

# TRẢI NGHIỆM MẶC KHẢI THỨ MƯỜI

Jamed Redfield

**LỜI NÓI ĐẦU ..... 1**

**PHẦN MỘT: NGƯỠNG CỬA..... 2**

**1. TÂM NHÌN RỘNG LỚN..... 2**

DUY TRÌ MỘT THỂ GIỚI QUAN RỘNG MỞ ..... 2

KHÔNG HỀ CÓ CÔNG THỨC ..... 5

VÀ PHẢI LÀM GÌ NẾU...?..... 5

ĐIỀU ĐÓ ĐẾN VỚI TÔI VÀO LÚC NÀY ..... 9

Một mảnh khác của trò chơi ghép hình..... 10

Những cái bẫy - tâm trạng mệt mỏi rã rời..... 11

Sự phân cực tư tưởng - chọn dặm chân tại chỗ hay chọn cởi mở để đón nhận?..... 12

Một chọn lựa dựa trên nỗi sợ hãi hoặc trên tình thương yêu..... 12

Những tin tốt lành..... 13

Sự hiệp lực..... 14

Mỗi cá nhân là một điểm ngang qua của dòng tiến hoá..... 15

Câu chuyện nào?..... 16

Sợ hãi xuất phát từ sự bất lực và tình cảm bị cách ly..... 16

**THỂ GIỚI QUAN..... 18**

1. Ý thức giữ một vai trò quyết định ..... 19

2. Chúng ta đang chìm đắm trong một trường năng lượng ..... 19

3. Vũ trụ có một mục tiêu ..... 20

4. Tình yêu là dạng năng lượng cao cấp nhất..... 20

5. Chúng ta sẽ sống nhiều kiếp sống đầy ắp tình yêu thương ..... 21

6. Lựa chọn tạo ra hệ quả - Luật Nhân quả hay Nghiệp ..... 22

7. Những chiều kích khác là thực tế..... 22

8. Tính cặp đôi..... 23

**TOÀN CẢNH VỀ MẶC KHẢI THỨ MƯỜI..... 23**

Trường dạy minh triết ..... 25

Lẽ sống của bạn là gì?..... 27

**RÈN LUYỆN CÁ NHÂN ..... 29**

**RÈN LUYỆN NHÓM ..... 31**

**2. BẰNG CÁCH NÀO CHÍN MẶC KHẢI TRƯỚC CHUẨN BỊ CHO BẠN TIẾN VÀO MẶC KHẢI THỨ MƯỜI..... 33**

CHÍN MẶC KHẢI DẪN ĐẾN MẶC KHẢI THỨ MƯỜI..... 33

NHỮNG THẮC MẮC VỀ CHÍN MẶC KHẢI TRƯỚC..... 36

Tôi nhận thấy có những trùng hợp đã xảy ra, nhưng làm thế nào để biết ý nghĩa của chúng? ..... 36

Là sự trùng hợp hay loé sáng của ký ức? ..... 36

Tính đồng bộ giúp ta vững tin hơn rằng đang đi đúng đường ..... 37

|   |           |
|---|-----------|
| Tính đồng bộ biểu lộ quá trình đang diễn ra trong nội tâm .....                         | 37        |
| Làm thế nào có thể thăm dò những trùng hợp nhằm đạt được thông tin mới? .....           | 38        |
| Làm thế nào để áp dụng những hiểu biết về mặc khải? .....                               | 39        |
| Nếu tôi tin rằng mình tạo ra thực tại của mình, tại sao sự việc không thay đổi?.....    | 40        |
| Làm thế nào tôi có thể phân tích hoàn cảnh hiện tại của tôi theo hướng phát triển?..... | 41        |
| Bằng cách nào tôi có thể học hỏi và làm gia tăng hiệu năng của mục đích cao cả? .....   | 42        |
| ‘Tôi biết mình có một sứ mệnh, nhưng làm thế nào để tôi trở nên có ý thức hơn ?’ .....  | 44        |
| <b>RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VÀ RÈN LUYỆN NHÓM .....</b>  | <b>48</b> |
| Những tiến bộ hoặc những vấn đề liên quan đến chín mặc khải đầu tiên .....              | 48        |
| Những tiến bộ .....   | 48        |

## **PHẦN HAI: BÍ ẨN .....** **49**

### **3. TRỰC GIÁC - HÌNH DUNG CON ĐƯỜNG.....** **50**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐÓN NHẬN NHỮNG TRỰC GIÁC CỦA MÌNH MỘT CÁCH NGHIÊM TÚC? .....</b> | <b>50</b> |
| NIỀM TIN .....   | 52        |
| NHỮNG GIẤC MƠ.....   | 53        |
| ❖ Những giấc mơ cá nhân.....   | 54        |
| Các giấc mơ làm sáng tỏ hoàn cảnh hiện tại .....                                   | 55        |
| Những giấc mơ cộng đồng .....  | 56        |
| Trường học ban đêm.....  | 57        |
| Những giấc mơ lặp lại .....  | 57        |
| Những giấc mơ tiên tri.....  | 57        |
| ❖ Mời gọi giấc mơ .....  | 59        |
| Nhớ lại vào buổi sáng.....   | 59        |
| Các biểu tượng và những người nổi tiếng .....                                      | 60        |
| Biến đổi giấc mơ .....   | 60        |
| Cơ chế của những giấc mơ.....  | 61        |
| Những giấc mơ và những nhóm linh hồn .....   | 63        |
| <b>NHỮNG CON VẬT, NHỮNG ĐIỀM BÁO VÀ NHỮNG DẤU HIỆU .....</b>                       | <b>64</b> |
| <b>RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....</b>   | <b>72</b> |
| Thiền định .....   | 72        |
| <b>RÈN LUYỆN NHÓM .....</b>  | <b>74</b> |

### **4. LÀM SÁNG TỎ .....** **76**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>LÀM SÁNG TỎ NHỮNG CƠ CHẾ THỐNG TRỊ ĐÃ ĐƯỢC , TẠO RA TRONG CUỘC SỐNG .....</b>       | <b>78</b> |
| <b>LÀM RÕ NHỮNG XÚC CẢM TIÊU CỰC .....</b>   | <b>84</b> |
| Làm sạch trường năng lượng.....  | 84        |
| Làm sáng tỏ cá nhân là một phần trong quá trình tâm linh hoá chiều kích trần gian..... | 85        |
| Lòng biết ơn mở ra con đường cho những trùng hợp.....                                  | 86        |
| <b>ĐỀ KHÁNG.....</b>   | <b>87</b> |
| Sự đề kháng có thể dự báo một thay đổi .....   | 88        |
| Tìm thấy lý do để ở yên tại chỗ.....   | 88        |
| <b>LÀM RÕ NHỮNG XÚC CẢM CÒN SÓT LẠI TỪ NHỮNG KIẾP TRƯỚC.....</b>                       | <b>89</b> |
| Những tình cảm còn sót lại hay những bùng nổ xuất phát từ quá khứ.....                 | 90        |
| <b>RÈN LUYỆN CÁ NHÂN HOẶC TẬP THỂ.....</b>   | <b>92</b> |
| Những vết thương xưa cũ .....  | 93        |
| Sống nhiệt tình.....   | 93        |
| Những cơ chế thống trị.....  | 94        |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| RÈN LUYỆN TẬP THỂ.....     | 96 |
| Thổ lộ mọi chuyện .....    | 96 |
| Những thái độ hữu ích..... | 96 |
| Những phương pháp.....     | 97 |

## **PHẦN BA: NHỚ LẠI ..... 99**

### **5. CHĂM SÓC, BIẾN ĐỔI VÀ SÁNG TẠO ..... 99** SỨC MẠNH CỦA NĂNG LƯỢNG TỰY THUỘC VÀO NHỮNG MONG ĐỢI CỦA CHÚNG TA

|  |     |
|--|-----|
| .....  | 99  |
| NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ.....  | 100 |
| Hiệu ứng Mẹ Teresa .....   | 101 |
| Năng lượng vật chất và tinh thần là những tác nhân của sự hồi phục sức khoẻ..... | 101 |
| NHỮNG QUAN NIỆM VỀ ĐỜI SỐNG SỨC KHOẺ .....                                       | 103 |
| SỨC MẠNH BÊN TRONG .....   | 104 |
| Hãy ghi lại những tình cảm .....   | 105 |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....  | 106 |
| RÈN LUYỆN TẬP THỂ.....   | 108 |
| Những đề tài thảo luận .....   | 109 |

### **6. TÁC ĐỘNG VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA CÔI BÊN KIA ..... 109**

|   |     |
|---|-----|
| CÔI BÊN KIA LÀ GÌ?.....   | 110 |
| GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾP SAU CÁI CHẾT.....   | 111 |
| VỀ NHÀ.....   | 112 |
| Hiểu biết, chứ không chỉ tín tưởng.....   | 113 |
| Chúng ta mãi mãi hiện hữu .....   | 114 |
| TẠI SAO KHÔNG Ở LẠI CÔI ẤY.....   | 114 |
| HỢP NHẤT NHỮNG CHIỀU KÍCH .....   | 115 |
| NHỮNG TRẢI NGHIỆM CỦA NGƯỜI VỪA QUA ĐỜI.....  | 116 |
| Những người không nhận ra rằng mình đã chết .....   | 117 |
| Một số người nản nã .....   | 117 |
| Những giai đoạn và cấp độ .....   | 117 |
| XEM XÉT LẠI CUỘC ĐỜI LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT ĐỂ HẤP THỤ KINH NGHIỆM CỦA CHÚNG TA VỀ ĐỜI SỐNG..... | 118 |
| Xem xét lại cuộc đời sẽ làm thay đổi mọi sự khi ta trở lại trần gian .....                  | 119 |
| SỰ HIỂU BIẾT TRỰC TIẾP .....  | 119 |
| Luôn có sự bù trừ .....   | 120 |
| XEM XÉT LẠI CUỘC ĐỜI TRƯỚC KHI QUAY VỀ CHIỀU KÍCH TÂM LINH .....                            | 121 |
| NHẬN BIẾT SỰ TỔN TẠI CỦA CÔI BÊN KIA .....  | 122 |
| ĐẦU THAI.....   | 123 |
| Hồi ức tự phát về những kiếp sống khác .....  | 123 |
| Những dấu chỉ thuộc thể chất, những thói quen và khuynh hướng.....                          | 124 |
| Khoảng cách giữa hai kiếp sống.....   | 124 |
| Tầng lớp thứ nhất - Chu kỳ ngắn.....  | 125 |
| Tầng lớp thứ hai - Những người khao khát hiểu biết.....                                     | 125 |
| Tầng lớp thứ ba hay tầng lớp toàn diện.....   | 126 |
| ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC NHÓM LINH HỒN.....  | 127 |
| Những hồn đồng điệu hay những hồn lạc lõng?.....  | 128 |
| Những sự tin chắc, những lời khuyên lạ thường.....  | 128 |

|   |     |
|---|-----|
| NHỮNG THÔNG TIN HỮU ÍCH ĐƯỢC GỬI ĐẾN CHO BẠN TỪ NHỮNG KIẾP TRƯỚC .... | 131 |
| NHỮNG SƠ ĐỒ TÁI DIỄN Ở MỖI LẦN ĐẦU THAI .....                         | 132 |
| Những vết sẹo tâm lý.....   | 133 |
| Gìn giữ những đặc điểm .....  | 133 |
| Hậu quả của những kiếp trước .....                                    | 134 |
| Gieo nhân nào gặt quả nấy.....  | 134 |
| Khai mở chiều kích khác.....  | 135 |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....   | 136 |
| RÈN LUYỆN NHÓM .....  | 138 |

## PHẦN BỐN: TRONG BÓNG TỐI .....139

|  |            |
|--|------------|
| <b>7. NHỚ LẠI TÂM NHÌN KHAI SINH.....</b>                  | <b>140</b> |
| THỨC TỈNH.....   | 140        |
| Nhận thức làm gia tăng năng lượng và trực giác.....        | 141        |
| CHỌN CHA MẸ VÀ HOÀN CẢNH TRƯỚC KHI CHÀO ĐỜI .....          | 142        |
| Những dự kiến và những mục tiêu .....                      | 142        |
| Không quá tham vọng, cũng không quá nhún nhường .....      | 143        |
| Chúng ta có thể có tất cả những gì mình muốn? .....        | 144        |
| Tự do ý chí và dự kiến về kiếp sống .....                  | 145        |
| TÂM NHÌN KHAI SINH.....                                    | 146        |
| CHỌN MỘT CON ĐƯỜNG KHÓ NHỌC.....                           | 148        |
| XEM XÉT LẠI CUỘC ĐỜI HÔM NAY.....                          | 149        |
| DẪN THÂN VÌ MỘT MỤC TIÊU, SẴN SÀNG PHỤC VỤ THA NHÂN.....   | 150        |
| Thực hành là sự hoàn thiện.....                            | 151        |
| Con đường duy nhất: sẵn sàng giúp đỡ tha nhân.....         | 151        |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VÀ TẬP THỂ .....                         | 152        |
| Hãy nghĩ đến cha mẹ bạn theo một tầm nhìn tâm linh .....   | 152        |
| Tầm nhìn là kịch bản.....                                  | 154        |
| Sự tiến bộ những vấn đề và mục tiêu hiện nay .....         | 154        |
| <b>8. ĐỊA NGỤC BÊN TRONG .....</b>                         | <b>156</b> |
| THƯỢNG ĐẾ HAY LÀ THƯỢNG ĐẾ VÀ ÁC QUỶ?.....                 | 157        |
| ĐỊA NGỤC CÓ THẬT CHĂNG?.....                               | 157        |
| Bán mạng theo những sơ đồ tâm trí của mình .....           | 158        |
| Nỗi sợ hãi không có nơi để ẩn giấu .....                   | 159        |
| Ngày tự phán xét cuối cùng.....                            | 160        |
| Ở ĐÂY VÀ LÚC NÀY .....                                     | 161        |
| Lấp đầy khoảng trống ngăn cách chúng ta với Thượng Đế..... | 162        |
| Đất mùn của nỗi sợ hãi .....                               | 162        |
| Thượng Đế là tất cả.....                                   | 163        |
| KHÔNG CHẾT KHÔNG SỐNG.....                                 | 163        |
| HỒN MA .....   | 166        |
| NHỮNG KẺ LÀM ÁC.....                                       | 166        |
| Đừng chê trách một ai.....                                 | 167        |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....                                    | 168        |
| Không xét đoán .....                                       | 168        |
| Ở cùng một phía .....                                      | 169        |
| Đồng hành cùng Thượng Đế.....                              | 169        |
| Điều trị hoặc tự hồi phục.....                             | 169        |

|  |            |
|--|------------|
| Một ngày tinh lặng .....   | 170        |
| <b>RÈN LUYỆN TẬP THỂ</b> .....   | 170        |
| Tuần lễ địa ngục.....  | 171        |
| <b>9. CHIẾN THẮNG NỖI SỢ</b> .....   | <b>171</b> |
| <b>BÓNG TỐI CỦA CÁ NHÂN</b> .....  | 174        |
| Kho chứa và máy chiếu phim .....   | 176        |
| Những dấu hiệu báo nguy .....  | 177        |
| Bằng cách nào chúng ta vùi lấp những phần ‘u tối’ của mình? .....  | 178        |
| Những xung đột ở ngoại giới cho thấy một hình ảnh về sự chia rẽ ở nội tâm .....                              | 178        |
| Điều gì đang tồn tại qua tôi?.....   | 179        |
| Chỉ suy nghĩ - thay vì suy nghĩ / cảm nhận / dự đoán.....  | 180        |
| <b>CẢM NHẬN VÙNG BÓNG TỐI VÀ NHỮNG NỖI SỢ HẠN CHẾ CỦA NÓ MÀ KHÔNG Ý THỨC VỀ NÓ</b> .....                     | 181        |
| <b>TÁI THÍCH NGHĨ VỚI VÙNG BÓNG TỐI</b> .....  | 181        |
| Tôi cảm thấy mình ích kỷ mỗi khi đòi hỏi một điều gì đó cho mình.....  | 182        |
| <b>VÙNG BÓNG TỐI TẬP THỂ</b> .....   | 183        |
| <b>NHỮNG ƯỚC MUỐN TIỀM TÀNG XUNG ĐỘT</b> .....   | 184        |
| <b>NGUY CƠ LỚN LAO NHẤT: SỰ PHÂN CỤC</b> .....   | 185        |
| <b>HỒI ỨC VỀ MỤC TIÊU CHO TA NẮNG LỰC ĐỂ CHẾ NGỰ NỖI SỢ</b> .....  | 186        |
| <b>TẬP TRUNG VÀO NỖI SỢ HÃI HAY VÀO TƯ TƯỞNG?</b> .....  | 189        |
| Đèn chỉ đường của năng lực yêu thương.....   | 189        |
| <b>LÀM THẾ NÀO ĐỂ THOÁT KHỎI NHỮNG NỖI SỢ KHI CHÚNG TA Ở TRONG CHIỀU KÍCH TÂM LINH</b> .....                 | 190        |
| <b>RÈN LUYỆN CÁ NHÂN</b> .....   | 191        |
| Bài tập liên quan đến vùng bóng tối .....  | 191        |
| Giai đoạn thứ ba .....   | 192        |
| <b>RÈN LUYỆN NHÓM</b> .....  | 192        |
| Đối thoại với nỗi sợ hãi.....  | 192        |
| Thiền định .....   | 193        |
| Những dự án .....  | 193        |
| <b>PHẦN NĂM: HÀNH ĐỘNG THÍCH HỢP</b> .....   | <b>194</b> |
| <b>10. NHỮNG ĐỐI MỐI TRONG LAO ĐỘNG VÀ KINH DOANH</b> .....  | <b>194</b> |
| CON ĐƯỜNG TINH THẦN CHO KINH TẾ .....  | 194        |
| <b>SỰ BẤT LỰC VỐN CÓ - LÀM THẾ NÀO ĐỂ LOẠI BỎ NÓ Ở NƠI LÀM VIỆC</b> .....                                    | 198        |
| <b>NGƯỜI SẴN BẮT, NGƯỜI HÁI LượM, NÔNG DÂN, NGƯỜI XÂY DỰNG VÀ NHÀ TỔ CHỨC</b> .....                          | 202        |
| Bạn sẽ gạt hái điều mà bạn đang suy nghĩ .....   | 203        |
| Sự hợp nhất những kết nối, mô thức theo đường xoắn ốc của công việc kinh doanh. ....                         | 203        |
| Những ‘lợi ích’ tinh thần: tin tưởng, sẵn sàng, tự trọng, nhiệt tình, thoải mái, phong phú và niềm vui ..... | 205        |
| Bệnh tim mạch .....  | 206        |
| <b>KINH DOANH: MỘT HOẠT ĐỘNG VƯỢT QUÁ NHỮNG CUỘC HỢP CỦA HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ</b> .....                         | 208        |
| <b>CHU KỶ PHỤC HƯNG</b> .....  | 210        |
| <b>HÍT VÀO VÀ THỞ RA</b> .....   | 211        |
| <b>MỘT CÁI NHÌN MỚI - NHỮNG NHÓM LINH HỒN</b> .....  | 212        |

|  |            |
|--|------------|
| LOẠI BỎ NHỮNG XÚC CẢM TIÊU CỰC TRƯỚC KHI LÀM VIỆC THEO NHÓM .....                  | 213        |
| Tích cực lắng nghe.....  | 215        |
| TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU LÀ NHỮNG LINH HỒN ĐANG PHÁT TRIỂN .....                        | 216        |
| VƯƠN ĐẾN TIỀM NĂNG CHUNG .....   | 216        |
| TẦM NHÌN KHAI SINH.....  | 218        |
| KỶ NGUYÊN THÔNG TIN .....  | 219        |
| SÁNG TẠO TỪ CÁI TÔI CỦA CHÚNG TA .....   | 221        |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....  | 222        |
| Hình dung sự thành công .....  | 222        |
| Hãy trao nó cho vô thức.....   | 222        |
| Kiểm tra.....  | 222        |
| Chim trong lồng.....   | 223        |
| Sự bắt lực vốn có .....  | 223        |
| Hãy viết ra.....   | 223        |
| RÈN LUYỆN TẬP THỂ.....   | 224        |
| <b>11. HÀNH ĐỘNG TẬP THỂ DÀNH CHO MẶC KHẢI THỨ MƯỜI.....</b>                       | <b>225</b> |
| HÃY TẠO RA NĂNG LƯỢNG .....  | 225        |
| Mục tiêu gợi ý cho chúng ta .....  | 228        |
| THỂ NÀO LÀ MỘT NHÓM CỦA MẶC KHẢI THỨ MƯỜI? .....                                   | 228        |
| PHỤC VỤ VÀ GIÚP ĐỠ THA NHÂN .....  | 230        |
| NHỮNG BƯỚC DÀI.....  | 231        |
| Tự tổ chức .....   | 231        |
| ĐIỀU GÌ ĐẢM BẢO SỰ THÀNH CÔNG CỦA MỘT NHÓM CÓ Ý THỨC? .....                        | 233        |
| Sức mạnh không cưỡng lại được của sự quan tâm cá nhân .....                        | 233        |
| Có thái độ cởi mở, cho đi năng lượng, biết lắng nghe, học hỏi, hoặc hướng dẫn..... | 234        |
| NHỮNG TƯƠNG TÁC TẬP THỂ CÓ Ý THỨC .....  | 234        |
| SỰ HỢP NHẤT VỚI SỨC MẠNH CỦA CÁC NHÓM LINH HỒN TRONG CÔI BÊN KIA .....             | 235        |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....  | 237        |
| Đi đến nơi có năng lượng.....  | 237        |
| Nhóm linh hồn đồng điệu của bạn .....  | 238        |
| RÈN LUYỆN TẬP THỂ.....   | 238        |
| Ý thức về điều mà bạn đang tìm kiếm.....   | 238        |
| Hãy để mỗi người lên tiếng.....  | 239        |
| Hãy gắn kết với dòng chảy của năng lượng .....                                     | 239        |
| Thực hành tầm nhìn khai sinh.....  | 240        |
| Thiền định về tầm nhìn khai sinh .....   | 240        |
| <b>12. TẦM NHÌN MỚI CHO NHỮNG NGHỀ NGHIỆP KHÁC NHAU.....</b>                       | <b>243</b> |
| TIẾN ĐẾN SỰ BIỂU HIỆN VÀ ĐỊNH MỆNH LÝ TƯỞNG .....                                  | 243        |
| Mức độ cá nhân .....   | 244        |
| Mức độ nghề nghiệp.....  | 245        |
| Bình diện vũ trụ .....   | 246        |
| Sự hoà nhập và sự tổng hợp.....  | 247        |
| HOÀ HỢP NHỮNG TRÁI NGƯỢC .....   | 248        |
| NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CHÍNH CỦA NGƯỜI GÌN GIỮ TẦM NHÌN .....                              | 249        |
| TRÁCH NHIỆM VÀ NGHĨA VỤ CỦA NGƯỜI GÌN GIỮ TẦM NHÌN .....                           | 250        |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....  | 252        |
| RÈN LUYỆN TẬP THỂ.....   | 252        |

**PHẦN SÁU: HOÀN TẤT CHU KỲ.....254**

|   |            |
|---|------------|
| <b>13. THẾ GIỚI QUAN .....</b>                                  | <b>254</b> |
| SỰ HỢP NHẤT CÁC CHIỀU KÍCH .....                                | 254        |
| YÊU THƯƠNG CON NGƯỜI.....                                       | 255        |
| NHỮNG CUỘC DU HÀNH LIÊN CHIỀU KÍCH .....                        | 255        |
| LỜI CHÀO TỪ THIÊN ĐƯỜNG .....                                   | 257        |
| THIÊN ĐƯỜNG MỚI, TRÁI ĐẤT MỚI.....                              | 258        |
| NHỮNG XU HƯỚNG TƯƠNG LAI CHO CHIỀU KÍCH TRẦN GIAN.....          | 258        |
| SỰ HỢP NHẤT CÁC CHIỀU KÍCH- NHỮNG NĂNG LƯỢNG THUỘC CỔ MẪU ..... | 260        |
| Những thay đổi trong nhận thức .....                            | 260        |
| Lời tiên tri núi Andes .....                                    | 261        |
| THẾ GIỚI QUAN.....  | 262        |
| RÈN LUYỆN CÁ NHÂN .....   | 263        |
| <b>13.GÌN GIỮ TẦM NHÌN.....</b>                                 | <b>264</b> |
| NÓI VỚI THẦN KHÍ CỦA DÒNG SÔNG.....                             | 265        |
| LÀ TẦM NHÌN .....   | 266        |
| Từ bỏ tranh giành quyền lực .....                               | 267        |
| Châm dứt tư duy theo lối hoặc họ hoặc ta .....                  | 268        |
| Lan tỏa tính tâm linh .....                                     | 268        |
| Kết.....  | 269        |





## LỜI NÓI ĐẦU

Qua cuốn sách này, chúng tôi muốn mang đến cho bạn đọc những thông tin và những ý tưởng bổ sung, vốn là những giả thuyết cơ bản của mặc khải thứ mười.

Theo quan niệm cũ của thế giới thì vũ trụ là một cỗ máy đồ sộ, vận hành theo quy luật (không dành chỗ nào cho những phép lạ). Nhưng ngày nay đang dần dần nổi lên một quan niệm mới, dựa trên những chứng cứ thực nghiệm, con người bắt đầu xem vũ trụ không chỉ là những thiên thể cam lạng trong không gian vô tận mà còn là sân khấu của những năng lượng bí ẩn có tính chất tâm linh.

Cuốn sách này hướng đến việc khuyến khích sự suy nghĩ về những vấn đề nêu trên cùng nhiều vấn đề khác. Một lần nữa, chúng tôi dành cho sự đối thoại một tầm quan trọng hàng đầu. Tự thâm tâm, chúng ta biết rằng có một sự đổi mới về tầm nhìn đang diễn ra. Tuy nhiên, toàn cảnh của thế giới quan đó chỉ hiện rõ khi các cá nhân và các nhóm người có thể xác quyết những gì mà họ thấy, ghi nhận những thông tin mới, phát triển những quan điểm mới. Tất cả những đối thoại này sẽ góp phần xây dựng một thực tại phong phú, nhiều chiều kích và mang tinh thần nhân bản.

# Phần Một: Ngưỡng Cửa

## 1. TÂM NHÌN RỘNG LỚN

Mặc Khải Thứ Mười đưa chúng ta đến một nhận thức tổng thể về những trùng hợp huyền bí cũng như sự phát triển của tính tâm linh trên thế gian, tất cả xuất phát từ quan điểm lịch sử, để chúng ta có thể hiểu những lý do của sự thay đổi và tham gia vào một cách tích cực hơn. (Mặc Khải Thứ Mười). (1)

### DUY TRÌ MỘT THẾ GIỚI QUAN RỘNG MỞ

Đối với các thánh nhân, khả năng duy trì một thế giới quan vượt thời gian là điều thuộc tư chất của họ.

Nhưng cuốn sách này là dành cho những người phàn chú không dành cho các thánh nhân.

Gần đây, trong một buổi thảo luận về mười mặc khải, có một người phát biểu:

“Tôi rất quan tâm đến cách thức mà tôi có thể sử dụng những thông tin đó trong đời sống thực tiễn. Tôi đã tham dự nhiều hội thảo trao đổi ý tưởng và phương pháp thực tế, và đã nói chuyện với nhiều người. Tất cả đều rất nhiệt tình, nhưng làm thế nào để tôi duy trì nhiệt tình và truyền nó cho những người mà tôi gặp hàng ngày? Làm thế nào tôi có thể gìn giữ trạng thái xúc cảm đó?”.

Ý kiến này đã bày tỏ một ưu tư mà tất cả chúng ta đều chia sẻ và có thể chính bạn cũng từng nêu lên câu hỏi tương tự. Cách thức mà chúng ta nêu lên câu hỏi cũng nằm ở gốc rễ những vấn nạn của chúng ta. Chúng ta muốn đối đầu với chúng ở bên ngoài, ở ngoại giới. Để có một hành động hữu hiệu, trước tiên chúng ở bên phải tác động ở bên trong chúng ta, ở nội giới. Chúng ta phải triệt để thay đổi cái nhìn về thế giới, và vén lên bức màn đang che khuất sự khôn ngoan và những tiềm năng ẩn giấu của chúng ta. Một khi biết tác động ở tầm đa chiều kích, chúng ta sẽ ngay tức khắc phù hợp với mục tiêu đã được định của quá trình tiến hoá: Tâm linh hoá thế giới thực tế của chúng ta. Chúng ta sẽ đích thân đạt đến đó?

Mặc khải thứ mười, cũng như chín mặc khải khác đã được mô tả trong Lời Tiên Tri Núi Andes, diễn đạt một chặng đường ý thức. Nếu đã đọc cuốn sách ấy, bạn sẽ có cảm tưởng đã biết nội dung của hầu hết những mặc khải, đã hấp thu ý nghĩa của chúng, nhưng đã quên chúng. Ký ức mơ hồ cho bạn thấy rằng bạn đã đến trần gian này với một mục tiêu rõ ràng: Cùng nhân loại vươn lên một mức độ ý thức cao.

Nếu đã nghiên cứu chín mặc khải và đang khám phá mặc khải thứ mười, bạn sẽ nhận ra một phần hoặc hầu như toàn bộ những ý tưởng rất xa xưa, được trình bày trong những đoạn sau. Ở cấp độ này của tư tưởng, bạn có

thể nói: ‘Vâng, tôi cảm thấy những khái niệm đang tác động trong tôi’.

Cái ý thức đó thôi thúc chúng ta phản ứng, như người đã nêu lên câu hỏi ở trên. Vậy, chúng ta sẽ làm gì? Chúng ta có thói quen sống tích cực, làm chủ thế giới của mình - hoặc ít nữa, cố thực hiện điều ấy - và đã đạt những kết quả. Vậy mà, cho đến lúc này, chúng ta chỉ ưu tư đến việc sửa đổi thế giới bên ngoài, chứ không nghĩ đến việc tác động đến thế giới bên trong chúng ta, nơi ý thức đang ngự trị. Để đạt đến sự thay đổi quan điểm, trước tiên chúng ta phải phá vỡ những khái niệm xưa cũ. Đó chính là ý nghĩa của sự thay đổi các mô hình, các khuôn mẫu. Liệu chúng ta có khả năng để thay đổi những cấu trúc và những điều kiện đã sắp đặt cuộc sống của chúng ta, liệu chúng ta có thể loại bỏ những cách nhìn hẹp hòi, thiển cận của mình, để ánh sáng có thể chiếu rọi toàn thể tâm trí?

Đã đến lúc chúng ta phải hành động, phải mở rộng ý thức để thấu tóm tương lai. Chúng ta có thể thực hiện một phần công việc này bằng cách chọn sự thay đổi hoặc yêu thương nhiều hơn. Dẫu những điều mới mẻ mà chúng ta sẽ phát hiện có là thế nào, và dẫu những khái niệm của chúng ta đã được thay đổi hẳn, thì chúng ta vẫn bị tác động bởi những lực của ngoại giới. Chiều kích tâm linh, vốn tồn tại ở bên kia các giác quan của chúng ta, giúp chúng ta nhận thức về tình trạng phụ thuộc để thoát khỏi nó: sự tự thoả mãn, sự sợ hãi, sự chối bỏ, và lòng tham làm rối loạn chức năng tâm thần của chúng ta. Những chiều kích khác đó muốn rằng Trái Đất trở nên một nguồn suối tuyệt vời, giàu tình yêu thương, sức sống và những bài học dành cho chúng ta.

Cho đến lúc này, hầu hết chúng ta đều không ý thức về cái biên giới vô hình đang ngăn chia những cấp độ khác nhau đó của hiện hữu. Đến điểm này của quá trình tiến hoá, khi sự sống còn của hành tinh và mọi chủng loài của nó đang có nguy cơ diệt vong, thì đã đến lúc để gạt bỏ bức màn vô

minh.

## KHÔNG HỀ CÓ CÔNG THỨC

Hầu hết chúng ta đều muốn thực hiện cuộc du hành của đời mình với một bản đồ chi tiết, một bản liệt kê, những chỉ dẫn và một đảm bảo được hoàn trả. Càng hiểu rằng đời sống là một tiến trình, chúng ta càng phát hiện là không hề có một công thức, không sai sót cho sự thành công. Vì thế, chúng ta phải chú tâm quan sát cơ cấu của những sinh lực đang truyền cho chúng ta những thông tin và cảm hứng. Sinh lực đang làm rực sáng tinh thần chúng ta và soi sáng con đường. Niềm tin sẽ giúp cho những cánh cửa mở ra. Bạn phải biết tin tưởng, chờ đợi một cách bình thản cho đến khi những mục tiêu và những ước muốn của bạn được thực hiện. Vì cho và nhận là một qui luật, nên khi chúng ta cho đi, thì chúng ta đã nhận được.

## VÀ PHẢI LÀM GÌ NẾU...?

Và phải làm gì nếu ai đó khẳng định với bạn rằng, sự hiện diện của bạn trên Trái Đất này có một ý nghĩa? Rằng bạn ở trong một tổng thể đồng nhất của năng lượng có ý thức đang triển khai cho một mục tiêu chính xác? Và nếu bạn biết, không chút hoài nghi, rằng bạn không đơn độc? Và nếu bạn biết không hề có những tình cờ, những ngẫu nhiên, và những thông tin quan trọng đang ở quanh bạn, và bạn sẽ có thể - hoặc không - nhận ra chúng? Bạn sẽ sống như thế nào nếu biết mình sẽ tiếp tục hiện hữu kể cả khi thân xác hiện nay không còn nữa?

Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu phát hiện, qua một trải nghiệm không thể

phản bác, rằng con người chỉ đại diện cho một cấp độ ý thức trong một vũ trụ gồm rất nhiều tầng ý thức? Bạn sẽ cảm thấy sợ hãi hay hưng phấn? Bạn có cảm thấy mình gắn liền một cách sâu sắc với một cội nguồn mà bạn đã quên lãng? Những ai đã có những trải nghiệm cận tử, đều có trạng thái xúc cảm này.

Với mặc khái thứ mười, chúng ta ý thức rằng chúng ta không đơn độc và không phải là trung tâm của vũ trụ. Giờ đây, chúng ta biết mình hiện diện trên trần gian là để thực hiện một sứ mệnh, có một mục tiêu thuộc về sự sống. Có thể, bạn cảm thấy khó nắm bắt cái mục tiêu đó, tựa như một từ định nói ra mà lại quên bẵng. Hồi ức mơ hồ đó cũng đủ kích phát những sự kiện.

Có thể bạn chưa từng có trải nghiệm kỳ lạ, dị thường trong chiều kích tâm linh. Joan Anderson, tác giả của hai cuốn sách về những phép lạ đã kể câu chuyện của một người mẹ có con gái đi cắm trại với nhóm bạn. Một buổi chiều, bà mẹ có linh cảm con mình đang gặp một nguy hiểm chết người, và bà thốt lên: Lạy Chúa, xin cứu con của con!. Khi con bà trở về sau chuyến cắm trại, cô kể rằng đã bị rơi xuống từ một vách đá nhưng khi đang rơi, cô đã được giữ lại bởi một phần nhô ra khoảng hai mươi centimet của vách đá. Lúc đó cô có cảm giác có những bàn tay đang giữ lấy cô và kéo cô lên phía trên vách đá. Có thể bạn đã đọc các bài tường thuật về những trải nghiệm cận tử, khi những người sắp chết tiến vào một đường hầm ngời sáng, cảm nhận một tình yêu thương kỳ lạ, không tưởng tượng được, đến nỗi chỉ muốn ở lại đó chứ không muốn quay về trần gian.

Ngay cả nếu bạn chưa từng có những tiếp xúc với những chiều kích khác, thì quanh bạn cũng có vô số người, đã có những tiếp cận với những cấp độ hiện hữu khác. Và, nếu cho rằng bạn đang tiến hoá trong cái mà nhà sinh học Rupert Sheldrake gọi là trường phát sinh hình thái, thì điều đó có nghĩa

là bạn đang là thành phần của quá trình.

**Các lý thuyết gia hiện đại như nhà vật lý người Anh David Bohm - nghiên cứu về những hệ lụy của định lý Bell - đã nêu lên giả thuyết có một trường vô hình: trường vô hình đó mang đến cho thực tại sự cố kết và tức khắc biết điều gì đang xảy ra ở mọi nơi... Trường vô hình rất giống trí tuệ tiềm ẩn của ADN, và động thái của nó rất giống với động thái của tinh thần có chức năng giữ cho mọi ý tưởng của ta có thứ tự, trong một bồn chứa thỉnh lặng nếu ta có thể nói thế, sắp xếp một cách chính xác, thành những khái niệm và những phạm trù. (Deepak Chopra, *Thần xác lượng tử: Tìm kiếm sinh lực ở ranh giới của thân xác và tinh thần.*)**

Đã đến lúc chúng ta phải mài giũa tinh tế hơn những khả năng của mình để chú tâm đến những thông tin lạ lùng đang đổ dồn về vào lúc này. Quả là hữu ích khi ta có khả năng kinh ngạc. Tại sao? Vì nhờ thế mà chúng ta có thể phá bỏ những cấu trúc mà chúng ta đã tin rằng đó là một thực tế vững chắc như đá tảng. Đã đến lúc chúng ta phải dồn mọi nỗ lực để mở ra những thông tin rất quan trọng cho sự sống còn và tiến hoá của nhân loại.

Chúng ta có nhiệm vụ thiết lập một cây cầu giữa cách suy nghĩ xưa cũ và những đóng góp của các mặc khải - những điều làm thay đổi triệt để cách thức mà chúng ta nhìn về chính mình cũng như cách thức chúng ta liên lạc với những chiều kích khác. Những giải đáp cho các vấn đề đời thường của chúng ta được gắn liền với những giải thích của những sự kiện mà trí óc thuần lý của chúng ta không thể hiểu nổi. Những thắc mắc hàng ngày của chúng ta về cách sống, cách phục vụ cuộc sống của chúng ta, sẽ tùy thuộc

vào những thông điệp mà chúng ta nắm bắt, những trực giác sẽ đưa chúng ta đến một tư duy mới.

Bạn sẽ nghĩ rằng, tất cả những điều đó có vẻ lạ lùng và thiếu thực tế. Bạn không bị buộc phải đọc cuốn sách này. Nhưng nếu bạn đọc tiếp, chúng tôi sẽ đưa bạn vào một chuyến du hành qua những sự kiện thuộc tâm trí, sẽ kích phát trong bạn những ý tưởng, những tình cảm, và những trực giác có ý nghĩa. Chúng ta đang cùng nhau khám phá cái tiến trình đó và mặc khải thứ mười nhắc nhở rằng chúng ta phải kết hợp với tha nhân để phát triển nền tảng trí tuệ chung.

Theo sơ đồ tiến hoá, mỗi sự phát triển phải được đưa vào và phục vụ một chức năng cao cấp hơn (...) Vỏ não của chúng ta có rất nhiều khả năng, chỉ một phần cực nhỏ của nó cũng đủ để thích nghi hoặc biến đổi những chức năng khác. Vậy phần còn lại của não được dùng vào việc gì? Tiến sĩ B. Ramamurthi đã nêu lên giả thuyết rằng phần không được sử dụng hàng ngày của não chúng ta là để khám phá vũ trụ bên trong (Joseph Chilton Pearce, Tương Lai Bắt Đầu Từ Hôm Nay.)

Hãy sử dụng trực giác và sự nhạy cảm của bạn mỗi khi bạn gặp những người thầy, những cuốn sách hoặc những sự kiện hữu ích cho giai đoạn hiện nay của đời bạn. Bằng cả tâm trí, hãy theo dõi sự hé lộ của chiều kích tâm linh. Hãy nhớ rằng, con đường sẽ không thẳng; có thể bạn sẽ phải tin cậy vào một trải nghiệm huyền hoặc, trước khi tiến vào cấp độ cao hơn. Hãy phân loại những thông tin mà bạn nhận, nhưng đừng mất thì giờ chứng minh hoặc để tìm kiếm một chứng cứ 'khoa học'. Giai đoạn này của cuộc hành trình không vận hành theo những 'qui luật' cũ. Mục tiêu của bạn không phải là ở mãi trong sự tranh luận vô bổ về cái gì là 'thực' và cái gì là không, nhưng hãy tự hỏi: Sự kiện đó hoặc ý tưởng đó có thúc đẩy tôi yêu thương hơn, nhiều năng lực hơn, rộng lượng và cởi mở hơn đối với đời



sống? Đó là chân lý ở phía sau kinh nghiệm của bạn. Hãy sử dụng tâm trí, nhưng hãy từ bỏ những sơ đồ của nó. Đây không phải là một hành trình tình cảm, nhưng là một hành trình yêu thương.

## ĐIỀU ĐÓ ĐẾN VỚI TÔI VÀO LÚC NÀY

Cuốn sách này được viết đúng theo những nguyên tắc mà nó vạch ra. Một loạt những trùng hợp đã được phối hợp một cách đồng bộ để giúp nhiều người “viết” cuốn sách này. Trong khi biên soạn mỗi chương sách, tôi luôn được người này người nọ chuyển cho một thông tin hoàn toàn phù hợp với đề tài. Tôi cũng phát hiện rằng có nhiều người đã kết nối với nhau một cách bí ẩn trên con đường đó! Chẳng hạn, một hôm tôi đã phỏng vấn qua điện thoại hai nhân vật - Cindy Spring về những hội minh triết và Richard Miles về những quan điểm mới đối với sức khỏe - mà tôi đã biết họ từ hai nguồn khác nhau. Vài ngày sau, cũng trong tuần đó, tôi khám phá ra rằng họ đang ở cùng một con phố, tại Oakland, California, là láng giềng của nhau, và đã kể cho nhau nghe về cuộc nói chuyện của họ với tôi.

Những thông tin đổ về khắp nơi. Ở Montréal, tại hội nghị nhằm tái lập sự liên thông giữa trời và đất, Carol Adrienne đã có hai thuyết trình mà, một cách ngẫu nhiên, có cùng đề tài với mặc khải thứ mười. Khi Adrienne được mời thuyết trình thì mặc khải thứ mười chưa được biết đến. Trong hội nghị đó, một trong những diễn giả là tiến sĩ Myrin Borysenko đã nêu lên hai đề tài nghiên cứu mà Adrienne đã tiến hành tại California trước khi đến Montreal. Vào bữa ăn trưa, trong một cuộc nói chuyện không chính thức, Kevin Ryerson, chuyên gia nổi tiếng trong lĩnh vực trực cảm, đã cung cấp những chỉ dẫn về những nơi linh thiêng mà tôi sẽ nói đến ở Chương 3. Một tuần sau đó, Ryerson gửi cho Adrienne bản photocopy bài báo viết về Kyriacos c. Markides, và điều đó thôi thúc Adrienne mua cuốn sách của

Markides. Thật lạ lùng, đề tài chính của giáo sư Markides rất gần với mặc khải thứ mười. Markides mô tả một cách rất sinh động những trải nghiệm thần bí, đặc biệt phong phú của chính thống giáo phương Đông nhắc nhở chúng ta về những đóng góp có tính quyết định của các nhà tu khổ hạnh đối với sự duy trì Thế Giới Quan.

Trong một cuộc gặp gỡ tốt đẹp khác xem chừng được tiên định, Adrienne đã có dịp quen biết Elizabeth Jenkins, người thành lập Foundation Viracocha nhằm bảo tồn minh triết của người dân bản địa châu Mỹ. Sự uyên bác của Elizabeth giúp Adrienne khám phá những sấm ngôn của thổ dân Queru ở Peru, những người còn giữ những truyền thống y hệt những người Incas xưa. Nền văn minh Andes hiện ra như một sự tiến hoá từ cấp thứ ba lên cấp thứ tư của ý thức, diễn ra vào thời đại chúng ta.

Giờ đây, những trùng hợp diễn ra một cách thường xuyên hơn với những ai đã nhận thức hoặc đang tìm hiểu ý nghĩa các mặc khải. Chuỗi mười mặc khải và những nguyên lý của chúng không thuộc lĩnh vực lý thuyết. Khi bạn đã nhận thức những ý tưởng đó và tin tưởng vào tiến trình đang triển khai trong đời bạn, thì có một điều lạ lùng xảy ra. Và những nguyên lý đó thực sự tác động vào đời bạn. Ở đây, mục tiêu của tôi là chỉ cho bạn điều mà bạn phải tìm kiếm. Tôi muốn khuyến khích bạn đón nhận hành trình bí ẩn đó và để nó tác động trong bạn.

## **Một mảnh khác của trò chơi ghép hình**

Nhiều người trong chúng ta không có một ý tưởng rõ ràng về điều mà mình muốn làm. Ngoài ra, công việc của chúng ta có vẻ khá xa cách hoạt động mang nhiều ý nghĩa mà chúng ta rất cần có, chúng ta cảm thấy mất phương hướng và ngần ngại chọn con đường.

Nhiều người trong chúng ta tin rằng chẳng có gì xảy ra một cách tình cờ. Cũng vậy, chúng ta có thể có cảm tưởng rằng mình không hiểu những sự đồng bộ đã xảy đến với chúng ta, hoặc không biết làm cách nào để tiếp tục tạo ra chúng. Đó cũng chính là tâm trạng của nhân vật chính trong Mặc Khải Thứ Mười, khi nhân vật này bắt đầu đi tìm Charlène. Chẳng mấy chốc anh ta biết còn một mảnh nữa của trò chơi ghép hình đó là mặc khải thứ mười, và điều đó giúp chúng ta cảm nhận sâu sắc chín mặc khải kia trong trường hạn.

### Những cái bẫy - tâm trạng mệt mỏi rã rời

Thế giới đang thay đổi với một tốc độ không thể tưởng tượng được. Những thay đổi mà trước kia phải cần đến hàng ngàn năm, thì giờ đây chỉ trong vài thập niên, thậm chí ít hơn. Sự tăng tốc, đang diễn ra ở mọi mức độ, trong mọi nền văn hoá và mọi lĩnh vực kiến thức, gây ra những xáo trộn lớn lao, những đổi mới, những triệu chứng và những phản ứng. Trong khi một số hệ thống sụp đổ và số khác phát triển tốt, chúng ta có những phản ứng khác nhau, từ hào hứng và phấn khích đến sợ hãi và tuyệt vọng. Chúng ta muốn hành động nhưng thường là chúng ta không làm gì cả. Nhịp độ của những sự kiện càng dồn dập, thì chúng ta càng cố gắng để thích nghi. Chúng ta nghĩ rằng mình sẽ không thể tiến theo, hoặc là tương lai đã tuột khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Bị nhấn chìm bởi những nhịp độ của thời đại, bởi những trách nhiệm xã hội và những trách nhiệm khác, chúng ta chỉ còn hi vọng rằng ‘ai đó’ sẽ làm một điều gì đó. Một số những ràng buộc - chẳng hạn như thời gian, những khó khăn tài chính, hoặc hoàn cảnh gia đình - đôi khi được chúng ta nêu lên để biện minh cho sự tiêu cực của mình. Sự tuyệt vọng - một cảm giác bất lực trước khó khăn của công việc

phải thực hiện - thường làm chúng ta tê liệt.

## **Sự phân cực tư tưởng - chọn đậm chân tại chỗ hay chọn cởi mở để đón nhận?**

Với những gì đã xảy đến với bạn trong tuần này, bạn có thể có một quan niệm bi quan hoặc lạc quan về tương lai. Trong trường hợp thứ nhất, bạn sẽ nghĩ rằng thế giới đang sụp đổ một cách nhanh chóng. Chúng ta đang lâm nguy về mặt kinh tế, chính trị, môi sinh, và trong tương lai gần, chúng ta không có hy vọng nào để có một con đường tốt đẹp hơn.

Trong trường hợp thứ hai, bạn sẽ nói rằng thế giới đang trong bước chuyển tiếp, nhưng nhân loại, nếu tiến theo sự hướng dẫn của lương tri và trực cảm, thì có nhiều cơ may để tìm thấy những giải pháp mới cho những vấn đề có vẻ như không thể giải quyết. Về mặt cá nhân, chúng ta có thể dao động giữa hai quan niệm về tương lai của thế giới. Có ngày, chúng ta cảm thấy lạc lõng, do dự, sợ hãi, và chúng ta không hy vọng có thể tác động vào bất cứ tình huống nào không kiểm soát được. Rồi hôm sau, hy vọng của ta lại đột ngột hồi sinh: ta cảm thấy hứng khởi, táo bạo, hào phóng, đầy trắc ẩn và mãnh liệt mong muốn tiến theo con đường tâm linh. Những tâm trạng và những trạng thái sinh lực mâu thuẫn đó thường xuất phát từ những dao động của tinh thần tập thể, trong khi diễn ra bước chuyển tiếp để tiến đến một thế giới quan mới.

Sự phân cực giữa lạc quan và bi quan đặt chúng ta ở một ngã tư đường - nhân loại đã đi đến một điểm mà nó phải chọn lựa. Chọn lựa là sử dụng một sức mạnh.

## **Một chọn lựa dựa trên nỗi sợ hãi hoặc trên tình thương yêu**

Đôi khi chúng ta phải ngã quỵ trước khi đứng dậy. Và vì sự ngã quỵ đó làm ta sợ, nên đôi khi nỗi sợ che mờ tầm nhìn của chúng ta. Chúng ta tìm thấy đủ lý do để giải thích rằng xã hội chúng ta trở nên không thể kiểm soát và đang suy đồi một cách nhanh chóng, nhằm thuyết phục mình về quan điểm đó và bảo vệ nó. Như thế, sợ hãi trở thành một cơ chế ngăn chặn (hay biện minh để chẳng hành động). Nếu có thể hiện ra ý nghĩa của tiến trình ngầm ẩn của hoàn cảnh hiện nay, thì có thể chúng ta sẽ bớt lo sợ và tìm thấy lại tầm nhìn trong sáng, không bị hoen ố: Tầm Nhìn Khai Sinh của chúng ta.

Theo nhà xã hội học Paul H. Ray: “Sai lầm lớn nhất của chúng ta hẳn là xem trọng tính bi quan hiện nay và đầu hàng trước nỗi sợ hãi và sự hoài nghi yếm thế đang tràn ngập các phương tiện thông tin đại chúng. Như thế, chúng ta sẽ đi đến một kết luận thực sự bi đát: 'Chẳng những hoàn cảnh không ngưng tệ hại thêm, mà ta hoàn toàn chẳng thể cứu chữa'”. (2)

Mặc Khải Thứ Mười nhấn mạnh một điểm quan trọng: nếu tư tưởng tạo ra thực tại, vậy thì chúng ta phải không ngưng hướng tâm trí vào kết quả tích cực mà chúng ta mong ước.

## Những tin tốt lành

Chúng ta không đơn độc. Theo một cuộc điều tra xã hội học do Paul H. Ray thực hiện thì có hàng triệu người có một ‘cách nhìn sáng tạo về văn hoá’ và họ chia sẻ những giá trị, những điều được ưa chuộng, những gì sẽ góp phần hình thành một thế giới quan mới. Vào thời điểm khảo sát, Ray nhận ra ba trào lưu chính tại Hoa Kỳ (3):

Những người theo chủ nghĩa truyền thống, gồm 29% dân số. Họ là những người thích quay về với lối sống thuở trước, khi người dân còn tuân giữ những điều răn của tôn giáo.

Những người theo xu hướng tân thời, gồm 47% dân số chịu ảnh hưởng

bởi ‘những sinh hoạt thành thị’. Trong số họ, những người bảo thủ nhất có khuynh hướng lý tưởng hoá lối sống xưa cũ, trong khi những người cấp tiến hoặc ôn hoà thì có khuynh hướng cởi mở hơn với những tư tưởng mới’. (4)

Những người có cách nhìn sáng tạo về văn hoá, gồm 24% dân số. Nghiên cứu của Ray cho thấy chỉ khoảng 10,6% dân số, thực sự quan tâm đến đời sống tâm linh. Số người còn lại, nghĩa là 13% tổng dân số, phần lớn thuộc giai cấp trung lưu, quan tâm nhiều đến các vấn đề xã hội và môi trường từ một quan điểm cụ thể, nhưng nói chung ít quan tâm hơn đến sự phát triển cá nhân và tâm linh của họ.

Những dữ liệu dựa vào kinh nghiệm do những nghiên cứu của Ray cung cấp cũng như những phân tích của các nhà bình luận khác về sự biến đổi của ý thức, chỉ ra rằng càng lúc càng có nhiều người muốn nhìn thấy sự hợp nhất của cái cá nhân, cái tâm linh với cái thuộc về xã hội. Một cuộc thăm dò năm 1995 của Maclean/CBS cho thấy 82% người dân Canada quan tâm ‘ít nhiều đến những gì thuộc đời sống tâm linh’. Gần phân nửa những người được hỏi đã trả lời rằng từ vài năm gần đây ‘những gì thuộc đời sống tâm linh chiếm một chỗ lớn trong đời sống của họ’. Người ta đọc những sách nói về các truyền thống tâm linh của các dân tộc ít người và những sách bí truyền, hình thành những nhóm nghiên cứu và thực hành các nghi lễ cổ xưa. Sự huyền bí của đời sống gợi đến cho chúng ta những tín hiệu. Càng lúc chúng ta càng nhận ra rằng những cái ngỗ là ngẫu nhiên đã có một ý nghĩa sâu xa và thúc đẩy chúng ta tiến lên một bước nhất định.

## Sự hiệp lực

Các kinh sách và những lời giảng dạy cung cấp những điểm tựa quan trọng. Nhưng những trải nghiệm trực tiếp có tính thuyết phục hơn nhiều.

Bằng cách nào năng lượng sống thâm nhập vào chúng ta? Những cuộc đấu tranh xã hội mà chúng ta tham gia có nói lên một nhu cầu phát triển cá nhân? Một khi bạn đã nắm vững những mặc khải thứ bảy, thứ tám và thứ chín, thì do trực cảm, bạn sẽ theo đúng đường lối.

Một số người trong chúng ta đã có những tiếp cận với chiều kích tâm linh - ngay cả khi chúng ta không thường nói đến điều đó. Chúng ta biết nhận ra những thần cảm và những trực giác trong cuộc sống đời thường đang giúp chúng ta tiến lên.

### **Mỗi cá nhân là một điểm ngang qua của dòng tiến hoá**

Chúng ta là sự thể hiện tinh thần của quá trình tiến hoá. Nhiều người trong chúng ta quên rằng mình đã được sinh ra cùng với những ước mơ. Khi đang trải qua một giai đoạn khó khăn, và hình như chẳng có gì xảy ra, thì việc nhớ lại những thời kỳ trì trệ là cần thiết cho chúng ta hoà nhập, phân tích và làm tinh tế hơn cách nhìn của mình.

Mặc khải thứ mười bắt đầu bằng gợi ý chúng ta phải sử dụng khả năng quán tưởng để củng cố niềm tin của chúng ta theo hướng vũ trụ. Nhưng chúng ta phải quán tưởng điều gì? Năng lượng sống càng trôi chảy qua chúng ta thì chúng ta càng bị thu hút bởi những con người và những hoàn cảnh khác nhau. Vậy, làm thế nào để theo đúng đường? Các trực cảm ngang qua tâm trí chúng ta một cách ngăn ngại. Chúng ta sẽ làm gì với những điều nhận được?

Hãy quan sát những dấu chỉ mà vũ trụ truyền đạt cho ta. Nếu ta cứ nói: ‘Tôi là kẻ thất bại’, ‘Đời tôi quả là chán ngắt’, thì ta không hỗ trợ gì cho vũ trụ. Những niềm tin là câu chuyện ta kể ra trong thâm tâm, và câu chuyện đó lần lượt triển khai theo từng ngày của đời sống.

## Câu chuyện nào?

Trừ khi bạn tự kết nối bằng cách tìm một ý nghĩa cho cuộc sống hàng ngày, còn không việc gìn giữ Thế Giới Quan sẽ trở thành một ý nghĩa trừu tượng, Nếu chú tâm vào các phương tiện thông tin đại chúng, thì chúng ta có nguy cơ không biết đến những thông điệp tâm linh. Hãy có thói quen tìm kiếm sự khơi mở rộng lớn hơn, cách nhìn toàn diện hơn, ở tầm vĩ mô. Vấn đề là gì? Bức tranh tổng thể là thế nào? Để tìm thấy một ý nghĩa cho những công việc hàng ngày, ta phải thiết lập một liên quan giữa đời sống thông thường với đời sống ẩn khuất, có tính biểu tượng và tâm linh.

Thông thường thì nhờ vào một câu chuyện nào đó mà chúng ta sẽ tìm thấy vị trí của mình trên trần gian. Dấu câu chuyện đó là cổ tích, thần thoại, hay chuyện đời thường, chúng cũng soi tỏ những nguyên tắc tâm linh hướng dẫn nhân loại tiến hoá. Vì vậy, chúng tôi khuyến khích bạn đạt đến điều đó bằng cách đọc những câu chuyện được tập hợp trong sách này trong khi nêu lên những câu hỏi về ý hướng của chúng và để ý đến những cảm nhận của bạn. Những câu chuyện sẽ đánh thức ký ức của bạn về ý nghĩa đích thực của sự hiện diện của bạn trên trần gian. Trong trường hợp đó, chúng ta không còn bị tê liệt - chúng ta có thể thấy trước những chọn lựa, đảm nhận những trách nhiệm, và góp phần làm thay đổi các sự kiện.

Bạn là người phải viết ra cuộc hành trình của mình, câu chuyện đời bạn. Khi thực hiện điều đó, thì bạn cũng đang viết một phần của lịch sử thế giới.

## Sợ hãi xuất phát từ sự bất lực và tình cảm bị cách ly

Chúng ta thường xem sự ngẫu nhiên tình cờ như , một sức mạnh ngoại giới điều khiển những biến cố của đời sống. Chúng ta cho rằng mình bị điều kiện hoá bởi những yếu tố bên ngoài, và do thiếu một tầm nhìn tổng quát,



chúng ta cảm thấy bất lực và có một tình cảm bị cách ly. Do muốn cảm thấy mình một lần-nữa là người làm chủ hoàn cảnh nên, hoặc ta không biết vấn đề và phủ nhận sự hiện diện của nó, hoặc ta cho rằng có thể -ngăn chặn tai hoạ bằng cách bảo vệ những quan điểm 'đúng'. Để đơn giản hoá những tình huống có vẻ hỗn độn, ta chọn một thái độ phân cực.

Để chế ngự nỗi sợ hãi của chính mình, chúng ta tạo ra kẻ thù và cáo buộc nó đủ mọi điều xấu xa. Những ai có lối tư duy đó tin rằng thế giới này là một chiến trường, đời sống là một sự vật mà ta có thể điều khiển, kiểm soát và chiếm đoạt, họ nghĩ rằng, nếu không tranh đấu để đạt được một điều gì đó, thì người khác sẽ chiếm lấy những gì mà ta xứng đáng để có. Nếu bạn phần nào có tâm trạng đó, thì hãy dành ra một chiều cuối tuần để trò chuyện với những người mà bạn không thường gặp. Hãy lắng nghe mỗi người bày tỏ quan niệm sống của họ.

**Trong một nghiên cứu về lịch sử châu Âu, nhà xã hội học Fred Polak đã cho thấy rằng, nếu một nền văn hoá bảo vệ một cách nhìn bi quan về tương lai, thì sự bi quan đó sẽ trở thành hiện thực. Những dự đoán hiện nay về sự suy tàn của văn minh không cần phải chính xác để được xác nhận. Những động thái mang tính bệnh lý mà những dự đoán đó tạo ra cũng đủ gây nên một tình huống như thế. Đó là một căn bệnh thuộc niềm tin. Và điều ngược lại cũng có thật. Khi một nền văn hoá bảo vệ những hình ảnh tích cực về tương lai, thì tuy những hình ảnh đó có thể sai lạc, nhưng sự việc của nhiều người tập trung vào những cơ hội mới và có quyết tâm để xây dựng một xã hội xứng đáng cũng đủ để kiến tạo một lối sống có thể chấp nhận, nếu không nói là lối sống tốt hơn cả (Paul H. Ray, The Rise of Integral Culture).**

Khi các con của chúng ta khôn lớn, chúng ta phải dạy cho chúng biết thế nào là trực giác - chỉ cho chúng biết rằng ở nội tâm chúng ta có những di sản mà chúng ta có thể trông cậy để đưa ra những quyết định. Khả năng kiểm soát những ham muốn thôi thúc là nền tảng của ý chí và tính cách. Cũng vậy, nền tảng của lòng vị tha là sự cảm thông, khả năng đoán được những tình cảm của người khác. Ta không thể quan tâm đến tha nhân nếu vô cảm trước những ước vọng hoặc thất vọng của họ. Hai đức tính của thời đại chúng ta cần có hơn cả là làm chủ chính mình và lòng trắc ẩn (5). Trong những thập niên sắp đến, lòng trắc ẩn, sự kiềm chế những ham muốn thôi thúc, sự nhạy cảm và sự kết nối của tâm linh sẽ là những điều quan trọng hơn cả những tiến bộ công nghệ mà chúng ta đã đạt được. Không có những đức tính đó, chúng ta sẽ là nô lệ của các công nghệ mà chúng ta phát minh.

## THẾ GIỚI QUAN

Có thể bạn cảm thấy đồng điệu với những gì đã đọc trong Lời Tiên Tri Núi Andes, và Mặc Khải Thứ Mười. Quả thật, quan niệm mới về thế giới chứa đựng nhiều điểm chung với điều mà triết gia Aldous Huxley gọi là ‘minh triết trường cửu’ Từ khoảng năm ngàn năm nay, một số chân lý cơ bản xuất phát từ các triết lý phương Đông và phương Tây vẫn tiếp tục soi sáng con đường.

Được xây dựng trên những nguyên tắc chủ yếu đó, Thế Giới Quan nằm ngay bên trong chúng ta. Những tín ngưỡng ở các nền văn hoá là những cách giải thích về Thế Giới Quan. Viễn tượng sẽ trở thành thực tế, tùy theo cách mà chúng ta chọn để sống. Đó không phải là một mục tiêu ngoại giới để ta đạt đến trong tương lai, nhưng là một sức mạnh xác định chúng ta, và cho chúng ta một ý nghĩa, một sức mạnh có thực đối với chúng ta qua

những giá trị mà chúng ta cảm nhận ở bên trong chính mình. Thế Giới Quan không phải là một quy tắc, cũng chẳng phải là một động thái, hay một cách thức nhằm vươn đến mục tiêu đã định, nhằm đạt được những kết quả rõ ràng. Thế Giới Quan là một quá trình phát sinh sự chung sống hoà bình, sự quân bình và độ lượng, và quá trình đó tôn trọng những khác biệt giữa các chủng loài, các dân tộc, các văn hoá, ngôn ngữ, tôn giáo và triết học.

Sau đây là những điểm chính của minh triết trường cửu đã định hình, và tiếp tục định hình, con đường tiến hoá chúng ta.

## 1. Ý thức giữ một vai trò quyết định

Trường năng lượng mà chúng ta đang sống trong đó và nhờ vào đó mà chúng ta sáng tạo, đó là ý thức. Trường năng lượng đồng thời là cái được tạo ra và cái không ai tạo ra (tự nhiên đã có), hay như Deepak Chopra gọi nó là trường của tiềm năng thuần túy. Những thái độ của bạn hình thành Thế Giới Quan. Hãy mừng tượng bạn là một giọt nước trong một xô nước - một cái xô rất lớn. Càng tiến vào bên trong chính bạn nhằm kết nối với những trực giác (với mục tiêu tâm linh) thì những ý tưởng của bạn càng chuyển động hướng ra bên ngoài. Con người của bạn gây ra một quá trình của những biến đổi. Khi một khối lượng tới hạn (để gây ra phản ứng dây chuyền) của ý thức con người đạt đến tầm nhìn toàn thể hay Thế Giới Quan tổng quát, thì cách nhìn sẽ diễn ra một cách tự nhiên.

## 2. Chúng ta đang chìm đắm trong một trường năng lượng

Chúng ta được tạo ra từ năng lượng sáng tạo thần thánh. Thế giới vật chất xuất hiện đột ngột từ đại dương năng lượng đó nhờ vào những ý tưởng và những niềm tin. Theo dòng lịch sử, các chân sư đã dạy rằng chúng

ta và mọi hình thái sự sống đều phụ thuộc lẫn nhau, ; và mọi hình thái sự sống đều có một vai trò quan trọng trong khi thế giới vận hành.

Tôi tin tưởng sâu sắc rằng tất cả chúng ta phải tìm thấy một tính tâm linh mới. Khái niệm đó phải được xây dựng song song với các tôn giáo, hầu mọi thiện ý có thể gia nhập. Chúng ta cần có một khái niệm mới, một tính tâm linh thuộc đời thường. Chúng ta phải kích thích sự phát triển của khái niệm đó, với sự hỗ trợ của khoa học. Điều đó có thể đưa chúng ta đến thiết lập điều mà chúng ta đang tìm kiếm - một nền đạo đức thế tục. (Đức Dalai-Lama qua phỏng vấn của Claude Carriere trong La Force du Bouddhisme.)

### **3. Vũ trụ có một mục tiêu**

Hầu như không khi nào một sự kiện xảy ra do tình cờ. Một phụ nữ tự hỏi liệu mình có nên tiếp tục viết lách hay không, đã kể lại một bước ngoặt cơ bản trong đời mình, mà theo bà đã được gọi lên bởi sức mạnh thiêng liêng, sau khi bà đọc cuốn sách của Ray Bradbury. Bà kể lại: Điều đó khiến tôi hết sức xúc động, đến nỗi tôi phải viết thư cho Bradbury để cảm ơn ông, vì cuốn sách của ông đã gợi ý và khuyến khích tôi viết. Một thời gian ngắn sau khi tôi gửi thư cho Bradbury, nhà sách của địa phương tổ chức một buổi giới thiệu tác giả và tác phẩm, và loan báo sẽ bốc thăm để chọn tên năm khách hàng được mời ăn tối với tác giả Bradbury sau đó. Khi nghe tin đó, tôi lập tức biết mình sẽ là một trong năm người được chọn. Vào ngày đã định, tên tôi xuất hiện trong lá thăm -cuối cùng. Giờ đây, tôi biết mình phải tiếp tục viết. Vũ trụ có một cách thức tuyệt vời để lo cho ta, nếu ta tạo cơ hội cho vũ trụ làm điều đó(6)

### **4. Tình yêu là dạng năng lượng cao cấp nhất**

Đối với minh triết trường cửu thì con người hiện diện trên trần gian là nhằm vươn lên về mặt tâm linh trong khi gia tăng khả năng yêu thương. Một phụ nữ giải thích: Tôi biết phải quan tâm đến những trường hợp đang diễn ra trong đời tôi và lắng nghe những ý tưởng đang trôi nổi qua tâm trí khi tôi tỉnh thức cũng như trong những giấc mơ. Tôi biết trân trọng những tương tác giữa con người, ngay cả những tương tác có vẻ không đáng kể (7).

Tình yêu thương đó không phải là một tình cảm hơi hợt thêm thắt vào thực tế mà nó xuất phát từ trạng thái ý thức của một cá nhân khi được kết nối với năng lượng vũ trụ.

## 5. Chúng ta sẽ sống nhiều kiếp sống đầy ắp tình yêu thương

Ý niệm về sự tái sinh, về khả năng sống nhiều kiếp sống và, cuối cùng, khám phá toàn bộ tiềm năng con người, là một phần của minh triết trường cửu. Đúng là, cuộc đời ngắn ngủi. Đúng là, chúng ta phải sống một cách đầy đủ cuộc sống hiện tại của chúng ta. Chúng ta phải phát triển một số khuynh hướng và một số thiên tư, để đạt đến những mục tiêu mới. Một khi nhận ra mục tiêu của đời sống hiện tại, thì bạn sẽ thanh thản rời khỏi thế giới này. Và bạn sẽ có dịp, bằng một cách khác, tiếp tục cuộc sống hiện tại này trong kiếp sau.

Vài ngày sau đó, các đạo sư yêu cầu tôi quán niệm về linh hồn con người và vị trí của nó ở ‘cõi bên kia’. Họ nhấn mạnh đến tầm quan trọng của quán niệm này, vốn sẽ làm vơi đi sự phiền não của giai đoạn ‘ngã ba đường’ mà chúng ta gọi là cái chết và giúp ta tiến nhanh vào

bình diện cao hơn. Các đạo sư nói: ‘Càng nhanh chóng cải biến những linh hồn thuộc thể gian thành những linh hồn đẹp đẽ, rạng rỡ, thì ta càng nhanh chóng tiến đến sự hợp nhất với cái toàn thể. Vào lúc này, bạn có thể không hiểu rõ điều đó, nhưng khi bạn càng đi sâu trong thiền định, thì bạn sẽ vượt qua một loạt trải nghiệm sẽ làm bạn đổi khác, và cho bạn thấy mục tiêu (Ruth Montgomery, *A Search for Truth*).

## 6. Lựa chọn tạo ra hệ quả - Luật Nhân quả hay Nghiệp

Trong thơ ấu, chúng ta được dạy không nên đưa tay vào ngọn lửa – đó là một minh họa đơn giản về luật nhân quả. Cũng theo luật đó, nếu những hành động của ta có những hệ quả trực tiếp trong đời sống hàng ngày, thì những hành động mà ta đã làm trong những kiếp trước cũng có thể có những hệ quả trong những kiếp sau. Nghiệp báo là quy luật tự nhiên của vũ trụ. Như ngôn ngữ dân gian nói: ‘Gieo gió thì gặt bão’, và ‘Đừng mong nhận hơn cái bạn đã cho’.

## 7. Những chiều kích khác là thực tế

Chúng ta phải nhận thức rằng chúng ta đang bị tách rời – và có thể được hợp nhất – với cội nguồn mà chúng ta gọi là Thượng Đế. Thế Giới Quan xưa cũ xem sự tồn tại vật chất như là ‘thực tại’ duy nhất, chỉ vì nó hiện diện trước mắt chúng ta mỗi ngày.

Đối với giáo sư Markides thì có những mức độ hiện hữu khác. Một giả thuyết như thế là cơ bản để hiểu biết về vũ trụ. Trong *Riding with the Lion*, Markides khẳng định: ‘Gồm những tầng lớp liên tiếp, tuân theo những thứ bậc quyết định các tương quan của chúng, những thế giới khác thâm nhập

vào thế giới chúng ta, những thế giới khác hoà lẫn vào thế giới chúng ta. Những tầng lớp khác nhau đó không chỉ có trong giới tự nhiên, khách quan, mà còn là thành phần của cấu trúc tâm thức con người (8)

## 8. Tính cặp đôi

Trong chiều kích tâm linh, không có tính nhị nguyên. Chỉ có một cội nguồn. Không hề có cội nguồn thứ hai, với sức mạnh tương đương, mà từ đó phát sinh cái thiện và cái ác. Tuy nhiên, trong chiều kích thế gian, chúng ta là những tù nhân của tính nhị nguyên - những cặp đối lập như thiện và ác, ánh sáng và bóng tối, cái mới và cái cũ. Khi đến trần gian, chúng ta bị tách rời khỏi cội nguồn duy nhất. Mục tiêu của chúng ta là nhớ lại cội nguồn đó và nối kết với nó.

Minh triết trường cửu nhắc nhở chúng ta rằng, dẫu chúng ta là những cá nhân có tính nhị nguyên, nhưng chúng ta thuộc về một chủng loài duy nhất. Thân xác chúng ta sống và chết sau một thời gian, nhưng ý thức của chúng ta thì vĩnh hằng. Sống trên trần gian buột chúng ta phải đương đầu với trở lực và thực hiện những chọn lựa. Đời sống buộc chúng ta phải chọn lựa, phải bày tỏ, và chuyển động trong tính nhị nguyên. Những lựa chọn của cá nhân càng đối kháng với tình yêu thương, trắc ẩn và vị tha, thì cái ác càng gia tăng.

## TOÀN CẢNH VỀ MẶC KHẢI THỨ MƯỜI

Tựa như minh triết trường cửu, mặc khải thứ mười là cái khung đảm bảo sự thực hiện mọi mặc khải khác.

## NHỮNG Ý TƯỞNG CHÍNH CỦA CHÍN MẶC KHẢI TỪ LỜI TIÊN TRI NÚI ANDES

- Cách nhìn thế giới của chúng ta đang bị thay đổi với một tốc độ chóng mặt.
- Chúng ta sẽ phát hiện rằng mục tiêu của đời mình là sự phát triển tâm linh qua hành động yêu thương, chứ không phải là sự sống còn trong thế giới vật chất. Cách thức duy nhất để tiến bước, một cách riêng biệt, và một cách tập thể, là mở rộng chính mình để đón nhận toàn bộ chiều kích mà ta đang tồn tại, biết tuân theo những chỉ dẫn trực giác, và giúp đỡ tha nhân, thay vì chỉ bảo vệ những quyền lợi của mình.
- Chúng ta đang giao cảm với chiều kích tâm linh nhờ sự hiểu biết trực giác, nhờ vào những trùng hợp, những sự kiện siêu nhiên, và những phép lạ.
- Hầu hết chúng ta đã chọn hiện diện tại đây, trên trái đất này, và chọn những tình huống có thể củng cố tính cách của mình, và góp phần gìn giữ Thế Giới Quan.
- Chúng ta có thể học cách để không phung phí sinh lực của mình thay vì lao vào những cuộc tranh giành quyền lực vô bổ.

## NHỮNG Ý TƯỞNG CHÍNH CỦA MẶC KHẢI THỨ MƯỜI

- Trong chiều kích tâm linh, có những mức độ ý thức tồn tại ở bên kia ý thức của chúng ta.



- Chúng ta có một Tâm Nhìn Khai Sinh khi chào đời.
- Một cách tập thể, chúng ta nhận thức về Thế Giới Quan được nắm giữ bởi những nhóm linh hồn của chúng ta.
- Chúng ta biết mình đang nhận những định hướng xuất phát từ tâm linh.
- Chúng ta được kết nối một cách sâu sắc với bạn bè, với gia đình, và với mọi người mà chúng ta gặp trên những bước ngoặt của đời sống.
- Chúng ta đang cố gắng để làm cho chiều kích thể lý mang tính tâm linh hơn.
- Cùng nhau, chúng ta nhớ rằng Thế Giới Quan là điều đã được thiết lập trên minh triết trường cửu.
- Chúng ta học cách gìn giữ trực giác và tin rằng nó sẽ đưa chúng ta tiến bước trên con đường của mình.
- Điều mà chúng ta đang ao ước tồn tại trong tâm trí, và sẽ trở thành hiện thực khi chúng ta kiên trì giữ vững ý định.
- Sau khi chết, chúng ta rời khỏi thân xác và thấy lại từng đoạn của đời mình. Một cách sáng suốt, chúng ta cảm nhận mình có thể trao cho tha nhân biết bao yêu thương trong mỗi lần gặp gỡ.
- Mục tiêu cuối cùng của nhân loại là hợp nhất những chiều kích vật chất với những chiều kích tâm linh.

## Trường dạy minh triết

Hãy tưởng tượng rằng mặc khải thứ mười là một phần trong chương trình của một trường dạy minh triết, mà những môn học hoàn toàn tùy thuộc vào sự lựa chọn của bạn. Ngay cả nếu bạn đã biết hầu hết các chủ đề,

thì việc đọc những câu chuyện liên quan đến những con người bình thường có thể giúp bạn nhớ đến điều mà bạn đã biết qua trực giác. Mục tiêu của chúng tôi chỉ là kích thích sự hiểu biết ở bên trong con người bạn.

**Cưỡng lại sự thay đổi là chuyện thông thường. Một số người thường xuyên dao động giữa hai tâm trạng: khi thì họ tin tưởng vào tiến trình, khi thì họ hoài nghi chính họ và nghi ngờ tính tâm linh. Họ thụt lùi trong khi muốn rằng sẽ làm chủ những hoàn cảnh và bám víu vào điều quen thuộc, ngay cả khi điều đó không vận hành một cách tốt đẹp. Một số người tự hỏi: Tôi biết mình có một định mệnh tâm linh, nhưng tôi có thể đạt được gì hôm nay.**

Với bán cầu trái của bộ não, chúng tôi sẽ trình bày một nguyên tắc trong những nét đại cương. Với bán cầu phải, chúng tôi sẽ kể những giai thoại.

Sau đây là sáu môn được giảng dạy:

1. Những kiếp trước;
2. Những nhóm linh hồn (gìn giữ các ký ức trong kiếp trước và gửi sinh lực đến cho chúng ta);
3. Những Tâm Nhìn Khai Sinh;
4. Xem xét lại kiếp sau (giúp đánh giá chúng ta đã thành công đến mức nào trong hồi ức về Tâm Nhìn Khai Sinh của mình và thể hiện nó trên trần gian);
5. Thế Giới Quan, mà mục tiêu là hợp nhất các lĩnh vực tâm linh và thể lý nhờ vào ý thức của hai chiều kích;
6. Câu chuyện của những người đã giữ vai trò tiên phong.

“Ăn dự được trình bày trong mặc khải thứ mười về cách ‘một mình khám phá thung lũng’ gợi ý rằng mỗi người chúng ta phải đi vào bên trong chính

mình và lắng nghe những trực giác và những thông điệp đúng đắn được gửi đến chúng ta qua tha nhân. Nhưng chúng ta cũng phải nhớ rằng việc tìm kiếm vị trí của mình là một quá trình liên tục, Trong hành trình của đời sống, bạn liên tục phản ứng trước hoàn cảnh sắp tới, trong đó bạn sẽ nhận thấy ở trở ngại trước mắt rằng bạn phải vượt qua. Không hề có điểm dừng mà ở đó bạn có thể nói: ‘Được rồi!’. Trong khi chọn đời sống thay vì nỗi sợ hãi, bạn đang thực hiện một trong những giai đoạn của đời sống cá nhân.

Như chúng tôi sẽ trình bày ở phần sau, chúng ta phải thoát khỏi sự lệ thuộc đối với những chấn thương tâm hồn và những thất bại đã qua. Bằng cách trụ trong phút giây hiện tại, chúng ta tiến lên khi hỏi những chỉ dẫn về giai đoạn kế tiếp để vươn tới và về công việc sắp tới để thực hiện. Chúng ta chú tâm đến ý định của mình và để cho vũ trụ mở ra con đường.

**Cuộc hành trình chỉ tiến triển khi tất cả chúng ta cùng lo về mục tiêu chung, sự hoàn thiện của thần cảm. Vì thế, nếu mỗi người muốn tiến một cách nhanh chóng, họ phải chăm lo cho những đồng môn của mình (những người có cùng lợi ích) có đủ mọi công cụ cần thiết để có thể tiến bước một cách riêng biệt. (Ruth Montgomery, A World Beyond.)**

## **Lẽ sống của bạn là gì?**

Theo Peter Drucker, một bậc thầy trong lĩnh vực kinh doanh, thì bước đầu tiên trên con đường tiến đến thành công là phải tự hỏi: ‘Lẽ sống của tôi là gì?’ hay: ‘Tôi đang thực sự làm gì trên trần gian này?’. Nếu không thể trả lời câu hỏi đó, thì có thể bạn sẽ bỏ ra 90% thời gian để làm những việc không ăn nhập gì với những mục tiêu thuộc về sự sinh tồn của bạn.

## **Là một nơi cung cấp thông tin**

Có một người đang làm trong ngành thương mại điện tử chuyên bán những sách giáo dục tâm linh, đã nói với chúng tôi: Tôi chẳng khác gì một quầy cung cấp thông tin. Tôi muốn có một đóng góp hữu ích, giúp cho ai đó trên con đường đời của họ. Tôi cảm thấy mình như một tác nhân, và tôi biết tôi đang chu toàn vai trò đó trong những công việc khác nhau mà tôi đang trải qua. Tôi có sự cảm thông và khả năng nhìn các vấn đề trong một quan điểm rộng hơn, và sở dĩ được như thế là vì tôi đã trải qua những năm tháng thăng trầm. Trước kia, tôi rất khó bị thuyết phục bởi những thông tin mới, nhưng giờ đây tôi cảm thấy rất vui khi nói với ai đó: ‘Này bạn, đây là một cuốn sách mà bạn sẽ ưa thích’. Sau đó, tôi để cho các sự việc tự diễn ra. Tôi biết mình chỉ là trung gian. Những khách hàng của tôi sẽ làm điều họ muốn.

Trong khi xác định ‘Lẽ sống của chúng ta là gì?’, chúng ta có thể đặt mình vào những công việc của Thượng Đế, khi Ngài cần một quầy cung cấp thông tin, Ngài biết sẽ hỏi ai.

## **Gìn giữ điều đáng phải gìn giữ**

Là giám đốc của một quỹ bảo tồn văn hoá, người phụ nữ đó thích du lịch và chụp ảnh những lễ hội dân gian. Bà nói với chúng tôi: ‘Tôi cho rằng nhiệm vụ của mình là giúp những gì quan trọng không bị mất mát. Tôi thực hiện điều đó bằng những bức ảnh. Đó hình như là một khuynh hướng nổi trội trong bản tính của tôi’.

## **Chỉ huy những dàn nhạc**

Một quản trị viên đồng thời là thành viên của hội đồng quản trị một trường học, cho chúng tôi biết: ‘Công việc của tôi tựa như chỉ huy dàn nhạc. Sở dĩ tôi có thể làm nhiều công việc khác nhau là vì tôi có thể phối hợp nỗ lực của những người khác nhau hướng về cùng một mục đích.

## **Tạo ra cho tha nhân những khoảng thời gian đặc biệt**

Một công nhân lái máy xúc, và là một vũ công tuyệt vời, đã cho chúng tôi một ví dụ tốt đẹp về sự quân bình giữa công việc và vui chơi. Nhiều lần mỗi tuần, anh nhảy điệu salsa, và các đồng nghiệp xem anh là một người lạc quan, có tâm hồn thanh thản, hào phóng và hài hước. Chúng tôi đã gặp anh cùng cô bạn gái của anh, và cô này nói: ‘Lẽ sống của anh ấy là tạo ra những khoảng thời gian đặc biệt cho những người khác!’

## **RÈN LUYỆN CÁ NHÂN**

Buổi sáng, khi bạn phải có một quyết định, hoặc tham gia vào một tương tác đặc biệt quan trọng, hãy ghi ý định của bạn lên một tờ giấy nhỏ. Hãy an trú một lúc bên trong chính bạn.

### **Giai đoạn một: Làm sáng tỏ hình ảnh**

- Chặn đứng ngoại giới. Hãy dành ra một lúc làm dịu tinh thần. Hãy nhắm mắt và lặng lẽ nhập vào bên trong con người bạn.
- Hãy chậm lại và tập trung sinh lực. Trong một hoặc hai phút, hãy theo dõi nhịp thở.
- Làm sáng tỏ hình ảnh. Hãy tự hỏi: ‘Tôi đang chờ đợi gì từ sự kiện đó, từ vấn đề đó, hoặc từ quyết định đó?’
- Cường điệu hình ảnh. Liệt kê mọi mong đợi khả dĩ đang xuất hiện

trong tâm trí bạn.

- Hãy hỏi. Hãy viết ra mọi câu hỏi xuất hiện trong đầu óc bạn. Chẳng hạn: ‘**Liệu tôi có nên...?**’ hoặc: ‘**Đâu là cách tốt nhất để...?**’ hoặc: ‘**Lựa chọn này có đúng không?**’

### **Giai đoạn hai: Tạo ra mục tiêu và để nó sang một bên**

- Ước muốn. Sau đó, hãy viết lại câu hỏi dưới hình thức một khẳng định tích cực, trong đó bạn đã đạt được kết quả mong muốn. Chẳng hạn, hãy trình bày lại câu hỏi bên trên theo thì quá khứ, trong khi tập trung vào vấn đề bạn ao ước, tiềm ẩn trong câu hỏi.
- Hãy thư giãn. Xua đi mọi hoài nghi. Hãy thư giãn và vững tin: Vũ trụ sẽ quan tâm đến những chi tiết. Đừng tìm cách đạt được một kết quả khác thường, nhưng hãy tin vào minh triết trường cửu sẽ mang lại điều tốt đẹp, ngay cả khi bạn không ý thức điều đó.

### **Giai đoạn ba: Tuân theo điều mà vũ trụ gợi ý hạn thực hiện**

- Đón nhận. Hãy gia tăng tính nhạy cảm đối với những dấu hiệu tinh tế hoặc những thông điệp về phương hướng mà bạn nên chọn trong ngày.
- Nạp lại. Hãy tập trung vào sự khẳng định và tưởng tượng bạn đang có điều mà mình ao ước.

### **Giai đoạn bốn: Lòng biết ơn**

- Hãy cảm tạ. Mỗi lần bạn nhận được một điều tốt đẹp, một nghĩa cử dù bé nhỏ, chẳng hạn như một nụ cười của ai đó, được nhường chỗ trên xe buýt, hãy nói thầm lời tạ ơn. Lòng biết ơn giúp cho ý định của bạn trở nên đầy sinh lực.
- Bạn nên viết nhật ký mỗi ngày nhằm gìn giữ những dấu vết của ý định và thôi thúc nó, tiến theo con đường của những tính đồng bộ và tìm thấy ở đó một ý nghĩa. Những trùng hợp thường có xu

hướng đến bắt chọt theo nhóm, vì vậy nhật ký sẽ là một công cụ rất hữu hiệu để thực hiện mặc khải thứ mười.

## RÈN LUYỆN NHÓM

### Những nguyên tắc

- Hãy đến đúng giờ, nếu nhóm họp tại nhà của một ai đó.
- Không nhất thiết phải có một nhóm trưởng, nhưng cần phải có một người tình nguyện để ghi chép những điều được đề cập, danh sách những công việc phải thực hiện...
- Không nên ngắt lời những người trong nhóm khi họ đang phát biểu và hãy chăm chú lắng nghe.
- Hãy giữ sinh lực và tình yêu thương đến từng người trong nhóm và khám phá cái đẹp nội tâm của họ.
- Hãy lắng nghe và phát biểu từ trái tim.
- Hãy tránh những phê phán và xét đoán.
- Đừng nói về đời tư của người khác.
- Hình thành một nhóm trầm tư về đề tài nào đó là một điều hữu ích.
- Hãy thảo luận về những thông điệp đã nhận.
- Hãy thường xuyên quán tưởng về Tâm Nhìn Khai Sinh của mỗi người.

### Thảo luận

Hãy bắt đầu bằng cách đọc những cuốn sách nói về những đề tài giúp mở rộng Thế Giới Quan của bạn Tóm tắt bài đọc của bạn cho những thành viên trong nhóm và chia sẻ cảm nghĩ về những đề tài đó.

Mỗi thành viên cũng có thể dành ra năm phút để viết tóm tắt những cảm nghĩ của mình về một trong những đề tài đã được nêu. Sau đó, mỗi người lần lượt đọc lên điều mình đã viết. Và kết thúc bằng một thảo luận chung.

### **Những đề xuất liên quan tới đề tài**

- Nếu phải kể lại đời mình cho một đứa bé năm tuổi, thì những điểm quan trọng mà bạn muốn nhấn mạnh là gì?
- Những nguồn hứng khởi của bạn là gì? Tại sao?
- Cho đến nay, những mục tiêu của bạn là gì?
- Bạn nghĩ gì về sự tái sinh?

### **CHÚ THÍCH**

1/ James Redfield, *Mặc Khải Thứ Mười*

2/ Paul H.Ray, "The Rise of Integral Culture" > *Noetic Sciences Review*, số 37, 1996, Sausalito, California, tr.II

3/ Như trên, tr.8

4/ Như trên

5/ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ?*, tr.XII

6/ Thư của Patricia Hurley, *The Celestine Journal*. Tháng Giêng 1996, tr.7

7/ Thư của Marla Cukor, *The Celestine Journal*. Tháng Giêng 1996, tr.7

8/ Kyriacos C.Markides, *Riding With The Lion: In Search of Mystical Christianity*, Penguin Group, New York, 1996, tr.337



## 2. BẰNG CÁCH NÀO CHÍN MẶC KHẢI TRƯỚC CHUẨN BỊ CHO BẠN TIẾN VÀO MẶC KHẢI THỨ MƯỜI

Mỗi người trong chúng ta, một khi đã hiểu những cơ chế thống trị của mình (những kịch bản của quá khứ), có thể nhận ra một số vấn đề liên quan đến nghề nghiệp, đến bạn bè, và nơi mà mình đã sống(...) Nếu chúng ta tỉnh thức, trực giác sẽ chỉ cho chúng ta phương hướng, những quyết định mong đợi, và những người mà chúng ta phải nhờ cậy để có được những giải đáp. (Mặc Khải Thứ Mười). (1)

### CHÍN MẶC KHẢI DẪN ĐẾN MẶC KHẢI THỨ MƯỜI

Để có thể hiểu rằng cách nào mặc Khải Thứ Mười đưa chúng ta tiến đến mức độ mới của ý thức, trước tiên chúng ta phải tóm tắt một cách ngắn gọn chín mặc Khải trước. Nếu đã nắm vững nguyên tắc đó, thì bạn có thể bỏ qua chương này.

#### 1. Khối lượng tới hạn (để gây ra phản ứng dây chuyền)

Có một nhận thức mới mang tính tâm linh đang phát sinh trong đời sống xuất phát từ một khối lượng tới hạn gồm những cá nhân nhận thấy rằng đời mình là sự phát triển tâm linh, một cuộc hành trình trong đó họ tiến triển nhờ những trùng hợp huyền bí.

#### 2. Một quan điểm rộng lớn

Nhận thức đó tương ứng với sự hình thành một Thế Giới Quan mới, đầy đủ hơn. Thế Giới Quan đó thay thế quan niệm, vốn dành ưu tiên cho tìm kiếm sự thịnh vượng và tiện nghi. Những ưu tiên thuộc công nghệ tất nhiên tạo ra một tiến bộ quan trọng. Nhưng, một khi chúng ta ý thức về những

trùng hợp trong đời mình, thì chân trời mới mở ra phía trước: mục tiêu đích thực của đời sống con người trên trần gian này và bản chất đích thực của vũ trụ.

### **3. Một vấn đề thuộc khí lực**

Chúng ta biết rằng mình không sống trong một vũ trụ tĩnh, chỉ là vật chất, mà là trong một vũ trụ chuyển động. Mỗi thành phần là một trường khí lực thiêng liêng mà chúng ta có thể cảm thấy và trực giác được. Hơn nữa, là những con người, chúng ta có khả năng phóng chiếu khí lực của mình bằng cách tập trung sự chú ý của chúng ta vào hướng mong muốn ('Bạn hướng sự chú ý của mình vào nơi nào, thì sức mạnh của bạn sẽ hướng về đó'). Như thế, chúng ta ảnh hưởng đến những hệ khí lực khác và gia tăng nhịp độ của những trùng hợp trong đời sống.

### **4. Tranh giành quyền lực**

Thường là người ta bị cắt đứt khỏi nguồn suối tâm linh của khí lực. Để rồi họ cảm thấy yếu đuối và không tin ở chính mình. Để lấy lại khí lực, chúng ta có xu hướng thao túng những người khác hay buộc họ phải dành cho ta sự chú ý, mà như vậy là thao túng sinh lực của họ. Một khi ta có thể thống trị những người khác theo cách đó, ta cảm thấy mình mạnh hơn và họ thì yếu đi, và họ thường phản ứng bằng cách tự vệ. Do khí lực của con người là có giới hạn, nên cuộc chiến đấu để đạt sức mạnh dẫn tới xung đột giữa con người.

### **5. Thông điệp của những nhà thần bí**

Sự bất ổn và bạo lực kết thúc khi chúng ta cảm thấy một sự gắn kết bên trong với sức mạnh thiêng liêng, sự gắn kết được mô tả bởi những nhà thần bí thuộc mọi truyền thông tôn giáo. Điều đó thể hiện bằng một cảm giác nhẹ nhõm - cảm tưởng như bay bổng - một tình cảm yêu thương trường cửu. Nếu không có những dấu hiệu đó, thì sự kết nối là không thật, mà chỉ là sự

giả vờ, nguy tạo.

## **6. Làm sáng tỏ quá khứ**

Càng duy trì lâu dài sự gắn kết thì chúng ta càng đạt được một ý thức sắc bén về những thời kỳ mà trong đó chúng ta không kết nối. Lúc đó, chúng ta có thể nhận thấy bằng cách chiêm đoạt sinh lực của người khác. Khi chúng ta ý thức rõ về hành động thao túng của mình, sự kết nối của chúng ta trở nên kiên định hơn, và lúc đó chúng ta có thể khám phá ra con đường phát triển của mình trong đời sống, và nhiệm vụ tinh thần của mình, cách thức để chúng ta có thể công hiến cho trần gian.

## **7. Kết nối với nguồn mạch**

Một khi chúng ta đã biết nhiệm vụ của mình, dòng chảy của những trùng hợp huyền bí gia tăng, và chúng ta cảm thấy mình đang được dẫn dắt về phía định mệnh. Chúng ta nêu lên những câu hỏi; những giấc mơ khi ngủ, những giấc mơ giữa ban ngày và những trực cảm sẽ dẫn dắt chúng ta tìm thấy những lời giải đáp, thường được cung cấp một cách đồng bộ.

## **8. Đạo lý giữa các cá nhân**

Chúng ta có thể gia tăng số lần trùng hợp bằng cách nâng cao tinh thần những người mà chúng ta gặp. Nâng cao tinh thần của tha nhân là một hoạt động đặc biệt hữu hiệu trong những nhóm mà ở đó mỗi thành viên đều được hưởng năng lượng sống của tập thể. Đối với trẻ em, đó là điều cực kỳ quan trọng nhằm sớm đảm bảo cảm giác bình an và sự phát triển cá nhân của chúng. Trong khi nhìn thấy cái đẹp nơi mỗi khuôn mặt, chúng ta nâng đồng loại lên bản chất đích thực nhất của họ, và làm gia tăng cơ may lãnh hội một thông điệp tâm linh.

## **9. Văn hoá của ngày mai**

Khi chúng ta tiến đến sự hoàn thành tốt đẹp hơn những nhiệm vụ tâm linh của mình, các phương tiện kỹ thuật sẽ có khuynh hướng trở nên hoàn

toàn tự động, trong khi loài người sẽ tập trung hơn về những trạng thái năng lượng có tính đồng bộ biến đổi thân xác chúng ta thành một dạng thức tâm linh và kết hợp chiều kích hiện hữu với chiều kích của kiếp sau, khép lại vòng sinh tử

## NHỮNG THẮC MẮC VỀ CHÍN MẶC KHẢI TRƯỚC

Để gìn giữ Thế Giới Quan, chúng ta phải làm chủ hoàn toàn khả năng đi theo những chỉ dẫn mà chúng ta nhận được. Có thể bạn sẽ nhận ra rằng mình đã từng nêu lên một số những câu hỏi dưới đây, và bạn đang có những quan tâm tương tự.

### **Tôi nhận thấy có những trùng hợp đã xảy ra, nhưng làm thế nào để biết ý nghĩa của chúng?**

Tựa như nhân vật chính trong Mặc Khải Thứ Mười đã nói: “Quả thật, tôi vẫn không hiểu một số thông điệp của mặc khải, dù tôi đã biết cách kết nối mình với sức mạnh tâm linh, trong tôi và hơn bao giờ hết, tôi đã chú tâm đến những ý tưởng thuộc trực giác và những giấc mơ đến ánh sáng của một cảnh quan. Nhưng đồng thời tính phân tán của những trùng hợp làm tôi thất vọng. Thông thường tôi có một trực giác khá rõ về điều tôi phải thực hiện. Tuy vậy sau những bước mở đầu thường chẳng có một sự kiện quan trọng nào diễn ra. Tôi không nhận được một thông điệp nào. Tôi nhận thấy mình còn thiếu sót một điều gì đó khi cố áp dụng trong trường hạn những điều đã được khải thị (...) Rõ ràng là tôi đã quên một số kiến thức chủ yếu, hoặc có thể tôi hoàn toàn không biết chúng (2).

### **Là sự trùng hợp hay loé sáng của ký ức?**

Những trùng hợp thường kích thích tâm trí của chúng ta hoặc có vẻ bí ẩn đối với chúng ta. Tại sao? Có thể vì chúng kết nối với ký ức về dự định của chúng ta trong cuộc đời. Xét từ quan điểm tâm linh, không một sự kiện nào xảy ra ngẫu nhiên. Do vậy, bạn nghĩ rằng, trạng thái ý thức mãnh liệt hơn, gây ra bởi sự hiện hữu bất ngờ của hai sự kiện hoặc nhiều sự kiện cùng lúc, có nghĩa rằng những sự kiện đó thuộc về vô thức. Kể cả nếu bạn không nhận ra ngay ý nghĩa. Cũng không có nghĩa là nó vô nghĩa. Rồi một ngày, có thể bạn lại thấy một sự kiện, và bạn sẽ nhận ra rằng nó đã báo hiệu một bước ngoặt, hoặc nó đã làm lung lay những niềm tin vững chắc của bạn.

### **Tính đồng bộ giúp ta vững tin hơn rằng đang đi đúng đường**

Thỉnh thoảng, một sự kiện có tính đồng bộ cho bạn biết mình đang đi đúng đường. Có một người mẹ và cô con gái sống tại California đến Vancouver để tham gia một hội thảo về lập trình ngôn ngữ thần kinh. Hôm đầu tiên, họ ở phía sau hai phụ nữ và trò chuyện với hai người đó. Đó cũng là hai mẹ con. Bà mẹ hiện sống tại Vancouver trước kia đã sống trong toà nhà mà cô gái California hiện đang sống. Trong chùng mực mà họ không còn gặp nhau sau đó, người mẹ và cô con gái ở California nghĩ rằng tính đồng bộ đó cho thấy họ đã không sai khi chọn tham gia cuộc hội thảo, bởi sự trùng hợp đó liên quan đến nơi chốn.

### **Tính đồng bộ biểu lộ quá trình đang diễn ra trong nội tâm**

Nếu bạn đang tìm kiếm những thông tin chính xác thì số lượng những sự kiện đồng bộ sẽ gia tăng. Alvin stenzel cho biết: ‘Khi sinh viên đã sẵn sàng,

thì giáo sư sẽ xuất hiện. Một khi tôi đã xác định nhu cầu của mình và cởi mở để đón nhận những lời giải đáp, thì đó là lúc người thầy xuất hiện. (3)

Vô thức tập thể là một trường năng lượng tâm lý mà ở đó các lượng tử là những cổ mẫu. Ta có thể so sánh quá trình tâm lý với quá trình năng lượng, chúng tuân theo những qui luật nhất định (Marie-Louise von Franz, La Psychoilogie de la divination.)

Những trùng hợp xuất phát từ một sức mạnh tâm linh và sức mạnh đó dẫn dắt chúng ta qua suốt cuộc đời. Những trùng hợp luôn có một mối liên hệ với một trong những mặt khía mà chúng ta đang khảo sát. Chẳng hạn, nếu chúng ta đang khảo sát về mặt khía thứ nhất, thì những trùng hợp sẽ mang đến chứng cứ rằng sự thay đổi đang diễn ra. Nếu khảo sát mặt khía thứ hai thì chúng ta sẽ biết cách thức để thoát khỏi những lo lắng, những ưu tư xưa cũ. Sau khi đã suy nghĩ về mặt khía thứ ba, chúng ta sẽ đạt được những dấu chỉ về cách thức mà sinh nàng đang tuôn trào. Chúng ta sẽ gặp những người có thể giải đáp những vấn đề đang làm chúng ta bận tâm vào đúng lúc. Một khi ta biết phần đóng góp của ta trên trần gian là gì, những sự kiện có tính đồng bộ sẽ gia tăng. Bạn đừng quên xem lại những mặt khía mà bạn đã khảo sát trước đây, khi càng lúc bạn càng đạt được những kiến thức mới.

### **Làm thế nào có thể thăm dò những trùng hợp nhằm đạt được thông tin mới?**

Khi một sự kiện có tính đồng bộ diễn ra, bạn hãy gửi một ít năng lượng sống cho những người có liên quan để giúp họ chuyển cho bạn một thông điệp. Hãy chọn một tiếp cận trực tiếp và, nếu thuận tiện, hãy nói: ‘Tôi thực sự muốn biết, tại sao chúng ta gặp nhau lúc này. Các bạn có một thông điệp

nào dành cho tôi? ‘Hãy bày tỏ cho người đối thoại là bạn thành thật muốn có một quan hệ tốt đẹp.’

Khi đã quan sát một trùng hợp, bạn hãy dành ra vài phút để ghi lại những gì đáng lưu ý nhất và tự hỏi: Tôi đã muốn biết điều gì? Trong thời gian gần đây, đâu là ý tưởng làm tôi bận tâm? Tại sao tôi đã gặp người đó vào đúng lúc tôi nêu lên cho mình câu hỏi. Trong nhật ký của bạn, hãy mô tả trùng hợp ấy và ghi lại mọi ý nghĩa mà bạn gán cho nó. Hãy mở rộng để đón nhận những thông điệp trực giác khi để cho những ý tưởng của bạn xuất hiện trong tình cờ và ghi nhận bằng cách nào chúng đến. Có thể trong vài ngày nữa hoặc thậm chí trong vài tháng, thông tin mà nó chứa đựng sẽ tỏ rõ.

Một cách thức khác để thăm dò trùng hợp, đó là bạn hãy mừng tượng nó là một giấc mơ. Trong trường hợp đó, bạn sẽ cho nó ý nghĩa gì?

## Làm thế nào để áp dụng những hiểu biết về mặc khải?

Dĩ nhiên, không hề có một công thức phù hợp cho mọi người về mọi hoàn cảnh. Tuy nhiên, bạn có thể tìm thấy mục tiêu sâu xa của những mối quan hệ của bạn. Một khi phát hiện những cơ chế thống trị của mình, thì nhiều người sẽ không còn phản ứng một cách vô thức, và sẽ có những lựa chọn mới.

Bạn gieo một hạt mầm nơi người khác và hạt đó trú ở một góc khuất của tâm trí họ. Với thời gian, hạt mầm bắt đầu phát triển và trở thành ý thức. Nhiều năm sau, họ sẽ quan tâm. Khi tâm trạng của họ bỗng biến đổi với những ý tưởng mới mẻ. Một sự thay đổi dạng mẫu không chỉ là một thay đổi hoàn toàn thuộc trí não. Đó là một cải biến sâu sắc lối sống (...). Tiến hành một suy tư giữa hai dạng mẫu và truyền đạt dữ kiện cho người khác

với hy vọng tinh thần họ sẽ phát triển, đó là một quá trình diễn ra rất chậm, không đơm hoa kết trái trong một sớm một chiều (Beverly Rubik trong Towards a New World Viewy của Russell E.Dicarlo.)

## **Nếu tôi tin rằng mình tạo ra thực tại của mình, tại sao sự việc không thay đổi?**

Năng lượng sống đi theo ý tưởng. Nếu bạn không thực hiện được những ý định của mình, thì sau đây chúng tôi xin nêu lên bốn nhóm câu hỏi giúp bạn phát hiện điều ‘không ổn’.

1) Bạn có thực sự tin rằng có thể đạt được mục tiêu mới, hay bạn cho rằng mình xứng đáng để có nó? Bạn có che giấu, trong tiềm thức, ý tưởng rằng, dẫu làm bất cứ việc gì, bạn sẽ chẳng bao giờ đạt được điều mong ước? (Tâm Trạng Của Nạn Nhân). Bạn hãy tự hỏi: ‘Cơ chế nào đã khiến tôi tự nhủ: Tôi không xứng đáng để đạt được mục tiêu của mình?’ ‘Chẳng hạn, nếu bạn ao ước một thứ gì đó rất đắt giá, bạn có than vãn với những người quanh bạn rằng, bạn không thể mua nó? Sự hoài nghi sâu sắc của bạn có thể vô hiệu hoá ý định thu hút về bạn khả năng thực hiện những giấc mơ.

2) Bạn có tin tưởng những thông điệp trực giác gợi ý bạn có những quyết định mới hoặc chấp nhận những nguy cơ mới nhằm tiến nhanh hơn đến mục tiêu? Bạn có tuân theo những chỉ dẫn từ các thông điệp đó?

3) Bạn có ước tính một cách đúng đắn khoảng thời gian cần thiết để đạt mục tiêu? Bạn có nôn nóng đạt kết quả? Bạn không chấp nhận chờ đợi? Bạn có sẵn sàng vượt qua giai đoạn một cách kiên trì?

4) Bằng trực giác, bạn có nghĩ rằng mục tiêu đó là hoàn toàn đúng đắn để bạn quan tâm?

Nếu không đạt được kết quả mà bạn tìm kiếm, phải chăng ở đó có một



thông điệp để bạn nắm bắt và thông điệp đó là gì?

Chớ có ngần ngại cầu xin Thượng Đế những ân huệ, như thể bạn tin chắc rằng chúng sẽ được ban cho bạn: Điều đó chứng tỏ niềm tin mãnh liệt. Hãy tìm biết điều mà Ngài muốn ban cho bạn. Hãy cảm nhận sự hiện diện của Ngài, và sau đó hãy chắc rằng, dẫu bạn cầu xin điều gì, thì điều đó nhằm vào mục tiêu tốt đẹp nhất, chứ không để thoả mãn một nhu cầu ích kỷ. Hãy cầu xin cho thánh ý của Thượng Đế được thể hiện, chứ không phải là ý muốn của bạn, và sau đó hãy cầu nguyện, như thể bạn đang chờ lời cầu xin của mình được chấp thuận. (Ruth Nontgomery, *A World Beyond*).

Một số người đã phát hiện rằng những ước nguyện của họ được chấp thuận khi họ phó thác cho Thượng Đế.

Điều cần biết là để tạo ra thực tại của mình, chúng ta phải sẵn có một năng lượng sống lớn lao để hướng nó về một mục tiêu tích cực. Nếu chúng ta hoang phí năng lượng của mình bằng cách day dứt khôn nguôi về những vết thương cũ và những thất bại đã qua, thì chúng ta sẽ không đủ năng lượng để tạo ra tương lai mà chúng ta ao ước, bởi tâm trí chúng ta sẽ duy trì những hình ảnh tiêu cực, chúng ta tiếp tục cảm thấy mình là nạn nhân của quá khứ. Dĩ nhiên, bạn không cần phải phủ nhận những sự kiện đó mà hãy dành thời gian cần thiết để chữa trị. Tuy nhiên, khi chúng ta xem đời mình là toàn bộ những gì mà chúng ta đã khổ sở và đã thoát khỏi, thì chúng ta sẽ giới hạn khả năng vượt qua các chấn thương tâm lý của mình (4).

## **Làm thế nào tôi có thể phân tích hoàn cảnh hiện nay của tôi theo hướng phát triển?**

Vì biết rằng mọi sự đều có mục đích, nên chúng ta quan tâm tìm kiếm ý định tích cực tiềm ẩn ở phía sau hoàn cảnh hiện tại của chúng ta. Bạn đạt

được gì khi không tiến triển? Đây là lợi ích? Một người đã kể: 'Tôi nhận một công việc chẳng thú vị chút nào, nhưng vì tôi đang cần tiền. Tôi đã không ngưng nói với chính mình: 'Vì lý do gì mà ta nhận công việc đó? Hầu hết các đồng nghiệp của ta đều chẳng ưa nó. 'Sau khi đã suy nghĩ về mặc khải thứ nhất dạy chúng ta rằng đời là một bí ẩn, tôi quyết định phân tích hoàn cảnh hiện tại của mình như thể nó là một bí ẩn mà tôi muốn xuyên thấu. Điều đó cho tôi một cách nhìn thực sự khác hẳn về những lý do khiến tôi phải làm việc mỗi ngày. Tôi bắt đầu trò chuyện với những người khác và tìm kiếm những thông điệp tinh tế mà họ có thể dành cho tôi. Tiếp cận đó đã hoàn toàn thay đổi động thái của tôi đối với công việc và làm cho trải nghiệm đó trở nên dễ chịu hơn nhiều. Dần dà, tôi phát hiện rằng nhiều đồng nghiệp của tôi đã thất bại trong công việc này sau khi đã từ bỏ mọi ước mơ của họ. Trong khi tiếp tục với công việc mà tôi chán ghét, tiền lương đã che khuất không cho tôi thấy rằng tôi không muốn là một nhân viên làm việc bán thời gian. Nó cũng không cho phép tôi thắc mắc về "tương lai". Cuối cùng, người đó đã ghi danh vào đại học với hy vọng sau này sẽ trở thành một giáo sư nghệ thuật.

Để phát triển, bạn hãy xem xét lại mọi phương diện của hoàn cảnh hiện tại của bạn, trong khi tìm kiếm ý định khả dĩ đang tiềm ẩn. Hãy lan toả ra quanh bạn năng lượng sống và tình yêu thương, và hãy vững tin rằng, vào một lúc nào đó, vũ trụ sẽ cho bạn đúng điều mà bạn cần. (5)

### **Bằng cách nào tôi có thể học hỏi và làm gia tăng hiệu năng của mục đích cao cả?**

Trước hết, bạn phải thoát ra khỏi quá khứ để suy nghĩ tốt hơn về tương lai của mình.

Buổi sáng, khi thức dậy, hãy tự hỏi: 'Đâu là vấn đề quan trọng nhất của tôi trong ngày hôm nay?'. Bạn phải có một quyết định liên quan đến sức khỏe của mình, và bạn không biết phải làm gì. Nếu bạn bị mất phương hướng hoặc thiếu dứt khoát trong lựa chọn, thì hãy đặt câu hỏi bằng một lối phát biểu tích cực liên quan đến kết quả mà bạn ao ước. Hãy nói lên điều đó bằng thì hiện tại, như thể vấn đề đã được giải quyết. Như vậy, bạn có thể phát biểu: 'Mỗi lựa chọn mà tôi thực hiện đưa tôi đến gần hơn với sức khỏe và sự bình yên của tâm trí'.

Hãy tập thói quen, trước khi ra khỏi nhà buổi sáng, hình dung về diễn biến của một ngày phía trước. Việc khẳng định lòng biết ơn của bạn khiến cho nhiều điều tích cực đổ dồn đến. Mỗi lần bạn thành công, hãy bày tỏ lòng biết ơn. Như thế, bạn sẽ làm gia tăng sức mạnh tích cực của trường sinh lực cá nhân của bạn.

Sự dồi dào, phong phú xuất phát từ một thái độ cởi mở, tin tưởng. Những thái độ của tha nhân cũng có một tác động đối với bạn. Nếu bạn phát triển quan hệ tốt đẹp với những người tích cực và lạc quan, điều đó cho thấy một hiệu quả lớn lao. Hãy né tránh những người bi quan, yếm thế. Bạn có thể loại bỏ những gì? Bạn không quan tâm đến điều gì? Hãy loại bỏ khỏi trường sinh lực thuộc thể lý, tình cảm và tinh thần của bạn những thứ linh tinh gây trở ngại.

**Tôi đặt hy vọng vào những ai có ý thức, can đảm và quyết tâm đánh thức những người khác. Nếu điều đó xảy ra, sẽ là một thời Phục Hưng. Hãy lắng nghe những người đang khuyến khích chúng ta trở nên tốt đẹp hơn và đừng nghe những người đang lợi dụng nỗi sợ hãi của chúng ta. Hoặc chúng ta sẽ chứng kiến một suy tàn rất nhanh chóng và kết thúc bằng một kịch bản bi thảm, hoặc giấc mơ về một phục hưng mới sẽ trở thành hiện thực. Điều đó tùy thuộc ở sự lựa chọn của chúng ta. (Larry Dosses, trong Towards a New World View của Russell E. Dicarlo.)**

Trong Healing Worlds, Larry Dosses viết: 'Càng cố gây ảnh hưởng và kiểm soát những biến cố, chúng có vẻ vượt khỏi tầm tay chúng ta. Bí quyết là đừng tìm cách kiểm soát, mà hãy buông thả, để vũ trụ thể hiện sự minh triết của nó. Hãy xem sự cầu nguyện như mời gọi, một thỉnh cầu trân trọng gửi đến vũ trụ để vũ trụ biểu hiện quyền năng một cách nhân từ'. (6)

**'Tôi biết mình có một sứ mệnh, nhưng làm thế nào để tôi trở nên có ý thức hơn?'**

Vì bạn là một linh hồn đang phát triển, nên số mệnh của bạn là hoàn thiện khả năng yêu thương của mình, ngay cả nếu bạn đang cố gắng làm cho nhiệm vụ của mình trở nên phức tạp hơn thế. Về chuyện sứ mệnh thuộc về đời sống của chúng ta có bốn ý tưởng được lan truyền:

- a) Sứ mệnh đó hay các mục tiêu đó đang tồn tại ở một nơi nào đó ở 'bên kia' và chờ được khám phá;
- b) Các mục tiêu thuộc đời sống là một hoạt động đặc biệt có thể xác định;
- c) Khi chúng ta biết rõ mục tiêu, đời sống đích thực của chúng ta sẽ bắt

đầu;

d) Chúng ta cần phải làm một điều gì đó đổi mới con người mình để tìm thấy mục tiêu hoặc để xứng đáng với nó.

Một khi đã xác định được mục tiêu, chúng ta có xu hướng nói: Tôi cảm thấy quá bối rối. Tôi có thể làm được gì?

Ở điểm khởi đầu sự tìm kiếm là ước muốn nhớ lại Tâm Nhìn Khai Sinh khởi thủy của chúng ta. Trong Chương 7, chúng tôi sẽ mô tả chi tiết quá trình này để bạn tìm thấy mục tiêu đời sống của mình. Nhưng trước tiên, chúng ta phải phân tích những ý tưởng được lan truyền rộng rãi nhất mà chúng tôi vừa nêu. Chúng ta sẽ xét đâu là những biện pháp thực tiễn cần thiết để bạn có thể kể từ hôm nay, kết nối với Tâm Nhìn Khai Sinh của bạn.

## **1. Động cơ bên trong**

Trước tiên, sứ mệnh của bạn đang tồn tại bên trong bạn và thể hiện qua những khuynh hướng, những ước muốn và động cơ tự nhiên của bạn. Hãy nghĩ đến điều mà bạn đang muốn thực hiện. Đâu là những hoạt động mang đến cho bạn niềm vui và sự hài lòng? Khi còn nhỏ, bạn thường bỏ ra nhiều giờ liền để làm việc gì?

Nếu chỉ để vui chơi, hãy ghi lên giấy tất cả những hoạt động đã làm bạn thích thú trong thời thơ ấu, hoặc mang lại cho bạn sự thích thú vào lúc này.

Hãy liệt kê những lợi ích và tài năng của bạn, rồi tự hỏi tại sao chúng làm bạn say mê đến thế. Những lý do và những lực thúc đẩy bạn hành động là những gì định hình nhân cách của bạn. Nếu bạn làm việc một cách hài hoà với những động cơ đó thì bạn sẽ là một phần không thể tách rời của mục tiêu. Dĩ nhiên, bạn không sống bằng các trò chơi, nhưng tính chất của hoạt

động đó cho thấy điều đang thu hút bạn. Mục tiêu tồn tại ở bên trong bạn. Hãy chăm chú quan sát những gì đang nắm giữ sự quan tâm của bạn.

## **2. Tìm thấy và sống với quan niệm đời bạn không phải là mục đích cuối cùng, mà là một quá trình**

Nói chung, ta tin rằng mục tiêu đời sống công việc có thể xác định, chẳng hạn như nghề nghiệp. Nhưng giả sử mục tiêu đời sống của bạn là biết cảm thông, trắc ẩn hơn với tha nhân? Hoặc giáo dục con cái hoặc là trụ cột trong gia đình? Nếu bạn hiểu rằng mục tiêu đời sống sẽ dần dà tỏ rõ trên đường đời, tâm hồn bạn sẽ chấp nhận mọi điều xảy đến như những thành phần của mục tiêu ấy, chứ không chỉ là công việc mà bạn đang làm để kiếm sống.

## **3. Không chờ đợi**

Đời sống trở nên vô ích hoặc vô nghĩa nếu không tìm thấy mục tiêu. Hãy tận dụng phút giây hiện tại để tiếp cận một cách toàn vẹn với đời sống và được tiếp cận bởi đời sống. Hãy quan sát những sự kiện hàng ngày và vững tin: Bạn đang ở đúng nơi mà bạn phải ở. Bạn đừng quá sốt ruột tìm kiếm mục tiêu, mà hãy giữ mục tiêu được bày tỏ cho bạn. Hãy vững tin vào đời sống và vui hưởng trọn vẹn phút giây hiện tại là điều có thể giải thoát bạn.

## **4. Bạn là một hệ thống có khả năng tự tổ chức**

Mục tiêu của bạn đang trên đà phát triển. Hãy ngưng suy nghĩ rằng có điều gì đó không ổn, hoặc bạn cần phải thay đổi để tìm thấy định mệnh của mình : Sự xác định phương hướng của bạn đang có trong bạn và hoạt động

trong mọi lúc. Ao ước được thuộc về thế gian này của tâm hồn bạn sẽ thu hút những cơ hội phát triển mục tiêu. Bạn phải:

- 1) Theo dõi dòng sinh lực bên trong
- 2) Chú ý đến những gì đang đến một cách tự nhiên
- 3) Thực hiện công việc phải làm
- 4) Tin rằng sẽ nhận được những gì cần thiết để chu toàn công việc

Hoa hồng không tự hỏi nó có chu toàn hay không những chức năng của nó. Như Jack Kornfield đã viết: Trong nhiều truyền thống tâm linh, người ta phải trả lời một câu hỏi: Tôi là ai? Khi bắt đầu trả lời câu hỏi đó, chúng ta bị tràn ngập bởi những hình ảnh và những lý tưởng - những hình ảnh tiêu cực của chính mình và những hình ảnh tích cực có một tiềm năng tinh thần lớn lao - tuy nhiên con đường tâm linh không làm chúng ta thay đổi nhiều, bởi vấn đề là phải lắng nghe những nhân tố cơ bản của con người chúng ta' (7)

Từ Seattle, Pat Brady Waslenko đã gửi cho tờ Celestine Journal lá thư sau: 'Đôi khi những kết quả của sự phát triển tâm linh là hầu như không thể nhận thấy, nếu không có những thay đổi cụ thể, có thể thấy được, diễn ra và khẳng định rằng chúng ta đang đi đúng hướng.'

Những người tầm thường dễ dàng tin rằng mình đã làm một điều gì đó không tốt hoặc mình không xứng đáng để cho những sự kiện tích cực diễn ra trong đời mình, Trong trường hợp của tôi, những hy vọng đang trở thành hiện thực ở những mức độ tinh tế. Có hai phương pháp giúp tôi phát triển sự tiến hoá của mình:

- 1) Luôn tự nhắc nhở rằng, bao lâu tôi sẵn sàng thực hiện thánh ý của Thượng Đế, thì mọi hành động của tôi đều đáng trân trọng;
- 2) Rà soát lại vào mỗi tối cuối tuần, liệt kê tất cả những sự việc có tính

đồng bộ mà tôi đã trải qua. Nếu không có nỗ lực ấy, nhiều điều tốt đẹp sẽ trôi qua mà tôi không nhận thấy. (8)

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VÀ RÈN LUYỆN NHÓM

### Những tiến bộ hoặc những vấn đề liên quan đến chín mặc khải đầu tiên

Hãy dành thời gian để suy nghĩ về những đổi thay đã diễn ra trong đời bạn kể từ khi bạn đọc Lời Tiên Tri Núi Andes, Mặc Khải Thứ Mười, hoặc bất cứ cuốn sách nào đã để lại ấn tượng cho bạn. Nếu bạn sinh hoạt nhóm, hãy chọn một trong những vấn đề dưới đây để tranh luận. Mỗi thành viên của nhóm ghi ra những suy tư của mình trong khoảng năm phút, rồi phát biểu trong khi những người khác không bình luận. Hãy chăm chú lắng nghe những phát biểu của từng người trong khi gửi đến họ năng lượng sống và tình yêu thương. Đồng thời, hãy nhận xét, liệu có một số ý tưởng của họ đang kích phát những trực cảm trong bạn. Khi những phát biểu đó kết thúc, hãy chuyển sang thảo luận chung.

### Những tiến bộ

- Mặc khải nào đã tạo ra những đổi thay quan trọng nhất trong đời bạn?
- Những quan hệ của bạn với người phối ngẫu, với con cái, bạn bè, gia đình hoặc đồng nghiệp đã thay đổi như thế nào?
- Hãy ghi ra ba hoạt động mà bạn rất ưa thích khi còn nhỏ. Và giờ đây?
- Hãy mô tả lý tưởng sống của bạn. Bạn thích sống ở đâu? Công việc



hiện nay của bạn là gì? Bạn bè của bạn và kiến thức của bạn là thể nào? Trên thang độ từ 1 đến 10, bạn đang ở đâu trên con đường của lý tưởng của bạn?

- Ba điều làm bạn cảm thấy hãnh diện hơn cả? Đừng ngần ngại mô tả mọi tính cách của bạn.
- Những hoài nghi
- Những mặc khải nào mà bạn không hiểu rõ? Tại sao? Hãy nêu lên những vấn đề đó trong thảo luận nhóm.

## CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười

2/ Như trên, tr.13 - 14

3/ Thư của Alvin Stenzel, The Celestine Journal 2y số 12 tháng 12 năm 1995, tr.7

4/ Carolyne Myss, 'w/iy People Don't Heal: How You Can Overcome the Hidden Blocks to Wellness', Sounds True Studios, Boulder, Colorado, 1994

5/ Michael McCabe, 'A Decade of Opportunity', Sau Francisco Chronicle, 8 tháng Ba 1996, tr.A-4 6/ Larry Dossey, Healing Words: The Power of Prayer and the Partice of Medecine, Harper Saji Francisco, 1993 tr.86-87 7/ Jack Kornfield, A Path With Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life, Bantam Books, New York 1993, tr.162 8/ Thư của Pat Brady Waslenko, The Celestine Journal 2, so 2, tháng Hai 1995, tr.6

## Phần Hai: BÍ ẨN

### 3. TRỰC GIÁC - HÌNH DUNG CON ĐƯỜNG

Khi tôi làm mình tràn đầy sinh lực và nhận biết những vấn đề chủ yếu của đời sống, và thấy rằng tôi có một trực giác khá rõ ràng về điều tôi phải làm để đạt được giải pháp - nhưng, sau những bước mở đầu đó, thường là chẳng có một sự kiện quan trọng nào xảy ra. Hoặc là tôi đã quên một số kiến thức chủ yếu (...) hoặc cũng có thể tôi hoàn toàn không biết chúng. (Mặc Khải Thứ Mười) (1)

#### LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐÓN NHẬN NHỮNG TRỰC GIÁC CỦA MÌNH MỘT CÁCH NGHIÊM TÚC?

Khi điện thoại reo, ta trả lời và nhận một thông điệp. Khi trực giác lên tiếng, ta ‘trả lời’ và cân nhắc điều đó. Một trong những nguyên tắc quan trọng của Mặc Khải Thứ Mười là, để làm sáng tỏ Tâm Nhìn Khai Sinh, ta phải gìn giữ trực giác đang xuất hiện trong tâm trí.

Như nhân vật chính trong Mặc Khải Thứ Mười giải thích: “Khi chúng ta áp dụng những bài đã học được từ chín mặc khải đầu tiên, những trực giác xuất hiện như những cảm nhận hoàn toàn có tính máy móc hoặc những ấn tượng mơ hồ thoáng qua. Nhưng càng quen thuộc với chúng, thì chúng ta càng có thể nắm bắt tính chất của chúng (...). Nếu chúng ta xua đuổi hình ảnh đó, hoặc nghi ngờ khả năng phát hiện của nó là chúng ta đã bỏ qua sự đồng bộ và sẽ thất vọng. Hãy nghiêm túc đón nhận hình ảnh đó và giữ nó trong tâm trí”. (2)

Trực giác là những hướng dẫn, chỉ cho ta cách thức xử lý những tình huống mới hoặc những tình huống khó khăn. Chúng thỉnh thoảng cho ta thấy một khuôn mẫu hoặc một cái nhìn ban đầu về khả năng giúp ta tiến

bước trên con đường. Ta có thể nhận thấy một hình ảnh đầy đủ, một tầm nhìn rõ ràng, có thể có một giấc mơ giữa ban ngày hoặc một giấc mơ trong khi ngủ, với những thông tin đơn giản.

**Trong nhiều năm, giáo sư Ernest Hilgard của Đại học Stanford đã tiến hành những nghiên cứu về một phương diện bí ẩn của nhân cách mà ông gọi là ‘người quan sát giấu mặt’. Dấu trạng thái ý thức của chúng ta là thế nào, nếu chúng ta say ngủ do bị gây mê, do thôi miên phương diện thứ hai thuộc bản ngã của ta luôn cảnh giác và ý thức về mọi điều đang xảy ra và nó phản ứng một cách thông minh (...). Người quan sát giấu mặt đó triển khai một trí tuệ tách biệt, không vướng bận bởi cảm xúc, mạnh mẽ và chặt chẽ hơn bản ngã của ta (...) Theo tôi thì cho đến khoảng bảy tuổi, chúng ta là một với người quan sát giấu mặt đó, và đó là độ tuổi mà trí năng của chúng ta bắt đầu hình thành và diễn ra mọi sự chia tách. (Joseph Chilton Pearce, Tương Lai Bắt Đầu Từ Hôm Nay)**

Những xúc cảm, những mộng mơ khi đang tỉnh thức, và sự tưởng tượng thường bị xem là không thực tế. Nhưng nhận xét đó không đúng. Sự tưởng tượng là điều then chốt của công việc mà chúng ta thực hiện bằng tâm trí của mình, bởi nó giúp ta đi vào vương quốc tâm linh để tìm lại một tri thức rất xa xưa. Trí tưởng tượng là năng khiếu của tầm nhìn tâm linh và sự tiết lộ những điều bí ẩn.

Nếu những trực giác là những nguồn thông tin cũng có giá trị như các giác quan, phải chăng chúng luôn có lý? Mỗi người chúng ta đều có một ‘người thân’ ở bên trong và người đó không bao giờ bỏ rơi chúng ta, dẫn

hoàn cảnh có thể nào. ‘Người thân’ đó là tiếng nói khe khẽ, trầm tĩnh của trực giác. Và sở dĩ chúng ta lầm lạc, đi sai đường là vì chúng ta nghe theo những giác quan, những dự vọng của mình. Chúng ta bám víu vào những ham muốn, những hình tượng và những vai trò mà chúng ta đang có trong đời, và tất cả những điều đó đều không quan trọng bằng bản ngã đích thực của chúng ta.

Làm thế nào để biết một trực giác là đúng hay sai? Điều đó được kiểm chứng qua những kết quả. Nếu ta có một ý tưởng và khi áp dụng nó, ta luôn nhớ đến con người đích thực của mình. Sau đó, ta tin tưởng ở sự việc là, dẫu có sơ suất trong quá trình hoàn thành mục tiêu, ta cũng sẽ được ban cho thành quả. Như vậy, chuỗi liên kết tự nhiên đã làm xuất hiện một tầm nhìn:

- 1)Hãy là chính mình;
- 2)Làm việc;
- 3)Sở hữu.

Thông thường, chúng ta được chỉ dạy chuỗi ngược lại:

- 1)Sở hữu;
- 2)Làm việc;
- 3)Hãy là chính mình.

Chúng ta ước muốn rồi chúng ta suy nghĩ về điều mà chúng ta phải làm để đạt được những ước muốn đó. Chúng ta tìm kiếm các phương cách, và cố gắng để trở thành con người thật của mình. Hãy nhớ rằng, sớm hay muộn, hoàn cảnh của bạn sẽ sáng tỏ. Nếu bạn đã tìm thấy nhân cách đích thực của mình, hãy tiếp tục con đường của bạn. Bạn không thể sai lầm.

## NIỀM TIN

Khi đối diện với những trùng hợp mang một ý nghĩa, điều mà chúng ta cảm thấy trong thâm tâm quan trọng hơn là những hiểu biết đơn giản thuộc tri thức. Một trải nghiệm trực tiếp sẽ gia tăng khả năng 'tin tưởng' của ta. Sự tin tưởng cũng tương tự như một sự chờ đợi chăm chú, Trạng thái tinh thần đó có xu hướng làm gia tăng khả năng của trực giác và những cơ hội.

Bạn hãy đọc trong Mặc Khải Thứ Mười: 'Hãy cẩn thận. Mặc khải thứ mười giúp chúng ta làm sáng tỏ tính chất của những trực giác, gìn giữ chúng trong tâm trí, nhìn thấy con đường đồng bộ của chúng ta một cách toàn diện hơn. Chúng ta biết cách duy trì những trực giác của mình và việc gìn giữ những trực giác và những hình ảnh trong tâm trí cũng diễn ra trong kiếp sau. Và loài người đang tiến vào chiều kích đó. (3)

Chúng ta tập trung vào kết quả mà chúng ta muốn đạt được và giữ vững niềm tin vào hình ảnh trực giác. Việc nhớ đến lý do đã khiến ta hành động sẽ giúp ta duy trì sự tiếp cận với thị kiến ban đầu, khi cảm giác bị quan hoặc sợ hãi xâm lấn chúng ta. Một tầm nhìn như thế là điều không thể thiếu, bởi đây là một cuộc chiến đấu mà chúng ta không được phép ngưng nghỉ trước khi đạt được kết quả tối hậu.

## NHỮNG GIẤC MƠ

Quyết tâm làm hiện rõ tầm nhìn sẽ kích thích vô thức để chuyển cho bạn những thông tin qua các giấc mơ. Hãy nhớ rằng, sự bí ẩn tự nó muốn Những giấc mơ luôn truyền cho bạn thông điệp phát triển con người bạn hoặc về cách thức tốt đẹp tương tác với thế giới. Chúng mang đến cho bạn những chỉ dẫn mà bạn chưa ý thức.

Có hai loại giấc mơ, những giấc mơ hoàn toàn riêng tư và những giấc mơ phản ảnh vô thức tập thể. Những giấc mơ lớn lao của những nhân vật quan

trong thuộc nhóm thứ hai, bởi chúng chỉ ra những sơ đồ cho tương lai nhân loại. Trong khi một số người bắt đầu có một hiểu biết thực nghiệm về trường tâm linh, về đời sống tinh thần, thì chúng ta phát hiện rằng càng lúc càng có nhiều thông tin được truyền đến cho một số người qua những giấc mơ đầy ắp ánh sáng, và chứa đựng những cổ mẫu (archetypes) những biểu tượng lý tưởng và vĩnh hằng. Để nắm bắt những thông tin đó, chúng ta phải biết:

- 1) Để cho ý định mơ mộng của ta được thực hiện;
- 2) Phân tích giấc mơ dựa trên những huyền thoại vừa thuộc cá nhân vừa thuộc cộng đồng.
- 3) Phân tích giấc mơ để tìm kiếm thông tin;
- 4) Giải thích những biểu tượng của các giấc mơ dựa trên những cổ mẫu.

### ❖ Những giấc mơ cá nhân

Trong một lần trả lời phỏng vấn, Joyce Petchek, tác giả của ba cuốn sách viết về những giấc mơ - đã kể lại bằng cách nào bà thăm dò các giấc mơ nhằm kết nối những thông điệp mà chúng chuyển tải.

“Trước tiên, ta phải biết phân biệt nhiều loại giấc mơ khác nhau. Dĩ nhiên, loại phổ biến nhất là những giấc mơ riêng tư, vốn phản ánh những chủ đề của đời sống cá nhân. Những giấc mơ đó không bao giờ cung cấp cho bạn những thông tin mà bạn cần; nhưng thông điệp sẽ đến một khi bạn sẵn sàng để lắng nghe chúng. Những giấc mơ đó đột ngột xuất hiện nhằm giúp bạn loại bỏ những xúc cảm tiêu cực và biến đổi sinh lực của riêng bạn. Nếu bạn gạt chúng đi, thì chúng sẽ tái diễn. Chúng trở nên càng lúc càng bành trướng, và càng lúc càng gây ra nhiều lo âu. Chúng cũng có thể trình bày những giải thích của cùng một chủ đề, nhưng dưới những khía cạnh khác. Những giấc mơ lặp đi lặp lại đó thường xuất phát từ những chấn thương

tâm lý thời thơ ấu, nhưng chưa được giải quyết. Nỗ lực loại bỏ nỗi sợ hãi và tính tiêu cực của những chấn thương tâm lý, tiềm lực tâm thần của bạn sẽ mở ra để khám phá và gia tăng năng lực sáng tạo của cá nhân bạn’.

Các giấc mơ tồn tại trong một trường vô hình bao quanh mỗi người và tràn ngập ý thức của chúng ta khi chúng ta ngủ. Chúng ta tìm hiểu những thông điệp của chúng khi phân tích chúng trong trạng thái tỉnh thức, vẽ lại những hình ảnh đã thấy, hoặc những chỉ dẫn tâm linh mà chúng chuyển đến. Khi xem xét chúng, ta đưa sức mạnh của chúng vào thực tế, và loại bỏ những hàng rào giữa chiều kích tâm linh và chiều kích vật lý. Từ New York, Allan Ishac đã gửi thư cho Celestine Journal (4) để kể lại trải nghiệm của ông như sau: 'Cách nay nhiều năm, vào lúc đắm chìm trong trạng thái chuyển tiếp, giữa thức và ngủ, tôi đã thấy một thông điệp ghi trên tấm bảng đen của đôi mi đã khép của tôi:”Những nơi tại New York người ta có thể tìm thấy một sự yên tĩnh và thanh thản’. Ishac ghi câu đó trên một tờ giấy rồi quên đi. Rồi thỉnh thoảng ông thấy nó trong những giấy tờ của ông. Một hôm, khi ông dự tính rời khỏi New York do cảm thấy quá mệt vì nhịp sống, tiếng ồn và sự căng thẳng, ông bất chợt phát hiện rằng giấc mơ đã nói với ông: ‘Người đang dạy những gì mà người cần phải học hỏi. Ông nhận ra rằng giấc mơ của ông đang chỉ ra tiêu đề của một cuốn sách. Sau đó ông tiến hành nghiên cứu và viết vào những ngày nghỉ cuối tuần. Nhờ một loạt những đồng bộ, Ishac cuối cùng đã cho ra đời cuốn: Những Nơi Tại New York Người Ta Có thể Tìm Thấy Sự Bình Yên Thanh Thản.

### **Các giấc mơ làm sáng tỏ hoàn cảnh hiện tại**

Trong Mặc Khải Thứ Mười, một nhân vật có những giấc mơ chỉ ra các sai lầm trong quá khứ và được giải thích vật: “Giấc mơ có một ý nghĩa. Khi mơ, chúng ta du hành một cách vô thức đến chiều kích của giấc mơ: Chúng cho

ta thấy rõ cách thức để đương đầu với những tình huống thường ngày. Mặc  
khải thứ bảy dạy ta diễn giải những giấc mơ, bằng cách đối chiếu hình ảnh  
gặp trong giấc mơ với đời sống thực”. (5)

## Những giấc mơ cộng đồng

‘Khi ta vượt qua bản ngã cá nhân để quan tâm đến bản ngã cộng đồng, lúc  
đó xuất hiện những giấc mơ không thuộc loại thông thường. Những giấc đó  
nổi lên khi ta biết phó thác bản thân cho sức mạnh vũ trụ và đón nhận một  
cách tích cực những bất ngờ.

Joyce Petschek khẳng định. Đó là những giấc mơ liên quan đến những  
người khác hơn là đến cá nhân chúng ta; chúng cho ta ấn tượng là những  
giấc mộng linh cảm có liên quan đến hiện tại. Chúng giúp ta đón nhận thông  
tin từ một nguồn xa lạ, thông tin ảnh hưởng đến đời sống của nhiều người.  
‘Một giấc mộng linh cảm như thế phản ánh một sự gắn kết với năng lượng  
của cộng đồng. Thông điệp có thể làm bạn quan tâm trong một chừng mực  
nhất định, nhưng nó có một tầm quan trọng và một ý nghĩa rộng lớn.  
Petschek giải thích: ‘Nói chung, khi bạn bắt đầu cảm nhận được những giấc  
mơ có tính cộng đồng, thì trung tâm của sự quan tâm của bạn đã chuyển từ  
bạn sang những người khác’.

Người ta thường kể rằng những giấc mơ có tính tập thể được thấm đẫm  
trong một ánh sáng trắng rực rỡ hoặc vàng óng. Chúng thâm nhập một cách  
vững chắc vào ký ức và không bao giờ biến mất. Trong khi mang đến cho  
chúng ta một quan điểm rộng lớn hơn, chúng truyền đạt những bài học tâm  
linh sâu sắc. Petschek nói tiếp: ‘Khi bạn thật sự muốn sống theo trực giác,  
hay ‘trên lưỡi dao cạo’ như tôi thường nói, thì những giấc mơ đó đôi khi là  
những khẳng định duy nhất mà bạn có về cuộc hành trình trên cõi đời này



của bạn theo nghĩa rộng nhất. Khi để mình trôi theo dòng, bạn phải tin tưởng vào những gì xuất hiện trên con đường của bạn. Sau đó, đời sống để lộ ra những chỉ dẫn huyền bí của nó.

## Trường học ban đêm

Các chuyên gia về giấc mơ gọi một số giấc mơ là 'trường học ban đêm'. Petschek đã xác định một số đặc trưng: Trong những giấc mơ của trường học ban đêm, bạn ở bên kia chiều kích trần gian, trong một không gian bênh bồng với nhiều người khác, một số là thành phần của cuộc sống hiện tại của bạn, số khác đến từ những chiều kích xa lạ và từ những kiếp sống khác. Bầu không khí luôn vừa lạ lùng vừa quen thuộc. Thường thì có một người đang đưa ra những lời giảng dạy bằng thần giao cách cảm, như trong một lớp học. Có những giấc mơ song hành, khi hai cá nhân một cách riêng biệt, cùng mơ thấy một quang cảnh tưởng tượng, từ những góc nhìn khác nhau.

## Những giấc mơ lặp lại

Những giấc mơ linh cảm có thể lặp lại, nhưng từ một phương hướng xa lạ mở ra cho người nằm mơ, sự xuất hiện của biểu đồ tâm linh tiềm năng. Có một phụ nữ nằm mơ thấy một phong cảnh của Italy đắm chìm trong một ánh sáng trắng, rực rỡ. Trong hai năm, bà du hành sang Italy, cố công tìm kiếm phong cảnh đó.

Và rồi, khi bà 'buông xuôi' không tìm kiếm nữa, phong cảnh đó xuất hiện trong thực tế.

## Những giấc mơ tiên tri

Qua bao thời đại, những giấc mơ tiên tri luôn mê hoặc con người. Chẳng hạn, nhiều người đã nằm mơ thấy trước vụ đắm tàu Titanic, hoặc những tai nạn hàng không. Những thảm họa đó hiện diện trong vô thức tập thể trước khi chúng xảy ra trong thực tế. Những giấc mộng tiên tri xuất hiện một cách bất ngờ nơi những người có thể dựa vào các thông tin đó để hành động, nhưng ở giai đoạn này của sự phát triển, hầu hết chúng ta đều không có khả năng để làm giảm bớt những hiểm nguy đang đến. Tại sao? Trước tiên là vì chúng ta không tin vào khả năng thay đổi những sự cố qua thần giao cách cảm. Thứ hai, những giấc mộng tiên tri xuất hiện với các cá nhân, và không có một sự đồng điệu hay một cảm quan chung nào dẫn tới hành động.

Một giấc mơ liên quan đến thảm họa cũng có thể chỉ liên quan đến một người mà thôi. Những giấc mơ thần giao cách cảm khẩn cấp đó nói lên một tình thế tuyệt vọng và bao hàm một rối loạn năng lượng tiềm ẩn. Có ai đó đang tìm sự trợ giúp và như thể một tần số vô tuyến, trong cơn khốn đốn, người đó liên lạc được với một trạm thu sóng đang nhận tin bằng thần giao cách cảm. Nếu liên lạc được bằng thần giao cách cảm với người đang lo sợ trong giấc mơ, với những chỉ dẫn rõ ràng về điều phải làm, thì người nhận tin có thể tránh được hiểm nguy thực tế.

Vô thức của chúng ta, qua thần giao cách cảm, có thể tìm đến người mà ta rất tin tưởng, để họ giúp đỡ trong trường hợp ta lâm nguy. Những hướng dẫn có thể đến một cách bất chợt trong những giấc mơ đang rộng mở để đón nhận sự hỗ trợ. Theo Petschek, những ai khẳng định rằng mình không bao giờ nằm mơ thì thường cảm thấy tâm trí trỗi năng đến nỗi họ không thể chấp nhận một thông tin bổ sung nào, Họ không muốn xem xét đời mình một cách chi tiết và phong toả đời sống tiềm thức của mình. Một thái độ như thế sẽ đưa đến sự vô hiệu hoá những chỉ dẫn tinh tế, những

thông điệp trực giác, và mọi cảm nhận về sự trùng hợp.

### ❖ Mời gọi giấc mơ

Để có thể nhớ lại những thông tin hàm chứa trong các giấc mơ, Petschek khuyên chúng ta nên thực hiện tiến trình sau. Hãy nằm ngửa, đan các ngón chân vào nhau. Tiếp đến, đặt các ngón tay theo hình tam giác bên trên đầu rồi thái dương, mắt nhắm lại, thanh thản lắng nghe nhịp thở. Hãy giữ miệng hé mở. Hãy để cho mỗi ý tưởng đến trong tâm trí bình bồng rồi trôi đi, mà không giữ lại hoặc suy xét về nó. Sau vài phút, khi tâm trí bạn hình như trống rỗng, hãy nêu lên trong đầu một câu hỏi ngắn qua đó bạn ước mong giấc mơ sẽ mang đến cho bạn lời giải đáp. Hãy đưa ra những câu hỏi nhỏ, đơn giản, để yêu cầu có được một thông tin mà hình như không ai có thể cung cấp cho bạn. Những thỉnh cầu đó có thể hướng đến sự tự hồi phục sức khỏe của bạn, đến một dự án có tính sáng tạo, đến những chỉ dẫn tâm linh... Hãy lặp lại ba lần câu hỏi, và sau đó hãy đưa tâm trí vào thình lạng và yên ngủ.

Nếu không đạt được lời đáp cho những câu hỏi, hãy lặp lại những điều đó trong ba đêm liền. Nếu cũng chẳng đạt được kết quả, hãy rời bỏ việc đó. Bạn chưa sẵn sàng để đón nhận một cách tích cực giải pháp cho vấn đề của mình.

### Nhớ lại vào buổi sáng

Buổi sáng, khi thức giấc, hãy giữ hai mắt khép và nằm yên. Hãy giữ lại cảnh tượng sau cùng của giấc mơ đã xuất hiện trong tâm trí, sau đó hãy để cho cảnh tượng trước đó nổi lên, rồi cảnh tượng trước đó nữa, như một cuốn phim chiếu ngược. Tiếp đến trên màn ảnh của những giấc mơ, hãy

xem lại từ phần cuối cho đến phần đầu giấc mơ, trong khi ghi vào tâm trí từng lớp cảnh. Khi bạn đã hoàn toàn thức tỉnh, hãy ghi nhận những thay đổi tình huống khác nhau của giấc mơ. Bạn sẽ ngạc nhiên phát hiện rằng, một lần nữa có những đoạn hầu như bị quên, đã quay trở lại. Để khỏi bị nhầm lẫn, bạn có thể đặt cho giấc mơ của bạn một tiêu đề, và xác định từng chủ đề đã xuất hiện, bên lề ghi chú của bạn.

## **Các biểu tượng và những người nổi tiếng**

Nếu giấc mơ của bạn thắm đẫm trong một ánh sáng trắng trong suốt hoặc vàng óng, thì điều đó cho thấy bạn đang ở một ngã tư đường và giấc mơ gọi lên cho bạn một con đường mới. Nội dung giấc mơ càng sâu sắc thì càng có tính biểu tượng. Hãy suy nghĩ về từng biểu tượng, trong khi tự hỏi: ‘Đâu là cái cốt lõi, đâu là bài học của biểu tượng đó? Nó có liên quan gì đến đời mình?’. Nếu đọc những cuốn sách giải thích về những giấc mơ, thì hãy nhớ rằng diễn giải của bạn về biểu tượng có hai chiều kích: ý nghĩa thuộc huyền thoại tập thể của nó và ý nghĩa riêng tư dành cho bạn, Nếu có một nhân vật nổi tiếng xuất hiện trong giấc mơ của hãy ghi lại những thành tựu của người đó mà bạn ngưỡng mộ và muốn noi theo. Mỗi nhân vật tượng trưng cho một khía cạnh của chính bạn và khía cạnh đó đang lộ ra cho bạn.

## **Biến đổi giấc mơ**

Khi một giấc mơ làm bạn bồn chồn và lo sợ nó bày tỏ một khía cạnh của nỗi sợ hãi mà bạn đang phải đương đầu, những giấc mơ đầy kinh hãi của những người trưởng thành xuất phát từ những vấn đề chưa được giải quyết đôi khi là những vấn đề trong thời thơ ấu, đôi khi là trong những kiếp trước) và chúng ngăn trở bạn phát triển trên bình diện xúc cảm. Loại bỏ nỗi

sợ hãi sẽ làm bạn tự tin hơn. Và làm gia tăng tiềm năng của bạn cho những triển vọng mới.

Buổi sáng, hãy nhanh chóng nhìn lại giấc mơ, ghi nhận mọi nhân tố. Bạn có đón nhận thông điệp của giấc mơ, hay bạn có thái độ ngập ngừng? Nếu bạn mong muốn một kết quả khác, hãy nghĩ đến cảnh tượng cuối cùng của giấc mơ. Và viết nó lại với một kết thúc dễ chịu hơn. Chẳng hạn, nếu bạn chiêm bao thấy mình thi trượt, hãy tự nhủ; “Tôi vừa qua một kỳ thi rất tốt đẹp! Tôi cảm thấy rất sảng khoái”. Hãy tưởng tượng một kết thúc huy hoàng cho những giấc mơ của bạn! Trong khi phản ứng như thế, hãy để ý xem một ngày của bạn trôi qua như thế nào. Lối tự thuyết phục đó thường làm gia tăng sinh lực và giúp giảm stress (nhất là khi bạn giữ được tính khôi hài!), và có thể bạn sẽ phát hiện rằng một ngày của bạn diễn ra một cách thoải mái hơn thường lệ. Hãy nhớ rằng những gì thuộc nội giới của bạn diễn ra trước khi diễn ra thực tế thuộc ngoại giới. Những giấc mơ cho bạn thấy tính chất của thực tại thuộc nội giới của bạn, vốn có trước thực tại thuộc ngoại giới. Kỹ thuật đơn giản đó giúp xua đuổi cảm giác tiêu cực của tâm trí và mở ra cho bạn những không gian đa chiều kích chưa được biết đến.

## Cơ chế của những giấc mơ

Trong khi phân tích giấc mơ của mình, hãy ghi nhận những lựa chọn mà bạn đã thực hiện trong giấc mơ. Chẳng hạn, một phụ nữ đã kể lại: “Tôi chiêm bao thấy mình thức giấc trong một căn nhà xa lạ và cảm thấy khiếp sợ. Tôi bật dậy để biết mình đang ở đâu và tôi thấy cánh cửa đang để mở. Có một người đàn ông đang đứng ở sảnh. Tôi nhìn và người đàn ông biến mất qua lối cửa bên trái. Tôi lui vào phòng và thấy bớt sợ. Sau đó, tôi đi qua những phòng khác và nhận thấy mình yêu thích nơi này (thông thường, đây

không phải là lối kiến trúc mà tôi thích). Ở phòng cuối có một phụ nữ trẻ (...). Chúng tôi nói chuyện với nhau trong vài phút (...). Sau đó, tôi trông thấy một con mèo đang tha một con vật đã bị cắn nát, hầu như đã chết. Con vật đó trông giống một con kỳ nhông hoặc một con khủng long rất nhỏ. Người phụ nữ trẻ chẳng có vẻ gì ghê tởm trước cảnh đó và định lau chùi những vết bẩn do con mèo gây ra.

Nhưng thay vì thế, cô bắt đầu nói với tôi về những phát hiện khảo cổ học lạ lùng, nhờ những cuộc khai quật ở sân sau ngôi nhà này, người ta có thể đưa ra ánh sáng những phế tích của một nền văn minh cổ xưa. Có những người khác bước vào (...) và tôi được nghe những chi tiết mới về nền văn minh đó và những cư dân của nó”. Trong khi nhìn cảnh khai quật và quan sát những ngôi nhà cổ, người phụ nữ đang mơ nhận ra rằng những con người đã sống cách nay hàng ngàn năm, cũng là những người đang phát hiện các phế tích. Bà nói trong mơ: “Nhưng những con người đó, chính là chúng ta”

Đâu là cấu trúc tiềm ẩn của giấc mơ đó? Trước tiên, đó là một giấc mơ có tính cộng đồng, bởi bối cảnh của nó là bất thường và không thể quên, mãnh liệt và gây ấn tượng, đắm chìm trong một ánh sáng trắng. Nó chẳng chứa đựng một thông tin nào về đời sống của người chiêm bao. Câu “có người khác bước vào” nói lên tính tập thể của giấc mơ đó và cho thấy những người khác đã quan tâm đến những phát hiện đã diễn ra trong khung cảnh.

Chủ đề chính được loan báo bằng sự việc con mèo (biểu tượng cổ xưa của sức mạnh tâm lý) tha vào phòng ăn một vật xưa cũ đã bị hư hoại (mất phân nửa) theo thời gian. Phòng ăn là nơi người ta ăn uống và trò chuyện trong bữa ăn. Người phụ nữ mà nhân vật chính gặp trong giấc mơ cho biết cô sẽ dọn sạch những vết bẩn của con mèo, nhưng nhân vật chính muốn cô kể cho nghe về những phát hiện khảo cổ học. Sự thay đổi đó trong hành

động - từ lau chùi những vết bẩn của con mèo đến những phát hiện khảo cổ học - cho thấy rằng người nằm mơ đã có một chọn lựa nhằm tìm hiểu những thông tin chứa đựng trong giấc mơ.

Giấc mơ bắt đầu từ phía trước ngôi nhà, Rồi ở giữa nhà và kết thúc ở sân sau. Người đàn ông bước vào tượng trưng cho khía cạnh nam tính bị che giấu của người nằm mơ. Người nằm mơ phải cùng lúc quan tâm đến hai khía cạnh nam tính và nữ tính của mình; phải chú ý đến điều đang xảy ra trong hiện tại và điều đã xảy ra trong quá khứ (phần trước và phần sau nhà). Những phát hiện diễn ra ở sân sau, nơi dành cho đời sống riêng tư và những nghi lễ. Giấc mơ tiến từ cái đã biết (phía trước nhà) đến cái không biết (phía sau nhà).

Theo Petschek, trong lớp đầu tiên của giấc mơ, ta thiết lập bối cảnh; trong lớp giữa, hành động sáng tạo diễn ra và mang đến những thông tin mới; và lớp cuối chỉ ra tương lai có thể xảy đến. Giấc mơ cho thấy những món đồ thủ công được chạm khắc một cách khéo léo trong một chất liệu lạ lùng, tựa như hổ phách, mà người nằm mơ không thể nhận biết. Cũng trong giấc mơ, người đó thấy mình được tặng một bộ sưu tập những hình nhân nhỏ của nền văn minh cổ xưa, và một bản đồ địa hình.

Mang lại nhiều thông tin chi tiết, một giấc mơ có tính cộng đồng như thế sẽ được tiếp nối bởi những chủ đề tương tự.

Một thời gian không lâu trước đó, người có giấc mơ kể trên đã viết một bài báo về sự đầu thai. Có thể thông điệp của giấc mơ (những người của nền văn minh rất cổ xưa cũng chính là những người ngày nay) phản ánh qua người nằm mơ sự chấp nhận ngày càng gia tăng về ý tưởng tái sinh.

## Những giấc mơ và những nhóm linh hồn

Mặc Khải Thứ Mười gợi ý rằng ở chiều kích tâm linh, những nhóm linh hồn vốn là những hiện hữu khác của chính chúng ta. Những nhóm linh hồn đó truyền cho chúng ta năng lượng sống khi ý thức của chúng ta càng lúc càng phát triển, và khi chúng ta cầu xin được trợ giúp nhằm đạt một mục tiêu tâm linh. Trong Mặc Khải Thứ Mười, ta thấy các linh hồn thuộc vào một nhóm có xu hướng tập hợp lại và tiếp cận thành viên đang sống trên trần gian: ‘Khi chiêm bao, chúng ta gặp lại nhóm linh hồn của chúng ta, và điều đó khiến chúng ta nhớ lại mục tiêu của mình vào đúng lúc đó trong đời. Chúng ta nhận được những chỉ dẫn về mục tiêu ban đầu của đời sống. Sau đó, khi thức dậy, chúng ta còn giữ ký ức đó, đôi khi dưới hình thức biểu tượng’. (6)

Tuy phần đông chúng ta không nhớ đã có những cuộc gặp gỡ như thế, nhưng phải nhìn nhận rằng chúng ta có thể nhận được sự trợ giúp trong các giấc mơ. Có thể các nhóm linh hồn là một cách thức khác để mô tả sức mạnh tâm lý. Carl Jung phân tích các giấc mơ như một dòng năng lượng sống. Theo Marie Louise von Franz: ‘Vì thế, khi phân tích các giấc mơ, đoạn kết cũng quan trọng không kém: Nó cho thấy mục tiêu của dòng năng lượng sống (...). Tôi nhớ rất rõ phần cuối của giấc mơ (...) và sau đó tôi biết rằng dòng năng lượng sống đã tiến đến đó, Câu mở đầu của giấc mơ cũng quan trọng bởi nó cho thấy hoàn cảnh hiện tại, nó cho thấy người đang mơ hiện đang ở đâu trong cái thế giới hỗn độn này. Tiếp đến là một chuỗi sự kiện, và câu cuối cùng cho thấy phương hướng trong đó dòng năng lượng trôi chảy. (7)

## **NHỮNG CON VẬT, NHỮNG ĐIỀM BÁO VÀ NHỮNG DẤU HIỆU**

Biết đọc những dấu hiệu và giải đoán những điềm báo là cổ một thứ còn bài đáng kể khi chúng ta tìm cách gìn giữ Thế Giới Quan tích cực. Một khi



chúng ta bị mất phương hướng, bối rối, có một dấu hiệu giúp chúng ta chặn đứng trạng thái bất ổn đó. Nó giúp chúng ta làm cho tương hợp ý tưởng của mình với hàm nghĩa mà chúng ta gán cho các dấu hiệu. Một khi nghĩ rằng mình hiểu được hàm nghĩa, chúng ta có cảm tưởng rằng dòng năng lượng của mình đang lớn mạnh, rằng một lần nữa chúng ta có một mục tiêu và chúng ta đang tiến về phía trước.

**Con vật xuất hiện vào đầu cuộc hành trình hoặc đầu một giấc mơ sẽ quyết định sắc thái tổng quát.**

Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật nhận thấy có những con vật đôi khi xuất hiện trong tầm nhìn của mình, khi mình cần những lời khuyên hoặc những lời cổ vũ, khuyến khích. Chẳng hạn, khi cần có một quan điểm rộng lớn hơn hoặc một cái nhìn tổng quát, nhân vật trông thấy một con chim đại bàng. Theo truyền thuyết, chim đại bàng tượng trưng cho sự sáng suốt, can đảm, độc lập, và những thử thách tinh thần. Nhân vật cũng trông thấy hàng chục con quạ - một sô đậu trên cây, số khác bay vòng quanh. Là những con vật nắm giữ các qui luật tinh thần, quạ gửi cho nhân vật một thông điệp mở đầu; Ông hãy nghĩ đến những qui luật tinh thần. Cartaneda, nhà nhân loại học và cũng là thầy pháp nói rằng thầy ông thường hiện hình dưới dạng con quạ.

Trong Mặc Khải Thứ Mười, chim cắt cũng có vai trò quan trọng. ‘Chim cắt là những con vật lanh lợi và hay quan sát, luôn tìm kiếm cơ hội để có một thông tin, một thông điệp mới. Sự hiện diện của loài vật này khiến chúng ta phải ngay tức khắc gia tăng cảnh giác. Thường chúng báo cho ta biết rằng một người đưa tin đang đến. (8)

Trong các văn hoá thổ dân và truyền thuyết cổ xưa, các con vật báo cho ta biết những thay đổi, cung cấp cho ta những phương hướng, và mang đến những điều tốt lành. Khi nhân vật chính của Mặc Khải Thứ Mười tìm kiếm

những chỉ dẫn, cảm thấy lo âu về các mặc khải, một con thỏ rừng xuất hiện ở khu rừng, ông ta đã có thể hiểu được ý nghĩa của dấu hiệu đó. Khi nhớ rằng thỏ rừng là biểu tượng của khả năng sinh sản, của sự phong nhiêu và đồng thời cũng tượng trưng cho nỗi sợ hãi, nhân vật chính có thể đương đầu với nỗi sợ của mình và vượt thắng, trong khi biết rằng sự phong nhiêu hoặc trù phú đó sẽ đến khi ông ta cần.

### **Các con thú là những khía cạnh tâm lý của chúng ta và chúng ta cần gắn kết với chúng**

Trong những nghi lễ khai tâm theo tín ngưỡng truyền thống, sự xuất hiện của một con thú thường, tượng trưng cho đời sống của người thụ pháp và cũng là biểu tượng của một biến cố ngẫu nhiên. Nhà phân tâm học Marie-Louise von Franz viết: “Trong mọi huyền thoại và cổ tích mà tôi đã nghiên cứu, chưa thấy có trường hợp nào mà nhân vật chính không chiến thắng khi được sự trợ giúp của một con vật hiền lành, tốt bụng.

Ted Andrews giải thích: “Tôi đã phát hiện trong hầu hết các bản văn cổ và các thần thoại trên thế giới một nội dung mang tính truyền thông liên quan đến tâm trí của các con vật và niềm tin cho rằng những sức mạnh thần thánh nói với con người qua giới tự nhiên (...) Không một dân tộc nào không đề cập đến điều đó

Andrews nhấn mạnh rằng sự tiến cận mang tính khoa học thường đưa chúng ta đến việc xem xét tỉ mỉ những nhân tố của sự vật. Chúng ta đã đánh mất cảm nhận về sự bí ẩn và loại bỏ sự phụ thuộc lẫn nhau của chúng ta với các loài vật.

Mặc khải thứ mười nhắc nhở chúng ta về chiều kích tâm linh của thế giới tự nhiên trong đó chúng ta đang sống và các suối nguồn trù phú của các chỉ dẫn mà nó có thể trao cho chúng ta nếu chúng ta chịu mở mắt. Andrews khẳng định: ‘Các loài vật có nhiều điều để dạy chúng ta. Hầu hết các loài vật

đều thích nghi và sống còn một cách tuyệt vời. Cả chúng ta cũng cần những khả năng đó. Phải chăng là điều tuyệt vời khi học hỏi những bí quyết của chúng? Thế giới động vật cho chúng ta thấy bằng cách nào chúng ta có thể phát triển tiềm năng của mình (...) Mỗi con vật là một cánh cửa mở vào thế giới hiện tượng của tâm trí con người. Nhưng phần đông con người không nhận thức rằng quan điểm của họ đối với các động vật phản ánh quan điểm của họ về chính họ'. (11)

Andrews khuyên chúng ta hãy mở rộng tầm mắt trước tự nhiên bằng cách nghiên cứu các hệ động vật, hệ thực vật mà chúng ta nhận thấy năng lượng sống của chúng được liên kết chặt chẽ với năng lượng sống của chúng ta. Trong khi hợp nhất với sự trù phú của đời sống, chúng ta gắn kết một cách trực tiếp với những cổ mẫu lý tưởng và vĩnh hằng - vẫn đang sinh động qua chúng ta. Theo Andrews: 'Động vật trở thành biểu tượng của một sức mạnh đặc biệt của vương quốc tinh thần vô hình đang hiện diện trong đời sống' (12). Mỗi con vật đều có tính đặc thù và tinh thần mạnh mẽ. Trong các xã hội cổ xưa, sự tương hợp với một con vật đặc trưng được gọi là 'vật tổ'.

Qua các con vật, Thượng đế gửi cho chúng ta những thông điệp, nếu chúng ta có đủ nhạy cảm để nắm bắt chúng. Vũ trụ luôn trò chuyện với chúng ta.

Có thể là, khi mức độ rung động của chúng ta thấp, nếu có một con thú đang ở trước mặt chúng ta chỉ thấy sự hoàn chỉnh những chức năng sinh học thông thường của nó. Như trong Mặc Khải Thứ Mười: 'Khi một nhà sinh vật học có tính hoài nghi thu hẹp các động thái của động vật thành bản năng, thì ông ta chỉ phóng chiếu những giới hạn mà ông ta đã ấn định cho con vật. Nhưng khi sự rung động của chúng ta gia tăng, những hành động của các loài vật mà chúng ta gặp trở nên đồng bộ, bí ẩn và hàm chứa nhiều

chỉ dẫn'. (13)

### **Trong dòng tiến hoá chúng ta tự phát triển những đặc điểm của động vật**

Từ những dòng nước bí ẩn của khởi thủy, những -phình, thái của sự sống đã tiến hoá từ loài cá lên loài lưỡng cư, từ loài bò sát lên lớp động vật có vú; bản ngã của chúng ta, qua những kiếp kế tiếp nhau, đã biến đổi. Hệ quả là có một ý thức tổng quát có tính tâm linh bao trùm những rung động của các vương quốc động vật và thực vật - chứ không chỉ vương quốc của con người.

**Sự phát hiện các quan tâm thôi thúc chúng ta nghiên cứu ảnh hưởng của vũ trụ ở những nơi sâu thẳm của chính chúng ta. Chúng ta đã biết rằng bào thai con người phát triển bằng cách gọi lại những hình dạng của loài cá, loài lưỡng cư và những động vật có vú đầu tiên. Sự phát hiện giúp chúng ta đi sâu vào nguồn gốc của mình và nguồn gốc của chính vũ trụ. (Deepak Chopra, Le corps quantique.)**

Khi một động vật xuất hiện trong một giấc mơ hoặc đời sống thật, điều đó có nghĩa là chúng ta sẵn sàng để đưa thông tin đó vào tâm trí đang thức tỉnh của chúng ta. Trong khi phát hiện những cội nguồn chung và những mối liên kết với những chủng loài khác, chúng ta nhận thức về sự cần thiết phải gìn giữ sự đa dạng phong phú của hình thái và ý thức mà chúng ta xuất phát. Như trong Mặc Khải Thứ Mười: 'Chúng ta muốn chúng tồn tại không chỉ vì chúng là thành phần của một hệ sinh thái cân bằng, mà vì chúng thể hiện một khía cạnh của chính chúng ta mà chúng ta cố nhớ lại'. (14)

### **Những điềm báo khác**

Khi chúng ta cầu xin được hướng dẫn, cảm nhận của chúng ta trở nên nhạy bén hơn. Khi chăm lo những công việc hàng ngày, điều quan trọng là chúng ta phải để đầy cho bản thân mình một năng lượng sống lạc quan, đầy

hy vọng. Chúng ta có thể tình cờ nghe được một câu nói nổi bật, hoặc một từ đặc biệt nổi bật giữa sự huyền ảo của đám đông, và điều đó chỉ cho ta một phương hướng.

Đã có một truyền thống lâu dài và phong phú về các dấu hiệu và sấm ngữ. Kinh Dịch của Trung Hoa là một hệ thống ký hiệu để dự đoán cát hung, và có thể nó là cuốn sách cổ xưa nhất kiểu này. Kinh Dịch quan sát mọi mẫu thức của sự sống, từ chuyển động của các tinh tú cho đến những quan hệ con người. Từ việc gieo quẻ, nó cung cấp những lời chỉ dẫn. Nhà tâm lý học Carl Jung đã bị mê hoặc bởi Kinh Dịch, bởi ông nghĩ rằng các quẻ của nó phản ánh những cổ mẫu của vô thức tập thể. Theo R.L.Wing: ‘Nhờ vào những biểu tượng liên quan đến con người của mọi thời đại và mọi nền văn hoá, Jung đã thấy bản chất con người và trật tự vũ trụ kết hợp trong vô thức tập thể. Dịch (hay ‘biến đổi’) trong khi có trong tâm trí một câu hỏi đặc biệt, là một nghi lễ: bạn phải đồng hoà bản ngã của bạn với hoàn cảnh hiện tại, trong khi chú ý tới mọi sự đang đồng thời diễn ra trong vũ trụ’. (15)

Các con số cũng là những biểu tượng quan trọng mang lại nhiều thông điệp nếu ta dành thời gian để nghiên cứu chúng. Các đạo sư thuở xưa đã dạy rằng mỗi con số đều có những ý nghĩa có thể giúp ta kết hợp với điều đang xảy ra. Có nhiều giai thoại về những người đã thường thấy một con số tự nó lặp lại, và điều đó có thể cho thấy một tác nhân đang hoạt động để mở ra một cánh cửa mới trong chiều kích tâm linh.

Hầu như bất cứ yếu tố nào cũng có thể chứa những ý nghĩa nếu chúng ta mở rộng tâm trí để đón nhận và chăm chú lắng nghe những thông điệp của trực giác.

## KHAI MỞ CÁC CHIỀU KÍCH

Alice ở xứ thần tiên (nhân vật trong tiểu thuyết giả tưởng của L. Carroll) đã đến được nơi đó. Các thầy pháp đang tiếp tục thực hiện điều đó - họ đi vào một chiều kích không gian khác qua một nơi linh thiêng trên trái đất. Chính cái ý tưởng những nơi linh thiêng gợi lên những đỉnh núi, nơi có những dòng thác, những hang động, những thung lũng, tiếng sói và tiếng gió hú, những hòn đá tiên tri và những cánh cửa đưa chúng ta về với những tổ tiên của mình. Thượng Đế nói với chúng ta qua những tiếng thở dài của cây xanh, tiếng thì thầm của đá đang phơi mình dưới nắng, những dấu tay xa xưa và thình lạng của những người sống trong hang động thời tiền sử, qua những con đường đất đã bao thế kỷ được dẫm lên bởi những bàn chân trần của những người đã đi để được thần khí - để được tái sinh trong thần khí. Đã bao lần bạn đã hạnh phúc khi tưởng chừng như đứt hơi trước vẻ huy hoàng lộng lẫy của một cảnh sắc - một cánh rừng mê mông, một vách đá cheo leo ngàn thước? Đã bao lần bạn cảm nhận sự hiện diện hùng vĩ của rừng già? Đã bao lần bạn đã phải lặng im bởi tiếng thác đổ trên những tảng đá? Hẳn không mấy khi. Những chốn linh thiêng không cần có lời giải thích, không cần có bản đồ. Chúng hiện hữu. Bạn cảm nhận chúng và cái nhìn của bạn mở rộng.

(...) Ngày nay, chỉ một vài nhóm thổ dân biết những địa điểm đó. Họ vẫn còn có thể cảm nhận quyền năng của những nơi chốn thiêng liêng là ở trong một điều gì đó còn quan trọng hơn cả vẻ đẹp bề ngoài. Họ nhận biết lịch sử của những chốn đó là quan trọng, nhưng họ nhấn mạnh rằng thần khí còn quan trọng hơn. Thần khí tác động lên mọi chủng tộc, nhưng chỉ những ai có một tâm hồn trong sáng (...) Trong thiên nhiên, có một số địa điểm đặc biệt có khả năng giúp con người tiến vào những trạng thái ý thức đã được biến đổi gọi là 'tâm linh' do sự tiếp cận trực tiếp, về tinh thần của nó với con người (James

## **A.Swan, Sacred Places: How the Living Earth Seeks our Friendship).**

Kevin Ryerson là một chuyên gia về trực giác, có khả năng tiếp xúc với những linh hồn xa xưa. Trong những năm gần đây, ông đã hướng dẫn nhiều người du hành đến những địa điểm linh thiêng ở nhiều nơi trên thế giới để thực hiện một sự tìm kiếm và thâm nhập vào điều mà ông gọi là 'cảnh quan của giấc mơ'. Kevin giải thích rằng, mục tiêu của sự tìm kiếm đó là giải quyết những vấn đề thuộc quá khứ, là dành mọi phương diện cho người thụ pháp, để họ có thể nhận những khái niệm về mục tiêu của đời sống, về tương lai, và hấp thụ sức mạnh sinh động của tâm thức tổ tiên. Trong vùng Sedona, Arizona, nơi có nhiều mỏm đá màu đỏ, có một hẻm vực linh thiêng là Red Tank Draw. Hình thành một bức tường tự nhiên, những thành vách của hẻm vực này có các hình ảnh và những biểu tượng được khắc và sơn vẽ. Khi đi trong hẻm vực, trong sự hoà hợp với ánh mặt trời, người tìm kiếm khái niệm bắt đầu một cuộc khám phá từ lúc mặt trời mọc và kết thúc lúc mặt trời lặn. Được chọn do nó có những sắp xếp thẳng hàng với các phương chính (đông, bắc, tây, nam), theo Ryerson, hẻm vực này phản ánh và gìn giữ những cổ mẫu xa xưa.

Các cổ mẫu xa xưa được thu nhỏ thành một câu chuyện, thu nhỏ vào chính nó, và bạn phát hiện rằng, tựa như những hình khắc trên vách đá, đời sống của bạn không hiện thực khi nó chưa được kể ra như một câu chuyện.

Vào cuối cuộc hành trình, bạn đối diện với một vách đá gồm những tảng đá màu đỏ. Là nơi duy nhất trong hẻm vực mà mọi hình ảnh được lặp lại cung cấp cho bạn một cách nhìn có tính liên kết chặt chẽ. Đây là một không gian linh thiêng. Du khách học hỏi được điều gì? Ryerson nói: 'Họ đã biết được điều mà họ cần biết. Nhiều người nói rằng, sau khi ngang qua hẻm vực, họ có những giấc mơ ban ngày đầy ấn tượng. Trí tuệ vũ trụ hiện diện trong hẻm vực và ảnh hưởng đến cuộc sống tinh thần của con người. Điều

gì đã được dành cho tổ tiên của chúng ta cũng được dành cho chúng ta’.

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

### Thiền định

Hãy chọn một nơi yên tĩnh để bạn có thể an trú và thiền định. Nếu có thể, hãy tạo ra một không khí thiêng liêng cho nơi này. Hãy chọn một giờ giấc đều đặn để thiền định - buổi sáng sớm hoặc lúc chiều tối.

Hãy từ tốn ngồi xuống, giữ thẳng lưng, hai bàn tay đặt nhẹ lên đùi, lòng bàn tay hướng lên trên. Nếu muốn, bạn có thể chọn thế Hoa Sen. Để bắt đầu buổi thiền định, bạn hãy nhắm mắt lại, chắp hai tay ở phía trên trung tâm ngực bạn, đều hơi nghiêng về phía trước. Rồi lại đặt hai bàn tay lên đùi, thở ra trong khi mắt vẫn khép lại hoặc hé mở như hướng xuống đất.

Hãy theo dõi hơi thở của bạn trong khi hít vào và thở ra một cách đều đặn. Khi những ý tưởng xuất hiện trong tâm trí, hãy để chúng tự tan biến. Hãy nghĩ đến hơi thở của bạn. Nếu có một ý tưởng mới xuất hiện trong đầu, hãy để cho nó trôi đi. Hãy để ý đến từng cảm giác của bạn khi không khí ngang qua mũi bạn, nâng lồng ngực bạn lên, rồi thoát ra khỏi miệng bạn. Hãy thư giãn ở mỗi lần hít vào và thở ra. Hãy chú ý buông thả sự căng thẳng ở những cơ bắp. Hãy tiếp tục theo dõi hơi thở và làm lắng dịu tâm trí, những cảm giác và sự hít thở. Khi trí tưởng tượng bắt đầu bay nhảy, hãy để cho nó đi thật xa. Hãy xem tâm trạng của bạn như một đồ vật, và gọi nó bằng một cái tên như, ‘bận tâm’, ‘buồn bã’, ‘hờ hững’, rồi quay trở về với sự hít thở. Hãy kiên trì và chú tâm trong buổi thiền định bằng cách luôn quay trở về với nhịp thở. Trong những buổi đầu, bạn hãy giữ thế ngồi này trong năm phút, rồi sau đó là ba mươi phút hoặc hơn. Hãy kết thúc buổi thiền định bằng cách hơi nghiêng đầu về phía trước, hai bàn tay chắp lại. Qua động tác đó, bạn biết rằng mình đã sẵn sàng để thâm nhập vào bên trong



chính bạn, và đồng thời gửi một thông điệp cho bản ngã: ‘Hãy ngơi nghỉ đôi chút. Hãy cởi mở để đón nhận một sinh lực cấp cao’

Trên nguyên tắc, thiền định ngay tức khắc đưa bạn trở về với phút giây hiện tại, khiến bạn ý thức về phương hướng mà những ý tưởng đang lôi kéo bạn. Thiền định giúp bạn làm dịu tâm trí đang nôn nóng và không ngưng cảnh giác của bạn. Với thiền định, theo thời gian, bạn sẽ nhận thấy rằng ý thức về những tình cảm của bạn cũng như mức độ và sự sáng tỏ của trực giác cũng gia tăng ngay cả khi đầu óc bạn vẫn tiếp tục bay nhảy trong thời gian thiền định.

### **Sự chú tâm trong ngày**

Để gia tăng sinh lực và làm sáng tỏ những ý tưởng của mình, ngay cả khi bạn đang ở nơi làm việc hoặc nơi công cộng, hãy dành ra năm phút - có thể vào giờ nghỉ trưa - để ngồi một cách thanh thản, hai mắt hạ thấp, nhưng không khép lại. Hãy để ý đến sự hít thở và những cảm giác mà nó gợi lên. Điều đơn giản đó sẽ giúp bạn hoàn toàn hiện diện trong phút giây ấy.

Để rèn luyện sự chú tâm trong ngày, bạn hãy dành ra năm phút nhìn qua cửa sổ. Hoặc, một cách đơn giản hãy ngồi thanh thản ở nơi bạn đang làm việc và hình dung mỗi nhân tố của bối cảnh, trong khi thở ra sinh lực và tình yêu thương cho môi trường xung quanh. Làm lắng dịu tâm trí trước khi thiền định cũng tựa như lau dọn ngôi nhà trước khi khách đến. Để bắt đầu thiền định, trước tiên bạn phải ngồi xuống và xua những lo lắng ưu tư ra khỏi tâm trí. Hãy để ý đến tâm trí, thư giãn nó, cho đến khi nó tuân theo nhịp hít thở đều đặn của bạn.

### **Trí tưởng tượng tích cực**

Nếu bạn muốn làm gia tăng khả năng trực giác của mình, mỗi khi có một cảm nhận hoặc một hình ảnh vụt qua tâm trí, hãy củng cố nó bằng cách ghi lại để lưu giữ những ý tưởng. Để thực hiện một liên kết các ý tưởng, hãy

bắt đầu bằng cách sử dụng trực giác, sau đó xây dựng một câu chuyện. Hãy để cho ngòi bút diễn đạt tất cả những gì đang băng qua tâm trí bạn. Đừng dừng lại, đừng thay đổi điều gì, tiếp tục viết, lấp đầy khoảng hai ba trang giấy. Sau đó, bạn có thể đọc lại ngay, hoặc để đến vài hôm sau.

## **RÈN LUYỆN NHÓM**

### **Quán tưởng về sự an bình trên trần gian**

Nếu bạn muốn góp sức cho sự an bình trên trần gian, nhưng không biết phải tiến hành như thế nào thì hãy thực hành phương pháp quán tưởng, mỗi ngày một lần hoặc mỗi tuần vài lần. Hãy thiền định cho đến khi bạn cảm thấy thư giãn và lắng dịu. Sau đó, hãy đưa vào tâm trí một hình ảnh an bình. Một khi đã đạt được một hình ảnh làm cho tâm hồn bạn đầy ắp tình yêu thương và sự sống đích thực, hãy nghĩ đến nó ngoài những lúc bạn thiền định. Bạn không nên ngạc nhiên khi gặp cơ hội có thể phát triển công cuộc tạo dựng sự an bình.

Hãy nhớ rằng, sinh lực tiến theo ý tưởng, và tầm quan trọng của một sự việc là ở sự tập trung của bạn. Hãy tạo ra một hình ảnh thị giác mạnh mẽ cho điều mà bạn đang quan tâm. Hãy chọn các lĩnh vực đang thu hút bạn nhiều hơn cả và tập trung vào sự thực hiện một cách có hiệu quả hành động tích cực đó.

### **Đề tài thảo luận nhóm**

Bằng cách nào bạn xử lý những hoài nghi và sợ hãi, khi trực giác hình như đang gọi lên cho bạn một phương hướng mới?

Có chăng một số con vật đã xuất hiện trong đời bạn vào những thời điểm đặc biệt?

### **Áp dụng trực giác**

1) Hãy luân phiên đón nhận những thông điệp trực giác được phát đi từ những thành viên của nhóm. Bài tập này có thể kéo dài từ 5 đến 10 phút cho mỗi người và khá hấp dẫn. Người tham gia ngồi đối diện với những người khác, hai mắt nhắm lại, lặng im. Mỗi người chăm chú lắng nghe năng lượng sống của người kia, rồi nói lên những chỉ dẫn hoặc những hình ảnh tích cực mà họ nhận được từ người đó. Mỗi người nói lên một cách tự phát theo những hình ảnh xuất hiện trong tâm trí. Một người giữ nhiệm vụ ghi lại những dữ kiện được nêu lên. Khi bạn cảm thấy năng lượng sống của mình đã cạn, hãy để cho người đó nói lên sự chính xác của những thông tin đã nhận.

2) Hãy sử dụng Kinh Dịch hoặc một phương pháp nào khác để hỗ trợ cho trực giác.

3) Viết những cảm nhận ra giấy.

### **Tác động trên những giấc mơ**

Hãy phân tích nội dung của một giấc mơ. Hãy đảm bảo rằng mọi thành viên của nhóm đều ưa thích tham gia hoạt động này, bởi nếu không sự phân tích, các giấc mơ sẽ trở nên chán ngắt.

Hãy tìm kiếm thông điệp đang tiết lộ những điều mà bạn không ý thức trong cuộc sống hiện nay.

## CHÚ THÍCH

- 1/ James Redfield, *Mặc Khải Thứ Mười*
- 2/ Như trên.
- 3/ Redfield, như trên, tr. 102-103
- 4/ Thư của Allan Ishac, *The Celestine Journal* số 6, tháng Sáu 1995, tr.7
- 5/ Redfield, như trên, tr.106
- 6/ Redfield, như trên, tr.116
- 7/ Marie—Louise von Franz, *On Divination and Synchronicity: The Psychology of Meaningful Chance*, Inner City Books, Toronto 1980, tr.80
- 8/ Redfield, như trên, tr.294
- 9/ Von Franz, sđd, tr.77
- 10/ Ted Andrews, *Animal-Speak: The Spiritual and Magical Powers of Creatures Great and Small*, Llewellyn Publications, St. Paul, 1994, tr.IX
- 11/ Như trên, tr.x
- 12/ Như trên
- 13/ Redfield, sđd, tr.293
- 14/ Như trên, tr.221
- 15/ R.LAVing, *The I Ching Workbook*, Doubleday, New York, 1979, tr.7

## 4. LÀM SÁNG TỎ

Tôi nghĩ đến tất cả những nhóm mà tôi đã tham gia, có những người đã quý mến nhau ngay từ buổi đầu, trong khi một số khác đối chọi nhau ngay tức khắc. Tôi thầm nghĩ: Liệu giờ đây nhân loại có sẵn sàng để nhận biết nguồn gốc xa xưa của những phản xạ vô thức đó? (*Mặc Khải Thứ Mười*) (1)

Những mặc khải dạy chúng ta rằng cách thức tốt nhất để ta có thể tạo dựng cho chính mình là chứa đầy năng lượng tích cực và tình yêu thương. Tuy nhiên, nếu muốn hiện hữu trong dòng chảy của đời sống, thì chúng ta cũng phải ngưng phung phí sinh lực qua những cuộc trao đổi lặp đi lặp lại và vô ích. Nếu để thất thoát sinh lực của mình, ta không thể tích lũy đủ sinh

lực tích cực nhằm tạo ra một đời sống mà ta ao ước. Ta mất sinh lực khi để cho những người khác chiếm đoạt nó, đồng thời chúng ta không ý thức về những cơ chế thống trị của mình.

Rất nhiều lần trong ngày, chúng ta tự nhủ: ‘Chẳng hiểu tôi đã làm gì với thời gian của mình ‘Có lẽ chẳng bao giờ tôi hoàn tất công việc này’, hoặc những câu đại loại như vậy. Mỗi lần hoang phí sinh lực của mình, ta biết rằng có một số người đang thao túng ta một cách dễ dàng, làm cho ta mê mụ đi, khiến ta trở nên điên giận hoặc cảm thấy có lỗi.

Khi chúng ta đã đạt đến mức độ của sự nhận thức của mặc khải thứ mười, Tâm Nhìn Khai Sinh sẽ dẫn đưa chúng ta đến những người mà ta cần gặp và chỉ cho ta phần việc mà ta phải làm. Điều đó là hài hoà với Thế Giới Quan, ở chừng mực mà ta còn quan tâm đến những hệ quả của những hành động đối với tha nhân và khi ta tích cực tìm cách làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn đối với mọi người. Một khi ta đã đạt đến mức độ đó, một phần lớn những vấn đề trước kia đã bị quét sạch, và ta không tìm cách kiểm soát những người khác. Vậy thì, tại sao vẫn còn để cho những người khác thao túng ta trong một số tình huống?

Để bắt đầu, bạn hãy nhớ lại: ‘Tôi biết rằng ngoại giới phản ánh tình trạng bên trong của tôi’. Hãy tự hỏi: ‘Tôi có còn bị mắc kẹt trong động thái xưa cũ của mình, một động thái được áp đặt bởi cơ chế thống trị. Phải chăng tôi đang sàng lọc những nhận thức về chính mình và về những người khác nhờ một phương pháp xưa cũ, bởi vì tôi cảm thấy bị đe dọa hoặc lo sợ? Đây là những dấu hiệu hoặc những trực giác mà tôi không biết đến sau này?’. Nếu trong bạn đang diễn ra một cuộc đấu tranh liên quan đến ai đó, hãy kéo dài thời gian trước mỗi buổi thiền định. Hãy tìm kiếm, trong các giấc mơ, những kịch bản cho thấy một hình ảnh sinh động khác về tâm trạng hiện nay của bạn, và áp dụng thông điệp cho cuộc xung đột với người đó.

Khi đạt đến mức độ của sự nhận thức của mặc khải thứ mười, thì chúng ta sẵn sàng thấy rằng những phản ứng tiêu cực đối với một số cá nhân là xuất phát từ mối quan hệ trong một kiếp trước xa xưa nào đó của ta với họ. Mặc khải thứ mười gợi ý rằng những xúc cảm tức giận, căm ghét - có cả nỗi sợ bị phản bội - không hợp lý đó có thể là những ký ức còn sót lại của những vấn nạn không được giải quyết, trong những kiếp trước. Dĩ nhiên, chúng ta cũng cảm thấy những xúc cảm tích cực nhưng không hợp lý đối với một ai đó: Chúng thường cho thấy những trải nghiệm rất phong phú mà ta đã có với sinh linh đó. Trong mức độ mà những xúc cảm tiêu cực làm điên đảo và ảnh hưởng đến khả năng sống theo dự định của chúng ta, thì nên chú tâm đến điều được trình bày trong chương này, nói về cách thức để tháo gỡ những khúc mắc, những ràng buộc và năng lượng tiêu cực đang trói buộc chúng ta.

## LÀM SÁNG TỎ NHỮNG CƠ CHẾ THỐNG TRỊ ĐÃ ĐƯỢC , TẠO RA TRONG CUỘC SỐNG

Mặc khải thứ sáu gợi ý rằng, trong thời thơ ấu chúng ta đã bắt đầu áp dụng một số động thái để được gắn kết với cha mẹ mà chúng ta phụ thuộc để khôn lớn. Những hành vi ứng xử đó đã được phát triển từ những nhận thức về cha mẹ và ở mỗi trường hợp, chúng ta phản ứng theo một cách thức nhất định. Theo thời gian, những động thái đó trở nên cố định và biến thành cái mà chúng ta gọi là “những cơ chế thống trị”, Chúng ta có xu hướng làm chủ mối quan hệ mà chúng ta đã có với Sự yêu thương và quan tâm. Như thế, chúng ta cũng biết cách làm chủ bối cảnh, theo cách duy nhất mà chúng ta được biết, ở mức độ đó của sự phát triển. Nó đã trở thành một cơ chế, vì chúng ta tiếp tục lặp lại thái độ đó ở tuổi thành niên, trong khi vẫn bị ghìm chặn bởi những phản ứng đã lỗi thời.

Ở tuổi trưởng thành, những sách lược khác nhau đó trở nên không những không hữu hiệu và không thoả mãn, mà còn ghì chặt những đồng bộ có thể tỏ lộ Tâm Nhìn Khai Sinh cho chúng ta. Trừ khi chúng ta nhận thức về những sơ đồ phản ứng đó, còn không chúng ta sẽ mắc kẹt! Chẳng hạn, ta có thể trở thành kẻ hăm dọa, những kẻ tìm cách đe dọa người khác để buộc họ phải cho ta điều ta mong muốn, và ta thực hiện điều đó bằng thái độ gây gổ, dọa nạt, cho mình là trung tâm. Là những kẻ hăm dọa, chúng ta sợ mình không được kính nể và vì thế chúng ta muốn loại bỏ những đe dọa tiềm tàng đối với tự do hoặc sự kiêu căng của chúng ta. Sự thật là kẻ hăm dọa thường không biết đâu là nhu cầu và những tình cảm đích thực của mình.

Những kẻ hăm dọa xem thế giới như một chiến trường. Mỗi lần chúng ta hành động trong khi bị thôi thúc bởi nhu cầu làm chủ sự việc, thì chúng ta giới hạn mình với mọi trợ giúp của Thượng Đế, hoặc hoàn toàn cắt đứt sự trợ giúp đó. Nếu kẻ hăm dọa nghĩ rằng đời sống là cuộc đấu tranh và tha nhân là kẻ luôn chờ đợi lúc thuận lợi để tước đoạt quyền lực của y thì như thế y sẽ thu hút loại tình huống đó. Sức mạnh tiến theo ý tưởng. Trận chiến đang diễn ra bên trong một cá nhân sẽ thể hiện ra bên ngoài, trong thế giới hiện thực.

Loại người như thế sẽ không thể nắm giữ thế giới quan nếu lối tương tác chính của y là đối đầu và gây gổ. Y sẽ quá bận rộn để tiến hành những trận chiến bên trong đến nỗi chẳng thể giúp đỡ tha nhân. Tất cả những ai đóng vai những kẻ hăm dọa trong đời sống riêng đều là những người góp phần duy trì thế giới quan xưa cũ trong khi làm lan toả tâm tính gây hấn trong trường ý thức.

Những kẻ cật vấn thì xem thế giới như một trò chơi xấu xa. Họ luôn quan sát những người khác để tìm thấy điểm yếu của họ và hành động nhằm đạt

được lợi ích. Họ hạ thấp những ý tưởng của tha nhân bằng cách nêu lên những câu hỏi khiến họ tách rời tha nhân, thay vì tạo ra một quan hệ hỗ tương trung thực. Một tranh luận chính đáng thì chẳng liên quan gì đến cơ chế thống trị của kẻ cật vấn, vốn được tóm tắt thành một phản ứng có tính máy móc nhằm đánh cắp sinh lực của người khác và giữ cái ấn tượng làm chủ mọi sự việc. Ai thường xuyên ngăn trở người đối thoại với mình, là người muốn người khác xem mình là một nhân vật quan trọng, muốn được người khác luôn chú ý đến. Nếu người đó nêu lên một câu hỏi, thì bạn phải trả lời và ngay tức khắc đặt mình vào thế phòng thủ. Do đó, nhu cầu được là nhân vật quan trọng của người đó tạo ra một yếu tố gây chia rẽ, xói mòn, chẳng giúp hình thành một cách nhìn tích cực để thực hiện một dự án hoặc thay đổi thế giới. Sự thôi thúc của bản năng khiến người đó phá bỏ những ý tưởng, thay vì cởi mở để đón nhận sự khôn ngoan của tha nhân. Ở tầm mức nhân loại, cơ chế đó duy trì ý tưởng chia tách, phân biệt, nghi ngờ và thù ghét.

Một loại khác là những kẻ lãnh đạm, những kẻ luôn sợ bị mắc sai lầm, bị chỉ trích hoặc bị xem là người thiếu năng lực, bất tài; do đó, họ ít khi bày tỏ ý kiến của mình. Thái độ lạnh nhạt đó cũng làm cho mọi người trở nên xa cách nhau, trong khi giữ thái độ khép kín, cho rằng cách ứng xử của mình là chính đáng. Khi sự việc trở nên không xuôi thuận, người lãnh đạm không thể thấy rằng mình đã, một cách vô thức, gây ra sự thất bại do không thực sự tham gia vào sự kiện. Những người lãnh đạm thường nhút nhát, hoặc e sợ tha nhân biết được những tình cảm của mình; sự thực là, họ e ngại (do có cha hoặc mẹ là người cật vấn hoặc hăm dọa) bị ai đó không chấp nhận, họ cảm thấy mình bị xoá sổ, như đã chết: khiến họ phải chọn một động thái để sống còn.

Những người lãnh đạm xem tha nhân như là những kẻ xâm lược tiềm



tàng. Ngay cả khi có những quả quyết với họ rằng họ có thể làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn, thì những người lãnh đạo cũng vẫn khước từ dần thân. Vốn thận trọng, những người lãnh đạo luôn nghi ngờ những lý lẽ được đưa ra, nghi ngờ những động cơ của tha nhân, và có xu hướng lùi lại trước những cuộc gặp gỡ.

Loại người nạn nhân luôn xem đời sống là bất công, Đối với họ, những rắc rối luôn đến từ bên ngoài, từ tha nhân hoặc từ hoàn cảnh. Thế giới là không thể kiểm soát được, và ta phải tự vệ bằng mọi giá. Bạn có thể nhận ra thái độ của loại người nạn nhân qua những câu thuộc loại: 'Người ta chẳng thể thay đổi được gì', 'Chẳng bao giờ tôi có được một chút gì dành cho mình', 'Tôi sẽ chẳng bao giờ thoát khỏi',... Loại người nạn nhân cảm thấy mình bất lực, và thường xuyên nói về những nỗi khổ, những vấn đề của mình. Họ xác định họ bằng những chấn thương tâm thần đã qua; họ thu hút sự chú ý và năng lực của những người chung quanh bằng cách không ngừng tập trung vào những điều tiêu cực để cho những người khác, do bị mắc lừa, quan tâm đến họ.

Sự thực là toàn bộ nền văn hoá của chúng ta đều xây dựng trên sự nạn nhân hoá. Nhờ có truyền hình, chúng ta có thể có mặt ở hầu hết những nơi đang xảy ra thảm kịch, những tội ác. Phần lớn những tường thuật trên các phương tiện thông tin đại chúng đều duy trì quan điểm là, trừ khi rất cần trọng, còn không, tất cả chúng ta sẽ bị sát hại, bị trắng tay. Kẻ nạn nhân hướng vào những phương tiện tiêu cực của Thế Giới Quan. Nếu, vì lý do nào đó, nhân loại suy tàn, thì họ có lý do khá tốt để giải thích cho sự không hành động của họ.

Về tâm trạng nạn nhân, Caro Lyne Myss, cho rằng chúng ta biến những thử thách mà mình phải chịu thành sức mạnh, và trở nên phụ thuộc vào địa vị mà các thách thức đó ban cho. Chẳng hạn, chúng ta luôn kể ra những chi

tiết cay đắng của câu chuyện mà chúng ta đã trải qua, nói về những đau khổ mà chúng ta phải chịu đựng...

Hiển nhiên, một khi điều tiêu cực xảy đến, thì bạn cần được trợ lực, được vững lòng, và có một thời hạn để đương đầu với hậu quả của nó, Với thời gian, bạn hồi phục và tiếp tục con đường. Nhưng nếu bạn để cho vết thương của mình vẫn rỉ máu và sử dụng nó để phân loại mọi sự kiện, thì nó sẽ là lý do để bạn biện hộ và giải thích cho những thất bại của mình.

Chúng ta để lại một phần tâm hồn trong những 'chấn thương tâm thần thời thơ ấu, và tiếp tục khởi dậy chúng bởi thấy chúng vẫn còn bất công. Năng lực mà chúng ta chiếm đoạt được từ những lắng nghe những tâm sự của ta, cho ta sức mạnh. Như vậy, ta không thể hoặc không muốn từ bỏ những đau khổ xưa cũ. Dĩ nhiên, trong quá khứ, tất cả chúng ta đều nếm trải những thử thách đã làm cho chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn. Nhưng nếu ta cứ giữ những sự kiện đó trong hiện tại, thì sẽ làm suy mòn năng lực tâm lý mà chúng ta cần để tìm ra một con đường mới, để thực hiện tầm nhìn khai sinh của chúng ta.

Một khi sự cảm nhận của ta thay đổi và nhận thức rằng những sự kiện đó có thể xuất phát từ một lý do đúng đắn, thì ta có thể từ bỏ ý tưởng cho rằng ta đã bị tổn thương. Như Myss đã nói: 'Lúc đó, bạn sẽ được giải thoát khỏi cảm nhận đang làm bạn suy yếu (...). Và cảm nhận của bạn sẽ vươn lên một mức độ cao (...) Sự tha thứ có một tác động đáng kể bởi bạn đã loại bỏ ra khỏi tâm trí mọi chê trách, mọi lý do bào chữa và mọi tình cảm bất lực được gắn liền với một kiểu công bằng ăn miếng trả miếng'. (2)

Cuộc đời hoàn toàn thay đổi khi cảm nhận nội tâm của bạn biến đổi. Nếu bạn không còn chú tâm đến cung cách mà tha nhân đã gây đau khổ cho bạn, những quan hệ của bạn sẽ hoàn toàn khác. Theo Myss, "Kể từ lúc bạn ngưng là một nạn nhân, thì bạn sẽ không còn đồng hành với các nạn nhân... Các

nạn nhân sẽ thốt lên: 'Sao bạn đổi khác thế?'. Điều đó sẽ không làm họ hài lòng, và họ sẽ xem bạn như kẻ phản bội. Bạn cần có đủ sức mạnh để chứng tỏ cho người khác thấy rằng bạn đã thay đổi bởi vì bạn không thể gánh vác nỗi khổ của mọi người. Có thể bạn sẽ lo sợ và tự hỏi: 'Đời tôi sẽ ra sao nếu tôi tiếp tục theo con đường của mình? Sẽ như thế nào khi những mối quan hệ của tôi dựa trên sự tự tin, của tôi và những người đối thoại với tôi?' Khi nói ra những gian nan của mình cho một ai đó, bạn có nhiều mục tiêu giấu kín: 1) tác động lên người khác; 2) thống trị người đó; 3) tiên liệu một ngày nào đó sẽ gặp khó khăn và cần sự trợ giúp, và điều đó trở nên một sự thao túng được hoạch định từ trước". (3)

**Ổ khoá: Làm thế nào bạn có thể làm cho họ nghe lời bạn? Bằng cách nào bạn có thể mở họ ra?**

**Chìa khoá: Đơn giản thôi. Hãy trao cho họ toàn quyền. Hãy cho họ biết sự thật. Hãy trung thực.**

Ồ, phải chi chúng ta có thể mở họ ra để họ chấp nhận những lý lẽ của chúng ta! - thật vậy, nếu tha nhân lắng nghe bạn, thì ngay cả một lý lẽ đơn giản nhất cũng có thể thuyết phục họ. Ngược lại, nếu tha nhân không muốn lắng nghe thì lý lẽ, dẫu khéo léo đến mấy, cũng vô ích. Việc để cho tha nhân toàn quyền chấp nhận hoặc khước từ những lý lẽ của ta, sẽ xua đi nỗi sợ của ta đối với tha nhân, nỗi sợ luôn làm chúng ta thất bại.

Khi nhận biết rằng chính tha nhân mới có quyền quyết định theo lý lẽ của bạn hay không, bạn đã tạo ra một tình huống mà chẳng ai là người thua thiệt. Nếu chúng ta không dành cho người khác cái quyền đó, họ sẽ luôn khép kín và không lắng nghe những lý lẽ của chúng ta, và chúng ta luôn thất bại. (Gerry Spence, *Biết Thuyết Phục*)

## LÀM RÕ NHỮNG XÚC CẢM TIÊU CỰC

Những xúc cảm tiêu cực luôn hiện diện trong mọi cơ chế thống trị. Vấn đề là chúng ta có xu hướng là một kẻ hăm dọa hoặc một nạn nhân, là tất cả chúng ta đều đi qua những xúc cảm tiêu cực: nghi ngờ, ngạo mạn, bất an, tức giận, ganh ghét, hoặc ham muốn. Những xúc cảm đó xuất phát từ nỗi sợ hoặc từ sự đau khổ mà chúng ta cảm nhận khi nghĩ rằng mình đã không làm chủ được đời mình. Những trạng thái tiêu cực đó làm suy mòn năng lực và cản trở những dự định nhớ đến Tâm Nhìn Khai Sinh của chúng ta. Vì vậy, quả là hữu ích khi ghi nhận đâu là những lúc mà trạng thái xúc cảm đó tạo ra sức ì, hiển nhiên một đời sống đầy đủ thì bao gồm mọi xúc cảm, bởi mỗi một xúc cảm đều chứa đựng một thông điệp. Nhưng nếu bị dính bẫy trong một nội tâm nặng nề, thì ta sẽ nhìn cuộc đời với cái nhìn hẹp hòi, thiếu cận và tạo ra một năng lượng tiêu cực lớn lao hơn, thứ năng lượng làm che mờ đầu óc ta. Việc tạo ra một Thế Giới Quan tích cực đòi hỏi ta phải biết thích nghi, uyển chuyển và cởi mở trước tha nhân. Lần tới, nếu gặp một vấn đề về giao tiếp hoặc xung đột với ai đó, thì hãy để ý xem, cơ thể của bạn có vẻ nặng nề như thế nào.

### Làm sạch trường năng lượng

Để làm sạch trường năng lượng, chúng ta phải:

- 1/ Phát hiện những cơ chế thống trị;
- 2/ Thay thế những phản ứng xưa cũ bằng những giải pháp có tính sáng tạo;
- 3/ Để cho quá khứ sang trang và đi tiếp con đường.

Barbara là một nhà khoa học đã hai mươi năm nghiên cứu về năng lượng của con người. Được xem là một trong những chuyên gia hàng đầu trong

lĩnh vực trị bệnh bằng tâm linh, bà xem trường năng lượng của con người như một cấu trúc nguyên khối. Theo Barbara (tác giả quyển Bàn Tay Ánh Sáng), trường năng lượng của chúng ta không ngưng đổi mới, bởi nó liên tục xử lý dòng thông tin đến đó. Những thái độ và quyết định của chúng ta làm biến đổi sự vận động của trường năng lượng. Barbara giải thích: 'Khi bạn tha thứ, những hiện tượng tuyệt vời diễn ra. Có một sự căng thẳng và một năng lực ứ đọng bị giữ lại trong trường năng lượng, mỗi lần bạn không chấp nhận một điều gì đó trong thâm tâm. Trong chính cơ cấu năng lượng của bạn, bạn tạo ra những mất cân đối, hậu quả của sự ngoan cố đối với chính mình. Những mất cân đối sẽ đưa đến bệnh tật. Khi tha thứ, bạn giải toả dòng chảy trong trường năng lượng của bạn, để nó làm sạch. Khi bạn không chịu tha thứ, thì có một sơ đồ rõ rệt hình thành trong trường năng lượng của bạn. Các mép ngoài của sơ đồ này trở nên cứng nhắc và gây vụn khi bạn tác động qua lại với người đó. Bạn sẽ không để cho năng lượng của mình chảy sang người đó bằng nhiều cách khác nhau. Giữa mọi sinh linh luôn diễn ra sự trao đổi năng lượng một cách bình thường(...). Nhưng nếu có một tình cảm không khoan nhượng, thì điều đó sẽ ngưng lại. Sự tắc nghẽn sẽ diễn ra nơi tha nhân có liên quan. Thông thường, đó là một con đường hai chiều'.(4)

### **Làm sáng tỏ cá nhân là một phần trong quá trình tâm linh hoá chiều kích trần gian**

Như mặc khải thứ 3 đã nêu, chúng ta nằm trong trường ý thức thiêng liêng (trước khi nó bị nhào nặn bởi ý thức con người). Mỗi ý tưởng, mỗi hành động không chỉ ảnh hưởng đến trường năng lượng cá nhân, mà còn ảnh hưởng đến những người mà chúng ta đang có những ảnh hưởng liên quan nghiệp báo, và ảnh hưởng đến trường năng lượng vũ trụ. Trong khi

thanh lọc năng lượng cá nhân, ta tiến đến sự hợp nhất những chiều kích thuộc vật chất và những chiều kích thuộc tâm linh ở bên trong. Vì mỗi chúng ta là một tia sáng Thượng Đế, nên mỗi sự làm sáng tỏ tạo thêm năng lượng và tình yêu thương cho những mục tiêu được gắn liền với tiến hoá. Như nhiều chân sư đã khẳng định: ' Nếu bạn muốn thiết lập hoà bình trên thế giới, thì trước tiên phải thiết lập nó trong chính bạn'.

**( Một sự việc không tạo ra một sự việc khác, cũng chẳng khiến sự việc khác tự xảy ra, như nguyên lý nhân quả tuyến tính khẳng định; một sự việc giúp một sự việc khác xảy ra hàng cách cung cấp cho nó một cơ hội, một địa điểm hoặc một bối cảnh và - thật thần kỳ! - sự việc thứ hai, đến lượt nó ảnh hưởng đến sự việc thứ nhất. Ở đây có sự hiện diện của một động lực tương hỗ. Sức mạnh không cố hữu với mọi thực thể, nhưng với những quan hệ giữa những thực thể, (Joanna Macy, World as Lover World as Self).**

### **Lòng biết ơn mở ra con đường cho những trùng hợp**

Theo Brennan: 'Mọi trường năng lượng đều có những loại biên giới khác nhau, do đó biên giới của người cảm thấy nhiều yêu thương sẽ dịu dàng và so giãn hơn. Vì vậy, người này có thể tương tác một cách dễ dàng hơn với người khác'. (5 ) Sự biết ơn kích thích những vùng sâu xa của tâm trí. nơi tồn tại Tầm Nhìn Khai Sinh Theo Brennan: 'Sau đó, năng lượng mãnh liệt xuất phát từ yếu tính thần thánh lan toả ra bên ngoài. Như thể một hành lang đã mở ra từ yếu tính (...) và năng lượng tuôn trào để tưới mát toàn thể giới. Lòng biết ơn cũng đưa cá nhân vào sự đồng bộ với trường năng lượng vũ trụ (...) hay những trường thuộc về hình thái, dạng thức, của toàn bộ giới tự nhiên. Lòng biết ơn cũng đưa bạn vào hài hoà với đời sống. Khi năng

lượng của bạn có thể tuôn chảy và tìm thấy vị trí trong đời sống, lúc đó toàn bộ vũ trụ sẽ hỗ trợ bạn'. (6)

Hẳn nhiên, không phải tất cả chúng ta đều đạt đến giai đoạn có thể thấy những dòng năng lượng đó. Nhưng có nhiều người tiên phong đã có những trải nghiệm về trường năng lượng, và sự đóng góp của những người đã khai tâm đó đã làm gia tăng tiềm lực chung của chúng ta, Như một giọt mực màu đỏ trong nước, những xúc cảm của chúng ta đã tác động lên thế giới. Nếu chúng ta có động thái trung thực và trù mẫn hơn trong những quan hệ cá nhân, dòng năng lượng của chúng ta sẽ có tác dụng lên toàn thể. Không cần phải cung cấp một nỗ lực bổ sung nào chúng ta đang tạo ra những điều kiện thuận lợi để cho tha nhân khai thác chúng. Thay vì tìm kiếm một công thức tuyến tính để 'thay đổi thế giới', chúng ta có thể tiến hành sửa đổi cấu hình của đời mình, rồi tuân theo những dấu hiệu chỉ cho thấy sự trợ giúp mà mình có thể mang đến cho tha nhân. Chúng ta hãy có một nhận thức uyển chuyển hơn về tiến hoá: hãy xem nó như một tiến trình năng động được kích thích bởi những quan hệ giữa các sự kiện, những phát hiện và những quyết định. Một khi ta đã khai thông con đường thì Tâm Nhìn Khai Sinh và Thế Giới Quan sẽ triển khai một cách tự nhiên.

## ĐỀ KHÁNG

Bạn phát hiện những mặc khải và nồng nhiệt muốn tiến hành những thay đổi trong đời mình. Bạn hy vọng tìm thấy mục tiêu. Bạn muốn cho đi nhiều yêu thương hơn, và nâng cao mức độ khả năng linh hội tâm linh.

Bạn đã nhận thức một số biện pháp cần thiết để tạo ra những thay đổi tích cực. Bạn đã đọc một số bài rèn luyện trong sách này, hoặc trong những cuốn sách khác và cảm thấy thích thú. Nhưng bạn chưa cụ thể hoá điều gì.

Bạn có cảm tưởng đã tìm kiếm một định hướng để thoát khỏi ngõ cụt, nhưng không được thoả mãn.

Sở dĩ như thế là vì sự đề kháng. Trở lực đó sẽ xuất hiện trong đời bạn với nhiều biến thái. Chẳng hạn, một trong những kiến thức xưa cũ của bạn cho bạn biết rằng một trong những hành vi ứng xử của bạn là có hại cho các mối quan hệ. Nếu điều đó làm bạn bận tâm, có thể bạn sẽ chấp nhận sự lưu ý. Nhưng bạn không thú nhận điều đó bằng cách nói rằng: **‘Ta rất cảm ơn nhận xét của người. Ta sẽ cân nhắc vấn đề, vì ta muốn tiến bộ và hoàn thiện hơn’**. Không. Bạn sẽ có một thái độ trung dung và phê phán những nhận xét của kiến thức xưa cũ đó là sai lầm, ngoan cố. Bạn đề kháng; bạn chống lại. Loại phản ứng đó cho thấy bạn không có khả năng đón nhận sự phản hồi thông tin, hoặc nhận ra lúc mà sự việc không còn xuôi thuận. Thái độ đó làm suy mòn năng lực sáng tạo của bạn.

### Sự đề kháng có thể dự báo một thay đổi

Một người tham gia hội thảo về những mặc khải trong Lời Tiên Tri Núi Andes, đã nói: ‘Tôi khám phá ra rằng, khi tôi thực sự chống lại một điều gì đó, có nghĩa là có một vấn đề tồn tại ở đằng sau. Sự đề kháng của tôi thường báo rằng, sắp có một thay đổi lớn. Tâm linh là một lĩnh vực tôi được tìm hiểu. Giờ đây, khi tôi cảm thấy trong tôi chống lại điều gì đó mới mẻ, tôi sẽ chờ đợi một thay đổi, một thay đổi chẳng mấy chốc sẽ xảy ra’.

Ngay cả khi bạn biết rằng bạn phải sửa đổi định hướng của đời bạn, cũng không vì thế mà bạn chuyển sang hành động. Bạn sẽ nghĩ: **“Nếu thực hiện bước mới này, tôi buộc phải từ bỏ điều gì?”**.

### Tìm thấy lý do để ở yên tại chỗ



Khi bạn không tuân theo một trực giác hoặc một cơ hội có tính chất dự báo, rõ ràng là bạn đang có một chọn lựa. Ở gốc rễ của sự chọn lựa đó tồn tại một nỗi sợ khác, hoặc một ưu tiên sâu xa hơn, quan trọng hơn vào lúc này so với cái mới mà bạn ao ước. Bạn tự hỏi: **‘Tôi sợ phát hiện điều gì về chính mình? Đề kháng của tôi trước sự thay đổi sẽ khiến tôi như thế nào? Tôi sẽ được lợi ích gì nếu tiếp tục theo cách thức đó? Tại sao tôi đang lập luận thiên về những giới hạn của mình?’**

Hãy xem sự đề kháng của bạn như một cọc tiêu chỉ ra những niềm tin đang giam hãm bạn. Hãy xem đó như là một nơi mà bạn phải mang đến ánh sáng và tình yêu thương. Hãy thu hút ánh sáng và tình yêu thương vào sự đề kháng mà bạn đang cảm nhận và để ý xem nó chuyển dịch như thế nào trong tâm trí. Hãy mừng tượng nó bị tan biến trong trái tim bạn.

## LÀM RÕ NHỮNG XÚC CẢM CÒN SÓT LẠI TỪ NHỮNG KIẾP TRƯỚC

Giờ đây, sau khi đã xem xét các cách thức khắc nhau nhằm loại bỏ những bế tắc năng lực của đời sống, những bế tắc có gốc rễ từ những biến cố trong quá khứ, hãy hướng đến những mối liên quan với các tầng sâu hơn bên trong chúng ta. Có khả năng làm việc một cách hài hoà không chỉ là ưu thế lớn lao, mà còn cần thiết để thực hiện những thay đổi tích cực trong môi trường. ‘Không một nhóm nào có thể đạt được sức mạnh sáng tạo toàn diện khi chưa làm sáng tỏ và tăng cường năng lượng của mình’ (7). Một nhận thức ở tầm mức của mặc khải thứ mười cho chúng ta quan điểm rộng lớn hơn bao gồm sự tái sinh.

Mặc khải thứ mười nhắc nhở rằng, ngay cả khi đã tác động mạnh mẽ đến những cơ chế thống trị của mình, đôi khi chúng ta vẫn cảm thấy bực tức vô lý đối với ai đó. Trong trường hợp này, ta phải tự hỏi phải chăng ác cảm đó xuất phát từ một kiếp trước. Điều đó đôi khi làm sáng tỏ những xúc cảm có vẻ khó hiểu mà ta cảm thấy đối với người khác. Thay vì không quan tâm đến những xúc cảm như vậy, hãy cố gắng đưa vào ý thức lý do đã khiến bạn quen biết người đó trong kiếp trước, điều mà bạn đã muốn thực hiện, và điều bạn muốn làm một cách khác trong lần này. Đây cũng là tiến trình mà bạn sử dụng khi làm rõ những tình cảm và động thái tiêu cực hiện nay của bạn. Bạn có thể áp dụng nó cho một cách nhìn rộng lớn hơn về vòng luân hồi mà những bài học có thể giúp bạn trong hiện tại.

### **Những tình cảm còn sót lại hay những bùng nổ xuất phát từ quá khứ**

Trong cuốn Exploring Reincarnation, nhà tâm lý học Hans Tondan kể một ví dụ ý nhị về những xúc cảm thừa kế từ một kiếp trước. Một cảnh sát viên Italy là Lan franco Davito đã kể cho Tondam câu chuyện sau:

Trong khi (Davito) đang trong phiên trực tại một con phố, thì có một người lạ tiến về phía anh, Ngay lúc đó, anh nhớ ra rằng người đó đã dùng gậy đánh anh đến chết trong một cuộc xung đột bộ tộc từ xa xưa và khuôn mặt anh tái xanh vì sợ. Sau đó, đủ loại kỷ niệm của những kiếp trước đã quay lại với anh'. (8)

Có thể bạn đã đến trần gian để tiếp tục tác động trên những vấn đề chưa được giải quyết, cũng như để đạt đến mục tiêu của đời sống (trả những món nợ thuộc nghiệp báo của bạn bằng cách không lặp lại những sai lầm cũ). Những người mà bạn sẽ gặp đã chấp nhận giúp đỡ bạn trả món nợ đó.

Rồi bạn sẽ ý thức về những xúc cảm hiện tại của bạn, trực giác của bạn sẽ cung cấp thông điệp về những điều có vẻ khó hiểu. Chẳng hạn, bạn gặp một người mà ngay tức khắc bạn cảm thấy ghét chẳng vì một lý do gì. Nếu ao ước thực hiện Tầm Nhìn Khai Sinh nguyên thủy của mình, bạn cần có một quan điểm rộng lớn hơn về nguồn gốc của những xúc cảm phi lý đó.

**Tôi hỏi: ‘Đâu là bí quyết?’. Rất dứt khoát, ông đáp: ‘Sự tử tế. Thế giới của bạn cần sự tử tế’. Tôi hỏi tiếp: ‘Làm thế nào chúng tôi có thể học được?’.**

**‘Bằng sự tử tế, chỉ bằng sự tử tế mà thôi’, ông ta đáp (Rosemary Altea, *The Eagle and the Rose*.)**

Như mặc khải thứ mười đã nói, ‘Tiến trình làm sáng tỏ chỉ có thể bắt đầu nếu chúng ta quay về với tâm trạng yêu thương toàn diện’. (9) Edgar Cayce, nhà trị bệnh tâm linh nổi tiếng, thường nhấn mạnh rằng chúng ta phải loại bỏ sự thù nghịch đối với tha nhân, nếu không quan hệ của chúng ta đối với tha nhân sẽ luôn đáng ngờ ở mỗi lần đầu thai. Kẻ thù và bạn bè có thể quyết định chia sẻ kiếp sống trong cùng một gia đình để giải quyết các vấn đề thuộc nghiệp báo.

Đôi khi, có một người với một rung động rất khác với ta, đã xuất hiện trong đời ta, và chúng ta được giúp đỡ nhờ vào sự tương tác đó. Brian Weiss đã mô tả một số những thông tin xuất phát từ những chiều kích cấp cao của ý thức. Một trong những thông điệp đó chỉ rõ rằng nếu ta không tự chữa khỏi thói hư xấu, thì ta sẽ mang chúng sang kiếp sau. Kể từ lúc chúng ta dứt khoát rằng mình đã mạnh mẽ để làm chủ những vấn đề ở ngoại giới, chúng ta sẽ không còn gặp chúng ở kiếp sau. Vì đầu thai cùng lúc với những người chấp nhận giúp đỡ chúng ta thoát khỏi những món nợ của nghiệp

báo, nên chúng ta phải biết chia sẻ những hiểu biết của mình. Đối với Brian Weiss, thông điệp của những hữu thể cấp cao là: 'Chúng ta phải tìm cách tiến về những người không có cùng những rung động như chúng ta. Là điều bình thường khi bị thu hút bởi ai đó cùng mức độ. Nhưng đó không phải là điều đáng mong muốn. Bạn phải tiếp cận những người có những rung động không trùng khớp với những rung động của bạn. Điều đáng kể là giúp đỡ tha nhân.

'Chúng ta đã được ban cho những khả năng trực giác mà chúng ta phải tuân theo và không tìm cách cưỡng lại. Chúng ta không rời khỏi chiều kích hiện tại bằng những khả năng tương đương. Một số người trong chúng ta có khả năng lớn lao hơn những người khác, được kế thừa từ những kiếp trước, và gia tăng theo thời gian. Chúng ta được tạo ra không bình đẳng. Nhưng cuối cùng chúng ta sẽ đạt đến một mức độ mà tất cả đều bình đẳng'.  
(10)

Chúng ta sẽ phát hiện, ở mức độ sâu xa nhất của mục tiêu của đời sống rằng, thời thơ ấu và gia đình của chúng ta là những điều có lẽ đã được chọn để chúng ta có thể hoàn thiện khả năng yêu thương. Nhiều bài viết liên quan đến tâm linh gợi ý rằng bạn được kết nối với một linh hồn khác, và linh hồn đó đã chấp nhận đầu thai vào vai trò mà bạn cần để tác động.

## **RÈN LUYỆN CÁ NHÂN HOẶC TẬP THỂ**

Những bài tập sau đây có thể được thực hiện một mình hoặc dùng làm nền tảng cho một thảo luận tập thể. Nếu tham gia vào một nhóm, bạn hãy chọn một hoặc nhiều đề tài, và viết về đề tài đó trong năm hoặc mười phút, trước khi tham gia thảo luận.

Hãy cùng thảo luận hoặc nêu ra một phản hồi tích cực cho mỗi vấn đề.

Qua cách thức xử lý của mỗi người, hãy nhận ra ai là người có thông điệp để chuyển cho bạn.

## Những vết thương xưa cũ

Hãy dành ra vài phút để viết ra cảm nghĩ của bạn,

1) Hãy mô tả những xúc cảm, những con người hoặc những tình huống gần đây đã làm tâm trí bạn vương vẩn. Bạn có tiêu hao năng lượng vì một vết thương lòng xưa cũ chưa hồi phục? Tỷ lệ phần trăm năng lượng tâm lý mà bạn đã dành ra cho vấn nạn đó là bao nhiêu?

2) Đây là những vấn nạn mà bạn thường nói với người khác? Việc kể lại chúng giúp bạn cảm thấy thế nào? Ở mức độ nào?

3) Lĩnh vực nào trong đời bạn khiến bạn cảm thấy bị mắc kẹt? Trong công ăn việc làm, trong quan hệ xã hội, trong đời sống vợ chồng? Đây là cái ngưỡng mà bạn sợ phải vượt qua? Bạn đã dành ra bao nhiêu thời gian để tập trung vào những vấn đề gây bối rối ấy?

4/ Hãy mô tả chi tiết những phản ứng của bạn nếu sự xung đột nội tâm hiện nay tạo ra cùng một mức độ căng thẳng như trong thời thơ ấu.

## Sống nhiệt tình

1/ Hãy mô tả sự kiện mà bạn mong ước hơn hết được trở thành hiện thực trong đời bạn.

2/ Hãy mô tả chi tiết một cảnh tượng có thể minh họa ước muốn đó.

3/ Điều lý thú và mang nhiều ý nghĩa nhất mà bạn có thể thực hiện trong ngày mai là gì?

1/ Bạn sẽ thực hiện điều đó? Nếu không thì tại sao ai ngăn trở bạn?

5/ Câu trả lời của bạn nói lên loại thái độ nào? Bạn đang nghe thấy tiếng nói nào trong tâm tưởng?

6/ Việc bạn ưu tiên cho một hoạt động ở ngày mai cho thấy điều gì?

7/ Bạn làm gì để thư giãn?

## Những cơ chế thống trị

1/ Đây là cơ chế thống trị mà bạn kích phát mỗi khi bị stress?

2/ Hãy mô tả bằng cách nào những người khác đã tìm cách thống trị bạn.

3/ Loại người nào khiến bạn gặp nhiều khó khăn nhất? Họ gây ra cho bạn những ấn tượng gì? Hãy nghĩ đến một hoặc hai người cá biệt. Hãy mô tả những xúc cảm mà cơ thể bạn biểu lộ khi bạn xung đột với những người đó.

4/ Bạn có thành công trong việc ‘phát hiện cơ chế thông trị’ và bắt đầu nói ra những xúc cảm của bạn cho người khác? Điều gì đã xảy ra? Nếu không, bạn sợ điều gì khi nói ra những xúc cảm của mình?

5/ Hãy tưởng tượng bạn đang đối thoại với một người mà bạn có mối quan hệ khó khăn. Hãy tưởng tượng bạn và người đó đều cảm thấy thư thái và đang ngồi trong một quán cà phê hoặc một công viên. Hãy mô tả bằng cách viết ra cách thức mà bạn đã có thể trung thực bày tỏ những xúc cảm của mình mà không trách móc hay căm giận.

## **Hãy xem xét một cách tỉ mỉ những quan hệ của bạn để xua đi năng lượng tiêu cực**

Trước khi đương đầu với một vấn đề thuộc thế giới bên ngoài, bạn hãy dành ra đôi chút nội quan để xua đi năng lượng tiêu cực.

Hãy dành ra một lúc để suy nghĩ về những vấn đề sau đây xem bạn có còn bầu víu vào những xúc cảm tiêu cực với ai đó hay không. Những xúc cảm chưa được giải quyết đôi khi gây ra những bế tắc năng lượng trong lĩnh vực

khác của đời sống, chẳng hạn như trong lĩnh vực sáng tạo, hoặc ra quyết định. Hãy ghi ra giấy những ấn tượng đầu tiên trước các vấn đề đó.

### **Cách thức bạn nhận biết tha nhân**

- Hãy nhắm mắt lại. Nghĩ xem ai là người gây nhiều phiền muộn cho bạn hơn cả vào lúc này? Hãy ghi tên người đó lên đầu trang giấy.
- Bằng cách nào người đó làm tiêu hao năng lượng của bạn? Hãy giải thích bằng một hoặc hai câu.
- Hãy ghi ra bốn hoặc năm từ để mô tả xúc cảm mà người đó gây ra cho bạn: bực tức, giận dữ, thù oán, căm ghét? Hãy khoanh tròn từ ngữ mô tả rõ hơn cả phản ứng của bạn.
- Hãy nhắm mắt và tưởng tượng bạn đang ở cạnh người đó. Bạn nhận thấy những cảm giác gì khi hình dung con người đó? Bạn nhớ gì về cuộc gặp cuối cùng với người đó? Trong khi nghĩ như vậy, bạn có thấy đau ở nơi nào trong cơ thể? Hãy ghi ra bốn hoặc năm cảm giác thuộc thể chất được liên kết với người đó. Hãy khoanh tròn cảm giác phù hợp nhất.
- Bạn có nói với những người khác về những rắc rối đã xảy ra giữa bạn với người đó, và có nêu chi tiết? Bạn có tỏ ra mỉa mai cay độc khi nói về người đó?
- Hãy ghi ra một hoặc năm từ mà bạn đã sử dụng để mô tả người đó. Hãy khoanh tròn từ ngữ phù hợp nhất. Hãy mô tả một khuyết điểm tương tự nơi bạn, dù ở một mức độ kém hơn.

### **Hãy để cho câu chuyện tự nó diễn ra**

- Giai đoạn một: Hãy ghi tên người đó lên đầu trang giấy.

- Giai đoạn hai: Dưới tên người đó, hãy ghi ra ba cản trở mà bạn đã khoanh tròn, những từ ngữ diễn tả rõ hơn cả xúc cảm của bạn, những cảm giác thể chất của bạn và sự mô tả người đó.
- Giai đoạn ba: Hãy chọn một trong những từ ngữ để bắt đầu viết ra câu đầu tiên.
- Giai đoạn bốn: Hãy sử dụng hai từ kia cho đoạn đầu tiên. Hãy viết liên tục trong ba phút và ghi lại mọi ý nghĩ lướt qua đầu bạn khi điều đó có liên quan đến ba từ ngữ đã khoanh tròn.
- Giai đoạn năm: Hãy suy nghĩ về những thông điệp trực giác được chuyển giao lúc bạn viết. Trong khi để cho những tiếng nói nội tâm trải rộng trên giấy, cơ thể bạn có thể hiểu rõ hơn quá trình liên quan tới người đó.

## RÈN LUYỆN TẬP THỂ

### Thổ lộ mọi chuyện

Nếu bạn sẵn sàng đương đầu và giải quyết mọi trở ngại giữa các cá nhân trong nhóm, thì hãy cầu xin trí tuệ vũ trụ gửi cho bạn những chỉ dẫn tâm linh. Hãy nhớ rằng động cơ của bạn là phải tạo ra một bầu không khí yêu thương. Sự tử tế và lòng trắc ẩn luôn làm cho cuộc trao đổi quan điểm trở nên dễ dàng hơn.

Nếu bạn không tìm được một giải pháp hài hoà, hãy để cho trực giác hướng đến những bước kế tiếp. Thay vì buông xuôi, những thành viên của nhóm có thể thiền định để tìm một nhân tố ẩn khuất mà tất cả cần nhận thức.

### Những thái độ hữu ích



- Hãy sẵn sàng để thấy rằng có thể các bạn đã từng tập hợp lại ở một hoặc nhiều kiếp trước. Ngoài mục tiêu tìm cách đạt đến, có thể các bạn tập hợp lại để loại bỏ những tình cảm tiêu cực còn sót lại từ những kiếp trước.
- Hãy nhớ rằng tha nhân cũng y hệt như bạn: họ cũng ao ước được yêu thương, được chấp nhận và giúp đỡ để hoàn thành mục tiêu của họ.
- Nếu bạn nghĩ rằng mình là nạn nhân của ai đó, thì chỉ là một ảo tưởng. Hãy nhớ rằng bạn có khả năng thực hành lựa chọn trong hầu hết mọi hoàn cảnh của cuộc sống đời thường.
- Mục tiêu của bạn là cảm nhận năng lượng và tình yêu thương khi đang ở trong nhóm. Hãy đắm chìm trong tình yêu thương, một tình cảm đang giấu mình trong sự cáu giận bề ngoài của bạn.

## Những phương pháp

- Trước khi tham dự những buổi họp, bạn phải hình dung rằng mỗi người đang nhớ đến công việc mà họ đến trần gian để thực hiện.
- Hãy nói về điều đang xảy ra trong nhóm.
- Hãy trung thực nói lên những cảm nghĩ của bạn, nhưng hãy tránh những lời buộc tội và chỉ trích.
- Hãy chỉ rõ cơ chế thống trị, mà theo bạn, đang kiểm soát năng lực tập thể.
- Hãy cởi mở và loại bỏ sự cần thiết phải ở trong thế thủ hoặc gây ra một sự biến đổi.
- Hãy chuyển một tình cảm tiêu cực thành một tình cảm trung dung.

Hãy cầu xin những giải pháp tốt đẹp, và tìm cách kiểm soát kết quả.

- Hãy tập trung vào hiện tại.

## CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười

2/ Carolyne Myss, 'Why People Don't Heal: How You Can Overcome the Hidden Blocks to Wellness', Sounds True Studios, Boulder, Colorado, 1994 3/  
Như trên

4/Russell E. Dicarlo, Towards A New World View: Conversations at the Leading Edge, Epic publishing, Erie, Pennsylvania, 1996, tr.148

5/ Như trên

6/ Như trên

7/ Redfield, sđđ, tr240

8/ Hans TenDam, Exploring Reincarnation, Penguin Books, London, 1990,  
tr.106

9/ Redfield, sđđ, tr 236-237

10/ Brian L. Weiss, Many Lives, Many Master, Simon and Schuster, New York, 1988, tr69

## Phần Ba: NHỚ LẠI

### 5. CHĂM SÓC, BIẾN ĐỔI VÀ SÁNG TẠO

Giờ đây, chúng ta biết rằng tâm lý của chủ thể giữ một vai trò rất quan trọng. Sự hãi và căng thẳng là những nhân tố chính, cũng như cách thức mà chúng ta đương đầu với chúng. Đôi khi chúng ta nhận thức về nỗi sợ của mình, nhưng thường khi chúng ta hoàn toàn đẩy nó vào vô thức.

Áp dụng một động thái tích cực là điều rất quan trọng; nhưng để cho thái độ đó được thực hiện hữu hiệu, ta phải hành động một cách có ý thức, nhờ đến tình yêu thương. Những nỗi sợ hãi không biểu lộ của chúng ta tạo ra những bế tắc, những trở ngại trong dòng năng lượng chảy trong cơ thể, và cuối cùng, những trở ngại đó tạo ra những vấn nạn. (1)

#### SỨC MẠNH CỦA NĂNG LƯỢNG TỰ THUỘC VÀO NHỮNG MONG ĐỢI CỦA CHÚNG TA

Trong Mặc Khải Thứ Mười, Maya, một nữ bác sĩ, đề nghị sử dụng phương pháp quán tưởng để chữa trị những bất ổn thể chất. Maya cho nhân vật chính biết rằng, cũng chính là quá trình tạo ra sự sống của chúng ta đã được dùng chữa trị bệnh tật.

Nhân vật chính nói với Maya: ‘Tâm Nhìn Khai Sinh của chúng ta không chỉ gồm có những dự kiến cơ bản, mà còn có một cách nhìn rộng lớn hơn về những gì mà loài người đã nỗ lực thực hiện trong suốt dòng lịch sử, về những chi tiết của con đường mà chúng ta sẽ đi theo và bằng cách nào chúng ta đến đó. Trước tiên, chúng ta phải tăng cường năng lượng của mình và truyền đạt những dự định bẩm sinh, và sau đó chúng ta sẽ có thể trở lại’. (2)

Maya nói rõ ký ức về sứ mệnh của chúng ta trên trần gian này. Một khi chúng ta có thể nhớ lại những gì mà toàn bộ nhân loại xem như đã làm – sống một đời sống tâm linh trong chiều kích vật chất - chúng ta sẽ loại bỏ hành động tiêu cực đối với tha nhân và đối với tự nhiên.

## NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ

Chữa trị bằng năng lượng sinh học là phương pháp đang được phát triển nhanh chóng. Đối với những phương pháp này, bệnh tật và sức khoẻ tùy thuộc vào động lực bên trong của phức hợp cơ thể / tinh thần.

Trong cuốn Những Ngôn Từ Trị Bệnh, tiến sĩ Larry Dossey nêu lên những chứng cứ từ các nghiên cứu khoa học nghiêm túc cho thấy quyền năng trị bệnh của sự cầu nguyện, Trong điều mà ông gọi là Thời Đại Thứ Ba của y học, các bác sĩ sẽ quan tâm đến những phương pháp cổ xưa như chẩn bệnh bằng trực giác, Đối với Dossey, mối liên kết sâu xa giữa cơ thể và tinh thần là một trong những yếu tố quan trọng nhất, nếu không nói là có tính quyết định, đối với sức khoẻ. Theo ông, tất cả chúng ta đều có trong mình một khả năng kích phát sự hồi phục sức khoẻ nhờ vào các tiềm năng thể chất, tình cảm và tinh thần của chúng ta.

Tiến sĩ Dossey cùng nghiên cứu cách thức mà 'ý thức một con người có thể tác động đến thực thể sinh lý người khác'.(3) Tuy chúng ta không hiểu rằng bằng cách nào điều đó xảy ra, nhưng sự cầu nguyện gọi đi năng lượng nối liền chúng ta với trường năng lượng của tha nhân, dẫu thời gian và không gian ngăn cách giữa ta và tha nhân. Khi chúng ta cầu nguyện cho một người thân được hồi phục, chúng ta hoàn toàn không "biết đâu là điều thực sự tốt đẹp hơn cả cho linh hồn của người đang khổ sở và bệnh tật đó- Đôi khi sự phục hồi sức khoẻ diễn ra một cách từ tốn, và điều đó cho chúng ta những chỉ dẫn quan trọng- Đôi khi, cái chết là giai đoạn kế tiếp phù hợp cho

một tâm hồn đau khổ.

## Hiệu ứng Mẹ Teresa

Dossey kể ra hàng chục nghiên cứu cho thấy sức mạnh trị bệnh của tình yêu thương. Chẳng hạn, David Mc Clelland, tại Đại học Harvard, đã phát hiện điều mà ông gọi là ‘Hiệu ứng Mẹ Teresa’. Theo Dossey, Mc Clelland đã cho một nhóm sinh viên Harvard xem một phim tư liệu về Mẹ Teresa với những hình ảnh Mẹ đang dịu dàng chăm sóc các bệnh nhân. Mc Clelland đã đo tỉ lệ các kháng thể immunoglobuline A (IgA) trong nước bọt của họ trước và sau khi xem phim tư liệu. IgA là một kháng thể hữu hiệu trong phòng chống nhiễm virus. Mức IgA đã tăng lên một cách rõ rệt nơi những người xem phim, ngay cả trong những người cho rằng Mẹ Teresa là một ‘người sùng đạo mê tín’. Một thời gian sau, Mc Clelland muốn kiểm tra những kết quả của thí nghiệm và lần này ông yêu cầu sinh viên chỉ đơn giản nghĩ đến những lúc mà họ cảm thấy ai đó đã chăm sóc và yêu thương họ; và nghĩ đến những lúc mà họ đã yêu thương người khác. Trong trường hợp của chính ông, bằng phương pháp đó, Mc Clelland đã có thể ngăn chặn cảm cúm (4)

Một nghiên cứu khác cho thấy rằng, khi chúng ta trải qua những giây phút thú vị với những người thân hoặc với những đồng nghiệp, hiệu quả tích cực trên hệ miễn dịch có thể kéo dài trong nhiều ngày. Ngược lại, những tương tác tiêu cực làm suy yếu hệ miễn dịch của chúng ta, nhưng thông thường, những ảnh hưởng của chúng không lâu dài như những tương tác tích cực.

## Năng lượng vật chất và tinh thần là những tác nhân của sự hồi phục sức khỏe

Rosemary Altea là một nhà ngoại cảm nổi tiếng thế giới. AI tea quan tâm đến những ai mất người thân, và tìm cách thiết lập một cây cầu nối liền những chiều kích thể chất với tâm linh. Trong cuốn The Eagle and Rose, bà mô tả phương cách chuyển cho người bệnh những thông tin cá nhân giúp họ phục hồi sức khỏe. Trong nhiều ví dụ, chúng ta có thể kể đến trường hợp phục hồi của Caroline, một bé gái 7 tuổi, bị liệt chân từ khi 2 tuổi. Altea giải thích: 'Chúng tôi đã sử dụng năng lượng của mình, kết nối với năng lượng vũ trụ, để trở thành một kênh truyền tải năng lượng trị bệnh (...) Và cuối cùng, sau nhiều tháng, Caroline đã có thể từng bước phục hồi chức năng'.  
(5)

Trong những năm 1970, tại Đại học Ohio, người ta đã tiến hành những nghiên cứu về bệnh tim mạch. Để nghiên cứu, người ta đã nuôi những con thỏ bằng thức ăn có lượng cholesterol cao nhằm làm nghẽn các động mạch. Một chế độ dinh dưỡng như thế cũng gây ra hậu quả tương tự nơi con người. Có một nhóm thỏ, một cách lạ lùng, cho thấy những triệu chứng đáng lưu ý giảm đến 60%. Không một yếu tố sinh lý nào giải thích khả năng chịu được chế độ ăn đầy độc hại của nhóm thỏ này, Nhưng người ta đã tình cờ phát hiện rằng sinh viên đảm trách việc cho ăn những con thỏ đó đã vuốt ve chúng trước khi cho chúng ăn.

Sinh viên đó đã triu mến ôm từng con thỏ trước khi cho chúng ăn. Và rõ ràng, đó là yếu tố duy nhất giúp cho nhóm thỏ có thể đề kháng với chế độ ăn độc hại. Những thí nghiệm được lặp lại đã cho cùng kết quả. Một lần nữa, cơ chế tạo ra những sự miễn dịch như thế là hoàn toàn chưa được biết đến – quả đáng kinh ngạc khi nghĩ rằng sự tiến hoá đã xây dựng trong trong cơ thể của loài thỏ một đáp ứng miễn dịch có thể được kích hoạt bởi những cái vuốt ve của con người.

## NHỮNG QUAN NIỆM VỀ ĐỜI SỐNG SỨC KHOẺ

Những thái độ mới liên quan đến sức khỏe cho thấy mô thức của những thay đổi quan trọng đang diễn ra, Chullii? Ta hiểu rõ hơn về tầm quan trọng của một lối sống lành mạnh, và có trách nhiệm đối với cơ thể của mình. Có khá nhiều phương pháp chăm sóc sức khỏe đòi hỏi ta quan tâm đến toàn bộ hệ thống: cơ thể tinh thần thay vì chỉ tìm cách "chữa" những triệu chứng riêng lẻ. Con người có tính tâm linh và chúng ta được hình thành từ năng lượng: vì vậy, phải tập trung một cách hữu hiệu hơn vào những tâm trạng, thay vì chỉ biết nhờ cậy vào thuốc men từ bên ngoài để chữa trị những chứng bệnh.

Sự thay đổi mô thức đó tạo ra, ở mức độ này hay mức độ khác, một nỗi lo âu. Cách thức chúng ta xử lý stress là một trong những thước đo quan trọng cho sức khỏe tương lai, vì nó sẽ có vai trò quan trọng trong việc gìn giữ Thế Giới Quan.

Trong khi tách khỏi những cơ chế thống trị xưa cũ, ta thường phát hiện rằng một phản ứng của nội tâm đối với những tình huống ngoại giới đang thay đổi. Hơn nữa, khi ta tìm kiếm mục tiêu hoặc bài học của điều đang xảy đến - có thể là bệnh tật, tai nạn hoặc thất bại - thì thay vì muốn làm chủ những hoàn cảnh, ta lại muốn tác động lên chúng, làm cho năng lượng trôi chảy tốt đẹp hơn. Sự rèn luyện tâm linh của chúng ta - dẫu đó là sự trầm tư về bí ẩn của đời sống, hiện hữu của chúng ta trong hiện tại, hoặc về những trùng hợp ngẫu nhiên - đều có tác dụng lên cơ thể và xúc cảm của chúng; ta, Chúng ta bắt đầu cảm thấy mình có nhiều tiềm năng hơn - một trạng thái tinh thần hữu ích cho sức khỏe. Hiểu rõ cách thức mà ta đã góp phần tạo ra hoàn cảnh hiện tại, ta sẽ định hướng một cách hữu hiệu hơn về tầm nhìn

khai sinh của mình.

Một tu sĩ Tây Tạng giải thích: ‘Sức khỏe không chỉ gồm những chức năng đơn giản, thực phẩm an toàn và thể dục. Ngay cả khi có một đời sống mẫu mực, chúng ta vẫn có thể lâm trọng bệnh. Một số người có lối sống không lành mạnh thì lại đầy sinh lực. Sức khỏe thể chất của ta phản ánh nghiệp báo đang tác động trong kiếp sống hiện tại, Nếu chúng ta ngã bệnh, thì đôi khi bởi linh hồn chúng ta phải rút ra một bài học kinh nghiệm, mà đầu óc có ý thức của chúng ta không thể hiểu’.

## SỨC MẠNH BÊN TRONG

Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật Maya nhấn mạnh rằng, nếu chúng ta tham gia vào việc hồi phục sức khỏe cho chính mình - về thể chất và tình cảm - khả năng được khuyến khích và tạo kết quả của chúng ta trong những lĩnh vực khác sẽ gia tăng. ‘Chúng ta có thể trở nên hứng khởi và ao ước tạo ra một tương lai lý tưởng, cao đẹp. Trong những trường hợp đó, phép lạ sẽ diễn ra (...) Với đủ năng lượng, bạn có thể chữa trị mọi thứ, giải quyết mọi chuyện. Chỉ cần có nhiều người tập hợp lại với tầm nhìn đúng đắn .(6)

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng: ‘Nói dễ quá! Cứ như tiểu thuyết!’ Thay vì thế, bạn hãy tự hỏi bằng cách nào trong cuộc sống đời thường, bạn có thể khai thác năng lượng đó, và dự kiến cuộc đời bạn theo một tầm nhìn mới. Hẳn nhiên, những cuốn sách đã cho chúng ta một ý tưởng quan trọng về vận mệnh của thế giới. Nhưng liệu chúng ta có cần một điều gì đó giúp chúng ta đi đúng hướng trong cuộc sống đời thường?

‘Mỗi truyền thống thiêng liêng đều có một ảnh hưởng trên toàn cầu, và thúc đẩy vô số người chọn những cách phát triển cá nhân trước kia bị xem là bí truyền. Sự kiện đang diễn ra đánh dấu một giai đoạn quan trọng trong



sự truyền bá tri thức mới. Vì ngày nay, hơn bao giờ hết, khoa học giúp chúng ta hiểu rõ và định hướng những đổi mới con người trong trường hạn. Và, sở dĩ có những điều đó là do nhiều lý do: tâm lý học hiện đại đã đạt được những tiến bộ quan trọng trong thông hiểu động thái tâm lý, chúng ta đã đạt đến những phát hiện mới về khả năng của tâm trí. Kiến thức đó, kết hợp với những hiểu biết từ các truyền thống thiêng liêng, mang đến cho loài người một cơ hội chưa từng có để thực hiện một bước tiến mạnh mẽ. Con người có thể theo đuổi định mệnh của mình với một tâm trí sáng suốt’.

## Hãy ghi lại những tình cảm

Là giáo sư Đại học Nam Dallas, và tác giả cuốn *The Healing Power of Confession* (Sức mạnh chữa trị của lời tự bạch), James W. Pennebaker đã tiến hành một nghiên cứu đáng chú ý: đó là những thay đổi xảy ra khi người ta bày tỏ những tình cảm của mình trong nhật ký. Pennebaker đã chỉ ra, những lợi ích của việc ghi vào nhật ký những sự kiện gây chấn thương tâm lý. Ở những người mà ông nghiên cứu, và ông nhận ra rằng không những họ cảm thấy dễ chịu hơn về mặt xúc cảm, mà sức khỏe của họ cũng được cải thiện hơn nhiều qua việc đó.

Theo Pennebaker thì việc ghi ra những cảm nghĩ ‘đã giúp họ chế ngự sự tức giận và cay đắng của mình, và đã phát triển một quan điểm cân bằng. Họ đã vượt qua được chấn thương tâm lý của mình và có thể sống vững tin’. (7) Trong khi đó, những người quan tâm đến quản lý thời gian của mình lại tạo ra ‘một loại ám ảnh’, tiềm tàng sự phá hoại. Trong khi liên tục chú tâm vào sự sống còn trong đời thường của họ, họ bị mắc kẹt trong cảm xúc tức giận và lo âu. Nghiên cứu này có vẻ khẳng định những bài học của mặc khải thứ ba, đưa ra một lời khuyên xem chừng nghịch lý: ‘Hãy ước muốn một điều gì

đó rất mạnh mẽ, rồi ngưng ao ước kết quả.

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

### Hãy viết ra

Nếu gặp phải một vấn đề hoặc một hoàn cảnh đặc biệt nan giải, tại sao bạn không thử làm theo đề nghị của Pennebaker? Hãy ghi ra cảm nghĩ của bạn, mỗi lần một tình huống. Hãy dành ra 20 phút mỗi ngày cho điều đó, năm ngày liên tiếp. Tiếp đến, hãy ngưng suy tư - hãy để vũ trụ giải quyết vấn đề đó cho bạn. Hãy ghi nhận những thay đổi diễn ra trong những tháng sau đó.

### Những tai nạn và bệnh tật

Lắng nghe thông điệp chứa đựng trong mỗi sự biến sẽ làm cho trực giác của chúng ta trở nên sắc bén và làm gia tăng khả năng sống hài hoà với vũ trụ.

Bài tập sau đây dựa theo phương pháp của Maya trong Mặc Khải Thứ Mười. Bạn có thể luyện tập chung với một người bạn để họ có thể nêu lên những câu hỏi.

1/ Hãy làm dịu tâm trí của bạn trong khi hít thở một cách có ý thức trong vài phút.

2/ Hãy nhớ đến lần lâm bệnh hoặc tai nạn mới đây của bạn.

3/ Khi gặp tai nạn đó hoặc khi phát hiện chứng bệnh đó, bạn đã ước đoán

như thế nào về mức độ trầm trọng? Câu trả lời của bạn có thể cho thấy nỗi sợ hãi thường có ở bạn hoặc cảm nghĩ phò mặc mọi chuyện.

4/ Theo bạn, đâu là nguyên nhân của chứng bệnh hoặc tai nạn đó? Thái độ của bạn đối với nguyên nhân có thể ảnh hưởng đến sự hồi phục của bạn.

5/ Bạn đã làm gì ngay trước khi xảy ra tai nạn hoặc trước khi phát ra triệu chứng bệnh?

6/ Bạn đã làm gì vào đúng lúc đó?

7/ Những kỷ niệm nào khác gợi lên cho bạn chứng bệnh hay tai nạn? Chúng có khiến bạn nhớ đến những rắc rối khác? Hãy ghi lại tất cả, ngay cả khi bạn thấy vấn đề chẳng liên quan gì.

8/ Tai nạn hoặc chứng bệnh đã ngăn trở bạn thực hiện hoặc đạt được điều gì?

9/ Chúng có thể giúp cho bạn thực hiện hoặc sở hữu những gì?

10/ Bạn đã đạt được những gì?

11/ Đâu là sức mạnh hoặc năng lực mà hoàn cảnh ấy đã mang đến cho bạn?

12/ Những nỗi sợ hãi của bạn thể hiện ra sao? Một nỗi sợ vô lý, bám rễ sâu sắc, có thể xuất phát từ một sự biến đã diễn ra trong một kiếp trước. Brian Weiss, nhà tâm lý học, đã ghi nhận rằng đôi khi những sự kiện khiến chúng ta sợ hãi, là những điều đã xảy ra từ rất xa xưa,

13/ Hãy mừng tượng nỗi sợ hãi là một năng lượng đen tối, đang ở một nơi nào đó bên trong trường năng lượng của bạn. Hãy tập trung vào điều này.

14/ Hãy bao quanh bạn thật nhiều ánh sáng, năng lượng và tình yêu thương, rồi tập trung chúng vào đúng nơi có sự tắc nghẽn.

15/ Một cách có ý thức, hãy gửi năng lượng trị bệnh đến vị trí mà bạn cảm thấy đau nhức, trong khi cầu mong tình yêu thương sẽ biến đổi những tế

bào ở nơi đó, để chúng thực hiện chức năng của chúng một cách tốt lành.

16/ Hãy cảm nhận sự đau nhức trong toàn bộ con người bạn, và hình dung năng lượng yêu thương đang tiến thẳng về vị trí đau nhức và nâng cơ thể bạn lên một rung động cao hơn.

17/ Hãy hình dung các hạt cơ bản thực hiện một bước nhảy lượng tử về cơ cấu năng lượng thuần khiết, vốn là tình trạng tối ưu của chúng. Hãy cảm nhận sâu sắc cảm giác trong cơ thể bạn.

‘Sự hồi phục sức khoẻ đích thực xảy ra khi chúng ta thực hiện tốt sự quán tưởng một tương lai mới đầy phấn khởi. Chỉ có thần cảm mới giữ được cho ta khoẻ mạnh. (8)

## **Cầu nguyện**

Một số những hiểu biết của bạn cần có sự hỗ trợ bổ sung. Mỗi ngày, bạn hãy xem xét lại từng chi tiết. Hãy có thói quen gửi năng lượng và tình yêu thương đến những người đã được xác định, vì lợi ích lớn lao của họ. Hãy dành những lời cầu nguyện cho những ai đang cần đến chúng trên thế gian này, và sau đó cho mọi sinh linh.

## **RÈN LUYỆN TẬP THỂ**

“Một khi hướng đến lợi ích tâm linh của tha nhân, chúng ta sẽ tạo ra những năng lượng mạnh mẽ. Mỗi lần họp mặt, nhóm của bạn có thể dành ra vài phút để gửi đi năng lượng yêu thương, an lạc cho bạn bè hoặc những người thân đang đau yếu, khổ sở. Nếu các bạn cầu nguyện cho một cộng đồng, một đất nước hoặc một vấn đề đặc biệt nào đó, thì hãy kiên trì và điều đặn trong nỗ lực của mình.

## Những đề tài thảo luận

Đâu là những cá nhân đang cần được giúp đỡ hoặc chăm sóc, hoặc có những vấn đề cần được giải quyết trong cộng đồng của bạn? Bạn có thể hợp tác để cải thiện những gì đang tồn tại?

Đâu là khó khăn mà bạn đã gặp trong quá khứ có thể giúp bạn hiểu được một vấn đề của cộng đồng? Hãy nêu lên câu hỏi sau cho cả nhóm: ‘Chúng ta sẽ có thể giúp đỡ gì cho cộng đồng?’.

Hãy ghi ra mục tiêu của bạn muốn đạt đến mà chỉ cần một ít nỗ lực mà thôi.

### CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười

2/ Như trên, tr.228

3/ Larry Dossey, Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine, HarperSan Francisco, 1993, tr.49

4/ Như trên, tr 109-110

5/ Rosemai Altea, The Eagle and the Rose, Warner Books, New York, 1995, tr. 210-211 6/ Redfield, sđd., tr.97

7/ Henry Dreher, ‘The Healing Power of Confession’, Natural Health, 1992

8/ Redfield, sđd., tr.93

## 6. TÁC ĐỘNG VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA CỠ BÊN KIA

Trước tiên, hãy để tôi kể cho bạn về trải nghiệm của tôi ở chiều kích khác,

chiều kích mà tôi gọi là Cõi Bên Kia. Trong khi, tôi có thể giữ được mức năng lượng của mình, thì tất cả đều tỏ ra sợ hãi. Tôi đã đến một thế giới lạ thường, nơi tràn ngập vẻ đẹp và ánh sáng. Tôi vẫn luôn ở một nơi, nhưng mọi sự bỗng khác hẳn. Chỉ với ý chí, tôi có thể ngoại xuất ở bất cứ nơi đâu trên trái đất. Bằng cách quán tưởng, tôi có thể tạo ra mọi thứ tôi muốn. (Mặc Khải Thứ Mười) (1)

## CÔI BÊN KIA LÀ GÌ?

Cõi Bên Kia là nơi chúng ta ra đi và là nơi chúng ta quay về, Theo minh triết cổ đại, theo những trải nghiệm cận tử (NDE - Near Death Experience) và sự quay trở về kiếp trước, thì cõi bên kia là ‘nơi’, hay chiều kích, trong đó ý thức cá nhân của ta tiếp tục hiện hữu giữa những lần tạm trú trên trần gian. Chúng ta sẽ phát hiện một sự thật quan trọng: sau khi thân thể vật chất của chúng ta đã chết, chúng ta đi vào Cõi Bên Kia. Cái vương quốc đó không tồn tại, trên những tầng trời, mà ở đây, trên trái đất này, trên một chiều kích không - thời gian mà chúng ta không thể nắm bắt. Cõi Bên Kia, là nhà của linh hồn chúng ta khi lìa khỏi thân xác.

Cõi Bên Kia như thế nào là tùy thuộc bạn là người thế nào, tùy thuộc vào điều mà bạn mong đợi từ ý niệm đó. Bối cảnh ban đầu mà bạn gặp trong lĩnh vực tâm linh có vẻ như đã được hình thành từ những ý tưởng đã ảnh hưởng đến động thái của bạn. Ở buổi đầu của thời gian tạm trú tâm linh, bạn còn bị ảnh hưởng bởi điều mà bạn bận tâm trong kiếp sống mà bạn vừa rời khỏi. Sau đó, nhóm các linh hồn của bạn và quyết tâm ‘nhận thức’ đưa bạn tiến đến những mức độ cao hơn, và tham gia vào kinh nghiệm bước đầu đang diễn ra trong cõi bên kia.

Trong cuốn Du Hành Ngoài Thể Xác, Robert Monroe mô tả Cõi Bên Kia

như là một sức mạnh sáng tạo quan trọng tạo ra năng lượng, tập hợp ‘vật chất’, và cung cấp những kênh nhận thức và giao tiếp.

‘Ý tưởng của bạn quyết định nhân cách của bạn’ (2). ‘Mục đích của bạn (du hành vào Cõi Bên Kia là trải nghiệm sự thoát xác) hoàn toàn tùy thuộc vào những động cơ thúc đẩy bạn, những tình cảm và ước muốn sâu xa nhất của bạn. Ngay cả nếu bạn không - một cách có ý thức - muốn ra đi, thì bạn cũng không có quyền lựa chọn’. (3)

Theo R. Monroe, có ba yếu tố giải thích cho sự tồn tại trong Cõi Bên Kia - những hoàn cảnh tương tự như những hoàn cảnh của trái đất. Thứ nhất, những người đã sống trong thế giới vật lý tạo ra, qua ý tưởng của họ, một bối cảnh tự nhiên giả lập tại nơi đã mất những cấu trúc của bối cảnh. Thứ hai, những người yêu thích một số sự vật trong thế giới vật lý tạo lại chúng theo về ngoài để cải thiện bối cảnh của họ ở nơi mới mẻ đó. Thứ ba, những hữu thể có trí tuệ cao, ý thức về bối cảnh của Cõi Bên Kia, giả lập một bối cảnh vật chất - ít ra là tạm thời - bằng cách đưa vào những hình thể quen thuộc. Bằng cách đó, họ muốn giảm bớt chấn thương tâm thần trong những giai đoạn đầu của sự biến đổi, đối với những người rời khỏi thế giới vật lý, ngay sau cái ‘chết’. (4)

Ở cấp độ đó của Cõi Bên Kia, trải nghiệm sẽ được hình thành từ những sợ hãi và những ước muốn sâu xa nhất của bạn. Ý tưởng là hành động và bạn chẳng thể che giấu ai điều gì. Việc tạo vẻ ngoài cho hợp quy cách xã hội - tâm lý, vốn dạy bạn phải biết kiềm chế những cảm xúc của mình trong chiều kích vật lý, là điều không còn nữa trong chiều kích tâm linh!

## **GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾP SAU CÁI CHẾT**

Những điều mà chúng ta biết về sự trải nghiệm cái chết xuất phát từ

nhều nguồn cơ bản. Một trong những mô tả lâu đời nhất về những giai đoạn của cái chết là Tử Thư Tây Tạng. Được viết bởi những tu sĩ cao thâm, những người khẳng định đã có thể nhớ lại lúc linh hồn của họ vượt qua cái chết và tái sinh, cuốn sách này gồm những mô tả về quá trình đầu thai, của nhiều thế giới siêu nhiên. Mục đích của cuốn sách là giúp cho con người được chết một cách thanh thản, và nó được đọc cho những người đang hấp hối như một bản đồ chỉ đường cho chuyến du hành mà họ sắp thực hiện. Tử Thư cũng được viết để giúp cho những người đang sống ‘có ý tưởng tích cực và đừng níu kéo người hấp hối bằng tình yêu thương và những cảm xúc đau buồn của họ, để người đó có thể đi vào những cấp độ khác nhau của Cõi Bên Kia với một tâm trạng thích hợp, thoát khỏi mọi vướng bận gắn liền với thân xác’. (5)

## VỀ NHÀ

Những người mới đến đã từng ở trần gian, đã trui rèn cho mình một khả năng lĩnh hội tâm linh, thì có đủ tỉnh táo và sẵn sàng để tham gia vào vô số hoạt động tâm linh trong chiều kích này. Những ai chưa sẵn sàng để chấp nhận cuộc sống mới của họ có thể dành thời gian để nghỉ ngơi và trải nghiệm. Rõ ràng là những lời cầu nguyện đầy thương yêu của người thân còn ở cõi trần là cho sự chuyển tiếp từ đời sống vật chất sang đời sống tâm linh trở nên dễ dàng hơn.

Trong Cõi Bên Kia, chúng ta có thời gian để xem xét về những gì mà linh hồn ta đã đạt được và những gì mà hồn ta đã đánh mất, về những lỗi lầm và những thành công của chúng ta trên trần gian. Mức độ chín chắn của chúng ta là tùy thuộc ở cách thức mà chúng ta trở nên có ý thức về mục tiêu thực sự của mình trên trần gian,



Điều mà chúng ta đã học hỏi. Tùy theo mức độ đã đạt được, chúng ta được phép vượt qua những cấp nhất định và làm việc với những bậc hướng dẫn tâm linh.

Trong những thế kỷ sau này, đời sống thường bị thu hẹp vào những gì đã xảy ra trong thế giới vật lý. Người đã xem cái chết như là sự kết thúc của hiện hữu, và xem phần lớn thời gian sống như là một bi kịch. Theo quan niệm này, con người chỉ là một giọt nhỏ những nguyên tố hoá học được cấp cho một khát vọng tâm linh khiến cho đời sống trở nên dễ chịu hơn, bao lâu chúng ta còn sống. Chúng ta đã loại bỏ mọi hiện tượng tâm linh mà khoa học không thể giải thích, coi như những ảo giác, hoặc sự lừa bịp. Ngay cả khi một sự kiện như thế đã thực sự xảy ra, thì chúng ta cho rằng nó quá cá biệt để nghiên cứu. Chúng ta đặt nó sang một bên để quan tâm đến những tiến bộ khoa học nhằm kéo dài đời sống và chiến đấu chống bệnh tật. Hầu hết chúng ta đều đã, một cách ngăn ngủi, có một lúc trong đời, được thấy giai đoạn chuyển tiếp khi linh hồn rời khỏi cái vỏ thể xác để tiến vào một chiều kích khác là Cõi Bên Kia. Nhưng Thế Giới Quan của chúng ta thường duy trì một biên giới vững chắc giữa các thế giới hữu hình và vô hình.

### **Hiểu biết, chứ không chỉ tín tưởng**

Giờ đây, sự tồn tại của mặc khải thứ mười, hay mức độ thứ mười của ý thức, đã được chứng minh bởi sự phát triển của những thông tin thực tiễn về chiều kích tâm linh, được chấp nhận bởi nhiều người. Những sự trải nghiệm lâm tử (NDE), hoặc ngoại cảm, làm phong phú thêm kiến thức chung, chuẩn bị cho sự hợp nhất chiều kích vật chất và tâm linh. Những trải nghiệm đó đưa chiều kích tâm linh vào chiều kích vật lý, và trở thành một phần của đời sống chúng ta trên trần gian. Trong tương lai, một quá trình

như thế sẽ làm gia tăng những khả năng của chúng ta và tạo ra những thay đổi trong sự tiến hoá.

## Chúng ta mãi mãi hiện hữu

Phải chăng sự kiện có thể làm thay đổi đời sống chúng ta hơn cả là hiểu biết - chứ không chỉ tin tưởng - rằng ý thức của chúng ta sẽ tồn tại nguyên vẹn sau khi thân xác đã chết? Như một con bướm, khi chết chúng ta thoát khỏi cái vỏ kén là thân xác, với đôi cánh lấp lánh ngũ sắc. Cái chết không phải là hư vô. Trong ý thức mới, chết và sống là hai trạng thái của một quá trình huyền bí, vĩnh hằng.

Nếu muốn hiểu rõ hơn về trải nghiệm đời sống trong toàn thể của nó, chúng ta không chỉ nhìn nhận có Cõi Bên Kia, mà còn phải một cách có ý thức, kết nối với chiều kích đó để gìn giữ một Thế Giới Quan tích cực. Sự thể chúng ta đến trần gian với một mục tiêu sẽ không còn là một hiểu biết trực giác, mà là một phần của thực tại.

## TẠI SAO KHÔNG Ở LẠI CÕI ẤY

Ở cõi bên kia, trong chiều kích tâm linh, chúng ta có thể tưởng tượng bất cứ điều gì và tạo ra nó, nhưng loại sáng tạo siêu nhiên ấy không trừ phú như trong thế giới vật lý. Chúng ta chọn được sinh ra trong một rung động rất dày đặc của chiều kích trần gian, để có thể đánh giá đầy đủ thế giới vật chất và biết những hậu quả của hành động của chúng ta. Mặc Khải Thứ Mười giúp ta nhớ đến những nguyên nhân khiến ta đến trần gian.

Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật Will nói: ‘Tôi học cách sử dụng sự quán tưởng một cách chính xác như nó được sử dụng trong Cõi Bên Kia và,

trong khi làm điều đó, chúng ta hài hoà với chiều kích tâm linh. Mỗi người chúng ta là một lò luyện đan biến năng lượng thành những hành động, và hợp nhất hai chiều kích.

## HỢP NHẤT NHỮNG CHIỀU KÍCH

‘Bước đầu tiên đối với con người là tiếp cận với điều mà họ gọi là Cái Chưa Biết, sao cho sức mạnh đó bắt đầu tác động theo hướng có lợi. Sức mạnh đó là một trong những lực mãnh liệt nhất của vũ trụ. Một khi các linh hồn đang ở phía vô hình của hàng rào lý tưởng kết hợp với những linh hồn đang thành tâm làm cho ý tưởng của tha nhân phát triển trên trần gian, thì sức mạnh đó là hầu như vô hạn’(6) Đó chính là sự hợp nhất những chiều kích đã được nêu lên bởi mặc khải thứ mười.

Khả năng giao tiếp giữa các chiều kích phải được phục vụ cho lợi ích của nhân loại, và quả là một lãng phí đáng tiếc nếu không sử dụng nó...’.. Thượng Đế muốn ý chí của Ngài được sử dụng và phát triển ở mức tối đa để tấm màn ngăn che giữa hai thế giới được gạt bỏ và tất cả trở nên một. Ngay cả khi một số người vẫn tiếp tục đầu thai xuống trần thế vào lúc đó, họ sẽ tùy ý đối thoại với những người đã qua đến giai đoạn tiếp theo. Người ta càng nghĩ đến vấn đề đó với một tinh thần cởi mở, thời đó sẽ đến nhanh hơn. Đầu óc càng khép kín, quá trình càng chậm hơn. (7)

Mỗi phút giây của đời sống trên trần gian này là quan trọng không chỉ vì nó cho ta cơ may nhận biết sự trù phú của chiều kích tâm linh, mà còn vì nó cho ta cơ hội yêu thương. Nó giúp ta phục vụ kế hoạch của vũ trụ và kết nối với những rung động mang tính tâm linh. ‘Sự hiện diện trên trần gian chuẩn bị cho con người giai đoạn đó của đời sống; và dĩ nhiên, chúng tôi chuẩn bị cho giai đoạn kế tiếp của chúng tôi. Vì thế, chúng tôi rất quan tâm đến việc

giúp đỡ những người khác trong chiều kích này. Điều đó là một phần của sự phát triển tâm linh của chúng tôi, và bạn làm cho chúng tôi chậm trễ khi bạn không chịu sẵn sàng'. (8) Chính chúng ta, trên trần gian này, phải theo đuổi mục tiêu đó. Khái niệm cổ mẫu có tính chất lý tưởng và vĩnh hằng của sự hợp nhất, lực đẩy tâm linh hoá thế giới vật chất, là cơ sở cho nhận thức mới của chúng ta. Một khi xã hội đã hấp thụ đầy đủ ý tưởng cho rằng thế giới vật lý và thế giới tâm linh phải được hợp nhất thì lúc đó sự thể hiện sau cùng của Thế Giới Quan sẽ được đảm bảo.

## NHỮNG TRẢI NGHIỆM CỦA NGƯỜI VỪA QUA ĐỜI

Trong cuốn *Trên Đường Đến Omega*, Kenneth Ring, một trong những nhà nghiên cứu về trải nghiệm lâm tử (NDE) kể lại câu chuyện của một người bị tai nạn và suýt chết.

'(...) Điều đầu tiên mà tôi nhận thấy, đó là tôi đã chết. Tôi bình bồng trong không gian bên trên thân xác tôi. Điều đó hình như chẳng làm tôi buồn phiền chút nào. Tôi đã thực sự chết, nhưng tôi không thấy bối rối. Tôi có thể bay lượn một cách dễ dàng. Điều đó mang đến cho tôi một niềm vui lớn lao. Sau đó, tôi thấy có một vùng tối ở phía trước. Khi tiến đến gần, tôi nghĩ đó là một đường hầm. Không do dự, tôi tiến vào, và bay lượn ở trong đó. Tôi thấy ở xa xa một vùng ánh sáng hình tròn, và nghĩ rằng đó là cuối đường hầm (...). Đó là một thứ ánh sáng khiến ta sợ (...) nhưng cũng thật tuyệt vời. Tôi thấy mình đang ở trong nhiều khung cảnh khác nhau, nơi mọi thứ hình như được soi sáng bởi cùng một thứ ánh sáng, và tôi thấy có khá nhiều người. Ở đằng xa, tôi thấy cha tôi, đã qua đời từ hai mươi lăm năm

nay. Dĩ nhiên, tôi cũng nhận thấy mọi người đều tỏ ra thương cảm. Tình yêu thương ở đây tạo ra một cảm xúc lạ lùng nơi tôi, vì tôi biết nơi này chẳng có gì khác ngoài tình thương yêu'. (9)

## Những người không nhận ra rằng mình đã chết

Ngay sau khi qua đời, một người có thể không nhận ra rằng mình đã chết, nhất là khi cái chết diễn ra một cách đột ngột. Khi chúng ta chết, chúng ta vẫn còn cảm thấy mình đang trong một thể xác, và sờ đi như thế là vì sức mạnh của những thói quen thuộc tâm trí.

## Một số người nấn ná

Đôi khi những người quá cố lang thang ở những nơi ưa thích của họ, trong chiều kích trần gian, một vài ngày, hoặc nấn ná để nhìn gia đình và bạn bè trong tang lễ. Vì cảm thấy mất mát hoặc quyến luyến thái quá, nên một số linh hồn không hoàn toàn rời khỏi chiều kích vật lý. Họ lang thang, lai vãng, thường xuyên lui tới một số nơi trên trần gian - thái độ đó làm chậm tiến trình đánh giá về kiếp sống vừa qua của họ trong thời điểm Xem Xét Lại Cuộc Đời. Trong những lần thoái lui về kiếp trước, một số người chứng kiến những cảnh lộn xộn hỗn mang - trong một thế giới lờ mờ nơi các sinh linh còn quá gắn bó với thế giới vật lý.

## Những giai đoạn và cấp độ

Sau một thời gian, linh hồn cảm thấy bị thúc đẩy thực hiện một chuyến du hành ngang qua những cấp độ trải nghiệm khác biệt.

Theo nhiều nhân chứng đã nêu ra những chi tiết giống nhau đến lạ lùng,

thì các linh hồn vượt qua nhiều cấp độ trong lĩnh vực siêu nhiên. Tùy theo mức độ phát triển, mỗi linh hồn xác định cấp độ mà nó sẽ đến hoặc sẽ ở lại trong một thời gian.

Ở cấp độ thấp, có những vùng hỗn mang và tăm tối, nơi những âm thanh khủng khiếp (những tiếng nổ, những tiếng gào thét không giống giọng người), những sinh linh quái dị - những cá nhân bị bế tắc trong đau khổ hoặc buồn phiền, những linh hồn bị đọa đày. Chính ở những nơi này mà chúng ta không ngừng tái diễn các ám ảnh của mình.

Vương quốc của những ý tưởng là một nơi êm đềm và thú vị. Một số người đã kể rằng, khi họ lần lượt vượt lên những cấp độ của hiện hữu, thì cơ thể họ trở nên nhẹ và trong sáng hơn.

Những nơi khác thì còn đẹp hơn vương quốc của những ý tưởng, và được soi sáng bởi những ánh sáng nhiều màu sắc. Thường là những người thân đã quá cố của chúng ta ngụ ở những cấp độ cao đó, vì họ đã thực hiện xong giai đoạn chuyển tiếp đến thần khí. Tâm linh càng trở nên trong sáng, thì càng cảm thấy hạnh phúc và mong ước tham gia vào một kinh nghiệm mới và một phát triển mới.

## **XEM XÉT LẠI CUỘC ĐỜI LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT ĐỂ HẤP THỤ KINH NGHIỆM CỦA CHÚNG TA VỀ ĐỜI SỐNG**

Theo hàng trăm tường thuật về trải nghiệm lâm tử (NDE), người ta thấy cuộc đời của họ diễn lại một cách rất nhanh trước mắt. Họ thấy lại rất rõ từng sự kiện có ý nghĩa của kiếp sống mà họ sắp rời xa. Chỉ trong vài giây hoặc vài phút, họ thấy lại những thời điểm đáng kể nhất của hàng chục năm trước đó. Sự lặp lại ngay tức khắc của kiếp sống khiến họ có thể đo lường khả năng yêu thương của mình, và mức độ hiểu biết đã đạt được. Thường

những người đó kể rằng họ muốn ở lại vương quốc tâm linh, nhưng do muốn yêu thương nhiều hơn, hoặc do biết rằng chưa hoàn toàn đạt được mục tiêu của đời mình, nên họ quyết định tiếp tục cuộc sống trên trần gian.

### **Xem xét lại cuộc đời sẽ làm thay đổi mọi sự khi ta trở lại trần gian**

Hầu hết những tường thuật về trải nghiệm lâm tử đều cho biết người chết phải chịu một sự thay đổi triệt để. Raymond Moody mô tả bằng cách nào sự xem lại, dẫu ngắn ngủi, những sự kiện đáng kể của một kiếp sống, có thể làm thay đổi những giá trị và động thái của một người trong suốt phần còn lại của cuộc đời người đó. Sự xem xét lại cuộc đời thường là - nhưng không luôn luôn - có sự hiện diện của một 'hình thể sáng chói'. 'Nói chung, những trải nghiệm có sự 'hướng dẫn' quá trình Xem Xét Lại Cuộc Đời, sẽ là những trải nghiệm mãnh liệt. Tuy đột ngột, điều đó xảy ra khi một người 'qua đời' thực sự, hoặc khi ta kề cận với cái chết'. (10)

Trong một cuốn sách về đề tài này là Exploring Reincarnation (Khám phá sự tái sinh), nhà tâm lý học Hà Lan Ians Ten Dam đã xem xét nhiều thông tin rút ra từ những nghiên cứu lâm sàng. Theo ông, người ta đã nghĩ đến những mục tiêu của cuộc đời "khác một cách lạ thường với điều mà họ đã thực hiện. Chẳng hạn, một người 'trở về' khẳng định rằng mục tiêu chính của đời mình sẽ là học cười, vì ở những kiếp trước đã quá nghiêm nghị. Một người khác thì đã tích lũy rất nhiều của cải, nhưng chết trong nghèo khổ và đã hiểu rằng sự giàu có cũng như nghèo khổ không quyết định tính cách con người". (11)

## **SỰ HIỂU BIẾT TRỰC TIẾP**

Trong hầu hết các trường hợp tiếp cận với những chiều kích tâm linh, người ta phát hiện những hiểu biết trực tiếp như: ‘Tôi cảm nhận có sự hiện diện của mẹ tôi nhưng tôi biết chưa phải lúc để chết’; ‘Tôi biết đó là cha tôi’; hoặc ‘Tôi biết rằng lẽ ra tôi phải tử tế hơn. Ngay cả khi chiều kích tâm linh là một nơi đầy yêu thương đối với chúng ta, chúng ta vẫn tiếp tục tái sinh để trải nghiệm sự bất trắc dữ dội của đời sống trong chiều kích vật lý. Ở Cõi Bên Kia, hầu hết những linh hồn đã tiến bộ qua nhiều kiếp sống khẳng định rằng họ trực giác rằng mình bất tử. Người ta phát hiện rằng mình có một linh hồn, và linh hồn đó muốn có những trải nghiệm cá biệt và đạt đến những mục tiêu nhất định.

### **Luôn có sự bù trừ**

Trong cuốn **Only Love is Real (Tình yêu duy nhất là thực tại)**, Brian Weiss thuật lại câu chuyện của Pedro một trong những bệnh nhân của ông. Pedro đã đến gặp ông do tâm trạng tuyệt vọng sau cái chết của người anh. Những hồi hướng của Pedro về những kiếp trước cho thấy những lựa chọn đáng kể, mang lại những hiểu biết quan trọng. Trong một kiếp đời, gia đình Pedro đã buộc anh trở thành tu sĩ. Anh đã không muốn rời xa người phụ nữ anh yêu. Nhưng, do không thể cưỡng lại quyết định của gia đình, nên Pedro đành phải vào tu viện. Trong lần hồi hướng về kiếp trước, Pedro phát hiện tu viện trưởng chính là người anh vừa qua đời khiến mà Pedro rất đau buồn trong kiếp sống hiện tại.

Khi Brian Weiss hỏi anh đã học được điều gì trong kiếp đó, Pedro đáp: “Tôi đã biết rằng sự tức giận là vô nghĩa. Nó vò xé tâm hồn. Cha mẹ tôi (trong kiếp đó) đã làm điều mà họ cho là tốt đẹp đối với tôi và đối với họ. Họ không hiểu tôi và không cho tôi quyết định cuộc đời tôi. Tôi đã thuận



theo những người khác. Làm thế nào tôi có thể xét đoán hoặc thù oán họ khi tôi hành động như họ? Chính vì vậy, việc tôi tha thứ cho họ là điều quan trọng. Tất cả chúng ta đều thực hiện những hành vi mà chúng ta lên án ở những người khác. Hẳn tôi đã không gặp tu viện trưởng, nếu tôi đi theo con đường mà tôi mong muốn. Luôn có sự bù trừ, từ ân sủng và từ lòng nhân từ - chỉ cần ta tìm kiếm chúng. Nếu tôi cay đắng và thù oán, nếu tôi đã không ưa thích đời tôi, thì hẳn tôi không tìm thấy tình yêu thương”. Sau khi đã gặp người anh trong sự hồi hướng về kiếp trước. Pedro khám phá ra rằng linh hồn là bất tử, và rằng, vì Pedro đã yêu thương anh mình và đã sống với anh trong kiếp đời này, nên họ sẽ lại gặp nhau sau này. Như vậy, nỗi buồn của Pedro bắt đầu nguôi ngoai.

Trong một kiếp sống khác, tôi đã hành xử tệ hại. Tôi đã không nghe theo trái tim mình. Tôi đã phạm phải một sai lầm nghiêm trọng. (12)

## XEM XÉT LẠI CUỘC ĐỜI TRƯỚC KHI QUAY VỀ CHIỀU KÍCH TÂM LINH

Mặc Khải Thứ Mười chỉ ra rằng càng lúc người ta càng muốn xem xét lại những tiến bộ của linh hồn mình, khi họ đang sống trong thân xác vật chất của họ thay vì chờ sang bên kia thế giới để làm điều đó. Nhờ vào thiên định, quán tưởng, những giấc mơ, hoặc những thần cảm, chúng ta bắt đầu nhìn thấy chính mình từ một quan điểm rộng lớn hơn của sự phát triển tâm linh.

Hầu hết chúng ta đã tự hỏi: ‘Cho đến nay tôi đã học được gì, bằng cách nào tôi đang hiện thực hoá Tầm Nhìn Khai Sinh của tôi? Tôi đang tiến triển theo hướng nào? Ý thức cá nhân càng gia tăng, chúng ta càng hiểu rõ điều gì là thực sự khả thi, và chúng ta đang thực sự là ai. Lúc đó chúng ta xây dựng những nền tảng và quyết định hành động của mình.

## NHẬN BIẾT SỰ TỒN TẠI CỦA CỠ BÊN KIA

Khi một người kinh qua trải nghiệm lâm tử, hoặc liên lạc được với một người thân đã qua đời, tìm cách mô tả điều đó với người khác, thường gặp những phản ứng lãnh đạm hoặc một thái độ hoài nghi. Và hệ quả chỉ là nỗi buồn Chẳng hạn: ‘Khi tỉnh dậy, tôi kể về điều đã xảy ra, nhưng mọi người khuyên tôi nên im đi vì đó là chuyện do tôi tưởng tượng, hoặc: Tôi không muốn kể lại cho những người xung quanh. Khi bạn kể ra loại trải nghiệm đó, người ta nhìn bạn như thể bạn là một kẻ mất trí’ (13). Dẫu thế giới tâm linh là một phần không thể tách rời của thế giới quan của hầu hết các nền văn hoá, nhưng đối với đa số, chiều kích tâm linh bị thu hẹp vào những mê tín dị đoan.

Mặc Khải thứ mười nhắc nhở rằng sự tồn tại của một chiều kích tâm linh, trong khi ta đang đầu thai trong một dạng thức vật chất, là mục tiêu cao nhất của hình xoắn ốc tiến hoá. Bill và Judy Guggenheim, tác giả của cuốn Hello from Heaven (Lời chào từ Thiên đàng), ước tính có, ‘năm mươi triệu người Mỹ đã một hoặc nhiều lần giao tiếp với những người đã chết’ - nghĩa là năm lần nhiều hơn con số những người đã trải nghiệm lâm tử (14). Theo Raymond Moody, những người đã kề cận cái chết rồi sau đó sống lại, thường nghĩ rằng trường hợp của mình là duy nhất. Nhưng họ cảm thấy nhẹ nhõm khi biết rằng hiện tượng đó không quá hiếm hoi.

Mặc Khải thứ nhất dạy chúng ta rằng, một lượng tới hạn (để gây ra phản ứng dây chuyền) những cá nhân sáng suốt phải được hình thành để cho sự thay đổi là chuyển mọi tâm thức. Trước khi thông tin đó được truyền đạt, phải có đủ một số lượng người cảm nhận thực tế về sự tồn tại của kiếp sau. Chiều kích tâm linh sẽ phải trở thành một ý tưởng được mọi người công

nhận’.

Mặc Khải thứ mười gọi ý rằng Cõi Bên Kia sẽ cung cấp cho chúng ta một lượng thông tin ngay khi có đủ một số lượng người sẵn sàng tin vào điều đó. Nhưng nếu chỉ số sợ hãi trong Thế Giới Quan là quá cao, sẽ ngăn trở nhân loại thăm dò minh triết thần thánh. Nhiều cuộc xung đột trên thế giới có thể gây ra tâm trạng hoài nghi về một quá trình tiến bộ tâm linh. Hãy nhớ rằng sự phát triển của ý thức diễn ra theo từng đợt. Chúng ta là một giọt nước của những con sóng đó. Và cũng tạo nên những con sóng, Chúng ta sẽ hoàn thành, tất cả những gì có thể trong thời kỳ lưu lại của chúng ta trên trần gian.

## ĐẦU THAI

Đầu thai là ý tưởng cho rằng linh hồn của chúng ta, ý thức trường cửu của chúng ta, tái sinh trong nhiều kiếp sống để học hỏi, phát triển và tiến hoá. Những hiểu biết về sự tái sinh của chúng ta xuất phát từ những chủ thuyết tôn giáo và những giáo huấn bí truyền, từ những hồi ức tự phát về kiếp trước, từ những người mà, nhờ vào một tâm trí phát triển, nhận được những thông tin siêu linh.

### Hồi ức tự phát về những kiếp sống khác

Hồi ức tự phát thường xảy ra bất ngờ khi chúng ta nhận ra một địa điểm hoặc một người từ cái nhìn đầu tiên. Nhưng, những ai đang tiến hành những nghiên cứu về tiền kiếp, như Hans TenDam, tin rằng cảm giác đã thấy, cảm giác sống lại một giai đoạn quá khứ, không đủ chứng tỏ đó là hồi ức về một kiếp khác. Nhưng những sự thu hút ngay tức thì, như tiếng sét

của tình yêu đích thực, là điều có thể cho thấy một quan hệ trong kiếp trước.

Một hồi ức tự phát cũng có thể được gây ra bởi một đồ vật, một hình ảnh, hoặc một hoàn cảnh tương tự, một thử thách về lý trí hay tình cảm trong những tình huống hiếm khi xảy ra. Để có hồi ức tự phát về những kiếp sống khác, người ta không cần phải tin có sự đầu thai.

## **Những dấu chỉ thuộc thể chất, những thói quen và khuynh hướng**

Những kiếp sống đã qua để lại nhiều loại dấu chỉ về nhân cách của chúng ta trong kiếp sống hiện tại: một dấu vết trên cơ thể, một thói quen cá biệt, những khả năng đặc biệt, và những thái độ cứng nhắc trong đời sống có vẻ như không xuất phát từ gia đình hiện nay của chúng ta. Đôi khi, có người bỗng nhớ đến một vết thương trong kiếp trước bởi nó được biểu hiện bởi một dấu vết trên cơ thể từ khi chào đời.

Những sở thích của ta cũng có thể cho ta những dấu chỉ về kiếp trước của mình. Trong cuốn *Exploring Reincarnation*, TenDam nêu lên rằng, ở trẻ em, một lối ứng xử rất cá biệt có thể là dấu chỉ về một kiếp trước.

## **Khoảng cách giữa hai kiếp sống**

Các nhà nghiên cứu cho biết khoảng cách giữa hai kiếp sống kế tiếp nhau trên trần gian có thể thay đổi từ vài năm đến vài trăm hoặc vài ngàn năm. Linh hồn càng ít trải nghiệm trong chiều kích vật chất, thì ta càng thường xuyên đầu thai để học hỏi. Theo những nghiên cứu được TenDam nêu lên, những khoảng cách trung bình là từ sáu mươi đến tám mươi năm trần gian. Linh hồn có thể chọn lựa sự đầu thai nhằm hoàn tất một sứ mệnh trong một

giai đoạn cá biệt của sự phát triển.

Hans Ten Dam đã xem xét nhiều bản văn viết về sự thoái lui vào những kiếp trước và đã tiến hành nghiên cứu những người có trải nghiệm đó. TenDam nêu lên ba sơ đồ và những nguyên nhân khác nhau của đầu thai. Đôi khi, những tầng lớp đó xếp chồng lên nhau, đôi với cùng một con người.

### **Tầng lớp thứ nhất - Chu kỳ ngắn**

Theo các tường thuật về hiện tượng thoái lui vào những kiếp sống đã qua, những thành viên của nhóm linh hồn đó quay trở lại trần gian trong khi hầu như đã quên thời gian lưu lại của họ trong chiều kích tâm linh. Như vậy, họ không có nhiều chỉ dẫn về kiếp sống mới của họ, và không hề nhận được những lời khuyên. Theo lời kể của những người đó, khi chào đời, họ có cảm giác một lần nữa bị hút vào đời sống mà không suy nghĩ nhiều, nhất là khi kiếp trước ngắn ngủi. Khao khát có những trải nghiệm mới, những người đó chỉ học những bài cơ bản về đời sống trên trần gian, và không ý thức nhiều về mục tiêu tâm linh của họ. Không có dự kiến thuộc về sự sinh tồn, đời sống mới của họ không mấy bị ảnh hưởng bởi động cơ thúc đẩy sâu sắc nhằm đạt đến một mục tiêu. Sau những khoảng cách ngắn, mỗi lần quay về trần gian thường tiếp nối liền kề lần trước, về mặt thời gian cũng như không gian.

### **Tầng lớp thứ hai - Những người khao khát hiểu biết**

Trái với sự đầu thai tự nhiên, không tự nguyện, của Tầng Lớp Thứ Nhất, những thành viên của Tầng Lớp Thứ Hai chọn quay trở lại Trái Đất, Họ suy

nghĩ nhiều về hoàn cảnh sẽ cho họ những điều kiện tốt nhất để học hỏi và phát triển. Một số chân sư cho rằng, khi linh hồn ta phát triển và trưởng thành thì ta có quyền nghĩ ra một dự kiến về đời sống khi ta tạm trú trong Cõi Bên Kia. Dự kiến đó hay Tâm Nhìn Khai Sinh xác định những mục tiêu cho sự phát triển của ta về sự thiết lập những quan hệ thuộc nghiệp báo. Theo những trường hợp hồi hướng về những kiếp trước được TenDam nghiên cứu, ta thấy lại kiếp trước của mình (Xem Xét Lại Cuộc Đời); ta gặp một số linh hồn hướng dẫn cũng như nhóm linh hồn để xin lời khuyên; ta thấy trước một số tình huống và một số linh hồn mà ta sẽ gặp (xe thị kiến của Maya trong Mặc Khải Thứ Mười); và ta ý thức về giai đoạn tạm trú. Khoảng cách giữa hai kiếp sống của tầng lớp này là khoảng sáu mươi năm.

### **Tầng lớp thứ ba hay tầng lớp toàn diện**

Như các thành viên của Tầng Lớp Thứ Hai, những thành viên của Tầng Lớp Thứ Ba bàn cãi một cách có ý thức trong khi họ lưu lại trong Cõi Bên Kia. Tuy nhiên, ở mức độ đó của sự phát triển, người ta thường đã trả hầu hết những món nợ thuộc nghiệp báo của họ. Được tự do hơn để, một cách có lợi nhất, sử dụng những xu hướng và những khả năng đã phát triển trong nhiều trăm năm hoặc nhiều ngàn năm trước, những người của tầng lớp thứ ba quay lại trần gian để mang đến một đóng góp quan trọng cho sự tiến bộ của nhân loại. Họ có những mục tiêu để làm việc cho một dự án lớn lao hơn. Họ biết rằng sự lưu lại của họ trên trần gian là có một mục đích, và cổ một sự kết nối thiêng liêng. Được thúc đẩy bởi sự hiểu biết đó, họ làm nảy sinh nhiều cơ hội và nhiều thách đố. Đôi khi có những hoàn cảnh cực đoan khiến họ phải rút ra những tiềm lực nội tại của họ. Họ phải buồn khổ, đón đau, họ cũng biết đến sự ngây ngất vì sung sướng, nhưng luôn có

những nỗ lực kiên trì. Họ nhận được nhiều lời khuyên của nhóm linh hồn của họ, của bản ngã cấp cao của họ. Khi thì họ là những người bình thường, tích cực, khi thì họ là những chân sư có uy tín đặc biệt. Theo những giáo lý Phật giáo, các bậc Bồ Tát, xuất hiện theo một lịch trình nhất định, nhằm đảm bảo sự trở lại theo kỳ hạn của những người đã giác ngộ (15). Thời gian trung bình giữa hai kiếp sống trong Tầng Lớp Thứ Ba là 230 năm.

## ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC NHÓM LINH HỒN

Bảy nhân vật của cuốn Mặc Khải Thứ Mười đều liên quan đến một dự án chung: Họ phải chặn đứng những thí nghiệm gây tai hoạ, điều đó khiến họ nhớ đến những mối liên hệ trong quá khứ giữa họ và những vấn đề chưa được giải quyết của riêng họ. Do đã biết những chỉ dẫn dạy mặc khải thứ chín, họ kết nối với một rung động cấp cao để có được những lời khuyên của những linh hồn đang trong chiều kích khác và đang giữ Tầm Nhìn Khai Sinh của họ với hy vọng họ sẽ trở nên hiểu biết. ‘Chúng tôi nối liền với họ. Họ biết chúng tôi, chia sẻ Tầm Nhìn Khai Sinh của chúng tôi và đi cùng suốt cuộc đời chúng tôi. Sau đó, trong chiều kích khác, họ ở cạnh chúng tôi khi chúng tôi nhìn lại kiếp sống của mình. Họ như bồn chứa những hồi ức, gìn giữ những thông tin về những giai đoạn khác nhau của sự tiến hoá của chúng tôi (...) khi chúng tôi đang trong Cõi Bên Kia, và khi chúng tôi trở về với chiều kích vật chất, thì sẽ hợp lại với nhóm linh hồn đang hỗ trợ và đạt được sức mạnh. (16)

Mặc khải cho chúng ta biết rằng, nếu những nhóm linh hồn của chúng ta không gửi đến cho chúng ta những trực giác - xuất phát từ một nguồn thiêng liêng - thì sẽ gửi đến cho chúng ta năng lực bổ sung, và nâng tâm trí chúng ta lên để chúng ta nhớ lại một cách hữu hiệu hơn về những gì mà

chúng ta đã biết. Những nhóm linh hồn đó luôn gửi đến chúng ta năng lực và hy vọng rằng, chúng ta sẽ nhớ ra Tầm Nhìn Khai Sinh của mình. Các cư dân của chiều kích tâm linh, đến lượt họ, sẽ chuyển giao sở thích của họ về những đề tài tri thức cho những người đang sống trên trần gian' (17). Theo TenDam và những nhà nghiên cứu khác: 'Trong số những người đã kể rằng họ đã xin những lời khuyên trước khi chào đời, thì trên 60% đã được hơn một người khuyên, và một số thì được cả một nhóm người khuyên'. (18)

### **Những hồn đồng điệu hay những hồn lạc lõng?**

Một số người nghĩ: 'Làm thế nào tôi có thể phân biệt những linh hồn lạc lõng lang thang trong chiều kích trần gian với nhóm linh hồn của tôi? Sự khác biệt đó là những linh hồn lạc lõng thiếu năng lực, không thể rời khỏi chiều kích trần gian, cũng chẳng thể hợp lại với chiều kích tâm linh. Vì lý do này hoặc lý do khác, họ bị mắc kẹt trong một số sơ đồ tâm trí, và sẽ tìm cách thu hút năng lượng của chúng ta.

Đôi khi, linh hồn hướng dẫn bạn hoặc nhóm linh hồn của bạn sẽ cho bạn biết những người đang hỗ trợ bạn bằng cách cho bạn năng lượng và chỉ ra những người đang tìm cách lấy đi năng lượng của bạn để làm cho bạn mất tự tin và mất khả năng hướng về chính mình.

### **Những sự tin chắc, những lời khuyên lạ thường**

Kenneth Ring đã kể câu chuyện về Stella, một phụ nữ có những thay đổi quan trọng trong nội tâm sau khi tuân theo những chỉ dẫn của một thị kiến. Được nhận làm con nuôi sau khi chào đời, Stella đã lớn lên trong một gia đình theo trào lưu chính thống. Sau đó, bà kết hôn và phải gánh vác những



trách nhiệm gia đình. Bà được coi là một người kín đáo, và hay giúp đỡ người khác. Một thời gian ngắn trước khi có trải nghiệm lâm tử, trong tháng Sáu 1977, Stella đã gặp một sự việc mà ta có thể gọi là một thị kiến. Lúc đó, bà đang nằm trên giường, nhưng trước khi ngủ, bà trông thấy một loạt những chữ viết bằng một thứ ngôn ngữ lạ. Một thời gian dài sau khi xảy ra trải nghiệm lâm tử (NDE), Stella phát hiện đó là những chữ của tiếng Do Thái, có nghĩa 'ở bên kia điểm tự' (19)

Trong trải nghiệm lâm tử, Stella đã gặp một hữu thể ánh sáng: Tôi có cảm tưởng rằng đó có hai khuôn mặt trong một, Đó là một khuôn mặt đẹp, phản ánh sự an bình, và ánh sáng soi tỏ những nét trên khuôn mặt đó; nhưng đồng thời khuôn mặt như có vẻ bị bầm dập. Có thể nói, ở một bên, khuôn mặt đó đã không còn hình dạng. Phía đó thể hiện sự đau đớn, trong khi phía kia thì hoàn toàn thanh thản.

Ring hỏi: 'Đấng ấy có truyền đạt cho bà một thông điệp nào không?'

- Có. Đấng ấy nói rằng tôi đã được gửi xuống trần gian để đạt một mục tiêu. Tôi phải mang theo những - kiến thức đặc biệt. Còn có một đời sống sau khi ta chết, một đời sống rộng lớn hơn.
- Bà có biết lai lịch của đấng ấy?
- Tôi không khi nào thắc mắc về lai lịch của người khác.
- Tự thâm tâm, bà đã nghĩ gì?
- Tôi cảm thấy đấng ấy cũng có một mục tiêu. Tôi không biết gì về đấng ấy nhưng, tôi nghĩ đấng ấy sẽ chuyển giao một kiến thức, một tri thức mới cho nhân loại...7. (20)

Hữu thể ánh sáng đã nói với Stella rằng bà là người Do Thái nhưng hoàn toàn không biết điều đó, chỉ cho bà một phương cách để hiểu hoàn cảnh. Sau sự kiện, Stella điều tra về dòng họ của mình. Nhưng sự tìm kiếm những dấu chỉ của bà đi vào ngõ cụt. 'Và tôi đã hỏi đấng ấy: "Tôi đã làm tất cả

những gì cần thiết, nhưng chẳng tìm thấy một tư liệu nào; Vậy, hãy giúp tôi'. Sau đó, tôi quay lại thành phố và vào một quán ăn. Trời đã tối tôi cố nghĩ ra một cách thức khác để giải quyết vấn đề. Có hai viên cảnh sát ngang qua chỗ tôi ngồi để ra cửa, và tôi nghĩ, 'Chắc đây là một dấu chỉ', Một trong hai người phải quay trở lại để lấy một vật gì đó trên bàn của họ. Stella đã nhân cơ hội đó cho viên cảnh sát biết bà đang tìm kiếm cha mẹ mình.

Nhân viên cảnh sát đưa bà đến gặp cặp vợ chồng phụ trách một tờ báo địa phương. Họ khuyên bà tìm đến một luật sư đã nghỉ hưu; nhưng đã có một thời gian dài, sống tại thành phố mà Stella chào đời. Khi viên luật sư gặp Stella, ông cảm tưởng mình được đưa về quá khứ, qua rất nhiều năm'. Ông nhìn tôi rồi cho tôi biết về ông nội tôi, đã về sống ở Florida'. (21)

Sau khi đã biết những gốc rễ của dòng họ, Stella thay đổi hoàn toàn đời sống của mình. Bà cải đạo sang Do Thái giáo và trở thành một nữ doanh nhân thành đạt. Trong trường hợp này, sự trợ giúp mà Stella đã nhận được từ Cõi Bên Kia - phát hiện những gốc rễ của mình, trải nghiệm chiều kích tâm linh - cho bà thấy đời sống của mình, cho đến lúc đó, đã bị giới hạn đến thế nào. Trong một lần hồi hướng đến kiếp trước, Stella thấy rằng những ý nghĩ không xuất phát từ bản thân mình: '...Người ta đã gieo vào đầu tôi, khi tôi là đứa bé chín tháng tuổi, rằng mẹ tôi đã vứt bỏ tôi, và nếu tôi không tuân theo những qui định đó, thì là lỗi của tôi. Điều đó dựng lên một hàng rào và thúc đẩy tôi chấp nhận tất cả những điều người ta đòi hỏi, vì tôi sợ rằng mình sẽ bị vứt bỏ một lần nữa' (22). Quả thật, như chúng ta thấy trong những nghiên cứu của TenDam, sự tin chắc đó ('Tôi đã làm một điều gì đó xấu xa, vì vậy tôi cần phải biết vâng lời, nếu không muốn bị xa lánh') có thể chính là sơ đồ nghiệp báo cần phải được xử lý trong Tầm Nhìn Khai Sinh của Stella, Như thế, Stella đã nhận được một sự trợ giúp lạ thường của bản ngã cấp cao của bà hay nhóm linh hồn của bà, vốn lưu giữ ký ức về mục tiêu

đó.

## NHỮNG THÔNG TIN HỮU ÍCH ĐƯỢC GỬI ĐẾN CHO BẠN TỪ NHỮNG KIẾP TRƯỚC

Trong mặc khải thứ mười, nhân vật chính thấy mình ở một kiếp khác, và trong kiếp đó, anh là một tu sĩ ở thế kỷ 13. Anh hiểu rằng, vào thời đó, anh đã có những thần khải, và đã ghi chép chúng. Anh muốn công bố chúng, nhưng các bạn của anh phản đối.

Những thông tin xuất phát từ những kiếp trước có công dụng gì? Công dụng của chúng là giúp ta tự giải thoát, biết sống, biết yêu thương, và hoàn thiện hiện tại. Những tình trạng bị bó buộc, câu thúc, những nỗi đau khổ đang đè nặng chúng ta, và những lo sợ đang làm duy yếu chúng ta, là những điều gây hại cho sức khỏe và sự an ninh của chúng ta. Một liệu pháp dựa trên sự trở lại về kiếp sống trước đôi khi có thể góp phần vào sự phục hồi sức khỏe, khi những phương pháp truyền thống đã thất bại.

Brian Weiss kể ra trường hợp của một phụ nữ, đã tham gia tại Mexico, một trong những hội thảo về tiền kiếp: ‘Bà ấy bỗng nhớ đến một kiếp trước, trong đó người chồng hiện nay của bà đã là con trai của bà. Vào thời Trung Cổ, bà là một người đàn ông đã bỏ rơi con trai mình - Trong kiếp sống hiện nay, chồng bà luôn sợ bị bà bỏ rơi, và nỗi sợ đó không có một cơ sở hợp lý nào. Dẫu bà thường nói những lời giúp ông yên tâm, nhưng sự bất an của ông đã có những tác động huỷ diệt và đem lại những điều khó chịu cho quan hệ vợ chồng của họ. Giờ đây, bà đã biết nguồn gốc đích thực của những khiếm sợ đó. Ngay sau đó, bà đã gọi điện cho ông để giải thích về điều xảy ra trong kiếp trước của họ và lý do để bà sẽ không bao giờ bỏ rơi ông một lần nữa’. (23)

Những chấn thương tâm lý không được chữa trị trong kiếp trước đôi khi biểu hiện dưới dạng chúng quá nhạy cảm trong cuộc sống hiện tại. Theo TenDam: "Những chấn thương tâm lý tựa như những miệng cống khuất kín, những định đề (những ước đoán thường xuyên được phát sinh sau một sự biến gây chấn thương tâm lý) tựa như những lốc xoáy, hoặc những vòng luẩn quẩn được đặt trên những lối đi của khu vườn tâm lý của chúng ta. Chúng bám rễ trong ta như những chương trình cố định: 'Nếu tôi không làm chủ được hoàn cảnh, thì tôi tiêu tan hy vọng', 'Nếu tôi thoát được, thì tôi sẽ tự do' (24). Nếu kiếp trước bạn đã làm việc rất nhiều, thì bạn sẽ bước vào kiếp sống mới của bạn với định đề: 'Đời sống quả là rất mệt mỏi. 'Nếu kiếp trước bạn đã chết vì tai nạn xe lửa hoặc chết đuối, kiếp này bạn sẽ có nỗi sợ vô lý đối với xe lửa hoặc nước sâu'.

## NHỮNG SƠ ĐỒ TÁI DIỄN Ở MỖI LẦN ĐẦU THAI

Nhân vật của Mặc Khải Thứ Mười trông thấy một kiếp sống khác của anh ta trong thế kỷ 19. Lúc đó, anh ta hiểu rằng kết quả tiêu cực của trải nghiệm trong thế kỷ 13 đã tạo ra nỗi sợ hãi và thái độ ngập ngừng của anh. Hai kiếp sống đó đã thôi thúc anh né tránh sự đối đầu. Nhưng lúc đó, anh nhận thấy rằng sự lựa chọn của anh về người cha và người mẹ đã giúp anh chiến thắng nỗi sợ hãi về sự đối đầu.

Anh cũng hiểu rằng phát hiện của anh, trong thế kỷ 13, về những chân lý tâm linh chứa đựng trong các thần khải đã làm phát sinh ham muốn hiểu biết trong kiếp sống hiện nay. Một cá nhân có thể có một Tâm Nhìn Khai Sinh ảnh hưởng đến Tâm Nhìn cộng đồng - sở dĩ nhân vật chính đang ở trên con đường của những mặc khải là vì điều đó thuộc về nghiệp báo của anh, nhưng cũng vì theo cách đó, anh góp phần vào tiến hoá của ý thức vũ

trụ. Hiển nhiên, Tầm Nhìn Khai Sinh của anh cho thấy sự tìm kiếm về các mặc khải phải diễn ra vào lúc chúng trôi lên bề mặt và đưa đến một nhận thức chung. Sự đồng bộ hoá là điều rất quan trọng. Giờ đây, nhân vật chính của Mặc Khải Thứ Mười đã có dịp để bảo vệ những xác tín của mình, điều mà anh đã không thành công trước kia. Nếu không thắng được thử thách đó, có thể anh sẽ phải đối đầu với một hoàn cảnh tương tự ở kiếp sau.

## Những vết sẹo tâm lý

Đôi khi những trải nghiệm chẳng mang đến lợi ích gì khi có quá nhiều đau khổ phải xử lý, hoặc khi người trải nghiệm từ trần trước khi có cơ may rút ra bài học. Những người chết trong khi bị chấn thương tâm lý đôi khi vương lại một nỗi sợ dai dẳng - chẳng hạn sợ nước, sợ bóng tối, sợ những hang động, sợ khoảng trống, tùy theo sự kết hợp đã xảy ra cùng với sự đau đớn bao quanh cái chết.

Theo TenDam, một vấn đề mang theo từ kiếp này sang kiếp khác, là một động lực góp phần tạo nên tính chất của một kiếp sống, trong số ba động lực là: gìn giữ, tạo hậu quả, và cụ thể hoá.

## Gìn giữ những đặc điểm

Sự gìn giữ được thể hiện bởi sự tồn tại dai dẳng, trong mỗi lần đầu thai, của một số đặc điểm thể chất, hoặc tính cách. Những tài năng thể chất hoặc trí tuệ có thể phát triển qua nhiều kiếp sống liên tiếp và vẫn thể hiện trong kiếp sống hiện tại, như trường hợp những thần đồng, hoặc những thiên tài, TenDam cho rằng những khả năng siêu nhiên là kết quả của sự rèn luyện trong những kiếp sống đã qua. “Thiên định (...), những trải nghiệm thoát

xác, thấu thị, tất cả những khả năng siêu nhiên đó trở nên rõ ràng để hiểu khi, sau một sự rèn luyện cật lực, ta đi ngược thời gian để thăm dò một hoặc nhiều kiếp trước' (25). Những XI hướng, những khuyết điểm và cả những phụ thuộc đều có thể có những nguồn gốc trong những kiếp trước, nơi những đặc điểm đó đã bám rễ sâu xa.

## Hậu quả của những kiếp trước

Hậu quả của những biến cố gây chấn thương tâm thần như trong những ví dụ đã nêu, đôi khi vẫn tiếp tục gây đau khổ cho những lần đầu thai tiếp theo, cho đến khi chủ thể nhận ra chúng và thoát khỏi chúng. Những năng lượng vô thức đó có thể gây ra những chứng sợ, những ám ảnh và những vấn đề tâm lý mà việc giải thích luôn thách đố sự chẩn đoán thông thường.

Trong Mặc Khải Thứ Mười, Maya cưỡng lại, ngay cả khi đoán ra lý do khiến bà đến trần gian để thực hiện. Bà xua đuổi cái ý tưởng cho rằng cô thuộc một nhóm người phải tập hợp lại và chiến thắng nỗi sợ hãi. Đó là hệ quả của một trải nghiệm tiêu cực của Maya trong kiếp trước, khi bà tìm cách ngăn chặn cuộc chiến giữa thổ dân Indian và những người da trắng. Bà chưa thực sự kết nối với kiếp sống trước đó, vì vậy những kỷ niệm vô thức đã gọi lên nỗi sợ và những thái độ ngập ngừng.

## Gieo nhân nào gặt quả nấy

Bạn luôn gặt hái hệ quả của những hành động đã qua của bạn - tốt hoặc xấu. Chẳng hạn, nếu bạn đã có một kiếp sống trước tại một xứ sở nào đó, thì ngày nay bạn sẽ bị thu hút một cách mạnh mẽ bởi xứ sở ấy mà không hiểu tại sao. Cũng vậy, nếu trong một hoặc nhiều kiếp sống trước bạn đã là

cha của nhiều đứa con nhưng thất bại trong việc nuôi dưỡng chúng, thì ngày nay bạn sẽ ngần ngại trước việc lập gia đình. Nếu phát triển những đức tính và những quan hệ tốt đẹp của bạn, thì bạn sẽ được hưởng nhiều hơn sự hài hoà và những quan hệ đầy thương yêu trong kiếp sau.

**Giáo dục truyền thống của chúng tôi định ra ba mục tiêu chính: mở rộng khả năng quan sát; buộc cơ thể không chỉ hoạt động trên mức độ đời sống; dạy cho chúng tôi du hành qua những chiều kích khác rồi quay về. Mở rộng tầm nhìn và những khả năng của nó chẳng phải là điều siêu nhiên. Trái lại, tôi thấy có vẻ ‘tự nhiên’ khi là thành phần của thế giới và tìm kiếm một sự hiểu biết rộng lớn hơn về thực tế. (Malidoma Patrice Some, Of Water and the Spirit). (26)**

### **Khai mở chiều kích khác**

Con người hiện đại bị thu hút bởi những thực hành và lễ nghi của các thầy pháp ở những bộ lạc thổ dân, là vì họ muốn biết về những chiều kích khác - ý tưởng chính của mặc khải thứ năm và thông điệp của những nhà thần bí. Theo mặc khải đó, càng ngày càng có nhiều người có thể du hành vào những chiều kích khác bằng cách biết nâng cao mức độ rung động của họ. Hank Wesselman, nhà cổ sinh học, mô tả các trải nghiệm qua những chuyến du hành vào tương lai. Ông nhìn thấy tương lai qua sự hiện diện thể chất của một hậu duệ của ông. Wesselman cho rằng mọi người đều có khả năng đi vào những chiều kích khác thuộc không gian hoặc thời gian. Ông tin rằng mỗi người chúng ta đều có một ‘chương trình’ đang yên ngủ trong trường năng lượng của mình cho đến khi chúng ta biết cách kích hoạt nó một cách có chủ ý.

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

### **Nhận xét về tình yêu thương**

Hãy suy xét về cuộc đời của bạn. Nếu phải ghi nhận xét về khả năng yêu thương tha nhân của bạn, bạn sẽ đánh dấu vào đâu trong khoảng từ 1 đến 100?

**Mỗi sinh linh được cứu sống; được giải phóng, được nâng cao giá trị, đều tham gia vào quá trình xây dựng trái đất mới và thiên đường mới. Chính ở đó, trong sự giải phóng và biến đổi kiếp sống ở trần gian, mà chúng ta có thể thấu tỏ rõ Cõi Bên Kia. (Michael Grosso, *What Survives? Contemporary Explorations of Life After Death.*)**

### **Xem lại cuộc đời**

Nếu biết rằng mỗi tư tưởng và mỗi hành động, ngay cả khi nó vẻ không quan trọng, sẽ xuất hiện trong sự Xem Xét Lại Cuộc Đời của bạn, bạn sẽ sửa đổi điều gì trong ngày mai?

### **Những trở ngại**

Đâu là những lĩnh vực mà bạn phải đấu tranh hơn cả? Hãy chọn một hoặc hai ý tưởng quan trọng trong bản dưới đây, hoặc chọn ra một vấn đề không được nêu lên ở đó. Hãy dành năm phút để viết ra cách thức mà bạn phải sống qua trở ngại đó trong quá khứ.

### **Các trở ngại hoặc những điều bất lợi**



Về thể lý và vật chất: Vóc dáng, cân nặng, dư dã, túng thiếu, không đẹp, thiếu rộng lượng, khá đẹp, hào phóng, gọi cảm.

Về tâm trí: Tự tin, thiếu đào tạo, hàng rào ngôn ngữ, bệnh tâm thần.

Về tình cảm: Mù quáng, gia đình thiếu hoà hợp, trầm cảm, lo sợ, mất mát, đau khổ.

Về tinh thần: Cô lập, phản bội, tha hoá, ngờ vực.

Bạn đã đạt được gì từ những điều bất lợi hiển nhiên đó? Nếu có thì bằng cách nào? Bằng cách nào chúng đã làm gia tăng khả năng yêu thương của bạn? Nếu một trong những người bạn của bạn cùng gặp phải vấn đề như thế, bạn sẽ khuyên hoặc gợi ý họ điều gì?

## **Thành quả**

Đâu là những thành quả mà bạn cảm thấy hãnh diện nhất? Hãy dành ra năm phút để mô tả bằng cách nào bạn đã đạt được điều đó, ai là người đã giúp đỡ bạn nhiều nhất, và điều mà bạn và người đó muốn biết khi nhìn về quá khứ.

## **Những phút giây dễ chịu**

Ngày mai và ngày kia, hãy ghi nhận những dịp mà bạn có thể kín đáo giúp đỡ một ai đó hoặc tỏ ra tử tế với người đó, nhưng không kể lại với bất cứ ai.

Trong tuần tới, bạn hãy để ý xem có bao nhiêu người dễ mến mà bạn sẽ gặp ở bất cứ nơi đâu bạn đến. Hãy lặng lẽ ghi nhận sự tử tế của họ, và cảm nhận năng lượng yêu thương đang tràn qua bạn và họ.

Có bao giờ bạn nhận thấy có một sự can thiệp khó hiểu, không thể lý giải, giữa một tình huống khủng hoảng?

## RÈN LUYỆN NHÓM

Hãy nghiên cứu một số sách tham khảo trong chương này. Hãy lần lượt đọc những đoạn mà bạn cảm thấy đáng quan tâm và dùng chúng để thảo luận nhóm.

Hãy chọn một trong những gợi ý đã nêu trong phần rèn luyện cá nhân để trao đổi ý kiến trong nhóm.

Hay nêu lên những nhân vật hoặc những đạo sư nổi tiếng của các thời đại, đã ảnh hưởng hơn cả đến đời sống hoặc triết lý sống của bạn.

## CHÚ THÍCH

- 1/ James Red field, Mặc Khải Thứ Mười
- 2/ Robert Monroe, Journeys Out of the Body, Doubleday, New York, 1971, tr.74
- 3/ Như trên, tr.75
- 4/ Như trên
- 5/ Raymond L. Moody, Jr., Life after Life, 1977, tr. 120
- 6/ Ruth Montgomery, Search for Truth, Ball an tint' Books, New York, 1966, tr.177
- 7/Như trên, tr. 178
- 8/ Như trên, tr.86
- 9/ Kenneth Ring, Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience, William Morrow, New York, tr. 39-40

- 10/ Moody, Life after Life, tr.68
- 11/ Hans TenDam, Exploring Reincarnation, Penguin Books, London, tr.179
- 12/ Brian Weiss, Only Love is Real: A Story of Soul Mates Reunited, Warner Books, New York, tr.54-55
- 13/ Như trên, tr.85
- 14/ Bill and Judy Guggenheim, Hello from Heaven! A New Field of Research Confirms That Life and Love Are Eternal, Bantam Books, New York, tr.20
- 15/ TenDam, Exploring Reincarnation, tr.217
- 16/ Redfield, sdd., tr.115-116
- 17/ Bill and J. Guggenheim, Hello from Heaven, tr.342
- 18/ TenDam, Exploring Reincarnation, tr.149
- 19/ Kenneth Ring, Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience, William Morrow, New York, tr. III
- 20/ Như trên, tr.111-112
- 21/ Như trên
- 22/ Như trên, tr.114
- 23/ Weiss, Only Love is Real, tr. 168-169
- 24/ TenDam, Remcarnaiwn, tr.343
- 25/ Như trên, tr.219
- 26/ MaJidoma Patnco Some, Of Water and the Spirit: Ritual Magic and Initiation in the life of an A frican Shaman. Penguin Books. New York tr 18-19

## **Phần Bốn: TRONG BÓNG TỐI**

## 7. NHỚ LẠI TÂM NHÌN KHAI SINH

Chỉ một trực giác hoặc một giấc mơ chỉ cho chúng ta một phương hướng và chúng ta tuân theo, một số sự kiện sẽ diễn ra và đối với chúng ta, chúng có vẻ như những trùng hợp ngẫu nhiên. Chúng ta cảm thấy hào hứng hơn. Những trực giác, những hình ảnh trong tâm trí chúng ta về tương lai, là những gì xuất phát từ Tâm Nhìn Khai Sinh ta, từ những gì mà chúng ta muốn làm vào chính giai đoạn này của cuộc hành trình. Điều đó có thể sẽ không được thực hiện, vì mỗi người chúng ta đều có tự do ý chí; nhưng khi hành động phù hợp với Tâm Nhìn Khai Sinh, chúng ta cảm thấy có thần khai; chúng ta tin chắc rằng mình đang tiến trên con đường định mệnh mà chúng ta đã có ý định đi theo một cách trung thành (Mặc Khải Thứ Mười).

(1)

### THỨC TỈNH

Những kiến giải trong một cuốn sách không thể thay thế trải nghiệm cá nhân về những bí ẩn của đời sống. Sau khi đã vượt qua một đoạn đường đời khá dài, bạn có được sự hưng phấn khi bắt gặp một khía cạnh của chân lý mà bạn đang tìm kiếm. Không một nguyên tắc, không một lý thuyết nào có thể mở ra những cánh cửa mà bạn ao ước đi vào, trước khi bạn sẵn sàng để làm điều đó.

Giả dụ rằng câu hỏi của bạn là: ‘Tôi là ai? Tâm Nhìn Khai Sinh của tôi là gì?’ Bạn sẽ có một câu trả lời tốt đẹp vì, mỗi ý tưởng mà bạn thấy là đúng, mỗi quan hệ trở nên tốt đẹp, có một tiếng ‘Được vang lên trong thâm tâm bạn.’

Thomas Moore đã viết: ‘Tôi tin chắc rằng những sửa đổi đôi chút trong

các hình ảnh của tâm trí có tác động nhiều đến đời sống thực tế hơn là những nỗ lực thay đổi lớn lao... Chúng ta phải tự giải phóng khỏi những ý tưởng cứng nhắc về ý nghĩa của tình yêu và bốn phận trong đời sống'. (2)

Theo mặc khải thứ mười, 'Chúng ta đang khám phá lại một quá trình vô thức có từ những buổi đầu của nhân loại. Trước khi xuất hiện trên Trái Đất, con người đã cảm nhận một Tâm Nhìn Khai Sinh, nhưng khi chào đời họ đã để mất nó, và chỉ giữ được những trực giác cực kỳ mơ hồ... Giờ đây, chúng ta đang ở thời điểm nhớ lại mọi sự. (3)

### Nhận thức làm gia tăng năng lượng và trực giác

Lịch sử là kịch bản mà chúng ta kể cho chính mình về những sự kiện mà chúng ta tin rằng chúng đã diễn ra. Lịch sử là biên niên về những niềm tin của chúng ta, là chuyện kể theo đường xoắn ốc những chọn lựa của chúng ta, nhưng nó không phải là nền tảng duy nhất cho tương lai. Nhân vật chính trong Mặc Khải Thứ Mười nhận ra rằng: Từ nay, lịch sử không còn là cuộc đấu tranh đẫm máu của loài người, một loài đã chế ngự thiên nhiên một cách ích kỷ và sống trong tiện nghi luôn gia tăng; một loài đã bắt đầu bằng cuộc sống trong rừng, rồi sau đó tạo ra một nền văn minh càng lúc càng phức tạp. Thật ra, lịch sử nhân loại là một tiến trình tâm linh: trong nhiều thế hệ và nhiều thiên niên kỷ, những linh hồn đã, một cách hệ thống, ước muốn qua nhiều kiếp sống nối tiếp nhau, chiến đấu cho một mục tiêu duy nhất là nhớ lại điều đã biết trong Cõi Bên Kia, và đưa sự hiểu biết đó vào trần gian' (4). Tâm Nhìn Khai Sinh là kết quả của nhu cầu cá biệt của sự tự phát triển của mỗi linh hồn, nhưng cũng bao gồm mục tiêu chung là trở nên có ý thức. Tâm Nhìn Khai Sinh là động lực của sự tiến hoá ở bên trong mỗi chúng ta.

## CHỌN CHA MẸ VÀ HOÀN CẢNH TRƯỚC KHI CHÀO ĐỜI

Theo các chân sư thì, ở một mức độ nhất định của sự tiến hoá của linh hồn, chúng ta có quyền chọn con đường để quay lại trần gian. Trong Mặc Khải Thứ Mười, Maya đã cùng với nhóm linh hồn của mình, trong Cõi Bên Kia, cân nhắc lâu dài về hoàn cảnh mà bà sẽ chọn cho kiếp sống sắp đến của mình. Bà đã phân tích những lợi điểm sẽ có dưới ảnh hưởng của hoàn cảnh đầu thai, và liệt kê những xu hướng tiêu cực hoặc thiếu minh bạch đã theo đuổi bà từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Trong tầm nhìn đó, Maya cũng phát hiện rằng mục tiêu của đời bà là hoà nhập với Thế Giới Quan, và nhóm linh hồn của bà giữ gìn hồi ức về dự kiến ấy.

Dựa trên quan điểm về Cõi Bên Kia, Maya hiểu rõ rằng nhóm của bà cùng những nhóm độc lập khác sẽ hình thành ‘để nhớ rằng họ đã tồn tại trong một chiều kích khác, và sẽ góp sức để chiến thắng tình trạng phân cực của nỗi sợ hãi’ (5). Hiểu biết về Tâm Nhìn Khai Sinh sẽ kích thích sự nhiệt tình dành cho kiếp sống hiện tại, và giúp hợp thức hoá những chọn lựa mà bà đã thực hiện. Maya phát hiện rằng, cho đến nay, tuy không được định rõ từ trước, nhưng cuộc đời bà đã diễn ra theo dự kiến ban đầu.

### Những dự kiến và những mục tiêu

Phần đông chúng ta không suy nghĩ về diễn tiến của kiếp sống hiện tại. Chúng ta say mê những ý tưởng mới trong khi không biết chúng sẽ đưa chúng ta đi về đâu. Đó cũng là điều xảy ra đối với một số linh hồn khi chọn một hoàn cảnh đầu thai mới. Như chúng ta đã biết trong chương trước, có ba tầng lớp khác nhau - những linh hồn đầu thai mà không có một dự kiến

nào hoặc có một dự kiến rất mơ hồ; những linh hồn, có dự kiến; và những linh hồn mà, sứ mệnh của họ sẽ đánh dấu thời đại. Những tường thuật về việc trở lại kiếp trước, được thực hiện năm 1979 bởi Helen Wambach, cho chúng ta biết một số thông tin, những con số thống kê có ý nghĩa về những động cơ thúc đẩy các xu hướng đầu thai khác nhau. 11% những người được hỏi đã khẳng định rằng họ đã khước từ hoặc sợ phải đầu thai, và 55% đã do dự, 8% đã đến trần gian mà không có dự kiến nào, 23% có một dự kiến và đã tham vấn những hướng dẫn tâm linh trước khi trở lại trần gian, 3% cảm thấy mình ‘quá vội’ hoặc đã hành động trái với lời khuyên của những nhóm linh hồn của họ (6). Những thái độ đó phản ánh tính đa dạng của những quan điểm khi chúng ta đi vào chiều kích vật lý! Như vậy, có thể suy ra rằng 20% những người được phỏng vấn hình như đã đầu thai mà không mong muốn hoặc hoạch định điều đó. Những người khác chấp nhận kiếp sống mới của họ mà không hối tiếc.

Hẳn là các linh hồn có dự kiến thực hiện nhiều điều, từ những điều nhỏ nhặt cho đến những điều lớn lao. Những linh hồn mà chúng ta đã biết trong nhiều kiếp trước tự nguyện giải thích cho chúng ta về kịch bản mới của kiếp sống mà chúng ta muốn gia nhập. Trong chiều kích tâm linh, những linh hồn đó hẹn gặp để sau này sẽ xuất hiện và cùng nhau hành động. Giờ đây, bạn hãy dành ra một lúc để nghĩ đến những người đã có một vai trò đặc biệt trong đời bạn. Hãy mừng rỡ tưởng rằng bạn đã trù tính gặp họ trên trần gian.

Làm thế nào bạn đã gặp được người bạn tốt nhất của mình? Đã gặp người bạn đời của mình? Đã gặp người ấy đúng thời điểm quyết định của đời mình? Lúc đó, bạn có biết tầm quan trọng của ‘định mệnh’ hoặc của tính đồng bộ?

**Không quá tham vọng, cũng không quá nhún nhường**

Từ tường thuật của những người đã thấy những kiếp trước của họ, TenDam đã nêu lên một vài nhận xét mà chúng ta phải chú ý là, trong chiều kích tâm linh, chúng ta sẽ dự kiến một kiếp sống mới trên trần gian. Vì chúng ta không thể né tránh các hậu quả của những lựa chọn và những hành động của chúng ta, nên TenDam gợi ý: ‘Hãy cực kỳ thận trọng khi ý chí hoặc nhận xét của bạn bị dẫn dắt bởi một ý tưởng chính xác. Những ý định kiên quyết và những nhận xét cứng nhắc có thể ảnh hưởng đến toàn bộ một kiếp đầu thai. Đừng quá tham vọng cũng chẳng nên quá nhún nhường trong dự kiến về đời bạn. Khi bạn đề ra dự kiến mới đó, trước tiên hãy xem xét những thái độ và những khả năng mà bạn có, và những mục tiêu hiển nhiên nhất của sự phát triển sắp đến. Tiếp đến là vấn đề kế thừa những chấn thương tâm lý và những định đề. Thường là, bạn không tìm thấy một hoàn cảnh lý tưởng ở mọi bình diện. Ngoài những gì mà bạn ước muốn và có thể quản lý, những hoàn cảnh thực sự (của kiếp sống trên trần gian của bạn) thường giới hạn sự phát triển những khả năng và sự thực hiện nghiệp quả của bạn. Hãy tìm cách nhận ra những hoàn cảnh trước và sau khi bạn chào đời, vì chúng sẽ làm sáng tỏ một số những chấn thương tâm lý. Ngoài ra, hãy tìm kiếm những hoàn cảnh phù hợp và bổ ích. Bạn không thể giải quyết cùng lúc những vấn đề tích tụ trong những kiếp trước’.

(7)

### **Chúng ta có thể có tất cả những gì mình muốn?**

Sự lựa chọn đầu thai của chúng ta có vẻ như bị giới hạn bởi mức độ phát triển của linh hồn. Có thể những linh hồn non trẻ hơn, vốn chưa được quyền cấu trúc một dự kiến về kiếp sống, phải nhận những hoàn cảnh được



ban cho, dẫn những hoàn cảnh đó có là thế nào! Theo những tường thuật của những người đã từng trở lại những kiếp trước, thì những linh hồn trẻ hình như không trải qua lâu dài trong chiều kích tâm linh, giữa hai lần đầu thai, bởi ao ước trải nghiệm của họ trong chiều kích vật chất nhanh chóng giữ họ trở lại trần gian. Những linh hồn gây ra nhiều tội ác và nỗi đau khổ thì có thể phải sống khổ sở nhiều ngàn năm trong chiều kích tâm tối, và sống lại mọi đau khổ mà họ đã gây ra và phải phấn đấu để khám phá bản tính tâm linh của họ. Không một Thượng Đế nào trừng phạt chúng ta, nhưng chúng ta không thể thoát khỏi những hậu quả của những hành động của mình. Tuy nhiên, khi ai đó cầu xin một trợ giúp tâm linh, thì một số linh hồn sẽ tự nguyện giúp đỡ.

Theo ý kiến của linh hồn hướng dẫn, hoặc nhóm linh hồn của nó, kẻ sắp đầu thai sẽ chọn hoàn cảnh chào đời của mình. Sau đó, linh hồn sẽ nhập vào bào thai, hoặc tức khắc, hoặc vào một lúc nào đó trước khi chào đời, thậm chí vài ngày sau.

### **Tự do ý chí và dự kiến về kiếp sống**

Những thị kiến trước khi chào đời là những kích bản lý tưởng, sẽ trở thành hiện thực trong trường hợp tối ưu, nghĩa là nếu tất cả chúng ta hoàn toàn tuân theo trực giác của mình. Ngay cả nếu, về nguyên tắc, chúng ta đã cố định con đường mà chúng ta muốn tiến theo, và đồng ý với những linh hồn khác để gặp lại họ trong những lần đầu thai sắp đến, thì kiếp sống của chúng ta cũng không vì thế mà được định rõ từ trước. Chúng ta đầu thai là để học hỏi, thực hiện những lựa chọn, và trở nên chín chắn trong khi sử dụng tự do ý chí. Nhưng, phối hợp dự kiến về kiếp sống và tự do ý chí là điều khó khăn. Điều đó có đôi chút giống như quyết định đi ăn tối và chọn

nơi sẽ ăn. Bạn muốn có một bữa ăn tối đàng hoàng hay một bữa ăn nhanh? Một nhà hàng sang trọng hay một quán bình dân? Bạn đưa ra quyết định sau cùng dựa trên những yếu tố khác nhau: nơi chốn, loại thức ăn, thực đơn, giá cả. Nhưng một khi đã vào nơi đã chọn, bạn không còn hoàn toàn làm chủ hoàn cảnh. Bạn đề ra những lựa chọn dựa trên những tình huống. Bạn có thể trò chuyện với người phục vụ, làm quen với những thực khách khác, hoặc gặp một người bạn cũ. Đôi khi bạn phải chờ khá lâu thức ăn mới được dọn lên, hoặc một món ăn khiến bạn bị dị ứng. Nếu mọi sự xuôi thuận, thì niềm vui của bạn sẽ trọn vẹn. Bạn đã dự kiến đi ăn tối ở nhà hàng, nhưng khung cảnh, bầu không khí, và những món ăn mà bạn sẽ thưởng thức là tùy thuộc ở lựa chọn mà bạn thực hiện một cách tự do. Trong đời sống cũng vậy. Bạn có những cơ hội, bạn đã nắm lấy một số, bỏ qua số khác - và điều đó làm thay đổi dòng chảy của đời bạn. Cách thức mà bạn rút ra lợi ích từ những trải nghiệm là điều không luôn có thể dự kiến.

## TÂM NHÌN KHAI SINH

Trong Mặc Khải Thứ Mười, các nhân vật biết rằng, Trước khi chúng tôi chào đời, mỗi người đều có một thị kiến về đời mình có thể như thế nào, về những người sẽ là cha mẹ mình, về những cơ chế thống trị, và cả về cách thức mà mình có thể vượt qua những kịch bản đã được soạn trước, và chuẩn bị cho những gì mà mình muốn thực hiện'. (8)

Một người đã kể ra ước muốn được giữ vững ý thức về mục tiêu và Tâm Nhìn Khai Sinh: 'Tôi cảm thấy như tỉnh dậy từ một giấc mơ. Tôi đã nghỉ ngơi trong một thời gian rất dài. Tôi tin rằng mình có nhiều điều phải thực hiện trong kiếp sống sắp đến. Tôi không muốn phải thất bại như trước đây. Tôi phải nỗ lực để có ý thức hơn về mọi sự, một khi đầu thai. Tôi biết rằng,

khi tôi quay trở lại trần gian, tôi sẽ bị chìm đắm trong sự lãng quên tạm thời. Tôi sẽ quên mục tiêu và sứ mệnh của tôi. Điều đó đã xảy đến với tôi nhiều lần. Lần này, tôi linh cảm rằng ký ức sẽ trở về với tôi một cách nhanh chóng hơn. Khi còn ở chiều kích tâm linh, tôi quyết định trở nên hoàn toàn sáng suốt trong kiếp sống sắp đến để chế ngự những nhược điểm và đấu tranh cho một điều cao cả hơn, sâu sắc hơn và trong sáng hơn chuỗi trải nghiệm thông thường của tôi. Tôi đã sống qua nhiều kiếp sống, tôi đã nếm trải tình yêu, thù hận, sợ hãi, tật bệnh, cái chết, thiếu thốn và đủ đầy. Nhưng qua mọi thay đổi tình huống của những kiếp sống khác nhau trên trần gian, tôi không tìm thấy được niềm vui hoặc sự mãn nguyện lâu dài (...) Tôi muốn tồn tại trong chiều kích vật lý như tôi đã tồn tại trong Cõi Bên Kia, hoàn toàn ý thức về sự hiện hữu của mình. Tôi muốn biết rằng tôi không chỉ đơn giản là một con người, nhưng là một sự mở rộng của Thượng Đế, là một phần của Ngài. Tôi đã quên Ngài khi tôi đến trần gian. Nhưng tôi đã quyết tâm chiến đấu vì cái ý thức cao cấp đó'. (9)

Một diễn đạt khác: 'Tôi đã thấy Thượng Đế. Không một từ ngữ, không một hình ảnh, một ngôn ngữ nào có thể mô tả Ngài. Mọi hình thái đều xuất phát từ Ngài; tôi đã thấy mọi vũ trụ, mọi con người, mọi thế giới ở trong Ngài. Tôi đã bày tỏ với Ngài những tình cảm của tôi, nỗi buồn của tôi vì đã thất bại trước kia. Ngài có vẻ không bối rối trước những thất bại của tôi. Ngài khuyến khích tôi hãy cố gắng lại. Nhờ vào nguồn thần cảm đó mà tôi trở lại với đời sống, lần này với quyết tâm giúp đỡ tha nhân, và trở nên hoàn toàn có ý thức về sự hiện hữu của mình, cả bên trong lẫn bên ngoài'. (10)

Trong những chuyển động sâu xa đang lay chuyển linh hồn con người, chúng tôi nhận ra dòng chảy ngầm của Thế Giới Quan - ao ước đưa ý thức tâm linh vào thế giới vật chất.

60% những người đã nói lên ký ức trước khi chào đời của họ, dưới tác dụng của thôi miên, có thể trả lời những câu hỏi của Helen Wambach về mục tiêu của đời họ và lý do khiến họ đầu thai. 40% còn lại, những người không cho thấy có một dự kiến cá biệt nào, nói chung không chọn trở lại trần gian (họ thuộc Tầng Lớp Thứ Nhất - những người một cách tự nhiên quay trở về với thế giới vật lý). Sau khi nghiên cứu những hồi ức liên quan đến dự kiến về cuộc đời, TenDam đã nêu lên những con số thống kê: (11)

27% quay lại để giúp tha nhân và đã trưởng thành về mặt tâm linh.

26% nhằm đạt một trải nghiệm bổ sung hoặc sửa chữa những khuyết điểm của mình.

18% nhằm cởi mở và thích hợp quần.

18% nhằm giải quyết những quan hệ nghiệp báo cá nhân.

11% vì nhiều lý do khác nhau.

Trong số những người có thể quan sát kiếp trước của mình, nhiều người hiểu rõ lý do khiến họ đầu thai. Sau đây là một số giải thích: 'Tôi phải làm sáng tỏ và hoàn tất mọi thứ còn dang dở trong kiếp trước'. 'Tôi muốn sửa chữa những khuyết điểm của mình'. 'Tôi muốn quay lại vì kiếp trước của tôi quá ngắn'. 'Tôi đã quay lại để có thể cảm nhận các sự vật'. (12)

## CHỌN MỘT CON ĐƯỜNG KHÓ NHỌC

Một số linh hồn quyết định đặt mình vào thử thách khi chào đời trong những hoàn cảnh bị bạc đãi, lớn lên trong những gay gắt, khó khăn và ngột ngạt. Những lần đầu thai như thế sẽ trải nghiệm giới hạn của sự chịu đựng, sự nhẫn nại, và khả năng tha thứ. Đó là những linh hồn xem xét một cách lạc quan nhất những vấn đề mà họ muốn đương đầu trong kiếp sống của mình trước khi chào đời, tin chắc rằng mình đủ vững vàng để thức tỉnh,

chiến thắng sự oán hận - để chuẩn bị cho sứ mệnh tương lai.

Nếu một người phải chịu một sự cố gây chấn thương tâm lý, thì phải chăng vì linh hồn ấy muốn trải nghiệm điều đó? Một số người có thể xem xét kiếp sống của họ theo cách nhìn của Cõi Bên Kia trong những lần trở lại kiếp trước của họ. Một linh hồn có thể nêu lên một thách đố và thử nghiệm chính mình.

**Không hề có liều thuốc thần kỳ mang đến sự minh triết. Chỉ có trải nghiệm mới có thể mang đến cho chúng ta những chỉ dẫn - với điều kiện là chúng ta phải thực sự ao ước hiểu biết. Có hàng ngàn cuốn sách và lời giáo huấn. Nhưng chỉ có sự trải nghiệm mới mang đến ý nghĩa đích thực (Rosemary Altea, The Eagle and the Rose)**

Một linh hồn có thể chọn tự hy sinh trong một kiếp sống để trả nợ nghiệp báo. Đằng sau mỗi sự kiện là những mục tiêu tâm linh ẩn khuất mà chúng ta không ý thức hoặc chưa chuẩn bị để hiểu thấu.

## **XEM XÉT LẠI CUỘC ĐỜI HÔM NAY**

Không một ai trong chúng ta nhận thức một cách đầy đủ Tầm Nhìn Khai Sinh của mình. Nhưng càng trở nên ý thức, chúng ta sẽ càng dễ dàng cởi mở trong khi tuân theo những trực giác, Khi kết nối với nguồn năng lượng, ta có thể yêu thương nhiều hơn và chế ngự những cơ chế thống trị. Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật Will giải thích: ‘Bạn không hiểu ư? Đây là lời dạy cơ bản của mặc khải thứ mười. Trước tiên, chúng ta phát hiện rằng những trực giác của chúng ta về định mệnh của kiếp sống này là xuất phát từ ký ức của những Tầm Nhìn Khai Sinh. Và, càng hiểu sâu về mặc khải thứ sáu, chúng ta càng có thể hiểu rõ những quyết định sai lầm của mình, những cơ hội mà mình đã để mất. Như thế, chúng ta có thể ngay tức khắc tìm lại

con đường phù hợp với mục tiêu của chúng ta trên trần gian. Nói cách khác, chúng ta ý thức hơn về quá trình đó trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Trước kia, chúng ta phải chờ đến khi chết mới chứng kiến việc Xem Xét Lại Cuộc Đời của mình, nhưng giờ đây chúng ta có thể nhận thức sớm hơn và làm cho cái chết trở nên quá thời hạn, hết hiệu lực, như mặc khải thứ chín đã tiên báo'. (13)

Ruth Montgomery đã ghi lại lời của các chân sư: 'Mỗi người phải nghĩ đến tương lai của mình, khi nhìn những gì sẽ trở thành quá khứ. Bạn hãy xem mỗi ngày như một trang giấy trắng trong cuốn sách đời. Đừng để một vết mực nào làm hoen ố những trang giấy đó. Hãy mang chúng theo bạn trắng tinh cho đến giai đoạn kế tiếp và bạn sẽ phát triển những ước mơ sâu xa nhất. Điều quan trọng hơn cả là bạn phải nhớ đón nhận mỗi ngày như một tương lai không hoen ố, và gìn giữ nó một cách cẩn thận như thể nó là một bảo vật, chứng cứ cho quá khứ của bạn'. (14)

## **DẤN THÂN VÌ MỘT MỤC TIÊU, SẴN SÀNG PHỤC VỤ THA NHÂN**

Đâu là cách thức tốt nhất để thu hút điều bạn mong ước? Quả là nghịch lý khi ta phóng chiếu một cách mãnh liệt sự thể hiện ước muốn, rồi khước từ 'hình dung nó ở mọi chi tiết' hoặc khước từ kiểm soát kết quả. Càng ít đấu tranh, ước muốn của bạn càng sẽ nhanh chóng bắt đầu trở thành cụ thể.

Rất thường, chúng ta thầm nghĩ mình phải làm việc 'cật lực' để đạt được mục tiêu. Cuối cùng, chúng ta phải khoác cho mình một vẻ lạnh lùng, hay u ám, để 'làm điều tốt', hoặc chúng ta có cảm tưởng đã để vuột mất một hành động quan trọng. Sau một lần hồi hướng về kiếp trước, một phụ nữ đã kể kiếp sống đã qua của bà tại Ai Cập, nơi bà đã đau khổ nhiều: 'Có nhiều

chuyện xảy ra từ kiếp sống đó, sự chịu đựng, kiên trì, và nhiều điều khác. Nó có vẻ tầm thường, vô ích - nhưng tôi đã học hỏi được' (15). Khi được hỏi, phải chăng tất cả những ai ở trong vương quốc của các linh hồn đều ý thức về những gì họ đã học được trong một kiếp sống ở trần gian, bà đáp: 'Đúng, ngay cả những người có vẻ không biết những kiếp trước của họ khi họ đầu thai, cũng ý thức về điều đó một khi đã tiến vào chiều kích tâm linh. (16)

## Thực hành là sự hoàn thiện

Tạo ra những hoàn cảnh hài hoà để cho cơ may mỉm cười với bạn, là điều có thể trợ giúp bạn. Mỗi ngày, bạn chìm đắm trong một số trạng thái dao động như lòng biết ơn, sự tha thứ, tách khỏi những tham vọng, khôi hài, thương yêu, cởi mở và hy vọng. Nếu bạn là bản ngã đích thực của bạn và sử dụng tài năng với lòng tri ân và sự rộng lượng, thì bạn đang trong dòng chảy của năng lượng. Hơn nữa, quả là quan trọng khi làm cho sự sống lưu thông và chỉ thấy điều tốt đẹp nơi tha nhân, đến mức trong dòng chảy đó, bạn sẽ trôi nổi như một nhân tố của sự cân bằng giữa cho và nhận.

## Con đường duy nhất: sẵn sàng giúp đỡ tha nhân

Để linh hồn phát triển một cách có ý nghĩa, chúng ta phải giúp đỡ những người mà chúng ta gặp trên đường đời. Ruth Montgomery viết: 'Các chân sư đã không ngừng nhấn mạnh đến sự sẵn sàng đối với tha nhân: Đó không chỉ là sự thể hiện từ tâm, mà còn thể hiện một nhu cầu nóng bỏng nhằm chu toàn sứ mệnh của mình'. Chúng ta phải quan tâm đến việc giúp đỡ tha nhân hơn chính mình. Như thế, chúng ta phát triển lý tưởng một cách tự động. Đó là thông điệp đã được mang đến cách nay hàng ngàn năm bởi các

thánh nhân khác. Thông điệp vẫn là thế, không hề đổi khác. Nó vẫn là thế kể từ thời Đức Jesus Christ tuyên bố: ‘Anh em hãy thương yêu nhau’. Đó không phải là một trong những cách thức để phát triển, tâm linh, mà là cách duy nhất’. (17)

**Hãy biết rằng khi đến thời điểm bạn phải rời khỏi chiều kích trần gian và bắt đầu lại, thì của cải mà bạn sẽ mang theo là những kiến thức đã đạt được, và kiến thức đó là ở trong trái tim. (The Eagle and the Rose, Rosemary Altea).**

## **RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VÀ TẬP THỂ**

Bạn có thể thực hiện những bài dưới đây một cách riêng tư, hoặc với nhóm. Mỗi người sẽ trả lời những câu hỏi và sau đó, những câu trả lời sẽ được mang ra thảo luận trong nhóm, nếu những người tham gia không cảm thấy bối rối khi nói về mình trước những người khác.

### **Hãy nghĩ đến cha mẹ bạn theo một tầm nhìn tâm linh**

Hãy dành ra một lúc để suy nghĩ về ý nghĩa sâu xa của sự lựa chọn về hoàn cảnh ra đời, về những bậc sinh thành (hoặc những người đã dưỡng dục bạn) và ảnh hưởng của họ đối với đời sống hiện tại của bạn.

Hãy nhắm mắt một lúc và hít thở sâu nhiều lần. Hãy thư giãn cơ thể. Hãy tưởng tượng bạn ở trên một ngọn đồi và đang nhìn một con đường ngang qua phía dưới. Bạn thấy mình đang đi trên con đường đó. Bạn nhận thấy những hình ảnh nào liên quan đến đời bạn ở một số điểm của con đường đó? Hãy hoàn tất những câu dưới đây bằng những hình ảnh và trực giác mà



bạn nhận được:

Ở đầu con đường, tôi thấy...

Ở giữa con đường, tôi thấy...

Ở cuối con đường, tôi thấy...

Bạn sẽ mô tả mình như thế nào khi bổ sung vào những khẳng định dưới đây? Hãy ghi ngày tháng vào các câu trả lời, và đọc lại sau sáu tháng, một năm...

Những điểm mạnh của tôi là...

Tôi có đủ khả năng để...

Đối với tôi, hoạt động làm cho tôi trở nên phong phú hơn cả là...

Những thách thức đó giúp tôi...

Tôi xem cuộc đời như...

Trong đời, điều mà tôi coi trọng hơn cả là...

Tôi say mê...

Tôi cảm thấy sung sướng khi...

Tôi hãnh diện vì...

Trải nghiệm sắp đến của tôi sẽ là....

Điều mà tôi muốn để lại là...

Tầm Nhìn Khai Sinh của tôi là...

Theo đuổi tầm nhìn

Chúng ta biết rằng những khát vọng và những ảnh hưởng về một cuộc đời lý tưởng xuất phát từ một Tầm Nhìn Khai Sinh sâu sắc. Hãy chấp nhận những giấc mơ giữa ban ngày của bạn như là những khát vọng, muốn trở thành hiện thực qua bạn. Những thị kiến dai dẳng, rõ ràng chứ không mơ hồ, sẽ đưa đến hành động, và hành động đặt bạn trên con đường của sự hoàn tất. Con người không chỉ là cơ chế phát hiện những khó khăn để phản

ứng vì sự sống còn, mà còn tạo ra những ước mơ.

## **Tâm nhìn là kịch bản**

Dầu là hình ảnh thường xuất hiện trong tâm trí bạn? Bạn mong ước điều gì?

Bạn đang có điều gì không muốn bị mất?

Ví dụ, ngày mai bạn thức dậy trong những điều kiện sống và làm việc lý tưởng, nơi bạn có thể thể hiện những tính cách tốt đẹp nhất của mình, hãy ghi ra vài câu về vấn đề này.

Hãy dùng một từ để nói về tài năng nổi bật của bạn. Giờ đây, bạn đang dùng tài năng đó như thế nào? Bằng cách nào tài năng đó hữu ích cho mọi người?

## **Sự tiến bộ những vấn đề và mục tiêu hiện nay**

Mỗi ngày hoặc mỗi tuần, bạn hãy chọn một trong những câu hỏi dưới đây và suy nghĩ về nó. Bạn không nên tìm hiểu mọi câu hỏi cùng lúc.

Hãy ghi ra một vài câu hoặc một vài đoạn để trả lời câu hỏi liên quan đến hoàn cảnh hiện tại của bạn. Những câu hỏi này cũng có thể được dùng làm cơ sở cho thảo luận nhóm.

Có chăng một tình huống hoặc một quan hệ, trong đó bạn cảm thấy bất an hoặc lo sợ?

Chúng ta biết rằng, nếu phải giải thích một điều gì đó cho một người, hoặc phải trả lời một cuộc điện thoại, tình huống sẽ lấy đi những mảnh nhỏ năng lượng của chúng ta, cho tới khi chúng ta kết thúc sự việc. Cũng tương tự như khi bạn quyết định thực hiện một dự án, nhưng cảm thấy nó không

ồn. Đè nén những xúc cảm của mình hoặc triển hạn việc đương đầu với một khó khăn, sẽ chỉ làm hao tổn năng lượng. Hãy ý thức về những vấn đề đó. Hãy cầu xin vũ trụ trợ giúp để giải quyết chúng. Hãy tuân theo những trực giác. Trực giác sẽ dẫn bạn sang giai đoạn kế tiếp.

Phải chăng có một điều gì đó đang làm hao tổn năng lượng của bạn, đâu chỉ là tối thiểu? Hãy viết ra danh sách tất cả những gì mà bạn mong muốn sửa đổi trong đời mình. Hãy xác định ưu tư đang làm hao mòn năng lượng của bạn và ghi nó ra. Có thể bạn sẽ có được câu trả lời hoặc sẽ có một thay đổi sớm xảy ra.

Đâu là trở ngại hiện nay trên con đường của bạn?

Những trở ngại buộc bạn phải cân nhắc những khó khăn và sử dụng nhiều hơn khả năng sáng tạo. Đâu là những lợi thế ẩn khuất trong những trở ngại đó? Chúng có ngăn trở bạn làm một điều gì đó mà bạn e ngại?

Trong đời bạn, đâu là những lĩnh vực đang vận hành tốt đẹp?

Những lĩnh vực đó là một phần của Tâm Nhìn Khai Sinh, hãy nghĩ đến một giai đoạn tốt đẹp trong đời bạn. Tâm trạng bạn lúc đó như thế nào? Bạn đã thực hiện được bao nhiêu dự kiến? Bạn đã đạt được bao nhiêu thành công? Mỗi ngày, bạn hãy bày tỏ biết ơn vì những thành công đó.

Ngày nay, trong những hoàn cảnh nào, bạn cảm nhận được năng lượng lớn lao ấy?

Nhận được năng lượng là một dấu hiệu tốt đẹp bởi bạn đang kết nối với một chân lý ở nội tâm và chân lý đó giữ cho bạn kết nối với Tâm Nhìn Khai Sinh của bạn.

Đâu là những mục tiêu đầy hứa hẹn có vẻ như đang xuất hiện?

Nếu phải tiên liệu về những sự kiện sẽ xảy ra trong sáu tháng tới, ba điều mà bạn tiên đoán sẽ xảy ra là gì?

Vào lúc này, vấn đề nào làm bạn bận tâm hơn cả?

## CHÚ THÍCH

- 1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười
- 2/ Thomas Moore, Soul Mates: Honoring the Mysteries of Love and Relationship, HarperPerennial 1994, New York, tr.VIII 4;
- 3/ Redfield, như trên, tr. 157-158
- 4/ Như trên, tr.158
- 5/ Như trên, tr.112
- 6/ Hans TenDam, Exploring Reincarnation, Penguin Books, London, tr\149
- 7/ Như trên, tr.244-245 8/ Redfield, sđd., tr.114
- 9/ Như trên
- 10/ Như trên
- 11/ TenDam, Exploring Reincarnation, tr. 149\* 150
- 12/ Như trên, tr.150
- 13/ Kerifield. Sđđ,, tr.157
- 14/ Ruth Montgomery, A Search for Truth Ballantine Books. New York, tr. 100

## 8. ĐỊA NGỤC BÊN TRONG

Tất cả đều là phản ứng chống lại nỗi sợ hãi, Những người ở đó sẽ bị tê liệt bởi nỗi sợ hãi. nếu họ không tìm thấy một cách thức để né tránh nó. Để đẩy lùi nó vào vô thức. Họ chỉ biết lặp lại những kịch bản của đời sống cùng những mưu mẹo để thoát ra. và họ không thể ngưng làm điều đó. (Mặc Khải Thứ Mười),

## THƯỢNG ĐẾ HAY LÀ THƯỢNG ĐẾ VÀ ÁC QUI?

Trong nhiều ngàn năm, vấn đề thiện và ác luôn khiến nhân loại bận tâm. Nhưng chỉ có một trường năng lượng duy nhất là Thượng Đế - Mọi-Sự-Đang-Là. Không hề có quỷ ma, cũng chẳng có thực thể hiện thân của cái ác có quyền trừng phạt chúng ta trong cuộc đời này hoặc sau khi ta chết.

Thượng Đế đã tạo ra con người, cho chúng ta tự do ý chí, để hiểu chính Ngài nhờ vào sự sáng tạo không ngừng của chúng ta. Mỗi một phương diện nhỏ của chúng ta là một khuôn mặt của Thượng Đế, Để tiếp tục tiến hoá và đổi khác, chúng ta phải trau dồi tự do ý chí mà không tách xa Ngài. Nếu chúng ta vẫn kết nối với những tính chất thiêng thánh của mình - tình yêu thương, lòng trắc ẩn, niềm vui, sẵn sàng giúp đỡ tha nhân, và sự sáng tạo — những tính chất phục vụ lợi ích chung, thì những lựa chọn của chúng ta luôn tạo ra cái thiện và không bao giờ tạo ra cái ác. Chỉ có những nỗi sợ hãi của chúng ta là nuôi dưỡng cái ác, vốn tồn tại trong trần gian. Chúng ta trao cho cái ác một sức mạnh khi khẳng định rằng, 'nhân chi sơ tính bản ác', hoặc khi chúng ta coi thường tính tâm linh và xem đó như, chẳng có ý nghĩa gì. về mặt lịch sử, ma quỷ đã được sử dụng để giải thích cái ác một cách giản đơn. Thật ra, để có thể thực sự hiểu cái ác, chúng ta phải thăm dò tâm lý rất phức tạp của con người.

## ĐỊA NGỤC CÓ THẬT CHĂNG?

Nếu không có lực tách ly, cũng chẳng có lực của cái ác chống lại Mọi-Sự-Đang-Là, thì liệu có địa ngục? Người ta thường hình dung địa ngục như là những linh hồn đọa đày, chẳng còn cơ may được cứu rỗi, đang bước đi vô vọng, về những vực thăm đở lửa, hoặc đang gào thét vì khiếp đảm. Ngày

nay, nhờ vào những kiến thức hoàn thiện, một hình ảnh như thế hẳn làm chúng ta cười, và tin rằng mình sẽ không chịu số phận đó. Tuy vậy, mỗi người chúng ta đều đã từng sống một giờ, một ngày, thậm chí cả cuộc đời với những đau khổ nội tâm, như thể ruột gan ta bị lửa thiêu đốt. Ta cảm thấy bị mắc bẫy, bị tàn phá bởi sự tức giận, sự khiếp sợ, ý thức phạm tội, đổ kỵ, ghen ghét, sợ hãi. Có ai chưa từng trải nghiệm địa ngục nội tại đó?

Một số người sống trong địa ngục ngay từ khi còn nhỏ, hoặc ngay cả trước đó, khi họ cảm thấy mình là đứa trẻ không được mong đợi hoặc bị khinh miệt. Địa ngục nội tại bắt đầu ở đây, trên trần gian này. Từ thuở bé, một số người đã bị chấn thương tâm lý, những linh hồn đó, trong những trường hợp tệ hại, sẽ chẳng bao giờ biết Thượng Đế và lòng nhân từ của Ngài. Mặc dù với nghịch cảnh lớn lao, một số linh hồn đã có thể trưởng thành. Trong một số trường hợp, chấn thương tâm lý quá nghiêm trọng, tính người của họ đã bị suy mòn, có những cá nhân đã trút lên người khác địa ngục bên trong của họ trong khi thực hiện những hành động đáng lên án. Tóm lại, địa ngục nội tâm gồm hai sự tin chắc: tình yêu thương là điều không hề có; chỉ có thể đạt được sức mạnh bằng cách làm khổ người khác.

Địa ngục bên trong chúng ta thường thể hiện bằng một sự bất an và sự cứng nhắc giữ ta xa cách tình yêu thương. Địa ngục đầy những xúc cảm như ham muốn vô độ, đổ kỵ, ghen ghét, tham lam, hoang tưởng, sợ hãi, phẫn nộ, thù ghét chính mình, ám ảnh hoặc kiêu căng. Những ám ảnh đó tách rời chúng ta khỏi dòng chảy của sự sống, làm tê liệt năng lực sáng tạo của chúng ta, giam hãm chúng ta trong một tâm trạng không thoả mãn, đi ngược với mục tiêu mong đợi. Địa ngục là nặng nề, bất tận, đồng nghĩa với lạnh giá, bóng tối, cô đơn và tuyệt vọng.

**Bán mạng theo những sơ đồ tâm trí của mình**

Dù quan niệm về cái chết như thế nào, chúng ta cũng sẽ phát hiện rằng, sự chuyển tiếp là ý thức cùng chúng ta đi vào kiếp sau - và với nó chúng ta tạo ra những thực tại của mình. Bạn có thể mang nó theo bạn. Bạn mang theo khả năng sáng tạo ra thế giới của bạn. Cũng như chúng ta chào đời với một số khả năng và những xu hướng xuất phát từ những kiếp trước, cũng vậy chúng ta đi vào kiếp sau với những khả năng và những sơ đồ đã được phát triển trên trần gian. Không hề có ma quỷ cũng chẳng có sức mạnh của cái ác, ở ngoài giới, được nhân cách hoá. Như vậy, địa ngục của ta là địa ngục mà ta mang theo trong chiều kích tâm linh, dưới dạng một năng lượng tiêu cực. Ngoài ra, nếu không nhận ra ngay rằng chúng ta đã rời khỏi chiều kích vật chất, rằng chúng ta đã thực sự ‘chết’, chúng ta sẽ tiếp tục tạo lại mãi những ám ảnh tâm trí trong Cõi Bên Kia. Hãy nhớ rằng, trong chiều kích tâm linh, tư tưởng tức khắc tạo ra từng sự việc. Nếu bạn muốn gặp một người quen thì ngay tức khắc bạn được chuyển vào trường năng lượng của người đó (với điều kiện người đó chấp nhận gặp bạn). Như vậy, ‘địa ngục’ được xây dựng bởi những kiến trúc tâm trí của những sinh linh kém năng lực để có thể suy nghĩ về chính mình, và không ý thức được chiều kích tâm linh sau khi họ đã chết về mặt thể chất.

### **Nỗi sợ hãi không có nơi để ẩn giấu**

Robert Monroe đã mô tả những trải nghiệm trực tiếp, và biết rằng mỗi một ý tưởng, kể cả nỗi sợ hãi, sẽ tức khắc lộ rõ trong chiều kích tâm linh. Người ta không thể che giấu những ý nghĩ và những xúc cảm của mình đằng sau một vẻ ngoài phù hợp với xã hội, như người ta thường làm ở trần gian. Một cách đau đớn và kiên trì, những sơ đồ xúc cảm có tính bùng nổ và

không thể kiểm soát, phải được chế ngự... Nếu điều đó không diễn ra trong đời sống thể chất, thì nó là công việc đầu tiên phải được thực hiện sau cái chết.

Địa ngục là nơi trú ẩn của những người còn sống nhưng đang ở bên ngoài thân xác thứ hai (thân xác mà chúng ta có trong chiều kích tâm linh) và có thể là những người đã 'chết' nhưng vẫn còn bị thống trị bởi ; những xúc cảm của họ'. (2)

**Nếu chúng ta chọn sống tăm tối trong khi còn ở trần gian, hoặc 'cái chết' không thích ánh sáng, chúng ta chọn một nơi âm u. Nhưng đó luôn là lựa chọn của chúng ta. Lựa địa ngục chỉ có thể có nếu chúng ta quyết định tạo ra nó, (Rosemary Altea? The Eagle and the Rose)**

### **Ngày tự phán xét cuối cùng**

Theo những tường thuật về trải nghiệm lâm tử (NDE), những đau khổ, dẫu ít hay nhiều, mà chúng ta đã gây ra cho tha nhân trong cuộc sống ở trần gian, thì chính chúng ta sẽ phải đau khổ mãnh liệt hơn nhiều khi trở về trong chiều kích tâm linh. Ngay cả khi không có 'Ngày Phán Xét Cuối Cùng' qua đó Thượng Đế xem xét những hành động mà chúng ta đã làm. thì chúng ta cũng phải trả giá cho mọi điều ác mà chúng ta đã gây ra cho tha nhân, bằng sự đau khổ trong Cõi Bên Kia. Những linh hồn hướng dẫn ta trong chiều kích này giúp ta nhìn thấy điều mà ta đã học hỏi được trong kiếp sống vừa kết thúc và trong mức độ nào ta có thể yêu thương, để ta có thể tiến triển trong lần đầu thai tới.

Nếu chúng ta đã thực hiện dẫu chỉ là một hành động tốt, hành động đó có thể xoá đi nhiều hành động tiêu cực mà chúng ta đã phạm. Vậy, thay vì bận tâm đến những khía cạnh tiêu cực của quá khứ, từ nay ta nên tập trung vào



một mục tiêu: điều thiện..

Khi đã đạt đến tầm thức của mặc khải thứ mười, ta đã có thể đánh giá những ý niệm và những động thái của mình, và cố gắng nhận thức. Nếu không nhận thức trong chiều kích vật lý này, chúng ta sẽ phải khó khăn để làm điều đó trong Cõi Bên Kia.

## Ở ĐÂY VÀ LÚC NÀY

Ở một mức độ nào đó trong đời sống vật chất, chúng ta xây dựng cách giải thích về địa ngục trong khi vẫn gắn bó với một số cơ chế thống trị mà chúng ta sử dụng một cách vô thức, Khi không còn nhớ đến sự kết nối với cội nguồn thiêng liêng của mình, thì chúng ta đề ra một mẫu ứng xử rất hạn hẹp để thu nhỏ thế giới ở một mức độ có thể kiểm soát được, Khi đang sống trong một vùng được củng cố và bao quanh bởi một hàng rào của nỗi sợ hãi, chúng ta không thể mở rộng để đón nhận toàn bộ bí ẩn của sự sống. Chúng ta cảm thấy bị co rúm.

Ở thế phòng thủ, sợ hãi và tách rời khỏi suối nguồn của sự sống. Chúng ta không ngưng sử dụng những từ thể hiện giới hạn của mình: ‘Tôi chẳng làm gì được trong đời’, ‘Chẳng ai thương yêu tôi’, ‘Tôi là kẻ khốn khổ.

Trong khi quên rằng chính ta đã đặt những giới hạn đó vào tâm trí, ta đã phóng chiếu sự gò bó vô thức đó ra ngoài giới. Điểm này có một tầm quan trọng hàng đầu, vì nó ở trung tâm của những gì mà ta cho rằng đó là những vấn đề của ta. Chúng ta thấy, sống và cảm nhận những sự kiện hàng ngày qua kính lọc của những trải nghiệm. Ở một mức độ ý thức, chúng ta lo sợ mình sẽ không làm chủ được hoàn cảnh, thất bại trong những toan tính, chẳng bao giờ có thành công cũng như hạnh phúc. Quả thật, nỗi sợ lạc đường là nỗi sợ cổ mẫu nơi con người. Nếu tự xác định theo một cách thức

nào đó, ta sẽ giới hạn mình vào một con đường. Chúng ta vẽ ra một hình ảnh của chính mình, và sau đó chúng ta tuyên bố rằng Thượng Đế đã định chúng ta như thế.

## Lấp đầy khoảng trống ngăn cách chúng ta với Thượng Đế

Một khi những tin chắc đó được khắc sâu trong tâm trí như một thực tế, thì mức độ sợ hãi của chúng ta cao đến nỗi chúng ta không thể loại bỏ nó mà không cảm thấy lo lắng. Nếu bạn cho rằng mình là một kẻ thảm hại, không tài năng và lười biếng, thì bạn không thể bỗng chốc xua đuổi cách nhìn đó ra khỏi chính bạn. Chúng ta không thể loại bỏ một lượng lớn sợ hãi mà không tạo ra một vực thẳm cần được san lấp bởi một điều khác – niềm tin, minh triết mới và sự kết nối với Thượng Đế.

## Đất mùn của nỗi sợ hãi

Những gốc rễ của thói giáo điều đã phát triển trong đất mùn của nỗi sợ hãi. Giáo điều của chúng ta, những yếu kém của chính chúng ta, trở thành địa ngục ở mỗi kiếp sống, nếu ta không nhận được ân huệ của tình yêu thương, của lòng trắc ẩn, và của sự hiểu biết sâu rộng hơn về bản tính đích thực của mình. Với thời gian, nỗi sợ hãi mãnh liệt như cơn sốt xâm lấn ý tưởng, cản trở những nhận thức, và hạn chế những lựa chọn của ta. Ta phải xua đi nỗi sợ hãi, không để cho nó phong toả con đường để ta có thể phát triển trong khi những trải nghiệm mới giúp ta tiến hoá. Nếu không có nỗi sợ hãi chặn ngang con đường, ta có thể rút ra những bài học hữu ích từ các trải nghiệm. Những ngăn trở do ta tự áp đặt cho nỗi sợ hãi đã tạo ra những khuyết điểm trong nhiều kiếp sống. Nếu xem mỗi kiếp đầu thai của chúng ta

như một bức tranh, bạn sẽ sử dụng màu sắc gì cho kiếp sống sắp đến?

## Thượng Đế là tất cả

Trong hiện hữu tâm linh giữa hai kiếp đầu thai, chúng ta chìm đắm trong dao động của vũ trụ - trong năng lượng và tình yêu. Nhưng nếu ta không thể nhận ra năng lượng yêu thương đó, do phụ thuộc vào những nhận thức sai lầm của mình, ta cũng như con cá kiếng, được chuyển từ chậu sang bể, vẫn tiếp tục bơi theo một vòng tròn thật nhỏ, như đã quen với cái chậu trước đó. Sự giải thoát đích thực diễn ra khi ta mất đi cảm giác bị tách rời, nhu cầu làm chủ những hoàn cảnh của ta, và nỗi sợ về cái chết thể chất.

Không cái ác nào ngoài cái ác mà ta tạo ra, bởi tôi không hề thấy có chút dấu vết nào của ma quỷ từ bên này bức màn. Chúng ta là những ma quỷ của chính mình do những ý tưởng và những hành động của chúng ta....cái ác càng tang thêm theo mức độ mà mỗi thể hệ phóng chiếu cách nhìn về cái ác lên sức mạnh mà chúng ta gọi là ma quỷ(...) Để huỷ diệt cái ác, con người cần phải bắt đầu bằng nhận thức rằng ngay cả những ý tưởng cũng là những hành động và tầm mức của “ma quỷ” sẽ giảm đi mỗi lần khi ta thay thế một ý tưởng bằng tình yêu thương và sự trù mẫn. Như thế, chúng ta chuẩn bị cho thời gian trị vì của Thượng Đế, trong đó cái thiện sẽ thay thế cái ác trong tâm của những người đang sống trên trái đất, không chỉ trong thể xác mà còn trong tinh thần của họ. (Ruth Motogmery, A World Beyond)

## KHÔNG CHẾT KHÔNG SỐNG

Robert Monroe kể ra trường hợp của một người không nhận biết rằng mình đã chết, và vẫn còn là tù nhân của những động thái mang tính ám ảnh

của mình. Monroe đã gặp người đó trong nhiều lần thoát xác của ông để vào những chiều kích phi vật lý. Sau khi đã du hành nhiều năm trong vương quốc tâm linh và nhận được nhiều lời khuyên của những người hướng dẫn thoát xác, Monroe bắt đầu bị thu hút bởi những người cảm thấy có nhiều khó khăn trong sự chuyển tiếp, có một trường hợp, ông chứng kiến một người lính trẻ trong một trận chiến mà ở đó cả hai đạo quân đều được trang bị bằng gươm và giáo. Người lính trẻ đang cố gượng dậy mà không biết thân xác anh ta đang bị một ngọn giáo xuyên thủng, cắm sâu vào đất dưới ngực anh. Monroe kể lại: “Tôi thấy cái đầu, đúng hơn là cái đầu thể chất - rời khỏi thân anh ta. Lúc đó, tôi vươn tay về phía anh ta, nắm lấy và kéo. Anh dễ dàng thoát khỏi cái vỏ bọc là thân xác của anh (...) Anh lại trở xuống và cố nhấc thanh gươm lên, nhưng bàn tay anh xuyên qua nó. Phân vân, anh cố nhấc một lần nữa (...) Tôi nói cho anh biết rằng anh đã chết. Không tin, người lính trẻ tiếp tục chiến đấu. Một lúc sau, anh bị tấn công từ phía sau và cả hai ngã xuống đất trong khi vẫn không ngưng giằng co. Tôi phải mất vài ngày để hiểu ra rằng cả hai đều đã chết (...) Có thể họ vẫn tiếp tục giết nhau trong nhiều thế kỷ!” (3). Sau đó, Monroe biết rằng người lính trẻ đó chính là ông trong một kiếp trước, và sự chứng kiến đó cho ông một cái nhìn lý thú về nhân cách của mình.

Vào một dịp khác, Monroe gặp một phụ nữ đã chết về thể chất. Do không thể chấp nhận rằng mình không còn sống trong chiều kích vật chất, nên bà không chịu rời khỏi ngôi nhà mà chồng bà đã xây dựng. Đối với bà, ngôi nhà đó tượng trưng cho đời bà và là biểu tượng tình yêu của chồng bà, vào lúc đó bà chẳng có gì khác. Robert Monroe giúp bà nhận biết rằng bà đã chết và chồng bà đang chờ bà. Được giải thoát khỏi cảm nhận sai lạc đó, người phụ nữ rời khỏi vùng ảo tưởng, và đi vào chuyến du hành trở về với yêu thương. Một lần khác, Monroe giúp đỡ một người đàn ông đang giận dữ; ông này

muốn biết tại sao không có thiên đàng cũng chẳng có địa ngục mà ông đã tin là có. Với sự hung hăng đặc trưng của ông ta trên trần gian, ông ta khước từ sự giúp đỡ của Monroe (4). Ví dụ này minh họa một cách đầy đủ bằng cách nào một thái độ thường xuyên nóng nảy có thể khựng lại và biến thành một định đề cho lần đầu thai kế tiếp. Trong trường hợp ấy, định đề là: ‘Mỗi lần ai đó tìm cách giúp đỡ tôi, thì chỉ mang đến cho tôi sự phiền não.’

Trong chuyến trở về vương quốc xám xịt của những linh hồn yếu kém, Monroe thấy một nhóm linh hồn bị giam cầm trong một chu kỳ lệ thuộc lặp đi lặp lại đối với tình dục. Monroe hiểu rằng do đã để mất những sự tin chắc trong giai đoạn chuyển tiếp giữa cái chết và kiếp sau, người ta phải xây dựng những kiến trúc tâm trí của mình và có xu hướng tạo lại những kiến trúc tâm trí mà họ đã sử dụng trong đời sống thể chất. Thiếu một nền tảng tâm linh và phải đương đầu với nỗi sợ hãi, liệu họ có thể làm gì khác ngoài việc để cho sự bất ổn của đời sống thành vô thức? Những thực tế hão huyền đó là những dạng nghiêm trọng của cơ chế thống trị, còn mãnh liệt và vô thức hơn dạng được triển khai trên trần gian.

Bị sa bẫy bởi một hoặc nhiều cơ chế thống trị nhằm đạt được năng lượng, linh hồn tiếp tục chứng tỏ rằng trần gian là đầy những đe dọa. Nhờ luật nhân quả, những niềm tin và chờ đợi của chúng ta thu hút hoặc tạo ra đúng những hoàn cảnh và những con người đó, để tầm nhìn thuộc tâm trí của chúng ta được thực hiện. Nếu không những ý thức về tầm quan trọng của tự do và những khả năng của mình, chúng ta sẽ tạo lại trong kiếp sau cũng như sơ đồ của chúng ta trong kiếp này ở trần gian. Chúng ta đã hiện hữu hoặc cảm thấy an toàn trong những kiến trúc đó, và sẽ tiếp tục làm điều mà chúng ta biết làm, ngay cả điều đó không đưa đến những gì mà chúng ta thực sự mong ước.

Vì luật nhân quả xây dựng rất khéo địa ngục bên trong chúng ta, nên

chúng ta không cần đến ma quỷ!

## HỒN MA

Mặc Khải Thứ Mười gợi ý rằng, nếu gặp một hồn ma, chúng ta phải biết rằng đó là một linh hồn lạc loài. Chẳng có gì phải sợ những linh hồn đó mà nên gửi đến họ năng lượng và tình yêu thương để giúp họ đi tiếp con đường. Những linh hồn đó tìm cách đạt được năng lượng của những người đang trên trần gian và cần tiến triển để gắn kết với cội nguồn năng lượng tâm linh của họ. Chúng ta không nên xem họ là quỷ ma. Họ đã tiến vào một quá trình phát triển, y hệt như chúng ta. Trên trần gian, một số người đôi khi tiếp xúc với nhóm linh hồn của mình. Trong khi họ ngủ, để giúp đánh thức những linh hồn đó, những linh hồn không ngừng lặp lại cùng những động thái, với hy vọng có một người đang sống sẽ trả lời họ.

Theo mặc Khải Thứ Mười, những linh hồn không gắn kết với Thượng Đế trong Cõi Bên Kia sẽ không bao giờ tìm cách lôi kéo bạn vào trường năng lượng của họ. Nếu bạn tiếp xúc với những vị linh hướng trong khi thiền định, hay tiếp xúc một cách tự phát trong một liên lạc với một người quá cố, hãy cởi mở và lắng nghe, nhưng không vì thế mà từ bỏ sự phân tích.

## NHỮNG KẺ LÀM ÁC

Từ quan điểm tâm linh, chân tính của một con người là Thượng Đế - một tia lửa của ánh sáng thiêng thánh, chủ yếu tốt lành. Vậy thì, trong những tình trạng đó, tại sao người ta lại có những hành động xấu xa? Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật chính đã nêu lên câu hỏi đó và Wil trả lời: 'Nỗi sợ hãi khiến họ trở nên điên rồ và thúc đẩy họ phạm phải những sai lầm khủng khiếp (...) những hành động đáng ghê tởm đó phần nào xuất phát từ xu

hướng của chúng ta cho rằng một số người nào đó là có bản tính xấu xa. Quan niệm sai lầm của chúng ta nuôi dưỡng sự phân cực. Người này làm mất nhân phẩm người nọ, làm tha hoá người kia. Điều đó làm gia tăng nỗi sợ hãi và làm nổi lên sự tị hận nơi mỗi người chúng ta. Chúng ta không thể đưa Thế Giới Quan vào trần gian cũng chẳng thể chấm dứt sự phân cực khi nào chúng ta chưa hiểu tính chất đích thực của cái ác và thực tế của địa ngục (5)

## **Đừng chê trách một ai**

Nếu ao ước tạo ra một thế giới nhiều yêu thương và hài hoà hơn, chúng ta phải loại bỏ niềm tin cho rằng cái ác xuất phát từ những ai không cùng quan điểm với chúng ta, Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta phải ngưng xét đoán khi tìm kiếm một giải pháp nhanh, mà không buồn đặt mình vào hoàn cảnh của người khác. Thay vì xếp loại những người khác, tại sao chúng ta không nhìn vào tâm hồn của người đã có một hành động mà chúng ta không ưa?

**Việc nhìn lại kiếp trước của bạn sẽ là điều dễ dàng hơn nếu bạn sống mỗi ngày như thể cái ngày độc đáo đó sẽ được ghi vào cuốn sách lớn của những điều thiện và những điều ác. Hãy giữ cho trang giấy đó được sạch và thứ tự, với dấu tích của yêu thương và quan tâm, ở mức độ mà nếu đời sống của bạn kết thúc vào đêm nay, thì trang giấy của bạn sẽ là một trang không hoen ố. Nếu bạn quyết định chỉ sống từng ngày một, trong khi tuân thủ đạo đức đó, bạn sẽ tiến triển một cách dễ dàng hơn. Thật vậy, ngay cả một người tị hận nhất trong chúng ta cũng có thể sống hai mươi bốn giờ trong một sự hài hoà hầu như toàn hảo**

**với mọi người và mọi vật quanh họ. (Ruth Montgomery, A Search for Truth).**

Khi có thể hiểu rằng năng lượng tiến theo ý tưởng, chúng ta sẽ không cần hình thành những xét đoán có nghĩa xấu đó đối với tha nhân. Chúng ta sẽ không cần tìm cách thay đổi thế giới, bởi chúng ta sẽ thay đổi nó một cách tự nhiên khi lựa chọn sẽ không lên án những người khác nữa. Mỗi lần tự động nghi kỵ, mỗi lần tự động tách rời tha nhân, những người có vẻ khác ta, chúng ta đánh mất một chút Thượng Đế. Lúc đó, ma quỷ sẽ trở thành một ẩn dụ vốn có của nó - một bản ngã bị thúc đẩy bởi nỗi sợ hãi và không được kết nối với cội nguồn thiêng thánh. Địa ngục mà chúng ta e sợ không phải là một nơi mà chúng ta sẽ bị đày biệt xứ bởi những mưu mẹo của một con quỷ có tính trả thù, mà là một huyền thoại mà chúng ta không cần phải tạo ra. Nếu ý thức của ta tạo ra địa ngục, thì ngay tức khắc chúng ta có khả năng để phá vỡ sơ đồ tư tưởng có xu hướng cưỡng bức và tiêu cực của ta.

## **RÈN LUYỆN CÁ NHÂN**

### **Không xét đoán**

Tiến đến việc từ bỏ hẳn sự xét đoán tha nhân và xét đoán chính mình là một trong những động thái tinh thần quan trọng nhất mà chúng ta có thể thực hiện. Mỗi khi chúng ta nêu ra một xét đoán tiêu cực thì điều đó tồn tại trong vô thức và phá huỷ năng lượng dự trữ của chúng ta. Thông thường, chúng ta là những quan toà tệ nhất khi xét đoán chính mình... Và vì lý do gì? Việc xét đoán chính mình sẽ không làm ta cải thiện cách cư xử mà làm gia tăng việc đánh giá thấp chính mình. Trong suốt một ngày, bạn hãy cố đừng xét đoán bất cứ ai và cũng đừng xét đoán chính mình. Nếu bạn bất chợt



thấy mình đang phê phán, chê bai một ai đó, hãy quyết định không đổ thêm phân bón tiêu cực vào khu vườn nội tâm của bạn.

## Ở cùng một phía

Nếu bất đồng với người khác, bạn hãy lắng nghe họ bằng trái tim. Hãy lắng nghe điều mà tâm hồn cố nói ra ở bên kia những ngôn từ. Mục tiêu của bạn ở đây là tìm thấy một phương cách để đặt mình, nhất thời, về phía người đối thoại nhưng không vì thế mà tán thành những ý tưởng mà bạn không tin tưởng.

Hãy cho người đối thoại biết rằng bạn thực sự lắng nghe quan điểm của họ. Hãy nói: ‘Hắn là khó khăn khi đảm trách một công việc như vậy’. Câu, ‘Hắn là khó khăn’, ngay tức khắc đặt bạn về phía họ. Bạn không cần phải chia sẻ những quan điểm của họ. Hãy tìm kiếm sự thông cảm thay vì chống đối. Với không khí thông cảm đó, sẽ dễ dàng hơn để bàn cãi về một vấn đề. Hãy nhớ rằng cả hai đều muốn được yêu thương và chấp nhận.

## Đồng hành cùng Thượng Đế

Hãy mừng tượng bạn đang đồng hành cùng Thượng Đế, các thánh nhân và sự nhân từ của các đấng ấy trước mỗi hoàn cảnh. Trước khi tiếp cận một tình huống khó khăn, hãy dành ra một lúc để cầu xin các đấng ấy ở cạnh bạn.

## Điều trị hoặc tự hồi phục

Chúng ta thường nghe: ‘Tôi nghĩ mình là trường hợp độc nhất’. Nếu bạn

có một động thái mang tính ám ảnh không tài nào ‘kiềm chế’, thì hãy nói cho một ai đó. Không có lý nào để bạn nghĩ rằng bạn là người duy nhất gặp phải vấn đề, hoặc chứng bệnh của bạn là vô phương cứu chữa. Có khá nhiều phép lạ đã xảy ra khi chìa tay ra; bạn sẽ không còn phải khổ sở trong cái địa ngục mà bạn đã áp đặt cho mình. Đừng mang địa ngục theo bạn! Hãy quyết định nghe theo lời khuyên của người nào có thể giúp đỡ bạn.

Hãy trung thực. Đây là thói quen mà bạn muốn thay đổi?

## Một ngày tĩnh lặng

Bạn có thể trải qua một ngày một mình? Trong một ngày của thời gian hai tháng, bạn hãy dẹp sang một bên điện thoại, truyền hình, sách báo, để sống trong tĩnh lặng. Điều đó xem chừng dễ dàng, nhưng nó có thể đổi mới đời bạn.

## RÈN LUYỆN TẬP THỂ

Để có lòng tin giữa các thành viên của nhóm, cần phải có thời gian. Thay vì được dẫn dắt bởi một thành viên được chọn, nhóm sẽ sinh hoạt tốt hơn nếu mỗi thành viên lần lượt thay phiên nhau dẫn dắt nhóm. Những nhóm của mặc khải thứ mười đã đạt hiệu năng cao khi mọi thành viên của nhóm nêu lên những ý tưởng vào lúc họ được kích thích bởi năng lượng.

Khi các mối liên kết được củng cố trong một nhóm, bạn có cảm tưởng như có một thực thể của nhóm đang giữ vai trò ‘đối tác’ trong những cuộc đối thoại. Khi bị thu hút bởi thực thể của nhóm, bạn có những ý tưởng - những ý nghĩ mới mà nếu đơn độc sẽ không thể có. Mọi người có cảm tưởng họ có thể đón nhận đời sống một cách cởi mở hơn, và hiểu được hơn

tha nhân. Không xét đoán hoặc chỉ trích.

## Tuần lễ địa ngục

Lần lượt kể ra những điều đáng sợ đã xảy đến trong tuần này, hoặc những điều khiến bạn e ngại. Không nên bình luận sau mỗi lần kể. Hãy lắng nghe bằng trái tim, thu hút vào những bày tỏ và buồn khổ của tha nhân, rồi gửi ánh sáng vào điều mà bạn nghe, và để cho mọi sự đi tới Thượng Đế. Đừng bày tỏ tình cảm cũng như những lời khuyên, mà hãy lặng lẽ gửi năng lượng yêu thương. Hãy cởi mở, nhưng không biện minh hoặc ứng xử một cách cá biệt.

Sau khi đã cùng nghe những sự kiện không mấy thú vị đã xảy đến cho các bạn, hãy lần lượt kể ra những điều tốt lành, những giai thoại, những niềm vui bất ngờ đã đánh dấu một tuần lễ. Một lần nữa, không bình luận cũng chẳng bàn cãi. Hãy để năng lượng tràn ngập để gợi ý cách thức tốt đẹp nhất dẫn tới kết thúc một cách vui vẻ.

### CHÚ THÍCH

- 1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười
- 2/ Robert Monroe, Journeys Out Of The Body, Doubleday, New York, tr.78
- 3/ Robert Monroe, The Ultimate Journey, DoubJeday, tr.113
- 4/ Như trên, tr.123 5/ Redfield. Sdd., tr.182

## 9. CHIẾN THẮNG NỖI SỢ

Tại sao phải mất nhiều thời gian đến thế để có thể nhận thức về thông

điệp của mặc khải thứ mười? (...). Điều đó có thể được giải thích bởi sự việc rằng con người càng lúc càng sợ hãi hơn. Chúng ta sống trong một thế giới đang tiến hoá đến một quan niệm tâm linh mới có tính toàn cầu. (Mặc Khải Thứ Mười) (1)

## BẰNG CÁCH NÀO CHÚNG TA TẠO RA NỖ SỢ HÃI CHO CHÍNH MÌNH

Trong Mặc Khải Thứ Mười, Joel, một nhà báo hoài nghi yếm thế, bênh vực những ý tưởng gây ra nỗi sợ hãi. Joel đại diện cho những người lo sợ rằng thế giới đã trở nên không thể kiểm soát và tình hình ngày càng tệ hại hơn. Đối với Joel, tư duy tích cực là điều không tưởng, ngốc nghếch và chẳng ích lợi gì trước thực tế. Mọi hệ thống kinh tế — xã hội và văn hoá sẽ tiến đến một sự đổ vỡ sau cùng: nhiều chứng cứ không thể phản bác biện minh cho giả thuyết đó.

Bạn có nhận thấy rằng, mỗi khi sợ bạn có xu hướng chấp nhận những kết luận vội vã? Bạn đã cho nỗi sợ một lối thoát có vẻ logic, vì vào chính lúc đó, nỗi sợ của bạn tách rời bạn khỏi Thượng Đế. Không chút hy vọng, bạn cảm thấy bị tê liệt, không thể thực hiện bất cứ một thay đổi nào. Những dự kiến dựa trên nỗi sợ hãi luôn đưa đến những kết luận vội vã. Khi ta cần có một nỗ lực lớn lao để tin tưởng, thì ta nhảy bổ vào một nỗ lực để kiểm soát tình huống. Tựa như chúng ta mỗi khi lý luận như thế, Joel bảo vệ cái nhìn bi quan bằng cách nêu lên một số những bằng chứng. Chúng tôi cũng sẽ giải thích một số những niềm tin và những nỗi sợ ngấm ngầm đang ngăn trở chúng ta nhìn thấy những khả năng sáng tạo khác.

- Dân số thế giới đang tăng trưởng theo cấp số nhân. Nỗi sợ: ‘Chúng ta sẽ bị tràn ngập bởi người và người và mọi tài nguyên đều sẽ bị tàn

phá'. Tin rằng: 'Người ta chẳng thể kiểm soát sinh sản'

- Giai cấp trung lưu đang thu hẹp một cách rất nhanh chóng và chúng ta mất niềm tin đối với hệ thống mà chúng ta đã tạo ra. Nỗi sợ: 'Hoặc chúng ta hoặc họ'. Tin rằng: 'Chỉ có một địa vị xã hội nổi trội và một tài khoản ngân hàng lớn mới giúp ta thoát nguy'.
- Giáo dục không đáp ứng yêu cầu. Nỗi sợ: 'Chúng ta sẽ mất vị thế nổi trội của mình'. Tin rằng: 'Chúng ta không có đủ ngân sách để cải thiện chất lượng giáo dục. Đám trẻ sẽ chẳng học hành gì nếu người ta không cưỡng bách chúng'.
- Để tồn tại, người ta phải càng lúc càng làm việc cật lực hơn. Nỗi sợ: 'Sự nghiêm khắc về đạo đức là đúng, chúng ta có lỗi vì đã không theo lý thuyết đó'. Tin rằng: 'Ngay cả khi cách xử thế chẳng mang lại kết quả gì, chúng ta phải kiên trì hơn nữa'.

Tội phạm và ma túy gia tăng nhanh chóng trong khi những chuẩn mực xã hội đang sụp đổ. Nỗi sợ: 'Có ngày ta sẽ gặp nguy'. Nỗi lo sợ của chúng ta trước những hành động tội phạm chỉ là một hình thức mới của nỗi sợ xa xưa đối với bóng tối. Tội phạm là mặt u tối của lòng tham của chúng ta, được thể hiện bởi những cá nhân bị mất tư chất bẩm sinh. Sự lệ thuộc vào ma túy cho thấy ước muốn làm mờ tầm mắt của mình, trước vực thẳm của một kiếp sống không mục đích. Bằng cách này hay cách khác, tất cả chúng ta đều cố giả điếc, cố tảng lờ.

Những đám đông thường bị ám ảnh bởi ước muốn và khao khát báo thù. Nỗi sợ: 'Tôi cảm thấy mình nhỏ bé và cô đơn'. Tin rằng: 'Người khác muốn sở hữu những sở hữu của tôi. Chẳng ai có thể ngăn được điều đó'.

Thế giới đang thay đổi quá nhanh; chúng ta phải quan tâm đến chính mình. Nỗi sợ: 'Tựa như nỗi sợ bị té ngã thuộc bản năng; nỗi sợ này đặt chúng ta trong một tâm trạng sống còn'. Tin rằng: 'Không có Thượng Đế.

Hãy kiên trì. Năm bắt cơ hội khi nó xuất hiện.

- Chúng ta đề lên cao nhất những lợi ích ngắn hạn thay vì hoạch định trường hạn vì, một cách có ý thức hoặc không, chúng ta không nghĩ rằng sự thành công của mình có thể tồn tại lâu dài. Nỗi sợ: ‘Tôi không có thời gian’. Tin rằng; ‘Chỉ có thành quả tài chính là đáng kể’. Quan niệm đó cho thấy chúng ta hiếm khi hành động mà không được đảm bảo bởi một sự thoả mãn tức thời.

Mọi thoả thuận chung và những ý tưởng đang duy trì sự liên kết xã hội phải được xét lại. Nỗi sợ: ‘Sự hỗn loạn sẽ nhấn chìm tôi’. Tin rằng: ‘Nền văn minh phải được kiểm soát bởi một nguồn lực bên ngoài. Chúng ta không thể tin vào xã hội để nó tự tổ chức, vì bản tính con người chủ yếu là xấu xa

Tất cả những lời phỉnh phờ về tính tâm linh đó chỉ đơn thuần là nghệ thuật hùng biện. Nỗi sợ: ‘Tóm lại, chúng ta đơn độc. Chúng ta không tồn tại sau khi chết. Chết là hết’. Tin rằng: “Chúng ta chỉ là những sinh vật, chúng ta sẽ chết, và chúng ta chẳng có một mục tiêu nào trên trần gian.”

Theo Kinh Thánh thì chúng ta đang sống những ngày trước tận thế. Nỗi sợ: ‘Sự huỷ diệt đã được lập trình’. Tin rằng: ‘Thánh Kinh mô tả chính xác tương lai của chúng ta, và chẳng gì có thể thay đổi những tiên báo’.

Chúng ta sẽ phải khổ sở vì chiến tranh, những thảm hoạ tự nhiên, cùng những sự biến mang tính khải huyền như sự nóng lên của khí quyển, những cuộc loạn lạc, cướp bóc, tội phạm. Nỗi sợ: ‘Chúng ta sẽ bị trừng phạt’. Nỗi sợ phản ánh một tâm trạng tập thể của kiểu người Nạn Nhân, muốn gọi lên sự thương xót và ngăn trở một phản ứng có tính sáng tạo.

## **BÓNG TỐI CỦA CÁ NHÂN**

Vào đầu thế kỷ 20, trong khi loài người tìm cách làm chủ những sức mạnh của tự nhiên, và gây dựng một cách tích cực một tương lai mang tính sử thi, thì nhà tâm lý học Carl Jung thăm dò vùng âm u nhất của vô thức, nơi mà ông gọi là ‘cái bóng’, nơi mà chúng ta cải giấu những thông tin liên quan đến mình, những thông tin bị loại bỏ bởi bản ngã. Từ rất sớm, chúng ta đã chất đống ở đó những xúc cảm.

Trong gia đình cũng như trong trường học, trong những môi trường tôn giáo và xã hội, chúng ta đã bị khiển trách về vô số khuyết điểm: quá ồn ào, lười biếng, ích kỷ hoặc buông thả. Chúng ta cũng hiểu được rằng một số thái độ của chúng ta có thể bị khinh thị, cười nhạo, hoặc không được khen. Vì thế, chúng ta kiềm chế ước mơ của mình, kiềm chế sự mơ mộng, vì chúng ta muốn hoà nhập với tha nhân. Người ta bảo chúng ta rằng chúng ta thiếu phối hợp, thích chỉ trích, quá yếu kém, quá chậm chạp hoặc không logic. Dĩ nhiên, chúng ta tìm cách chống đỡ trước nỗi khổ gây ra do để mất tình thương yêu của họ. Hoặc chúng ta không chấp nhận, hoặc chúng ta đẩy những tính nết đó vào vùng bóng tối để khỏi phải bị đau khổ, buồn phiền.

Lòng tham của ta, sự phẫn nộ của ta trước cảnh bất công của trần gian, những kiêu căng, tự đắc và những thành kiến của ta, tất cả đều ẩn núp trong bóng tối. Ở đó chôn cất tất cả những gì mà chúng ta không muốn mình là như vậy - ích kỷ, ti tiện, dốt nát, buông thả, xấu xa, hèn nhát. Cũng thế là những quyết định mà ta đã chọn cho chính mình, và những khả năng của chúng ta đã phủ nhận. Trong cái kho ngầm đó của vùng bóng tối là những tài năng chưa được khai phá, những bám víu mang tính trẻ con, và gốc rễ của những ám ảnh. Những chi tiết nhỏ nhặt và những nỗi sợ bắt đầu tập hợp lại và biến thành những giả thuyết có tính toàn thể hơn và thành những nỗi khiếp sợ. Len lỏi trong vùng bóng tối đó là những nỗi sợ của ta về cái xa lạ - nỗi ngờ vực của ta đối với ai có những ý tưởng, động thái hoặc

phương diện khác ta, những người có thể muốn làm tổn thương ta hoặc thống trị ta. Ẩn núp trong vùng bóng tối đó là nỗi sợ của ta đối với cái chết, và âu lo sẽ bị mãi mãi biến mất, không để lại dấu vết.

## **Kho chứa và máy chiếu phim**

Trong hậu trường của ý thức đang thức tỉnh của ta, vùng bóng tối có hai chức năng chính. Thứ nhất, nó được dùng làm nơi cất những đồ đạc cồng kềnh và những thứ vụn vặt, rác rưởi - một kho chứa những đức tính mà ta loại bỏ. Đó cũng là nơi ta cất giữ những khả năng chưa được khai thác hoặc những ước vọng chưa được thoả mãn của ta.

Thứ hai, vùng bóng tối có chức năng như một máy chiếu phim: nó chuyển những nỗi sợ hãi và những khiếm khuyết của ta ra bên ngoài ta và phóng chiếu chúng lên ngoại giới, ở bên trong tâm thần của ta, nó gìn giữ năng lượng mà ta xét là không dùng được, hoặc không muốn dùng. Đôi khi ta chông chênh quá nhiều điều trong vùng bóng tối đến nỗi nó phải căng phồng lên, sôi sục, rỉ nước hoặc tiến đến phun trào. Ngày nay, hầu hết chúng ta đều biết rằng những lỗi lầm và những bùng nổ cảm xúc bất ngờ cho thấy sự tồn tại của năng lượng được lưu giữ ấy. Khi trút vào ngoại giới một phần năng lượng âm u của thế giới nội tâm của chúng ta - năng lượng có thể đã bị ô nhiễm bởi tội lỗi, sự chán ngán chính mình hoặc sự ăn năn hối hận - chúng ta thường cảm thấy căng thẳng giảm xuống, và làm chúng ta nhẹ nhõm. Nhưng nếu không ý thức về sự chuyển năng lượng đó từ thế giới bên trong ra ngoại giới, ta không biết đến sự tồn tại của quá trình. Một khi những khuyết điểm của ta được nhận ra. Ta sẽ phân tích chúng như những lỗi lầm, thậm chí như cái ác, nơi tha nhân. Giờ đây, khi những đánh giá và những xúc cảm đó đang ở trong thân tâm ta. Chúng có vẻ thật - ít ra chúng



ta tin là thế. Do không ý thức rằng chúng ta đang quan sát thế giới qua kính lọc của bóng tối trong ta, nên chúng ta nhìn thấy cái áo mà chúng ta không khám phá - nơi chúng ta - nơi tha nhân, và chúng ta tạo ra những kẻ thù. Được kích thích để chiến thắng sự đe dọa đã trở nên hiển nhiên đối với sự sống còn hoặc đối với lối sống của chúng ta, chúng ta tiến hành chống cái ác và sửa chữa những hành động xấu mà chúng ta thấy ở khắp nơi. Một ví dụ hiển nhiên của sự phóng chiếu từ vùng bóng tối là có những kẻ nói điều này nhưng làm điều khác, hoặc vi phạm chính những tội mà họ tố cáo.

## Những dấu hiệu báo nguy

Tất nhiên, bạn sẽ chẳng bao giờ có thể biết tất cả nội dung của vô thức của bạn. Nhưng ít ra, bạn phải biết rằng thế giới được xây dựng trên một số niềm tin mà bạn có thể nhận thấy, trên một số đánh giá và những ý tưởng mà bạn đã chấp nhận, ngay cả không quan tâm đến. Vậy, đâu là những dấu hiệu báo nguy của vùng bóng tối? Làm thế nào để xác định những bế tắc mà bạn đang tự nhốt mình trong đó? Làm thế nào để phát hiện những ý tưởng đã trở nên vô ích? Vì mục tiêu của chúng ta là trải nghiệm đời sống trong ý nghĩa rộng lớn và sâu xa nhất của nó, nên tác động đến vùng bóng tối sẽ giúp ta thả lỏng dây cương cho sức mạnh sáng tạo nội tại của chúng ta. Bạn sẽ có thể nhìn cái vùng bóng tối của chính mình, khi bạn tự nêu lên những câu hỏi về những phản ứng của bạn.

Bạn rất quan tâm đến cách cư xử của một người nào đó và, chẳng hạn, bạn nói: **‘Đó là người độc đoán nhất mà tôi từng biết!** Bạn có tự hỏi: **‘Đâu là nhu cầu thống trị của tôi?’**

Người ta dành những lời bình phẩm về thái độ của bạn khiến bạn bực tức, **‘Mình đã để cho thiên hạ xem thường. Mình hẳn phải tự bảo vệ**

**nhều hơn**’ Liệu có chút sự thật nào trong nhận xét đó?

Bạn nghĩ rằng: **‘Đó là một người rất sáng tạo! Tôi ao ước có tài năng như thế.’** Ai đã nói với bạn rằng, bạn không có khả năng sáng tạo? Tạo sao bạn bị giới hạn?

## **Bằng cách nào chúng ta vùi lấp những phần ‘u tối’ của mình?**

Vùng bóng tối hình thành từ thời thơ ấu, khi ta bắt đầu giấu đi những gì mà ta không ưa thích về bản thân và những chỉ trích phê bình của người khác khiến ta buồn. Trong hai năm đầu đời, ta học biết cách nhận ra bóng tối của gia đình, tất cả những hành động vô thức mà ta không bày tỏ. Vào lúc chào đời, chúng ta có khả năng phát triển và bày tỏ hoàn toàn nhân cách của mình. Năng lượng toả ra từ cơ thể và tính cách của ta. Nhưng, rất nhanh chóng, cha mẹ, những thành viên trong gia đình, và những người xung quanh bắt đầu nêu lên những nhận xét: ‘Con ngồi yên không được hay sao?’ Hoặc: ‘Cháu làm điều đó là không tốt’. Hoặc, tuy không chủ ý, nhưng ta nghe họ nói với ai đó về ta. Bỗng chốc, phản ứng tò mò, hào hứng tự nhiên của ta đối với thế giới bị tê liệt, và ta muốn từ bỏ những tính cách mà những người khác không ưa nơi ta. Để đảm bảo vị thế của mình trong gia đình, trong bạn bè và những người thân, ta đã tìm cách lên án hoặc phủ nhận những khía cạnh ‘không thể chấp nhận’ trong nhân cách của ta. Nền giáo dục cũng góp phần tạo ra hình ảnh của ta về chính ta. Đôi khi, họ nói: ‘Một đứa trẻ ngoan thì không giận dữ la hét như thế’. Vậy là, ta phải biết kiềm chế tức giận và nhận chìm nó, cùng với mặc cảm phạm tội và oán hận vì thấy những xúc cảm của mình không được biết đến.

## **Những xung đột ở ngoại giới cho thấy một hình ảnh về sự chia rẽ ở nội tâm**

Bao lâu chúng ta còn sống mà không phân tích đời mình và không biết đến vùng bóng tối, thì thế giới quan của ta sẽ tiếp tục tạo ra sự phân cực giữa một tương lai ‘tốt’ và một tương lai ‘xấu’. Ngoại giới sẽ phản chiếu sự chia rẽ nội tại mà ta thiết lập giữa cái thiện và cái ác. Thông thường, ý niệm về thế giới quan của bạn tùy thuộc vào cách thức mà bạn đã sống từ trước đến nay. Andrew Bard Schmooker viết: ‘Sự chia rẽ nội tại thúc đẩy chúng ta chấp thuận chiến tranh của cái thiện chống cái ác. Nhưng nếu tin rằng chính những xung đột là cái ác, chúng ta bị thách thức phải tìm thấy một động lực mới thuộc đạo đức, thể hiện hoà bình mà vì đó chúng ta chiến đấu. Nếu tinh thần đạo đức tiến hành những trận chiến, thì chúng ta phải tham gia, phải đồng nhất hoá với một phần của chính mình trong khi từ bỏ một phần khác. Trong khi sử dụng con đường đó của chiến binh, chúng ta nâng mình lên bên trên ‘hư vô’ (2). Chúng ta chọn một vị thế để có thể chế ngự.

## Điều gì đang tồn tại qua tôi?

Vùng bóng tối có lẽ là một phần cần thiết và tất yếu của tính cách con người. Ít ra là vào giai đoạn này của sự phát triển, nếu không chúng ta sẽ bị đè nặng bởi ý tưởng phải đương đầu với một số khó khăn trước khi đạt đến giai đoạn trưởng thành hoặc có một bản ngã đủ vững mạnh. Tựa như mỗi đêm chúng ta phải tắt đèn để ngủ, chúng ta cũng cần có một nơi để đưa vào đó những gì mà chúng ta muốn để yên. Nhưng cùng với sự chín chắn dần của khả năng thấu hiểu, chúng ta phát triển những phương diện mới của chính mình để tiến về Tâm Nhìn Nguyên Thủy. Càng ý thức về sự tồn tại mơ hồ của những nỗi sợ hãi trong vùng bóng tối, chúng ta càng ít có xu hướng bị chúng đốn ngã.

Một khi chúng ta biết nhận ra những khả năng chưa được khai thác của mình thì chúng ta sẽ nôn nóng sử dụng chúng.

**Vô thức luôn tạo ra một tình huống bất khả để buộc chúng ta phải tỏ rõ bản lĩnh của mình. Nếu ở dưới mức tối đa đôi chút, chúng ta cảm thấy không đầy đủ, chúng ta có cảm tưởng đã không thể hiện mình. Rồi có ngày chúng ta phải từ bỏ quyết tâm của mình, trí tuệ của mình. Lúc đó, chúng ta chỉ còn việc chờ đợi và tin vào sức mạnh không thuộc riêng ai của sự tăng trưởng và phát triển. Khi bạn bị dồn đến chân tường thì hãy đứng yên và mọc rễ, tựa như một cây xanh, cho đến khi ánh sáng xuất phát từ những nguồn sâu xa của bạn giúp bạn nhìn thấy bên kia bức tường ấy. (C.G.Jung)**

### **Chỉ suy nghĩ - thay vì suy nghĩ / cảm nhận / dự đoán**

Chúng ta thiên về vùng bóng tối khi ta suy nghĩ về cách thức nhằm làm chủ một điều gì đó. Khi chỉ sử dụng khả năng tư duy, có thể chúng ta không sống một cách mãnh liệt như khi sử dụng toàn bộ các giác quan và đạt được sự phản hồi từ mọi quan điểm. Suy nghĩ chỉ là một trong bốn hoạt động của tâm trí - ba hoạt động khác là cảm nhận, dự đoán và am hiểu. Ba hoạt động đó kết hợp lại cho ta biết rằng, ta đang sinh động và liên kết đầy đủ với đời sống — trái với những lúc ta bị tách ra, hay là đang trong vùng bóng tối. Nếu tự nhủ: **‘Tôi thắc mắc về những gì đang tồn tại qua tôi’**, ta thường xuyên nhạy cảm với tất cả những gì mà đời sống mang đến cho ta. Lúc đó, ta rộng mở để đón nhận khả năng kết nối với Tâm Nhìn Khai Sinh, như một chiếc máy thu tín hiệu có thể kết nối vào thông tin xuất phát từ các giác quan, từ trực giác, từ tinh thần dựa trên lý tính, và từ những tình cảm của

ta.

Hãy xem vùng bóng tối như là một lực làm méo mó những cảm nhận của bạn hoặc giới hạn sự hiểu biết về tiềm năng của bạn. Một vùng bóng tối quá rộng, chứa đựng một lượng lớn năng lượng không được phân tích, có thể cản trở dòng chảy năng lượng của tính đồng bộ đưa ta đến Tầm Nhìn Khai Sinh.

Tựa như con cá trong nước, chúng ta không có lý do để thắc mắc về những thành phần của môi trường, bao lâu chúng còn nuôi dưỡng ta. Khi mở to những con mắt cá của ta trước ý tưởng rằng còn có nhiều điều trong ta mà ta không biết, thì sự kiên trì, lý luận logic, tâm hồn và sức mạnh nóng bỏng của tinh thần sẽ đưa ta đến nơi ta cần đến.

## CẢM NHẬN VÙNG BÓNG TỐI VÀ NHỮNG NỖ SỢ HẠN CHẾ CỦA NÓ MÀ KHÔNG Ý THỨC VỀ NÓ

Điều gì xảy ra khi bạn quyết định tiến hành một dự án mới? Nếu biết sắp xếp những ý tưởng, bạn sẽ lập danh sách mọi phương pháp tiến hành công việc trước khi bắt đầu thực hiện dự án. Điều đó có vẻ logic. Tuy vậy, một khi đặt chân vào những vùng nước lạ, thì chúng ta phải bơi nhanh hơn những nỗi sợ.

## TÁI THÍCH NGHI VỚI VÙNG BÓNG TỐI

Giai đoạn tái thích nghi với vùng bóng tối cũng bao gồm – những thử thách của nó. Những thái độ mà chúng ta phải tuân theo trong khi phát

triển Tầm Nhìn Khai Sinh của mình có thể gây ra những xung đột. Thay vì phần nộ trước vũ trụ, hãy nhớ rằng tâm trạng của ta tạo ra một phần lớn thế giới của ta, Mỗi lần bạn chuẩn bị tiến hành một điều gì đó mới mẻ, hãy quan sát những chướng ngại đang dựng lên trên con đường. Chúng có thể báo cho bạn vấn đề mà bạn phải đương đầu, một nhân tố có thể chôn vùi từ lâu, mà bạn đã quên hoặc chưa từng đối đầu. Bạn chớ lo lắng. Điều đó không có nghĩa là ý tưởng của bạn là sai lầm. Mỗi trở ngại là phần ,của tiến trình.

### **Tôi cảm thấy mình ích kỷ mỗi khi đòi hỏi một điều gì đó cho mình**

Những phương diện được che đậy của tính cách của ta có thể bị tỏ lộ bởi một người khác, người mà ta cho là thù nghịch hoặc thiếu trưởng thành - vì ta tức giận do bị cắt xén những phần của mình để chiều lòng người khác, Chẳng hạn, một người đã kể; Tôi sắp ly dị. Tôi không chịu nổi cảnh vợ tôi bỏ ra quá nhiều thời gian để theo các khoá học, và tôi phải giữ con vào những ngày cuối tuần. Vợ tôi quá ích kỷ, tôi không thể chịu đựng được nữa. Lúc đó, chúng tôi đã nói: 'Quả là không dễ khi là một người cha đơn thân và không có mấy thời gian để tiêu khiển. Ông có muốn theo các khoá học hoặc chơi tennis?' Sau một lúc suy nghĩ; người đàn ông trầm tĩnh đáp: "Đó chính là điều mà tôi cần lúc này, nhưng tôi cảm thấy ích kỷ khi đòi hỏi một điều gì đó cho mình'. Cuộc trao đổi ý kiến cho chúng tôi thấy một vài điều: ông đã hiểu là ông đã gán cho vợ những nhu cầu của chính ông (mà ông khước từ); ông đã đánh giá thấp vợ ông khi bà lo cho chính bà, trong khi cho đến lúc đó, ông không ý thức về những nhu cầu của mình.

Dấu phần tính cách mà ta bóp nghẹt nó là gì chẳng nữa, nó sẽ không phát triển - khía cạnh ấy sẽ bị thu nhỏ và thui chột do không được rèn luyện. Những tính cách không được tán thành bị ghìm giữ trong tình trạng kém

phát triển. Có thể một phần của Tâm Nhìn Khai Sinh đang được chứa đựng trong những gì mà ta đã xếp xó khi ta bắt đầu thích nghi với môi trường vật chất và tình cảm đó làm hài lòng người khác.

## VÙNG BÓNG TỐI TẬP THỂ

Vùng bóng tối không chỉ tồn tại trong tâm thần cá nhân, mà còn có trong tâm thần lập thể của nhân loại. Có một năng lượng tập thể tại nơi cư trú của bạn, Robert Bly ghi nhận: ‘Tôi đã sống nhiều năm gần một thành phố nhỏ ở Montana. Mỗi cư dân ở đây như có cùng những đồ vật trong túi đất (vùng bóng tối) của họ; một thành phố nhỏ tại Hy Lạp sẽ không có cùng những món đồ đó. Cứ như thể thành phố đó, do một quyết định thuộc (siêu) tâm lý tập thể, đã để một số năng lượng trong túi đất của nó và ngăn không để bất cứ ai lấy chúng ra’. (3)

Có những trọng án mang tính bi kịch và khi xem xét chúng, chúng ta thấy một phần của những gì đang có trong túi đất của chúng ta. Sự say mê theo dõi các trọng án, cũng như say mê những cảnh bạo lực, như được chứng thực bởi sự ưa thích phim hành động và những trò giải trí mang tính bạo lực, và điều đó cho thấy chiều sâu của những xúc cảm tập thể có tính bất lực và phẫn nộ của chúng ta. Ở một mức độ nhất định, tất cả chúng ta đều cảm thấy mình là nạn nhân của một điều gì đó, và chúng ta biết rằng mình đang góp phần làm trầm trọng thêm vấn đề, do cách hành xử của chúng ta mỗi ngày. Chúng ta sử dụng phương tiện vận chuyển cá nhân thay vì phương tiện công cộng, chúng ta vứt bỏ nhiều thứ, sử dụng nhiều thứ sản phẩm xuất phát từ việc khai thác bừa bãi thiên nhiên và gây ô nhiễm môi trường... Chúng ta duy trì tâm trạng của nạn nhân tập thể trong khi nhồi nhét vào đầu những tường thuật về các thảm kịch địa phương và quốc tế, những cuộc

chiến, những thảm họa môi trường và kinh tế. Nếu tư duy như những nạn nhân, thì chúng ta cũng có cái ý tưởng rằng có một Kẻ Đe Doạ và chúng ta là những người bất lực. Chúng ta đã đào tạo ra một khuôn mẫu. ‘Hoặc họ hoặc chúng ta’, một khuôn mẫu duy trì sự đấu tranh để giành quyền lực. Một cách hợp lý, chúng ta có thể phủ nhận ý thức bất lực của mình và tỏ ra khinh miệt, như thể cho rằng tuyệt vọng là không lành mạnh. Nhưng nếu muốn gìn giữ tính người và rút ra những điều tốt đẹp từ trái tim, chúng ta không thể cho phép mình che giấu sự tuyệt vọng trong vùng bóng tối của chúng ta. Sự tuyệt vọng đó giúp chúng ta kết nối với điều mà chúng ta quan tâm. Nó sẽ giữ cho chúng ta được sinh động, để có thể chăm lo cho chính mình. Chỉ đến lúc đó, chúng ta mới có thể sử dụng dòng chảy của sự sáng tạo và trực giác mà chúng ta cần có để giải quyết vấn đề của mình.

## NHỮNG ƯỚC MUỐN TIỀM TÀNG XUNG ĐỘT

Chúng ta có thể chọn bị phong toả và tê liệt bởi nỗi sợ hãi bằng tách tạo ra những kẻ thù và những tình huống bất khả, hoặc chọn quyết định cởi mở đối với đau khổ của mình. Hãy tin tưởng: Tâm Nhìn Khai Sinh sẽ chỉ ra con đường để theo. Tất cả chúng ta đều muốn thành công. Nếu chúng ta đang sợ một điều gì đó hoặc sợ chính mình thì không phải vì thế mà chúng ta phải thất bại. Cảm thấy sự buốt giá của nỗi sợ hãi trong cơ thể, không có nghĩa là chúng ta thiếu đức tin, và không có đời sống tâm linh. Chỉ có điều là, vào lúc đó, chúng ta cảm thấy mình lạc lối vì tách rời khỏi nguồn năng lượng và không tin rằng mình có thể thoát khỏi hoàn cảnh. Nếu chúng ta tin rằng mình có thể thành công chỉ bằng cách khoác lấy một vẻ toàn hảo, thì chắc chắn chúng ta sẽ bị đưa trở lại vị trí của mình, đưa trở về với bộ mặt của mình. Chúng ta dễ thất bại nhất khi:



- a/ Chúng ta bằng mọi giá ‘bảo vệ’ mình trước tất cả những gì xa lạ.
- b/ Chúng ta để mất tầm nhìn về mục tiêu.
- c/ Chúng ta có những lựa chọn trong tâm trạng lo âu.
- d/ Chúng ta cảm thấy bị tách rời bởi tha nhân và Thượng Đế.
- e/ Chúng ta đang chiến đấu để giành quyền lực.
- f/ Chúng ta đánh cắp năng lượng của người khác.
- g/ Chúng ta cưỡng lại sự đổi mới.
- h/ Chúng ta tự động khước từ mọi thông tin mới không tương ứng với những quan niệm của chúng ta.

Mặc Khải Thứ Mười nhắc nhở rằng chúng ta có thể chiến thắng nỗi sợ hãi khi:

- a/ Chúng ta hoà hợp với Thượng Đế khi cầu xin Ngài chỉ dạy.
- b/ Chúng ta tin vào mục tiêu tiềm ẩn của trực giác.
- c/ Chúng ta kiên định gìn giữ những hình ảnh trong tâm trí về lý tưởng của chúng ta.
- d/ Chúng ta noi gương những người can đảm và khôn ngoan, những người tạo ra nơi ta sự hứng khởi.
- e/ Chúng ta nhớ rằng, ngay cả khi đang bị xói mòn bởi tình trạng bấp bênh, không chắc chắn, chúng ta vẫn không đơn độc.
- f/ Chúng ta nhớ rằng ở đằng sau bí ẩn của kiếp sống, còn có một mục tiêu tâm linh.

## NGUY CƠ LỚN LAO NHẤT: SỰ PHÂN CỰC

Bạn nghĩ gì về tương lai? Hơn bất cứ một nhân tố nào khác, sự phân cực

những quan điểm về phương hướng sắp đến của thế giới - lên cao hoặc xuống thấp - đưa đến sự chia rẽ và ngay cả tạo ra tương lai mà chúng ta muốn né tránh. Trong Mặc Khải Thứ Mười Wil giải thích: ‘Mọi hình thức bạo lực chỉ làm cho tình huống trầm trọng thêm (...). Nếu ta chống lại bằng sự giận dữ, thù hận, họ sẽ chỉ xem chúng ta là những kẻ thù. Điều đó sẽ làm họ bết tắc hơn. Họ sẽ sợ hãi (...) Chúng ta phải hoàn toàn nhớ lại Tâm Nhìn Khai Sinh của mình, sau đó chúng ta sẽ có thể nhớ đến Thế Giới Quan’. (4)

## HỒI ỨC VỀ MỤC TIÊU CHO TA NĂNG LỰC ĐỂ CHẾ NGỰ NỖI SỢ.

Bạn có còn nhớ mình đã hân hoan thích thú đến mức nào với ý tưởng dọn đến một nơi ở mới? Thi đỗ vào đại học? Bắt đầu một việc làm mới? Khi tiếp cận với mục tiêu, bạn nhận được nhiều năng lượng và có thể bạn không để cho những nỗi sợ ngăn trở bạn tiến triển. Cũng sự dâng cao năng lượng đó (được cảm thấy như sự lạc quan) sẽ diễn ra nếu chúng ta cùng nhớ lại Tâm Nhìn Khai Sinh của mình. Hãy nhớ rằng, tất cả chúng ta đều được kết nối với nhau, và sự dâng cao mức năng lượng xảy ra ở bất kỳ điểm nào của trường năng lượng sẽ tác động đến mức năng lượng của tất cả, ngay cả những người đang sống trong sợ hãi. Như nhân vật chính đã nói trong Mặc Khải Thứ Mười... Chúng ta có thể nhớ lại không chỉ những dự kiến bẩm sinh của mình, mà còn có thể nhớ về một quan niệm rộng lớn hơn của mục tiêu nhân loại và sự đóng góp của chúng ta cho mục tiêu ấy. Khi nhớ đến những thông tin đó, chúng ta đưa vào trần gian một năng lượng gia tăng, và năng lượng này có thể chấm dứt nỗi sợ hãi. (5)

Những linh hồn minh triết trên trần gian ở Cõi Bên Kia luôn biết rằng quyết tâm là một thái độ quá giản lược, không sáng tạo, thậm chí còn phá

hoại. Sự hãi là một năng lượng, có tác dụng chia rẽ và chống lại sự hợp nhất. Nếu nỗi sợ hãi thúc đẩy chúng ta chạy trốn, chúng ta sẽ là những tù nhân của trận chiến do chúng ta luôn lý sự; chúng ta quên rằng tất cả chúng ta đều ước muốn tự do và có những niềm vui như nhau, và chúng ta sẽ đạt được điều đó nếu cùng nhau làm việc. Nếu triển vọng được đứng về phía chiến thắng không cuốn hút ta, đồng thời ta âm thầm thấy mình bất lực để tiến hành bất cứ điều gì nhằm tạo ra một sự thay đổi, thì có thể ta sẽ từ bỏ mọi trách nhiệm. Ta sẽ nghĩ: ‘Hãy quên đi tất cả. Hãy để cho người khác lo. Tôi sẽ chẳng thay đổi được bất cứ điều gì’.

**Bạn phải nhận biết rằng ý tưởng của bạn không chỉ tác động đến thế giới, mà chính là thế giới. (Fred Alan Wolf trong Towards a New World View, Russell E. DiCarlo chủ biên)**

Jean Claude Carrière đã hỏi vị lãnh đạo tinh thần Tây Tạng rằng ngài có quan điểm lạc quan hay bi quan về thế giới. Không chút do dự, Đức Dalai-Lama đã đáp rằng, ngài có một quan điểm lạc quan. “Và sở dĩ như vậy là vì có ít nhất ba lý do’. Trước tiên, tôi thấy rằng, gần đây khái niệm về chiến tranh đã thay đổi. Trong thế kỷ XX, cho đến những thập niên 60, 70, chúng ta vẫn nghĩ quyết định sau cùng và xác đáng không thể chối cãi xuất phát từ một cuộc chiến tranh. Đó là một qui luật rất cổ xưa: kẻ chiến thắng luôn có lý; chiến thắng là dấu chỉ rằng Thượng Đế hoặc các thần thánh đang ở về phía kẻ chiến thắng. Hệ quả là kẻ chiến thắng áp đặt luật lệ của mình lên kẻ chiến bại. Từ đó nổi lên tầm quan trọng của sự vũ trang. Cuộc chạy đua vũ trang đã làm trái đất bị đe nặng bởi một đe dọa huỷ diệt thực sự. Rồi tin chắc rằng hiểm họa đó đang giảm dần“.

Điều quan trọng hơn cả: cảm nhận và tin rằng mọi sự đang đến với chúng ta là tích cực, ở một mức độ nhất định. Đối với câu hỏi mà Einstein xét là quan trọng hơn cả: Vũ trụ có thân thiện không?', tôi đáp: 'Có'.

Có một sơ đồ, một tiến trình và một ý định trong vũ trụ. Tôi tin rằng trong vũ trụ cũng có nơi dành cho một ý thức tồn tại lâu dài của loài người (...) Sự tin chắc đó đã góp phần một cách lạ lùng để đảm bảo sự yên bình của tâm trí và sự thanh thản của tôi. Đối với tôi, ý tưởng cho rằng mọi sự biến, dầu là thế nào, đều là tích cực, thúc đẩy tôi hơn nữa. (Larry Dossey trong *Towards a New World View*, của Russell E. DiCarlo)

'Thứ hai, tôi tin rằng, khái niệm *ahimsa*, hay không dùng bạo lực, có nhiều điểm nổi trội, vào thời Mahatma Gandhi, không dùng bạo lực bị xem là một sự yếu kém, một sự khước từ hành động, gần như một sự hèn nhát. Nhưng nay không còn thế nữa. Ngày nay, chọn không dùng bạo lực là một hành động tích cực, nói lên một sức mạnh đích thực (...) Tôi tin rằng, do tác động của các phương tiện thông tin đại chúng, chúng ta hiểu biết nhau nhiều hơn trước kia'. (6)

Cuối cùng là lý do thứ ba của sự lạc quan của Đức Dalai Lama: 'Khi tôi gặp những người trẻ, tôi cũng tin rằng ngày nay khái niệm nhân loại là một, đã trở nên vững mạnh hơn nhiều so với trước kia. Đó là một tình cảm mới mẻ, rất hiếm trong quá khứ. Trong quá khứ tha nhân là Sự khác biệt. (7)

Hãy ghi nhận rằng Đức Dalai Lama không chỉ lạc quan về tương lai nhân loại, mà ngài còn nêu lên những chứng cứ của sự thay đổi tích cực trong đời sống thực tế. Hãy đọc lại những lời của ngài và để ý xem chúng có gây ra những cảm xúc ở bạn hay không.

Đức Dalai Lama là một nhà lãnh đạo tinh thần, một vũ hình sinh động của cách thức duy trì Thế Giới Quan Ngài không cố vũ hoặc đe dọa những người khác bằng sự đày xuống địa ngục nếu họ không chịu ý thức. Ngài làm những điều đơn giản như đến viếng các thánh địa với sự tôn kính, lắng nghe và suy ngẫm. Một trạng thái thanh thản toát ra từ những lời nói và hành động của ngài trong mọi lúc. Đức Dalai Lama cho ta thấy bằng cách nào để có thể luôn giữ lý tưởng trong tâm trí. Và bằng cách nào để nó thể hiện.

## TẬP TRUNG VÀO NỖ SỢ HÃI HAY VÀO TƯ TƯỞNG?

Gìn giữ một Thế Giới Quan tích cực, là bạn trao năng lượng cho một lý tưởng. Nhiều thông điệp của Edgar Cayce\* nhắc nhở rằng chúng ta phải cố định trong tâm trí một mục tiêu lý tưởng, và điều đó sẽ giữ ta đi đúng hướng. Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều cơ hội để ta trao tình yêu thương, lòng trắc ẩn và sự kiên trì. Một lý tưởng không phải là một sự hoàn thiện không thể đạt được, mà là một năng lượng thu hút ta và đồng thời hướng dẫn ta. Hãy nghĩ đến lý tưởng như một người bạn thân khôn ngoan đang đi phía trước bạn vài bước. Người đó xem bạn có theo nhịp bước không, và mỉm cười, ra hiệu cho bạn.

(\*Xem: Edgar Cayce giải luận về Sách Khải Huyền.

## Đèn chỉ đường của năng lực yêu thương

Mặc khải thứ mười dạy chúng ta nâng cao tinh thần tha nhân bằng cách gửi năng lượng và tình yêu thương cho họ, để họ phát triển những tư chất tâm linh của họ. Với mặc khải thứ mười, chúng ta gửi đi năng lượng yêu thương, trong khi hình dung người nhận năng lượng đang nhớ đến mục

tiêu của đời họ. Việc gửi đi những ý tưởng tích cực sẽ giúp người nhận mạnh mẽ hơn, và chúng ta có thể biết điều đó theo kinh nghiệm. Nếu ta tin rằng có thể làm một điều gì đó, có thể là ta đang có khả năng để làm.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ THOÁT KHỎI NHỮNG NỖ SỢ KHI CHÚNG TA Ở TRONG CHIỀU KÍCH TÂM LINH

Trước khi có máy bay, thì con người đã có ước muốn bay. Trước khi nói chuyện qua điện thoại, thì con người đã có thể liên lạc bằng thần giao cách cảm. Chúng ta không biết pháp thuật nào sẽ nổi lên từ những tiến hoá sóng đôi của khoa học kỹ thuật và những khả năng bẩm sinh chưa được khai thác của chúng ta. Một khi chúng ta biết du hành tốt hơn trong chiều kích tâm linh, điều hiện nay đang làm chúng ta sợ hãi có thể sẽ không còn là vấn đề nữa. Thật vậy, trực giác sẽ giúp ta khám phá những phương pháp hồi phục sức khoẻ mới trong khi áp dụng sự khôn ngoan được chất chứa trong trí tuệ vũ trụ.

Sau khi đã tiếp cận chiều kích tâm linh trong nhiều năm, Robert Monroe phát hiện rằng ông có thể loại bỏ những nỗi sợ hãi của mình - những nỗi sợ mà ông không biết sự hiện diện của chúng. “Tôi nhận ra rằng mình chẳng phải là một người can đảm. Có thể tôi không ý thức về những nỗi sợ đó, nhưng chúng có đó, và thể hiện bằng những bùng nổ thô bạo. Có những nỗi sợ xưa cũ, nhưng cũng có những nỗi sợ mới không ngưng dồn dập. Điều đó có thể liên quan đến những vấn đề nhỏ nhỏ (8). Tuy nhiên, theo dòng thời gian, Monroe nhận thấy những nỗi sợ của ông đã tan biến. “Tôi có nhiều nỗi sợ đã tan biến hơn là những nỗi sợ mới xuất hiện. Đồng thời, tôi có một phát hiện quan trọng: Khi ở trong chiều kích tâm linh, tôi đã thiết lập quá trình đó, và tìm cách làm tan biến nỗi sợ hãi. Chẳng có một nguồn lực nào ở ngoại giới trợ giúp tôi, như tôi đã nghĩ như thế. Tôi đã tự giúp tôi. (9)

Mỗi khi cảm thấy buồn bã, thất vọng, tức giận, hoặc bận tâm vì số phận của hành tinh này, ta đã tiêu hao những lượng năng lượng đáng kể. Chúng ta có xu hướng cưỡng lại sự thay đổi! Trừ khi hoàn cảnh của ta trở nên thực sự khó khăn, còn không chúng ta hiếm khi có những biện pháp cần thiết. Khi nỗi sợ hãi làm ta mất đi lòng nhân ái, ta trở thành tù nhân của một cuộc chiến đấu khó có thể đưa đến kết quả mong muốn. Khi chúng ta không chút tình cảm, khi chúng ta mất nhân tính, khi chúng ta hắt hủi một ai đó, thì chúng ta để mất sự kết nối với điều thực sự đáng kể.

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

### Bài tập liên quan đến vùng bóng tối

Mục tiêu của bài tập này là giúp bạn đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để phát triển sự cảm thông và lòng trắc ẩn ở bên trong chính bạn. Đây là một trong những bài tập tinh thần quan trọng nhất nhằm gìn giữ Thế Giới Quan.

#### **Giai đoạn thứ nhất**

Hãy ghi lên giấy ba hoặc bốn tên của những người mà bạn không ưa hoặc bất đồng. Cạnh những cái tên đó, hãy ghi ra những phê phán hoặc những điểm bất hoà của bạn.

#### **Giai đoạn thứ hai**

Đối với ba hoặc bốn người mà bạn đã nêu tên, hãy tự hỏi mục tiêu tinh thần của họ là gì. Hãy mừng tượng mục tiêu tích cực, sâu xa, đang ẩn khuất ở đằng sau những đặc điểm tiêu cực bề ngoài mà bạn trông thấy và đánh giá.

Trong giai đoạn thứ hai này, bạn tách khỏi cảm nhận thông thường mà bạn dành cho những người xung quanh và tự hỏi về ý định nguyên thủy và

dự kiến về cuộc đời của họ. Trong khi chọn một vị thế khác, tìm kiếm một cơ hội giải thích khác cho động thái của họ, bạn nhân cơ hội này phát triển chính bạn. Việc cảm nhận người nào đó dưới khía cạnh khác nhau mở ra cho bạn một tương tác có tính sáng tạo hơn với người đó.

### **Giai đoạn thứ ba**

Hãy trở lại với những gì bạn đã viết vào lúc đầu. Hãy gạch bỏ tên của một trong những người mà bạn không ưa thay vào đó, hãy viết tên của bạn. Hãy mô tả một trong những tính cách của bạn tương tự như tính cách mà bạn không ưa ở người đó. Hãy ghi nhận cảm nhận của bạn khi đọc lớn điều mà bạn vừa viết ra.

Trong bài tập này, chúng ta thấy thái độ không ưa của chúng ta dành cho ai đó, phản ánh một phần của vùng bóng tối của chúng ta, cái vùng mà chúng ta phủ nhận. Một khi chúng ta biết ‘tái chấp nhận’ hay là nhận biết chính mình trong những thái độ mà chúng ta đánh giá là xấu, chúng ta bắt đầu mở rộng để đón nhận trạng thái toàn vẹn của tâm hồn. Càng tiêu hao năng lượng để che giấu những tính chất tiêu cực của ta thì ta càng ít sáng tạo từ bản ngã toàn diện của mình.

## **RÈN LUYỆN NHÓM**

### **Đối thoại với nỗi sợ hãi**

Nếu nhóm của bạn đã tạo được một bầu không khí an tâm có thể bày tỏ những vấn đề riêng tư, thì sẽ rất dễ dàng để cho những người tham gia nhóm tìm hiểu những cảm nghĩ của họ về một số những nỗi sợ hãi và những điều tin tưởng đã được đề cập ở đầu chương này. Hãy để cho năng



lượng trôi chảy qua nhóm trong khi không ai lên tiếng hoặc phản ứng, cho đến khi tất cả đã sẵn sàng để tranh luận tập thể về những cảm nghĩ của mỗi người.

## Thiền định

Nhóm có thể khép lại buổi họp bằng cách dành ra một khoảng thời gian để thiền định tập thể, tập trung vào một trong những nỗi sợ hãi hoặc điều tin tưởng mãnh liệt nhất của các thành viên. Chẳng hạn, nếu một số thành viên cảm thấy sợ những đám đông, thì hãy mượn tượng những người nam và nữ đang nắm tay nhau, giúp nhau vượt qua một cây cầu. Hãy sáng tạo trong sự quán tưởng hình ảnh, và nhớ rằng những buổi thiền định có một sức mạnh lớn lao. Chúng mang lại những hiệu quả tích cực, và điều này đã được chứng minh qua những con số thống kê có ý nghĩa.

## Những dự án

Nếu bạn quyết định thực hiện một điều gì đó, hãy yêu cầu mỗi người trong nhóm bày tỏ những lo ngại của họ trước cách thức mà dự án có thể thất bại, và bạn hãy ghi những điều đó lên một tờ giấy. Trong chừng mực nào những lo ngại đó có thể có thật? Bạn có thể, hoặc để cho nỗi sợ đó dạy bạn một điều gì đó, hoặc biến nó thành một sức mạnh tích cực?

## CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, *Mặc Khải Thứ Mười*

2/ Andrew Bard Schmooker, trong *Meeting the Shadow*, New York, tr.190

- 3/ Robert Bly, A Little Book on the Human Shadow, Harper and Row, San Francisco, tr.26-27
- 4/ Redfield, sđd, tr.137
- 5/ Như trên, tr.148
- 6/ La Force du bouddhisme, Entretiens avec le Dalai-Lama, J.c. Carrière, Laffont, tr.7-11
- 7/ Như trên, tr.23
- 8/ Robert Monroe, The Ultimate Journey, Doubleday, New York, tr.149
- 9/ Như trên, tr.150

## **Phần Năm: HÀNH ĐỘNG THÍCH HỢP**

### **10. NHỮNG ĐỐI MỐI TRONG LAO ĐỘNG VÀ KINH DOANH**

Mọi nhà lãnh đạo sẽ chọn một đường lối sáng suốt, không chỉ hướng đến lợi nhuận, mà còn hướng đến sự thoả mãn những nhu cầu tinh thần. Đạo đức mới này sẽ giải phóng con người và giúp họ chọn một nền kinh tế của ‘tinh thần’, như mặc khải thứ mười loan báo. (Mặc Khải Thứ Mười). (1)

#### **CON ĐƯỜNG TINH THẦN CHO KINH TẾ**

Mark Bryant, một doanh nhân tại California, nói rằng: ‘Một số quản trị viên cao cấp đang quan tâm đến cách thức mới này: tính tinh thần trong các doanh nghiệp, nhưng họ khó có thể áp dụng, do tính chất của những cơ chế

đang tồn tại. Họ phải chịu một sức ép lớn lao do đòi hỏi phải đạt những kết quả trong ngắn hạn’.

Mark đã thành công trong việc duy trì sự cân bằng giữa thời gian dành cho các sinh hoạt tâm linh, cho gia đình, và quản trị ba trong số những doanh nghiệp rất thành công của ông. Ông đã tự hỏi: ‘Làm thế nào tôi có thể lo chuyện kinh doanh, và đồng thời phát triển về mặt tinh thần, tâm lý và tài chính?’ Ông đã dành ra mười tám tháng để đọc đủ loại sách nói về những thay đổi mô thức, những phương pháp và những mẫu mực canh tân, những hệ triết học và siêu hình học, và cách thức mà những ý tưởng đó có thể làm gia tăng trực giác kinh doanh. ‘Cách nay hai mươi năm tôi làm việc trong một công ty rất lớn và sử dụng mọi công cụ tâm lý học sẵn có trong bộ phận quản trị nhân sự để hiểu rõ mình hơn. Trực giác của tôi dẫn đưa tôi đến những niềm tin siêu hình. Tôi biết điều đó có vẻ kỳ dị đối với một quản trị viên cao cấp làm việc trong môi trường của những doanh nghiệp lớn, nhưng tôi thấy nó thâm sâu hơn tâm lý học. Trong khi bị lôi cuốn bởi cái nhìn nội tâm, tôi thấy hữu ích khi làm việc với những người khác để đánh giá chính mình. Điều đó đã khởi phát niềm đam mê của tôi. Phải biết rằng ta không bị bắt buộc phải một mình đi theo con đường đó’.

Vậy, kết quả của sự tìm kiếm của Mark là gì? Ông giải thích: ‘Trước tiên, tôi thấy cảm nhận về sức sống và tính mục đích của tôi đã gia tăng đáng kể. Giờ đây, tôi hiểu rõ tôi nhiều hơn, và như thế tôi có thể biết rõ hơn là công việc sẽ tiến triển đối với tôi trong trường hạn hay không. Ngày nay, tôi cho qua những cơ hội mà trước đây vài năm tôi hẳn sẽ vồ lấy hoặc tiếc nuối. Tôi tin tưởng nhiều hơn đến trực giác của mình, và điều đó khiến tôi đạt nhiều hiệu quả hơn trong công việc. Dẫu khó có thể dùng ngôn từ để giải thích những cảm nhận của mình, tôi thấy thoải mái hơn trong mọi việc tôi làm’.

Và đâu là những lời khuyên mà Mark dành cho các nhà doanh nghiệp?

‘Có nhiều quản trị viên của các công ty lớn bắt đầu cảm thấy mình bị mắc bẫy. Với những đe dọa giảm biên chế, họ có cảm tưởng không còn làm chủ được số phận của mình, dấu trình độ và tài năng của họ có đến thế nào. Họ cực kỳ thất vọng bởi thế giới của các doanh nghiệp lớn và bắt đầu tự hỏi liệu họ có nên đứng ra thành lập công ty của họ, tạo dựng một cơ sở kinh doanh, hay trở thành những nhà tư vấn độc lập. Nhưng thay đổi cái hoàn cảnh bên ngoài của ta là chưa đủ. Nếu không thay đổi cách nhìn chính mình, ta có nguy cơ không cảm thấy hoàn toàn thoả mãn. Ta phải tác động lên chính mình - tạo ra một trạng thái yên ổn nội tâm khi khám phá con người đích thực của ta - nếu không, ta sẽ lại phải thất vọng. Không một doanh nghiệp nào có thể tránh khỏi sự cứng nhắc, hoặc một bầu không khí thiếu thoải mái. ‘Vậy, đâu là những yếu tố đã đảm bảo cho sự thành công của Mark? ‘Trước tiên, bạn phải nhận thức về những tài năng của mình. Và khám phá ra cách thức để khai thác chúng, thay vì ước mong mình sẽ trở thành một người khác. Tôi nhận thấy nhiều người đã có xu hướng đánh giá thấp những khả năng và tính cách của họ.

Họ thấy những thiếu sót bên ngoài của họ, theo kiểu: ‘Tôi không thể thành lập một doanh nghiệp do tôi không có bằng cấp’, thay vì tự hỏi: ‘Tôi đang thực sự muốn gì đây?’ Họ để mình bị giới hạn bởi những đánh giá của họ về chính họ, bởi vùng bóng tối của họ. Họ không tuân theo bản ngã đích thực của mình, họ chỉ thấy hình ảnh bên ngoài.

Thứ hai, tôi khám phá ra rằng việc sử dụng những tài năng của mình là một quá trình tiến hoá. Chẳng hạn, tôi biết tôi thuộc loại người có khả năng vạch kế hoạch nhưng không phải là một nhà sản xuất giỏi. Vậy, tôi phải liên kết với một người có tài tổ chức. Đó là một sự liên kết xuôi chèo mát mái bởi cả hai chúng tôi đều ý thức về những điểm mạnh của nhau. Hãy phân tích những mặt mạnh và những mặt yếu của bạn. Hãy tìm kiếm một ai đó

bổ sung cho bạn để hoàn thành bức tranh chung. Và công việc của bạn sẽ đạt hiệu năng tối đa.

“Thứ ba, tôi biết rằng điều này có vẻ lạ lùng, nhưng tôi phát hiện rằng, từ khi nghĩ về mình như một linh hồn, thì tôi không còn cảm thấy bị mắc bẫy bởi văn hoá kinh tế. Bạn cần phải gọi lên hình ảnh mà bạn có trong thời trẻ của bạn. Khi còn là một đứa trẻ, bạn đã nghĩ một cách tự do hơn nhiều về chính mình. Vào đạo đó, mọi sự đều có thể. Trẻ con không có những giới hạn, bởi chúng vẫn ở mức độ của tự nhiên, tâm trí của chúng không bị vương bận bởi những giáo điều thuộc văn hoá và các định chế.

**Tôi có sự phân biệt giữa công việc và lao động. Một công việc ở một hoạt động mà chúng ta phải thực hiện để kiếm, sống, nhưng lao động là điều thể hiện lý do mà vì đó ta hiện hữu trên trần gian. Điều đó liên quan đến tâm hồn và niềm vui của chúng ta. Ý tưởng cho rằng có một sự kết nối giữa lao động và niềm vui là điều mới mẻ đối với nhiều người vì trong thế giới máy móc của kỷ nguyên công nghiệp, niềm vui không tượng trưng cho một trong những giá trị chính yếu.**

Trong thời đại công nghiệp hoá chúng ta đã định nghĩa lao động một cách rất hạn hẹp, đến mức đã bỏ qua những phương diện khác của nó: nghệ thuật, cảm xúc, hội hè và những nghi lễ. Trong một cộng đồng lành mạnh, mọi hoạt động đều được xem là lao động. Trong các xã hội nguyên thủy, người ta dành ra nhiều thời gian để hội hè và tổ chức những nghi lễ. Chúng ta đã khước từ điều đó, và hao lực đã lan rộng trong nền văn minh của chúng ta. (Matthew Fox, trong *Towards a New World View*, Russell E. DiCarlo chủ biên)

Tôi nghĩ rằng những khái niệm thuộc tâm linh sẽ biến đổi cách thức lao

động và cách nghĩ về công ăn việc làm của chúng ta. Nhưng ngôn ngữ đó là mới mẻ đối với hầu hết các doanh nhân. Trong những năm gần đây chúng ta đã nhận được rất nhiều thông tin về cách thức để trở thành một quản trị viên giỏi, và về những ưu điểm của sự phân cấp quản lý. Tất cả điều đó là rất thực dụng, nhưng điều đáng kể hơn là cả tiến hành những đổi mới bên trong — chứ không sử dụng, từ ngoại giới, những phương pháp tâm linh để kiếm nhiều tiền hơn. Sự đổi mới đích thực diễn ra khi bạn sống cuộc đời mình trong lao động, và như thế bạn lao động với đời sống’.

Nếu muốn đưa tâm linh vào lao động và công việc của bạn, bạn phải tham khảo nội tâm của chính mình mỗi lần bạn cần có một quyết định. Thay vì xem xét bảng tổng kết tài chính, bạn hãy xem bảng tổng kết nội tâm. Điều bạn đang làm có hài hoà với mục tiêu của bạn và với điều mà bạn thể hiện ở vai trò là một linh hồn? Chỉ có bạn mới có thể nêu lên những câu hỏi như: ‘Có đúng đắn không? Hậu quả tinh thần của hành động đó là gì?’ Không ai có thể trả lời thay cho bạn. Làm lan toả niềm vui tinh thần trong công việc đòi hỏi ta phải chú ý đến tinh thần trong ta, phải vun trồng ước muốn phục vụ lợi ích chung.

## **SỰ BẤT LỰC VỐN CỐ - LÀM THẾ NÀO ĐỂ LOẠI BỎ NÓ Ở NƠI LÀM VIỆC**

Trong một cuộc hội nghị tổ chức tại Montreal, bác sĩ Miron Borysenko đã nêu lên khái niệm về ‘sự bất lực vốn cố’. Khi tiến hành những nghiên cứu trong lĩnh vực sinh học tế bào; ông khảo sát sự gắn kết tinh thần - thể xác và ảnh hưởng của stress trên hệ miễn dịch. Ông đã công bố một số phát hiện

sinh học lạ lùng khiến ta phải suy nghĩ về mọi lĩnh vực, kể cả lĩnh vực kinh tế. Ông nêu ra một ví dụ thú vị khi cho chiếu hình ảnh một chú chim nhỏ đứng yên trong lồng của nó, tuy cửa lồng đã mở. Ông giải thích: ‘Nếu bạn nuôi chim từ nhỏ đến lớn trong một cái lồng thì khi mở cửa lồng, chim sẽ không rời khỏi đó. Đó cũng là điều thực sự xảy ra đối với những người rất ao ước đổi mới, nhưng không đủ tự tin để có những nỗ lực cần thiết cho sự thay đổi. Nơi chốn hiện nay của bạn có thể là rất tồi, nhưng ít ra bạn cảm thấy an ổn’.

Miron Borysenko đã giải thích nguyên tắc về sự bất lực vốn có bằng cách tiến hành thí nghiệm với ba con chuột. Ông đã ngẫu nhiên phóng điện vào hai con chuột đầu tiên, nhưng không phóng điện vào con chuột thứ ba, con chuột chứng kiến. Con chuột số 1 có khả năng xoay bánh xe làm ngưng sự phóng điện vào nó và vào con chuột số 2. Tuy các con chuột số 1 và số 2 đã nhận cùng một lượng stress trong một thời gian như nhau, chuột số 2 (đã nhận những phóng điện nhưng không thể thoát) phải khổ sở vì chứng loét xuất huyết; chuột số 1 (đã bị phóng điện nhưng có thể thoát do đã xoay bánh xe). Sức khỏe của nó còn tốt hơn cả chuột số 3, vốn không bị phóng điện. Sau đó, Borysenko giải thích rằng, khi những con chuột đó được thả vào một mê cung, chuột số 1 là con đầu tiên tìm thấy điểm có nước. Nó đã biết cách tự xoay xở. Chuột số 2 chậm hơn, do nó đã trở nên bất lực trước một tình huống và đã mở rộng sự bất lực đó vào một tình huống mới. Những khám phá xuất hiện từ những tình huống tương tự và những nghiên cứu trên con người cho thấy rằng stress tự nó không gây hại bao lâu mà cá nhân cảm thấy mình có thể thay đổi một điều gì đó trong thế giới của mình.

Quả thật, những thử thách đi kèm với một cảm nhận tích cực về việc làm chủ tình huống đã nuôi dưỡng sự đánh giá đúng về mình và tính sáng tạo,

Những ví dụ của Borysenko tương ứng với những điều mà chúng ta đã

biết về cơ chế thống trị mà chúng ta đã sử dụng từ thuở còn thơ. Con chim có thể tự do để bay đi nhưng vẫn đứng yên trong lồng là hình ảnh minh họa cơ chế của Kẻ Lãnh Đạm đang tuyên bố: **Tôi không cần phải nói với những người khác biết điều gì đang xảy đến với tôi. Tốt hơn, nên lặng im và phục tùng. Chớ có gây sóng gió**'. Những con chuột tự xem là bất lực minh họa rất rõ cơ chế thống trị của Nạn Nhân: **'Tôi không có lời nào để nói về điều đang xảy ra cho công việc của tôi. Tôi không thể thay đổi gì, vì chẳng ai cho phép tôi làm điều đó'**.

Bạn hãy nghĩ về điều liên quan đến nghiên cứu về những con chuột khi tự hỏi: **'Làm thế nào tôi có thể biết được tôi đang hài hoà với chính mình ở nội tâm?** Con chuột số 2 xem chừng đã có một quyết định liên quan đến nó, quyết định dựa trên một nguồn từ ngoại giới (những phóng điện không thể tránh khỏi) tạo ra một thông điệp tổng quát, thuộc loại: 'Tôi yếu kém và không thể kiểm soát điều đang xảy đến với tôi', và chúng để mất, trong một mức lớn, khả năng duy trì sự lành mạnh của chúng. Những phản ứng xúc cảm làm suy yếu hệ miễn dịch của chúng ta. Những xúc cảm tiêu cực (không thoả mãn, tức giận, oán trách, hận thù, bất lực) khởi phát khi chúng ta rời xa Thượng Đế. Nếu mọi ngày bạn đều sống trong tâm trạng không thoả mãn vì tức giận, nếu bạn dành nhiều thời gian để oán trách. Bạn sẽ không hoà hợp với chính bạn. Borysenko nêu ví dụ về một người lái xe bị tắc nghẽn giao thông và đập tới tấp vào tay lái: 'Khi trông thấy người đó bị stress đến thế, tôi thầm nhủ: Điều đang xảy ra bên ngoài không quan trọng, nhưng quan trọng là điều đang xảy ra ở bên trong chúng ta'.

**Với trải nghiệm của tôi, tôi nêu ra hai câu hỏi rất đơn giản: 'Bạn đạt được niềm vui gì từ lao động của bạn và: Những người khác đạt được niềm vui gì từ lao động của bạn? Chúng ta cần việc làm, nhưng điều**



chủ yếu là biết những người khác đã hưởng được những lợi ích từ lao động của chúng ta như thế nào. Vì đối với con người, điều đó mới thực sự là lao động - một lợi ích đền đáp lại một lợi ích.

Đó là cách chúng ta cảm ơn sự giúp đỡ của cộng đồng, và vì thế mà tình trạng thất nghiệp có ảnh hưởng rất tai hại đối với tâm hồn con người. Nó gây ra sự tuyệt vọng, và nói đến tuyệt vọng là nói đến sự thù ghét chính mình, bạo lực và tội phạm.

Để chống lại những tai ương đó, chúng ta xây dựng nhiều nhà tù. Hẳn sẽ tiết kiệm và đơn giản hơn nếu chúng ta cùng nhau tìm hiểu hành tinh này đòi hỏi gì ở chúng ta. Có đủ loại công việc - những công việc mới mẻ - để thực hiện trên những tình cảm tập thể, nếu chúng ta muốn đưa vào sự công bằng xã hội và sinh thái trên thế giới. (Matthew Fox trong *Toward a New World View*, Russell E. Dicarlo chủ biên).

Kinh doanh, mưu sinh, có một nghề nghiệp hữu ích tất cả điều đó cho bạn một cơ may (như mọi hoạt động khác của bạn) để trải nghiệm Thượng Đế, trải nghiệm thần khí, trí tuệ vũ trụ - dẫu bạn gọi cội nguồn tâm linh của bạn là gì. Là một trong những người đang giữ Thế Giới Quan, bạn định ra một cách xử thế cho những hành động, những mục tiêu của bạn, và quá trình hiệp lực với tha nhân.

Hầu hết mọi người đều nhận thức thế nào là tính tinh thần trong kinh tế. Họ cố đưa cái khái niệm đó vào những nhận thức xưa cũ thuộc loại: 'Làm thế nào chúng ta có thể sử dụng tính tinh thần để đạt được hiệu năng cao trong kinh doanh?' Hoặc lẫn lộn tính tinh thần với đạo đức kinh doanh, vốn là một vấn đề thuộc ngoại giới, Hoặc họ cố gắng làm cho những doanh nghiệp của họ phù hợp với sinh thái hơn, không gây ô nhiễm môi trường.

Đó là những giá trị đúng đắn, nhưng hướng ra bên ngoài.

Bạn biết rằng bạn đạt đến trung tâm của sự đổi mới mô thức khi, thay vì chú tâm vào những yếu tố bên ngoài đã được kiểm soát, đo lường và tiên liệu, bạn vận hành từ một sự hài hoà bên trong, với mục tiêu tinh thần hoặc một mục tiêu sâu xa hơn. Khi ta thăm dò và trân trọng điều thực sự quan trọng đối với ta, điều đó đưa đến những động thái bên ngoài hoàn toàn khác. Những Phật tử gọi đó là một lối sống theo chánh đạo hay dharma (pháp). Tôi tự hỏi: Thượng Đế có muốn tôi làm điều này? Điều đó có hoà hợp với giá trị của tôi? Ta kiểm tra nội tâm để xem ta có tôn trọng những giá trị của ta, rồi ta quyết định đâu là sản phẩm mà ta sẽ phát triển, đâu là cách xử thế mà ta sẽ chọn.

## NGƯỜI SĂN BẮT, NGƯỜI HÁI LượM, NÔNG DÂN, NGƯỜI XÂY DỰNG VÀ NHÀ TỔ CHỨC

Tựa như những con giun đất, trong khi len lỏi đào xới, chúng cải tạo đất bằng cách để cho một lượng lớn không khí và nước thâm nhập sâu hơn vào lòng đất, những hy vọng tinh thần của chúng ta cũng tạo ra những phản ứng sâu xa hơn đối với môi trường xung quanh - kể cả môi trường kinh tế và tài chính. Sự lo sợ chung, được mô tả trong mặc khải thứ nhất, là một dấu hiệu của thời kỳ chuyển tiếp hiện nay, nhưng cũng là một lực kết hợp; nó khiến chúng ta, trên bình diện cá nhân và nghề nghiệp, làm việc cho sự hợp nhất thế giới. Các doanh nghiệp vừa là những tổ chức vừa là tác dụng của sự thay đổi. Những nỗ lực của chúng ta nhằm phát triển công nghệ đồng thời giữ vững tầm cao của sự sáng tạo đã hình thành một kết hợp

manh mẽ và thoáng qua, bởi chúng ta luôn muốn làm chủ quá trình đó từ một quan điểm thuộc ngoại giới. Chúng ta đã thực sự khởi phát những gì mà chúng ta không còn là chủ nhân của nó. Hãy tự hỏi tại sao ta muốn ở lại trong cái hoàn cảnh như vậy. Câu hỏi có thể sẽ làm xuất hiện quan điểm thuộc nội tâm của bạn.

## **Bạn sẽ gạt hái điều mà bạn đang suy nghĩ**

Những tiến bộ của trao đổi mậ dịch, của kinh doanh - nền tảng của xã hội văn minh - luôn trùng hợp với sự tiến hoá của những giá trị và niềm tin. Những giá trị làm cơ sở cho thế giới tư bản, như chủ nghĩa cá nhân và sự làm việc cật lực, đã hoá thành sự cạnh tranh khốc liệt và tạo ra những con người nghiện việc. Cả thế giới có xu hướng bắt chước tình trạng rối loạn chức năng đó. Hiệu quả, tính tự chủ, những kỳ tích công nghệ đã dẫn đến những ám ảnh đi ngược với mục tiêu tìm kiếm. Tuy nhiên, tất cả những xu hướng có vẻ ‘tiêu cực’ đó giúp ta nhận thấy tính tự mãn của mình và một cách lạ lùng, kích thích sự hiểu biết tinh thần của nhân loại.

## **Sự hợp nhất những kết nối, mô thức theo đường xoắn ốc của công việc kinh doanh.**

Những ý tưởng đó sẽ không được áp dụng ngay ở mọi nơi làm việc. Tuy nhiên, những đổi mới đang diễn ra một cách nhanh chóng đến nỗi những mô hình cũ hoàn toàn trở nên lỗi thời. Để biến đổi một phần của năng lượng tổ chức trong các doanh nghiệp, ta có thể viện đến một mô hình

mang tính tinh thần thuộc sinh thái. Mỗi quyết định và mọi hành động của chúng ta đều tác động đến mọi sự vật xung quanh. Cái mô hình kinh tế đó, nếu nó có vẻ sáng suốt hơn mô hình cổ truyền thợ săn - con mồi và vì nó nhằm đến một sự phát triển bền vững thay vì cướp bóc những tài nguyên thiên nhiên, nó vẫn còn tập trung vào những điều kiện bên ngoài. Mô hình sinh thái là kết quả của một phương pháp nội tâm, hướng về một sự hài hoà tinh thần, chứ không phải về ảnh hưởng tinh thần đối với kinh tế. Nếu tiến theo trực giác của mình, nếu nghe theo trái tim của mình, chúng ta sẽ có một lựa chọn. Năng lực được tạo ra bởi những lựa chọn đó sẽ tuôn chảy qua một hệ thống, và sẽ phát triển với sự hỗ trợ của những hệ thống khác. Những đổi mới sẽ xảy ra cùng với sự thích nghi trực giác của chúng ta với sự phản hồi thông tin. Sự phản hồi thông tin sẽ gọi lại những thách thức mới, và chúng ta lại lắng nghe những hiểu biết tinh thần, và điều chỉnh chính mình theo những nhu cầu trường hạn của nhân loại.

Như mặc khải thứ chín gợi ý, chúng ta đang ở vào bước ngoặt quan trọng của lịch sử, đòi hỏi các doanh nghiệp phải có những mục tiêu rộng lớn hơn, chứ không chỉ biết làm giàu cho vài cá nhân. Một trong những mục tiêu tinh thần của kinh tế là tập hợp, là ảnh hưởng đến toàn bộ gia đình nhân loại. Các doanh nhân sẽ có những kết nối để hình thành những hệ thống, thành lập những liên minh, tạo ra những loại hình mới, theo cách hiệp lực.

Chúng ta sẽ tiến đến sự đổi mới hình ảnh của doanh nghiệp. Thay vì là một cỗ máy làm tiền, doanh nghiệp sẽ trở thành một hệ thống sinh động mà mục tiêu là đưa chúng ta đến gần Thượng Đế. Và kinh tế sẽ có những hình thức mới. Chẳng hạn, càng ngày càng có nhiều người làm việc tại nhà hơn, vì họ không hài lòng đối với những công ty lớn, tổ chức theo hệ thống cấp bậc, thiếu quan tâm đến con người; những công ty đó xem nhân viên của họ như là thứ đồ vật phải tận dụng đến mòn trơ thì thôi. Vì thế, họ phải tìm

cho mình một lĩnh vực kinh doanh (ít cạnh tranh nhất), hoặc do sau khi nghỉ việc, hoặc do họ tin vào những năng khiếu và trái tim của họ để tạo ra một lối sống giúp họ có thể thích thú khi thức dậy buổi sáng. Các xu hướng đó thuận lợi cho những yếu tố cổ mẫu của tính dễ thích nghi và sự đa dạng hoá (rất quan trọng trong mô hình sinh thái của sự phát triển bền vững). Phân tán trong khi hình thành những đơn vị gắn kết tương hỗ, chúng ta sẽ hợp nhất nhân loại không theo hệ thống thứ bậc, và dân chủ hoá nó. Phải chăng là một trùng hợp khi các công nghệ như điện thoại di động, internet và những phương tiện thông tin bằng hệ thống viễn thông tự động đã xuất hiện vào một thời đại mà chúng ta đều ao ước một quyền độc lập nhất định - trong khi vẫn thuộc vào một hệ thống mang lại cho chúng ta sự hỗ trợ của nó?

### **Những ‘lợi ích’ tinh thần: tin tưởng, sẵn sàng, tự trọng, nhiệt tình, thoải mái, phong phú và niềm vui**

Karen Burns Thiessen, tư vấn marketing tại California, bị thôi việc khi bộ phận marketing của một công ty lớn được tái cơ cấu. Karen cho chúng tôi biết: ‘Cho đến năm ngoái, tôi luôn làm việc cho một ông chủ. Khi bị thôi việc sau mười năm, tôi quyết định thôi làm công ăn lương, và muốn được độc lập. Ngày tôi thành lập doanh nghiệp của mình, có một công ty rất lớn gọi đến và đề nghị tôi nhận một chức vụ với những điểm đáng mơ ước. Tôi biết đó là một thử thách cho quyết tâm của tôi. Thay vì quay lại lối sống cũ Karen tiến lên phía trước, ngay cả khi cô không chắc về sự thành công của mình. Tôi đã bỏ ra một năm để cảm rãnh, và tôi đã thăm dò để tìm kiếm khách hàng. Tôi bắt đầu thiên định và đọc đủ loại sách, Trực giác của tôi giúp tôi kiếm được những cuốn sách mà tôi cần. Có nhiều người đã cho tôi những lời khuyên, và một số tiên đoán rằng con đường tôi chọn sẽ không đưa đến

đâu, nhưng tôi vẫn tin rằng tính sáng tạo của tôi sẽ dẫn tôi đến nơi tôi muốn. Có một điều gì đó đã khởi động vào đầu năm 1996, khi tôi soạn một ‘danh sách những điều mong muốn’ cho sáu tháng tới. Trong một tháng, tôi đã hoàn thành tất cả những gì đã ghi trong danh sách kể cả mức thu nhập mà tôi muốn đạt được và những thân chủ mà tôi muốn tác động’.

Karen khuyến khích các thân chủ hãy tin tưởng vào trực giác của họ và dám chấp nhận những bất trắc. Cô giúp họ tìm thấy sự cân bằng giữa đời sống cá nhân và đời sống nghề nghiệp. Như cô giải thích: ‘Khi bạn làm chủ một doanh nghiệp nhỏ, thì đó là tất cả cuộc đời bạn. Vì vậy, bạn phải xác định điều gì mang lại cho bạn sự thích thú, phải tiến về hướng nào, và làm sao cho sự thích thú đó được nhập vào nghề nghiệp’.

Karen cũng nhắc nhở các thân chủ rằng những bế tắc tình cảm làm hao mòn năng lực và có thể làm nghẽn dòng chảy tiền bạc. Cô nói: ‘Nếu dòng chảy tài chính của bạn là không đủ mạnh, hãy tự hỏi: ‘Đâu là những vấn đề riêng tư đang làm suy yếu năng lực của tôi?’ Tôi cũng nói với họ rằng họ không nên ngần ngại từ bỏ những khách hàng gây phiền toái. Nếu những năng lượng của bạn và các khách hàng của bạn không khớp nhau, hãy từ bỏ họ để nhường chỗ cho những người mà bạn thực sự ưa thích kinh doanh với họ’.

Những điều vừa kể minh họa rõ những động thái mới đang nổi lên từ mô hình cũ đã được tổ chức theo - hệ thống cấp bậc, dẫn tới xung đột, đến nay vẫn tồn tại trong các doanh nghiệp. Đó là một mô hình thường gây thất vọng cho những người làm công ăn lương và làm họ hao mòn.

## **Bệnh tim mạch**

Trong cuộc hội thảo tại Montreal mà chúng tôi đã nêu ở đầu chương này,

bác sĩ Borysenko đã hỏi có ai trong số những người tham dự đã quen biết với một người bị lên cơn đau tim trong những tháng gần đây. Trong số gần bảy trăm cử tọa, có khoảng một trăm bàn tay giơ lên!

Theo các con số thống kê, thì phần lớn những cơn đau tim đều xảy ra vào sáng Thứ hai. Tại sao? Tiến sĩ Larry Dossey, một trong những nhà tư tưởng xuất sắc về mô thức mới, đã mô tả những nỗi chán chường của buổi sáng Thứ hai trong một cụm từ ngắn gọn gọi là 'nỗ lực không niềm vui'. Tâm trạng đó đã lây lan đến mức nào trong nền văn hoá chúng ta - chúng ta đang làm việc ở chừng mực nào khi không nhắm đến một mục tiêu rộng lớn hơn?

Trong khi xác định tiêu chuẩn chính xác của sức khoẻ trong bốn lĩnh vực của đời sống chúng ta (thể chất, tinh cảm, tâm thần và tinh thần) Bác sĩ Borysenko ước tính rằng, trên bình diện thể chất, điều quan trọng hơn cả là 'sự đề kháng trước những thử thách'. Trong thí nghiệm với những con chuột mà chúng tôi đã nêu, những con nào có sự làm chủ nhất định đối với stress gây ra bởi sự phóng 'điện' sẽ có một sức khoẻ tốt đẹp hoặc kết quả tốt hơn những con không hề bị stress. Như thế, stress có thể kích thích nơi chúng ta tính sáng tạo lớn lao hơn, với điều kiện là chúng ta làm chủ phần nào điều đang xảy đến. Nhưng chúng ta không nên làm chủ mọi sự. Borysenko kể ra những nghiên cứu được tiến hành bởi Suzanne Kobasa ở Đại học New York. Trong khi điều tra về một xã hội đang tái cơ cấu, Kobasa nhận thấy rằng những người làm công ăn lương đã phải chịu stress lớn lao. Theo Kobasa, những ai xem sự thay đổi như là một cơ hội, là những người 'vững mạnh về mặt tâm lý'. Họ có cảm tưởng đang lèo lái mình, dẫu điều gì xảy đến. Họ hiểu rằng, để chế ngự một hoàn cảnh, đôi khi phải để nó tự phát triển. Họ cũng cảm thấy đang dẫn thân một cách mạnh mẽ đối với một lý tưởng, một cộng đồng, một mục tiêu quan trọng hơn - một sự dẫn thân

trái hẳn với nỗ lực không niềm vui.

Theo Borysenko, ngoài khả năng đề kháng thuộc thể chất, sự chín chắn về tình cảm là điều cần thiết cho một sức khỏe tối ưu. Vậy, sự chín chắn về tình cảm là gì? Borysenko cho rằng, tất cả chúng ta phải loại bỏ những thái độ thiếu trưởng thành mà chúng ta tạo ra trong thời thơ ấu nhằm duy trì những kết nối yêu thương với cha mẹ chúng ta. Mô tả của Borysenko về những thái độ khác nhau đó rất giống với bốn cơ chế của sự thống trị đã được mô tả, và chúng cũng là những cơ chế được phát triển để sống còn.

Bác sĩ Borysenko nói rằng, sức khỏe tinh thần đòi hỏi phải có một sự ham hiểu biết về thế giới, mọi sự ham hiểu biết thường bị ngăn chặn trong đời sống định chế. Theo ông, tiêu chuẩn thứ tư thuộc sức khỏe là sự lạc quan tinh thần - đúng như mặc khải thứ mười nêu rõ, nhằm gìn giữ một Thế Giới quan tích cực!

Bí ẩn của đời sống muốn tự nó lộ ra, và nó thể hiện khi chúng ta lắng nghe trực giác của mình và để cho trật tự phát triển, ngay cả khi lúc đầu nó có vẻ hỗn loạn kể cả trong kinh tế. Một lần nữa, chúng ta có quyền lựa chọn: hoặc chúng ta xem thế giới như một tác phẩm đang được xây dựng - với những mâu thuẫn, những bất trắc và những cơ hội kỳ lạ; hoặc chúng ta tin rằng nó đang tiến về một thảm họa không thể kiểm soát.

## **KINH DOANH: MỘT HOẠT ĐỘNG VƯỢT QUÁ NHỮNG CUỘC HỌP CỦA HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ**

Điểm nổi bật của đời sống kinh tế là tính chu kỳ của nó. Theo quan điểm có tính máy móc xưa cũ, chúng ta đã sử dụng những từ như móc nối, đo lường, kiểm tra chất lượng, phân loại, xác định chính sách và tái sinh vật



liệu đã dùng để dùng lại (và đối với con người là đào tạo lại và bổ túc nghiệp vụ). Điều duy nhất đáng kể là sự gia tăng số lượng thương vụ. Người ta không xem trọng những thiệt hại của con người mà môi trường phải chịu, cũng như di sản thảm hại mà chúng ta để lại cho con cháu. Ngược lại, khi có một tiếp cận tinh thần về kinh tế, ta cân nhắc những hậu quả trong trường hạn của những lựa chọn. Trước tiên ta tiến hành điều mà ta xem trọng đối với mình, trân trọng tính liêm chính, và cố gắng, trong khả năng có thể— phục vụ tha nhân như ta muốn được phục vụ.

Margaret Wheatley nêu lên cách thức cố sức thuyết phục mà “tính sáng tạo lộ diện” của tự nhiên có thể dạy cho chúng ta. Theo bà, chúng ta phải sống trong thế giới với mục tiêu ‘thăm dò, tìm kiếm những phối hợp mới’ không đấu tranh để sống còn, mà để vui chơi, và tìm thấy điều khả dĩ. ‘Việc đổi mới cách thức mà chúng ta cân nhắc ‘vấn đề’ sẽ biến đổi cách thức chúng ta tìm kiếm giải pháp. Nếu ta cho phép mình ‘thiếu ngăn nắp’ điều mà tâm hồn ưa chuộng, lúc đó chúng ta sẽ vui hưởng sự trù phú của đời sống và từ điều đó, trật tự sẽ xuất hiện. Margaret viết: “Các nhà khoa học khẳng định cần phải có nhiều rối ren lộn xộn để cuối cùng biết điều gì sẽ tiến triển. Nhưng đằng sau ý tưởng đó là ý thức rằng tất cả những lộn xộn hướng đến sự phát hiện một loại hình tổ chức ổn thoả cho nhiều chủng loại. Sự sống cần đến rối ren lộn xộn, nhưng nó luôn có xu hướng tự tổ chức; mọi sự luôn tiến về trật tự’ (2). Đó không phải là một phương pháp tuyến tính, cố định những mục tiêu, mà hầu hết chúng ta luôn đề cao. Nếu biết lắng nghe những giá trị của mình và tiến theo một lực tích cực, chúng ta sẽ nhận được nhiều năng lượng hơn và sẽ chăm chú hơn đến những ‘cơ hội’ do đời sống gửi đến. Khi ý thức của chúng ta đạt đến mức độ của mặc khải thứ mười, những cuộc họp của hội đồng quản trị trở thành những nơi mà ta có thể thăm dò những ý định, những trực giác và những mục tiêu chung, bày tỏ

những giá trị sâu sắc của một tình huống.

## CHU KỲ PHỤC HƯNG

Nhà xã hội học Paul H. Ray nêu lên giả thuyết rằng cơ cấu văn hoá nổi trội hiện nay đang thay đổi và đưa lại sức sống có thể diễn ra một hoặc hai lần trong một thiên niên kỷ. Những lo âu nội tại của chúng ta cho thấy rằng cả lý thuyết bảo thủ lẫn những quan niệm kỹ thuật hiện đại đều không cung cấp một thực phẩm phù hợp. Một văn hoá toàn vẹn không phải là sản phẩm phụ của một hệ thống triết học, mà là một khát vọng - với trung tâm là trái tim - về sự toàn vẹn của con người. Nó đổi mới những cơ cấu xưa cũ của các đô thị, của những nghề nghiệp, những thị trường, những doanh nghiệp, những trường đại học. Bị thúc đẩy bởi nhu cầu nội tại nhằm cảm thấy hoà hợp với những gì chúng ta tin tưởng, chúng ta đọc những gì được viết trên các bao bì; chúng ta thắc mắc về nguồn gốc của các sản phẩm; chúng ta tổ chức những buổi hội thảo để chia sẻ quan điểm và bàn về sức khoẻ, môi trường, quyền con người và đủ loại vấn đề. Ray viết: 'Sự mang lại sức sống văn hoá thôi thúc chúng ta nghĩ ra một cách thức mới để nhìn lại chính mình, và một cách thức mới để sử dụng những ý tưởng và các công nghệ xưa cũ. Đây là một thời kỳ hy vọng và sáng tạo trong đời sống xã hội, thường tiếp nối một thời kỳ của tuyệt vọng và tan rã' (3). Ray cảnh báo rằng sự biến đổi hiện nay của văn hoá sẽ không thể cáo giác mô thức đang nổi trội nêu ta không gìn giữ một ý chí sâu sắc về những thay đổi tích cực và một cách nhìn lạc quan.

Chúng ta hình như đang ở giữa hai thời điểm của lịch sử. Và, ở mức độ cá nhân, chúng ta không biết điều gì sẽ xảy đến. Tuy nhiên, ở mức độ toàn

cầu, những chuẩn bị cho giai đoạn lịch sử đó diễn tiến từ nhiều thế kỷ nay, nhờ sự nỗ lực của nhiều người đang lắng nghe tính tâm linh, những người phục vụ nhân loại một cách kín đáo, bất vụ lợi, và không có tham vọng nào thuộc trần gian.

## HÍT VÀO VÀ THỞ RA

Tại sao lại nói đến sự hít thở trong khi bàn chuyện kinh tế? Những ý tưởng đơn giản nhất thường là những ý tưởng mà ta không quan tâm đến, do ta quá nôn nóng làm chủ đời mình và nói nhiều về ‘khả năng’ của mình. Thay vì thế, chúng ta nên tự hỏi làm thế nào để có một thái độ sáng suốt hơn trong công việc.

Nếu công việc thúc đẩy chúng ta phải có những nỗ lực chẳng chút vui thích, thậm chí có khi phải tiêu đời vì những ảnh hưởng của stress, thì bằng cách nào chúng ta có thể làm cho đời mình thích hợp lại? Nếu sự lạc quan và mục tiêu tinh thần là mô thức mới của sức khỏe, thì làm thế nào chúng ta có thể tác động một cách thực tiễn vào bên trong mô thức đó? Bác sĩ Borysenko và những chuyên gia về stress nhắc nhở chúng ta có một giải pháp bẩm sinh: sự thư giãn - đối lập với phản ứng: ‘Tôi chạy trốn hoặc tôi chiến đấu’. Borysenko khẳng định: ‘Nếu bạn ao ước làm chủ phần nào đời bạn, hãy biết hít thở từ cơ hoành. Điều đó tự động đưa bạn vào tư thế thư giãn. Khi bạn tạo ra trạng thái đó, huyết áp và nhịp tim của bạn giảm xuống. Bạn làm giảm sự đau đớn, những khả năng dị ứng và nhiễm trùng. Bạn làm gia tăng dòng chảy của máu về não và vùng ngoại vi. Bạn trở nên ý thức hơn, chăm chú hơn và kết nối hơn - trong khi vẫn thanh thản và trầm tĩnh. Đó là một lúc tuyệt vời để có sự nội quan. Trạng thái đó giúp bạn đương đầu với những khó khăn, vì sự lo âu của bạn đang dịu bớt, và bạn đang phát

ra sự tự khẳng định tích cực thôi thúc bạn thực hiện những đổi mới. Đó là ý nghĩa của sự thay đổi mô thức’,

## MỘT CÁI NHÌN MỚI - NHỮNG NHÓM LINH HỒN

Trong Mặc Khải Thứ Mười, những nhân vật đạt đến một mức độ cao của năng lượng, có thể tái khám phá Tâm Nhìn Khai Sinh nguyên thủy của họ. Nhờ vào sự rung động cao cấp đó, họ có thể ý thức về sự hiện diện, ở Cõi Bên Kia, của những nhóm linh hồn đang gửi đến cho họ năng lượng. Lần lượt, họ nhận ra mỗi người đều có một nhóm linh hồn - đi theo họ có lẽ từ nhiều thế kỷ. Những nhóm đó gìn giữ ký ức và Tâm Nhìn Khai Sinh của mỗi người và hỗ trợ người đang sống trên trần gian bằng cách cung cấp năng lượng khi người đó yêu cầu. Những nhân vật của Mặc Khải Thứ Mười hiểu rằng họ phải chọn nhiều loại hoạt động khác nhau để thể hiện Tâm Nhìn Nguyên Thủy của họ.

Phải nhìn nhận rằng, nhiều người sẽ xem là huyền hoặc, không nghiêm túc cái ý tưởng cho rằng có một nhóm linh hồn, tác động từ một thế giới khác, giúp đỡ họ trong công việc hàng ngày. Nhưng, nếu tin vào điều đó thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu ta áp dụng một cách có hiệu quả cho cuộc đời chúng ta những lời chỉ dạy tâm linh đã được tỏ lộ - trong khi biết rằng mỗi hành động, mỗi lĩnh vực của cuộc sống mang đến cho chúng ta cơ hội để trải nghiệm Thượng Đế? Một khi đạt đến mức hiểu biết của mặc khải thứ mười, chúng ta biết lắng nghe trực giác của mình, nghe theo những linh cảm và biết rằng những trùng hợp không xảy ra ‘tình cờ’. Ngay cả nếu chúng ta không để ý điều đó hoặc không biết nó thì một ý thức như thế cũng đến với chúng ta từ vũ trụ. Trong khi thiên định, chúng ta nâng cao mức độ

rung động và tiến gần đến tần số rung động của nhóm linh hồn của mình, nhưng hầu hết đều không thể nhận ra một kết nối thần giao cách cảm khi chúng ta đang có nó. Chúng ta không thực hiện một sự liên kết giữa cảm hứng, sự sáng tạo của chúng ta với một kết nối thuộc tâm linh; chúng ta cũng chẳng lưu ý đến sự hiện diện của những chiều kích khác thuộc trần gian, khi chúng ta thể hiện điều thần kỳ của một nhóm linh hồn. Tuy nhiên, theo những hướng dẫn bí truyền, nếu chúng ta làm việc hoà hợp với mục tiêu của vũ trụ và của Tâm Nhìn Khai Sinh chúng ta sẽ được giúp đỡ một cách đáng kể bởi những hữu thể trong một chiều kích khác. Ngược lại, nếu không lắng nghe mục tiêu đó, chúng ta sẽ phải gạt những gì mà chúng ta gieo.

## LOẠI BỎ NHỮNG XÚC CẢM TIÊU CỰC TRƯỚC KHI LÀM VIỆC THEO NHÓM

Nhóm linh hồn bảy người trong Mặc Khải Thứ Mười biết rằng họ sắp phát hiện lý do khiến họ bị thu hút cùng lúc vào một nơi chốn. Nhưng một số phản ứng giữa những cá nhân trong nhóm hình như làm dao động năng lượng của họ và làm cho những tiếp cận của họ với Cõi Bên Kia trở nên rời rạc. Lúc đó, họ đoán rằng họ đã gặp gỡ trong những kiếp trước, rằng nhóm của họ có những mục tiêu khác để đạt đến, và họ đã thất bại.

‘Nụ cười của Charlene cho tôi biết rằng cô đang nhớ lại điều đó.’

Tôi nói: ‘Chúng ta đang nhớ lại hầu hết những sự kiện đã qua. Nhưng cho đến lúc này tôi không thể nhớ làm thế nào chúng ta đã có ý định tiến hành lần này. Em có nhớ điều đó không?’

‘Charlene lắc đầu: ‘Chỉ phần nào thôi. Em biết rằng chúng ta phải khám

phá những tình cảm vô thức của chúng ta đối với nhau, trước khi có thể đi tiếp con đường. Tất cả điều đó là một phần của mặc khải thứ mười, chỉ có điều là cho đến nay, nó không hề được ghi chép ở bất cứ đâu. Điều đó đến với chúng ta theo trực giác (...)

‘Một phần của mặc khải thứ mười tiếp nối mặc khải thứ tám. Chỉ nhóm nào làm chủ hoàn toàn mặc khải thứ tám mới có thể tiến hành sự xem xét lương tâm và phản tỉnh đó’. (4)

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes, mặc khải thứ tám nhấn mạnh rằng chúng ta có khả năng nâng cao tha nhân về mặt tinh thần khi bao bọc họ bằng tình thương yêu. Nhiều người trong chúng ta có thể thực hiện điều đó với một số đối tượng nhất định. Trong những hoàn cảnh khác, ta không thể hiện lâu dài tình thương yêu một người khác và trao cho họ năng lượng. Điều đó thường xảy ra đúng vào những tình huống quan trọng, chẳng hạn, khi bạn đang cùng với những người khác chuẩn bị một dự án. Tại sao?

Nhiều nghiên cứu về tái sinh cho thấy rằng, chúng ta có xu hướng đầu thai đều đặn với cùng những linh hồn. Có thể lúc này bạn đang làm việc bên cạnh một hoặc nhiều người mà bạn đã sống với họ trong một kiếp trước. Bạn thấy điều đó có vẻ huyền hoặc, khó tin ư? Hãy nghĩ đến một cuộc giao dịch hoặc kinh doanh đặc biệt ấn tượng đối với bạn. Bạn có nhớ đến những sự kiện lạ lùng? Phải chăng bạn đã gặp khách hàng hoặc đồng nghiệp của bạn một cách đồng bộ và ăn khớp với tình huống? Bạn có ngay tức khắc cảm thấy có thiện cảm với người đó? Bạn có rút ra được một bài học quan trọng nào từ trải nghiệm?

Mỗi con người đều xác định một mục tiêu trong đời mình - chẳng hạn trở nên kiên trì hơn, độc lập hoặc vững tin hơn. Những ai muốn phát triển một số hoạt động nghề nghiệp thì sẽ đầu thai vào những ngành nghề tương ứng; họ sẽ thu hút nhau để phát triển lĩnh vực mà họ đã chọn. Tuy nhiên, các linh

hồn cũng có thể quyết định trả một món nợ đã vay ai đó từ nhiều kiếp trước. Trong số những đồng nghiệp của bạn, bạn phát hiện rằng bạn có cùng mục tiêu đối với một số người, trong khi bất đồng với số người khác, vì những lý do thuộc vô thức. Tất cả chúng ta đều được đặt trong một hoàn cảnh cá biệt để đối đầu hay giải quyết vấn đề này hoặc vấn đề nợ. Những vấn đề tiêu cực sẽ thể hiện dưới dạng những xung đột, những lôi cuốn, hoặc những chán ghét, ghê tởm. Do vậy, việc gửi năng lượng và tình yêu thương cho những con người đó thường sẽ là rất gay go, và chúng ta cảm thấy mình bị tắc nghẽn. Ngay cả khi ta tức giận hoặc có tâm trạng không thoả mãn giữ chân ta với công việc có thể sẽ buộc ta phải tiếp xúc với một con người mà ta không muốn quen biết.

Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhờ Maya, bảy nhân vật của nhóm phát hiện rằng nếu muốn hoạt động ở mức độ cao nhất của sự cộng hưởng cần có để đạt được mục tiêu, thì họ phải có ý thức về tình cảm tiêu cực vẫn còn tồn tại giữa họ và nói ra điều này một cách trung thực, ngay cả khi điều đó đòi hỏi thời gian. Maya nói: ‘Trước tiên, chúng ta phải nhận biết những cảm xúc của chúng ta, sau đó có thể xếp xó chúng vào quá khứ, nơi của chúng. Chúng ta ngang qua một quá trình dài: thú nhận những tình cảm và những mối oán hận, thảo luận chúng một cách không giấu giếm che đậy. Tiến trình soi sáng chúng ta, và sau đó giúp chúng ta quay trở lại với một trạng thái yêu thương, vốn là trạng thái cao nhất’.(5)

## Tích cực lắng nghe

Đến thời điểm này của Mặc Khải Thứ Mười, các nhân vật trình bày những tình cảm của họ dành cho nhau, xem xét những phản ứng tự phát nhằm kiểm tra xem họ có ác cảm, thù oán nào hay không. Lần lượt, họ bày tỏ một cách rõ ràng nhất có thể, điều mà họ cảm nhận một thời điểm nhất

định, mà không nói những lời chê trách. Mỗi khi chúng ta có một thái độ phòng thủ đối với ai đó, thì người ấy có cảm tưởng là mình không được lắng nghe. ‘Cảm xúc tiêu cực tồn tại trong tâm trí họ, do họ tiếp tục suy nghĩ về một cách thức để bạn hiểu, để thuyết phục bạn. Hoặc nó tiến vào vô thức, và lúc đó, sự oán hận làm suy mòn năng lượng giữa hai người. Trong trường hợp này, cũng như trong trường hợp khác, cảm xúc vẫn là một vấn đề, và gây ra tắc nghẽn’. (6)

## TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU LÀ NHỮNG LINH HỒN ĐANG PHÁT TRIỂN

Chỉ mình bạn biết những gì mà trái tim đang thì thầm với bạn. Chỉ mình bạn tìm thấy hoặc đoán ra hành động đúng mà hoàn cảnh đòi hỏi. Nếu điều đó không ổn, hãy một lần nữa lắng nghe. Khi còn nhỏ, chính trong sự tin tưởng và hấp thụ bài học từ một kinh nghiệm hoặc một sai lầm mà chúng ta học đi, chạy, nhảy. Chúng ta thường cố duy trì một vị thế trước những xung đột trầm trọng! Nếu lâm vào thế kẹt, cảm thấy sợ hãi hoặc bất lực, chúng ta sẽ cũng cố và tạo ra những gì mà chúng ta e sợ. Stress thúc đẩy chúng ta sử dụng những phương pháp xưa cũ - đe dọa những người khác, làm cho họ cảm thấy họ có lỗi, đóng vai thờ ơ, hoặc khóc lóc như thể mình là nạn nhân.

## VƯƠN ĐẾN TIỀM NĂNG CHUNG

Bạn hãy nhớ lại những gì đã thảo luận về quá trình tiến hoá, Nếu vội vã lao đầu vào việc làm sáng tỏ mọi sự khi tinh thần chưa hoàn toàn tỉnh thức, bạn có nguy cơ còn cảm thấy không thoả mãn hoặc muốn từ bỏ công việc



mà bạn đang tiến hành. Hãy kiên trì với chính mình. Nếu, một cách có hệ thống, bạn chạm phải một bức tường khi có việc cần phải giải quyết với những người khác, đừng tìm cách gây ra sự kiện này nọ, mà hãy giữ lý tưởng của bạn trong tâm trí. Hãy nhớ đến tám điều chính mà bạn đang rèn luyện khi mở rộng hơn ý thức của mình:

- 1) Hãy biết rằng đằng sau mọi tương tác đều có một mức độ tinh thần;
- 2) Thay vì chê trách chính mình hoặc những người khác, hãy tìm thấy những lý do hoặc mục tiêu tinh thần đã đưa bạn đến hoàn cảnh đó;
- 3) Hãy lắng nghe những thông điệp mà hoàn cảnh đã đưa đến cho bạn;
- 4) Hãy cầu xin sự giúp đỡ của trí tuệ vũ trụ để đương đầu và vượt qua những xung đột;
- 5) Bạn hãy hình dung bạn đang liên lạc bằng thần giao cách cảm với nhóm linh hồn của bạn;
- 6) Hãy quan sát tính chất đồng bộ, ăn khớp với hoàn cảnh, có vẻ như đang chỉ ra cho bạn một con đường không ngờ;
- 7) Hãy giữ năng lượng của bạn được ổn định;
- 8) Hãy hình dung bạn và tha nhân đang nhớ đến Tâm Nhìn Khai Sinh của mình.

Trong Mặc Khải Thứ Mười, năng lượng của các nhóm linh hồn bắt đầu lấp lánh quanh các nhân vật, làm gia tăng năng lượng của họ. Lúc đó, những linh hồn nhận được một vòng tuôn trào những thông tin trực giác, Điều đó xảy ra khi nhóm của bạn thực sự được thúc đẩy bởi thần cảm.

Nhân vật Maya giải thích rằng những-quan hệ giữa người với người chỉ thực sự phát triển khi ta khám phá một cách có ý thức biểu hiện của Đại Ngã ở mỗi người đối thoại với ta. Đó là quá trình đang diễn ra, nhưng sự phát triển của cá nhân tùy thuộc vào sự quyết tâm gìn giữ lý tưởng. Ngay cả khi không luôn có cảm tưởng rằng mình đang tiến triển, ta vẫn có thể góp

phần tạo ra một khối lượng tới hạn (để gây ra phản ứng dây chuyền) nhằm cải biến ý thức trong mọi phương diện của văn hoá. Maya nhắc nhở: ‘Các chân sư luôn phân phối năng lượng cho các môn sinh - và điều đó tạo nên giá trị của họ. Nhưng tác động còn gia tăng hơn đối với những nhóm tương tác như thế với mỗi thành viên của nhóm. Mỗi thành viên gửi năng lượng cho những thành viên khác, và tất cả vươn đến một tầm cao mới của sự khôn ngoan, vốn có nhiều năng lượng hơn, năng lượng gia tăng đó dội lại trên mỗi thành viên, và tạo ra một hiệu ứng khuếch đại’. (7)

## TÂM NHÌN KHAI SINH

Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật Curtis nhận ra rằng, theo Tâm Nhìn Khai Sinh, ông đến trần gian góp phần đổi mới sự quản trị các doanh nghiệp, ông đã chọn sinh ra vào thời điểm mà công nghệ đang hướng đến mục tiêu toàn cầu với một tốc độ rất nhanh, mà trong đó nhiệm vụ của anh là hợp nhất của họ với Lực Duy Nhất của Thượng Đế. Curtis là thành phần của một nhóm linh hồn muốn cải biến cái cách nhìn hạn hẹp hiện nay về sự phát triển và thương mại. Những người chia sẻ quan niệm hạn hẹp đó chủ trương khai thác những nguồn tài nguyên thiên nhiên để đạt được một lợi nhuận tối đa trong ngắn hạn. Nhưng Tâm Nhìn Khai Sinh của Curtis khuyên ông gia nhập một nhóm công dân có ý thức hơn, và họ sẽ nhận trách nhiệm bảo vệ các động vật hoang dã và những nguồn tài nguyên thiên nhiên. Hãy nghĩ đến những nhà lãnh đạo đã thành công trong việc làm chuyển hướng một cách đáng kể chính sách của những công ty lớn. Quyết tâm thiết lập tính tinh thần dựa trên một quá trình thực sự dân chủ là điều mang lại cho tất cả chúng ta khả năng lên tiếng và được lắng nghe, đấu đòi sống đặt

chúng ta ở bất cứ nơi nào. (8)

## KỶ NGUYÊN THÔNG TIN

Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật Maya nêu ra hai câu hỏi mà nhiều người trong chúng ta tự đặt cho mình: ‘Rồi sẽ ra sao tất cả những người bị mất việc làm do sự phát triển của công nghệ tự động hoá? Làm thế nào họ có thể mưu sinh?’ (9). Trong khi tác động với năng lượng của nhóm bảy người, nhân vật Curtis mang lại một số ý tưởng cho vấn đề này, vốn được gọi lên bởi nhóm linh hồn của ông. Curtis nhắc nhở rằng nếu đang sống cách đồng bộ, ăn khớp với hoàn cảnh, chúng ta sẽ đạt được những thông tin cần thiết vào lúc thích hợp. Chúng ta phải biết chế ngự nỗi sợ hãi của mình, và gắn bó với một Thế Giới Quan tích cực để có thể chịu đựng tình trạng bấp bênh không thể tránh khỏi của thời đại đầy biến động này. Chúng ta phải rèn luyện mình trong lĩnh vực phù hợp với những tài năng của chúng ta và có thể hiện diện ở nơi cần thiết để phục vụ hoặc tư vấn cho những người khác. Việc chọn một lĩnh vực khiến ta quan tâm một cách tự nhiên là điều giúp nâng cao độ rung động, đồng thời giải phóng dòng năng lượng để nó đến với ta. Thiên định liên kết chúng ta với thần khí và minh triết thuộc tâm linh.

Mặc Khải Thứ Mười cũng nhấn mạnh rằng thế giới càng thay đổi một cách nhanh chóng, chúng ta càng cần phải có, vào đúng lúc, những thông tin thích hợp của những con người thích hợp.

**Theo nhận xét của tiến sĩ Karl Henrik Robert thì không một ai trong chúng ta có khả năng, trong khi đề ra những quyết định thường ngày**

về những vấn đề thường ngày, hiểu rõ những liên quan của chúng đối với toàn bộ hệ sinh thái. Vì vậy, ông đã thiết lập một danh sách mà ông gọi là ‘bốn điều kiện không thể vi phạm đối với hệ sinh thái, những điều kiện cần thiết để cho sự sống tồn tại.’

1/ Thiên nhiên không dung thứ cho sự tiêu phí một cách có hệ thống những nguyên liệu khai thác từ vỏ trái đất (khoáng sản, dầu khí,..).

2/ Thiên nhiên không thể chịu đựng sự tích tụ một cách có hệ thống những hoá chất không phân huỷ do con người tạo ra.

3/ Thiên nhiên không thể chịu đựng sự huỷ hoại một cách có hệ thống khả năng tái tạo của nó.

4/ Do đó, nếu muốn sự sống không ngưng tiếp diễn chúng ta phải:

a) Sử dụng một cách có hiệu quả những nguồn tài nguyên thiên nhiên;

b) Chúng ta phải tỏ ra công chính vì làm ngơ trước sự nghèo khổ là điều sẽ khiến cho những người bất hạnh, để sống còn trong ngắn hạn, tàn phá những nguồn tài nguyên thiên nhiên mà tất cả chúng ta đều cần đến để sống còn trong trường hạn (Walt Hays, ‘The Natural Step, What One Person Can Do’, trong tạp chí Timeline).

Để tạo ra Thế Giới Quan mà chúng ta mong ước ngay từ đầu, những mục tiêu kinh tế sẽ dần dà biến đổi khi những cá nhân, lần lượt, tiến hoá đến một khối lượng tới hạn. Thay vì tự hỏi: ‘Tôi phải làm gì để kiếm được thật nhiều tiền?’, chúng ta sẽ nêu những câu hỏi như: ‘**Liệu công việc của tôi sẽ mang lại một điều gì đó cho đời tôi, và làm cho thế giới trở nên tốt**

**đẹp hơn? Tôi làm điều tốt hay gây tổn hại cho ai đó khi thực hiện sự lựa chọn mới mẻ này? Có chẳng một cách thức hành động tốt đẹp hơn, hài hoà với việc sử dụng thích hợp những nguồn tài nguyên thiên nhiên, vì lợi ích của mọi người?’**

Nếu có đủ thông tin về hậu quả của các lựa chọn hiện nay, sẽ thật là phi lý nếu chúng ta không cảm thấy trước tương lai. Tiêu chí đạo đức đó trong lĩnh vực kinh tế phù hợp với thông điệp của mặc khải thứ mười: Dầu chúng ta đang ở đâu, hãy cảnh giác và tự hỏi: ‘Chúng ta đang tạo ra điều gì? Chúng ta có phục vụ một cách có ý thức mục tiêu tổng quát mà do đó, công nghệ đã được tạo ra trong buổi đầu: đảm bảo cuộc sống mỗi người, hầu định hướng nổi bật của đời họ có thể chuyển từ miếng ăn sang trao đổi những thông tin tâm linh?’. (10)

## **SÁNG TẠO TỪ CÁI TÔI CỦA CHÚNG TA**

Trong khi dựa vào quan niệm mới về thế giới, chúng ta sẽ khuyến khích những tính chất độc đáo của mỗi người, và sẽ sẵn sàng chấp nhận chính mình như thế, để thể hiện bản tính đích thực của mình, thể hiện những khả năng trực giác và lý tính cùng như những giá trị sâu thẳm trong con người mình. Hãy ngưng tự hỏi: Làm thế nào tôi có thể sống những giá trị tinh thần tại nơi làm việc của tôi? Sự thắc mắc về cách thức sẽ khiến ta tìm kiếm những câu hỏi ở ngoại giới, trong khi lời đáp đích thực là trong nội tâm.

Đối với hầu hết chúng ta, sống mục tiêu của mình có nghĩa là sống hoà hợp với trí não và trái tim, mưu sinh trong niềm vui trong khi triển khai những khả năng riêng, nhằm góp phần vào lợi ích chung. Chúng ta cảm thấy được tưởng thưởng bởi những giá trị thực chất của việc làm. Trong khi giữ tâm trạng đó ở nơi làm việc, chúng ta sẽ cảm thấy tập trung hơn, sáng tạo

hơn, và hài lòng hơn.

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

### Hình dung sự thành công

Lần gần đây nhất mà bạn cảm thấy ‘hoà hợp’ với một nhóm bạn hoặc các đồng nghiệp là vào lúc nào. Bạn từng tham gia vào một hoạt động nhân đạo tốt đẹp? Bạn có thể giải thích điều gì đã giúp cho hoạt động đó được thành công? Hãy nhắm mắt và tái tạo tâm trạng khi bạn đã thực sự hài lòng về một điều gì đó mà bạn đã thực hiện. Hãy đắm chìm trong những âm thanh, những hương vị của phút giây đã mang đến cho bạn ấn tượng ấy.

### Hãy trao nó cho vô thức

Hiện nay, bạn có đang thực hiện một dự định mà bạn yêu thích? Hãy nghĩ đến mục tiêu hoặc ghi ra kết quả tốt đẹp nhất có thể có. Hãy nhắm mắt và đắm chìm trong một cảnh tượng, nơi mà bạn có thể thấy và cảm nhận sự thành công, lòng tri ân và sự thịnh vượng mà bạn ao ước. Hãy ghi lại tối đa những chi tiết và tái tạo cảnh tượng đó một hoặc hai lần mỗi ngày, thích hợp hơn cả là vào buổi tối trước khi ngủ và buổi sáng, khi thức dậy. Hãy tập trung vào hình ảnh đó trong năm phút, sau đó hãy để nó đẩy, trong khi thầm khẳng định: ‘Điều này hoặc một điều gì đó hơn thế’. Bạn hãy nhớ rằng: thế giới nội tâm của bạn tạo ra những tinh huống quanh bạn; bạn là một hữu thể tự chủ và kết nối với trí tuệ vũ trụ.

### Kiểm tra

Bạn say mê điểm nào ở nghề nghiệp hiện nay của bạn? Nếu tiền không quan trọng, thì loại công việc nào sẽ làm bạn vội vã ra khỏi nhà vào mỗi sáng?

## Chìm trong lồng

Hãy ghi ra vài dòng về cách thức mà bạn xem mình như một chú chim trong lồng với cửa lồng đã mở, Điều gì đang cầm giữ bạn? Tại sao? Nếu rời khỏi lồng thì bạn sẽ bay về đâu? Vào lúc này, cái lồng có thích hợp với bạn? Bạn có tìm cách nới rộng cái lồng, và bằng cách nào? Bạn có cần suy nghĩ lại về toàn bộ ý nghĩ mà bạn dành cho cái lồng của bạn?

## Sự bất lực vốn có

Trong những ngày sắp đến, hãy theo dõi những lời độc thoại từ tâm. Trong số những từ mà bạn thường dùng, đâu là những từ, một cách tinh tế, làm suy giảm năng lượng của bạn, bôi xấu tính cách của bạn, hoặc khiến bạn có cảm tưởng mình thiếu tự do? (“Tôi phải chấp nhận điều mà người ta ban cho tôi’.)

## Hãy viết ra

Hãy lưu ý những lúc công việc gây ra cho bạn sự lo âu hoặc những tâm trạng không thoả mãn. Hãy dành 20 phút để ghi lại những cảm nhận của bạn về vấn đề đó, trước khi đi làm hoặc khi làm về, trong năm ngày liền, Hãy viết ra câu trả lời cho thắc mắc: “Tôi đang muốn gì đây?” sau đó, hãy quên mọi chuyện.

## RÈN LUYỆN TẬP THỂ

### Đề tài thảo luận

- Tất cả những chủ đề nêu trên có thể được giải quyết bằng cách viết ra trong vài phút, và sau đó bạn có thể chia sẻ những suy tư của mình với những thành viên khác của nhóm.
- ‘Chim trong lồng’ (xem phần đã nêu ở trên và đã được ghi ra) - hãy giải thích bạn đã thấy chú chim của mình như thế nào.
- Những hạn chế mà bạn đang áp đặt cho chính mình.
- Hãy mừng tượng bạn đang làm điều bạn ưa thích khi làm việc cho một doanh nghiệp hoặc khi bạn là ông chủ của chính bạn.
- Hãy mừng tượng rằng, ngày mai, đời sống của bạn sẽ hoàn hảo trên mọi phương diện: nghề nghiệp, nhà cửa, bạn bè, lương bổng, những thành quả hoạt động. Hãy viết ra kịch bản lý tưởng đó. Sau đó, hãy quay trở lại với phút giây hiện tại, và mô tả điều mà bạn sẽ làm trước khi đạt đến mục tiêu sau cùng, và mô tả điều mà bạn đã làm trước đó, và trước đó nữa. Hẳn nhiên, diễn tiến của các sự việc không là đơn giản và đơn tuyến như thế nhưng, mỗi lần tiến hành một dự định, bạn tự đặt mình lên con đường của những cơ hội. Hãy thực hành bài rèn luyện này với sự hỗ trợ của nhóm, hãy chia sẻ cho nhau những ước mơ và lắng nghe những người khác!
- Đâu là ba điều kiện chủ yếu khiến bạn thích thú trong công việc? Ba giá trị quan trọng nhất trong công việc của bạn là gì? Tại sao?

### CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười



- 2/ Margaret Wheatley, 'The Unplanned Organization: Learning From Nature's Emergent Creativity Noetic Sciences Review, 1996, tr.19
- 3/ Paul H.Ray, 'The Rise of Integral Culture\ Noetic Sciences Review, 1996, tr.13
- 4/ Redfield, sdd., tr.233-234
- 5/ Như trên, tr.236-237
- 6/ Như trên, tr.238
- 7/ Như trên, tr.241
- 8/ Benjamin Barber, 'The Global Culture Of McWorldThe Commonwealth, 1996, tr.12
- 9/ Redfield, sdd, tr.224
- 10/ Redfield, sdd, tr.245

## 11. HÀNH ĐỘNG TẬP THỂ DÀNH CHO MẶC KHẢI THỨ MƯỜI

Bạn có biết điều gì đang xảy ra? Chúng ta đang thấy bản tính đích thực của chúng ta, ở mức cao nhất, mà không có sự gán cho người khác những tình cảm của những nỗi sợ hãi xưa cũ'. (Mặc Khải Thứ Mười) (1)

### HÃY TẠO RA NĂNG LƯỢNG

Hẳn bạn còn nhớ câu nói của Đức Kitô: 'Nếu có hai hoặc nhiều người hơn nữa tập hợp lại, thì thầy sẽ ở giữa họ'. Khi ta gặp mặt, đầu chỉ với một người đang nghĩ như ta, hoặc với hai hoặc ba người, ta cảm thấy có một sự kết nối huyền bí. Luồng năng lượng đó là thần khí. Như Lời Tiên Tri Núi

Andes đã nêu, những người liên quan đến tính tâm linh gặp lại nhau hầu như ở mọi nơi, một cách độc lập, đôi khi trong một buổi hoặc trong vài ngày, và tụ tập một cách tự phát. Chúng ta tập hợp lại, và sau đó tản mác, trong khi vẫn duy trì một sự kết nối bằng ngoại cảm nhờ vào mục tiêu chung. Chúng ta trao đổi nhau những ý tưởng. Chúng ta là một đại gia đình.

Khi nghiên cứu lịch sử, chúng ta cảm nhận tác động của những đầu óc lỗi lạc, những thiên tài, những nhân vật xuất sắc, được dẫn dắt bởi tính tâm linh huyền bí, những người đã cải tiến dòng định mệnh của hàng triệu con người. Bên cạnh những con người vĩ đại đó, còn có những người phục vụ khác của hành tinh này, những người vô danh để bổ sung, hướng dẫn và gìn giữ thế giới quan. Những người chọn công việc nâng cao tâm linh nhân loại phải có khả năng theo đuổi một cách độc lập sứ mệnh của mình. Họ phải có khả năng tìm thấy phương hướng từ sự minh triết ở nội tâm và từ mối liên hệ của họ với thần khí mà không cần phải nhờ đến một thẩm quyền, hoặc một tổ chức bên ngoài nào để định hướng. Đôi khi những người đó tham vấn các đạo sư, đọc sách, học hỏi những kỹ thuật và phương pháp khác nhau, nhưng họ vẫn chú tâm vào sự hợp nhất của thế giới và những chân lý, và không chấp nhận thái độ giáo điều. Ở Cõi Bên Kia, những hữu thể tâm linh ý thức về những nỗ lực và sự đóng góp của những người phục vụ nhân loại như vậy, tuy họ không tìm kiếm sự xác nhận. Bạn có thể nhận biết họ, ngay cả khi bạn không ý thức, và bản thân bạn bị lôi cuốn vào con đường của họ. Nếu không, bạn đã không đọc những sách như sách này.

**Khi hợp nhất với Đại Ngã, bạn trở nên ý thức về những chiều kích trong đó Đại Ngã hoạt động. Bạn có thể một cách có ý thức, gia nhập cộng đồng của những hữu thể tâm linh.**

**Mục tiêu chủ yếu của các hữu thể tâm linh là tác động với thần khí**

vũ trụ và ý chí cấp cao để hỗ trợ sự sống tiến hoá. Họ không ngưng nỗ lực giúp đỡ con người nhận thức. Họ đáp lại lời kêu cầu. Khi bạn cầu xin được trợ giúp, họ dành tất cả tiềm lực của họ cho bạn, và không né tránh một nỗ lực nào.

Ở xứ sở tâm linh, ta không bao giờ cảm thấy lẻ loi, cô lập. Mọi hữu thể đều góp phần trong lĩnh vực mà họ có thể tạo ra điều tốt đẹp nhất, tương tự như các bạn cùng nhau làm việc để tạo ra những điều quan trọng trong thực tại của các bạn. (Sanaya Roman, *Spiritual Growth*).

Trong thập niên 1940, khi bàn về sự tiến hoá của trái đất, Alice A. Bailey đã viết: ‘Những người phục vụ nhân loại là những người đã được chọn trong mọi dân tộc, không theo thứ bậc tôn ti mà theo cường độ của phản ứng của họ trước cơ hội thuận lợi cho tâm linh; họ là những người nổi trội lên từ mỗi nhóm người và là những đại diện thực sự. Không hề bị thúc đẩy bởi tham vọng hoặc bởi sự kiêu căng, họ là những người vô tư, không vì lợi ích riêng, có quyết tâm phục vụ tha nhân. Họ cố gắng vươn đến đỉnh cao trong môi trường tri thức của loài người, không phải vì họ khoa trương bảo vệ những ý tưởng, những khám phá và những lý thuyết- của họ, mà vì quan điểm và sự diễn giải của họ về chân lý là đúng đắn, phong phú, và họ nhìn thấy bàn tay của Thượng Đế trong mọi sự kiện. Đặc trưng của họ là tinh thần và mang tính tổng hợp, thấu hiểu toàn bộ, sự sáng suốt và tinh tế của họ. Họ không công nhận bất cứ một quyền lực nào, ngoại trừ quyền lực của linh hồn họ, và không công nhận một bậc thầy nào ngoài cộng đồng mà họ nỗ lực phục vụ và nhân loại mà họ yêu thương sâu sắc. Họ không dựng lên quanh họ những rào cản, và họ được hướng dẫn bởi một sự khoan dung lớn lao, một tâm trạng lành mạnh, và cảm nhận về những khả năng. Họ nhận ra những người ngang tầm với họ, và sát cánh với những người đang

làm việc như họ để cứu nhân loại (...) Họ nhận ra những thành viên của nhóm trong mọi lĩnh vực và gửi cho những người đó một dấu hiệu của sự tập hợp huynh đệ. (2)

Ngay khi chúng ta biết rằng mình không đơn độc và chắc chắn rằng đang thực sự tiến về mục tiêu bẩm sinh của mình, chúng ta được hợp nhất với trí tuệ vũ trụ. Ý nghĩa của từ đó là gì? Khái niệm về một thần khí vũ trụ sẽ có vẻ trừu tượng đối với bạn cho đến khi bạn hiểu rằng đó là một dòng chảy ngầm của đời sống. Chúng ta trải nghiệm thần khí qua trực giác và những trùng hợp ngẫu nhiên mà chúng ta nhận thấy, và thông thường qua những thông điệp của tha nhân. Ở điểm này, mặc khải thứ bảy nói rằng, chúng ta đang thực sự ở trong dòng chảy. Việc hiểu rằng có những chu kỳ ‘tiến triển’ và những chu kỳ hoà nhập sẽ giúp ích khi những tình huống trở nên khó khăn hoặc khi chúng ta tiến triển một cách chậm chạp hơn. Tất cả đều thuộc về dòng chảy.

## Mục tiêu gợi ý cho chúng ta

Và nếu bất chợt, bạn biết một cách chính xác dự kiến bẩm sinh của mình, thì bạn sẽ cảm thấy thế nào? Hẳn bạn sẽ hứng thú hình dung về điểm mà dự kiến đó sẽ đưa bạn đến, những người mà bạn sẽ gặp, và sự trợ giúp mà bạn cần có. Sự nhận thức ở tầm của mặc khải thứ mười được định hướng bởi bộ lọc của những quyết định của chúng ta. Được gợi ý, chúng ta bắt đầu ‘tiến theo con đường có tính đồng bộ và ăn khớp để tiến về những vị trí thích hợp’ (3). Ý thức rằng mình đang đi đúng đường, chúng ta không cần người khác xác nhận điều đó.

## THẾ NÀO LÀ MỘT NHÓM CỦA MẶC KHẢI THỨ MƯỜI?

Khi nói về những nhóm của mặc khải thứ mười, chúng ta ám chỉ đến một quá trình hơn là một loại hình tổ chức. Nhiều người sau khi đã đọc Lời Tiên Tri Núi Andes, đã thành lập những nhóm nghiên cứu. Tuy nhiên, đã là một nhóm của mặc khải thứ mười thì không có chức năng nghiên cứu những hướng dẫn của Lời Tiên Tri Núi Andes. Như chúng tôi đã giải thích, một số nhóm linh hồn đã chào đời trong cùng một thời kỳ để cùng nhau làm việc. Điều đó có thể liên quan đến một dự án đầy tham vọng, nhưng cũng có thể có một mục tiêu hạn chế hơn: nghiên cứu các kinh điển, hỗ trợ nỗ lực của mỗi người để họ tự giúp mình, hoặc tìm kiếm những giải thích mới qua trao đổi ý kiến.

**... Sự vĩ đại thực sự không thể hiện ở những gì mà Alexander Đại đế, Julius Ceasar hoặc Napoleon đã thực hiện, mà ở những người xem đời sống nhân loại và thế giới như một toàn thể hợp nhất - những thành phần của nó liên kết một cách hài hoà và hợp tác. Những ai đang tranh đấu cho sự hợp nhất thế giới, và đang hướng đến hình thành nhân loại theo những nguyên tắc của sự hài hoà và những quan hệ đúng đắn, một ngày kia sẽ được công nhận như là những người hùng thực sự. (Alice A. Bailey, Les rayons et les initiations.)**

Thứ hai, để hoàn thành sứ mệnh của họ những nhóm linh hồn của mặc khải thứ mười phải ước muốn và có khả năng hoạt động một cách có ý thức khi ở bên nhau, và một cách giao cảm hơn so với khi họ tản mác. Các thành viên phải có ước muốn tự rèn luyện và chia sẻ cho nhau sự thật khi trải nghiệm, và tin chắc rằng mỗi đóng góp của họ sẽ được hoà nhập vào Thế Giới Quan. Mỗi thành viên sẽ, một cách tự nhiên, cảm thấy cần phải dành

nhều thời gian hơn để tạo ra những lúc yên tĩnh, để suy tư, thiền định (liên lạc với trí tuệ vũ trụ), vì việc nhận những dấu chỉ sẽ trở nên thú vị hơn nhiều so với những sinh hoạt đời thường!

## PHỤC VỤ VÀ GIÚP ĐỠ THA NHÂN

Nếu ý tưởng làm việc với những người khác vì một mục tiêu chung là điều thu hút bạn, nhưng không biết chính xác hoạt động nào là phù hợp với bạn, bạn hãy hình thành mong ước được đi trên con đường của sự khám phá. Hãy cầu xin có được những gợi ý và điển hình, đến với bạn qua các dấu chỉ hoặc từ những người khác.

Nếu là một vấn đề liên quan đến cuộc sống hàng ngày của bạn, có thể bạn sẽ có những phản ứng. Khi những nhóm người trong xã hội bắt đầu lên tiếng và có phản ứng, thì lúc đó những cải cách, sửa đổi và loại bỏ sẽ diễn ra, đó là một chiến lược tốt để thay đổi mô hình hiện tại, dẫu là trong bất kỳ lĩnh vực nào. (4)

Sau đây là một ví dụ về sự thay đổi triệt để xảy ra sau những e ngại về phản ứng của những người tiêu dùng. Từ nhiều thập kỷ, con sông Rhin đã là 'cái cống ngầm của Âu Châu', và đến năm 1970, người ta xem con sông này là không thể phục hồi. Năm 1986, một thảm họa đã xảy ra khi cá chết hàng loạt, lên đến nhiều tấn. Người ta lên tiếng báo động về nước uống của năm mươi triệu con người, Hiện tại, vấn đề môi trường đã trở thành một đề tài nóng bỏng 'Các doanh nghiệp nhận thức rằng họ sẽ phải thay đổi chiến lược, hoặc sẽ phải đương đầu với sự tẩy chay của người tiêu dùng khiến họ mất lợi nhuận {...} Hiểu rằng việc bảo vệ môi trường sẽ nâng cao uy tín với người tiêu dùng, các doanh nghiệp đã đầu tư vào việc này... Điều đó tượng trưng cho một tiến bộ so với thời kỳ mà các doanh nghiệp tiết kiệm bằng

cách gian lận và phá huỷ môi trường' (5). Những thay đổi đó đã diễn ra sau khi có một sự nhận thức tập thể, nhưng không nhất thiết từ cơ cấu của một nhóm được hình thức hoá.

## NHỮNG BƯỚC DÀI

Robert Wuthnow của đại học Princeton cho biết: 'Con số rất lớn những người tham gia vào các nhóm nhỏ, sự dẫn thân sâu sắc của họ, mức độ của sự quan tâm mà họ dành cho nhau, và sự trợ giúp mà họ mang đến những người khác trong một cộng đồng lớn hơn, cho thấy một cách có ý nghĩa chất kết dính đang gắn bó những thành viên của xã hội chúng ta'. (6)

**Những khái thị cung cấp cho bạn thông tin về thực tại rộng lớn hơn mà bạn là thành phần, về mức độ mà nhân loại phải đạt đến, và về mục tiêu tinh thần của bạn. Nhờ những dấu chỉ, bạn sẽ làm cho những hiểu biết về con đường của bạn, về sứ mệnh và những giai đoạn sắp đến của bạn được sâu sắc hơn.**

Từ một quan điểm cao hơn khôn ngoan hơn, những khái thị chỉ cho chúng ta thấy lý do khiến những sự biến xảy ra (...) Bạn sẽ khám phá ra ý nghĩa của đời sống, ý định của vũ trụ, và lý do ở đằng sau đó. Mỗi khái thị sẽ vén những bức màn đang ngăn cách chiều kích của bạn với chiều kích cao hơn, và sẽ chỉ ra những nhân tố mới của bức tranh toàn cảnh. (Sanaya Roman, *Spiritual Growth*)

## Tự tổ chức

Nguyên tắc tự tổ chức chi phối những nhóm đang hoạt động ở tầm của

mặc khải thứ tám và thứ mười. Khi những người đang tập hợp bị thúc đẩy bởi các mối quan tâm riêng tư đến mức họ muốn hiệp lực và tạo ra một tầm nhìn, thì sự thần kỳ diễn ra. Những sự đồng bộ gia tăng và những cánh cửa mở ra. Từ sự hỗn độn, mất trật tự, sự sống phát triển một cách tự nhiên để vươn đến một mức độ tổ chức cao hơn. Khi tiến theo tầm nhìn của mình, chúng ta thu hút lẫn nhau bởi những quan tâm chung. Tầm nhìn và ý định là những điều dẫn đưa mỗi chúng ta đến nơi muốn đến. Đôi khi, có những nhóm thu hút chúng ta đúng lúc mà chúng ta cần phát triển những cành nhánh của một ý định mới.

Theo Dee Hock, loại hình tổ chức xã hội hùng mạnh và có tính sáng tạo nhất là loại hình mà ông gọi là hệ 'hỗn độn - trật tự', kết hợp sự hỗn độn với trật tự. Nhóm đó cũng như những nhóm của mặc khải thứ tám có tính uyển chuyển và không tổ chức theo thứ bậc. Margaret Wheatley, khẳng định: 'Nhiều tổ chức thuộc những khu vực quan trọng có nguồn gốc từ những nhóm không chính thức. Trong một thế giới tự tổ chức, chúng ta cần nghĩ nhiều hơn đến những kết nối có tính cục bộ giữa những con người và đến những cách thức nhằm tìm thấy giải pháp ở tâm của họ. Chỉ cần tạo ra những điều kiện để họ gặp nhau, để họ đạt được một nhận thức về bản ngã, một cảm nhận về mục tiêu. Sau đó, họ sẽ thực hiện điều mà họ xem là đúng đối với họ'. (7)

Peter Senge, đã nói đến những khía cạnh của sự hướng dẫn tâm linh, ở bên kia điều mà chúng ta hiểu biết một cách bình thường bằng cách nhìn, niềm tin sâu sắc, và sự dẫn thân: 'Sự lãnh đạo đích thực đáng kể là sự hướng dẫn của các nhóm. Tôi tin chắc như thế. Những người hùng - những nhà lãnh đạo 'cá biệt' đã lỗi thời, tương ứng với một hiện tượng có giá trị đối với một thời đại nhất định. Chúng ta không cần có những siêu nhân, mà cần có những nhóm có thể quản lý và cùng nhau phát triển. Và, trong trường



hợp này, có một cách thức khác để lãnh đạo: bằng cách kết nối với trí tuệ tập thể và khai thác những khả năng của nó. Lúc đó, điều đáng kể không còn là ý tưởng của tôi, tầm nhìn của tôi, và sự tin tưởng của tôi, nhưng là ý tưởng của chúng ta, tầm nhìn của chúng ta, và sự tin tưởng của chúng ta'.  
(8)

## ĐIỀU GÌ ĐẢM BẢO SỰ THÀNH CÔNG CỦA MỘT NHÓM CÓ Ý THỨC?

Bạn từng là thành viên của một nhóm hướng về một dự án và cuối cùng bạn đã rời nhóm do cảm thấy không thoả mãn, vì lý do này hoặc lý do khác? Phải chăng đã có một người làm tiêu hao năng lượng của nhóm do nói quá nhiều, hoặc muốn được chú ý thái quá, hoặc gây bế tắc? Hoặc có thể nhóm đã thiếu sự chỉ đạo và tập trung, và mỗi vấn đề đều được tranh cãi đến đứt hơi mà không đề ra được một quyết định nào? Lẽ ra, các bạn có thể tự hỏi: “Nếu chúng ta sống những nguyên tắc tinh thần của mình, thì làm thế nào chúng ta có thể hình thành một nhóm làm việc hài hoà và hiệu quả? Chúng ta cần phải làm gì hoặc tìm kiếm điều gì?”

### Sức mạnh không cưỡng lại được của sự quan tâm cá nhân

Muốn giữ một lối ứng xử ‘có tính tinh thần’ trong nhóm, phải có sự sáng suốt. Nhu cầu tham gia nhóm xuất phát từ nội tâm mang đến cho bạn một ý thức dẫn thân. Trừ khi có một lợi ích mạnh mẽ trói buộc bạn, còn không đầu óc có ý thức của bạn sẽ tìm kiếm những cách thức khác để sử dụng thời gian. Chúng ta làm điều chúng ta buộc phải làm. Những nhu cầu bẩm sinh của chúng ta cho chúng ta mục tiêu - hoặc chỉ cho ta điều đã chuẩn bị. Hãy xem xét điều mà bạn đã bị thúc đẩy để chọn nó như một nghề nghiệp hoặc

một thú tiêu khiển. Ở thực chất của sự quan tâm đó là tầm nhìn khai sinh của bạn - và một sự phục vụ cố thể hữu ích cho những người khác.

## **Có thái độ cởi mở, cho đi năng lượng, biết lắng nghe, học hỏi, hoặc hướng dẫn**

Trong Mặc Khải Thứ Mười, các nhân vật cố gắng giữ thái độ hoàn toàn cởi mở và trung thực, Họ nhớ lại ý định phục vụ nhân loại - Tầm Nhìn Khai Sinh của họ - và tập trung vào điều mà tầm nhìn khai sinh thể hiện cho mỗi người. Họ không hề cho rằng họ là độc đáo hoặc có một tham vọng tập thể. Họ hoà hợp với cái đẹp, chia sẻ tình bạn, sự hợp tác và tính dân chủ. Họ không ao ước gây ấn tượng cho người khác, hoặc thu nạp nhiều thành viên, Họ tập hợp lại để gia tăng khả năng thấu hiểu và tìm kiếm những ý tưởng và những phương pháp mới. Họ trở nên quen thuộc với nghề nghiệp của mỗi người và kiến thức của người khác. Họ đáp ứng những nhu cầu của cộng đồng, và nỗ lực phục vụ tha nhân mà không chống đối bất cứ nhóm nào. Họ tìm kiếm sự cảm thông trong khi biết rằng mỗi người học hỏi theo khả năng của mình.

## **NHỮNG TƯƠNG TÁC TẬP THỂ CÓ Ý THỨC**

Khi chúng ta có một ý định chính xác, khi làm một điều gì đó nuôi dưỡng tâm hồn, chúng ta thường tiếp xúc với nhóm linh hồn của mình. Nhờ vào sự hợp nhất đó, chúng ta được kết nối với năng lượng vũ trụ. Khi điều đó xảy ra trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật chính thốt lên: ‘Chúng ta tiến đến giai đoạn kế tiếp; chúng ta đang có trước mắt một tầm nhìn đầy đủ về lịch sử nhân loại’. Nhận biết rằng ta là thành phần của một bức tranh rộng lớn hơn và điều mang đến cho ta năng lượng và giúp ta trở nên xuất sắc, vô

tư và đổi mới, cũng giống như đương đầu với những tình huống kỳ lạ.

Thomas Kiernan đã viết cuốn *Miracle at Coogan's Bluff*, nêu lên những câu hỏi, trong khi tìm cách trả lời câu hỏi chủ yếu; ‘Phải chăng có một loại năng lượng ngoài vũ trụ đã nhập vào chúng ta, giúp chúng ta đạt được những thành tích vượt quá khả năng của những con người bình thường?’.  
(9)

## **SỰ HỢP NHẤT VỚI SỨC MẠNH CỦA CÁC NHÓM LINH HỒN TRONG CÔI BÊN KIA**

Khi chúng ta có khả năng để hiểu đời sống ở tầm của mặc khải thứ mười, ‘thì chúng ta phải bắt đầu nhớ đến Tầm Nhìn Khai Sinh của chúng ta và sáp nhập tất cả vào nhóm; sau đó hợp nhất sức mạnh của những nhóm linh hồn riêng của mỗi người trong chiều kích bên kia. Điều đó sẽ kích thích những hồi ức, và như thế cuối cùng chúng ta sẽ tiến đến Thế Giới Quan’. (10)

**Khi phát đi, những thông điệp thần giao cách cảm được nhận ngay tức khắc (...) Vậy, làm thế nào để biết bạn đang nhận những lời khuyên tâm linh qua thần giao cách cảm? Tôi không thể giải thích cho bạn điều đó, bởi nó không phải là một quá trình thuộc ý thức.**

**Bỗng dưng, bạn khám phá ra một cách thức mới để giải quyết với một vấn đề, hoặc có một thay đổi đang diễn ra trong ý thức bạn. Dấu chỉ đầu tiên đó báo cho bạn biết bạn đang tiếp nhận một thông điệp. Chẳng mấy chốc, bạn biết rằng những hoàn cảnh cũ không còn gây ra những phản ứng tình cảm mà chúng ta thường gây ra. Bạn bắt đầu truyền đạt những ý tưởng cho những người khác theo một cách thức mới và khác hẳn. (Sanaya Roman, *Personal Power Through***

## Awareness)

Bạn có thể thực hiện điều đó ngay bây giờ? Bạn sẽ tiến gần mức độ ấy khi ý thức rằng mình đang thể hiện điều gì khác hơn là thân xác sinh lý của bạn. Nếu cảm nhận có một sự hiệp thông xuất thần với chiều kích bên kia, bạn sẽ tương tác ở một mức độ hơn mức độ vật lý của thực tại. Bạn sẽ hợp nhất với nhóm linh hồn của bạn trong khi bạn ngủ, thậm chí không ý thức về những chuyện đó khi thức dậy. Nhiều người trong chúng ta rời khỏi thể xác mình khi đang ngủ, lúc đó, họ ở trong những chiều kích khác.

Theo mặc khải thứ mười, những ý định và hành động tích cực của chúng ta ở thế giới này (ở đây và lúc này) không chỉ giúp đỡ loài người mà còn giúp phát triển khả năng trí tuệ trong Cõi Bên Kia. Khi cùng nhau làm việc, mỗi nhóm linh hồn của chúng ta rung động một cách gắn bó hơn với chính chúng ta trên trần gian, và chúng ta rung động cùng với họ. Về phần chúng ta, chúng ta có lợi điểm là có thể sáng tạo trong chiều kích vật lý qua thời gian, không gian, và những nhà hoạt động tâm linh có lợi điểm là có sự khôn ngoan lớn lao hơn, có khả năng tiên đoán và trường cửu.

Nhờ vào mặc khải thứ mười, chúng ta có trực giác rằng, ngày nay nhân loại có thể vượt qua hàng rào giữa đời sống vật chất với Cõi Bên Kia, điều mà các bản văn huyền bí gọi là 'vén lên bức màn'. Nếu ý thức tiến hoá đến một tần số cao hơn, chúng ta có thể tiếp cận với vương quốc của những thực thể phi vật lý. Sự giao cảm tiến triển trong khi hai chiều kích mở ra. Chúng ta sẽ từng bước trở nên ý thức về sự hiện diện của những nhóm linh hồn của chúng ta trong thế giới phi vật chất, và sẽ biết cách rút ra những hiểu biết và những ký ức của họ.

Nhiều người trong chúng ta đã biết rằng những nhà ngoại cảm, những thầy pháp, những người chữa bệnh bằng ma thuật, những người có khả

năng lên đồng, là những người có thể kết nối với những thực tại siêu nhiên, hoặc có thể tiếp xúc với chiều kích tâm linh. Nếu ngày nay, một thiểu số có thể đạt đến điều đó, thì ta có thể nói trước rằng, một khi có không ít người nhìn nhận những khả năng đó như là những thực tế, thì trường thống nhất sẽ biến đổi. Trong vài thập niên, hoặc vài chục thập niên nữa, những khả năng đó sẽ được mọi người nhìn nhận. Theo mặc khải thứ mười, khi chúng ta kết nối với những nhóm linh hồn, những nhóm này, ở Cõi Bên Kia, tiến lại gần nhau và cộng hưởng. Ở nơi ấy, những nhóm linh hồn không có một cộng hưởng nào vì họ phân chia, rời rạc; họ sống trong một thế giới của trí tưởng tượng một thế giới thể hiện trong chốc lát rồi nhanh chóng biến mất, không hề có thể giới tự nhiên, cũng chẳng có cấu trúc nguyên tử, như ở trần gian này, giữ vai trò của một mặt bằng ổn định, một sân khấu, một hậu cảnh chung. Chúng ta tác động đến điều đang xảy ra trên sân khấu này, nhưng những ý tưởng thể hiện một cách từ tốn hơn, và chúng ta phải đạt tới một sự nhất trí với điều mà chúng ta muốn thực hiện trong tương lai. Sự nhất trí, sự thoả thuận, sự hợp nhất, của Tâm Nhìn trên trần gian cùng tập hợp những nhóm linh hồn ở Cõi Bên Kia. Chiều kích trần gian là nơi hiện thực hoá sự hợp nhất của các linh hồn! (11)

Mặc khải thứ nhất cho biết có một lượng tới hạn (để gây ra phản ứng dây chuyền) những người đang bắt đầu nhận biết định mệnh tâm linh của họ. Mặc khải thứ mười khẳng định rằng, chúng ta không những phát hiện, mà còn kết nối với chiều kích tâm linh, nơi xuất phát những định mệnh đó.

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

### Đi đến nơi có năng lượng

Bạn đang ở trên con đường kiếp sống của bạn. Ý thức và sự quan tâm của

bạn sẽ một cách chính xác, đưa bạn đến những thông tin, những trải nghiệm hoặc sự trợ giúp mà bạn đang cần vào lúc này. Hãy tin tưởng: niềm đam mê của bạn ở một lĩnh vực nhất định sẽ thu hút những con người có cùng cảm nghĩ như bạn, những cuốn sách và những bậc thầy sẽ khai mở ý thức của bạn. Nhiệm vụ của bạn là mỗi ngày dành ra đôi chút thời gian để một cách thanh thản, sống với chính mình, và tìm đến nơi có năng lượng.

## Nhóm linh hồn đồng điệu của bạn

Hãy vẽ một vòng tròn lớn trên một tờ giấy. Xung quanh vòng tròn đó, hoặc bên trong nó, hãy ghi tên những người mà bạn cảm thấy gắn kết với họ nhiều hơn cả. Hãy ghi ra vài từ để mô tả những tình cảm của bạn dành cho họ, hoặc điều mà họ đã mang đến cho đời bạn. Hãy ghi ra năm mà bạn đã gặp họ. Bạn có thấy một sơ đồ?

## RÈN LUYỆN TẬP THỂ

### Ý thức về điều mà bạn đang tìm kiếm

Nếu trong một nhóm, bạn muốn nói về điều đã thu hút các bạn đến với nhau, thì hãy bắt đầu bằng cách nêu lên những lý do khiến bạn có mặt ở đây.

Kết quả mà tôi mong ước đạt được từ nhóm này là gì?

Đâu là tài năng, sự quan tâm, khả năng, tình cảm mà tôi có thể trao cho nhóm này?

Tình cảm quan trọng nhất luôn thúc đẩy tôi trở lại với nhóm này là gì?

Lưu ý: Có những lý do vô thức giải thích cho sự hiện diện của bạn ở nhóm này, và có lẽ chúng sẽ dần dần được tỏ rõ. Chúng ta vẫn luôn không

biết tất cả những lý do đã tập hợp chúng ta.

## Hãy để mỗi người lên tiếng

Vào đầu buổi họp mặt, hãy để mỗi người lần lượt phát biểu ý kiến và quan điểm của họ, không bình luận. Những người nhút nhát sẽ thấy rằng mình có thể lên tiếng mà không phải tranh đua với những cá tính mạnh mẽ hơn.

- Hãy luôn sử dụng những từ đơn giản, xuất phát từ tình cảm của bạn. Nếu bạn có thói quen nêu lên những con số thống kê, nêu lên những chứng cứ, hãy tránh sử dụng những khái niệm trừu tượng để bình luận về hành động của người khác. Hãy chỉ giải thích vì sao những vấn đề đó đã khiến bạn ưu tư.
- Hãy dành cho mỗi thành viên của nhóm toàn bộ sự quan tâm của bạn và một cách có ý thức, nhìn thấy ở đằng sau bề ngoài của họ, vẻ đẹp của tâm hồn họ.
- Hãy tìm kiếm sự thật trong mọi ý tưởng của bạn và trong những gợi ý của những người khác. Thay vì chỉ trích những ý tưởng của người khác, bạn hãy xây dựng từ hạt mầm tích cực mà bạn có thể tìm thấy. Hãy sử dụng mặc khải thứ mười để trao năng lượng cho những người khác và làm nổi lên minh triết của Đại Ngã.

## Hãy gắn kết với dòng chảy của năng lượng

Hãy để năng lượng của nhóm hướng dẫn những quyết định của bạn, dẫu lớn hoặc nhỏ. Chẳng hạn, hãy sẵn sàng phản ứng lại nếu bạn cảm thấy năng lượng của nhóm đang giảm đi và cần tạm nghỉ đôi chút, về những vấn đề

quan trọng hơn, hãy quan sát xem năng lượng có ‘bị kẹt’ khi có người nói quá nhiều, nói những lời trách cứ hoặc đòi hỏi được chú ý thái quá. Hãy sẵn sàng để trình bày những cảm tưởng của bạn và hỏi ý kiến của nhóm về giai đoạn kế tiếp.

## **Thực hành tầm nhìn khai sinh**

Mục tiêu của bài tập này là tập hợp nhau lại, nâng cao sự rung động của nhóm, và lần lượt kết nối với từng người để biết đâu là thông tin mà bạn có thể truyền đạt về Tầm Nhìn Khai Sinh của họ.

Chúng ta sẽ thực hiện bài tập này một hoặc nhiều lần trong vài tuần hoặc vài tháng liên tiếp. Ngay cả khi bạn biết rất ít về một số thành viên trong nhóm, bạn cũng sẽ nhận ra những hình ảnh và những trực giác về họ và điều đó sẽ chỉ ra những quan tâm hay những phương hướng tương lai.

## **Thiền định về tầm nhìn khai sinh**

- Mỗi người phải có một tờ giấy và một cây bút đặt trước chỗ mình ngồi.
- Hãy ngồi thành vòng tròn. Theo truyền thống, những vòng tròn tượng trưng cho sự chia sẻ năng lượng và sự trọn vẹn.
- Hãy tạo ra một bầu không khí linh thiêng bằng cách giảm bớt ánh sáng, đốt trầm hương, nhang, và đặt những đồ vật tự nhiên tượng trưng cho tứ đại (nước, không khí, đất, lửa) ở giữa vòng tròn.
- Hãy sử dụng một âm thanh đặc biệt để bắt đầu buổi thiền định; tiếng chuông nhỏ hoặc một khúc nhạc. Những nghi lễ gợi ý cho vô thức.



- Một trong những thành viên sẽ đọc tuyên ngôn về mục tiêu của buổi thiền định.
- Hãy quyết định các bạn sẽ dành ra bao nhiêu phút cho đối tượng. Hãy yêu cầu một người trong các bạn canh giờ và cho nhóm biết khi buổi thiền định kết thúc. Một người tự nguyện làm “đối tượng của trải nghiệm”.
- Mọi người lặng lẽ tập trung về người được chọn. Hãy cảm nhận năng lượng và tình yêu thương đang đầy ắp không gian.
- Hãy tưởng tượng bạn đang nâng cao sự rung động của các tế bào lên một mức cao hơn. Hãy ổn định cảm giác yêu thương đó.
- Hãy nhận ra mọi hình ảnh đang xuất hiện trong tâm trí. Hãy chú tâm đến những cảnh mà bạn đang thấy và mô tả chúng nhưng không đánh giá sự “chính xác” của chúng.
- Hãy chọn cách thức để kết thúc buổi thiền định - bằng một lúc im lặng, một lời tạ ơn về điều đã nhận được, một tiếng chuông, hay những tiếng vỗ tay.

### **Những Nhóm Linh Hồn**

- **Thế Giới Quan** xuất phát từ sự hợp nhất của những chiều kích vật lý và tâm linh. Thế Giới Quan luôn là cơ sở cho cuộc hành trình lịch sử dài của con người trên trái đất.
- Trong Cõi Bên Kia, những nhóm linh hồn gìn giữ thế giới quan qua nhiều thiên niên kỷ tiến hoá của Trái Đất, hài hoà với những người đang sống trên Trái Đất.
- Sự hợp nhất sẽ có thể diễn ra khi lần lượt nhiều con người nhớ lại rằng mình đang hiện diện trên trần gian là để xây dựng một lượng tới hạn của ý thức hoà hợp với tần số của chiều kích tâm

linh. Nếu không mắc phải những tham vọng ích kỷ, chúng ta sẽ nhận được năng lượng và sự gọi ý của các nhóm linh hồn của chúng ta.

- Một số sự kiện phải diễn ra trước tiên trên Trái đất - ý tưởng phê phán phát triển cũng như niềm tin có tính trực giác vào bí ẩn của đời sống.
- Vào lúc này, một sự thức tỉnh tâm linh đang diễn ra.
- Mỗi người chúng ta đều có một mảnh của Tâm Nhìn tổng quát.
- Một khi chúng ta chia sẻ điều chúng ta biết và hợp nhất những nhóm linh hồn, chúng ta đã sẵn sàng để đưa nhân loại đến ý thức. Đã đến lúc để hoàn tất công việc đó.

### Làm sáng tỏ

Sự làm sáng tỏ phải xuất phát từ những tình cảm sâu sắc về sự dẫn thân vì sự an lạc của mọi người chứ không là một lý do để phê phán, chỉ trích một người nào đó. Hãy yêu cầu mỗi người viết ra vài dòng để trả lời những câu hỏi dưới đây. Hãy chọn cách thức tốt nhất, cho thấy nhiều sự cảm thông, lòng trắc ẩn, để tổ chức cuộc thảo luận.

- Tôi muốn điều gì cho bản thân tôi trong tình huống này?
- Làm thế nào để các sự việc trở nên tốt đẹp hơn đối với tôi trong nhóm?
- Đây là mục tiêu tâm linh mà mỗi người trong nhóm tìm cách biểu lộ trong đời mình?
- Liệu tôi có cảm thấy tình yêu thương ở dáng sau nỗi sợ hãi hoặc sự tức giận?

### CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười 2/ Alice A. Bailey, A Treatise on

White Magic or The Way of The Disciple, Lucis Publishing Company, New York, tr.400 3/ Redfield, sđd, tr.275

4/ Russell E. DiCarlo, phỏng vấn Beverly Rubik, Towards a New World View: Conversations at the Leading Edge, Epic Publishing, Erie, tr.50

5/William Drozdiak, Washington post, “Onetime ‘Sewer of Europe’, The Rhine. IS Reborn”. The San Francisco Chronicle, April 1996, tr.A9

6/ Tom Hurley, ‘Community Groups’, Noetic Sciences Bulletin, Spring 1996, Institute of Noetic Sciences, Sausalito, California, tr.2

7/ Như trên, tr.3

8/ Russell E. DiCarlo, phỏng vấn Peter Senge, Sđd, tr.217

9/ Michael H. Murphy và Rhea A.White, In the Zone: Transcendent Experiences in Sports, Penguin Books, New York, tr.75

10/ Redfield, sđd, tr.251

11/ Redfield, sđd, tr.253

## 12. TẦM NHÌN MỚI CHO NHỮNG NGHỀ NGHIỆP KHÁC NHAU

Năng lượng được phát ra sẽ khơi dậy một sóng ngầm chưa từng có, mang đến sự thức tỉnh, hợp tác, và dẫn thân, cùng sự gia tăng đông đảo của những người mới nhận được minh triết. Tất cả sẽ bắt đầu nhớ lại Tầm Nhìn Khai Sinh của họ và tiến theo con đường có tính đồng bộ đến những vị thế phù hợp trong xã hội. (Mặc Khải Thứ Mười;(1)

## TIẾN ĐẾN SỰ BIỂU HIỆN VÀ ĐỊNH MỆNH LÝ TƯỞNG

Lần lượt, mỗi người trong các bạn sẽ khám phá nguồn gốc của nỗi lo âu hoặc xung đột mà mình cảm thấy: những điều đó xuất phát từ cái hố sâu nằm giữa điều mà bạn quan tâm và kinh nghiệm của bạn.

Trong thời kỳ chuyển tiếp mà chúng ta đang sống, những ai hành động theo quan niệm mới về thế giới cần phải có tính, sáng tạo và uyển chuyển trong thời gian mà họ tung ra những canh tân đối với những lối tư duy cũ.

Theo những mặc khải thứ chín và thứ mười, khi những cá nhân ý thức về định mệnh tâm linh của mình, họ bị thúc đẩy phải đổi mới những phương pháp làm việc ở thế gian này. Hãy tưởng tượng rằng mọi ngành nghề hình thành một đại dương năng lượng, và mỗi ngành nghề là một khuôn mẫu đặc biệt của ý định của con người. Sự tiến hoá của những ngành nghề khác nhau diễn ra ở ba mức độ: cá nhân, nghề nghiệp và vũ trụ.

## Mức độ cá nhân

Những nhà lãnh đạo, những nhà phát minh, và những nhà tiên phong đều có khuynh hướng cải thiện cách thức làm việc của con người. Nhiệt tình và hào hứng một cách tự phát, họ là những nhà cải cách bẩm sinh. Tóm lại, mỗi sự đổi mới đều có nguồn gốc từ một người đang theo đuổi những trực giác và linh cảm của mình, và người này có nguy cơ bị xem là khác người.

Sự tìm kiếm ý nghĩa trở thành một điều trọng yếu trong văn hoá của chúng ta. Được kết nối với những điều đáng quan tâm, đó chính là những gì mang lại sức sống cho môi trường hoạt động, dấu hiệu đáng quan tâm đó là một hoạt động nghề nghiệp, hoặc những lý tưởng mang lại lợi ích cho nhân loại. Đó là một quá trình riêng tư. Không ai buộc chúng ta phải làm như thế. Hẳn nhiên, hơn trước kia, ngày nay có nhiều luật lệ và qui định nhằm bảo

vệ lợi ích chung, nhưng xung lực đầu tiên của sự đổi mới luôn xuất phát từ những người quan tâm và tận tụy với những mục tiêu của họ.

**Khả năng tưởng tượng là điều gắn bó mật thiết với trực giác (...)**

Vậy, liên quan giữa trực giác và trí tưởng tượng là gì? Trực giác nắm bắt một ý tưởng của Trí Tuệ Vũ Trụ, mà ở đó mọi sự việc tồn tại ở tình trạng tiềm năng, và nếu ý tưởng đó, ở dạng tinh yếu của nó chứ không dưới dạng đã xác định, cho trí tưởng tượng. Sau đó, khả năng xây dựng những hình ảnh của chúng ta ban cho nó một dạng sáng rõ. Tiếp đến, chúng ta làm tăng sức sống cho ý tưởng khi tư duy rút ra những kết luận. (T.Troivard, *The Edinburgh Lectures on Mental Science*.)

Có những loại hình giáo dục mới đã bắt đầu nổi lên: chúng nhắm đến xây dựng các kinh nghiệm khác nhau để hình thành những tinh thần lành mạnh, năng động và cởi mở. Mặc Khải Thứ Mười mang đến cho chúng ta một thông tin thú vị: những ý tưởng kể trên đang trở thành thực tế nhờ những người có Tầm Nhìn - không phải những người không tưởng, mà là những người hiểu điều gì có thể thực hiện. Trong mọi trường hợp, những ý tưởng luôn xuất phát từ bên trong để được áp dụng ở ngoại giới.

## Mức độ nghề nghiệp

Hãy tưởng tượng rằng mỗi ngành nghề đang sửa đổi một cách có ý thức những tập quán của nó và biến thiên theo những quan hệ của nó đối với thế giới và đối với tác động của nó đến những nguồn tài nguyên tương lai, khuyến khích một sự giáo dục tương hỗ giữa những thành viên của nó.

Bạn có thể nhún vai không tin trước viễn cảnh một ngày nào đó, những ý tưởng được mang ra áp dụng. Dẫu sao, chúng cũng đang hình thành ở nhiều nơi trên thế giới với những nỗ lực của những nhóm nhỏ, và con số của những nhóm đó là rất nhiều.

Ở mỗi trường hợp, người thực hành hoặc người tổ chức là người có niềm tin sâu sắc vào tầm quan trọng của sự giúp đỡ tha nhân, và mang đến cho những vấn đề cần phải giải quyết một quan điểm rộng lớn hơn. Họ kiên trì không phải vì chuyện đó là dễ dàng hoặc có lợi về tài chính, mà vì họ xem chuyện đó là đúng đắn. Họ không cần phải bày tỏ những nguyên tác hành động. Động cơ phục vụ nhân loại là một phần của Thế Giới Quan - nó biểu hiện sự biến đổi của ý thức. Thế Giới Quan của chúng ta được cải biến bởi những người muốn đổi mới và đạt được một sự hài lòng riêng tư từ điều họ làm, ngay cả đôi khi vào cuối ngày, họ cảm thấy mệt mỏi, chán nản, và có tâm trạng không thoải mái. Không phải bằng cách áp đặt một qui tắc mới về đạo đức mà chúng ta có thể làm cho con người nhận biết và nhớ đến những nền tảng tinh thần của đời sống.

## **Bình diện vũ trụ**

Việc chọn các ngành nghề không phải là điều ngẫu nhiên, tình cờ. Trong nhiều năm trở lại đây, nhân loại đã gia tăng những tính chất tâm linh nhằm cân bằng với những tính chất được cảm nhận trước đó, vốn dựa trên bản năng và xúc cảm, Những nghiên cứu khoa học giúp nhân loại tiến triển trong lĩnh vực phương pháp, cơ cấu, hoà nhập, giúp chúng ta biết phân tích thực tế một cách đúng hơn, và đó là công việc được dành cho nhân loại trong quá trình hợp nhất hai chiều kích.

Cùng lúc với những thông tin mới về cơ cấu của thế giới sinh động,

chúng ta đã ‘phát hiện’ (hoặc tạo ra) nhiều kẻ thù và hiểm nguy. Một cách gián tiếp, chúng ta có thể chia sẻ những tình trạng bất hạnh, khốn khổ của những người khác trên hành tinh này. Chúng ta đã chia thế giới và dựng lên một bức tường giữa điều chúng ta yêu thích và điều chúng ta không yêu thích.

## **Sự hoà nhập và sự tổng hợp**

Cho đến ngày nay, những nhà tư tưởng có khả năng tiên cảm đã khuôn đúc một Thế Giới Quan mới, dấu ở bất cứ nhóm nào mà họ đã chọn. Nhiều người trong chúng ta đã làm việc mà không ý thức về mục tiêu tâm linh của hoạt động. Chỉ gần đây, chúng ta mới có thể nhận ra hệ thống đang nối liền chúng ta với những người phục vụ nhân loại. Bước kế tiếp là ý thức về các quan hệ tương hỗ, và đối thoại một cách ý thức để kết hợp những nỗ lực của chúng ta trong một số lĩnh vực.

**Chúng ta phải nhớ rằng sự phát triển luôn diễn ra qua tăng trưởng hoàn toàn tự nhiên, chứ không phải thúc ép một cách thái quá một phần nào đó của hệ thống.**

**Trực giác tác động một cách tự do theo hướng mà chúng ta thường tập trung ý tưởng của mình; và về thực tế ta sẽ thấy rằng cách thức tốt nhất để trau dồi trực giác là suy tư về những nguyên tắc trừu tượng của những đề tài đặc biệt, thay vì chỉ cân nhắc những đề tài cá biệt.**

**Bạn sẽ phát hiện rằng, sự hiểu rõ những nguyên tắc trừu tượng, làm gia tăng một cách tuyệt vời trực giác trong bất cứ lĩnh vực nào (T. Troward, The Edinburgh Lectures on Mental Science.)**

Giờ đây, chúng ta đang thúc đẩy quá trình tiến hoá trở nên có ý thức hơn. Chúng ta đã bắt đầu hiểu về sức mạnh mà chúng ta đã đạt được bằng cách sử dụng trực giác và ý định tập trung. Những ý định đó lưu thông một cách dễ dàng quanh Trái đất. Nhiều từ ngữ hiện nay như, dòng chảy, làm việc theo mạng, sự đồng vận, liên minh, đối tác, những trung tâm hoặc World Wide Web cho thấy những gì đang định hình.

Theo bạn nghĩ, bạn đang thuộc nhóm linh hồn nào? Bạn đang dẫn sâu vào loại hoạt động nào?

## HOÀ HỢP NHỮNG TRÁI NGƯỢC

Dĩ nhiên, mỗi nhóm có thể tác động từ những mặt tích cực và tiêu cực thuộc khu vực ảnh hưởng của nó.

Trong lối tư duy cũ, các nhóm có xu hướng làm việc riêng lẻ và cô lập. Trong lối tư duy mới, mỗi nhóm giờ đây phải tham gia vào một loại 'liên minh toàn cầu' và hấp thụ những tiến bộ của các nhóm khác vì sự tiến bộ của nhân loại. Mỗi nhóm nắm giữ một mảnh của chân lý. Quan tâm đến mỗi cá nhân, mỗi dân tộc, mỗi văn hoá, mỗi ngôn ngữ, mỗi tôn giáo, những nhóm đó phải xử lý từng nhân tố để ảnh hưởng của nó tác động lên toàn thể. Giờ đây, chúng ta phải tích lũy những giá trị cơ bản của mỗi nhân tố nhằm nuôi dưỡng cái toàn thể. Vậy, làm thế nào để hoà hợp những vùng ảnh hưởng của chúng ta? Làm thế nào để ngăn chặn những xu hướng chia tách mới và sự hình thành những cơ cấu mới? Điều gì sẽ thúc đẩy chúng ta hoặc buộc chúng ta làm điều đó?

Giờ đây, chúng ta hãy nói đến những ưu tư: môi trường, chiến tranh, nạn đói, gia tăng dân số, những dịch bệnh, quyền con người, những thảm hoạ tự nhiên, và lợi ích cá nhân. Thông thường, người ta cho rằng tác động của



những yếu tố đó là khủng khiếp, đáng sợ, và không thể tránh khỏi. Hoặc chúng sẽ phân cực, sẽ chia rẽ chúng ta, hoặc sẽ hợp nhất chúng ta và giúp chúng ta khỏi việc lập lại hố ngăn cách phát sinh từ lòng tham và nỗi sợ hãi. Có thể, đối với Thế Giới Quan, chúng ta vẫn còn ở trong giai đoạn phải học cách rút ra các trải nghiệm cần thiết. Nếu gặp những trở ngại tưởng chừng không thể giải quyết, tại sao chúng ta không quay trở lại với một nguyên tắc cơ bản: hợp quần tạo sức mạnh? Để hợp nhất các linh vực tinh thần và vật chất, ta phải hợp nhất bằng tình yêu thương, lòng trắc ẩn, tình bạn, sự khoan dung, và chìa tay cho những ai đang cần sự giúp đỡ của chúng ta.

## NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CHÍNH CỦA NGƯỜI GÌN GIỮ TÂM NHÌN

Đâu là đặc điểm của một người phục vụ Thế Giới, người gìn giữ Tâm Nhìn? Trước tiên, đó là một ao ước mãnh liệt phục vụ nhân loại, là những hiểu biết nhận được từ mặc khải thứ mười. Bạn đã có những hiểu biết đó - hãy nhớ rằng bạn phải có một tác động tích cực đối với tha nhân và nhận lại lợi ích từ dòng chảy quay về bạn một cách gián tiếp.

Sau đây là một số những đặc điểm cần thiết khác:

- Ước muốn làm việc theo trực giác.
- Khả năng đánh giá sự thật và những thông điệp do trực giác mang đến, một cách vô tư.
- Khả năng suy nghĩ đến những tác động trên toàn thể khi đưa ra các quyết định, nhỏ hoặc lớn.
- Sống trong một trạng thái hoà hợp tâm trí và tình cảm, có một mức độ ý thức cao về đời sống tinh thần.
- Có tính khôi hài và biết cười chính mình.
- Cầu nguyện và trầm tư.

- Nhận biết những tính cách khác biệt và có khả năng tạo hứng khởi cho người khác.
- Không bị ràng buộc bởi tham vọng cá nhân.
- Có nhiều trải nghiệm, có những mối quan tâm và những khả năng khác nhau.
- Mềm dẻo về mặt thể chất và tri thức.
- Biết chuyển những trở ngại thành cơ hội.
- Biết lắng nghe - không chỉ bằng đôi tai mà cả tấm lòng.
- Biết chia sẻ những kiến thức của mình bằng một sự rộng lượng và vị tha.
- Có khả năng làm việc lâu dài, không nhằm đạt đến những kết quả tức thời.

## TRÁCH NHIỆM VÀ NGHĨA VỤ CỦA NGƯỜI GÌN GIỮ TÂM NHÌN

Làm thế nào một người gìn giữ Tâm Nhìn có thể liên kết hành động với những người khác để duy trì một mục tiêu? Kể từ bây giờ, bạn hãy quan sát những người đang đi vào đời bạn. Một khi bạn bắt đầu hành động một cách vô tư, được thôi thúc bởi ước muốn phục vụ nhân loại, và làm việc theo Thế Giới Quan, một sự kết nối sẽ được thiết lập với những nhóm linh hồn đang giám sát chiều kích trần gian. Năng lượng của bạn sẽ đạt đến một rung động cao hơn, sẽ bắt đầu thu hút hoặc được thu hút bởi những người đang làm việc theo đường lối ứng xử tương tự. Hãy dành thêm thời gian để gần gũi với những người mà những ý tưởng của họ truyền cho bạn năng lượng. Hãy để cho những quan hệ đó tự chúng phát triển, không tìm cách thúc ép hoặc bám víu. Hãy làm việc cho điều mà bạn tin tưởng, nhưng đừng để mất thời gian bằng cách công kích những người khác, để nói dông dài, để nêu ra

những lý lẽ. Đừng áp đặt những ý tưởng của bạn cho bất cứ ai. Nếu hạn đột nhiên nhận thấy mình đánh giá ‘mức độ phát triển’ của những người khác, đó là vì bạn chưa biết đón nhận những bài học mà họ có thể mang đến cho bạn. Hãy tránh chỉ trích, ngay cả khi bạn nghĩ rằng những ý tưởng của họ đang tác động ngược với những ý tưởng của bạn. Tốt hơn, hãy tìm kiếm một lĩnh vực thoả thuận và trở thành một người biết khiêm nhường.

Hãy giảm bớt nhịp sống của bạn, để có nhiều thời gian suy tư về những gì ở ngoài hoạt động nghề nghiệp. Hãy cầu xin những ý tưởng mới để gia tăng hiệu năng; để có những quan hệ tích cực; để phân tích một chủ đề xưa cũ từ một quan điểm khác hẳn.

Ngày nay, chúng ta có một tầm nhìn đầy đủ hơn về những trạng thái hữu hình và vô hình đang tạo ra và gìn giữ cái mà chúng ta gọi là cơ thể của chúng ta, nhưng chúng ta chưa cho chúng một tên gọi thích hợp.

Tiếp cận lý thuyết cho rằng sự tồn tại của một thực thể quyết định toàn bộ thực tại; thực tại có sự tồn tại gắn kết trong một tầm nhìn toàn ảnh chứ không chỉ là tổng cộng của những thành phần. Làm thế nào chúng ta đến được quan điểm này? Đơn giản chỉ vì chúng ta là những người ham hiểu biết. Càng học hỏi và lắng nghe những người có kinh nghiệm, những nhu cầu và những ý tưởng, chúng ta càng nhận thức rằng thân xác vật chất của chúng ta là sự thể hiện bên ngoài của tinh thần và những mục tiêu nghiệp báo của chúng ta.

Chúng ta đang trong một thời đại chuyển tiếp, thời đại thăm dò những biên giới của cái khả dĩ và cái đang mong đợi. Càng lúc con người càng mong đợi đề ra những giải pháp mới ở mọi lĩnh vực.

Trong khi tìm hiểu Thế Giới Quan mới đang đưa chúng ta về đâu, và tìm hiểu về những chiều kích mới của đời sống tâm linh được gọi lên bởi mặc khải thứ mười, điều quan trọng là chúng ta không nên xao lãng tính chất

trần gian của chúng ta. Mục tiêu của chúng ta là đánh thức mọi cảm quan của mình, kể cả trực giác. Rất thường khi, chúng ta khép kín trước bối cảnh sống của mình, do lo sợ, do không muốn phải đối đầu với đau khổ, nghèo nàn hoặc xấu xa, tồi tệ. Làm thế nào sau đó chúng ta có thể mở rộng để đón nhận sức mạnh của tự nhiên; làm thế nào chúng ta có thể đón nhận những thông điệp có tính biểu tượng?

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

Hãy liệt kê những nghề nghiệp mà bạn đã làm trong đời. Hãy suy nghĩ về cách thức mà bạn đã được dẫn đưa đến những nghề nghiệp đó? Bạn đã có tác động ở mức độ nào, thứ yếu hay quan trọng, trong những lĩnh vực đó? Bạn có sửa đổi hoặc kết nối nghề nghiệp của bạn với một lĩnh vực khác?

Điều gì đang hướng dẫn bạn?

Điều gì đang ngăn trở bạn?

Bạn đang cần gì?

Đâu là bước tiến mới mà bạn có thể thực hiện?

## RÈN LUYỆN TẬP THỂ

**Ở đây và ngay lúc này**

Hãy bắt đầu cuộc nhóm họp của các bạn bằng cách ghi lại những thay đổi mà các bạn nhận thấy trong lĩnh vực quan tâm, trong mười hoặc năm năm trở lại đây. Những xu hướng nào đang diễn ra? Càng có nhiều ngành nghề, buổi thảo luận càng sinh động.

## **Phát triển tập thể**

Trong buổi họp nhóm, hãy tập trung vào những mối ràng buộc chung. Hãy cảm nhận những mối ràng buộc đó. Một khi các bạn đã hoà hợp, như mặc khải thứ tám giải thích hãy bày tỏ những cảm nghĩ về những vấn đề cá biệt, trao đổi các giả thuyết và tương lai của ngành. Rồi hãy im lặng và hình dung về tầm nhìn tinh thần của nhóm nghề nghiệp và chia sẻ những cảm nghĩ thuộc trực giác.

### **ĐỂ THỰC HIỆN MỘT THAY ĐỔI**

**Hãy xem ước muốn thực hiện sự thay đổi là điều nghiêm túc.**

**Đừng gạt nó sang một bên nếu đối với bạn nó có vẻ bất khả thi hoặc bị những người khác xem là không tưởng**

**Bạn sẽ không cảm thấy những ước muốn mạnh mẽ nếu không có một công việc để thực hiện trên con đường đó. Những ước mơ của chúng ta thúc đẩy chúng ta chọn một con đường nhất định, nhưng kết cục có thể là rất khác với điều mà chúng ta đã tưởng tượng hoặc cố thực hiện mà không có ước mơ đó.**

**Hãy hình dung nghề nghiệp của bạn mang lại lợi ích cho rất nhiều người. Nó mang lại cho tha nhân những điều tốt đẹp gì?**

**Hãy cải thiện khả năng gìn giữ tầm nhìn trực giác, và hãy để nó chỉ cho bạn thấy bằng cách nào nó muốn biểu hiện, thay vì áp đặt cho nó những mục tiêu.**

**Hãy dẫn thân vào một công việc làm bạn say mê, chứ không phải chỉ vì đối với bạn nó có vẻ là một ‘ý tưởng hay’. Khả năng gìn giữ Thế Giới Quan gia tăng khi bạn thực sự bị kích thích.**

**Hãy chú tâm đến những tình cảm thuộc trực giác và dành cho**

chúng nhiều tin tưởng hơn là dành cho đầu óc thuần lý của bạn,

Hãy tiếp tục tập trung vào cái toàn thể. Nếu Thế Giới Quan không đưa lại tính thực tế như bạn mong đợi, hãy tìm kiếm mục tiêu tinh thần trong trải nghiệm hàng ngày.

Hãy nhận ra những dấu hiệu tinh tế. Có thể bạn sẽ ghi nhận một sự gia tăng năng lượng hoặc sự sáng tỏ, hoặc ước muốn đón nhận một điều hoàn toàn mới.

## CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Mặc Khải. Thứ Mười

2/ James Hillman, phỏng vấn, Sculpture, 1992, tr.16

## Phần Sáu: HOÀN TẤT CHU KỲ

### 13. THẾ GIỚI QUAN

Đột nhiên. chúng tôi hướng sự chú tâm đến Cõi Bên Kia, và hiểu rất rõ ràng, trong thời gian này, ý định của chúng tôi không chỉ là tạo ra một trái đất mới, mà còn là một thiên đường mới. (Mặc Khải Thứ Mười). (1)

### SỰ HỢP NHẤT CÁC CHIỀU KÍCH

Những chân lý cơ bản không hề thay đổi. Vấn đề của chúng ta là tiếp cận chúng và đừng quên đưa thần khí vào cuộc sống hàng ngày.

Khi mỗi người chúng ta hiểu rõ thực tế của những chủ đề thuộc mặc khải thứ mười - sự tồn tại ở Cõi Bên Kia- sự tái sinh, sự phụ thuộc của chúng ta vào một nhóm linh hồn, việc gìn giữ những hình ảnh của người hướng dẫn

bên trong, quyết tâm phục vụ nhân loại của chúng ta, sự làm sáng tỏ - chúng ta vươn đến một trường tiềm năng khác. Trong thực tế, ý thức của chúng ta đưa tính tâm linh vào chiều kích vật chất nhờ sự mở ra những sơ đồ tư tưởng.

Mỗi cuộc sống đều có sức mạnh góp phần vào sự tiến hoá của toàn thể. Theo mặc khải thứ mười, nếu xem xét đời mình, chúng ta nhận ra rằng mình được sinh ra ở một nơi chốn hoặc một nền văn hoá nhằm rút ra một bài học cá biệt. Đã đến lúc để hiểu rõ hơn bằng cách nào mỗi người chúng ta, xét đến cùng, phục vụ đại gia đình nhân loại. Chúng ta đang góp phần vào sự băng hoại và sự chia tách, hay góp phần vào sự nâng cao nhân loại về mặt tinh thần?

## YÊU THƯƠNG CON NGƯỜI

Hãy hình dung đời sống sẽ ra sao nếu chúng ta quan tâm đến người khác và nêu lên những câu hỏi như: Tầm Nhìn Khai Sinh của họ là gì? Tôi có thể học hỏi gì ở họ? Nếu có một lượng tới hạn những người gìn giữ bức tranh toàn cảnh, sẽ có thể giúp cho sự hợp nhất trở thành hiện thực. Nhờ ý thức đó, chúng ta có thể ưa chuộng những văn hoá và tôn giáo khác nhau, mà không tìm cách làm cho mọi người đều tương tự nhau. Chúng ta sẽ thảo luận, đối chiếu và đánh giá những số phận khác nhau và nhận thấy, một khi phục vụ một ai đó, hoặc giúp đỡ họ một cách kín đáo, là chúng ta ban cho mình một món quà đích thực.

## NHỮNG CUỘC DU HÀNH LIÊN CHIỀU KÍCH

Mặc khải thứ mười gợi ý rằng khi một số cá nhân và nhóm người đạt đến

những mức độ ý thức gần với mức độ ở Cõi Bên Kia, họ sẽ du hành từ một chiều kích này đến một chiều kích khác, như nhà nghiên cứu Robert Monroe và những người khác đã thực hiện.

Theo cách những chuyên gia thuộc lĩnh vực tâm linh, Robert Monroe tin rằng phần đông loài người, nếu không nói là toàn thể, đều có cái mà ông gọi là ‘thân xác thứ hai’, một thân xác phi vật lý du hành trong những chiều kích của Cõi Bên Kia. Trong khi thoát xác để hoạt động trong chiều kích tâm linh, người ta có thể tác động đến những người khác ở chiều kích vật lý về mặt thể chất và tình cảm.

Robert Monroe quan tâm đến những vấn đề thuộc đạo đức liên quan đến một quyền năng như thế. Nếu một số người đạt đến giai đoạn đó của sự phát triển, nơi mà họ có thể, một cách có ý thức, ‘vén bức màn’ giữa hai chiều kích, liệu có nguy cơ quyền năng đó bị sử dụng một cách sai trái? Monroe cho rằng, cho đến lúc này, chúng ta đã được bảo vệ bởi nhiều trở ngại:

- 1) Chúng ta không biết mình có quyền năng đó;
- 2) Chúng ta cảm thấy sợ hãi khi nghĩ rằng mình có thể tiếp xúc với các linh hồn ma;
- 3) Chúng ta nghi ngờ những trải nghiệm siêu nhiên;
- 4) Các nhà khoa học cho rằng bình diện tâm linh không phải là một lĩnh vực đáng để nghiên cứu. Monroe cũng kể đến khả năng ‘việc sử dụng một quyền năng như thế phải được đặt dưới sự kiểm soát của trí tuệ, để có thể ngăn cản những sự giao thoa không có tính xây dựng’. (3)

Monroe thắc mắc điều gì sẽ xảy ra nếu nhân loại chấp nhận sự tồn tại của chiều kích tâm linh và biết cách tiến vào sự rung động cấp cao? Một trong những biến đổi quan trọng xảy ra trong ý thức con người sẽ là sự chuyển từ niềm tin đến hiểu biết. Quan trọng hơn, chúng ta sẽ có một hiểu biết rõ ràng



về quan hệ của chúng ta với Thượng Đế, và vị trí của chúng ta trong vũ trụ, Khi đã có một hiểu biết và một trải nghiệm cá nhân về sự thiêng liêng, chúng ta tiến gần hơn đến mục tiêu của mình trong loại bỏ nỗi sợ hãi (mà suy cho cùng là nỗi sợ chết), và một số xúc cảm tiêu cực. Như những người đã có trải nghiệm lâm tử (NDE), chúng ta sẽ biết rằng cái chết là một chuyển tiếp về một chiều kích khác của đời sống vĩnh hằng, và chúng ta không chỉ là thân thể vật lý của mình.

Như mặc khải thứ chín chỉ ra, sự gia tăng tập thể của năng lượng sẽ khuyến khích phát triển sự hiểu biết trong mọi lĩnh vực, tạo ra một khuôn mẫu, trong đó những giải pháp sẽ xuất hiện một cách tự nhiên theo mức độ con người tuân theo nhiều hơn trực giác của họ. Sẽ không có xung đột tôn giáo bởi mỗi tôn giáo sẽ biết rằng, thông điệp của họ đã có vị trí trong tầm nhìn toàn cầu. Như Monroe nói: ‘Mỗi người sẽ khẳng định với những người khác: ‘Đó là điều mà chúng tôi đã cố nói với các bạn từ nhiều thế kỷ nay’. (4)

## LỜI CHÀO TỪ THIÊN ĐƯỜNG

Theo Bill và Judy Guggenheim, những giao cảm sau khi chết diễn ra theo nhiều cách khác nhau. Sau khi đã nghiên cứu và xếp loại ba ngàn ba trăm trường hợp, Bill và Judy mô tả một loạt những trải nghiệm: hiện hình, tiếng nói, tiếp xúc, hương thơm hoặc mùi, được nhận thấy trong khi ngủ hoặc khi xuất hồn (5). Một nữ y tá ở Wisconsin đã có một trải nghiệm thần bí với đứa con gái năm tháng tuổi đã qua đời vì bệnh tim: “Khoảng ba hoặc bốn tuần sau cái chết của Amanda, tôi đang nằm trên giường, nhưng chưa ngủ. Đột nhiên, tôi cảm thấy mình bị kéo ra khỏi cơ thể. Tôi lơ lửng trong không trung, gần trần phòng ngủ, và tôi nhìn ra cửa sổ. Cửa sổ ngập tràn một ánh vàng óng, rực rỡ. Cứ như thể bạn đang đi trong đêm và bị ánh đèn ô tô

chiếu thẳng vào mắt. Tôi có cảm tưởng mình bị ánh sáng hút vào, và cảm nhận có sự hiện diện của con gái tôi. Sau đó tôi trông thấy Amanda! Và tôi nghe tiếng nói của con, đó là một liên lạc thần giao cách cảm. Con tôi nói: ‘Con xin cảm ơn tất cả những gì mẹ đã cho con. Con yêu mẹ nhiều lắm’. Thành linh, tôi cảm thấy cổ một sự hiện diện, rất mãnh liệt, sự hiện diện của Thượng Đế, Tôi cảm nhận được một tình yêu thương và một sự thấu hiểu lạ thường, chưa từng .có trong đời”. (6).

## THIÊN ĐƯỜNG MỚI, TRÁI ĐẤT MỚI

Mặc Khải Thứ Mười nói rằng, Từ xa xưa, ý định của chúng ta không phải chỉ là tạo ra một trái đất mới, mà còn tạo ra một ‘thiên đường mới’. Khi các nhóm và các cá nhân có những rung động đủ cao để đạt đến chiều kích tâm linh, những nhóm linh hồn ở Cõi Bên Kia cũng đạt được khả năng đi vào chiều kích vật lý, như thể bổ khuyết cho sự chuyển năng lượng giữa hai vũ trụ. Cõi Bên Kia, quê hương vĩnh hằng của chúng ta là chiều kích mà ở đó linh hồn của chúng ta đã gìn giữ Tầm Nhìn và những kỷ niệm. Bình diện vật lý là chiều kích mà ở đó chúng ta cho Tầm Nhìn một hiện hữu vật chất.

Mặc Khải Thứ Mười cho biết: ‘Muộn hơn, khi ý thức tiến triển trên trái đất, sự cân bằng của năng lượng và trách nhiệm sẽ dịch chuyển về chiều kích vật chất cho đến lúc đủ năng lượng được chuyển giao. Lúc đó, Thế Giới Quan sẽ được nhận biết rộng rãi, quyền năng toàn diện và trách nhiệm tạo dựng tương lai dự phóng sẽ được chuyển từ Cõi Bên Kia sang những linh hồn trên trần gian, sang chúng ta. (7)

## NHỮNG XU HƯỚNG TƯƠNG LAI CHO CHIỀU KÍCH TRẦN GIAN

Tưởng tượng là dự kiến. Mơ mộng là đi vào chiều kích thứ tư. Khoa học viễn tưởng của ngày hôm qua sẽ trở thành thực tế của ngày mai. Trong khi nhân loại đang tiến về phía trước, chúng ta tự hỏi mình sẽ tiến đến đâu. Điều gì đang xảy ra? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta vén bức màn đang ngăn cách những mức độ của ý thức? Đâu là cái ngắt mạch mà chúng ta đang mang trong ADN của mình và chưa nhấn vào nó? Hank Wesselman, nhà môi trường học, tin rằng tất cả chúng ta đều có trong người một ‘phần mềm’ giúp chúng ta đi vào chiều kích thứ tư khi chúng ta muốn. Trong cuốn *The Future of the Body* (Tương lai của thể xác), Michael Murphy đã trình bày một nghiên cứu về những chức năng lạ lùng của cơ thể con người. Theo ông, ‘những khả năng lạ thường đang phát triển một cách toàn diện trong những nền văn hoá xem trọng chúng. Ngược lại, những khả năng đó thường bị giảm đi hoặc bóp nghẹt bởi những hoàn cảnh xã hội. Chẳng hạn, một số vận động viên thể thao có khả năng và sự nhạy cảm mà ta có thể nói họ sẽ là những đạo sĩ yoga hoàn thiện nếu họ sống trong nền văn minh Hindu’. (8)

Văn hoá góp phần nhào nặn những khả năng của chúng ta, và ngay cả những mặc khải thần bí cũng bị lọc bởi cái khuôn xã hội, dẫn chúng xuất phát từ năng lượng thiêng liêng của vũ trụ. Vận thì, sự tiến hoá không chỉ là một quá trình tự động, mà còn là trường sáng tạo rộng lớn, phần nào được tạo nên bởi những ý định, những cảm xúc, và tâm trí của chúng ta. Sự tiến hoá nhào nặn chúng ta, và chúng ta tham gia một cách có ý thức vào sự hình thành, ngay cả khi chúng ta không có một tầm nhìn tổng thể của kế hoạch.

Vì chúng ta đang từ bỏ khuôn mẫu tư duy xưa cũ dựa trên những diễn giải theo nghĩa đen, nên chúng ta cũng có thể loại bỏ những sấm ngôn liên quan đến ngày tận thế. Giờ đây, chúng ta đã biết làm thế nào để tạo ra thế giới của chúng ta bằng ý định và ước muốn của chúng ta. Chúng ta hiểu

rằng, chúng ta là những người đồng sáng tạo với thần khí. Chúng ta có thể giải thích lại những thông điệp tiên tri, và thấy ở đó mô tả có tính ẩn dụ về thời kỳ chuyển tiếp này.

## SỰ HỢP NHẤT CÁC CHIỀU KÍCH- NHỮNG NĂNG LƯỢNG THUỘC CỔ MẪU

Sự hợp nhất các chiều kích và các năng lượng âm và dương cũng biểu hiện trong những lĩnh vực mới của nghiên cứu khoa học. Chẳng hạn, chúng ta nhận thấy có sự quan tâm đang gia tăng đối với những hiện tượng tâm linh và tâm thần.

Trong những xã hội nguyên thủy, dựa trên nông nghiệp, chế độ mẫu hệ đã phát triển những khả năng hoà hợp và hợp nhất của con người. Trong những văn hoá gần đây hơn, được xây dựng trên công nghệ, chế độ phụ quyền cho chúng ta khả năng phân biệt những ý tưởng (tuyến tính, thuần lý) và những tiên bộ diễn ra trong ngoại giới (khoa học, thương mại). Nhờ một cảm nhận tổng quát, chúng ta nhận biết qui trình bên trong của chúng ta và đồng thời cảm thấy vững tin để khám phá những hành động mới.

### Những thay đổi trong nhận thức

Trong quan niệm mới về thế giới, thay thế cho nhận thức đơn giản, tuyến tính là một nhận thức hoà nhập tâm trí / cơ thể / tinh thần. Ở mức độ đó, chúng ta có thể vượt qua những nghịch lý, thay vì chăm chú vào những giới hạn của khái niệm, chúng ta sẽ có thể xem xét toàn bộ bối cảnh và tìm thấy những giải pháp ổn thoả.

Vì có thể duy trì sự tiếp cận với dòng năng lượng (mặc khả thứ ba) nên chúng ta có thể nhanh chóng phân biệt những cảm giác, sẽ hiểu rằng khi bị

tách rời khỏi cái toàn thể (khi quên toàn cảnh của mục tiêu tinh thần), chúng ta sẽ cảm thấy một sự giảm sút năng lượng và cảm thấy cô đơn. Cảm giác bị tiêu hao năng lượng và cô đơn đó sẽ khiến chúng ta phản ứng trong khi tư duy của ta đã trở nên lộn xộn, không rõ ràng. Lúc đó, chúng ta sẽ nhớ đến việc yêu cầu trực giác của chúng ta cho lời khuyên để chúng ta định tâm lại.

Vì tư duy của chúng ta sẽ không chỉ có tính lưỡng phân, nên năng lượng và sự sáng tạo sẽ gia tăng. Tràn đầy bởi mục tiêu, ta sẽ ao ước thể hiện mình bằng cách đảm nhận nhiều hơn những trách nhiệm vì điều đó thuộc sự quan tâm của cá nhân. Chúng ta sẽ kết nối với trí tuệ vũ trụ, và mọi sự bắt đầu trôi chảy. Việc cảm nhận sự kết nối của chúng ta với mục tiêu tâm linh sẽ nâng cao sự rung động của chúng ta cùng sự rung động của mọi tương tác. Khi năng lượng trôi chảy giữa những con người, thì lòng trắc ẩn và sự khoan dung sẽ phát triển một cách tự nhiên.

Như vậy, để gìn giữ Thế Giới Quan, chúng ta phải tiếp tục hướng đến những con người và những rung động ở mức độ mà chúng ta mong đạt đến hoặc mong được tồn tại trong đó. Chúng ta phải luôn gìn giữ lý tưởng mà chúng ta đang cố gắng vươn tới.

## Lời tiên tri núi Andes

Từ năm 1987, Elizabeth Jenkins là giám đốc Quĩ Viracocha, có mục đích nguyên cứu truyền thống thần bí của vùng núi Andes và gìn giữ minh triết của thổ dân. Năm 1990, bà hợp tác với nhà dân tộc học Peru Juan Nunez del Prado, người đã trên ba mươi năm nghiên cứu về thể dân Queru của Peru.

Jenkins cho biết: “Các nhà tiên tri núi Andes là những con người thánh thiện, những người có khả năng thiên cảm. Họ khẳng định rằng, thời kỳ

hiện nay là một ‘thời kỳ quyết định’ trong sự tiến hoá về ý thức của con người. Giờ đây, chúng ta đang đi vào thời kỳ mà họ gọi là Taripay Pacha, ‘thời đại mà chúng ta một lần nữa gặp lại chính mình’. Những lời tiên tri không được phổ biến một cách công khai, nhưng, giờ đây, những cư dân Andes khẳng định, ‘đã đến lúc phải xua đi nỗi sợ hãi và tập hợp lại vì lợi ích chung’”.

Các cư dân Andes tin rằng kỷ nguyên mới sẽ bắt đầu khi xuất hiện một trường thống nhất của ý thức tạo ra những điều kiện mà nhờ đó các cá nhân sẽ tác động ít hơn đến nghiệp báo cá nhân của họ, và nhiều hơn đến nghiệp báo tập thể của Trái đất. Theo các lời tiên tri thì sự phát triển tâm linh ở nhiều người giờ đây chuyển từ mức độ thứ ba sang mức độ thứ tư của ý thức, ở mức độ thứ ba của ý thức, những trạng thái tình cảm như sợ hãi, xung đột và chia cắt vẫn còn đang phổ biến. Ở mức độ thứ tư, tựa như những thay đổi mà mặc khải thứ mười đã nói đến, chúng ta biết cách biến sợ hãi và những sức mạnh của tự nhiên thành những đồng minh. Con người bắt đầu góp phần vào sự thay đổi sự tiến hoá. Ở mức độ thứ tư, chúng ta biết cách liên lạc trực tiếp với những năng lượng của tự nhiên - núi non, sông ngòi, cây cỏ, trời và đất như mặc khải thứ ba của Lời Tiên Tri Núi Andes giải thích.

Sứ mệnh của chúng ta là tẩy sạch nỗi sợ hãi của mức độ thứ ba ra khỏi cộng đồng, rồi đưa năng lượng tâm linh xuống để chuyển sang mức độ thứ tư. Lúc đó, mọi quyền năng thuộc con người của cơ thể, tâm trí và tinh thần sẽ phát triển, như mặc khải thứ chín giải thích. Khi những điều kiện đã chín mùi, chúng ta sẽ đạt đến giai đoạn phát triển để cải biến ý thức của nhân loại.

## THẾ GIỚI QUAN

- Đời sống trên trần gian có một ý nghĩa sâu xa hơn tất cả những gì mà các giác quan có thể cho chúng ta biết.
- Cho đến lúc này, chúng ta chỉ có những thông tin từng phần về thế giới.
- Có nhiều lớp hiện hữu có trí tuệ.
- Những lớp đó tồn tại trong tự nhiên (bên ngoài chúng ta) và ở bên trong ý thức của chúng ta,
- Nhờ những trải nghiệm thần bí chúng ta bắt đầu biết về những lớp hiện hữu khác,
- Những trải nghiệm lạ thường, không trùng khớp với những niềm tin quen thuộc của chúng ta về thực tại, buộc chúng ta phải tiến triển trên bình diện tri thức, tình cảm và thể chất. Chúng ta đang trải qua một sự thay đổi mẫu thức.
- Mọi sự đang xảy ra đều có một mục đích. Đang tồn tại một Thế Giới Quan mà chúng ta chỉ biết một cách mơ hồ.
- Một phần của Thế Giới Quan chủ yếu là vén lên bức màn giữa hai chiều kích.
- Bức màn đang được vén lên.

## RÈN LUYỆN CÁ NHÂN

Bạn còn nhớ lần cuối khi tham gia vào một buổi họp mặt và bạn đã mong rằng nó cứ kéo dài mãi, vì bạn cảm thấy hạnh phúc, được yêu thương và kết nối? Vào lúc đó, bạn hiện hữu trong một tổng thể đồng nhất của năng lượng với dung tích vô biên của sự tinh tế và niềm vui.

Hãy nhắm mắt lại một lúc và hãy nhớ lại trạng thái mãnh liệt mà bạn đã cảm nhận trong quá khứ. Hãy truyền năng lượng và ánh sáng vào trạng thái

đó. Sau đó, hãy đưa nó lên cao hơn.

## CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười

2/ Alice A- Bai le, The Rays and the Initiations, Lucis Publishing Company, New York, tr.749

3/ Robert Monroe, Journeys out of the Body, Doubleday, New York, 1991, tr.267 4/ Như trên

5/ Bill và Judy Guggenheim, Hello From Heaven, Bantam Books, New York tr.146

6/ Như trên, tr.94

7/ Redfield, Sđd, tr.284

8/Michael Murphy, The Future of the Body: Explorations into the Further Evolution of Human Nature, Jeremy p. Tarcher, Los Angeles, 1992, tr. 160

## 13. GÌN GIỮ TÂM NHÌN

Khi cầu nguyện đúng cách thì chúng ta đều cầu xin Thượng Đế làm một điều gì đó. Thượng Đế gợi ý ta làm thay cho Ngài hầu thực hiện thánh ý của Ngài trên trần gian. Chúng ta là những phái viên của Ngài trên hành tinh này. Theo nghĩa đó thì mỗi ý tưởng, mỗi hy vọng, tất cả những gì mà chúng ta hình dung thấy trong tương lai là một lời cầu nguyện và có xu hướng tạo ra tương lai đó. Nhưng không một ý tưởng, một ước muốn, một nỗi sợ hãi nào có thể mãnh liệt bằng một tầm nhìn hoà hợp với Thượng Đế thần linh. (Mặc Khải Thứ Mười). (1)



## NÓI VỚI THẦN KHÍ CỦA DÒNG SÔNG

“Một khi bạn đã trải nghiệm điều bất khả, thì quan niệm của bạn về thực tại mở rộng ra. Ở điểm này, bạn không biết điều gì sẽ xảy ra khi năng lượng tập thể bắt đầu dịch chuyển qua bạn để mở ra con đường của đời bạn”. Elizabeth Jenkins, người đã nghiên cứu truyền thống vùng Andes với các thầy pháp Peru đã nói, ‘Càng tin vào những trực giác, tôi càng kinh ngạc trước những trùng hợp ngẫu nhiên chùng chất. Tôi chỉ cần cởi mở để đón nhận ngọn gió thần linh đang thổi, và dần dặt tôi tới ý tưởng mới kế tiếp, đến đâu chỉ sắp tới’.

Jenkins đã thực hiện một chặng đường lạ lùng, sau khi đã tiến hành tìm hiểu truyền thống thần bí của vùng Andes dựa trên những mối quan hệ với tự nhiên. Những trải nghiệm khác thường của bà đã thay đổi cách thức mà bà nhìn thấy ‘thực tế’, và bà tìm cách lấp đi hố ngăn cách giữa những phong tục cổ xưa với cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Phương pháp của Jenkins là đem lại những chỉ dẫn cho những ai muốn phục vụ nhân loại trong thời kỳ chuyển tiếp. Chúng tôi đã hỏi bà, ‘Bà muốn cho chúng tôi lời khuyên gì?’

Jenkins nói, ‘Tôi hoàn toàn hiểu bằng cách nào những bộ lọc khác nhau của chúng ta thâm nạp một thông tin mới. Chẳng hạn, khi tôi kể lại một số những trải nghiệm của tôi với các thầy pháp vùng Andes, tôi nhận thấy những người bạn của tôi khó lòng chấp nhận những ý kiến của tôi chẳng hạn về những đồ vật quyền năng. Họ muốn quan tâm một cách mơ hồ đến một nền văn hoá, nhưng không chấp nhận những thông tin đó thâm nhập vào đời sống của họ. Cũng vậy, trong một số trường hợp, thay vì nhấn mạnh đến tầm quan trọng của một biểu tượng, tôi chỉ ám chỉ. Một đồ vật hoặc

một ý tưởng chỉ có tầm quan trọng nếu nó làm tôi dịch chuyển. Những chuyển động thuộc năng lượng phát sinh sau khi tôi có vật đó, có thể xuất phát hoặc không xuất phát từ vật đó. Đồ vật, tự nó không có tầm quan trọng nào’.

Jenkins nói tiếp: “Tôi tha thiết với những biểu tượng đã cho tôi năng lượng. Điều đó dẫn tôi đến giai đoạn kế tiếp. Lúc đó, tôi biết mình phải làm gì. Nghĩa đen của một điều gì đó là không đáng kể so với việc nhận ra thông điệp được ẩn chứa trong những dấu hiệu và những biểu tượng. Bạn đang hợp nhất với cơ cấu của năng lượng. Hình thức không còn đáng kể và không nổi trội hơn dòng năng lượng.

‘Một khi bạn đã có những tiếp xúc với chiều kích tâm linh và sau đó quay về với chiều kích vật lý, thì bản ngã của bạn nở lớn rồi co lại. Bạn cảm thấy mình là một nhân vật vĩ đại, rồi hôm sau, bạn nghĩ rằng mình chẳng ra gì, chỉ là một con giun đất đang học biết ý nghĩa của đời sống. Theo tôi thì đó là một phần của quá trình. Chúng ta phải vượt qua những thử thách đó và không để tâm đến những biến đổi của bản ngã. Những đồng bộ, ăn khớp một cách lạ lùng có thể xảy ra khiến ta kinh ngạc, nhưng sau đó ta phải tiếp tục con đường, ngay cả khi tất cả có vẻ rất đơn điệu’.

Quả là tuyệt vời khi nghe Elizabeth Jenkins nói lên một số trạng thái xúc cảm của chúng ta, và trình bày cho những ai sẽ đọc cuốn sách này kinh nghiệm của một người đang trên con đường khám phá quyền năng bên trong mỗi cá nhân.

## LÀ TÂM NHÌN

Gìn giữ tầm nhìn có nghĩa rằng bạn là Thế Giới Quan. Gìn giữ Tâm Nhìn, đó là sống Tâm Nhìn cho chính bạn và phóng chiếu một điều tốt đẹp vào

tương lai.

Trong Mặc Khải Thứ Mười, nhân vật Davis khẳng định; ‘Trông thấy Tầm Nhìn tương lai là chưa đủ, tuy điều đó rất quan trọng. Vì vậy, chúng ta phải phóng chiếu nó theo một cách nhất định, gìn giữ nó cho nhân loại. Đó là nội dung đích thực của mặc khải thứ mười’. (2)

Gìn giữ Tầm Nhìn khi biết rằng bạn đang hiện diện trên trần gian để hoàn thành một sứ mệnh. Hãy học cách để nói với Thần Khí của đất và cảm nhận ngọn gió. Hãy lắng nghe những tiếng nói. Hãy làm chủ tâm trí để hấp thụ những thông tin mới, khảo sát chúng nhiều lần để chúng hoà nhập với những niềm tin của bạn, cho đến khi bạn trông thấy những viễn tượng phù hợp với hiện tại của bạn. Hãy tiến theo con đường mà sự đồng bộ chỉ ra cho bạn: hãy lắng nghe, chờ đợi - rồi tung cú nhảy, như một con ngựa có cánh, để vượt qua thung lũng.

## Từ bỏ tranh giành quyền lực

Có những nguyên tắc giúp chúng ta gìn giữ Tầm Nhìn. Trước tiên, nếu ta đối xử với người khác như kẻ thù, sẽ chỉ làm họ mạnh mẽ hơn, bởi vị thế thù nghịch cung cấp cho họ một điểm tựa để họ chiến đấu. Điều đó không có nghĩa là ta phải chấp nhận thái độ của họ, nhưng ta phải tìm cách để hiểu, từ một quan điểm tích cực, mục tiêu mà họ đang theo đuổi, và gửi đến cho họ năng lượng để họ nhớ lại mục tiêu nguyên thủy của chính họ.

Điều quan trọng là chúng ta phải không để mất lý tưởng của mình và hợp tác với tha nhân. Quả là vô ích khi để mình bị bế tắc trước trách nhiệm của người khác; điều đó chỉ làm phân cực thêm những quan điểm.

Nếu chỉ nhằm đến những hiệu quả bên ngoài, chúng ta sẽ bị vây hãm bởi vấn đề. Vì vậy, chúng ta hãy quan tâm hơn đến những chiều kích bên trong, đến sự phát triển của chính chúng ta, và sự cởi mở giúp chúng ta tạo ra

những kênh giao cảm, và những kênh này sẽ thu hút sự hỗ trợ và những thông tin cần có. Việc chế ngự những nỗi sợ hãi hoặc am hiểu quan điểm của tha nhân giúp chúng ta cảm nhận được bằng cách nào có thể xây một cây cầu nối liền với tha nhân.

## **Châm dứt tư duy theo lối hoặc họ hoặc ta**

Bài học thứ hai là: Tất cả đều phải được đưa vào Tâm Nhìn. Tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau. Chúng ta không còn có thể cho phép mình tư duy theo lối 'hoặc họ hoặc ta'. Không hề có 'họ'; tất cả chỉ là 'chúng ta'. Việc làm của mỗi cá nhân, điều mà một nhóm thực hiện, điều mà một cộng đồng thực hiện, tất cả đều ảnh hưởng đến mỗi chúng ta, dẫu cách xa trong không gian và thời gian. Ý thức, nền tảng và nhân tố liên kết toàn bộ sự sống, luôn hiện diện khắp nơi.

## **Lan tỏa tính tâm linh**

Bài học thứ ba là: Trên bình diện năng lượng, có nhiều điểm chung giữa sự hồi phục sức khỏe và ký ức. Trong khi đổi mới thế giới, mô thức của chúng ta có thể nhắm đến việc chăm sóc những gì mà chúng ta muốn đổi mới. Thay vì sử dụng một khuôn mẫu để 'chống' cái xấu, cái ác, chúng ta xuất phát từ ý tưởng bổ sung yêu thương vào những gì đang thiếu yêu thương và chống đỡ cho những gì đang đổ vỡ và khổ sở. Cho đến lúc này, ý thức của chúng ta thường tìm cách giải quyết các vấn đề theo khuôn mẫu đối đầu, điều thường dẫn đến đối kháng hoặc xung đột. Giờ đây chúng ta đã sẵn sàng cho một tầm nhìn rộng và sâu sắc hơn. Nếu có trong tâm trí sơ đồ về những gì mà chúng ta đang cố gắng thực hiện, chúng ta sẽ ít hoang phí năng lượng vào những xung đột, và sẽ hướng năng lượng đến việc hình

thành một giải pháp tích cực.

Hãy nhớ rằng mỗi người chúng ta là một mẫu hình của Thượng Đế, biết lắng nghe tha nhân, tôn trọng quan điểm của họ, và cho họ biết rằng bạn đang lắng nghe họ, tất cả những điều đó làm gia tăng sự rung động của toàn thể nhân loại.(3)

Ký ức không phải là một từ được dùng bởi những nhà vật lý. Tuy vậy, quả là dễ để thấy những biểu hiện của thế giới vật lý khi các hạt bị tách biệt bởi những khoảng cách rộng lớn của không gian và thời gian lại biết rõ điều mà mỗi hạt khác đang thực hiện. Quả thật, toàn bộ vũ trụ được đan dệt bởi mạng ký ức(Deepak Chopra, The Quantum Body)

## Kết

Bạn đã đọc nhiều và suy tư cũng không ít; giờ đây, đến lúc bạn chuyển sang thực hành. Hãy tận dụng những gặp gỡ tình cờ. Hãy giữ trái tim rộng mở và tâm trí tỉnh táo để nắm bắt những cơ hội mà bạn có thể làm điều tốt đẹp nhất.

Cách thức bạn đối xử với tha nhân, cách thức bạn hướng dẫn một đứa trẻ bằng tình yêu thương, tính cách trầm tĩnh và kiên trì mà bạn dành cho công việc của mình, tất cả là sự đóng góp của bạn cho Thế Giới Quan. Tình yêu thương và sự tử tế cũng cố mỗi tâm hồn trong mục tiêu của nó.

Lợi ích không ở trong số lượng hành động, nhưng trong phẩm chất hành động của bạn, và hãy hành động bằng cả trái tim mình. Hãy để cho yêu thương trôi chảy giữa bạn và tha nhân. Hãy kết nối với yêu thương đang là động cơ của bạn, liên kết bạn với thần khí.

Mỗi trở ngại sẽ cho bạn biết một điều gì đó hữu ích, hãy ghi nhớ điều đó, nó sẽ giúp bạn không bị tiêu hao sức mạnh. Thông thường, chúng ta muốn

loại bỏ càng nhanh càng tốt những trở ngại. Thay vì thế, hãy suy nghĩ đến những điều mà mỗi trở ngại gọi lên cho bạn.

Nếu loại bỏ sự bi quan và xu hướng nhượng bộ nỗi sợ hãi, chúng ta sẽ chấm dứt đổ lỗi cho ngoại giới về hoàn cảnh của mình.

Hãy theo đuổi sự quan tâm của bạn trong lĩnh vực tâm linh.

## **CHÚ THÍCH**

1/ James Redfield, Mặc Khải Thứ Mười

2/ Như trên, tr.291

3/ Như trên, tr.312