến cuộc đời của bạn. Nó có thể hiểu thái độ tâm linh và cảm xúc của hoàn cảnh bộ lạc hay nền văn hóa mà bạn sẽ thấy mình trong đó, vì vậy nó biết áng chừng cuộc đời bạn sẽ phát triển như thế nào từ lúc lập trình ban đầu mà bạn sẽ tiếp nhận lúc còn nhỏ.

Ý niệm tổng quan của Bản ngã Vô biên về cuộc đời trước khi sinh, được so sánh khá triệt để với các ý niệm tôn giáo hiện đại, nhưng nó không nhất thiết mâu thuẫn với những ý niệm đó. Nó chỉ cho rằng tính vô biên bên trong bạn có một nhận thức trước khi bạn sinh ra. Điều đó hình như hợp lý đối với tôi. Khi bạn phát triển sự nhận thức, bạn có thể thấy rằng người ta không chỉ là một tâm trí hay một nhân cách, đầy niềm tin bộ lạc - hay dĩ nhiên, chỉ là một thể xác. Phần lớn, trên thực tế chúng là một cảm giác.

Nếu bạn tự huấn luyện mình để thấy sinh lực linh khí ê-te vi tế từ những cái cây, sớm muộn gì bạn cũng bắt đầu thấy nó cũng xuất phát từ con người nữa. Sau đó, bạn sẽ có thể quan sát cảm giác của chúng dao động qua lại. Khi bạn quan sát, bạn sẽ biết nhiều điều về chúng. Nếu bạn là Bản ngã Vô biên tối thượng của một người, bạn sẽ có thể bảo thậm chí từ một nhận thức hạn chế của con người, "Này, các khuynh hướng này có thể xảy ra trong 3 tháng, 12 tháng, 10 năm tới". Nhưng tôi hình dung ra được nhận thức của con người rất nhỏ bé so với nhận thức vô hạn thông suốt ở bên trong bạn.

Vì vậy nếu một người có thể cảm nhận cảm giác của người khác và nhận biết các khuôn mẫu xác suất và số phận của họ, quyền năng vô hạn bên trong bạn thật là to lớn biết bao, nên bạn có thể thấy những khuynh hướng nào vượt lên trước - những khó khăn nào, những mặt mạnh nào? Dù thế nào đi nữa, nó có cái nhìn khái quát hay không, không quan trọng. Chúng ta đến nơi rồi, và dù sao chúng ta cũng sẽ biến nó thành một cuộc hành trình tốt đẹp và mang lại cho chúng ta nhiều năng lực.

Điểm năng lực đầu tiên của bạn là chấp nhận khái niệm *Ta là Thượng đế*. Thoạt nghe, ý niệm này hình như rất ngã chấp. Nhưng bạn không chấp nhận ý niệm *Ta là Thượng đế* chỉ để nói về điều đó, hay để khoe khoang và khơi gợi sự ca tụng các phẩm chất Thượng đế của bạn. Nói đúng hơn, bạn yên lặng tiếp thu ý niệm này, thừa nhận rằng Thiên lực ở bên trong bạn như một cảm giác tinh thần.

Qua tiến trình đơn giản này, bạn tự liên kết mình với sự hiểu biết trọn vẹn, bước vào một thế giới bí ẩn và kỳ diệu thường vượt trên các nhận thức về đời sống của bản ngã. Sự tiếp nhận năng lượng này không thể là điều dễ dàng, vì chúng ta được nuôi dưỡng với những điều hoặc là thế giới trí thức vô thần, hoặc chúng ta được chỉ dạy để hiểu Thượng đế là một năng lượng bên ngoài bản thân chúng ta. Nhưng đó là sự rèn luyện năng lượng đầu tiên của bạn, vì vậy nó là một tiến trình cần thiết.

Nếu hiện thời bạn có một khái niệm về Thượng đế bên ngoài bản thân bạn, vậy về mặt tinh thần hãy mang Thượng đế về nhà - nghĩa là hãy để năng lượng khổng lồ này trở vào trong tâm bạn. Và dù cho đến nay bạn không nhất thiết cảm thấy tính vô biên của Thiên lực bên trong bạn, ít nhất bạn có thể tưởng tượng nó ở đó - hình dung nó ở đó. Ý niệm này không vượt qua bất kỳ niềm tin nào. Bạn vẫn có thể là một Kitô hữu tốt và tin vào Đức Giêsu Kitô, tin vào năng lượng Kitô bên trong bạn hơn là bên ngoài bạn. Khái niệm trí thức về Thượng đế bên ngoài bạn đã tước quyền bạn, vì những điều bạn đang nói, "Tôi không có quyền điều khiển số phận tôi". Điều này có nghĩa là bạn không tin bạn có thể tạo nên năng lượng và biến đổi đi. Bạn không thể định hướng hành động

và thay đổi số phận của mình. Bạn không thể tin vào sự thịnh vượng, hành động mạnh mẽ và khôn ngoan, và kiếm nhiều tiền hơn.

Bước thứ hai trong tiến trình này là tôn trọng sự tiến hóa mà bạn tìm thấy mình trong đó, điều đó có nghĩa hãy thừa nhận nơi bạn tìm thấy bản thân mình. Chống lại hay than khóc hoàn cảnh của mình, kêu ca về sự kiện bạn không có đặc quyền như người khác, khóc lóc vì bạn có đặc quyền và có lẽ bị tước đoạt, cảm thấy đau khổ vì bạn không có tất cả sức mạnh thể chất hay kiến thức mà bạn cho là bạn cần - tất cả điều đó đã làm lãng phí năng lượng của bạn, và không tôn trọng tâm linh bạn. Nó vô nghĩa, chìm đắm và làm bạn yếu đuối.

Nếu bạn phải trở thành một chiến binh tâm linh và lấy làm vinh dự có Thiên lực bên trong, bạn sẽ đồng ý thừa nhận các hoàn cảnh như bạn đã thấy chúng - dĩ nhiên hãy nhớ rằng hầu như tất cả có thể được cải thiện và mọi thứ đều thay đổi. Những điều mà bạn không thể thay đổi, có lẽ bạn không cần thay đổi. Thay vào đó bạn chỉ có thể vượt qua sự lo lắng về điều đó.

Hãy tự nhủ: "Tính vô hạn bên trong tôi-phần đó của tôi là Thượng đế - yêu thương và tôn trọng sự tiến hóa con người này của tôi. Nó yêu thương và tôn trọng nơi tôi tìm thấy bản thân mình và những hoàn cảnh hiện thời của tôi, vì vậy tôi sẽ làm giống như vậy - dù hoàn cảnh của cuộc đời tôi ngay bây giờ có thể kém hơn điều tốt nhất. Tất cả những điều này là một phần của sự tiến hóa của tôi, tôi có thể vượt qua và đi xa hơn những điều đó nữa".

Khi rút lui khỏi quan điểm của bán ngã về mọi việc và thay vào đó xem cuộc đời từ một quan điểm

vô hạn, bạn đã tách biệt. Bạn không chống lại chính mình hay cuộc đời, tạo nên lực lượng phủ định không cần thiết qua tư tưởng và cảm giác của bạn. Trong hành động chấp nhận đơn giản và can đảm này, bạn bắt đầu một tiến trình hàn gắn tức thời.

Nếu vây quanh bạn là một bọn người tiêu cực đến mức khó tin, khá nham hiểm - đôi lúc được gọi là những người bà con thân thuộc, hay có lẽ bạn bè hay đồng nghiệp, bất cứ cái gì - hãy yêu thương điều đó hơn là chống lại tính xấu xa đó xung quanh bạn và xem nó là một nỗi bất hạnh. Hãy nhìn những người đó, nhìn công việc, hoàn cảnh của bạn, gia đình, bộ lạc, nhà ở của bạn, và nói: "Cám ơn Thượng đế, cám ơn ngài về việc gửi cho con những vị thầy này. Họ đang làm cho tôi hóa rõ, tuy nhiên những điều mà họ dạy tôi là không phản ứng lại. Họ củng cố tôi bằng cách chỉ dạy tôi chuyển hóa năng lượng tiêu cực thành năng lượng tích cực. Nhờ những người này, tôi sẽ biến sự khó chịu, sự căm ghét, và phản ứng ít nhất thành ra một năng lượng thụ động trung tính hay, nếu có thể, tình yêu. Những người đáng ghét này là những người thầy đáng kính của tôi. Con chân thành biết ơn Thượng đế đã gửi cho con quá nhiều người đáng ghét. Cám ơn ngài cho phép con hiện diện ở đây trên mặt đất này. Một kinh nghiệm lạ thường biết bao. Không thể tưởng tượng được là hầu như không phải trả tiền, tôi có 55 người đáng ghét bao quanh. Những người này sẽ dạy tôi rất nhiều điều về chính bản thân mình".

Nếu bạn muốn khẳng định năng lực vô biên, bạn sẽ phải rời xa khỏi những sự xác định cứng nhắc hơn của bản ngã. Và, chúng ta hãy đương đầu với nó, bản ngã khá bê tha phải không? Nó muốn mọi thứ đều

hoàn hảo, nó muốn bạn được công nhận, nó muốn cuộc sống được bảo đảm, nó muốn mọi thứ ấm cúng, nó muốn được trả tiền nhiều hơn giá trị thực sự của nó. Nó muốn nhiều thứ không hợp lý. Để trở nên tự do và Đại ngã hoạt động bên trong bạn, bạn phải đồng ý loại bỏ các tín điều của bản ngã cho sự tiếp cận linh hoạt và cởi mở hơn. Nếu không, bạn vĩnh viễn bị kẹt trong nỗi thống khổ của bản ngã.

Bước đầu tiên ít nhất là theo một quan điểm trung lập, thừa nhận rằng hoàn cảnh không tốt cũng không xấu. Những người đang làm cho bạn phát điên lên thì không tốt cũng không xấu. Điều kiện của bạn có thể hình như không thoải mái cho bản ngã, nhưng trên thực tế điều kiện đó không tốt cũng không xấu. Nó chỉ vừa đủ. Ngay cả điều kiện có khắc nghiệt, từ sự xác định Đại ngã, tất cả điều đó là một phần của kinh nghiệm học tập của bạn - sự thử thách của bạn. Nó là một phần của hữu thể ở cõi đời.

Khái niệm *Ta là Thượng đế* cho biết: "Ta là vĩnh cửu, ta vượt trên những sự xác định của bản ngã. Ta ở bên ngoài cái chết. Vì vậy, do đó, ta sẽ luôn luôn vượt qua nỗi sợ hãi. Nỗi sợ hãi là căn bệnh của bản ngã. Năng lượng phủ định và những điều mà chúng ta xem là những kinh nghiệm khó chịu chỉ là những điều mâu thuẫn của quan điểm của bản ngã" (Tôi thảo luận nhiều về điều đó trong quyển sách của tôi *quảng gánh nặng ra khỏi tâm trí*. Tôi sẽ đề cập điều đó ở đây trong các bước sau khi chúng ta thảo luận về sự thay đổi quan điểm của bạn về thế giới). Tất nhiên, có nhiều tính chín chắn về tâm linh trong việc thừa nhận bạn ở đâu, bạn là ai, và bạn làm gì.

Bước thứ nhì, bạn phải thừa nhận rằng chính bạn tạo nên một phần chủ yếu của thực tại và số phận

của bạn. Vâng, một phần số phận của bạn đã được thảo ra trước khi bạn đến đây - trong mã di truyền và di sản bộ lạc của bạn - kể đến bạn được định hướng bởi những điều do sự giáo dục của cha mẹ bạn. Nhưng phần lớn điều đó có thể được thay đổi, được thích nghi, và được sửa đổi cho những điều tốt hơn. Vì vậy bằng cách tiếp thu Thiên lực, bạn bắt đầu hiểu rằng Thiên lực bên trong bạn có thể được biểu lộ ra phía ngoài - có nghĩa là sức mạnh tâm linh có thể được bạn điều khiển theo bất cứ hướng nào bạn muốn để thay đổi cuộc đời bạn cho những điều tốt đẹp hơn.

Bạn đã được trao năng lượng. Nó không có ở một nơi nào khác, trên một ngọn núi, trong một tòa nhà, hay trên cái nệm nhỏ. Nó ở ngay đây trong tâm bạn. Và bạn không phải là một người tầm thường thấp kém hơn điều đó - người không có lực lượng, không có ý chí, và không có khả năng. Một khi Thiên lực ở bên trong bạn, và bạn có thể bắt đầu thừa nhận tính vô biên bên trong, năng lượng của bạn phát triển. Nếu không, bạn chỉ phải dựa vào năng lực trí tuệ trần thế của bạn và nhận thức của bạn về thế giới của bản ngã, và bạn phải tranh đua với những tâm trí và bản ngã khác trong thương trường của cuộc đời. Đó là cách bạn rớt với mọi thứ một cách buồn bã.

Bạn là Thiên lực nội tại. Hãy khẳng định điều đó nhiều lần mỗi ngày. Hãy nói: "Ta là Thiên lực nội tại. Cho đến nay ta không nhất thiết cảm thấy điều đó, nhưng ta đang tưởng tượng đến điều đó trong khi chờ đợi". Đó là bước đầu tiên trong việc phục hồi năng lượng nội tại của bạn.

*Bước 2***MỞ RỘNG NHẬN THỨC CỦA BẠN**

Về bước thứ hai trong cuộc hành trình của bạn, tôi muốn bạn xem xét tầm quan trọng của việc mở rộng nhận thức của bạn. Đa số mọi người, dù có vẻ đang sống, hiện hữu trong một tình trạng siêu thực ở một chỗ nào đó giữa tình trạng đang ngủ và hôn trầm.

Nhận thức ban đầu của bạn bắt nguồn từ ngũ quan cũng như từ những lập luận, kiến thức, và lôgic. Sau đó có nhận thức mà bạn nhận được từ những kinh nghiệm của bạn trong cuộc đời này. Nhưng ngoài nhận thức thông thường của bạn ra là một nhận thức vi tế hơn - sự nhận thức phi giác quan.

Điều cốt yếu là bạn kích thích, củng cố, và khẳng định sự nhận thức phi giác quan đó, vì ngôn ngữ của Bản ngã Vô biên rất vi tế; những sự thúc đẩy của nó không nhất thiết hiển nhiên đối với tầng ý thức của tâm trí. Nó hoạt động ở một mức độ rất nhanh, sâu trong tiềm thức của năng lượng. Nếu

không có một chút tri giác phi giác quan nào, bạn có thể bỏ lỡ một bước ngoặt trọng yếu trong cuộc đời của mình, hay bạn có thể không thấy đáp án cho vấn đề đang nêu sự tiến hóa của bạn ra làm một hữu thể tâm linh.

Đây là tiến trình hoạt động. Một khi bạn tiếp thu Thiên lực, và bạn thừa nhận rằng bạn là một phần của năng lượng vô biên vốn là tất cả mọi sự vật - bên trong tất cả mọi sự vật - nó theo sau cái mà bạn được liên kết với tất cả mọi sự vật. Hãy nghĩ về nó như vậy: thực tại bên ngoài có vẻ ở bên ngoài bạn, nhưng đó là một ảo tưởng do quan điểm hữu hạn tạo nên. Một hữu thể ở chiều bên kia đang quan sát cảnh giới thế gian-quan sát các hình thái tư tưởng và cảm giác của mọi người - sẽ thấy trái đất là một phân tử được tạo thành bằng nhiều nguyên tử khác nhau, bằng vật chất, tư tưởng, và cảm giác. Nó sẽ thấy tất cả sự tiến hóa của chúng ta bên trong một nguyên tử. Từ phía bên kia mặt đất sẽ không có thực tại bên trong và bên ngoài nào; sẽ chỉ có một thực tại, tất cả thực tại đó đều thuộc bên trong. Vì vậy bạn được liên kết ở phía trong với tất cả mọi vật, được nhìn thấy và không nhìn thấy, ở đây và không phải ở đây. Không có gì ở bên ngoài bạn. Kỳ lạ nhưng có thực.

Trong nhiều năm, tôi đã trải qua nhiều thể nghiệm khi tâm bước vào trạng thái xuất thần. Trong trạng thái đó, cuối cùng bạn thấy đường hầm cận kề cái chết. Chính đường hầm mà mọi người mô tả nối liền thế giới vật chất của chúng ta với thế giới tâm linh. Sau khi có nhiều dịp nhìn lên đường hầm này, một trong những điều mà tôi biết được là những thế giới tâm linh (thế giới mà tôi đã thấy, dù

thế nào đi nữa) được phản chiếu lên cảnh giới thế gian - có nghĩa là bên trái của chúng ta là bên phải của những thế giới đó, bên phải của những thế giới đó là bên trái của chúng ta. Nhưng tôi cũng đi đến chỗ thấy rằng thế giới tâm linh hiện hữu kế tiếp nhau đều đặn - nó nằm ngoài thế giới ba chiều của chúng ta trong cái có thể là một thế giới bốn chiều hay, có vẻ thích hợp hơn, một thế giới đa chiều. Tôi đã đi đến chỗ thừa nhận là khi so sánh một cách tương đối với các thế giới tâm linh, thế giới vật chất của chúng ta trên thực tế từ ngoài vào trong.

Bây giờ, trước khi bạn đưa hai tay lên trời tự hỏi gã công tử bột Stuart này nói đông dài về điều gì, để tôi giải thích điều đó hết sức kỹ cho bạn. Bạn phải nhớ rằng chúng ta chỉ có những lời lẽ mô tả thế giới ba chiều, vì vậy một khi bạn đạt tới sự xoay vòng bên ngoài 3 chiều, mọi điều trở nên gay go, ngôn ngữ trở nên uyên bác.

Hãy tưởng tượng một quả bóng lớn được bơm đầy không khí. Hãy lấy một vài viên gạch và các hình người trong đồ chơi xếp hình từ chồng đồ chơi của con bạn, và dán chúng lên mặt quả bóng. Bây giờ, hãy tưởng tượng là bạn có thể lộn bên trong quả bóng ra ngoài. Bên ngoài quả bóng sẽ trơn láng, và tất cả các tòa nhà và con người bằng đồ chơi sẽ được dán vào mặt trong của quả bóng. Một hình người đồ chơi nhỏ bé sống bên trong quả bóng sẽ nói: "Tôi ở đây nè, và tòa nhà đồ chơi màu đỏ thì ở đằng kia, vì vậy đối với tôi tòa nhà ở bên ngoài". Nhưng trên thực tế, tất cả đều ở bên trong quả bóng - tòa nhà, không khí, các hình người, với tất cả tư tưởng và tình cảm của chúng. Vũ trụ và trái đất của chúng thì ở bên ngoài vào trong. Tất cả chúng ta (từ

một viên cảnh tâm linh, xa xôi hơn) đều ở bên trong quả bóng giống như vậy vốn mô tả sự tiến hóa/thực tại của chúng ta, và quả bóng vật chất đó ở bên trong một quả bóng còn lớn hơn nữa v.v...

Vì thế, chúng ta được liên kết với tất cả mọi vật vì chúng ta ở bên trong cùng một phân tử - và tất cả trong phân tử đó biểu lộ Thiên lực trong một chừng mực kém hơn hay nhiều hơn. Tờ giấy của quyển sách này có một phần nào đó của Thiên lực trong nó vì có Thiên lực trong các nguyên tử và phân tử của nó. Nó không có nhiều Thiên lực bằng Thiên lực ở trong một cái gì đó còn sống như con sâu, và một con sâu có Thiên lực ít hơn một con chim vì con chim hiện hữu ở mức độ tiến hóa phức tạp cao hơn. Con người sở hữu Thiên lực nhiều hơn con vật.

Một khi bạn hiểu điều đó, và bạn hiểu rằng mọi vật-thậm chí các vật vô tri vô giác-phát ra một cảm tưởng, sau đó bạn có thể hiểu rằng bạn cũng là một cảm tưởng nữa. Dấu ấn chỉ ngón cái của năng lượng là cảm xúc tập thể mà bạn đã phát triển trong cả cuộc đời này cùng với bất kể số Thiên lực mà bạn đã tập trung tới một mức độ nhất định mà thôi. Bạn không phải là điều bạn nghĩ mà là điều bạn cảm thấy. Các triết lý đó cho rằng suy nghĩ và trở nên giàu có thì không nhất thiết sai, nhưng chúng hoàn toàn không xử lý triệt để vấn đề. Bạn phải cảm thấy và trở nên giàu có.

Qua thời gian, một số người tích lũy một số lượng Thiên lực lớn hơn bạn hay tôi có. Có nhiều mức độ, nhưng tất cả chúng ta được liên kết. Vì vậy bạn là trang sách này, bạn là con sâu, bạn là con chim, bạn là tất cả mọi vật, và tất cả cuộc sống hiện

hữu bên trong bạn, dù theo quy luật tự nhiên chúng có vẻ ở bên ngoài bạn.

Thừa nhận rằng mọi vật là một cảm tưởng, bạn có thể bắt đầu đặt nhận thức của bạn vào trong mọi vật để khám phá chúng cảm thấy như thế nào. Một con quạ cảm thấy như thế nào khi nó bay? Cái cây này cảm thấy như thế nào? Tình thế đang diễn biến cảm thấy như thế nào? Bạn cảm thấy thế nào về lời đề nghị kinh doanh của gã trong quán bar? Lời đề nghị đó có trung thực không? Nó có an toàn không? Nó có thoải mái không? Vì vậy mọi thứ cảm thấy thế nào? Khi nhìn thực tại của mình theo cách này, bạn hiểu rằng bạn có thể đẩy ý thức của mình vào trong mọi vật và hình dung nó cảm thấy thế nào. Đây là những kiến thức cơ sở về sự nhận thức phi giác quan. Hệ thống này không rõ ràng lắm - đôi lúc các tri giác vi tế của bạn bị cản trở vì logic của bạn - nhưng bạn càng sử dụng sức lực tri giác vi tế của bạn bao nhiêu, nó càng trở nên sắc sảo và nhạy cảm bấy nhiêu.

Từ sự hiểu biết rằng bạn là một cảm tưởng và bạn là Thiên lực nội tại, bạn phải thấu hiểu ý niệm cho rằng về mặt tâm linh bạn có thể điều khiển Thiên lực đó. Điều đó có nghĩa là, bạn là nam châm thu hút năng lượng cũng như vật phát ra năng lượng. Bạn sống bên trong một hình thái tư tưởng cá nhân phản ánh hành động và lời nói của mình - nhưng nó cũng phản ánh thái độ và tình cảm che giấu trong thâm tâm. Đa số mọi người không xem sự suy nghĩ của mình hay sự đối thoại nội tâm của mình có tầm quan trọng to lớn. Đối với họ điều đó là sự im lặng và bí mật, và nó hình như không ảnh hưởng đến kinh nghiệm cuộc sống của họ một cách

đặc biệt. Điều đó không phải vậy. Thực tại bên ngoài lập tức thay đổi để phản ánh không chỉ bạn đang nói và làm gì, mà còn bạn đang suy nghĩ và cảm thấy gì một cách thâm lặng bên trong. Bạn cho rằng mọi vật, mọi tư tưởng, thậm chí một cái nhìn ngẫu nhiên mọi người ở ngoài phố, đều tạo ra một phản ứng cảm xúc vi tế nhỏ nhất bên trong bạn.

Hãy làm điều này: đi ra một đường phố nhộn nhịp, và xem phản ứng của bạn khi mọi người đi qua bạn. Bạn sẽ thấy rằng tâm trí bạn bình luận và đưa ra những lời phán đoán về mọi thứ. Bạn xúc động phản ứng với sự phán đoán đó, trải nghiệm sự ước ao, nỗi đau khổ, hay sự dửng dưng. Khi có ai cự tuyệt hay làm bạn sợ, bạn trải qua sự hạn chế. Tất cả những phản ứng này bắt nguồn từ việc chỉ quan sát mọi người trên đường phố.

Sau đó hãy xem xét ảnh hưởng của những tư tưởng thâm lặng của bạn. Chúng tạo nên cảm xúc nào bên trong bạn? Khi những tư tưởng đó được hướng ra ngoài vào trong đời sống hàng ngày, chúng có tác dụng nào đối với những gì mà bạn thấy hay đời sống đến với bạn như thế nào? Có phải những tư tưởng và tình cảm nội tâm đó đang sụp đổ và hủy diệt cuộc đời bạn, hay chúng đang duy trì và xây dựng dần mọi thứ?

Kế tiếp, hãy ý thức về cuộc đối thoại của bạn. Nó hình như rõ ràng, nhưng đa số mọi người thực sự không biết cuộc đối thoại của họ tự hủy như thế nào. Những người tiêu cực không tự thấy cách đó. Họ không thấy tính chất tiêu cực đang thay đổi thực tại bên ngoài của mình như thế nào để hợp với thái độ, tâm trí và do đó tiêu diệt chất lượng của cuộc sống của mình. Hãy lắng nghe cuộc đối thoại

của bạn và quan sát tư tưởng của mình. Hãy xem nó chệch lạc, than vãn và biểu lộ nhược điểm nhiều biết bao, và nó có Thiên lực bên trong nó nhiều làm sao, biểu lộ hy vọng, lòng biết ơn, tình yêu, và phúc lợi. Tính chất tiêu cực giết chết bạn, đừng bao giờ quên điều đó. Đó là cớ đại cuối cùng làm cho bạn ngạt thở đến chết.

Nếu bạn tin có bệnh hoạn, bạn sẽ làm mất cân bằng các cảm xúc ảnh hưởng đến toàn thể cảm giác của bạn và đẩy nhanh căn bệnh bên trong bạn. Nếu bạn nói: "Công việc này làm đau hông". Năng lượng vô hạn đúng là đã chiếm lấy bạn và bạn bị bệnh trĩ. Nếu bạn tin vào sự thiếu sót, cơ hội đi qua bạn, tiền bạc rơi ra khỏi ví bạn, có người ăn cắp ô tô của bạn.

Ernest Holmes nói: "Năng lượng tràn tới nơi tâm trí của bạn ra đi". Chúng ta biết từ kinh nghiệm của chúng ta là Holmes nói đúng. Bạn tạo năng lượng cho bất cứ thứ gì bạn tập trung vào. Vì vậy nếu bạn tập trung vào những điều tiêu cực hay có hại, nếu bạn cảm thấy bị chìm ngập trong những nỗi khó khăn và sự hoạt động khác thường của một cơ quan trong cơ thể, bạn có thể tin chắc là tất cả chúng nó đều ở trong "tòa nhà kỷ niệm những người nổi tiếng" của bạn, có thể nói như vậy. Đây là một pho tượng cho sự hoạt động khác thường của một cơ quan trong cơ thể. Đây là một tượng khác cho sự chán nản. Và một pho tượng ở đằng kia làm vẻ vang cho sự tranh đấu. Chúng ta hãy cúi đầu trước vị thần tranh đấu và dành 15 phút đó cho thực tại của bạn.

Điểm nhận thức đầu tiên là rèn luyện tâm trí bạn, kiểm tra cuộc đối thoại của bạn, và cắt bớt bất

cứ những lời phát biểu phản đối nào - đặc biệt những lời phát biểu hủy diệt năng lượng bạn và làm cho bạn bệnh. Nếu có ai hỏi bạn, bạn cảm thấy thế nào, đừng trả lời, "Kinh khủng, ác nghiệt, cuộc sống là một cơn ác mộng". Mà hãy trả lời, "Tuyệt vời!" nếu cuộc sống bạn không tuyệt vời, điều đó không quan trọng; đó chỉ là quan điểm của bản ngã. Về mặt tâm linh, cuộc sống của bạn thì tuyệt vời, đó là một đặc quyền lớn để tồn tại đây. Tôi cho rằng thật quan trọng để bạn luôn nhắc nhở chính mình về điều đó.

Trước tiên tâm trí bạn sẽ rất mạnh. Bạn sẽ nói, "Tôi tin..." và tâm trí trả lời, "Không, ta không tin". Bạn sẽ nói, "Tôi cảm thấy tốt" và tâm trí phủ nhận "Không ta không cảm thấy tốt". Nó là cuộc vật lộn, nhưng đó là sự thách thức và là vẻ đẹp của cuộc hành trình linh thiêng này. Bạn không nhất thiết bị tâm trí bạn bắt nạt thường xuyên, bạn có thể chống lại nó và thay đổi lập trình của nó. Đó không phải là vấn đề đấu tranh gay go với tâm trí bạn mà đúng hơn là một tiến trình tước quyền một cách thâm lặng và kiên định về những ảnh hưởng tiêu cực của nó. Khi tâm trí đưa cho bạn một ý tưởng tiêu cực, hãy tự nhủ, "Tôi không thừa nhận năng lượng tiêu cực đó; tôi không thừa nhận nỗi sợ hãi. Tôi là tình yêu. Tôi là tích cực. Mọi vật đều thấm qua tôi. Mọi vật đến với tôi vì điều thiện vô thượng của tôi". Do đó, bạn bắt đầu thay thế tâm lý học thường tạo nên quá nhiều sự hủy diệt trong cuộc sống của bạn.

Cũng như kiểm tra tư tưởng và cuộc đối thoại của mình, bạn sẽ muốn theo dõi phẩm chất của sự giao thiệp và hành động của mình. Hãy tránh xa những người phân biệt và phản đối, hay những

người có liên quan đến hành động hủy diệt hay làm giảm giá trị. Bạn không cần phán đoán họ, nhưng bạn cũng không phải bị dính líu. Hãy trông chừng hành động của mình và tin chắc rằng bạn quản lý cuộc đời của mình theo một cách tích cực và danh giá. Hãy thanh toán nợ nần của mình, hoàn thành bằng những lời cam kết, và đối xử mọi người một cách công bình. Đừng cho phép tâm trí của mình lôi kéo mình vào những hành động xác nhận sự yếu đuối hay làm giảm đi năng lượng của mình và làm mất đi sự cân bằng của mình.

Một điều khác bạn nên theo dõi là bản chất động cơ của bạn bị che giấu. Khi nói chuyện với người khác, hãy chú ý và nhận thức về điều đó là gì khiến bạn thực sự phát biểu. Chương trình nghị sự của bạn là gì? Bạn đang trải qua các cảm xúc vi tế nào như các tiến trình đàm thoại? Bên dưới các ngôn từ của bạn là con người thực sự của bạn. Hãy tự hỏi: "Có phải tôi đang vận động, phỉnh phờ, tìm kiếm sự ca ngợi hay sự công nhận không? Có phải tôi đang cố gắng nhúng tay vào tiền bạc của người này không? Có phải tôi giả vờ thích cá nhân này khi trên thực tế tôi lại sợ họ và tôi bức tức về họ không?" v.v... Bạn sẽ kinh ngạc về những điều bạn khám phá.

Thông thường, những điều bạn khám phá là về mặt xã hội. Bạn đóng vai ông Nice Guy theo lệ thường, đầy tính hợp lý, chu đáo, và quan tâm. Tuy nhiên, con người thực sự của bạn bị che giấu đằng sau bản ngã xã hội này vốn có thể hận thù, tham lam, có sự phân biệt đối xử, nhát gan, tự ám ảnh, và sở hữu một loạt các nét khá thầm kín và xấu xí tạo thành cái bóng bên cạnh bạn. Khi bạn khám phá những điều này, có lẽ bạn sẽ đi qua một

đêm tối của linh hồn khi bạn ý thức rằng sâu kín bên trong, bạn không phô bày tính hòa nhã và thư thái. Khi lòng hối hận về việc nhìn thấy tính xấu của mình đã vơi nhẹ đi, bạn có thể chữa khỏi tính xấu đó qua nhận thức và thương hại bản thân mình và biến đổi con người nội tâm thực sự của mình. Đa số sự ghen tỵ, căm thù và cay đắng của bạn có nguồn gốc của nó từ thời thơ ấu và nguồn gốc gia đình của chúng ta. Một số điều bắt nguồn từ bản chất tranh đua của hệ thống giáo dục chúng ta vốn dạy bọn trẻ tranh đua với người khác - khen ngợi chúng về sự thắng cuộc, và khinh thường chúng khi chúng thua cuộc. Tính xấu và việc làm bẽ mặt là một phần của hệ thống này.

Nếu bạn tiếp xúc với hữu thể sâu thẳm của mình, thường bạn sẽ có thể nhận ra những xung động làm giảm giá trị nào đó bắt nguồn từ đâu. Nếu bạn không thể nào tự mình hình dung điều đó, hãy đến gặp một nhà tư vấn chuyên nghiệp và nhà tư vấn đó sẽ giúp bạn. Đa số bản chất xấu xa của cái bóng chúng ta bắt nguồn từ nỗi sợ hãi. Khi bạn theo Bản ngã Vô biên, nỗi sợ hãi mất dần, và cái bóng của bạn trở nên nhạt hơn và trở nên dễ kiểm soát.

Tuy nhiên, bạn phải giải quyết cái bóng này. Bạn không thể đến Bản ngã Vô biên trong mặt nạ giả mạo thường tình của chính hữu thể xã hội. Bạn đến như con người đích thực của mình, và qua nhận thức và sự mềm mại của tính chất tâm linh âm (yin), bạn thấy thực tại của bạn là ai. Nhiều câu hỏi chưa có lời giải đáp đột nhiên được giải quyết.

Thí dụ, thần dược (holy-moly), các loại cực kỳ trắng thường bị cảm giác thất vọng giày vò. Chúng rất tốt và rộng lượng với mọi người, thế

nhưng chúng nhận lại rất ít. Mọi người sung sướng lấy cái mà họ có thể kiếm được, nhưng khi thần được (holy-moly) đến quá gần, mọi người bỏ chạy. Các cơ hội xuất hiện và lại tan biến, sự công nhận hay lãng tránh, và cuộc sống luôn luôn nằm ngoài tầm tay. Tại sao thế này?

Cái gì thường là một chương trình nghị sự hời hợt nằm sâu bên trong các loại thần được có thể thừa nhận được về phương diện xã hội. Nó bắt đầu như là sự tự cảm thù mình hay thiếu giá trị bản thân (self-worth), điều đó họ phải cải thiện và xoa dịu. Thái độ hòa nhã cộng với hành động tốt đẹp che dấy sự tự nhận thức về chính bản thân nghèo nàn vốn tìm kiếm sự chấp thuận và công nhận.

Mỗi người cần biết ý nghĩa cuộc đời mình, họ tìm mẫu người đáng cứu thế, và giả vờ thương yêu và phục vụ ké khác là một cách đạt được ý nghĩa đó. Chỉ một tỷ lệ nhỏ của thiện tính đó là có thực và thực sự quan tâm đến người khác. Thông thường, khi tự quan sát mình trong trạng thái ý thức, loại người này thấy mình cao hơn người khác, tính chất thánh thiện của người đó đã làm xa cách với lớp người thấp hèn. Tuy nhiên trong trạng thái tiềm thức, nguyên mẫu đáng cứu thế tự xem mình là người bị xã hội ruồng bỏ và thấp kém - do đó, người đó cần sự chấp thuận. Cảm thấy chương trình nghị sự bị che giấu của nó, mọi người ở lại đủ lâu để xin của bố thí và rồi biến. Họ thiếu sự tín nhiệm, và hoàn toàn đúng như vậy; hoặc họ thấy cá nhân theo một cách giống như thần, đó là cách mà cá nhân đó muốn được thấy. Những người bình thường không cảm thấy là có bất cứ điều gì mà họ có thể làm cho một vị thần, vì vậy họ không cúng dường.

Bằng cách khám phá tính xấu nội tâm của mình và động cơ che giấu của mình, bạn thấy tại sao cuộc đời của bạn thường được pha thêm những mâu thuẫn và sự thất vọng không cần thiết, với một phần ý thức của hành động có vẻ đáng tôn kính của mình, và tiềm thức theo đường lối hành động rất trái ngược. Hãy chú ý quan sát và khắc phục các xung động tiêu cực đó, và dần dần đi tới một quan điểm đúng về tâm linh. Phần lớn, điều này phải trung lập đối với người khác hay, nếu có thể, một quan điểm cởi mở, cổ vũ, và thương yêu.

Một điểm cuối cùng: khi bạn chết, bạn sẽ thấy mình ở trong toàn thể thực tại tâm linh của mình. Nó đến như là một cú sốc khủng khiếp đối với một số người khi họ thấy rằng thực tại tâm linh của họ là gì thì rất khác với điều họ nghĩ họ là gì. Tốt nhất là bạn không muốn chờ đợi cho tới khi chết và thế giới bên kia để khám phá những điều này; bạn muốn nhận ra những điều đó bây giờ và sửa chữa chúng trong khi bạn có thể. Đó là một khoảnh khắc khủng khiếp, buồn bã nếu bạn qua đời trước khi bạn có thể đền bù. Bạn sẽ không thích những gì bạn thấy, hay hậu quả của bóng tối đó.

Đời sống hàng ngày là một biểu tượng con người nội tâm của bạn. Khi tận dụng ngũ quan thông thường của mình, hãy chú ý và quan sát các dấu hiệu, điều đó giúp bạn trong sự phát triển giác quan thứ sáu. Vì vậy, như là một phần của một nhận thức được nâng cao, hãy đòi hỏi tâm trí bạn chú ý mọi vật. Hãy quan sát, nhìn, đếm, và lưu ý đến tâm linh của mọi vật. Thí dụ, nếu bạn đi vào một phòng khiêu vũ của khách sạn lớn, trong vòng vài giây bạn phải biết trả lời một tá câu hỏi: có bao nhiêu ghế,

đèn, và người hầu bàn? Tắm tắm màu gì? Cái bàn thì ở đâu; có cái gì trên những cái bàn v.v...

Không ngừng đòi hỏi tâm trí bạn chú ý ngay cả thông tin không thích đáng nhất. Bằng cách này, bạn tăng cường nhận thức của bạn trong ngũ quan; và trong khi quan sát kỹ lưỡng những môi trường chung quanh, bạn dần dần củng cố giác quan thứ sáu của mình, tìm thấy nhiều hơn của những gì đang tiếp diễn. Tăng cường các năng lực quan sát của mình trong thế giới bên ngoài giúp bạn trở nên ý thức hơn về bản ngã nội tại, hạo huyền. Vũ trụ thường xuyên trò chuyện với bạn và cho bạn thấy mọi điều.

Vì thế, bằng cách tiếp thu Thiên lực - và bằng cách hiểu rằng Bản ngã Vô biên của mình và tính chất tâm linh cố hữu của nó phát triển và trưởng thành chỉ khi bạn làm an tĩnh tâm trí - bạn bắt đầu thấy quy luật vũ trụ của Thiên lực đang cố gắng như thế nào để nắm lấy tay bạn, cho bạn thấy mọi điều, và tiếp tục dẫn dắt bạn.

Đời sống là một lời cầu nguyện; nó là một cuộc đối thoại. Bạn đang phát ra năng lượng và thu nhận năng lượng; đó là sự tương tác giữa bạn và Thiên lực. Hãy quan sát sự dao động thường xuyên, hãy quan sát cuộc đối thoại nội tâm của mình và ngôn ngữ của các biểu tượng của đời sống, và gia tăng các hoạt động con người đơn giản của mình, những khoảnh khắc yên lặng của mình, để trao đổi cộng sinh giữa năng lượng và thông tin, giữa đòi hỏi và lòng biết ơn. Cuộc đối thoại bên ngoài/bên trong bắt nguồn từ sự im lặng, và nó phát triển và củng cố qua sự an tĩnh.

Trong truyền thuyết cổ đại về Camelot, vua Arthur lấy thanh gươm Excalibur từ tay của the

Lady of the Lake. Thanh gươm Excalibur là năng lực thâm lặng; nó không phải là năng lực của bản ngã. Nó xuất phát từ hồ yên lặng, có nghĩa là nó bắt nguồn từ sự an tĩnh. Bạn không phải hoàn hảo để được an tĩnh. Hãy thường xuyên tự nhủ, "Tôi là an tĩnh và cân bằng, dù cuộc đời có hoàn hảo hay không".

Hãy thừa nhận quà tặng của sự an tĩnh, và dần dần các cảm xúc của bạn dịu xuống. Khi điều đó xảy ra, năng lực tâm linh của bạn dâng lên từ bên trong, tạo nên thậm chí còn cân bằng hơn. Chính năng lực mà bạn sẽ muốn bảo vệ và che giấu. Bạn sẽ sử dụng năng lực đó để chữa lành thân thể mình và để cho bạn thấy tính siêu việt thường không thể kiểm được đối với mọi người. Bây giờ bạn phải biết bảo vệ năng lực này - để bảo vệ năng lượng của mình - và cảnh giác để bạn không cho phép bản ngã của mình xử tệ nó.

Chính sự nghịch lý của đời sống thấy bản ngã, một mặt, xi xô suốt, cố gắng tự tạo cho mình - hy vọng tạo ra kinh nghiệm làm hài lòng, cố gắng chú ý và duy trì sự quan trọng của mình - và mặt khác, tạo ra tính chất tiêu cực để làm hỏng bản thân mình và giấc mơ của mình. Chỉ có bản ngã sẽ tin rằng khi than vãn rên rỉ mọi thứ mới có thể trở nên tốt hơn. Về bản chất, chính đứa trẻ kêu gọi mẹ nó giúp đỡ nó. Tôi sẽ khóc, tôi sẽ than vãn. Tôi sẽ chứng minh mọi sự bất công về điều đó. Hãy cứu vớt tôi, hãy giúp đỡ tôi. Nếu tôi chê bai nhiều, bạn sẽ cho không tôi cái gì không?

Mở rộng nhận thức của bạn bắt nguồn từ sự hiểu biết là mọi vật là một cảm giác, và thường xuyên tự hỏi mình mọi vật cảm thấy ra sao. Nó giống như

một bắp thịt mà có lẽ bạn đã không sử dụng trong nhiều năm rồi; khi bạn bắt đầu hỏi, nó sẽ củng cố khá nhanh.

Hãy thử điều này: yêu cầu Thiên lực cho bạn thấy một điều gì đó trong 24 giờ sau, một cái gì đó mà bạn chưa bao giờ thấy trước đây - sự tri giác, trực giác, một cách nhìn sự vật khác mà bạn đã thấy cả trăm lần trước kia.

Sau đó, hãy quan sát kỹ lưỡng. Một cái gì đó sẽ thường xảy ra bất ngờ - và bạn sẽ thấy rằng thế giới có vẻ bên ngoài trên thực tế là bên trong - và nó đang nói chuyện với bạn. Nó yêu thương bạn theo một cách khách quan của nó.

Hãy tiếp tục sang phần kế tiếp . Nếu bạn có một phút, tôi muốn thảo luận về lòng can đảm và nghĩa cử anh hùng của cuộc đời bạn.

Bước 3

CÓ CAN DẢM ĐỂ ĐI XA HƠN NỮA

Bước 3, *Có can đảm để đi xa hơn nữa*, là hành động buông xả và cho phép cuộc đời của bạn bắt đầu động lực tự phát của dòng chảy tự do. Điều đó có nghĩa ít cấu trúc hơn, tin cậy nhiều hơn, có niềm tin hơn, và thừa nhận cuộc đời như bạn thấy nó, hơn là cố gắng ép buộc nó vào một khuôn khổ định trước, và làm bạn tức giận khi nó sẽ không cho phép bạn nhồi nhét nó vào một góc bằng cách đó.

Bản ngã tất nhiên chống lại sự buông xả. Nó muốn bám chặt vào ý thức về năng lực của mình và thống trị cuộc đời bạn và cuộc đời của những người khác. Nó cần kiểm soát vì nó cảm thấy bất an. Vì vậy, nó có thể hoảng sợ khi buông xả, nhưng theo quan điểm của tôi nó hoảng sợ hơn để ở tại chỗ của bạn.

Trong thế giới của bản ngã và trí năng, bạn không phải phát triển sự tin nhiệm mù quáng. Bạn có thể hy vọng dựa vào kinh nghiệm quá khứ và

nghĩ ra mọi thứ và hy vọng rằng điều đó có ích cho bạn trong phần lớn thời gian. Nhưng như hữu thể tâm linh, sự tín nhiệm là trọng yếu. Trong thế giới năng động, phần chấn của Bản ngã Vô biên, bạn đang bay mờ. Nó không có giới hạn nào, vì vậy nó buộc lòng phải mang bạn tới vùng đất xa lạ - và đó là cái làm cho toàn bộ tiến trình này trở nên cực kỳ hấp dẫn.

Cuộc hành trình từ bản ngã tới tâm linh đòi hỏi giải quyết các nghịch lý của sự hiện hữu của con người. Tôi có thể giải thích tốt nhất bằng cách trích dẫn từ một quyển sách nhỏ tôi đã viết năm 1994 có tên là *Quảng gánh nặng ra khỏi tâm trí*:

Chúng ta phải theo tính vô biên bên trong một thể xác phải chết

Chúng ta phải tin vào Thượng đế mà chúng ta không thể thấy

Chúng ta phải biết thương yêu nơi có rất nhiều sự thù hận

Chúng ta phải thấy sự dư dật khi mọi người thường xuyên nói về sự thiếu hụt và thiếu thốn.

Chúng ta phải khám phá sự tự do nơi sự kiểm soát là tôn giáo nhà nước

Chúng ta phải phát triển giá trị bản thân trong khi mọi người chỉ trích và xem thường chúng ta.

Chúng ta phải thấy vẻ đẹp nơi sự xấu xí.

Chúng ta phải theo lòng tốt và thái độ tích cực khi xung quanh đó là những điều bất bênh.

Chúng ta phải cảm thấy an toàn mặc dù chúng ta lo lắng.

Diễm then chốt của vấn đề chính là sự tín nhiệm. Bạn phải có can đảm để theo một ý niệm, thừa

nhận nó, và tin tưởng nó - trước khi bạn có bất kỳ bằng chứng thực tế nào cho thấy năng lượng ở đó dành cho bạn, hay ý niệm sẽ có hiệu lực. Bạn phải buông xả thói quen xấu của đầu óc đó vốn cho rằng nhân cách - bản ngã của bạn luôn luôn biết rõ nhất. Bằng cách tin vào tính vô biên, bạn cho nó quyền đi vào cuộc đời của bạn. Gần như thể bạn phải tự đánh mất mình một chút để tìm chính mình lại ở một mức độ năng lượng cao hơn. Nếu bạn không buông xả và tin tưởng một chút, nhân cách - bản ngã của bạn sẽ thường xuyên ngăn cách nội lực của bạn, và bạn bỏ lỡ lợi ích của nhận thức vi tế và tri giác phi giác quan mà bạn được quyền như là một hữu thể tâm linh.

Chúng ta đã quen với việc bỏ qua một bên những thông điệp nội tâm đó phải không? Nó là một phần của cách chơi trò chơi của bản ngã. Tính vô biên bên trong bạn giống như một thiên phong, nó sẽ thổi nhẹ nhàng theo hướng của bạn và giúp đỡ bạn-nhưng chỉ khi bạn làm an tĩnh tâm trí và kiểm soát được bản ngã. Mọi người hỏi tôi. Nó có phải là trực giác không? Có và không. Nó còn nhiều hơn trực giác. Trực giác tự phát là cách nó biểu lộ trong những giai đoạn đầu. Sau này, cuộc đối thoại từ Bản ngã Vô biên phát ra như là sự toàn tri (all-knowing), thông tin tức thời bắt nguồn từ các cảm giác được tăng cường. Nó phát triển khi bạn tập trung và rèn luyện bản thân mình, và khi bạn biết và tin rằng bạn là vô biên.

Một khi bạn có thể thấy thế giới buồn tẻ (tick-tock world) vì nó là gì, năng lực Bản ngã Vô biên thâm nhập vào bạn. Nó dạy bạn từng giờ, từng ngày, thường xuyên cho bạn thấy bản chất vi tế của

mọi sự vật theo một cách thực sự cao quý. Nó mang lại cho bạn những người mà bạn cần giao thiệp. Nó cho bạn thấy cách bổ khuyết các khuôn mẫu niềm tin và niềm tin nào trong những niềm tin này bạn cần để ném ra khỏi xe mãi mãi. Nó giúp phúc lợi của bạn và cho bạn thấy cách mưu sinh ít khó nhọc và hạn chế hơn. Chiều sâu tri giác của nó mang bạn từ bước tiến bộ này đến bước tiến bộ khác.

Thật là xấu hổ nếu bạn không lắng nghe. Trong khi bản ngã thống trị và giữ chặt, tính chất tâm linh bên trong bạn lùi lại và chờ đợi cho tới khi bạn bị lừa bằng lôgic nhạt nhẽo của cuộc sống. Vì vậy, đồng ý lắng nghe rất quan trọng; hành động theo những điều mà bạn nghe còn quan trọng hơn.

Nó không quan trọng nếu lúc đầu bạn làm cho mọi thứ được pha trộn một chút nếu bạn không tin chắc cái gì bắt nguồn từ Bản ngã Vô biên và cái gì xuất phát từ tâm trí. Bạn phải bắt đầu ở một nơi nào đó - đó là bước đầu tiên cực kỳ quan trọng.

Nếu bạn không lắng nghe và trò chuyện cởi mở, thế giới mà bạn tạo nên qua nhân cách của mình và những sở thích của nó - và tri giác mà bạn có của thế giới đó xung quanh bạn - năng lượng của bạn suy yếu dần. Bạn sử dụng hết năng lực có giá trị cho bạn. Năng lượng của nơi bạn sống, hoàn cảnh của bạn, việc làm của bạn, và các mối quan hệ mà bạn duy trì, tất cả bắt đầu giảm xuống tới một mức độ thấp hơn vì không có năng lượng mới nào truyền đến liên tục để duy trì chúng. Dần dần bạn trở nên càng ngày càng ít an toàn hơn, bước vào một vùng tê liệt trì trệ mà trên thực tế là sự biểu lộ bên ngoài của một tâm trí mệt mỏi và tẻ nhạt. Mỗi ngày, có ít năng lượng hơn trước kia, ít sự kích động hơn, nhiều

sự buồn chán và khó chịu hơn. Hậu quả giảm bớt này thường sẽ làm ngột thở: bạn sẽ cảm thấy bị mắc bẫy. Cuộc đời trở thành một số phận buồn tẻ.

Trong sự trì trệ, nguy hiểm gia tăng; sự an toàn và sự bảo vệ của bạn bị suy yếu bởi sự nhàm chán vây quanh bạn. Hãy tưởng tượng vùng tê liệt là một tờ giấy tròn bằng phẳng. Dần dần qua cảm xúc tiêu cực và hậu quả của sự hạn chế, hai cạnh của tờ giấy bắt đầu cong lại, nó bắt đầu có hình dáng của một hình nón lộn ngược. Bạn càng cho phép vùng tê liệt xung quanh bạn tồn tại lâu chừng nào, các thành của hình nón càng trở nên dốc chừng nấy, và bạn càng trượt thêm xuống hình nón về phía đỉnh lộn ngược của nó chừng nào - bạn càng bị mắc kẹt chừng nấy.

Ở dưới đáy hình nón, cường độ của tâm trí bạn và sự thiếu năng lượng và sự ủng hộ trong các hoàn cảnh vây quanh bạn lớn đến nỗi bạn tiến gần đến một tình thế cực kỳ hạn chế. Cuộc đời ngán dần xung quanh bạn và buồn thay, bạn không thể có đủ năng lượng để trèo ra. Sự hạn chế của một tình thế tẻ nhạt như điều này có thể gây ra sự bất an và có thể dẫn đến hành vi rối loạn chức năng hay liều lĩnh. Cuối cùng điều đó có thể dẫn tới sự vô vọng và chết yểu.

Trong lúc cầu nguyện hay chiêm nghiệm tĩnh lặng, hãy tự bằng lòng với chính mình là bạn phải có lòng can đảm để tạo sự khác biệt. Bạn sẽ thay đổi, và bạn sẽ chống lại sự thiếu năng lượng của bản ngã bằng cách theo một vài quan niệm mới. Bạn có thể bị sự chống đối nào đó từ những người chung quanh bạn vì bạn muốn thay đổi, nhưng đã sao? Trong một tình thế trì trệ, bất cứ điều gì cũng đều tốt hơn việc ở lại chỗ của bạn.

Kế tiếp, có can đảm để thừa nhận, khắc phục đau khổ và sự phiền phức mà bản ngã chắc chắn sẽ bắt bạn phải chịu khi bạn cố gắng tước quyền cai trị của nó đối với cuộc đời của bạn. Nó sẽ không giống như cái gì đang tiếp diễn. Nó sẽ phản đối với lôgic và cảm xúc và những lập luận nghe có vẻ xuôi tai, hy vọng làm cho bạn xoay sang hướng khác. Khi điều đó xảy ra, hãy củng cố quyết tâm của mình, và thi hành một kỷ luật nào đó mà bản ngã sẽ không thích. Hãy lao xuống sông vào 4 giờ mỗi buổi sáng trong một tuần. Điều đó sẽ sửa chữa nó, ngay tức khắc!

Để kết luận, tôi sẽ thêm "can đảm để bị tổn thương" vào Can đảm đi xa hơn nữa. Khi bạn thay đổi và phát triển, bản ngã sẽ cảm thấy bị tấn công và đe dọa. Nếu bạn có ít hay không có sự kháng cự nào, bạn sẽ tốt; nếu bạn kháng cự và chống lại, điều đó sẽ có hại rất nhiều. Vì vậy hãy can đảm. Hãy tự cho phép mình có thể bị tổn thương. Hãy gạt sang một bên tâm lý học có tính đàn ông hung hăng, giáo điều, cố chấp mà da số mọi người đau khổ vì nó. Thay vào đó, hãy bước vào vẻ cực đẹp của tinh thần về các chuyển động và các dòng chảy mà không nhất thiết phải biết đi đường nào hay bạn sẽ đến đó như thế nào.

Hãy tin tưởng, tin tưởng và tin tưởng.

Bước 4

CAN DẪM THỪA NHẬN TÂM LINH LÀ NGƯỜI HƯỚNG DẪN NỘI TÂM CỦA BẠN

Bước 4, *Can đảm thừa nhận tâm linh là người hướng dẫn nội tâm của bạn*, được liên kết chặt chẽ với bước 3, *Can đảm đi xa hơn nữa*. Khái niệm đầu tiên đề cập đến việc giải thoát, đi vào dòng chảy tự do, và có thể bị tổn thương; khái niệm này đề cập đến việc di chuyển dễ dàng từ trí năng và logic tới cảm giác và sự hướng dẫn tâm linh từ bên trong.

Tiến trình không khó khăn lắm. Khi bạn phải đưa ra quyết định hơn là thành công về mặt trí tuệ - Tôi sẽ? Tôi không sẽ? Tôi muốn? Tôi không muốn? Về mặt tâm linh khuấy động qua những sự lựa chọn của bạn - cố gắng chỉ dựa vào các cảm giác vi tế của bạn. Hãy mở lòng mình ra cho những gì tâm linh đang kể cho bạn.

Trong bất cứ tình thế nào, điều gì hợp lý thì không quan trọng lắm; điều quan trọng nhất là điều gì cảm thấy đúng. Một khi bạn đã quyết định điều gì cảm thấy đúng, hãy thận trọng đi suốt con đường

đó; hãy quan sát bất cứ những điều không nhất quán nào và bất cứ những vấn đề nào, và điều chỉnh hành động của bạn sao cho phù hợp.

Nếu một ý niệm đúng, nó sẽ được trao quyền bởi Bản ngã Vô biên của bạn đang phóng thích năng lượng ra phía ngoài, và mọi vật sẽ luân chuyển. Nếu nó không đúng, bạn có thể phải thích nghi một chút và hơi chuyển hướng. Nhưng nếu điều đó không có kết quả và không có gì luân chuyển, hãy xem nó là một dấu hiệu cho rằng ý niệm này sai, rằng bạn không có đủ năng lượng để thực hiện nó, hay thời gian không hợp lý.

Nhân tiện, cho phép tôi chỉ nói với bạn về sự khác biệt giữa tính nhẫn nại và sự dằn dặt. Khi đi tìm mục tiêu, bạn cần ý định và sự nhẫn nại mạnh mẽ. Bạn phải có hành động phối hợp, tập trung vào mục tiêu của bạn và cố gắng trong một thời gian đủ dài để đạt được mục tiêu của bạn. Nhưng khi gặp phải một tảng đá lớn chết tiệt trên đường, nó không phải là một phần của ý định cao cả và tính nhẫn nại tốt để đập mạnh đầu bạn vào nó một cách bất tận. Đôi lúc bạn sẽ tìm con đường vòng quanh tảng đá, và đôi lúc bạn không thể tìm thấy con đường nào. Nếu điều đó xảy ra, hãy rút lui, đạt được mục tiêu bằng một cách khác, hay tìm kiếm lộ trình riêng biệt đó. Có thể thậm chí kiếm một mục tiêu ngớ ngẩn, nếu đi qua những trở ngại đòi hỏi quá nhiều năng lượng và sự tranh đấu.

Bạn phải nghĩ đến bản thân mình như là một tài khoản năng lượng của ngân hàng. Bạn trả bao nhiêu, và bạn nhận lại những gì cho nỗ lực của bạn? Đôi lúc bạn sẽ thấy rằng khía cạnh tích cực tiềm tàng trong một tình thế riêng biệt thì rất hạn chế,

và khía cạnh tiêu cực có thể xảy ra gồm có sự thất bại, sự hư hại, sức khỏe kém, sự mất mát tình bạn, hay sự đau khổ thuộc loại này hay loại khác. Vì vậy đừng ngoan cố. Khi gặp phải những trở ngại, đi vòng quanh những trở ngại đó, hay kiên nhẫn chờ đợi; đôi lúc trở ngại biến mất hay cuối cùng tan biến đúng thời điểm. Hãy sử dụng trí tuệ của bạn, chứ không phải sợ của bạn. Không có nghĩa cử anh hùng trong việc đánh mạnh mọi vật bằng đầu của bạn. Điều đó thật ngu xuẩn.

Hãy tin cậy cảm giác của bạn, hỏi, và theo dõi tất cả những dấu hiệu xung quanh bạn. Bạn sẽ biết cố gắng khó khăn biết chừng nào, khi nào đẩy mạnh tới một chút là hợp lý, và khi nào lùi lại là điều tốt nhất. Chính khi thường xuyên hỏi những câu hỏi mà bạn không biết trả lời hợp lý để bạn thúc đẩy ảnh hưởng hướng dẫn nội tâm của mình. Nếu bạn theo đúng, tránh sự phản đối của bản ngã càng nhiều càng tốt, bạn sớm khám phá ra rằng sự hướng dẫn nội tâm của bạn luôn luôn đúng. Dần dần bạn phát triển đủ sự tự tin vào việc thúc đẩy tâm linh cho phép cảm giác trở thành người hướng dẫn duy nhất trong cuộc đời của mình.

Hãy thực hành thường xuyên. Chúng ta hãy nói bạn muốn gọi điện thoại cho một người bạn. Cô ta có ở nhà hay không? Hãy hình dung người bạn của mình, và đẩy cảm giác của mình ra ngoài theo hướng của cô ta, tìm kiếm cô ta. Bạn có thể cảm thấy sự hiện diện của cô ta ở địa điểm đó không? Bạn có thể cảm thấy linh hồn cô ta, tính cách cô ta ở đó không? Nếu cảm giác của bạn nói không, thì đừng gọi cô ta. Nếu cảm giác của bạn nói có, thì hãy gọi. Lúc đầu, nếu bạn đúng hay sai không quan

trọng. Tất cả những gì quan trọng là bạn quen với việc phớt lờ trí năng và thừa nhận quan điểm cho rằng bạn không thể tìm thấy những người bạn chỉ bằng cách tìm họ qua một sự nhận thức phi giác quan. Bằng cách đi ngược lại với logic thông thường, trên thực tế, bạn đang xin phép để tiếp cận nhận thức cao hơn, sâu sắc hơn. Bản ngã Vô biên của bạn được liên kết với Bản ngã Vô biên của người bạn mà bạn đang cố gắng gọi; nó biết liệu người bạn của bạn có ở nhà hay không. Bằng cách hỏi nó, và hành động theo các câu trả lời của nó, bạn trao quyền cho nó. Bạn trở nên can đảm hơn.

Sự thiếu nhận thức có nguồn gốc ở thời thơ ấu. Chúng ta đòi hỏi các con của chúng ta chịu đựng ảnh hưởng máy móc (tick-tock) của hệ thống giáo dục-một hệ thống mà thực tại duy nhất được căn cứ trong bản ngã, nhân cách, địa vị, và logic. Lúc bảy hay tám tuổi, sự hiểu biết nội tâm vốn được phú cho bạn một cách tự nhiên khi bạn sinh ra, thường bị gạt bỏ ra khỏi đứa trẻ. Chúng ta được huấn luyện để bỏ qua cách biết sự vật dễ dàng qua sự tương quan của chúng ta với tất cả sự vật, và thay thế nó bằng một phương pháp cực nhọc, miệt mài trong cách học vẹt, nhồi nhét kiến thức với những logic và những tuân thủ làm tê liệt tâm trí.

Bạn cần các sự kiện và các con số như là một phần của nền giáo dục của bạn, nhưng điều đó sẽ không trở thành một bàn thờ cho chính trí năng mà bạn hy sinh bản chất vi tế của sự toàn tri của mình. Để giành được sự chấp thuận của người khác và những người thầy của mình, chúng ta có khuynh hướng tuân thủ, và chúng ta trở nên ghét sự mạo hiểm. Dần dần, kiến thức siêu hình của chúng ta bị mất, và khi ăn trái táo

lôgic từ cái cây tẻ nhạt (tích-tock), chúng ta rơi từ trên trời xuống và đánh mất bản chất thiên thần của chúng ta. Chúng ta bị trục xuất khỏi vườn địa đàng để hiện hữu gian khổ hơn nhiều, chỉ có kiến thức của bản ngã hướng dẫn chúng ta.

Cuối cùng, chúng ta biết bỏ qua hoàn toàn những điều tâm linh bên trong đang nói. Nhân cách đã tạo thành tâm trí của chúng ta, và chúng ta theo sau như những con người bé nhỏ chỉ biết nương tựa vào người khác, không biết tìm cách để thoát ra khỏi sự ràng buộc đó.

Sự hướng dẫn nội tâm của bạn nói một cách tiêu biểu: "Hãy rẽ trái", và bạn bỏ qua điều đó. Đột nhiên, có một đàn trâu đang đâm bổ vào con đường chính. Sau khi chúng đã giẫm đạp lên chân bạn và bạn đi cà nhấc trong nhiều tháng, một giọng nói nhỏ: "Bên trái, bên trái, chim cứu!" Và bạn sẽ đi: "Vâng, có thể". Và cuối cùng bạn sẽ tránh bên trái. Và có một khu vườn nhỏ sạch gọn này và một nhóm người xinh xắn nói: "Anh ở đâu? Cà phê lạnh. Chúng tôi đang chờ anh bao nhiêu năm qua. Chuyện gì xảy ra cho bàn chân của anh? Cái băng đó để làm gì?".

Chúng ta phản kháng. Tôi cho là điều đó một phần là nỗi lo sợ và một phần vì nhân cách, và bản ngã trong đó, không thể chịu thừa nhận rằng có một năng lực bên trong bạn quan trọng hơn và am hiểu hơn bản thân nó. Tuy nhiên, khi bạn nghĩ về nó, tất cả lập luận trí tuệ hầu hết là sự phỏng đoán. Lấy thông tin từ thành tích quá khứ, người ta cố gắng ngoại suy từ điều đó, phỏng đoán đường lối hành động nào có thể tốt nhất cho tương lai. Đó là vấn đề rất dễ mắc sai lầm. Thế giới đang thay đổi nhanh chóng; việc gì làm ngày nay thường thất bại

ngày mai. Sự hiểu biết nội tâm là cách tốt nhất tiếp tục vượt xa hơn thế giới đang phát triển nhanh chóng và những hoàn cảnh đang thay đổi.

Khi bạn bắt đầu tin cậy sự hướng dẫn nội tâm của mình - gọi nó là Bản ngã Vô biên, người hướng dẫn tâm linh; Kitô, Swami Rami, bất cứ cái gì bạn tưởng tượng, nó không có tên thực. Khi bạn bắt đầu tín nhiệm, nó ân cần hướng dẫn bạn từng bước một. Nó sẽ đưa bạn đến người tiếp theo, nơi kế tiếp, vị trí cao nhất - nó biết. Nó biết thế nào? Vì nó ở khắp mọi nơi, và mọi sự vật là một cảm giác, vì vậy nó là toàn tri. Khi bạn tập trung và bắt đầu dựa vào nó, nó trở nên mạnh hơn. Một cánh cửa mở bên trong bạn. Click! Cánh cửa đã mở

Tôi muốn mọi người nói với tôi: "Đấy, tin cậy là hoảng sợ".

"Vâng" Tôi trả lời: "Người ta cho là thế. Đó là bản chất của sự tìm kiếm linh thiêng này".

Trên thực tế, chỉ có nhân cách của bạn hoảng sợ. Con người thực của bạn là vĩnh cửu và bất tử. Nó không thể bị làm cho hoảng sợ hoặc bị bệnh hay bối rối. Nó sống trong một khía cạnh hoàn hảo của vẻ đẹp tuyệt vời. Vì vậy, nếu bạn sợ buông xả, hãy bắt đầu nắm chặt lấy nhân cách của bạn bằng cách nói chuyện với nó và giúp nó qua kinh nghiệm. Hãy nói với nó như bạn là đứa trẻ nói: "Chào bạn, bản ngã bé nhỏ, tôi biết bạn sợ sự buông xả. Tôi biết bạn lo lắng tôi bỏ công việc ngớ ngẩn này trong trường hợp không có một công việc khác. Nhưng tôi là vĩnh cửu. Tôi là phong phú. Tôi là vô hạn. Tôi biết có một điều gì đó tốt hơn ở phía trước vì Bản ngã Vô biên của tôi có thể cảm thấy điều đó. Vì vậy đừng lo lắng, hỡi anh chàng bé nhỏ. Chúng ta sẽ thực sự tốt".

Cuộc hành trình linh thiêng và thánh thiện - cuộc hành trình cách xa bản ngã hướng về Bản ngã Vô biên - là một hành trình qua sương mù. Bạn sẽ chỉ có thể thấy một vài bước chân phía trước bạn. Nếu bạn có thể nhìn xuống con đường 6 tháng, một năm, 5 năm, 20 năm, đây là lương hưu của tôi, đây là sự về hưu của tôi, đây là số phận của tôi - *hãy ngáp, ngáp*, bạn ở sâu trong nanh vuốt của ma quỷ, một tù nhân trong thế giới của bản ngã tạo ra nhịp điệu an toàn, tẻ nhạt để giữ cho bản thân nó được thoải mái. Vì vậy nó nghiêng về việc làm tê liệt tâm trí - Thứ hai là ngày giặt giũ, thứ ba ổ bánh mì thịt, thứ tư trò chơi lăn bóng gỗ mười chạc, và chúng ta sẽ nói với giọng đều đều tẻ ngắt từ đó.

Bạn sẽ biết nếu bạn đang phát triển và hướng về Bản ngã Vô biên bằng sự kiện là bạn có nhiều sự lựa chọn hơn. Nhiều thứ sẽ kém xác định hơn. Bạn sẽ không thấy quá xa về tương lai. Tâm nhận thức thời gian của bạn rút ngắn lại, và cuộc sống trở nên trực tiếp hơn. Tất cả những gì mà bạn sẽ biết là: "Này, tôi cảm thấy khỏe ngay bây giờ". Vì vậy sự tín nhiệm là quan trọng.

Đây là một bài tập bạn có thể làm, và tôi tin chắc bạn có thể nghĩ ra nửa tá bài tập khác. Lần sau bạn có một buổi tối rảnh rỗi, hãy cố gắng bịt mắt bạn lại. Ở đây tôi cho là bạn không phải không nhìn thấy - nếu bạn không nhìn thấy, bạn không cần bài tập này vì bạn sẽ biết nó hoàn toàn.

Được lắm, những người khác trong số các bạn làm điều này: trải qua buổi tối bị bịt mắt. Trước tiên bạn có thể muốn đi bộ vòng quanh nhà và tìm được bất kỳ khu vực nào có thể không an toàn. Bạn

không muốn lao xuống các bậc thang của hầm chứa chỉ để khám phá Bản ngã Vô biên của mình.

Bài tập dự kiến kéo dài khoảng ba giờ. Điều quan trọng là nó kéo dài đủ lâu cho bản ngã của bạn từ bỏ sự kiểm soát. Mục đích của bài tập là tước quyền sự thống trị của bản ngã và cho bạn hoạt động chỉ qua các cảm giác. Vì vậy, hãy thu xếp bữa ăn tối của bạn, sau đó tự bịt mắt mình lại và đi quanh nhà như bạn thường đi vậy.

Khi bạn đấu tranh với sự mất thị giác tạm thời, bạn có thể bị thất bại hay hoảng sợ hay buồn chán; bản ngã của bạn có thể phản ứng với sự mất quyền kiểm soát của nó. Hãy kiên quyết, chống lại sự phản kháng của nó, và hoàn thành đến cùng. Bạn đang cố gắng biểu lộ sự tin tưởng vào việc cho phép cảm giác của mình hướng dẫn bạn.

Có một tiến trình chúng ta thực hiện trong một thảo luận được gọi là Wildefire mà tôi tổ chức cho nhiều người nam mỗi năm một lần, do đó, chúng ta dẫn những chàng trai bị bịt mắt lên một ngọn đồi có rừng bao phủ dày đặc. Chúng phải mang hai quả trứng tượng trưng cho gánh nặng trách nhiệm mà một người đảm nhận trong cuộc đời. Nhiều người đi theo tiếng trống trong khoảng một giờ trong khi tin chắc là họ không làm vỡ các quả trứng.

Lúc đầu họ trải qua nhiều lần đụng mạnh đầu vào các cành cây và vấp ngã trên các đồ vật. Một số trở nên mất hết khả năng do sự mất thị giác, và dần dần chúng trở nên càng ngày càng cách xa tiếng trống. Điều đó tượng trưng cho việc mất tiếp xúc với Bản ngã Vô biên của họ. Ngay sau khi họ giải quyết sự bất lực của mình - và thôi cố gắng làm thâm tử lành nghề và nghĩ ra tiến trình này - những chàng

trai đó khám phá ra rằng họ có thể cảm thấy những cái cây ở đâu, và họ bắt đầu di chuyển qua bụi cây thấp một cách chắc chắn hơn và ít đau đớn hơn! Cuối cùng, họ đi bộ ở tốc độ gần như bình thường.

Đôi lúc, nếu người đánh trống mơ màng một chút, những người bị bịt mắt đuổi kịp anh ta trước khi bài tập đi hết con đường của nó. Nó không bao giờ thôi làm cho tôi kinh ngạc mọi người có thể phát triển sự nhận thức phi giác quan ở tốc độ không thể tin được như thế nào một khi họ đồng ý sự hiện hữu của nó, và một khi họ bắt đầu kêu gọi phần nhận thức đó của mình.

Vì vậy lòng can đảm thừa nhận tâm linh làm người hướng dẫn của bạn không đòi hỏi sự dũng cảm chịu đựng lớn lao. Đó chỉ là can đảm đủ để bước xa khỏi tay vịn của cuộc đời do thái độ tâm trí về sự buồn tẻ của các biến cố đã xảy ra phác họa nên (tick-tock), và đi theo lối nhỏ đến nơi chưa từng biết. Về phần tôi, tôi thấy những nơi chưa biết đến đây thú vị. Bạn gặp mọi người và đến nhiều nơi khác nhau; những sự giao dịch và những cơ hội xuất hiện bất ngờ. Bạn đi đến chỗ mong chờ sự kiện bất ngờ.

Đây là hai điều khác để nhớ nhằm làm cho sự hướng dẫn nội tâm của bạn hoạt động tốt hơn.

Thứ nhất: làm cho bản ngã phải nhượng bộ, bạn phải thúc ép các khu vực tiện nghi của nó. Vì vậy, hãy chọn lựa thứ mà nó không thích. Thí dụ nếu nói trước công chúng làm cho bạn khiếp sợ, hãy đồng ý phát biểu. Nếu chiều cao làm cho bạn lo lắng, hãy đi nhảy dù. Nếu bóng tối làm cho bạn khó chịu, hãy đi bộ trong rừng ban đêm như tôi đã đi. Mỗi tuần, hãy nghĩ ra một điều mà bạn sẽ sử dụng để thách thức chính mình-thúc đẩy vó bọc của

sự kháng cự của mình, làm cho điều đó trở thành sự củng cố lớn hơn của mình.

Thứ nhì: tự rèn luyện bản thân mình để giữ cho tinh thần mạnh mẽ vẫn còn ở trong lúc này. Đừng cho phép tâm trí mơ màng, và đừng lo lắng về tương lai. Hãy chắc chắn bạn có thể dự định cho những điều ở tương lai cần được tổ chức ngay hôm nay, nhưng đừng suy nghĩ quá nhiều về tương lai. Hãy tập trung vào hiện tại vĩnh cửu. Tác động vào sự tin tưởng và rèn luyện sức mạnh sự nhận thức của bạn, nó sẽ phát triển nhanh chóng.

Bước 5

THỪA NHẬN TÍNH CHẤT TIÊU CỰC LÀ MỘT KINH NGHIỆM HỌC TẬP

Bước 5 bao gồm thay đổi thái độ của con người đối với cái có vẻ như sự bất hạnh hay tính chất tiêu cực. Tính chất tiêu cực là một thuật ngữ xuất hiện bất ngờ trong những năm gần đây và mô tả các kinh nghiệm khó chịu của cuộc sống. Đa số mọi người phản ứng với sự bất hạnh theo một cách có thể dự đoán được.

Bản ngã có những quy tắc và những quy định. Các ước vọng, ý kiến, niềm tin, và nỗi sợ hãi của bản ngã bắt nguồn từ những điều này. Bất cứ khi nào bản ngã cảm nhận tính chất tiêu cực, nó sẽ phản ứng. Nó sẽ phản ứng từ sự kiêu ngạo hay sự công chính hoặc nó sẽ phản ứng từ ý thức bất an của nó hay từ ý thức bất công vì hiện trạng của nó đang bị tấn công; hay có lẽ sức mạnh của nó đang bị giám bớt bằng một cách nào đó.

Hãy lấy sự nghèo nàn làm thí dụ - sự nghèo nàn là một thí dụ cụ thể về cái mà bản ngã thường nghĩ

đến như là một năng lượng tiêu cực. Sự nghèo nàn trong thế giới phương Tây luôn luôn bắt nguồn từ sự thiếu năng lượng phối hợp. Căn cứ vào hệ thống phúc lợi và cơ cấu an sinh xã hội của chúng ta và sự kiện có hàng trăm, nếu không phải hàng ngàn, quảng cáo cần được giúp đỡ trên báo hàng ngày, bất cứ ai hết sức cần một việc làm ngày nay có thể kiếm được một việc làm, ngay cả nếu việc làm đó là bán thịt băm viên. Ý kiến cho rằng mọi người phải xin ăn ngoài đường, chết đói do lỗi lầm nào đó của xã hội thì không tất yếu trong thế giới phương Tây của chúng ta.

Khi bạn nhìn mọi người đang ăn xin và bạn phản ứng với sự túng thiếu của họ bằng cách biểu lộ cảm xúc, bạn đang biểu lộ sự phản nộ của bản ngã. Quan điểm của bản ngã là quy ngã và được pha thêm những nỗi sợ hãi của bản thân nó. Bản ngã nói: "Hãy nhìn tất cả người nghèo nàn này. Họ sẽ có sự dư dật và ô tô, đầu máy video, sự quan trọng, và nhà cửa. Họ sẽ được chu cấp đầy đủ để cuộc sống của họ ấm cúng và dễ dàng; họ sẽ có tất cả những điều mà bản ngã của tôi cảm thấy là điều cốt tử cho phúc lợi và an ninh của tôi".

Ở đây, trên hành tinh này, bạn phải tạo thành năng lượng nếu bạn muốn nhiều thứ - năng lượng phối hợp làm cho bạn có giá trị hơn đối với các công dân khác trên hành tinh vốn sẽ trả cho bạn về sự đóng góp của bạn vào phúc lợi của họ.

Nhìn thế giới theo ý nghĩa cảm xúc của Bản ngã hạn hẹp, chúng ta phán đoán nó, làm cho nó trở thành sai. Đó chỉ là ý kiến của bản ngã khiến đời sống sẽ ấm cúng và dễ dàng, và mọi người sẽ có nhiều tiền. Không nhất thiết đúng như thế. Khi bạn

nhìn thế giới từ quan điểm của bản ngã, nhiều điều hình như phi lý. Nhưng kẻ ăn mày trên đường phố không chỉ là bản ngã, nhân cách, và thể xác. Kẻ ăn mày đó là vô biên, và bên trong thể xác đó là sự tiến hóa vĩnh cửu. Bạn không biết sự nghèo nàn không phải là một cái gì đó mà người ăn mày cần để trải nghiệm để hiểu bản thân mình, để phát triển. Có lẽ anh ta cần rơi xuống tình trạng cùng cực nhất của mình để đi đến kết luận: "Này, nếu tôi ngồi chỗ dơ bẩn ở đây, tôi không đi xa lắm. Cái mà tôi thực sự cần làm là đứng lên, phủi sạch bản thân mình, và tạo ra năng lượng nào đó".

Dĩ nhiên, bạn phải có lòng trắc ẩn đối với những thành viên xã hội yếu kém hơn, và bạn sẽ làm những điều mà bạn có thể giúp đỡ. Nhưng có một sự khác biệt, giả dụ, chỉ cho một người tiền và thực sự thúc đẩy anh ta, sau đó dạy cho anh ta một nghề để anh có thể kiếm sống và tăng cường phúc lợi của mình cho phần đời còn lại của mình.

Xã hội của chúng ta được tổ chức về mặt chính trị theo một cách để chúng ta cam kết giúp đỡ tình trạng yếu kém. Đó là lý do tại sao chúng ta có cả một hệ thống phương tiện truyền thông đại chúng được thiết kế cho việc kích động sự phẫn nộ của người dân. Đó là thủ đoạn chính trị buộc chúng ta đầu tư vào các hệ thống vô cùng phức tạp và đắt tiền để tin chắc rằng mỗi công dân sẽ được chu cấp đầy đủ dù các hệ thống đó không cần sự cố gắng nào. Nó kêu gọi bản ngã, kiếm phiếu bầu, và làm phá sản đất nước.

Trong quá khứ tôi đã bị chỉ trích về thái độ của mình, nhưng tôi thích quan điểm tâm linh lâu dài hơn, không phải thủ đoạn dễ xúc động ngắn hạn.

Thay vì bị lôi kéo vào cảm xúc bất hạnh thông thường, bạn có thể tách biệt và thấy mọi vật như chúng hiện hữu. Bạn có thể cân nhắc hậu quả lâu dài của những lời phán xét chính trị của chúng ta; bạn sẽ sớm thấy rằng sự đam mê của bố thí tiêu diệt một quốc gia về phương diện tài chính và tâm linh.

Chỉ cho bạn một thí dụ nhanh về viễn cảnh khác này, chúng ta hãy nhìn tình thế ở Anh Quốc. Chính phủ nhận 74 tỷ bảng Anh hàng năm về thuế lợi tức được khấu trừ từ các công nhân của quốc gia, và chính phủ chi ra 76 tỷ bảng Anh về của bố thí an sinh xã hội. Số tiền đó không bao gồm chi phí của hệ thống y tế quốc gia. Cung cấp chăm sóc y tế và thuốc uống miễn phí cho 58 triệu người là đắt vô cùng.

Do của bố thí này, Anh Quốc thực sự không có bất kỳ cảnh nghèo cùng cực nào, và tất cả những người không thuộc tầng lớp nào được chiều chuộng kỹ lưỡng và được chăm sóc ít nhất theo tiêu chuẩn tối thiểu. Theo lý thuyết, điều đó sẽ có kết quả tốt. Trong thực hành, điều đó tạo nên một tầng lớp xã hội thấp kém nhất, gồm những người biếng nhác và tự cao tự đại, và thường bòn rút bất lương hệ thống này, hy vọng cuộc sống dễ dàng.

Hệ thống điên rồ này dẫn tới nợ quốc gia càng ngày càng nhiều, càng ngày càng ít năng lượng; nhiều ma túy, bạo lực và tội ác hơn, và tất cả các căn bệnh thông thường của bản ngã quá khích. Nó cũng tạo nên sự phẫn nộ và sự căm thù về phía các công nhân không được bòn rút để duy trì những người khỏe mạnh được trả tiền mà không phải làm gì. Tệ hại nhất là sự tiêu xài quá mức và sự đam mê ảnh hưởng đến giá cả và lãi suất. Mọi thứ đắt đỏ hơn đối với mọi người, và điều đó dần dần làm phá sản đất nước.

Khi chính phủ ngày càng trở nên bản cùng hóa, chính phủ sớm trở thành thù địch với các công dân. Chính phủ bắt đầu bóc lột nhân dân vì sự sống còn chính trị riêng của mình. Chính phủ trở thành một động vật ăn thịt người, không phải là người bảo vệ của nhân dân.

Nước Mỹ là một thí dụ cụ thể về điều này. Khi quốc gia càng ngày càng mắc nợ nhiều hơn, chính phủ đã trở thành thù địch với người dân và làm hết sức mình để lấy lại phần lớn tài sản của người dân bằng sự khủng bố hay vũ lực hay bất kể thứ gì chính phủ có thể sử dụng. Chưa đầy một thế hệ, cái được xem là một thể chế nhân từ, thân thiện cơ bản có những lợi ích tốt nhất của công dân mình, đã đổi sang một nhà nước cảnh sát phát xít mới chuyên quyền, độc đoán.

Sự áp bức của chính phủ Mỹ đối với nhân dân là một điều khủng khiếp vì nó tiêu diệt chính lý do giải thích sự thành công của nước Mỹ - óc sáng tạo và ý thức tích cực về "khả năng thực hiện" và hy vọng của nó.

Về phần người dân, để trải nghiệm tính chất tâm linh của mình và để phát triển và học tập từ lúc hiện hữu trên đời, họ cần sân chơi bình đẳng của một nền dân chủ công bình và ổn định. Theo các chính sách hiện hành, các quốc gia phương Tây của chúng ta đang tiến tới sự sụp đổ sau cùng và sự phá sản tài chính. Tình trạng vô chính phủ, chủ nghĩa phát xít, nỗi sợ hãi, và nhiều sự biểu lộ xấu xa của bản ngã quốc gia không còn kiểm soát được xuất hiện với điều đó. Điều đó tất yếu xảy ra khi cuộc đi bê tha, nhàn hạ cuối cùng chấm dứt. Vì vậy quan điểm của tôi là quan điểm cố gắng giúp đỡ mọi người trở nên

manh mẽ hơn, nhưng không cam kết tài trợ căn bệnh của họ. Chúng ta cần giữ cho quốc gia chúng ta thịnh vượng. Nếu chúng ta chịu thua bản ngã chính trị, cuối cùng nó sẽ phá hoại sân chơi tiến hóa tâm linh của chúng ta. Nó sẽ làm tiêu tan hy vọng của chúng ta, và chúng ta sẽ trải qua cảnh gay go gian khổ kinh khủng vì điều đó. Vì vậy bạn có thể chiêu chuộng xã hội và đem phúc lợi cho hàng triệu người - và như chúng ta biết nó bây giờ, làm cho quốc gia kéo dài 25 năm nữa. Hoặc, bạn có thể dạy mọi người tiếp tục kiểm soát bản ngã, tạo ra năng lượng, và trở nên tự túc - và chế độ dân chủ có thể kéo dài mãi mãi. Quan điểm dài hạn là sự lựa chọn của tôi.

Điều quan trọng là không bị lôi cuốn vào cảm xúc ngắn hạn. Bạn nên nhớ rằng khi bạn nhìn năng lượng tiêu cực, bạn chỉ nhìn thấy các sự kiện hay các hoàn cảnh mâu thuẫn với bản ngã. Vì vậy bản ngã nói, "Ta muốn sống mãi mãi" và thể xác chết, chúng ta xem đó là một sự kiện tiêu cực, và chúng ta nói, "Harry đã chết". Và tất cả chúng ta bỏ ra một lúc để tưởng nhớ Harry. Nhưng Harry không chết, anh là vô tận. Bạn sẽ không bao giờ sống lâu hơn khoảng thời gian sau khi trái tim anh đập nhịp đập cuối cùng và ngưng hẳn. Tất cả mọi người đã chết trong chiến tranh đều bất tử, tất cả những người đã đau khổ thì không đau khổ nữa. Họ vẫn tồn tại.

Đó là lòng trắc ẩn của sự nhận thức vô hạn về tính chất tiêu cực-hiểu rằng chúng ta không thực sự hiểu. Nói một cách khác, bạn có thể tự hỏi, "Tại sao những đứa trẻ này bị sát hại?" hay "Tại sao động đất lại xảy ra?" hay "Tại sao có quá nhiều tù nhân chính trị ở Thế giới thứ ba?" hay "Tại sao chúng ta phải chịu những nỗi đau và tội ác?" Câu trả lời nằm

trong những lý do vô tận bên ngoài những nhận thức có cơ sở của bản ngã hữu hạn của chúng ta.

Vì điều này vượt quá khả năng hiểu biết của chúng ta, chúng ta chỉ phải thương hại và hiểu rằng điều gì mọi người đang trải qua - dù điều đó là một sự kiện tích cực theo quan điểm của bản ngã, hay một sự kiện tiêu cực - là sự tiến hóa của họ.

Để phát triển về phương diện tâm linh, chúng ta phải thoát ra khỏi cảm xúc. Điều đó không có nghĩa là bạn sẽ không giúp đỡ mọi người hay không phải là một người tốt bụng. Ý tưởng này chỉ tách bạn ra khỏi tình trạng bị đối ý bởi mỗi sự kiện chính trị hay xã hội vốn nâng cao bản ngã hay làm giảm giá trị các ý kiến của nó. Những điều mà chúng ta đang mong đợi để làm là hiểu biết cái chết, sự đau khổ, tính độc ác, sự hạn chế, sự phân biệt, bệnh tật, sự bất hạnh, và sự nghèo nàn theo một cách khác biệt - không phải từ thái độ tự ám ảnh, tồn tại của bản ngã và không phải từ cảm xúc chính đáng, mà từ một cảm xúc xa vời hơn, một cảm xúc trong đó chúng ta hiểu rằng có 5 tỉ hay hơn các linh hồn tiến hóa trên cảnh giới vật chất bên trong cơ thể vật chất, và có những kinh nghiệm nào đó mà những linh hồn này cần thu thập như là một phần của sự tiến hóa này.

Một khi bạn hiểu điều đó, bạn có thể lùi lại và có một lập trường tốt đẹp hơn. Chắc chắn tôi sẽ thích hơn nếu thế giới không trải qua cảnh bần cùng. Tôi sẽ thích hơn nếu thế giới không có chiến tranh và xung đột, sự đau đớn và nỗi thống khổ. Tôi sẽ thích hơn nếu không có quá nhiều chế độ quân sự, và sự hạn chế quyền công dân của các chính phủ. Nhưng đó là một phần của sự tiến hóa

của hành tinh này; đó là nơi nó tìm thấy chính mình theo dòng thời gian của lịch sử nhân loại.

Vì vậy chúng ta không thể đi nhanh hơn chúng ta dự định chút nào. Chúng ta đã tiến hóa vô cùng. Giả dụ nếu bạn đem tâm trí của mình trở lại cách nay một ngàn năm, bạn sẽ thấy chúng ta đã tiến hóa xa bao nhiêu trong một thiên niên kỷ. Bây giờ chúng ta có nhân quyền, y khoa công nghệ cao, kế ước xã hội, ý thức chăm sóc của chúng ta. Bây giờ nhiều năng lượng đang được đưa vào bảo tồn và chăm sóc hành tinh. Chúng ta phải trải qua một chặng đường dài, nhưng chúng ta cũng phải ca ngợi nhân loại đã đi bao xa trên chặng đường đó.

Nếu bạn bị trì hoãn về những vấn đề chính trị và xã hội, nếu bạn bị quá lôi cuốn vào các nguyên nhân, bạn bị kẹt rất chắc bên trong những định nghĩa của bản ngã. Điều này không nhất thiết tốt hay xấu, nhưng nếu bạn đang cố gắng theo Bản ngã Vô biên, điều mà bạn sẽ phải làm là tách biệt. Đó là phần trọng tâm của triết học này.

Sự tách biệt không phải là sự nhấn tâm. Bạn sẽ không nói, "Này, tôi chẳng màng đến những người này". Đúng ra bạn phải hiểu là sự tiến hoá của họ là quan trọng; đó là điều bất khả xâm phạm. Chỉ vì một người đang trong tình trạng say rượu bí tỉ không có nghĩa là người đó sẽ không có ở đó. Người ta hy vọng những điều tốt đẹp hơn cho anh ta, nhưng có thể anh ta phải ngã xuống một mức độ rất thấp để có thể tự ngồi dậy. Có thể anh ta không muốn tự mình vực dậy lại. Có thể anh ta có nhu cầu siêu hình để trải nghiệm cái mà nó muốn để không làm gì cả và thoái hóa.

Vì vậy khi anh thấy những người "đang gây ra đau khổ" như tôi gọi nó, bạn phải thừa nhận là chúng ta không thực sự hiểu điều đó. Vì vậy nếu năm người đốn một cái cây, bạn có thể bị lôi cuốn vào trong năng lượng của tất cả điều đó, hay bạn có thể nói, "Kinh nghiệm tiến hóa thú vị", nhớ rằng họ là bất tử và không chết.

"Sự suy sụp" là cách mà mọi người biết rằng họ phải thay đổi kế hoạch trò chơi của mình và tăng thêm năng lượng. Tất cả chúng ta đã trải qua những lúc khó khăn trong cuộc sống của chúng ta. Và không đúng sao khi bạn đi qua một khoảng đất nhỏ gồ ghề, có lúc bạn đi vòng quanh nó? Bạn tóm lấy sừng con bò và nói, "Này, tôi sẽ không lấy cái này nữa". Bạn bắt đầu tạo ra sự nhiệt tình, năng lượng, hành động, sự hàn gắn, sửa chữa mọi thứ, tự nhìn mình và nói: "Hãy đợi một lát. Ở đây tôi là nạn nhân của chính bản ngã của tôi. Tôi sẽ làm một điều gì đó về nó".

Vì vậy khi bạn nhìn mọi người, bạn phải nhìn họ từ lòng bi mẫn đó - từ sự hiểu biết xa vời hơn rằng chúng ta không thể biết chính xác mọi người cần gì về phương diện siêu hình và tâm linh. Chúng ta không nhất thiết hiểu tại sao mọi thứ theo cái cách mà chúng có. Cái mà chúng ta có thể hiểu là điều đó, căn cứ vào tình trạng tiến hóa con người hiện tại, căn cứ vào chỗ của bản ngã của mọi người - chỗ của tri giác của con người - đây là điều gì đang tiếp diễn. Vì vậy chúng ta sẽ làm hết sức mình để phổ biến thiện tính. Nhưng những điều mà chúng ta sẽ không làm là xâm phạm người khác. Chúng ta sẽ không cố gắng đỡ họ dậy và lo liệu họ nếu họ không yêu cầu chúng ta.

Chúng ta phải biết thoát khỏi thế giới này, vì nếu không thoát ra chúng ta không thể làm một cuộc hành trình từ bản ngã tới tâm linh vì chúng ta bị kẹt trong cảm xúc thông thường. Tôi sẽ nói nhiều hơn về cách thoát khỏi điều đó sau này.

Vấn đề là, bạn sẽ thấy thế giới từ tình trạng không an toàn, sự khoa trương, tính kiêu ngạo, giáo điều, và sự bê tha của quan điểm bản ngã, hay bạn sẽ hiểu năng lượng tiêu cực, sự bất hạnh, bệnh hoạn, và cái chết từ nhận thức của Bản ngã Vô biên không?

Người ta hỏi: "Có thể có một Thượng đế ra sao nếu có quá nhiều điều ác trên thế gian?" Sự thực là, Thượng đế không có liên quan đến điều ác. Thượng đế vô tư và chỉ quan sát điều đó. Thượng đế không nói rằng phải có cái ác hay phải có điều thiện. Thượng đế là tình thương thuần khiết, hiện hữu trong sự tách biệt của vô biên - quan sát, và tồn tại ở đó vì chúng ta, nhưng không can thiệp - cho phép mỗi người chúng ta hoàn thành những điều chúng ta cần hoàn thành.

Chắc chắn ai đó có thể giúp đỡ bạn, nhưng cuối cùng, bạn phải chữa lành vết thương của chính mình. Bạn hoặc mua nó bằng tiền vì bạn đến nhà tư vấn hay một người đang làm một nghề nào đó, hoặc bạn mua nó bằng năng lượng. Hãy tạo ra nhiều năng lượng hơn, và bạn chữa lành cuộc đời của bạn.

Tăng thêm năng lượng của người mình bằng cách vực họ dậy từ phía trên không có kết quả. Trên mức độ năng lượng, nếu bạn vói xuống và nhắc mọi người dậy, chân của họ mất tiếp xúc với mặt đất. Họ trở nên bị phân cách với thực tại của nơi năng lượng họ hiện hữu. Họ không thấy cái gì là đúng và có thực và khả thi - cái gì có thể làm ngày nay, do năng lượng của họ.

Bây giờ bạn thấy phải chịu trách nhiệm về họ, và bạn phải tiếp tục đưa họ lên. Thượng đế ngăn cấm nếu bạn lại bỏ rơi họ và nói. "Này, ta đã giúp các người trong 6 tháng, bây giờ các người ở một mình". Nếu bạn làm thế, họ sẽ vô cùng bức mình, và họ sẽ bảo mọi người bạn là một người xấu xa để tiện biết chừng nào. Bạn sẽ suy nghĩ: "Hãy đợi một phút; điều đó hình như không đúng. Tôi đang giúp đỡ gã này suốt thời gian này, và bây giờ hắn nói tôi là kẻ xấu xa để tiện biết bao". Sự thực là, bạn với xuống và nhắc hắn lên. Hắn không nhất thiết sẵn sàng. Vì vậy bạn đã vi phạm sự tiến hóa của hắn bằng cách cố gắng đẩy nhanh các nhận thức của hắn, cố gắng tăng nhanh hơn năng lượng của hắn mà không có sự yêu cầu của hắn. Hay có lẽ hắn ta có yêu cầu điều đó, nhưng bạn không chỉ hắn cách tự đưa mình lên, vì vậy cuối cùng hắn trở lại năng lượng vốn đem lại thoải mái cho hắn, đúng như các hạt hạ nguyên tử.

Những người trong các buổi thảo luận của tôi đã nói với tôi, "Nhưng Stu, ông đang dạy và giúp mọi người tăng thêm năng lượng của mình. Điều đó không cứu vớt họ và xâm phạm họ sao?"

Tôi cảm thấy dạy người ta là một điều hoàn toàn khác với việc áp đặt chính mình lên họ theo một cách giống như thánh, thay đổi sự tiến hóa của họ và xen vào cuộc sống của họ. Tôi không đi vừa gõ cửa vừa nói, "Này, hãy lắng nghe các bài thuyết trình của tôi, hãy đọc sách của tôi" v.v... tỏ ý muốn cam kết tài trợ và đưa họ lên cho phần đời còn lại của họ.

Bản ngã Vô biên có một hệ thống phân phát tinh khôn luôn luôn đưa bạn đến sự tiến triển kế tiếp - có người kéo bạn. Bạn sẽ không bao giờ thấy xa hơn về phía trước, nhưng bạn phải biết nhảy từ một

tầng đá này sang một tầng đá kế tiếp như một con éch nhỏ vui vẻ. Sau đó bạn đứng dậy bằng hai chân sau và tìm một tầng đá tiếp theo. Đôi lúc cách mà tiến trình này hoạt động rất thú vị, rất quyến rũ. Tôi bị mê hoặc bởi tính nhân từ của tâm linh và sự kỳ diệu của tất cả tâm linh đó.

Vì vậy hãy nhớ, khi mọi người đến và yêu cầu bạn giúp đỡ, hãy làm như vậy hết sức mình. Hãy tử tế, hãy rộng lượng, hãy nhân từ, hãy là một người hào hiệp và cho một cách hào phóng bản thân mình - năng lượng mình. Bạn không nhất thiết phải hào phóng tiền bạc của mình, nhưng cho hào phóng năng lượng của mình. Bạn có thể cho lời khuyên, tình thương, sự thành thạo, nhưng đừng nâng họ dậy. Vì vậy khi họ nói, "Tôi phải làm cái gì?" hãy hỏi, "Bạn muốn làm cái gì?", "Tôi nên giải quyết vấn đề này như thế nào?" Hãy hỏi, "Bạn muốn giải quyết vấn đề này ra sao?", "Tôi sẽ thoát ra khỏi tình trạng lộn xộn này như thế nào?" và hãy hỏi "Bạn muốn thoát khỏi tình trạng lộn xộn này ra sao?".

Bạn làm cho họ thấy rằng lối lên duy nhất là khi họ nhiệt tình với cuộc sống và sự tiến hóa của họ trên thế gian. Khi họ có sự nhận thức và sáng tạo nhiều hơn, và khi lòng khao khát của họ đạt được sự tiến hóa lớn hơn những cách hủy diệt, ngoan cố và chìm đắm của bản ngã, thì khi đó - và chỉ khi đó - họ sẽ thay đổi được..

Vì vậy, thừa nhận tính chất tiêu cực là khái niệm: "Này, chúng ta đang ở trong sự tiến hóa vô hạn". Bạn không nhìn một nhóm xác chết. Bạn đang nhìn một nhóm xác chết mà hữu thể vô biên đã khởi hành và vẫn còn đang sống. Không có cái chết. Tất cả nỗi thống khổ mà chúng ta trải qua về mặt cảm

xúc và tâm lý là nỗi thống khổ của bản ngã. Khi bạn hiểu điều đó, một cánh cửa lớn mở ra bên trong bạn. Nếu bản ngã không có những giáo điều, ý kiến, và quan điểm mà nó phải bảo vệ, bạn không thể có năng lượng tiêu cực. Ai đó sẽ theo kịp bạn và nói, "Tao sẽ bắn vào đầu mày", và bạn sẽ nói: "Tốt, ta là vô biên. Hãy làm cái gì mà anh cần. Trong khi đó, ta sẽ tiếp tục ở đây, làm việc trong vườn hoa của ta".

Nếu bản ngã không có ý kiến cứng rắn, không thể có nỗi sợ hãi. Không thể có tất cả những người này làm tổn thương lẫn nhau. Vì vậy, hiểu năng lượng tiêu cực theo một cách khác là quan trọng. Đó là một phần sự tiến hóa của mọi người. Nếu bạn muốn bước ra khỏi cảm xúc thông thường, tâm trí bộ lạc và các cảm xúc có thể dự đoán được của nó, sau đó bạn sẽ phải để người khác một mình, và bạn sẽ phải hiểu rằng đó là sự tiến hóa của họ, và không có gì sai với tính chất tiêu cực. Chúng ta sẽ thích thế giới hoàn hảo hơn, nếu thế giới đã hoàn hảo, chúng ta sẽ không ở đây vì chúng ta sẽ không có gì để tiếp tục làm.

Được lắm, chúng ta hãy tiếp tục bằng các khái niệm này, và chúng ta sẽ tán gẫu một chút về kiến thức, các khuôn mẫu niềm tin, ưu điểm, nhược điểm của con người và các vị thầy đã dạo bước trên trần thế.

Bước 6

CHÚNG TA BIẾT VỀ THẾ GIỚI QUA CÁC KHUÔN MẪU NIỀM TIN CHUNG VÀ RỒI ĐI XA HƠN NỮA

Như tôi đã nói trước đó, những điều chúng ta cho chúng ta biết là đúng, thực sự chúng ta đã vay mượn từ người khác. Khi bạn chào đời, tâm trí tiềm thức của bạn bắt đầu ghi lại tất cả các cảm giác và các dữ liệu được đưa vào bạn. Nó cũng ghi lại các tình cảm, cảm xúc, và ngôn ngữ mà nó nhận biết. Nhưng, quan trọng hơn, nó ghi lại tất cả các phản ứng tiềm thức đối với các cảm xúc, tình cảm, và thái độ vốn là một phần của các hoạt động hàng ngày của gia đình bạn. Vì vậy dần dần bạn hấp thụ chắc chắn các khuôn mẫu niềm tin bộ lạc mà bạn tiếp cận.

Các khuôn mẫu niềm tin bộ lạc đó không thể mâu thuẫn với bản ngã, vì điểm trung tâm của bản sắc của bộ lạc là bản ngã của bộ lạc, được biểu lộ như là tâm trí bộ lạc. Bộ lạc là gì nếu nó không chỉ là một tập hợp những nhân cách kết hợp lại với nhau và thuộc về một nhóm di truyền, xã hội hay quốc gia? Bằng chính bản chất của nó, tâm trí bộ lạc

được pha thêm nhiều tính chất tiêu cực, nỗi sợ hãi, và sự rối loạn chức năng. Trình tự cơ bản bao hàm tất cả điều đó. Bản ngã tập thể của bộ lạc sẽ làm cho bạn thừa nhận trình tự đó.

Nếu bạn không tiến triển lắm, tâm trí bộ lạc là một điều tốt vì nó đem lại cho bạn sự hiểu biết và sự an toàn của một ý thức tập thể - một sức mạnh tập thể. Nhưng một khi bạn bắt đầu với lấy cá tính và Bản ngã Vô biên của mình, tâm trí bộ lạc sẽ làm bạn bức mình. Nó gây nhiều hạn chế và kiểm soát nhằm giữ bạn lâu hơn.

Khi làm một cuộc hành trình từ bản ngã tới tâm linh, bạn sẽ muốn xem lại và có thể bỏ đi một số những niềm tin đó. Các niềm tin bộ lạc có giá trị xã hội của chúng, nhưng những niềm tin đó cũng dạy nỗi sợ hãi và sự hạn chế. "Đừng làm điều này; bạn sẽ thất bại. Đừng làm điều kia; mọi người sẽ không thích".

Phần lớn, cái mà bộ lạc muốn bạn làm là duy trì hiện trạng của nó. Lập chương trình mà các con của bạn tiếp nhận là chương trình cho biết. "Hãy tự gạt mình sang một bên, hãy hy sinh bản thân mình cho người khác, và ủng hộ lợi ích của bộ lạc. Bộ lạc cần năng lượng của bạn và ủng hộ để duy trì cơ sở quyền hành của nó".

Khi bạn nhập thể vào thế gian. Các cơ cấu và thể chế - tất cả các quy định, và toàn bộ cách làm (modus operandi), chính phủ, thuế, hệ thống giáo dục - đã ở đúng chỗ của nó. Bản ngã Vô biên của bạn có một tầm nhìn về điều này và đã thừa nhận nó. Lúc đầu, bạn hấp thụ tất cả thông tin sẵn có. Bạn được gia đình và những người thầy của mình huấn luyện ở trường làm một con ong mật nhỏ bé

có ích và tuân theo các quy tắc. Sau này trong cuộc đời, bạn có thể hiểu tất cả điều đó vì nó là gì.

Chúng ta có khuynh hướng cho rằng các quy tắc được đúc bằng đá. Đây là cách mà nó luôn luôn được thực hiện, đây là điều mọi người nói, đây là cách ăn mặc và cách cư xử. Đây là hợp thời và tuyệt vời, và tất cả những điều khác thì không. Như là một phần của sự an toàn và hình ảnh của riêng mình, nhân cách con người cần hết sức cố gắng để tự nâng mình lên trên những kẻ khác. Bộ lạc làm giống như vậy. Về mặt xã hội cố gắng tự nâng mình lên trên các bộ lạc khác là một phần của vấn đề an toàn của bộ lạc. Trong nhu cầu duy trì chính mình, bộ lạc đòi hỏi các thành viên của nó tuân theo. Nó không muốn mọi người khác biệt.

Sự tuân thủ thì ảm đạm vì nó tạo nên một xã hội gồm những người được tập hợp lại với nhau trong sự tiến hóa tập thể. Hãy hiểu điều này như vậy. Bạn là một cá nhân theo nghĩa đen bạn là một người duy nhất trong bộ lạc gốc của mình. Nhưng bạn không phải là một cá nhân tâm linh thực sự cho tới khi bạn đứng một mình, đảm nhận cuộc đời mình, và có số phận cá nhân, niềm tin, và phương pháp luận của riêng mình. Bộ lạc sẽ không thích bạn làm điều đó. Các hệ thống của chúng ta được căn cứ trên sự kiểm soát. Toàn bộ ý niệm về Quốc hội, chính phủ, hệ thống thuế, nhà nước, cảnh sát, và những sự kiểm soát địa phương được thiết kế để bòn rút người đóng thuế và áp đặt sự kiểm soát. Chống lại là bất hợp pháp, và chúng ta theo hình thức đã được lập trình để cảm thấy lúng túng hay có tội nếu chúng ta chống lại hiện trạng. Ngày nay, hiện trạng này thường không nhân từ. Nó cố gắng

duy trì mãi mãi và soạn ra luật lệ nhằm thực hiện sự duy trì đó.

Sự bắt buộc tuân thủ có mưu tính bắt nguồn từ ước muốn của một quốc gia hay bộ lạc để duy trì không chỉ tính đồng nhất về chính trị và tài chính của nó mà còn tính toàn vẹn thuộc tâm linh của nó nữa. Hãy tưởng tượng cách nay hai ngàn năm khi có rất ít kiến thức về y khoa, sự hiểu biết thực sự ít-bạn có thể thấy những người bộ lạc bình thường có thể bị tràn ngập nỗi sợ hãi. Khi một người ngã ra chết, họ không thể khám nghiệm tử thi và nói: "Vâng, đây, ông ta đã ăn một đồng đồ thừa và chết vì nhiễm độc". Họ có khuynh hướng nghĩ rằng những điều bất hạnh (Những điều chúng ta gọi là những mâu thuẫn của bản ngã) như nạn đói, bệnh tật, cái chết v.v... là những sự biểu lộ sự uất hận của Thượng đế - Thượng đế bị bức bối vì bộ lạc và vì thế giáng sự hỗn loạn dữ dội xuống họ. Vì vậy khi con dê chết, nó được xem là một điều xấu thực sự. Rõ ràng các thành viên của bộ lạc cần thực phẩm vì vậy họ thích dùng con dê. Sự thiếu hiểu biết của họ đặt họ vào mối quan hệ rất dễ xúc động với số phận của mình và Thượng đế. Vì vậy nếu vụ mùa năm đó tốt, Thượng đế hài lòng. Một vụ mùa xấu, bệnh dịch hạch, bệnh tật, một bộ lạc khác từ các ngọn đồi tràn xuống và chống lại họ một cách tàn bạo, tất cả là những biểu lộ sự phẫn nộ của Thượng đế.

Họ không biết về vi trùng hay vi khuẩn. Họ không có thuốc kháng sinh. Họ không hiểu máu lưu thông xung quanh cơ thể như thế nào. Họ không có kiến thức nào cả. Không có gì cả. Dấu chấm câu. Dấu chấm. Vì vậy bạn có thể hiểu họ thực sự cần

cộng đồng để cảm thấy an toàn như thế nào. Họ cần nhau để ủng hộ về mặt cảm xúc và để giúp bảo vệ chống lại cuộc tấn công, để chăm sóc vụ mùa, trông coi gia súc và giúp nuôi con.

Bất cứ ai đe dọa chủ nghĩa tập thể tâm linh đó tất nhiên bị xem là xấu, ác, và họ phải bị trục xuất hay bị giết chết. Quan niệm này cho thấy rằng nếu bạn không tin những điều bộ lạc tin, bằng cách này hay cách khác bạn sẽ làm cho bộ lạc có thể bị hại, và Thượng đế sẽ bực mình vì bạn thiếu đức tin hay hành động. Có thể bạn không hoàn thành nghi lễ hà mã vĩ đại, hay có thể mỗi năm vào tháng sáu lúc họ ném hai trinh nữ ra khỏi vách đá, bạn không đồng ý với điều đó và nói: "Tôi không tưởng tượng một thông lệ ném trinh nữ ra khỏi vách đá".

Sự không đồng ý tấn công tính toàn vẹn tâm linh của bộ lạc, tạo ra nỗi sợ hãi. Vì vậy, ngay cả trong xã hội hiện đại của chúng ta nơi chúng ta thực sự có kiến thức y học và chúng ta hiểu khá rõ sự hiện hữu cơ thể của chúng ta, chúng ta vẫn có ý thức bốn phần để tuân theo. Nếu bạn muốn thăng tiến trong xã hội, đặc biệt trong các thể chế của hiện trạng, bạn được yêu cầu làm cho khớp, theo hệ thống, và không làm đảo lộn tình thế. Bên trong các thể chế này và các tập đoàn kiểu cũ có rất ít cơ hội cho tính sáng tạo thực sự.

Một trong những điều làm cho tôi cười là quan sát mọi người đi làm trong khu vực tài chính - tất cả họ đều mang một miếng vải màu nhỏ trông rất buồn cười buộc quanh cổ họ. Hãy nhìn miếng vải đó lâu và kỹ - đó là một thứ quần áo thực sự kỳ quái, và không ai tự hỏi nó dùng để làm gì. Bạn không thể hi mũi bằng miếng vải đó; điều đó sẽ được xem là thô

tục. Nó không phải là một khăn ăn. Mục đích của miếng vải lòng thông, thường được làm bằng lụa hay vải bông màu, được buộc quanh cổ là gì?

Tôi không biết liệu bạn có để ý không, nhưng cổ bạn là nơi không khí đi qua vào cơ thể. Bạn sẽ nghĩ rằng buộc một cái gì quanh khí quản sẽ không có lợi cho sức khỏe hay hiệu năng công việc của mình. Tuy nhiên, hàng triệu người trải qua hành động tự siết cổ tượng trưng này mỗi buổi sáng, buộc một miếng vải màu quanh khí quản của mình. Thật kỳ quái, con người, thực sự kỳ quái.

Tôi cho là lúc đầu miếng vải là một loại khăn ăn nào đó được cho là để ngăn thức ăn không cho rơi xuống áo sơ mi của bạn. Nhưng ý nghĩa đầu tiên đã mất từ lâu. Bây giờ nó dùng làm một biểu tượng của sự đứng đắn và tính đáng tin cậy. Lý thuyết là những kẻ lừa đảo và những người bất tài không mang cà vạt. Tuy nhiên không ai trong xu hướng chủ đạo đã có bao giờ giơ tay lên và nói, "Xin lỗi, vạt này dùng để làm gì?"

Nếu bạn làm việc trong một công ty nghiêm túc, bạn bị buộc phải tự siết cổ mình bằng miếng vải nhỏ này. Đó là một cách gia nhập. Nếu đột nhiên, bạn quyết định treo cà vạt của mình ở ngoài túi áo thay vì buộc quanh cổ, hay nếu bạn quyết định không mang nó, bạn sẽ được xem là không đáng tin cậy và là một kẻ gây rối.

Toàn bộ vấn đề tâm trí bộ lạc là sự kiểm soát. Ngày xưa, họ phải kiểm soát phụ nữ - không chỉ vì sự toàn vẹn tâm linh mà vì tương lai của bộ lạc dựa vào họ. Phụ nữ phải sinh ra những đứa trẻ mũm mĩm cho bộ lạc, sản sinh ra những chiến binh sẽ bảo vệ cơ ngơi sau này.

Vì vậy chúng ta đã thừa kế rất nhiều sự kiểm soát phụ nữ. Chỉ mới đây thôi phụ nữ đã bắt đầu giành được quyền bình đẳng. Hãy tha thứ cho tôi nếu điều này nghe có vẻ chướng tai gai mắt, nhưng thời xưa phụ nữ được xem giống như trâu bò. Nói một cách khác, một bộ lạc càng có nhiều phụ nữ chừng nào, thì họ có thể càng sinh ra nhiều trẻ thơ chừng nấy, và vì thế nhiều chiến binh hơn. Phụ nữ là một món hàng, được xem như là một phần tài sản của bộ lạc.

Kết quả, các hệ thống cần kiểm soát nghiêm ngặt hoạt động tình dục của phụ nữ. Bạn sẽ không muốn họ sinh ra những đứa trẻ mũm mĩm cho một bộ lạc khác. Chỉ khi sự sinh đẻ có kế hoạch xuất hiện thì mọi chuyện mới sụp đổ và phụ nữ có thể làm bất cứ cái gì họ muốn. Họ có thể nuôi con một mình và quan hệ tình dục mà không lo lắng về điều đó. Họ không thuộc về đàn ông.

Bạn có thể thấy nhiều quan niệm bộ lạc thời trung cổ về nữ tính vẫn là một phần của xã hội chúng ta như thế nào. Vẫn có quan niệm cơ bản cho rằng một phụ nữ phải khóa cửa lại, đi và sinh con - làm những điều mà cô ta có bốn phận phải làm, không phải trở thành một nữ triệu phú hay có bất kỳ quan niệm khác nào. Các bộ lạc kiểm soát bằng nỗi sợ hãi, các quy định, và sự trừng phạt. Thực sự không có một cái gì trong quan niệm đó đã thay đổi.

Do việc bảo vệ tính toàn vẹn tinh thần, sự không khoan nhượng và sự kiểm soát về tôn giáo đã xuất hiện. Các bộ lạc không thích bất kỳ ai thành lập tôn giáo của riêng mình. Mọi người phải ủng hộ tính toàn vẹn sự liên lạc của bộ lạc với Thượng đế - nhà cai trị của số phận họ, hay họ tin tưởng như vậy.

Nếu bạn tiếp thu Thượng đế như tôi đã yêu cầu bạn làm trong bước 1, hay như bạn có thể đã làm cách nay nhiều năm trước khi bạn đọc sách này, bạn sẽ hiểu rằng bạn không cần một bên thứ ba để làm trung gian hòa giải giữa bạn và Thượng đế. Nếu bạn muốn nói chuyện với Thượng đế, tất cả những điều mà bạn phải làm là làm an tĩnh tâm trí qua sự thiền định, chiêm nghiệm và tán gẫu.

Thời xưa, quan niệm cho rằng các cá nhân quá yếu đuối và đầy tội lỗi nên không có cuộc đối thoại có ý nghĩa với Thượng đế. Vì vậy các hệ thống được phát triển nhờ đó mọi người phải sử dụng bên thứ ba để liên lạc với Thượng đế. Một khi bạn có bên thứ ba, thì tất cả luật lệ, tội lỗi, và bốn phần bắt đầu hoạt động. Bây giờ chúng ta có một hệ thống trong đó có hàng triệu người trên trần gian tin rằng Thiên lực ở bên trong họ và họ tự do về mặt tâm linh, trong khi những người khác vẫn tin rằng họ yếu đuối và Thượng đế thì ở bên ngoài họ, vì vậy họ cần ai đó làm trung gian hòa giải nhân danh họ.

Điều đó không có nghĩa là bạn không thể là một phần của một giáo hội nếu bạn muốn. Nhưng sự kiểm soát là một quan niệm rất lạc hậu, vì vậy nó nên là một giáo hội tự do. Một số người thích sự thân thiết, tình bạn, âm nhạc, các bài thánh ca và những gì của giáo hội, họ thích được một người đàn ông hay phụ nữ thánh thiện am hiểu dạy bảo. Dù hợp lý - nếu đó là điều bạn say mê. Nhưng điều đáng nhớ là đa số các hệ thống này không được thiết kế để giải thoát bạn.

Tôi bị triết học của đạo Lão thu hút vì nó không phải là một giáo hội - nó là một quan niệm giải phóng bạn khỏi sự đau khổ. Một quan niệm thú vị

biết bao! Đạo Lão không áp đặt những sai lầm tội lỗi lên bạn hay làm cho bạn trả 10 phần trăm số tiền của bạn hay bắt bạn phải gánh vác một túi đầy các quy tắc (phải làm và không được làm).

Cũng không nên nói rằng tất cả các quan niệm bộ lạc đều ngớ ngẩn. Một số quan niệm có ý nghĩa. Chúng là những quan niệm về sức khỏe và vệ sinh, cách trồng lương thực, và cách quan hệ chặt chẽ một cách yên bình với các thành viên khác của bộ lạc. Nhưng phần lớn điều đó có quan hệ với sự tuân thủ, sự kiểm soát, và tin chắc rằng bạn không vượt lên trên nhóm, hay khổ khi rời bỏ bộ lạc.

Vì vậy, chúng ta hiện diện trên trần thế và chúng ta thừa nhận các khuôn mẫu niềm tin bộ lạc như những gì chúng hiện là - các niềm tin đó sẽ dần dần thay đổi qua dòng thời gian. Khi bạn trở nên tự tin hơn và trở nên già dặn về mặt tâm linh, bạn sẽ sớm đạt tới một vị trí nơi bạn có thể buông bỏ phần lớn các quan niệm bộ lạc mà không lo lắng và sợ hãi quá nhiều. Sau đó bạn tự do để trở thành một cá nhân, một hữu thể tâm linh đích thực với một số phận tâm linh của riêng mình.

Để làm được điều đó, bạn phải vượt ra ngoài nỗi lo lắng về việc không tán thành các niềm tin bộ lạc vốn cũng thường có nghĩa là bạn sẽ không được bộ lạc thừa nhận và ủng hộ. Một khi bạn đủ mạnh và có sự tự tin để đứng một mình, bạn sẽ trở thành một cá nhân thực sự - bạn sẽ tin vào chính mình một cách hết sức mạnh mẽ đến nỗi bạn có thể khác biệt và không lo lắng những người khác nghĩ gì.

Nhiều vấn đề tuân thủ đó bắt nguồn từ thời thơ ấu, và nhu cầu của bản ngã tìm kiếm sự chấp thuận của người khác. Mục đích của sự tuân theo là giữ

cho người khác sung sướng và cảm thấy được thừa nhận. "Nếu tôi làm điều này và điều kia, anh có yêu tôi không?". "Nếu tôi ái ân với anh bất cứ khi nào anh muốn, anh có yêu tôi không?". "Nếu tôi nói những điều tốt đẹp này, anh sẽ xem tôi là thánh thiện hay thiêng liêng không?".

Hãy làm mọi điều để phá vỡ sự cứng nhắc trói buộc mà tâm trí áp đặt lên bạn, và nỗi sợ hãi mà nó có về việc thoát khỏi khuôn khổ. Hãy nhớ, nếu bạn không thể thoát khỏi, bạn bị kìm kẹp về mặt tâm linh - mãi mãi, xin đừng như thế. Bạn sẽ phải chạy theo trong số phận tập thể của gia đình bạn. Bạn không thể tạo nên một thực tại khác và sự tiến hóa tâm linh độc lập cho chính mình cho tới khi bạn thoát khỏi một chút.

Trong hai tuần tiếp theo, hãy nghĩ ra nửa tá cách để phá vỡ nhịp điệu bình thường của cuộc đời bạn. Thí dụ, hãy đến nhà hàng và đặt bữa tối ngược lại. Hãy bắt đầu bằng cà phê, rồi đến kem lạnh, sau đó món ăn chính, và kết thúc bằng món khai vị. Hãy chọn các loại thực phẩm mà bạn chưa bao giờ ăn. Nếu bạn ghét nhạc jazz, hãy tới câu lạc bộ nhạc jaz; nếu bạn ghét bông cải xanh, hãy gọi một bó bông cải xanh vào mỗi bữa ăn trong một tuần. Công việc thường làm hàng ngày mà bạn quen thuộc là một phần của quyền hành của bản ngã của bạn đối với mình. Bằng cách làm những điều khác hẳn, bạn bắt đầu thách thức quyền hành của bản ngã.

Bước 7

TẤT CẢ KIẾN THỨC CON NGƯỜI BỊ CHÍNH NHƯỢC ĐIỂM CỦA CON NGƯỜI ẢNH HƯỞNG

Nhược điểm là căn bệnh thường thấy đối với tình thế con người của chúng ta. Đa số những nhược điểm là những biểu lộ khác nhau của nỗi lo sợ của bản ngã về cái chết. Tôi sẽ nói về cái chết sau này, nhưng ý tưởng chống đỡ này - cứu vớt, bám chặt, hạn chế, cẩn thận, không liều lĩnh - bắt nguồn từ nỗi sợ hãi và lo lắng của bản ngã vì nó không chắc mọi thứ sẽ kéo dài hay cái gì sẽ xảy ra kế tiếp. Đó là một phần của tính phải chết của chúng ta. Chúng ta có tất cả những nhược điểm đó bên trong chúng ta, không chỉ nỗi lo sợ mà bản ngã trải qua, mà còn sự buông thả về cảm xúc mà nó bắt chúng ta chịu.

Một trong những điều sẽ bắt đầu làm bạn bức mình khi bạn chạy theo con đường tâm linh là sự buông thả quá mức mà tất cả chúng ta phải chịu đau đớn. Bản ngã trở nên ác nghiệt khi nó đi đến chỗ tự nuông chiều mình một cách khờ dại. Nó nói

dối khủng khiếp. Nó không ngừng tìm cách quan trọng hóa bản thân mình. Nó muốn mọi thứ không vì mục đích gì. Nó muốn an tâm. Nó cần sự chú ý. Nó luôn luôn tìm cách làm hài lòng bản thân nó.

Không lấy làm ngạc nhiên khi chúng ta trở thành nạn nhân của bản ngã. Bản ngã cảm thấy bất an, vì vậy nó thường xuyên cố gắng cải thiện tình trạng bất an đó, tìm kiếm kinh nghiệm hay những điều sẽ làm cho nó cảm thấy tốt hơn. Nhưng mọi điều bạn làm để giữ cho bản ngã sung sướng chỉ là thời gian nghỉ ngơi tạm thời. Bạn không thể kiểm soát bản ngã bằng cách giữ cho nó sung sướng; bạn chỉ có thể lấy lại sự kiểm soát cuộc đời bạn qua kỷ luật và vượt ra ngoài nhược điểm cố hữu của bản ngã.

Và, tất nhiên, những sự yếu kém đó bắt nguồn từ ý thức không biết của bản ngã vốn gây ra sự bồn chồn, lo lắng khủng khiếp. Tuy nhiên, khi bạn đi theo con đường tâm linh, bạn sẽ hiểu rằng bạn đang ở trong dòng chảy. Bạn sẽ chỉ thấy một vài thước ở phía trước bạn. Tất cả trở nên tốt đẹp tự nhiên. Không có gì được phơi bày trên các con đường nhỏ nữa.

Vì vậy, một trong những ý tưởng cần nhớ là nhu cầu cảm thấy an toàn chỉ là một thói quen xấu. Bạn có thể cảm thấy an toàn thậm chí khi bạn không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Điều đó chỉ là một thói quen của bản ngã đòi hỏi bạn "cần phải biết". Bạn lại không biết! Khi bạn trở nên vô biên hơn trong nhận thức của mình, bạn trở nên cởi mở hơn, và biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo trở nên ít quan trọng hơn. Đó là sự khác biệt giữa dòng chảy và sự hạn chế. Bạn có thể hoàn toàn an toàn ngay cả khi bạn không biết. Khi mọi người nói với bạn, "Anh biết gì?" bạn có thể trả lời, "Không gì cả, tôi không biết, không

quan tâm". Sau đó bạn vượt qua sự yếu kém của bản ngã để nó miễn cưỡng di chuyển. Bạn sẽ phải di chuyển mà không biết, chỉ cảm thấy dọc theo con đường của mình và không ngừng tự hỏi, "Này, điều này cảm thấy thế nào? Nó có cảm thấy đúng không?" Nếu nó không cảm thấy đúng, hãy điều chỉnh lại.

Khi bạn có thể đi đến chỗ "Đừng biết, đừng quan tâm", bạn tự do. Ngay tức khắc bạn đi qua một trong những nhược điểm to lớn của con người - nhu cầu để biết. Nếu ngày nay bạn cân bằng, bạn sẽ cân bằng hơn ngày mai vì năng lượng của bạn đang không ngừng gia tăng. Nếu bạn phong phú ngày nay, bạn sẽ phong phú hơn ngày mai vì đó là cách năng lượng gia tăng hoạt động. Một khi bạn hiểu bản chất của các nhược điểm của sự hiện hữu này, nó trở thành một thắng lợi to lớn và một sự rung động mạnh vượt ra ngoài nhược điểm đó. Cuối cùng, đó là những điều mà tất cả cuộc hành trình này nói đến.

Theo quan điểm của tôi, sự đam mê lạc thú là một trong những nhược điểm quan trọng mà chúng ta phải đấu tranh; nó làm trở ngại sự phát triển tâm linh của chúng ta, và nó ngạo mạn. Ý tưởng cho rằng ai đó có được sinh kế là nhờ bạn, ai đó có tầm quan trọng là nhờ bạn, ai đó có sự kính trọng là nhờ bạn, ai đó có một cơ hội là nhờ bạn - điều đó thật ngớ ngẩn. Để trở thành một hữu thể vô biên, bạn sẽ phải tự túc. Vì vậy nếu bạn tin rằng có ai đó ở ngoài đó sẽ lo liệu cho bạn, bạn không thể tự quản cuộc hành trình của mình qua cảnh giới vật chất này.

Bạn phải chứng tỏ sự thành thạo của mình về khía cạnh vật chất này bằng cách tạo ra đủ năng

lượng để duy trì chính mình. Nếu bây giờ bạn không thể kiếm hàng đồng tiền, hãy bắt đầu bằng cách giảm các nhu cầu của mình. Nói, "Tôi phải có vật này, tôi phải có vật kia", là đam mê lạc thú và hủy diệt vì điều đó xác nhận sự túng thiếu của bạn. Để thay thế, những điều bạn phải nói là, "Tôi có ít tiền hơn vì vậy tôi sẽ tiêu ít hơn. Có thể tôi sẽ sống trong một chỗ ở rẻ tiền hơn, tậu một ô tô rẻ tiền hơn, tiêu ít tiền hơn cho bia bọt".

Dương nhiên người ta cho rằng cách giải quyết các vấn đề tiền bạc của họ là kiếm nhiều tiền hơn. Dĩ nhiên, điều đó có ích, nhưng câu trả lời thực sự ở chỗ kỷ luật và sự cân bằng. Giả dụ nếu bản ngã của bạn không quản lý được ở mức 1000 USD mỗi tháng, bạn sẽ thậm chí lâm vào tình trạng rắc rối hơn với mức 2000 USD mỗi tháng. Và nếu bạn đột nhiên kiếm được 10.000 USD và bạn thiếu kỷ luật giống như vậy, bạn sớm lâm vào tình trạng rắc rối về tài chính nghiêm trọng. Trên thực tế, bạn càng kiếm tiền nhiều chừng nào, bạn sẽ càng làm cho mình bị rắc rối chừng nấy. Vì vậy Bản ngã Vô biên bảo vệ bạn khỏi sự mất cân bằng của chính mình. Hoàn toàn tin chắc là bạn không để cho mình gặp rắc rối quá nhiều bằng cách kiếm quá nhiều tiền.

Cách khuếch trương tài sản của mình và vượt lên trên mọi sự vật là giảm bớt các chi phí không thiết yếu của bản ngã và tự rèn luyện để ở lại bên trong bất kể tiền mà bạn thực sự có. Tôi đã nói nhiều về lý thuyết suông của tiền bạc ở chỗ khác trong các tác phẩm của tôi, nhưng điều bí mật chính phần nhiều bắt nguồn từ sự cân bằng và sự ổn định cảm xúc mà bạn dự kiến khi bạn bị kiểm chế. Nếu bạn bị làm phiền hay lo lắng về tiền bạc, sự bất an mà

bạn phát ra lan sang những người khác như là một dấu hiệu tiềm thức bất an. Nó tiêu diệt khả năng kiếm tiền nhiều hơn.

Điều bí mật để có số lượng tài sản khổng lồ là không cần nó. Sau đó nó tự nhiên đến với bạn. Khi bạn tuyệt vọng và đang cố gắng buộc mọi điều xảy ra, tiền nhảy lên con đường ở phía trước bạn, chỉ ngoài tầm tay một cách trêu người trong phần lớn thời gian. Vì vậy bí quyết là tiêu ít hơn bạn kiếm được. Sau đó bạn có thể kiếm càng ngày càng nhiều tiền hơn và trở nên giàu có như bạn thích, và bạn sẽ không bao giờ có nhiều vấn đề.

Ngoài ra, tôi cho là điều quan trọng để nhớ là không có sự bảo đảm nào trên con đường tâm linh. Tìm kiếm sự bảo đảm là vô ích. Ngoại lệ duy nhất là năng lượng. Nếu bạn có năng lượng, điều đó là sự bảo đảm của bạn. Nếu bạn không có năng lượng, bạn sẽ trở nên mất cân bằng - mọi điều sẽ bắt đầu xông vào bạn. Hãy thực sự đơn giản.

Việc nhận mình là quan trọng bắt nguồn từ sự đam mê lạc thú. Dừng sa vào sự say mê địa vị: nơi bạn đang ở trong trật tự xã hội, ai thành đạt-ai thất bại, ai hợp thời và ai không, ai thuộc tâm linh và ai không thuộc tâm linh. Tất cả điều đó chỉ là sự màu mè hợm mình.

Khi bạn nhìn thấy thế gian của bạn đầy tính tự cao tự đại, tính khoa trương, và tính kiêu ngạo - mọi người xô đẩy, làm điệu bộ, tìm kiếm sự chú ý - tất cả thứ vẻ đẹp quyến rũ Hollywood đó - nó thật ác nghiệt. Nó có nhiều sự yếu kém và sự phô trương, tìm cách được nghe nói, cạnh tranh để thăng tiến, hết sức làm cho bản thân trở nên đặc biệt. Đạo cho biết:

Lúc nào cũng nói là trái với tự nhiên... người mà khoe khoang cái mà mình sẽ làm thì không thành công gì cả... Đó là lý do giải thích tại sao người có Đạo không do dự.

Vì người đã được thụ giáo thì mạnh mẽ, người đó không thích đi loanh quanh, chờ đợi sự khen ngợi hay chú ý. Những người này không cần được xem là đặc biệt. Người được thụ giáo sung sướng đứng ở đằng sau, chọn vị trí thấp nhất, yên lặng. Những người theo đạo Lão tôn kính nước vì họ xem nước là một biểu tượng của sự khiêm tốn và giúp ích. Nước nuôi dưỡng và duy trì tất cả các sinh vật, thế nhưng nó không tìm kiếm cái gì cho bản thân nó - nó luôn luôn chảy xuống chỗ thấp nhất.

Vì vậy, hãy giống như nước, hãy khiêm tốn, tự nuôi dưỡng bản thân mình và những người khác. Và hãy ở đằng sau nơi bạn tự do lên vào và lên ra khỏi các tình huống của cuộc đời không được chú ý và không bị làm trở ngại. Đó là thủy lộ.

Bạn không cần sự phô trương ngông cuồng và quyền rũ bằng vẻ đẹp. Điều đó chỉ dùng để tạo nên sức nặng cảm xúc trong cuộc đời bạn, nhồi nhét bản ngã vào trong ý thức sai lầm về tầm quan trọng. Quá nhiều sự cường điệu và chú ý, và bản ngã trở thành một thằng ôn con hư hỏng và không thể kiểm soát được. Nó sẽ sớm lôi kéo bạn ra khỏi Đạo, ra khỏi những gì tự nhiên và tốt đẹp. Hãy tiêu diệt hành động vô ý nghĩa đó trước khi nó làm cho bạn bệnh hoạn. Bạn không cần điều đó. Tất cả những gì mà bạn cần là sự cân bằng - và sự mãn nguyện, tính sáng tạo, tình thương, và sự hiểu biết bắt đầu từ đó. Và bạn sẽ hiểu tâm linh của mình từ những điều đẹp đẽ này. Và sức mạnh yên lặng, lòng biết ơn, sự

linh thiêng tuôn chảy từ đó. Đây là những điều có thực; mọi điều khác là thế giới ảo tưởng, sự lừa gạt, và rác rưởi (BS). Điều này sẽ không tồn tại lâu dài.

Những điều mà mọi người khao khát làm cho họ suy yếu. Như khi bạn phải lòng và ao ước một người khác. Chính sự kiện bạn hết sức cần người đó làm cho bạn suy yếu. Điều đó thường có nghĩa là bạn không thể có người này. Nhu cầu ngọt ngào của bạn làm cho người khác không thoải mái, và họ bỏ đi. Khi bạn khao khát một mục tiêu riêng biệt trong cuộc đời - nó thiên về về mặt cảm xúc, thúc bách nó - bạn khẳng định rằng bạn không có nó. Do đó, xô đẩy chính điều mà bạn muốn xa khỏi chính mình.

Vì vậy, hãy kiểm soát sự khao khát đó. Hãy nói, "Này, tôi muốn có một ô tô mới, nhưng tôi không có đủ tiền mua nó vào lúc này. Tôi cảm thấy dư dật; tôi cảm thấy ô tô đang trở thành một phần của cuộc sống tôi. Tôi sẽ mua nó sau này, hay có lẽ một cái gì đó còn tốt hơn sẽ xuất hiện". Vậy thì hãy hành động theo một cách phối hợp hướng về việc cụ thể hóa mục tiêu của mình. Đừng ao ước và đừng than vãn. Bỏ ra một phút mỗi ngày trước khi bạn đi ngủ hay trước khi bạn thức dậy buổi sáng để cảm ơn về những điều mà bạn phải làm. "Cuộc đời này tuyệt đẹp. Những đứa trẻ này tuyệt vời. Căn nhà này không to lắm, nhưng cảm ơn ngài, cảm ơn ngài, Dấng Tinh thần vĩ đại về việc cung cấp một chỗ ẩn náu. Cảm ơn bạn về những quần áo này và tình bạn này. Cảm ơn ngài về các cơ hội kinh tế này".

Nhược điểm khác của con người là tội lỗi. Tội lỗi là sự đam mê lạc thú bắt nguồn từ sự hối hận, và xã hội đã sử dụng cơ chế kiểm soát này một cách thành công. Nếu bạn không tuân thủ, người khác

đánh giá bạn là một người tồi bại. Sự thực là đa số những điều mà bạn có thể cảm thấy phạm tội là những luật lệ công bình mà người khác tạo nên.

Trong Đạo vĩnh cửu, không có sự thắng trầm, không có thiện và ác. Chỉ có năng lượng cao (high energy) giải thoát con người và biểu lộ tình thương, và có năng lượng thấp (low energy) hạn chế, kiểm soát, và lôi kéo mọi người. Nhưng đó chỉ là năng lượng. Không có điều tuyệt đối và không có sự phán xét nào trong ân sủng của Bản ngã Vô biên.

Theo đúng nghĩa siêu hình, tôi không tin là có nạn nhân nào hoàn toàn vô tội. Nếu bạn đưa ra các dạng tư tưởng về những hạn chế, các nhược điểm, sự điều khiển, và sự thiếu hụt, bạn lôi kéo về mình những kinh nghiệm tiêu cực. Trong toàn bộ nhận thức vô hạn, nạn nhân và kẻ gây hấn là một và có cùng năng lượng. Nếu bạn đã làm một điều gì đó có hại cho ai đó, vâng, bạn có thể đã chọn một cách hành động đúng lý hơn. Nhưng mặt khác, họ phát ra năng lượng tiêu cực và kết quả đã lôi kéo bạn vào cuộc đời của họ. Bạn làm rối tung họ lên do bạn bỏ thì giờ và tiền bạc ra. Họ có thể nói, "Cám ơn ngài, Thượng đế, về việc gửi đến tôi một người thầy đã làm rối tung tôi lên và xâm phạm tôi. Điều đó đã dạy tôi nhiều điều".

Tội lỗi là một năng lượng vô giá trị. Nếu bạn làm rối tung lên hay thất bại, hãy ban lời xá tội cho bản thân mình. Rồi kẻ một đường trên cát và nói, "Từ nay trở đi, tôi sẽ hành động một cách tốt đẹp hơn. Tôi sẽ hành động một cách vĩnh dự hơn". Điều quan trọng là bỏ bớt cảm xúc tội lỗi đó trước khi nó trở nên tràn ngập. Hãy tha thứ cho chính mình, và nhận thức điều đó theo nghĩa tâm linh vĩnh cửu,

không có tội lỗi thực sự nào; chỉ có sự tha thứ. Vâng, có những hành động năng lượng thấp xâm phạm và hạn chế, và có những hành động năng lượng cao, đó là tình thương, giải thoát, gây cảm hứng và không ràng buộc con người. Nhưng đó là tất cả những gì hiện hữu trên đời. Chúng ta phải trải nghiệm cả hai loại hành động này trong cả cuộc đời mình.

Là con người hướng về tinh thần, tự nhiên bạn sẽ tác động đến chính mình, bạn sẽ cố gắng chọn năng lượng cao, các thái độ và hành động đều hướng về giải thoát nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Nhưng nếu đôi lúc bạn đi con đường khác và thất bại, bạn thực sự không thất bại. Tất cả những gì mà bạn đã làm là đi lên đầu kia của cái cân. Bạn phải hiểu điều tương phản để học tập. Dần dần, bạn sẽ mạnh mẽ hơn, và học một phương pháp tốt hơn. Đôi lúc bạn có thể phải tan vỡ hay làm một cái gì đó thực sự xâm phạm người khác-vì đó là điều bạn cần lúc đó, và đó là điều bạn đã làm. Vì vậy bạn có thể tha thứ cho mình và đi tiếp.

Nhược điểm khác ảnh hưởng đến mọi người là tạo ra cho chính mình một hình ảnh nghèo nàn luôn luôn bắt nguồn từ các kinh nghiệm thời thơ ấu và việc giáo dục của cha mẹ mà bạn tiếp nhận. Tất cả mọi thứ đều có thể sửa chữa. Bạn có thể tác động đến hình ảnh về chính bản thân mình mà không nhất thiết chữa lành các vết thương nội tâm thời ấu thơ của mình nếu bạn sẽ tập trung và thương yêu bản thân mình, và nếu bạn sẽ dành riêng ra thời gian tĩnh lặng và làm công việc nội tâm, tự thừa nhận những điều mà bạn đã đạt được. Nếu bạn cố gắng cải thiện bản thân mình, tăng thêm năng

lượng của mình, nâng cao năng lượng của mình, tập thể dục nhiều hơn, và trở nên có tổ chức hơn, một hình ảnh tốt đẹp về chính bản thân mình bắt đầu hình thành dần dần.

Điều toàn thể của hành trình từ bản ngã tới tâm linh là vấn đề thừa nhận. Nếu bạn không tự tin lắm hay có một sự tự nhận thức về chính bản thân mình nghèo nàn, điều đầu tiên bạn cần làm là thừa nhận điều đó. Điều thứ hai là dần dần vượt qua sự xấu hổ của mình, vượt qua tội lỗi của mình, và đi tới nơi mà bạn có thể nhìn thấy chính mình trong gương và nói, "Này, người này được lắm. Chúng ta đang tiến lên". Nhược điểm của sự tự nhận thức về chính bản thân mình là một phần của kinh nghiệm và lập trình của bạn. Bạn ở đây để chuyển hóa nó. Nó hình thành một phần then chốt của sự tìm kiếm linh thiêng của mình. Vì vậy, hãy can đảm lên và đừng bị trừng phạt bởi những nhược điểm của mình. Những nhược điểm đó chỉ là những vị thầy của bạn. Chúng sẽ làm bạn mạnh mẽ khi bạn khắc phục chúng, và bạn sẽ tạo dựng một tầm nhìn tâm linh mới cho chính mình.

Tóm lại: đừng chê bai những nhược điểm của mình; hoặc tác động đến những nhược điểm đó hoặc bỏ qua chúng, và tập trung vào những điểm mạnh của mình để thay thế. Nếu bạn làm như vậy, những nhược điểm của bạn thường sẽ biến đi và trở nên mờ nhạt hơn trong cuộc sống của bạn.

Có một sức mạnh to lớn bên trong bạn. Đó là sức mạnh vô hạn bắt đầu từ sự kết nối của bạn với Thiên lực. Bạn có sức mạnh nếu bạn sẽ thừa nhận có sự nhận thức vô hạn và nếu bạn bắt đầu tìm thấy chính mình theo cách đó.

Điều này đưa tôi tới một bước kế tiếp khiến tôi nhận thức là các vị thầy đã hiện diện trên hành tinh này trong lịch sử cổ đại là các vị thầy chủ yếu vì những người đã vây quanh họ vào thời đó không được giáo dục và yếu kém về mặt tâm lý và tâm linh.

Bước 8

CÁC VỊ THẦY SIÊU NHIÊN VÌ NHỮNG NGƯỜI KHÁC KHÔNG SIÊU NHIÊN

Trở lại khoảng thời gian nhiều ngàn năm trước khi các bộ lạc đều mông muội. Đột nhiên một năng lượng bao la như Jesus hay Đức Phật bất ngờ xuất hiện - một năng lượng vượt rất xa những người tầm thường. Không lấy làm ngạc nhiên khi người ta tôn các vị thầy này thành các Thượng đế. Điều đó phải như vậy. Họ tự nhiên sẽ tôn kính và phong thần bất cứ ai có thậm chí một chút ít nhận thức và hiểu biết.

Ý thức Kitô, Phật tính, dòng năng lượng mà các vị thầy này khai thác, vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay. Đó không phải là cái gì đã biến mất. Người ta sẽ cho bạn biết rằng cách duy nhất tiếp cận lực lượng này là qua triết học hay nhóm tâm linh đó. Nhưng trên thực tế, ngày nay năng lượng của các vị thầy thì ở đây vào thời này - và còn nhiều hơn trở lại lúc đó. Khi vị thầy chứng đắc qua đời thì lực lượng của ngài tồn tại trên trái đất nhiều nhất là 500 năm, vì vậy có vị thầy chứng đắc khác để dạy

cho người hậu thế và lực lượng nằm không có trong kinh điển (Giáo ngoại biệt truyền).

Trí giác phi giác quan, trí tuệ cổ xưa, phép lạ, và tất cả cách nhận thức được nâng cao và các hiện tượng vẫn còn tồn tại. Năng lượng không biến mất; nó chỉ thay đổi. Trong trường hợp này, nó đã dâng lên khi sự hiểu biết của chúng ta và niềm tin của chúng ta trong bản ngã đã mở rộng.

Năm 500 TCN, khi Lão Tử ngồi dưới tán cây nhỏ và viết Đạo Đức Kinh, ông có thể đã có điện để soi sáng giấy viết của mình. Điện lúc nào cũng ở đây. Tất cả các năng lượng luôn luôn hiện diện ở đây và luôn luôn sẽ ở đây. Được rồi, chúng ta mất 2500 năm để khám phá ra điện và khai thác nó, nhưng năng lượng của ý thức Kitô, năng lượng của các vị thầy, thì trường tồn. Nếu, trong những buổi cầu kinh và thiền định, bạn bắt đầu yêu cầu năng lượng đó, danh tính của người thầy mình, tên của vị giáo chủ bạn tôn thờ (Phật, Chúa, Lão tử...), hay Thiên lực bên trong mình, bạn bắt đầu khai thác năng lượng đó. Nó không biết bạn cần nó cho tới khi bạn cho nó biết - đúng như điện không biết con người cần nó, vì vậy nó nằm im lìm ở đó từ khi khai thiên lập địa.

Chúng ta đã không bắt đầu thực sự hiểu một người có khả năng gì. Ngoài ra, chúng ta bị hạn chế bởi những niềm tin của nhiều ngàn năm qua. Chúng ta phải mơ một vài giấc mơ khó thực hiện và sau đó nhân giấc mơ đó lên hàng triệu lần và rồi bắt đầu mơ một giấc mơ vĩ đại. Chúng ta vẫn theo phương pháp cổ lỗ.

Đa số các niềm tin siêu hình, tâm linh, và tôn giáo của chúng ta khởi đầu cách nay ít nhất 2000 năm. Trong khi chúng ta đã tiến bộ rất nhiều trong

công nghệ, khoa học, y học, sinh vật học, và hóa học, nhưng kiến thức siêu hình của chúng ta vẫn còn ở thời thượng cổ.

Bạn có cùng năng lượng mà các vị thầy có. Bạn có thể ngồi thiền định và hình dung cùng cách mà theo Jesus, Đức Phật, Lão tử, hay Mohammed đã làm. Bạn có thể cảm thấy vượt ra ngoài kiến thức ngày nay, tới kiến thức thường không sẵn có. Bạn có thể tiếp xúc với cái mà những người theo thuyết thần trí gọi là Hồ sơ Akashic-được mô tả đúng nhất là "vô thức tập thể" nơi được cất giữ tất cả kiến thức mà loài người của chúng ta đã từng có. Từ trí tưởng tượng và sự thí nghiệm của mình bạn có thể sắp xếp và thêm một vài ý tưởng mà cho đến nay chưa được khám phá.

Nếu bạn đang học chơi đàn ghita, hãy lắng nghe người chơi đàn ghita giỏi nhất đã từng học đàn. Hãy tự đặt bản thân mình vào tâm trí và tình cảm của người chơi đàn ghita đó. Hãy trở thành người đó khi bạn học đàn. Nếu bạn muốn làm một cầu thủ vĩ đại, hãy xem chiếu lại các cầu thủ vĩ đại nhất đã từng chơi trò chơi này, và nhập vào sự rung động và sự nhiệt tình của năng lượng họ. Tất cả năng lượng vẫn ở đó - thiên tài Einstein, Beethoven, Mozart, Isaac Newton, Edison, Telsa - tất cả kiến thức và năng lượng đó đều có ích ngay bây giờ.

Bạn có thể tiếp thu và sử dụng năng lượng của các vị thầy hơn là xem các vị thầy như là một cái gì đó trên một cái bệ mà bạn không bao giờ có thể với tới. Hãy tiếp thu ý thức Ki Tô, Phật tính, ánh sáng đó. Sau đó làm cho bản thân mình trở thành một phần của điều đó. Hãy xếp đúng vào chỗ có sự rực rỡ. Hãy xếp đúng vào sức mạnh của những phép lạ,

và cảm thấy nó bên trong bạn. Nếu Jesus có thể đặt bàn tay lên người khác và chữa lành bệnh của họ, bạn cũng có thể làm như vậy.

Đó là một phần thú vị của tính chất tâm linh bên trong - khai thác tất cả nguồn cảm hứng, trí tuệ, và kiến thức đã bị lãng quên, tái tạo lại nó, và sau đó cống hiến nó cho những người khác.

Bây giờ đi với tôi tới phần kế tiếp, và chúng ta sẽ nói một chút về sự rèn luyện giúp tập trung tâm trí như thế nào-bạn sẽ củng cố và tăng gấp đôi năng lượng của mình càng nhanh càng tốt như thế nào. Hãy đến, chúng ta hãy tán gẫu một chút về điều đó.

Bước 9

SỨC MẠNH BẮT NGUỒN TỪ KỶ LUẬT

Tôi 28 tuổi lần đầu tiên khi tôi bắt đầu hiểu Đạo và Bản ngã Vô biên. Điều gì thúc đẩy tôi nhiều hơn bất cứ điều nào khác là ước muốn hiểu các thế giới vô hình chung quanh chúng ta và bản chất thật của tiềm năng của chúng ta với tư cách là con người.

Một hôm tôi nhớ là mình đã lái xe qua Putney ở London, có một nhà thờ nhỏ trên đường phố chính, và tôi đã đậu xe ở bãi và đi vào. Tôi không biết tại sao, nhà thờ hầu như trống không. Tôi quỳ xuống ở đằng sau nhà thờ và nhìn quanh.

Tôi nhớ là mình đã tự hỏi, "Mình là ai? Mình muốn cái gì trong cuộc đời này? Các mục tiêu của mình là gì?" Tôi suy nghĩ một lát và nhận thức rằng cái mà tôi thực sự muốn là kiến thức. Vì vậy tôi đưa tay ra, nhìn lên về hướng khoảng trời mờ hồ, và nói: "Thượng đế, xin Người hãy làm cho con trở nên thực sự khôn ngoan. Hãy ban cho con trí tuệ". Tôi

không hỏi xin vẻ đẹp quyến rũ, năng lực, giàu có, hay một cuộc sống dễ chịu. Tôi đã hỏi xin trí tuệ.

Đó là một trong những ngày có ảnh hưởng nhiều nhất của cuộc đời tôi, vì ước muốn trí tuệ đã được nêu rõ lên như thế trở thành sự khẳng định của tôi trong cuộc đời này. Không lâu sau khi tôi gặp anh chàng dạy một khóa thiền định sóng não theta đặc biệt, một khóa về nghệ thuật nhập định sâu. Sau khi gặp anh ta, chẳng mấy chốc tôi gặp những người thầy khác, và tiếp tục từ đó. Dần dần tôi đã có được một số hiểu biết nào đó, và tôi vẫn đang kiếm nó. Vì vậy Thiên lực vẫn đang cung cấp trí tuệ mà tôi đã cầu nguyện trong nhà thờ nhỏ đó ở Putney cách nay nhiều năm, và làm phép thánh cho những chiếc võ bông nhỏ của nó.

Tôi cho rằng khi thời điểm quyết định đến, có phải sự khao khát có được trí tuệ của bạn lớn hơn nhu cầu điều chỉnh bản ngã của mình không? Trong cuộc đấu đá với bản ngã của mình để quyết định ai sẽ kiểm soát cuộc đời bạn, bạn phải có một số kỷ luật tự giác nào đó, hay bản ngã sẽ luôn luôn thắng. Vì vậy Bước 9 là nhận thức rằng sức mạnh thực sự bắt nguồn từ kỷ luật. Sức mạnh đích thực, kiến thức đích thực - khả năng thừa nhận Bản ngã Vô biên và vượt qua cánh giới vật chất này và chăm chú nhìn vào các thế giới khác, các nhận thức khác - chỉ bắt nguồn từ kỷ luật. Tại sao?

Không phải như thế Thượng đế đang ngồi dậy ở nơi nào đó-ban phúc cho nó - nói, "Các con phải làm điều này, và ta muốn các con làm điều kia". Thượng đế là năng lượng. Nó không phản ứng về mặt cảm xúc và nó không băn khoăn liệu bạn có tự tập hợp năng lượng này được hay không. Không, kỷ

luật là quan trọng vì nếu không có kỷ luật bạn không thể kiểm soát tâm trí. Nếu bạn không thể kiểm soát bản thân mình, bạn luôn luôn là nạn nhân của thằng ôn con bên trong; thay vì trở thành một người trưởng thành về tâm linh, theo nghĩa tâm linh, bạn vẫn còn là một thanh niên.

Vì vậy bạn phải bắt đầu tự mình làm những điều giúp bạn nỗ lực kiểm soát. Nhắc đến kỷ luật và đa số mọi người bỏ chạy như người Mông cổ chỉ mới sắp sửa tràn xuống khỏi các ngọn đồi. Thật là buồn cười, những sự quay cuồng mà bản ngã sẽ trải qua hơn là thừa nhận bạn có quyền đối với nó. Tôi nghĩ tốt nhất là xâm chiếm nó dần dần. Hãy nghĩ ra nhiều điều, hết điều này đến điều khác-một số kỷ luật thuộc bản chất thứ yếu, các kỷ luật khác thì quan trọng hơn, nhưng hãy làm cho bản ngã quen với ý tưởng cho rằng bạn sẽ buộc nó làm những điều mà nó không nhất thiết thích. Nó phải thừa nhận ý tưởng cho rằng bạn đang bị kiểm chế. Phần lớn, bạn chọn kỷ luật nào thì không quan trọng miễn là bạn chọn một cái gì đó.

Đây là một vài kỷ luật có kết quả đối với tôi. Thứ nhất là kỷ luật thuộc sự an tĩnh. Đa số không thấy sự an tĩnh là một kỷ luật, nhưng trong thế giới hiện đại bạn phải làm việc tích cực để buộc tuân theo sự tĩnh lặng và thời gian tĩnh lặng một mình. Hoạt động giúp đem lại sự mãn nguyện cho nhân cách, và điều đó làm cho bản ngã cảm thấy quan trọng. Thời gian tĩnh lặng, sự an tĩnh, và sự tĩnh lặng tước quyền bản ngã và làm cho con người nội tâm của bạn đặc biệt hơn. Đó là một sự cân bằng tốt đẹp. Vì vậy hãy tắt truyền hình đi, rút phích cắm điện thoại ra, chơi nhạc êm dịu, ở bốn phía, hay vẫn yên lặng trong một hay hai giờ. Nếu bạn không thể kéo dài lâu đến mức

đó vì bạn thực sự quá bận rộn, ít nhất cố gắng kéo dài 10 hay 15 phút mỗi ngày. Sự tỉnh lặng và trầm lắng là cách bạn cầu nguyện cho bản ngã nội tại.

Là một phần của toàn thể sự an tĩnh của bạn, điều quan trọng là cố gắng thoát khỏi những cuộc tranh luận và tất cả các quan điểm tương phản, thù địch mà bạn thấy mình trong đó. Khó vượt ra ngoài sự tẻ nhạt (tick-tock) và theo một cách giống thiên thần hơn nếu bạn thường xuyên gây chiến với mọi người. Trong khi ẩu đá với người khác, về phương diện siêu hình bạn đã tụt hậu. Năng lượng của bạn không thể vượt lên trong khi bạn bận tranh cãi với những người thương cổ trong thương trường của cuộc đời. Nguyên nhân của bạn đúng hay không, không quan trọng; chính các hình thức cảm xúc và tư tưởng của cuộc tranh cãi nhốt bạn bên trong. Đôi lúc các cuộc tranh cãi không thể tránh khỏi, đặc biệt nếu bạn có nhiều giao tiếp xã hội và làm ăn đang tiếp diễn trong cuộc đời bạn. Sớm hay muộn một vài cái đĩa cũng rơi ra khỏi kệ, ấy là nói như vậy. Nhưng hãy giữ cho các cuộc tranh luận của bạn ngắn gọn và càng kiểm soát được xúc cảm càng tốt. Nếu bạn có bất cứ tình thế còn tồn tại nào với người khác, hãy cố gắng giải quyết chúng.

Bạn không buộc phải yêu mọi người, nhưng ít nhất hãy cố gắng hòa giải tình thế càng nhiều càng tốt vì vậy cảm xúc của nó không khống chế bạn. Hãy tổng khứ những kẻ gây rối dù bạn phải trả giá cho điều đó một ít hay dù điều đó buộc bạn thoái lui; hãy chúc họ khoẻ mạnh và tiến họ lên đường. Sự tự do quan trọng hơn trong các cuộc chiến tranh luận mà bản ngã muốn giành phần thắng cuộc.

Một kỷ luật khác mà tôi thấy đặc biệt quan trọng là lập ngăn nắp trong cuộc sống bạn. Các môi trường hỗn độn chung quanh và một cuộc sống bừa bãi phản ánh một tình trạng siêu hình và tâm lý bị suy yếu. Nếu bạn hùng mạnh, bạn sẽ thống trị cuộc đời mình, bạn sẽ tìm thấy thời gian dọn dẹp và sắp xếp nhiều thứ, và bạn sẽ muốn làm điều đó như là một phần của kỷ luật cá nhân của mình. Tình trạng bừa bộn là sự biểu lộ bên ngoài của sự bần khoản lo lắng và sự biếng nhác của bản ngã. Qua tình trạng bừa bộn, bản ngã củng cố sức mạnh kiểm soát bạn. Nó là thằng ôn con bên trong - bị bản ngã ám ảnh, chờ đợi mẹ của nó hồi phục sau nó. Hay, đôi lúc, cái ngã chấp từ địa ngục đó rõ ràng tự cho mình là quá quan trọng, đặc biệt và tự phụ nên không thể làm công việc tầm thường như dọn dẹp và rửa bát đĩa. Càng có lý do để giao cho nó cả một chồng đồ để đánh bóng và lau chùi. Bạn càng giúp đỡ bản ngã của bạn chừng nào, nó sẽ càng làm cho cuộc sống của bạn trở nên khổ sở chừng nấy.

Hãy làm cho cuộc sống của bạn càng vô nhiệm càng tốt, và giữ cho mọi thứ thiên và sạch gọn. Ngăn nắp giúp bạn cảm thấy tự tin. Đời sống trở thành buổi cầu nguyện hơn là bản tuyên ngôn lộn xộn của một đầu óc non nớt. Sự cố gắng mà nó bỏ ra để tạo lập ngăn nắp được bù lại bằng nhiều cách. Như sự khẳng định quyền tự chủ, nó giúp bạn cảm thấy an toàn hơn. Nó chú ý đến một luồng ý tưởng tốt hơn, và quan trọng nhất, bạn không lãng phí năng lượng tìm kiếm mọi thứ, bỏ qua vấn đề vô ích ngoài hành lang mỗi lần chuông cửa reo.

Có nhiều kỷ luật đơn giản và mạnh mẽ mà bạn có thể nghĩ ra cho mình. Phần lớn những kỷ luật đó

giúp đỡ bạn nhiều hơn là làm hài lòng bản ngã. Hãy thử rèn luyện thức dậy sớm, tắm nước lạnh, đi bộ trong công viên hay khu rừng trước rạng đông. Những người cổ đại thấy ân sủng của Thượng đế trong tính đơn giản, sự khiêm tốn và sự phong phú của thiên nhiên: các động vật, gió, nước, sự ấm áp của mặt trời, và sự tuần hoàn của bốn mùa. Tôi đã đi bộ trong rừng mỗi đêm trong ba năm. Tôi đã quen với mưa và tuyết, và khám phá cách giữ ấm chỉ dùng tâm trí của mình. Tôi không còn sợ bóng tối.

Vào những đêm đẹp trời, tôi sẽ nằm trên một tảng đá lớn nhìn lên bầu trời đầy sao sáng. Tôi kêu gọi Thiên tính Vô biên cho tôi thấy những điều mà tôi không biết. Tôi luôn luôn ở đó mỗi đêm, làm cho nó khó chịu, lạnh lẽo tản bộ, đào sâu bên trong bản thân mình để khám phá nhiều điều. Thiên lực thì điềm tĩnh. Nó cho bạn thấy nhiều thứ. Một số điều mà nó đã cho tôi thấy tôi thực sự không bao giờ hiểu nhưng điều đó không phải là lỗi của nó, nghĩa là còn nhiều điều bí ẩn mà ta chưa thể hiểu hết.

Đôi khi thời tiết rất xấu. Nhưng tôi vẫn đi, dù sao đó là kỷ luật của tôi. Tôi biết phớt lờ thời tiết. Tôi sẽ không để nhân cách của tôi than van và rên rỉ vì trời lộng gió hay đang mưa đá hay lạnh lẽo hay tuyết đang rơi hay bất cứ cái gì. Tôi sẽ "tạo ra" thời tiết, và không phản ứng.

Tôi biết một kiểu đi bộ đặc biệt-cách bước bắt nguồn từ một trong các luật dòng của tu viện ở Trung Hoa. Tôi cho là nó được gọi là "đi kiểu hổ". Trong cách đi của hổ với mỗi bước đi bạn chìa bàn chân của mình về phía trước, đặt mặt ngoài của bàn chân xuống trước, rồi đến ngón chân và sau cùng là gót

chân thay vì đặt gót chân của mình xuống trước rồi đến ngón chân như chúng ta thường bước khi đi bộ.

Tôi không biết liệu bạn có nhớ một buổi truyền hình cũ, Kung Fu (môn võ Trung hoa) không, nhưng có một cảnh trong phần giới thiệu khi "con châu chấu nhỏ" phải đi trên giấy thông thảo trong khi nhân vật chính (một người có đôi mắt to như quả bóng bàn) đứng bên cạnh. Ôi, bước đi kiểu hổ hầu như giống như nhau. Dáng đi rất uyển chuyển và im lặng, nhưng nó không dễ đi. Nó buộc bạn phải tập trung trong khi bạn đang đi. Tôi sẽ "thực hành" đi kiểu hổ trong khoảng một giờ, sau đó tôi sẽ về nhà và uống một tách trà, và tôi sẽ hoàn thành sự rèn luyện buổi sáng của mình bằng sự thiền định 24 phút. Đó là phương pháp được ưa thích hơn của tôi - một phút thiền định cho mỗi giờ trong ngày.

Trong những ngày đầu, tôi đã dùng một máy đo nhịp sóng theta cho sự thiền định; máy này phát ra một tiếng lách cách dao động ở mức 4 tới 6 chu kỳ / mỗi giây. Các tế bào não của bạn bắt đầu kết hợp chặt chẽ với nhịp điệu của máy, và bạn bắt đầu một tốc độ não thấp, một trạng thái giống như xuất thần mà không có bất kỳ sự cố gắng thực sự nào hay bất kỳ kinh nghiệm nào trước đó. Bạn có thể mua các máy cải tiến điện tử phát ra nhiều âm thanh thiền định khác nhau, nhưng chúng thường đắt tiền. Một băng ghi âm tần theta tốt thì rẻ tiền hơn; nhiều công ty bán các băng ghi âm tần này.

Điều quan trọng về đi bộ và thiền định là khi sử dụng ý chí của mình để buộc tuân theo sự yên lặng, bạn tước quyền thống trị của bản ngã. Trở nên có kỷ luật tự giác, nghĩ ra cách thách thức hay kiểm soát tính cách của mình thì rất quan trọng. Điều đó

đặt bạn vào trong chỗ ngồi của người tài xế, giúp bạn thoát ra khỏi cảm xúc tiêu cực. Trong số những kỷ luật mà tôi đã thực hiện là thói quen ăn chay, tôi đã ăn chay trong bảy năm. Tôi đã đi bộ trong ba năm. Tôi thiền định khá nhiều mỗi ngày từ khi bắt đầu cuộc hành trình tâm linh của mình.

Tôi cũng dành thời gian mỗi ngày để kiểm điểm lại những việc trong ngày. Tiến trình này bắt nguồn từ truyền thống Hindu và thường được thực hiện vào ban đêm. Nó bao hàm việc xem lại các sự kiện trong ngày, trong trí nhớ, nhìn lại suốt cả ngày từ giờ đi ngủ đến lúc sáng tinh mơ. Đừng suy nghĩ hay bình luận quá nhiều về điều gì đã xảy ra - chỉ quan sát. Bài tập này là một cách làm sáng tỏ các kinh nghiệm đó. Nó giảm bớt nhu cầu cần phải có nhiều giấc mơ không đáng kể trong đó trí óc xử lý những điều đã xảy ra trong ngày. Nó giống như lùi về phía sau đúng lúc; Nó là một kỷ luật cần được thi hành đúng khi bạn ngủ thiếp đi để bạn chú ý đến cuộc sống của mình. Cuộc sống sẽ không chỉ trôi qua bạn; Bạn đang mất thời gian để chú ý nó. Khi rà lại các sự kiện trong ngày, điều này làm cho trí óc sạch gọn, trật tự và cho phép bạn đi ngủ trong một tình trạng ý thức đơn thuần. Lúc đầu phần nhiều sự liên lạc nội tâm mà bạn có với Bản ngã Vô biên toàn tri là vào ban đêm.

Nếu trong tâm, bạn có một vấn đề riêng biệt nào, hãy nêu vấn đề đó lên để xem lại trong đêm. Hãy yêu cầu Bản ngã Vô biên xem xét điều đó. Giả dụ: "Tối nay tôi muốn xem lại tình huống đặc biệt này. Xin hãy cho tôi lời giải đáp về vấn đề của tôi vào buổi sáng." Ngày hôm sau, hoặc khi bạn thức giấc hay sau này, các ý tưởng và các giải pháp sẽ

xuất hiện trong trí óc mình. Thực hiện tiến trình này cho phép bạn thiết lập sự liên lạc vững chắc hơn giữa bản ngã cảm xúc - trí óc của mình mà bạn đang sống ngày qua ngày, với Bản ngã Vô biên bên trong là con người thật của bạn.

Một kỷ luật khác mà tôi sẽ đề cập chi tiết trong Bước 14 là kỷ luật về việc không chỉ trích và phán xét. Giống như tranh cãi và ẩu đả, chỉ trích và phán xét nhốt bạn vào trong thế giới của bản ngã, ngăn không cho bạn tiếp cận với thế giới vô biên. Qua sự an tĩnh, bạn thoát ra khỏi sự xáo trộn của các cảm xúc bộ lạc, và điều này giúp bạn tách ra khỏi các cảm xúc của chính mình. Làm cho thời gian là của riêng mình, thời gian để bạn thực sự thiền quán bạn là ai. Đó là một kinh nghiệm tuyệt vời nếu bạn không thực hiện điều đó. Bạn bắt đầu hình dung. Người này là ai?

Hãy thử điều này: tìm một phòng tối, đốt một cây nến, và ngồi đằng trước một tấm gương. Hãy nhìn mình chăm chú, hơi nhìn xuống-điều đó làm cho mắt bạn thư giãn hơn. Hãy nhìn vào giữa hữu thể của mình trong khu vực trái tim của mình. Chỉ yên lặng quan sát khi bạn nhìn hình ảnh của mình phản chiếu ở đó. Càng ít chớp mắt càng tốt, và thực hiện điều này trong nửa giờ. Bạn có thể bắt đầu thấy ánh phản chiếu thay đổi; nhiều gương mặt khác nhau bắt đầu xuất hiện chồng lên mặt của bạn khi các cảm giác sâu thẳm nhất của bạn bắt đầu xông vào bạn từ phía ngoài của tấm gương. Bạn sẽ có những tri giác mới, và nếu bạn sử dụng máy nhịp như đã được đề nghị, nó sẽ giúp bạn có được trạng thái xuất thần sóng theta có một phương pháp thiền cao hơn; về ánh sáng và âm thanh, đòi hỏi bạn phải trường chay, trì ngũ giới, tập trung ở mắt thứ

ba (giữa trán và hai chân mày). Phương pháp này giúp bạn thoát khỏi luân hồi. Phương pháp này không cần sự trợ giúp của máy móc nào cả. Điều quan trọng là bạn cần có vị thầy chứng đắc. Bạn hãy cầu nguyện nếu bạn khao khát, rồi sẽ có vị chân sư sẽ đến và dạy bạn. Các ảo tưởng xuất hiện trong trí, và đôi lúc các thế giới khác mở ra để cho bạn có một cái nhìn thoáng qua các khía cạnh thiên giới (celestial dimensions). Đôi lúc nó sẽ có vẻ giống như những người thuộc thế giới khác đang chìa tay ra tóm lấy bạn từ tấm gương. Chỉ quan sát, đừng để chúng làm cho bạn sáng khoái. Bạn sẽ sớm quen với điều đó.

Sử dụng gương, cách đi bộ im lặng, và thiên định bắt đầu cho bạn thấy bản chất đa chiều thực sự của thực tại vật chất này. Khi bạn theo Bản ngã Vô biên, nó sẽ cho bạn thấy những điều mà bạn chưa bao giờ thấy trước kia. Đôi lúc chúng là những điều đơn giản như những khoảng trống giữa những chiếc lá của cái cây hay sự im lặng giữa các lời nói trong những cuộc đàm thoại. Đôi lúc nó cho bạn thấy điều trọng đại như con đường giữa hai thế giới; đột nhiên bạn thấy không phải thế giới trung gian mơ hồ lơ lửng giữa hơi thở vào và hơi thở ra của kinh nghiệm về vũ trụ mà chúng ta gọi là đời sống. Bản ngã nội và ngoại tại của bạn bắt đầu một cuộc đàm luận thú vị và sớm hòa hợp thành một, và thực tại bên ngoài thay đổi để phản ánh sự an tịnh của nội tâm bạn.

Bạn sẽ hỏi một câu hỏi về bản thân mình, và một xe buýt sẽ chạy qua với bảng quảng cáo đầu gọi đầu được dán trên hông xe, và đề mục của quảng cáo sẽ trả lời câu hỏi của bạn. Đời sống trở thành

một biểu tượng của nội tâm bạn, một phần của cuộc đối thoại tương tác năng động đó với mọi vật chung quanh bạn. Bản ngã Vô biên ở đó để hướng dẫn và dạy bảo, dẫn dắt bạn để bạn đạt được năng lượng ngày càng nhiều hơn. Nhưng kỷ luật là trọng yếu, vì bạn không thể bắt đầu ép buộc bản ngã phục tùng mà không có kỷ luật.

Bước 10

TẬP TRUNG TÂM TRÍ

Tập trung tâm trí là trọng yếu trong sự khám phá chân ngã. Không có kỷ luật và sự kiểm soát tâm linh, đời sống là một cuộc chiến đấu tuyệt vọng. Nó giống như có 40 con gà trong một xe tải và chúng thường xuyên bay khắp nơi. Lông vương vãi khắp nơi, và sự rung chuyển dữ dội tiếp tục. Bằng cách này hay cách khác bạn phải đặt các con gà nằm thành hàng và giữ cho chúng yên lặng.

Tập trung tâm trí là một kỷ luật bạn thực hiện trong tình trạng tỉnh thức cũng như trong trạng thái thiền định. Trong tình trạng tỉnh thức, điều này hầu hết là một vấn đề tự huấn luyện để quan sát cuộc sống hơn là phản ứng với cuộc sống. Tâm trí, cảm nhận qua 5 giác quan, được lập trình để phản ứng. Vì vậy, ai đó nói một điều gì đó và tâm trí chưa được rèn luyện liền phản ứng, có lúc rõ ràng, có lúc vi tế hơn - với sự giận dữ, niềm hạnh phúc, niềm vui, sự làm thất vọng, hay bất kể thứ gì.

Những gì mà bạn đang toan tính làm như là một phần của việc tập trung bản thân mình là hoàn thành tiến trình tách biệt bằng cách tự huấn luyện mình không được phản ứng. Bạn cần khoảng cách, không phải sự dính mắc, hành động, không phải phản ứng. Bạn phải đạt được giải pháp trong cuộc sống, không phải cảm xúc. Hãy biết trở thành một người quan sát của cuộc sống và một người quan sát của tự ngã.

Thí dụ cổ điển mà tôi sử dụng trong các bài thuyết trình của tôi là cách người ta phản ứng khi trời mưa. Mưa là một ông thầy. Nó hoàn hảo đối với việc học tách biệt. Người ta không thích mưa; họ phản ứng tiêu cực, thường trở nên giận dữ và rối loạn chức năng. Thật là buồn cười xem họ trải qua những khó chịu thường ngày khi cố gắng tránh những giọt mưa. Bạn có thể phản ứng và trải qua tất cả sự ngớ ngẩn đó, hay bạn có thể chỉ đồng ý với "trời cứ" mưa. Lần sau mưa nhất định trút xuống, hãy lấy quần áo tốt nhất của bạn và khoác mặc vào, và có thể chưng diện với kiểu tóc lạ thường và đúng khi mưa bắt đầu thực sự rơi xuống, hãy đi trong mưa. Không được chống lại với cái lạnh. Hãy trải qua cái ướt át, "lạnh cứ" lạnh, trải qua bùn loăng, chỉ nói, "Này, Tôi đang trong mưa đây". Mưa là chuyện bình thường; nó là một món quà. Bạn đang đi dọc theo vĩnh cửu, bất tử, và vô hạn, và trời đang mưa nặng hạt. Thì đã sao?

Tập đi trong mưa, sau đó bạn có thể "ăn bữa tối với mẹ vợ" hay "nói chuyện với nhà quản lý ngân hàng về tình trạng tài khoản của mình" hay bất cứ điều gì khác làm cho bạn bán khoản. Vì vậy nếu ô tô không ở trong bãi đậu xe khi bạn ra ngoài đó lần sau,

chỉ đồng ý đi "không có ô tô" và nói, "Ồ, bây giờ tôi đang đi kiệu hồ đây, khi ô tô của tôi đã mất rồi".

Những người mà bạn gặp thường xuyên-bạn bè và những người bà con thân thuộc, các bạn đồng nghiệp làm cho bạn bức mình, những người đặc biệt giao tiếp vụng về - hãy để họ làm thầy của mình. Khi họ làm cho bạn khó chịu và khiến cho bạn phát điên lên, hãy xem điều đó như là một bài kiểm tra sự bình tĩnh và sức mạnh của mình. Hãy bước lui lại và quan sát; đừng phản ứng. Từng chút một có lẽ bạn sẽ thấy bạn đã để người khác khống chế bạn trong quá khứ như thế nào vì họ biết họ có thể khiến bạn bùng nổ với phản ứng tiêu cực của mình. Khi bạn không phản ứng, bạn tự do; bạn sẽ có một nhận thức rõ ràng hơn về cách đối phó tốt nhất với các tình huống khó khăn giữa hai người. Có lẽ cái mà bạn cần là làm ra "phi trường". Như tôi đã nói trong một trong những quyển sách khác của tôi, phi trường là một trong những phát minh hiện đại vĩ đại thực sự. Tôi là một người tin tưởng nhiều vào phi trường - không có nhiều điều mà bạn không thể chữa lành với một mẫu nhỏ "phi trường".

Hãy trở thành người quan sát im lặng của cuộc đời và người quan sát có lòng trắc ẩn của chính mình. Bạn không phải là các cảm xúc hay thân xác hay nhân cách của mình và bản ngã của nhân cách hình thành. Những điều này chỉ là một phần của bạn là gì. Trên thực tế, bạn là một năng lượng thiêng liêng đang tiến hóa, đang hoạt động qua những điều phức tạp của thể xác, tâm trí, và các cảm xúc để hiểu bản thân nó như là một thiên thần thiêng liêng, một linh hồn vĩnh cửu đang lớn lên và học tập, lơ

lững trong tính vô tận và hiện nay đang đóng vai "con người".

Bây giờ chúng ta hãy trở lại phần tập trung tâm trí rõ ràng, dĩ nhiên điều đó đưa chúng ta trở lại trạng thái thiền định. Tôi không thể thấy bạn có thể liên lạc với tính vô tận đó bên trong bạn như thế nào mà không có sự trầm tư và thiền định. Bằng cách này hay cách khác bạn phải truy cập tâm trí tiềm thức nơi tất cả các xung động và sự thôi thúc sâu kín hơn của bạn đang hiện hữu. Nếu bạn không xem xét tâm trí tiềm thức và quan sát lập trình xã hội và trí năng mà bạn tiếp nhận, bạn sẽ không bao giờ thấy mọi vật theo lẽ thói mà chúng tồn tại và sự phức tạp của các cảm giác sâu thẳm của bạn phóng chiếu ra trong cuộc sống của mình như thế nào. Bạn sẽ không bao giờ hiểu một cách đúng đắn các yếu tố khác nhau này đã dẫn đến các hoàn cảnh của cuộc đời mình như thế nào. Không có sự trầm tư và nhìn vào bên trong, bạn đang bay mù; bạn không có cách nào hiểu thực sự bạn là ai.

Phần lớn các kinh nghiệm cuộc sống của người ta trên hành tinh này chỉ ở bên ngoài. Họ quan sát các kết quả của hành động của mình chỉ từ ý kiến và quan điểm của bản ngã. Đó là một cuộc sống hỗn loạn và đau khổ, và nó thường khá buồn bã. Người ta trở thành nạn nhân của tâm trí mình. Họ đổ lỗi cho người khác trong khi, trên thực tế, câu trả lời nằm trong những sự thôi thúc, sự khát khao, sự xung động, và nỗi sợ hãi thuộc tiềm thức của chính mình.

Họ cố gắng tự chữa lành bệnh của mình bằng cách cố gắng loại bỏ các phản ứng: "Tôi linh thiêng, tôi nên làm điều gì đó - ăn chocolate, uống, và sử

dụng một số thuốc-bất cứ điều gì ngăn chặn cảm giác khó chịu mà tôi đang trải qua". Nhưng bạn biết bạn không thể tự chữa lành bệnh của mình bằng cách cho nỗi sợ hãi và các phản ứng của mình chocolate. Một ngày nào đó bạn phải khám phá những nỗi sợ hãi bắt nguồn từ đâu trong lập trình của mình, và sau đó bạn có thể loại bỏ chúng.

Bạn hỏi: "Tại sao như thế khi tôi thấy một người mặc áo xanh và mang dù, tôi lại hoảng sợ?". Vì khi bạn năm tuổi, một người mặc áo xanh mang một cây dù bị "la ó" và làm cho bạn hoảng sợ. Và dù bạn không thể thậm chí nhớ lại sự kiện này, bây giờ bạn được huấn luyện để phản ứng với những gã mặc áo xanh.

Tất cả vấn đề nan giải của cuộc sống đều có lời giải đáp trong tâm trí tiềm thức. Phải mất một lúc để vào trong đó và chọn ra tất cả lời giải đáp đó, nhưng tiến trình xem xét bên trong tháo gỡ những gút mắc và sự rắc rối vốn đã tích trữ trong nhiều năm.

Thiền định không cần phức tạp. Một số người sẽ bảo bạn rằng hoàn toàn ngồi bất chéo nhau trong tư thế hoa sen, nói ohm trong đền thờ, sẽ đủ. Trên thực tế, theo quan điểm của tôi bất cứ sự thực hành thiền định nào gây đau đớn hay không thoải mái đều làm tâm trí vụng động. Vì vậy bạn phải mặc áo choàng vào và bạn có thể nhét các ngón chân vào trong tai mình, to chuyện nhỉ. Trên thực tế, khi bạn nghĩ về điều đó, bạn sẽ thực sự cần làm sạch lỗ tai bằng ngón chân của mình bao nhiêu lần trong cả cuộc đời này? Xin lỗi! Điều đó dùng để làm gì?

Dù thế nào đi nữa, đấy, tất cả đều bị làm méo mó, và mọi người có thể thấy bạn linh thiêng đáng kinh ngạc biết bao. Và bạn đang ngồi ở đó, rất hài

lòng - siêu thần được (mega holy-moly) trong khi Thiên lực lắng lẽ thoát ra. Bất cứ khi nào bạn cũng phải làm ra vẻ biểu diễn để mọi người có thể thấy năng lực tâm linh của bạn, bạn đã làm mất điều cốt lõi. Bản ngã đã lừa gạt bạn. Sự trình diễn của bản ngã tự nó nói lên bạn không thực sự tin tưởng. Bản ngã Vô biên thì vô hình. Bất kỳ kiểu thiền định nào cũng thực sự tốt; nó không phải là một cuộc biểu diễn vĩ đại trừ phi bạn thực sự muốn nó là như vậy.

Về một phương diện, sự thiền định hoàn toàn là một tiến trình thuộc về não vì nó là nghệ thuật suy tưởng về điều không tư tưởng. Nó không thích hợp với nhiều người, đặc biệt phụ nữ thường có nhiều hành động phát sinh từ tình cảm của mình, họ thấy họ không thể thiền định theo phương pháp cổ truyền. Vì vậy mỗi người nên thiền theo cách riêng của mình, bằng bất cứ cách nào cảm thấy thoải mái - trong lúc xoa bóp hay khởi động cơ thể, trong khi chơi với con của bạn, hay trong hoạt động trầm tư nào đó. Tất cả điều đó đều tốt; tôi cho là không có bất kỳ cách nào, không đúng và không sai.

Là một phần của cuộc thảo luận này về sự thiền định, chúng ta hãy nói ngắn gọn về sóng não. Trong tình trạng thức tỉnh, não của bạn dao động xấp xỉ 14 chu kỳ / một giây và cao hơn. Điều đó không có nghĩa toàn bộ não của bạn dao động ở tốc độ đó; điều đó có nghĩa là nó phần lớn ở dải sóng đó. Nó được biết đến như là trạng thái beta; nó là tình trạng tỉnh thức bình thường.

Từ dải sóng đó trở xuống là trạng thái alpha thấp hơn. Nhiều điều được biết về alpha. Có hàng đống sách bạn có thể đọc và các khóa học bạn có thể theo để biết tạo ra alpha. Nó là một trạng thái

sơ thiền, dải sóng của trực giác và một số nhận thức phi giác quan. Đó cũng là nơi các giấc mơ hình như xảy ra. Bạn đang ở trong trạng thái alpha khi não dao động từ 7 đến 14 chu kỳ / một giây. Nó rất hay tái sinh - nhiều đối với sự giảm bớt sự căng thẳng, sơ thiền, và chỉ cho phép bạn được thư giãn về mặt thể xác.

Ở dưới trạng thái alpha là dải sóng theta có 4 tới 6 chu kỳ / mỗi giây. Sóng theta là trạng thái xuất thần. Khi não bạn kích thích sóng theta, bạn sẽ có thể cảm thấy cơ thể vật chất của mình, nhưng chỉ rất ít. Trong trạng thái sóng theta bạn thoát ra khỏi nhận thức của bản ngã, và bạn trở thành tâm thức vũ trụ. Những điều tôi thấy rất hấp dẫn về trạng thái sóng theta là không cần học lâu lắm học cách tạo ra nó, đặc biệt nếu bạn sử dụng máy nhịp như đã thảo luận.

Kích hoạt trạng thái theta là một sự rèn luyện xuất sắc vì khi bạn nhập thiền sâu, những điều mà bạn thực sự làm là tước quyền bản ngã. Bạn đang bảo nhân cách: "Hãy lắng nghe, hãy ngồi xuống và câm miệng lại". Chắc chắn, lúc đầu nó sẽ nảy ra các hình thái tư tưởng không đáng kể như: "Này, chúng ta cần bảo dưỡng ô tô" và những thứ đại loại như vậy. Nhưng bạn bắt đầu chống lại các ý nghĩ xuất hiện trong tâm. Bạn nói: "Tôi không thừa nhận năng lượng đó; tôi sẽ giải quyết xe ô tô sau này. Tôi không thừa nhận nhận thức đó; tôi đang thay đổi quan điểm của mình. Cảm ơn bạn rất nhiều khi cho tôi biết nỗi sợ hãi này, nhưng tôi không thừa nhận nỗi sợ hãi đó như là một thực tại trong cuộc sống của mình. Khi và nếu tôi cần hành động, tôi sẽ hành động."

Khi bạn bắt đầu chống lại các tư tưởng nảy sinh và bạn bắt đầu kiểm soát dòng hoạt động từ tâm

trí, bạn sẽ bắt đầu vươn tới chỗ đó sâu bên trong bạn vốn thánh thiện và linh thiêng-nơi bạn bắt đầu theo Bản ngã Vô biên. Chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy bạn không chỉ là tâm trí của riêng mình, mà là một phần của phân tử tạo thành tâm trí toàn thể. Ngoài phân tử của tâm trí toàn thể ra là phân tử tạo thành tâm thức vũ trụ vốn sẽ là tâm thức của Thượng đế, tâm thức của mọi vật hiện hữu - quá khứ, hiện tại, và vị lai. Clik - cánh cửa mở ra, và bạn bước vào đúng chỗ của mình. Đó là một thế giới kỳ bí.

Sự thiền định cũng bắt đầu thay đổi bạn về phương diện thể xác. Thành phần hóa học của não là một sản phẩm phụ của tính khí bạn, các cảm giác, và các thái độ. Điều đó chỉ được khám phá trong 10 năm cuối cùng. Ban đầu, tính khí và thái độ được cho là một sản phẩm phụ của hợp chất hóa học của não; nhưng bây giờ nó được biết phổ biến rằng, trên thực tế, chúng ta thay đổi hợp chất này trong não do chúng ta cảm xúc ra sao.

Các chất hóa học trong não bạn phản ứng với cảm xúc. Vì vậy, một người loạn thần kinh hay quá kích động sẽ dần dần thay đổi hỗn hợp hóa học trong não, và người đó sẽ trở nên kích động hơn. Nếu bạn hơi bệnh tâm thần và bạn tự cho phép mình đi thối thẩn như thế trong một thời gian, hợp chất hóa học trong não bạn thay đổi để phản ánh tâm trạng của mình. Tương tự, nếu bạn rất tiêu cực, hợp chất thay đổi và bạn trở nên tiêu cực hơn.

Nếu bạn bắt đầu đi vào sự an tĩnh đúng cách, căn nhà tinh thần của bạn, hợp chất trong não của bạn bắt đầu trở nên an tĩnh hơn. Chất endorphin bắt đầu kích thích, bạn trở nên sung sướng hơn, mức độ serotonin thay đổi, và đột nhiên bạn trở nên trầm tĩnh.

Bất thành linh bạn bắt đầu tạo nên một con người toàn diện và điềm tĩnh - bằng cách thay đổi bản chất sinh thái của não.

Qua sự rèn luyện về thiền định, và bằng cách thực hành thiền định trong 24 phút một ngày, bạn sẽ bắt đầu khẳng định: "Tôi đang bị kiểm chế. Tôi đang thiết lập sự kiểm soát đối với bản thân mình, cảm xúc của mình, ý tưởng và trí năng của mình. Tôi, không phải bản ngã của mình, đang đảm trách cuộc đời mình". Điều mà bạn thực sự nói là: "Tôi không phải là nhân cách của mình. Chắc chắn, tôi phải hoạt động qua nhân cách của mình, nhưng tôi không chỉ là nhân cách và những ao ước và các phản ứng của nó. Tôi là một hữu thể vô biên đang quan sát nhân cách mình".

Vì vậy, hãy tìm một nơi thoải mái để thiền-tốt nhất là buổi sáng trước khi sự nghỉ ngơi của thế giới đã thức dậy - và mở máy nhịp và ngồi xuống. Lúc đầu điều này sẽ làm thất vọng một chút vì bạn không trải nghiệm điều gì cụ thể. Nhưng dần dần, bạn sẽ thấy những đốm màu ở phía trước mắt mình. Hãy để những đốm màu đó trôi qua.

Sau đó các biểu tượng sẽ đến bạn. Bạn sẽ nhìn thấy những điều trông giống như các thế giới khác và các chiều kích khác. Các lời nói sẽ đi vào tâm trí bạn, không phải từ bản ngã ý thức mà từ vô thức. Lời giáo huấn hoàn toàn mới sẽ mở ra cho bạn. Nó rất điềm tĩnh, như bạn đang trở lại trường đại học; có sự hồi hộp khi khám phá bạn là ai.

Vị thấy-vị thấy siêu nhiên-ở bên trong. Nhưng chính qua bản ngã, sâu vào trong tâm trí tiềm thức và rồi tiếp tục qua tâm trí tiềm thức đó vào trong các lĩnh vực bản ngã vũ trụ này-bạn sẽ phát hiện

năng lượng siêu nhiên. Nó sẽ dạy bạn và cho bạn thấy. Đôi lúc cái mà nó sẽ cho bạn thấy thì rất thực tế như thông tin về sức khỏe, tài chính, hay các mối quan hệ của bạn. Những lúc khác, nó sẽ cho thấy các khuôn mẫu chung bộc lộ trong đời sống hàng ngày. Đôi lúc, nó sẽ giúp đem lại cho bạn sự hiểu biết về sự tiến hóa của loài người và toàn bộ số phận của dân tộc của chúng ta hay nhận thức được nâng cao, sự giải thích về vị trí mà hiện nay bạn thấy bản thân mình trong đó.

Đây là lúc rất quá cảm để hiện hữu trên trần gian. Có rất nhiều tính sáng tạo, sự thay đổi và các triển vọng. Bạn là một phần của điều đó. Đây là một kỷ nguyên thực sự kỳ diệu. Quyết định của bạn hiện hữu ở đây trên trần gian này vào thời điểm tuyệt diệu này là một trong những bước tiến tinh thần trầm tĩnh nhất mà bạn chưa từng thực hiện.

Bạn tự giải thoát mình qua phương pháp thiền định. Điều đó không xảy ra trong 10 hay 15 phút. Sự thiền định là một tiến trình mà bạn sẽ thực hành trong phần đời còn lại của mình. Bạn có thể không nhất thiết thực hành nó trong cùng một địa điểm trong 24 phút mỗi ngày. Đôi lúc, sự thiền định có thể là 5 tới 10 phút trên xe buýt đi làm, hay trên máy bay đi từ một chỗ nào đó tới một nơi khác. Có lẽ, một số ngày bạn có thể quá bận không bận tâm tới máy nhịp, nhưng bạn sẽ dừng lại và ra khỏi ô tô của mình và ngồi trên lề đường một chỗ nào đó - trên một cánh đồng hay dưới một thân cây - và chỉ ở đó, trong im lặng.

Vì vậy, Bước thứ 9 trong 33 bước là Sức mạnh bất nguồn từ kỷ luật. Bước 10 là Tập trung tâm trí.

Không có hai bước này, bạn không có nhiều thay đổi, vì bạn sẽ được truyền cảm hứng trong một thời khoảng nào đó , rồi dần dần bản ngã sẽ chiếm lại tất cả lãnh thổ bị mất của nó và bạn sẽ trở lại nơi bạn hiện hữu trước kia. Vì vậy, sự thiền định, tập trung suy nghĩ, phản hồi, tác động tới bản thân bạn, và cố gắng hiểu là hành động kêu gọi sức mạnh chỉ dạy bạn. Nó sẽ ân cần dạy bạn. Nó vui thích đảm trách công việc đó.

*Bước 11***TIN TƯƠNG BẠN LÀ NỘI LỰC**

Bước 11 là tin rằng bạn đã là một phần của nội lực này - bạn có năng lượng của người đã được điểm đạo bên trong bạn và bạn là nội lực. Có sự khác biệt rất lớn giữa hy vọng bạn có thể trở thành điều đó - hy vọng bạn có thể trở thành một diễn viên vĩ đại, hy vọng bạn có thể kiếm được một triệu đô hay hy vọng bạn sẽ lấy người trong mộng của mình. Bạn cũng phải thuộc về các giấc mơ nữa.

Vì vậy bạn phải tin vào tính vô biên mà bạn không thể chạm đến, ngửi, thấy, nếm, hay nghe. Nhưng, bằng một cách kỳ lạ, bạn có thể dần dần học cách cảm nhận điều đó. Vì tính vô biên bên trong bạn vượt ra ngoài tâm trí tiềm thức - nó dao động nhanh hơn nhân cách, nhanh hơn tâm trí tiềm thức - nó ở bên ngoài tri giác thông thường của bạn. Vì thế, bạn được yêu cầu trở thành nó. Tức là, hãy hiểu rằng bạn là nó dù cho đến nay bạn không thể thấy nó.

Sau nhiều năm sử dụng máy nhịp theta cho sự thiền định, tôi bắt đầu có cái nhìn thoáng qua vào trong các thế giới khác. Cuối cùng đến đó trở nên dễ dàng, và tôi sẽ thường xuyên thấy đường hầm cận kề cái chết (the near-death tube) mà mọi người đã sống sót những lần cấp cứu y khoa nói đến. Trong trạng thái xuất thần bạn kích hoạt chết giả, vì vậy một khi bạn đã dọn sạch căn bã của bán ngã, cuối cùng đường hầm xuất hiện. Nó là con đường giữa ở đây và ở đó. Có vô số cảnh giới khác của sự tiến hóa ở ngoài đường hầm. Một số tấm mình trong Thiên lực; số khác thì không. Khi lần đầu tiên tôi thấy ánh sáng thiên giới của những thế giới đó, tôi bị tràn ngập, tôi chưa bao giờ thấy quá nhiều vẻ đẹp, quá nhiều sự hòa giải, quá nhiều tình thương, một cách đột ngột đến như vậy. Tất cả những sự mâu thuẫn của cuộc sống của tôi đã được chữa lành trong chốc lát, tấm mình trong ánh sáng thánh thiên của Thượng đế.

Nhưng điều đáng chú ý nhất mà tôi khám phá là tình thương phát ra từ ánh sáng của Thượng đế thì không thiên vị. Đó không phải là tình thương thuộc cảm xúc như chúng ta hiểu nó trên trần gian, vì Thiên lực không có nhu cầu hay mong muốn. Nó như vậy. Nó không lôi kéo hay đòi hỏi đáp ứng. Nó là loại tình thương đẹp nhất hiện hữu - vô điều kiện, thánh thiên, và ở mọi nơi, vì Thiên lực ở mọi nơi. Tình thương này không đòi hỏi bất cứ cái gì đáp lại. Nó không có cảm xúc hay sự phán xét. Cảm nhận đầu tiên của tôi về tình thương đó là niềm cực lạc khi tôi được bao bọc trong tình thương của Thượng đế. Đột nhiên, cuối cùng, nhiều thứ trên trần gian có ý nghĩa; chúng có một ý nghĩa cao hơn.

Năng lượng thiên giới ở cuối đường hầm cận tử cũng là năng lượng thấm qua tất cả mọi vật - nó thực sự không hiểu bạn cần gì, hay bạn có công việc bạn muốn hay không. Nó vô tư như điện. Điện có thể chiếu sáng nhà thờ, một trường mẫu giáo, nhà thổ, một phòng tra tấn.

Tình thương vô biên của Thiên lực không tìm kiếm mục đích hay kết quả riêng biệt nào, hoặc cho bản thân nó hoặc cho bạn. Nhưng bạn có thể hướng dẫn nó vào trong cuộc đời bạn, và bạn có thể sử dụng nó để cung cấp cho bạn những điều mà bạn muốn. Bạn hướng dẫn nó từ bản thân bạn ra phía ngoài tới những người khác. Và không bao lâu họ sẽ tiếp nhận ngay năng lượng đó thúc đẩy sự chấp thuận, và cũng chẳng phải là tình thương và ánh sáng vô cảm xúc. Chính bạn thúc đẩy năng lượng để người khác có thể trở nên mạnh hơn và tự do hơn.

Nhưng trước tiên bạn phải tiếp thu nó, như tôi đã nói trong bước 1. Bạn phải thuộc về các mục tiêu và giấc mơ của mình. Giả dụ, nếu bạn muốn có nhiều tiền hơn nhưng không biết làm cho cảm giác mong muốn đó mạnh hơn; nếu bạn cảm thấy thiếu, nếu bạn không hành động nhiều, nếu bạn không có tinh thần hào hiệp và rộng lượng; nếu bạn không cởi mở và nhiệt tâm, thì quy luật vũ trụ chỉ phản ánh trở lại bạn những cảm xúc lạnh nhạt, nghèo nàn. Bạn chẳng được cái gì hơn bạn có hiện nay, và mọi thứ mà bạn đã có sẽ bị giám bớt hay mất đi.

Nếu bạn không là nhân vật quan trọng, chẳng hề gì; địa vị xã hội hay tình trạng kinh tế của bạn hiện nay và quan điểm của bản ngã của bạn ra sao, cũng đừng bận tâm. Mặc kệ, bạn phải bắt đầu với cảm giác mạnh mẽ, hãy trở nên mạnh mẽ hơn trong hiện

trạng của bạn. Nhờ trở nên mạnh mẽ hơn trong im lặng, bạn biểu lộ sự tự tin, bạn ở vị thế cao hơn người khác - không phải bằng thái độ tự đề cao mình, nói chuyện khéo léo, những lời hô hào lôi cuốn và sự phô trương, mà bằng năng lượng đang tuôn chảy trong bạn - năng lượng có giá trị, chẳng phải những lời gió thoảng mây bay.

Hãy tự hình dung bạn ở đó trong thị trấn nơi bạn đang cư ngụ, đứng ngang qua thị trấn như bạn cao 300 hay 500 bộ, bạn là một người cao lớn. Những điều nhỏ nhất của cuộc sống thường ngày không làm phiền bạn. Bạn vượt lên những điều đó; bạn không để ý đến cơn mưa nhỏ. Bạn không chú ý đến một vài người làm cho bạn khổ sở vì bị quấy rầy trong siêu thị. Bạn không chú ý đến anh chàng trong bưu điện đã thô lỗ đối với bạn. Bạn không để ý đến chiếc ô tô làm gián đoạn việc giao thông của bạn. Bạn không vội vàng hấp tấp; bạn là vĩnh cửu. Bạn vĩ đại hơn những điều này. Giờ đây bạn đang đứng trong sự tiến hóa vốn quan trọng hơn thế giới của các cảm xúc bộ lạc tầm thường - vượt trên nhân cách, vượt trên tâm trí.

Trong thế giới của bản ngã, bạn đi theo đường thẳng thời gian - hôm qua, hôm nay, ngày mai. Trong Bản ngã Vô biên, tương lai là bây giờ. Đó là lý do tại sao khi bạn tin vào chính bản thân mình, tin vào năng lượng đang hiện hữu với bạn là rất quan trọng. Nếu bạn hướng đến một mục tiêu, thấy nó trong trí tưởng tượng của mình, biến nó thành hành động, và cảm thấy nó đang hiện hữu trong các cảm xúc của mình. Vì vậy nếu bạn muốn một ô tô mới, bạn không nên để ý tưởng đó ở một nơi xa xôi mơ hồ nào đó trong tương lai. Như thế thật vô hy

vọng và khó cho điều mong muốn đó mạnh mẽ hơn. Bạn phải cảm thấy rằng bạn có nó bây giờ.

Đó là lý do tại sao tôi nói, "Này, nếu bạn muốn xe Rolls Royce, hãy vào trong phòng trưng bày, vào bên trong ô tô, và bắt đầu đánh hơi khắp chung quanh". Khi nhân viên bán ô tô đến gần bạn và nói, "Xin lỗi, ngài / bà, tôi có thể giúp gì được cho quý vị không ạ? Bạn nói: "Tôi phải đánh hơi ô tô trước khi tôi mua nó, vì tôi muốn biết da này có mùi giống như cái gì. Tôi hiểu đây là số da tốt nhất trên thế giới. Tôi muốn biết nó có mùi như thế nào, vì vậy xin lỗi một lúc, trong khi tôi đánh hơi. Ngay khi có tiền, tôi sẽ trở lại với một chi phiếu, và bạn có thể đưa tôi một chiếc màn kim loại bằng bạc ở đằng kia".

Vì vậy, bạn phải tin tưởng, và bạn phải cảm thấy. Khi nhiều thứ bị làm cách xa khỏi bạn, bạn sẽ không bao giờ đạt được chúng. Tâm trí nói, "Này, Chúng ta không thể có điều đó." Vì vậy nếu sự dư dật là vấn đề của bạn, hãy cảm thấy dồi dào. Một chỗ nào đó những quyển sách của tôi nói đến đi vào một khách sạn năm sao dù bạn không có tiền. Hãy vào nơi thanh lịch nhất (the most lah-dee-dah) trong thị trấn, và chỉ ngồi đó, gọi cà phê và uống nó chậm chậm. Đừng tiêu nhiều tiền, nhưng hãy tham gia vào nơi chốn giàu sang. Hãy ở đó với các nhà triệu phú. Hãy ngồi trong lâu đài cẩm thạch đó, và tuyên bố mình ở trong nơi chốn đó.

Chính bằng cách tham gia vào các hoàn cảnh qua các cảm giác của mình mà nhiều điều đến với bạn. Bằng cách gia nhập sự an tĩnh, sự an tĩnh bao bọc bạn. Đừng bận tâm nếu cuộc sống của bạn hiện ở trong một tình trạng hỗn độn. Bạn có thể có hàng đống vấn đề và vẫn an tĩnh, yên lặng tìm cách giải

quyết mọi chuyện. Và bạn phải cảm thấy Bản ngã Vô biên dù bạn hoàn toàn là nạn nhân của nhân cách và bản ngã của bạn trừng phạt. Bạn phải cảm thấy dư dật khi bạn không có tiền. Nói nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng điều đó không mâu thuẫn chút nào, vì lúc bạn bắt đầu cảm thấy điều đó, năng lượng của bạn chuyển lên. Điều mà chúng ta đang cố gắng làm ở đây là chuyển tới một nơi khác - ra đi, vẫy tay, chào từ biệt, và đến một chỗ khác trong cảm giác của bạn, hiểu và tin rằng Bản ngã Vô biên ở đó để hướng dẫn bạn. Hãy nhớ, bạn không cần biết bạn sẽ đi đâu trong thời gian dài. Bạn chỉ phải biết bạn đang đặt chính bước tiếp theo của mình ở đâu.

Hãy tự nhủ như là một điều rèn luyện nhiều lần trong ngày. "Tôi là vũ trụ. Tôi là vĩnh cửu. Tôi là vô biên. Tôi là cái mà tôi hiện hữu". Và khi bạn nói những lời đó, hãy quan sát chúng tạo ra tiếng vang khắp cả cơ thể bạn như thế nào - khắp cả nhân cách bạn, bản ngã bạn, tâm trí bạn. Và sau đó bạn sẽ thấy thế giới bằng lời lẽ vô hạn - khi bạn không đối phó với cái hữu hạn, khi bạn không xử lý với những giới hạn, khi bạn đang ra khỏi sự hạn chế, xa khỏi những lôi cuốn, nơi bạn càng ngày càng ít xâm phạm người khác, nơi bạn càng ngày càng ít xen vào chuyện người khác - để mọi người theo cách của họ. Dần dần tính vô biên đó xuất hiện bên trong bạn.

Bạn phải hiểu rằng Thiên lực-sự kỳ diệu tốt bậc, lạ thường thấm qua tất cả sự vật - không xâm phạm. Nó không làm người khác xáo trộn. Nó chỉ để cho bạn theo cách của bạn. Bạn có thể ngớ ngẩn như bạn muốn. Thượng đế không đến bạn và nói, "Hãy lắng nghe, người đồ tì tiện, hãy thảo luận hành động của người ở đây". Khi bạn sẵn sàng, năng lượng vẫn ở đó.

Giống như vậy đối với Bán ngã Vô biên bên trong bạn. Nó sẵn sàng. Bạn chỉ phải nắm lấy nó. Cách bạn làm như vậy là để nó trở thành một phần của mình, và bạn gia nhập và trở thành một phần của nó. Vì vậy tin tưởng là trọng yếu - tin vào điều huyền diệu, tin vào sự công minh và bản chất linh thiêng của cuộc hành trình của mình. Hãy cố gắng thấy tính thiện ở khắp nơi. Chú ý sự phong phú, Chú ý vẻ đẹp. Hãy di chuyển thường xuyên tới nơi có sự an tịnh, nơi Thiên lực cư ngụ, và xa rời khỏi những bất hòa và tính xấu xa. Hãy vẫy tay chào từ biệt sự hạn chế, và bắt đầu bài thơ giao hưởng thuộc làn gió ấm áp, nhẹ nhàng của Thiên lực đang tuôn chảy qua cuộc đời bạn. Hãy cho phép bản chất vũ trụ thuộc Thiên lực luân chuyển.

Bước 11 là tin tưởng bạn đã có nội lực rồi và bạn là nội lực. Nó đòi hỏi bạn tin vào những điều không thể tin được, quan sát những điều không thể quan sát được, trở thành một phần của những điều mà con người bình thường không bao giờ thấy. Nó yêu cầu bạn bước qua cánh cửa tới một thế giới khác. Bây giờ hãy đi với tôi tới một bước kế tiếp. Tôi sẽ cho bạn thấy nơi đó bên trong bạn nơi ô cửa kỳ diệu đó hiện hữu, và tôi sẽ đưa bạn các chìa khóa mà bạn cần để mở nó. Chúng ta hãy thảo luận những nguyên tắc sẽ giúp bạn củng cố những ý tưởng này trong tâm hồn bạn.

Thế giới tâm linh là nơi chốn thực sự của bạn. Nó đang chờ đợi từ khi bắt đầu thời gian, chờ đợi sự trở về của bạn. Hãy đến với tôi. Chúng ta hãy đi. Đã đến lúc đi rồi. Chúng ta đã chờ đợi đủ lâu.

Hãy đến nhé.

*Bước 12***NGÔN TỪ CỦA BẠN LÀ QUY TẮC**

Kiến lập ngôn từ của bạn như quy tắc là điều quan trọng. Tâm trí quen với việc tuôn ra nhiều lời hứa mà nó không bao giờ có ý định giữ lại. Bạn tự bảo với mình bạn sẽ làm điều này và điều kia, và sau đó bạn không làm. Bạn hứa trả tiền cho người bạn của mình vào ngày thứ bảy, và bạn quên, hay bạn cố ý tránh né bốn phần của mình.

Kiến lập ngôn từ của bạn như là quy tắc đối với bản thân mình và cho người khác là rất quan trọng, vì điều đó tự nó trở thành sự khẳng định về quyền lực đang phát triển của bạn vượt trên bán ngã. Nếu bạn tự nhủ rằng bạn sẽ làm một điều gì đó, hãy làm điều đó, đừng hứa hẹn rồi không giữ, và đừng hứa hẹn với người khác nếu bạn không thể hay sẽ không làm tròn lời hứa. Đừng nhiễm bệnh này. Hãy giữ danh dự. Một cuộc sống mà không có danh dự thì không đáng có. Đừng cam kết nếu bạn không phải cam kết. Nếu bạn không chắc chắn bạn có thể thực

hiện được, bạn luôn luôn có thể trì hoãn người khác, và nói: " Tôi không chắc chắn; hãy gọi tôi trong một tuần". Người ta thường quen với bệnh này.

Bằng cách biến lời nói của mình thành quy tắc, bạn phát triển nội lực. Nói nghe có vẻ dễ dàng phải không? Đa số người ta không quen với việc giữ quy tắc cho lời nói của mình. Họ quen với hành động dễ dãi - lẩn trốn nếu điều kiện không thích hợp với họ. Điều đó làm cho họ suy yếu, vì tâm trí biết bạn đầy những lời nói khoác lác.

Khi bạn bắt đầu tác động đến chính mình, năng lượng của bạn chuyển động nhanh hơn. Trong quyển sách của tôi Những điều kỳ diệu, tôi gợi ý là toàn thể năng lượng mà bạn biểu lộ là sự dao động của một tâm trí - thể xác - tinh thần - sự dao động đó chuyển động rất nhanh. Tôi chọn sự chấn động giả thuyết là 20.000 chu kỳ / một giây là một con số tùy tiện để mô tả sự dao động toàn diện của một người trung bình trong nhịp điệu buồn tẻ (tick-tock) của cuộc đời.

Cho tới nay không có phương pháp khoa học nào để đo lường hay định lượng người ta dao động nhanh như thế nào, vì vậy tôi chọn một con số từ một cái nón. Con số này chỉ dùng làm tiêu chuẩn so sánh. Tôi đã nói, nếu một người bình thường có 20.000 chu kỳ / mỗi giây, một người bắt đầu tác động đến mình có thể dao động giả dụ 25.000 chu kỳ / một giây, và một người đã tiến hóa, có ánh sáng cá nhân mạnh, có thể dao động 50.000 chu kỳ. Ngoài điều đó ra, bạn có thể đoán năng lượng của người đã được điểm đạo là 100.000 chu kỳ một giây hay nhiều hơn. Tuy nhiên, khi bạn định lượng điều đó, bạn ở trong trạng thái sóng dao động qua kinh nghiệm vật chất đó.

Khi bạn tác động đến bản thân mình, sự tập trung của bạn rời xa khỏi những điều tầm thường và hướng đến tính vô biên của tâm linh bên trong; toàn thể năng lượng của bạn chuyển lên càng ngày càng nhanh hơn. Khả năng hiện thực hóa những sự vật trong cuộc sống của bạn trở nên càng ngày càng tức thời hơn. Ở 20.000 chu kỳ một giây, một người có một ý niệm, họ hình dung hay suy nghĩ về một điều gì đó mà họ muốn, và 19 năm rưỡi sau điều đó có thể hay không thể xảy ra. Một khi năng lượng của bạn bắt đầu di chuyển nhanh hơn, bất cứ ý nghĩ và cảm giác nào mà bạn có đều trở thành thực tại cực kỳ nhanh chóng.

Bạn nghĩ về "bụi cây đang cháy" và đấy, đang cháy trong phòng trước của bạn - nghiệp chương tức khắc, tích cực hay tiêu cực, tùy thuộc vào sự tập trung của bạn. Bây giờ bạn đang nắm giữ một nội lực to lớn. Vì vậy ngôn từ của bạn như là quy tắc đòi hỏi bạn hiểu nhu cầu bảo vệ lực lượng của mình, và trách nhiệm đi cùng với điều đó - Bất kể thứ gì bạn đưa ra là cái mà bạn sẽ đạt được. Vì vậy hãy cẩn thận đừng sử dụng tư tưởng và cảm xúc của mình một cách khiếm nhã.

Một phần của việc làm trong sạch hành động này của bạn đòi hỏi là bạn không đưa ra những lời hứa mà bạn sẽ không giữ. Đừng tự nhủ, "Mình sẽ từ bỏ chocolate" nếu một giờ sau bạn ngồi đó và nhai tóp tép cả một hộp. Nếu bạn thực hành một rèn luyện - một quy tắc cho bản thân bạn - hãy tuân thủ. Nếu bạn không cảm thấy tự tin về việc tuân thủ, đừng đặt ra quy tắc. Khi bạn tốt và sẵn sàng bỏ chocolate, bạn sẽ bỏ được.

Chấp nhận lời lẽ của bạn là quy tắc, bạn sẽ thấy một lợi ích trước mắt khi mọi việc bắt đầu xuất hiện

bất ngờ không phải nỗ lực nhiều. Nhưng bạn phải hiểu bạn nói gì, vì vậy hãy chọn ngôn từ của mình kỹ lưỡng - hãy có mục đích, và kiểm soát những điều bạn suy nghĩ và cảm thấy, Nếu bất cứ ý tưởng bậy bạ nào vào trong đầu óc bạn, hãy nhanh chóng loại bỏ và thay đổi nó. Mọi thứ đều có thể đảo lộn.

Ngoài ra, đừng đưa cho mọi người hàng đồng chuyện nhảm nhí (BS). Đừng nói lảng nhãng. Đừng nói về bản thân mình. Hãy ra khỏi nội lực im lặng của bạn. Hãy lắng nghe người khác - hãy nói về họ. Đừng hứa vu vơ, và đừng đồng ý làm những điều mà bạn biết bạn sẽ không hoàn thành. Hãy trở nên có kỷ luật bằng lời nói; đừng phô trương. Đừng khoe khoang. Đừng thổi phồng. Chỉ ở bên trong những gì mà bạn biết là đúng và thực.

Kế tiếp, hãy bước vào đối thoại chân thực với bản thân mình. Nói một cách khác, đừng thừa nhận chuyện phiếm (BS) mà tâm trí đưa cho bạn. Tâm trí nói: "Vâng, chúng ta đang làm tốt", và bạn biết bạn không làm tốt. Tâm trí nói: "À chúng ta đang kiếm một việc làm", và bạn biết bạn chẳng tìm một việc làm nào cả. Tâm trí nói: "Vâng, chúng ta sẽ bỏ chocolate", và bạn biết bạn đã không bỏ chocolate và bạn không có ý định bỏ nó. Khi bạn tự nhủ, "Ngôn từ của mình là quy tắc", bạn thiết lập sự thống trị, năng lực đối với tâm trí; vì vậy khi bạn nói một điều gì đó, bạn sẽ tuân thủ được.

Đây là một bài tập sẽ củng cố ý chí của bạn và giúp ích bạn một chút. Hãy chọn một nơi bên ngoài trong vườn hay trong công viên, bất cứ ở đâu, và tìm 12 tảng đá. Hãy tự bảo mình, "Tôi sẽ di chuyển những tảng đá này một cách kiểu cách mỗi buổi sáng

lúc 7 giờ 1 phút trong 7 ngày trong 15 phút. Sau đó nhặt tảng đá đầu tiên lên, đi chậm chạp qua khu vườn, và để tảng đá xuống; cúi đầu và nói với tảng đá, "Cám ơn mi nhé". Rồi đi qua khu vườn, nhặt tảng đá thứ nhì lên, và mang nó tới bên kia. Hãy đặt nó bên cạnh tảng đá thứ nhất. Hãy đi tới đi lui, lấy tất cả những tảng đá ở bên kia khu vườn. Bây giờ, tạm nghỉ một lát và nhặt tảng đá đầu tiên lên một lần nữa, đi trở lại qua khu vườn, và lại đặt tảng đá trở lại vị trí đầu tiên của nó. Hãy chuyển tất cả 12 tảng đá lại bên cạnh khu vườn một lần nữa.

Nếu tất cả điều này hình như là một bài tập vô nghĩa, bạn đúng; điều đó được cho là vô nghĩa. Tâm trí sẽ hỏi: "Tại sao chúng ta di chuyển 12 tảng đá qua cái sân?" Bạn bảo nó, "Im đi, Đây là một cách trở nên cứng rắn về mặt tâm linh!"

Bạn đang củng cố ý chí của mình và phát triển một quy tắc cá nhân. Nó không thích đáng dù tâm trí thích ý tưởng này hay không, hay dù bài tập có quan trọng đối với tâm trí hay không; ý tưởng này là tự đặt mình làm người đề ra quy tắc, luật lệ trong lĩnh vực của ý thức mình. Bạn nói: "Đây là quy tắc của tôi. Lúc 7 giờ 1 phút sáng mỗi ngày trong 7 ngày, tôi sẽ di chuyển các tảng đá một cách kiểu cách. Bài tập này có hiệu quả không chỉ đặt bạn làm một sức mạnh thống trị, có kỷ luật, mà nó còn cho phép bạn không thêm đếm xỉa đến sự khó chịu mà tâm trí có thể trải qua".

Tâm trí sẽ không thích lôi kéo những tảng đá, nhất là nếu trời đang mưa. Những hành động này liên quan đến công việc, và chúng thì ở bên ngoài những luật lệ bình thường của tâm trí. Ở điểm chính yếu này, bạn xua đuổi sự khó chịu - hơn là giúp đỡ

bản ngã - giả dụ bằng cách ở trên giường vào giờ đó. Hãy đặt ra một sự rèn luyện, như việc dời các tảng đá, và thi hành sự rèn luyện đó trong 7 ngày. Bạn cần thấy rằng ngôn từ của bạn là quy tắc.

Nếu bạn không có một khu vườn gần bạn, để thay thế bạn có thể di chuyển 100 quyển sách lên và xuống kệ sách của bạn, phủ bụi mỗi quyển sách khi bạn đi. Hãy làm điều đó đúng 7 giờ 1 phút sáng hay bất cứ thời gian nào bạn quyết định; hãy thực hành điều đó trong 7 ngày.

Khi thiết lập ý niệm về *Ngôn từ của tôi là quy tắc*, bạn cải thiện khả năng hiện thực hóa những điều bạn muốn trong cuộc đời của mình. Bạn hiểu rằng khi bạn nảy ra một ý nghĩ hay tình cảm và khi bạn biểu lộ nó về mặt tâm linh hay bằng lời nói, nó sẽ xuất hiện trong cuộc đời bạn. Vì bạn mạnh mẽ, bạn có thể hiện thực hóa ý thức của mình. Ranh giới giữa thế giới nội tại và thế giới ngoại tại của bạn đã tan biến - bạn ít có những khái niệm hạn hẹp. Bạn thấy mình là vô biên, vì vậy những điều kỳ diệu không chỉ có thể xảy ra mà còn như đã mong đợi nữa. Không còn bên trong và bên ngoài nữa; chỉ có một ý thức vô biên mô tả tất cả thực tại.

Chức năng của bản ngã là phân cách bạn khỏi những người khác, xác định bạn bằng cách tạo nên một khoảng cách tâm trí và cảm xúc. Khi bạn hướng tới Bản ngã Vô biên, bạn đang ra khỏi thế giới của bản ngã để kết nối với năng lượng bên trong - không chỉ năng lượng bên trong của bạn mà năng lượng của tất cả những người trên hành tinh này và năng lượng vũ trụ trong tất cả mọi sự vật. Trong sự kết nối đó, bạn sẽ có thể lôi kéo nhiều điều về phía mình - lợi ích, cơ hội, khả năng sáng

tạo. Bạn sẽ lôi kéo chúng về phía mình một cách bất ngờ từ một khoảng cách rất xa.

Bản ngã, sống như nó sống trong một thế giới ba chiều hạn chế, phải đi kiếm nhiều thứ, nó phải tìm thấy nhiều thứ. Nó được yêu cầu tranh đấu để hiện thực hóa nhiều thứ. Nó phải buộc nhiều thứ xuất hiện, nó cần tự bán mình. Thay vì buộc nhiều thứ xuất hiện theo ý nó, nó nên thấy toàn thể hành tinh này hiện hữu bên trong bạn, là một phần của bạn. Khi tôi nói với bạn, "Hãy đứng cao lên, hãy là một nhân vật quan trọng". Tôi muốn nói, hãy trở nên rộng lượng, hãy mở rộng tâm trí của mình, mở rộng tình cảm của mình để hợp nhất tất cả mọi sự vật. Nếu bạn là vô biên, bạn ở mọi nơi. Hãy ở mọi nơi. Hãy là mọi vật. Một khi bạn là mọi vật - và qua việc kết nối của Bản ngã Vô biên của mình được kết nối với mọi vật - việc hiện thực hóa nhiều thứ trở nên dễ dàng hơn. Bạn chỉ với lấy những phần khác nhau của bản thân mình.

Vì vậy bạn sẽ có một ý tưởng và đột nhiên bạn đang ở trên một xe lửa với một người nào đó đang ngồi đối diện bạn. Bạn nghĩ: "Trời, anh ta có ngoại hình đẹp quá. Mình muốn một người bạn tâm giao, và đây mình đang ngồi đối diện với một ứng viên hoàn hảo. Lập tức, Perfectomundo!"

Khi bạn muốn biết năng lượng của mình đang dao động nhanh như thế nào trong cuộc sống, Hãy chú ý tốc độ mà nhiều thứ trở thành hiện thực. Điều đó sẽ cho bạn biết liệu năng lượng của bạn có tăng tốc hay không. Khi bạn bắt đầu thực hiện điều rèn luyện này, hãy cẩn thận điều bạn đòi hỏi và điều bạn nói.

Vì ngôn từ của bạn là quý tắc, đừng bao giờ nghĩ hay nói dưới dạng những điều khó chịu, xấu xa, độc ác, hay khó khăn. Hãy tránh những từ như "không thể", "lo lắng", "rắc rối" và "vấn đề". Những vấn đề của bạn không phải là vấn đề; chúng là những thử thách. Nhắc đến chúng một cách đúng đắn và làm trong sạch hành động của mình, và nói: "Này, tôi cảm thấy vĩ đại. Tôi là vĩnh cửu, tôi là bất tử, tôi là vũ trụ, tôi là vô biên. Tôi cảm thấy phong phú". Khi người ta nói, "Anh có thấy tính xấu xa ở đây không?" bạn trả lời: "Không, tôi thấy chim ruồi bay lượn trên đóa hoa; nó không đẹp sao?" Khi người ta nói, "Anh có thấy sự đồi bại ở đằng kia không?" bạn nói, "Không, tôi nghe tiếng cười, và tôi thấy những cái chân mập mập của những đứa trẻ đang chạy qua sân chơi".

Hãy kiểm soát các dạng tư tưởng của bạn, và đừng đưa ra những lời hứa mà bạn không thể giữ được, nhất là khi bạn đang đối thoại với chính mình.

Bước 13.

SỰ THỪA NHẬN

Điều đó đưa tôi vào Bước 13 một cách thú vị. Bước 13 là *Sự thừa nhận*. Chúng ta đã nói về việc thoát ra khỏi tính chất tiêu cực trong Bước 5. Bây giờ tôi muốn bạn phát triển một sự tiến hóa tâm linh cá nhân thực sự bằng cách bước ra khỏi sự đối kháng, ra khỏi sự tuân thủ ràng buộc của tâm trí bộ lạc và buồn tẻ (tick-tock). Đây là sự tiếp tục của tiến trình thoát khỏi cảm xúc. Qua điều đó bạn làm dịu đi sự khao khát của mình. Điều đó thật đơn giản: bạn chỉ phải đạt được nó.

Vì bản ngã, tâm trí bộ lạc luôn luôn khó chịu. Người ta chỉ đạt được hạnh phúc nhất thời, nhưng họ không trải qua trạng thái xuất thần thường xuyên của Thiên lực bên trong họ. Họ không thể cảm thấy điều đó. Để thay thế, họ xem hành động làm hài lòng bản ngã là niềm hạnh phúc. Vì vậy họ tự nuông chiều mình, thường xuyên đem lại cho mình những hoàn cảnh và những điều sẽ làm cho họ hạnh phúc. Hạnh phúc phù du nào mà họ đạt

được bằng sự hài lòng thì sớm bị tàn phai, vì sự khó chịu của bản ngã bắt nguồn từ tính không an toàn. Đưa nó những thứ không làm cho nó cảm thấy an toàn; điều đó chỉ làm rối trí nó. Bạn biết điều đó. Bạn mua một bộ đồ dùng mới và bạn hồi hộp vì nó; một vài tuần sau nó ở đằng sau tủ ly, và bạn tiếp tục tới điều kế tiếp. Đó là sự chuyển động không ngừng của sự khó chịu, trong khi bản ngã cầu nhàu, rên rỉ, than vãn, và thường xuyên khao khát những thứ theo một cách khác.

Xã hội của chúng ta đầy những người kêu gào mọi người cứu vớt họ - cứu chữa mọi việc cho họ, lo liệu cho họ, làm cho họ hạnh phúc. Người ta không quan tâm đến việc tạo ra năng lượng cho sự tồn tại và an ninh của chính mình; họ muốn ai khác đảm bảo an ninh của mình. Khi làm như vậy, họ đánh mất nội lực của chính mình; trách nhiệm được chuyển ra khỏi chân ngã, nơi nó làm tổn thương, sang một ai đó - gia đình, bạn bè, công ty, chính phủ. Tiến trình này được gọi là "sự chuyển giao". Đó chỉ là bản ngã kêu gào đòi được giải thoát khỏi nỗi thống khổ mà nó đang gây ra cho chính mình. Đó là lý do tại sao người ta cho rằng thế giới là xấu xa. Họ thường xuyên bức bối với chính mình, thường xuyên bất an.

Để đạt tới vẻ đẹp thanh nhã của Bản ngã Vô biên đòi hỏi bạn phải chịu trách nhiệm về bản thân mình. Một khi bạn có trách nhiệm, bạn sẽ thấy sự đau khổ mà bạn chịu đựng bắt nguồn từ phản ứng của bạn với hoàn cảnh của cuộc đời, không phải từ bản thân các hoàn cảnh. Hãy thay đổi cách bạn phản ứng, bạn sẽ tán thán giá trị tinh thần của cuộc sống, vẻ đẹp và sự mãn nguyện mà không thể kiếm được trong thế giới của bản ngã.

Bắt đầu bằng cách thấy nơi này, thế gian này, cuộc đời này là đẹp, và thấy bản thân mình là đẹp. Hãy biết và tin rằng mọi việc của thế giới đều ổn cả. Tình trạng xã hội và loài người chúng ta hiện nay là sự thăng hoa của con người về mặt tâm linh trong cuộc tiến hoá vĩnh cửu của nhân loại. Trong thời đại này, người ta cho rằng con người sẽ phải tiến hóa theo cách như vậy, nghĩa là sự thăng hoa tâm linh. Thật là ngớ ngẩn khi cho rằng nhân loại sẽ tiến hóa theo đường lối khác. Điều đó không thể xảy ra.

Hãy biết và tin rằng bạn được mọi sự tốt lành. Hãy bằng lòng nơi mà bạn tìm thấy bản thân mình, và hãy hài lòng với chính mình. Nếu bạn bất mãn, bạn đang bước vào Bản ngã Vô biên trong một tình trạng bất mãn thường xuyên, nản lòng thường xuyên, tức giận thường xuyên, bất cứ thứ gì như vậy.

Vì vậy, sự chấp thuận xảy ra do thoát ra khỏi cảm xúc và sự hiểu biết thông thường để bạn không phải là cảm xúc của mình, và bạn cũng không chịu trách nhiệm về các cảm xúc của người khác. Khi họ biểu lộ sự tức giận, nỗi sợ hãi, và sự thất vọng, đó chỉ là phản ứng của tình trạng yếu đuối của bản ngã. Nếu bạn bất mãn, điều đó giống như có một chứng ngứa thường xuyên mà bạn không thể gãi. Bạn phải tạo ra các hoàn cảnh hiện nay ngay. Hãy đi loanh quanh khắp nhà và nói, "Điều này đúng". Đang làm việc, nói, "Điều này đúng lúc này. Ngày mai điều đó có thể thay đổi". Về mặt tâm linh hãy rong chơi trong cuộc đời bạn, và làm cho mỗi một tình huống trở nên đúng và thánh thiện. Ngày mai điều đó có thể thay đổi, nhưng ngay bây giờ nó hoàn hảo. Các hoàn cảnh của cuộc đời bạn là sự biểu thị bên ngoài của tư tưởng và tình cảm của bạn. Bạn học được từ

những điều đó. Hãy chúc phúc cho chúng về điều đó; đừng chống lại chúng.

Khi bạn thôi chống lại bản thân mình - khi bạn có thể chấp nhận sự việc tồn tại như thế nào thì nó tồn tại như thế ấy, bạn tự do. Hãy nói điều đó với chính mình ba hay bốn lần một ngày: "Sự việc tồn tại như thế nào thì nó tồn tại như thế ấy. Tôi chấp nhận điều đó". Bạn thấy đấy, bạn không cần sự hoàn thiện, chỉ sự tiến bộ. Mọi việc có thể dần dần được thay đổi theo chiều hướng tốt hơn. Trong khi đó, đó là cách sự việc tồn tại. Một khi bạn có thể đến từ sự thừa nhận, bạn tự do, hoàn toàn tự do, vì bạn không còn trong tình trạng cảm xúc nữa, không còn đấu tranh với chính mình.

Vì vậy họ sẽ trả tiền cho bạn hay không, cũng không hề gì. Nếu họ trả cho bạn, bạn ăn. Nếu họ không trả tiền cho bạn, bạn có thể tiếp tục nhìn ăn và sụt cân một ít. Nếu họ có mặt lúc 11 giờ, bạn sẽ đi chơi bóng. Nếu họ không có mặt lúc 11 giờ, bạn có thể đợi tới 11 giờ 10, hay bạn có thể hủy bỏ việc đi chơi bóng, hay bạn có thể tản bộ. Chồng của bạn có quan hệ tình ái hay anh ta không có quan hệ tình ái. Nếu anh ta có quan hệ tình ái, bạn có hai sự lựa chọn. Bạn có thể đưa anh ta về nhà, cọ sạch anh ta bằng chất tẩy uế, và bảo anh ta đừng ngu xuẩn quá, hoặc bạn có thể tống anh ta ra và tìm một người khác.

Sự thực là một khi bạn hiểu sự việc tồn tại như thế nào thì nó tồn tại như thế nấy, bạn không phải chống lại hoàn cảnh. Để thay thế, bạn có thể tác động làm thay đổi mọi sự, và bạn không cần đốt cháy năng lượng phản kháng. Hãy khiêm tốn và trong bất cứ trường hợp đã định sẵn nào đó, khiến cho bạn phản ứng, hãy chọn giải pháp chứ không

phải cảm xúc. Nhưng trước tiên hãy chấp nhận tình huống. Một khi bạn hiểu điều đó rõ ràng, chỉ có hai sự lựa chọn. Chúng hoặc sẽ hoặc không sẽ. Điều đó hoặc sẽ xảy ra hoặc sẽ không xảy ra. Nếu bạn không tới chơi bóng, bạn sẽ đi xem phim. Nếu bạn không thực hiện một trong hai việc này, bạn sẽ về nhà để nghỉ ngơi và thiền định.

Không có điều tuyệt đối, nhưng tâm trí quyết định: "Điều đó phải như thế này. Điều đó phải như thế kia. Phải có mặt lúc 8 giờ 15 và 9 giờ kém 10. Nó phải là màu hồng và xanh, và người ta phải thừa nhận tôi và hành động theo một cách nào đó". Đó chỉ là chương trình nghị sự của bản ngã. Bạn đã cho người hàng xóm mượn máy cắt cỏ, và bạn nghĩ, "Tôi đã cho ông ta mượn máy cắt cỏ của tôi. Tôi là một người tốt bụng và tử tế đến mức tôi đáng mượn xe máy của ông ấy vào thứ bảy tới". Bạn đã biểu lộ sự kỳ vọng qua bản ngã của mình.

Sau đó khi bạn hỏi mượn xe máy của ông ấy và ông ta từ chối, bạn cảm thấy bị xúc phạm. Đây, sự việc tồn tại như thế nào thì nó tồn tại như thế ấy. Có thể ông ta không phải là một người rộng lượng; ông ta không tin tưởng giao chiếc xe máy cho bạn. Vì vậy bạn nhún vai và bỏ đi, nói, "Tôi thích xe máy, nhưng tôi sẽ đi xe buýt".

Hãy nhìn thế giới và hãy hài lòng. Hãy xem nó là vĩnh cửu, và hiểu rằng bạn không phải chống lại cách nó tồn tại. Nếu bạn không thích mọi sự, hãy bỏ đi. Nói chung, cần rất nhiều cố gắng để thay đổi mọi sự. Chắc là bạn đã thử điều đó với những người bà con thân thuộc của mình. Họ thường là những người cứng rắn nhất không dễ gì thay đổi. Bạn phải yêu thương họ như họ là như vậy. Tình yêu vô điều kiện

là sự chấp thuận hoàn toàn. Nếu tôi yêu bạn vô điều kiện, tôi thừa nhận bạn. Nếu bạn yêu tôi vô điều kiện, bạn thừa nhận tôi. Điều đó thì dễ làm khi bạn đang đối xử tử tế với tôi và tôi đang đối xử tử tế với bạn, nhưng cái gì sẽ xảy ra nếu tôi đối xử tệ với bạn? Cái gì sẽ xảy ra nếu bạn đối xử tệ với tôi? Sau đó bạn phải trở thành một nhân vật quan trọng, đừng để bị lôi cuốn vào trong cảm xúc khi người ta đối xử với bạn theo cách như vậy. Đó là bài khảo nghiệm.

Điểm cần nhớ là bạn có thể không bao giờ tự do cho tới khi bạn tách biệt. Vì vậy, hãy cho phép cuộc sống luân chuyển như bạn thấy nó. Sự việc tồn tại như thế nào thì nó tồn tại như thế ấy. Hãy bảo cho bản thân mình biết 7 lần một giờ nếu cần.

Có một câu chuyện nổi tiếng trong Đạo kể về một bác nông dân. Con trai của bác nông dân bị gãy chân. Dân làng đến nông trại và nói, "Ồi chao ôi! Đó là một đại bất hạnh. Con trai của bác đã bị gãy chân; bây giờ cậu không giúp đỡ bác chuyện đồng áng được".

Bác nông dân nói, "Điều đó không phải là sự may mắn cũng không phải là bất hạnh" Hôm sau, lính triều đình đến làng tìm thanh niên để gọi nhập ngũ. Họ phải bỏ cậu lại vì chân cậu bị gãy.

Rồi một hôm con ngựa của bác nông dân nhảy qua hàng rào và chạy đi mất. Dân làng đến bác nông dân và nói, "Con ngựa của bác đã chạy mất rồi thật là điều tổn thất lớn".

Bác nông dân trả lời, "Điều đó không phải là sự may mắn cũng không phải là sự bất hạnh". Vài ngày sau, con ngựa trở về cùng với 12 con ngựa hoang khác theo sau.

Dân làng đến gặp bác nông dân và nói, "Thật là phúc lớn, con ngựa của bác trở về cùng với 12 con ngựa khác".

Bác nông dân trả lời, "Điều đó không phải là phúc cũng không phải là họa".

Hãy nhớ lời dạy của Đạo: không gì dài hay ngắn, nóng hay lạnh, tốt hay xấu. Nếu bạn xác định nó như thế, bạn phải tự hỏi, "Thiện liên quan đến cái gì? Ác liên quan đến cái gì?" Một khi bạn chấp thuận và tách biệt, bạn tự do, và điều đó là quan trọng. Một phần của sự chấp thuận này đưa chúng ta đến bước 14 vốn không phán xét điều gì và định lượng mọi việc càng ít càng tốt.

Bước 14

KHÔNG PHÁN XÉT ĐIỀU GÌ, KHÔNG ĐỊNH LƯỢNG ĐIỀU GÌ

Khi chúng ta phán xét và phê bình người khác, cá nhân mình, chúng ta xác định thực tại và hỗ trợ bản ngã. Ánh sáng không thể tồn tại nếu không có bóng tối để ánh sáng có thể chiếu sáng. Tính thiện không thể hiện hữu nếu không có tính ác để so sánh với nó. Vì vậy mọi sự vật hiện tượng đều tương đối. Chương 2 của Đạo cho biết:

Thiên hạ đều biết cái đẹp là đẹp là đã có cái xấu. Thiên hạ biết điều thiện là thiện là đã có điều ác. Vì vậy, Có và Không cùng sinh.

Hãy suy nghĩ về điều đó. Nếu bạn không phán xét và không phê bình, điều mà bạn nói là: "Tôi là vô biên. Tôi để mọi người theo cách họ là. Tôi không biết về sự tiến hóa của một cá nhân. Tôi không thể hiểu liệu điều mà anh ta làm là tốt hay xấu, đúng hay sai. Chắc chắn anh ta có thể hành động theo một cách mà tôi sẽ không chọn để hành động, nhưng tôi không thể từ bỏ quy tắc và cho rằng điều đó phải như thế này hay thế kia".

Không xâm phạm đến mọi người có nghĩa là không can thiệp, không cung cấp cho họ thông tin mà họ không yêu cầu, không tạo cơ hội cho họ chữa lành mà họ không cần hay không muốn hay không yêu cầu, không can thiệp vào cuộc sống của họ. Điều đó có nghĩa là hãy để người đó xuẩn ngốc như họ muốn miễn là họ muốn như vậy - cùng một cách mà Thiên lực để cho bạn xuẩn ngốc như bạn muốn. Bạn không phán xét.

Được lắm, có những tình huống nào đó mà bạn có thể được kêu gọi để đánh giá, nhưng điều đó không phải là sự phán xét cá nhân. Chúng ta hãy cho rằng bạn là một viên chức nhân sự trong một công ty và bạn phải chọn một nhân viên này hơn là một nhân viên khác. Điều đó không phải phán xét một người riêng lẻ hay với tư cách cá nhân; điều đó chỉ là đánh giá tình huống-đánh giá hai người nộp đơn xin việc và chọn người nào thích hợp hơn. Có một sự khác biệt phải không, giữa phán xét, đánh giá và lựa chọn. Bạn không phán xét cách trộn xà lách bằng sốt mayone với nước sốt cà chua và đưa góp thái nhỏ vì bạn quyết định đi tìm dầu và giấm để thay thế. Sự lựa chọn không phải là sự phán xét. Thực hiện sự lựa chọn mà không có cảm xúc hay phản ứng tiêu cực - thật rất khác với sự phán xét.

Khi bạn đang cư xử với những người khác, hãy để họ là họ. Hay, nếu bạn không thích điều bạn thấy, hãy bỏ đi. Hay, hãy cố gắng hết sức thay đổi tình huống mà không xâm phạm đến họ, thường qua một thí dụ cụ thể. Hay, hãy nói chuyện với họ một cách ân cần - hỏi họ nhiều câu hỏi, dẫn dắt họ dần dần tới nơi họ thấy vị trí cao hơn qua nhận thức và ý muốn của chính họ - và để họ tự do chọn hướng đó.

Nếu bạn có ảnh hưởng, một lời nói của bạn có thể đưa một người vào một hướng hoàn toàn khác trong cuộc đời này - điều đó có thể thay đổi cả sự tiến hoá của họ. Bạn không biết họ cần gì hay bạn ngã tâm linh bên trong sâu sắc của họ đã quyết định điều gì. Họ có thể cần năng lượng cao, hay họ có thể cần năng lượng thấp lúc này vì vậy họ có thể hiểu đúng năng lượng cao vào một ngày nào đó sau này.

Cho phép tôi làm sáng tỏ sự khác biệt giữa sự phán xét và sự quan sát. Sự phán xét hỗ trợ ý kiến và cảm xúc của bạn, phán xét người khác về một hành động hay về điều họ nói. Sự quan sát chỉ là bình luận về những điều mà bạn hay người khác có thể quan sát. Vì vậy bạn có thể ngẫu nhiên nhận xét trong một nhà hàng rằng phục vụ thì khá chậm, vì phải mất một giờ súp mới được dọn ra. Bạn không phán đoán bất cứ ai với tư cách cá nhân; bạn vừa mới quan sát. Thế là được rồi.

Dần dần, bạn sẽ học được cách không định lượng mọi việc quá nhiều. Qua cách đó bạn có được kinh nghiệm cuộc sống hơn là xác định nó. Nếu bạn đi xem phim và bạn bắt đầu định lượng phim, và thảo luận phim với một người bạn, có lẽ bạn đặt nó vào trong một hộp nhỏ, và nhận thức của bạn về nó thay đổi.

Một hôm tôi đang đi bộ ở Philadelphia. Trời đang lạnh giá, và tôi đang chỉ mặc quần jean và áo sơ mi. Có một cách thiên định mà tôi đã học được cách đây nhiều năm trong đó bạn hình dung một ngọn lửa nhỏ trong tim bạn. Bạn cho phép ngọn lửa đó lan rộng, hít vào thở ra, và điều đó làm cho bạn ấm áp; vì bạn đang nghĩ đến lửa, bạn cảm thấy ấm hơn.

Vì vậy, tôi chạy từng bước ngắn, cảm thấy dễ chịu và ấm áp, hình dung ngọn lửa. Người chạy với tôi hỏi: "Anh không lạnh sao?" Lúc anh ta hỏi điều đó, ngọn lửa đã tắt, và tôi đang cảm thấy lạnh. Ở Philadelphia, trời có thể trở nên khá lạnh. Hôm đó trời có nhiệt độ âm và gió thổi mạnh. Do chấp nhận tư tưởng của anh ta đã tác động mình, "Này, chắc là anh lạnh lắm", tôi trở nên lạnh. Rồi sau đó tôi thoát khỏi nó, tôi hoàn toàn ấm áp trở lại.

Vì vậy bạn muốn lưu ý rằng bạn không định lượng hay áp đặt người khác. Hãy tránh nói, "Món này rất ngon; món này rất dở", chỉ ăn bữa ăn thôi. Một món ăn dở sẽ không phải là sự xáo trộn cảm xúc; nó là một món quà. Nó giúp bạn nhận thức và đánh giá điều gì tạo thành một món ăn ngon - nó giúp bạn có những lựa chọn. Hãy biết ơn.

Bạn có thấy một khi bạn không phải xác định và định lượng mọi việc như thế nào, bạn có thể chỉ tập trung vào việc trải nghiệm chúng không? Bạn không đặt cuộc sống vào một khuôn nhỏ. Bằng cách không xác định nó, bạn có thể đi từ thế giới của bản ngã thường làm thất vọng, tới tình trạng dễ chịu của chỉ tiếng vang dội của Bản ngã Vô biên: "Tôi là, và tôi trải nghiệm cuộc sống. Tôi không xem nó là cao hay thấp, lạnh hay ấm, khô hay ướt. Nó trung tính. Này, tôi ở trong mưa. Tôi không phản ứng. Tôi đang trải qua niềm vui thích. Tôi không phản ứng. Tôi chỉ hài lòng".

Tôi đi máy bay nhiều. Hiện nay tôi đã đi vòng quanh thế giới 97 lần, vì vậy tôi đã tạo ra "phi trường" trong cuộc đời này. Tôi thích ngồi và quan sát mọi người đi qua khi tôi đang chờ máy bay. Hãy thử làm bài tập này. Đi tới một nơi đông đúc-một

khu vực hàng quán, một phi trường, hay bất cứ nơi nào - và chỉ ngồi và quan sát mọi người. Nhưng hãy quan sát họ từ bên trong Bản ngã Vô biên thay vì quan sát họ theo đầu óc bạn. Vì vậy, đừng nói với bản thân mình, "Đó là một áo váy đẹp, anh chàng này cao quá, cô ta lùn quá, đứa trẻ đó không kháu khỉnh sao?" Đừng hỗ trợ tâm trí; chỉ quan sát thôi.

Hãy thực hành điều đó trong 15 phút khi bạn đi mua sắm vào ngày thứ bảy. Bạn sẽ khám phá điều đó thay đổi cảm giác của bạn đột ngột như thế nào. Đột nhiên bạn sẽ thấy mình có tâm từ ái với mọi người. Bạn sẽ bước vào bên trong tâm linh của họ, bên trong Bản ngã Vô biên của họ. Bạn sẽ liên hệ đến cảm giác hệ thuộc, cảm giác thương yêu, cảm giác quan tâm họ. Không quan tâm theo nghĩa đen là bạn phải chăm sóc họ, nhưng chỉ thường thức bản chất anh hùng của tình người của họ hơn là để họ vào trong những khuôn nhỏ và nói, "đó là một quý bà châu Phi, có một chàng trai chăn bò Texas v.v..." Họ chỉ là những linh hồn vĩnh cửu - lời thể xác di đây di đó như bạn và tôi.

Đó là một cách rèn luyện hay vì bạn học được nhiều điều về mọi người bằng cách quan sát. Một khi bạn bắt đầu tiếp xúc với chân ngã nội tại của họ, và bạn quan sát mọi sự về họ - các thông tin vi tế thường không sẵn có cho bạn.

Trong cuộc thảo luận *Wildlife* kéo dài ba ngày của tôi, tôi dẫn nhiều gã vào trong thị trấn địa phương và tôi cho phép họ tiếp xúc với năng lượng vi tế (năng lượng thiên giới) của khách qua đường. Tôi cố gắng cho họ thấy rằng chiều cao của nhận thức của họ bắt nguồn từ tính thanh nhẹ của hữu thể. Qua kiến thức về thiên giới và một vài kỹ thuật đơn

giản, nhận thức của họ tăng vọt rất nhiều trong hai giờ. Bằng cách tiếp xúc, cảm nhận, và không phán xét, họ hiểu nhiều hơn-một cánh cửa mở vào trong một thế giới khác. Bạn có thể làm điều đó cho bản thân mình-bạn không nhất thiết cần tôi giúp đỡ bạn.

Hãy làm thử điều này: Khi người khác đi qua, hãy tự hình dung có một cánh tay duỗi ra, đẩy lệ lòng bàn tay tưởng tượng của bạn vào trong quả tim của họ, tóm lấy một phần tử của người đó, và về mặt tâm linh kéo nó về phía bạn. Nó cảm thấy thế nào? Bạn cảm nhận cái gì ở đây? Người này là ai? Hãy tự hỏi mình, cảm xúc quan trọng hơn cả của cá nhân này là gì? Dần dần, một khi bạn đã điều khiển một hay hai trăm lần theo thời gian, bạn trở nên rất miễn cảm; cuối cùng về mặt tâm linh bạn sẽ không cần vươn ra và tiếp xúc với mọi người. Bạn sẽ nhìn và bạn sẽ biết được từ những khí chất mà họ phát ra.

Vì vậy hãy nhớ: đừng phán xét, đừng phê bình; hãy biết đánh giá và lựa chọn là được rồi, nhưng đừng chỉ trích theo cá nhân bạn, và cố gắng không định lượng mọi sự. Chỉ trải nghiệm chúng.

Bước 15

KHÔNG NẮM GIỮ BẤT CỨ ĐIỀU GÌ

Không nắm giữ bất cứ điều gì là một bước khó khăn. Bạn là một năng lượng vô biên bên trong một cơ thể; những điều bạn có chung quanh bạn thực sự không phải là của bạn. Chúng là những biểu thị vật chất của sự phong phú vô hạn. Vì vậy, tất cả ô tô của bạn, nhà của bạn, quần áo của bạn, là do Thiên lực cho thuê. Không có thứ nào trong tất cả các thứ đó là của bạn. Khi bạn từ giả cõi đời, bạn sẽ phải để những thứ đó lại.

Do đặt nhiều ham muốn vào việc sở hữu, bạn sẽ căng thẳng hơn khi không có được, vì bạn hạn chế chính mình qua việc xác định những gì bạn phải có. Vì vậy, mọi việc khác trên thế gian này rơi vào phạm trù "Tôi không có cái đó".

Bạn đến thế gian này như là năng lượng. Bạn có một cơ thể để sử dụng năng lượng bên trong đó, và bạn kiếm ra tiền để duy trì cơ thể đó, nhưng điều đó khác với việc tạo ra tiền vì sự an

toàn. Không có đủ tiền trên thế gian để làm cho bán ngà hoàn toàn an toàn. Đó là lý do tại sao các nhà triệu phú làm việc tích cực liên tục, thường đánh mất cái mà họ đã có khi theo đuổi nhiều hơn. Đó là một phần của cuộc hành trình của lực lượng bên trong và của hành trình tìm kiếm sự an toàn.

Toàn bộ chức năng của tiền bạc không phải là sở hữu nó; chức năng của nó là sử dụng nó. Lý do chính giải thích việc tạo ra tiền là mua những kinh nghiệm. Bạn muốn đến cuối cuộc đời của mình không có gì trong ngân hàng, rồi quay nhìn lại và nói, "Trời, hãy nhìn xem cả khối kinh nghiệm khổng lồ này", vì không có điều gì trong những ký ức của bạn khái niệm kinh nghiệm bị mất đi. Mọi việc mà bạn đã từng làm thì ở một chỗ nào đó trong ký ức vĩnh cửu của bạn. Vì vậy những điều mà bạn đang tính làm thì không phải do muốn và để đạt được mọi việc, vì điều đó sẽ làm cho bạn loạn thần kinh và thường làm cho bạn nghèo nàn. Hãy đến đây thay vì chỉ hiểu qua khái niệm kinh nghiệm. Bạn phải đầu tư vào bản thân mình-bạn thực sự đầu tư vào bản thân mình, vì bạn đang đầu tư thời gian và chắc là tiền bạc để đọc loại sách này, rõ ràng là bạn làm như vậy.

Hãy thoát khỏi sở hữu hay không sở hữu. Nếu bạn có một bất động sản lớn nào đó, được rồi, đủ thuận lợi. Nhưng bạn không muốn bất động sản này điều khiển mình. Bạn không muốn thứ này trở thành một gánh nặng đối với mình, nếu bạn mua một ô tô thực sự sang trọng, điều đó nghe có vẻ tuyệt vời. Nhưng, trên thực tế, bạn phải đánh bóng nó, bảo hiểm nó, lo lắng về nó. Bạn phải bỏ ra bao

nhiều năng lượng vào chiếc ô tô này? Điều có thể tốt hơn là bạn có một ô tô xập xệ, bạn có thể bỏ nó bất cứ nơi nào mà ít chú ý đến nó và nói: "Xin lấy trộm giùm tôi, tôi cần tiền bảo hiểm". Nếu bạn có một ô tô Ý hiệu Ferrari và bạn thường xuyên lo lắng về việc ai đá bung cái đèn pha của chiếc ô tô đó, nó điều khiển bạn.

Vì vậy khi bạn không chấp thủ mọi việc, bạn được tự do. Điều này cũng được áp dụng cho các mối quan hệ trong cuộc sống của bạn. "Tôi giao tiếp với người này. Tôi giao tiếp với cô kia hôm nay; điều đó thì tốt. Nhưng tôi không chiếm hữu cô ta. Nếu cô ta ở đây, cô ta ở đây; nếu cô ta không ở đây, thì cô ta không ở đây. Tôi không phải là cai tù". Nếu bạn cho người ta một chỗ, họ thường ở lại đó mãi mãi.

"Tôi đang làm việc này hôm nay, nhưng ngày mai tôi có thể làm một việc khác". Khi bạn không chấp thủ, bạn được tự do. Bạn càng bám chặt vào "cái của tôi" chừng nào thì bạn càng bo bo muốn có tiền chừng nấy và cuối cùng bạn lại càng có ít. Giá trị của hàng triệu đô trong ngân hàng là gì nếu bạn sống một cuộc sống cực khổ và chết như là kẻ bần xín nhất trên đời? Bạn càng bảo vệ của cải của mình qua cảm xúc "cái của tôi" chừng nào, bạn càng thiếu hụt chừng nấy, và bạn lại càng tự tách mình ra khỏi Bản ngã Vô biên bên trong bạn.

Mọi thứ mà bạn có đều do Thiên lực trông nom. Nếu bạn về nhà và máy stereo mất, bạn có thể nói, "Ồi chao, họ đã đến lấy máy stereo rồi", hơn là lo lắng. Nó chỉ trở về Thiên lực. Bây giờ có một người nào khác có nó. Bây giờ bạn sẽ có sự im lặng để thiền định và suy nghĩ về bạn là ai và bạn muốn gì

trong cuộc đời này. Điều đó xảy ra cho bạn và bạn nói: "Vâng, điều tôi thực sự muốn là một cửa hàng bán máy hi-fi". Và bạn bỏ đi. Bùm - bạn làm cho cửa hàng bán máy hi-fi trở thành hiện thực. Sau đó bạn có thể nói: "Hãy nhìn tất cả máy stereo này; tôi sở hữu tất cả chúng. Nhưng tôi không thực sự sở hữu chúng. Tôi đang thuê chúng từ Thiên lực, và tôi sẽ bán chúng cho những người khác cũng muốn thuê chúng từ Thiên lực. Thật là một hệ thống kỳ diệu biết bao".

Vì vậy một khi bạn hiểu khái niệm này, mọi việc đều nhất thời. Bằng cách không chấp thủ điều gì, bạn có tất cả. Tốt hơn nhiều. Bình an hơn. Và thực sự bạn có thể có được ô tô đẹp vì bạn không ngồi đó lo lắng về nó. Bạn có thể chỉ ngửi da và lái đi và nghĩ: Chà, ô tô này mát mẻ thật.

Người ta đánh đồng sự an toàn với sự sở hữu mọi thứ. Phần lớn mọi thứ mà bạn có giống như những cây đinh bạn đóng qua bàn chân của mình để giữ cho bạn chắc chắn và thực sự bị gắn chặt vào sàn. Nó là của cái. Nó kéo bạn xuống. Phần nửa của cái mà bạn sở hữu thì không đáng có vì nó tạo thành một nhà tù dành cho bạn, không phải là một đồng cỏ mênh mông dành cho bạn chạy nhảy, vui thú đồng quê.

Vì vậy, hãy bắt đầu nhận thức rằng bạn không có cái gì cả. Bạn không là gì cả. Khi bạn có thể đạt đến điểm mà bạn có thể nói, "Tôi không là gì cả", bạn tự do, vì ở điểm này, bạn là tất cả. Nếu bạn xác định bản thân mình, thì có tất cả các loại của cái mà bạn không có. Không chấp thủ bất cứ điều gì. Hãy dùng mọi vật, thưởng thức chúng, hãy biết ơn và cảm ơn, và khi bạn dùng chúng xong, hãy buông xả chúng. Sau đó bạn tự do.

Như tôi đã nói, tôi đã đi rất nhiều nơi trong cuộc đời của mình. Tôi có hai va li và một máy tính xách tay - như thế là khá nhiều. Tôi ở một nước trong sáu tuần, rồi tôi ra đi. Tôi đến một chỗ khác trong ba tháng, và tôi lại ra đi. Sau đó tôi trở lại quốc gia đầu tiên trong hai tuần v.v... Cuối cùng, cả cuộc đời của tôi ở trong hai cái va li. Tôi có thể nhìn hai cái va li và nghĩ: "Ôi chao, tuyệt - hai va li, mỗi tay một va li. Ba cái va li sẽ gây rắc rối".

Tôi không nghèo. Những bà vợ trước của tôi có một số tiền rất lớn của tôi, và các bạn của tôi có một số tiền lớn khác, nhưng tôi có một chút tiền ở trong một ngân hàng nào đó. Tôi dùng tiền tạo ra nhiều năng lượng hơn. Đối với tôi thật là lạ lùng, tôi thậm chí phải đóng cửa bỏ trống một căn nhà. Căn nhà đó ở Úc. Tôi không có giấy phép thường trú ở đó vì vậy tôi không thường xuyên đến ở đó. Tôi phải trông nom căn nhà sau một trong những cuộc hôn nhân của tôi - một cô gái đẹp. Tôi không sống trong căn nhà đó, và tôi không cho thuê nhà. Các căn nhà thì không di chuyển được nên tôi không thích lắm, nhưng tôi phải đến đó mỗi năm một lần trong một vài tuần.

Nó thực sự thú vị, tôi xây căn nhà có nhiều cửa sập và các hành lang bí mật; có trên một trăm thước hành lang ở trong giữa các bức tường. Căn nhà thật huyền bí, nhưng đối với tôi nó không đủ huyền bí khiến tôi muốn ở lại. Tôi chưa bao giờ ham thích bất động sản; nó ảnh hưởng rất nhiều và nó trì kéo bạn xuống. Và chính phủ có thể luôn luôn tìm thấy nó. Không có gì hấp dẫn hơn khi bạn có nhiều tiền trong ngân hàng, bạn sẽ dùng để tạo nên năng lượng và mua kinh nghiệm. Bạn

không phải bảo hiểm điều đó. Ở Mỹ, chính phủ bảo hiểm điều đó cho bạn. Không có gì hấp dẫn hơn một phụ nữ có những túi nhét đầy tiền mặt - rất hấp dẫn. Đừng chấp thu mọi điều, vì cuối cùng khi cho rằng bạn sở hữu bất kỳ vật nào là một ảo tưởng hoàn toàn. Bạn không sở hữu vật nào cả. Bạn chỉ đang vay mượn nó từ Thượng đế, và một ngày nào đó, Thượng đế sẽ muốn lấy lại nó.

Dược lắm. Chúng ta hãy tiếp tục sang bước kế tiếp.

Bước 16

ĐỪNG BIỆN HỘ

Tiếp tục từ *Không chấp thủ bất cứ điều gì*, Bước 15, đưa chúng ta tới Bước 16 là *Đừng biện hộ*. Bạn có thể dễ dàng thêm vào điều đó là "Đừng tự giải thích" và "Cũng đừng xin lỗi". Nhưng dù sao chăng nữa, chúng ta hãy bắt đầu với "*Đừng biện hộ*".

Năng lượng của Bản ngã Vô biên là năng lượng của người đã được điểm đạo. Không người nào hiểu điều đó một cách hợp lý, vì nó hiện hữu bên ngoài các giới hạn đó. Một khi bạn bắt đầu hiểu nó, về phương diện trực giác và tâm linh, bạn sẽ không thể giải thích nó với người khác, và chắc chắn bạn sẽ không thể chỉ cho người nào đó thấy nó. Chính sự kiện bạn cố gắng cho ai đó thấy nó hay bạn cố gắng giải thích nó, có nghĩa là nó không phải là nó. Nó vô hình - nó là một năng lượng thâm lặng. Nó biết mà không nói. Nó hành động mà không đòi hỏi sự xác nhận hay có người quan sát. Nó hành động không cố gắng. Có thể điều đó làm cho bản ngã bất mãn, nhưng nó là thực tại của năng lượng. Bạn

không thể chiếm đoạt nó. Nếu bạn sử dụng nó với mục đích riêng tư, bạn trở nên độc ác. Một quyền lực độc ác làm giới hạn tính hiệu lực của nó, và cuối cùng nó quay lại và làm hại bạn; bạn đắm chìm trong một số phận kinh khủng.

Nếu bạn có năng lượng đó, cố gắng cho thấy bạn cảm thấy thật vui thích khi có được nó. Khi thanh gươm vô hình rơi ra khỏi tay bạn - nó tuột qua các ngón tay của bạn, cắt đứt bạn khi nó rơi. Nó là thanh gươm Excalibur của vua Arthur. Thanh gươm này có nguồn gốc từ Lady of the Lake - nó bắt nguồn từ nữ tính, sự im lặng, và cái hồ thanh tịnh. Sau đó, vì sự đối đầu và các cuộc chiến và sự lạm dụng. Thanh gươm Excalibur rơi ra khỏi tay nhà vua và trở lại hồ. Năng lượng vô biên là năng lượng im lặng.

Nếu bạn phải biện hộ và giải thích cho bản thân mình, bạn bị thua cuộc. Tối đa, bạn có thể nói, "Tôi không biết gì cả".

"Anh đang làm gì?"

"Tôi không làm gì hết".

"Tại sao anh thức dậy lúc 4 giờ sáng?"

"Tôi thích thức dậy vào giờ đó. Tôi cảm thấy khỏe nhất vào lúc sáng sớm". Bạn không thể biểu diễn, phô trương năng lượng đó, vì lúc đó sự khát khao năng lượng của bạn và vì những người đến quan sát bạn bắt nguồn từ quan điểm vị kỷ. Nếu bạn không phô trương năng lượng đó, nếu bạn không muốn có nhiều người bao quanh chiêm ngưỡng bạn - nếu bạn không rơi vào cái bẫy thường tình vì do ham muốn người khác chiêm ngưỡng phẩm chất tâm linh của bạn, phẩm chất thánh thiện tính thiện của bạn - thì không ai có thể trông thấy năng lượng của bạn. Bạn

có thể có một kiến thức bao la, năng lượng rộng lớn, tính thiện vô cùng, nhưng khi bạn tiến bước, người ta không biết liệu bạn là người đã được điểm đạo vĩ đại nhất đã từng sống không hay chỉ là một gã làm việc ở một cửa hàng tiện nghi 7 - Eleven.

Bạn có thể an trú bên trong bản thân mình mà không cần có sự khuyến khích, không cố gắng tự nâng mình lên, không tìm kiếm sự công nhận. Và bạn không phải biện giải cho năng lượng mà bạn có được. Năng lượng đó không thể biện giải được. Vì vậy, đừng tham gia các cuộc tranh cãi với mọi người, đừng bận tâm thảo luận điều đó, và đừng nói về bản thân mình. Hãy giữ bí mật, và đừng nói về con đường của mình. Nó giống như có một đàn bướm dưới nón bạn. Chúng đẹp và nhiều màu sắc, và chúng tạo nên năng lượng. Nếu bạn giơ nón lên để cho mọi người thấy các con bướm, chúng bay đi. Vì vậy, từ nay trở đi, bạn phải học để tiếp thu những điều bạn biết cũng như tiếp thu cuộc sống của mình.

Tiếp thu cuộc sống của mình là một tiến trình mà tôi đã mô tả trước đó, trong đó bạn bắt đầu thấy cuộc sống bên ngoài là các dấu hiệu, những biểu tượng, các thông điệp, và những biến chỉ đường. Khi bạn tiếp thu năng lượng, bạn không thể chấp nhận nó. Bạn luôn luôn phải để năng lượng đó tuôn chảy qua bạn, như một cơn gió bằng vàng. Năng lượng phải luân chuyển, và chắc chắn bạn sẽ không ra ngoài và cố gắng giúp những người khác cải đạo. Bạn không cần khuyến khích; nếu bạn có nhận thức, bạn hành động im lặng. Vẫn giữ im lặng, và năng lượng sẽ tăng gấp đôi và còn tăng thêm hơn nữa.

Vì vậy đừng biện hộ, và sau đó cũng đừng tự giải thích. Khi người ta nói, "Anh đang làm gì?" chỉ mỉm cười và không nói gì cả. Trong khi biện hộ, trong khi giải thích, bạn đang xin lỗi. Bạn không phải xin lỗi vì sự thực là bạn đã quyết định chọn cuộc đời mình theo một con đường linh thiêng. Bạn không phải xin lỗi vì sự thực là bạn đang lặng lẽ chuyển bước trên con đường từ bản ngã tới Thượng đế.

Được lắm, nếu bạn giẫm lên chân ai, bạn có thể nói, "Xin lỗi vì đã giẫm lên chân anh". Nhưng điều tôi muốn nói là đừng xin lỗi về hành động của mình, và đừng xin lỗi về niềm tin của mình. Đừng xin lỗi về cách mà bạn khác biệt. Vì khi bạn đảm nhận 33 bước này, năng lượng của bạn gia tăng rất nhanh, và bạn cũng sẽ sớm trở nên xa cách với đời sống bình thường buồn tẻ. Bạn hành động một cách khác. Các nhận thức về thế gian và cuộc đời của bạn thay đổi. Bản ngã Vô biên dạy bạn nhiều điều mà bạn không thể tìm thấy trong sách vở, và bạn bắt đầu với hoạt động từ một năng lượng thâm lặng và một ý thức cao hơn vốn không phải là cách mà những người bình thường hoạt động.

Một khi bạn đang đi trên con đường linh thiêng của mình, bạn không cần thuyết phục ai, và bạn cũng không phải cải đạo họ. Khi cố giải thích năng lượng này, bạn làm giảm giá trị nó. Khi nêu cho người khác thấy năng lượng này, bạn đang nói bạn không tin nó - nó không có thực; nó không đúng; nó không phải là tôi. Vì vậy đừng quan tâm bất cứ điều gì về năng lượng đó. Chỉ im lặng tiếp thu nó, và biết bạn đang lớn hơn. Khi bạn không cảm thấy bạn đang lớn hơn là lúc bạn đang phát triển nhiều nhất. Khi bạn hỗ trợ bản ngã và bạn nghĩ bạn đang

làm tốt tuyệt vời, bạn có những chiếc áo dài màu vàng nghệ và bạn đang làm cho cái chuông nhỏ của mình kêu lách cách và mọi người đang quan sát những trò hề của bạn, đó là lúc bạn không phát triển, vì lúc đó bạn đang đập mạnh xuống vùng đất bản ngã. Cố tạo cho có nhiều người quan sát và ca tụng bạn, những người quan sát bạn và nói, "Cô ta không phí thường sao? Anh ta không làm kinh ngạc sao?" những điều này là nhu cầu của bản ngã, nhưng nó lại không hiện hữu trong thế giới của Bản ngã Vô biên.

Hãy tiếp nhận năng lượng bên trong và canh giữ nó. Đừng biện hộ cho nó, đừng xin lỗi cho nó, và cố gắng đừng tự giải thích với mọi người. Chỉ làm điều bạn làm. Cuộc hành trình thì ở bên trong. Đó là hành động làm cho cuộc sống bạn trở nên linh thiêng. Điều này tự động đưa chúng ta tới Bước 17 là *Thường xuyên thanh tẩy bản thân mình*.

Bước 17

THƯỜNG XUYÊN THANH TẮY BẢN THÂN MÌNH

Thường xuyên thanh tẩy có nghĩa là bạn sẽ bị sự nhận thức và các nét đặc biệt, những thôi thúc, và các ước muốn của bản ngã tấn công dồn dập bạn hàng ngày và hàng giờ. Tâm trí sẽ không để bạn chấp nhận một khái niệm mới, và nó là như vậy. Bạn phải mất một thời gian để thuộc về một khái niệm. Bạn có thể hiểu một khái niệm như *Lời nói của bạn là quy tắc* đúng ba giây. Về mặt trí óc thì dễ để thấu hiểu điều đó, nhưng để làm cho nó trở thành một phần của các cảm giác của bạn, một phần thực sự của cuộc đời bạn thì khó hơn nhiều.

Vì vậy, trong bước *Thường xuyên thanh tẩy bản thân mình*, bạn đang nhìn hữu thể cảnh giác trước tính tiêu cực và năng lượng hủy diệt của bản ngã. Hãy cẩn thận với cuộc đối thoại của bạn, và đừng biểu lộ năng lượng tiêu cực khi bạn nói chuyện. Hãy cẩn thận và thanh tẩy cảm giác của bạn. Khi bạn đang cảm thấy điên rồ, hãy rút lui và thư giãn. Hãy nghỉ một lát để giữ trong trạng thái tự nhiên.

Cần có thời gian một mình. Hãy phân tích các cảm xúc của mình và đi tới tận cội rễ của vấn đề càng nhanh càng tốt. Điều đặc biệt quan trọng là tránh sự tức giận; vì điều đó có tác dụng của một quả bom hạt nhân nổ trong năng lượng vi tế của bạn, bạn mất nhiều năng lượng mà bạn đã rèn luyện được. Nó có thể thực sự làm bạn thoái hóa nếu bạn không nhanh chóng bóp nó chết ngay từ khi còn trong trứng nước.

Trong quyển sách nhỏ của tôi *Cất gánh nặng ra khỏi tâm trí*, có một phần cho bạn thấy cách xử lý các cảm xúc, đặc biệt sự tức giận. Tất cả sự tức giận bắt nguồn từ sự mất mát. Không có bất kỳ hình thức tức giận nào khác. Vì vậy, khi bạn tức giận, thay vì trải qua cảm xúc đó và hủy hoại năng lượng của mình, hãy nói, "Này, hãy đợi một phút, tôi cần thanh tẩy bản thân tôi và canh giữ năng lượng của tôi". Hãy tự hỏi, "Tôi đã mất cái gì?" Bạn có thể đã đánh mất một cái gì đó ít xác thực như một cơ hội, một việc làm, một tình bạn. Có lẽ bạn đã đánh mất năng lượng hay sự an toàn hay địa vị, hay có thể bạn phải từ bỏ một nhịp điệu làm tê liệt trí óc, và bản ngã của bạn đang phản kháng. Bạn nhìn điều bạn đã đánh mất và đồng ý đánh mất nó. Nếu bạn thích, bạn có thể dựng lên một kế hoạch để lấy lại cái bạn đã đánh mất, nhưng nói chung, khi mọi việc biến mất khỏi cuộc đời bạn, nó chỉ là bằng chứng cho thấy quy luật phổ biến đang giải phóng bạn khỏi của cải. Đa số của cải bạn mất không đáng theo đuổi.

Để thanh tẩy bản thân mình, bạn cần có thời gian cho riêng mình thanh lọc các cảm giác của mình, tìm hiểu các cảm giác đó. Cảm xúc tiêu cực là bản ngã

của bạn đang phản công. "Này, ở đây động cơ thúc đẩy của tôi là gì? Tôi thực sự cảm thấy gì?" Hãy tìm hiểu ngọn nguồn của vấn đề. Dĩ nhiên, sau đó bạn sẽ phải nảy ra một loại các rèn luyện về thể chất, cảm xúc, trí năng, triết học, và tâm linh cho cuộc đời bạn để kiểm soát bản ngã của mình - chuyển hướng giọng nói bên trong tiêu cực của nó để nói ba hoa vào tai bạn. Tôi sẽ đề cập khía cạnh kỷ luật của 33 bước trong một phần sau của quyển sách này.

Sự thanh tẩy đang ở bên trong năng lượng của bạn, bảo tồn nó và canh giữ nó. Bạn sẽ không làm hỏng năng lượng của mình bằng cách đột ngột tiêu thụ cả đồng đồ cận bã, bằng cách ra ngoài trong một hay hai tuần uống rượu đến mụ cá người, hay trở nên quá say đến nỗi bạn không thể hoạt động được. Bạn sẽ không đem năng lượng của mình đến những chỗ mà nó sẽ bị làm hỏng. Bạn sẽ không làm hỏng năng lượng của mình bằng cách chống lại mọi người. Nếu cuộc đối đầu có vẻ như nó đang tiến triển, nên bỏ đi nơi khác. Không đáng có một cuộc chiến đấu. Người đã được điểm đạo thường bỏ đi; chỉ người khờ dại mới đứng lại và chiến đấu. Chắc chắn bạn có thể tự vệ nếu có ai hành hung bạn. Nhưng thông thường vũ khí tự vệ tốt nhất là cái mồm của bạn, vì bạn tự mình nói ra phần lớn vấn đề có thực. Vũ khí tốt thứ nhì của bạn là bàn chân của mình, vì bạn có thể bỏ đi dù bạn bị sỉ nhục. Nhiều người bị tổn thương vô cớ khi sự phẫn nộ của bản ngã buộc họ đối đầu.

Trong việc đào tạo tâm linh tôi trình bày trên núi New Mexico, chúng ta thức dậy lúc 4 giờ sáng và tập võ thuật. Chúng ta không tập võ để tấn công mọi người và làm tổn thương họ. Chúng ta chỉ học

võ để liên kết với một năng lượng mạnh hơn và phát triển sự tự tin cũng như sức khỏe và cơ thể rắn chắc. Nó rất giống với Shaolin ở Trung hoa, một nhóm tông đồ đạo Lão có võ thuật như là một phần của văn hóa của họ. Võ thuật giúp bạn cảm thấy khỏe mạnh và có năng lực. Nếu bạn phối hợp với thái độ mạnh mẽ, bạn sẽ không bao giờ trở thành nạn nhân. Những tên dã thú chọn những người yếu đuối, không phải những loại người im lặng, khỏe mạnh.

Thanh tẩy bản thân mình cũng có nghĩa là bạn sẽ không ngừng cảnh giác. Bạn sẽ không dẫn dắt mình vào những nơi mà năng lượng của bạn bị lãng phí, hay những nơi mà đạo đức đang suy đồi hay ở các nơi không phù hợp với các tư tưởng cao quý và các chuẩn mực tinh thần mà bạn đang đặt ra cho chính mình. Nếu bạn bè của bạn là những người khó chơi và nhếch nhác, đừng phán đoán họ; chỉ yêu thương họ; quan sát họ, đừng dính mắc với họ, và tránh đi. Thế giới vẫn còn đầy những người danh giá, vui tính và tâm hồn thanh cao để ta giao du.

Luôn luôn chọn năng lượng cao nhất, chỗ chắc chắn nhất. Khi đi vào một nơi như một nhà hát, hãy tự hỏi mình: ở đây vị trí lực lượng thì ở đâu? Rồi chọn nó. Bằng cách làm một cảnh sát viên của năng lượng mình và canh giữ nó, bạn sẽ bảo tồn năng lượng. Quá nhiều năng lượng bị lãng phí trong những mục đích vô nghĩa và những điều vô ích, dựa trên sự thiếu hành động phối hợp, và lo lắng v.v... Vì vậy, sự thanh tẩy đang quan sát cái gì hoạt động và cái gì không hoạt động. Thông thường 80 phần trăm tiền của bạn bắt nguồn từ 20 phần trăm hành động của bạn. Những hành động với phẩm chất tốt sẽ đem lại tiền cho bạn, và hàng đồng hành

động ngu ngơ khác của bạn không làm cho bạn sung sướng, hay giúp bạn chỉ giả vờ bận rộn, quan trọng, hay tích cực, và những hành động đó không thực sự đem lại cho bạn điều gì cả.

Vì vậy, hãy thanh tẩy và quan sát, và bạn sẽ sớm thấy cái gì hoạt động và cái gì không hoạt động. Nếu có những người nào đó làm cho bạn điên lên, hãy cố gắng tránh họ. Nếu bạn nghĩ: "Mỗi lần tôi thấy Harry và Shmarry, tôi lại tranh cãi với họ", từ nay trở đi hãy nghĩ đến việc tránh Harry và Shmarry. Thí dụ nếu bạn vào một nhà hàng, và cảm thấy nó kỳ quặc, hãy đi ra. Nếu khi bạn đi vào, người nữ hầu bàn đang đánh nhau với bếp trưởng, hãy đi ra. Đó là một lời cảnh báo. Nếu bạn đang đứng xếp hàng chờ xe buýt và người đằng sau hình như kỳ quặc đối với bạn, hãy đi. Để người đó đi trước, rồi di chuyển ra đằng sau hàng.

Thanh tẩy năng lượng của mình xuất phát từ vấn đề cho rằng: tính vô biên bên trong bạn rất đẹp và rất quan trọng, và bạn sẽ không làm hỏng năng lượng của mình bằng cách đưa nó vào những nơi có quá nhiều sự ô nhiễm. Bạn sẽ không làm hỏng năng lượng của mình do làm những điều sẽ làm giảm năng lượng như hành vi rối loạn chức năng, thiếu cẩn trọng trong lựa chọn thực phẩm, uống rượu, và sử dụng ma túy. Chắc chắn bạn có thể thỉnh thoảng uống rượu một chút vào sinh nhật của mình, hay bất cứ thứ gì, nhưng chỉ tự cho phép mình thưởng thức thứ này một chút thứ kia một chút - không quá nhiều khiến năng lượng của bạn giảm sút ào ạt.

Hãy nhớ những điều tôi đã nói trước đây. Năng lượng của bạn càng di chuyển nhanh chóng nào, kinh nghiệm của bạn trong cuộc đời này càng nhiều

chứng nấy và nhận thức của bạn càng cao hơn. Nhưng ngoài ra, có nhiều khả năng hơn bạn rơi từ một điểm rất cao. Vì vậy, khi bạn có năng lượng của một con ốc sên trong vũng nước nhỏ và bạn đang lê bước nặng nhọc với tốc độ 20.000 chu kỳ một giây, bạn bất lực, nhưng bạn khá an toàn. Một khi bạn tăng thêm năng lượng và bạn đi càng ngày càng nhanh hơn, nếu bạn mất cân bằng, bạn sẽ mất cân bằng cực kỳ nhanh. Vì vậy hãy canh giữ năng lượng của mình và đừng để cho mọi việc không kiểm soát được. Nếu một điều gì đó có vẻ như sắp trở thành một vấn đề, hãy sửa chữa nó nhanh. Hãy làm điều gì đó tích cực vốn sẽ tái lập quyền kiểm soát.

Cách nay một thời gian, chắc là cách nay đã lâu, bạn đã có quyết định quả cảm để tiến hoá về mặt tâm linh. Lý do bạn có quyết định này là vì bạn đã dùng hết năng lượng bạn tìm thấy nơi bản thân mình. Trong một khía cạnh linh thiêng nào đó, hầu như có một cuộn giấy thần bí có tên của bạn trên đó, cuộn giấy cho biết: "Đã được trù định để tiến hóa từ cảnh giới thế gian". Nếu đó là số phận của bạn, tại sao lãng phí thời gian trên con đường phụ? Hãy thanh tẩy, đi chậm, và quan sát cuộc đời mình. Và đừng để cho bất cứ điều gì làm hỏng cuộc hành trình này. Điều này mang chúng ta tới bước 18 là *Hãy tôn trọng tất cả sinh vật; Hãy quan sát vẻ đẹp trong tất cả mọi vật.*

Bước 18

TÔN TRỌNG TẤT CẢ SINH VẬT: QUAN SÁT VẺ ĐẸP TRONG TẤT CẢ MỌI VẬT

Khi bạn phát triển phẩm chất tinh thần bên trong, bạn sẽ chống lại thái độ đam mê lạc thú, tham lam của bản ngã. Bạn sẽ cẩn thận không tiêu thụ nhiều hơn bạn cần. Bạn sẽ không làm hỏng mọi việc chỉ vì xử tệ chúng. Bạn sẽ tôn trọng môi trường xung quanh, động vật, tất cả thiên nhiên và dĩ nhiên, những người khác nữa.

Tôn trọng người khác thì dễ khi bạn biết và yêu thương họ, khi họ là bạn bè của mình. Nhưng tôn trọng những người mà bạn không biết thì khó hơn nhiều; đặc biệt khó khi tôn trọng những người mà năng lượng của họ hơi tệ. Đó là sự thách thức.

Lý do tại sao người ta hành động một cách không phù hợp hay vô đạo đức hay tại sao họ làm tổn thương người khác là vì họ là nạn nhân của bản ngã của mình. Họ là nạn nhân của một xã hội dạy tất cả chúng ta các khái niệm kỳ lạ về tầm quan trọng, vẻ đẹp quyến rũ, và của cái vật chất. Hãy giật lấy

những gì mà bạn có thể giết, lừa đảo, chiếm đoạt, cướp bóc, và trộm cắp. Đó chỉ là một phần của căn bệnh thuộc cuộc tiến hóa này. Bạn có thể cảm thấy thương tâm điều đó hơn là khao khát trả thù.

Nếu bạn nhìn điều đó từ một quan điểm hữu hạn, nó có thể thực sự làm bạn bức mình và làm cho bạn hoảng sợ. Nhưng nếu bạn nhìn điều đó từ quan điểm vô hạn, những người đê tiện chỉ là người đang học cách xử lý bản ngã của mình. Họ có thể gây ra rất nhiều sự hỗn loạn ghê gớm trong xã hội chúng ta, nhưng tận sâu bên trong họ là những linh hồn vô biên. Một chỗ nào đó bên ngoài sự hỗn loạn ghê gớm của bản ngã của họ, có một tia sáng Thiên lực bên trong họ.

Vì vậy, *Hãy tôn trọng tất cả sinh vật* có nghĩa là ít nhất dành cho mọi người sự tôn trọng vô tư. Bạn không nhất thiết phải ra khỏi con đường của mình để làm hài lòng mọi người. Bạn không phải thương xót; bạn có thể bỏ họ một mình. Nhưng ít nhất bạn phải hết sức tôn trọng họ, và đặc biệt ra khỏi cách ứng xử thông thường của mình để tử tế và tôn trọng người khác khi họ đối xử tệ với mình, hay khi họ hành động rõ ràng theo một cách phản kháng xã hội. Điều đó có nghĩa loại bỏ phản ứng theo bản ngã bình thường của bạn và nên bắt nguồn từ tình thương của Bản ngã Vô biên.

Tôi không thể cho là tôi hoàn hảo về điều này. Tôi không biết liệu ai có thể luôn luôn trở nên hoàn hảo về điều này hay không. Nhưng đó là một điều kỳ diệu khi bạn có thể trở nên cao thượng đối với mọi người dù họ không cao thượng đối với bạn.

Một phần khác của việc tôn trọng tất cả các sinh vật là tôn trọng thiên nhiên và động vật. Lần đầu tiên

khí tôi bước lên con đường này, tôi đã quyết định tôi muốn làm một người ăn chay vì tôi không cảm thấy có lợi về việc ăn thịt. Điều đó không chỉ bắt nguồn từ quan điểm tinh thần mà vì thịt được bơm đầy độc tố, kích thích tố, và thuốc kháng sinh. Tôi cho rằng việc tôn trọng tất cả các sinh vật sẽ bao gồm tôn trọng bản thân mình, vì vậy tôi trở thành một người ăn chay trong 7 năm.

Tuy nhiên, thói quen ăn chay là một phương pháp khó duy trì vô hạn định vì có các chất dinh dưỡng nào đó trong thịt mà khó có được trong một chế độ ăn chay hoàn toàn. Tôi thấy là khi bay khắp nơi từ thành phố này tới thành phố khác, từ khách sạn này tới khách sạn khác, tôi không thể duy trì mức độ năng lượng của mình trong khi làm người ăn chay hoàn toàn. Vì vậy, sau 7 năm, cuối cùng tôi tính đến một ít thịt trong chế độ ăn uống của mình, và tôi vẫn có một ít thịt trong chế độ ăn uống của mình. Tôi sẽ cho rằng tôi ăn thịt một lần một tuần, và với số lượng rất ít, nhưng dứt khoát tôi không còn là người ăn chay nữa.

Tuy nhiên, tôn trọng tất cả các sinh vật cũng mở rộng việc hướng tình thương và sự chăm sóc đến động vật, không giết chúng một cách không cần thiết. Bản thân tôi không đồng ý với việc săn bắn. Tôi có thể hiểu nếu bạn là một thành viên của bộ lạc và bạn phải đi săn để nuôi gia đình bạn. Nhưng đa số những người đi săn hiện đại thực sự không cần đi vào rừng và bắt đầu nổ tung óc của các động vật nhỏ thành từng mảnh. Nhưng điều đó chỉ là ý kiến cá nhân của tôi, và nếu bạn là một người đi săn, Thượng đế ban phúc cho bạn và tôi hy vọng điều đó tốt lành cho bạn.

Nhưng việc tôn trọng tất cả sinh vật giúp bạn trở thành một người cao quý hơn – dành tình yêu mà bạn có tới mọi người. Vì vậy khi bạn đang cảm thấy hơi cục cằn một chút và bạn đang đi bộ xuống phố, phải có những cố gắng siêu nhân để tử tế với mọi người. Tuy nhiên, nếu bạn đang như từ vô biên đó bên trong bạn bước ra, bạn sẽ cần tử tế với mọi người, vì điều đó sẽ là khuynh hướng tự nhiên của bạn. Hãy lịch thiệp, tôn trọng người khác, và không phân biệt đối xử với họ về lời nói hay thậm chí về tinh thần.

Sự phân biệt dưới bất cứ hình thức nào—chủng tộc, giới tính, hay bất cứ thứ gì – dứt khoát là không hợp lý. Sự phân biệt bắt nguồn từ sự ngạo mạn của bản ngã mà trên thực tế điều đó che đậy sự bất an và nỗi sợ hãi. Chúng ta sợ những điều mà chúng ta không quen. Vì vậy chúng ta có chiều hướng cho rằng nhóm này ở đây thì nguy hiểm hơn nhóm kia ở đằng kia. Tất cả sự phân biệt bắt nguồn từ ý thức về tầm quan trọng của bản ngã, trong đó nó tin dân tộc của nó thì quan trọng hơn hay tốt hơn hay sáng tạo hơn hay được xã hội chấp nhận nhiều hơn một số người khác.

Chúng ta sống trên một hành tinh vốn là sự pha trộn lạ thường. Vâng, có nhiều điều ác trên hành tinh này; vâng, có nhiều người cực kỳ ác nghiệt hoàn toàn xa cách với việc thực hiện một cuộc hành trình từ bản ngã tới tâm linh. Nhưng chúng ta có số thời gian vô tận để tiến hoá. Hành tinh của chúng ta ít nhất có bốn hay năm tỉ năm nữa trước khi nó được sử dụng hết. Bạn có thể tin chắc rằng nếu bạn là vô biên, nếu bạn là vĩnh cửu, bạn sẽ có sự kiên nhẫn. Nếu bạn có sự kiên nhẫn, bạn có thể cao

thương và biết rằng cuối cùng mọi việc sẽ được chọn lựa và mọi người dần dần sẽ đi đến ý thức về tính thiêng liêng về tâm linh.

Có một quan điểm tinh thần về cuộc sống tự động đem lại cho bạn lòng khiêm tốn. Bạn không thể giả mạo khiêm tốn. Bạn có thể hoặc là một người khiêm tốn hoặc không. Nhưng điều kỳ diệu là, một khi bạn thôi nói về bản thân mình, thôi phô trương, thôi đòi hỏi phải có những người quan tâm, chiêm ngưỡng bạn, thôi ba hoa khoác lác về các thành tựu của mình, thôi đẩy về phía trước, v.v... bạn trở nên có lòng khiêm tốn.

Sự bạo lực của bản ngã không chỉ thuộc về thể chất, nó cũng là sự bạo lực về cảm xúc. Bản ngã thích làm tổn thương mọi người, xem thường người khác và hạ nhục họ. Bản ngã thích tấn công và làm cho người khác khó chịu vì nó không thoải mái. Một phần của sự tôn trọng tất cả các sinh vật là kiểm soát sự bạo lực về cảm xúc, thể chất, trí óc của bản ngã.

Vì vậy đừng xử tệ với mọi người. Dù bạn biết những điều mà một người đang kể cho bạn hoàn toàn lố bịch, và bạn biết họ đang điên rồ và sẽ không thể thực hiện điều đó, nhưng đừng xử tệ với họ. Hãy cố gắng xây dựng họ. Hãy nói: "Vâng, đó là một ý kiến hay. Anh có thể phải điều chỉnh một chút, nhưng tôi chúc anh tốt đẹp. Tôi hy vọng điều đó có kết quả."

Hãy cố gắng tránh xa tính ác nghiệt của bản ngã và cách nó cố gắng làm tổn thương người khác. Tôn trọng tất cả sinh vật là không tiến đến những bạo lực không cần thiết giết hại các động vật và làm hủy hoại hành tinh của muôn loài, và không có bạo lực về trí óc và cảm xúc đối với người khác. Đó là đạo thánh.

Khi bạn nhập vào sự an tĩnh đó bên trong bạn – qua thiền định, cầu nguyện, sự thanh tẩy, hay sự rèn luyện – bạn bắt đầu hiểu rõ Thiên lực to lớn ra làm sao, bao nhiêu tình thương được bao hàm, và quyền lực mà Thiên lực có, chỉ qua vẻ trắng lẹ không sao kể xiết được. Một khi bạn đã có thậm chí một cái nhìn thoáng qua Thiên lực đó, bạn sẽ cực kỳ khiêm tốn.

Như tôi đã nói, tôi đã nhìn lên đường hầm cận kề cái chết qua một số dịp. Tôi đã thấy cái mà ánh sáng trông giống như ở cuối đường hầm – Thiên lực. Không có lời nào của con người mô tả vẻ trắng lẹ của nó. Người ta không thể nào giải thích nó. Nó hoàn toàn là một vật đẹp nhất mà tôi chưa từng thấy, và lực lượng vĩ đại nhất đang hiện hữu. Chỉ một cái nhìn thoáng qua điều đó, là cũng đủ làm cho người đệ tiện hợm mình trên hành tinh này sẽ ngồi xuống và câm miệng. Nhưng dù bạn không có kinh nghiệm cận tử, bạn cũng có thể cảm thấy Thiên lực bên trong tâm hồn mình khi bạn bắt đầu kiểm soát bản ngã của chính mình.

Tôn trọng tất cả sinh vật là hiểu điểm này và vẻ trắng lẹ của tất cả điều đó, trong khi làm hết sức mình không cho phép bản ngã gây ra sự hỗn loạn cho bạn. Hãy tôn trọng không khí, nước, đất, các linh hồn trong thiên nhiên, vẻ đẹp của hành tinh này, và tất cả các khía cạnh vô hình cũng tràn ngập khắp cả thế gian. Hãy tôn trọng chính mình. Qua sự tôn trọng, chúng ta có được lòng quan tâm và tình thương; chúng ta học cách biết chính chúng ta.

Bước 19

SỨC MẠNH SINH RA TỪ BÊN TRONG

Người đã được điểm đạo không cần phải thúc đẩy. Đây là một khái niệm khó hiểu, nhưng cho phép tôi giải thích điều đó với bạn như thế này. Ở mức độ năng lượng buồn tẻ đều đặn, giả thuyết 20.000 chu kỳ một giây, bạn phải thúc đẩy mọi sự. Bạn phải thúc đẩy, làm cho người ta chú ý, gây nhiều ồn ào, khao khát, thúc ép, đẩy mạnh, và cố gắng tích cực thực sự.

Đa số năng lượng mà bạn có thuộc bên trong. Khi bạn tích lũy năng lượng, bạn có thể lôi kéo về mình tất cả những gì mà bạn cần. Thay vì cố gắng bán mọi vật, cố gắng bảo cho mọi người biết về sản phẩm, dịch vụ, hay kiến thức mà bạn đang bán, chỉ để cho họ đến với bạn một cách tự nhiên. Trong khi cố gắng thúc đẩy, bạn có chiều hướng di chuyển mọi việc ra khỏi bạn.

Cho phép tôi giải thích điều này như thế này. Bạn đã có kinh nghiệm đó khi bạn đến nơi bán ô tô để thử và mua một ô tô. Nhân viên bán ô tô nhếch nhác

đến gần và đang thực sự cố gắng hết sức để đẩy nhanh ô tô về phía bạn, bảo bạn chiếc xe xuất sắc biết chừng nào, và bạn không thể nào sống mà không có nó như thế nào. Bạn đã quyết định mua nó, nhưng chính sự kiện người bán ô tô tựa người vào bạn làm bạn không hài lòng, bạn rời khỏi nơi đó.

Hãy lưu ý là bạn không tác động đến người khác—bạn không xô đẩy thô bạo đến nỗi họ khước từ bạn chỉ vì bạn thúc đẩy. Một khi bạn hiểu năng lượng bên trong bạn đang trở nên loãng hơn, một khi bạn hiểu nó ở đó, bạn có thể hình dung, và cảm thấy điều mà bạn cần như là một phần cuộc sống của mình, bạn có thể có hành động phối hợp.

Nếu bạn muốn hàn gắn tình cảm với một người, bạn không nhất thiết phải lê bước qua thị trấn và nói với người đó. Bạn có thể sửa chữa điều đó trên bình diện nội tâm. Trong sự thiền định, bạn sẽ kéo người đó lên trong tâm trí của mình, vì vậy về mặt tinh thần người đó đang đứng đằng trước bạn. Hãy nói tên của người đó, hít vào, giữ nó một lát, và thở ra, phóng chiếu năng lượng và ánh sáng đó về phía cá nhân. Hãy làm điều đó 11 lần. Khi bạn thở vào và thở ra người này, hãy gửi tình thương và sự hàn gắn đến tình huống. Lần sau bạn sẽ thấy người này sẽ khác đi – hay đơn giản sẽ biến mất khỏi cuộc đời bạn.

Cách nay nhiều năm, công ty mà tôi sở hữu bị cơ quan thuế vụ kiểm toán. Nhân viên này làm chúng tôi điều dửng—anh ta đã làm thủ tục thuế trong 18 tháng. Ba người trong chúng tôi họp lại vào lúc 4 giờ sáng, và chúng tôi hình dung nhân viên này thực sự nhỏ, trong lòng bàn tay của chúng tôi; chúng tôi hướng tình thương đến anh ta, và sau đó chúng tôi thổi một hơi thở ngắn mạnh để phủ hộ anh ta trên

con đường của mình. Năm ngày sau, anh ta gọi điện thoại cho biết anh đang thôi làm cho cơ quan thuế vụ và chúng tôi có thể giúp anh kiếm một việc làm về kế toán trong khu vực địa phương không. Vấn đề thuế đã được giải quyết trong hai tuần một khi nhân viên mới đảm nhận công việc đó.

Hãy hiểu rằng khi bạn có một vấn đề, giải pháp thuộc bên trong, và sự hàn gắn thuộc bên trong. Bạn không phải thúc đẩy để làm cho mọi việc xảy ra. Bạn càng không thúc đẩy chứng nào, bạn càng bắt đầu khẳng định nhiều chứng nấy rằng lực lượng bên trong có hiệu lực và có thực. Không chỉ bạn thu được lợi ích của sự kiện cho rằng bạn ngưng tranh đấu, mà bạn còn có lợi từ sự kiện cho rằng sự an tĩnh của bạn, và sự hiểu biết nội tâm, trở thành sự khẳng định của chính năng lượng đó. Nó trở thành một năng lượng tự tồn tại.

Hãy hiểu rằng năng lượng ở đó và bạn có thể di chuyển nó. Bạn có thể hướng năng lượng đó đến tình thương, sự hàn gắn, và tính hợp lý. Bạn có thể vẫn đứng cao người lên trong yên lặng và chỉ di chuyển năng lượng đây đó như hải đăng. Vì vậy hãy bắt đầu suy nghĩ về việc loại bỏ sự tranh đấu trong cuộc đời bạn.

Trước kia tôi đã viết một cuốn sách khá thành công, có tên là: *"Cuộc đời không bao giờ là một cuộc tranh đấu."* Bạn có thể đã thấy nó trong các hiệu sách. Cuốn sách nói về việc vượt ra ngoài cuộc tranh đấu. Dĩ nhiên, tất cả cuộc tranh đấu là cho bản ngã. Nó là sự đau đớn và nổi thống khổ mà bản ngã tạo nên – khao khát, đòi hỏi và chiến đấu để duy trì bản thân nó. Hãy rút lui và hãy tự đặt mình vào vị trí mà bạn có thể kiểm soát.

Chúng ta hãy cho rằng nếu vấn đề của bạn là tiền bạc, hãy bắt đầu tác động đến bản thân mình. Đa số mọi người cho rằng cách thoát ra khỏi vấn đề tiền bạc là kiếm nhiều tiền hơn. Cách xử lý tiền bạc là trở lại việc kiểm soát số tiền mà bạn có. Vì vậy nếu bạn chỉ có 500 USD một tháng để sống, bạn phải nghĩ đến cách sống trong các hoàn cảnh không tốn 800 USD một tháng. Bạn kiếm 5.000 USD một tháng cũng chẳng ích gì nếu bản ngã của bạn khống chế bạn và bạn tiêu 7.000 USD, vậy bạn vẫn sẽ gặp rắc rối về tài chánh.

Nếu bạn có sự mất cân đối về tiền bạc, chỉ lùi lại bên trong và vỗ về bản ngã. Hãy bảo bản ngã: “Này, chúng ta không cần tất cả những điều này. Chúng ta không cần một căn hộ sang trọng, chúng ta không cần một ô tô sang trọng. Chúng ta chỉ cần thiết lập sự kiểm soát trước.” Cách đó chúng ta không phải xô đẩy để đạt được cái mà chúng ta muốn trong cuộc đời. Chúng ta có thể có cân bằng, mất thời gian của chúng ta, và nghĩ về những điều chúng ta đang làm; chúng ta có thể phát triển qua sự rèn luyện và chuyển lực lượng vào các tình huống.

Khi bạn có một nhu cầu cấp bách, nó tiêu diệt năng lượng của bạn. Nếu bạn tuyệt đối phải bán nhiều thứ cho mọi người, họ sẽ không mua nó. Nếu bạn tuyệt đối phải có việc làm, họ sẽ không thuê bạn. Nếu bạn tuyệt đối phải có các cá nhân đặc biệt trong cuộc đời mình, vì bạn yêu thương họ, sự thực bạn đeo bám họ thường làm cho họ giơ tay lên trời và lẩn trốn.

Khi bạn hiểu bạn là nội lực – năng lượng bên trong – sự hiểu biết đó phát triển vì bạn bắt đầu tác

động đến mọi sự bằng một cách bên trong. Mỗi sự thành công đem lại cho bạn nhiều nội lực hơn cho tình huống tiếp theo. Bạn biết bạn có thể lôi kéo về mình bất cứ cái gì mà bạn muốn. Bạn chỉ phải hình dung ra điều đó, tập trung vào điều đó, và biết nó được chấp nhận.

Bây giờ hãy đi với tôi tới bước kế tiếp, và tôi sẽ nói với bạn về một khái niệm rất có tác động của Đạo được gọi là vô vi. Vô vi là ý niệm về không hành động. Có đôi điều phức tạp vi tế đối với vô vi, và tôi cho rằng bạn sẽ thấy nó khá thú vị.

*Bước 20***VI VÔ VI (LÀM MÀ KHÔNG LÀM)**

Bước 20, Vi vô vi, có liên quan chặt chẽ với Bước 19, Sức mạnh sinh ra từ bên trong, nhưng có những khía cạnh nào đó tôi có thể nói thêm là quan trọng.

Có một khái niệm trong các tác phẩm của Đạo được gọi là vô vi. Ý niệm này cho rằng, có một dòng chảy tự nhiên trong thiên nhiên và trong cuộc sống, và bằng cách liên kết với dòng chảy này, tách biệt khỏi tâm trí, người ta để cho mọi sự an nghỉ bên trong tính đơn giản, tự nhiên rồi lại bộc lộ dễ dàng trong khoảng thời gian nào đó, mà không cần nhiều nỗ lực. Cho phép tôi trích dẫn một vài dòng nữa của Đạo:

Giỏi làm không để lại dấu vết

Giỏi nói không để lại lời lầm

Giỏi đóng không cần cài then mà không ai mở được

Trong nghệ thuật Đạo gia, cũng như trong tư tưởng của họ, bạn thấy họ tôn kính tính giản dị; các

tranh vẽ của họ chứa ít nét vẽ, các đường nét đơn giản, ánh sáng khuyếch tán, và sự phối màu đặc sắc. Bạn thấy ý niệm về vô vi trong ân huệ và tính đơn giản không nỗ lực của họ, và trong sự an tĩnh dịu dàng vốn là dấu hiệu của nghệ thuật Đạo.

Đầu tiên, vô vi, hay không hành động, có nghĩa là ngồi trong tu viện thiền định trong 30 năm. Người ta cho rằng bằng cách không làm gì bạn có thể đạt được mọi thứ. Tuy nhiên, trong thời hiện đại của chúng ta, ngồi mãi thực sự không có kết quả. Những điều mà chúng ta có thể thấy qua ý niệm về *Vi vô vi* này là người đã được điểm đạo bị tách biệt – bản thân việc điểm đạo và qua thời gian nỗ lực tu hành đã tạo cho người đó có được lực lượng. Vô vi ở bên ngoài phân tử cảm xúc của dân tộc bạn – cảm xúc tập thể – bên ngoài các ước muốn và những sự thất vọng của bản ngã. Nó là tính nhẹ nhàng của sự xúc động bắt nguồn từ sự tự tin, ân huệ, và một tâm hồn ổn định.

Thí dụ, như tôi đã nói trước kia, nếu bạn muốn bán một cái gì đó và bạn muốn thúc ép mọi người mua nó, “Hãy mua cái này, hãy mua cái kia”, đó là hành động; nó là dương (yang) và chuyển động về phía trước. Nó thúc ép những vật khác. Ngược lại, lùi lại và khuất phục bản ngã của bạn theo nhu cầu của người khác là không hành động. Nếu bạn là một người bán hàng hay bạn quản lý một lực lượng bán hàng, bạn muốn xăm ý niệm khuất phục bản ngã trên trán bạn. Hãy dạy những người bán hàng của mình khuất phục bản ngã của họ đủ lâu rồi mới có thể bán bất cứ thứ gì mà họ đang bán.

Một người bán hàng đi vào một cửa hiệu và bắt đầu nói về bản thân mình – nếu anh ta nói trắng

giang rah! rah! và huênh hoang và quăn lầy khách hàng như chúng phát ban nóng bức – khách hàng bắt đầu phòng thủ. Họ hỏi: “Gã này tìm kiếm cái gì?” Họ trở nên bảo vệ. Bạn cần dạy người bán hàng tự đặt mình ở dưới khách hàng về mặt tâm lý và giữ im lặng; để cho khách hàng nói bằng cách hỏi những câu hỏi về con người hay công việc mà khách hàng có. Cá nhân này không còn phòng thủ nữa, và người ta luôn luôn hài lòng để nói về bản thân mình, đặc biệt đàn ông. Họ thích kể cho bạn nghe về thắng lợi của họ. Vì vậy hãy tạo cơ hội cho họ.

Khi khách hàng nói, bạn khám phá họ là ai và họ cần gì. Cuối cùng, nếu bạn không thể đáp ứng một nhu cầu, bạn sẽ không tiến xa lắm. Khách hàng là ai? À, bà ta là người mua, giả dụ, ở một dãy các cửa hàng đồ ngũ kim, nhưng đầu tiên và trước hết bà ta là một phụ nữ, có lẽ một người mẹ, một người nhảy dù, một nhà leo núi đá, và bà sưu tầm thảm thêu. Có lẽ bà ta không xem công việc của mình là người mua đồ ngũ kim như tất cả và toàn bộ mục đích của cuộc đời mình. Trên thực tế, bà ta có thể để công việc của mình hoàn toàn xa dưới bảng danh sách các sự việc có ý nghĩa cảm xúc thực sự trong cuộc đời của mình.

Một khi bạn khám phá bà ta là ai và bạn có liên quan đến điều đó và lắng nghe và nói một vài điều khích lệ, bạn sẽ muốn khám phá nhu cầu và những thứ cần thiết của bà ta. Sự quan tâm của bà ta là gì? Hãy bắt đầu bằng một câu hỏi cá nhân đơn giản như: Bà đi nhảy dù bao nhiêu lần một năm? Chẳng mấy chốc bạn phát hiện ra rằng bà ta liều lĩnh muốn được nhảy dù, và bà ta hồi hộp đã xoay sở đăng ký nhảy dù cuối tuần ở núi Rocky. Ở điểm

này, hai người đã tán gẫu trong 15 phút và không có ai nhắc đến đồ ngũ kim. Bạn có quan hệ với bà ta với tư cách là một con người, và bạn đã kiểm chế bản thân mình, khuất phục nhu cầu nói về bản thân mình và bán bù lông và dính vít.

Bằng cách ở dưới mọi người, bạn có thể bán cho họ dễ dàng hơn vì bạn ủng hộ họ. Đó là hình thức của tình thương. Khi có người cho bạn tiền, họ đang từ bỏ một phần nhỏ sự an toàn của mình. Chi trả có hiệu quả, ở mức độ sâu trong tiềm thức của tâm trí, của việc gây ra sự bất an. Về lý thuyết mỗi đồng xu đưa họ tới gần sự sụp đổ về tài chánh và cái chết của bán ngā hơn. Nếu tôi trả số tiền này, tôi sẽ có ít hơn. Rồi tôi sẽ có ăn không? Nếu tôi không ăn, tôi sẽ chết v.v...

Người ta phải cảm thấy an toàn khi chuyển tiền của họ cho bạn. Đừng bao giờ quên điều đó. Không được đến với họ từ phía trên (hành động, dương) bằng cách cho họ biết sản phẩm kỳ diệu biết bao và bạn phi thường biết chừng nào, như thế là bạn đã làm cho họ cảm thấy an toàn. Để thay thế, hãy tác động vào khu vực sung túc của họ trước hết, phần lớn nên giữ im lặng, dẫn dắt sự việc bằng cách hỏi những câu hỏi tự nhiên, không phải nỗ lực nhiều (không hành động, âm). Khi bạn buộc phải nói chuyện, hãy chắc chắn bảo họ rằng tất cả mọi sự đều ầm cúng, an toàn, và báo đảm. Người ta cần nghe điều đó. Hãy tác động đến năng lượng tích cực của họ, và báo cho họ biết về vận may sắp viếng thăm họ bất ngờ trong những lần phấn khích và tích cực như vậy. Sau đó, và chỉ lúc đó, hãy nhắc đến dính vít không biết nói.

Vì vậy, không hành động thực sự là hành động quan sát sự dao động thường xuyên của các sự kiện

và trở nên ở phía dưới cuộc sống. Điều đó nghe có vẻ kỳ quặc vì trong buổi họp trước tôi đang nói với bạn về việc lớn hơn cuộc sống. Việc lớn hơn cuộc sống là một cảm giác nội tâm. Bây giờ, về mặt trí tuệ, bạn sẽ tự đặt mình ở phía dưới. Bạn sẽ tự hạ mình bằng thuật ngữ của bán ngã và tự khuất phục theo nhu cầu của người khác, các khách hàng của bạn nói, trước khi bạn cần nói – chỉ đủ lâu để chắc chắn rằng họ đồng ý và về phần bạn nhận lệnh. Bằng cách tách biệt, bạn thấy bên trong nhân tính của mọi người; bạn sớm hiểu người ta muốn gì. Hiểu người ta muốn gì là một cách trở nên giàu có rất nhanh.

Đây là một thí dụ khác. Nếu cơ thể bạn bệnh, thay vì trong tình trạng xúc cảm–chạy đây đó một cách điên cuồng, uống thuốc, mời bác sĩ đến (hành động), hãy bước lui lại và hiểu bạn là vĩnh cửu và không thể bệnh; bạn đang ở trong trạng thái vô vi. Bạn đang ở trong trạng thái không hành động của việc tập trung bản thân mình trước và xem xét đầy đủ và cảm thấy điều tốt đẹp nhất của bạn chuyển động ở đây–bạn thực sự cần điều chỉnh lại cái gì cho sự cân bằng trước kia của mình. Bệnh tật là âm; bệnh tật đôi lúc xuất hiện để giúp bạn thấy cách cân bằng với phần dương cuộc sống. Người ta hầu hết bị bệnh vì đốt cháy sinh lực qua sự hoạt động quá nhiều – phần dương (trong thuyết Âm Dương của Trung Quốc).

Khi bạn cân bằng, bạn luôn luôn ở đúng chỗ đúng lúc; mỗi sự việc xuất hiện có thể được cảm nhận dưới ánh sáng đó. Nếu bạn cân bằng, bạn vào trong một khuôn mẫu xác suất nhằm ngăn ngừa sự đau khổ và sự tổn thương. Đối với một số người,

đời sống có vẻ giống như một trò chơi Rulet của Nga trong đó người ta đi lòng vòng trong trò chơi súc sắc. Một số người bị tổn thương, một số người không; một số người bị giết chết, số khác thì không; một số người bị bệnh, số khác thì không. Dĩ nhiên, mọi điều xuất phát từ sự ngoại hiện của các cảm giác của mọi người. Một khi các cảm giác của bạn được chữa lành, không còn trò chơi Rulet Nga nữa.

Một khi bạn chấp nhận trách nhiệm về cuộc đời của mình, bạn có thể hiểu ý nghĩa sâu xa hơn của sự thiếu cân bằng, và bạn sẽ muốn hướng vào bên trong và xem xét các lý do sâu sắc hơn, tại sao như vậy? Vội vã đi khắp nơi cố gắng sửa chữa cái đập sau khi nó tràn ngập thực sự không có kết quả. Nó bao hàm việc đốt cháy nhiều năng lượng. Nguồn năng lượng là nơi mà bạn cần trú ẩn trong đó; trong đó bạn có thể sửa chữa mọi sự. Dần dần, thực tại bên ngoài của bạn sẽ hiện ra theo các khuôn mẫu nội tâm mới của bạn.

Vì vậy, vô vi đang hiểu rằng bạn không phải thúc đẩy. Khi mọi người đổ xô về phía trước, bạn lùi lại; khi họ chạy, bạn đi; khi họ thét và cần sự chú ý, bạn vẫn đứng yên. Nếu bạn không tuyệt vọng về những nhu cầu và những thứ cần thiết của mình, không ai có thể lay chuyển bạn được. Bạn luôn luôn có thời gian trên đời này. Hãy nói điều đó với bản thân mình mỗi ngày nhiều lần như một câu thần chú: Tôi cân bằng. Tôi luôn luôn có thời gian trên đời này.

Thế giới bên ngoài mà bạn thấy thực sự chỉ là phần mở rộng giấc mơ bên trong của bạn. Lúc đầu đó là một giấc mơ khó hiểu, nhưng một khi bạn đã có nó, nó giúp cho bạn khỏi phải vội vã đi nhiều nơi.

Giả dụ bạn đang giao du với một người bạn khó tính. Bạn muốn người đó thay đổi quyết định và ủng hộ một dự án mà bạn đang dự định. Hành động sẽ cố gắng thuyết phục anh ta—giám sát anh ta, thuyết phục anh ta bằng chuỗi lý luận và trình bày chi tiết các phẩm chất tốt đẹp mà dự án của bạn đề ra. Hay, nó sẽ lôi kéo anh ta bằng tội lỗi, bằng những nhận xét hàm ý là nếu anh là một người tốt, anh sẽ muốn tham gia vào việc này. Anh ta có điều đó là nhờ bạn, làng xã, hay xã hội. Bạn giúp đỡ anh ta năm ngoái, vì vậy bây giờ anh ta phải giúp đỡ bạn, blah, blah... phải là như vậy. Những lý lẽ này là hành động.

Vô vi đang đứng bên trong tâm trí của ai đó và khám phá: vị trí của người này là gì; anh ta thực sự đang nói gì? Tại sao anh ta không ủng hộ tôi? Anh ta cần gì? Anh ta là ai? Anh ta ở đâu ở thời điểm này trong cuộc đời mình? Lịch trình nghị sự của anh ta là gì?

Vì vậy không hành động là hành động bắt bản thân mình và nhu cầu của mình cần người này ủng hộ dự án của bạn, và ngay tức khắc bước vào tâm trí của anh ta để khám phá anh ta là ai. Kế tiếp, bạn thấy hoàn toàn rõ ràng là anh ta cũng sợ, với năng lượng quá ít không thể cho một cách hào phóng bản thân mình, vì vậy bạn không lãng phí thời gian cố gắng thuyết phục anh ta. Nếu bạn cần giúp đỡ, nó sẽ xuất hiện. Nếu nó không xuất hiện, bạn sẽ hoặc xoay sở một mình hoặc bây giờ không phải lúc lôi kéo năng lượng của bạn vào dự án đặc biệt này. Hãy bỏ nó vào túi.

Mọi người muốn một cái gì đó. Tôi biết điều đó nghe có vẻ khủng khiếp, vì chúng ta thích nghĩ về một thế giới nơi người ta không muốn nhiều thứ.

Nhưng sự thực là, mọi người muốn nhiều thứ, rất nhiều thứ. Điều đó không tốt cũng không xấu, nó chỉ là cách mọi sự tồn tại. Những người quan sát là những người nói: "Tôi không muốn bất cứ điều gì", vì khi họ nói điều đó, nó thường có nghĩa là họ thực sự muốn một cái gì đó nhưng chương trình nghị sự của họ bí mật, vi tế, và bị che giấu. Nếu họ thực sự không muốn điều gì, họ sẽ không cần nói như vậy.

Thông thường điều người ta muốn là sự công nhận và tôn trọng – họ muốn được khen và ca ngợi; họ muốn được xem là người tốt, và họ tìm kiếm người tôn trọng và tán thành họ. Họ muốn bạn xác nhận họ và giúp họ cảm thấy an toàn hơn. Hãy nhớ, mọi người đang chạy loanh quanh trong thế giới thực tế để tránh cái chết. Đó là chức năng chính của bản ngã. Nó không nhất thiết là cái chết thuộc thể xác, nhưng cái chết của một nhịp điệu, một ý niệm, hay một cái gì đó mà họ quen thuộc. Hãy cho mọi người cái mà họ muốn. Nếu họ muốn bạn xác nhận họ, hãy làm như vậy. Nếu họ cần cảm thấy an toàn, hãy ủng hộ họ. Hãy cung cấp cho họ những nhu cầu - bản ngã của họ, và họ sẽ dễ dàng đến bạn.

Không hành động là một cách nhìn sự vật khác. Điều đó cho biết, trước tiên tôi sẽ vào bên trong. Thay vì xây dựng một rào cọc chắn để bảo vệ bản thân mình, hãy vào bên trong và cảm thấy an toàn. Nếu bạn kết hợp vững chắc, bạn sẽ không cần rào cọc chắn. Khi người ta nói: "Chúng tôi đang xây dựng một rào cọc chắn; quân Mông Cổ sắp đến; tại sao các anh không giúp đỡ chúng tôi?" bạn nói: "Tôi không cần rào cọc chắn vì ngày mà người Mông Cổ đến, tôi sẽ không ở đây. Tôi sẽ sung sướng giúp bạn làm rào cọc chắn nếu bạn thích, nhưng làm ơn đừng

cho điều đó là xúc phạm đến mình nếu tôi ra đi một vài ngày trước khi rào cọc chắn hoàn thành và nếu bạn cảm thấy không sao”.

Tại sao thái độ này có thể xảy ra? Vì khi năng lượng của đạo quân Mông cổ tăng lên bắt đầu trừng phạt ngôi làng của bạn, bạn sẽ cảm thấy trước điều đó tốt. Bạn sẽ tự nhủ: “Hôm nay các cảm giác vi tế của mình hình như kỳ quặc. Mình có thể cảm thấy một cái gì đó kỳ lạ ở vùng xung quanh. Đêm qua lúc mặt trời lặn trông có vẻ rất đỏ, các con chim im lặng một cách kỳ lạ, và có nhiều bụi trong không khí hơn bình thường. Đạo quân Mông Cổ không thể cách xa. Đã đến lúc đi thăm George, bạn tôi, ở Devon vừa uống trà vừa tán gẫu về ngựa”, và bạn bỏ đi.

Vì vậy, nó đang kéo không phải đẩy-sự cân bằng giữa hành động và không hành động. Và, dĩ nhiên, đó là sự yên lặng của sự trầm tư của bạn, tính thánh thiêng của cuộc đời bạn—đó là cách bạn tạo nên sự vô vi. Chúng ta hãy sang Bước 21 là Hiến dâng cuộc đời mình cho đạo thánh.

Bước 21

HIẾN DÂNG CUỘC ĐỜI MÌNH CHO ĐẠO THÁNH

Một khi bạn chấp nhận tính vô biên bên trong bạn, cuộc sống trở nên thiêng liêng. Trong thế giới của bản ngã, nói riêng không có gì là linh thiêng cả. Vì vậy, tôn trọng cuộc sống của bạn và tất cả sinh vật và hành động một cách linh thiêng, Hành động của bạn trở thành sự khẳng định ý định của mình—sự khẳng định tính chất tinh thần của mình và sự hiến dâng mình cho Bản ngã Vô biên. Theo đúng nghĩa của từ này, thật là quan trọng cho bạn khi bạn phát triển một thái độ linh thiêng đối với cuộc sống. Điều đó sẽ bao hàm các nghi thức tôn giáo hay các nghi thức linh thiêng có nhiều ý nghĩa đối với bạn.

Bạn làm cho một sự việc trở nên linh thiêng như thế nào? Bạn làm cho sự việc trở nên linh thiêng bằng cách tập trung vào sự việc đó và nói một cách cơ bản: “Điều này là linh thiêng.” Hãy lấy một di tích tôn giáo cổ đại—như bạn lấy các móng chân của thánh Matilda trong một cái hộp hay một cái gì đó.

Nếu mọi người trong giáo đoàn xem móng chân của thánh Matilda là linh thiêng, thì chúng trở nên linh thiêng. Tại sao? Vì người ta đồng ý là những móng chân này có từ thế kỷ thứ XII, trong cái hộp nhỏ này thì linh thiêng. Đó là cách duy nhất mà bạn có thể làm cho mọi sự trở nên linh thiêng. Mọi sự trở nên linh thiêng khi bạn tập trung vào chúng, tôn kính chúng và làm cho chúng có một loại kính trọng đặc biệt.

Vì vậy, để làm cho cuộc đời bạn trở nên linh thiêng, bạn chỉ phải nhìn hình ảnh phản chiếu của mình trong tấm gương phòng tắm và nói: "Điều này thì linh thiêng". Sau đó hãy bắt đầu hành động một cách linh thiêng. Hãy hành động thận trọng, hành động có mục đích. Nếu, trong bất kỳ tình huống định sẵn nào, bạn không thể hành động mạnh mẽ, đừng hành động. Hãy giữ gìn năng lượng của mình, và đừng làm hỏng nó bằng cách hành động không có hiệu quả.

Hãy có những nghi thức và những nghi lễ mà bạn thực hiện. Hãy làm cho chúng trở thành một phần trong kỷ luật của mình. Kỷ luật thức dậy sớm là một kỷ luật linh thiêng, kỷ luật cầu nguyện, kỷ luật im lặng, và kỷ luật chăm sóc bản thân mình cũng vậy. Hãy nhớ sự tập trung là tình thương. Khi bạn tập trung vào điều gì, bạn yêu thương nó. Nếu bạn muốn tạo nên một con đường linh thiêng cho bản thân mình, hãy tập trung vào chính mình, yêu thương bản thân mình, và hành động một cách linh thiêng. Hãy dạy điều đó cho người khác.

Phần nhiều triết lý của tôi bị ảnh hưởng rất nhiều bởi truyền thống bản địa Mỹ. Tôi đặc biệt thích sự kiện về phương diện triết lý những người Mỹ bản

địa gần gũi với các Đạo gia, và như các Đạo gia, người Mỹ bản địa tôn kính thiên nhiên. Khi tôi đi tới ngôi nhà tinh thần của tôi ở Taos, New Mexico, tôi tập hợp các bạn của mình lại. Những người bạn này thuộc nhiều chủng tộc và nhiều tầng lớp xã hội khác nhau. Họ không nhất thiết là người Mỹ bản địa; một số là người Mỹ bản địa, nhưng đa số không phải. Nhưng chúng tôi họp lại, và chúng tôi thực hành những nghi lễ với nhau. Chúng tôi thực hiện nghi lễ Talking Stick vốn là một nghi lễ cầu nguyện và đàm luận mang tính bản địa Mỹ diễn ra chung quanh một ngọn lửa. Hay chúng tôi thực hiện nghi lễ Sweat Lodges dùng để chữa bệnh, cầu nguyện, và thiền định. Đôi lúc chúng tôi họp lại lúc 3 giờ sáng để tham dự một cuộc thiền định đặc biệt hay một nghi thức đặc biệt nào đó mà chúng tôi thực hành ban đêm ở trên núi.

Chúng tôi không phải là một dòng tu hay một giáo phái ẩn dật; chúng tôi chỉ là người bình thường. Một người làm trong một công ty xuất bản, một người là nhà diễn thuyết – đó là tôi – một người làm việc ở ga ra địa phương hay bất cứ nghề gì. Chúng tôi chỉ là những người bình thường, họp lại với nhau, biểu lộ sự tôn trọng lẫn nhau, sự tôn trọng của chúng tôi đối với hành tinh, và sự tiến hóa của chúng tôi theo một con đường linh thiêng.

Tôi thích tạo nên ý thức về tính linh thiêng đó cho tôi bất cứ nơi nào tôi đi. Những điều tầm thường. Tôi không cư xử quá cường điệu. Thí dụ, nếu tôi ở trong một khách sạn, tôi sẽ lôi lá cờ có biểu tượng linh thiêng ra khỏi túi của tôi và ghim nó lên trong phòng khách sạn. Tôi có thể thắp một cây nến nhỏ và để cây nến bên cạnh lá cờ. Trước

khi tôi đi ra làm công việc buổi sáng của mình, tôi dừng lại và quỳ gối trước lá cờ và nói một số điều linh thiêng. Có thể ngày đó tôi có ý định giao một sản phẩm, đọc một bài thuyết trình, tham dự hội nghị, hay đến ngân hàng. Vì vậy tôi xem lại điều đó trong trí và thấy mọi sự tiến triển tốt. Những điều tôi đang nói là: “Tôi đang ở trong thế giới của bản ngã, đang làm những việc của bản ngã, đang kiếm sống, và gặp gỡ nhà quản lý ngân hàng, nhưng những hành động tầm thường này thì linh thiêng đối với tôi”.

Xem cuộc đời mình là linh thiêng không có gì khác hơn là phát triển thái độ đó và có một nơi bạn có thể gọi là của bản thân mình. Một căn phòng nhỏ trong nhà, hay thậm chí một phần của căn phòng nhỏ là đủ. Trong căn phòng đó, bạn để những vật thánh thiêng của mình – Kinh Thánh, sách đạo Lão, hay sách đạo nào đó được viết mà bạn cảm thấy có giá trị. Bạn làm cho nơi chọn lựa của mình trở thành một bàn thờ cho bản ngã nội tâm. Sau đó bạn biểu lộ điều đó trong ngày bằng cách xem bản ngã nội tâm là linh thiêng–xem hành tinh này là linh thiêng.

Một ý thức tự nhiên về lòng biết ơn phát sinh từ tính linh thiêng và sự khiêm tốn. Vì vậy, phải có thời gian biết ơn. Đó là một điều tốt đẹp và khiêm tốn. Nó trở thành một lời khẳng định cho rằng: “Tôi đang tự kiểm soát. Tôi là vĩnh cửu. Tôi không vội vã. Đây là một cuộc hành trình tốt đẹp. Với tất cả sự thăng trầm của nó, tuy vậy nó vẫn tốt đẹp”.

Trong khi liên kết với đạo thánh, chính là bạn liên kết với Bản ngã Vô biên. Hãy phát triển tính thiêng liêng trong mọi sự việc mà bạn làm. Hãy tập trung vào những việc bạn làm. Rửa ô tô có thể trở

nên linh thiêng nếu bạn làm cho việc rửa ô tô trở thành lời cầu nguyện. Nếu bạn chỉ lăn bánh với một ít xà phòng và nước, điều đó có thể là một gánh nặng. Nhưng nếu bạn làm cho điều đó trở nên linh thiêng—và có một xô nước, và có bàn chải, và có nước xà phòng, và đây là giẻ rách, và tất cả chúng nó đều được sắp đặt, bạn hiến dâng bản thân mình cho nghi thức tự đặt cho mình được gọi là “rửa ô tô”. Hành động này trở thành một lời cầu nguyện qua đó bạn thừa nhận và chấp nhận Thượng đế và cuộc hành trình con người của mình. Vì vậy, biến đổi cuộc đời bạn từ tầm thường và vô nghĩa thành linh thiêng và thánh thiện, và hiến dâng cuộc đời cho đạo thánh.

Bước 22

HIỂU RẰNG NGUỒN CẢM HỨNG VÀ TÍNH SÁNG TẠO BẮT NGUỒN TỪ BÊN TRONG

Là một phần của cuộc hành trình này trên cảnh giới thế gian, bạn sẽ phải xử lý những thứ còn tồn tại – nấu ăn, tắm rửa, thanh toán, thế chấp v.v... Ngoài tất cả điều đó ra, và ngoài sự liên quan với bạn bè và gia đình mình ra, có một mục đích khác cho bạn trong cuộc đời này: bạn phải biểu lộ và sáng tạo.

Điều đó là một thách thức để nghĩ ra một ý tưởng mới hay viết một bài thơ hay vẽ một bức tranh độc đáo. Tính sáng tạo thường gây lo lắng, vì nó đòi hỏi bạn đi sâu vào bên trong. Tuy nhiên, khi bạn chấp nhận Bản ngã Vô biên, bạn liên lạc không chỉ với bản ngã tiềm thức bên trong của mình mà tôi tin rằng, mà bạn còn khai thác tâm trí tập thể sâu sắc của nhân loại nữa. Ở đó bạn sẽ tìm thấy bản thân mình tiếp xúc với tất cả tính sáng tạo đã từng có.

Tôi nghĩ trong lập trình ngôn ngữ học thần kinh mà họ gọi nó là “tạo mẫu”. Trong đó bạn suy nghĩ

hay chú ý những người thành công làm gì, và bạn làm giống như vậy. Theo ý nghĩa bên ngoài, điều đó sẽ là tạo mẫu. Tôi nghĩ điều đó là một ý kiến hay ngoại trừ có một mối nguy hiểm nhỏ mà bạn có thể giải quyết một cách tế nhị và buồn chán như mọi người khác.

Trong các bài thuyết trình của tôi, tôi đôi lúc yêu cầu mọi người nghĩ về một ý tưởng chưa bao giờ được nghĩ đến trước đây. Có một sự im lặng lâu. Hãy thử đi; điều đó hoàn toàn khó. Nhưng Bản ngã Vô biên được nhét đầy những thứ mà không ai khác nghĩ đến. Ngoài ra, tất cả năng lượng của chính những người sáng tạo vĩ đại nhất của quá khứ và hiện tại tất cả vẫn còn ở đó. Nó đã không biến mất.

Vẻ đẹp lộng lẫy sáng tạo là vô tận. Nó không hao mòn. Trong khi Mozart nay đã chết và được chôn cất, nguồn cảm hứng vốn là của Mozart trước đây nay vẫn còn sống. Vì vậy nếu bạn chơi hay soạn nhạc cổ điển, bạn có thể khơi dậy ký ức của Mozart—năng lượng của ông—và bạn có thể sử dụng điều đó làm nguồn cảm hứng để cải thiện âm nhạc của mình và làm cho nó trở nên độc đáo hơn. Tất cả năng lượng của Mozart vẫn trong tình trạng vô thức tập thể – trong ký ức toàn cầu bất diệt của dân tộc chúng ta. Bạn có thể kêu gọi nó và khai thác nó. Nếu bạn cần năng lượng của ông, hãy nghiên cứu cuộc đời ông, lắng nghe những tác phẩm xuất sắc nhất của ông, và sau đó, từ sự quen với việc hiểu thiên tài của ông, bước vào trạng thái thiền định và chỉ yêu cầu được giam mình vào trong nguồn cảm hứng của ông. Hãy nói: “Amadeus, người anh em, hãy cho tôi xem một vài đoạn nhạc xuất sắc trên đàn ghi ta này mà chưa có ai nghe bao giờ trước

dây". Hãy chơi những gì mà bạn nghe trong tâm trí của mình.

Một khi bạn hiểu tính sáng tạo là vô tận, bạn có thể thấy lợi ích của việc để bản ngã sang một bên và cho phép các ý tưởng và các cảm giác vi tế tràn ngập từ bên trong. Có sự khác biệt lớn giữa tư duy trí tuệ và nguồn cảm hứng. Các bức tranh hiện đại là một thí dụ cụ thể; chúng thường thuộc thành phố, tiêu cực, và trí tuệ. Điều đó làm cho chúng bạn rộn và loạn thần kinh. Chúng không nhất thiết làm bạn hài lòng – chúng thường làm nản lòng. Sau đó bạn thấy một bức tranh đơn giản vẽ một đứa trẻ đang ngồi dưới đất bên cạnh một đường ray xe lửa, và bức tranh rất đẹp vì bạn có thể thấy tính đơn giản và tính chất xúc động; bạn có thể thấy cảm xúc, và bạn liên hệ đến tình cảm. Hãy tránh xa tâm trí; nó sẽ làm cho mọi người buồn chán ngổ ngẩn. Hãy giơ tay với lấy Thiên lực; với lấy điều bất khả, và hãy có can đảm biểu lộ bản thân mình một cách hoàn toàn khác biệt.

Sáng tạo không nhất thiết là vẽ tranh, âm nhạc, nghệ thuật, hay sách. Nó có thể là nghề thợ mộc, làm gạch, nuôi trẻ, giáo dục, thể thao, và chữa bệnh. Thế nhưng bạn quyết định biểu lộ, bạn ở đây để sáng tạo. Cách bắt đầu là rèn luyện bản ngã. Bạn cần trật tự và yên lặng, và bạn phải liên lạc với các cảm giác vi tế của mình; sau đó tính sáng tạo sung mãn ngay tức khắc xuất hiện từ bên trong.

Đa số những gì mà mọi người sáng tạo thì khá tẻ nhạt phải không? Vì vậy họ xem xét đầy đủ điều đó và nói: "À, gã này vẽ cái cây màu xanh ở bên trái, vì vậy tôi sẽ vẽ cái cây màu nâu hơi lục và để nó bên phải". Người ta nhìn bức tranh và nghĩ: "Có một cái cây màu nâu hơi lục bên phải – ngáp, ngáp".

Tính sáng tạo thực sự là một điều bên trong. Một khi bạn đi qua sự phản kháng tới tính sáng tạo của mình, qua sự biếng nhác tự nhiên mà tâm trí có – bạn đã được ổn định và sẵn sàng sáng tạo, và thật là lạ lùng bạn có thể trở nên sung mãn và độc đáo biết chừng nào. Tâm trí-bản ngã sẽ làm bạn chậm lại; nó sẽ ngỏ lời xin lỗi. Nó sẽ lo lắng về việc người khác có thể phản ứng như thế nào. Tệ nhất, nó biếng nhác và vô tổ chức. Nhưng các cảm giác của bạn, tính vô biên của bạn, không lo lắng hay lừa dối – nó tuôn chảy bất tận; nó độc đáo. Vì vậy hãy để tư duy của bạn sang một bên và kêu gọi các cảm giác vi tế của mình để cho bạn thấy tính chất độc đáo mới và những ý tưởng mới mẻ, hay thậm chí một ý tưởng cũ mà bạn có thể biểu lộ một cách mới mẻ và khác biệt.

Nếu bạn muốn sáng tạo, hãy lấy những dụng cụ xung quanh bạn mà bạn cần. Hãy sắp đặt các cọ vẽ của bạn theo thứ tự một cách linh thiêng. Hãy ban phúc cho các cọ vẽ. Hãy tỏ lời cảm ơn các cọ vẽ của mình. Hãy tỏ lời cảm ơn các màu sắc. Hãy để cọ vẽ của mình ở một nơi đặc biệt. Nếu bạn nói: "Tôi sẽ vẽ lúc 8 giờ vì lời nói của tôi là quy tắc", rồi đi và ngồi đó, ổn định, tập trung bên trong, và cảm thấy bức tranh hoàn toàn và hoàn thành. Một bức tranh khác thường, kỳ lạ, khác biệt, và tròn vẹn xuất hiện từ cảm xúc của bạn. Tất cả những gì mà bạn phải làm là chà mạnh cái cọ lên vải vẽ một vài lần. Người ta sẽ thích mua tác phẩm của bạn, hay nó sẽ chỉ đem lại cho họ niềm vui thích.

Rollo May đã viết một cuốn sách vĩ đại có tên là *Can đảm để Sáng tạo*, trong đó ông cho rằng chúng ta phải vượt ra ngoài sự ức chế tự nhiên của mình.

Bản ngã có rất nhiều sự ức chế về tính sáng tạo vì bản ngã ghét được đánh giá. Nó muốn về cái gì đó loạn thần kinh và phức tạp và khiến cho mọi người yêu quý nó và khen ngợi nó. Bản ngã rất say mê những điều như “sự biểu lộ nó” và “nghệ thuật của nó” – “Đây là lời phát biểu của tôi. Tôi sẽ không thay đổi đối với bất kỳ ai khác. Tôi sẽ vẽ cái cây hơi xanh ở tay phải. Đây là tôi. Tôi rất quan trọng và loạn thần kinh, mọi người sẽ đứng dậy và chào”.

Có nhiều nhà văn, nghệ sĩ, họa sĩ, và những nhà sáng tạo đầy lời nói khoác lác. Khi bạn lắng nghe những điều buồn thảm đó về “nghệ thuật của tôi” và “thi ca của tôi” và “phim ảnh của tôi”, nó luôn luôn làm cho tôi muốn nôn ra vì nó thật lố bịch. Sự kiện là, nếu bạn vào bên trong bản thân mình, bạn không muốn bị ức chế. Bạn chỉ muốn sáng tạo. Người ta sẽ thích nó hay họ sẽ không thích nó. Nhưng nếu bạn phải bán tính sáng tạo của mình, rồi thì bạn có thể phải điều chỉnh. Có nhiều nghệ sĩ đang bị rối loạn ăn uống được gọi là quá nhiều bản ngã, quá ít Thiên lực. Đôi lúc bạn phải điều chỉnh nếu bạn muốn ăn.

Tôi nhận thấy tôi phải làm điều đó trong nhiều năm vì nếu tôi thực sự viết những quyển sách mà tôi muốn viết—những quyển sách ở sâu bên trong tôi – người ta sẽ không hiểu chúng. Vì vậy tôi phải viết sách bằng một ngôn ngữ mà mọi người có thể hiểu. Đó chỉ là vấn đề buôn bán. Một ngày nào đó khi tôi có một phút. Tôi sẽ viết một số sách kể câu chuyện về các thế giới nội tâm. Nếu mọi người không hiểu chúng, điều đó sẽ không quan trọng vì họ sẽ có tất cả những quyển sách khác để đọc trong khi chờ đợi. Đó chỉ là một trong những thỏa hiệp

mà tôi đã quyết định thực hiện.

Dù sao chẳng nữa, tính sáng tạo là một trong những lý do chính giải thích sự tồn tại trên cảnh giới thế gian này. Hãy suy nghĩ về mặt “Tôi sẽ sáng tạo cái gì?” và rồi xác định điều đó. Sớm hay muộn rất có thể bạn sẽ có một cái gì đó mới toanh để bán. Bạn đã vẽ cái gì, bạn đã khắc tạc cái gì, bạn đã soạn một chương trình trên máy tính, bạn đã sáng tạo một số âm nhạc. Tính sáng tạo là tiền trong ngân hàng. Bạn có thể trở nên sáng tạo một cách sung mãn một khi bạn làm cho bản ngã trở nên lạ thường. Vì vậy hãy trở nên có tổ chức, hãy sáng tạo, bất tâm trí phải im lặng, và xác định hướng nào thích hợp với mình.

Hãy can đảm. Điều đó không quan trọng nếu bạn phải vẽ 10, 15, hay 20 bức tranh hoàn toàn ảm đạm và làm hỏng cả đồng để sáng tạo một bức tranh đẹp và bạn có thể giữ hay bán nó. Tính sáng tạo là một kỷ luật và một cách biểu lộ vẻ đẹp và Thiên lực bên trong. Hãy tìm kiếm, quan sát, và rồi thử nó, nhưng hãy làm một điều gì đó. Bạn sẽ hết sức ngạc nhiên về những điều mà bạn có thể làm.

Bước 23

LUÔN DUY TRÌ TÍNH CHẤT MỚI MẺ; QUAN SÁT THIÊN NHIÊN. LIÊN KẾT VỚI THIÊN NHIÊN

Khi bạn tồn tại – giữa xóm giềng, trong công việc, trong nhà, và với bạn bè của mình – bạn phải thường xuyên phát ra năng lượng để duy trì tình huống. Khi bạn cảm thấy tẻ nhạt, buồn chán và bị bế tắc, có nghĩa là bạn đã sử dụng hết năng lượng của nơi chốn mà bạn tìm thấy bản thân mình.

Bạn biết khi lần đầu tiên bạn đến vùng lân cận mới, điều đó thực sự phấn khích như thế nào? Có một quán cà phê thực sự mát mẻ ở góc đường, mọi người ăn mặc trang nhã, có một ban nhạc Jamaica đang chơi ở quán bar vào đêm thứ bảy, và bạn thực sự phấn khích. Sau một thời gian tất cả điều đó bắt đầu mất đi năng lượng đó. Bạn vào trong quán bar nơi ban nhạc đang chơi và có một con gián đang bò qua bức tường, và quán cà phê nhỏ không còn mát mẻ và người khách uống ở đó không còn trang nhã nữa.

Điều này là vì, nếu bạn sinh động và sáng khoái, bạn dùng hết năng lượng. Nếu bạn chỉ đi đều đặn

với tốc độ của con ốc sên trong vũng nước nhỏ, bạn có thể ở lại một chỗ vĩnh viễn; điều đó thực sự không có sự khác biệt nào. Nhưng nếu năng lượng của bạn hoạt động, bạn sẽ sử dụng cho người khác, các nơi chốn và các triết lý, các chế độ ăn uống khác nhau, các kỷ luật; bạn sẽ thay đổi ô tô, thay đổi quần áo của mình. Hãy giữ cho còn tươi mới, và khi bạn thấy năng lượng xung quanh bạn đang mất dần, hãy di chuyển, thay đổi, hay làm cho nó hoạt động. Hãy vẽ nó bằng một màu sắc khác, dọn vào một vùng lân cận khác, hãy hành động một cách khác biệt.

Hãy quan sát thiên nhiên, vì thiên nhiên là ông thầy vĩ đại nhất của bạn. Thiên nhiên chuyển động, tuôn chảy và lại tiếp tục chuyển động. Có vẻ đẹp lạ thường này đó ở trên các ngọn núi, trong các khu rừng, để dạy cho bạn sự yên lặng của nó, vẻ đẹp của nó, sự khiêm tốn của nó. Hãy liên kết với điều đó.

Hãy thích nghi với nhịp điệu của các mùa, hiểu rằng mùa đông không phải là lúc bắt đầu một dự án mới. Vào mùa đông, bạn hướng nội, suy nghĩ, sửa đổi mọi sự, và chuẩn bị sẵn sàng. Vì mùa xuân ở đây, bạn có thể lấy năng lượng từ mặt trời, những bông hoa, những dòng suối chảy ào ạt, và những chồi mới mọc lên. Hãy nhận thức rằng bây giờ là thời gian tốt nhất để bắt đầu dự án. Hãy hoạt động và dùng năng lượng của mình vào mùa xuân. Bây giờ mùa hè đến; đó là thời gian thu hoạch. Bạn sẽ thu tiền có thể trả cho bạn, ký các hợp đồng, và hoàn thành các dự án mà bạn bắt đầu trong mùa xuân. Khi bạn thấy những chiếc lá trở thành màu vàng nâu và mùa thu đang tới nhanh, hãy bỏ thời gian ra suy nghĩ dưới dạng: "Này, năm nay tôi thu gom loại cần bã

nào? Cái gì cần biến đi?" Khi bạn quan sát những chiếc lá rơi, cảm thấy tiến trình bên trong tâm hồn mình: "Vâng, tôi có thể từ bỏ mọi sự, tôi không cần giữ chặt; thứ này được giải quyết, công việc này bị trì trệ, mối quan hệ này đã chấm dứt". Những vật mà bạn không dùng nữa, chuyển chúng sang người khác. Một số vật có thể có giá trị, và bạn có thể muốn bán chúng. Nếu không, hãy cho chúng đi. Chúng được Thiên lực cho thuê, và bạn cho người khác những vật đó. Hãy nói: "Này, tôi không dùng cái áo này nữa. Bạn lấy nó đi Harry".

Bằng cách quan sát thiên nhiên và liên kết với nó, bạn liên kết với tính vô biên đó bên trong bạn. Thiên nhiên không có khái niệm về cái chết – đó là lý do tại sao thế giới động vật tinh khôi và đẹp đẽ. Một động vật có thể trải qua nỗi sợ hãi nhất thời khi nó lâm vào tình huống có thể bị hại, nhưng con bò trên cánh đồng không nằm đó suy nghĩ về hợp đồng bảo hiểm nhân thọ của nó. Con bò chỉ là hữu thể. Nó tồn tại. Nó còn sống, đang nhai cỏ, đi quanh quẩn, đứng dưới một cái cây có bóng mát. Đó là tính vĩnh cửu của con bò. Đó là tính vĩnh cửu của con quạ. Đó là tính vĩnh cửu của những sinh vật bò sát nhỏ bé trên trái đất. Chúng không có bản ngã, vì vậy chúng không có khái niệm về sự chết. Vì thế, chúng không có nỗi thống khổ.

Chúng ta biết tính an tịnh từ thiên nhiên, và chúng ta biết sự an toàn. Chúng ta biết sự ổn định vốn bắt nguồn từ sự chuyển động và tuôn chảy. Khi bạn vẫn liên kết với thiên nhiên càng nhiều càng tốt, bạn học hỏi được qua sự liên kết đó. Bạn có thể muốn thử kỷ luật mà tôi đã thử. Đó là thức dậy lúc 4 giờ sáng trong 3 năm và yên lặng đi bộ trong rừng

trong khi trời vẫn còn tối. Bạn không phải làm điều đó trong ba năm nếu bạn không tưởng tượng ra nó. Bạn có thể làm điều đó trong một tuần. Nhưng bằng cách chú ý, và tiếp tục chăm chú lắng nghe nhịp điệu tự nhiên của hành tinh này – lúc mặt trời lặn, hay lúc mặt trời mọc nếu bạn thức dậy trước bình minh – bạn đã sẵn sàng. Bạn đang trong tình trạng năng lượng thanh tịnh. Mọi người còn đang ngủ, bản ngã và tâm trí của họ không làm ô nhiễm bầu không khí tinh thần xung quanh bạn. Sau đó bạn sẵn sàng cho công việc trong ngày. “Tôi là vĩnh cửu, tôi là bất tử. Mặt trời xuất hiện đây rồi. Tôi đã sẵn sàng”.

Khi bạn quan sát điều đó và học được qua nó, bạn không ngừng kiểm tra cái gì mới, cái gì cần được thay đổi, cái gì cần năng lượng. Nếu mối quan hệ tình bạn đang bắt đầu tan vỡ, chắc là vì bạn không sử dụng năng lượng vào tình bạn đó. Vì vậy hãy ghé thăm người đó, mời người đó ra, và gặp nhau uống cà phê. Hãy dùng năng lượng vào những nơi mà mọi sự đang trở nên chậm chạp. Bất cứ vật gì bạn đã dùng xong; hãy buông nó ra và từ bỏ nó.

Có một quy tắc nhỏ mà một người vừa là bạn vừa là thầy của tôi, Denise Linn, sống theo nó. Quy tắc của cô là bất cứ vật gì bạn không sử dụng hay xử lý – tức là dùng đến – trong sáu tháng cuối và bạn sẽ không sử dụng trong vài tháng tới, hãy tổng khử nó đi. Hãy cho nó đi. Điều đáng nói là bạn sẽ chỉ có những vật vây quanh bản thân mình. Những vật này tồn tại bằng năng lượng – những vật mà bạn tiếp xúc, yêu thương, và duy trì – những vật mà bạn đang sử dụng. Mọi vật khác: bạn sẽ giải phóng bản thân mình ra khỏi sức nặng của nó.

Bằng cách này, bạn vẫn đơn giản. Hãy nhìn các con chim. Chúng không có những ga ra đầy đồ đạc. Chúng đơn giản và chúng biết. Chúng thức dậy buổi sáng, và chúng không suy nghĩ: "Ngày nay tôi sẽ làm điều đó như thế nào?" Chúng chỉ bay quanh quán và mổ ở đây, mổ ở đó, và Thiên lực lo liệu cho chúng. Hãy hiểu rằng cuộc sống rất phong phú, vì vậy hãy giữ cho cuộc đời bạn gọn gàng, đơn giản. Hãy giữ cho nó đơn giản và trật tự, và không ngừng hướng về tính giản dị của Đạo.

Hãy đi với tôi sang bước tiếp theo, và tôi sẽ cho bạn thấy một số khái niệm sẽ giải phóng bạn khỏi 90 phần trăm nỗi thống khổ trên thế giới này.

Bước 24

KHÔNG SỢ CHẾT; CHẤP NHẬN CÁI CHẾT, HÃY SỐNG CHO ĐÁNG SỐNG

Những mối quan tâm và những nhu cầu của đời sống bắt nguồn từ ý kiến của bản ngã. Tất cả những mâu thuẫn của cuộc sống bắt nguồn từ những mối quan tâm và nhu cầu của nó. Vì cuộc sống có những mối quan tâm và nhu cầu, bản ngã có thể bị mâu thuẫn. Những mâu thuẫn tạo nên nỗi thống khổ và sự rối loạn cảm xúc.

Bằng cách ít cứng nhắc hơn, có ít điều tuyệt đối và ít ý kiến hơn, và bằng cách tác động vào các cảm xúc và các ham muốn của mình, bạn có thể loại bỏ 90 phần trăm nỗi thống khổ trong cuộc đời của mình. Dĩ nhiên, nỗi thống khổ trung tâm mà chúng ta phải loại bỏ là sự sợ chết.

Đa số mọi người có một hay hai ý nghĩ về cái chết mỗi giờ trong cuộc sống tỉnh thức của mình. Điều đó thực sự không phải cái chết về thể xác – hành động rời bỏ cảnh giới thế gian về phương diện vật chất – nhưng, như tôi đã nói trước đây, đó là cái chết của mọi sự vốn làm cho họ sợ – cái chết

của các mối quan hệ, cái chết của nhịp điệu, sự thay đổi của mỗi loại.

Khi bạn bắt đầu chấp nhận tính vô biên bên trong bạn, bạn có thể tránh hầu hết nỗi thống khổ của cuộc đời bằng cách có được tự do bên trong bản thân mình – dù cho đến nay các hoàn cảnh hiện thời không cho phép bạn tự do hoàn toàn—bằng cách chấp nhận dòng chảy và bằng cách chấp nhận ngày nay bạn ở đây, và ngày mai bạn không nhất thiết ở đây. Một trong những sự thiên định mà tôi muốn bạn thực hành như là một phần của việc mở rộng nhận thức của mình là tưởng tượng mình đang trôi nổi trong không khí, vào trong tầng bình lưu và xa hơn nữa, và quay lại nhìn trái đất. Bây giờ, trong trí tưởng tượng của bạn, hãy di chuyển trái đất về phía trước tới một ngày tương lai nào đó. Hãy nhìn hành tinh ở dưới bạn, và phải đợi một lát để xem hành tinh này sẽ như thế nào trong thời gian 200 năm nữa. Hãy quan sát hành tinh mà bạn không hiện hữu ở đó.

Đó là một bài tập có tác động mạnh. Khi bạn quan sát hành tinh đang tiếp diễn và tiến triển, những đứa trẻ sinh ra, các sự kiện đang xảy ra, các xã hội đang thịnh suy, tình thương, sự hỗn loạn dữ dội—tất cả điều đó đang tiếp diễn, và bạn không có mặt. Khi bạn quan sát thế giới không có sự hiện diện của bạn, bạn có thể thấy tình trạng tiến hóa của chúng ta khi bạn không có ở đây. Bạn có thể đi đến chỗ chấp nhận sự kiện đang tồn tại ở đây và không tồn tại ở đây theo nghĩa vô hạn thì không có khác biệt nào.

Bạn đã đóng góp vào tâm trí thế giới. Bạn đã đóng góp vào cảm xúc. Hy vọng rằng bạn sẽ đóng

góp một cách tích cực vào tính chất tinh thần của tất cả chúng ta. Bạn là một ký ức, một ký ức vĩnh cửu, vì vậy bạn sẽ được ghi nhớ mãi mãi, không nhất thiết bởi những người còn sống từ nay tới 200 năm sau, nhưng trong hồ sơ Akashic, trong toàn thể sự tiến hóa của nhân loại. Vị trí của bạn là ở đó. Nó linh thiêng, thánh thiện, thuộc tinh thần. Nó là một phần của tất cả mọi điều.

Bằng cách thiền định từ phía trên, bạn đạt đến điểm nơi bạn nhận thức: một ngày nào đó tôi sẽ không ở đây, và thế thì tốt lắm. Bằng cách không sợ chết, bạn làm cho cái chết trở thành một người bạn. Trong sự thiền định của mình, bạn có thể đi xuống sâu bên trong bản thân mình và hình dung thái độ tiêu cực của mình đối với cái chết như là một con quỷ nhỏ phá hoại, khá quấy rầy, không ngừng chạy loanh quanh gây rắc rối. Hãy làm cho cái chết trở thành một người bạn, hãy chi phối nó, và bắt nó đồng hành với bạn trong cuộc đời này. Đó là cách mà bạn có thể để nó sang một bên và chấp nhận nó mà không phản kháng.

Phân nửa nỗi sợ thay đổi là nỗi sợ không biết. Vào lúc này bạn sẽ ở trong tình trạng không bắt buộc phải biết. Bạn không buộc phải biết mọi lúc. Vì vậy nếu bạn không biết sẽ cảm thấy thế nào sau khi chết thì không quan trọng. Bạn không biết cuộc sống sẽ muốn cái gì cho tới khi bạn phải bắt đầu. Vì vậy hãy chấp nhận, và rút ra khỏi sự không an toàn. Đó là một phần của luật lệ của bản ngã để lừa bạn đến chỗ cho rằng cái chết là ác nghiệt và cuộc sống thì đáng ao ước hơn nhiều. Nhưng không ai biết điều đó là thật. Trên thực tế, những cái nhìn thoáng qua mà tôi có về những khía cạnh thiên giới

thì hoàn toàn đẹp dễ và ngoài sức tưởng tượng của con người, vì vậy đầy tình thương, sự an tĩnh và tính thiện, tôi sẽ bỏ tiền của mình ra đánh cá cái chết thì vui hơn cuộc sống.

Khi bạn rút ra khỏi sự không an toàn về cái chết, điều đó làm cho bạn thoải mái hơn với sự thay đổi các loại. Không có gì trường tồn. Hãy thích thú với các mối quan hệ của mình trong khi bạn có thể. Các mối quan hệ đó có thể kéo dài cả cuộc đời, hay có thể không. Hãy thích thú nơi mà bạn đang ở trong đó trong khi bạn có thể. Nó có thể kéo dài cả cuộc đời hay có thể không. Hãy thích thú với công việc mà bạn đang làm, và biết rằng khi mọi sự thay đổi, chúng thay đổi để giúp đỡ bạn. Chúng thay đổi để giải phóng bạn, đưa bạn tới một nơi khác, một mức độ năng lượng cao hơn.

Đừng bám chặt, và đừng lo lắng về những việc xuất hiện và biến mất. Nếu bạn cố gắng giữ chặt mọi người, bạn làm cho họ nghẹt thở và họ bỏ chạy. Hãy nhớ, tình thương giống như xe buýt số 49 chạy qua London, dọc theo con đường Kings Road, xuống phố Oakley, và vào Battersea. Chẳng bao lâu nữa sẽ luôn luôn có một xe buýt khác chạy theo. Có hai tỉ rưỡi người khác giới ngoài đó. Nếu bạn là lưỡng tính, có 5 tỉ người đi lang thang không mục đích.

Vì vậy, không thiếu tình thương. Bạn có thể tìm thấy một đối tác khác. Người mà bạn có thể giao thiệp tuyệt đối không, hoàn toàn không phải là người duy nhất ở đó, nhất là nếu năng lượng của bạn tăng lên. Nếu bạn là một con ốc sên trong vùng nước nhỏ, thì điều đó có thể gay go cho bạn. Mọi người bị năng lượng thu hút, vì năng lượng là cuộc sống. Năng lượng là sự an toàn thực sự duy nhất. Khi bạn

tạo nên năng lượng, bạn tạo nên cuộc sống cho bản thân mình; và nếu bạn tạo nên năng lượng cho mọi người. Điều đó tăng thêm sự an toàn cho họ. Điều đó làm cho họ cảm thấy an toàn hơn; họ phản ứng tích cực. Cái chết làm cho con người sợ hãi, và bản ngã bắt đầu công việc duy trì sự sống của con người với rất nhiều cảm xúc, và những nỗi thống khổ.

Vì vậy, ngày nay bạn sẽ làm gì để khẳng định cuộc sống và tạo nên năng lượng? Có một người bạn mà bạn có thể gọi đây nói, truyền cảm hứng cho họ một chút, hay làm cho họ phấn khởi không? Ngày nay bạn có cái gì vẽ không? Có cái gì để dọn sạch không? Để tắm mát và cũng sáng khoái? Bạn có thể làm gì cho cơ thể của mình không? Bạn có thể làm gì cho các cảm xúc của mình không? Ngày nay bạn có thể làm gì để nói rằng: "Tôi chấp nhận cuộc đời"?

Hãy quen với ý tưởng về hành tinh này trong một điều kiện không có bạn ở đây. Dần dần, nỗi sợ hãi bắt đầu thoái lui. Hãy nói với bản thân mình: "Tôi chấp nhận ở đây; tôi chấp nhận không ở đây. Không có sự khác biệt nào trong điều kiện này, vì không có cao, không có thấp. Không có sự sống và không có cái chết, chỉ có tính vô biên trường tồn này bên trong tôi."

Khi bạn rút lui khỏi bản ngã, để lại đằng sau hầu hết trí năng và lôgic, bạn sẽ không còn quan tâm nữa. Chính trí năng tìm cách sống vĩnh viễn. Chỉ có trí năng mới có nỗi sợ hãi. Trong Bản ngã Vô biên, bạn không thể chết. Bạn sẽ không bao giờ còn sống lâu hơn ngay sau khi bạn chết. Bạn sẽ kinh ngạc vì điều đó.

Một trong những điều khác mà bạn sẽ khám phá là bạn nhẹ nhàng biết bao – vì cơ thể vật chất kéo

lê đây đó hết sức nặng nề. Mỗi buổi sáng bạn thức dậy và bạn nghĩ: “Ôi, Trời, ngày nay tôi phải lôi kéo 180 cân Anh (81,72kg) này đi khắp nơi.” Trọng lực thì nặng nề. Nó kéo bạn xuống đất và làm cho bạn sử dụng sự nỗ lực của bắp thịt. Nếu bạn đã từng có một kinh nghiệm rời khỏi cơ thể, điều đầu tiên bạn chú ý là tính nhẹ nhàng lạ thường của hữu thể. Vì vậy hãy phát triển tính nhẹ nhàng của hữu thể. Hãy là một tinh thần, hơn là một bản ngã vật chất, nặng nề, lùn mạp. Hãy chấp nhận cuộc sống theo cách tâm hồn thư thái – hãy cười nhiều lên. Hãy chịu trách nhiệm, có trật tự, có kỷ luật, nhưng hãy cười lên, cười lên, cười lên. Hãy nhớ, tính nghiêm trang là căn bệnh của bản ngã.

Khi bạn gặp những người hết sức nghiêm trang, họ hoặc là ngạo mạn hoặc là không vững vàng hoặc cả hai. Họ thường bị trí năng của họ làm cho mắc kẹt. Điều gì xảy ra là, trong một thời gian họ bắt đầu chấp nhận sự thông minh của đầu óc của chính họ. Lúc bắt đầu, điều đó hoạt động rất tốt, và bạn thấy họ phi thường biết bao. Họ có thể gây ấn tượng mạnh mẽ đối với mọi người bởi kiến thức và sự lỗi lạc bởi trí năng của mình. Nhưng rồi dần dần không có chỗ cho tâm trí trình diễn. Ảnh hưởng của nó mất dần.

Einstein đã phát minh ra mọi thứ ông đã từng phát minh vào tuổi 25. Phần đời còn lại của ông được dùng cho sự theo đuổi vô ích nhằm tìm ra một lực mà ông không thể tìm thấy được gọi là “lực lượng thứ năm” – lực lượng hợp nhất. Ông chết như một kẻ đau khổ. Ông không thể đạt đến Thượng đế qua tâm trí của mình. Điều gì xảy ra cho những người vốn trở nên rất trí óc, và nghiêm túc tức là họ biến tâm trí của mình thành vị thần của mình.

Và dần dần tâm trí không thể duy trì hữu thể Thượng đế, vì có một giới hạn cho những gì mà trí năng có thể khám phá và hiểu biết. Cuối cùng, họ trở nên tức giận và sợ hãi.

Vì vậy nếu bạn thực sự sợ chết, chắc là bạn làm cho trí năng của mình trở thành một vị thần. Hãy đưa tâm trí sang một bên và bảo nó: “Này, trí năng, mi rất có ích khi tính toán số dư tài khoản trong ngân hàng, nhưng mi không phải là Thượng đế. Mi chỉ là một trí óc, và có một giới hạn cho việc mi sẽ khám phá những gì trong cuộc đời này, và có một sự hạn chế cho tính hữu ích của mi. Vì vậy hãy thoái lui và câm miệng”.

Chỉ ra khỏi trí năng, và quên lãng Tinh thần, bạn định trước cho mình sự đình trệ cuối cùng. Điều đó có thể làm cho bạn trở nên cay đắng, tức giận, và thất vọng khi những người khác không thừa nhận những sự biểu thị trí năng cao cả mà bạn thực hiện. Bạn sẽ có khuynh hướng lao xuống tấn công những người khác từ đỉnh cao trí thức vĩ đại, và họ sẽ không phản ứng thích hợp với điều đó. Họ sẽ chống cự như là một bộ máy tự vệ.

Cuộc hành trình là một chuyến đi từ các khía cạnh loạn thần kinh của trí năng tới việc trở thành một con người thực sự đang sống trong chân lý. Hãy chấp nhận những điều có thực và đúng, và bạn bắt đầu chôn cất bản ngã – với nhiều vẻ ngạo mạn của nó – nó cố gắng tự biến mình thành một vị thần giả tạo. “Mi sẽ không có những vị thần giả tạo”, và vị thần giả tạo mà mi sẽ không có là trí năng của mi. Hãy trở lại tinh thần, và tính vô biên bên trong bạn ở đó – vượt trên sự đến và đi, vượt trên sự sống và cái chết.

*Bước 25***HÃY TRÁNH TRỞ THÀNH VỊ ĐẠO SƯ**

Khi năng lượng của bạn bắt đầu tăng và bạn bắt đầu loại bỏ cặn bã ra khỏi cuộc đời của mình và hướng đến Bản ngã Vô biên, bạn sẽ trở thành một vị thầy. Bạn không thể đứng trên bục và dạy, hay viết sách, nhưng dù sao bạn sẽ dạy. Bạn sẽ dạy bằng tấm gương, bằng năng lượng. Bạn sẽ dạy người khác vì bạn biết Đạo, và bạn biết sự kiên nhẫn và biết nghệ thuật hành động và không hành động. Khi bạn trở thành một vị thầy. Tôi muốn bạn lưu ý rằng bạn dạy vì sự khiêm tốn, với tư cách là một người cao thượng.

Tôi đã ở trong phạm vi hoạt động tiềm tàng của con người trong nhiều năm, và hầu như chắc chắn là tôi đã gặp 75 đến 80 phần trăm tất cả các vị đạo sư nổi tiếng nhất, các nhà văn, những người theo thuyết động cơ, và các nhà tâm lý học vốn hiện đang rối mù vì công việc. Nếu họ đang có các buổi hội thảo, hay họ nổi tiếng về các quyển sách của mình, ở một điểm nào đó chắc là tôi sẽ gặp họ. Một

vài người trong số họ là những người xinh đẹp một cách lạ thường. Họ là con người, họ có những nhược điểm của họ, họ sa ngã như con người và đứng dậy, họ có thực. Nhưng một thiểu số trong lãnh vực này hoàn toàn ác nghiệt, tự đắc, lôi cuốn, đạo đức giả, và trong các hoàn cảnh bình thường, bạn không cần phải từ bỏ tính độc lập và tính kiên cường của mình – tôi đang nói việc rời bỏ thành phố ở đây. Tại sao?

Họ tăng thêm năng lượng của mình, người ta bị lôi cuốn về phía họ, sau đó họ sử dụng cơ sở năng lượng đó để duy trì bản thân mình. Họ trở thành kẻ bo bo giữ tiền và tự mãn. Hay, họ nghĩ triết học của họ là triết học duy nhất tồn tại. Không có triết học nào cả. Triết học là chung cho mọi người; nó là một phần của kiến thức vĩ đại hơn của chúng ta. Bạn không thể nói: "Đây là triết học của tôi", một cách đặc biệt, hay triết học này thì hay hơn triết học kia. Một số thích hợp hơn–theo nghĩa chúng giải phóng. Các triết lý này có ích cho bạn và tôi hơn những triết lý hạn chế. Nhưng tất cả các triết lý đáp ứng một mục đích nào đó. Sự hạn chế đáp ứng một mục đích to lớn vì nó cho phép chúng ta hiểu sự tự do. Sự điều khiển đáp ứng một mục đích vì nó cho phép chúng ta sau cùng trở nên cao thượng. Bạn không thể có một triết học này mà không có triết học kia.

Đi đây đó và gặp các vị thầy, bạn có thể thấy một vài người trong số họ đúng là đã chấp nhận ý kiến cho rằng họ là Thượng đế như thế nào. Vì vậy họ đứng đó và cố gắng đóng vai Thượng đế cho mọi người. Họ không diễn *Ta là Thượng đế* một cách im lặng như trong Bước 1 trong đó họ tiếp thu ý kiến và khiêm tốn. Họ đứng trên sân khấu diễn nhiều

cảnh nghiêm túc về “Hãy nhìn tôi”, diễn tả tất cả điều đó bằng sự khiêm tốn giả tạo và những cái cười toe toét tội tộ và những biểu lộ giả dối về sự thanh khiết và tình thương, nhưng ở chiều sâu bên trong, họ đang toan tính những điều thật kinh tởm.

Khi bạn trở thành vị thầy, hãy cẩn thận về năng lượng của mình. Bạn không muốn tăng thêm năng lượng của mình, rồi kết thúc cuộc đời của mình và nhìn lại và thấy bạn điều khiển những người yếu kém hơn như thế nào. Dùng kiến thức của mình để làm hoảng sợ người khác, làm cho họ sợ mà phải cho bạn sức mạnh của họ hay tiền bạc của họ thì không thích hợp. Hãy tránh trở thành một vị đạo sư. Đó là cái mà tất cả điều này phải giải quyết trực tiếp, vì nếu bạn là một người thánh thiện và bạn là một người có năng lượng, điều cuối cùng mà bạn cần là một nhóm người hôn chán bạn. Bạn chắc hẳn thiếu cân bằng kinh khủng và thật sự cố gắng đi ăn trưa để đi kiếm, điều đó.

Tôi cảm kích được điều đó trong triết học Ấn độ giáo, họ tôn kính các vị đạo sư. Tôi tôn trọng các phương pháp của Ấn độ giáo. Nhưng đối với một người phương Tây, hãy quên nó. Đó không phải là trò chơi của chúng ta, vừa ngồi ở một nơi ẩn dật vừa hôn lên chân của một nhân vật nào đó. Hãy dựa vào năng lượng. Lời giáo huấn vĩ đại nhất mà bạn có thể đưa ra là tấm gương về bản thân mình. Chính bạn với tư cách là bạn. Mạnh mẽ và vững chắc. Khi người ta nói, “Thật dễ sợ, thật khủng khiếp, mọi thứ đang tan vỡ”, bạn nói: “Không, nó không khủng khiếp, dễ sợ; nó khá đẹp. Sự thay đổi sẽ xuất hiện từ sự tan vỡ này, và từ đó sẽ phát triển nhiều hơn”.

Hãy đứng và từ năng lượng, bằng tấm gương; phục vụ con người từ sức lôi cuốn bên trong thẩm lạng của bạn, nội lực im lặng của bạn, kiến thức của bạn. Hãy dạy người khác và xây dựng họ, và rồi đừng quên buông họ ra. Hãy nhớ, bạn không thể nâng họ dậy, vì nếu bạn làm như thế, đôi chân nhỏ bé của họ sẽ đu đưa trong không khí, hãy xuống phía dưới họ và đỡ họ, đẩy họ lên, và hình dung họ là ai và họ cần gì.

Hãy dạy từ chân lý, hãy dạy từ năng lượng, hãy dạy từ sự khiêm tốn. Đừng bị năng lượng vượt trên người khác, tiền bạc, công cuộc kinh doanh các trò giải trí và vẻ đẹp huyền ảo cám dỗ, vì một ngày nào đó bạn sẽ chết đột ngột và bạn sẽ thực sự lúng túng, đứng dưới ánh sáng của Thượng đế, quan sát bạn có sự cả gan không tả xiết tự xưng mình là Thượng đế trên thế gian này. Đừng dùng năng lượng của mình vượt trên người khác để tạo ấn tượng tâm lý và lạm dụng tình dục. Đừng sử dụng sự sợ hãi. Đừng lừa đảo mọi người. Những người đang đi trên đường thường dễ bị làm hại và hay tin người. Hãy tôn trọng điều đó. Nếu bạn nao núng về những quy tắc này, hãy tha thứ cho mình và hứa làm đúng hơn trong tương lai.

Hãy đưa mỗi người tới ngã tư đường kế tiếp, hôn lên hai má họ, và tiễn họ lên đường, chúc họ đi may mắn. Đó là đạo thánh.

Bước 26

KỶ LUẬT THỂ CHẤT

Tôi chắc chắn bạn hiểu vì cuộc hành trình đến Bản ngã Vô biên là một cuộc hành trình của kỷ luật. Đó không phải là một cuộc hành trình dễ dàng. Trên truyền hình, người ta hứa dành cho bạn một thế giới. Hãy gửi 39,95 USD và bạn có thể có cặp đùi mảnh dẻ trong 30 ngày. Bạn có thể có điều này, bạn có thể có điều kia; họ bảo bạn điều đó không cần cố gắng.

Cuộc hành trình tinh thần thì cần nhiều nỗ lực; nó là một cuộc hành trình gay go vì đó là cuộc hành trình mà trong đó bạn sẽ đấu tranh với bản ngã giành quyền kiểm soát. Nó bao hàm kỷ luật. Bạn có thể đặt ra bao nhiêu kỷ luật cho bản thân mình tùy bạn quyết định. Lúc bắt đầu bạn cần năng lượng nhiều vì tâm trí rất cứng cõi. Sau này, bạn có thể bỏ khá nhiều kỷ luật, vì đến lúc ấy bạn sẽ đạt được sự kiểm soát tuyệt đối tâm trí và cảm xúc của mình. Bạn sẽ có một ý thức mạnh mẽ về tính vô biên đó bên trong bạn, vì vậy các kỷ luật có thể được làm dịu đi.

Nhưng nếu không có kỷ luật, bạn thực sự không có nhiều cơ may. Vì vậy bạn phải đồng ý chấp nhận các kỷ luật – hay ít nhất một số kỷ luật. Bước 26 tới bước 30 là các kỷ luật chính bạn cần.

Bước này, *Kỷ luật thể chất*, hiểu rằng cơ thể vật chất này của bạn là một sự biểu thị về tính vô biên đó bên trong bạn. Khi năng lượng của bạn chuyển lên, bạn sẽ phải trở thành người chữa bệnh cho chính mình. Bạn cần hiểu cơ thể vật chất này—biết về nó, chăm sóc nó. Bạn sẽ có những kỷ luật thể chất không chỉ chữa bệnh cho cơ thể bạn, mà còn làm cho nó khỏe khoắn—và mở rộng khả năng của thể xác để hấp thụ năng lượng mới mà bạn đang tạo nên vì vậy bạn có thể đưa nó tới một chỗ mới. Bạn phải làm cho nó sẵn sàng chấp nhận năng lượng này. Nếu không, Thiên lực có thể đốt cháy bạn nếu bạn không sẵn sàng. Và bạn cần kỷ luật thể chất để làm dịu các cảm xúc và kiểm soát bản ngã.

Kỷ luật đầu tiên trong các kỷ luật thể chất là hiểu, nghiên cứu, và biết cơ thể vật chất. Tôi đã yêu cầu mọi người trong các cuộc hội thảo của tôi để ngón tay của họ lên lá lách của mình. Khoảng 50 phần trăm số người trong phòng không biết lá lách của mình ở đâu. Một phụ nữ để ngón tay của mình đằng sau lỗ tai. Nếu bạn cho rằng lá lách của mình ở đằng sau lỗ tai, hãy quên điều đó đi. Cho đến nay bạn chưa đi đến chỗ hiểu cuộc tiến hóa này. Vì vậy nếu bạn không biết, hãy lấy một quyển sách nói về các cơ quan của cơ thể và nghiên cứu một chút ít về vật này thực sự hoạt động như thế nào.

Rồi bạn phải đưa cơ thể vào một loại kỷ luật dinh dưỡng nào đó. Một trong các cách kiểm soát bản ngã dễ nhất là không cho bản ngã những thứ

mà nó khao khát. Kỷ luật có nghĩa là đi từ một chế độ ăn uống có liên quan đến bản ngã, không lành mạnh, và rối loạn chức năng, tới một chế độ ăn uống giới hạn hơn trong đó bạn ăn ít hơn và duy trì một chế độ ăn uống có nhiều kiềm hơn. Các hydrat-carbon, các chất béo, dầu mỡ, và các protein có nhiều chất acid. Bạn không cần nhiều chất acid trong cơ thể bạn. Trên thực tế, chế độ ăn uống hoàn hảo có vẻ thích hợp hơn sẽ là 80 phần trăm thức ăn kiềm và 20 phần trăm thức ăn acid. Nếu bạn lao động chân tay nhiều, thì chế độ ăn uống sẽ là 30% acid và 70% kiềm. Thức ăn kiềm là tất cả các thức ăn không làm thỏa mãn bản ngã. Trái cây và rau cải là chất kiềm tự nhiên.

Những điều mà bạn phải làm là bắt đầu giảm bớt tính acid trong cơ thể mình để có sự cân bằng. Khi năng lượng tăng lên, bạn sẽ trở thành người chữa bệnh cho chính mình. Bạn sẽ không thể lôi kéo thể xác của mình tới bác sĩ địa phương, vì bác sĩ sẽ thoát ra khỏi sự buồn tẻ thuần túy. Y học hiện đại không có gì bất ổn cả, nhưng cuối cùng, bạn là người chữa bệnh cho chính mình. Quan điểm về kỷ luật thể chất là nếu bạn có thể duy trì nó, nếu bạn có thể bắt đầu tạo nên một kỷ luật thể chất, năng lượng của bạn tăng lên rất nhanh. Không có một điều đặc biệt nào mà bạn có thể thực hiện mạnh hơn kỷ luật thể chất.

Điều đó bao hàm sự tập thể dục. Nó bao hàm sự hiểu biết cơ thể vật chất của bạn và sự kiểm soát nó. Thế nhưng bạn không muốn quá khắt khe với bản thân mình. Một số người có các chế độ ăn uống rất giới hạn rồi cuối cùng lại bị bệnh nặng. Điều xảy ra là, cơ thể họ trở nên thanh khiết đến nỗi nó

phản ứng với mọi thứ. Họ trở nên dị ứng với hơi khói, sơn, các độc tố, thuốc nhuộm, và các thành phần khác nhau trong thực phẩm. Họ trở nên dị ứng với toàn bộ cuộc sống. Tôi biết nhiều người tiếp tục những thái cực của các kỷ luật về dinh dưỡng. Họ bắt đầu có số lượng lớn năng lượng, vì cơ thể giải độc và trở nên tinh khiết hơn, nhưng dần dần họ mắc thủ quy luật lợi nhuận giảm dần. Cơ thể họ trở nên thuần khiết đến nỗi nó thực sự không có bất cứ cản bả nào tác động đến. Nó bắt đầu phản ứng với mọi thứ bên ngoài bản thân nó, và người ta trở nên vô vọng. Vì vậy phương thuốc chữa căn bệnh đó là bắt đầu ăn một chút cản bả nếu bạn tinh khiết đến mức bạn bị bệnh và dị ứng với mọi thứ.

Tiếp tục dựa vào kỷ luật thể chất, và nghiên cứu cơ thể vật chất, hiểu rằng bạn có thể hướng dẫn năng lượng và ánh sáng vào cơ thể vật chất của mình trong khi thiền định để chữa bệnh và làm cho cơ thể phấn chấn. Khi năng lượng của cơ thể đang tăng lên, các tế bào sẽ dao động với nhiều nội lực hơn, vì vậy hãy cho cơ thể nghỉ ngơi và cân bằng và thức ăn có chất kiềm nhiều như bạn có thể. Đừng ép buộc nó.

Điều kỳ diệu khác dùng để kiểm soát bản ngã là ăn chay. Khi lần đầu tiên tôi bắt đầu đi trên con đường tinh thần của mình, cứ cách mỗi chín ngày tôi ăn chay hai ngày. Sau đó một năm hai lần tôi ăn chay trong 5 ngày. Thỉnh thoảng tôi vẫn ăn chay. Điều tốt đẹp về sự ăn chay là nó thực sự làm thanh tịnh tâm trí. Ăn là cách mà bản ngã cảm thấy bảo đảm rằng nó không chết. Khi bạn ăn chay, bản ngã trở nên rất thanh tịnh.

Có nhiều thức ăn chay tốt mà bạn có thể lựa chọn. Bạn không nhất thiết phải ăn chay mà hoàn

toàn thiếu, dinh dưỡng—bạn có thể uống nước trái cây, và bạn nên uống nhiều nước. Trên thực tế, đa số thời kỳ ăn chay tốt hơn nếu bạn uống nhiều nước, vì nước giúp bạn giải độc. Hay, bạn có thể uống nước ép rau quả. Tôi ăn nhiều rau, nhất là những loại rau có hàm lượng cao chất kali, và tôi làm xúp khoai tây, đậu tươi, củ hành v.v... Tôi đun sôi xúp lên và chỉ hớt bọt nước ép và uống xúp đó trong kỳ ăn chay của tôi. Ăn chay thực sự giúp bạn kiểm soát mình.

Đĩ nhiên, ăn chay có kết quả như là một kỹ thuật giảm cân, thế nhưng mặc dù bạn có thể sụt 1 pound (0,454kg) mỗi ngày trong khi ăn chay, nó thực sự dễ tăng cân trở lại khi bạn bắt đầu ăn chay. Tuy nhiên, nó chắc chắn cho phép toàn bộ hệ tiêu hóa thư giãn và nhẹ bớt.

Nếu hệ tiêu hóa của bạn phần nào không kiểm soát được, ăn chay là một cách đem lại sự kiểm soát tuyệt vời. Vì vậy hãy làm thử điều đó. Nếu bạn chưa bao giờ ăn chay trước đây, hãy thử ăn chay một ngày, và nói một cách linh thiêng, “Tôi sẽ ăn chay ngày thứ bảy”. Chọn ngày cuối tuần thì tốt hay thời gian khi bạn không làm việc, vì lúc đó bạn có một mình, và bạn có thể dành thời gian ở ngoài thiên nhiên. Bạn có thể ăn chay một ngày, nghỉ một tuần hay hai tuần, rồi ăn chay hai ngày. Một lần hay hai lần một năm, hãy ăn chay năm ngày. Nếu bạn có vấn đề áp huyết, hay vấn đề lượng đường trong máu, bạn nên theo lời khuyên của nhà chuyên môn trước khi bạn bắt đầu ăn chay để nhà chuyên môn có thể khuyên bạn cách tốt nhất để xử lý điều đó.

Một khi bạn ngưng ăn chay, cơ thể bắt đầu ăn bản thân nó. Cái mà cơ thể ăn trước tiên là cặn bã.

Nếu cơ thể của bạn cảm thấy thiếu cân bằng, một trong những cách tốt nhất để chữa bệnh là ăn chay. Vì vậy trong khi cơ thể đang ăn cận bã, tâm trí cũng thanh tịnh. Vì vậy, bạn có thể thực sự tiếp xúc với cái mà cơ thể bạn cần. Bạn sẽ biết vitamin và khoáng chất nào bạn đang thiếu và tính độc là ở đâu – bạn sẽ có thể tìm ra cách trị liệu mà bạn cần.

Rõ ràng, đừng sử dụng việc ăn chay thay cho lời khuyên y học thích hợp nếu bạn có vấn đề y tế nghiêm trọng. Hãy sử dụng kỹ thuật có hiệu lực nếu bạn cần sử dụng nó. Nhưng đa số mọi việc tiếp diễn trong cơ thể bạn theo nghĩa ngày này qua ngày khác có thể được ổn định.

Một khi bạn đã xử lý kỷ luật thể chất, hãy đi với tôi sang những bước kế tiếp, và tôi sẽ nói về các kỷ luật về cảm xúc, trí óc, và triết học. Những kỷ luật này sẽ giúp bạn cách giải quyết nỗi sợ hãi và xử lý các cảm giác để bạn có thể giải phóng bản thân mình khỏi những ý kiến yếu kém và bước vào nhận thức vô biên nhiều hơn nữa.

*Bước 27***KỶ LUẬT VỀ CẢM XÚC**

Tôi đã nói nhiều về cảm xúc trong khái niệm 33 bước này, vì vậy tôi không phải xem xét nó nhiều. Nhưng có một vài điều tôi muốn thảo luận có liên quan đến kỷ luật về cảm xúc.

Cảm xúc bộ lạc thì chung cho sự buồn tẻ và sự tiến hóa bộ lạc; bạn phải hiểu điều đó và phải có tâm từ. Người ta sẽ không còn bị kiểm soát nữa. Những nỗi sợ hãi của bản ngã sẽ chỉ phối từng hơi thở của họ; bạn phải cho phép họ không có sự phán đoán hay chỉ trích họ. Kỷ luật sẽ bắt đầu cách biệt bản thân bạn với cảm xúc chung và phát triển một cảm xúc của riêng bạn. Vì vậy khi bạn xem các tiêu đề báo chí như: "Cú sốc lạm phát! Nền kinh tế tồi tệ hơn", bạn không bị lôi kéo vào. Trên thực tế, nếu bạn mua tờ báo ngu xuẩn và đọc nó, bạn thấy lạm phát đã tăng từ 3,11% lên 3,15%. Điều đó chẳng phải là cú sốc gì cả và sẽ chẳng có gì quan trọng đối với bạn.

Mánh khỏe thường để giữ cân bằng trong một xã hội nơi mà chính quyền và chính sách tài chánh của nó thường xuyên thay đổi đột ngột. Không có cái gì trong các thứ này trở nên tốt hơn phải không? Vì vậy đừng bị lôi cuốn vào cảm xúc của sự thiếu thốn. Và đừng bị lôi cuốn vào các cảm xúc của chính bạn. Hãy nhớ điều này: khi bạn cảm thấy có cảm xúc tiêu cực, hãy triệt tiêu nó ngay từ khi còn trứng nước.

Các thái cực của cảm xúc tiêu cực giống như bom hạt nhân nổ bên trong năng lượng siêu hình của bạn. Bạn phải kiểm soát nhanh sự cân bằng. Vì vậy ngay khi bạn thấy mình không còn kiểm chế được nữa, hãy rút lui và ngồi xuống, tự hình dung mình đang đứng phía trên bản thân mình, nhìn lại con người đáng yêu này chính là bạn, và tự hỏi: "Cái gì đang làm cho cô ta lo lắng?" hay "Anh ta tức giận về điều gì?"

Tất cả cảm xúc bắt nguồn từ sự phản kháng của bản ngã đối với những mâu thuẫn của cuộc sống. Đa số bị lúng túng. Họ không bao giờ chắc chắn liệu họ đã chọn đúng đường hay không. Tôi sẽ? Tôi sẽ không? Tôi sẽ phải? Tôi sẽ không phải? Tất cả sự lúng túng bắt nguồn từ việc hỏi những câu hỏi. Bạn phải hỏi một câu hỏi để bị lúng túng. Hãy suy nghĩ về điều đó. Sự lúng túng bắt nguồn từ tính phức tạp. Nếu cuộc sống bạn rất phức tạp và bạn đang tự hỏi mình hàng đống câu hỏi, bạn sẽ bị bối rối. Nếu bạn muốn chữa khỏi sự lúng túng, hãy đơn giản hóa cuộc đời bạn, theo một phương pháp tối thiểu, và hỏi ít câu hỏi hơn. Hãy sống tự nhiên và luân chuyển.

Sự tức giận bắt nguồn từ sự mất mát. Bạn phải đánh mất một cái gì đó khiến phải tức giận. Vì vậy

ngay khi bạn cảm thấy tức giận, hãy ngồi xuống và hình dung bạn đã làm mất cái gì, và đồng ý mất nó. Sự thất vọng bắt nguồn từ căn bệnh trí óc là phải đặt mọi việc vào trong các hệ thời gian và các điều kiện, cố gắng làm cho cuộc đời mình vừa vặn với những cái khung nhỏ tiện lợi mà không nhất thiết phải hợp lý. Vì vậy, sự lúng túng là một căn bệnh của việc không hiểu Bản ngã Vô biên của bạn, không hiểu sự thay đổi, những hạn chế, và thời gian.

Nếu bạn không có đủ thời gian làm tất cả những việc mà bạn cần làm, đó là một dấu hiệu của sự thiếu kiểm soát của bạn. Đó là sự biểu thị việc thiếu các ranh giới tốt đẹp. Bạn phải định ra các ranh giới và loại bỏ một số việc mà bạn chọn làm, hay giảm bớt các bổn phận của mình. Bạn phải rút lui và nắm quyền kiểm soát bằng cách loại bỏ những thứ ít quan trọng hơn và dừng lại với những hành động thoải mái và hợp lý. Người tham công tiếc việc là một căn bệnh của bản ngã. Nó thường bắt nguồn từ sự tự nhận thức về chính bản thân mình nghèo nàn, điều đó đòi hỏi bạn hoàn thành quá mức để đạt được sự chấp thuận. Đừng trở thành một người ham mê quyền lực, và đừng trở thành một người ham tiền. Hãy sống trước, và làm những thứ khác ở mức tối đa mà bạn cần hay muốn – mọi thứ một cách điều độ.

Hãy trở lại cảm xúc—nếu bạn sẽ trải qua một thời gian cảm xúc, hãy tự hỏi: “Ở đây ý kiến của tôi là gì?” Bạn có thể trả lời: “Tôi không an toàn, Stu, vì tôi nghĩ tôi có thể mất việc làm.” Được lắm, hãy ngừng lại và rút lui. Bạn có thể làm gì về điều đó? Sự việc như thế nào, thì nó như thế ấy. Bạn cảm nhận rằng mọi sự sẽ không tiến triển tốt, vì vậy

bước kế tiếp là gì? Hành động. Thay vì bỏ chạy vì cảm xúc, như một đứa bé bị hoảng sợ và chạy trốn, khi bạn đương đầu với nghịch cảnh, hãy bước về phía trước trong các cảm xúc của mình, không lùi lại. Hãy viết điều đó ra và để nó trên tủ lạnh của bạn: "Trong các hoàn cảnh thách thức, tôi sẽ bước về phía trước, không lùi lại". Xem lại tình huống và hành động.

Khi gặp rắc rối trong công việc, bạn có thể làm gì để sửa chữa điều đó? Bạn có thể nói với ai để thu xếp mọi sự cho có trật tự? Nhà máy có thể cho nhiều người nghỉ việc, nhưng hầu như chắc chắn họ sẽ không cho nghỉ việc tất cả mọi người, vì vậy bạn có thể làm gì để cải thiện thành tích của mình? Bạn có thể làm gì để sửa chữa sự rắc rối? Nào, trước tiên bạn có thể tạo nên nhiều năng lượng hơn. Nhưng nếu điều đó không có kết quả, điều xấu nhất có thể xảy ra là gì? Bạn sẽ bị cho nghỉ việc, và bạn sẽ tìm một cái gì khác để làm. Vì vậy có thể vũ trụ đang giúp giải thoát bạn khỏi một việc làm ngớ ngẩn, mở cửa cho bạn tìm một cái gì đó sáng tạo hơn và có lợi hơn để làm.

Có thể khi bạn xem xét nó thật kỹ lưỡng và nghiêm khắc, đã đến lúc bỏ việc. Có thể bạn đã ở đó quá lâu. Công việc quá say mê. Bạn dính líu quá nhiều với mọi người. Bạn đã đánh mất sự tôn trọng của mình đối với họ; họ đã đánh mất sự tôn trọng của họ đối với bạn. Mọi sự trở nên bị ô nhiễm nếu bạn không quan sát kỹ lưỡng. Đôi lúc bạn phải ra đi và bắt đầu lại đối với những người thấy bạn dưới một ánh sáng mới.

Vì vậy, kỷ luật về cảm xúc không chấp nhận cảm xúc phổ biến, không chấp nhận các khái niệm bản

ngã tập thể về sự thiếu thốn, về nỗi sợ hãi, về sự không an toàn – ai sẽ lo liệu cho tôi? Nó không chấp nhận những cảm xúc thuộc chủ nghĩa dân tộc và hiếu chiến và ở lại bên trong sự an tĩnh vốn là bạn. Bạn đang luân chuyển. Bạn đang ở trong đôi tay của Thiên lực. Bạn là Thiên lực. Đừng bao giờ quên điều đó. Điều quan trọng để nhắc nhở bản thân bạn là Bản ngã Vô biên thì năng động và thay đổi nhanh, và cuộc đời bạn sẽ bắt đầu phản ánh bản chất đó để nó có thể an nghỉ trong một tình trạng thay đổi năng động trường tồn và vô tri. Nhưng điều đó sẽ không làm phiền bạn vì bạn đã biết không chấp thủ mọi sự.

Vì vậy khi tâm trí của bạn nổi loạn, hãy nói: “Chúng ta không muốn bất cứ điều gì mới, và chúng ta không muốn sự thay đổi”, chỉ lùi lại và nói: “Hãy đến, nó an toàn. Hãy đến”. Rồi bắt nó làm một cái gì đó mà nó đã không làm trước đây, hay thay đổi một cái gì đó. Bây giờ phòng đợi ở trong phòng tắm. Khi bạn bước đi để càng ngày càng nhiều năng lượng, càng ngày càng nhiều năng lượng thẩm lặng, bạn bắt đầu cảm nhận hoàn toàn một bình diện khác – một bình diện ở ngoài phạm vi các mâu thuẫn của bản ngã, vượt trên sự ham muốn, vượt trên ý kiến và tình cảm, vượt trên cảm xúc thông thường.

Dần dần, bằng cách xử lý cảm xúc và hiểu hành động tâm lý có liên quan, bạn nhận thức rằng nó thực sự không phức tạp. Đầu tiên nó có thể có vẻ như vậy, nhưng đó là vì bạn vẫn thuộc về các cảm xúc và ý kiến của mình—bạn nghĩ chúng là của bạn và chúng có thực. Chúng không có thực—chúng thuộc về bản ngã. Bản ngã Vô biên không thể không an toàn.

Bước 28

HỖ LƯỢT VỀ TRÍ ÓC

Đôi lúc rất trí óc là thế bất lợi tinh thần to lớn. Nếu bạn rất thông minh, bạn có chiều hướng ở trong tâm trí. Làm như vậy hợp lý và dễ chịu. Giống như thế bạn rất giỏi về cuộc chạy đua—bạn có thể thấy mình 6 giờ một ngày trên đường đua, thích thú khả năng của mình.

Rất thông minh là một trở ngại, nhưng nó không phải là cú đánh chết người đối với sự tìm kiếm tinh thần. Nếu bạn không sáng dạ lắm, hãy bỏ ra một lúc để quỳ xuống và cầu nguyện và cảm ơn Thượng đế. Chính món quà vĩ đại mà Thượng đế cho bạn mờ tối một chút.

Trong Đạo, họ tôn kính những người chịu thua thiệt. Có một khái niệm kỳ lạ trong các tác phẩm cho rằng cây cao nhất là cây đầu tiên bị đốn hạ. Cây cong queo, lăm mấu xấu xí và bị uốn cong thì không có ích cho thợ mộc, vì vậy nó phát triển trong một ngàn năm. Người què không phải ra trận. Người ta

không đòi hỏi anh thi hành nghĩa vụ quân sự. Vì vậy, người què được tôn kính giống như cây lăm mấu, cong queo. Đạo cho biết:

Khuyết thì toàn vẹn

Cong thì thẳng

Trùng thì dầy

Đĩ nhiên, trùng có nghĩa không có chất liệu. Nếu bạn không có nhiều trí năng, bạn tự do, vì cuộc hành trình từ bản ngã tới tinh thần là cuộc hành trình từ trí năng tới cảm tính. Theo một nghĩa chung, đàn ông xử lý số lượng lớn tính chất trí thức, và ít xử lý cảm tính hơn. Vì vậy cuộc hành trình của họ là cuộc hành trình thoát ra khỏi trí năng, vào trong cảm xúc và xa hơn nữa – vào trong một nhận thức siêu hình, tinh thần về thế giới. Nói chung, phụ nữ được liên kết với cảm tính nhiều hơn; cuộc hành trình của họ thực sự sẽ làm êm dịu các cảm tính đó và vượt trên sự không an toàn của mình.

Điều thú vị là chúng ta được yêu cầu an toàn trong một bình diện (dimension) vốn không an toàn về bản chất. Cuộc hành trình của phụ nữ khác với cuộc hành trình của đàn ông. Cuộc hành trình của đàn ông là cuộc hành trình đi ra, thúc ép, chinh phục, hướng ngoại, thuyết phục mọi người ủng hộ, bán mọi thứ. Nói chung, cuộc hành trình của phụ nữ thì tĩnh lặng hơn và khích lệ hơn – đó là lý do tại sao phụ nữ sống lâu hơn. Nó có thể bao gồm một số nét thuộc đàn ông; nhưng không nhiều sự thử thách. Phụ nữ thường nhỏ và yếu hơn nam giới về mặt thể chất và đó cũng là sự thử thách tinh thần của phụ nữ. Phụ nữ phải phát triển sự an toàn về siêu hình, tâm lý, trí tuệ bên trong một bình diện

trong đó về bản chất họ không an toàn. Vì vậy sự tìm kiếm tinh thần của phụ nữ là xử lý các cảm tính của mình, đặc biệt những cảm giác tiêu cực, và trở thành ánh sáng rực rỡ của tính khẳng định.

Kỷ luật về trí óc đối với một người nào đó vốn rất trí thức là ý niệm về việc không biến tâm trí của mình thành Thượng đế và trở nên ngạo mạn. Rồi bằng cách này hay cách khác bạn phải rút ra khỏi sự suy tư quá nhiều. Suy nghĩ quá mức là một căn bệnh. Đó là cái mà tôi gọi là “sự suy nghĩ quá mức về cuộc đời.” Về mặt trí óc khi bạn dính líu quá nhiều vào hoạt động chất vấn và trí thức, điều đó ngăn không cho bạn khai thác việc bạn thực sự là ai. Bạn là một cảm giác. Khi bạn rời khỏi cảnh giới thế gian này, bạn ra đi như là một cảm giác. Bạn không ra đi như 21 quyển của bộ Bách khoa Anh quốc. Trí năng có ích vì nó có thể kiếm tiền cho bạn và giúp bạn nghiên cứu; nó có thể giúp bạn nhớ mọi sự. Nhưng cuối cùng bạn là một hữu thể tinh thần và vì thế một cảm giác, không phải một khái niệm trí thức.

Kỷ luật về trí óc bỗng trở thành nhiều tiểu đề khác nhau. Thứ nhất là bạn phải đồng ý cảm thấy an toàn trong một bình diện không an toàn về bản chất. Thứ hai là bạn phải chữa căn bệnh của bản thân mình là suy nghĩ quá mức về cuộc đời. Vì vậy khi bạn thấy trí năng của mình trở nên hờn hĩnh, hãy chặn nó lại; hãy bắt đầu đẩy mạnh các cảm giác của mình vào trong mọi việc. Điều đó không gì khác hơn là hình dung ra các hoàn cảnh, giả dụ, ở văn phòng, và tự hỏi mình nó cảm thấy thế nào. Giám đốc kinh doanh cảm thấy thế nào? Cuộc vận động cảm thấy thế nào? Công việc của tôi cảm thấy thế nào?

Vì Thiên lực tràn ngập tất cả mọi sự, tất cả mọi sự phát ra một cảm nghĩ. Ngay cả những vật vô tri vô giác cũng phát ra một cảm nghĩ. Máy bay này cảm thấy thế nào? Bạn có cho là tôi lên một máy bay và chỉ đi lang thang trong trò chơi súc sắc lớn của cuộc đời không? Tuyệt nhiên không. Tôi nhìn năng lượng của mọi sự trước khi tôi lên máy bay. Tôi không lên nếu tôi không cảm thấy hài lòng về điều đó, dù điều đó có nghĩa là tôi sẽ bỏ lỡ những cuộc hẹn của mình.

Có một lần, cách nay nhiều năm, tôi không cảm thấy thoải mái về một chuyến bay mà tôi đáp từ London đến Geneva. Dù sao chẳng nữa tôi phải lên vì tôi còn trẻ và không biết chắc chắn nhận thức của mình và vì tôi đã được cam kết đến đó. Không còn nghi ngờ gì nữa, đang bay qua dãy núi Alps một trong các động cơ nổ. Đó không phải là một tình huống hiểm nghèo vì chúng tôi chỉ xoay vòng và trở lại London bằng một động cơ. Nhưng chúng tôi bay khoảng một giờ rưỡi tới biên giới Thụy sĩ, rồi một tiếng rưỡi trở lại London, sau đó chúng tôi đợi hai tiếng trong khi họ kéo ra một máy bay khác, và cuối cùng cuộc hành trình của chúng tôi dở dang tại đó. Đáng lẽ tôi phải xuống máy bay đó; tôi đã biết điều đó trước khi tôi lên.

Vì vậy khi mọi sự không cảm thấy ổn, hãy cẩn thận. Khi bạn không biết phải có hành động gì, không làm điều gì cả. Hãy nhớ điều đó, và để điều đó lên tử lạnh của mình. Khi bạn không biết, đừng đi. Và cũng nhớ khi nghi ngờ, không làm gì cả. "Nowt" là một thuật ngữ có nguồn gốc từ phía Bắc nước Anh có nghĩa là "không có gì". Nếu bạn không biết làm gì, hãy đợi. Tạo dựng năng lượng, dọn dẹp mọi sự, tổ chức mọi thứ, tìm kiếm nhiều

thông tin hơn–nhưng đừng hành động cho tới khi bạn biết bạn phải hành động.

Hãy suy nghĩ về điều đó. Nếu bạn hoạt động vì các cảm giác, bạn không bao giờ thực sự sẽ phải đưa ra bất kỳ quyết định nào nữa. Việc đưa ra quyết định phần lớn là một tiến trình của trí óc. Hoặc một cái gì đó cảm thấy đúng và bạn tiến hành, hoặc điều đó cảm thấy sai và bạn không tiến hành. Hoặc, có một cảm giác trung dung, và bạn hoặc không tiến hành hoặc bạn tiến hành rất chậm và thận trọng. Vì vậy, hoặc điều đó cảm thấy đúng để lấy Harry, và bạn nói: “Em yêu anh, Harry; vâng, em sẽ lấy anh ngày thứ năm”. Hoặc bạn nói: “Không”. Có thể không. Nếu bạn không biết, hãy đợi. Nếu điều đó cảm thấy sai, dứt khoát phải đợi.

Trong kỷ luật này, việc đưa ra quyết định thay đổi từ tình trạng rối loạn của sự phỏng đoán thuộc trí óc và chương trình nghị sự của bản ngã tới “Này, điều đó cảm thấy đúng không?” nếu điều đó cảm thấy đúng, hãy tiến hành thận trọng, kỹ lưỡng, và chậm chạp. Hãy cứ tự hỏi khi bạn có tiến bộ và lĩnh hội được, và đánh giá các kết quả của quyết định của mình như chúng biểu thị – có phải điều đó vẫn cảm thấy đúng không?

Nếu bạn là một người trí thức, kỷ luật trí tuệ của bạn là tự hỏi bản thân mình sáu lần một ngày: “Điều đó cảm thấy như thế nào?” Chiếc taxi này cảm thấy thế nào? Văn phòng này cảm thấy thế nào? “Rạp chiếu bóng này cảm thấy thế nào?” Hãy tìm cảm nghĩ. Dần dần bạn có thể vận động các cảm nghĩ tế vi của mình phải ủng hộ bạn bằng kiến thức và khả năng của chúng để trí năng của bạn không chỉ phối cuộc đời của mình.

Trí năng sẽ lôi kéo năng lượng xấu xa, sự chỉ trích cá nhân, và sự phán đoán đến với bạn; nó sẽ làm cho bạn bất mãn. Bạn sẽ có một thành tựu, và năm phút sau trí năng sẽ làm hỏng thành tựu đó thành không có gì. Nó sẽ cho bạn thấy tất cả những điều mà bạn thấy thiệt thòi. Bạn đã kiếm được 20.000 USD, nhưng bạn đã có thể kiếm được 24.000 USD. Trí năng thích chê bai và cảm thấy hối tiếc về bản thân mình. Nếu bạn không kiểm soát nó, nó sẽ làm cho bạn phát điên.

Cuộc hành trình từ trí năng tới Bản ngã Vô biên bao hàm việc vận động trí năng trở nên yên tĩnh. Sự thiền định, kỷ luật, và thời gian tĩnh lặng, và sự nội quan của bạn là các thành phần trọng yếu. Không có những thứ đó, khó làm cho bản ngã hay trí năng rút lui và cho phép bạn cảm thấy tính chất tinh thần của mình. Tính chất tinh thần đó đẹp đẽ. Nó to lớn. Nó có năng lượng và sức mạnh rất lớn, số lượng thông tin đồ sộ.

Khi bạn tìm kiếm các cảm nghĩ về mọi sự, dần dần bạn sẽ có thể thay thế trí năng. Bạn phải hiểu điều đó, bạn luôn luôn tiên đoán bất nguồn từ trí năng. Điều đó không quan trọng nếu tất cả đồ thị và biểu đồ cho bạn biết rằng điều này và điều kia phải xảy ra. Có nhiều người đã làm mất hàng triệu USD vì dòng chữ nguệch ngoạc nào đó trên một tờ giấy. Kinh nghiệm trước kia không nhất thiết mô tả điều gì sẽ xảy ra kế tiếp. Nhưng cảm nghĩ của bạn biết.

Vì vậy thay vì phải trải qua sự dự đoán cuộc đời—vốn là cái mà trí năng phải làm, hãy đi với các cảm nghĩ của mình. Nếu bạn đã ở sâu trong cảm nghĩ của mình rồi, thì hãy thanh tẩy chúng; hãy trở nên mạnh mẽ hơn. Hãy kiểm soát cuộc đời của mình

để các cảm xúc của mình vững chắc. Hãy đứng yên lặng và ngẩng cao đầu bên trong các cảm nghĩ của mình, và có kỷ luật của mình. Đừng lo lắng về những điều được để lại trên dòng chữ; bạn sẽ không ở trên dòng chữ đó khi chúng xuất hiện.

Rất nhiều người giỏi. Cuộc đời của họ hoàn toàn rực rỡ, nhưng họ không thể tự mình thú nhận điều đó. Nếu bạn nhìn cuộc đời của mình. Hầu như chắc chắn bạn sẽ thấy 3, 5, 20, 50 điều hoàn toàn tuyệt diệu. Bạn có một mái nhà trên đầu mình, bạn có một ít tiền để tiêu, một gia đình tử tế, những người bạn dễ thương, một số nghề nghiệp thú vị, cơ thể bạn hoạt động khá tốt, bạn có một ô tô để đi thơ thẩn. Bạn sẽ cần điều gì khác không? Cái mà bạn cần là sự an tĩnh, không phải những lời nói ngớ ngẩn thuộc trí óc than vãn rên rỉ làm cho bạn bất mãn. Bạn giao du với một người và bạn không ngừng tự hỏi liệu điều đó sẽ tốt hơn với người khác không. Rồi thì bạn đến người đó và bạn thấy cũng y như vậy. Sau đó bạn sẽ đi tới một người kế tiếp. Điều đó làm cho bạn phát điên.

Suy nghĩ quá nhiều là một căn bệnh khủng khiếp. Nó gây ra các triệu chứng hết sức kinh niên như tính chất nghiêm túc. Tôi không để ý về ngạo mạn và sự đam mê lạc thú, vì đôi lúc tôi ngạo mạn và đam mê lạc thú, và tôi không chú ý đến sự ngu xuẩn, vì tôi đã làm nhiều điều ngu xuẩn trong cuộc đời này, nhưng tính chất nghiêm túc làm phiền tôi. Tôi nhanh chóng chạy trốn khỏi những người nghiêm túc. Tôi thấy tính chất nghiêm túc gần giống như sự nổi loạn.

Cuộc đời này không nghiêm túc. Nó là một hài kịch. Nó là một cuộc hành trình tuyệt đẹp, nhưng

chắc chắn nó không nghiêm túc. Nghiêm túc là khái niệm thuộc bản ngã; nó bắt nguồn từ nhiều yếu tố. Một là sự không an toàn, yếu tố khác là sự cho mình là quan trọng, nhờ đó những người tầm thường sử dụng tính chất nghiêm túc để làm cho bản thân mình có vẻ hơn cái mà họ thực sự có. Đôi lúc tính chất nghiêm túc được dùng làm một sự lôi cuốn, hay như là một cách áp đặt từ phía trên đối với những người mà người ta xem là thấp kém hơn. Tính nghiêm trang do lòng có quá nhiều phê phán và do thiếu Thiên lực, thiếu ánh sáng và không có tính khôi hài. Người quá nghiêm trang là tự mình chọn con đường nhiều đá sỏi mà đi.

Đôi lúc tính chất nghiêm túc phản ánh một tính khí ít nhân từ và cao thượng hơn đối với những người khác. Nó có thể là một hình thức rơm đời thuộc trí óc. Nếu bạn quá nghiêm túc, hãy bắt đầu cười nhiều; nô đùa, lang thang với những đứa trẻ, mặc quần áo trông buồn cười, làm những điều vô tư lự và giảm bớt thời gian buồn nản cho mọi người, kể cả bản thân bạn. Hãy trở nên to lớn trong các cảm nghĩ của mình, và tính chất nghiêm túc tan biến dưới ánh sáng của thiện tính mới được khám phá trong tâm hồn bạn.

Bước 29

KỶ LUẬT VỀ TRIẾT HỌC

Kỷ luật triết học thực sự đơn giản. Bạn phải phát triển thái độ trí tuệ có kết quả, thái độ trí tuệ giải phóng bạn, thái độ trí tuệ không tạo ra cảm xúc và sự bất an tiêu cực, thái độ trí tuệ không bao hàm quá nhiều sự kiểm soát từ bên ngoài. Vì vậy bạn có thể đọc tất cả các tác phẩm vĩ đại, nhưng điều trung tâm về triết học mà bạn quyết định theo là nó phải đơn giản.

Tôi không quan tâm những tác phẩm linh thiêng đầy tín điều, quy tắc, và quy định. Mỗi quy tắc và quy định là một cột hàng rào của nhà tù mà bạn tạo nên cho chính mình. Có sự khác biệt to lớn giữa các quy tắc và các kỷ luật. Các quy tắc được áp đặt từ phía trên bởi những người ham mê quyền hành, chính phủ, cơ quan thuế vụ, nhà thờ, gia đình bạn. Kỷ luật là một cái gì đó mà bạn đảm nhận một cách vui vẻ và tự nguyện vì bạn biết kỷ luật tăng thêm năng lượng của mình và làm an tĩnh tâm trí mình.

Một khi bạn hiểu điều đó, bạn sẽ muốn một triết học không có nhiều quy tắc. Tôn giáo của tôi là đừng có quá nhiều sự sùng bái. Không có gì tệ hơn một người giáo điều và đầy những đồ vô giá trị. Giáo điều là sự biểu thị về tính hẹp hòi. Nó tạo nên các ranh giới chặt chẽ mà một người hẹp hòi có thể che giấu đằng sau. Mọi sự trở nên rõ ràng, dễ hiểu, và được pha thêm sự công chính. Mọi việc bên trong hàng rào giáo điều là tốt, và mọi việc bên ngoài là xấu. Hãy làm cho đời sống trở nên đơn giản bằng cách làm tan rã 99 phần trăm giáo điều.

Đó là một nhà tù dành cho những người yếu đuối. Tín điều là đồ vô giá trị. Trong sự bao la của Thiên lực, quá nhiều thứ trông có vẻ ngớ ngẩn.

Tôi sẽ không bao giờ quên ngày tôi có kinh nghiệm đầu tiên của mình về phía bên kia của đường hầm cận tử trong đó tôi thực sự cảm nhận Thiên lực. Điều này không suy nghĩ về Thiên lực, hay một tình cảm yếu đuối—điều này thực sự thấy nó. Sự bao la của năng lượng đó không thể tả xiết. Nó tuyệt vời đến mức không diễn tả bằng lời được. Tình thương và lòng trắc ẩn—không có cách nào định lượng và hiểu được toàn thể tình thương đó. Nhưng cái mà kinh nghiệm làm cho tôi là không ngừng thải bỏ khoảng 75 phần trăm đồ vô giá trị mà tôi tin tưởng. Lúc tôi có kinh nghiệm đầu tiên về ánh sáng. Tôi đã tác động đến bản thân mình trong nhiều năm, vì vậy tôi đã giải phóng số lượng lớn tâm lý học và triết học của tôi. Tuy nhiên đứng dưới ánh sáng của Thiên lực, tôi cảm thấy lúng túng—phần nhiều triết học của tôi không thỏa đáng so với quan điểm về điều có thực.

Vì vậy, hãy di chuyển tới tính thanh nhẹ của hữu thể. Hãy phát triển một tâm lý học có hiệu lực, và

tránh xa tính khoa trương và vẻ ngạo mạn và sự công chính. Đối với những người khác, hãy tránh nói về triết học của bạn càng nhiều càng tốt. Đừng lo lắng cố gắng thuyết phục mọi người ủng hộ triết học của mình qua các cuộc tranh luận cá nhân, và đừng lo lắng biểu thị nó. Cái mà bạn giữ riêng cho bản thân mình có sức mạnh; cái mà bạn bép xép trở nên có ít năng lượng. Bây giờ, điều đó hoàn toàn khác nếu có ai đó xuất hiện và hỏi bạn một điều gì đó. Rồi bạn có thể bảo cho họ biết bạn biết gì. Nhưng đừng trở thành một người thuyết minh về sự kỳ diệu của tinh thần. Hãy phát triển một triết học có hiệu lực, và bất cứ lúc nào một hệ thống không hoạt động, hãy xem xét thật kỹ lưỡng và nghiêm khắc những gì mà bạn tin. Hãy bỏ nó nếu nó không hiệu lực.

Tôi nghĩ phần hai của kỷ luật về triết học là nghiên cứu ít nhất các kiến thức cơ sở về tâm lý học thì quan trọng. Tôi không muốn dọa dẫm bạn và làm cho bạn nghĩ rằng bạn phải vào đại học và đánh vật với các sách giáo khoa buồn thảm vô tận. Nhưng bạn có thể mua một vài quyển sách về những khái niệm cơ bản về tâm lý học, vì một ít kiến thức thực sự giúp bạn hiểu tại sao người ta hành động theo cách mà họ hành động—tại sao họ làm những điều mà họ làm.

Nếu bạn nghiên cứu cách mà tâm trí hoạt động, bạn sẽ hiểu chức năng và sự rối loạn chức năng. Bạn sẽ hiểu tại sao người ta phức tạp và thường bị bệnh. Bạn sẽ hiểu những biểu thị tâm lý khác nhau của con người. Thí dụ, bạn sẽ hiểu sự di chuyển hoạt động trong tâm trí mọi người như thế nào. Để đặt nó trong sự định nghĩa đơn giản nhất, khi bản

ngã hay nhân cách cảm thấy khó chịu, một cá nhân sẽ cố gắng chuyển sự khó chịu đó sang người khác.

Những người bị tàn tật về mặt tâm lý sẽ có chiều hướng đổ lỗi cho người khác. Đó là khuyết điểm của dân tộc Do Thái. Đó là những người da đen. Nhiều người đang đổ lỗi cho tôi. Người vợ đang đổ lỗi cho tôi. Dĩ nhiên, không ai đổ lỗi cho bạn. Bản ngã đang đổ lỗi cho bạn, và vì vậy bạn cảm thấy bị giới hạn. Để thoát khỏi sự giới hạn đó, bạn chuyển giao nó; hay bạn cố gắng chuyển giao nó và bắt người khác phải gánh vác. Vì vậy sự phân biệt đối xử thực sự là sự biểu thị về bản ngã cáu tiết, không an toàn. Đó là tất cả mà nó có.

Qua nghiên cứu tâm lý học, bạn hiểu các động cơ thúc đẩy, cái gì thúc đẩy người ta về mặt tính dục, điều gì dồn họ vào tình trạng rối loạn chức năng và xung lực cưỡng bách. Tôi đề nghị sự nghiên cứu đó vì điều đó chắc chắn giúp tôi trong cuộc sống, biết người ta sẽ hành động như thế nào. Nhìn bề ngoài, con người phức tạp. Một khi bạn đi qua bề ngoài, bạn cực kỳ đơn giản dễ hiểu. Trong tâm trí buồn tẻ của nhân cách-bản ngã, không có quá nhiều những sự thôi thúc và những nét đặc trưng mà bạn cần phải biết.

Vì vậy, nếu có thời gian, hãy mua một hay hai quyển sách về tâm lý học. Có hàng đống trong các hiệu sách, được viết bằng những thuật ngữ đơn giản mô tả các nguyên mẫu, các nét tâm lý, những xung lực cưỡng bách, những sự thôi thúc v.v... Hãy mua những quyển sách nhỏ mỏng. Điều đó luôn luôn là đường lối hành động của tôi, vì nó cho thấy tác giả có thể làm cho quan điểm của mình được công nhận mà không phải viết dông dài.

Để hoàn thành kỷ luật triết học, tên của trò chơi là có ít niềm tin chừng nào tốt chừng đó, có ít hay không có các giáo điều, và có ít quy tắc và quy định như bạn có thể trừ kỷ luật tự đặt cho mình. Triết học tốt nhất thì nhẹ nhàng, vô tư, trôi chảy, có thể thay đổi, dễ dãi, và dễ quên. Một cái nhìn thoáng qua về Thiên lực và 75% các giáo điều của bạn sẽ ra ngoài cửa sổ. Chúng ta tiếp tục sang Bước 30 – *Kỷ luật Tinh thần*.

Bước 30

KỶ LUẬT TINH THẦN

Điểm trung tâm của kỷ luật tinh thần là nhắc nhở bản thân bạn rằng bạn không phải là cơ thể vật chất, các cảm xúc, trí năng, các niềm tin, bộ lạc, tính dục, hay tôn giáo. Bạn là một hữu thể vô biên đang thuê cơ thể của Thiên lực. Bạn đã có được kinh nghiệm và vượt qua.

Kỷ luật trung tâm là tính siêu việt. Ngày nay bạn sẽ làm gì vốn sẽ giúp bạn vượt ra khỏi kinh nghiệm thể chất và hiểu cuộc hành trình này rõ hơn? Kỷ luật tinh thần không có gì khác hơn là làm cho bạn chú tâm vào Thiên lực.

Thỉnh thoảng khi bạn thấy mình có một khoảnh khắc an tĩnh, một bài tập tôi đề nghị là bạn nhắm mắt lại và hình dung ánh sáng thiêng linh chiếu trúng trán và tim bạn, tràn ngập cơ thể bạn. Hãy hình dung điều đó trong 5 tới 10 giây, rồi dừng lại. Sau đó làm lại điều đó. Trong bài tập đơn giản này, bạn sẽ thấy bạn bắt đầu kéo càng ngày càng nhiều năng lượng vô biên đó vào trong cuộc sống của mình.

Tính chất tinh thần thì vô hình. Dùng bao giờ quên điều đó. Nếu bạn có thể thấy nó, nếu nó mặc áo choàng buồn cười, nếu nó ở trên đó để được nhìn thấy, nếu nó đang tạo nên một thành tích quan trọng của bản thân nó, nó không phải là tính chất tinh thần. Nó là bản ngã.

Tính chất tinh thần là đang có Đạo trong tâm hồn bạn – để theo những điều nhỏ nhoi, để theo tính mềm mại và yên lặng, tính âm. Nó không phải là hành động trở thành một người phô trương; nó là tiến trình trở thành một người vô hình.

Người vô giá trị trở lại lúc 5 giờ sáng có thể có tính chất tinh thần to lớn mà bạn không thể thấy. Anh ta là cái mà anh có; anh ta được bao hàm bên trong bản thân mình. Anh đang làm công việc của mình một cách siêng năng, phục vụ cộng đồng bằng cách lôi kéo đồ thừa cần tổng khứ. Người vô giá trị có thể là một nhân vật giống như vị thần lạ thường.

Không may, chúng ta có chiều hướng cho rằng tính chất tinh thần phải hoạt động theo một cách nào đó. Bạn có thể say chuech choáng trong một quán bar và vẫn thuộc về tinh thần. Vì lúc đó – khi bạn hoàn toàn bị hất văng ra khỏi não của bạn – tất cả nhân cách và bản ngã của nó ra ngoài ăn trưa, và vì vậy bạn liên lạc với bản ngã tinh thần của mình – nhưng hoàn toàn liên kết với Thiên lực vì tâm trí bạn đã tạm thời rời khỏi.

Vì vậy hãy cẩn thận là bạn không bị kẹt trong các nhận thức giáo điều này về tính chất tinh thần. Hãy trở thành cái cây cong queo. Hãy đứng ở đằng sau. Hãy yên lặng. Đừng nói chuyện trừ phi người ta yêu cầu bạn. Nếu bạn có nhận thức, bạn có thể nhìn một người trên đường phố và thấy chuyện đời của họ

ngay đó; đừng nói điều gì cả. Nếu bạn biết câu trả lời; hãy giữ yên tĩnh; đừng cho người khác thấy điều đó. Nếu họ yêu cầu bạn, hãy cho họ biết một chút ít, chỉ đủ để đưa họ đến bước kế tiếp. Nhưng đừng để lại quá nhiều sự thông thái cho họ vì điều đó không cần thiết phải không? Một chút ít ở đây, và một chút ít ở đó là tất cả những gì mà bạn phải làm.

Về cơ bản, kỷ luật tinh thần đang ở lại trong sự sinh xuất của Thiên lực, tin khi bạn không thể thấy, biết khi bạn không thể xác nhận nó một cách hợp lý, an toàn khi mọi sự chung quanh bạn trông có vẻ không an toàn, yên lặng trong một thế giới ồn ào, phong phú khi người ta bảo bạn chúng ta sắp hết mọi thứ. Hãy ở lại bên trong tính chất tinh thần đó, và nếu bạn làm mất nó, hãy trở lại. Hãy rút lui. Hãy tổ chức. Hãy yên lặng. Hãy thiền định. Hãy cầu nguyện. Hãy tắm hơi hay một loại nào đó để tịnh dưỡng thân thể. Hãy tiếp tục ăn chay. Không ngừng thanh tẩy bản thân mình.

Hãy khiêm tốn. Mọi người có được một chút ít tính chất tinh linh và rồi làm âm ỉ về điều đó. Không có gì khó chịu hơn một người thực sự không biết gì, đi túc tắc loanh quanh như anh ta hay chị ta là hiền triết trên núi. Nếu bạn dạy, hãy dạy từ đằng xa. Hãy dạy, và rồi ra đi. Nhưng đừng ở lại đây đó để được tán thưởng. Hãy huyền bí, hãy cứ xê dịch. Đừng cho mọi người biết bạn ở đâu hay bạn biết gì. Chỉ cho họ đủ để giữ cho họ tiến lên. Đó là kỷ luật tinh thần – ở lại với Thiên lực và không sử dụng nội lực tăng thêm của bạn cho lợi ích vô lý, hay giữ cho bản ngã sung sướng.

Chúng ta sẽ đến ba bước cuối cùng trong 33 bước, đó là Sự tìm kiếm, Sự hợp nhất, và Người đã được điểm đạo.

*Bước 31***SỰ TÌM KIẾM**

Bây giờ chúng ta đến ba bước cuối cùng trong số 33 bước phục hồi nội lực của bạn. Ba bước cuối cùng này thực sự không phải là các bước—chúng là những năng lượng hay các nhận thức mà bạn sẽ liên kết. Bước 31 là *Sự tìm kiếm*, bước 32 là *Sự hợp nhất*. Bước 31 và 32 đi cùng với nhau tạo thành năng lượng thứ 33 đó là *Người đã được điểm đạo*.

Dĩ nhiên, *Sự tìm kiếm* là cuộc hành trình linh thiêng từ bản ngã đến tinh thần. Nhưng nó còn hơn thế nữa. Tôi tin rằng khi bạn đưa ra quyết định tìm kiếm Bản ngã Vô biên, bạn được một năng lượng nội tâm đặc biệt nhập vào. Bạn có thể gọi nó là ánh sáng hướng dẫn, một tổng thiên sứ, một trực giác tinh thần—hãy gọi nó là cái gì mà bạn thích.

Hầu như thể trong khi bạn vươn lên, yêu cầu, quyết định trở nên nhiều hơn, một nội lực vô hình thích hợp và nhập vào bạn. Có một tiến trình nội tâm tiếp diễn mà tôi tin là bắt nguồn từ bên ngoài

hành tinh này, bên ngoài thế giới này. Từ đó bạn đột ngột được nhập vào bởi một năng lượng rất linh thiêng, rất cổ xưa, thánh thiêng lâu đời hơn thời gian vốn đi đến chỗ cho phép bạn khả năng chuyển hóa.

Trong những lúc thiền định, hãy kêu gọi sức mạnh của *Sự tìm kiếm* nhập vào bạn, và bạn sẽ cảm thấy điều đó nhập vào cuộc đời mình. Nó sẽ cho bạn thấy mọi sự. Tôi tôn trọng nó rất nhiều; nó giúp hình thành một cầu nối từ thế giới này đến các thế giới nội tâm và các bình diện khác bên trong Bản ngã Vô biên. Nó là một phần của điều huyền bí vĩ đại. Nó xuất phát từ đâu tôi không biết; nó là một nguồn năng lượng mà nhiều người chưa bao giờ khai thác thích đáng. Nó ở đó để giúp đỡ.

Tất cả chúng ta sẽ phải chuyển hóa ở cuối sự tiến hóa của thế gian này, vì nếu không chúng ta sẽ gây ra sự hỗn loạn ghê gớm trên cảnh giới thế gian, một địa ngục tại thế. Cuộc hành trình cuối cùng cho mọi người trên hành tinh này là đạt được vị trí bên trong bản thân họ nơi họ là tinh thần hơn là bản ngã. Lúc này, chúng ta là các cơ thể vật chất và bản ngã. Chúng ta là người Ý, người Đức, người Pháp, người Phi châu, người Á châu, và bất cứ cái gì. Cuối cùng, tất cả chúng ta sẽ trở thành các tinh thần tình cờ tồn tại trong một cơ thể vật chất vốn được sinh ra ở Vanuatu—hay bất cứ nơi nào bạn sinh ra.

Sự tìm kiếm là một năng lượng linh thiêng mà bạn đưa vào cuộc đời mình. Nó thực sự không có ở đó để cho bạn kiếm nhiều tiền hơn. Nó không có ở đó để cho bạn kiếm được nhiều năng lượng hơn và có nhiều kinh nghiệm về tình dục hơn. Nó là một năng lượng linh thiêng giúp bạn từ bỏ cảm xúc về sự hiện hữu này.

Tôi đã nói với bạn trước kia về giấy da thần bí trong đó bạn viết tên của mình như muốn tiến hóa. Khi bạn đưa ra quyết định tiến hóa này, điều mà bạn thực sự đồng ý làm là tiêu diệt bản ngã. Nói một cách khác, để tiến hóa vượt trên cảnh giới thế gian và vẫn tồn tại trong nó là một phần thưởng vĩ đại. Bạn có được tất cả những lợi ích của sự tiến hóa lạ thường này, và vẻ đẹp của tất cả điều đó, nhưng bạn không bị lôi cuốn vào trong nỗi thống khổ của nó. Vì vậy điều đó là phần thưởng của bạn. Nhưng, để đòi phần thưởng của mình, bạn đã đồng ý tiêu diệt bản ngã.

Khi bạn vào trong các kỷ luật tinh thần và bạn bắt đầu thiền định, ăn chay, và trải qua tất cả những tiến trình mà chúng ta đã nói đến trong 30 bước trước đó, bạn bắt đầu tước quyền bầu cử và tước quyền bản ngã. Điều mà bạn đang thực sự làm là làm biến mất nhân cách của mình.

Trong cuộc hành trình, nếu bạn thấy có những tư tưởng không lành mạnh và bạn cảm thấy như bạn sắp chết hay sắp tan vỡ, bạn biết nó là một phần của tiến trình. Các cảm giác đó xuất hiện vì thế giới của bản ngã đang tan biến đi, vì vậy nó cảm thấy bị xem thường và buồn bã. Trong các cuộc hội thảo của tôi, tôi đã bắt mọi người mô tả điều đó cho tôi là những mảnh nhỏ của bản thân chúng đang rơi ra, như một tảng băng nổi tan chảy, nứt ra và trôi đi. Mỗi mảnh rơi ra làm cho bạn trở nên nhẹ hơn và thuộc tinh thần nhiều hơn; năng lượng của bạn phát triển, và nhận thức của bạn cũng phát triển theo.

Trong *Những chiều lương thay đổi thâm lặng*, tôi đã nói về biểu tượng của Ki-tô trên cây thánh giá như là một biểu tượng sâu sắc về cái chết của bản ngã. Bạn phải cho đi bản thân mình để thấy chính mình.

Trong câu chuyện về Jesus, chúng ta xem Ngài là một ánh sáng vĩ đại trong thể xác con người – với một nhân cách và bản ngã phải chết và sống lại sau ba ngày. Mary Magdalene và các phụ nữ khác ở chân cây thánh giá. Đây là cách nói rằng trong khi bản ngã sắp trải qua cái chết, nữ tính bên trong bạn – tính âm, tính mềm mại, sự yên lặng, Đạo, tính thiêng liêng – chỉ phải ngồi, quan sát, và chờ đợi. Không có gì mà nó có thể làm để cứu bản ngã, vì tính chất tinh thần của bạn thực sự không thể tái sinh cho tới khi bạn bắt đầu quyết định tiêu diệt bản ngã.

Vì vậy Jesus ở trên cây thánh giá trong ba ngày, và các phụ nữ chờ đợi, sẵn sàng chấp nhận cái chết của bản ngã để Christos và tính chất tinh thần của Bản ngã Vô biên có thể xuất hiện. Jesus được đặt trong một ngôi mộ – hay trong một trạng thái xuất thần, một trạng thái thiền định. Đó là một nơi yên tĩnh cách xa thế gian, cách xa chủ nghĩa vật chất, Pontius Pilate, những người La Mã, những môn đồ, cách xa sự phô trương ngông cuồng hay bất cứ thứ gì mà công cuộc kinh doanh các trò giải trí đang tiếp diễn ở Palestine lúc đó. Ngài đang ở trong trạng thái yên lặng. Rồi sau ba ngày Ngài sống lại, chấp nhận và theo tinh thần. Vào thời điểm đó, Ngài trở thành Kitô, Christos, thấm nhuần tinh thần thánh thiêng, siêu việt.

Tiến trình cho bạn thì giống như vậy. Năng lượng của bạn sẽ tăng lên và bạn sẽ thấy mình trong sự phô trương ngông cuồng của sức mạnh cá nhân; bạn hình như sẽ biểu diễn phép lạ cho mọi người. Họ có thể muốn theo bạn và tuyên bố bạn là một vị thần. Nhưng, cuối cùng, bạn đang tiêu diệt bản ngã, và bạn sẽ trải qua thời gian an tĩnh của

mình. Ở đó bạn rút lui vào bên trong tính âm của Bản ngã Vô biên – tinh thần bên trong bạn – khi nó đứng dậy từ sự nghỉ ngơi yên tĩnh vĩnh cửu của mình và chọn đúng chỗ của mình. Bạn đi lên tới một cảnh giới hiện hữu khác. Nhưng bạn sẽ không chết; bạn vẫn sẽ còn trong cơ thể của mình – ở đây và không phải ở đây, con người và không phải con người, vượt trên sự đau khổ và sự hỗn loạn – trong một khía cạnh rõ ràng tinh khôi, với một ảo tưởng thần nhiên về sự tiến hóa anh hùng của dân tộc chúng ta.

Sự tìm kiếm yêu cầu bạn đồng ý với cuộc hành trình. Thứ nhì, nó yêu cầu bạn hiểu rằng khi bạn tiến hoá bạn sẽ tiêu diệt nhân cách của mình. Điều đó không có nghĩa là bạn sẽ không có một nhân cách, sẽ không nhớ mọi sự, hay sẽ là bạn là ai. Nhưng bạn tiêu diệt sự thống trị của nhân cách - bản ngã bên trong bạn và bắt đầu thấy mọi sự một cách hoàn toàn khác biệt. Điều đó giống như lấy một tác phẩm nghệ thuật được vẽ trên một loại giấy trong suốt, chiếu ánh sáng đằng sau nó, và thấy bức tranh hoàn toàn khác hẳn.

Bạn sẽ lấy ánh sáng của nhận thức và chiếu sáng nó đằng sau thực tại ngày này qua ngày khác của bạn. Khi ánh sáng tỏa sáng, bạn sẽ thấy thế giới trong tình trạng tiến hóa thực sự của nó. Bạn sẽ thấy nó thực sự là gì, không phải nó xuất hiện như thế nào đối với trí năng. Tiến trình sẽ hoàn toàn biến đổi thái độ, cảm xúc, trí năng, tâm lý của bạn, tính chất tinh thần của bạn. Nó cũng sẽ thay đổi cơ thể vật chất của bạn. Bạn càng trở thành tinh thần chừng nào, các tế bào của cơ thể bạn càng dao động

chứng nấy—điều đó sẽ đòi hỏi sự cân bằng—nó càng có thể chữa lành chứng nấy và cũng duy trì bản thân nó nữa.

Sự tìm kiếm là lúc linh thiêng khi bạn quỳ xuống với Thượng đế của mình và nói: “Thượng đế, xin Ngài hãy làm cho con khôn ngoan”. Vào lúc đó, *Sự tìm kiếm* ở đó dành cho bạn. Đôi khi trong những lúc thiền định bạn có thể xem nó là một thầy tu có mũ trùm đầu không có mặt. Nó không có giới tính riêng biệt, một ánh sáng rực rỡ ở dưới áo choàng của thầy tu tỏa sáng nhưng điều đó bị che giấu vì sợ quá nhiều năng lượng sẽ đốt cháy bạn. *Sự tìm kiếm* là năng lượng thứ 31 trong 33 năng lượng của con người. Nó đến bạn như là một quà tặng khi bạn tạo thành bước ngoặt ban đầu.

Đối với tôi, bước ngoặt là khi tôi bắt đầu từ bỏ các nét nhân cách của mình. Tôi vừa là người Anh vừa là người Sicily. Khi tôi là một thanh niên trong độ tuổi 20, tôi thực sự làm người Sicily. Tôi sống trong thành phố London, và tôi khá thành công trong việc kinh doanh quần gin. Có rất nhiều tội phạm quanh đây vào thời đó, vì vậy tôi thường đi với các nhân vật tùy tùng này: những kẻ vô lại, các vệ sĩ, các bạn gái, những người khác đủ loại. Tôi thường gọi nó là gánh xiếc đơm hương thơm, vì nó có tính cách mafia quá và không còn kiểm soát được nữa.

Một hôm tôi thức dậy và nghĩ: “Hãy đợi một phút. Tôi được nuôi dưỡng ở Phi châu và giáo dục ở Anh. Tôi không phải là người Sicily. Tên tôi là Wilde, không phải Corleone. Tôi đang làm tất cả điều này để làm gì? Thật là buồn cười”. Tôi nhớ là mình đã quyết định xử tệ với người Sicily. Vào thời đó, tôi có một cái nón màu đen tôi đội chỉ quanh

quần mọi nơi. Tôi đã làm cháy cái nón, đổ một chai rượu mạnh lên trên cái nón để đốt cháy nó. Đó là cách thoát khỏi làm người Sicily. Tôi nghĩ *Sự tìm kiếm* xuất hiện khi bạn thoát ra khỏi "Tôi là người Ireland, tôi là người theo đạo Tin lành, tôi là nữ, tôi già, tôi trẻ..." Bạn thoát ra khỏi những sự xác định đó và chỉ nhận thức rằng bạn là một hữu thể vĩnh cửu bên trong một thể xác tình cờ được sinh ra ở Ireland hay ở nơi nào đó.

Sự tìm kiếm xuất hiện vào giây phút thiêng liêng nơi bạn đồng ý từ bỏ. Đó là sự khởi đầu và kết thúc cùng một lúc. Chính lúc linh thiêng đó khi bạn đồng ý từ bỏ chiến đấu, tranh đấu, cảm xúc, thế giới của nhân cách-bản ngã, và bạn bước đi. Và khi bạn làm như vậy, có một năng lượng tuyệt đối nhập vào bạn từ bên trong, giúp đỡ bạn. Nó sẽ không sắp đặt con đường cho bạn trong 20 năm tới, từng phút một, từng ngày một. Nhưng nó chiếu ánh sáng đằng trước bạn. Nó giống như ngọn đèn của người thợ mỏ chiếu sáng một hay hai thước đằng trước để cho họ thấy mặt đá mà họ đang đào.

Bước 32

SỰ HỢP NHẤT

Từ *Sự tìm kiếm*, chúng ta đến *Sự hợp nhất* thì hơi khó giải thích, Sự hợp nhất là sự củng cố nội lực. Một năng lượng phát ra từ cơ thể bạn. Thông thường mắt trần không thể thấy năng lượng này nhưng nó dật khoát ở đó. Tên mà tôi thích gọi nó hơn là linh khí ête (etheric). Một số người gọi nó là vi thể. Nó nhiều hơn thể nhân quả – nó là toàn thể năng lượng điện từ xuất phát từ bạn, thấm nhuần toàn bộ cảm giác mà bạn là. Mắt thường thường không nhìn thấy, nhưng bạn có thể tự mình huấn luyện để thấy nó nếu bạn có thể kích hoạt lại tri giác ngoại vi của mình.

Đĩ nhiên thị lực ngoại vi được cảm nhận bằng cạnh mắt. Hơn hàng ngàn năm, chúng ta đã mất phần lớn tri giác ngoại vi của chúng ta – các tế bào trong cạnh mắt đã trở nên ít ý thức hơn vì chúng ta không cần tri giác ngoại vi để giữ cho chúng ta an toàn trong rừng. Bạn có thể làm cho các tế bào ngủ yên đó sống lại và có ích. Đó chỉ là thường xuyên

tự hỏi: “Phía trái tôi là gì và phía phải tôi là gì?” Rồi nhìn về một phía mà không chớp mắt. Làm điều này, bạn bắt đầu kích hoạt các tế bào hình que trong mắt bạn. Tôi sẽ giải thích.

Có hai loại tế bào trong mắt bạn. Các tế bào ở trung tâm được gọi là tế bào hình nón, và các tế bào ở bên ngoài nhạy cảm hơn tế bào hình nón được gọi là tế bào hình que. Tri giác ngoại vi bắt nguồn từ tế bào hình que. Các tế bào hình que mù màu, nhưng chúng có thể tìm thấy linh khí ête. Bạn chỉ phải thực hành. Hãy giang hai cánh tay của bạn về hai phía, và bắt đầu đưa chúng về phía sau. Chú ý khi bạn không nhìn thấy chúng. Hãy mở rộng tầm nhìn của mình bằng cách thường xuyên nhìn bên cạnh, và trong một vài tháng, thị lực ngoại vi của bạn bắt đầu phục hồi.

Chúng ta nói một chút về linh khí ête. Trong một người bình thường, linh khí ête có khắp nơi. Nó bay ra từ họ, phản ứng lại với các cảm xúc và các hình tư tưởng, phản ứng lại với năng lượng vật chất của họ. Nó bay quanh quần như hơi nước. Nhưng, không giống như hơi nước, nó bay nhanh; nó di chuyển như những tia chớp nhỏ, và họ đang đốt cháy năng lượng bên trái và bên phải.

Khi bạn trở lại bên trong bản thân mình, linh khí ête củng cố. Bạn trở lại qua kỷ luật trí tuệ và cảm xúc, qua sự kiểm soát thể chất, qua sự hiểu biết bản thân mình theo nghĩa vô hạn, và đột nhiên ête được xác định. Điều đó đưa bạn xa khỏi cảm xúc bộ lạc, vì năng lượng của bạn bây giờ không tràn ngập người khác khi bạn đi dọc theo. Có một nơi xác định chỗ của bạn, và điều đó khác và cách xa hẳn với chỗ của người khác. Bây giờ có một lỗ hổng ête

giữa bạn và phần còn lại của thế giới. Sự hợp nhất xảy ra vì lỗi hồng đỏ. Các thành phần khác nhau bên trong bạn đến cùng với nhau và một tiếng lách cách xác định khác xảy ra.

Ngay bây giờ, có vẻ thích hợp hơn, cuộc đối thoại nội tâm của bạn mâu thuẫn và tiêu cực. Tôi không muốn nói đây là một sự chỉ trích, nhưng cho phép tôi tự mình giải thích. Vì sự không an toàn và sự lập trình mà chúng ta đặc thủ trong thời thơ ấu, và kinh nghiệm mà nhân cách ghi nhớ hay đã nghe nói, hầu hết mọi người đều có cuộc đối thoại nội tâm tiêu cực. Vì vậy một người nào đó sẽ nảy ra một ý tưởng và nói: "Tôi cho rằng tôi sẽ tổ chức một cuộc hội thảo trong thời gian ba tuần ở khách sạn không ra gì (diddly-diddly)." Tâm trí trả lời: "Không tốt, nó sẽ không có kết quả, anh sẽ không bao giờ nhận được giá, anh không thể làm cho cuộc hội thảo tiến hành." Bạn cảm thấy khả quan, và bản ngã cho rằng bạn không khả quan. Đó là sự nghi ngờ thường xuyên bên trong.

Có một điểm trong cuộc hành trình này, ở điểm Hợp nhất, khi sự tìm kiếm của bạn bắt đầu có tốc độ tới hạn. Bạn đã xử lý bản thân mình, bạn đã tác động đến các cảm xúc của mình, bạn đã trải qua sự khó chịu của tất cả điều đó, bạn đã trải qua tiến trình khám phá bạn là ai. Bạn đã rèn luyện tâm trí trong nhiều năm, và đột nhiên một liên hợp thần kinh xảy ra. Cuộc đối thoại bên trong của bạn chuyển nhanh từ tiêu cực sang tích cực.

Hầu như bạn là một từ trường di chuyển trở lại dần dần từ một chiều phân cực tới số không, và đột nhiên bạn chuyển nhanh tới một chiều phân cực khác như năng lượng từ của trái đất đôi khi chuyển động.

Ở vị trí nơi sự hợp nhất xảy ra, sự chuyển động nhanh xảy ra. Lúc đó bạn là tinh thần nhiều hơn nhân cách. Bạn hầu hết là tinh thần, và chỉ một phần là cơ thể vật chất và nhân cách. Đó là sự hợp nhất là gì. Đúng lúc đó, cuộc đối thoại của bạn sẽ chuyển nhanh sang cuộc đối thoại tích cực.

Vì vậy, bạn sẽ đi dọc theo và suy nghĩ: “Tôi sẽ thực hiện một cuộc hội thảo trong thời gian ba tuần. Tôi không chắc liệu cuộc hội thảo sẽ có kết quả không. Tôi tự hỏi liệu chúng tôi sẽ có đủ người tham dự không. Tôi tự hỏi nó sẽ có giá bao nhiêu”. Cuộc đối thoại nội tâm của bạn sẽ trả lời: “Được lắm. Cứ tiếp tục đi. Hãy thực hiện điều đó đi, nó sẽ có kết quả. Hãy đầu tư”. Cuộc hội thảo sẽ tiến hành và hoàn toàn tích cực. Về mặt trí năng, bạn có thể thận trọng, nhưng bây giờ cuộc đối thoại nội tâm mâu thuẫn với trí năng. Nó có tác động mạnh hơn, và nó sẽ xuất phát từ một quan điểm hoàn toàn tích cực trong tất cả mọi sự. Trí năng của bạn nói: “Ta không nghĩ rằng ta cảm thấy khỏe mạnh ngày nay”, và cuộc đối thoại nội tâm sẽ phản ứng lại, “Chúng tôi khá quan, hãy uống một ít nước ép cà rốt”. Không nghi ngờ gì nữa – không một chút lưỡng lự hay sợ hãi. Cuộc đối thoại biết.

Ngay cả khi cuộc đối thoại nội tâm cần cảnh báo bạn hay cho bạn thấy bạn cần điều chỉnh, nó không làm điều đó một cách tiêu cực. Nó không nói: “Lời cảnh báo, lời cảnh báo, nỗi sợ hãi, nỗi sợ hãi, sự nguy hiểm, sự nguy hiểm”. Nó chỉ nói: “Hãy tiến hành thận trọng,” hay “Hãy nhìn những gút trong sợi dây thừng này trước khi bước ra khỏi vách đá này”. Bạn nhìn sợi dây thừng và chú ý nó không ở

trong khoen móc. Và bạn nghĩ: “Chà, đó là tin tốt lành. Mình nên để sợi dây trong khoen móc trước khi mình leo xuống vách đá này”.

Sự hợp nhất là một khoảnh khắc trọng đại. Chính chỗ đó nơi bạn trải qua sự củng cố hoàn toàn nội lực, khi bạn có thể đứng và nói: “Tôi là cái mà tôi tồn tại, và tôi chấp nhận điều đó”. Và bạn muốn nói điều đó. Nó tạo ra tiếng vang thường xuyên trong toàn bộ các cảm giác của bạn. Không có phần nào của bạn nói: “Không, anh không phải”. *Sự hợp nhất* cho bạn thấy một thế giới to lớn mà bình thường không thể nhìn thấy. Vì vậy *Sự hợp nhất* tiếp tục theo sau khi *Sự tìm kiếm* được thiết lập. Sau đó bạn được một năng lượng khác nhập vào, một năng lượng khác biệt do *Sự tìm kiếm* và *Sự hợp nhất* pha trộn và bùng nổ với nhau tạo nên.

Như tôi đã nói, năng lượng thứ 33 không phải là một bước – nó thêm kết luận về toàn bộ cuộc hành trình này. Nó là năng lượng của *Người đã được điểm đạo*.

Bước 33

NGƯỜI ĐÃ ĐƯỢC ĐIỂM ĐẠO

Năng lượng của Người đã được điểm đạo thì khó mô tả vì nó vượt trên tâm trí – vượt trên tiềm thức – và trí năng. Nó ở bên ngoài cái mà chúng ta xem là sự tiến hóa của thế gian. Nó ở đây và không ở đây cùng một lúc. Cố gắng diễn tả nó bằng lời là vô ích – như những lời đầu tiên của Đạo Đức Kinh cho rằng Đạo mà có thể được xác định thì không phải Đạo. Ân huệ của Thượng đế mà có thể được xác định thì không phải là ân huệ của Thượng đế. Tính chất tinh thần mà bạn có thể xác định thì không phải là tính chất tinh thần. Triết học mà bạn có thể xác định thì không phải là triết học hoàn chỉnh, vì cuối cùng, triết học là một cảm giác cũng như một khái niệm.

Người đã được điểm đạo thì ở bên ngoài sự tiến hoá của con người. Nó vượt trên, ở một chỗ khác. Ở đây vô số khía cạnh khác thấm vào sự tiến hoá này. Kinh nghiệm vật chất mà chúng ta coi là loài người là một phân tử, một hình thái tư tưởng. Có vô số

phân tử khác. Một số phân tử ở ngay đây. Có nhiều người đi trên thế gian này bắt đầu trong tình trạng vật chất cách nay 1000 năm. Ở đây có nhiều năng lượng vượt trên tâm trí.

33 năng lượng của con người là 33 năng lượng tạo thành một năng lượng, một năng lượng toàn bộ. Cách hình dung nó là tưởng tượng 33 sợi dây xoắn vào nhau. Khi chúng xoắn quanh lại với nhau, chúng tạo thành một dây thừng. 33 năng lượng là một phần của sự tiến hoá của chúng ta. Chúng là lối ra và là xa lộ đi vào sự tiến hoá này. Chúng ở đây từ khi bắt đầu có thời gian; chúng sẽ ở đây vượt trên sự kết thúc thời gian vì chúng là vô biên.

Khi tôi tác động đến bản thân mình trong nhiều năm và trải qua những tiến trình đã được mô tả trong quyển sách này, ô cửa bên trong đã mở ra cho tôi. Tôi bắt đầu hiểu cái gì thực sự đang xảy ra ở đây.

Điều gì đang xảy ra thì đáng kinh sợ. Về một phương diện, đối với tâm trí con người bình thường, nó rất là kinh hoàng. Nhưng theo một nghĩa khác, nó vô cùng đẹp đẽ. Đối với tôi, dễ quyết định vì tôi hiện diện ở khắp mọi nơi, làm mọi chuyện, và nếu tôi không tìm kiếm một nơi nào khác để tiến hoá, tôi đã hoàn thành. Có vẻ thích hợp hơn, tôi sẽ hướng bản thân mình ra khỏi cảnh giới thế gian. Tôi sẽ lôi kéo một sự kiện về phía tôi, điều đó sẽ cho phép tôi chấm dứt sự hiện hữu này. Khi điều đó xảy ra, một ô cửa xuất hiện. Mỗi khi tôi đạt được một số năng lượng, một số kinh nghiệm, một số hiểu biết – ngay ở địa điểm nơi tôi ngồi xuống và suy nghĩ: “Ôi, thế là hết, Stu, anh cũng có thể chết và đi,” một cánh cửa khác lách cách mở.

Đối với nhiều người trong các bạn, đây cũng là tiến trình của bạn nữa. Bạn đã tận dụng những thứ tầm thường thuộc cảnh giới thế gian này. Bạn đã tận dụng những thứ căn bã, tuy nhiên bạn không cần phải chết. Điều mà bạn cần là có can đảm để tiến hóa.

33 năng lượng của con người gồm có một sức mạnh linh thiêng không có ở trong sách vở. Bạn không thể có được nó trong một cuộc hội thảo. Đó là sự hiểu biết vượt trên tâm trí. Trí năng sẽ cho biết không có lời nào trong những lời này tồn tại. Nhưng khi bạn đến gần chúng, bạn sẽ biết chúng ở đó. Chắc là bạn đã biết chúng ở đó.

Tôi nhớ là mình đã đi trên núi của vùng New Mexico, gần một nơi được gọi là Sipapu nơi mỗi năm tôi tình cờ gặp các bạn của mình và trình bày các cuộc hội thảo ở đó trên núi cao. Tôi đi dọc theo một con đường mòn trên núi với con chó. Con vật đột nhiên trở nên kích động và đứng yên như đá. Đôi tai của nó vểnh lên khi nó nhìn qua con đường, lên bờ đê về phía một số cây thông. Tôi nhìn lên, hy vọng thấy một con thú nhỏ nào đó. Thay cho điều đó, cái mà tôi thấy thì huyền bí, tuyệt vời.

Cách khoảng 30 thước phía tay phải tôi là một dạng hình học, màu tím; nó bay lượn chung quanh trên không cao hơn một cái đầu, xoay chậm chung quanh. Khi tôi nói nó thuộc dạng hình học, nó không phải là một phần của bất cứ hình học nào mà tôi quen thuộc. Nó không phải là một hình vuông hay hình tam giác hay hình khối hay hình tròn. Nhưng nó có kích thước hình học. Nó nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng tôi đã trải qua tri giác một dạng hình học, thế nhưng tôi không thể giải thích hình

dạng của nó. Nó như thể tồn tại trong một thế giới 5 chiều hay một tình trạng đa chiều được biến đổi vì lợi ích của tôi thành tri giác 3 chiều.

Tôi đã quan sát, bị thôi miên, khi vật đó xoay quanh. Nó đẹp lạ thường. Nó di chuyển một cách kỳ lạ – vừa kiên quyết vừa điềm tĩnh. Nó có sự an tĩnh. Theo tôi dường như nó có trí thông minh. Nó biết nó đang làm gì. Sau một thời gian ngắn, con chó của tôi trở nên hài lòng không có gì trên bờ dề để nó có thể quan tâm, vì vậy nó đã bỏ đi. Tôi tiếp tục theo dõi dạng hình học này khi nó bay lượn và quay vòng. Thành lĩnh, ngay tức khắc, nó đi ngang qua con đường bụi bặm. Tôi không có sự nhận thức nào về sự chuyển động, về việc nó đi một khoảng cách tách biệt chúng tôi. Nó cách xa 30 thước, và ngay lập tức nó ở phía trước tôi.

Không có sự xuất hiện chuyển động nào giữa hai nơi. Nó ở đằng kia, và đột nhiên nó bay lượn cao hơn một cái đầu, ở phía trước tôi ba bộ. Tôi không thấy nó thực sự di chuyển giữa hai địa điểm. Nó bay lượn ở phía trước mắt tôi, xoay vòng một cách chậm chạp lạ thường. Nó đang cho tôi thấy các khía cạnh của bản thân nó. Dạng hình học rất phức tạp, thế nhưng rất đẹp, tôi càng nhìn nó chừng nào, tôi càng thấy nhiều chừng nấy. Có những hình dạng bên trong những hình dạng, các màu sắc bên trong các màu sắc. Nó có cái mà tôi chỉ có thể cho là nhân cách. Nó có cá tính—một tính linh thiêng về nó – một bản sắc tinh thần. Nó không chỉ là một biểu đồ cơ khí đang chuyển động. Nó là một hữu thể, một hữu thể hình học. Nó có tính chất tinh thần to lớn, và nó có cách lôi kéo sự tập trung của tôi vào bên trong thiện tính của nó.

Nó bay lượn ở đó trong một lát, rồi nó cho tôi cái mà tôi chỉ có thể mô tả là một cái vòng màu vàng. Nó thực sự không cho tôi cái vòng; nó chỉ bay lượn gần tôi. Cái vòng có đường kính khoảng 20,42cm. Cái vòng vàng là một mảnh mối, một chìa khóa nếu bạn thích, sẽ mở một cánh cửa xuất hiện ba năm sau. Cái vòng bay lượn trên đầu tôi ở phía trên tôi khoảng 45,72cm. Ngay sau khi nó cho tôi cái vòng kỳ lạ, dạng hình học nghiêng về tôi, hết sức tinh tế, như nó đang cầu nguyện hay thừa nhận một cách yên lặng.

Tiến trình của việc nó bay lượn ở phía trước tôi, và cái vòng, mất khoảng 30 giây, sau đó nó bay đi về phía trái tôi. Tôi thấy nó đi ngang qua một bờ đê và qua một khu vực đầy cỏ, một dòng suối chảy qua khu vực đó. Nó bay lượn ở phía bên kia của dòng suối khoảng 6,1m tới 9,15m. Nó lơ lửng ở đó trên không trong khoảng 8 tới 10 giây, và nó biến mất đột ngột như bọt xà phòng vỡ. Nó ở đó, và đột ngột nó không còn ở đó nữa.

Từ kinh nghiệm đó, tôi đi đến chỗ nhận thức rằng có nhiều điều bên ngoài tâm trí chúng ta không hiểu được. Kể từ ngày đó, tôi đã có 8 tới hơn 10 loại kinh nghiệm đó cũng như thấy những linh ảnh và biểu tượng nội tâm có thể so sánh được vốn là một phần của những lời giáo huấn hay thông điệp của cái vòng. Tôi không hiểu hay lãnh hội nổi phần lớn cung cách của nó. Nhưng tôi nhận thấy rằng nếu tôi thấy một điều gì đó tôi không hiểu, sau đó một vài năm tôi ráp nó lại với nhau giống như trò chơi ráp hình; rồi thì tôi hiểu nó.

Tôi sẽ trình bày chi tiết, nhưng đôi lúc không thể mô tả được. Bao nhiêu điều trong số những điều

này không thể mô tả được. Chúng là những nơi không tồn tại, những chiều đang di động về phía sau, bao phủ bên trong bản thân chúng. Có những hữu thể ở đây, nhưng không phải ở đây. Tất cả điều đó có nghĩa là gì, một ngày nào đó có lẽ tôi sẽ biết. Mặt khác, phần lớn điều đó hầu như chắc chắn tôi sẽ không bao giờ biết. Nhưng khi nhìn thấy nó, trong đặc quyền của nó, tôi học được nhiều điều mà tôi không biết, và dù tôi chẳng bao giờ có thể giải thích điều đó, một ngày nào đó, một người nào đó – có lẽ là bạn – sẽ giải thích nó.

Vì vậy, khi bạn bước về phía năng lượng thứ 33 đó như tôi đã làm, những linh ảnh sẽ hướng dẫn bạn. *Sự tìm kiếm* sẽ hướng dẫn bạn. *Sự hợp nhất* sẽ cho phép bạn tạo thành tính siêu việt. Một khi bạn bước qua, bạn không chết. Bạn không hoàn thành. Bạn không ngồi trên một ngọn núi mặc một áo choàng nhỏ, rung chuông leng keng, 500 môn đồ hôn ngón chân bạn. Nhìn lên đường phố và nhìn xuyên qua mọi người như họ trong suốt. Là một phần của các khía cạnh thiên thần đó. Là một phần của các tinh thần của thiên nhiên. Hiểu sự tiến hoá của nước và không khí, đất và lửa.

Nếu bạn từng tình cờ gặp một người hoàn toàn làm chủ năng lượng thứ 33 này, bạn sẽ không bao giờ biết nó. Tôi biết tôi sẽ không bao giờ làm chủ nó cho tới ngày tôi có thể bước qua sự giảng dạy. Dần dần trong nhiều năm, tôi đã bắt đầu ít xuất hiện hơn; tôi xuất hiện ở ít chỗ hơn. Vì vậy tôi biết ơn, vì tôi sắp đến đó. Nhưng một ngày nào đó, rồi đây tôi sẽ mua một xe taxi và tôi sẽ lui về bên trong thế giới của năng lượng thứ 33 của con người, tức là nếu nó sẽ cho phép tôi làm điều đó.

Tôi sẽ lái taxi. Và ai sẽ ngồi ghế sau mỉm cười? Bạn sẽ ngồi đó, và bạn sẽ nói: “Chào, Stu, Anh đang làm gì ở đây?”

Và tôi sẽ nói với bạn: “Tôi đang thực hành – như bạn vậy – Tôi đang thực hành để trở thành hư vô”.

Thượng đế phù hộ bạn, và cầu mong Ngài tăng tốc cuộc hành trình của bạn.

MỤC LỤC

33 bước giáo huấn cổ xưa	5
Khái niệm về Bản ngã Vô biên	23
BƯỚC 1: Ta là Thượng đế	32
BƯỚC 2: Mở rộng nhận thức của bạn	40
BƯỚC 3: Có can đảm để đi xa hơn nữa	55
BƯỚC 4: Can đảm thừa nhận tâm linh là người hướng dẫn nội tâm của bạn	61
BƯỚC 5: Thừa nhận tính chất tiêu cực là một kinh nghiệm học tập	71
BƯỚC 6: Chúng ta biết về thế giới qua các khuôn mẫu niềm tin chung và rồi đi xa hơn nữa	84
BƯỚC 7: Tất cả kiến thức con người bị chính nhược điểm của con người ảnh hưởng	94
BƯỚC 8: Các vị thầy siêu nhiên vì những người khác không siêu nhiên	105
BƯỚC 9: Sức mạnh bắt nguồn từ kỷ luật	109
BƯỚC 10: Tập trung tâm trí	120
BƯỚC 11: Tin tưởng bạn là nội lực	131
BƯỚC 12: Ngôn từ của bạn là quy tắc	138
BƯỚC 13: Sự thừa nhận	146
BƯỚC 14: Không phán xét điều gì, không định lượng điều gì	153

<i>BƯỚC 15:</i>	Không nắm giữ bất cứ điều gì	159
<i>BƯỚC 16:</i>	Đừng biện hộ	165
<i>BƯỚC 17:</i>	Thường xuyên thanh tẩy bản thân mình.	170
<i>BƯỚC 18:</i>	Tôn trọng tất cả sinh vật; quan sát vẻ đẹp trong tất cả mọi vật	176
<i>BƯỚC 19:</i>	Sức mạnh sinh ra từ bên trong	182
<i>BƯỚC 20:</i>	Vi vô vi (Làm mà không làm)	187
<i>BƯỚC 21:</i>	Hiến dâng cuộc đời mình cho đạo thánh	196
<i>BƯỚC 22:</i>	Hiểu rằng nguồn cảm hứng và tính sáng tạo bắt nguồn từ bên trong	201
<i>BƯỚC 23:</i>	Luôn duy trì tính chất mới mẻ; quan sát thiên nhiên, liên kết với thiên nhiên	207
<i>BƯỚC 24:</i>	Không sợ chết; chấp nhận cái chết, hãy sống cho đáng sống	212
<i>BƯỚC 25:</i>	Hãy tránh trở thành vị đạo sư	219
<i>BƯỚC 26:</i>	Kỷ luật thể chất	223
<i>BƯỚC 27:</i>	Kỷ luật về cảm xúc	229
<i>BƯỚC 28:</i>	Kỷ luật về trí óc	234
<i>BƯỚC 29:</i>	Kỷ luật về triết học	242
<i>BƯỚC 30:</i>	Kỷ luật tinh thần	247
<i>BƯỚC 31:</i>	Sự tìm kiếm	250
<i>BƯỚC 32:</i>	Sự hợp nhất	257
<i>BƯỚC 33:</i>	Người đã được điểm đạo	262

BẢN NGÃ VÔ BIÊN

STUART - WILDE

Chịu trách nhiệm xuất bản :
NGUYỄN THANH XUÂN

Biên tập : Trần Xuân Lý
Trình bày : Phạm Dung
Vẽ bìa : Hs Nguyễn Hùng
Sửa bản in : Kiều Lan

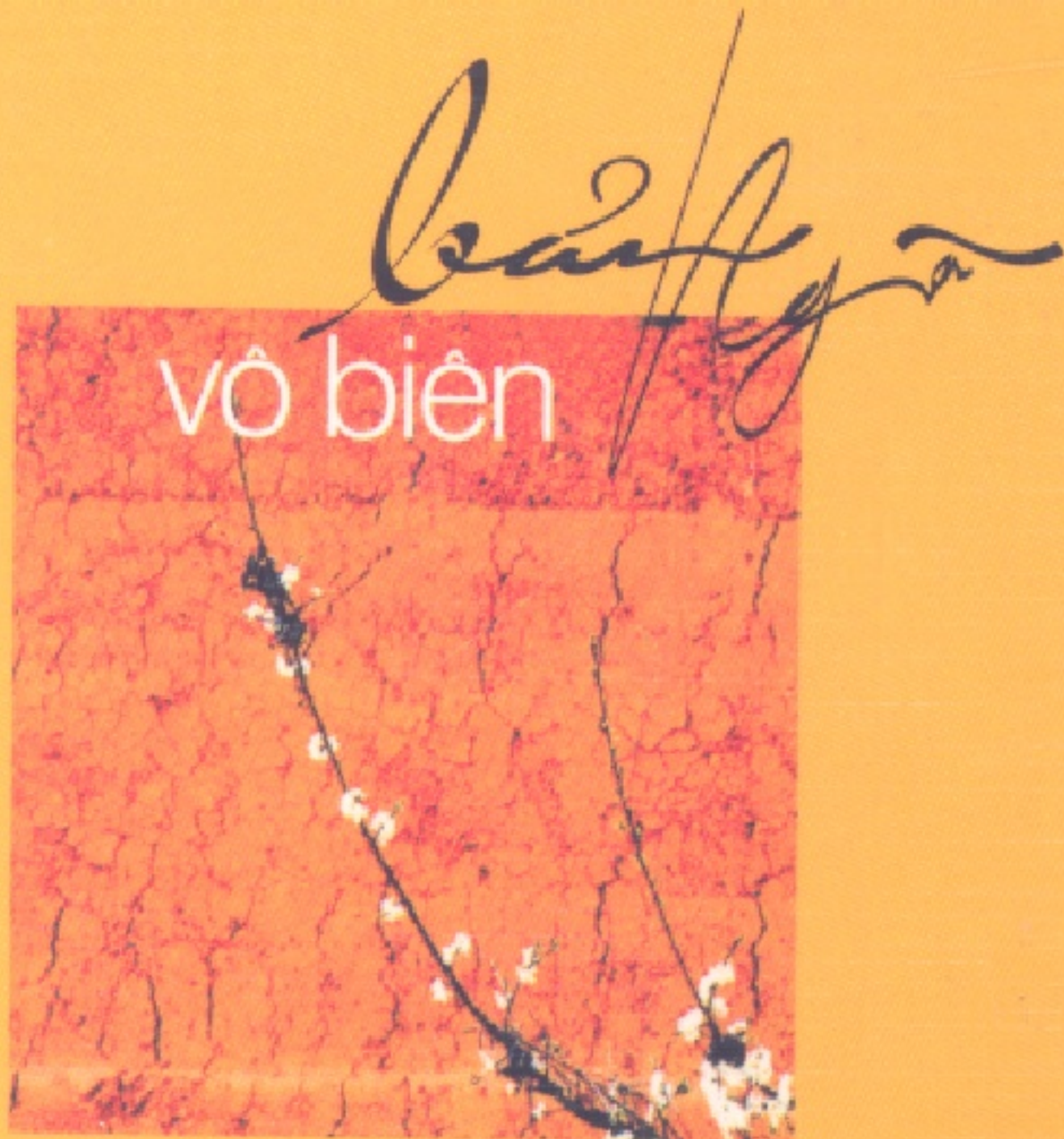
NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

17 Lý Nam Đế - Hà Nội
ĐT: 04 7472830 Fax: (04) 7472830
www.tongiao.vn

Liên kết xuất bản :

CTY VĂN HÓA MINH TRÍ - NS. VĂN LANG
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT : 8.242157 - 8233022 - Fax : 84.8.235079

In 1000 cuốn khổ 12x20cm tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội Chợ Triển Lãm Việt Nam. Giấy phép số 98-131/XB-QĐXB ngày 03.02.2005. Trích ngang KHXB số 143/TN - NXB -KH, NXB Tôn Giáo cấp ngày 03.02.2005. In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2005.



stuart wilde

Ở mỗi người, luôn tồn tại hai mặt của mối quan hệ chặt chẽ giữa thể chất và tinh thần. Con người nỗ lực bằng mọi cách để đạt được sự phong phú về mặt tinh thần hay nói cách khác là để đạt tới CHÂN-THIỆN-MĨ. Có con đường nào đưa ta đến đó không? Mà nếu có, con đường ấy sẽ như thế nào?

"Bản ngã vô biên" phác họa cái nhìn toàn cảnh về một con đường, sẽ khơi dậy trong bạn sự tò mò và niềm khát khao khám phá - con đường hình thành từ 33 bước giáo huấn cổ xưa.

Hãy mạnh chân bước, từng bước một vững chắc để khi đến cuối con đường, bạn sẽ nhìn thấy điều kì diệu đang tỏa sáng quanh bạn!

Và chính lúc ấy, quả thật, bạn đã nhận được một phần thưởng vô cùng quý giá!



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



Nhà Sách
VĂN LANG

25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM

ĐT: 8242157 - 8233022 - FAX: 8235079

9 Phan Đăng Lưu, Q.BT, TP. HCM - ĐT: 8413306

E-mail: vanlangmt@yahoo.com



Giá: 32.000đ