

## BÀI 1

### SỰ TỈNH THỨC TÂM LINH

Quá trình để thực hiện sự hàn gắn về thái độ này, trên thực tế, là rất đơn giản. Điều tôi muốn khuyên bạn là bạn hãy tưởng tượng mình được bao bọc bởi một quả bóng vàng kim, nó sẽ bảo vệ bạn khỏi thế giới bên ngoài và những người khác, và cũng bảo vệ bạn khỏi tiềm thức của chính mình.

Nói cách khác, tôi muốn bạn tưởng tượng rằng tất cả mọi suy nghĩ, tình cảm, động cơ, ham muốn, hình ảnh đều ở bên ngoài quả bóng vàng của bạn. Như vậy tất cả những gì được gọi là “nội dung của nhận thức” đều ở bên ngoài quả bóng.

Ý tưởng là, mỗi lần một suy nghĩ, cảm xúc hoặc động cơ khởi lên từ tiềm thức, bạn hãy để chúng dừng lại ở cảnh cổng bên ngoài quả cầu, giống như có một người gác cửa kiểm tra thẻ ra vào. Nếu suy nghĩ, cảm xúc hay động cơ là tích cực, yêu thương, tâm linh, cân bằng, như Chúa, như thượng đế, thì hãy để nó xuyên qua quả cầu và đi vào tâm trí bạn.

Nếu một suy nghĩ, cảm xúc hoặc động cơ là tiêu cực, bản ngã, tách biệt, ích kỉ, dựa trên nỗi sợ, mất cân bằng và không thuộc về thượng đế, thì hãy đẩy nó ra khỏi tâm trí bạn. Một Khóa Học Kỳ Diệu trích dẫn: “Từ chối bất cứ suy nghĩ nào không phải của Chúa đi vào tâm trí bạn”.

Bạn phải hiểu rằng tâm trí hoạt động như cơ thể vật lý của bạn. Nếu bạn muốn có một thể chất khỏe mạnh bạn phải ăn thực phẩm tốt. Nếu bạn ăn thực phẩm xấu hoặc bị hỏng bạn sẽ bị bệnh về mặt vật lý. Điều này cũng áp dụng tương tự với tâm trí bạn. Nếu bạn muốn khỏe mạnh về tâm trí, tình cảm và tinh thần, bạn phải để những suy nghĩ tích cực, của Thượng Đế đi vào tâm trí bạn. Nếu bạn để những suy nghĩ tiêu cực, bản ngã đi vào tâm trí, bạn sẽ bệnh về mặt về tâm trí, tình cảm và tinh thần.

Việc kiểm soát tâm trí bạn không phải là việc của Thượng đế hay các Chân sư, đó là việc của bạn! Một trong những nguyên tắc quan trọng nhất của Một Khóa Học Kỳ Diệu là hãy tỉnh thức về Thượng đế và vương quốc của ngài. Đa số thường không tỉnh thức đầy đủ về chế độ dinh dưỡng cho tâm hồn và tình cảm của họ. Họ sống theo cái mà tôi gọi là kịch bản tự động. Họ không ý thức, nhận biết, được báo động về những suy nghĩ và tình cảm mà họ cho phép đi vào tâm trí từ tiềm thức và từ thế giới bên ngoài. Đa số người ta không có đủ sự tách biệt, phân biệt và phân biện về mặt tâm linh.

Khi bạn đẩy một suy nghĩ ra khỏi tâm trí, nó cũng giống như một cái cây không được tưới nước. Nó khô héo và chết vì không được chú ý. Sau khi đẩy những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi tâm trí bạn hãy chuyển kênh tâm trí giống như một cái TV sang một suy nghĩ, tình cảm, hình ảnh đối lập, tích cực, hướng về tâm linh và giống như Chúa. Nó cũng giống như một hạt giống mới được gieo vào trong tiềm thức và nảy mầm.

Theo quy luật của tâm trí thì phải mất 21 ngày để củng cố bất cứ một thói quen nào vào tiềm thức. Sau 21 ngày bạn sẽ suy nghĩ với tâm thức Christ một cách tự động. Việc đó sẽ trở thành một thói quen. Nhiều người nghĩ rằng thói quen luôn là xấu. Không hẳn là như thế. Hãy lấp đầy tiềm thức của bạn với những thói quen của Chúa và thoát khỏi những thói quen đầy bản ngã.

Jesus, theo Kinh Tân Ước, đã áp dụng những quy tắc này khi anh ấy đang bước đi với các môn đồ của mình và một trong những môn đồ bắt đầu phản nản. Jesus đã xoay vòng và hét lên: “hãy bước ra sau ta, hỡi Satan.” Ông ấy đã nói không với bản ngã, cái mà nhà thờ Công giáo nguyên thủy đã xem là Satan hoặc ác quỷ.

Tôi không biết nhấn mạnh sao cho đủ về tầm quan trọng của việc trở nên tỉnh thức. Khi con người ở thế giới bên ngoài trở nên tiêu cực, bạn cần giữ quả bóng vàng kim bao quanh mình và để những năng lượng đó trượt

khỏi bạn, như nước trượt khỏi lưng một con vịt, hoặc để nó bật ra khỏi bạn như một cái gối cao su.

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Để giúp bạn đi vào guồng quay của việc trở nên tỉnh thức đối với lời nói, suy nghĩ, tình cảm và hành động, và giúp bạn biến nó thành thói quen, hãy làm việc voi một cuốn sổ ghi chép 21 ngày. Hãy đặt cuốn sổ ở nơi bạn có thể nhìn thấy và nó nhắc nhở bạn cả ngày về việc trở nên tỉnh giác đối với ý thức của mình. Và vào cuối mỗi ngày, nếu bạn thực sự đã có cố gắng một cách ý thức về việc trở nên tỉnh giác đối với suy nghĩ của mình bằng mọi khả năng hiện có, hãy đánh một dấu X vào ô trống. Hãy làm bài tập này một cách chuyên tâm trong vòng 21 ngày liên tiếp. Nếu bạn bỏ lỡ một ngày, hãy bắt đầu lại từ ngày thứ nhất. Điều quan trọng là hãy làm mọi cách bạn muốn để biến nó thành thói quen trong vòng 21 ngày không ngưng nghỉ. Đó là chìa khóa để xây dựng thói quen tích cực để giúp ích cho bạn!

Để đi xa hơn, vào cuối mỗi ngày, hãy viết nhật kí về chuyện bạn đã làm và cải thiện thế nào để trở nên tỉnh thức Tâm linh. Có người nào hay tình huống nào trong cuộc sống của bạn khiến bạn cảm thấy khó khăn hơn để trở nên tỉnh thức? Có những khoảng thời gian nhất định nào trong ngày khiến bạn tỉnh thức đối với suy nghĩ của bạn một cách vui vẻ và dễ dàng hơn? Hãy viết bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm trí bạn. Viết nhật kí là một cách thực hành tuyệt vời để giúp bạn phát triển ý thức và nhận biết về suy nghĩ, cảm xúc và khuôn mẫu thói quen. Bạn không thể thay đổi điều gì nếu bạn không nhận biết về nó.

## BÀI 2

### BẠN LÀ NGƯỜI CHỦ HAY NẠN NHÂN?

Tinh thần hướng dẫn bạn làm chủ, bản ngã dẫn dắt bạn trở thành nạn nhân. Khi bạn ở trong sự tự chủ về ý thức bạn sẽ nhận thức đầy đủ rằng bạn gây ra và sáng tạo nên toàn bộ thực tại của mình. Bạn tạo ra mọi thứ. Bạn tạo ra suy nghĩ, tình cảm, cảm xúc, hành vi, sức khỏe thể chất, điều bạn muốn thu hút và hấp dẫn trong cuộc sống của bạn. Điều này dựa trên luật Hermetic: trên sao, dưới vậy, ngoài sao, trong vậy.

Điều bạn suy nghĩ và hình dung trong tâm trí của bạn sẽ thể hiện như một tấm gương trong môi trường bên ngoài của bạn. Thế giới bên ngoài là tấm gương phản chiếu thế giới nội tâm. Hãy nhớ chúng ta là những người đồng sáng tạo với Thượng đế, được tạo ra trong hình hài của ngài. Thượng đế không phải là nạn nhân và chúng ta cũng không! Thế giới vi mô cũng như thế giới vĩ mô!

Khi bạn học cách kiểm soát tâm trí của bạn, bạn cũng sẽ học cách kiểm soát cảm xúc và tình cảm của mình. Tình cảm và cảm xúc không bỗng dưng mà đến với bạn, chúng được tạo ra tùy vào cách bạn suy nghĩ.

Những niềm tin nhất định tạo ra những tình cảm và cảm xúc nhất định. Khi bạn học cách suy nghĩ với tâm thức Christ tất cả các suy nghĩ và tình cảm tiêu cực bắt đầu biến mất.

Chẳng có gì bên ngoài bạn là nguyên nhân của bất cứ điều gì bạn đang nghĩ và cảm thấy. Đó là cách diễn dịch, niềm tin, nhận thức về tình huống của chính bạn khiến bạn cảm nhận theo cách mà bạn đang cảm thấy.

Ví dụ như, năm 1929 khi thị trường chứng khoán sụp đổ, một người nhảy khỏi cửa sổ một tòa nhà cao tầng để tự sát. Một người khác mất hàng triệu đô la và nói “Dễ đến, dễ đi”.

Hai người đến chỗ làm và thang máy bị hỏng, và họ phải đi bộ lên 10 tầng lầu. Một người chửi thề và nguyên rủa còn người khác nói: "Ôi tuyệt thật, một cơ hội tốt để tập thể dục!"

Khi bạn bước xuống phố bạn có nhìn người khác chỉ như những thân xác vật lý vô hồn, hay là nhìn họ như những người anh em trong một gia đình tâm linh rộng lớn hơn? Như tôi đã nói trước đó, bạn nhìn bằng tâm trí, không chỉ bằng đôi mắt vật lý của bạn.

Hành vi của bạn cũng được tạo ra từ cách bạn suy nghĩ và cảm nhận. Bạn không bao giờ làm bất cứ điều gì mà không hề bắt nguồn từ suy nghĩ hay tình cảm từ trong ý thức hoặc tiềm thức của bạn. Bạn hãy làm sạch tiềm thức của mình một cách hoàn toàn khỏi tất cả các chương trình tiêu cực. Hãy lập trình một cách có ý thức tiềm thức của bạn chỉ với những suy nghĩ tích cực, như Chúa và điều đó sẽ thu hút đến với bạn chỉ toàn những điều tích cực từ thế giới bên ngoài.

Sự tái lập trình tiềm thức đạt được thông qua quá trình "loại bỏ và khẳng định". Hãy loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực và thường xuyên khẳng định những suy nghĩ hướng về Tâm linh tích cực.

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Một lần nữa, để giúp bạn đi vào guồng quay của việc suy nghĩ một cách tích cực và hướng thượng, hãy làm việc với một quyển sổ ghi chú 21 ngày. Vì vậy, phần công việc của bạn là nỗ lực toàn diện để CHỈ nghĩ đến những điều tích cực, hướng thượng và Tâm linh trong vòng 21 ngày và không cho phép một suy nghĩ tiêu cực, bản ngã, của cái tôi thấp hơn đi vào tâm trí bạn (trong khả năng cao nhất của bạn). Vì vậy hãy luôn khẳng định những suy nghĩ tích cực, và khi xuất hiện một suy nghĩ tiêu cực, chỉ cần thay thế nó với một suy nghĩ tích cực! Đừng cố gắng trở nên hoàn hảo! Bạn sẽ không tránh được việc có một số suy nghĩ tiêu cực xuất hiện. Hãy đơn giản là

phớt lờ nó. Đó là tất cả những gì bạn được yêu cầu. Hãy làm bài tập này một cách kỉ luật và bạn sẽ trở thành một người hoàn toàn khác biệt sau 21 ngày.

## BÀI 3

### BỆNH TẬT LÀ SỰ CHỐNG ĐỐI LẠI CHÂN LÝ

Bạn chính là người tạo ra sự khỏe mạnh hoặc sự thiếu vắng sức khỏe trong cơ thể bạn. Tiềm thức của bạn điều khiển cơ thể vật lý của bạn. Điều này có thể được chứng minh rõ ràng thông qua việc sử dụng thôi miên.

Nếu bản tính thực sự của chúng ta là Chúa, thì làm sao chúng ta có thể mắc bệnh? Chúa không bị bệnh, vì vậy trong thực tế chúng ta cũng không thể bị bệnh!

Chúng ta bị bệnh vì niềm tin của chúng ta vào điều đó và sự dung dưỡng của chúng ta đối với những suy nghĩ mang tính bản ngã tiêu cực. Bệnh tật là một sự chống đối lại chân lý vì chân lý chính là, chúng ta đều là Chúa và không thể mắc bệnh. Nếu chúng ta giữ lấy suy nghĩ này thì tiềm thức, cái sẽ thực hiện bất cứ điều gì chúng ta ra lệnh cho nó, sẽ giữ chúng ta khỏe mạnh.

Điều này cũng được áp dụng với quá trình lão hóa. Nếu chúng ta không tin chúng ta phải già đi, chúng ta sẽ không già. Các Chân Sư chứng minh điều này trong thực tế rằng họ có thể sống trong cùng một cơ thể vật lý vô thời hạn. Saint Germain đã làm điều đó 350 năm ở châu Âu. Thoith đã làm điều đó 2000 năm ở Atlantis và Ai Cập. Bất tử vật lý là hoàn toàn có thể đạt được bởi vì, hãy nhớ, chúng ta là Thượng Đế.

Bây giờ, điều quan trọng vẫn là ăn uống lành mạnh, và tập thể dục, và làm theo những luật lệ về thể chất, tình cảm và tâm trí của Chúa cho đến khi chúng ta đạt được trạng thái thăng hoa của ý thức. Con đường tâm linh là một quá trình. Nó không xảy ra trong một khoảnh khắc. Trong một khoảnh khắc thiêng liêng bạn hoàn toàn có thể nhận ra rằng bạn là Chúa, và bạn là Thượng Đế. Tuy nhiên, sự Khai sáng này phải được chứng minh và giữ vững trên bề mặt Trái Đất và chia sẻ với những người khác.

Con đường tâm linh không phải là đi thẳng lên Thượng Đế; nó đúng hơn là hòa hợp từ thấp lên cao, và sau đó đưa ý thức xuống trở lại mặt đất. Kế hoạch của Thượng Đế là tạo ra thiên đường trên trái đất. Chúng ta ở đây như một cầu nối giữa Tinh Thần và vật chất. Chúng tôi đang ở đây để tinh thần hoá bề mặt vật chất.

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Một lần nữa, để giúp bạn biến việc suy nghĩ về "Bệnh tật là một sự chống đối lại Chân lý" thành một thói quen, hãy nỗ lực có ý thức để khẳng định sự thật này trong 21 ngày. Vì vậy, hãy để suy nghĩ này trở thành câu thần chú của bạn trong ba tuần tiếp theo! Nếu được thực hiện với kỷ luật, sự nhiệt tình, hứng thú, niềm vui và năng lượng ý chí, bài tập đơn giản này sẽ hoàn toàn kết nối lại hệ thống thần kinh và ý thức của bạn!

## BÀI 4

### CUỘC GẶP GỠ THẦN THÁNH

Cuộc gặp gỡ thần thánh là một ý tưởng tinh tế nhất được trình bày trong Một Khóa Học Kỳ Diệu. Cuộc gặp gỡ thần thánh là sự hiểu biết rằng mỗi lần chúng ta gặp một người khác trên thế giới, đó chính là một cuộc gặp gỡ thánh. Mỗi cuộc gặp gỡ với một người khác, trên thực tế, là Chúa gặp Chúa, Phật gặp Phật, Thượng đế gặp thượng đế. Tất cả mọi người bạn gặp, cho dù bạn biết họ hay không là Thượng Đế đến thăm bạn trong hình thức vật lý.

Trong thực tế khái niệm này áp dụng đối với cả động vật, thực vật, và vương quốc khoáng sản. Bạn không thấy rằng chỉ có một thực thể trong vũ trụ vô tận và là Thượng Đế?



Thượng đế đã nhập thể vào vô hạn các hình thức. Ông hiện thân nơi bạn và như tôi, nơi các loài động vật, thực vật, khoáng sản, tất cả mọi thứ. Vạn vật đều có linh hồn!

Sai Baba đã nói rằng cách nhanh nhất để nhận ra Thượng đế là nhìn thấy Ngài trong tất cả mọi thứ và tất cả mọi người. Ông cũng cho biết rằng nếu bạn muốn tìm thấy ông, (Sai Baba), thì hãy nhìn thấy ông nơi anh trai và em gái của bạn bởi vì ông "là" anh trai của bạn và em gái của bạn.

Điều này có thể được chứng minh rõ ràng trong ngôn ngữ của chúng ta. Khi chúng ta nói chúng ta luôn nói: "Tôi cảm thấy như vậy", hoặc "tôi đang đi chợ. "Bạn đã bao giờ tự hỏi "tôi" là gì? "Tôi" là cái tôi thượng đế, hoặc Chúa hoặc Phật hoặc Atma, Cái Tôi Vĩnh Cửu. Không quan trọng chúng ta dùng từ ngữ nào trong bất kì câu nói nào, chữ "Tôi" là giống nhau cho tất cả mọi người. "Tôi" là nền tảng của tinh thần, tình cảm và phương tiện vật chất, hoặc cơ thể. Thượng đế nhập thể trong "cái tôi vĩnh cửu" ở tất cả mọi thứ và tất cả mọi người.

Khi bạn nhìn một người trên đường phố như một người xa lạ, bạn đang nhìn anh ta hoặc cô ta từ đôi mắt của "bản ngã tiêu cực". Sự thật là, cho dù bạn tin hay không, họ là Đức Christ. Nếu bạn không nhìn họ theo cách đó bạn đang loại bỏ khả năng tìm thấy Thượng đế cho chính mình.

Bạn không chỉ giúp họ bằng cách nhìn thấy họ trong hình dạng thực sự của họ; bạn đang làm điều lớn lao nhất chính mình, vì thế giới là tấm gương phản chiếu ý thức của chính bạn. Bằng cách nhìn người anh em của bạn như một người lạ bạn đã đánh mất Thượng đế trong chính mình ở thời điểm đó.

Đức Di Lặc đã gọi điều đó là có mối liên hệ đúng đắn với con người. Jesus Christ cho biết toàn bộ quy luật có thể được tóm gọn trong câu nói "Hãy yêu Thượng Đế với tất cả trái tim và linh hồn và tâm trí và sức mạnh của

người, và yêu người hàng xóm như yêu mình. "Tôi sẽ đi xa một chút để nói hàng xóm của bạn "là" chính mình. Đối với Thiên Chúa chỉ có một Người con và tất cả chúng ta đều chia sẻ tình ruột thịt này. Tất cả chúng ta chia sẻ cùng một "cái tôi". Chúng ta thực sự nhìn anh chị em của chúng ta như thế nào, chính là cách chúng ta đang đối xử với Thượng đế và bản thân chúng ta.

Để biết bạn có hiểu ngay lập tức điều này hay không, bạn hãy tưởng tượng rằng bạn đang đi bộ xuống đường phố và trước mặt bạn là Chân Sư yêu thích của bạn. Đó có thể là Jesus Christ, Sai Baba, Djwhal Khul, Đức Di Lặc, Saint Germain, Kuthumi, El Morya, Mẹ Maria, Moses, Đức Phật, Kuan Yin, bất cứ ai.

Bạn sẽ đối xử với họ thế nào khi bạn tiếp cận họ trên đường phố nếu bạn đang đi bộ về phía họ?

Vâng, nếu bạn đối xử với bất kỳ người bạn gặp trong cuộc sống của bạn, dù là người ăn xin, hoặc người vô gia cư, nhân viên bán hàng tạp hóa, nhân viên trạm xăng, mẹ vợ của bạn, hoặc chồng hoặc vợ của bạn, bất kỳ sự khác biệt nào so với các bạn đối xử với Chân Sư, thì bạn đã bỏ qua dấu hiệu và cần tập trung hơn và tinh chế của ý thức của bạn. Hoàn toàn không có sự khác biệt giữa các Chân sư, những người bạn gặp trong cuộc sống hàng ngày và bản thân bạn.

Jesus đã nói điều đó khi ông nói, "Tất cả những gì tôi có thể làm, bạn cũng có thể làm và nhiều hơn nữa. " Bản sắc của chúng ta chính xác là như nhau. Điều khác biệt duy nhất là các Chân sư đang làm tốt hơn một chút so với chúng ta trong việc thể hiện nó.

Không bao giờ bỏ cuộc, vì Paramahansa Yogananda vĩ đại đã nói: "Một vị thánh là một tội nhân không bao giờ bỏ cuộc!" các Chân Sư đã phải chiến đấu qua những trận chiến và bài học giống hệt nhau mà chúng ta đang

phải đấu tranh bây giờ. Nhưng họ không bỏ cuộc, và đó là lý do tại sao họ đã trở thành Chân Sư!

Một khóa học Kì Diệu gọi dạng nhận thức này là "Nhận thức trong sạch."

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Một lần nữa, để giúp bạn tạo ra thói quen trong việc nhìn nhận mỗi cuộc gặp với người khác là một cuộc gặp gỡ thần thánh, Hãy làm việc với một bản ghi chép 21 ngày. Hãy nỗ lực hết sức có ý thức để nhìn tất cả mọi người bạn gặp (bao gồm cả vương quốc khoáng sản, thực vật và động vật) như Thượng đế đến thăm bạn trong hình thức vật lý, như Chân Sư yêu thích của bạn đến thăm bạn trong một hình thể, như Chúa gặp Chúa, Phật gặp Phật, Thượng đế gặp Thượng đế. Làm điều này một cách chuyên tâm trong 21 ngày, và nó sẽ trở thành một thói quen để suy nghĩ và nhìn nhận theo cách này.

## BÀI 5

### KẾT QUẢ LÀ KHÔNG THỂ TRÁNH KHỎI

Kết quả là không thể tránh khỏi rằng tất cả các con trai và Con gái của Chúa cuối cùng sẽ trở về Nhà. Thượng đế và Đức Christ có thể thua ảo tưởng và ma thuật? Nếu bạn đã có lúc chán nản bạn nên tự hỏi mình câu hỏi này. Thượng đế và Đức Christ có thể thua trong trận chiến này? Câu trả lời là KHÔNG. Điều đó là không thể!

Đừng bao giờ quên rằng cái tôi thậm chí không thực sự tồn tại. Nó thậm chí còn là vô lý để nổi giận với nó vì, trong thực tế, nó thậm chí không có ở đó. Nó không là gì khác hơn một giấc mơ xấu, mà bạn có thể thức dậy bất cứ lúc nào bạn muốn. Hãy nhớ rằng, "Không có gì thực sự có thể bị đe dọa. Không có gì hư ảo thật tồn tại. Ở đây chỉ có sự bình an của Thiên Chúa. "

Kết quả không thể tránh khỏi cho tất cả các Linh hồn trong cuộc hành trình này là trở về với Thượng Đế. Nó chỉ là vấn đề thời gian. Thậm chí Hitler cuối cùng sẽ trở về Nhà. Ông sẽ phải cân bằng nghiệp của mình trước, nhưng rồi ông cũng sẽ trở về Nhà. Mục đích của Một Khóa Học Kỳ Diệu và mục đích của hướng dẫn này là để rút ngắn thời gian cần thiết.

Chúng ta đang sống trong một giai đoạn lịch sử trong đó những gì trước đây mất mười bốn năm có thể được thực hiện trong mười bốn tháng. Chưa bao giờ, trong lịch sử của hành tinh này, từng có một cơ hội lớn lao hơn cho sự phát triển tâm linh. Chìa khóa chính là cam kết 100% với con đường tâm linh của bạn với tất cả sức mạnh cá nhân của bạn, sự chú tâm và sự tập trung, và bạn sẽ ngạc nhiên trước sự chuyển đổi sẽ diễn ra. Tại sao lại trì hoãn đến một kiếp sống trong tương lai điều mà bạn có thể làm ngay bây giờ?

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, hãy làm cho con đường tâm linh của bạn trở thành điều quan trọng trong cuộc sống của bạn! Cam kết 100% với con đường tâm linh của bạn, cho nó 100% sức mạnh, sự chú tâm, năng lượng và sự tập trung của bạn! Hãy quyết định một cách quyết đoán 100% đối với việc cam kết 100% trên con đường tâm linh của bạn! Và cứ khi nào bạn bắt gặp bản thân chán nản và rơi vào mô hình tư duy cũ và lo lắng, hãy tự hỏi, "Thượng Đế và Chúa có thể thua trong trận chiến này?" Và sau đó nói với chính mình với tất cả niềm tin, "KHÔNG! Tôi sẽ thắng trận này bởi vì kết quả là không thể tránh khỏi. Sớm hay muộn tất cả các linh hồn sẽ trở về Nhà.

Và tôi quyết định về nhà NGAY BÂY GIỜ! "Và sau đó lựa chọn tâm thức Chúa thay vì tâm thức bản ngã tiêu cực, và hãy bình an!

Ngoài ra, hãy viết một bức thư cho Tinh thần và Chân Sư mà bạn chọn lựa, và nói cho họ biết lý do vì sao bạn sẵn sàng để thực hiện cam kết, những gì bạn sẽ làm để đi theo, và yêu cầu họ giúp đỡ và hỗ trợ.

## BÀI 6

### PHẠM TỘI SO VỚI SAI LẦM

Không có những thứ như tội lỗi, chỉ có những sai lầm. Định nghĩa thật sự của tội lỗi là "thiếu đi dấu hiệu". Xin hãy hiểu rằng sai lầm là tích cực, không tiêu cực! Bạn không cố gắng để tạo ra chúng, nhưng khi chúng xảy ra bạn học hỏi từ chúng. Khi bạn mắc lỗi, hãy dừng lại và nhận lấy những hạt cốm vàng của sự thông thái. Học lấy bài học. Tha thứ cho bản thân và đi tiếp.

Con đường tâm linh giống như leo một ngọn núi. Nó là bốn bước xuống ba, lên bảy xuống sáu, lên năm xuống bốn. Kiểu phát triển này là cách mà tất cả chúng ta lớn lên. Một số tôn giáo nhìn vào tội lỗi như những vết bẩn trong nhân cách của chúng ta, hoặc gán một vài tội lỗi nguyên thủy cho

chúng ta. Điều này thật lố bịch. Chúng ta không có tội vì mỗi chúng ta là Đức Chúa, Cái Tôi Vĩnh Cửu.

Tất cả những sai lầm đều được tha thứ. Một khóa học Kỳ Diệu nói rằng, "Tha thứ là chìa khóa để hạnh phúc." Thiên Chúa đã luôn tha thứ cho mọi thứ. Chúng ta là những người cần học cách tha thứ cho chính mình và anh chị em của chúng ta.

Hãy nhớ rằng, chưa từng có ai làm điều gì ảnh hưởng đến bạn, bạn đã cho phép nó được ảnh hưởng đến bạn, và nếu điều đó xảy ra, bạn đã thu hút nó hoặc cần nó cho sự tăng trưởng Linh hồn

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Vì có qua thử thách mới biết dở hay, hãy nỗ lực một cách ý thức để tha thứ cho chính mình đối với mọi sai lầm nhỏ bạn gây ra trong 21 ngày tiếp theo. Thời điểm bạn "bỏ lỗ dấu hiệu", hãy tha thứ cho bản thân, sửa đổi và đi tiếp.

Chúa không dùng sai lầm của bạn để chống lại bạn. Bạn cũng không phải làm như vậy! Luôn luôn nhớ, "Tha thứ là chìa khóa để hạnh phúc."

Để bạn thích thú với điều này, chúng tôi cũng kèm theo một số Khoảng trống để bạn có thể ghi lại những sai lầm hàng ngày của bạn và thái độ sửa chữa. Bằng cách thường xuyên đọc lại những sửa đổi, điều này sẽ giúp bạn không lặp lại sai lầm bởi vì bạn trở nên nhận biết và có ý thức hơn. Sai lầm là tích cực, miễn là chúng ta học được từ chúng. Sai lầm chỉ trở thành một vấn đề nếu chúng ta làm điều đó, biết chúng ta đã gây ra một sai lầm, và không sửa chữa.

## BÀI 7

### TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN SO VỚI TÌNH YÊU CÓ ĐIỀU KIỆN

Chúa sẽ giúp chúng ta luôn thực hành tình yêu vô điều kiện. Cái lý của việc này là ở chỗ, mỗi người, trên thực tế, là đức Chúa ngay cả khi suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của họ không chứng minh điều này. Chúa Giêsu đã nói, trong Tân Ước, "Hãy yêu kẻ thù của bạn". Đây là một trong những bài kiểm tra và khởi đầu trên con đường tâm linh. Đó là bài học của chúng ta để trở nên lớn hơn, để thực hành nhận thức trong sáng, và để thực hành sự tha thứ, vì những gì chúng ta cho đi là những gì chúng ta nhận được.

Nếu chúng ta muốn Thượng Đế, chúng ta phải cho đi Thượng Đế; nếu không chúng ta sẽ không nhận ra Ngài.

Tất cả mọi người là Thượng Đế; Tuy nhiên, chúng ta đều không nhận ra Thượng Đế trong suy nghĩ, cảm xúc và hành động của chúng ta. Trái đất là một trường học để thực hành nhận ra Thượng Đế trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Vì vậy, rất nhiều điều trên con đường tâm linh bắt đầu từ những điều nhỏ nhặt, như cách bạn đối xử với hàng xóm của bạn khi bạn bước ra ngoài để bắt đầu một ngày của bạn.

Tình yêu có điều kiện đặt một số điều kiện về người đó và họ phải đáp ứng để xứng đáng với tình yêu của bạn. Bản ngã nói rằng khi bạn làm tổn thương một người, bạn đang giúp đỡ chính mình. Trong thực tế bạn đang làm tổn thương cả hai, người đó và chính mình.

Một trong những nguyên tắc cơ bản của một khóa học Kì Diệu là từ bỏ những suy nghĩ tấn công của bạn. Bạn hoặc là đang yêu thương hoặc là đang tấn công. Theo như khóa học giảng dạy thì Không có những suy nghĩ trung lập. Khi bạn thể hiện tình yêu có điều kiện bạn đang vô tình bị tấn công, và người khác, trên một mức độ năng lượng đang trải qua sự tấn công đó.

Nó giống như một mũi tên tiêu cực xuyên qua hào quang của họ. Nếu họ đang yếu ớt hoặc là một nạn nhân điều này có thể ảnh hưởng đến họ khá bất lợi, vì hãy nhớ, mọi tâm trí đều tham gia. Suy nghĩ của bạn không được chứa trong cơ thể của bạn như một hàng rào. Trong thực tế nó là hoàn toàn ngược lại. Giây phút bạn nghĩ về người khác cho dù một cách tích cực hoặc tiêu cực, suy nghĩ hoặc cảm giác đó chạm vào trường năng lượng của họ.

Tình yêu có điều kiện cũng đã chia cách bạn khỏi Thượng Đế. trong thực tế Bạn không hề bị chia cách. Bạn bị chia cách bên trong ý thức của chính bạn. Luôn luôn nhớ rằng trong mọi tình huống của cuộc sống có một phản ứng không phù hợp và một phản ứng phù hợp. Qua cách bạn phản ứng bạn sẽ nhận ra Thượng Đế, hoặc không nhận ra Ngài trong thời điểm đó. Nếu bạn mắc lỗi, thì hãy dừng lại, nhận lấy một hạt cốm vàng của trí tuệ, học bài học, tha thứ cho mình và sau đó "chọn lại một lần nữa".

Bằng cách trở nên tỉnh giác và tập trung, theo thời gian, bạn sẽ bắt đầu phát triển một thói quen là yêu thương vô điều kiện.

Trong mọi tình huống của cuộc sống, bạn có thể tự hỏi mình, "Tôi muốn Thượng Đế, hay bản ngã của tôi trong tình huống này?" "Nếu bạn thành thật tự hỏi mình câu hỏi này, thì ai có thể lựa chọn bản ngã?"

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Có công mài sắt có ngày nên kim! Vì vậy, hãy thực hành bài tập tinh thần này trong 21 ngày. Nỗ lực một cách có ý thức để yêu vô điều kiện và gửi tình yêu của bạn đến tất cả mọi người mà không có ngoại lệ. Bởi vì, bạn nên nhớ rằng, bất cứ điều gì bạn từ chối một người khác thì thực tế bạn đang từ chối cho chính mình.

Trong khoảng trống bổ sung, hãy ghi lại nếu có một số người bạn gặp khó khăn trong việc yêu thương vô điều kiện, và hãy tạo ra một sự sửa đổi và điều chỉnh thái độ cần thiết.





## BÀI 8

### KẸ MẠNH/ YẾU SO VỚI SỰ BÌNH ĐẲNG

Bản ngã sẽ cho bạn biết rằng bạn đang vượt trội so với những người khác hoặc bạn là kém hơn những người khác, hoặc cả hai. Đây thực sự là một trạng thái tù ngục của tâm trí để sống trong nó và thật kì lạ là bao nhiêu người đang vô tình bị mắc kẹt trong trò chơi bản ngã. Đa phần nhân loại đều thế!

Tinh thần cho chúng ta biết rằng chúng ta đều bình đẳng bởi vì tất cả chúng ta đều là Chúa, thật sự như vậy. Mọi người có thể ở các cấp độ khác nhau trong việc chứng tỏ sự thật này, tuy nhiên, cái "tôi" trong bạn là giống như "tôi" trong tôi.

Bất cứ khi nào bạn thấy mình đang tự so sánh với bất kỳ người nào, bản ngã đã bắt được bạn. Bạn không bao giờ muốn so sánh với người khác. Bạn chỉ muốn so sánh mình với chính mình. Nếu bạn nhìn vào những tiến bộ bạn đã thực hiện được chỉ so với chính mình mà thôi và không so sánh nó với những người khác tôi chắc chắn bạn sẽ cảm thấy tốt về bản thân.

Bất cứ khi nào động lực cạnh tranh dấy lên trong tâm trí của bạn, hãy làm những gì Fritz Perls, người đã phát minh ra những khái niệm này, bảo nên làm: "Hãy cười vào điều đó." Khóa học gọi điều này sở hữu sự vĩ đại của bạn, không phải sự khoa trương.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Dành ra 21 ngày tạo ra một nỗ lực có ý thức để vượt qua triết lý kẻ mạnh/yếu trong ý thức của bạn. Ngừng việc trở nên tốt hơn hoặc tệ hơn người khác, và cố gắng một cách ý thức để nhìn nhận tất cả mọi người bao gồm cả chính bạn bình đẳng như Chúa, Phật, Krishna, Cái Tôi Vĩnh Cửu, và Thượng Đế.



## BÀI 9

### Ý NGHĨA CỦA VIỆC ĐÓNG ĐINH TRÊN THẬP GIÁ

Trong một khóa học Kì diệu Chúa Giê-su đã đưa ra một trương mục hấp dẫn về ý nghĩa thực sự của việc đóng đinh. Ông nói rằng, việc bị đóng đinh không phải là gì khác mà chính là một bài học cực đoan về tình yêu và sự tha thứ. Ông không chết cho tội lỗi của chúng ta, bởi vì chúng ta không hề có bất kỳ tội lỗi nào!

Điều ông đã chứng minh chính là ngay cả trong những sự cực đoan nhất của bài học, khi mà một người có thể tưởng tượng anh ta đánh, bị đánh đập, bị tra tấn, bị đóng đinh, và giết chết, anh ta vẫn có thể yêu thương và tha thứ. Không phải ông đã nói sao, "Hãy tha thứ cho họ, Chúa Cha, vì họ không biết những gì họ làm."

Ông đã đi qua bài học khắc nghiệt nhất để không ai có thể nói rằng bài học của họ tồi tệ hơn của Chúa Giê-su. Ông đã trải qua thử thách khắc nghiệt nhất này để chứng minh cho chúng ta thấy sự tha thứ đó là có thể ngay cả trong những hoàn cảnh cực đoan nhất. Nếu Chúa Giê-su, Chúa Kitô, có thể làm điều đó trong trường hợp này, thì chắc chắn chúng ta có thể tha thứ cho mẹ vợ, hoặc ông chủ, hoặc cha mẹ, hay bạn bè, hoặc đối tác kinh doanh của chúng ta.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, hãy noi gương Thầy Jesus! Bất cứ khi nào bạn cảm thấy bạn đang bị đóng đinh về mặt tâm lý, tha thứ cho họ và chính mình và nói, "Hãy tha thứ cho họ, Chúa Cha, vì họ không biết việc họ làm."

## BÀI 10

### TÌM KIẾM TÌNH YÊU SO VỚI TÌM KIẾM LỖI LẦM

Tinh thần muốn chúng ta nhìn thấy mặt tích cực và tốt, và sự vô tội trong mỗi người. Bản ngã khi là người hướng dẫn và thầy của chúng ta thì tìm kiếm và nhìn thấy các tiêu cực. Bản ngã làm điều này để đẩy người khác xuống khiến bản thân cảm thấy tốt hơn.

Triết lý tinh thần là một triết lý thắng / thắng, chứ không phải triết lý thắng / thua. Tại sao tất cả chúng ta không thể giành chiến thắng? Chẳng phải có một cách sống tốt hơn, khi đó chúng ta đều là người chiến thắng?

Bạn sẽ thấy những gì bạn tìm kiếm, và bạn sẽ thấy một hình ảnh mà bạn đặt sự chú ý của mình vào đó. Nhìn thấy lỗi lầm và phán xét, và bạn đang, trong thực tế, mang điều đó đến với chính mình, vì những gì bạn thấy nơi người khác chỉ là tấm gương phản chiếu trạng thái tâm trí của chính bạn. Nhìn thấy Thượng Đế và chỉ có tình yêu và phước lành, và đó là những gì bạn mang đến cho mình.

Cho dù bạn nhìn thấy nó hay không, cái gì ở đó thì luôn ở đó, vì đó là những gì Thượng Đế tạo ra!

Nhận thức sai lầm của bạn không tạo ra sự thật; nó chỉ tạo ra thực tại mà bạn đang sống trong nó. Hãy nhìn ánh hào quang mà Thượng Đế muốn bạn nhìn thấy. Nếu bạn thấy lỗi lầm, thì bạn đang chia tách khỏi cái Tôi của bạn, Thượng Đế và anh chị em của bạn. Tinh thần sẽ hướng dẫn chúng ta ở lại trong trạng thái hợp nhất mọi lúc, vì tất cả đều là Thượng Đế.

Trong Kinh Tân Ước Chúa Giêsu nói: "Đừng phán xét những gì mà bạn không muốn bị phán xét. "" Người không có tội lỗi sẽ phải nhận lấy viên đá đầu tiên ". "Đừng cố gắng lấy bụi ra khỏi mắt anh em mình khi bạn cũng có

một mảnh trong mắt mình. "Mảnh mà Chúa Giêsu nói là mảnh của bản ngã và cái tôi thấp hơn.

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, hãy là tinh thần Sherlock Holmes và nỗ lực toàn diện để tìm kiếm tình yêu. Tìm kiếm những điều tốt đẹp trong con người, vì tình yêu và Thượng đế! Và khi bạn tìm thấy tình yêu, tình yêu chắc chắn sẽ tìm thấy bạn! Đó là quy luật của tâm trí.

Với bài tập thứ hai, hãy nghĩ đến người bạn chỉ trích nhiều nhất, hoặc kẻ thù lớn nhất của bạn hoặc một đối thủ cạnh tranh.

Sau đó động não một danh sách 10 điều bạn yêu thích về họ!

## BÀI 11

### SỰ GIẢNG DẠY VÀ BÀI HỌC, SO VỚI KHÓ KHĂN VÀ CÁC VẤN ĐỀ

Điều quan trọng là nhận ra rằng tất cả những gì xảy ra trong cuộc sống là một sự giảng dạy, bài học, thách thức và cơ hội phát triển. Edgar Cayce nói về điều này khi ông nói rằng tất cả những gì xảy ra là một bước đệm cho sự tăng trưởng linh hồn.

Paul Solomon đã nói rằng thái độ đúng đắn đối với tất cả những gì xảy ra trong cuộc sống là "không theo ý con, nhưng người, ôi Chúa; cảm ơn đã cho con bài học." Tất cả những gì xảy ra trong cuộc sống là một món quà. Nó sẽ không đến với chúng ta nếu không có gì để học hỏi. Tất cả những gì đến với chúng ta chính là nghiệp quả riêng của cá nhân và là cái mà chúng ta đã thiết lập để chuyển động hoặc trong đời này hoặc từ một quá khứ. Bài học của chúng ta là chào đón nó, sở hữu quyền năng cá nhân và ứng phó với nó một cách thích hợp.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Để giúp bạn thực hành lý thuyết này trong Thực hành Yêu Vô điều kiện, trong vòng 21 ngày hãy nỗ lực để nhìn vào tất cả những gì xảy ra trong cuộc sống như một sự giảng dạy, bài học tinh thần và bước đệm cho sự phát triển Linh hồn. Vì vậy, hãy thực sự tìm kiếm những gì được gọi là khó khăn, vấn đề và nắm lấy chúng như là công cụ để tăng tốc độ Phát triển tâm linh của bạn! Hãy điều chỉnh một chút trong suy nghĩ của bạn và điều đó sẽ thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bạn 360 độ! Đảm bảo với bạn!

Trong khoảng trống bổ sung hãy viết lại bài học lớn nhất trong ngày và làm thế nào bạn xoay chuyển nó bằng cách lựa chọn nhìn nó theo một cách khác - như một bài giảng và bước đệm cho sự tăng trưởng linh hồn thay vì một vấn đề và khó khăn.





## BÀI 12

### QUYỀN LỰC CÁ NHÂN SO VỚI BẤT LỰC

Chân sư và Thượng Đế biết rằng họ luôn ở trong trạng thái đầy quyền năng vào mọi thời điểm. Hầu hết mọi người chỉ sở hữu sức mạnh của họ trong trường hợp khẩn cấp, hoặc khi họ cần phải làm việc. Nếu bạn không sở hữu năng lực cá nhân của chính mình nó sẽ trở nên trở thành dự. Bạn trao nó cho người khác hoặc cho tiềm thức của bạn.

Theo ý kiến cá nhân của tôi có hai chìa khóa để khỏe mạnh về mặt tâm lý. Một là sở hữu sức mạnh cá nhân, và hai là phải có tình yêu đối với bản thân. Nếu bạn không sở hữu sức mạnh của bản thân mà bạn có thể bị điều hành bởi hầu hết mọi thứ trong vũ trụ. Điều này bao gồm các tinh thần chưa tái sinh, những người khác, thời tiết, nhịp sinh học, Phe Cảnh, bản ngã của bạn, suy nghĩ, cảm xúc, tình cảm, ham muốn, xung động, cơ thể vật lý, nghiệp quá khứ và nhận thức đại chúng.

Vì vậy, tôi hy vọng bạn có thể thấy sự nguy hiểm của việc không sở hữu quyền lực cá nhân. Edgar Cayce đã nói rằng ý chí của bạn hoặc quyền lực là lực lượng mạnh nhất trong vũ trụ này. bạn có nghe câu nói: "Một tâm trí nhàn rỗi là hội thảo của ma quỷ."

Hầu hết mọi người có ý thức nhưng không có quyền lực cá nhân. Một cách mở rộng việc sử dụng quyền lực cá nhân là sự tự kỷ luật mà rất nhiều người cũng không có nốt. Bạn sẽ không bao giờ tiến bộ trên con đường tâm linh mà không có quyền lực cá nhân và tự kỷ luật.

Quyền lực của bạn là một thái độ hoặc trạng thái của tâm mà bạn cần trau dồi mỗi buổi sáng để bắt đầu một ngày của bạn. Điều này củng cố những lý tưởng của bạn. Một phần của việc sở hữu sức mạnh của bạn là trở nên quyết đoán trong bất cứ điều gì bạn làm, ngay cả khi bạn quyết định sai. Ít nhất thì bạn không bị mắc kẹt trong do dự.

Thỉnh thoảng Cayce đề cập đến quyền lực cá nhân như sự tức giận tích cực. Tức giận là bản ngã; Tuy nhiên, có một sức mạnh to lớn trong sự tức giận đó - nếu nó đi lên - nên được chuyển

vào sự tức giận tích cực, hoặc quyền lực cá nhân tích cực. Trái đất là một trường học khó khăn, và chúng ta phải rất cứng rắn trong cuộc sống hoặc chúng ta có thể dễ dàng bị quá tải. Chúng ta phải giống như một chiến binh tâm linh. Thái độ thích hợp để có trong cuộc sống là yêu lấy khó khăn.

Trong Bhagavad Gita, chính là câu chuyện của Krishna (Di Lặc). Arjuna, đệ tử của Krishna, ở trong cuộc chiến chống lại quân đội kẻ thù ác, khi ông hoàn toàn thua về mặt tâm lý và rơi vào cái tôi thấp hơn và bản ngã. Arjuna là người đứng đầu đội quân công lý của loài người, và họ đều phụ thuộc vào anh ta.

Vì vậy, Krishna, người đánh xe ngựa Arjuna và là một vị thầy tâm linh, bắt đầu giảng dạy cho Arjuna về sự điên rồ của ông trong việc đầu hàng bản ngã và mất đi sức mạnh và sự kiểm soát ý thức của mình. Krishna khai sang cho Arjuna về những Bí ẩn tâm linh cũng như những gì tôi đang cố gắng làm trong hướng dẫn này, khi ông phát biểu câu yêu thích của tôi trong Bhagavad Gita, đó là, "Hãy đứng dậy bây giờ, và đầu hàng trước cái không-phải-con-người của bạn, hãy đứng lên và chiến đấu. Sự tự thương hại và tự nuông chiều này là không thích hợp với linh hồn vĩ đại mà bạn đang có! "

Arjuna, đánh thức bởi lời thuyết giảng tâm linh của Krishna và câu tuyên ngôn này, đã lấy lại quyền lực cá nhân và đã dẫn dắt những người của ông đi vào trận chiến một cách vinh quang. Tuyên ngôn của Krishna cũng được áp dụng cho mỗi người chúng ta trong cuộc sống hàng ngày!

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Một lần nữa, bạn sẽ chẳng đi đến đâu trong cuộc sống nếu bạn không sở hữu quyền lực cá nhân của chính mình! Vì vậy, hãy nỗ lực có ý thức trong 21 ngày để bắt đầu một ngày của bạn với quyền lực cá nhân, trải qua một ngày với quyền lực cá nhân, và kết thúc một ngày với quyền lực cá nhân! Ở bất cứ mức độ nào bạn không sở hữu quyền lực cá nhân của bạn, bạn sẽ là một nạn nhân trong cuộc sống! Để bạn thích thú, chúng tôi có kèm theo đây một số lời khẳng định sức mạnh cá nhân để bạn làm việc:

Khẳng định về Sức mạnh cá nhân:

- ☉ Tôi là sức mạnh, là chủ nhân, và là nguyên nhân của thái độ, cảm xúc, tình cảm và hành vi của chính tôi.
- ☉ Tôi lúc nào cũng mạnh mẽ, yêu thương, và cân bằng 100%
- ☉ Tôi mạnh mẽ, toàn vẹn, và đầy đủ trong chính mình. Tôi có sở thích nhưng không dính mắc.
- ☉ Tôi mạnh mẽ và tập trung vào mọi lúc, và tôi sẽ không cho phép bất cứ điều gì trong vũ trụ bên ngoài khiến tôi mất thăng bằng hoặc lệch khỏi trung tâm.
- ☉ Tôi có 100% sức mạnh cá nhân và tôi thề không bao giờ trao nó cho tiềm thức của tôi hoặc những người khác.

## BÀI 13

### ĐỂ NHẬN ĐƯỢC, HÃY CHO ĐI

"Để nhận được, Hãy cho đi" là một thông điệp từ một khóa học Kỳ Diệu. Những gì bạn có, trên thực tế, là những gì bạn cho đi. Những gì bạn đang giữ lại đối với các anh chị em là những gì bạn đang giữ lại đối với Thượng Đế và chính mình. Để nhận được mọi thứ bạn phải cho đi mọi thứ, bởi vì, trên thực tế, bạn đã luôn là mọi thứ và có tất cả mọi thứ. Bạn đã luôn là như vậy và sẽ luôn là như vậy. Chỉ là niềm tin của bạn vào bản ngã như một người dẫn đường và người thầy đã khiến bạn tin vào bất cứ điều gì khác.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, bồi dưỡng triết lý là bất cứ điều gì bạn mong muốn trong cuộc sống, bạn phải cho đi để có được nó cho chính mình.

Để đi xa hơn, hãy động não mười điều bạn thực sự muốn có trong cuộc sống của bạn:

Như một bước cuối cùng, bất cứ điều gì bạn đưa vào danh sách của bạn, hãy đem nó đến cho những người khác! Nếu bạn muốn phong phú hơn, giúp những người khác trở nên phong phú! Nếu bạn muốn thêm bạn bè, hãy thể hiện mình là người thân thiện. Nếu bạn muốn nhiều niềm vui hơn, chia sẻ hạnh phúc và niềm vui với thế giới!

## BÀI 14

### CHỈ CÓ HAI CẢM XÚC

Khóa học dạy rằng chỉ có hai cảm xúc, tình yêu và sợ hãi. Tất cả những cảm xúc khác đều trở về cốt lõi cơ bản này. Sợ hãi thuộc về bản ngã, và tình yêu là của Tinh thần. Khi một người đắm chìm trong những suy nghĩ tấn công, điều này, theo quy luật nghiệp quả hoạt động trong tâm trí của chính họ, khiến họ sống trong sợ hãi. Nếu bạn tấn công, bạn sẽ sợ hãi vì bạn sẽ mong đợi những người khác tấn công bạn, điều này sẽ làm bạn sợ. Nếu bạn sống trong tình yêu, thì theo quy luật nghiệp quả bạn sẽ mong đợi tình yêu trở lại.

Khóa học dạy rằng một cuộc tấn công là lời kêu gọi cho tình yêu. Chúng ta cần phải nhìn xa hơn, hoặc thông qua cuộc tấn công, vào sự thật rằng người đang tấn công thực sự sống trong sợ hãi. Sợ hãi là một dấu hiệu của thiếu tình thương, thiếu tình yêu với bản thân, thiếu sự cho phép bản thân trải nghiệm tình yêu của Thượng Đế. Không phải trong Kinh Thánh có nói, rằng "tình yêu hoàn hảo loại bỏ sự sợ hãi?"

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, hãy nỗ lực có ý thức để dành cả ngày sống trong tình yêu và không để sợ hãi hiện diện. Do đó, mỗi khi bạn bắt đầu cảm thấy sợ hãi, bạn sẽ biết rằng bạn đã đánh mất nhận thức về sự hiện diện của tình yêu. Khi điều đó xảy ra, chỉ cần nhắc nhở mình rằng "tình yêu hoàn hảo loại bỏ sự sợ hãi" và lựa chọn yêu thay cho sợ hãi.

Ngoài ra, nhắc nhở mình rằng bất cứ khi nào người khác tấn công bạn, những gì họ thực sự muốn là tình yêu - và sau đó đem nó đến cho họ!

## BÀI 15

### QUÁ KHỨ VÀ TƯƠNG LAI SO VỚI HIỆN TẠI VĨNH CỬU

Một trong những nhận thức sâu sắc tôi có được khi theo học Một Khóa học Kì diệu chính là đạt được hiểu biết về quá khứ và tương lai thực sự là gì. Nếu bạn nghĩ về quá khứ, nó là gì? Nó là một ký ức. Ký ức là gì? Một ký ức là một hình ảnh trong tâm trí chúng ta. Một hình ảnh là gì? Một hình ảnh là một ý nghĩ. Vì vậy, điều này có nghĩa là quá khứ hoàn toàn nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta vì nó không là gì khác ngoài hình ảnh hoặc những suy nghĩ trong tâm trí của chúng ta, và suy nghĩ và hình ảnh của chúng ta hoàn toàn nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta.

Tương tự, tương lai cũng như vậy. Tương lai không có gì khác hơn những suy nghĩ và hình ảnh trong tâm trí của chúng ta mang tính chất tích cực hay tiêu cực. Điều này quyết định việc chúng ta lo lắng hay vui mừng về nó. Điều này có nghĩa rằng tương lai chúng ta là hoàn toàn nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta.

Tất cả những gì thực sự tồn tại chính là ngay lúc này. Chúng ta không cần phải trở thành nạn nhân của quá khứ của chúng ta hoặc của một tương lai đáng lo ngại bởi vì tất cả đều nằm trong tâm trí của chính chúng ta. Thái độ phù hợp đối với quá khứ là thu nhặt lấy các hạt cốm vàng của trí tuệ nhờ những sai lầm và những gì chúng ta đã làm tốt, và sau đó, lựa chọn giữ lại những kỷ niệm tích cực và bỏ qua phần còn lại.

Đối với tương lai, quan điểm đúng đắn là lên kế hoạch cho tương lai một cách sáng tạo, có ích cho chúng ta và sau đó, để phần còn lại cho Thượng Đế. Edgar Cayce nói, "Tại sao lo lắng khi chúng ta có thể cầu nguyện." Tôi sẽ thêm vào điều này và nói: "Tại sao lo lắng Khi chúng ta có thể cầu nguyện, làm chủ quyền lực cá nhân của chúng ta, và dùng những lời khẳng định và quán tưởng để thu hút tất cả mọi thứ chúng ta cần! "

Trong khoảnh khắc thiêng liêng này, Ta là Đức Christ, bạn cũng là Christ. Chúng ta là một với nhau và chúng ta là một với Thượng Đế. Sự trượt xuống chưa bao giờ thực sự xảy ra, chỉ là chúng ta đã nghĩ rằng nó như vậy. Chúng ta có và là tất cả, vì chúng ta là Thượng Đế. Những đứa con hoang đã trở về nhà, vì Thượng Đế không bao giờ lấy bất cứ điều gì đi. Chúng ta là như thế và đã luôn như thế, khi Thượng Đế tạo ra chúng ta, hoàn hảo như Đức Christ. Người đã chờ đợi chúng ta tiếp nhận phần thừa kế của mình, cái luôn luôn thuộc về chính chúng ta.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, cố gắng có ý thức để sống ngay trong thời điểm hiện tại. Vẫn tốt thôi nếu bạn đặt thời gian sang một bên để suy nghĩ về quá khứ hoặc thiết kế tương lai, nhưng trên hết hãy cố gắng để thực sự sống trong thời điểm hiện tại và đừng lo lắng về quá khứ hay tương lai. Đừng bỏ qua bài tập này! Đa số các Lightworkers biết một cách lý thuyết về lý tưởng sống trong hiện tại; Tuy nhiên, hầu như không ai thực sự thực hành điều đó. Hãy gửi tặng chính mình món quà của việc thực tập sống trong hiện tại trong 21 ngày. Bạn xứng đáng với điều đó!

## LỜI GIỚI THIỆU

Khoảng 20 năm về trước một người phụ nữ nhân danh Helen Schucman đã dẫn kênh cho một tuyển tập sách có tên gọi Một Khóa Học Kỳ Diệu (A Course in Miracles). Những quyển sách này được viết bởi Jesus Christ và sau đó được trao truyền ngoại cảm cho Helen cũng giống như sách của Alice A. Bailey được trao truyền cho Alice Bailey từ Chân sư Djwhal Khul.

Tôi có thể thành thật nói rằng trong 20 năm vừa qua tuyển tập sách này đã có một tác động sâu sắc với tôi hơn bất kì điều gì khác mà tôi từng học. Một Khóa học Kỳ diệu về cơ bản là một khóa học hàn gắn về thái độ. Tiền đề căn bản của những quyển sách này chính là có hai cách để suy nghĩ hay triết lí về cuộc sống và chỉ có hai mà thôi.

Và tất cả mọi người trên thế giới sẽ rơi vào cách này hay cách còn lại.

Có tiếng nói của tinh thần hoặc của Đấng Christ, và có tiếng nói của bản ngã. Điều này cũng có thể được diễn đạt như giọng nói của Cái Tôi cao hơn hoặc cái tôi thấp hơn; giọng nói của cái Tôi hay giọng nói của cái tôi; giọng nói của cái "Tôi" to lớn, hay giọng nói của cái "tôi" nhỏ bé; giọng nói của Tinh Thần Thiên Lương hay giọng nói của sự quyến rũ, Maya và ảo ảnh; giọng nói của cái "Tôi" và giọng nói của "cái- không- phải- là- tôi "; giọng nói của Tinh Thần Thiên Lương hay giọng nói của bản ngã tiêu cực.

Chúng ta đã bị điều kiện hóa ngay khi còn nhỏ và bởi xã hội để suy nghĩ và diễn giải cuộc sống từ quan điểm của cái tôi tiêu cực. Đó là lý do tại sao rất nhiều người bị lấp đầy bởi những cảm xúc và tình cảm tiêu cực, và thiếu sự an tĩnh nội tâm.

Một Khóa Học Kỳ Diệu dạy chúng ta theo một phương pháp có hệ thống, làm thế nào để thay đổi và xóa đi suy nghĩ tiêu cực của bản ngã và sau đó làm thế nào để suy nghĩ với nhận thức Christ. Chẳng phải trong Kinh thánh đã nói rồi sao, "Hãy để tâm trí đã từng có nơi Jesus Christ ở



trong bạn”. Jesus, như chúng ta biết, là một người đàn ông và là người bình thường y như bạn và tôi, người đã trở thành hóa thân của đức Christ bằng cách trở thành một với Tâm thức Christ.

Tâm thức Christ không chỉ dành cho người Công Giáo. Tâm Thức Christ, Phật, Krishna, Thượng Đế, và tâm thức của tất cả các tôn giáo đều giống nhau.

Nhiều người có rất nhiều lập trình tiêu cực phía sau sự dạy dỗ về tâm linh của họ. Điều quan trọng ở đây là đừng dính mắc vào từ ngữ hay ngữ nghĩa. Cũng vậy, quan trọng là phải hiểu rằng, bất kì tôn giáo hay con đường tâm linh nào mà bạn đang đi, tôi khuyên bạn nên tiếp tục.

Tôn giáo mới trong tương lai sẽ tôn vinh và nhận biết mọi tôn giáo và mọi con đường tâm linh, vì tất cả đều dẫn đến cùng một nơi. Trong lời giới thiệu của Một Khóa Học Kỳ Diệu có viết rằng: “Đây là Một Khóa Học Kỳ Diệu. Một khóa học cần thiết. Chỉ thời gian bạn học là tự nguyện. Tự do không có nghĩa là bạn có thể thiết lập chương trình giảng dạy. Điều đó chỉ có nghĩa là bạn có thể lựa chọn bạn muốn học điều gì ở thời điểm được đưa ra.” Khóa học không hướng đến việc dạy về ý nghĩa của tình yêu vì nó vượt lên trên những gì có thể được giảng dạy. Tuy nhiên nó hướng đến việc tháo dỡ những gì che chắn mất nhận thức về sự hiện diện của tình yêu, cái là di sản tự nhiên của bạn. Ngược lại với tình yêu là nỗi sợ, nhưng cái gọi là lòng bác ái thì không có đối lập.

Một Khóa Học Kỳ Diệu, đối với đa số mọi người, là một cuốn sách rất khó để đọc và hiểu. Một trong những mục đích lớn nhất của tôi khi viết cuốn sách hướng dẫn đặc biệt này là tập hợp ý chính của những gì được giảng dạy Khóa học và khiến nó trở nên thật dễ hiểu. Ngay cả khi bạn chưa bao giờ đọc Một Khóa Học Kỳ Diệu bạn vẫn sẽ hiểu được nội dung chính của nó trong cuốn sách hướng dẫn ngắn này.

Tôi biết rằng trên con đường tiến hóa Tâm linh của bản thân, nếu có ai đó giải thích và tóm tắt Khóa học theo một ngôn ngữ dễ hiểu, điều đó sẽ giúp tôi rất nhiều. Tôi nghĩ rằng bạn sẽ thấy điều này là cực kì sáng suốt. Tôi cũng đã giải trình về Khóa học để làm cho các bài giảng trở nên phổ quát hơn cho tất cả tôn giáo và tất cả các đường tâm linh mà một người có thể khám phá. Tôi cũng đã thêm nhiều ý tưởng của riêng tôi để cung cấp cho bạn một sự hiểu biết đầy đủ hơn về ý nghĩa thực sự của Tâm thức Christ.

Lời giới thiệu của một Khóa Học Kỳ Diệu khép lại với các trích dẫn sau:

Khóa học có thể được tóm tắt đơn giản như thế này: Không điều gì là thật có thể bị đe dọa. Không có ảo ảnh nào tồn tại. Ở đây chỉ có sự Bình an của Thượng Đế."

Một Khóa Học Kỳ Diệu là một khóa học "cần thiết", theo như lời giới thiệu. Điều này không có nghĩa là tất cả mọi người phải theo học một Khóa Học Kỳ Diệu, nhưng tốt hơn hết là mọi người cần phải học cách suy nghĩ với Tâm trí của Tâm Linh/Chúa/Phật/Krishna/ Moses/Mohammed/ Mighty I AM Presence. Sai Baba, biểu tượng từ Ấn Độ, đã nói rằng định nghĩa của Thượng Đế chính là "Thượng Đế là con người bỏ đi bản ngã".

Bạn không thể bước qua những bước đầu tiên về Tâm linh và nhận thức về Thượng Đế mà không chuyển hóa tính ích kỷ, chia rẽ và sợ hãi của bản ngã. Chương trình giảng dạy đã được thiết lập, và một Khóa Học Kỳ Diệu chỉ là một hình thức hay công cụ để học những bài học đó.

Khóa học không hướng đến việc dạy về ý nghĩa cầu tình yêu vì nó vượt lên trên những gì có thể được giảng dạy. Tuy nhiên nó hướng đến việc tháo dỡ những gì che chắn mất nhận thức về sự hiện diện của tình yêu, cái là di sản tự nhiên của bạn. Điều này mang chúng ta đến với cốt lõi của những gì được giảng dạy trong Một Khóa Học Kỳ Diệu, rằng Thượng Đế sáng tạo ra chúng ta, và bản sắc thật sự của chúng ta chính là Chúa.

Nói cách khác, mỗi chúng ta là con trai và con gái của Thượng Đế, tạo nên theo hình hài của Thượng Đế. Thượng Đế là tình yêu vì vậy chúng ta là tình yêu. Chúng ta không cần phải trở thành tình yêu, tình yêu là những gì chúng ta đang có. Chỉ là các chương trình và điều kiện của bản ngã tiêu cực đã che lấp điều này trong chúng ta. Mỗi người chúng ta là những viên kim cương với bùn ở trên bề mặt. Con đường của chúng ta trên trái đất là để xóa đi những vết bùn để bản chất kim cương thật sự của chúng ta có thể tỏa sáng. Ngay cả Jesus Christ đã nói, trong Tân Ước, "Tất cả những gì tôi có thể làm, bạn có thể làm và nhiều hơn thế nữa. "

Nhà thờ Công giáo cơ bản đã hiểu sai thông điệp của ông. Chắc chắn Jesus là Con của Thượng Đế, nhưng chúng ta cũng như vậy. Trong Phật giáo bạn sẽ nói rằng mỗi chúng ta là Phật. Trong đạo Hindu mỗi chúng ta là những Atma, hoặc cái Tôi vĩnh cửu. Trong Cựu Ước của người Do Thái, nhà tiên tri nói, "Các ngươi là những vị thần và không biết điều đó." Họ cũng nói rằng: "Các ngươi là các vị thần và là con của Đấng Tối Cao."

David, trong các Thánh Thi, nói rằng, "Hãy yên lặng và biết, tôi là Thượng Đế".

Đây là lý do tại sao lời giới thiệu của một khóa học Kì Diệu viết rằng: "Không có gì thực sự có thể bị đe dọa. Không có gì không thật có thể tồn tại. Ở đây có sự Bình an của Thượng đế." Bản sắc thực sự của bạn như Chúa hay Phật, hay Atma, hoặc Cái tôi vĩnh cửu là không thể thay đổi. Đó là cách Thiên Chúa tạo ra bạn. Bạn có thể nghĩ rằng bạn là một cái gì đó khác hơn này nhưng điều này không thay đổi thực tế. Bạn là Chúa, Phật, các Atma, Cái Tôi Vĩnh Cửu, cho dù bạn có thích hay không. Lý do bạn không có sự lựa chọn là bởi bạn đã không tạo ra

mình, Thượng Đế tạo ra bạn! Con đường tâm linh thực sự là không cố gắng để đến được bất cứ nơi nào; nó chỉ là thức tỉnh về chính mình. Bước

thứ hai là thực hành trở thành "Cái Tôi" của bạn trong cuộc sống hàng ngày.

Bản ngã tiêu cực không đến từ Thượng đế. Nó đến từ sự lạm dụng tự do ý chí của con người. Con người là sinh vật duy nhất có khả năng suy nghĩ vượt ra khỏi sự hài hòa với Thượng đế. Sự trượt xuống mà Kinh Thánh nói đến xảy ra khi chúng ta, những Monads, hoặc tia sáng riêng biệt của Thượng đế, đã lựa chọn đi vào thế giới vật chất. Không phải là việc nhúng vào vật chất gây ra sự trượt xuống; đó là do sự đồng hóa quá mức với vật chất. Vào thời điểm mà chúng ta nghĩ rằng chúng tôi là một cơ thể vật lý chứ không phải là Thượng đế đang sống hoặc sử dụng cơ thể vật lý này.

Khi nghĩ rằng chúng ta là cơ thể vật lý, đi kèm với nó là ảo giác về sự tách ra khỏi Thượng đế, và tách rời khỏi anh em của chúng ta. Sau đó là sự ích kỷ, sợ hãi, và cái chết có vẻ như thật. Từ những tiền đề sai lệch này toàn bộ một hệ thống suy nghĩ được phát triển dựa trên ảo tưởng, Maya, và quyền rũ.

Chúng ta đã mất hàng trăm kiếp sống bị mất kẹt trong ảo ảnh này. Điều đáng kinh ngạc là những gì Một khóa học Kỳ Diệu dạy chính là sự sụp đổ không bao giờ thực sự xảy ra. Chúng ta chỉ nghĩ rằng nó đã xảy ra. Luật cơ bản của tâm trí chính là suy nghĩ của bạn tạo ra thực tại của bạn. Tình cảm, cảm xúc, hành vi, và những gì bạn thu hút và hấp dẫn vào cuộc sống của bạn đều đến từ những suy nghĩ của bạn.

Ly nước voi một nửa hay đầy một nửa? Bạn lạc quan hay bi quan? Bạn có nhìn vào những gì xảy ra trong cuộc sống như giáo lý, những bài học, những thách thức và cơ hội phát triển, hay bạn nhìn vào những điều đó như những khó khăn, vấn đề, gây bực mình, kích thích, và rối loạn? Cách mà bạn suy nghĩ, giải thích, và cảm nhận sẽ quyết định điều mà bạn cảm thấy trong bất kỳ tình huống nào.

Chúng ta đã luôn luôn là Đức Chúa, Đức Phật, Atma, cái Tôi Vĩnh cửu. Khi nghĩ rằng ta là một cơ thể vật chất, đi kèm với nó là những ảo ảnh của sự tách khỏi Thượng đế. Tất cả các suy nghĩ bản ngã tiêu cực của chúng ta đã không thay đổi một chút nào.

Một ẩn dụ tốt cho việc này có thể là sự liên tưởng tới giấc mơ. Khi bạn có một cơn ác mộng hay giấc mơ xấu vào ban đêm và thức dậy, bạn được giải phóng khỏi nó, đó chỉ là một giấc mơ. tuy nhiên, Khi bạn đang mơ, nó có vẻ rất thật. Vâng, bây giờ tôi nói với bạn trong "khoảnh khắc thần thánh" này HÃY THỨC TỈNH!

Thức tỉnh khỏi sự thôi miên tiêu cực mà bạn đang sống trong đó, suy nghĩ rằng bạn không có giá trị, không được yêu thương, kém cỏi, tách biệt với Thượng đế, bất lực, ... Ngay trong khoảnh khắc thần thánh này hãy thức tỉnh và nhận ra rằng bạn là Đức Christ, Đức Phật, Atma, Cái Tôi Vĩnh Cửu. Bạn luôn luôn là điều đó và sẽ luôn luôn là điều đó.

Vị thánh vĩ đại của Ấn Độ, Ramana Maharshi, cho biết con đường tâm linh giống như một người đến gặp ông và yêu cầu sự giúp đỡ của ông trong việc tìm kiếm một chiếc vòng cổ bị mất trong bốn mươi năm qua. Ramana Maharshi nói, "Vâng, thế bạn đang đeo cái gì xung quanh cổ của bạn vậy?"

Người phụ nữ, rất đột ngột, nhận ra rằng cô đã luôn đeo chiếc vòng cổ. Đó chính xác Con đường tâm linh là như thế nào! Bạn không cần phải tìm kiếm Thượng đế; bạn đã "Là" Thượng đế rồi và đã luôn là như vậy trong mọi lúc. Đó là tiếng nói điên rồ của bản ngã, hoặc sự phân tách tâm trí khiến chúng ta bị lạc trong quyền rũ, Maya, và ảo tưởng.

Sai Baba nói, "tâm trí của bạn tạo ra sự trói buộc, hoặc tâm trí của bạn tạo ra sự giải thoát. "Rất nhiều người xem nhẹ tâm trí như thể đó là điều không quan trọng. Như Sai Baba nói, nó là tâm trí của bạn và cách bạn quản lý nó sẽ quyết định bạn đạt được giải thoát hay ở lại trong sự trói buộc.

Thiên đường và địa ngục là trạng thái tâm. Khi bản ngã là người hướng dẫn và giáo viên của bạn bạn đang ở trong địa ngục. Khi Tinh thần và Tâm thức về Linh hồn là giáo viên của bạn, bạn đang ở trong Thiên đường. Đức Phật, trong kinh Tứ Diệu Đế của ông nói rằng tất cả đau khổ xuất phát từ quan điểm sai lệch.

Bạn diễn giải cuộc sống như thế nào? Bạn diễn giải nó từ cặp kính tiêu cực của bản ngã hay cặp kính của Đức Phật và Đức Chúa? Điều quan trọng là phải hiểu rằng bạn không chỉ nhìn thấy bằng mắt của bạn, bạn nhìn bằng tâm trí, thông qua hệ thống niềm tin của bạn.

Công việc chủ yếu của con đường tâm linh là làm sạch tất cả những niềm tin bản ngã tiêu cực ra khỏi ý thức và tiềm thức, và thay thế chúng với mô hình của Chúa, Phật, và tinh thần. Phần còn lại của hướng dẫn này sẽ đi sâu vào chi tiết hơn về cách làm thế nào để làm điều đó.

## VẤN ĐỀ VỀ QUYỀN LÀM CHỦ

Vấn đề quyền làm chủ bắt nguồn từ vấn đề cốt lõi của chuyện ai là người nắm quyền cao nhất trong cuộc sống. Khóa học dạy rằng chủ nhân cuối cùng là Thượng đế, và chính Thượng đế đã tạo ra chúng ta. Tuy nhiên, bản ngã nói với chúng ta, Thượng đế không tồn tại bởi vì chúng ta không thể nhìn thấy Ngài với đôi mắt vật lý của chúng ta, và vì vậy nó (bản ngã) là chủ nhân cuối cùng. Và do đó bản ngã cho chúng ta biết rằng chúng ta chỉ là một thân thể, không có Chúa sống trong một cơ thể vật chất.

Sự khôi hài của bản ngã là khá rõ ràng, bởi vì Thượng đế tạo dựng chúng ta, và chúng ta tạo ra bản ngã, tuy nhiên chúng ta đã để cho bản ngã là chủ nhân cuối cùng.

Đã đến lúc chúng ta nhận ra và sở hữu sức mạnh cá nhân của chúng ta và sự tự chủ đối với bản thân. Đã đến lúc chúng ta làm chủ tâm trí, tình cảm, cơ thể vật lý, và bản ngã của chúng ta.

Thoát khỏi bản ngã của chúng ta Không phải là công việc của Thượng đế, đó là công việc của chúng ta!

Chúng ta tạo ra nó, vì vậy chúng ta có thể thoát khỏi nó. Thượng đế có thể làm điều đó nhưng điều này giống như sinh ra một đứa trẻ và làm tất cả mọi thứ cho đứa trẻ và đứa trẻ vị thành niên. Nếu chúng ta đã làm điều này thì đứa trẻ vị thành niên trong tương lai sẽ lớn lên mà hoàn toàn không có khả năng.

Nếu Thượng đế làm điều đó cho chúng ta thì chúng ta sẽ không có khả năng, và sẽ không có lý do gì để nhập thể vào ngôi trường gọi là trái đất này. Thượng đế không cần phải học những bài học, mà là chúng ta! Một trong những bài học của một khóa học Kỳ diệu chính là "sự cứu rỗi của tôi phụ thuộc vào tôi".

Thượng đế đã ban cho chúng ta tất cả mọi thứ. Chúng ta là kẻ chia tách khỏi Thượng đế, bằng cách lắng nghe tiếng nói của bản ngã. Trong thực tế, chúng ta đã không bao giờ bị chia tách. Tuy nhiên, trong tâm thức của chúng ta, hoặc nhận thức về thực tại thì chúng ta đang ở trong tình trạng như thế. Điều này có thể dễ dàng thay đổi bằng cách chỉ thay đổi suy nghĩ của chúng ta.

Kinh Thánh nói, "Hãy biến đổi bằng cách đổi mới tâm trí của bạn. "" Một người nghĩ thế nào thì anh ta là thế ấy. "Lincoln nói, "Một người hạnh phúc khi anh ta quyết tâm trở nên như vậy." Tôi

nghĩ chính là Emerson đã nói, "Một người là những gì anh ta nghĩ suốt cả ngày."

Đã đến lúc chúng ta thức dậy và thoát ra khỏi địa ngục tự tạo ra từ các suy nghĩ tiêu cực của chính chúng ta. Đã đến lúc kiểm soát tiềm thức của chúng ta và ngừng cho phép nó đẩy chúng ta đi lòng vòng. Nó luôn là là đây đó của chúng ta, không phải chủ nhân của chúng ta!

Nhưng làm thế nào là thực hiện điều đó?

## BÀI 16

### HAI MỐI QUAN HỆ QUAN TRỌNG NHẤT

Hai mối quan hệ quan trọng nhất trong đời bạn là mối quan hệ với chính bạn và mối quan hệ với Chúa. Trên thực tế, mối quan hệ của bạn với cái tôi của mình còn quan trọng hơn mối quan hệ của bạn với Chúa. Nếu bạn cư xử không tốt với bản thân, để bản thân bị điều khiển bởi bản ngã tiêu cực của mình, bạn sẽ khiến mối quan hệ sai lầm này ảnh hưởng đến mọi thứ trong cuộc đời bạn kể cả mối quan hệ của bạn với Chúa.

Đây là nguyên nhân của một Đức Chúa giận dữ trong kinh Cựu Ước trong đạo Do Thái. Đây cũng là căn nguyên của những khái niệm như nguyên tội, ý tưởng rằng chúng ta giun dế tội lỗi hạ đẳng, của tính thích phán xét



và tính tự cho mình là đạo đức chuẩn mực của các tôn giáo chính thống. Điều này cũng xuất hiện ở Hồi giáo trong một chừng mực nhất định.

Điều này xảy ra khi chúng ta dùng bản ngã để hiểu Kinh thánh. Giống như chúng ta chơi trò chơi điện thoại (một nhóm người lần lượt nói thầm với nhau một từ nào đó để thấy rằng thông tin đến tai người cuối cùng đã khác hẳn từ miệng người đầu tiên nói ra) trong hơn 2000 năm. Các bậc thầy như Giê su, Mohammed, and Moses giảng một nội dung, và các tông đồ, vốn không cùng đẳng cấp với họ, đã làm méo mó hoàn toàn nội dung đó trong hơn 2000 năm. Câu chuyện này không phải để phán xét ai cả, chỉ là miêu tả một sự thật giản đơn.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, hãy cố gắng một cách ý thức để phát triển một mối quan hệ đúng đắn với bản thân bạn.

Để bắt đầu, bạn có thể suy nghĩ về 100 lí do tại sao bạn có lòng tự tôn và xứng đáng để yêu thương chính mình. Hãy viết ra các lí do đó ở khoảng trống trong các trang kế tiếp.

Để có nhiều thông tin chi tiết về ý nghĩa và cách đối xử đúng mực với bản thân, các bạn có thể tham khảo I AM UNIVERSITY Primer 1 – “đối xử đúng mực với bản thân, vấn đề nuôi dạy con cái, và hiểu khái niệm và động lực của đứa trẻ bên trong mỗi người theo quan điểm **liên nhập thể (Inter-Incarnational Perspective)** tại trang web [www.IAMUniversity.org](http://www.IAMUniversity.org)

Một cách khác để bắt đầu là tạo dựng mối quan hệ đúng mực với bản thân bằng cách khẳng định nó! Để thuận tiện cho việc thực hành của bạn, chúng tôi đã đính kèm ở đây những câu/cụm từ để khẳng định tình yêu và sự trân trọng bản thân. Hãy nói những câu này vào mỗi sáng và mỗi buổi tối trong vòng 21 ngày liên tục.

Những câu nói khẳng định tình yêu và sự trân trọng bản thân:

- Tôi yêu thương chính mình và tha thứ hoàn toàn cho lầm lỗi của mình, vì tôi nhận ra rằng lỗi lầm thực ra là điều tích cực, không phải tiêu cực.

- Tôi đã hoàn toàn nhận ra rằng tôi xứng đáng với lòng tự tôn bởi Chúa đã tạo ra tôi, và tôi không cần làm thêm điều gì mà vẫn xứng đáng với điều đó.
- Tôi đã nhận ra tôi là một viên kim cương, không phải đám bùn trên viên kim cương đó
- Lòng tự tôn của tôi luôn luôn tích cực bởi đó là một tài sản thừa kế tinh tâm linh. Nó không lớn lên khi tôi thành công hay nhỏ đi khi tôi lầm lỗi.
- Vì thế tôi lựa chọn chấp nhận chính mình, và tôi không cần tìm kiếm sự chấp nhận của bất kỳ ai khác
- Tôi lựa chọn yêu thương chính mình như Chúa yêu thương tôi, một cách vô điều kiện
- Tôi lựa chọn nhận ra rằng tôi xứng đáng được yêu thương và những người khác cũng vậy

## BÀI 17

### SỰ QUYẾN LUYẾN SO VỚI SỞ THÍCH

Bản ngã khiến chúng ta quyến luyến với mọi thứ. Phật đã nói “Tất cả mọi sự đau khổ đều bắt nguồn từ sự quyến luyến”. Đây là một câu nói rất sâu sắc của Phật, ý Ngài là nếu chúng ta từ bỏ tất cả sự quyến luyến, chúng ta sẽ không còn phải trải nghiệm sự đau khổ. Không phải những thứ bên ngoài mang đến nỗi khổ đau cho chúng ta, ngược lại chính sự quyến luyến và say mê đối với những thứ bên ngoài khiến chúng ta chịu đau khổ.

Linh hồn dẫn lối cho chúng ta có sở thích chứ không phải quyến luyến. Sự quyến luyến có thể khiến chúng ta buồn phiền, giận dữ hoặc không vui nếu không đạt được điều mình muốn. Còn với sở thích chúng ta vẫn thấy vui vẻ dù kết quả thế nào. Ví dụ bạn thích đi xem phim, nhưng nếu không đi được bạn vẫn thấy vui vẻ.

Đây là một khái niệm rất sâu sắc. Nếu bạn từ bỏ tất cả những điều mình quyến luyến, ngay lập tức bạn sẽ tìm thấy sự bình an trong tâm hồn. Một vài người theo tâm linh tin rằng họ không được phép có sở thích, nhưng chúng tôi tin rằng đó là một quan điểm sai lầm.

Trong cuộc sống chúng ta cần phải có sở thích, và theo đuổi những sở thích đó với tất cả trái tim, tâm hồn, trí óc và sức mạnh. Tuy nhiên, ngay cả khi không đạt được điều mình mong muốn, chúng ta cần mặc định trước trong tâm trí để luôn vui vẻ dù kết quả thế nào. Bằng cách đó, hạnh phúc và niềm vui trở thành một trạng thái tâm hồn chứ không phải một điều kiện ở bên ngoài con người chúng ta.

Hạnh phúc mà nhiều người luôn tìm kiếm nằm ở chính quan điểm của họ đối với cuộc sống. Chúng ta khi sinh ra đã có điều đó (niềm vui, niềm hạnh phúc), nhưng lập trình bản ngã tiêu cực đã ngăn trở nhận thức của chúng ta về trạng thái tâm hồn tự nhiên, chính là trạng thái vui vẻ.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Tạo ra một danh sách 5 điều mà bạn quyến luyến nhất. Bằng cách nào bạn biết được liệu bạn có quyến luyến chúng không? Rất đơn giản, hãy tự hỏi liệu bạn có còn thấy hạnh phúc không nếu bạn đánh mất chúng ngày hôm nay. Nếu câu trả lời là không, thì bạn đang quyến luyến rồi đó! Nếu câu trả lời là không, thì bạn phải thay đổi quan điểm và cách hiểu của mình để những sự quyến luyến này trở thành sở thích.

Dùng khoảng trống dưới đây để suy nghĩ về 5 thứ mà bạn sẽ thấy không vui nếu mất hoặc nếu kết quả không được như ý. Sau đó viết ra những cách để sửa thái độ của mình, biến sự quyến luyến thành sở thích.

Đồng thời, trong 21 ngày tới, hãy nỗ lực một cách có ý thức để giám sát nhận thức của mình, tìm những điều quyến luyến mà bạn sẽ cần vượt lên. Khi bạn tìm thấy một sự quyến luyến, hãy viết vào danh sách để vượt lên và chuyển hóa chúng.

## BÀI 18

### SIÊU VIỆT NHỊ BIÊN (VƯỢT LÊN TRÊN TÍNH HAI MẶT)

Một trong những lời dạy căn bản của tất cả tôn giáo phương đông là siêu việt nhị biên – vượt lên trên tính hai mặt của cuộc sống. Tính hai mặt cũng là cách miêu tả khác của bản ngã. Điều lý tưởng ở đây là học cách giữ trạng thái điềm đạm và bình thản mặc cho những thăng trầm của cuộc đời.

Điều lý tưởng là luôn giữ trạng thái bình thản dù bạn phát đạt hay thua lỗ, khoái lạc hay đau đớn, ốm đau hay khỏe mạnh, chiến thắng hay thất bại, được ca tụng hay phê phán, dù thời tiết xấu hay đẹp. Bạn có thể có sở thích, nhưng nếu chúng không được như ý, bạn vẫn có niềm vui và sự bình yên nội tại.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Chỉ nói thôi thì không có tác dụng. Hãy bỏ qua lời nói và nỗ lực có ý thức, trong 21 ngày, để vượt lên tính hai mặt và giữ trạng thái luôn bình thản, dù cho điều gì xảy ra. Dù bạn vấp ngón chân, mất tiền, được tiền, ly dị, bị ốm, hay dù thế nào, hãy luôn giữ trạng thái điềm đạm và bình tĩnh.

## BÀI 19

### SỰ KHAI TÂM CỦA JOB

Sự khai tâm của Job là một thử thách tất cả mọi người phải vượt qua, vào một thời điểm nào đó, trên hành trình tâm linh của mình. Đây thực sự là thử thách sau cùng về đức tin tâm linh và đạo đức trước Chúa. Câu chuyện trong kinh thánh kể về Job, một con người đạo đức của Chúa, có gia đình và con cái, nông trại và của cải vật chất.

Một ngày nọ Satan đến bên Chúa và nói: “Chắc chắn rồi, Job là một người đàn ông đạo đức. Ngài đã cho anh ta mọi thứ. Hãy lấy đi của cải của anh ta, và xem anh ta còn đạo đức nữa không”. Chúa nói “Ta có lòng tin vào Job. Hãy lấy đi của cải của anh ta”. Satan đã lấy đi của cải của Job, và trước sự kinh ngạc của Satan, Job vẫn giữ vững đạo đức.

Sau đó Satan ngượng ngùng đến bên Chúa và nói “Ta rất ấn tượng! Tuy nhiên, hãy lấy đi người vợ và con cái của anh ta và xem anh ta còn đạo đức nữa không”. Chúa nói “Hãy làm như thế”. Vợ Job ly dị, mang theo con cái và bỏ đi. Thật ngạc nhiên Job vẫn giữ vững đạo đức. Satan rất kinh ngạc, hẳn trở lại gặp Chúa và nói “Hãy để ta thử bài thử thách cuối cùng, nếu anh ta vượt qua được lần này, ta xin từ bỏ và sẽ tuyên bố Ngài đã luôn đúng”.

Satan nói “Lần thử thách cuối cùng này, hãy để ta lấy đi sức khỏe của anh ta”. Chúa nói “Được, hãy lấy đi sức khỏe, nhưng không được giết anh ta”. Satan đồng ý, và lấy đi sức khỏe của Job. Job nổi nhiều ung nhọt rất kinh khủng. Anh cảm thấy vô cùng mệt mỏi.

Như một giọt nước tràn ly, Job hoàn toàn đánh mất tính đạo đức của mình. Anh trở nên giận giữ, cay đắng và buồn phiền. Bạn bè đã cố gắng làm Job vui lên nhưng họ không làm được gì. Job nghĩ rằng anh là một con người đạo đức của chúa, và nhìn lại mọi thử thách và khổ đau mà anh phải trải qua. Tình trạng này kéo dài vài năm, cho đến một ngày, trong một phút

giây tĩnh lặng, một cơn gió xoáy mang ánh sáng đến bên Job và bước vào luân xa đỉnh đầu của Job, và Chúa đã nói chuyện với Job.

Chúa đã nói với Job rằng tất cả mọi chuyện vừa qua là một bài thử thách nhân cách, đạo đức và lòng tin ở Chúa. Bất kỳ ai cũng có thể tin và thờ phụng Chúa khi mọi chuyện còn tốt đẹp, nhưng khi mọi thứ không được như ý hoặc khi những hỗ trợ bên ngoài không còn nữa thì sẽ thế nào?

Job lắng nghe những điều Chúa nói, ngay khi Arjuna được thức tỉnh bởi Krishna ở Bhagavad Gita.

Sau đó Job đã nói một trong những câu cảm động nhất trong kinh thánh:

“Con bước ra từ tử cung của mẹ, trần trụi. Con cũng sẽ rời bỏ thế giới, trần trụi. Chúa đã ban cho và Chúa cũng lấy đi. Tạ ơn Chúa đã ban phước lành”

Job lấy lại được đạo đức của mình. Sức khỏe anh ta hồi phục. Vợ và con quay trở về. Của cải được lấy lại nhiều gấp trăm lần. Job nói “Thậm chí nếu tôi chết, tôi sẽ vẫn giữ lòng thành trước Chúa”.

Chúng tôi nghĩ ý nghĩa của câu chuyện này rất rõ ràng. Chúng tôi mạo muội đoán rằng chắc hẳn phần đông độc giả cũng đã trải qua một hình thức nào đó giống câu chuyện khai tâm của Job. Đừng bao giờ quên rằng những gì xảy đến trong cuộc đời bạn là một sự thử thách tâm linh về nhân cách và đạo đức của bạn trước Chúa.

Hãy nhìn vào những gì mà Giê Su đã trải qua. Dù thử thách của bạn là gì, hãy giữ đức tin và đạo đức, dù đó là thử thách về sức khỏe, tiền bạc, chết chóc, kết thúc một mối quan hệ, hoặc thử thách về tinh thần hay cảm xúc. Hãy giữ vững sức mạnh cá nhân, lý tưởng và đức tin, vì Giê Su đã nói “Hãy giữ đức tin cho đến lúc chết, và Ta sẽ ban cho con vương miện của cuộc sống”.

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày tới, hãy nhận thức rõ hơn về cách Chúa dùng các sự kiện trong cuộc đời bạn để thử thách đạo đức và lòng yêu thương vô điều kiện

của bạn, liệu bạn có trở nên lo lắng, giận dữ hay sợ hãi không! Hãy đối mặt với các thử thách trong 21 ngày tới và vượt qua thử thách như trong sự khai tâm của Job! Luôn có một Job bên trong mỗi chúng ta!



## BÀI 20

### LẠC QUAN SO VỚI BI QUAN

Thái độ tâm linh trong cuộc sống là giữ vững sự lạc quan tại mọi thời điểm. Bạn có thể đặt một người có thái độ lạc quan vào một tình huống xấu nhất, họ có thể thấy buồn nản trong phút chốc, nhưng sẽ trở lại vui vẻ rất nhanh. Mặt khác, bạn đặt một người có thái độ bi quan vào một tình huống bên ngoài tốt nhất, họ sẽ thấy hạnh phúc trong phút chốc, nhưng sẽ quay về trạng thái buồn nản rất nhanh.

Một phần mục đích của cuộc sống là để lan tỏa niềm vui và hạnh phúc. Bệnh tật có sức lây nhiễm lớn nếu con người là nạn nhân có sức đề kháng yếu. Bởi rất nhiều người sống trong ý thức nạn nhân, tại sao không bắt họ làm “nạn nhân” của niềm vui và hạnh phúc? Mục đích của cuộc sống là để lan tỏa niềm vui, hạnh phúc, tình yêu, thiện chí, và phước lành ở mọi nơi bạn đến, để khi bạn rời khỏi nơi này, thế giới sẽ trở nên tốt đẹp hơn vì bạn đã từng sống ở đây.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, hãy là một cỗ máy vui sống! Cố gắng một cách ý thức để lan tỏa niềm vui, hạnh phúc và lạc quan ở mọi nơi bạn đến. Hãy khích lệ những người xung quanh, và mỉm cười nhiều nhất có thể, dù có xảy ra chuyện gì trong suốt ba tuần lễ này. Hãy làm điều đó trong 21 ngày để nó trở thành một thói quen!

## BÀI 21

### MỤC ĐÍCH CỦA BẢN NGÃ SO VỚI MỤC ĐÍCH CỦA LINH HỒN

Mục đích của bản ngã trong cuộc sống là chủ nghĩa thụ hưởng khoái lạc, tìm kiếm lạc thú, thỏa mãn những dục vọng xác thịt, có được quyền lực của kẻ mạnh, của cải vật chất, kiểm soát người khác thay vì kiểm soát chính mình. Câu trả lời tâm linh cho việc này là một câu nói trong kinh thánh, “Rồi sẽ thế nào khi con đạt được cả thế giới, nhưng lại đánh mất tâm hồn của mình”

Một đích tâm linh của cuộc sống là được giải phóng khỏi bánh xe luân hồi, và để nhận ra Chúa, để trở thành một vị thầy đã thăng lên hợp nhất (Integrated Ascended Master), để giúp đỡ nhân loại. Giê Su đã nói rằng “Người vĩ đại nhất trong số các con chính là người phục vụ cho tất cả loài người”. Mục đích tâm linh của cuộc đời cũng là để hạnh phúc và tận hưởng cuộc sống, trong một mối quan hệ cân bằng hướng tới sự phát triển về tâm linh.

Cuốn Một khóa học về Màu nhiệm (A Course in Miracles) đã nói rằng niềm vui thật sự là được phụng sự Chúa. Điều này đúng đối với bản thân tôi. Miễn là tôi được phụng sự Chúa, tôi luôn cảm thấy hạnh phúc. Đối với tôi mọi việc đều là phụng sự Chúa, miễn là tôi làm với mục đích như thế.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Tạo một thói quen phục vụ mục đích của linh hồn. Tạo một thói quen cải thiện sự nhận thức về cái tôi và Chúa, và để phụng sự Chúa, người thầy và nhân loại trong mọi thời đại. Hãy tạo thói quen này trong 21 ngày.

Để nhận thức rõ ràng hơn về mục đích cuộc đời bạn, hãy dành ra 21 ngày để suy ngẫm và ghi chép về mục đích tâm linh của bạn. Hãy ghi ra những ý cơ bản ở đây.

## BÀI 22

### NHẬN THỨC VỀ SỰ NGHÈO KHÓ SO VỚI NHẬN THỨC VỀ SỰ THỊNH VƯỢNG

Cách hiểu cuộc đời của Bản ngã là sự thiếu hụt và không bao giờ là đủ cả. Bản ngã dạy rằng tiền bạc là gốc rễ của mọi điều ác, hoặc bản ngã nói điều ngược lại rằng tiền bạc là câu trả lời cho mọi vấn đề. Bản ngã vốn hay thù ghét, và gửi gắm một thông điệp thiếu lòng tự tôn, chứa mặc cảm tội lỗi và sự không xứng đáng được hưởng tiền bạc và sự thịnh vượng. Linh hồn xem vũ trụ như nguồn của cái dồi dào cho tất cả mọi người, vì thế sự cạnh tranh tiêu cực là không cần thiết.

Thái độ của linh hồn là một người vừa có thể là người giàu có nhất thế giới, đồng thời là người tâm linh nhất. Tiền bạc, tự bản thân nó là một thứ thiêng liêng. Còn cách con người sử dụng tiền bạc mới quyết định tiền bạc xấu hay tốt. Linh hồn chỉ dẫn con người biết yêu tiền bạc và kiếm tiền nhiều nhất có thể nhằm sử dụng để tạo ra những thay đổi vật chất trong thế giới trần tục với mục đích tâm linh.

Bạn càng kiếm được nhiều tiền, bạn càng có thể quyên góp nhiều để làm từ thiện, hoặc mở các trung tâm hoặc tổ chức về tâm linh. Một người có ý thức về sự thịnh vượng biết rằng họ có thể kiếm ra tiền, tìm việc làm, nắm bắt các vụ làm ăn và các cơ hội khi cần.

Có rất nhiều người trên thế giới này là triệu phú giàu có, nhưng lại có ý thức nghèo đói, và có thể cuối cùng sẽ mất đi sự thịnh vượng vì ý thức này. Ai là người thịnh vượng hơn, một người phụ nữ sống trong khu ổ chuột với bảy người con, có đức tin hoàn toàn rằng Chúa sẽ ban cho cô ta mọi thứ cô ta cần, hay một tỷ phú keo kiệt, luôn lo lắng về tiền bạc, có thể đâm sau lưng khách hàng và đối thủ của mình.

Các nhà triệu phú có ý thức thịnh vượng có thể bàn về việc mất tất cả của cải, nhưng không lo lắng bởi họ biết rằng họ có thể lấy lại được những của cải đó.

Bạn thịnh vượng khi bạn thực sự biết rằng Chúa, quyền lực cá nhân, và quyền năng của tâm hồn tiềm thức của bạn, chính là cố phiếu, trái phiếu, là chứng khoán của bạn. Ai cũng có thể tìm được việc và kiếm tiền thậm chí trong thời kỳ khủng hoảng kinh tế, khi Chúa, đấng tạo hóa của vũ trụ vô tận giúp đỡ bạn, và bạn với đầy đủ quyền lực cá nhân và quyền năng của tâm hồn tiềm thức cũng giúp đỡ chính mình.

Làm sao Chúa và Giê Su, tức là chính bạn lại không thể chiến thắng mọi trận chiến? Bởi kinh thánh đã nói “Nếu Chúa đứng về phía con, thì ai hay việc gì có thể chống lại con chứ?” “Tôi có thể làm tất cả mọi điều khi có Chúa và Giê Su ban cho tôi sức mạnh”. Với sức mạnh và niềm tin này bạn có thể đạt được bất kỳ điều gì bạn cần. Bạn thịnh vượng bởi bạn có sức mạnh ở Chúa và ở việc áp dụng quy luật của Chúa để giúp ích cho mình.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Đầu tiên, dành ít dòng trong nhật ký để định nghĩa ý thức thịnh vượng cho chính bạn. Đối với bạn việc có ý thức thịnh vượng có nghĩa như thế nào?

Sau đó, trong vòng 21 ngày, cố gắng một cách ý thức thay thế ý thức nghèo đói bằng ý thức thịnh vượng.

Nếu đây là một bài học bạn cần phải học, để giúp bạn lập trình tâm hồn tiềm thức với ý thức thịnh vượng, hãy xem xét sử dụng những lời khẳng định, sự hình dung, sự cầu mong, cầu nguyện theo phương pháp huna, và phép thôi miên về sự thịnh vượng, có thể download dạng file tiếng tại [www.IAM-Tunes.org](http://www.IAM-Tunes.org), tại Integrated Ascended Master Tunes.

Để thuận tiện cho việc thực hành của bạn, chúng tôi đã đính kèm ở đây một vài lời khẳng định về sự thịnh vượng. Hãy nói những lời này mỗi buổi sáng và tối trong vòng 21 ngày. Việc phát triển ý thức thịnh vượng bắt đầu bằng việc khẳng định nó. Đây là bước đầu tiên!

Khẳng định sự thịnh vượng:

- Tôi là một chiếc nam châm thần thánh thu hút sự thịnh vượng và nguồn tài chính dồi dào

- Tôi hấp dẫn sự đời dào vô tận của Chúa về mình
- Tôi là người đầy năng lượng tiền bạc
- Tôi liên tục và ngày càng kiếm được nhiều của cải tài chính
- Tôi có thể dễ dàng phô bày tất cả của cải tài chính tôi cần để nhận ra sự viên mãn của bản thân
- Tôi là một người biểu thị bậc thầy
- Tâm hồn tiềm thức, ý thức và siêu ý thức của tôi đồng bộ và nhất quán một cách hoàn hảo

## BÀI 23

### GIẬN DỮ VÀ BUỒN PHIỀN SO VỚI BÌNH YÊN TRONG TÂM HỒN

Cảm giác giận dữ đến từ cách hiểu của bản ngã về cuộc sống và, theo kinh nghiệm của tôi, thường được tạo ra bởi bốn kiểu thái độ:

- Thái độ sai lầm đầu tiên tạo ra giận dữ và buồn phiền chính là sự quyến luyến và say mê. Khi bạn không đạt được những gì mình mong mỏi, bạn trở nên buồn bã và giận dữ.

- Thứ 2, giận dữ và buồn phiền được tạo ra khi bạn không coi những gì đang xảy đến cho mình như một bài học, một món quà và sự thử thách tâm linh. Hãy nhìn vào những vấn đề làm bạn giận dữ và bạn sẽ thấy điều này là đúng.

- Thứ 3, chúng tôi thấy rằng mọi người giận dữ và buồn phiền khi họ không có lớp bong bong bảo vệ quanh mình, bởi vậy họ bị ảnh hưởng bởi năng lượng tiêu cực của những người khác.

- Một nguyên nhân nữa của giận dữ và phiền muộn đến từ định nghĩa về sự giận dữ của Paul Solomon, định nghĩa giận dữ là “mất kiểm soát và nỗ lực để lấy lại nó”. Mỗi khi bạn đánh mất quyền lực cá nhân và quyền kiểm soát với chính mình, và rơi vào vị thế của kẻ yếu và trạng thái ý thức bị kiểm soát, gây ra bởi việc lắng nghe bản ngã của mình, thì bản ngã sẽ chuyển từ vị thế kẻ yếu sang vị thế kẻ mạnh (nổi giận) để giành lại sự kiểm soát. Giận dữ thực tế là việc đánh mất kiểm soát nhưng lại tạo ra cảm giác như đang lấy lại được sự kiểm soát.

Như chúng tôi vừa đề cập ở trên, có rất nhiều năng lượng trong sự giận dữ, và thật lý tưởng nếu năng lượng giận dữ này được chuyển thành năng lượng cá nhân và các hành động và hoạt động có ích. Khi được việc chuyển hóa này được thực hiện đúng đắn, năng lượng này được gọi là giận dữ tích cực.

Sự buồn phiền là trạng thái ý thức từ bỏ. Mỗi khi bạn từ bỏ điều gì trong cuộc sống, bạn sẽ thấy buồn phiền. Trong tất cả các thái độ tiêu cực của bản

ngã, từ bỏ có lẽ là trạng thái xấu và nguy hiểm nhất. Nếu bạn nhượng bộ trạng thái xấu này, tất cả sự tự vệ của tâm hồn có ý thức trước bản ngã đều bị giữ bỏ và bản ngã có thể đoạt được sự kiểm soát hoàn toàn.

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống này là không được từ bỏ. Như Kinh Dịch luôn nói, “Sự bền bỉ giúp mang lại thành công”. Bạn phải có sự kiên trì về tâm linh và cái mà Cayce gọi là “sự bền bỉ chịu đựng” nếu cần. Tuy nhiên trong cuộc sống không cần thiết phải chịu đựng, nếu bạn đang phải chịu đựng, hãy tiếp tục cầu nguyện, khẳng định và hình dung những điều bạn muốn. Tiếp tục bộc bạch và tìm kiếm câu trả lời. Bởi Kinh thánh đã nói, “Hãy tìm kiếm và con sẽ tìm thấy. Hãy gõ cửa và cửa sẽ được mở”. Chúa giúp những người biết giúp chính họ. Chúa sẽ làm phần việc của Chúa, nhưng chúng ta cũng phải làm phần việc của mình. Chúa, sức mạnh cá nhân của chúng ta, và sức mạnh của tâm hồn tiềm thức là một tổng thể không thể bị đánh bại.

#### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong vòng 21 ngày, hãy nỗ lực có ý thức để giữ bình yên nội tại và không để mình rơi vào trạng thái giận dữ hay buồn phiền. Nếu thấy giận dữ, hãy hỏi bản thân lí do nào trong bốn lí do phía trên khiến bạn giận dữ, sau đó thực hiện những sự điều chỉnh thái độ cần thiết.

## BÀI 24

### LÒNG BIẾT ON SO VỚI KHÔNG TRÂN TRỌNG CUỘC SỐNG

Thái độ của bản ngã là coi những người và việc xung quanh là điều hiển nhiên phải có. Thái độ tâm linh là luôn biết ơn và tạ ơn. Thái độ tâm linh luôn khiêm tốn và nhún nhường. Điều này có thể được tóm tắt trong một câu của Kinh thánh “Nếu không vì ơn của Chúa, con đã phải chịu những điều không may”.

Kinh thánh cũng nói “Sau sự ngạo mạn là sự sụp đổ”. Mỗi chúng ta có quá nhiều thứ để biết ơn mỗi ngày. Chúng ta chỉ cần xem tin tức thế giới, nhìn vào những việc khủng khiếp đang xảy ra để thấy chúng ta may mắn đến nhường nào khi được sống nơi chúng ta đang sống, với một cơ thể khỏe mạnh, với gia đình và bạn bè.

Đối với những người bị tật nguyền hay hạn chế trước mắt, thái độ tâm linh là cần tập trung vào những gì bạn có thể làm thay vì những gì bạn không thể. Tôi luôn xúc động trước thánh Francis, người có kiếp trước là người thầy đã thắng Kuthumi. Ngài rõ ràng có vấn đề sức khỏe nghiêm trọng phải vượt qua và sống cùng trong suốt cuộc đời, nhưng ngài vẫn trở thành một trong những vị thánh được sùng kính nhất.

Mẹ Teresa bị bệnh tim nghiêm trọng nhưng mẹ vẫn dành cả cuộc đời để phụng sự và giúp đỡ người khác. Mỗi người trên trái đất đều có một điểm yếu nào đó. Có người gặp vấn đề sức khỏe, có người vấn đề tình cảm, có người vấn đề tinh thần, có người tâm linh, hoặc về môi trường hay về tài chính. Chúng ta ở trên đời này phải can đảm cố gắng vượt qua những thử thách này và biết ơn những ân huệ mà Chúa đã ban cho chúng ta.

Bởi vì, hãy nhớ rằng, thậm chí những “điều xấu” xảy ra thực tế là những món quà và thử thách tâm linh, ẩn chứa phước lành bên trong.

Chúa không bao giờ cho chúng ta nhiều hơn mức chúng ta có thể xử lý. Hãy thay đổi thái độ, và chào đón các bài học và thử thách với nụ cười và sức mạnh. Khi gặp thử thách, hãy làm cho mình mạnh mẽ hơn thử thách



thay vì để bản thân mình nhỏ bé hơn. Hãy cảm ơn Chúa vì điều đó, và cầu nguyện được Chúa giúp đỡ để vượt qua thử thách này.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong 21 ngày, hãy tạo một thói quen cảm ơn Chúa vì mỗi người và mỗi việc bạn có trong cuộc đời. Tạo một danh sách những thứ để biết ơn, và mỗi ngày lại thêm vào những điều mới để danh sách ngày một dài hơn. Đọc danh sách biết ơn mỗi ngày. Để bắt đầu, hãy liệt kê 100 điều khiến bạn biết ơn vào khoảng trống trong những trang sau.

## BÀI 25

### CHỐI TỪ HAY KHÔNG ĐƯỢC ĐỊNH SẴN

Bản ngã khiến bạn hiểu việc chấm dứt một tình bạn hay mối quan hệ tình cảm sẽ có một người thắng và một người thua, một người từ bỏ và một người bị từ bỏ. Đây không phải là cách hiểu tâm linh. Như đã đề cập ở trên, không có người thắng người thua, chỉ có người thắng. Nếu một mối quan hệ kết thúc, thái độ tâm linh chỉ là mối quan hệ này không còn duyên để kéo dài thêm nữa, và cả hai đều là người thắng cuộc. Tôi ổn và bạn ổn, hi vọng có sự tha thứ và tình yêu vô điều kiện.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Hãy xem bạn đang hành xử như thế nào trong vấn đề này. Bạn có cảm thấy bị bỏ rơi, hoặc bạn đã từng bỏ rơi người khác? Nếu một mối quan hệ tình cảm hay tình bạn chấm dứt, thường có một người thắng và một người thua hay không? Hay bạn có thường chia tay? Hãy giám sát chính mình trong vấn đề này trong 21 ngày tới và thực hiện những sự điều chỉnh cần thiết.

## BÀI 26

### TỘI LỖI SO VỚI VÔ TỘI

Bản ngã cố gắng làm bạn thấy tội lỗi vì những sai lầm hay tội lỗi của bạn. Thái độ tâm linh là bạn luôn được tha thứ. Không cần phải trừng phạt chính mình vì những lỗi lầm trong quá khứ. Sự trừng phạt là cách nghĩ sai lầm.

Quan điểm ở đây là bạn nhận ra lỗi lầm của mình và rút kinh nghiệm. Thái độ tâm linh nói rằng bạn luôn vô tội. The Course gợi ý rằng khi bạn phạm phải một sai lầm gây ra hậu quả nào đó, hãy cầu nguyện Chúa thánh thần hoặc/và Chúa để xóa bỏ các hậu quả của lỗi lầm đó. Chúa thánh thần sẽ sẵn sàng làm điều này, miễn là bạn cũng thực hiện phần việc của mình, sau đó không cần phải lo ngại về lỗi lầm đó nữa.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Cảm giác tội lỗi là một bài học cho hầu hết mọi người trên thế giới này. Nếu chúng ta gây ra một lỗi lầm, chúng ta thường cảm thấy tội lỗi! Tuy nhiên, tội lỗi là một khái niệm của bản ngã tiêu cực. Vậy hãy cố gắng có ý thức trong 21 ngày tới không vương vào cảm giác tội lỗi. Nếu bạn mắc phải lỗi lầm, hãy tha thứ cho mình và cố gắng không lặp lại sai lầm đó. Nhưng không để chính mình cảm thấy có lỗi.

## BÀI 27

### QUYỀN LỰC CÁ NHÂN SO VỚI QUYỀN LỰC CÁ NHÂN ĐỒNG THỜI VỚI SỰ NHƯỢNG BỘ

Thái độ của bản ngã là hoặc làm chủ sức mạnh và quyền lực và không nhượng bộ trước Chúa, hoặc hoàn toàn nhượng bộ trước Chúa và không chịu trách nhiệm hoặc làm chủ quyền lực của chính mình.

Thái độ tâm linh là làm chủ quyền lực của mình và đồng thời nhượng bộ trước Chúa. Việc làm chủ quyền lực của mình là rất cấp thiết, nếu không bạn sẽ bị choáng ngợp bởi tâm hồn tiềm thức và cơ thể đầy xúc cảm. Cũng rất cần thiết phải nhượng bộ và coi Chúa và Linh hồn, hoặc Monad như người thầy của bạn.

Khi làm cả hai việc này cùng lúc, cả ba tâm hồn (tiềm thức, ý thức và siêu ý thức) bắt đầu hoạt động như một tổng thể hợp nhất hoàn hảo, cân bằng và hòa hợp.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Để giúp bạn tạo thành một thói quen, trong 21 ngày tới, hãy nỗ lực chỉ sử dụng quyền lực của mình để phụng sự Chúa. Và không bao giờ từ bỏ hay lạm dụng nó. Để giúp bạn nhận thức rõ hơn về cách sử dụng quyền lực của mình, hãy ghi ra cách bạn sử dụng hoặc lạm dụng quyền lực của mình trong suốt 21 ngày, và có những điều chỉnh cần thiết.

## BÀI 28

### SỰ NHẠY CẢM BẢN NGÃ SO VỚI THÁI ĐỘ TÂM LINH CÂN BẰNG

Sự nhạy cảm bản ngã là một xu hướng bên trong cá nhân cảm thấy tổn thương, bị từ chối, bị hạ bệ, cảm thấy thua kém, trong khi không có lí do rõ ràng nào cho những điều này cả. Điều này xảy ra khi một người thiếu đi quyền lực cá nhân, tình yêu bản thân, lớp bong bong bảo vệ, thiếu mối quan hệ đúng đắn với bản thân và với Chúa.

Khi một người bị điều khiển bởi bản ngã tiêu cực, họ có xu hướng nghĩ rằng người khác có những động cơ trên, thậm chí khi họ không ở đó.

Một ví dụ có thể thấy từ cuộc đời của Giê Su Chrit. Tất cả những gì Người làm là yêu quý và chữa lành cho con người, nhưng lại có nhiều người muốn đóng đinh và giết Người trên cây thập. Bản ngã của họ nghĩ rằng Giê Su tấn công họ trong khi sự thật không phải như vậy. Người là hiện thân của tình yêu.

Bởi vì họ nghĩ họ bị tấn công, ý thức nạn nhân làm họ cảm thấy bị đàn áp và cần tự vệ, và họ tấn công trở lại. Chúng ta đều biết những người như thế, họ muốn tự vệ, thấy tổn thương hoặc bị hạ bệ thậm chí khi chúng ta không làm gì cả. Một người như thế cần được đối xử với thật nhiều tình yêu và sự khéo léo cho đến khi khái niệm cái tôi của họ có thể được xây dựng lại vững chắc hơn.

Bạn cần nhận ra rằng khi ở tâm thế cân bằng, bạn không thể bị tổn thương vì sự tấn công của người khác đều trượt ra ngoài lớp bong bong bảo vệ quanh bạn. Bạn phản hồi thay vì phản ứng. Bạn thờ ơ hơn. Bạn không để người khác gây nên những cảm xúc cho mình, cũng như bạn sẽ không uống thuốc độc nếu ai đó đưa cho bạn. Điều này cũng đúng về mặt tâm lý.

Bạn không dung nạp chất độc về tinh thần hay cảm xúc vào hệ thống của mình.

Bạn có thể vẫn muốn biểu đạt cảm xúc của mình tới người khác, tuy nhiên bạn làm điều này như một sự quan sát và sở thích chứ không phải bị tác động bởi lời nói của họ và bật trả lại trong giận dữ. Bạn không nên để người khác lập trình cảm xúc của mình. Bạn nên làm người lập trình cho cảm xúc của chính mình.

Không ai có thể buộc bạn suy nghĩ, cảm nhận hoặc cư xử theo bất kỳ cách nào bạn không muốn. Bạn không phải là kết quả, bạn là nguyên nhân. Bạn không phải là nạn nhân, bạn là ông chủ và người đồng sáng tạo cùng với Chúa. Bạn có thể lựa chọn để cảm thấy vui vẻ, và bởi suy nghĩ tạo nên cảm giác và cảm xúc, bạn sẽ lập tức cảm thấy vui vẻ.

Bởi vì chính suy nghĩ tạo nên hiện thực, tại sao bạn muốn tạo ra điều gì khác ngoài niềm vui, hạnh phúc, tình yêu vô điều kiện, và sự bình an nội tại? Khi bạn suy nghĩ với tâm hồn Giê Su thay vì tâm hồn bản ngã của mình bạn sẽ đạt được những điều này.

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong vòng 21 ngày, hãy nỗ lực có ý thức để ở bên trong trạng thái cân bằng tâm linh của mình, và không rơi vào cái bẫy nhạy cảm bản ngã trong chính bạn hoặc trong người khác.

## BÀI 29

### AN TOÀN SO VỚI BẤT AN

Bản ngã tạo ra sự bất an vì nó dạy bạn tìm kiếm sự an toàn bên ngoài bản thân mình, ở người khác, ở của cải, nhà cửa, tiền bạc, gia đình, v.v... Chỉ có một sự an toàn duy nhất không thể bị lấy đi là sự an toàn từ quyền lực cá nhân của bạn, ở Chúa, quyền lực của tâm hồn tiềm thức và từ quy luật của Chúa.

### CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Trong vòng 21 ngày hãy khẳng định sự an toàn ở Chúa, quy luật của Chúa, quyền lực cá nhân của bạn và quyền lực của tâm hồn tiềm thức của bạn. Sử dụng khoảng thời gian này để hoàn toàn giữ bỏ ý nghĩ rằng những việc và người bên ngoài mang lại sự an toàn cho bạn.

Chúa giúp đỡ những người biết giúp đỡ chính họ. Giúp bản thân củng cố sự an toàn nội tại bằng cách nghĩ ra mười điều bạn có thể nói để khẳng định sự an toàn của mình ở Linh hồn, luật lệ của Linh hồn và ở chính bạn.

## BÀI 30

### CÔ ĐƠN SO VỚI ĐƠN ĐỘC

Bản ngã khiến bạn cảm giầy cô đơn bởi nó khiến bạn tìm kiếm sự trọn vẹn từ một người khác thay vì trước tiên tìm sự trọn vẹn từ bên trong và từ mối quan hệ với Chúa. Chúng ta không bao giờ thực sự cô đơn khi chúng ta giữ thái độ tâm linh, bởi chúng ta thấy trọn vẹn từ nội tại và là một tổng hòa với Chúa. Chúng ta cũng có một mối quan hệ đúng đắn với đấng trẻ bên trong mình. Đấng trẻ bên trong được trao tặng một phần thích hợp tình yêu và sự vững chắc. Vì thế đấng trẻ bên trong thấy được yêu và được bảo vệ. Sự cô đơn là một dấu hiệu chỉ ra bạn đã rơi vào trạng thái ý thức của kẻ dưới thấp kém, và đang tìm cách lấp đầy khoảng trống này bởi một người khác, thay vì với chính bản thân mình và Chúa, đây mới là điều thực sự cần thiết.

Điều này cũng đúng với cảm giác bị bỏ rơi. Nếu bạn thấy trọn vẹn từ nội tại và là một tổng hòa với Chúa, và đấng trẻ bên trong được chăm sóc trước khi kết nối với một người khác, thì bạn sẽ không thấy bị bỏ rơi khi người bạn của mình rời bỏ.

Sự ghen tuông xuất hiện khi chúng ta kết nối với người khác vì thiếu sự trọn vẹn và thiếu mối quan hệ đúng đắn với bản thân và Chúa, sau đó cạnh tranh với một đối thủ chúng ta biết hoặc không biết. Thái độ tâm linh là hãy bỏ đi sự ưa thích trong mối quan hệ của bạn, và nhượng bộ trước Chúa. Nếu có duyên nó sẽ xảy ra, nếu không xảy ra có nghĩa là không được định trước.

Hơn nữa, khi bạn kết nối với người khác khi đã có sẵn trạng thái ý thức đúng đắn với bản thân và với Chúa, thì những vấn đề như phản bội hay ngoại tình sẽ không xảy ra vì có sự chính trực của người trong cuộc. Nếu



chúng xảy ra thì có thể do bạn đã chọn nhầm người nếu họ không cảm nhận được sự thiêng liêng trong mỗi quan hệ đang có.

## CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Dành 21 ngày tiếp theo để sửa đổi mỗi quan hệ với chính mình. Dùng khoảng thời gian này để nhìn lại mỗi quan hệ đó, nuôi dưỡng nó và “đối phó” với chính bạn. Hầu hết mọi người mãi bận rộn, hoặc sợ phải nhìn nhận bản thân, nên họ không dành thời gian với chính họ. Bởi thế, hãy ưu tiên trong 21 ngày tới, chỉ dành thời gian với bản thân và nuôi dưỡng mỗi quan hệ với chính mình.