

# TÌM VỀ SỨC MẠNH VÔ BIÊN

- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.





ROBIN S. SHARMA

TÌM VỀ  
SỨC MẠNH  
VÔ BIÊN

*Biên dịch:*

THẢO VƯƠNG - AN BÌNH - NGỌC HÂN

First News

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN



# GIÁ TRỊ CỦA “TÌM VỀ SỨC MẠNH VÔ BIÊN”

“Một câu chuyện làm say đắm lòng người bằng những bài học thú vị và sâu sắc.”

- **Paulo Coelho**, tác giả cuốn sách *The Alchemist*



“*Tìm về sức mạnh vô biên* thật sự là một tác phẩm đầy quyền năng và thông thái, có thể giúp chúng ta đạt được thành công và hạnh phúc đích thực trong cuộc sống. Robin S. Sharma đã mang những trí tuệ của người xưa đến gần với chúng ta hơn bằng câu chuyện hấp dẫn và lý thú. Tôi không thể nào đặt cuốn sách xuống khi chưa đọc đến trang cuối cùng.”

- **Joe Tye**, tác giả cuốn sách *Never Fear, Never Quit*

“*Tìm về sức mạnh vô biên* là một viên ngọc quý - một tuyệt tác cho những ai muốn khám phá sức mạnh bên trong con người mình.”

- *Investment Executive*

“*Tìm về sức mạnh vô biên* là một trong những cuốn sách hay nhất trong thể loại sách về hoàn thiện bản thân.”

- Tạp chí *Northwest Arkansas Times*

“Robin S. Sharma mang đến cho tất cả chúng ta một thông điệp quan trọng – một thông điệp có thể thay đổi cuộc đời của mỗi người. Đây là kim chỉ nam giúp chúng ta hoàn thiện bản thân, xác lập một phương thức sống đúng đắn giữa thời đại hối hả ngày nay.”

- Scott DeGarmo, tạp chí *Success*

“*Tìm về sức mạnh vô biên* mang đến cho bạn những bài học thú vị và bổ ích để có thể tạo dựng một cuộc sống hạnh phúc và đủ đầy chỉ trong 30 ngày.”

- Mark Victor Hansen, đồng tác giả bộ sách  
*Chicken Soup for the Soul*

# LỜI GIỚI THIỆU

Cuộc sống ngày càng trở nên hối hả. Chúng ta luôn chạy đua với thời gian, đua với mọi người và với cả chính mình để hoàn thành mục tiêu, rồi lại vội vã lao về phía trước. Thế nhưng, nhiều khi những mục tiêu đó lại là các giá trị ảo, mê hoặc chúng ta và khiến ta đánh mất chính mình, để rồi đằng sau ánh hào quang chiến thắng lại là những giọt nước mắt đắng cay.

Tôi tin không ít người trong chúng ta đã từng cảm thấy bế tắc và mệt mỏi khi đối diện với lòng mình. Đó là khi bạn ngồi trong căn phòng trống, suy ngẫm về cuộc đời và băn khoăn về ý nghĩa thật sự của cuộc sống. Đó là khi bạn gặp phải thất bại, cảm thấy bế tắc và hoài nghi về giá trị của những mục tiêu mà mình đã đề ra trong đời và tự hỏi: Hạnh phúc là gì?

Hạnh phúc không phải là đích đến. Nó là một hành trình kết thành từ nhiều lựa chọn. Trên con đường đời, bạn có thể chậm rãi bước trên những lối đi êm mát với bao hoa cỏ xinh tươi quán quýt bên

mình; hoặc bạn có thể băng băng tiến về phía trước để đuổi theo những sắc màu lấp lánh ở cuối chân trời, nơi bạn thấy hiện hiện ánh cầu vồng mê hoặc nhưng thật ra chỉ là một khoảng không vô định. Tất cả tùy thuộc vào sự lựa chọn của bạn.

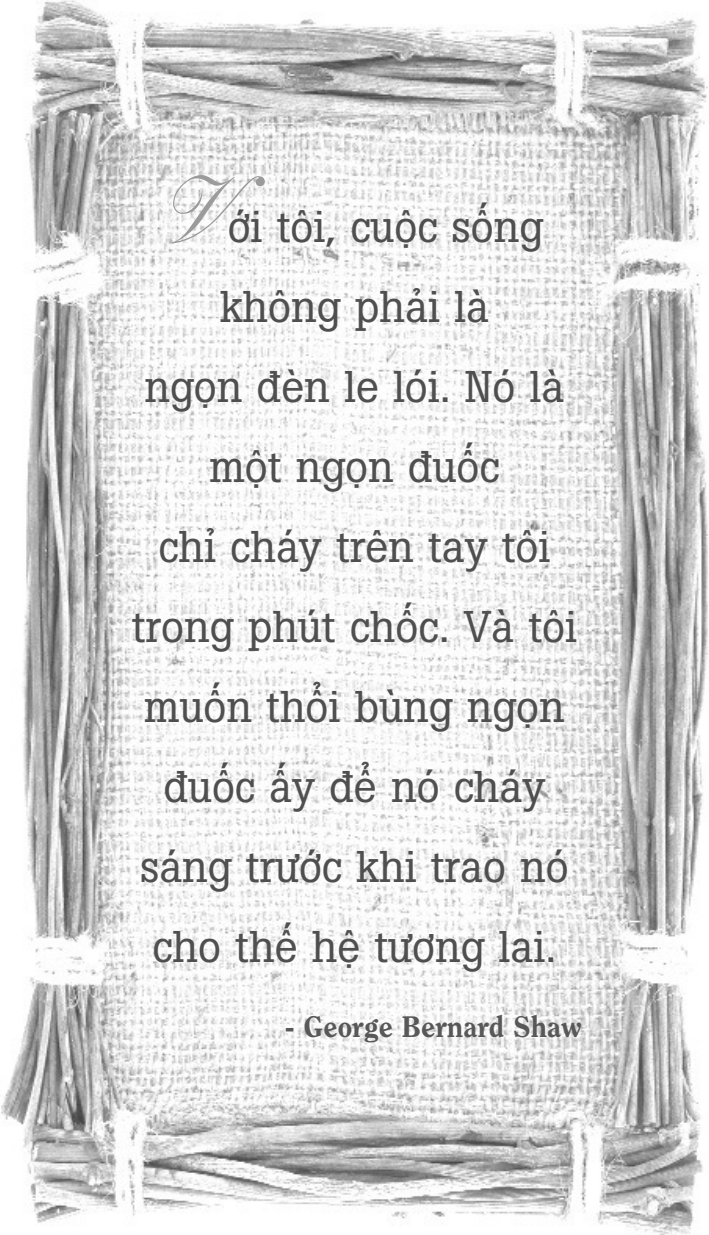
Câu chuyện trong cuốn sách này cũng là một hành trình với những điều lựa chọn của nhân vật Julian Mantle. Sau một cơn đột quỵ, Julian - một luật sư giàu có và nhiều tham vọng - đã quyết định từ bỏ tất cả để thực hiện một hành trình tìm lại chính mình. Anh tìm đến Ấn Độ, đất nước của nền văn hóa cổ kính và bí ẩn. Trong quá trình khám phá đất nước xinh đẹp này, Julian đã gặp được các hiền triết sống tại vùng đất Sivana huyền bí và tiếp xúc với nguồn trí tuệ thông thái của họ. Tại đây, được sự hướng dẫn của các vị thiền sư, Julian đã tìm ra bảy yếu tố tạo nên cuộc sống hạnh phúc viên mãn và anh đã “hồi sinh” mạnh mẽ.

***Tìm về sức mạnh vô biên*** là câu chuyện về hành trình khám phá nguồn lực vô biên trong mỗi con người. Nó sẽ mang đến cho bạn những phương pháp luyện tập hữu hiệu để xây dựng một cuộc sống viên mãn và nhiều ý nghĩa. Có thể nói, cuộc sống của chúng ta chỉ trở nên đủ đầy và ý nghĩa hơn khi ta biết cách khám phá nguồn năng lượng tiềm ẩn bên trong bản thân mình, hoạch định mục tiêu rõ ràng cho tương lai và sống hết mình trong hiện tại. Nhưng chất lượng cuộc sống của con người còn được đo bằng sự

cống hiến đối với xã hội. Do vậy, để sống tốt hơn, hãy cho đi và giúp đỡ những ai đang cần đến bạn.

Mỗi người khi được sinh ra đều là một tài năng và đều có một sứ mệnh phải hoàn thành trong đời. Hãy cố gắng khai thác hết năng lực của bản thân và nhận ra sứ mệnh thật sự của đời mình. Khi đó, tài năng của bạn sẽ được tỏa sáng và sứ mệnh thiêng liêng của bạn sẽ được hoàn thành. Hãy để ***Tìm về sức mạnh vô biên*** trở thành người bạn đồng hành của bạn trên hành trình tìm về với chính mình, để khi ngoảnh đầu nhìn lại, bạn sẽ không phải hối tiếc vì những gì mình đã làm hoặc chưa kịp làm trong đời.

- First News



Với tôi, cuộc sống  
không phải là  
ngọn đèn le lói. Nó là  
một ngọn đuốc  
chỉ cháy trên tay tôi  
trong phút chốc. Và tôi  
muốn thổi bùng ngọn  
đuốc ấy để nó cháy  
sáng trước khi trao nó  
cho thế hệ tương lai.

- George Bernard Shaw

## Chương 1



# CÚ ĐÁM ĐƯỢC BÁO TRƯỚC

Julian Mantle ngã quỵ ngay giữa phòng xử án đông nghẹt người. Tôi sửng người, không hiểu chuyện gì đang xảy ra với Julian, một trong những luật sư nổi tiếng nhất thành phố. Mọi việc diễn ra như một cuốn phim đang chiếu chậm trước mắt tôi. *“Julian nguy rồi!”*, tiếng hét của cô trợ lý của Julian khiến chúng tôi sực tỉnh. Julian nằm trên sàn nhà, co giật liên hồi và mồ hôi túa ra. Tất cả mọi người đều hoảng hốt. *“Xin đừng chết, anh bạn già của tôi. Đừng bỏ cuộc sớm như thế chứ. Anh không được chết sớm như thế này!”*

Một thành viên của bồi thẩm đoàn lao vào sơ cứu cho Julian. Trong lúc đó, người trợ lý của Julian quỳ xuống bên cạnh, mái tóc cô chấm xuống gương mặt đỏ au của anh. Cô nhẹ nhàng động viên Julian, nhưng dường như anh không hề nghe thấy.

Tôi và Julian quen biết nhau đã được 17 năm. Chúng tôi gặp nhau lần đầu tiên khi tôi còn là sinh viên tập sự trong văn phòng luật của công ty anh. Lúc đó, Julian đã là một luật sư thành danh. Anh thường mang về cho công ty nhiều hợp đồng béo bở và là người được khách hàng tín nhiệm nhất. Julian cho treo ngay trong phòng làm việc câu danh ngôn nổi tiếng của Winston Churchill. Câu nói thể hiện rất rõ con người của Julian khi đó:

*Chúng ta sinh ra để làm chủ vận mệnh của mình. Không gì có thể khuất phục được chúng ta. Thành công sẽ không bao giờ rời bỏ chúng ta một khi ta còn có niềm tin vào ý chí và sức mạnh của chính mình.*

Julian là người kiên định và có quyết tâm cao. Anh sẵn sàng làm việc 18 giờ mỗi ngày để đạt được mục tiêu đã đề ra trước đó. Ngoài ra, anh còn có một xuất thân quyền thế và giàu có. Ông nội anh từng là

thượng nghị sĩ nổi tiếng và cha anh làm việc trong Tòa án Liên bang. Với thân thế của mình, anh có thể nhẹ nhàng thăng tiến trên con đường sự nghiệp. Nhưng sau một thời gian làm việc cùng Julian, tôi hiểu rằng: Julian đi lên bằng chính khả năng của mình.

Nghệ thuật bào chữa của Julian luôn được ca ngợi trên trang đầu của những tờ báo lớn. Với đầu óc sắc bén và nhanh nhạy, anh là lựa chọn số một của hầu hết các khách hàng khi họ đến với công ty luật chúng tôi. Không chỉ nổi tiếng trong công việc, cuộc sống riêng tư của anh cũng nổi đình nổi đám. Anh hay được nhắc tới với những cuộc ăn chơi về khuya tại những nhà hàng sang trọng nhất thành phố cùng những cô người mẫu trẻ đẹp, những lần chè chén thâu đêm suốt sáng với những người môi giới mà anh gọi là “nhóm bạn phá hoại” của anh. Bất kể tốt hay xấu, lúc nào anh cũng là tâm điểm của mọi sự chú ý.

Cho đến bây giờ, tôi vẫn không hiểu tại sao Julian lại quyết định chọn tôi làm trợ tá cho vụ kiện tụng nổi tiếng nhất trong mùa hè đó. Mặc dù đang theo học khoa Luật trường Harvard nhưng chắc chắn tôi không phải là sinh viên tập sự sáng giá nhất trong công ty. Nhưng bỏ qua những

người khác, anh đã chọn tôi và mang đến cho tôi một cơ hội tuyệt vời để sớm tiếp cận với những vụ án gai góc. Tất nhiên, với sự đầu tư kỹ lưỡng của cả hai, chúng tôi đã thắng trong vụ kiện đó và tôi đã rút ra được nhiều kinh nghiệm quý giá cho nghề nghiệp tương lai của mình.

Theo đề nghị của Julian, sau khi tốt nghiệp, tôi đã ở lại công ty với tư cách là cộng sự của anh và tình bạn giữa chúng tôi nhanh chóng hình thành. Thế nhưng, tôi phải thừa nhận rằng cộng tác với Julian không dễ chịu chút nào. Anh yêu cầu chúng tôi phải nỗ lực hết mình và không được khinh suất bất cứ điều gì khi xử lý hồ sơ. Tuy phải làm việc một cách căng thẳng và chịu sự chỉ đạo gắt gao của Julian nhưng bao giờ chúng tôi cũng rất nể phục anh. Không chỉ xuất sắc trong công việc, Julian còn là một con người tử tế và rất biết cách quan tâm đến người khác. Dù có bận rộn đến đâu, anh cũng luôn dành thời gian để hỏi thăm về cuộc sống riêng của từng nhân viên của mình. Trong năm học cuối, khi tôi đang kiệt quệ về tài chính thì Julian đã giúp tôi tìm được một học bổng giá trị. Có thể Julian rất khắc nghiệt trong công việc và sống rất phóng túng nhưng không bao giờ anh bỏ rơi bạn bè. Nhưng đúng là anh bị công việc ám ảnh quá nhiều.

Trong những năm đầu, Julian biện hộ cho việc bận rộn của mình là do *“muốn cống hiến vì sự phát triển của công ty”*. Nhưng rồi, cùng với sự thăng tiến trong sự nghiệp, thời gian rảnh rỗi của anh ngày càng eo hẹp. Kế hoạch du lịch đến đảo Caymans trong vòng một tháng của anh chưa bao giờ được thực hiện. Những vụ án ngày càng trở nên hấp dẫn và Julian, vốn không bao giờ lùi bước trước thử thách, càng ép mình làm việc nhiều hơn. Tâm sự với tôi, Julian bảo anh luôn cảm thấy tội lỗi khi ngủ nhiều hơn ba giờ đồng hồ mỗi ngày. Và với những nỗ lực không mệt mỏi của mình, Julian đã có được điều mà anh khao khát. Anh gặt hái được mọi thành công khi tuổi đời còn rất trẻ: Danh tiếng lẫy lừng, một tòa lâu đài tráng lệ trong khu của những người nổi tiếng, hàng tá xe hơi đời mới và một căn nhà nghỉ trên núi ở một hòn đảo phía Nam.

Nhưng mọi việc lại không suôn sẻ như vẻ ngoài của nó. Tôi nhận thấy một điều gì đó bất ổn trong cuộc sống của Julian. Lúc nào cũng có một vụ án lớn hơn và hóc búa hơn chờ anh giải quyết. Với danh tiếng của mình, Julian không bao giờ cho phép mình mắc sai lầm hay thất bại trong bất kỳ vụ án nào. Tôi tự hỏi chuyện gì sẽ xảy ra khi câu hỏi của quan tòa nằm ngoài dự đoán của Julian hay

những nghiên cứu về vụ án của chúng tôi không đạt yêu cầu. Hầu như lúc nào chúng tôi cũng làm việc trong trạng thái căng thẳng và tôi có cảm giác như chúng tôi đang bị chôn vùi trong cái thế giới chỉ có công việc này. Trong khi hầu hết mọi người đã về nhà với gia đình thì chúng tôi vẫn mãi miết bên đồng hồ sơ, nghĩ rằng mình đang nắm cả thế giới trong tay.

Càng làm việc nhiều với Julian, tôi càng lo lắng cho anh. Julian đang tự chôn mình trong hố sâu của tham vọng. Không gì có thể làm anh thỏa mãn. Hôn nhân đổ vỡ và những mối bất hòa với người thân khiến cuộc sống của anh càng trở nên nặng nề. Dù Julian có mọi thứ về vật chất nhưng tôi cảm thấy anh sống thật khổ sở.

Dù đang ở độ tuổi năm mươi nhưng trông Julian như một người sắp bước qua tuổi bảy mươi. Những nếp nhăn hằn sâu trên khuôn mặt thể hiện sự căng thẳng tột cùng trong đời sống tinh thần cũng như sự mất cân bằng trong sinh hoạt thường ngày. Những bữa ăn tối quá giờ, những điếu xì gà dày khói và bia rượu đã khiến anh trở nên béo phì. Không những mệt mỏi vì bệnh tật, anh còn đánh mất tính khôi hài của mình.

Điều đáng buồn nhất là việc anh bị mất tập trung trong phòng xử án. Thay cho những lời hùng biện sắc sảo và thông minh, anh huyền thuyên hàng giờ về những chuyện ngoài lề không mấy liên quan đến vụ án. Anh đã trở thành cái bóng của chính mình.

Julian bắt đầu tâm sự với tôi rằng anh không còn đam mê trong công việc mà luôn cảm thấy trống rỗng, vô vị. Anh nói khi còn là một luật sư trẻ, anh thật sự yêu quý công việc ở tòa án, mặc dù việc anh vào nghề ban đầu là do truyền thống của gia đình. Sự phức tạp và những thử thách đầy trí tuệ khi vận dụng luật pháp đã làm cho anh say mê và tràn đầy hứng khởi. Chính viễn cảnh rằng mình có ảnh hưởng lớn lao đến cuộc đời, số phận của những người tranh tụng đã cho anh ý nghĩa cuộc sống.

Tuy nhiên, tôi được biết có nhiều thứ tồi tệ đã xảy ra đến với anh trước khi tôi vào làm ở công ty. Theo lời một cộng sự lâu năm của anh thì Julian đã phải chịu đựng một vài bi kịch gì đó rất lớn, nhưng tôi không tài nào cạy miệng bất cứ ai tiết lộ điều đó. Dù cho không biết gì nhiều nhưng tôi tin rằng đây mới thật là lý do khiến anh rơi vào hoàn cảnh như hiện nay. Tôi cảm thấy rất lo cho Julian, anh ấy không chỉ là thầy mà còn là một người bạn thân của tôi.

Và rồi việc gì đến cũng đã đến, như một cú đấm đã được báo trước. Vào sáng thứ hai hôm ấy, ngay giữa phòng xử án số 7, căn phòng mà Julian Mantle đã từng thắng rất nhiều vụ kiện danh tiếng, cơn đột quy đã đánh gục anh và kéo anh đến gần cái chết.

## Chương 2



# VỊ KHÁCH BẤT NGỜ

**N**gay sáng hôm sau, tất cả chúng tôi có mặt trong một buổi họp khẩn cấp của công ty. Harding, một nhân viên kỳ cựu, phát biểu trước tập thể:

- Tôi rất tiếc khi thông báo với mọi người tin tức chẳng có gì tốt đẹp này. Hôm qua, khi đang tranh cãi cho hãng Hàng không Đại Tây Dương, Julian Mantle đã ngã quy ngay trong phòng xử án vì một cơn đau tim đột ngột. Hiện giờ anh đang nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt và sức khỏe của anh

đang dần bình phục. Tuy nhiên, điều mà tôi sắp thông báo sau đây có thể sẽ khiến các bạn ngạc nhiên: Julian đã quyết định rời bỏ đại gia đình chúng ta cùng sự nghiệp luật sư danh tiếng của mình. Anh sẽ không bao giờ trở lại công ty nữa.

Quả thật, thông tin này đã khiến nhiều người choáng váng, trong đó có tôi. Dù biết Julian đang trải qua một giai đoạn khó khăn nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ đến việc anh sẽ từ bỏ sự nghiệp mà anh đã tạo dựng bấy lâu. Sau một thời gian dài cộng tác, tôi nghĩ ít nhất Julian cũng phải bàn với tôi một tiếng trước khi đưa ra quyết định đột ngột này. Vậy mà không những không tiếp tôi trong bệnh viện, anh còn từ chối mọi cuộc điện thoại thăm hỏi của tôi. Có lẽ Julian sợ việc chuyện trò với tôi sẽ khiến anh nhớ đến quãng đời mà anh đang muốn quên. Nhưng dù thế nào chăng nữa thì tôi vẫn thấy rất thất vọng về chuyện này.

\*\*\*

Trên đây là tất cả những chuyện đã xảy ra năm năm về trước. Tin tức cuối cùng mà tôi nhận được về Julian là anh đã sang Ấn Độ. Một đồng nghiệp

của chúng tôi cho biết anh muốn đơn giản hóa cuộc sống và đi tìm “lời giải đáp” tại vùng đất bí ẩn này. Anh đã bán tòa lâu đài và tất cả tài sản của mình, trong đó có cả chiếc xe Ferrari mà anh vô cùng yêu quý.

Năm năm đã trôi qua và mọi chuyện đã thay đổi rất nhiều. Bản thân tôi cũng vậy. Từ một luật sư điềm tĩnh, tôi trở thành một người tham công tiếc việc và luôn cầu gắt. Tôi đã lập gia đình với Jenny, người bạn gái thân thiết suốt nhiều năm qua của mình. Dù nhận được sự động viên của Jenny và các con cũng như những lời khuyên bỏ ích của cha mình nhưng tôi vẫn không hoàn toàn hài lòng về cuộc sống hiện tại. Trong những khoảnh khắc tĩnh lặng, tôi vẫn thường nghĩ tới Julian và tự hỏi liệu có phải mình đang trượt trên vết xe đổ của anh trước đây không. Tôi băn khoăn không biết Julian đang ở đâu và sống như thế nào. Đã năm năm nay, chúng tôi không nhận được một tin tức nào của anh, dù chỉ là một tấm bưu thiếp. Tôi tự nhủ có thể bây giờ Julian đã có một cuộc sống ổn định ở Ấn Độ, hoặc đã sang Nepal hay cũng có thể đang sống tại vùng biển Caymans anh từng mơ ước. Dù thế nào thì tôi cũng hiểu rằng Julian sẽ không bao giờ trở lại với nghề luật sư và có lẽ tôi chẳng bao giờ còn gặp anh nữa.

Nhưng rồi vào một buổi chiều cách đây khoảng hai tháng, một cuộc gặp gỡ bất ngờ đã giúp tôi giải đáp tất cả những thắc mắc về Julian trong suốt thời gian qua. Chiều hôm đó, sau khi tiễn vị khách hàng cuối cùng ra về, tôi mệt mỏi buông mình xuống ghế, cố gắng tận hưởng vài giây phút thanh thoi hiếm hoi sau một ngày dài mệt mỏi. Đúng lúc đó, Genevieve, cô trợ lý của tôi vào báo:

– Thưa ông, có người đang cần gặp ông. Ông ta nói có việc gấp và sẽ ngồi đợi cho đến khi được tiếp chuyện với ông.

– Tôi sắp về rồi! – Tôi nóng nảy trả lời. – Tôi không có thời gian và cũng không muốn gặp bất cứ ai lúc này. Cô bảo ông ta ghi sổ hẹn như những người khác, nếu không hãy gọi bảo vệ.

– Nhưng ông ta bảo ông ta thật sự rất cần gặp ông. Ông ta không chấp nhận việc bị từ chối.

Tôi im lặng. *“Biết đâu có người nào đó đang cần sự giúp đỡ của mình thì sao.”* – Nghĩ vậy nên tôi bảo Genevieve mời ông ta vào.

Một người đàn ông trạc 40 tuổi mỉm cười bước vào trong lúc tôi còn uể oải đưa tay sửa lại cà vạt. Anh ta cao ráo, hơi gầy nhưng tràn đầy sức sống.

Nhìn anh ta, tôi nhớ đến những cậu ấm học chung trường với mình trước đây, những người luôn đến trường trên xe hơi xịn và da dẻ lúc nào cũng hồng hào. Nhưng hơn thế nữa, người khách của tôi còn toát lên vẻ nhanh nhẹn và thanh thoát đặc biệt.

*“Chắc lại thêm một gã luật sư đến tham khảo ý kiến đây.” – Tôi thầm nghĩ trong khi vẫn nhìn anh ta một cách không mấy thiện cảm. – “Nhưng sao anh ta cứ nhìn chằm chằm vào mình vậy nhỉ? Hy vọng đây không phải là anh chồng bị xử thua trong vụ ly dị tuần rồi đấy chứ”*

Thế nhưng, đáp lại sự lo lắng của tôi là một nụ cười hồn hậu dễ mến. Sau một lúc im lặng, với giọng quyền uy và pha lẫn ngạc nhiên, anh ta lên tiếng hỏi:

– Đây là cách mà anh đối đãi khách của mình đấy à, John, kể cả những người đã dẫn dắt anh đến thành công như hôm nay sao?

Một cảm xúc lạ trào dâng trong lòng khiến tim tôi đập mạnh. Tôi lập tức nhận ra giọng nói ngọt ngào nhưng hay cáu bẳn đó.

– Julian? Phải anh đó không? Có phải anh thật không?

Giọng cười giòn tan của người khách phá tan mọi nghi ngờ của tôi. Quả thật, người đàn ông trẻ trung đang đứng trước mặt tôi không ai khác chính là Julian Mantle, người mà tôi cứ nghĩ đã mất tích bấy lâu. Thật không thể tin được. Thay cho nước da xám xịt cùng những tiếng ho sù sụ và cặp mắt vô hồn trước đây là một cơ thể tràn đầy sức sống, như đang ở đỉnh cao của tuổi thanh xuân. Nước da rám nắng, gương mặt tươi trẻ cùng đôi mắt tinh anh của anh khiến người đối diện không thể rời mắt. Điều khiến tôi kinh ngạc hơn cả là sự thư thái trong dáng vẻ của Julian. Không còn là vị luật sư nổi tiếng lúc nào cũng tất bật và dăm chiêu lo lắng, người đang đứng trước mặt tôi bây giờ là hình mẫu của sức trẻ và sự hồi sinh kỳ lạ.

## Chương 3



# SỰ THAY ĐỔI DIỆU KỲ

Tôi thật sự kinh ngạc trước sự thay đổi của Julian Mantle.

*“Làm sao một người mệt mỏi, già nua như Julian trước đây lại có thể trở nên tràn đầy sức sống chỉ sau một thời gian ngắn như vậy được?”*  
– Tôi tự hỏi. – *“Liệu có phải Julian đã sử dụng một thứ thần dược nào đó chăng?”*

Như để giải đáp cho những thắc mắc lộ ra trên gương mặt tôi, Julian lên tiếng. Với giọng nhẹ

nhàng, anh chậm rãi kể về hành trình năm năm qua của mình. Sau cơn đột quỵ, Julian hiểu rằng cuộc sống đã rung chuông báo tử trên đầu anh, không chỉ về sức khỏe thể chất mà cả về cảm xúc tinh thần. Nhịp sống hối hả và những tham vọng đã bào mòn và rút kiệt mọi sức lực của anh. Lúc ấy, cơ thể anh rã rời và thần trí anh trở nên mù mịt. Anh hiểu cơn đau tim chỉ là triệu chứng ban đầu của một tình trạng nguy kịch. Khi nhận được lời cảnh báo cuối cùng của bác sĩ - hoặc là bỏ việc, hoặc là chết - Julian nhận ra mình đã đánh mất quá nhiều. Có lẽ đây là cơ hội cuối cùng để anh nhóm lại ngọn lửa của sự sống.

Julian quyết định bán tất cả đồ đạc và thực hiện chuyến đi sang Ấn Độ, vùng đất của nền văn minh cổ kính và bí ẩn. Anh chu du từ làng này sang làng khác, lúc thì đi bộ, lúc đi xe lửa, học thêm nhiều tập tục mới, thấy ấm lòng trong tình cảm ấm áp chan hòa của người dân Ấn Độ. Ở nơi đây, anh cảm nhận được một tình cảm thiêng liêng giữa người với người đang lan tỏa vào mọi ngõ ngách tâm hồn anh, cho anh một cái nhìn mới mẻ về ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Hãy nhìn xem, ngay cả những người dân nghèo nhất cũng mở rộng cửa, dang tay đón anh, một người khách mệt mỏi đến từ phương Tây

xa lạ. Ngày qua ngày, trong khung cảnh tuyệt vời ấy, Julian dần hồi sinh. Óc sáng tạo và lòng nhiệt thành của anh lại trỗi dậy. Anh cảm thấy lạc quan, vui vẻ hơn và bắt đầu cười trở lại.

– Tôi chẳng biết giải thích với anh thế nào, John ạ. Nhưng thật lòng mà nói, sau tất cả những chuyện đã xảy ra, tôi có cảm giác như mình đã nhận được một mệnh lệnh đặc biệt từ chính bên trong con người mình. Nó yêu cầu tôi phải thực hiện chuyển hành trình đặc biệt đó để khơi lại ngọn lửa sắp tàn lụi trong đời sống tâm linh của mình. – Julian nói. – Quãng thời gian tuyệt vời đó đã giải phóng tôi khỏi mọi ràng buộc, cả về vật chất lẫn tinh thần.

Julian cho biết, càng đi, anh càng khám phá thêm nhiều điều mới mẻ. Anh được nghe kể về cuộc đời của những vị cao tăng Ấn Độ, những người đã từ bỏ mọi cảm dỗ của cuộc sống hiện đại để sống một cuộc đời chân phương nhưng đủ đầy năng lượng. Họ thật sự là những bậc thầy trong nghệ thuật điều khiển thần trí và đánh thức tâm linh. Càng nghe kể, Julian càng muốn được tiếp xúc và tìm hiểu về những triết lý của họ. Anh hy vọng những triết lý đó sẽ phù hợp với hoàn cảnh và cuộc sống của mình.

Rồi Julian được tiếp xúc với nhiều vị cao tăng đắc đạo. Họ đón tiếp anh bằng vòng tay rộng mở và trái tim nhân hậu, chia sẻ những kiến thức quý báu mà họ được truyền dạy từ bao đời. Julian cũng viếng thăm nhiều ngôi đền cổ kính trên khắp lãnh thổ Ấn Độ. Đó là những công trình xây dựng lớn, vững chãi như những người giữ cổng trung thành, canh giữ những trí tuệ thông thái của ngàn xưa. Anh rất xúc động trước khung cảnh thiêng liêng của vạn vật nơi này.

– Đó là quãng thời gian vô cùng kỳ diệu đối với tôi, John ạ. Tôi, một luật sư già đã bán đi tất cả tài sản của mình, từ con ngựa đua đến chiếc Ferrari, để đi tìm những truyền thống vô giá của phương Đông.

– Nhưng việc từ bỏ tất cả có khó không? – Tôi buột miệng hỏi.

– Quyết định từ bỏ công việc và tất cả những thứ thuộc về mình là việc làm rất tự nhiên đối với tôi. Albert Camus<sup>(\*)</sup> từng nói rằng: “*Sự phóng*

---

(\*) Albert Camus (1913 - 1960): nhà văn, triết gia nổi tiếng người Pháp. Albert Camus là một trong những nhà văn tiêu biểu nhất của chủ nghĩa hiện sinh. Ông là tác giả của các tiểu thuyết nổi tiếng *L'Étranger* (Người xa lạ), *La Peste* (Dịch hạch). Albert Camus được trao tặng giải Nobel Văn học năm 1957.

*khoảng thật sự chính là cho đi tất cả ở hiện tại”.* Tôi biết mình phải thay đổi nên đã quyết định nghe theo những gì trái tim mách bảo, và tôi đã thực hiện chúng một cách nghiêm túc. Cuộc đời tôi trở nên đơn giản và có ý nghĩa hơn rất nhiều kể từ khi tôi từ bỏ quá khứ. Anh biết không, tôi thật sự cảm thấy thích thú khi được tận hưởng những niềm vui nho nhỏ trong cuộc sống như ngắm nhìn những vì sao trên bầu trời đêm hoặc đắm mình trong ánh hoàng hôn. Và ở đây, hầu như chẳng khi nào tôi nghĩ về những thứ mà mình đã từ bỏ.

Mặc dù rất thích thú khi có những tiếp xúc đầu tiên với nền văn hóa xa lạ nhưng rất mực uyên thâm này, Julian vẫn chưa tìm thấy điều mà anh đang khao khát. Những trí tuệ thông thái và phương pháp thực tiễn có thể giúp anh thay đổi chất lượng cuộc sống dường như vẫn rất xa vời với anh. Anh có cảm giác như mình đang tham gia vào một trò chơi trốn tìm.

Rồi một lần nọ, anh đến Kashmir, một thành phố cổ kính và huyền bí nằm dưới chân dãy núi Himalaya. Tại đây, anh đã được gặp Yogi Krishnan, người cũng từng là luật sư và cũng từng rơi vào tình trạng như Julian. Chán ngán trước nhịp sống hối hả ở New Delhi, ông từ bỏ toàn bộ gia sản và lui về

sống ẩn dật trong một thế giới thanh tịnh. Khi Julian gặp Krishnan thì ông đã trở thành người coi giữ đền làng. Ông cho biết ông đã tìm thấy chính mình cũng như mục đích của cuộc sống.

– Tôi mệt mỏi khi phải sống như một mũi khoan liên tục. Thế rồi khi đến đây, tôi nhận ra nhiệm vụ của mình chính là phục vụ mọi người và góp phần làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn. Bây giờ tôi sống để cho đi. – Krishnan bảo với Julian. – Tôi đã sống ở ngôi đền này cả ngày lẫn đêm, chia sẻ sự giác ngộ của mình với tất cả những ai đến đây cầu nguyện. Tôi giúp đỡ những người cần đến sự giúp đỡ của mình. Tuy nhiên, tôi không phải là một thầy tu. Tôi chỉ là một con người đã tìm được chính linh hồn mình.

Julian tâm sự với Krishnan về cuộc đời mình, về thành công và những khao khát trước đây của anh. Julian còn bộc lộ cả những tâm tư tình cảm cùng sự khủng hoảng tinh thần mà anh đã và đang phải trải qua.

– Tôi đã từng đi qua con đường ấy, anh bạn ạ. Tôi cũng từng trải qua cảm giác như anh bây giờ. Tuy nhiên, tôi đã học được rằng tất cả những sự việc xảy ra trong cuộc sống của chúng ta đều có lý

do của nó và luôn chứa đựng những bài học sâu xa. – Yogi Krishnan chia sẻ. – Tôi đã nhận ra rằng thất bại, dù trong bất kỳ lĩnh vực nào, cũng là một phần tất yếu trong cuộc sống và cần thiết cho sự phát triển của mỗi cá nhân. Nó phát triển thế giới nội tại và mang lại bình yên cho tâm trí mỗi người. Hãy yêu quý nó như người thầy của mình.

Những lời này đã tác động sâu sắc đến Julian. Anh cảm thấy một niềm hoan hỷ trào dâng trong lòng. Julian nhận ra Yogi Krishnan chính là người thầy thông thái mà mình đã tìm kiếm bấy lâu nay. Qua hành trình tinh thần của mình, Krishnan đã khám phá ra bí quyết để cân bằng cuộc sống.

– Tôi đang học cách xây dựng một cuộc sống phong phú và đủ đầy hơn. Ông có thể giúp tôi được không, Krishnan? – Julian hỏi với giọng tha thiết.

– Tôi rất vinh hạnh được giúp anh bằng cả tấm lòng. – Yogi trả lời. – Nhưng tôi muốn chia sẻ với anh một thông tin. Trong thời gian coi giữ ngôi đền này, tôi có nghe nói đến các vị hiền triết sống ở một vùng đất huyền bí trên dãy núi Himalaya. Nhiều người kể rằng những vị thánh tăng ở đó đã tìm ra phương thức nâng cao chất lượng cuộc sống của con người. Nó tập hợp những nguyên tắc và

phương pháp hữu hiệu nhằm giải phóng tiềm năng về thể chất, trí tuệ và tâm hồn con người. Điều đáng tiếc là không ai biết chính xác chỗ ở của những vị hiền triết này trong khi tôi đã quá già để có thể bắt đầu hành trình tìm kiếm họ. Tôi không có đủ sự thông tuệ để giúp anh có được những điều anh đang khao khát. Nhưng những thánh tăng kia thì có thể.

Julian rất phấn khích với thông tin mà Yogi Krishnan vừa cung cấp. Anh nắm chặt tay Krishnan, giọng cảm động:

– Nhưng tôi nghĩ hẳn ông cũng phải biết chút gì về nơi ở của họ chứ?

– Dân làng gọi họ là các bậc hiền triết ở Sivana. Theo ngôn ngữ của dân địa phương thì Sivana có nghĩa là “*đào khai sáng*”. Những vị tu sĩ này được tôn kính như những vị thần. Nếu biết chỗ ở của họ, chắc chắn tôi đã nói với anh. Nhưng vấn đề là tôi không biết và cũng không ai biết.

Sáng hôm sau, khi những tia nắng đầu tiên xuất hiện ở chân trời, Julian bắt đầu lên đường đi tìm vùng đất huyền bí Sivana. Ban đầu, anh định thuê một người dân sống ở vùng biên giới Nepal và Tây Tạng hướng dẫn anh vượt qua các đỉnh

núi. Nhưng rồi không hiểu sao anh thấy mình phải tự thực hiện hành trình này. Do đó, bất chấp thói quen thận trọng trước đây, anh quyết định khởi hành một mình. Với tất cả nhiệt huyết và quyết tâm, anh bắt đầu leo lên những dãy núi cao.

Trong vài ngày đầu, mọi chuyện diễn ra rất suôn sẻ. Trên đường đi, thỉnh thoảng anh dừng lại chuyện trò với những người dân sống ở các ngôi làng quanh chân núi. Nhưng càng lên cao, không gian càng trở nên vắng lặng. Có lúc đi hàng ngày trời anh chẳng gặp ai. Giữa rừng núi bao la, anh suy ngẫm về cuộc sống trước đây của mình, về những nơi anh từng đi qua cũng như sẽ đến.

Chẳng bao lâu, những ngôi làng dưới chân núi chỉ còn là những chấm nhỏ trên bức tranh thiên nhiên hùng vĩ. Về uy nghi của những đỉnh núi trên dãy Himalaya phủ đầy tuyết khiến tim Julian đập mạnh. Không khí trong lành nơi đây làm cho tinh thần anh thật thoải mái. Trước đây, Julian từng đi du lịch nhiều nơi, nhưng đứng trước không gian hùng vĩ này, anh nhận ra đây mới thật sự là tuyệt tác của thiên nhiên. Julian như muốn hòa mình vào không gian trắng xóa trước mắt và giữ mãi khoảnh khắc huyền diệu này. Cảm giác lạc quan và tự do chiếm lấy tâm hồn anh.

– Tôi còn nhớ như in những suy nghĩ của mình khi đó. – Julian nói. – Cuộc sống chỉ là sự lựa chọn mà thôi, John ạ. Định mệnh của mỗi người tùy thuộc vào quyết định của chính bản thân họ. Trong khoảnh khắc đặc biệt ấy, tôi tin mình đã đưa ra một lựa chọn đúng đắn. Tôi biết mình sẽ không bao giờ trở lại cuộc sống trước đây đồng thời tin rằng có một điều kỳ diệu nào đó đang chờ mình phía trước. Đó là một sự đánh thức tuyệt vời.

Julian dần dần chinh phục những ngọn núi cao trong dãy Himalaya. Càng lên cao, Julian càng cảm thấy hồi hộp. Anh tâm sự:

– Nhưng chẳng hiểu sao tôi tin cảm giác hồi hộp đó báo hiệu điềm tốt. Nó tương tự như cảm giác lúc tôi bắt đầu một vụ án thú vị vậy. Mọi thứ đối với tôi lúc đó thật rõ ràng. Tôi biết con đường phía trước sẽ dẫn mình đến đâu. Tôi có cảm giác trong cơ thể mình có một chiếc la bàn kỳ lạ, có thể dẫn tôi đến đích một cách an toàn và nhanh chóng. Tôi tin rằng mình sẽ không bao giờ dừng lại, thậm chí ngay cả khi ý định đó xuất hiện trong suy nghĩ.

Nhưng trong hai ngày dần bước tiếp theo giữa bao la trời đất, suy nghĩ của Julian chợt quay về với cuộc sống trước kia. Dù hoàn toàn thoải mái với cảm giác

hiện tại nhưng anh vẫn cảm thấy lo lắng khi nghĩ về tương lai. Anh tự hỏi cuộc sống sẽ ra sao khi không còn những thử thách đầy thú vị mà nghề luật đã mang lại. Anh nghĩ về những gì mình đã có trước đây, về những người bạn cũ, về văn phòng ộp ộp sồi sang trọng, về căn nhà nghỉ đầy đủ tiện nghi trên núi...

Tiếp tục đi sâu vào vùng đất bí ẩn này, tâm trí của Julian dần trở nên tĩnh lặng. Những ký ức ngày xưa mờ dần trước cảm xúc tuyệt diệu mà thiên nhiên mang lại.

Một hôm, anh trông thấy xa xa bóng một người khoác áo choàng màu đỏ, trên đầu đội mũ chóp màu xanh sẫm. Người ấy đi thắp thoáng phía trước, như đang dẫn đường cho anh - nhưng Julian không nhận ra điều đó. Anh rất ngạc nhiên khi thấy có người ở nơi hẻo lánh và hoang vu này. Vì đã ở cách xa thế giới văn minh và vẫn còn mù mờ về vùng đất Sivana, anh đã mừng rỡ gọi to để mong hỏi thăm về chặng đường sắp tới.

Thế nhưng, đáp lại sự trông chờ của anh là sự im lặng tuyệt đối. Bóng người rảo bước nhanh hơn, càng làm tăng khoảng cách với anh. Chẳng bao lâu sau, Julian chỉ còn thấy bóng chiếc áo choàng màu đỏ bay phấp phới.

– Anh bạn ơi! Tôi đang cần sự giúp đỡ của anh để đến được Sivana. – Julian hét lớn. – Đã nhiều ngày nay tôi tìm kiếm vùng đất đó và bây giờ tôi nghĩ mình đã bị lạc đường!

Bóng người đột ngột dừng lại mà vẫn không nói một lời. Julian vội chạy đến chỗ ông ta đang đứng. Người đàn ông vẫn đứng yên, dường như ông chẳng mấy quan tâm đến những gì đang diễn ra xung quanh. Tiến đến gần, Julian bị cuốn hút bởi những bông hoa đang nằm trong chiếc giỏ nhỏ trên tay người đàn ông. Những bông hoa mỏng manh khẽ rung mình trong gió và đẹp đến mức anh không thể rời mắt.

Julian kín đáo quan sát người đàn ông đang đứng trước mặt mình. Một tia nắng xuyên ngang soi rõ gương mặt khuất trong chiếc áo choàng, giúp Julian nhận thấy phong thái đặc biệt của ông. Anh chưa bao giờ thấy ai có đôi mắt sáng như vậy – đôi mắt toát lên vẻ thông tuệ, thanh bình và một sức mạnh huyền bí khiến Julian như bị mê hoặc.

*“Đây ắt hẳn là một vị hiền triết vĩ đại ở Sivana!”* – Julian chợt nghĩ, không giấu được sự vui mừng.

– Tôi là Julian Mantle. Tôi đang đi tìm các vị

hiền triết Sivana. Ông có biết họ ở đâu không? – Anh hỏi.

Người đàn ông chăm chú nhìn Julian rồi hỏi với giọng nhẹ như gió thoảng:

– Tại sao ông lại muốn tìm họ?

Linh cảm rằng mình đã tìm được một trong những vị thánh tăng thoát tục, Julian liền kể lại mục đích cuộc hành trình gian khó của mình. Anh kể về cuộc sống trước đây, về những tháng ngày vui đầu trong công việc để có được giàu sang và vinh hoa phù phiếm. Anh kể về cơn đau tim đột ngột và hành trình đến Ấn Độ cũng như cuộc gặp gỡ với Yogi Krishnan.

Người đàn ông lắng nghe với vẻ mặt điềm tĩnh. Chỉ khi Julian nói đến ước mong được lĩnh hội những bí quyết xây dựng cuộc sống đầy đủ ý nghĩa thì ông mới lên tiếng. Đặt tay lên vai Julian, ông nhẹ nhàng nói:

– Nếu anh đã có mong ước tìm học những điều thông thái để xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn thì tôi sẽ giúp anh. Đây cũng là nhiệm vụ của tôi. Tôi rất ngưỡng mộ sự ngoan cường của anh. Tôi nghĩ hẳn anh là một luật sư rất giỏi.

Vị tu sĩ ngừng lại, có vẻ như ông đang nghĩ về trường hợp của Julian. Im lặng một lúc, ông tiếp tục:

– Nếu thích, anh có thể đến thăm ngôi đền của tôi với tư cách là khách mời đặc biệt. Nó nằm sâu trong núi, phải đi bộ nhiều giờ nữa mới tới. Hẳn các thành viên trong cộng đồng chúng tôi sẽ rất vui khi được gặp anh và sẽ cùng hướng dẫn anh những nguyên tắc mà các bậc tiền bối của chúng tôi đã dày công nghiên cứu.

Rồi nhà hiền triết nhìn sâu vào mắt Julian:

– Tuy nhiên, trước khi dẫn anh đến với thế giới của chúng tôi, tôi muốn anh hứa với tôi một điều: Sau khi anh đã lĩnh hội được những chân lý bất hủ tạo nên niềm vui, sức khỏe và ý nghĩa cuộc sống, anh sẽ chia sẻ nó cho tất cả những ai đang cần. Dù sống ở vùng núi non hiểm trở này nhưng chúng tôi vẫn biết rằng, rất nhiều người trong thế giới của các anh đang mất phương hướng. Tôi muốn anh mang đến cho họ niềm tin và cả cách thức để họ thực hiện những điều họ mơ ước. Anh làm được chứ?

Julian gật đầu và hứa sẽ mang những thông điệp vô giá này đến với tất cả mọi người.

Khi Julian theo chân vị hiền triết tiếp tục vượt núi thì trời đã ngả về chiều. Mặt trời khi ấy trở thành một vòng tròn mềm mại, huyền bí và đầy quyến rũ trên dãy núi non trùng điệp. Julian nói rằng anh không bao giờ quên giây phút ấy – giây phút đầu tiên của phần đời còn lại, một phần đời mà chẳng bao lâu sau anh sẽ hiểu rằng nó phong phú và hạnh phúc hơn tất cả những gì mà anh đã trải qua.



## Chương 4



# CUỘC HỘI NGỘ Ở NƠI HUYỀN BÍ

Sau nhiều giờ đi bộ dọc theo những con đường mòn ngoằn ngoèo và đầy cỏ dại, hai người đi xuống một thung lũng xanh mướt. Một bên thung lũng được bao bọc bởi những ngọn núi phủ đầy tuyết, trông giống như những chiến binh quả cảm đang canh giữ biên cương. Phía bên kia là một rừng thông rậm rạp che chắn cho thung lũng, như một món quà thiên nhiên ban tặng cho vùng đất huyền ảo này.

Vị hiền triết nhìn Julian, mỉm cười và bảo:

– Chào mừng anh đã đến với Sivana.

Cả hai cùng đi xuống một con đường khá bằng phẳng phía dưới để vào một khu rừng rợp mát. Mùi nhựa thông và gỗ đàn hương thoang thoang trong không khí. Julian đi chân trần trên những mảng rêu xanh, cảm nhận sự mềm mại và mát lạnh của chúng đang làm dịu đi cảm giác đau buốt của đôi chân sau nhiều ngày leo núi. Anh thật sự ngạc nhiên khi nhìn thấy rừng hoa phong lan trước mắt. Những cánh hoa rực rỡ sắc màu như đang reo ca cùng vẻ đẹp lộng lẫy của chốn thiên đường bé nhỏ này.

Julian chậm rãi bước theo vị thánh tăng, lắng nghe những âm thanh êm ái từ xa vang lại. Sau khi đi qua khu rừng, hai người đặt chân vào một ngôi làng nhỏ. Hai bên đường, Julian để ý thấy những túp lều được trang trí bằng những vòng hoa xinh xắn. Đến giữa làng, đập vào mắt Julian là một ngôi đền có kiến trúc tựa như những ngôi đền ở Thái Lan hay Nepal. Điều đặc biệt là ngôi đền này được trang trí bằng những chuỗi hoa nhiều màu sắc và được kết lại bằng những sợi dây rừng.

Thoạt trông, những tu sĩ sống trong ngôi làng này rất giống với Yogi Raman, vị hiền triết đã đưa

Julian đến đây. Raman là vị thánh tăng lớn tuổi nhất Sivana đồng thời cũng là trưởng làng. Julian vô cùng ngạc nhiên khi nhìn thấy vẻ trẻ trung và sự thanh thoát của tất cả mọi người. Họ làm việc trong sự yên lặng tuyệt đối và sau này, Julian biết đó chính là cách họ bày tỏ lòng tôn kính đối với thiên nhiên.

Khi Julian bước vào làng, khoảng 10 người đàn ông ăn mặc giống Yogi Raman chào đón anh bằng nụ cười thân thiện. Nụ cười của họ toát lên sự bình yên và sâu sắc. Dường như mọi sự ồn ào, căng thẳng của thế giới bên ngoài đều không ảnh hưởng đến cuộc sống thanh bình nơi đây. Họ thể hiện lòng hiếu khách của mình chỉ bằng cách cúi chào đơn giản nhưng vô cùng nồng hậu.

Dáng vẻ của những người phụ nữ ở đây khiến Julian chú ý. Trong bộ váy bằng lụa hồng, họ bước đi nhanh nhẹn một cách khác thường. Tuy nhiên, bước chân của họ không ẩn chứa sự bận rộn đầy tất bật của thế giới bên ngoài. Trái lại, nó thanh thoát và nhẹ nhàng. Nhiều người đang làm việc trong đền, tựa như họ đang chuẩn bị cho một lễ hội nào đó. Một số người khác thì khuôn cười và thêu những tấm thảm trang trí. Tất cả đều chú tâm vào công việc ở cấp độ cao nhất và đều rạng ngời hạnh phúc.

Julian quan sát về mặt các vị hiền triết và nhận thấy một sức mạnh đầy quyền năng trên gương mặt họ. Dù đã lớn tuổi nhưng ở họ toát lên một sức trẻ rất đặc biệt. Đôi mắt họ sáng long lanh và tràn đầy niềm vui sống.

Tối hôm đó, Julian được đón chào bằng một bữa tiệc trái cây tươi. Về sau, anh hiểu rằng đây là một trong những bí quyết giúp họ có được một sức khỏe lý tưởng. Sau bữa ăn, Yogi Raman đưa Julian đến một túp lều đầy hoa, bên trong là một cái giường ngủ nhỏ với một xấp giấy trắng trên bàn. Ông cho biết đây sẽ là nhà của anh trong thời gian tới.

Dù chưa bao giờ đến một nơi nào huyền bí như Sivana nhưng không hiểu sao Julian lại có cảm giác như anh đang trở về nhà của mình sau nhiều năm xa cách. Linh cảm mách bảo với anh rằng anh thuộc về nơi này, dù chỉ trong một thời gian ngắn. Đây sẽ là nơi anh nhóm lên ngọn lửa bên trong mình và bắt đầu một cuộc sống mới, một cuộc sống giản dị, chân phương, thanh tịnh và hài hòa.

## Chương 5



# NGƯỜI HỌC TRÒ TINH THẦN

*Cuộc sống không bao giờ là bế tắc thật sự  
nếu con người dám rời bỏ lối mòn  
và dũng cảm tìm ra những giá trị mới.*

**- Khuyết danh**

Tôi nhìn đồng hồ, đã hơn 8 giờ tối và nhớ ra mình còn một vụ kiện khá quan trọng vào ngày mai. Thế nhưng, bị cuốn hút theo câu chuyện của Julian, tôi chẳng còn muốn nghĩ đến bất kỳ điều gì. Quả thật, Julian, sau cuộc gặp gỡ với những nhà hiền triết

vĩ đại của Ấn Độ, đã có sự biến đổi đáng kinh ngạc. Tôi tự hỏi liệu những bí quyết của anh có thể giúp tôi thay đổi cuộc sống hiện tại của mình không. Chứng kiến sự thay đổi của Julian, tôi càng muốn hiểu rõ hơn về cuộc sống tinh thần của mình. Tại sao những đam mê trước đây của tôi giờ không còn nguyên vẹn? Hay tại tôi không thể cảm nhận được những niềm vui đơn giản trong cuộc sống? Tôi nghĩ đã đến lúc mình phải tìm lại vận mệnh của mình.

Dường như cảm nhận được sự thích thú của tôi, Julian đẩy nhanh nhịp độ câu chuyện. Julian kể, với khả năng thích ứng và niềm đam mê của mình, anh nhanh chóng hòa nhập với cuộc sống ở Sivana và được nhiều người yêu mến. Anh cũng chiếm được tình cảm của các vị hiền triết và họ đối xử với anh như một thành viên chính thức trong cộng đồng.

Được sự chỉ dạy của Yogi Raman, Julian ra sức học tập nhằm lĩnh hội những kiến thức mới mẻ về cách thức hoạt động của cơ thể, trí óc và tâm hồn cũng như làm thế nào để có được sự tự chủ. Sự thông thái và thân thiện của Raman khiến Julian kính trọng ông như một người thầy và yêu quý ông như một người cha.

Hai thầy trò thường bắt đầu ngày mới của mình

bằng cách bàn luận về ý nghĩa của cuộc đời và những cách thức đơn giản nhằm làm chủ cuộc sống. Raman giúp Julian nhận thức rõ hơn về sự sống, sự sáng tạo, giá trị của những ước mơ cũng như cách thức thực hiện chúng. Ông còn truyền cho anh bí quyết để đạt được sự bình an trong tâm hồn và kéo dài tuổi thọ. Thịnh thoảng hai thầy trò ngồi bên nhau chờ đợi bình minh và tận hưởng những tia nắng đầu tiên trong ngày. Có lúc họ tịnh tâm bằng phương pháp thiền để tận hưởng món quà mà sự tĩnh lặng mang lại. Cũng có khi họ cùng nhau bách bộ xuyên qua rừng thông và thảo luận về những triết lý của cuộc sống.

Sau ba tuần ở Sivana, Julian bắt đầu thay đổi, cả về thể chất lẫn tinh thần. Anh hòa mình vào thiên nhiên và say mê chiêm ngưỡng những tuyệt tác của tạo hóa, từ bầu trời đêm đầy sao đến nét quyến rũ của vạn vật sau cơn mưa. Chính những điều tưởng chừng rất bình dị này đã tác động sâu sắc đến thế giới nội tâm của anh. Phương pháp luyện tập của các vị hiền triết đã giúp Julian có được cảm giác yên bình và thanh tịnh trong tâm hồn. Dần dần, Julian khám phá ra được những tiềm năng bị lãng quên trong tâm trí mình. Càng ngày anh càng cảm thấy vui vẻ và thoải mái hơn.

Và bây giờ, trước mặt tôi, thân hình quá khổ ngày xưa của Julian đã trở thành một cơ thể rắn chắc và khỏe mạnh. Vẻ xanh xao được thay thế bằng sự hồng hào đầy sức sống.

Sau khi ngừng lại vài giây như để nghiệm lại những gì mình đã trải qua, Julian tiếp tục câu chuyện bằng giọng chậm rãi:

- Tôi đã nhận ra nhiều điều vô cùng quan trọng, John ạ. Thế giới của chúng ta, cả bên ngoài lẫn bên trong, đều rất đặc biệt. Thành công bên ngoài sẽ không là gì cả nếu anh không có được sự thành công ở bên trong. Giữa sự giàu có và đủ đầy có một khoảng cách rất lớn. Ngày trước tôi chỉ quan tâm đến cuộc sống bên ngoài và những thành công về vật chất. Nhưng giờ đây, tôi đã hiểu được vai trò của sự tự chủ cũng như tầm quan trọng của sự phát triển toàn diện về cảm xúc, trí tuệ, tâm hồn và cơ thể của con người. Làm sao anh có thể hoàn thành tốt công việc khi anh không có niềm đam mê? Làm sao anh có thể chăm lo cho người khác khi anh không thể tự chăm sóc chính mình? Cũng như vậy, tôi không thể yêu mến mọi người nếu tôi không biết cách yêu chính bản thân.

Bỗng nhiên giọng Julian trở nên nhỏ nhẹ. Anh bộc bạch:

- Khi còn là một luật sư thành đạt, hầu như tôi chưa từng mở lòng với bất cứ ai và giờ đây tôi cảm thấy hối tiếc vì điều đó, John ạ. Trong thời gian sống ở Sivana, tôi đã phấn chấn một cách khác thường khi học được cách sẻ chia suy nghĩ và hiểu biết của mình với tất cả mọi người.

Julian nhìn ra ngoài và nhận thấy trời đã tối. Anh đứng dậy chuẩn bị ra về. Tôi vội nói:

- Anh có thể ở lại thêm một lát được không, Julian? Thật sự tôi đã bị cuốn vào câu chuyện của anh cũng như những kiến thức mà anh đã được lĩnh hội ở Sivana. Tôi thật sự muốn biết chuyện gì đã diễn ra sau đó.

- Tôi sẽ trở lại đây, chắc chắn là vậy, John. Anh hiểu một khi đã bắt đầu làm một việc gì đó, tôi sẽ không bao giờ bỏ cuộc nửa chừng mà. Nhưng bây giờ anh đang có việc phải làm và bản thân tôi đang có một số vấn đề riêng cần giải quyết.

- Tôi hiểu rồi. – Tôi gật đầu. – Nhưng anh có thể nói cho tôi biết liệu những bí quyết mà anh đã học có thể áp dụng trong trường hợp của tôi được không?

- “Khi người học trò đã sẵn sàng thì người thầy sẽ xuất hiện.” – Julian trả lời bằng một câu châm ngôn. – Tất cả mọi người đều có quyền được đón nhận nguồn tri thức mà tôi đã may mắn được lĩnh hội. Nó có thể giúp chúng ta thay đổi bản thân cũng như cuộc sống quanh mình. Tôi sẽ chia sẻ những kiến thức này với anh. Hãy kiên nhẫn. Tối mai chúng ta sẽ gặp lại nhau tại nhà anh và sẽ nói rõ hơn về chúng. Anh đồng ý chứ?

- Tất nhiên! – Tôi đáp, dù vẫn cảm thấy hơi thất vọng. – Cảm ơn anh. Tôi sẽ đợi!

Sau khi tiễn Julian ra về, tôi ngồi lại một mình trong văn phòng, ngẫm nghĩ về cuộc trùng phùng bất ngờ và câu chuyện của người bạn luật sư năm xưa nay đã là tu sĩ. Tôi nhận ra sự ngăn ngại của đời người và sự vô thường trong cuộc sống. Tôi nghĩ về bề kiến thức mênh mông của phương Đông huyền bí mà tôi chưa có dịp chạm vào. Tôi mừng tượng ra cảm giác mình sẽ như thế nào khi đã lấy lại được những hứng thú trong cuộc sống, lại có được sự tò mò, hiếu động như khi còn trẻ. Biết đâu khi ấy tôi cũng sẽ từ bỏ công việc luật sư này. Có thể ở đâu đó sẽ có tiếng gọi tôi hướng về một nơi khác, cao quý và vĩ đại hơn? Những suy nghĩ này khiến tôi chẳng

thể tập trung vào tập hồ sơ dày cộm trước mặt. Tôi đứng dậy tắt đèn, khóa cửa văn phòng và ra về trong không khí oi nồng của đêm hè.





## Chương 6



# NGUỒN TRÍ TUỆ THÔNG THÁI

*Cuộc sống là một khung vải rộng  
và bạn nên vẽ vào đó tất cả những sắc màu  
trong khả năng của bạn.*

**- Danny Kaye**

Đúng như đã hứa, hơn 7 giờ tối hôm sau, Julian đến gặp tôi. Anh xuất hiện trong bộ dạng khác hẳn ngày hôm qua. Tuy vẫn khỏe mạnh và tràn đầy sức sống, nhưng bộ quần áo mà anh đang

mặc khiến tôi cảm thấy ngạc nhiên. Trong cái oi nồng của tiết trời tháng 7, anh mặc một chiếc áo dài màu đỏ, bên ngoài là áo choàng có hình thêu màu xanh trùm kín đầu khiến tôi có cảm giác rất nóng bức.

– Chào anh bạn! – Julian vui vẻ.

– Xin chào. – Tôi gật đầu chào lại Julian, mắt vẫn không rời bộ trang phục đặc biệt của anh.

– Đừng nhìn tôi như vậy chứ. Anh mong đợi tôi sẽ mặc đồ gì hả John?

Chúng tôi nhìn nhau và cùng phá lên cười. Tôi rất thích tính hài hước của Julian và cảm thấy vui vì anh đã không đánh mất nó sau bao nhiêu thăng trầm của cuộc sống.

Khi Julian đã yên vị trên ghế, tôi chợt nhìn thấy tràng chuỗi hạt bằng gỗ mà anh đang đeo.

– Đây là gì vậy? Nó đẹp quá. – Tôi ngạc nhiên thốt lên.

– Chúng ta sẽ nói về cái này sau. – Julian trả lời trong khi ngón tay cái và ngón trỏ của anh đang lần chuỗi hạt. – Có nhiều vấn đề cần được ưu tiên trước.

– Vậy thì chúng ta bắt đầu đi. Anh biết không, hôm nay tôi chẳng thể tập trung vào công việc vì cứ mãi nghĩ về buổi trò chuyện của chúng ta đấy.

Julian mỉm cười và bắt đầu câu chuyện. Cũng như ngày hôm qua, anh chia sẻ với tôi những phương pháp có thể giúp con người kiểm soát tâm trí và xóa bỏ những lo toan thường nhật. Anh nói về trí tuệ thông thái mà Yogi Raman và những vị tu sĩ khác đã áp dụng để xây dựng một cuộc sống ý nghĩa và đủ đầy. Ngoài ra, anh còn giải thích về những bí quyết dùng để khơi nguồn năng lượng bên trong con người.

Khi nghe những điều Julian vừa nói, bỗng dưng trong tôi xuất hiện cảm giác hoài nghi. Tôi tự hỏi liệu đây có phải là trò đùa của Julian không bởi vì tôi cảm thấy câu chuyện của anh giống như sản phẩm của trí tưởng tượng. Rõ ràng, việc một luật sư danh tiếng từ bỏ tất cả tài sản để thực hiện một cuộc hành trình tâm linh trên đất Ấn và trở về như một tín đồ thông thái là điều rất khó tin!

– Julian, liệu anh có đang đùa với tôi không vậy? Làm sao mọi chuyện có thể diễn ra như thế được. – Tôi nói, giọng cố tỏ ra thản nhiên để dò xét phản ứng của Julian.

Dường như đoán trước được sự hoài nghi của tôi, Julian mỉm cười hỏi:

– Trước tòa, anh biện hộ cho vụ án của mình như thế nào?

– Tôi đưa ra bằng chứng thuyết phục. – Tôi trả lời, tự hỏi không biết anh định dẫn dắt vấn đề đến đâu.

– Vậy thì hãy để tôi chứng minh cho anh thấy những điều tôi vừa nói là sự thật. Hãy nhìn vào khuôn mặt và cơ thể của tôi đi. Anh không cảm nhận được nguồn năng lượng sống đang chảy trong người tôi sao? Và cả sự yên bình nữa. Chắc hẳn anh đã thấy tôi thay đổi như thế nào rồi đúng không?

Tôi gật đầu. Nhưng dù không thể lý giải sự thay đổi đến mức kinh ngạc của Julian, tôi vẫn hỏi:

– Anh không đi phẫu thuật thẩm mỹ đấy chứ?

– Tất nhiên là không! – Julian cười. – Phẫu thuật thẩm mỹ chỉ có thể chỉnh sửa bề ngoài trong khi tôi lại cần được chữa trị bên trong. Cách sống thiếu khoa học trước đây đã đẩy tôi vào hoàn cảnh hết sức bi đát. Nó còn tệ hại hơn cả cơn đau tim mà tôi đã phải chịu đựng.

– Nhưng anh biết không, câu chuyện của anh quá huyền bí và kỳ lạ. – Tôi vẫn chưa cảm thấy thuyết phục.

Julian mỉm cười, không chút nóng giận trước sự buống bình của tôi. Anh với lấy ấm trà ở bàn và rót vào tách của tôi. Dù tách đã đầy nhưng anh vẫn tiếp tục rót, khiến nước tràn từ miệng tách xuống đĩa lót rồi chảy xuống sàn; nhưng dường như anh không có ý định dừng lại. Lúc đầu tôi im lặng quan sát hành động của anh, nhưng cuối cùng tôi không nhịn được:

– Julian, anh làm gì vậy? Tách trà đã tràn ra ngoài rồi kìa. Anh không thể rót thêm được nữa đâu.

Julian nhìn tôi hồi lâu rồi trả lời:

– Xin đừng hiểu lầm, John. Tôi chỉ muốn mình họa cho anh thấy thôi. Có vẻ cũng giống như cái tách, đầu óc của anh cũng đã tràn đầy rồi đấy. Làm sao anh có thể thêm bất kỳ ý tưởng nào nếu anh không làm cạn nó đi?

Tôi cảm thấy bất ngờ trước cách lý giải của Julian. Anh nói đúng. Sau nhiều năm làm việc trong môi trường khắc nghiệt của ngành luật,

những suy nghĩ của tôi trở nên cứng nhắc và nặng nề. Nó đã bào mòn mọi khả năng sáng tạo và giới hạn tầm nhìn của tôi. Vợ tôi, Jenny, thường khuyên tôi nên mở rộng những mối quan hệ cũng như khám phá những điều mới lạ trong cuộc sống. Tôi không thể nhớ lần cuối cùng mình đọc một cuốn sách không liên quan đến luật là khi nào.

– Ô, tôi hiểu ý anh rồi, Julian. – Tôi gật đầu. – Có lẽ những năm hành nghề luật đã biến tôi thành một kẻ chỉ biết hoài nghi. Từ khi gặp lại anh, trong sâu thẳm lòng mình tôi nhận ra một điều gì đó rất thiêng liêng đang trỗi dậy. Sự thay đổi của anh thật sự rất kỳ lạ và tôi tự hỏi liệu mình có thể học hỏi được gì từ anh không. Thế nhưng chẳng hiểu sao tôi lại không muốn tin vào điều anh vừa nói.

– John, tối nay sẽ là buổi tối đáng nhớ trong cuộc đời anh. Nó sẽ mở đầu cho cuộc sống mới của anh. Bây giờ, tôi chỉ yêu cầu anh suy nghĩ kỹ hơn về những kiến thức cũng như những phương pháp mà tôi sẽ chia sẻ với anh đồng thời thử áp dụng chúng trong khoảng một tháng xem sao. Hãy thực hiện chúng với tất cả niềm tin của mình.

– Một tháng dường như là quá dài đó, Julian.

– Bảy trăm hai mươi giờ tự vận hành để hoàn

thiện phần đời còn lại là cái giá quá rẻ, John! Đầu tư cho bản thân là sự đầu tư khôn ngoan nhất. Nó không chỉ giúp anh hoàn thiện cuộc sống của mình mà còn tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống của nhiều người khác.

– Nhưng làm thế nào để được như vậy? – Tôi hỏi, giọng ngờ vực.

– Như tôi đã nói, chỉ khi anh biết yêu quý bản thân mình thì anh mới có thể yêu thương những người khác thật lòng. Chỉ khi anh biết mở rộng trái tim mình thì anh mới có thể chạm đến trái tim của người khác. Khi đó, anh sẽ có cơ hội để sống một cuộc đời đủ đầy và ý nghĩa.

– Vậy tôi có thể mong đợi gì vào một tháng đó?

– Anh sẽ được trải nghiệm những thay đổi kỳ lạ trong cách thức hoạt động của cơ thể, trí óc lẫn tâm hồn anh. Anh sẽ có thêm năng lượng, nhiệt huyết và sự hài hòa trong cuộc sống. Bên cạnh đó, cảm giác hạnh phúc và cân bằng sẽ nhanh chóng trở lại với anh. Đó chỉ là một vài lợi ích mà hệ thống công thức của Sivana có thể mang lại.

–Ồ! – Tôi thốt lên đầy ngạc nhiên.

– Lời khuyên của các vị hiền triết có thể giúp

chúng ta hoàn thiện cuộc sống của mình dù chúng đã xuất hiện từ khá lâu. Nó trực tiếp, thực tiễn, và quan trọng là có hiệu quả với tất cả mọi người. Nhưng trước khi chia sẻ kiến thức này với anh, mong anh hứa với tôi một việc.

Tôi nghĩ có lẽ đây chính là điều kiện để được lĩnh hội kiến thức uyên thâm kia. Có lẽ nó giống với điều mà trước đây mẹ tôi từng nói: *“Không bao giờ có những bữa cơm trưa miễn phí đâu con ạ!”*.

Julian nhìn tôi một lúc rồi đưa ra yêu cầu:

– Tôi muốn sau khi lĩnh hội được nguồn tri thức thông tuệ này và thấy được hiệu quả của chúng, anh sẽ mang chúng cho những người khác để họ cũng nhận được lợi ích tương tự. Khi anh thực hiện lời đề nghị này của tôi thì cũng là lúc anh giúp tôi thực hiện phần nào lời hứa của tôi với Yogi Raman.

Tôi gật đầu đồng ý mà không hề do dự và Julian bắt đầu giảng giải về hệ thống phương pháp Sivana. Khi nghe Julian trình bày, tôi hiểu được rằng hệ thống này thật ra rất đơn giản. Trọng tâm của nó gồm bảy đức hạnh căn bản và bảy nguyên tắc nền tảng – chìa khóa dẫn đến sự khai sáng tinh thần và thành công trong cuộc sống.

Julian nói với tôi rằng Yogi Raman đã chia sẻ bảy đức hạnh đó với anh sau khi anh đến Sivana được vài tháng. Một đêm, khi tất cả đã chìm trong giấc ngủ, Raman khê gõ cửa lều của Julian. Với giọng nhẹ nhàng, Raman đã nói với anh: *“Trong nhiều ngày qua, tôi đã suy nghĩ rất nhiều về vấn đề của anh, Julian ạ. Tôi tin anh là một người tốt và thật lòng mong muốn tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống của mình bằng những điều tốt đẹp nhất. Từ khi đến đây, anh đã mở lòng đón nhận những truyền thống của chúng tôi và đã học được khá nhiều điều. Đêm nay, tôi sẽ bắt đầu chia sẻ với anh những triết lý khai sáng trong hệ thống Sivana. Nó không chỉ mang lại lợi ích cho anh mà còn có thể giúp ích cho những người bên cạnh anh. Chúng ta sẽ nói chuyện với nhau mỗi ngày. Anh biết không, ngày xưa tôi cũng thường làm như thế này với cậu con trai bé nhỏ của mình, trước khi nó qua đời cách đây vài năm. Tôi hiểu rằng sự ra đi của nó là điều tất yếu nên không có níu kéo hay đau đớn quá nhiều. Ngược lại, tôi hạnh phúc và hài lòng với khoảng thời gian mình đã có với nó. Bây giờ, tôi muốn cảm ơn cuộc sống vì tất cả những kiến thức khai sáng của chúng tôi sắp được sống trong anh”*.

Julian nhắm mắt lại. Dường như anh đang đưa mình trở về với vùng đất thần bí đã gội rửa tâm hồn anh bằng những kiến thức vô giá.

– Yogi Raman bảo tôi rằng bảy đức hạnh chính là bảy bí quyết để xây dựng một cuộc sống bình yên, hạnh phúc. Ông yêu cầu tôi nhắm mắt lại, như cách tôi đang làm lúc này và bảo tôi hãy vẽ ra một bức tranh trong trí tưởng tượng của mình với những cảnh vật như sau: *“Anh đang ngồi giữa một khu vườn hoa hồng tỏa hương thơm ngát. Cảnh vật xung quanh anh tĩnh lặng tuyệt đối. Bây giờ, hãy tận hưởng cảm giác tuyệt vời mà khu vườn mang lại cho anh. Giữa khu vườn là một ngọn bảo tháp sáu tầng. Bỗng nhiên lúc đó, sự tĩnh lặng khu vườn bị phá vỡ bởi tiếng cửa kéo kẹt. Từ trong ngọn tháp, một võ sĩ sumo người Nhật bước ra và đi dạo quanh khu vườn. Anh ta đeo một chiếc đai màu hồng chính tề nơi thắt lưng. Khi đang tản bộ trong vườn thì bất ngờ anh ta giẫm lên một chiếc đồng hồ bấm giờ màu vàng mà ai đó đã để quên từ nhiều năm trước và ngã sòng xoài trên mặt đất. Anh ta nằm bất tỉnh trong một thời gian dài. Nhưng sau đó anh ta tỉnh dậy nhờ hương thơm dịu nhẹ của những bông hoa đang nở rộ trong vườn. Anh ta đứng dậy,*

*nhìn sang bên trái và hết sức kinh ngạc trước những gì đang diễn ra trước mắt mình. Xuyên qua những bụi cây ở góc khu vườn là một con đường dài được lát bởi hàng triệu viên kim cương lấp lánh. Rõ ràng, một sức mạnh thần bí nào đó đã khiến người võ sĩ này nhìn về phía con đường và anh ta đã chọn nó theo niềm tin của mình. Con đường đó đã dẫn anh ta đến thế giới của niềm vui và hạnh phúc bất tận”.*

Sau khi nghe xong câu chuyện này, Julian bảo với tôi rằng anh cảm thấy vô cùng thất vọng. Trước đó, anh hy vọng mình sẽ được nghe một câu chuyện gì đó thật lôi cuốn, chứa đựng một sức mạnh huyền bí thôi thúc anh phải hành động hoặc ít nhất có thể khiến anh cảm thấy xúc động. Thế nhưng, tất cả những gì anh được nghe chỉ là một câu chuyện về võ sĩ sumo người Nhật và một ngọn bảo tháp bình thường.

Khi đó, dường như nhận thấy được sự thay đổi trên gương mặt Julian, Yogi Raman liền nói:

*“Đừng bao giờ coi thường sức mạnh của sự đơn giản, Julian. Có thể câu chuyện này không giống với sự tưởng tượng và chờ đợi của anh, nhưng nó chứa đựng một sức mạnh đặc biệt và có ý nghĩa*

*bao trùm mọi lĩnh vực cuộc sống. Từ khi anh đến đây, tôi đã suy nghĩ rất nhiều về cách chia sẻ kiến thức với anh. Thoạt tiên, tôi định giảng cho anh hàng loạt bài giảng trong vòng vài tháng. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng cách giảng dạy truyền thống này không thích hợp với tính chất của trí tuệ thông thái mà anh sắp lĩnh hội. Sau đó, tôi nghĩ đến việc nhờ tất cả cư dân của Sivana dành mỗi ngày một ít thời gian để hướng dẫn anh những triết lý này. Nhưng đây cũng không phải là cách hiệu quả nhất có thể giúp anh nắm bắt được những điều tôi muốn truyền đạt. Sau nhiều ngày suy nghĩ, cuối cùng tôi đã chọn phương pháp gói ghém mọi ý nghĩa sâu sắc vào câu chuyện thần kỳ này. Tôi nghĩ đây chính là phương thức cần thiết và hiệu quả nhất có thể giúp anh nhanh chóng thấu hiểu được toàn bộ hệ thống Sivana cùng bảy đức hạnh của nó”.*

Sau đó, vị thánh tăng nói thêm:

*“Thoạt nghe, câu chuyện này có vẻ phù phiếm. Nhưng tôi đảm bảo với anh rằng mỗi chi tiết của nó đều ẩn chứa một bài học có thể tạo dựng cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa. Khu vườn, ngọn bảo tháp, võ sĩ sumo, chiếc đai, chiếc đồng hồ màu vàng, hoa hồng và con đường kim cương là bảy*

*dấu hiệu của đức hạnh vĩnh cửu có thể giúp con người xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn. Tôi cũng chắc chắn với anh rằng nếu anh nắm bắt được tất cả những chân lý gửi gắm qua từng chi tiết trong câu chuyện, nó sẽ trở thành hành trang quan trọng giúp anh đạt được cảnh giới cao nhất. Khi đó, anh có thể thay đổi cuộc sống của mình theo hướng tốt đẹp nhất đồng thời có thể giúp những người xung quanh đạt được điều tương tự. Khi áp dụng được những trí tuệ uyên thâm này vào trong cuộc sống thường ngày, anh sẽ cảm nhận được một sự thay đổi sâu sắc cả về thể chất, trí tuệ lẫn tâm hồn. Vậy tại sao anh không bắt đầu ghi khắc câu chuyện này vào tâm trí của mình? Thành công chỉ đến với những ai biết hành động thôi, Julian!”.*

Kể đến đó, Julian quay sang nhìn thẳng vào mắt tôi. Với giọng đầy chân thành, anh nói:

- Và tôi đã thực hiện theo điều Yogi Raman chỉ dạy. Carl Jung<sup>(\*)</sup> đã từng nói: “*Những người nhìn ra bên ngoài thường là những người hay mơ*

---

(\*) Carl Jung (1875 - 1961): Tên đầy đủ là Carl Gustav Jung, nhà tâm lý người Thụy Sĩ, là một trong những nhà tâm lý học phân tích hàng đầu thế kỷ XX.

*tuồng còn những người nhìn vào trong tâm mình mới chính là những người tinh táo. Tương lai của con người sẽ trở nên rõ ràng hơn khi họ biết nhìn vào chính trái tim họ”. Vào cái đêm vô cùng đặc biệt ấy, tôi đã nhìn sâu vào trái tim mình và hiểu được nhiều bí quyết có thể giúp cơ thể khỏe mạnh, trau dồi tri thức cũng như nuôi dưỡng tâm hồn. Và giờ đây, tôi sẽ chia sẻ chúng với anh.*

## Chương 7



# KHU VƯỜN LÀ THƯỜNG

*Dù là về thể chất, trí tuệ hay đạo đức, đa số chúng ta đều sống trong một vòng tròn giới hạn những tiềm năng thiên bẩm của mình. Trong khi đó, mỗi người đều có một nguồn năng lượng dự trữ để tiếp sức cho thực tại, cho những gì chúng ta không mơ tưởng.*

**- William James**

**T**rong câu chuyện này, khu vườn là biểu tượng của tâm trí. – Julian nói. – Nếu anh quan tâm đến tâm trí của mình đồng thời luôn cố gắng nuôi dưỡng và chăm sóc nó như chăm sóc một khu vườn màu mỡ, nó sẽ nở rộ và cho mùa bội thu, hơn

cả những gì anh mong đợi. Ngược lại, nếu anh để cho cỏ dại sinh sôi nảy nở trong đó thì sự bình yên và hài hòa sẽ biến mất. John, tôi muốn hỏi anh một câu. Nếu tôi đi vào vườn sau nhà anh, khu vườn mà anh rất quý và làm chết một cây cảnh rất đáng giá của anh, liệu anh có cảm thấy tức giận không?

– Tất nhiên là có! – Tôi trả lời thành thật.

– Thực tế, hầu hết những người làm vườn giỏi đều biết cách bảo vệ để khu vườn của họ tránh những tác động không tốt từ bên ngoài. Họ giống như những chiến sĩ chiến đấu anh dũng vì sự trường tồn của tổ quốc vậy. Mỗi chúng ta là một chiến sĩ đang canh gác khu vườn tâm trí của mình. Thế nhưng, hãy nhìn lại những chất độc hại mà chúng ta, dù vô tình hay hữu ý, đã mang vào trong đó mỗi ngày: những phiền muộn của ngày hôm qua, những lo âu cho ngày mai hay những ưu tư trong hiện tại. Chúng đang dần hủy hoại thế giới bên trong ta. Trong ngôn ngữ hàng ngàn năm qua của các vị hiền triết ở Sivana, những ký tự viết nên chữ “*lo âu*” có nét tương tự như trong chữ “*giàn hỏa táng*”. Không có sự trùng hợp nào là ngẫu nhiên cả. Sự lo âu thực sự làm kiệt quệ trí óc và tổn hại tâm hồn con người.

Để có được một cuộc sống như mong muốn, anh cần phải canh giữ khu vườn tâm trí của mình cẩn thận và chỉ để cho những thông tin tốt nhất được vào bên trong. Nếu không, anh sẽ phải trả giá rất đắt. Về mặt thể chất, hầu như tất cả chúng ta sinh ra đều giống nhau. Tuy nhiên, những người sống khỏe mạnh, năng động và hạnh phúc chính là những người biết thổi bùng ngọn lửa tiềm ẩn bên trong con người họ và tận hưởng những điều kỳ diệu của cuộc sống. Điểm nổi bật là họ biết chấp nhận và luôn suy nghĩ theo chiều hướng tích cực.

Julian nói thêm:

– Các nhà khoa học cũng cho biết, trung bình mỗi ngày, một người bình thường có khoảng 60.000 ý nghĩ. Nhưng điều khiến tôi kinh ngạc hơn cả là 95% những suy nghĩ này giống hệt những suy nghĩ trước đó của họ.

– Anh nói nghiêm túc đấy chứ? – Tôi gật mình hỏi.

– Rất nghiêm túc. Đây là cách thức hoạt động trí óc của những người đang bị suy nhược trong đời sống tinh thần. Dạng người này thường có những suy nghĩ giống nhau và hầu hết đều tiêu

cực. Nó dần tạo thành những thói quen xấu. Thay vì suy nghĩ về những điều tốt đẹp của cuộc sống và tìm cách hiện thực hóa chúng, họ lại tạo nên ngục tù cho chính mình bằng những suy nghĩ tiêu cực. Một số người luôn lo lắng về tình hình tài chính hoặc những khó khăn trong công việc làm ăn. Nhiều người khác lại thường xuyên nhớ lại những bất hạnh mà mình đã phải đối mặt. Lối suy nghĩ này cướp đi nguồn sinh lực của họ và khiến họ luôn cảm thấy mệt mỏi. Những người này không hiểu được rằng quản lý tâm trí chính là nghệ thuật tinh túy nhất trong nghệ thuật quản lý cuộc sống.

Bằng những lý lẽ đầy thuyết phục, Julian tiếp tục:

– Cách suy nghĩ của chúng ta được hình thành từ thói quen, sự giản đơn và tinh khiết trong tâm tưởng. Nhưng điều đáng nói là hầu hết chúng ta đều không nhận thức đầy đủ về nguồn sức mạnh vô biên của tâm trí. Ở Sivana, tôi đã được học rằng ngay cả những người suy nghĩ trong điều kiện tốt nhất cũng chỉ sử dụng 1% năng lực trí tuệ của họ. Các vị hiền triết ở đây thường xuyên khám phá được tiềm năng trong trí tuệ của họ. Và kết quả thật là đáng kinh ngạc. Yogi Raman cho biết, sau những bài luyện tập thường xuyên và

nghiêm khắc, trí óc của ông có thể làm chậm được nhịp đập của con tim. Thậm chí ông còn có khả năng đi bộ nhiều ngày liền mà không cần nghỉ ngơi. Tuy nhiên, tôi sẽ không lấy đó làm mục tiêu cho anh đâu. Điều tôi muốn ở anh lúc này là anh hãy bắt đầu nhận thức tầm quan trọng của tâm trí, món quà vô giá mà tạo hóa đã ban tặng cho con người.

– Thế có bài tập nào giúp tôi giải phóng những năng lực trí óc của mình không? Tôi sợ rằng chuyện làm chậm nhịp tim sẽ khiến đầu óc tôi choáng váng mất. – Tôi hỏi với giọng vui đùa.

– Đừng lo, John. Tôi sẽ hướng dẫn anh một vài phương pháp thực tiễn để anh áp dụng trong hoàn cảnh của mình. Tuy vậy, anh cần hiểu rằng sức mạnh tâm trí là kết quả của một quá trình luyện tập lâu dài. Hầu hết chúng ta đều có nguồn nguyên liệu thô ngay từ khi chào đời. Khác biệt duy nhất giữa những người thành đạt và hạnh phúc với những người còn lại là cách sử dụng và tinh lọc nguồn nguyên liệu thô đó. Một khi anh đặt mục tiêu là phải thay đổi thế giới bên trong mình thì khi đó cuộc sống của anh sẽ nhanh chóng có được sự khác biệt.

Càng kể, giọng Julian càng hào hứng. Khuôn mặt anh trở nên rạng rỡ khi nói về sự kỳ diệu của tâm trí và sức mạnh của những phương pháp Sivana.

– Khi đó, chúng ta biết rằng mình chỉ có thể chi phối một điều duy nhất, nhưng đó là thứ quan trọng nhất. Anh có biết đó là gì không, John?

– Con cái chúng ta, phải vậy không? – Tôi cười nói.

– Không, đó chính là tâm trí của mình. Chúng ta không thể kiểm soát khí hậu, giao thông hay trạng thái của những sự vật xung quanh mình. Điều duy nhất mà chúng ta có thể kiểm soát được chính là thái độ của chúng ta trước những sự vật, sự việc này.

Julian ngừng lại. Tôi có cảm giác như anh sắp nói ra một điều gì đó rất quan trọng.

– Không có gì là tuyệt đối trong thế giới khách quan. Gương mặt của kẻ thù cũng có thể chính là gương mặt của người bạn thân nhất của anh. Bi kịch của người này có thể là niềm hạnh phúc của người khác. Điều thật sự khác biệt giữa những người lạc quan yêu đời và những người luôn đau

khổ chính là cách nhìn nhận và xử lý những tình huống xảy ra trong cuộc sống của họ.

– Julian, tôi nghĩ bị kịch chỉ có thể là bị kịch thôi. Làm sao có thể tồn tại một điều gì khác ngoài bản thân nó?

– Để tôi chứng minh cho anh thấy nhé. Khi đi qua Calcutta, tôi gặp một cô giáo tên Malika Chand. Cô ấy là một giáo viên yêu nghề và đối xử với học trò như con ruột của mình. Cô đã thấp sáng nhiều tài năng bằng lòng nhiệt huyết và sự tử tế của mình. Triết lý mà cô thường dạy học trò của mình là: “*Tôi có thể* còn quan trọng hơn *Trí thông minh*”. Cô ấy được mọi người biết đến như một tấm gương cống hiến quên mình. Nhưng rồi một hôm, ngôi trường nơi cô giảng dạy bị một kẻ nào đó cố tình đốt cháy. Tất cả mọi người đều cảm thấy tức giận và buồn bã vì họ cho rằng từ nay con em họ sẽ không còn trường để học nữa.

– Còn Malika thì sao? – Tôi tò mò hỏi.

– Malika thì ngược lại. Cô ấy sống rất lạc quan và lúc nào cũng suy nghĩ theo chiều hướng tích cực. Ngôi trường cũ vốn đã xuống cấp trầm trọng và việc đập bỏ nó chỉ còn là vấn đề thời gian. Do vậy, việc ai đó đã đốt cháy ngôi trường tạo điều kiện để

xây dựng lại một ngôi trường mới. Malika trò chuyện với tất cả phụ huynh và sau một thời gian vận động, mọi người đồng ý làm theo gợi ý của cô. Và một ngôi trường mới khang trang và tiện nghi hơn đã được dựng lên trên nền của ngôi trường bị cháy. Đây chính là ví dụ điển hình về khả năng tư duy tích cực đầy John a.

– Tôi nghĩ nó cũng tương tự như lời khuyên nên nhìn vào nửa ly nước đầy phải không?

– Đúng vậy. Có thể nói, dù chuyện gì xảy ra chẳng nữa thì điều duy nhất anh có thể làm là lựa chọn phản ứng của mình. Khi nhìn vào nửa ly nước, anh có thể nói nó còn một nửa hay đã vơi đi một nửa. Nếu anh đã hình thành được tư duy tích cực, cuộc sống của anh sẽ chuyển sang một cảnh giới cao hơn. Đó là một trong những điều tuyệt vời nhất của cuộc sống.

Nghe Julian nói vậy, tôi hỏi:

– Vậy có phải tất cả những điều này đều bắt đầu từ việc chúng ta biết cách sử dụng tâm trí của mình không?

– Đúng. Mọi thành công trong cuộc sống, dù xét về vật chất hay tinh thần, đều xuất phát từ não

bộ của anh. Cụ thể hơn, bằng việc kiểm soát suy nghĩ và phản ứng của bản thân, anh đã bắt đầu kiểm soát được vận mệnh của chính mình.

Tôi hào hứng:

– Điều này thật sự rất có ý nghĩa, Julian. Đường như tôi đã trở nên bận rộn đến mức chưa bao giờ có thời gian để nghĩ về điều này. Khi còn học ở trường luật, một người bạn thân của tôi tên là Alex thường xuyên đọc những cuốn sách về các vấn đề như thế. Alex đánh giá rất cao những cuốn sách đó đồng thời cho rằng chúng đã khuyến khích và bổ sung năng lượng cho cậu ấy. Alex từng nói với tôi rằng trong tiếng Trung Quốc, từ “*khủng hoảng*” được tạo thành từ hai bộ chữ: một chữ có nghĩa là “nguy hiểm” và chữ kia có nghĩa là “cơ hội”. Nghĩa là từ xưa, người Trung Quốc đã nhìn thấy những mặt tích cực khi phải đối diện với những biến cố của cuộc sống.

– Một triết gia đã từng nói : “*Cuộc sống không có lỗi lầm mà chỉ có những bài học, không có kinh nghiệm tiêu cực mà chỉ có cơ hội để học hỏi, phát triển và tiến đến làm chủ bản thân. Sức mạnh lớn lên từ chính nỗ lực của mỗi người. Thậm chí nỗi đau cũng có thể là một người thầy tuyệt vời*”.

– Nỗi đau? – Tôi hỏi lại, giọng ngờ vực.

– Đúng vậy. Để vượt qua nỗi đau, trước tiên anh phải trải nghiệm nó. Nói cách khác, làm sao anh cảm nhận hết niềm hạnh phúc khi được đứng trên một đỉnh núi nếu không trải qua những phút giây gian khổ khi chinh phục nó. Anh hiểu ý tôi rồi phải không?

Tôi hỏi, giọng vẫn còn nghi ngờ:

– Có nghĩa là để có được những phút giây hạnh phúc, chúng ta phải trải qua những thời khắc khổ đau?

– Đúng vậy. Nhưng tôi nghĩ anh không nên phán xét quá nhiều. Mỗi sự việc đều ẩn chứa một thông điệp nào đó của cuộc sống. Những thông điệp này mang đến cho chúng ta những bài học vô giá và giúp ta phát triển toàn diện giá trị của mình, cả bên trong lẫn bên ngoài. Do vậy, hãy trải nghiệm, tận hưởng và học hỏi chúng. Và nếu anh gặp phải một vấn đề nào đó không được như mong đợi và đang cảm thấy thất vọng, hãy nhớ đến câu châm ngôn: *“Khi một cánh cửa đóng lại sẽ có một cánh cửa khác mở ra”*.

Julian hơi cao giọng, bộc lộ sự phản kích như đáng đáp vị luật sư hùng biện ngày trước:

– Một khi anh quyết định áp dụng những nguyên tắc này vào cuộc sống, anh sẽ tránh được mọi lo âu không đáng có. Thay vì trở thành tù nhân của quá khứ, anh sẽ là kiến trúc sư cho tương lai của mình.

– Vâng, tôi hiểu khái niệm này. – Tôi gạt đầu đồng tình. – Nhưng làm thế nào để thực hiện được?

– Đầu tiên, thay vì sống trong ký ức, anh hãy bắt đầu sống với trí tưởng tượng của mình. – Julian nói. – Sau đó, hãy cố gắng giải phóng tất cả những tiềm năng trong cơ thể và tâm trí của anh. Anh thấy đó, mỗi một sự việc đều được tạo ra hai lần: một lần trong suy nghĩ của chúng ta và một lần được tái hiện trong hiện thực. Tôi gọi quá trình đầu tiên là “*lên kế hoạch*” bởi vì hầu hết mọi thứ mà anh tạo ra trong thế giới bên ngoài đều bắt nguồn từ những kế hoạch do tâm trí anh vạch ra. Nếu anh có thể kiểm soát được suy nghĩ của mình đồng thời tưởng tượng về thế giới xung quanh một cách rõ ràng, anh sẽ đánh thức được những khả năng đang tiềm ẩn bên trong con người anh. Hãy

quên quá khứ và hướng tới một cuộc sống đủ đầy hơn trong tương lai. Anh sẽ kinh ngạc trước kết quả mà mình đạt được đấy.

Julian tâm sự thêm:

– Anh biết không, khi còn hành nghề luật, tôi luôn cho rằng mình tài giỏi. Tôi tốt nghiệp thủ khoa tại một trong những trường luật danh tiếng nhất, đọc hầu hết sách luật đồng thời được làm việc trong môi trường chuyên nghiệp và có tính cạnh tranh cao. Có thể nói, trong ngành luật, tôi đã là người chiến thắng. Nhưng xét một cách tổng quát, tôi đã thất bại. Mãi chạy theo những “mục tiêu lớn”, tôi bỏ qua những điều giản đơn của cuộc sống. Tôi không đủ thời gian để quan tâm đến những người thân bên cạnh mình cũng như không có lấy một người bạn tâm giao. Tôi chưa bao giờ đọc quyển sách nào không liên quan đến luật hay thoải mái thưởng thức một bản nhạc hay. Nhưng dẫu sao tôi cũng là người rất may mắn. Con đẩu tim đã tạo nên ngã rẽ quan trọng trong đời tôi. Nó mang đến cho tôi cơ hội để bắt đầu một cuộc sống mới, phong phú và ý nghĩa hơn. Tôi đã nhìn thấy cơ hội thay đổi cuộc sống của mình trong tình huống rất hiểm nghèo.

Tôi nhận ra rằng Julian không chỉ trẻ hơn, khỏe mạnh hơn mà còn uyên bác hơn rất nhiều. Dù tôi đang có một gia đình hạnh phúc và một công việc ổn định, nhưng trong thời khắc này, tôi cảm thấy những thứ ấy quả là ngọt nhạt so với thế giới của Julian. Tôi bỗng muốn phá vỡ tất cả những bức tường đang vây kín cuộc đời mình.

Khi còn nhỏ, tôi có rất nhiều ước mơ to lớn. Tôi mơ ước trở thành một cầu thủ nổi tiếng hoặc một nhà tài phiệt lừng danh. Tôi thật sự tin rằng mình có thể đạt được mọi điều mình muốn. Bên bờ biển ấm áp của quê nhà, tôi đã trải qua những tháng ngày thơ ấu thật tuyệt vời. Khi đó, cuộc sống và tương lai của tôi không tồn tại bất kỳ giới hạn nào. Nhưng hôm nay, tôi tự hỏi chuyện gì đã xảy đến với những cảm giác tuyệt vời ngày đó?

Có lẽ tôi đã đánh mất những ước mơ của mình từ khi trở thành người lớn, khi bước vào trường luật và bắt đầu công việc của một luật sư. Tôi đã dành quá nhiều thời gian cho công việc mà không nhận thấy rằng, tôi đang đánh mất chính mình. Tôi quay sang Julian, bắt gặp cái nhìn chăm chú của anh.

– Đường như tôi đang làm anh suy nghĩ lại về cuộc sống của mình thì phải, John. – Julian nói.

– Bắt đầu suy nghĩ về những ước mơ trước đây là dấu hiệu của sự thay đổi. Jonas Salk đã viết: *“Tôi có những giấc mơ đẹp và những cơn ác mộng. Và tôi đã vượt qua những cơn ác mộng bằng những giấc mơ đẹp của mình”*. Hãy tìm lại những ước mơ và hãy bắt đầu kính trọng cuộc sống một lần nữa. Hãy đánh thức sức mạnh nội tại của chính mình để biến ước mơ thành hiện thực. Khi đã làm được điều này, anh sẽ nhận được sự hỗ trợ cần thiết từ bên ngoài để tạo nên điều kỳ diệu cho cuộc sống của anh.

Lấy ra một tấm thiệp nhỏ, Julian mân mê nó trên tay và kể tiếp bằng giọng nhẹ nhàng:

– Một lần, khi cùng Yogi Raman đi dạo trong một hẻm núi, tôi đã hỏi về triết lý sống của ông ấy. Raman bảo với tôi rằng cuộc sống của ông bị chi phối bởi rất nhiều yếu tố nên không có triết lý nào cụ thể. Nhưng sau nhiều năm tu hành nơi núi rừng thanh tịnh này, ông đã chọn một câu nói của nhà hiền triết người Ấn Độ tên là Patanjali làm châm ngôn cho mình. Câu nói đó nhắc nhở chúng ta nhớ đến việc mình là ai trong hiện tại và có thể là ai trong tương lai. Tôi thường lặp lại câu nói này trước khi ngồi thiền. Nó chứa đựng một sức mạnh nội tại rất lớn.

Rồi Julian đưa tôi xem tấm thiệp nhỏ ấy, bên trong có viết:

*Khi nhận ra mục tiêu thật sự của đời mình, trí óc của bạn sẽ vượt qua mọi giới hạn, nhận thức của bạn sẽ rộng mở và bạn sẽ tìm thấy chính mình trong một thế giới mới, vĩ đại và tuyệt vời hơn rất nhiều. Những tiềm năng trong bạn sẽ trỗi dậy và bạn sẽ khám phá ra chính mình ở một cấp độ cao hơn rất nhiều.*

Khi đọc xong những dòng này, tôi nhận ra mối liên hệ mật thiết giữa sự khỏe mạnh về mặt thể chất và sự nhạy bén về mặt tinh thần. Julian là minh chứng thuyết phục về điều đó. Tôi biết anh đã thay đổi cách sống của mình nhưng chắc chắn khởi điểm của sự chuyển đổi ngoạn mục này hẳn nằm ở sự hòa hợp về tinh thần. Thành công bên ngoài luôn xuất phát từ thành công bên trong. Bằng việc thay đổi suy nghĩ, Julian Mantle đã thay đổi cả cuộc đời anh.

– Nhưng Julian này, làm thế nào để phát triển được thái độ tích cực, thanh thản và đầy cảm hứng của mình? Tôi nghĩ, nhiều năm nay, những “sợi cơ” tinh thần của tôi đã bị “lão hóa” cả rồi. Và tôi cũng hiếm khi kiểm soát được những suy nghĩ miên man của mình. – Tôi tâm sự cùng Julian.

– Tâm trí là một anh chàng phục vụ tuyệt vời nhưng lại là người thầy rất tệ. Sở dĩ anh trở thành người có suy nghĩ tiêu cực là vì anh đã không quan tâm đến tâm trí của mình đúng mực. Anh đã không dành thời gian để luyện cho nó tập trung vào những điều tích cực. Winston Churchill(\*) từng nói rằng: *“Cái gốc của sự vĩ đại nằm ở trách nhiệm trong mỗi ý nghĩ của con người”*. Tôi chắc chắn sau này anh sẽ thiết lập được một dạng thức tâm trí như anh mong muốn. Hãy nhớ rằng tâm trí cũng giống như mọi cơ bắp khác trên cơ thể anh. Sử dụng hay lãng phí nó tùy thuộc vào quyết định của anh.

– Nghĩa là nếu như tôi không tập luyện thường xuyên thì trí óc của tôi sẽ trở nên yếu ớt?

– Đúng. Muốn các cơ bắp của mình khỏe mạnh, anh phải tập thể dục thường xuyên, phải vậy không? Cũng như vậy, nếu chịu khó luyện tập, trí óc của anh sẽ mang đến cho anh nhiều điều tuyệt vời. Nó sẽ khỏe mạnh và trở về trạng thái yên bình. Tôi nhớ đến một câu nói rất hay: *“Những*

---

(\*) Winston Churchill (1874 - 1965): Tên đầy đủ là Winston Leonard Spencer-Churchill, nhà chính trị người Anh, nổi tiếng nhất với cương vị Thủ tướng Anh trong thời Thế chiến thứ hai.

*ranh giới trong cuộc sống chính là điều kiện hình thành bản ngã của con người”.*

– Tôi vẫn chưa hiểu lắm, Julian ạ. – Tôi thú thật.

– Cuộc sống của con người được hình thành từ chính những suy nghĩ của họ. Tất yếu, chất lượng cuộc sống của họ cũng sẽ bị những suy nghĩ này chi phối. Nếu anh mong muốn xây dựng một cuộc sống yên bình và ý nghĩa, suy nghĩ của anh phải thật sự thanh tịnh và sâu sắc.

– Anh có thể cho tôi một phương pháp nhanh và gọn hơn được không, Julian?

– Anh nói gì tôi không hiểu? – Julian nhẹ nhàng hỏi, tay mân mê những đường viền trên chiếc áo choàng.

– Tôi rất thích thú trước những điều anh đang nói. Nhưng anh biết đấy, tôi là người thiếu kiên nhẫn. Vậy nên tôi muốn hỏi là anh có bài tập hay phương pháp nào giúp tôi thay đổi cách vận động trí óc ngay bây giờ không?

– Phương pháp nhanh gọn không mang lại hiệu quả đâu, John. Tất cả mọi sự thay đổi nội tại đều đòi hỏi thời gian và nỗ lực lâu dài. Kiên trì là mẹ của thành công. Nhưng tôi chắc chắn không mất

quá nhiều thời gian để anh thay đổi cuộc sống của mình đâu. Nếu chịu khó áp dụng những phương pháp này mỗi ngày thì chỉ trong vòng một tháng, anh sẽ nhận thấy kết quả rõ rệt. Theo thời gian, anh sẽ nâng dần cấp độ luyện tập của mình và sẽ đạt được điều anh mong muốn. Nhưng để đạt đến cảnh giới này, tạm thời anh không nên nghĩ đến kết quả cuối cùng. Thay vào đó, anh hãy tận hưởng quá trình mở rộng và phát triển bản thân. Điều đặc biệt là càng ít tập trung vào điều mình khao khát, anh lại càng nhanh chóng đạt được nó.

– Nhưng bằng cách nào? – Tôi hỏi.

– Để tôi kể anh nghe câu chuyện này. Một cậu bé mơ ước trở thành một người thông thái. Cậu quyết định đi chu du khắp nơi để tìm thầy học đạo. Một hôm, cậu gặp được một ông lão rất thông thái. Câu hỏi đầu tiên mà cậu bé hỏi ông lão là: *“Bao giờ thì cháu sẽ khôn ngoan được như ông ạ?”*. *“Năm năm nữa”*, ông lão trả lời. *“Sao lâu thế hả ông? Vậy nếu cháu cố gắng gấp đôi thì sao?”*, cậu bé hỏi tiếp. *“Thì sẽ là mười năm”*, ông lão đáp. *“Mười năm? Lâu như vậy ư? Thế nếu cháu chăm chỉ học suốt cả ngày lẫn đêm thì sao?”*. *“Mười lăm năm!”*, ông lão nói. *“Cháu không hiểu”*, cậu bé tỏ vẻ bất bình. *“Tại sao mỗi*

*lần cháu bảo sẽ cố gắng hơn nữa thì thời gian lại kéo dài hơn như vậy?”. “Câu trả lời rất đơn giản. Nếu cháu cứ dán một con mắt vào đích thì cháu chỉ còn một con mắt để nhìn vào đường đi mà thôi.”*

Rồi Julian nhẹ nhàng nói thêm:

– Trước khi chia sẻ với anh những bí quyết mà tôi đã học được từ các vị hiền triết ở Sivana, tôi cần nói với anh một vài nguyên tắc chính. Đầu tiên, hãy nhớ rằng sự tập trung là nguồn gốc của tự chủ.

– Anh nói nghiêm túc đấy chứ hả? Tôi nghĩ sự bình tĩnh mới là điều quan trọng trong việc tự chủ đấy chứ? – Tôi ngạc nhiên hỏi lại.

– Tôi đoán là anh sẽ hỏi câu hỏi này. Cũng như anh, tôi thật sự bất ngờ khi nghe đến nó lần đầu tiên. Nhưng đó là sự thật, John ạ. Nếu anh có ước mơ, anh sẽ nhận ra rằng tâm trí của mình có thể tạo ra nhiều điều đặc biệt. Tuy nhiên, muốn giải phóng sức mạnh của tâm trí, trước tiên anh phải biết cách chế ngự được ước mơ của mình và hướng nó vào một mục tiêu duy nhất. Khi đó, anh sẽ nhận ra món quà kỳ diệu nảy sinh trong cuộc sống của mình.

– Tại sao việc tập trung tâm trí lại quan trọng như vậy?

– Câu đố mà tôi mang tới cho anh ngay sau đây sẽ giúp anh giải đáp thắc mắc này. Ví dụ, vào một ngày mùa đông, anh vào rừng dạo chơi và chẳng may bị lạc. Mặc dù có ánh nắng nhưng anh vẫn cảm thấy lạnh và cần được sưởi ấm. Thế nhưng, tất cả những gì anh có trong túi khi đó chỉ là lá thư của một người bạn, một hộp cá hồi và một cái kính lúp nhỏ. Anh đi thêm một đoạn nữa thì tìm được vài cành củi khô. Nhưng vấn đề là anh lại không có diêm. Vậy làm thế nào để anh nhóm được lửa?

Tôi nhú mào suy nghĩ. Một câu đố rất thú vị nhưng tôi lại không có lời giải đáp.

– Chịu thôi, Julian. – Tôi mỉm cười, nhìn Julian chờ đợi.

– Rất đơn giản. Cho lá thư vào giữa những cành củi khô và đặt cái kính lúp lên trên. Thấu kính sẽ hội tụ những tia nắng mặt trời và đốt cháy lá thư. Vậy là anh đã nhóm được lửa.

– Còn hộp cá hồi thì dùng để làm gì? – Tôi hỏi.

–Ồ, tôi dùng nó để đánh lạc hướng anh thôi. –

Julian cười. – Điều đáng chú ý của ví dụ này là: nếu chỉ đặt lá thư vào giữa những cành củi khô thì anh sẽ không thể đốt cháy được chúng. Chỉ khi nào anh dùng kính lúp để tập trung tia nắng mặt trời vào lá thư thì anh mới có được ngọn lửa. Điều này cũng tương tự như khi anh tập trung tâm trí của mình vào một mục đích rõ ràng và cụ thể nào đó. Khi đó, ngọn lửa của những tiềm năng trong con người anh sẽ nhanh chóng được nhóm lên và chúng sẽ tạo ra một kết quả đáng kinh ngạc.

– Chẳng hạn như...? – Tôi hỏi và chờ đợi.

– Chỉ có anh mới trả lời được câu hỏi này thôi, anh bạn ạ. Anh đang tìm kiếm điều gì, chờ đợi điều gì? Anh có muốn trở thành người chồng, người cha tốt, sống một cuộc sống cân bằng và thanh thản hơn không? Anh có khát khao một tinh thần đông đầy? Hãy suy nghĩ về những điều đó. Các vị hiền triết ở Sivana đã chia sẻ với tôi bí mật của hạnh phúc mà họ đã khám phá được. Anh có muốn biết về chúng không?

– Dĩ nhiên là có. Nhưng Julian này, liệu đó có phải là điều mà bấy lâu nay con người thường tìm kiếm không? – Tôi hỏi.

– Thật ra, bí mật của hạnh phúc rất đơn giản:

*Tìm ra mục tiêu thật sự của mình và tập trung tất cả năng lượng để thực hiện nó.* Nếu có cơ hội tiếp xúc với những người hạnh phúc nhất, khỏe mạnh nhất, anh sẽ nhận ra một điểm chung giữa họ. Họ đã tìm thấy mục tiêu của mình và tập trung tất cả tinh thần và thể lực để theo đuổi mục tiêu đó. Nếu anh làm được điều này, cuộc sống của anh sẽ được lấp đầy bằng sự thoải mái và thanh bình.

– Vậy đơn giản là tìm ra những gì mình yêu thích và theo đuổi nó?

– Với điều kiện là nó xứng đáng để anh theo đuổi. – Julian nói.

– Nhưng làm sao để xác định được nó có “*xứng đáng*” hay không?

– Victor Frank có một câu nói rất hay về điều này: “*Thành công, giống như hạnh phúc, là những thứ mà chúng ta không thể theo đuổi được. Nó chỉ có thể được tìm kiếm và đến từ sự cống hiến của mỗi cá nhân*”. Khi anh đã tìm thấy nhiệm vụ của cuộc đời mình, thế giới của anh sẽ được hồi sinh. Anh sẽ bắt đầu ngày mới với nguồn năng lượng và sự nhiệt tình vô tận. Mọi suy nghĩ của anh sẽ hướng vào mục tiêu đã

vạch ra trước đó. Anh sẽ không có thời gian để suy nghĩ bung xung và những lo lắng thường nhật của anh sẽ tự khắc mất đi. Một điều thú vị là khi đó, cảm giác sâu lắng và hài hòa trong anh sẽ xuất hiện. Và đó là một cảm giác tuyệt vời, John ạ. – Julian hoan hỉ nói.

– Thật thú vị. Nói thật với anh, hầu như ngày nào tôi cũng mong mình có thể trốn vào những vỏ bọc để không phải đối phó với những vấn đề rắc rối của cuộc sống. Tôi thật sự cảm thấy mệt mỏi.

Nghe đến đây, Julian liền hỏi:

– Anh có biết tại sao hầu hết chúng ta đều ngủ rất nhiều không?

– Tại sao? – Tôi hỏi ngược lại.

– Vì họ không thật sự có điều gì đó để làm. Trong khi đó, những người thức dậy cùng lúc với mặt trời đều có một điểm chung.

– Điểm chung gì vậy? – Tôi hỏi.

Julian từ tốn trả lời:

– Mục đích của họ là nhóm lên ngọn lửa tiềm năng của mình. Họ sống trọn vẹn từng khoảnh khắc bằng cách cho đi sự nhiệt tình và tình yêu

thương. Ở họ không có bất kỳ sự rò rỉ năng lượng nào.

– Rò rỉ năng lượng? Tôi không nghĩ anh học được điều này từ trường Luật Harvard. – Tôi nói.

Julian đáp lại:

– Đúng như vậy. Tôi hiểu được điều này từ quá trình học hỏi các vị hiền triết ở Sivana. Rất nhiều người trong chúng ta đã lãng phí năng lượng vì những lo lắng không cần thiết và kéo dài. Anh đã nhìn thấy cái lớp xe bao giờ chưa?

– Dĩ nhiên là thấy rồi. – Tôi trả lời.

– Khi lớp xe được bơm phồng, anh sẽ dễ dàng đi đến một nơi nào đó. Nhưng nếu bị lủng lỗ, lớp xe sẽ bị xẹp và hành trình của anh chắc chắn sẽ bị gián đoạn. Đây cũng chính là cách thức hoạt động của tâm trí chúng ta. Lo âu là nguyên nhân chính dẫn đến sự rò rỉ năng lượng tinh thần. Đến một lúc nào đó, anh sẽ mất đi toàn bộ nguồn năng lượng của mình. Mọi sự sáng tạo, lạc quan và hứng khởi của anh đều bị mất đi. Lúc đó, anh chỉ còn là một thân xác mõi mệt và khô héo.

Lý giải của Julian chạm đúng vào vấn đề của tôi. Tôi hào hứng ngắt lời anh:

– Tôi biết cảm giác này. Thời gian gần đây, cuộc sống của tôi trở nên thật nặng nề. Tôi luôn cảm thấy mệt mỏi, và tuy hiệu quả làm việc giảm sút rõ rệt nhưng đến cuối ngày, tôi vẫn thấy mình chẳng còn chút sức lực nào. Điều duy nhất tôi có thể làm khi về đến nhà là đổ người xuống ghế xô-pha và bật ti-vi lên xem.

– Cuộc sống của anh chứa đựng quá nhiều căng thẳng. Tuy nhiên, khi đã tìm thấy mục đích thật sự của đời mình, mọi thứ sẽ trở nên dễ chịu hơn và anh sẽ không phải làm việc thêm bất kỳ ngày nào nữa.

– Tôi sẽ phải nghỉ hưu sớm à? – Tôi hỏi.

– Không! – Julian trả lời bằng giọng dứt khoát, như cách anh thường nói khi bào chữa cho một vụ án trước đây. – Lúc đó, công việc của anh sẽ trở thành một trò chơi.

– Có quá mạo hiểm không khi tôi từ bỏ công việc hiện tại để lại bắt đầu tìm kiếm đam mê và mục đích của mình? Tôi còn có gia đình và những bốn phận cần phải hoàn thành. – Tôi lo lắng.

– Tôi không bảo anh phải bỏ nghề luật sư ngay ngày mai. Anh sẽ làm điều đó khi anh cảm thấy

cần thiết. Nhưng anh phải bắt đầu học cách chấp nhận rủi ro. Hãy làm cuộc sống của mình sôi động hơn bằng cách bước đi trên những con đường nhiều chông gai hơn. Con người chúng ta thường tự giới hạn bản thân trong những điều kiện mình tự cho là thoải mái. Yogi Raman bảo với tôi rằng điều tốt nhất ông ấy có thể làm cho bản thân mình là thường xuyên *tiến lên trước nó*. Đây là cách làm chủ bản thân lâu dài và nhận ra tiềm năng thật sự trong con người mình.

– Vậy những tiềm năng đó là gì? – Tôi lại hỏi.

– Cơ thể, trí óc và tâm hồn của anh. – Julian trả lời rất nhanh.

– Nhưng tôi sẽ phải nhận lấy những rủi ro nào?

Julian nói:

– Đừng thực tế như vậy, John. Hãy bắt đầu từ những gì anh luôn khao khát mà chưa có cơ hội thực hiện. Tôi đã từng quen biết nhiều người dám từ bỏ công việc hiện tại để chuyển sang một nghề hoàn toàn mới. Nhưng khi làm điều này, họ lại tìm thấy được hạnh phúc thật sự cho mình. Có thể việc thay đổi này sẽ khiến họ mất đi những quyền lợi về mặt vật chất, nhưng đổi lại, họ đã có được

một tài sản vô giá. Làm sao anh có thể bước lên bậc thang thứ ba khi chân anh thì cứ mãi dừng lại ở bậc thứ hai?

– Tôi hiểu rồi.

Julian nói tiếp:

– Hãy suy nghĩ đi, John. Hãy cố gắng xác định mục tiêu thật sự của mình và can đảm hành động.

Mặc dù những điều Julian nói khá rõ ràng nhưng tôi vẫn muốn hiểu rõ hơn nên hỏi:

– Vậy có nghĩa là tất cả những gì tôi cần làm là suy nghĩ, phải vậy không? Nhưng Julian này, một trong những vấn đề đang khiến tôi mệt mỏi lúc này là việc tôi đã suy nghĩ quá nhiều. Tâm trí tôi chưa bao giờ được ngơi nghỉ. Nó luôn đầy ắp những ý nghĩ, khiến tôi muốn nổi điên lên được.

Julian từ tốn nói:

– Có sự khác biệt giữa những gì tôi vừa nói với những điều anh đang nghĩ, John ạ. Mỗi ngày các vị thánh tăng ở Sivana đều dành thời gian để thiền định trong yên tĩnh. Họ không chỉ nghĩ về nơi họ đang ở mà còn về nơi họ sắp đến. Ngoài ra, họ còn suy nghĩ rất cẩn thận về mục đích sống của mình

đồng thời cố gắng tìm ra cách để hoàn thiện bản thân hơn vào ngày hôm sau.

– Vậy có nghĩa là tôi nên dành thời gian để nghĩ về cuộc sống của mình thường xuyên hơn? – Tôi hỏi.

– Đúng vậy. Chỉ cần mỗi ngày anh bỏ ra mười phút để tập trung suy ngẫm về cuộc sống của mình, anh sẽ nhận ra những ảnh hưởng sâu sắc và tích cực của nó.

Tôi phản đối bằng lý do cũ mèm của mình:

– Nhưng anh biết đấy, cuộc sống của tôi bận rộn đến mức tôi không có thời gian để ăn một bữa trưa đàng hoàng nữa là...

Julian mỉm cười:

– John này, việc anh không có thời gian để hoàn thiện suy nghĩ và cuộc sống của mình cũng tương tự như việc anh bảo anh không có thời gian để dừng lại đổ xăng vì quá bận lái xe vậy. Kết quả cuối cùng là anh sẽ phải ngừng lại vì kiệt quệ đấy.

– Tôi hiểu rồi. Vậy anh có thể chỉ thêm cho tôi một số phương pháp khác được không Julian? – Tôi nói, hy vọng sẽ học được những cách thực tế hơn.

– Có một phương pháp làm chủ tâm trí rất hiệu quả. Anh biết không, sau hai mươi mốt ngày luyện tập, tôi cảm thấy cuộc sống của mình thay đổi rất nhiều. Nó có tên gọi là trái tim hoa hồng.

–Ồ, kể tôi nghe đi. – Tôi hào hứng yêu cầu.

– Để thực hiện bài tập này, anh cần có một bông hoa hồng tươi và không gian hoàn toàn tĩnh lặng. Một căn phòng yên tĩnh hay ở giữa thiên nhiên đều được. Hãy bắt đầu tập trung vào nhụy hoa hồng, đó chính là trái tim của nó. Yogi Raman bảo tôi rằng hoa hồng giống như cuộc đời của mỗi người chúng ta: Để đến được với những cánh hoa thơm ngát, anh sẽ phải vượt qua những cái gai trên đường đi. Hãy nhìn vào bông hoa hồng, để ý đến màu sắc, kiểu dáng của những đường vân trên cánh hoa và tận hưởng hương thơm của nó. Lúc đầu, tâm trí anh sẽ bị chi phối bởi rất nhiều ý nghĩ khác. Chúng sẽ khiến anh không thể tập trung vào trái tim của hoa hồng được. Đây là điều thường thấy ở những tâm trí chưa được rèn luyện. Nhưng đừng lo lắng, sự hoàn thiện sẽ đến khi anh biết chuyển sự chú ý vào đúng đối tượng. Chẳng bao lâu tâm trí anh sẽ phát triển mạnh mẽ và có nguyên tắc.