

NHỮNG BÀI HỌC VỀ LỜI TIÊN TRI NÚI ANDES

JAMED REDFIED

LỜI NÓI ĐẦU	9
CHÍN MẶC KHẢI	10
1. KHỐI LƯỢNG TỚI HẠN:.....	13
❖ BÍ ẨN MỞ RA.....	13
MẶC KHẢI THỨ NHẤT	14
❖ THẾ NÀO LÀ MỘT TRÙNG HỢP NGẪU NHIÊN?	15
❖ NHỮNG TRÙNG HỢP ĐÁP ỨNG CÁC MONG ĐỢI CỦA CHÚNG TA.....	20
LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỬ DỤNG MẶC KHẢI THỨ NHẤT VÀ GIA TĂNG NHỮNG VIỆC THIÊN	21
TÓM TẮT VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT	22
RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VÀ RÈN LUYỆN NHÓM.....	23
RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT	24
Bài tập 1. Viết nhật ký.....	24
Bài tập 2. Quan sát trong cuộc sống hàng ngày.....	24
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT	26
Bài tập 1. Ý nghĩa của mặc khải thứ nhất.....	27
Bài tập 2. Những ẩn tượng tích cực đầu tiên.....	27
Bài tập 3. Những vấn đề về những đề tài bạn đang thắc mắc.....	28
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	30
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT	30
Bài tập 1. Gia tăng nhạy cảm đối với những trùng hợp ngẫu nhiên	31
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	33
2. QUAN ĐIỂM RỘNG LỚN: MỞ RỘNG BỐI CẢNH LỊCH SỬ	33
MẶC KHẢI THỨ HAI.....	34
❖ Ở MỘT NGÃ TƯ.....	40
❖ BẢN TỔNG KẾT CÁ NHÂN - TỪ VĨ MÔ ĐẾN VI MÔ	41
❖ NHỮNG BẠN TÂM HIỆN NAY CỦA CHÚNG TA	42

❖ NHỮNG XÁC TÍN CƠ BẢN.....	42
TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ HAI.....	46
RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI.....	47
Bài tập 1. Những bận tâm linh xưa cũ của tôi.....	47
Bài tập 2. Những ý tưởng khiến bạn bận tâm hơn cả	48
Bài tập 3. Tôi đã làm điều gì một cách máy móc?	48
Bài tập 4. Tìm thấy những giải đáp mới cho những bận tâm cũ nhờ mô thức mới	49
Bài tập 5. Lập và phân tích bảng tổng kết cá nhân.....	49
Bài tập 6. Làm thế nào để có được lời giải đáp cho thắc mắc.....	50
Bài tập 7. Thiên định, tập trung và kích thích năng lượng	51
Bài tập 8. Trải qua một ngày vui thích	51
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI	51
Bài tập 1. Thảo luận về mặc Khải thứ hai: những xác tín.....	52
Bài tập 2. Những bận tâm xưa cũ.....	52
Bài tập 3. Những bận tâm chính của bạn.....	52
Bài tập 4. Vào những lúc nào trong đời, tôi đã hành động một cách máy móc?.....	53
Bài tập 5. Tìm thấy những giải đáp mới cho những bận.....	54
tâm cũ nhờ mô thức mới.....	54
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	54
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI	54
Bài tập 1. Lập và phân tích bảng tổng kết cá nhân	55
Bài tập 2. Làm thế nào để đạt được những giải đáp cho các thắc mắc?	57
Bài tập 3. Thiên định để gia tăng sự tập trung và năng lượng.....	58
Bài tập 4. Trải qua một ngày thích thú	60
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	61
LÀM THẾ NÀO ĐỂ ÁP DỤNG MẶC KHẢI THỨ HAI VÀ GIA TĂNG NHỮNG LỢI LỢI CỦA NÓ.....	61
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI	61
Bài tập 1. Mỗi thành viên sẽ kể về một ngày đã qua của mình.....	62
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	63
3. VẤN ĐỀ NĂNG LƯỢNG	63
MẶC KHẢI THỨ BA.....	64
❖ MỘT VÙNG ĐẤT PHÌ NHIỀU.....	70
❖ KHI PHÁT RA NĂNG LƯỢNG, BẠN TÁC ĐỘNG ĐẾN NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH	

71	
❖ ❖	NHỮNG TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG72
❖	NĂNG LƯỢNG ĐÁP ỨNG NHỮNG MONG ĐỢI CỦA CHÚNG TA.....73
❖	TÌM KIẾM THÔNG ĐIỆP TRONG NHỮNG SỰ KIỆN HÀNG NGÀY74
❖	NHỮNG CÁI BẦY GÂY MẤT NĂNG LƯỢNG.....74
❖	GIỮ SỰ TIẾP CẬN VỚI NĂNG LƯỢNG CỦA MÌNH75
❖	LÀM THẾ NÀO ĐỂ DẪN DẮT ÁNH SÁNG VÀ ĐƯA NÓ VÀO NỘI TÂM? 76
	TÓM TẮT VỀ MẶC KHẢI THỨ BA.....76
	RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ BA.....77
❖	GIA TẶNG KHẢ NĂNG CẢM NHẬN CÁI ĐẸP77
❖	KẾT NỐI VỚI NĂNG LƯỢNG77
	Thấy năng lượng trong tự nhiên..... 78
	Thấy năng lượng tỏa ra từ hai bàn tay 78
	Cảm nhận năng lượng trong hai bàn tay..... 79
	Tích tụ năng lượng..... 79
	RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI..... 80
	Bài tập 1. Thảo luận về mặc khải thứ ba..... 81
	Bài tập 2. Cảm nhận cái đẹp..... 82
	Bài tập 3. Nghĩ về thực phẩm.....83
	Bài tập 4. Cảm nhận lẫn nhau..... 84
	KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....85
	LÀM THẾ NÀO ĐỂ ÁP DỤNG MẶC KHẢI THỨ BA VÀ GIA TẶNG NHỮNG ẢNH HƯỞNG TỐT ĐẸP85
4.	TRANH GIÀNH QUYỀN LỰC 86
	MẶC KHẢI THỨ TƯ87
❖	TRANH GIÀNH QUYỀN LỰC 87
	Thời thơ ấu 88
❖	NHỮNG TRẠNG THÁI CỦA BẢN NGÃ..... 91
	Trạng thái của bản ngã mang tính cha mẹ92
	Trạng thái của bản ngã mang tính trẻ con.....92
	Trạng thái của bản ngã trưởng thành.....93
❖	TRANH GIÀNH QUYỀN LỰC VÀ NHỮNG TRẠNG THÁI CỦA BẢN NGÃ93
	Những trò mà chúng ta đang diễn 94
	Loại bỏ nhu cầu thống trị.....95
	TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ TƯ 96
	RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ TƯ97
	Bài tập 1: Phát hiện những vật cản mà chính bạn đã đặt trên con đường của mình 97
	Phần một: Những vật cản mà chúng ta đặt trên con đường của mình.....97

Phần hai: Làm thế nào để đạp đổ những vật cản mà ta đặt trên con đường của ta	99
Bài tập 2. Sáu quyết định giúp bạn duy trì sự kết nối với năng lượng vũ trụ	100
Bài tập 3. Chọn những động thái mới.....	102
LÀM THẾ NÀO ĐỂ DÒN NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN VỀ MỘT HƯỚNG VÀ ĐỂ NÓ TRÔI CHẢY MỘT CÁCH TỰ DO?	102
Thiền định để liên kết với minh triết nội tâm.....	103
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ TƯ'	104
Bài tập 1: Thảo luận về mặc khải thứ tư.....	104
Bài tập 2. Thảo luận về thái độ của những người thân trong gia đình	105
Bài tập 3. Thiền định để liên kết với minh triết nội tâm	105
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	106
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ TƯ'	106
Bài tập 1 : Thiền định để biến đổi sự tranh giành quyền lực.....	107
Bài tập 2. Đánh giá về những sức mạnh của bạn	109
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	109
5. THÔNGIỆP CỦA NHỮNG NHÀ THẦN BÍ.....	110
MẶC KHẢI THỨ NĂM	111
❖ NÂNG CAO MỨC RUNG ĐỘNG	112
Lại xuống núi	113
❖ HOÀ ĐỒNG VỚI VŨ TRỤ	113
Chấp nhận năng lượng phổ quát của tình yêu thương	114
❖ KẾT NỐI VỚI NĂNG LƯỢNG	115
❖ XUẤT THẦN - ĐỈNH VÀ ĐÁY	117
❖ TÌNH TRẠNG KHÔNG TRỌNG LƯỢNG.....	117
❖ SỰ CHẤP NHẬN HOÀN TOÀN.....	118
❖ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA SỨC MẠNH TIẾN HOÁ.....	119
❖ NHỮNG CÔNG CỤ ĐỂ THAY ĐỔI	120
Tiến hoá có ý thức	121
❖ ĐƯỢC SOI SÁNG.....	121
❖ MỞ CỬA.....	122
❖ NHỮNG KINH NGHIỆM PHONG PHÚ	123
❖ MỘT SỰ NẢY NỔ LIÊN TỤC.....	124
Những con đường để tiến vào một ý thức cao cấp	124
❖ NHỮNG BIẾN ĐỔI CỦA Ý THỨC.....	125
TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ NĂM.....	126
RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ NĂM	126

❖ QUYẾT ĐỊNH BUỔI SÁNG.....	126
❖ BÀI TẬP THƠ.....	127
❖ BÀI TẬP BUỔI CHIỀU.....	127
❖ BÀI TẬP TRƯỚC KHI NGỦ.....	127
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ NĂM.....	128
Bài tập 1. Thiên định trên đỉnh núi.....	128
Bài tập 2: Gia tăng năng lượng.....	130
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	130

6. LÀM SÁNG TỎ QUÁ KHỨ ẢNH HƯỞNG CỦA CHA MẸ VÀ NHỮNG CƠ CHẾ THỐNG TRỊ131

MẶC KHẢI THỨ SÁU.....	132
Trở về quá khứ.....	132
❖ BẢN TỔNG KẾT VỀ CHA MẸ.....	133
❖ BỐI CẢNH ĐÃ ĐƯỢC DÀN DỰNG TỪ THỜI THƠ ẤU.....	134
❖ NHỮNG ĐẢO LỘN BÊN TRONG.....	136
❖ VẤN ĐỀ CỦA ĐỜI BẠN.....	136
Những cơ chế thống trị xuất phát từ đâu?.....	137
Những cơ chế kiểm soát.....	139
KỂ ĐE DỌA.....	139
KỂ TRẢ HỎI.....	140
KỂ THỜ Ơ.....	140
KỂ THAN VẤN HOẶC NẠN NHÂN.....	142
❖ LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾN ĐỔI NHỮNG CƠ CHẾ THỐNG TRỊ?.....	143
KỂ ĐE DỌA / NGƯỜI LÃNH ĐẠO.....	143
KỂ TRẢ HỎI / NGƯỜI BẢO CHỮA.....	144
KỂ THỜ Ơ / NGƯỜI TƯ DUY ĐỘC LẬP.....	144
KỂ THAN VẤN / NGƯỜI CẢI CÁCH.....	144
❖ LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÂN TÍCH NHỮNG CƠ CHẾ THỐNG TRỊ?.....	145
❖ CHỈ RA CƠ CHẾ.....	147
❖ Ở BÊN KIA CƠ CHẾ, HÃY NHÌN VÀO CON NGƯỜI THẬT.....	148
❖ QUYẾT TÂM TỪ BỎ NƠI MÀ BẠN CẢM THẤY BỊ GÀI BẤY.....	150
❖ NHỮNG TIẾN BỘ, CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ SỰ HOÀN HẢO.....	152
TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ SÁU.....	153
RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ SÁU.....	154
❖ BẢN TỔNG KẾT VỀ CHA MẸ.....	154
1. CHA.....	155
A. QUAN SÁT NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHẢI NAMA (CHA CỦA BẠN).....	155
B. PHÂN TÍCH NĂNG LƯỢNG CỦA NGUYÊN TẮC NAM.....	157
C. PHẢN ỨNG CỦA BẠN ĐỐI VỚI NGUYÊN TẮC NAM.....	157
D. PHÂN TÍCH ĐIỀU MÀ BẠN HỌC ĐƯỢC TỪ NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHẢI NAM.....	158

2. MẸ.....	159
A. QUAN SÁT NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHÁI NỮ (MẸ CỦA BẠN).....	159
B. PHÂN TÍCH NĂNG LƯỢNG CỦA NGUYÊN TẮC NỮ.....	161
C. PHẢN ỨNG CỦA BẠN ĐỐI VỚI NGUYÊN TẮC NỮ.....	161
D. PHÂN TÍCH ĐIỀU MÃ BẠN ĐÃ HỌC ĐƯỢC TỪ NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHÁI NỮ.....	162
LẬP BẢNG TỔNG KẾT.....	163
❖ NÓI RÕ Ý ĐỊNH.....	163
❖ NHỮNG NHÂN VẬT CHÍNH.....	164
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ SÁU.....	165
Bài tập 1. Ba mục tiêu của những ảnh hưởng trong thời thơ ấu.....	166
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	166
7. KHỞI PHÁT SỰ TIẾN HÓA.....	166
MẶC KHẢI THỨ BẢY.....	167
❖ LÀM THẾ NÀO ĐỂ NẠP NĂNG LƯỢNG?.....	167
❖ ĐƯA NHỮNG CÂU HỎI TỐT ĐẸP.....	169
❖ THỬ NGHIỆM NHỮNG TRÙNG HỢP NGẪU NHIÊN.....	170
❖ KHI NÀO HÀNH ĐỘNG?.....	170
❖ SỰ KHÁC BIỆT GIỮA NHỮNG XUNG LỰC VÀ TRỰC GIÁC.....	172
❖ LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG HÌNH ẢNH CỦA NỖI SỢ HÃI?.....	174
Đối diện với nỗi sợ hãi và hoài nghi.....	175
LÀM THẾ NÀO TÌM THẤY NHỮNG THÔNG ĐIỆP CHỨA ĐỰNG TRONG NỖI SỢ HÃI.....	176
LÀM THẾ NÀO ĐỂ XUA ĐI NỖI SỢ HÃI?.....	177
❖ LÀM THẾ NÀO ĐỂ LOẠI BỎ NHU CẦU THỐNG TRỊ CỦA MÌNH.....	177
Tìm hiểu những giấc mơ.....	179
❖ NHỮNG THÔNG ĐIỆP CỦA GIẤC MƠ.....	180
NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐỂ TIẾN VÀO DÒNG TIẾN HÓA.....	181
❖ DUY TRÌ NĂNG LƯỢNG Ở MỨC CAO.....	181
TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ BẢY.....	183
RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ BẢY.....	183
❖ TẬP HỢP THÔNG TIN ĐỂ RA QUYẾT ĐỊNH.....	183
❖ NHỮNG CÂU HỎI / LỜI ĐÁP. HÃY BIẾT ĐỌC NHƯNG DẤU HIỆU.....	184
❖ ĐỪNG RỜI MẮT KHỎI MỤC TIÊU.....	185
❖ LÒNG BIẾT ƠN.....	185
❖ THA THỨ.....	186
❖ ĐI ĐÚNG ĐƯỜNG.....	186
❖ HÃY LÀ NGƯỜI QUAN SÁT TỪ BÊN NGOÀI.....	186
❖ LÀM THẾ NÀO ĐỂ THU HÚT NHỮNG THÔNG ĐIỆP?.....	186

	Trong trường hợp tệ hại.....	187
❖	VỀ NHỮNG GIẤC MƠ.....	188
	SO SÁNH NHỮNG GIẤC MƠ.....	188
	RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ BẢY.....	189
	Bài tập 1. Nâng cao năng lượng.....	189
	Bài tập 3. Trực giác.....	190
8.	ĐẠO LÝ MỚI CỦA NHỮNG MỐI QUAN HỆ.....	192
❖	MỘT QUAN ĐIỂM MỚI TRONG QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI.....	193
	MẶC KHẢI THỨ TÁM.....	193
❖	LÀM THẾ NÀO CHÚNG TA CÓ THỂ GIÚP NHAU TRONG SỰ TIẾN HOÁ CHUNG..	195
	Hình thành những nhóm có quan hệ hài hoà.....	197
❖	ĐẠT ĐƯỢC MỨC ĐỘ CAO HƠN.....	197
❖	SỬ DỤNG NĂNG LƯỢNG CỦA NHÓM.....	198
❖	NHỮNG VẤN ĐỀ TRONG NHÓM.....	199
❖	SỰ PHỤ THUỘC ĐỐI VỚI NĂNG LƯỢNG TRONG TÌNH YÊU.....	200
	Những gốc rễ mang tính trẻ con của tình yêu.....	201
	Lựa chọn người bạn đời lý tưởng.....	202
	Mối liên kết với sự sống còn.....	203
❖	LẤP ĐẦY SỰ TRỐNG RỖNG.....	203
	Hàn gắp những vết thương.....	204
❖	NHỮNG QUAN HỆ LÝ TƯỞNG.....	205
❖	VÒNG TRÒN HOÀN CHỈNH.....	205
❖	CỦNG CỐ MỐI LIÊN KẾT VỚI TRUNG TÂM BÊN TRONG CỦA CHÚNG TA.....	206
	Thế nào là đồng phụ thuộc?.....	207
❖	ĐỘNG THÁI ĐỒNG PHỤ THUỘC.....	207
	Những đặc điểm chính của sự đồng phụ thuộc.....	208
❖	TÌNH YÊU ĐÍCH THỰC.....	209
❖	NUÔI DẠY CON CÁI.....	209
	CÁC ĐẶC ĐIỂM CỦA NHỮNG ĐỨA TRẺ PHÁT TRIỂN.....	213
❖	NGƯỜI LỚN CÓ THỂ LÀM GÌ CHO TRẺ EM?.....	214
	TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ TÁM.....	215
	RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ TÁM.....	216
❖	THỰC HIỆN MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI VỚI NHỮNG NGƯỜI THÂN.....	216
❖	TRAO NĂNG LƯỢNG CHO NGƯỜI KHÁC.....	217
❖	NHẬN THÔNG điệp.....	217
	Đối diện với những cơ chế thống trị.....	218
	TÌNH YÊU.....	219

Những dấu hiệu của sự đồng phụ thuộc	219
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ TÁM	221
Bài tập 1. Nâng cao năng lượng	222
Bài tập 2. Thảo luận chung về mặc khải thứ tám.....	222
SỰ THỰC HÀNH CỦA MỘT NHÓM TƯƠNG HỢP	222
❖ THẢO LUẬN VỀ NHỮNG CHỦ ĐỀ CỦA MẶC KHẢI THỨ TÁM.....	223
❖ HÌNH THÀNH MỘT HỘI TƯƠNG TRỢ TINH THẦN.....	224
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	225
9. VĂN HÓA CỦA NGÀY MAI.....	226
MẶC KHẢI THỨ CHÍN.....	226
❖ NHỮNG NỀN TẢNG CỦA BƯỚC NHẢY VỌT SẮP TỚI TRONG QUÁ TRÌNH TIẾN HOÁ 231	
❖ MƯỜI HAI ĐẶC TÍNH CHỦ YẾU CHO THẤY MỘT SỰ BIẾN ĐỔI TRONG QUÁ TRÌNH TIẾN HOÁ CỦA CON NGƯỜI	232
❖ SIÊU TÂM TRÍ VÀ KỶ NGUYÊN TÂM LINH (3).....	233
❖ ĐIỀU MÀ CHÚNG TA BIẾT VỀ NHỮNG CHIỀU KÍCH KHÁC	235
❖ Ở ĐÂU, KHI NÀO VÀ LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHÚNG TA ĐẠT ĐẾN THIÊN ĐƯỜNG TRÊN TRẦN GIAN?	238
❖ RÚT RA BÀI HỌC TỪ NHỮNG HỆ TỰ NHIÊN	239
TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ CHÍN.....	242
RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ CHÍN.....	243
❖ HÃY Ở TRONG HIỆN TẠI.....	243
❖ SỬ DỤNG TRÍ TƯỞNG TƯỢNG ĐỂ TẠO RA NHỮNG CƠ HỘI MỚI.....	243
❖ THAY ĐỔI QUAN ĐIỂM.....	244
RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ CHÍN	245
Bài tập 1. Trong thế giới những điều khả dĩ	246
Bài tập 2. Nói về môi trường.....	246
KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM.....	247

LỜI NÓI ĐẦU

Một thời gian ngắn sau khi cuốn Lời Tiên Tri Núi Andes được xuất bản, nhiều bạn đọc yêu cầu tôi cung cấp thêm thông tin và gợi ý tôi nên soạn một cẩm nang để bổ sung cho cuốn đó. Thoạt đầu, tôi cảm thấy ngần ngại. Dầu sao, tôi xem cuốn tiểu thuyết đó như một “ngụ ngôn” được viết theo thể loại truyện phiêu lưu, một nỗ lực để minh họa một cảm nhận mới thuộc tâm linh đang hình thành. Và lúc đó, tôi không tin rằng việc biên soạn một cuốn cẩm nang là hữu ích. Khái niệm mới về thế giới không chỉ là một thực tế tri thức cần được tranh cãi, mà còn là một phương pháp tư duy dựa trên trực giác và kinh nghiệm cá nhân.

Chúng ta đang tiếp cận những mặc khải, đón lấy những cơ hội mà đối với chúng ta chúng có vẻ như những trùng hợp ngẫu nhiên, và linh cảm rằng có một định hướng tâm linh đang dẫn dắt đời sống chúng ta. Đó không chỉ là một thay đổi trên bình diện triết học, mà còn là một thay đổi trong cách nhận thức và trải nghiệm đời sống của con người.

Mục tiêu của tôi khi viết cuốn sách này là nhằm giải thích những ý tưởng đã nêu trong Lời Tiên Tri Núi Andes phù hợp với tinh thần của nó. Hơn hết thảy, chúng tôi khuyến khích bạn đọc nêu lên những thắc mắc từ kinh nghiệm của riêng mình. Tôi hy vọng chúng sẽ giúp bạn hiểu rõ những ý tưởng đã được nêu trong Lời Tiên Tri Núi Andes.

CHÍN MẶC KHẢI

1. Khối lượng tới hạn

Một sự thức tỉnh tâm linh mới đang xuất hiện trong nền văn hoá của nhân loại. Hiện tượng đó được gắn liền với sự xuất hiện của một khối lượng tới hạn (để gây ra phản ứng dây chuyền) những cá nhân phát hiện rằng đời sống của họ là một khái thị tâm linh thường xuyên, một cuộc du hành mà qua đó họ được hướng dẫn bởi những trùng hợp ngẫu nhiên huyền bí.

2. Quan điểm lịch sử rộng lớn

Sự thức tỉnh tâm linh được thể hiện bởi sự hình thành một quan điểm mới về thế giới, đầy đủ hơn; thay thế cho quan điểm đã ngự trị từ năm trăm năm đã thôi thúc chúng ta sống còn trên Trái đất và đảm bảo cho chúng ta những tiện nghi nhất định ở nơi này. Hẳn nhiên, tham vọng mang tính công nghệ đó đã tượng trưng cho một giai đoạn quan trọng, nhưng trong khi quan tâm đến những trùng hợp ngẫu nhiên, chúng ta sẽ hiểu các mục tiêu đích thực của đời sống con người trên hành tinh này và bản chất thực sự của vũ trụ của chúng ta.

3. Vấn đề năng lượng

Ngày nay, chúng ta khám phá ra rằng, chúng ta không sống trong một vũ trụ vật chất, mà trong một vũ trụ năng lượng. Mỗi vật chất đang tồn tại là một trường năng lượng mà chúng ta có thể nắm bắt bằng những giác quan và bằng trực giác. Ngoài ra, là con người, chúng ta có thể ngoại xuất năng lượng của mình bằng những cách dồn tất cả sự chú tâm của chúng ta về một hướng - hướng mà chúng ta mong muốn và điều đó cũng tác động tương tự đối với các hệ năng lượng và làm gia tăng tần số của những trùng hợp ngẫu nhiên trong đời sống chúng ta.

4. Tranh giành quyền lực

Người ta thường cắt đứt khỏi cội nguồn chính yếu của năng lượng ấy, khiến họ cảm thấy yếu đuối và thiếu tự tin. Để đạt được năng lượng, chúng ta có xu hướng thao túng những người khác và buộc họ phải quan tâm đến chúng ta, và như thế, cung cấp năng lượng cho chúng ta. Một khi thành công trong việc thống trị những người khác theo cách đó, chúng ta cảm thấy mạnh mẽ hơn, nhưng họ thì suy yếu và họ thường phản ứng lại bằng cách gây hấn với chúng ta. Năng lượng của con người vốn không nhiều, vì vậy sự cạnh tranh để nắm bắt năng lượng là nguyên nhân của mọi xung đột giữa con người.

5. Thông điệp của những nhà thần bí

Sự bất ổn và bạo lực sẽ chấm dứt khi tự thâm tâm chúng ta nhận thấy sự kết nối với năng lượng thiêng liêng Hiện tượng này được mô tả bởi các nhà thần bí của mọi truyền thống tâm linh. Một cảm giác nhẹ nhàng, bay bổng và một cảm xúc yêu thương là những dấu chỉ của sự kết nối.

Nếu ta nhận thấy mình có những cảm giác đó, thì mối liên kết đó là có thật. Nếu không, mối liên kết đó chỉ là giả tạo.

6. Làm sáng tỏ quá khứ

Càng giữ sự kết nối với năng lượng thiêng liêng, chúng ta càng ý thức một cách rõ ràng những lúc mà chúng ta để mất mối liên kết đó, thường là do ảnh hưởng của stress. Trong trường hợp đó, ta có thể nhận thấy cách thức cá biệt của ta nhằm giành giật năng lượng của người khác. Một khi nhận thức về những cách thao túng tha nhân của mình, chúng ta sẽ càng kiên trì, giữ vững mối liên kết của chúng ta với năng lượng thiêng liêng, vì lúc đó chúng ta sẽ phát hiện con đường phát triển, sứ mệnh tâm linh của mình, và cách thức để mỗi chúng ta đóng góp vào quá trình tiến hóa.

7. Khởi động sự tiến hoá

Việc nhận biết sứ mệnh của mình sẽ làm tăng thêm dòng chảy của những trùng hợp bí ẩn, dẫn dắt ta về định mệnh. Trước tiên, chúng ta nêu lên cho mình một câu hỏi; sau đó, những giấc mơ ban đêm, những giấc mơ ban ngày và những trực giác dẫn đưa chúng ta đến những giải pháp thường được cung cấp, một cách có tính đồng bộ, ăn khớp, bởi lời khuyên sáng suốt của một người khác.

8. Đạo lý mới của những mối quan hệ

Chúng ta có thể làm gia tăng số lượng những trùng hợp ngẫu nhiên có tính soi sáng bằng cách nâng Cao tinh thần của những người mà ta gặp

trong đời, Trong những quan hệ yêu thương, chúng ta phải giữ sao cho đừng để mất sự kết nối nội tâm với năng lượng thiêng liêng. Nâng cao tinh thần tha nhân là điều đặc biệt hữu hiệu khi thực hiện theo nhóm, do mỗi thành viên có thể cảm nhận năng lượng của những thành viên khác. Sự tiến hoá đó là cực kỳ quan trọng đối với trẻ em, bởi nó củng cố cái cảm giác yên ổn và sự phát triển cá nhân của chúng. Trong khi nhìn vẻ đẹp ở mỗi khuôn mặt, chúng ta làm gia tăng sự minh triết ở bên trong tha nhân và gia tăng cơ may được nghe một thông điệp đồng bộ.

9. Văn hoá của ngày mai

Khi mỗi người chúng ta thực hiện tốt đẹp hơn sứ mệnh tinh thần của mình, những phương tiện công nghệ để sống còn trên Trái đất sẽ được tự động hoá, và con người sẽ chú tâm vào sự phát triển đồng bộ. Sự tiến hoá sẽ đưa chúng ta vào những trạng thái năng lượng càng lúc càng cao hơn, cuối cùng biến thân xác chúng ta thành một dạng tâm linh, hợp nhất chiều kích tâm linh của thực tại với đời sống ở cõi bên kia, và điều đó sẽ chấm dứt vòng sinh tử.

1. KHỐI LƯỢNG TỚI HẠN:

Những trùng hợp ngẫu nhiên định hình cuộc đời chúng ta

❖ Bí ẩn mở ra

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes, nhân vật chính bất ngờ gặp lại cô bạn cũ là Charlene, vào đúng lúc mà anh ta đang cảm thấy thất vọng trong nghề

nghệ, và đang nghĩ đến một định hướng mới cho đời mình. Charlene vừa trở về từ Peru, nơi người ta phát hiện một cuốn sách chép tay rất cổ xưa, và nàng soi tỏ đôi chút những nguyên nhân đã khiến nàng thất vọng.

Nhân vật chính tìm hiểu về mặc khải thứ nhất: anh phải ý thức về những trùng hợp ngẫu nhiên xuất hiện trong đời. Tuy không mấy tin rằng một bản chép tay cổ có thể giải thích bí ẩn của đời sống con người, nhưng anh vẫn bị mê hoặc bởi sự huyền bí.

Tối hôm đó, nhân vật chính này đã có một giấc mơ về những trùng hợp ngẫu nhiên, và hiểu rằng những trùng hợp đó liên quan đến sự xuất hiện của một nhân vật đang nắm giữ thông tin. Quan tâm đến “Bản Sách Cổ Chép Tay”, nhân vật chính quyết định mua vé bay đến Peru.

MẶC KHẢI THỨ NHẤT

Một cách chậm rãi, kín đáo, một sự biến đổi toàn cầu đang diễn ra, như bản chép tay cổ xưa được tìm thấy tại khu phế tích Celestine khẳng định, việc chúng ta cảm thấy lo âu cho thấy chúng ta đang bắt đầu nhận thức về tiếng gọi sâu xa đó từ thâm tâm. Sự lo âu có thể biểu hiện dưới dạng bất mãn (ngay cả sau khi đã đạt được những mục tiêu đã định), một cảm giác khó chịu, hoặc một cảm giác thiếu thốn. Thỉnh thoảng, một ngẫu nhiên bất thành linh xảy ra với chúng ta, khiến chúng ta phải suy nghĩ. Dường như điều đó bày tỏ một ý định siêu nhiên và trong một lúc, chúng ta có cảm tưởng tiến gần đến một bí ẩn ở ngoài tầm hiểu biết của mình.

Sự kết hợp tìm kiếm nội tâm với một cánh báo kín đáo của vũ trụ là một diễn trình phong phú, huyền bí và gây hưng phấn, những trùng hợp

ngẫu nhiên thúc đẩy chúng ta tiên về định mệnh của mình. Nhờ chúng, chúng ta cảm thấy sinh động hơn, như thể chúng ta là thành phần của một dự án rộng lớn.

Càng có nhiều người trong chúng ta nhận thức về sự chuyển động bí ẩn của vũ trụ đang tác động đến đời sống và hình thành một khối lượng tới hạn, chúng ta sẽ càng nhanh chóng khám phá bản chất của đời sống. Nếu mở rộng trí não và tâm hồn, chúng ta sẽ tham gia vào sự khai mở một tính tâm linh mới.

❖ Thế nào là một trùng hợp ngẫu nhiên?

Mặc khải thứ nhất của Lời Tiên Tri Núi Andes hướng đến việc tập trung sự chú ý và kích động trí tưởng tượng của chúng ta, vì nó hoàn toàn tương ứng với điều mà các thần thoại luôn chỉ dạy (và tương ứng với thực tế) là: có một cuộc gặp gỡ, một giấc mơ giàu ý nghĩa, hoặc một dấu chỉ sẽ bất ngờ xuất hiện để hướng dẫn chúng ta một cách tự nhiên về cơ hội mà chúng ta đang tìm kiếm. Nhà phân tâm học Carl Jung gọi điều đó là cổ mẫu của “hiệu ứng thần kỳ”, và khẳng định rằng đó là một đặc trưng phổ quát của cuộc sống con người. Việc nhận biết vai trò quan trọng của những trùng hợp ngẫu nhiên trong sự phát triển của đời sống đưa chúng ta về với bản năng của loài thú săn mồi không ngưng cảnh giác và sẵn sàng tấn công, đang cầu mong con mồi xuất hiện, đưa chúng ta về trạng thái tiếp nhận cực kỳ bén nhạy. Trong các tiểu sử danh nhân, người đọc thấy đầy rẫy những hiệu ứng bí ẩn của những cuộc gặp bất ngờ, những lần lỡ tàu, những cuốn sách được mở ra ở một trang có ý nghĩa,

những cuộc đối thoại được nghe một cách tình cờ, những ánh mắt trong một căn phòng đầy người,... Hầu hết các tiểu thuyết và những vở kịch hẳn sẽ không thể được viết ra nếu không có những điểm xuất phát như thế.

Mặc khải thứ nhất đưa chúng ta về điểm khởi đầu, điểm của những sự hội tụ, nơi những bí ẩn của cuộc đời là cực kỳ hiển nhiên, vượt quá tính logic và kinh nghiệm của chúng ta. Trở nên có ý thức về những trùng hợp ngẫu nhiên và biết chú ý đến thông điệp của chúng, là bước đầu tiên để tiến hoá một cách có ý thức hơn và nhanh hơn.

Điều khác thường mà bạn đã trải nghiệm gần đây nhất là gì? Bạn có thắc mắc tại sao sự trùng hợp đó xảy ra? Nó đưa đến kết quả gì? Chúng ta có xu hướng xem những sự kiện ngẫu nhiên như là bình thường, và thường chỉ ngạc nhiên trước những sự kiện kỳ lạ.

Như Bản Sách Cổ Chép Tay đã tiên báo, việc nhận thấy những trùng hợp ngẫu nhiên không chỉ là những điều kỳ lạ. Nhà phân tâm học Carl Jung đã nghiên cứu ý tưởng về “những trùng hợp ngẫu nhiên có tính biểu đạt rõ ràng”, và công trình của ông đã gợi ý cho nhiều nghiên cứu trong ba mươi năm qua. Carl Jung đã gọi hiện tượng đó là “tính đồng bộ”. Theo ông, nguyên lý này giúp nối liền một cách tự nhiên hai sự kiện, giống như nguyên lý nhân quả, dẫu chúng ta không thể nhận ra ngay mối liên hệ.

Vậy mà, hơn hết thảy, quá trình tiến hoá của vũ trụ dựa trên những trùng hợp ngẫu nhiên. Việc nhìn nhận tầm quan trọng của trùng hợp ngẫu nhiên chuẩn bị cho chúng ta đón nhận những mặc khải khác, nói rằng vũ trụ đáp ứng những mong đợi ý thức của chúng ta bằng cách tạo ra những hoàn cảnh thuận lợi giúp chúng ta phát triển. Khi hiểu tầm

quan trọng của hiện tượng đó, chúng ta trở nên nhạy bén hơn đối với những nguyên lý tiềm ẩn đang chi phối vũ trụ. Theo Jung, “tính đồng bộ gợi ý một sự liên quan hoặc một sự hài hòa giữa những dữ kiện không được kết nối bởi quan hệ nhân quả”. (1)

Một số người đôi khi tự hỏi, phải chăng một trùng hợp ngẫu nhiên là một sự kiện bất bình, không chắc chắn, giúp đánh thức sự chú ý của họ, hay đó là một lời đáp cho một câu hỏi thuộc vô thức. Bao lâu chưa nắm vững mọi quan hệ liên đới của mặt khả thứ nhất, thì ta còn tin rằng những trùng hợp ngẫu nhiên chỉ là những sự kiện lý thú, khiến ta quên đi cuộc đời thật. Nhưng khi ta hiểu rằng quá trình tiến hoá thường phát triển bằng những bước nhảy vọt gây ra bởi những sự kiện ở ngoài tính nhân quả, thì mặt khả thứ nhất giúp ta tìm kiếm một cách hiệu quả hơn lời giải đáp hoặc ý nghĩa ẩn giấu. Khi ta không ngừng hướng tầm mắt về những thắc mắc của cá nhân ta, và nêu ra những câu hỏi đúng, thì lúc đó ta sẽ thấy trùng hợp ngẫu nhiên là những lời đáp cho sự xuất hiện của cổ mẫu thuộc quá trình phát triển cá nhân đang diễn ra bên trong ta.

Jung đã bị lôi cuốn bởi hiện tượng đó, một hiện tượng mà ông đã nhiều lần quan sát thấy nơi những bệnh nhân của ông. Theo Ira Progoff, người đã diễn giải suy tư của Jung về vấn đề này, thì quá trình của tính đồng bộ có thể được minh hoạ như sau:

Hãy tưởng tượng hai phụ nữ là Claire và Danielle đã quyết định gặp nhau để bàn về việc nghiên cứu và tìm hiểu trực giác. Claire mời Danielle đến nhà vào 10 giờ sáng. Claire, trên con đường nhân quả của mình, thức dậy, tắm rửa, pha cà phê, lấy bút ra và chờ Danielle gọi cửa.

Danielle, cũng trên con đường nhân quả của mình, thức dậy, mặc quần

áo, lên xe, theo những chỉ dẫn của Claire để đến nhà Claire, đỗ xe và nhấn chuông. Cho đến lúc này, Danielle và Claire đang trên những con đường song song, nơi có một quá khứ, một hiện tại, và một tương lai cho mỗi người.

Trong buổi tìm hiểu về trực giác của họ, điện thoại reo. Ở bên kia là Bill; anh cho biết vừa đọc xong một cuốn sách rất hay về các pháp sư, và muốn nói chuyện ngay với Claire.

Nghe như thế, Claire cảm thấy được khuyến khích một cách kỳ diệu bởi sự tương tác huyền bí của các sự kiện. Cô thốt lên:

- Quả là lạ lùng khi anh gọi em hôm nay. Danielle đang ở bên em và tụi em đang tìm hiểu về trực giác!

Vốn quen biết Danielle, Bill nói với Claire cho chàng gọi lời chào Danielle, rồi gác máy. Ngạc nhiên, Claire nói với Danielle:

- Lạ thật! Ngay khi chị đứng dậy để nhắc điện thoại, thì khuôn mặt của Bill đã xuất hiện trong tâm trí chị!

Cả Danielle và Claire đều ấn tượng bởi trùng hợp ngẫu nhiên bí ẩn đó.

Theo lý thuyết của Jung, đường đời của Danielle và Claire là những đường thẳng đứng của các sự kiện, mà cuộc gọi của Bill đã cắt qua chúng trong thời gian, theo đường nằm ngang. Cuộc gọi của Bill đã trở nên đầy ý nghĩa do tâm trí của hai người phụ nữ đó đang bị tràn ngập bởi một cổ mẫu chung.

Đối với Jung, khi những trùng hợp ngẫu nhiên xảy ra sẽ xuất hiện một thay đổi trong sự cân bằng năng lượng tâm thần được phân bố trong vô thức và ý thức. Như trên một tấm ván bập bênh, sự trùng hợp ngẫu nhiên, trong một lúc, làm hạ thấp sự tập trung của năng lượng tâm thần ý

thức trong khi giúp vô thức dâng lên từ những độ sâu ban đầu. Chuyển động tâm thần đó khiến Danielle và Claire trực giác rằng có một điều gì đó đã xảy ra. Bỗng nhiên, họ cảm thấy sinh động hơn.

Dĩ nhiên, cái đẹp của tính đồng bộ là ở chỗ nó là một tặng phẩm của dòng trôi chảy năng lượng. Chúng ta không cần một sự giải thích hợp lý để nó cuốn chúng ta đi. Tuy nhiên, một khi chúng ta nhận ra sự nối kết, có thể chúng ta sẽ muốn tiến xa hơn đôi chút, và xem nó gợi lên điều gì. Chẳng hạn, Danielle, Claire và Bill có thể sẽ mong muốn kết hợp lại để khám phá một cách có ý thức lý do đã khiến năng lượng đột nhiên tập trung vào tam giác gồm ba người này. Phải chăng cả ba đều có một công việc chung sau này? Liệu có một mối liên hệ chưa được phát hiện giữa họ?

Alan Vaughan, tác giả một tuyển tập lý thú về những trùng hợp ngẫu nhiên xảy ra trong đời thực, khẳng định rằng:

Hình thái của những hiện tượng đồng bộ, ăn khớp, xảy ra trong cuộc sống đời thường không hề khác với những sự kiện gây ra ngạc nhiên, sửng sốt khiến chúng ta phải thốt lên: “Quả là một sự trùng hợp không thể tin được!” Sự khác biệt chính là ở sự tinh tế của chúng, cách thức mà những tình huống nho nhỏ của đời sống được tạo ra. Chúng ta thường gạt chúng đi như là những chuyện thuần túy ngẫu nhiên, nhưng nếu suy nghĩ đôi chút, chúng ta sẽ nhận thức rằng vai trò của ngẫu nhiên, tình cờ, trong đời sống đang mở rộng ra đến cả những sự kiện kém quan trọng hơn, nhưng mang nhiều ý nghĩa... Những trùng hợp ngẫu nhiên của đời sống hàng ngày cho chúng ta thấy cung cách mà vô thức triển khai để định hình cuộc đời chúng ta. Ít ra, chúng ta cũng phải nhìn nhận và thán phục tài năng của vô thức, nhưng cũng có thể khuyến khích sự biểu hiện

có tính sáng tạo đó. (2)

❖ Những trùng hợp đáp ứng các mong đợi của chúng ta

Những hiện tượng có tính đồng bộ hình như diễn ra khi chúng ta cần đến điều đó hơn cả. Một tâm trạng thay đổi, một cảm giác nghi ngờ, bối rối, không thoả mãn và hỗn loạn, có thể ban cho sự ngẫu nhiên tình cờ một vai trò quyết định. Theo mặc khái thứ nhất thì sự bồn chồn trong ta cho biết một điều gì đó sắp xảy đến, và nếu có thể thấy điều gì đang xảy ra tại hậu trường của cuộc đời, ta sẽ ngạc nhiên bởi những cảnh nền luôn thay đổi. Đã bao lần bạn kiểm chứng giá trị của câu “Trước khi bình minh ló dạng, bóng tối luôn dày đặc?”.

Những trùng hợp ngẫu nhiên thường diễn ra hơn cả khi chúng ta trở nên nhạy cảm. Phần lớn những tác phẩm viết về tâm linh đều khẳng định rằng sự kết hợp giữa xung lực tình cảm quan trọng và khả năng tưởng tượng mãnh liệt kích thích khả năng của ta nhằm tạo ra trong đời ta điều mà ta ao ước - dưới một hình thức này hoặc một hình thức khác. Ngay cả những thí nghiệm khoa học trong lĩnh vực cận tâm lý đã chứng minh, không chút nghi ngờ, rằng những nhân tố góp phần nhiều hơn cả cho các thành công của những trắc nghiệm về khả năng ngoại cảm là “sự nhiệt tình”, “một ao ước lớn lao nhằm có được những trực giác đúng, nhất là vào lúc bắt đầu một ngày”, và “một ý thức chờ đợi tích cực”.

Donna Hale, một chuyên gia liệu pháp tâm lý tại Sausalito, California, kể lại câu chuyện sau. Cách đây vài năm, Donna quyết định đến sống tại Corinthian Island, một nơi rất sang trọng tại Marin, California. Một người

bạn của Donna chế giễu ý tưởng thiếu thực tế đó, do giá bất động sản ở vùng đó rất cao. Do Donna muốn chứng tỏ cho ông bạn thấy rằng bà có thể đến sống ở đó, nên bà bắt đầu tìm kiếm một căn hộ.

Một hôm, qua mục quảng cáo, bà được biết một căn nhà nằm ở ngay khu mà bà mong ước, và gọi điện để xin xem nhà vào hôm sau. Tuy thích thú khi thấy căn nhà đó có đủ những đặc điểm mong ước, nhưng bà thấy giá thuê nhà khá cao. Đứng trong ánh sáng chói chang từ cửa sổ ủa vào, bà thầm nghĩ không biết mình có nên chọn căn nhà này hay không. Và lúc đó, bà nghe có tiếng hải cẩu ở ngoài biển. Ngay tức khắc, bà nhớ đến giấc mơ đêm trước trong đó bà thấy năm con hải cẩu kêu trong nước. Ấn tượng bởi sự trùng hợp giữa điều thấy trong thực tế và thấy trong mơ, Donna cho đó là một dấu chỉ rằng bà phải đến sống tại đây; và bà đã tuân theo. Một thời gian ngắn sau khi đến đây, công việc làm ăn của bà trở nên phát đạt, và bà chẳng khó khăn khi trả tiền thuê nhà, vốn cao hơn căn nhà trước. Mang đến cơ duyên khó hiểu, và đôi khi lạ lùng, những trùng hợp ngẫu nhiên vượt quá sự phán đoán hoặc ý chí. Chúng là cơ chế của sự phát triển, là nguyên tắc của sự tiến hoá. Chúng có thể một cách huyền bí mở ra những khả năng mới giúp chúng ta vượt qua những ý tưởng lỗi thời đang hạn chế hành động của chúng ta, và chúng ta sẽ trực tiếp trải nghiệm rằng đời sống không phải chỉ là một cuộc đấu tranh để sống còn hoặc một nhu cầu đơn giản thuộc tri thức về đức tin. Đời sống là một động lực mang tính tâm linh.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỬ DỤNG MẠC KHẢI THỨ NHẤT VÀ GIA TĂNG NHỮNG VIỆC THIỆN

- Hãy nhận thức rằng đời sống của bạn có một mục tiêu, và những sự kiện xảy ra đều có lý do của chúng.
- Hãy bắt đầu tìm kiếm ý nghĩa ẩn khuất ở đằng sau mỗi sự kiện của đời bạn.
- Hãy cho rằng tâm trạng bồn chồn là dấu chỉ của sự cần thiết phải thay đổi và của sự nhạy cảm sắc bén hơn. Hãy lắng nghe cơ thể bạn.
- Hãy ý thức rằng càng chú ý đến chúng, những hiện tượng như vậy càng gia tăng.
- Nếu bạn có linh cảm rằng bạn phải nói với một người có khả năng giúp giải đáp những thắc mắc mà bạn nêu lên, đừng bỏ qua việc đó. Bạn đang quan tâm đến điều gì?
- Hãy tin tưởng vào sự tiến hoá tự phát của bạn. Đừng áp đặt cho mình một loạt mục tiêu để đạt đến. Hãy biết rằng bạn đang tiến về định mệnh của bạn.

TÓM TẮT VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT

Mặc Khải Thứ Nhất liên quan đến sự thức tỉnh của ý thức. Khi quan sát đời mình, chúng ta nhận thấy có nhiều điều xảy ra hơn ta tưởng. Ở bên kia sự đơn điệu và những vấn đề hàng ngày, chúng ta có thể phát hiện một tác động huyền bí: những “trùng hợp ngẫu nhiên có tính biểu đạt rõ ràng” hình như gửi đến cho chúng ta những thông điệp và dẫn dắt chúng ta về một hướng nào đó. Thoạt đầu, chúng ta chỉ thoáng thấy những trùng hợp: chúng ta đi qua thật nhanh bên cạnh chúng, và hầu như không chú ý đến chúng. Nhưng rồi chúng ta đi chậm lại và quan sát một

cách chăm chú hơn. Đầu óc mở rộng và cảnh giác, chúng ta phát triển năng lực nhằm nhận ra hiện tượng có tính đồng bộ sắp tới. Những trùng hợp ngẫu nhiên có vẻ như ủa đến rồi lùi lại, khi thì chúng nối tiếp nhau một cách nhanh chóng và đột ngột lôi kéo chúng ta, khi thì chúng làm ta bất động. Tuy nhiên, ta biết rằng ta đã khám phá quá trình tâm linh hướng dẫn đời ta. Những mặc khải kế tiếp giải thích bằng cách nào để gia tăng sự xuất hiện của tính đồng bộ bí ẩn đó và phát hiện định mệnh cuối cùng mà chúng ta đang được dẫn đến.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VÀ RÈN LUYỆN NHÓM

Bạn sẽ hiểu sâu sắc hơn những mặc khải bằng cách tập trung sự chú ý vào chúng trong đời sống. Bạn có thể áp dụng những bài tập sau đây để thực hành việc am hiểu sâu sắc hơn. Chỉ một mình hoặc với một người bạn, hoặc với một nhóm. Trong mỗi chương của cuốn sách này, những lời khuyên dành cho nhóm theo sau những bài tập cá nhân.

Với mặc khải thứ nhất, chúng tôi dự trù hai nhóm rèn luyện. Bạn hoàn toàn tự do thêm vào hoặc bớt đi những bài tập, thậm chí có thể tưởng tượng ra. Chẳng hạn, một số người sẽ muốn dành nhiều thời gian hơn cho một cuộc thảo luận không chính thức, và số khác thì muốn theo phương pháp đã được chỉ dẫn. Để sự rèn luyện nhóm mang lại nhiều lợi ích khả dĩ, bạn phải tập hợp những người có thể giúp bạn mở rộng suy tư, hiểu biết nhau và thích thú khi cùng luyện tập với nhau. Những bài tập này có mục tiêu khởi phát một tiến trình, và chúng tôi khuyên bạn

hãy phát huy tính sáng tạo.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT

Những ai không rèn luyện theo nhóm thì có thể thực hành những bài tập dưới đây một mình hoặc với một người bạn, và những bài tập này cũng có thể được sử dụng trong rèn luyện nhóm. Trong chừng mực mà mặc Khải thứ nhất của Lời Tiên Tri Núi Andes dạy chúng ta phải biết những trùng hợp ngẫu nhiên, chúng tôi gợi ý bạn hãy chọn một người thích hợp để cùng rèn luyện với bạn - hoặc một người đã đọc cuốn sách đó, hoặc một người ham thích đọc sách và thích cùng bạn nghiên cứu. Như thế, việc rèn luyện có thể hữu hiệu hơn... và vui thích hơn.

Bài tập 1. Viết nhật ký

Những trường hợp ngẫu nhiên đã xảy ra

Mục tiêu: Trong khi phân tích một cách đặc biệt những trùng hợp ngẫu nhiên đã xảy ra trong quá khứ, bạn sẽ tăng cường khả năng nắm bắt ý nghĩa của chúng trong tương lai.

Giai đoạn thứ nhất: Hãy trả lời chín câu hỏi ở buổi số 2 rèn luyện nhóm, liên quan đến nhà ở, công việc, và những quan hệ của bạn.

Giai đoạn thứ hai: Một mình hoặc cùng với sự có mặt của một người bạn, đọc lại những câu trả lời, và tìm kiếm những sự giống nhau khả dĩ giữa cách thức mà các sự kiện xuất hiện trong đời bạn. Bạn có thể nhận ra những dấu hiệu khi chúng biểu hiện? Bạn có hành động theo trực giác của mình?

Bài tập 2. Quan sát trong cuộc sống hàng ngày

NHỮNG DẤU HIỆU BÊN NGOÀI

Hãy bắt đầu bằng cách ghi nhận một dấu hiệu bên ngoài có vẻ như đang dẫn dắt bạn về một hướng nhất định.

Hãy kể ra một vài ví dụ của những dấu hiệu bên ngoài. Hãy tự hỏi: Thông tin nào đang được gửi đến tôi? Tại sao tôi phải chú ý đến điều này? Không phải tất cả đều chứa đựng một thông điệp đặc biệt cho bạn nhưng, bằng cách nhạy bén hơn để đón nhận “những cánh cửa bí ẩn”, cảm nhận của bạn về những sự kiện bất ngờ sẽ phát triển.

NHỮNG DẤU HIỆU BÊN TRONG

Trực giác là công cụ để chúng ta nhận thức nội tâm. Với những dấu hiệu ở ngoại giới, chúng ta nghe, thấy, sờ mó, hoặc được hướng dẫn bởi một điều gì đó ngoài chúng ta (hoặc ít ra nó có vẻ như thế đối với chúng ta). Với những dấu hiệu bên trong, ta phải chú ý đến những cảm xúc của mình. Chúng thường cung cấp một phản hồi thông tin rất chính xác, nếu chúng ta biết thực sự lắng nghe chúng. Chẳng hạn, nếu bạn thấy một cảm giác nặng nề hoặc một linh cảm, có thể bạn nên triển hạn một quyết định, hoặc để tranh thủ thời gian hoặc để thu nhập thêm thông tin. Chúng ta thường coi nhẹ những xúc cảm của mình, chúng ta không quan tâm hoặc gạt sang một bên những tín hiệu, và có những quyết định đi ngược lại mục tiêu mà chúng ta tìm kiếm. Có một qui tắc vàng: Đừng bao giờ để ra một quyết định quan trọng khi bạn đang tức giận, nôn nóng, mệt mỏi, bị ức chế hoặc đang trong bất cứ tâm trạng tiêu cực nào. Nếu bầu không khí của nơi nào đó bỗng khiến bạn cảm thấy không thoải mái, e ngại hoặc đứng đưng, thì có thể là dấu hiệu của một tương lai không vừa ý.

Hãy bắt đầu bằng quan sát, những dấu hiệu nội tại biểu hiện trong các

tình huống khác nhau. Chẳng hạn, hãy để ý xem da dầy của bạn có co thắt hoặc cổ của bạn có cứng, các ngón tay của bạn có không ngừng gõ gõ, hoặc bạn có cảm thấy mất năng lượng, hụt hơi hoặc cúi kính khi nghe một số tiếng ồn nào đó? Bạn có thầm nghĩ: “Điều gì đang thực sự xảy ra? Tôi đang cố nắm bắt điều gì?”.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT

Buổi số 1:

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Giúp nhận biết và quan sát bằng cách nào những trùng hợp ngẫu nhiên có ảnh hưởng đến cuộc sống.

Chuẩn bị: Mang theo những tờ phiếu bằng giấy trắng, khổ 7,6 X 12,7cm (mỗi người hai hoặc ba phiếu) cho bài tập số 2.

NHẬP ĐỀ

Mục tiêu: Giới thiệu giúp cả nhóm làm quen với nhau, để cảm thấy thoải mái và giải thích lý do mỗi người tham gia nhóm.

Thời gian: 15—20 phút.

Lời khuyên:

Giai đoạn một: Có thể một số người sẽ muốn kể lại lý do khiến họ đọc cuốn Lời Tiên Tri Núi Andes.

Nếu số người của nhóm vượt quá ba mươi, bạn có thể chia thành hai phân nhóm để tranh thủ thời gian. Lý tưởng sẽ là mỗi người đều có dịp để nghe trình bày của người mới rèn luyện.

Giai đoạn hai: Khi mỗi người đã nói lên lý do tham gia vào nhóm, tuyên bố ngắn gọn về mục tiêu của nhóm. Chẳng hạn, “mục tiêu của nhóm là nâng đỡ nhau, và cùng nhau rèn luyện những nguyên tắc được trình bày trong Lời Tiên Tri Núi Andes, nhằm tăng tốc quá trình tiến hoá”.

Giai đoạn ba: Sự hiện diện của bạn trong nhóm cho thấy bạn đang quan tâm đến sự phát triển cá nhân của bạn. Hãy cởi mở, dí dỏm: giúp cho những mục tiêu của mỗi người và của nhóm trở thành hiện thực. Hãy trân trọng khía cạnh riêng tư của những trải nghiệm mà mỗi người trình bày.

Bài tập 1. Ý nghĩa của mặc khải thứ nhất

Mục tiêu: Thảo luận ngắn về cách mà mặc khải thứ nhất có thể đưa đến những quan điểm mới và mở rộng nhận thức của mỗi người.

Thời gian: 15-20 phút.

Lời khuyên: Một người đọc lớn phần tóm tắt của mặc khải thứ nhất. Sau đó, yêu cầu từng thành viên trình bày cách hiểu của họ khi lần đầu tiên họ đọc Lời Tiên Tri Núi Andes. Khi mọi người đều đã phát biểu chuyển sang bài tập thứ hai.

Bài tập 2. Những ấn tượng tích cực đầu tiên

Mục tiêu: Xem xét trực giác của chúng ta hoạt động như thế nào trong lần tiếp xúc đầu tiên. Đây là một bài tập khá lý thú và giúp nâng cao mức năng lượng, giúp các thành viên của nhóm làm quen với nhau và thiết lập sự tin tưởng ở buổi đầu rèn luyện theo nhóm.

Thời gian: 30 phút

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Nếu nhóm có trên mười sáu thành viên, hãy hình thành bốn phân nhóm. Nếu ít hơn mười sáu, chia thành ba phân nhóm. Phát cho mỗi người vài phiếu ghi chép, chọn ra một thành viên để nhắc nhở người phát biểu không vượt qua thời hạn dành cho mỗi người, để tất cả đều có thể phát biểu.

Giai đoạn thứ hai: Để phá vỡ sự ngại ngùng và giúp người tham gia bày tỏ tính cách của mình, hãy yêu cầu họ kể ra một giai thoại hoặc mô tả một hiện tượng có tính đồng bộ về cách đã khiến họ tham gia vào buổi họp mặt.

Giai đoạn thứ ba: Yêu cầu một người tình nguyện bắt đầu bài tập. Người này phải ngồi quay lưng về nhóm.

Giai đoạn thứ tư: Mỗi người liệt kê những tính chất tích cực mà họ nghĩ rằng có thể xác định ở người tình nguyện đầu tiên. Khi các thành viên nói lên những ấn tượng tích cực của họ, người tình nguyện lắng nghe và ghi lại trên các phiếu, mà không bình luận. Trong các phát biểu, hãy giữ sự dí dỏm và độc đáo trong khả năng duy trì tính tích cực.

Giai đoạn thứ năm: Khi mỗi người đều đã nghe những ấn tượng tích cực đầu tiên của các thành viên khác dành cho mình, hãy tập hợp toàn bộ nhóm và dành ra vài phút để trao đổi cảm nghĩ về bài tập bài tập số 3.

Bài tập 3. Những vấn đề về những đề tài bạn đang thắc mắc

Mục tiêu:

- a) Tìm hiểu các nhu cầu quan trọng đã đưa những người mới rèn luyện tham gia vào phân nhóm
- b) Để biết rằng họ đã nhận thấy những dấu hiệu thúc đẩy họ gia nhập

nhóm.

c) Tìm hiểu những trùng hợp ngẫu nhiên trong đời sống của mỗi thành viên.

d) Gia tăng khả năng lắng nghe chăm chú phát biểu của từng thành viên.

Thời gian: 30 - 40 phút.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Mỗi thành viên trình bày ngắn gọn quan tâm chính của mình. Phải chăng đó là những vấn đề, những nhu cầu, những hoàn cảnh của đời sống hiện nay? Mỗi thành viên phải rất chú ý lắng nghe những góp ý.

Giai đoạn thứ hai: Khi tất cả đều đã phát biểu, hay thảo luận ngắn gọn về những lý do khiến các bạn gia nhập phân nhóm. Hãy yêu cầu một thành viên lập danh sách mọi câu hỏi hoặc mọi đề tài có vẻ quan trọng đối với phân nhóm.

Giai đoạn thứ ba: Phải chăng một số thành viên đã nhận ra những dấu hiệu thôi thúc họ tham gia phân nhóm, chẳng hạn như những ấn tượng đã thấy hoặc đã gặp một trong số các thành viên?

Giai đoạn thứ tư: Khi mọi người đã hoàn tất bài tập, hãy tập hợp nhóm và trình bày những điểm chính của các quan tâm chung ở mỗi phân nhóm. Tại sao họ đã chọn nhóm này hoặc người cùng rèn luyện này?

Bây giờ là lúc thích hợp để mỗi thành viên tự giới thiệu mình một cách đầy đủ hơn. Để ý xem đâu là những điểm tương đồng giữa các thành viên của nhóm.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Thời gian: 20 - 30 phút.

Hỗ trợ và những lời khuyên: Có thể kết thúc buổi rèn luyện bằng cách yêu cầu mỗi thành viên truyền đạt những chỉ dẫn và giúp người khác giải quyết những điều mà họ đang cần hiện nay.

Giai đoạn thứ nhất: Hãy lần lượt nói lên sự hỗ trợ mà các bạn cần trong tuần tới. Hãy bày tỏ một cách tích cực: “Tôi muốn cảm thấy đầy năng lượng”, thay vì: “Tôi muốn loại bỏ triệu chứng cảm cúm khó chịu này”. Hãy tập trung vào điều bạn mong muốn, thay vì điều bạn không mong muốn.

Giai đoạn thứ hai: Khi từng yêu cầu được bày tỏ, bạn hãy tán thành và gửi năng lượng tích cực cho người đó về vấn đề hoặc yêu cầu của họ.

Về buổi nhóm họp sau: Hãy chú ý đến những trùng hợp ngẫu nhiên, như dấu hiệu và những giấc mơ. Hãy ghi chúng vào nhật ký và mang đến buổi họp mặt.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ NHẤT

Buổi số 2

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Thăm dò dòng chảy của những trùng hợp ngẫu nhiên trong đời bạn.

DẪN NHẬP: Hãy bắt đầu buổi họp bằng cách dành cho mỗi thành viên cơ hội để họ mô tả những trùng hợp ngẫu nhiên xảy ra trong tuần qua. Sau buổi nhóm họp tuần trước các thành viên đã có một cái nhìn sáng rõ

hơn về các sự việc? Việc chia sẻ một phản hồi thông tin tích cực sẽ giúp củng cố toàn bộ nhóm.

Bài tập 1. Gia tăng nhạy cảm đối với những trùng hợp ngẫu nhiên

Mục tiêu: Nhận thức về những trùng hợp ngẫu nhiên đã qua, và biết chú ý hơn đến những tác động của chúng trên đời sống. Bằng cách quan tâm đến quá khứ, chúng ta cũng thể hiện quyết tâm rằng một khi khả năng cảm thụ lớn lao hơn sẽ khiến những trùng hợp ngẫu nhiên xuất hiện nhiều hơn.

Thời gian: 2 giờ (30 phút cho mỗi thành viên), cộng với thời gian dành để thảo luận.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy chọn một người để cùng rèn luyện.

Giai đoạn thứ hai: Một người đọc lớn từng câu hỏi dưới đây, và người kia trả lời. Khi trả lời, hãy tìm ra đâu là những trùng hợp ngẫu nhiên đã xảy ra trong quá khứ của bạn.

Ở nhà:

1) Có chăng những trùng hợp ngẫu nhiên cá biệt hoặc những dấu hiệu biểu hiện chung khi bạn tìm kiếm chỗ ở hiện nay của bạn: số nhà hoặc tên đường có một ý nghĩa đặc biệt, những cuộc gặp gỡ với hàng xóm, những chậm trễ trong việc mua hoặc thuê căn nhà, sự nhầm lẫn của những cuộc điện thoại, hoặc mọi chi tiết lạ lùng khác?

Ở nơi làm việc:

2) Vì sao bạn có được việc làm hiện nay? Làm thế nào bạn đã nghe nói đến nó? Bạn đã bàn chuyện đó với ai? Đâu là những thông điệp cá biệt mà bạn đã nhận được?

- 3) Những ấn tượng đầu tiên của bạn về nơi làm việc?
- 4) Bạn có để ý thấy những dấu hiệu báo trước một sự kiện xảy ra sau đó?
- 5) Có chăng một thông điệp mà bạn ao ước nhất được trước khi nhận công việc hiện nay?

Những gặp gỡ:

- 6) Hãy mô tả bằng cách nào bạn đã gặp nhân vật quan trọng nhất của đời bạn. Ai đã đưa lối đưa đường để bạn có mặt tại nơi đó và vào lúc đó?
- 7) Nhân vật mà bạn đã gặp có khiến bạn nhớ đến một ai khác?
- 8) Ấn tượng đầu tiên của bạn đối với nhân vật đó? Ấn tượng đó đã được xác nhận?
- 9) Bạn có để ý thấy một dấu hiệu: một giấc mơ sai; lần gặp, một trùng hợp ngẫu nhiên lạ lùng, một tình huống rắc rối?

Giai đoạn thứ ba: Khi một điều ước xảy đến với bạn, nó có thường tuân theo một sơ đồ riêng? Đây là sự tương đồng (nếu có) giữa cách thức mà bạn đã gặp nhân vật quan trọng đó và cách thức mà bạn đã tìm được việc làm, hoặc tìm được căn hộ mới? Hãy suy nghĩ kỹ những câu hỏi 1,4, và 9. Hãy chú ý đến những “điềm báo” liên quan đến các bước ngoặt quyết định của đời bạn, giúp gạt hái tối đa thông tin những trùng hợp ngẫu nhiên và gia tăng khả năng nhận thức trước khi những trùng hợp ngẫu nhiên của tương lai xảy ra.

Giai đoạn thứ tư: Tập hợp nhóm và truyền đạt những điều mà các bạn đã khám phá trong bài tập này Chẳng hạn, những loại trùng hợp ngẫu nhiên nào đó xảy ra khi ta tìm được một việc làm, một chỗ ở, một người bạn đời? Bằng cách nào những trùng hợp ngẫu nhiên ảnh hưởng

đến chúng ta?

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng lời yêu cầu được trợ giúp và được tư vấn. Hãy tiếp tục lưu ý đến những trùng hợp ngẫu nhiên, những dấu hiệu và những giấc mơ, và ghi vào nhật ký.

CHÚ THÍCH

1/ C.G.Jung, Collected Works, tập 14, tr.464. Trích dẫn bởi Aniela Jafie, “C.G.Jung and Parapsychology”, trong Science and E.s.p., New York, Humanities Press, 1967, tr.280. Cũng được trích dẫn bởi Alan Vaughan trong Incredible Coincidence, The Baffling World of Synchronicity, New York, J.B. Lippincott Co., 1979, tr.16

2/ Alan Vaughan, Incredible Coincidence, The Baffling World of Synchronicity, New York, J.B. Lippincott Co., 1979, tr.162

2. QUAN ĐIỂM RỘNG LỚN: MỞ RỘNG BỐI CẢNH LỊCH SỬ

Trên chuyến bay đến Peru, nhân vật chính của chúng ta gặp Dobson, một giáo sư sử học. Trùng hợp ngẫu nhiên, ông này đã biết về mặc khải thứ hai và giải thích cho nhân vật chính lý do khiến người ta phải hiểu điều gì đã xảy ra trong đời sống tư tưởng ở thiên niên kỷ thứ hai đã qua.

MẶC KHẢI THỨ HAI

Bối cảnh của những trường hợp ngẫu nhiên. Mặc Khải thứ hai xác định sự nhạy cảm của chúng ta đối với “những trùng hợp ngẫu nhiên có tính biểu đạt rõ ràng” trong một khung cảnh rộng lớn hơn. Nó đáp ứng những câu hỏi: Phải chăng nhận thức của chúng ta về những trùng hợp ngẫu nhiên đã xảy ra trong đời ta có một tầm quan trọng lịch sử, hay đó chỉ là một sự kỳ dị hoặc nhất thời, gây chú ý, nhưng chẳng quan trọng gì cho tương lai? Hiện nay, chúng ta đang bị mê hoặc bởi chiều kích tâm linh, một chiều kích hình như đang ảnh hưởng đến chúng ta và làm cho chúng ta tiến triển (một cách đồng bộ), nhưng liệu sự quan tâm đó có đơn giản biến mất dần với quá trình tiến hoá của xã hội? Mặc Khải thứ hai có hàm ý rằng chúng ta phải lùi lại đôi chút và suy nghĩ về chuỗi dài những sự kiện đang soi sáng ý nghĩa những quan điểm mới của chúng ta.

Sự biến mất của quan điểm Trung cổ về thế giới. Ngày nay, khi bước vào thiên niên kỷ thứ ba, chúng ta đang trong một vị thế thuận lợi để xem xét một cách thấu đáo di sản lịch sử của mình. Như Bản Sách Cổ Chép Tay gợi ý, chúng ta đang giải phóng mình khỏi tư tưởng chỉ đạo đã hướng dẫn nhân loại trong năm trăm năm qua - một tư tưởng đã xuất hiện vào cuối thời Trung cổ, khi các nhà cải cách tôn giáo phản ứng chống lại ảnh hưởng thái quá của Giáo hội.

Sự chia tách giữa khoa học và đời sống tinh thần. Những nhà cải cách thời Phục hưng đã tự giải phóng khỏi những gông cùm tri thức của một vũ trụ luận mà theo họ, được dựa trên tư biện và mê tín. Kết quả của cuộc chiến chống Giáo hội Trung cổ là một thoả thuận ngầm ngầm được hai bên chấp nhận. Các nhà khoa học có thể tự do nghiên cứu những hiện

tượng trên Trái đất mà không bị Giáo hội xen vào, nếu họ không nghiên cứu những điều liên quan đến tôn giáo: quan hệ giữa con người với Thiên Chúa, các thiên thần, những phép lạ, hoặc mọi hiện tượng siêu nhiên khác. Những nhà khoa học đầu tiên đã hăng say hướng đến thế giới vật lý ở ngoại giới, và nhanh chóng có nhiều phát hiện. Họ bắt đầu thiết lập những đường nét lớn về những hiện tượng tự nhiên quanh họ và đặt tên cho chúng bằng những từ cụ thể và chỉ quan tâm đến những nguyên nhân vật lý của chúng mà thôi. Cùng lúc đó, những công nghệ mới được phát minh và những nguồn năng lượng mới được khai thác. Cuộc cách mạng công nghiệp là một hệ quả của quá trình đó, quá trình đã làm gia tăng sản lượng hàng hoá, và giúp cho một số dân càng lúc càng đông hơn có được một sự yên ổn vật chất nhất định.

Một quan niệm thế tục về thế giới. Vào đầu thế kỷ 18, Giáo hội không còn nhiều ảnh hưởng như trước. Một quan niệm mới về thế giới, dựa trên chủ nghĩa duy vật khoa học, đã bắt đầu thay thế những tư tưởng xưa cũ của Giáo hội về đời sống. Bao trùm mọi sự là một hy vọng đầy niềm tin, một chủ nghĩa lạc quan lớn lao. Bằng cách sử dụng những công cụ khoa học, người ta tin rằng cuối cùng cũng sẽ khám phá đời sống siêu hình của nhân loại, kể cả sự hiện hữu của Thượng Đế. và quan hệ của con người với Ngài. Dĩ nhiên, điều đó đòi hỏi thời gian, nhưng lúc này con người hài lòng với việc chế ngự những hiểm nguy của đời sông, đảm bảo cho chính họ và cho con cháu họ được yên ổn trong thế giới này, để thay cho sự yên ổn tinh thần đã biến mất khi Giáo hội Trung cổ bị mất tín nhiệm. Thời đại đó đã được thôi thúc bởi một lời kêu gọi mới tiến đến hành động. Ngay cả nếu con người đã mất sự xác tín về Thiên Chúa, họ có thể đương đầu với đời sống và những khắc nghiệt của vũ trụ bằng

cách tin vào những kiến thức và sự khéo léo tài tình của họ. Bằng cách làm việc cật lực và chứng tỏ sự khôn ngoan, bằng cách sử dụng một công nghệ không ngừng hoàn thiện, con người giờ đây đã có tự do để làm chủ cuộc sống. Họ có thể khai thác những nguồn tài nguyên mà họ đã tìm thấy trên hành tinh này, và gia tăng sự an toàn về mặt vật chất. Họ đã đánh mất những xác tín về vị trí của họ trong vũ trụ, những xác tín mà Giáo hội Trung cổ đã thiết lập, nhưng họ có thể thay thế chúng bằng niềm tin vào khoa học và vào một đạo đức mới của lao động xoay quanh ý tưởng “tiến bộ”. Ở đây, chúng ta có thể thay thế cái quan niệm nổi trội đã ám ảnh thời cận đại. Vào các thế kỷ 18, 19 và 20, tầm nhìn mới đó về thế giới được mở rộng và bám rễ trong tâm lý tập thể. Càng lập nhiều bản đồ về những hiện tượng vật lý của vũ trụ và đặt tên cho chúng, người ta càng có thể cảm thấy rằng thế giới mà trong đó họ sống là có thể giải thích, có thể dự kiến, không nguy hiểm, thậm chí tầm thường. Nhưng, để duy trì ảo tưởng đó, họ phải liên tục che khuất hoặc đẩy lùi khỏi tâm trí họ tất cả những gì gợi đến bí ẩn của đời sống. Những hiện tượng tôn giáo dần dần bị xem như một điều tuyệt đối cấm kỵ, không được động đến. Ngay cả việc đi lễ nhà thờ cũng trở thành một sự kiện xã hội giản đơn. Những nơi thờ phụng vẫn đông người vào ngày Chủ nhật, nhưng thường là hiện tượng đó biểu lộ một niềm tin hoàn toàn trừu tượng và một lý do để xao lãng những vấn đề tâm linh trong những ngày còn lại của tuần. Vào giữa thế kỷ 20, Trái đất hầu như đã hoàn toàn thế tục hoá. Tuy nhiên, để tạo ra ảo tưởng về một thế giới yên ổn, hoàn toàn có thể giải thích được, thì chúng ta phải thu hẹp ý thức của chúng ta về đời sống, phải chọn một tầm nhìn hẹp, hoàn toàn mang tính kỹ thuật về các sự việc, tầm nhìn làm chúng ta tách rời mọi ý niệm, kể cả ý niệm về sự kiện thần kỳ

tuyệt diệu. Để cảm thấy an toàn chúng ta phải không ngưng bận rộn, thậm chí bị ám ảnh bởi sự chinh phục của công nghệ trên thế giới.

Sự thức tỉnh trước bí ẩn. Dần dà, chúng ta bắt đầu thức tỉnh. Có nhiều lý do cho sự thức tỉnh đó. Trong thập niên 1950, ngành vật lý học đã tiến hành xét lại những nền tảng duy vật của nó. Người ta đã phát hiện rằng vũ trụ không phải là một hệ vật chất, nhưng là một cơ cấu xen lẫn của những hệ năng lượng, nơi thời gian có thể tăng tốc hoặc giảm tốc, nơi mà cũng những hạt cơ bản đó, nhưng chúng có thể xuất hiện ở hai nơi cùng lúc, nơi không gian là cong và hữu hạn nhưng đồng thời là vô hạn và có thể đa chiều kích. Hơn nữa, việc sử dụng khoa học kỹ thuật để tác động đến cơ cấu không gian - thời gian - năng lượng đưa đến việc tạo ra những vũ khí có sức tàn phá lớn lao, có thể huỷ diệt mọi hình thái sự sống trên Trái đất.

Cũng vào thời kỳ đó, sự phát triển của những ngành khoa học khác bắt đầu làm rung chuyển quan niệm của chúng ta về thế giới, để lộ những hư hại gây ra cho môi trường bởi sự khai thác tài nguyên thiên nhiên của Trái đất. Sự ô nhiễm môi trường đầu độc một cách có hệ thống lương thực - thực phẩm. Rõ ràng là chúng ta đang huỷ hoại thế giới mà chúng ta mong ước làm nó tốt đẹp hơn bằng sự tiến bộ.

Trong những năm 1960, chúng ta đã trở nên đủ ý thức để có một số đông cá nhân trực giác rằng nền văn hoá phương Tây đã không biết đến những chiều kích cao hơn của đời sống con người. Sự đảm bảo về mặt vật chất đã tiến đến một mức mà chúng ta có thể quan tâm đến những vấn đề cơ bản của xã hội: sự bất bình đẳng và những thành kiến giữa các chủng tộc, giữa nam giới và nữ giới, những vấn đề về ô nhiễm môi trường và về chiến tranh. Đó là một thời đại của xung đột giữa những

người muốn xã hội thay đổi và những người muốn giữ nguyên trạng. Điều quan trọng là mỗi người chúng ta cần nhìn vào nội tâm mình và tiến hành một sự đổi mới bên trong để sau đó, quá trình cá nhân có một ảnh hưởng tập thể và đổi mới xã hội.

Những thăm dò nội tâm. Nhận thức vừa kể đã phát triển sự tự phân tích và sự nội quan, những đặc trưng của thập niên 1970. Trong thập niên đó, người ta đã tìm cách thăm dò tiềm năng con người. Tâm lý học mang tính nhân văn nhiều hơn. Ngoài ra, tại phương Tây đã nổi lên một quan tâm lớn đối với triết học và tôn giáo phương Đông.

Mục tiêu của những nghiên cứu của chúng ta dường như vẫn có vẻ như một ám ảnh mang tính duy vật. Bằng cách chỉ tập trung vào những phương diện kỹ thuật, kinh tế của đời sống, tầm nhìn thẩm mỹ về các sự vật đã bị che khuất bởi một quan niệm thực dụng, ví dụ một cây xanh không được đánh giá bởi vẻ đẹp của nó mà bởi trị giá gỗ mà người ta có thể sử dụng. Ngay đến những tình cảm của chúng ta cũng đã bị giảm thiểu hoặc bị kiểm chế. Trong thập niên 1970, người ta có thể theo một khoá tâm lý trị liệu, nhìn lại những khó khăn mà mình đã gặp trong thời thơ ấu, tìm lại một phần của chính mình vốn đã bị lãng quên hoặc chưa được khám phá. Nhưng trong cuộc nội quan dài hạn của chúng ta, cuối cùng chúng ta đã đạt được phát hiện khác. Chúng ta nhận ra rằng, ngay cả khi quan tâm đến đời sống nội tâm của mình, sẽ chẳng có gì thay đổi - vì điều mà chúng ta khao khát hơn cả, điều mà chúng ta ao ước tìm thấy hơn cả, là một trải nghiệm siêu việt, một liên kết nội tâm với cõi thiêng liêng.

Nhận thức đó thúc đẩy chúng ta quay trở về với sự tìm kiếm tâm linh trong những năm 1980. Trong các Giáo hội truyền thống, tín đồ bắt đầu

quan tâm nhiều hơn đến thực chất của lời giảng dạy tôn giáo và không xem những nơi thờ phụng chỉ đơn giản là những nơi gặp mặt xã hội. Diễn ra ở bên ngoài các truyền thông tôn giáo, nhận thức đó được biểu hiện bởi sự khám phá những đường hướng tâm linh của cá nhân, và những tiếp cận đôi khi hỗn hợp chân lý của những tôn giáo khác nhau về các trải nghiệm thần bí phương Đông - điều mà người ta gọi là phong trào New Age. Những năm 1980 là năm của những trải nghiệm tâm linh: hướng về các tôn giáo phương Đông, tìm kiếm khai thị, phát triển khoa cận tâm lý, hành hương đến những nơi linh thiêng, thiền định... Chúng ta đã khám phá và trải nghiệm những điều đó trong khi tìm cách vươn đến chiều kích tâm linh đích thực. Một số hình như không có ích, số khác rất hữu ích, nhưng những trải nghiệm tích cực đó, sự tìm kiếm đó đã để lại một vị thế ưu tiên, khi chúng ta phân tích hoàn cảnh của mình trong những năm sau này.

Sự hình thành một quan niệm mới về thế giới. Được giải phóng khỏi những lo lắng, ưu tư về vật chất đã đeo đẳng con người trong nhiều thế kỷ, giờ đây chúng ta đang cố vươn đến một sự nhất trí tâm linh. Đấy xa hơn nữa nhận thức của mình là cách thức tốt hơn cả để giải toả tâm trí ta khỏi những vướng bận và mở rộng nó để có thể khám phá những con đường mới mẻ. Bằng cách tổng hợp điều mà ta xem trọng trong lĩnh vực tâm linh với điều đã tìm thấy trong lĩnh vực khoa học, chúng ta sẽ phát hiện một thực tế mới, xác đáng và sâu xa hơn.

Lúc đó, mặc khái thứ hai củng cố nhận thức của chúng ta về những trùng hợp ngẫu nhiên và trở thành trục trung tâm của một tiếp cận hoàn toàn mới về đời sống.

Hành tinh của chúng ta đã được nhìn dưới một ánh sáng mới, không

phải như một thể giới tĩnh hoặc có tính chu kỳ, mà như một sân khấu, nơi mỗi bậc của chủng loài được thêm vào bậc trước trong hàng trăm triệu năm. Sự tiến bộ phi thường đó gợi ý rằng loài người có thể tiến hoá hơn nữa. Cho đến nay sự tiến hoá là một hiện tượng cao nhất, tất yếu bảo cho chúng ta một tương lai đầy bí ẩn cho các hình thái sự sống... Chúng ta có những khả năng thay đổi.. Quả là không vô lý khi nghĩ rằng, tuy chúng ta có nhiều yếu kém, nhưng một sự tiến bộ, một sự tiến hoá mới rồi cũng sẽ diễn ra... (1) (Michael Murphy, The Future of the Body),

* Kết nối với năng lượng tâm linh

Như Bản Sách Cổ Chép Tay đã ghi rõ, để tiến hoá, chúng ta phải trước tiên tái kết nối với nền tảng của sự sống còn. Để văn hoá mới của nhân loại tiến triển, con người phải chấp nhận ý tưởng rằng trực giác giúp họ kết nối với chiều kích tâm linh.

Như vậy, mặc khái thứ hai dẫn đến một tầm nhìn mới về tình trạng ý thức tập thể của chúng ta: Cho đến nay, chúng ta chỉ bận tâm đến việc cạnh tranh, làm cho và thống trị tha nhân. Thế giới hiện tại là kết quả của quan niệm đó. Nói rõ hơn, điều mà chúng ta đạt được là phù hợp với điều tâm trí chúng ta mong ước.

❖ Ở một ngã tư

Chúng ta đang ở một giao lộ, nơi chúng ta có cơ hội để lựa chọn đúng hướng. Thời kỳ ngã tư này, nơi những tiến bộ khoa học và những hệ thống viễn thông giao thoa với những xu hướng đang phát sinh của tính tâm linh, và của tâm lý học, chuẩn bị tương lai cho chúng ta. Giờ đây,

trên bình diện tập thể và cá nhân, công việc của chúng ta là tiếp tục chọn những ưu tiên đang nhấn mạnh và làm tăng giá trị những khả năng của chúng ta. Quyết định của chúng ta nhằm dành ra thời gian để nghiên cứu Lời Tiên Tri Núi Andes là phần của tiến hoá đó. Lượng ý thức mà bạn mang đến cho tinh thần tập thể là phần đo lường góp của bạn.

Nỗ lực của ý chí cá nhân chỉ có thể thực sự mang lại kết quả nếu ý chí đó đồng thời khao khát một trận tự “cấp cao” hoặc rộng lớn hơn (2) (Philip Novuk.i.)

❖ Bản tổng kết cá nhân - từ vĩ mô đến vi mô

Được trình bày bởi mặc khải thứ hai, quan niệm vĩ mô đó về lịch sử có thể lại xuất hiện trong chiều kích vi mô của mỗi cuộc đời. Lịch sử là lịch sử của cuộc đời chúng ta qua thời gian, và cuộc đời hiện nay của chúng ta phản ánh đời sống tập thể. Khi bàn đến các đề tài tâm linh trong những giấc mơ, Jung đã viết:

“Ta phải luôn ghi nhớ trong tâm trí rằng, mỗi con người, xét theo một nghĩa, tượng trưng cho toàn bộ nhân loại và lịch sử của nó. Điều có thể xảy ra trong lịch sử nhân loại ở qui mô lớn, cũng có thể xảy ra ở qui mô nhỏ trong mỗi cá nhân. Điều mà nhân loại cần đến, một cá nhân cũng có thể cần đến trong một số trường hợp”. (3)

Chính vì thế mà việc áp dụng mặc khải thứ hai cho lịch sử của đời ta giúp ta hiểu sự rối loạn nội tâm và việc tìm kiếm những ý nghĩa.

Để khám phá tác động của những đường hướng chỉ đạo quan trọng trong đời bạn, bạn phải suy nghĩ về những giai đoạn chính yếu của đời mình, và rút ra những bài học quan trọng từ đó. Đó là một phương pháp hữu ích để cho thấy bằng cách nào những xác tín, những giá trị và những

mong đợi của bạn đang thay đổi. Nhiều người trong chúng ta bắt đầu hiểu rằng định mệnh của tất cả chúng ta là sống một cách tâm linh hơn. Hãy áp dụng điều đó cho lịch sử của bạn và xem bạn tìm thấy gì.

Ở cuối chương này, có những bài tập được nêu lên để bạn lập một bản tổng kết cá nhân, hoặc một cách riêng tư, hoặc theo nhóm.

❖ Những bận tâm hiện nay của chúng ta

Mỗi ý tưởng, trong những quyết định và hành động hằng ngày của chúng ta tạo ra thực tại không ngừng tiếp diễn. Chúng ta hoàn toàn ý thức về quá trình đó khi ấn định những mục tiêu cụ thể. Với những mục tiêu chính xác, chúng ta sẽ có thể thấy mình đã thành công, thất bại, hoặc chưa hoàn toàn đạt được mục tiêu. Có những bận tâm rõ ràng hơn, như những ý tưởng mà bạn có trong đầu mỗi ngày, nhất là khi bạn thức dậy buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ buổi tối. Theo ước tính mỗi ngày mỗi người chúng ta có khoảng mười ngàn ý tưởng lướt qua tâm trí, đại đa số chúng là tiêu cực.

❖ Những xác tín cơ bản

Tinh tế và luôn có đó, những sự tin chắc cơ bản của chúng ta là những yếu tố có tính quyết định, và đồng thời cũng là vô hình trong đời sống. Một cách khó nhận thấy, những ý tưởng đó sắp xếp trường năng lượng nội tại, và liên tục định rõ cuộc đời chúng ta. Ở nền tảng, ẩn khuất của những ý tưởng hàng ngày là những định đề cơ bản mà hiếm khi chúng ta

nêu lên. Những định đề được thừa kế đó từ nền văn hoá là những sự tin chấp như: “Tôi là một cá nhân đơn độc và phải cạnh tranh với những người khác để tồn tại”, hoặc: “Tôi đang già đi ” hoặc là: “Chỉ có thể giới vật chất là đáng kể ” Những tưởng ăn sâu trong đầu óc phải được phân tích một có ý thức trước khi ta triển khai hoặc sửa đổi chúng- Những xác tín cơ bản định hình đời sống hàng ngày của ta và thu hút sự đồng bộ, ăn khớp ý thức về sức mạnh của nó là nền tảng của điều mà chúng ta gọi là “tư duy theo một mô thức mới”. Mô thức là một sơ đồ lý tưởng của tư duy hoặc hành động. Lúc đó, mô thức mới của cuộc đời sẽ cho thấy bằng cách nào những niềm tin tạo ra một phần lớn điều đang xảy đến với chúng ta.

Joseph Campbell, chuyên gia huyền thoại học, đã mô tả sự tiến hoá dẫn sang bên kia cái-đã-biết bằng cách đi theo “con đường bên trái”. Trong những huyền thoại làm cơ sở cho những mô thức sinh động của mọi văn hoá thì nhân vật chính, theo truyền thống, đã chọn con đường bên trái bởi sẽ tìm thấy ở đó những thông tin mới và khám phá ra sự thật. Con đường bên phải là nơi nguyên trạng, nơi tập hợp mọi vấn đề và là nơi ta bị buộc phải chọn giữa hai giải pháp. Để vượt qua vấn nạn đó, những vật liệu mới phải được mang đến. Như thế, các huyền thoại đánh thức trong ta cổ mẫu của sự tìm kiếm thay đổi. Chúng ta không bao giờ mất hy vọng rằng mình sẽ phát hiện điều mình đang cần, và chúng ta sẽ tìm thấy sự cân bằng.

Như mặc khái thứ hai đã chỉ ra, mô thức mới hay tư duy mới đã bắt đầu xuất hiện trong những năm 1960. Tư duy mới đó đã xuất hiện trong nhiều lĩnh vực và đã cho thấy tính xác thực của ý niệm về tính thống nhất của cơ thể và tinh thần. Những cuốn sách của Deepak Chopra cho thấy tư

duy mới đó càng lúc càng được biết đến nhiều hơn. Chopra đã nêu bật một số điểm cơ bản cho thấy sự khác biệt giữa tư duy mới và tư duy cũ.

Chẳng hạn, ông so sánh giả thuyết cũ cơ bản: “Có một thế giới khách quan độc lập của người quan sát, và cơ thể của chúng ta là một phương diện của thế giới khách quan đó” (4) với luận điểm của mô thức mới; “Thế giới vật lý, bao gồm cơ thể chúng ta, là một phản ứng của người quan sát. Chúng ta tạo ra cơ thể mình, trong khi tạo ra trải nghiệm về thế giới của chúng ta”. (4)

Mặc dù có rất nhiều sách siêu hình học giải thích rằng chúng ta đang tạo ra thực tại của mình, nhưng đó là một ý tưởng gây kinh ngạc đối với những ai cảm thấy thất vọng bởi cuộc đời họ. Như nhân vật chính của Lời Tiên Tri Núi Andes phát hiện, năng lượng tích cực mà các nhà nghiên cứu phóng chiếu lên thực vật ảnh hưởng đến sự lớn mạnh của chúng. Những nghiên cứu khoa học khẳng định rằng thực tại là một sáng tạo của tâm trí. Giả thuyết đó trả lại cho chúng ta sức mạnh và cho chúng ta hy vọng vào tương lai.

Chopra đã phá tan sự huyền bí của một giả thuyết cơ bản khác thuộc tư duy truyền thống:

Những quá trình sinh học giúp giải thích một cách rõ ràng ý thức con người. (5)

Những thông tin mới giúp chúng ta hiểu rằng:

(...) nhận thức là một hiện tượng mà chúng ta học biết... Thế giới trong đó chúng ta đang sống, kể cả sự trải nghiệm về thân xác của chúng ta, là điều hoàn toàn được xác định bởi cách thức mà chúng ta học biết. Nếu thay đổi nhận thức của mình, chúng ta cũng thay đổi thân xác và thế giới.

(5)

Trong cuốn sách này, chúng tôi hy vọng giúp bạn xem xét lại một số những xác tín đã qua của bạn, theo cách thức mà bạn có thể nhận ra một ý định hoặc một bài học ở phía sau mọi thành công, mọi thất bại và mọi thách thức. Nếu bạn chọn một thái độ tích cực, ham hiểu biết, có ý thức, mạnh dạn đổi mới, thế giới của bạn sẽ bắt đầu giống với điều mà bạn ao ước.

Theo Chopra thì định đề thứ ba của mô thức xưa cũ là:

Nhận thức của chúng ta về thế giới là có tính tự động và nó cung cấp cho chúng ta một hình ảnh chính xác về thực tế của các sự vật. (6)

Một trong những nguyên tắc lý thú nhất của mô thức mới là:

Tuy rằng mỗi cá nhân đều có vẻ độc lập và riêng biệt, nhưng tất cả chúng ta đều được liên kết với trí tuệ đang điều hành toàn bộ vũ trụ. Thân xác chúng ta là thuộc thân vũ trụ; tâm trí của chúng ta là một phần của tâm trí vũ trụ. (6)

Những ý tưởng là nền tảng của mặc khải thứ nhất: chúng ta sẽ bắt đầu tiến hoá một cách có ý thức khi chú ý đến những sự kiện ngẫu nhiên tình cờ, nhưng có nhiều ý nghĩa đối với sự phát triển cá nhân của chúng ta. Chúng ta không đơn độc. Nếu hoàn toàn tin tưởng vào quá trình đó, những giải đáp cho các thắc mắc sẽ đến với chúng ta qua một trí tuệ rộng lớn hơn tâm trí có ý thức của chúng ta.

* Xác định những định đề cơ bản

Chúng tôi chỉ giới thiệu một số trong nhiều ý tưởng mới đang lan toả và chúng có mục tiêu góp phần xác định lại thế giới. Bạn có thể trải nghiệm một cách trực tiếp hiệu lực của những ý tưởng đó. Chẳng hạn,

hãy bắt đầu lắng nghe một cách chăm chú những quan điểm của nhiều người về đời sống. Khi nói chuyện, bạn hãy trở thành một người quan sát vô tư. Những quan niệm của bạn và người khác bày tỏ về cuộc đời là như thế nào?

Hãy nhớ rằng, chẳng ích gì khi chê trách người khác về những thái độ tiêu cực của họ. Mỗi người trong chúng ta tiến hoá theo nhịp điệu của mình. Không cần phải tạo ra một ngôn ngữ khó hiểu, hoặc đào hố ngăn cách giữa người “sáng suốt” và những ai đang tìm kiếm hoặc đau khổ. Bằng cách sử dụng khả năng quan sát, tư duy và chấp nhận, bạn sẽ tạo ra một năng lực khác hẳn cho bạn và người khác. Tuy nhiên, nếu khi nào bạn cảm thấy mình có thể mang lại một điều gì đó cho tha nhân, hãy để hoàn cảnh dẫn dắt bạn. Hãy tiến theo trực giác của mình.

TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ HAI

Mặc khải thứ hai chỉ ra rằng nhận thức của chúng ta về những trùng hợp ngẫu nhiên huyền bí của đời sống là một sự kiện quan trọng trên bình diện lịch sử. Sau sự sụp đổ của tầm nhìn Trung cổ về thế giới, chúng ta không còn sự yên ổn tinh thần được cung cấp bởi giải thích về vũ trụ của Giáo hội. Hệ quả là trong năm trăm năm, chúng ta đã quyết định chế ngự thiên nhiên, bằng các sử dụng khoa học và kỹ thuật để sống trong thế giới này. Chúng ta đã tìm cách tạo ra một sự yên ổn về mặt vật chất để thay thế những xác tín về mặt tinh thần đã mất. Để cảm thấy yên tâm hơn, chúng ta đã gạt đi và chối bỏ một cách có hệ thống những phương diện huyền bí của sự sống trên hành tinh này. Chúng ta tự tạo cho mình

ảo tưởng rằng đang sống trong một vũ trụ hoàn toàn có thể giải thích và dự đoán, với những hiện tượng có tính ngẫu nhiên tình cờ chẳng có ý nghĩa gì. Để duy trì ảo tưởng đó, chúng ta có xu hướng phủ nhận mọi chứng cứ đi ngược lại những xác tín của chúng ta, cản trở nghiên cứu khoa học về những hiện tượng siêu nhiên, và có một thái độ hoài nghi. Thăm dò những chiều kích thần bí của đời sống đã trở thành một điều hầu như cấm kỵ.

Tuy nhiên, dần dần, đã xuất hiện một nhận thức mới. Nhận thức đó giúp chúng ta thoát khỏi ám ảnh của sự sung túc vật chất, đặc trưng của thời cận đại, và mở rộng tâm trí của chúng ta để đón nhận một ý niệm mới, đúng hơn, về thế giới.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẠC KHẢI THỨ HAI

Bài tập 1. Những bận tâm linh xưa cũ của tôi

Mục tiêu: Giúp bạn ý thức về những vấn đề lặp đi lặp lại trong đời bạn cùng những sự tin chắc có thể tiềm ẩn trong chúng.

Lời khuyên: Hãy ghi lại những bận tâm quan trọng nhất. Bằng cách nào những vấn đề đó đã làm cho đời bạn được phong phú? Chúng có gây bất lợi cho bạn?

- Kể từ nay, hãy để ý đến sự xuất hiện của chúng và ghi nhận bằng cách nào chúng đã liên quan đến những điều mà bạn gọi là những rắc rối. Hãy ghi lại ảnh hưởng của chúng đối với đời bạn.

Bài tập 2. Những ý tưởng khiến bạn bận tâm hơn cả

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy bổ sung bảy câu dưới đây. Bạn đã hiểu gì về những xác tín và những giá trị của bạn khi tìm kiếm những ý tưởng đang làm bạn bận tâm?

Giai đoạn thứ hai: Hãy ghi lại những gì mà bạn nghĩ về bài tập này. Hãy lưu ý xem bạn có những giấc mơ liên quan đến điều bạn viết về những bận tâm ấy:

- Tôi muốn thay đổi...
- Tôi muốn có nhiều hơn..
- Tôi luôn nghĩ đến...
- Tôi mong rằng, trong sáu tháng nữa...
- Vào lúc này, những điều quan trọng nhất trong đời tôi là...
- Những tính cách mà tôi ngưỡng mộ hơn cả nơi những người khác là:
- Tôi sẽ thích thú nếu đời tôi có...

Bài tập 3. Tôi đã làm điều gì một cách máy móc?

Hãy ghi lại một hoặc hai đoạn về những thời điểm trong đời mà bạn cảm thấy bị bế tắc hoặc có ấn tượng mình đang “hành động một cách máy móc”, Hãy mô tả những xúc cảm của bạn một cách chi tiết. Càng làm sáng tỏ những xúc cảm của bạn, bạn càng dễ đón nhận những giải đáp, những cơ hội và trực giác.

Bài tập 4. Tìm thấy những giải đáp mới cho những hận tâm cũ nhờ mô thức mới

Hãy xem đâu là những bận tâm xưa cũ. Hãy ghi lại ý niệm tương ứng với chúng trong mô thức mới, cũng như mỗi khái niệm mới. Một khi cảm thấy hứng khởi, hãy viết ra cách thức mà bạn dự tính sẽ áp dụng ý tưởng đó vào đời mình. Chẳng hạn, hình ảnh thể chất luôn có tính quyết định đối với tinh thần của bạn, thì bằng cách nào bạn có thể ý thức hơn về giá trị của chính bạn và của tha nhân? Bạn không cần phải tìm thấy ngay lời giải đáp. Nếu một trong những ý tưởng đó đủ chín chắn để áp dụng, có lẽ bạn sẽ cảm thấy bị nó thôi thúc. Có thể bạn sẽ muốn viết ra một suy tư tích cực về một hoặc hai ý tưởng của mô thức mới. Chẳng hạn, nếu cảm thấy e ngại hoặc không vững tin, bạn có thể khẳng định: “Tôi phải tự tin có những quyết định đúng”.

Bài tập 5. Lập và phân tích bảng tổng kết cá nhân

Mục tiêu: Bài tập này giúp bạn đạt được một tổng quan về những sự kiện của đời mình và tìm thấy một ý nghĩa hoặc một ý định ẩn khuất trong những gì đã xảy đến với bạn cho tới hôm nay.

Lời khuyên: Ngay cả nếu bạn có thể một mình thực hiện bài tập này, sự hiện diện của một người khác sẽ giúp bạn xem xét những sự kiện của đời bạn và có thể phát hiện một ý nghĩa hoặc một ý định ẩn khuất mà bạn chưa khám phá.

Giai đoạn thứ nhất: Hãy lập bảng tổng kết cho bạn (xem bài tập 1 của buổi nhóm họp thứ tư, ở phần tiếp theo).

Giai đoạn thứ hai: Hãy đơn giản hóa các sự kiện bằng cách chỉ ra những hoàn cảnh và những bước ngoặt có tính quyết định của đời bạn, hoặc những hướng dẫn mà bạn đã rút ra từ chúng, và ghi lại theo thứ tự niên đại. Ở hàng đầu tiên, hãy ghi ngày sinh và nơi xuất thân, và ghi ra một vài sự kiện, các nhân vật chính

Giai đoạn thứ ba: Hãy ghi lại một đoạn nhỏ mô tả đời bạn, từ thuở ấu thơ cho đến hôm nay. Sau đó, hãy xem xét những sự kiện mà bạn đã mô tả và chọn ra một vài sự kiện để đặt chúng phía dưới “những hướng dẫn đã được biết”. Sơ đồ tổng quát là như thế nào?

Khả năng lựa chọn: Hãy cố đoán xem, một cách logic giai đoạn kế tiếp hiện nay là thế nào? Hãy ghi ra những dự kiện cùng ngày tháng. Điều gì cần phải diễn ra để giai đoạn mà bạn gọi lên có thể trở thành hiện thực?

Bài tập 6. Làm thế nào để có được lời giải đáp cho thắc mắc

Giai đoạn thứ nhất: Hãy ghi lại những vấn đề mà bạn muốn thăm dò nhất hiện nay (vấn đề chính của đời bạn lúc này).

Giai đoạn thứ hai: Hãy dừng lại một lúc để xem xét cơ cấu của vấn đề. Điều đó có thể làm sáng tỏ đôi chút câu trả lời mà bạn mong đợi. Hãy nêu lên những câu hỏi càng chính xác càng tốt, vì điều đó sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn chính mình và phân tích rõ hơn hoàn cảnh.

Giai đoạn thứ ba: Trong ba ngày tiếp theo, hãy chú ý đến những thông điệp, những trực giác, những giấc mơ ban ngày, những giấc mơ ban đêm.

Việc ghi lại mọi trùng hợp ngẫu nhiên đã xảy ra hoặc lời giải đáp cho các vấn đề hiện nay sẽ giúp bạn củng cố năng lực cho những “chờ đợi tích cực” và khuyến khích bản ngã cấp cao hướng dẫn bạn.

Bài tập 7. Thiền định, tập trung và kích thích năng lượng

Mỗi ngày, trước khi ra khỏi nhà, hãy dừng lại và hít vào ba hơi dài. Hãy nhắm mắt lại một lúc và nhớ đến một nơi an lành và đẹp đẽ, nơi mà bạn vẫn lưu giữ mãi hình ảnh. Hãy hít vào vẻ đẹp của nơi đó, một cách nhẹ nhàng và từ tốn, cho đến khi bạn bắt đầu mỉm cười. Hãy để ý đến sự gia tăng năng lượng. Giờ đây, bạn hãy nêu lên một câu hỏi và bao quanh nó bằng năng lượng đã phát triển. Trong ngày, hãy duy trì một liên kết với tình cảm yêu thương đó.

Bài tập 8. Trải qua một ngày vui thích

Giai đoạn thứ nhất: Bạn có thể thực hiện bài tập này một mình, nhưng sự thích thú của bạn và những khả năng của tính đồng bộ sẽ lớn hơn nếu có thêm một người để có một sinh hoạt mới mẻ và thú vị cho cả hai.

Giai đoạn thứ hai: Hãy dành ra vài phút để nhớ đến thách thức chính liên quan tới đời sống hiện nay của bạn và chuẩn bị tinh thần để đón nhận những giải đáp. Hãy ghi lại những thông điệp, nếu có. Hãy tuân theo những gì mà trực giác thôi thúc bạn.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI

Buổi số 3

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Nhận thức về những nguồn gốc thuộc lịch sử và phân tích những bận tâm riêng tư của chúng ta.

Bài tập 1. Thảo luận về mặc khải thứ hai: những xác tín

Mục tiêu: Thảo luận về sự tiến hoá của những ý niệm vật chất và tinh thần. Tại sao chúng ta gắn kết phân tích đó với đời sống của mình?

Thời gian: 15-20 phút

Lời khuyên: Hãy bắt đầu cuộc thảo luận bằng cách nêu lên những câu hỏi:

- Tại sao ý niệm về sự yên ổn và chủ nghĩa vật chất đã ảnh hưởng đến bạn và gia đình bạn?
- Tại sao hoặc vào lúc nào bạn đã bắt đầu đặt lại vấn đề về các tôn giáo truyền thống?
- Những nhân vật được bạn yêu thích trong thời thơ ấu và trong tuổi mới lớn là những ai?

Bài tập 2. Những bận tâm xưa cũ

Mục tiêu: Bài tập này giúp bạn nhận thức về những vấn đề lặp đi lặp lại trong đời bạn và những xác tín tiềm ẩn nơi chúng.

Thời gian: 15-20 phút.

Lời khuyên: Hãy ghi lại những vấn đề mà cho đến nay đã có tầm quan trọng hàng đầu đối với bạn.

Bài tập 3. Những bận tâm chính của bạn

Giai đoạn thứ nhất: Hãy ghi ra ít nhất là ba câu trả lời (nhiều hơn nếu có thể) cho những câu chưa kết thúc dưới đây:

- Tôi muốn đổi mới...
- Tôi mong được nhiều hơn...
- Tôi không ngừng nghĩ đến...
- Trong sáu tháng tới, tôi mong sẽ...
- Vào lúc này, những điều quan trọng hơn cả trong đời tôi là...
- Những tính cách mà tôi ngưỡng mộ hơn cả ở người khác là...
- Tôi sẽ vui thích nếu, trong đời tôi, tôi có thể...

Giai đoạn thứ hai: Hãy chia thành nhóm gồm hai, ba hoặc bốn người để so sánh các bảng liệt kê và trao đổi cảm nghĩ. Hãy chú ý đến những thông tin mà những người khác truyền đạt cho bạn: Chúng có thể giúp bạn đạt đến một số mục tiêu hoặc thực hiện một số mong ước.

Giai đoạn thứ ba: Hãy tập hợp lại toàn bộ nhóm để có thể truyền đạt những kinh nghiệm cho nhau. Ai đã phát đi một thông điệp hoặc cung cấp một thông tin? Bạn đã hiểu được gì về những xác tín riêng tư và những giá trị của bạn khi sàng lọc những ý tưởng đang khiến bạn bận tâm? Nếu có thể, hãy ghi lại một vài cảm nghĩ về bài tập này. Hãy lưu ý xem có những giấc mơ nào liên quan đến buổi nhóm họp này không.

Bài tập 4. Vào những lúc nào trong đời, tôi đã hành động một cách máy móc?

Mục tiêu: Để bạn nghĩ đến những lúc cảm thấy bế tắc và không chấp nhận rằng một sự thay đổi là điều cần thiết.

Lời khuyên: Hãy ghi lại cảm nghĩ của bạn. Bạn có thể chia sẻ những

cảm nghĩ đó với một thành viên trong nhóm nếu mọi thành viên đều làm như thế.

Bài tập 5. Tìm thấy những giải đáp mới cho những bận tâm cũ nhờ mô thức mới

Hãy xem những gì mà bạn đã ghi lại trong bài tập số 2 về những bận tâm xưa cũ quan trọng nhất. Hãy ghi lại những ý nghĩ tương ứng theo mô thức mới, cũng như ý niệm mới. Khi cảm thấy thích thú, hãy viết ra cách thức mà bạn có thể dần dần đưa ý niệm mới vào đời sống. Không nhất thiết phải tìm thấy ngay những lời giải đáp. Nếu một trong những Ý tưởng đó có vẻ đủ chín mùi để được áp dụng, thì có lẽ bạn sẽ cảm thấy rất bị thôi thúc.

Bạn có thể tái khẳng định một hoặc hai quyết định mới, bằng cách ghi ra, chẳng hạn như: “Tôi biết rằng hình ảnh thể chất chỉ là một phần của chính mình tôi và tha nhân. Tôi có thể khám phá giá trị nội tại của tha nhân cũng như của chính tôi”.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp lại những yêu cầu được trợ giúp. Hãy phát ra năng lượng tích cực.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẠC KHẢI THỨ HAI

Buổi số 4

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Lập bảng tổng kết cá nhân.

DẪN NHẬP

Hãy bắt đầu buổi họp nhóm bằng cách yêu cầu những người tham gia nói ra trực giác mà họ đã có, những trùng hợp ngẫu nhiên hoặc những thông điệp mà họ đã phát hiện trong tuần qua. Khi các thấy năng lượng đã đủ cao, hãy tiến hành bài tập 1.

Bài tập 1. Lập và phân tích bảng tổng kết cá nhân

Mục tiêu: Bản tổng kết cá nhân của bạn có thể

- a) Cho bạn một cơ hội để xem xét đời mình một cách khách quan hơn
- b) Cho thấy một sơ đồ tổng quát
- c) Cho thấy một chuỗi những trùng hợp ngẫu nhiên
- d) Báo trước giai đoạn sắp đến
- e) Gọi lên một mục tiêu trong đời.

Thời gian: 1 giờ 40 phút. Bạn sẽ dành ra khoảng phút để thực hiện theo cá nhân, 45 phút để thực hiện từng cặp hai người, và 40 phút để thảo luận nhóm.. Lưu ý: Những bảng tổng kết cá nhân là những công cụ mạnh mẽ để tiến sâu hơn vào vấn đề, bạn có thể dành toàn bộ một buổi họp nhóm hoặc nhiều buổi, cho đến khi đã xem xét đời sống của từng thành viên.

Phần thứ nhất: Lập bảng tổng kết cá nhân

Thời gian: 15-20 phút

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy viết ra những sự kiện đáng kể của đời bạn cho đến hôm nay. Đây là một “nguyên liệu thô” mà từ đó bạn có thể phát

họa một sơ đồ tổng quát hơn.

Giai đoạn thứ hai: Tóm tắt những sự kiện của đời bạn bằng cách cho chúng một cái tựa ngắn gọn, tổng hợp những hoạt động hoặc những xúc cảm của bạn trong một giai đoạn nhất định.

Giai đoạn thứ ba: Ghi nhận những sự kiện chính yếu, những hướng dẫn tiêu cực hoặc tích cực, những gặp gỡ và những bước ngoặt quyết định.

Giai đoạn thứ tư: Khi tất cả đều đã thực hiện xong công việc, mỗi người sẽ chọn cho mình một người bạn để thực hiện bài tập tiếp theo.

Phần thứ hai: Phân tích bản tổng kết cá nhân

Thời gian: 45 phút

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Sau khi đã chọn cho mình một người bạn, hãy luân phiên nghiên cứu bảng tổng kết cá nhân của nhau. Hãy bàn về những bước ngoặt quyết định, những thành tựu và những gặp gỡ quan trọng nhất trong đời. Có thể làm lộ ra những sơ đồ tổng quát hoặc phát hiện những dự định không ngờ khi trả lời những câu hỏi sau:

- a) Đây là những bước ngoặt quyết định?
- b) Bạn có phát hiện ở chúng một kịch bản lặp lại một thành công hoặc một hướng dẫn?
- c) Điều gì đối với bạn có vẻ đã hoàn tất? Điều gì có vẻ chưa hoàn tất?
- d) Điều gì đang thôi thúc bạn? Bạn muốn tránh phải gặp lại điều gì?
- e) Những giá trị của bạn đã thay đổi, tại sao?
- f) Đây là ý nghĩa tích cực - nếu có - của những sự kiện tiêu cực?

g) Toàn bộ đời bạn đã chuẩn bị cho bạn điều gì?

h) Cho đến nay, điều gì là mục tiêu của đời bạn?

Giai đoạn thứ hai: Hãy sử dụng những dữ kiện đạt được qua phân tích của bạn để hoàn tất những câu dưới đây:

- Tôi nhận ra rằng đời tôi chủ yếu được tập trung vào...
- Suốt đời tôi, tôi đã chuẩn bị để...
- Điều làm tôi ngạc nhiên hơn cả là...
- Cho đến nay, mục tiêu của đời tôi là...

Phần thứ ba: Thảo luận nhóm về bảng tổng kết cá nhân

Thời gian: 40 phút

Lời khuyên: Giờ đây, mỗi thành viên có thể cho những người khác biết về những gì mình đã phát hiện trong bảng tổng kết cá nhân của mình. Điều đó giúp năng lượng của nhóm hỗ trợ mỗi thành viên để họ tìm thấy một ý nghĩa từ những sự kiện của đời họ và có thể phát hiện ở đó một thông điệp có giá trị. Có thể ghi những điểm chính yếu lên một tờ giấy lớn hoặc lên bảng. Hãy khuyến khích mỗi thành viên nêu lên những lời bình.

Bài tập 2. Làm thế nào để đạt được những giải đáp cho các thắc mắc?

Mục tiêu: Nêu lên những câu hỏi chính xác, để cho bản ngã cấp cao có thể đưa đến cho bạn một trùng hợp ngẫu nhiên, một trực giác, một giấc mơ ban ngày hoặc một giấc mơ ban đêm để trợ giúp bạn.

Thời gian: 15 phút

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy thực hiện theo từng cặp. Lần lượt bàn bạc

một vấn đề mà các bạn muốn có ngay lời giải đáp.

Giai đoạn thứ hai: Hãy dành ra một lúc để tìm kiếm cơ cấu của câu hỏi. Điều đó có thể làm sáng tỏ loại giải đáp mà bạn đang mong đợi. Hãy nêu lên những câu hỏi càng chính xác càng tốt, điều đó sẽ giúp bạn hiểu rõ mình hơn và phân tích rõ hơn hoàn cảnh.

Giai đoạn thứ ba: Trong ba ngày tới, hãy chú ý đến mọi thông điệp, trực giác, giấc mơ ban ngày, hoặc giấc mơ ban đêm. Việc ghi nhận những trùng hợp ngẫu nhiên hoặc những giải đáp cho các câu hỏi sẽ có thể giúp bạn “cảm nhận những chờ đợi tích cực và thôi thúc bản ngã cấp cao hướng dẫn bạn”.

Bài tập 3. Thiền định để gia tăng sự tập trung và năng lượng

Mục tiêu: Đắm chìm những bận tâm chính của đời bạn trong dòng chảy của những rung động tích cực.

Thời gian: 15 phút.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hoặc bạn định tâm bằng cách lạng lẽ nhắm mắt trong một lúc, hoặc ai đó hướng dẫn bài tập thiền định có mục tiêu giúp thư giãn.

Hãy hít thở sâu hai hoặc ba lần, để cho không khí mang lại sự mềm mại và thư giãn cho cơ thể. Hãy hít vào một cách nhẹ nhàng và nín thở trong vài giây, rồi thở ra. Hãy hình dung toàn bộ cơ thể bạn, bắt đầu từ hai bàn chân, và ghi nhận những chi còn căng thẳng và những chi đã mềm mại và thư giãn. Hãy hướng tâm trí dọc lên theo hai chân. Hãy ghi nhận tình trạng của hai cánh tay và bàn tay. Giờ đây, chú tâm vào hai vai và cổ. Nếu cảm thấy đôi chút căng thẳng ở những phần đó của cơ thể, hãy thở nhẹ

nhàng và hướng tâm trí về phía chúng để các cơ được buông thả. Hãy chú ý đến những cảm tưởng đang lướt qua tâm trí và lộ trên khuôn mặt, và dịu dàng thư giãn những cơ đó. Giờ đây, hãy tiến xuống dọc theo lưng và cột sống, và hãy để ý đến cảm giác. Hãy theo dõi từng vùng của cơ thể. Hãy hít vào một cách chậm rãi và sâu để giúp cho không khí thâm nhập vào cơ thể, mang lại sự thư giãn. Giờ đây, hãy hình dung một ánh sáng lộng lẫy bên trên đầu. Cảm nhận rằng ánh sáng đó đang bắt đầu bao trùm. Hãy để thân thể bạn được đầy ắp bởi ánh sáng đó và sử dụng nó để nuôi dưỡng thâm tâm. Mọi tế bào của cơ thể bạn đều đắm chìm trong ánh sáng. Bạn đang trở nên rực sáng. Hãy hít thở sâu. Hãy cảm nhận sự bình yên và tình yêu thương trong khi cơ thể hoàn toàn thư giãn.

Khi mọi thành viên đều cảm thấy thư giãn, hãy tiến sang giai đoạn thứ hai.

Giai đoạn thứ hai: cần có một người để hướng dẫn cả nhóm: Giờ đây các bạn hay nhớ lại lần cuối cùng đã cảm thấy rất thoải mái. Hãy nhớ lại niềm vui, những tình cảm yêu thương nồng ấm, hạnh phúc mà bạn đã từng có. (Mỗi người hãy dành ra khoảng một phút để cảm nhận trong tinh lặng.)

Giai đoạn thứ ba: Trong khi đắm chìm trong trạng thái này, hãy nêu lên thắc mắc mà bạn muốn cố giải đáp. Hãy bao bọc câu hỏi của bạn bằng tình yêu thương và ánh sáng, theo mọi cách mà bạn có thể nghĩ ra. Hãy làm gia tăng tình cảm yêu thương đó. Hãy dành cho các thành viên một lúc tinh lặng.

Giai đoạn thứ tư: Hãy để ý xem bằng cách nào câu hỏi của bạn đang đưa bạn đến kết quả cụ thể đã mong ước. Từ thâm tâm, hãy bày tỏ lòng

biết ơn khi nghĩ rằng sẽ nhanh chóng đạt được điều mong ước. Trong khả năng có thể, hãy phát triển tình cảm biết ơn. Hãy cảm nhận điều mà bạn ao ước đang trở thành sự thật. Hãy đắm chìm trong sự rung động của tình yêu thương và niềm vui.

Giai đoạn thứ năm: Dần dần loại bỏ mọi lo lắng về điều bạn đang mong ước. Hãy hài lòng với cái ý tưởng rằng giờ đây bạn đang đạt được nó, hoặc có thể đạt được một điều gì đó tốt đẹp hơn. Hãy ngưng bận tâm về điều mà bạn đã nêu lên và quên nó đi. Hãy tiếp tục cảm nhận năng lượng nồng ấm, nhẹ nhàng và tươi vui. Hay đếm từ một đến ba rồi tiếp tục nhóm họp trong khi đã đầy ắp năng lượng. Một..., hai... ba. Mở mắt ra.

Giai đoạn thứ sáu: Hãy yêu cầu các thành viên phát biểu cảm tưởng của họ về bài tập này.

Bài tập 4. Trải qua một ngày thích thú

Giai đoạn thứ nhất: Trước khi rời khỏi buổi họp nhóm, hãy hẹn với một thành viên để cùng nhau trao đổi, hoặc tham gia vào một hoạt động hay một cuộc vui nào đó, trước khi có cuộc họp nhóm kế tiếp.

Giai đoạn thứ hai: Vào ngày đã hẹn, hãy trao đổi với nhau vấn đề mà bạn xem là quan trọng nhất của đời bạn vào lúc này cùng những giải đáp khả dĩ đã nhận được. Hãy ghi lại những thông điệp, nếu có. Hãy ghi lại điều mà trực giác thôi thúc bạn thực hiện. Hãy nói lên tâm tư của mình và sẵn sàng đón nhận mọi ý kiến.

Giai đoạn thứ ba: Nếu, trong tuần tới, bạn phải đi đâu đó, thì dẫu ở nơi đâu, hãy thực hiện một điều thích thú và mới mẻ cho mình. Bạn có thể xin số điện thoại của một thành viên trong nhóm và chọn giờ thích hợp để gọi cho họ. Hãy ngắn gọn cho họ biết về những đáp mà bạn nhận

được gần đây về những vấn đề của đời bạn và những dự định của bạn.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được giúp đỡ. Hãy phát đi năng lượng tích cực.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ÁP DỤNG MẶC KHẢI THỨ HAI VÀ GIA TĂNG NHỮNG LỢI ÍCH CỦA NÓ

- Hãy ý thức rằng bạn đã chọn sống trong một thời kỳ quan trọng của lịch sử.
- Hãy cầu mong bản ngã cấp cao trợ giúp.
- Hãy tự hỏi bạn đã bỏ ra bao nhiêu thời gian tìm cách làm chủ những sự kiện hoặc kiểm soát người khác.
- Hãy chọn những hoạt động dễ chịu, thoải mái. Hãy bớt đi những hoạt động do bị bắt buộc. Không nên lẫn lộn giữa sự bắt buộc với tinh thần trách nhiệm. Hãy chọn một hoạt động mà bạn ưa thích và có thể rời bỏ nó ngay một cách có chủ ý. Vui chơi và có được nhiều thời gian rảnh rỗi hơn là những điều làm gia tăng mức năng lượng và gia tăng những cơ may để nhận ra các trùng hợp ngẫu nhiên.
- Hãy đón nhận với lòng biết ơn mọi trợ giúp mà bạn có thể nhận.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI

Buổi số 5

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Tiếp tục thảo luận về những cảm nghĩ của mỗi thành viên về bảng tổng kết cá nhân. Hãy chia sẻ với những người khác về những gì đã xảy ra trong một ngày của bạn; xem đâu là những vấn đề hoặc những thông tin mà sự chia sẻ đã đưa ra ánh sáng. Hãy bắt đầu một bài thiền định để thư giãn và gia tăng năng lượng cho mọi thành viên.

Bài tập 1. Mỗi thành viên sẽ kể về một ngày đã qua của mình

Sự trao đổi những kinh nghiệm có mục tiêu là trao và nhận những ý tưởng có liên quan đến những điều đã xảy ra trong ngày, và xét xem điều đó có giúp bạn làm sáng tỏ một thắc mắc đang đặt ra vào lúc này.

Thời gian: 2 giờ

Lời khuyên: Để tìm thấy ý nghĩa của mọi sự kiện diễn ra trong ngày, hãy bàn về chúng trong khi giữ trong tâm trí những câu hỏi sau:

- a) Bạn có thích thú khi thực hiện bài tập này?
- b) Những mong đợi của bạn có ảnh hưởng đến diễn tiến của ngày đã qua? Nó có đáp ứng những mong đợi của bạn?
- c) Đâu là những điểm tương đồng mà bạn đã nhận thấy giữa những bận tâm của bạn và những sự kiện đã diễn ra hoặc những tình cảm mà bạn đã cảm nhận trong ngày?
- d) Đâu là những kết quả tích cực của ngày đã qua
- e) Bạn đã học hỏi được gì?
- f) Một thành viên trong nhóm đã có một trực giác nào đó về những điều mà bạn kể ra?

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp. Hãy phát đi năng lượng tích cực cho mỗi thành viên.

Rèn luyện bổ sung

Bạn có thể đọc lại cuốn Lời Tiên Tri Núi Andes để kiểm tra xem sự hiểu biết của bạn về những mặc khải có đổi khác gì kể từ lần đọc trước.

Chuẩn bị cho lần nhóm họp kế tiếp

Hãy yêu cầu một hoặc hai thành viên tình nguyện mang đến buổi nhóm họp một vật tượng trưng cho cái đẹp - một bó hoa, một cây kiểng nhỏ, hoặc bất cứ một vật gì có vẻ bắt mắt.

CHÚ THÍCH

1/ Michael Murphy, *The Future of the Body*, Los Angeles, Jeremy p. Tarcher, 1992, tr. 173

2/ Philip Novak, *Études bouddhistes et chretie lines** Projet sur les religions de l'Occident et de l'Orient Universite de Hawaii, 1984, tr.64—65

^

3/ C.G.Jung, *Dreams*, Princeton University press, 1974, tr.36

4/ Deepak Chopra, *Un corps song ágc. un esprit immortel*, bản dịch của Bernard Sigard, InterEditions, 1994, tr.46

5/ Như trên tr.62 6/ Như trên tr.17

3. VẤN ĐỀ NĂNG LƯỢNG

Cùng với Wil, nhân vật chính của Lời Tiên Tri Núi Andes đã vượt qua những dãy núi hùng vĩ của Peru đi đến Vicente, một nơi tuyệt đẹp với thảm thực vật nhiệt đới xanh tươi trù phú và những cây sồi cổ thụ. Nhân vật chính cảm thấy bị kích thích bởi một sinh lực khác thường. Sau khi đã gặp nhiều nhà khoa học đang nghiên cứu về thảo mộc, anh bắt đầu làm quen với mặc khải thứ ba. Áp dụng điều vừa học được, anh cảm nhận được năng lượng bằng cách tập trung vào vẻ đẹp của thiên nhiên, và trong một lúc ngắn ngủi, anh thoáng thấy trường năng lượng bao quanh một cây xanh, cũng như cách mà ý thức có thể tác động lên trường đó. Ý tưởng cho rằng chúng ta có thể, bằng tư tưởng, tăng tốc hoặc làm chậm lại sự xuất hiện của một số sự kiện, khiến anh thắc mắc. Sự hoài nghi của anh nhường chỗ cho một sự quan tâm và một sự tò mò đích thực.

MẶC KHẢI THỨ BA

Vũ trụ chỉ đơn thuần là năng lượng. Mọi sự trong vũ trụ đều được hình thành từ năng lượng, và năng lượng tạo ra những vật thể và bản chất của cái mà chúng ta gọi là thực tại. Là một đại đương rộng lớn của sự rung động; năng lượng đó thể hiện thành vô số những hình thái của hiện hữu và nối liền chúng với nhau: một tảng đá, một con sóng, một bông hoa, hoặc chính bạn. Sự tồn tại được hình thành từ một chất liệu duy nhất ở nền tảng, không ngừng chuyển động - sinh thành, biến đổi, chuyển dịch.

Ý tưởng của chúng ta khiến chúng ta trở thành những người đồng sáng tạo. Mặc khải thứ ba khẳng định rằng mọi sự đều nối kết, hợp nhất, và như thế trở nên một. Qua trung gian của ý chí, ý thức con người có thể ảnh hưởng trực tiếp đến mọi hình thái năng lượng. Điều lạ lùng hơn cả là năng lượng đó đáp ứng những mong đợi của chúng ta. Khi ngoại xuất những ý tưởng và tình cảm của chúng ta ra ngoài giới, chúng ta lan tỏa năng lượng của chúng ta vào thế giới, và điều đó ảnh hưởng đến những hệ năng lượng khác.

Cái đẹp nâng cao năng lượng. Mặc khải thứ ba khuyến khích chúng ta biết tích hợp với năng lượng vũ trụ bằng cách nhận ra nó trong tự nhiên và ở tha nhân. Vào buổi đầu, cách thức dễ nhất để nhận ra năng lượng là trau dồi khả năng nhận thức của chúng ta về cái đẹp. Một khi trở nên nhạy bén trước cái đẹp và những tính chất tuyệt vời của thiên nhiên hoặc của con người, chúng ta tiến sang một mức độ cao hơn trên không gian bốn chiều của ý thức. Nếu cộng hưởng với cái đẹp của một sự vật hoặc một con người, ở giai đoạn kế tiếp của sự nhận thức, chúng ta sẽ thấy mình phát ra năng lượng.

Ý thức về năng lượng làm gia tăng rung động của chúng ta. Ý thức về năng lượng vũ trụ là điều cần thiết để tiến vào dòng chảy của năng lượng này và trở thành đồng sáng tạo của nó. Một khi hiểu rằng mình là một thành phần của một hệ sinh động gồm năng lượng mà cho đến nay vẫn không thể thấy được, những niềm tin cơ bản của chúng ta phải thay đổi và chúng ta hiện hữu ở một mức rung động cao hơn. Nếu đầu óc ta đọc những dòng chữ này trên giấy, và tâm trí ta nhận biết và chấp nhận: “Quả đúng vậy!”, chúng ta đang hấp thụ mặc khải này. Đối với một số người,

nó có thể tạo ra một sự tăng tốc các sự kiện và những hiện tượng có tính đồng bộ, trong khi với những người khác, có sự phát sinh một sự sáng suốt, một sự tin tưởng hoặc một hy vọng mới. Có một số người phải trải qua một thời kỳ của những đảo lộn đầy đau khổ trước khi có thể tự tái cơ cấu. Ngay cả nếu, trong đời chúng ta, những sự việc không thay đổi nhanh chóng như chúng ta một ngày nào đó chúng ta sẽ thay đổi.

Hãy hình dung những trạng thái tâm trí như những dải tần số. Khi thu hút những rung động năng lượng cao hơn, như lòng biết ơn, cái đẹp, niềm vui và sự tin tưởng, bạn hòa đồng hơn với năng lượng vũ trụ. Đời sống hàng ngày của bạn chịu ảnh hưởng bởi khả năng giữ “kết nối” nhờ vào ý thức, và ngay cả nếu còn những lúc bị stress, bạn vẫn có thể giữ kết nối với phương hướng tâm linh của bạn. Khi biết chăm lo cho chính mình, biết góp phần vào công việc chung, biết chia sẻ với người khác, bạn đang thiết lập một nền tảng vững chắc chống đỡ bạn trong những lúc khó khăn. Mỗi trực giác và mỗi liên kết mà bạn thiết lập cũng đang tiến triển đưa bạn lên một mức cao hơn. Mỗi bước tiến về phía trước giúp cho bước tiếp theo trở nên dễ dàng.

*** Ý thức thuộc tế bào**

Từ thời Hy Lạp cổ đại người ta đã không ngừng nghiên cứu về chất liệu cơ bản của sự sống, nhưng chỉ đến những năm 1960, người ta mới bắt đầu thăm dò một cách nghiêm túc những trường năng lượng sinh học mới. Từ đó, người ta đã phát hiện sự tồn tại của một năng lượng vô hình, dẫn truyền một cách thông minh.

Vào một ngày năm 1966, Cleve Backster, chuyên gia về phát hiện nói dối, đã cắm một điện cực của máy trắc âm của ông lên cây ráy thơm đặt

trên bàn giấy. Vì tò mò muốn biết phản ứng là như thế nào, nên Backster quyết định nhúng những chiếc lá của cây ráy thơm vào cốc cà phê nóng mà ông đang cầm trên tay. Nhưng, do chẳng có kết quả nào, nên ông nghĩ đến việc gây nhiều hư hại hơn cho cây. Và ngay khi ông nghĩ đến việc dùng que diêm để đốt cháy một lá cây, kim điện kế chuyển động một cách điên loạn. Những phản ứng mà ông ghi nhận chiều hôm đó trên chiếc máy đưa ông đến hàng trăm cuộc thí nghiệm để có chứng cứ rằng thực vật có khả năng “tư duy”. Các thực vật, thông thường tồn tại bên nhau một cách hài hoà, hình như chăm chú theo dõi những sự việc và hành vi của con người và các động vật trong môi trường của chúng, và thực hiện điều đó ở tầm mức tế bào. Chẳng hạn, trong một thí nghiệm, có một nhà nghiên cứu đứng trước hai cây xanh, và chủ ý huỷ diệt một trong hai cây. Cây còn lại có khả năng nhận ra một cách chính xác thủ phạm giữa sáu người khác. Thực vật cũng có khả năng phát hiện những hành vi bạo lực tinh tế nhất: một trong số chúng đã phản ứng khi một nhà nghiên cứu bỏ một thìa mút vào hũ yogurt. Chất bảo quản có trong mút đã làm chết một số vi khuẩn của yogurt. Cái chết thuộc tế bào đó đã được nhận biết bởi thực vật. (1)

Từ đó, người ta đã nỗ lực nghiên cứu để bắc một cây cầu nối liền khoa học với siêu hình học. Trong những năm 1970, nhà hoá học Marcel Vogel đã nghiên cứu về thực vật, về những nhạy cảm của chúng đối với con người, khả năng cảm nhận những ý nghĩ và những tình cảm của con người và phản ứng trước những điều đó. Trong một hội nghị, Vogel tuyên bố một cách dứt khoát:

“Sự thật là, con người có thể và cần phải giao cảm với cây cỏ. Cây cỏ là những công cụ cực kỳ nhạy bén để đo lường cảm xúc của con người. Cây

cỏ toả ra năng lượng hữu ích cho con người, Chúng ta có thể cảm nhận những lực đó! Chúng nuôi dưỡng trường năng lượng của chúng ta, để rồi trường năng lượng của chúng ta nuôi dưỡng cây cỏ”.

Theo Vogel, các thổ dân châu Mỹ đã biết rất rõ những tính năng này. Khi cần thiết, họ đi vào rừng để nạp lại năng lượng. (2)

Sự sống có một ký ức và tính nhạy cảm — một nhận thức - ngay cả ở mức phân tử. Sau đây là điều được chứng minh bởi những thí nghiệm ở mức độ tế bào do Cleve Backster và nhà tế bào học Howard Miller thực hiện:

Các tinh trùng tỏ ra đặc biệt lạ lùng khi có thể nhận ra người tạo ra chúng và phản ứng trước sự hiện diện của người này trong khi không biết những đại diện khác của phái nam. Những phát hiện đó xem chừng chỉ ra rằng có một loại ký ức tổng quát ở trong hữu thể đơn bào (...) Backster nói rằng: “Tính nhạy cảm hình như không dừng ở mức tế bào. Người ta có thể định vị nó ở mức phân tử. Điều đó khiến phải đánh giá lại những gì mà cho đến nay được xem là vật vô tri”. (3)

Ngay cả nếu không ý thức về những liên quan nhỏ bé đó, chúng ta cũng bắt đầu hiểu rằng chúng ta đang sống trong một trường trí tuệ rộng lớn hơn trí tuệ của chúng ta. Sự sống, dòng chảy bất tận của năng lượng sinh động, là sự kéo dài của ý chí và của sự chú tâm của chúng ta, và nó được hình thành để thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta nhờ những mã được ghi trong ADN của các tế bào. Bằng sức mạnh của ý chí, chúng ta thúc đẩy trường năng lượng của mình, trong khi thu hút - khi cần thiết - điều mà chúng ta cần.

*** Phát triển theo nhịp điệu**

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes, nhân vật chính thường có những suy nghĩ thuộc loại: “Tôi không thực sự hiểu rõ điều đó”, “Tôi không tin chắc rằng mình đã hiểu”, “Đầu óc tôi vẫn còn mù mờ”, hoặc: “Tôi có cảm tưởng lịch sử vẫn tiếp diễn, nhưng tôi không thể hiểu ý nghĩa đích thực”. Khi đọc cuốn Lời Tiên Tri Núi Andes có thể bạn cũng đôi lần có những cảm nghĩ tương tự. Bạn có thể có xu hướng muốn hiểu ngay tức khắc những mặc khải, thấu triệt chúng, đưa chúng vào áp dụng nhanh chóng tiến đến một đời sống mới. Bạn không nên tìm cách hấp thụ tất cả những mặc khải cùng lúc, cũng như sắp xếp chúng trong đầu bạn; hãy dẫn lại sự nóng vội; hãy chấp nhận ý nghĩ rằng bạn đang học hỏi và thấu triệt chúng theo nhịp điệu của riêng bạn.

Chẳng hạn, theo mặc khải thứ ba, chúng ta có thể học cách nhìn thấy những năng lượng vô hình bao quanh cây cỏ và con người. Một số trong chúng ta trông thấy trường năng lượng đó, nhưng nhiều người khác thì chỉ sau này mới thấy. Điều đó dễ dàng đối với một số người, và khó đối với số khác, nhưng điều chủ yếu liên quan đến mặc khải thứ ba, là biết nhìn nhận sự hiện hữu của năng lượng vũ trụ.

Tiến sĩ Stanislas Grof viết:

Người ta có thể nhận ra trường năng lượng gồm những màu sắc khác nhau bao quanh người khác; đó là những trường tương ứng với mô tả, theo truyền thống. Đôi khi, những trường đó đi kèm với những trực giác cá biệt về những người liên quan. Các nhà nghiên cứu y học đã xác nhận một số trường hợp. (4)

■(;) Cơ thể phát ra những hình thái năng lượng khác nhau có thể đo được bằng những dụng cụ khoa học. Mỗi người chúng ta đều được bao

quanh bởi một lớp khí vô hình, vói. nhiệt tỏa ra. Bằng một bàn tay nhạy cảm, người ta có thể nhận ra sức nóng đó cách làn da nhiều centimet, và xa hơn nữa nếu dùng những thiết bị hồng ngoại. Chúng ta tồn tại như là những trường giao thoa (...) chúng ta có nhiều cách để phát hiện ra nhau từ xa. (George Leonard, The Ultimate Athlete) (5)

Bạn có thể trông thấy năng lượng, hoặc cảm nhận nó cách này hay cách khác. Một số người diễn giải năng lượng như là một nhận biết nội tâm: “Tôi phát hiện một sức mạnh lớn lao trong cây xanh này. Tôi có thể cảm nhận những cái rễ của nó đang hướng về tâm Trái đất. Tôi nhận ra sự khôn ngoan của nó”. Hoặc người khác, nhạy cảm hơn với những rung động âm sẽ nói: “Tôi yêu thích tiếng nói của cây cỏ, và lắng nghe những chiếc lá thì thầm”.

Nếu không thể trông thấy những trường năng lượng thiên nhiên, bạn cũng không nên lo ngại. Có người nói với tôi:

“Đọc đến mặc khải thứ ba, tôi đặt sách xuống và nhìn con mèo của tôi. Tôi tưởng rằng mình có thể trông thấy năng lượng của nó. Tôi chú tâm vào vẻ đẹp của con mèo, nhưng không thể thấy trường năng lượng của nó!”.

Hãy trải nghiệm tất cả những gì bạn muốn, nhưng đừng nghĩ rằng sự tiến triển của mình bị bế tắc do không thể trông thấy năng lượng.

Tâm trí chúng ta mở ra đúng lúc của nó. Để trực giác biến thành minh triết, phải có một vùng đất thuận lợi để nó bắt rễ và thời gian để phát triển.

❖ Một vùng đất phì nhiêu

Có một tâm trí thanh thản, trong sáng là kiện thiết yếu cho việc tiếp cận

với năng lượng Vũ trụ. Trong Lòì Tiên Tri Núi Andes, khu Vicente xanh tươi là nơi thuận lợi để nhân vật chính cảm thấy mạnh mẽ trở lại. Tại đây, anh có thể đáp ứng cách thuận lợi với những người gọi ý anh nên nhận biết năng lượng, giao cảm với cây cỏ, và cảm nhận cái đẹp. Khi mục tiêu của chúng ta là rõ ràng, ngay cả nếu nó không phải là mục tiêu tâm linh, kết quả mà ta đạt được thường vượt quá những mong đợi của ta. Nếu muốn áp dụng những mặc khải của Bản Sách Cổ Chép Tay vào đời mình, bạn hãy tự hỏi: “Làm thế nào tôi có thể cải thiện quan hệ của tôi với cái đẹp trong tự nhiên?”.

Sự ổn định mà chúng ta đạt được và phát triển khi có những thói quen lành mạnh hàng ngày cũng góp phần cho sự bám sâu hơn gốc rễ tâm linh của chúng ta. Nhưng, cũng có những lúc chúng ta thấy hiệu năng của mình lớn lao hơn trong nghịch cảnh, khi sức mạnh của những ý tưởng của ta bị thử thách. Như một người đã ghi nhận về ước muốn ngay tức khắc có được sự hiểu biết tâm linh: “Tôi cứ nghĩ rằng mình có thể hái hoa mà không để cho rễ có đủ thời gian mọc”. Bạn hãy cho những mặc khải dần dần thấm vào bạn. Nếu mong ước đạt đến cấp độ tâm linh cao hơn, bạn phải tự hỏi "Liệu tôi đã chăm lo tốt cho chính mình trong đời sống hàng ngày?".

❖ Khi phát ra năng lượng, bạn tác động đến những người xung quanh

Tại Ấn Độ, nhiều người tin rằng, nếu trong một ngôi làng có một người thánh thiện cư ngụ, toàn bộ ngôi làng đó được hưởng hoa trái từ sự minh triết của người thánh thiện đó. Tiến sĩ Patrick Tribble, ở California, đã nhận thấy ảnh hưởng từ năng lượng của một người đối với những người khác như sau:

“Tôi có may mắn gặp họa sĩ Elizabeth Brunner, một người từng là bạn của những nhà lãnh đạo như Gandhi và Nehru. Có lần tôi đến nhà bà, khi đó bà đã trên tám mươi tuổi, và tôi kinh ngạc khi thấy một trường khí vô hình toả rộng xung quanh thân xác thể chất của bà. Tôi thấy có nhiều người khác đến thăm bà và, chỉ nhờ ở sự hiện diện của bà không thôi, họ đã trở nên duyên dáng và dễ mến kể cả những người không mấy cao thượng và rộng lượng”.

Nhiều người, sau khi đã đọc Lời Tiên Tri Núi Andes, cảm thấy có một dòng năng lượng và một sự hưng phấn mãnh liệt. Những mặc khải có vẻ như quen thuộc. Nếu nội dung của chúng có một âm vang mạnh mẽ, như thế là bạn đang chuẩn bị một thay đổi trong ý thức. Nhưng hãy nhớ rằng bạn cần một thời gian để "đưa sự hiểu biết vào khung cảnh những niềm xác tín. Nếu bạn thấy muốn giúp đỡ tha nhân nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày, như thế là bạn đã tỏa ra một sức mạnh góp phần vào sự phát triển tư duy mới. Sự góp phần của bạn, đó là bạn hãy là chính mình, càng toàn vẹn càng tốt. Bạn là một hữu thể đang tỏa sáng. Hãy tự hỏi: “Tôi có trân trọng, có yêu thương con người hiện tại của tôi?”.

❖ ❖ Những trường năng lượng

Vào đầu thế kỷ 20, khi người ta đã có thể chụp ảnh ánh sáng bí ẩn tỏa ra từ những lá cây, từ những vật vô tri và đầu những ngón tay, thí nghiệm đó mang đến một chứng cứ có thể thấy được về điều mà các nhà thần bí luôn gọi là trường khí vô hình bao quanh các vật thể. Trong những năm 1970, những nghiên cứu mới được tiến hành bởi một chuyên gia hàng đầu thế giới về tinh thể học là William A. Tiller, Đại học Stanford, đã đưa đến kết luận là “Giả thuyết cho rằng sự phát sáng, hay năng lượng phát ra từ một lá cây hoặc một đầu ngón tay, có thể trên thực tế xuất phát từ

những gì đã có trước khi có sự hình thành vật chất (...) này có thể là một cấp độ khác, một sơ đồ năng lượng liên kết chặt chẽ vật chất một cách chính xác”. (6)

Những nghiên cứu đã cho thấy rằng ADN của những tế bào sống có thể giao tiếp với ADN của những tế bào kề cận bằng cách truyền đi năng lượng dưới dạng lượng tử. Những kết quả đó chỉ ra rằng những tế bào có thể giao tiếp với nhau một cách độc lập đối với những phản ứng sinh hoá và với những hệ của cơ thể như hệ tuần hoàn, hệ thần kinh hoặc hệ miễn dịch. (Leonard Laskow, Healing U'lth hove) (7)

Khi thế kỷ 20 kết thúc thì cuộc tìm kiếm chứng cứ vẫn được các nhà khoa học tiến hành. Ngay cả nếu phần đông chúng ta không biết các kết quả của những nghiên cứu huyền học (esoteric), thì có thể những khám phá đó sẽ đến với chúng ta bằng con đường vòng của vô thức tập thể, tựa như một trạm nhận thông tin rồi phát lại những thông điệp ngắn gọn. Những chuyển biến thuộc vô thức đó tạo ra một vùng đất màu mờ, trên đó những mặc khải của Bản Sách cổ Chép Tay có thể bắt rễ.

❖ Năng lượng đáp ứng những mong đợi của chúng ta

Có vẻ như thông tin đến với chúng ta một cách hoàn toàn đúng lúc. Nói chính xác hơn, thông tin là một dòng chảy không ngừng mà chúng ta chắt lọc nó một cách có ý thức theo những nhu cầu của chúng ta. Tựa như những “click” trên bàn phím máy tính, chúng ta chọn ra điều mà chúng ta muốn biết.

Dần dà, khi chúng ta tiến đến một mức độ cao hơn của sự rung động, những thông điệp có xu hướng đến một cách nhanh hơn. Khi sử dụng những tài năng và khả năng của chúng ta với ý định tốt đẹp, những sự

việc sẽ đến với chúng ta.

Nếu vào lúc này bạn không cảm nhận được dòng chảy đó, bạn hãy thay đổi những mục tiêu cho đến khi chúng chỉ ra một lối đưa bạn về con đường của mình. Hãy chờ để được gặp những người nắm giữ những thông điệp hữu ích cho con đường của bạn. Hãy có một ý thức nhạy bén về hiện tượng, và rồi điều đó sẽ xảy ra.

Hãy nghĩ đến một dự án mà bạn thực sự thích thú thực hiện. Bạn có thấy năng lượng đã xuất hiện? Bằng cách nào những sự việc đã bắt đầu xác định? Phải chăng có những người đã chỉ cho bạn nguồn thông tin hoặc những cuốn sách có liên quan đến vấn đề? Thông thường, tiến trình dẫn đến sự hoàn thành một dự án là kết quả của một kết hợp của ý định có chủ tâm và sự thu hút vô thức.

Ngay lúc này, cuộc đời của bạn là một bức tranh đã hoàn tất từ những ý tưởng hiện tại của bạn, từ những niềm tin và những đáp ứng đã qua của bạn.

❖ Tìm kiếm thông điệp trong những sự kiện hàng ngày

Chúng ta không bao giờ có thể thực sự biết được bằng cách nào những thông điệp của vũ trụ sẽ biểu hiện cho chúng ta. Trong ba ngày liền, hãy ghi lại mọi ý tưởng hoặc bài học quan trọng xuất phát từ những cuộc gặp mặt hoặc từ những cuộc nói chuyện của bạn. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên về sơ đồ có tính lặp lại mà bạn phát hiện.

❖ Những cái bẫy gây mất năng lượng

Ngay cả khi bạn có thể đánh giá những phương diện tích cực của cá tính mình và bắt đầu sử dụng một cách có ý thức một ngôn ngữ tích cực hơn, bạn vẫn có thể phải chịu những sa sút của sự năng động, và điều đó

làm chậm lại sự phát triển của bạn. Hằng ngày, chúng ta có những cảm xúc như tức giận, sợ hãi, oán giận, hờ hững, hoài nghi, cảm tưởng rằng những người khác đang lợi dụng mình, chưa kể đến sự mệt mỏi đơn thuần. Trong buổi đầu, khi dành nhiều chú ý hơn cho những điều đang xảy ra, bạn có thể vượt qua những tâm trạng đó dù chúng lặp lại hoặc với một cường độ gia tăng.

Nhiều lần, trong Lời Tiên Tri Núi Andes, nhân vật chính đã nhụt chí, đầu óc trở nên rối loạn, anh cảm thấy khó khăn để quyết định hoặc phản ứng trước những tình huống do sợ hãi, lo âu hoặc ngờ vực, những dấu hiệu cho thấy một sự giảm sút năng lượng. Tất cả chúng ta đều trải qua những lúc như thế. Chúng ta có thể làm gì?

❖ Giữ sự tiếp cận với năng lượng của mình

Nếu năng lượng của bạn đang yếu, nếu bạn đang cần được kích thích, trước tiên bạn phải lắng nghe cơ thể để xác định mình đang cảm thấy gì. Trong phần lớn các trường hợp, quả là hữu ích khi ghi lại các diễn biến tâm trạng.

* **Hãy dành thời gian để hít thở**

Dù đang ở nơi đâu, bạn cũng cần biết hít thở. Nếu biết làm chủ nhịp thở của mình trong vài phút, bạn có thể nhanh chóng làm dịu tâm trí.

Nếu cảm thấy mệt mỏi, hãy ngồi xuống ở một nơi yên tĩnh và mừng tượng có một sợi dây lớn đang nối liền cột sống của bạn với Trái đất. Hãy mừng tượng rằng qua sợi dây đó bạn đang rút được phần nào năng lượng của Trái đất và đưa năng lượng đó lên giữa ngực bạn. Sau đó, hãy mừng tượng bạn đang mở ra nơi đỉnh đầu của mình để cho một sợi dây bằng bạc nối liền với trời. Hãy để cho năng lượng tốt lành, tươi mát tiến

xuống qua sợi dây, đến ngực bạn, và ở đó nó gặp năng lượng của Trái đất. Chẳng mấy chốc, bạn sẽ cảm thấy có một sự hồi phục mạnh mẽ.

Vào những lúc khác, bạn cảm thấy nóng nảy trong một cuộc tranh cãi căng thẳng, chẳng hạn. Nếu muốn bình tĩnh lại, bạn đi sang một căn phòng khác, hoặc một nơi yên tĩnh, rồi ngồi xuống và nhắm mắt. Một lần nữa việc mừng tượng một sợi dây lớn đang nối liền cột sống của bạn với Trái Đất là điều hữu ích cho bạn. Hãy để năng lượng dư thừa của bạn thoát ra qua sợi dây và trở lại Trái đất.

Ngoài ra, một cuộc đi dạo trong năm hoặc mười phút cũng rất hữu ích.

❖ Làm thế nào để dẫn dắt ánh sáng và đưa nó vào nội tâm?

Để huy động năng lượng hoặc giải quyết một cách dễ dàng hơn một vấn đề, chúng ta có một cách thật đơn giản: Hãy mừng tượng bạn đang được bao quanh bởi ánh sáng. Hãy nhắm mắt lại một lúc (hoặc áp lòng bàn tay lên hai mắt). Hãy mừng tượng một thác ánh sáng đang đổ xuống trên bạn và bao bọc bạn. Hãy thích thú với sức ấm và sự rục rờ của ánh sáng. Hãy mừng tượng căn phòng đang tràn ngập ánh sáng. Hãy dành ra vài phút để làm cho hình ảnh đó trở nên mãnh liệt hơn. Hãy thực hành bài tập này nhiều lần mỗi ngày trong một tuần và để ý một sự thay đổi đã diễn ra ở bạn hoặc ở những người quanh xung bạn.

TÓM TẮT VỀ MẶC KHẢI THỨ BA

Mặc Khải thứ ba nhấn mạnh đến sự năng động mang tính năng lượng của tầm nhìn mới của chúng ta về vũ trụ. Khi nhìn thế giới xung quanh, chúng ta không còn nghĩ rằng mọi vật đều được hình thành từ vật chất.

Nhờ những khám phá của vật lý hiện đại và những nỗ lực tổng hợp với minh triết phương Đông, chúng ta bắt đầu cảm nhận được vũ trụ như một môi trường năng lượng rộng lớn, một thế giới lượng tử, nơi những hiện tượng được liên kết và tương tác. Nhờ minh triết phương Đông, chúng ta biết rằng mình có thể đạt được năng lượng vũ trụ đó. Chúng ta có thể phóng chiếu nó ra bên ngoài bằng những tư tưởng và ý định của chúng ta, và tạo ảnh hưởng lên đời sống của chúng ta và của những người khác.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẠC KHẢI THỨ BA

❖ Gia tăng khả năng cảm nhận cái đẹp

Trong một hoặc hai tháng, hãy dành ra thời gian để tham quan một đền thờ, một ngôi chùa, một giáo đường (nhất là vào những lúc vắng người, yên tĩnh) hoặc một viện bảo tàng. Bạn cảm thấy thế nào?

Mỗi tuần, hãy dành ra một buổi chiều để đi dạo dọc theo một con đường có nhiều cây xanh và những khu vườn. Hãy gìn giữ bầu không khí thanh thản đó suốt buổi tối. Ngày hôm sau, bạn cảm thấy thế nào? Hãy đặt những trải nghiệm song song với năng lượng mà bạn cảm nhận khi đang ở trong một siêu thị hoặc một cửa hàng.

Mỗi ngày, bạn hãy cố kết nối với một điều gì đó đẹp đẽ trong tự nhiên. Hãy ngắm nhìn một bông hoa.

❖ Kết nối với năng lượng

Thấy năng lượng trong tự nhiên

Đã bao lâu rồi bạn chưa đến một khu rừng hoặc một công viên? Có thể bạn đang sống không xa một dòng sông, một hồ nước hoặc biển, nhưng bạn “không có thời gian” để đến đó. Vậy hãy cho chính mình một cái hẹn để tìm về thiên nhiên,

Một khi đã ở trong thiên nhiên, hãy trải nghiệm điều được mô tả trong Lời Tiên Tri Núi Andes. Hãy ngồi xuống một cách thoải mái và hướng sự chú ý đến vẻ đẹp của thảo mộc.

Nếu muốn nhìn thấy quầng sáng bao quanh một cây xanh, bình minh hoặc hoàng hôn là những lúc thuận tiện nhất. Hãy điều tiết tầm nhìn vào những đường viền quanh cây xanh. Hãy ngồi yên và quan sát vật sinh động đó trong toàn bộ vẻ lộng lẫy của nó. Hãy hít vào vẻ đẹp tràn ngập con người bạn. Hãy để cho cơ thể bạn rạng rỡ bởi toàn bộ vẻ đẹp mà bạn đang cảm nhận. Hãy tưởng tượng bạn đang được nối liền với cây xanh và cảm nhận năng lượng sinh động của nó. Hãy tiếp tục hít vào năng lượng và tránh điều chỉnh tầm nhìn, đến khi bạn nhận thấy một dải ánh sáng màu xanh nhạt.

Thấy năng lượng tỏa ra từ hai bàn tay

Để có thể thấy trường năng lượng của hai bàn tay, hãy thực hành bài tập sau. Ngồi thoải mái trong tư thế ngược mắt lên bầu trời xanh. Chụm các đầu ngón tay trở vào nhau với nền là trời xanh. Choãi các ngón tay ra cách nhau hai hoặc ba centimet và nhìn vào giữa chúng. Trong một lúc, hãy tránh điều chỉnh tầm mắt, và đưa các ngón tay đến gần nhau, rồi lại

choãi ra. Hãy tập trung tầm nhìn vào không gian giữa những ngón tay và để cho hình ảnh của chúng nhạt nhòa đi. Giờ đây, bạn có thể trông thấy một điều gì đó như những làn khói hoặc sương toả ra từ những đầu ngón tay của bạn.

Bạn cũng có thể đưa hai lòng bàn tay hoặc hai cẳng tay gần nhau và quan sát những dải năng lượng nối liền chúng.

Cảm nhận năng lượng trong hai bàn tay

Xoa mạnh hai lòng bàn tay vào nhau trong một hoặc hai phút. Đặt hai lòng bàn tay đối diện nhau và cảm nhận cảm giác kim châm trong hai lòng bàn tay của bạn. Hãy gia tăng rồi nhẹ nhàng giảm bớt không gian ngăn cách chúng. Hãy tưởng tượng có một quả cầu ánh sáng ở đó. Hãy cảm nghiệm sự hiện diện của nó trong khi nhẹ nhàng cử động đôi tay. Bạn có thể phóng chiếu năng lượng bằng cách tập trung sự chú ý vào một vùng của cơ thể bạn để mang đến cho nó năng lượng hoặc giúp bạn đỡ đau.

Tích tụ năng lượng

Một khi đã bắt đầu ý thức về những chuyển động của năng lượng trong cơ thể, bạn sẽ dễ dàng hơn để quyết định gia tăng sinh lực một cách phù hợp. Gia tăng năng lượng là điều không khó: nó gia tăng khi bạn hoàn toàn hiện diện trong phút giây hiện tại, không sống trong quá khứ cũng chẳng sống trong tương lai. Bạn phải hoàn toàn tập trung vào phút giây

hiện tại.

Hãy thử thực hành như sau:

- Hãy truyền năng lượng một cách chủ ý vào mọi phần của cơ thể;
- Dành ra mười lăm phút để thư giãn bằng phương pháp yoga;
- Nghe một CD ghi lại những âm thanh của thiên nhiên;
- Cảm nhận vẻ đẹp của một bó hoa tươi;
- Làm vườn;
- Thiền định để làm lắng dịu tâm trí, sau đó đắm chìm trong ánh sáng nội tâm;
- Hãy quán tưởng rằng bạn đang được nối liền với trời và đất;
- Hãy đặt trên bàn những đồ vật có ý nghĩa, những bức ảnh, những câu “lời hay ý đẹp” hoặc những trích dẫn từ các tác phẩm tâm linh;
- Đi dạo và chăm chú quan sát vẻ đẹp của những người qua đường, một phong cảnh;
- Tưới một cây xanh và lắng nghe tiếng nước chảy.

Một khi muốn chuyển giao năng lượng tích cực, bạn chẳng thể thất bại... vì trong lĩnh vực của những tương tác tinh tế ước muốn chính là hành động. (Leonard Laskow, Healing with Love.) (8)

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ HAI

Buổi số 6

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Để biết những người khác hiểu như thế nào về mặc khải thứ

ba và để rèn luyện với năng lượng.

Chuẩn bị: Một trong những người tham gia mang đến một bó hoa, hoặc một cây cảnh hay bất cứ vật gì có thể tượng trưng cho vẻ đẹp của thiên nhiên.

DẪN NHẬP

Hãy dành vài phút để những người tham gia nói lên những trực giác, những trùng hợp ngẫu nhiên hoặc những suy tư dang dở mà họ đã có trong tuần qua. Hãy hướng năng lượng vào một số khía cạnh đã được nói rõ của ba mặc khải đầu tiên.

Bài tập 1. Thảo luận về mặc khải thứ ba

Mục tiêu: Để biết mỗi người chúng ta hiểu như thế nào về mặc khải này và để lắng nghe những người khác

Thời gian: 30 phút.

Lời khuyên: Một người đọc lớn phần tóm tắt mà khải thứ ba, ở đầu chương này (đến phần “Ý thức thuộc tế bào”), sau đó nêu lên những vấn đề để thảo luận-

- Những người tham gia đã có ấn tượng gì khi đọc chương 3 của Lời Tiên Tri Núi Andes?

- Có bao nhiêu người vẫn còn hoài nghi? Tại sao? Có bao nhiêu người đã dễ dàng chấp nhận chương này? Tại sao?

- Có ai trong nhóm đã có thể trông thấy năng lượng? Bằng cách nào có thể đạt được điều đó?

- Bằng cách nào những thành viên của nhóm nâng cao năng lượng của họ?

- Có bao nhiêu người thường đi dạo trong thiên nhiên?
- Từ những nguồn thông tin nào mà họ có thể trao đổi với nhau về tính chất của năng lượng và cách thức sử dụng nó?

Khi kết thúc thảo luận, có thể sang bài tập kế tiếp.

Bài tập 2. Cảm nhận cái đẹp

Mục tiêu:

- Để biết chú ý đến những gì hiện hữu ở trước mắt chúng ta;
- Để biết gắn kết với cái đẹp và nâng ý thức lên một tầm cao hơn, để cải thiện sự liên kết với năng lượng tâm linh;
- Để củng cố khả năng thấy vùng năng lượng
- Để ghi nhận cách thức ngoại xuất năng lượng của chúng ta vào những sự vật ở ngoại giới.

Thời gian: khoảng 10 phút để suy tư, 10 phút để ghi lại và 20 phút để trao đổi kinh nghiệm.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy đặt ở giữa nhóm một vài đồ vật đẹp để đã được mang đến, để mọi người có thể cùng nhau nhìn ngắm.

Giai đoạn thứ hai: Một người tình nguyện sẽ hướng dẫn cả nhóm trong buổi thiền định bằng cách đọc ra những giai đoạn tiếp theo. Hãy bắt đầu bằng thiền định để thư giãn và để năng lượng của nhóm được đồng nhất.

Giai đoạn thứ ba: Sau phần thư giãn, hướng sự chú ý đến vật mà tất cả muốn cảm nhận về đẹp của nó.

Giai đoạn thứ tư: Hãy nhận thức về hình dáng, màu sắc, ánh sáng trên

bề mặt và sự hiện hữu độc đáo của vật. Điều gì đã làm cho nó trở nên độc đáo?

Giai đoạn thứ năm: Hãy hấp thụ bản chất của vật cùng những tính năng của nó, như thể nó có thể nuôi dưỡng bạn.

Giai đoạn thứ sáu: Hãy quan sát từng chi tiết của vật và phân tích cách thức mà mỗi chi tiết đó góp phần vào toàn thể. Rồi xem xét toàn bộ vật và cảm nhận vẻ đẹp của nó, từ chi tiết đến toàn thể. Tiếp đến, hãy nhìn vật đó như thể nó rất lớn, choán cả căn phòng Rồi lại đưa nó về kích cỡ bình thường.

Giai đoạn thứ bảy: Hãy ngưng điều chỉnh tầm nhìn và thử nhìn một ánh sáng đang bao quanh vật. Bạn có thể thấy một điều gì đó đang tỏa ra từ vật?

Giai đoạn thứ tám: Hãy tự hỏi: “Tôi giống như vật đó ở mức độ nào?”.

Giai đoạn thứ chín: Sau vài phút quan sát, hãy để cho năng lượng của bạn nói với bạn thời điểm kết thúc. Hãy dành ra một lúc để ghi lại những điều quan trọng nhất mà bạn đã nhận thấy từ vật. Cũng ghi lại câu trả lời cho câu hỏi: “Tôi giống như vật đó ở mức độ nào?”.

Giai đoạn thứ mười: Mỗi thành viên của nhóm nói lên những nhận xét, những cảm nghĩ và những gì đã ghi lại liên quan đến vật. Những khía cạnh về vẻ đẹp của vật được ghi nhận bởi mỗi thành viên phản ánh những gì thuộc về chính họ.

Bài tập 3. Nghĩ về thực phẩm

Mục tiêu: Nhận thức về các thức ăn có thể mang đến nhiều hơn là chất dinh dưỡng.

Thời gian: 5 phút để ăn và 10 phút để nói lên trải nghiệm.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy trao cho mỗi thành viên, một quả cam và một khăn giấy.

Giai đoạn thứ hai: Hãy ăn cam và chú ý đến mùi vị của nó. Hãy đưa năng lượng từ trái cam vào cơ thể.

Giai đoạn thứ ba: Hãy nói lên điều mà bạn đã học được qua trải nghiệm này.

Bài tập 4. Cảm nhận lẫn nhau

Mục tiêu: Để nhìn thấy vẻ đẹp và năng lượng của người khác.

Thời gian: Khoảng 10 phút

Lời khuyên:

Các thành viên sẽ ngồi theo từng cặp đối diện. Giữ im lặng trong toàn bài. Sau 7 hoặc 8 phút, một người trong nhóm ra hiệu cho biết đã kết thúc.

Giai đoạn thứ nhất: Bắt đầu bằng chú tâm đến tính cách độc đáo của người đối diện. Hãy trân trọng họ và để ý đến vẻ đẹp của họ.

Giai đoạn thứ hai: Hãy tưởng tượng bạn đang gửi năng lượng đầy ánh sáng về người đó, và họ chìm đắm trong quầng sáng của năng lượng nóng ấm.

Giai đoạn thứ ba: Hãy chú tâm vào những tính chất độc đáo của người đó và tiếp tục nhìn thấy vẻ đẹp và sự rạng rỡ của họ.

Giai đoạn thứ tư: Sau 7 hoặc 8 phút, hãy kết thúc bài.

Giai đoạn thứ năm: Các thành viên mô tả cảm nghĩ của mình.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp. Hãy gửi năng lượng đến cho mỗi người.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ÁP DỤNG MẶC KHẢI THỨ BA VÀ GIA TĂNG NHỮNG ẢNH HƯỞNG TỐT ĐẸP

- Trong tuần, hãy dành ra một khoảng thời gian để đến với thiên nhiên.
- Hãy biết chú tâm vào một cây xanh ít ra là một lần, và tưởng tượng có một quầng sáng quanh nó.
- Hãy cố gắng làm đẹp môi trường sống của bạn, ngay cả ở quy mô nhỏ nhất.
- Hãy ghi nhận những thay đổi năng lượng của bạn mỗi ngày và, ít ra là một lần, hãy rèn luyện cách thức tập hợp năng lượng.
- Hãy tập thói quen biết nhìn thấy vẻ đẹp nơi các bạn bè, đồng nghiệp và trong gia đình.

CHÚ THÍCH

1. Peter Tompkins và Christopher Bird, La Vie secrète des plantes, bản dịch của Marion Praz, Paris, Robert Laffont, 1975, tr.25
2. Như trên, tr.26
3. Như trên, tr.26
4. Stanislas Grof, The Adventure of Self-Discovery* Albany, State university of New York Press, 1958, tr.n1

- i 5. (George Leonard, 77ie intimate Athlete, Berkeley, North Atlantic Books, 1990, tr.62-63
6. Peter Tompkins và Christopher Bird, SdcL tr. 1-99
7. Leonard Laskow, Healing with IjOve:Á Brcũkthrough Mind I Body Medical Program for Healing Yourself and Others, New York, Harmer CoIHns, 1992, tr.35
8. Như trên, tr.70

4. TRANH GIÀNH QUYỀN LỰC

Rời khu Vicente tuyệt đẹp nhân vật chính và Wil đi sâu vào những dãy núi và tiếp tục tiến tới những đỉnh núi cao hơn.

Wil nói: “Hãy cảnh giác, vì kể từ bây giờ những trùng hợp ngẫu nhiên sẽ diễn ra một cách đều đặn, và cậu phải chú tâm theo dõi các sự kiện”.

Như thế nhận được một tín hiệu, cả hai dừng lại để qua đêm và, trong bữa ăn tối họ chứng kiến một cảnh gây gổ dữ dội giữa các thành viên của một gia đình. Trong khi nhân vật chính của chúng ta suy nghĩ về ý tưởng cho rằng năng lượng luân lưu giữa những con người, thì Wil và anh bất ngờ gặp một nhà tâm lý học đang nghiên cứu về những xung đột của nhân loại. Trong khi trải nghiệm sự chuyển động của năng lượng, nhân vật của chúng ta trước tiên bị thu hút bởi Marjorie, một người đã gặp ở Vicente, rồi sau đó bị dò hỏi bởi Jensen, một nhà khảo cổ học cũng đang đi tìm Bản Sách Cổ Chép Tay. Dưới ảnh hưởng của Jensen, đầu óc của anh bị rối loạn, không còn biết phải quyết định ra sao. Wil xuất hiện kịp

lúc để giúp anh và nhắc anh phải tiếp tục tìm kiếm những mặc khải khác.

MẶC KHẢI THỨ TƯ

Mặc khải thứ tư cho biết rằng chúng ta luôn cạnh tranh nhau nhằm đạt được năng lượng. Chúng ta làm điều đó một cách vô thức mỗi khi gặp người khác. Bằng cách chú ý đến những tương tác của ta và của những người khác, ta có thể nhận thức về cuộc tranh giành dữ dội đó và bắt đầu hiểu về những gì đang tiềm ẩn dưới những trạng thái xung đột. Khi ý thức đạt được tiến bộ, ta cũng sẽ nhận thức rằng năng lượng đạt được bằng cách đó sẽ chẳng thể tồn tại lâu dài. Và phát hiện rằng năng lượng đích thực mà chúng ta đang tìm kiếm là xuất phát từ một nguồn thuộc vũ trụ. Chúng ta không cần phải rút tĩa nó từ một người khác.

Càng hiểu rõ xu hướng muốn kiểm soát, làm suy yếu, nổi trội và nghi ngờ hoặc chiều lòng những người khác của ta, ta càng nhanh chóng loại bỏ thói quen đó.

❖ Tranh giành quyền lực

Cuộc tranh giành quyền lực của chúng ta bắt đầu từ khi chúng ta cất tiếng khóc chào đời. Bản năng sinh tồn đi kèm với những nhu cầu tâm lý của chúng ta là để đạt được sự an toàn, thân thương, sung túc, được là thành viên của một cộng đồng, được xã hội công nhận và làm chủ cuộc đời mình. Những ý định của chúng ta nhằm tính đến tất cả những nhu cầu đó cùng lúc là những gì tiềm ẩn trong mọi việc mà chúng ta đang cố

thực hiện ở ngoại giới. Khi có một nhu cầu, chúng ta sẽ tìm cách tập trung mọi năng lực để làm thỏa mãn nó.

Nhu cầu kiểm soát và việc tìm kiếm vai trò thống trị tạo ra một sự lệ thuộc, đó là một sự tìm kiếm nhằm tránh né sự trống vắng nội tâm. Do tầm quan trọng của nó, và vì nó hình thành nền tảng của mọi lệ thuộc không lành mạnh, nên nó xứng đáng để được gọi là Sự Lệ Thuộc Tối Hậu. (Philip Kavanaugh, Magnificent Addiction) (1)

Thời thơ ấu

Nhu cầu “làm chủ hoàn cảnh” để duy trì năng lượng của mình được biểu hiện từ khi chúng ta còn nhỏ. Khi còn nhỏ, để sống còn, chúng ta phụ thuộc vào những người lớn chăm lo cho chúng ta. Và lúc đó, chúng ta dùng đến những phương cách rất cá biệt để rút năng lượng từ môi trường gia đình. Sự phát triển cá nhân của chúng ta chỉ có thể được đảm bảo nếu chúng ta nhận đủ tình yêu thương để cảm thấy yên ổn, có sự quý mến của những người khác để giúp chúng ta xây dựng bản sắc của mình.

Hoàn toàn ý thức về quá trình đó. Anne Frank đề mô tả đời sống gia đình của cô trong Nhật ký và nói lên những cảm nghĩ về sự cân bằng quyền lực giữa chính mình, đứa em gái Margot, và cha của họ, như sau:

Với bố thì khác. Nếu bố yêu quý Margot, nếu bố mơn trớn, dỗ dành Margot, thì tôi cảm thấy day dứt trong lòng, vì tôi rất yêu bố. Bố là tấm gương lớn của tôi và trên đời này, tôi chẳng yêu thương ai hơn bố. Bố không biết rằng bố đối xử với Margot không như đối xử với tôi. Phải chăng Margot là đứa thông minh, dễ thương và xinh đẹp nhất? Nhưng dẫu sao, tôi cũng có quyền được quan tâm đôi chút chứ. Tôi luôn là đứa vô hại trong gia đình (...) Tôi chỉ muốn cảm thấy rằng bố thực sự yêu

thương tôi. (2)

Những dòng chữ của Anne chạm đến tất cả chúng ta, những người đã sống qua sự ganh đua huynh đệ, sự cạnh tranh, sự thiếu khả năng để làm hài lòng người chúng ta yêu thương và cảm giác không được để ý đến. Những dấu vết của nỗi buồn sớm đến, cảm giác bị xem thường, bị bỏ rơi, sự sợ hãi, cảm giác tội lỗi khi tranh giành để tìm kiếm vai trò thống trị. Theo dòng thời gian, khi khôn lớn và dần dần trưởng thành, chúng ta tích lũy những trạng thái tình cảm đó, và cuối cùng những kinh nghiệm ban đầu hình thành những phương pháp cá biệt nhằm đạt được năng lượng.

Đời sống hàng ngày là một sự trao đổi năng lượng

Như mặc khải thứ nhất và thứ tư đã nói rõ, sự trao đổi năng lượng diễn ra một cách quá thường xuyên và quá phổ biến đến nỗi chúng ta hầu như không ý thức - cho đến khi nhận thấy năng lượng của chúng ta đang cạn kiệt hoặc trở nên mạnh hơn. Cách thức trao đổi năng lượng của chúng ta đã được Tiến Sĩ Eric Berne mô tả trong thuyết phân tích của ông.

Trong khi nghiên cứu các quan hệ con người, và các nhà nghiên cứu đã phát hiện mỗi người chúng ta đều tranh nhau để giành được sự chú ý. Thuyết phân tích gọi những tình cảm tích cực hay sự chú ý bằng thuật ngữ “những vuốt ve”. Khi chúng ta khôn lớn, sự chú ý, quan tâm có tính tích cực (hay những “Vuốt Ve”) giúp chúng ta hình thành ý thức rằng chúng ta đang đi đúng đường, chúng ta là người hữu ích và có một vị trí quan trọng trong thế giới này. Cũng như học tiếng mẹ đẻ, chúng ta cũng học ngôn ngữ của những trao đổi xã hội. Điều đó giúp chúng ta cho và

nhận năng lượng mà không phải suy nghĩ nhiều, và thường chúng ta là những tù nhân của các phương pháp cá biệt vốn hữu hiệu trong gia đình mà chúng ta đã được nuôi dạy. Berne viết: “Những thái độ tự chúng hình thành và cố định rất sớm, từ khi ta lên hai hoặc ngay cả trong năm đầu đời, cho đến năm lên bảy Quả là không khó khi qua thái độ của một người, ta có thể hiểu về tuổi thơ của người đó. Trừ khi có sự can thiệp của một điều gì đó hoặc của ai đó, còn không người này sẽ trải qua phần còn lại của mình để ổn định thái độ của mình, để đương đầu với những tình huống đe dọa: bằng cách tránh né chúng, loại bỏ một số nhân tố của chúng, hoặc biến những đe dọa đó thành những biện minh”. (3)

Làm thế nào để chấm dứt nhu cầu muốn được chú ý

Trong thời thơ ấu, bản ngã của chúng ta không có nhiều sự bảo vệ để có thể hiểu hoặc tránh né những tình huống mà ở đó chúng ta bị chế giễu, chỉ trích hoặc không được biết đến. Theo năm tháng, khi ta lớn lên sự tích tụ những cuộc gặp gỡ tiêu cực ảnh hưởng đến sự đánh giá về tính cách và khả năng của bản thân ta cũng như những mong đợi của ta liên quan đến đời sống hoặc tha nhân. Chúng ta cảm thấy có một sự thiếu thốn và có một nhu cầu tự nhiên nhằm lấp đầy nó bằng cách rút năng lượng từ những người khác.

Chẳng hạn, hẳn bạn còn nhớ ngày mà bạn có mặt trong một nhóm đang trò chuyện rất sôi nổi. Bạn đã chờ dịp để kể một giai thoại, và rồi có một lúc mọi người đều im tiếng. Nhưng ngay khi bạn bắt đầu kể giai thoại, mọi người lại tiếp tục nói, như thể bạn không có ở đó. Bạn quay sang người bên cạnh để cố che giấu sự bối rối của mình, và ngay sau đó bạn mất năng lượng. Để lấy lại năng lượng, bạn phải bám víu vào người đó, huy động năng lượng của họ và hướng sự chú ý của họ ra khỏi cuộc

trò chuyện chung của nhóm. Vậy, người đó có nhìn bạn bằng một ánh mắt quan tâm, hay người đó nhìn về nhóm để xem câu chuyện có hấp dẫn? Bạn cảm thấy thế nào nếu người đó hướng sự chú ý đến người khác? Cảm tưởng không được biết đến của bạn có gia tăng gấp đôi, trước là bởi cả nhóm, và sau đó bởi người ngồi cạnh bạn? Dòng chảy của năng lượng của bạn đã ra sao khi bạn nhận ra rằng không ai lắng nghe bạn? Có thể bạn cảm thấy người ta đã phớt lờ bạn hoặc cảm thấy mình không còn tồn tại. Điều đó có thể củng cố cái xu hướng tự nhiên của bạn là né tránh những nguy cơ, biết giữ khoảng cách hoặc có thể bạn đã phản ứng một cách hung hãn là buộc người khác phải nghe mình nói. Vào lúc đó, theo đánh giá mà bạn dành cho chính mình, hoặc bạn đã không biết vấn đề, hoặc bạn trách mình đã thiếu tự tin, hoặc bạn cho rằng những người khác thiếu tế nhị.

Khám phá cách thức hành xử của chính mình là điều giúp ta nhận ra phần trách nhiệm của ta trong cuộc trao đổi năng lượng có tính tiêu cực.

Quá trình hình thành cá tính của chúng ta bắt đầu khi chúng ta tìm kiếm những giải đáp từ nội tâm, khi chúng ta ngưng trách những người khác về những trạng thái tình cảm của chúng ta, và khi chúng ta biết lắng nghe những gì mà những tình cảm và trực giác đang hướng dẫn chúng ta. (Philip Kavanaugh, Magnificent Addiction) (4)

❖ Những trạng thái của bản ngã

Như chúng ta sẽ thấy trong mặc khải thứ sáu, những trạng thái của bản ngã cứng nhắc duy trì một kịch bản lặp đi lặp lại: cơ chế của sự thống trị. Những trạng thái của bản ngã phản ánh ba thái độ quan trọng, và trong tác phẩm Game and Men (Trò chơi và Con người) của Eric Berne, chúng

được xác định là: trạng thái Cha Mẹ, trạng thái Trẻ Con và trạng thái Trưởng Thành. Trạng thái Cha Mẹ tương ứng với những cơ chế thông trị gây hấn nhất: “Kẻ Đe Doạ” và “Kẻ Tra Hỏi”. Trạng thái Trẻ Con tương ứng với những cơ chế có tính thụ động hơn: “Nạn Nhân” và “Kẻ Thờ ơ”. Trạng thái Trưởng Thành, khi đã phát triển để đưa vào mối liên hệ với bản ngã, tương ứng với sự phát triển đồng bộ ở mức cao nhất. Nhận thức về những trạng thái đó của bản ngã giúp chúng ta hiểu những tương tác của chúng ta có thể phức tạp đến mức nào.

Trạng thái của bản ngã mang tính cha mẹ

Theo Eric Berne, trạng thái của bản ngã mang tính cha mẹ gồm những thái độ, những động thái và những giá trị mà bạn đã nhận thấy nơi cha mẹ bạn hoặc ở những người lớn khác. Khi giao tiếp từ trạng thái đó của bản ngã, bạn có thể hoặc tỏ ra như một người dứt khoát, cứng rắn, hoặc như một người luôn muốn che chở thái quá những người quanh mình. Bạn tìm cách thống trị những người khác vì bạn muốn cảm thấy rằng mình là người chủ duy nhất trong cuộc sống. Động thái của bạn gần giống với động thái của cha mẹ bạn, hoặc phản ánh những giá trị của họ. Có khi, bạn cảm thấy rùng mình và nghĩ: “Tôi ăn nói hệt như cha tôi!”. Vậy, mỗi khi nghe nói về những sai lầm của người khác, bạn hãy lùi lại đôi chút và xét xem điều gì đang xảy ra ở nội tâm bạn. Phải chăng bạn cần thống trị người khác để đạt được năng lượng?

Trạng thái của bản ngã mang tính trẻ con

Berne định nghĩa trạng thái Trẻ Con như là phần quen thuộc với cá tính của ta, và phần này phản ứng như ta đã làm khi còn nhỏ. Chúng ta thao túng những người khác từ một vị thế yếu kém hoặc vô trách nhiệm.

Đó là trạng thái của bản ngã muốn đạt được ngay điều nó muốn, nhưng nó luôn cho rằng nhu cầu đó phải được thoả mãn bởi những người khác bằng cách khiến cho họ phải có trách nhiệm về chuyện đó.

Trạng thái của bản ngã trưởng thành

Trạng thái thứ ba của bản ngã được xác định là trạng thái Trưởng Thành. Khi tập hợp thông tin từ nhiều nguồn, phân tích những khả năng và xác định những lựa chọn từ những thông tin mới có, chúng ta hành xử theo một trạng thái của bản ngã trưởng thành. Chúng ta đang hiện hữu ở đây và ngay lúc này. Chúng ta ý thức về những tình cảm của mình và biết rằng chúng ta có quyền lựa chọn. Chúng ta muốn chọn những bất trắc dựa trên thông tin tốt nhất mà chúng ta có thể có vào lúc này. Trong khi cân nhắc điều mà những người khác đã nói, chúng ta tin ở chính mình để đưa ra quyết định sau cùng. Chúng ta có khả năng lắng nghe những ý kiến khác nhau mà không cảm thấy bị đe dọa và không rơi vào một vị thế cứng nhắc, nơi chúng ta có ấn tượng rằng mình thua cuộc hoặc thắng cuộc. Trạng thái của bản ngã trưởng thành là ở chỗ biết giữ liên hệ với trực giác và với những tình cảm riêng tư đang thôi thúc chúng ta hành động

❖ Tranh giành quyền lực và những trạng thái của bản ngã

Những tranh giành quyền lực phi lý luôn diễn ra khi chúng ta mất năng lượng do ai đó đang thao túng sự chú ý của chúng ta và chúng ta phản ứng để làm chủ tình huống.

Để loại bỏ nhu cầu thống trị người khác, chúng ta phải tập trung vào những tình cảm của chúng ta khi cảm thấy bế tắc hoặc lo âu. Quả là vô ích khi phân tích người khác hoặc tìm cách thay đổi họ. Chúng ta chỉ nên

tự hỏi: “Tôi đang cảm thấy thế nào? Tôi đang cần gì ở đây?”. Một khi đã tiếp cận bản ngã sâu xa và những tình cảm sâu kín của bạn, bạn có thể chuyển sang một lối ứng xử trưởng thành - bạn chấp nhận những bất đồng, và không còn thấy cần thiết phải thắng cuộc - và sau đó dịch chuyển sự chú ý để kết nối với nguồn năng lượng vũ trụ.

Hãy xem xét những tương tác hàng ngày để thấy mình đang giao tiếp bằng giọng Cha Mẹ, Trẻ Con hay Trưởng Thành.

Bạn muốn nhanh chóng hủy hoại sức khoẻ tâm thần của bạn ư? Hãy xen vào chuyện của người khác. Bạn muốn hạnh phúc và quân bình ? Hãy quan tâm đến những vấn đề của riêng bạn. (Melody Beattie, *Vainere la codependance*) (5)

Những trò mà chúng ta đang diễn

Khi một số kịch bản được sử dụng lặp đi lặp lại, chúng trở thành như những trò diễn. Tiến sĩ Berne đã nói rằng những cách thức nhằm đòi hỏi sự chú ý là vô số kể. Trong những trò đó, chúng ta chứng kiến một sự tranh giành dữ dội, như được mô tả trong mặc khải thứ tư. Chẳng hạn, một trò kinh điển giữa “Kẻ Tra Hỏi” và “Kẻ Thờ Ơ” được mở đầu bằng; “Tại sao bạn không...? - Vâng, nhưng...” Trong cuộc trao đổi đó, người giữ vai “Vâng, nhưng...” lắng nghe nhưng luôn tìm thấy một điều gì đó để bác bỏ đề nghị của người kia: như thế người đó để cho năng lượng chảy về mình trong khi khước từ mọi gợi ý nhằm giải quyết một vấn đề đã được xác định. Khi không ngừng nói “Vâng, nhưng...” người đó đã làm cạn kiệt năng lượng của người đối thoại và chuyển vấn đề cho một người khác, hoặc tái diễn trò đó sau này hoặc khi có liên quan đến một vấn đề khác.

Theo Berne, “Nạn Nhân” thường áp dụng trò “Nhìn xem, tôi đã cố hết

sức”. Từ trạng thái Trẻ Con, người ta mãi mê với trò đó và củng cố ý thức về sự bất lực và vô trách nhiệm. Người này thu hút mọi năng lượng để về phía mình trong khi làm việc một cách tượng trưng nhưng đủ để khỏi bị những người khác cho là hoàn toàn vô dụng.

Loại bỏ nhu cầu thống trị

Một khi chúng ta không còn cần phải thống trị người khác, và để cho các sự việc tự diễn ra, cuộc đời của chúng ta sẽ mở ra một cách thần kỳ. Hãy để cho vũ trụ hướng dẫn chúng ta đưa sự huyền bí trở lại cuộc đời mình và làm cho chúng ta cảm thấy thực sự sinh động. Tuy mọi kháng cự và mọi ý thức tranh đấu không nhất thiết là “xấu”, vì chúng có thể cho ta thấy điều gì là cần thiết cho sự thay đổi, nhưng còn có một cách thức thú vị hơn để sống.

Trong cuốn Sống Trong Ánh Sáng, Shakti Gawain mô tả về hành trình của ông như sau:

“Cuối cùng, tôi không còn tha thiết tìm cách làm chủ đời mình, cũng chẳng muốn gây ra những sự kiện theo ý nghĩ của tôi. Tôi bắt đầu tập phó thác cho vũ trụ, tập phát hiện điều mà vũ trụ muốn tôi làm. Tôi phát hiện rằng trong trường hạn không hề có sự khác biệt. Vũ trụ hình như luôn muốn cho tôi có tất cả điều tôi mong ước và vũ trụ hình như biết cách hướng dẫn để tôi tạo ra, hơn cả chính tôi biết về chuyện đó. Thay vì tính toán điều tôi mong ước, thay vì ấn định những mục tiêu và tìm cách kiểm soát điều xảy ra, tôi bắt đầu tập cho mình nhạy cảm với trực giác và hành động theo nó mà không luôn hiểu được tại sao mình làm như thế. Ta phải biết phó thác để cho sức mạnh tối cao nắm quyền điều khiển”. (6)

Mục tiêu của mặc khải thứ tư là giúp chúng ta nhận ra nhu cầu làm chủ

năng lượng của mình trong những tương tác với tha nhân nhằm khôi phục sự năng động. Một khi ý thức về xu hướng đó, có thể bạn sẽ mong muốn thay đổi cách thức mà bạn thiết lập quan hệ với tha nhân. Điểm chính yếu của sự tiến hóa của bạn là làm cho ý thức của bạn về chính mình và về vũ trụ trở nên nhạy bén hơn. Nếu bạn chờ đợi những thay đổi triệt để hoặc những quan hệ đột ngột trở nên hài hòa, và vẫn tiếp tục bị bế tắc trong cuộc tranh giành năng lượng, bạn không nên nghĩ rằng mình đang “trong sương mù”. Điều mà bạn cần phải ý thức sẽ xảy ra. Nếu bạn có tâm trạng không thỏa mãn do thấy mình tiến triển chậm, hãy hiểu rằng mọi ý tưởng mới đều cần có thời gian để được đưa vào niềm tin tổng quát của bạn

TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ TƯ

Mặc khải thứ tư giải thích rằng con người thường tự tách rời khỏi sự gắn kết nội tâm với năng lượng thần bí đó. Kết quả là chúng ta có xu hướng cảm thấy yếu kém và thiếu tự tin, và chúng ta thường tìm cách lấy lại những sức mạnh bằng cách giành giật năng lượng nơi người khác. Chúng ta làm điều đó khi tìm cách thao túng hoặc thu hút sự chú ý của người khác. Nếu có được sự chú ý của họ, ta cảm thấy họ cho ta sự năng động, khiến ta mạnh mẽ hơn nhờ năng lượng của họ, nhưng rõ ràng điều đó làm họ yếu đi. Thường là tha nhân phản ứng chống lại sự chiếm đoạt, và như thế tạo ra một cuộc tranh giành quyền lực. Mọi xung đột trên trần gian này đều xuất phát từ cuộc chiến nhằm tranh giành năng lượng của con người.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶT KHẢI THỨ TƯ

Những bài tập dưới đây chỉ là những gợi ý nhằm gia tăng nhận thức của bạn. Càng rèn luyện và đưa những hiểu biết vào thực hành, những rung động của bạn càng sẽ được nâng cao. Bạn sẽ thu hút một cách chính xác những tình huống chứa đựng nhiều hướng dẫn. Mỗi lần thực hành một bài tập, bạn hãy cẩn thận để ý xem điều gì xảy đến với bạn trong ba ngày tiếp theo. Bạn sẽ có dịp để nhận ra một mẫu ứng xử mà vẫn mong muốn thay đổi.

Bài tập 1: Phát hiện những vật cản mà chính bạn đã đặt trên con đường của mình

Lời khuyên: Lần tới, khi cảm thấy mình đang dẫn vào một việc có vẻ như một cuộc tranh giành quyền lực, hãy tự hỏi liệu vị thế của bạn có chính đáng hay bạn đang làm tắc nghẽn việc giải quyết xung đột. Hãy trả lời những câu hỏi của bài tập dưới đây và ghi lại.

Phần một: Những vật cản mà chúng ta đặt trên con đường của mình

1/ Bạn đang gây bế tắc cho chính bạn trong một vị thế giống như một cuộc tranh giành quyền lực.

- a) Hãy mô tả ngắn gọn tình huống.
- b) Bạn cảm thấy thế nào về tình huống này?
- c) Bạn đang nhắm đến những kết quả gì?
- d) Bạn ưa thích được cảm thấy thế nào trong tình huống này?
- e) Những nhu cầu quan trọng nhất của bạn trong tình huống này là gì?

f) Từ giọng nói Cha Mẹ hoặc Trẻ Con trong thâm tâm, bạn đang tương tác như thế nào với người khác?

g) Bạn có đang bị nhốt kín trong một vị thế?

2/ Bạn luôn là người có lý

Bạn có xếp người khác vào trong một loại và tìm đủ mọi cách để củng cố quan điểm của mình?

3/ Bạn làm như thế mọi sự đều đã phân minh, rành mạch.

a) Bằng cách nào bạn giới hạn những lựa chọn của mình trong khi chỉ tìm kiếm một kết quả nhất định?

b) Hãy chỉ ra ba lựa chọn khác.

4/ Bạn đang hướng đến ý thức về sự hiếm hoi của năng lượng.

Bạn lo sợ điều gì?

5/ Bạn ngoại xuất những vấn đề của mình lên những người khác.

a) Bằng cách nào sự tranh giành đó cho thấy điều mà bạn cần nhận thức?

b) Bạn có diễn giải hành động của người khác qua lăng kính những nỗi sợ hãi của bạn?

c) Người khác có phản ánh một phần những cảm xúc không được chấp nhận của bạn: giận dữ, hận thù, ham muốn hoặc xét đoán?

6/ Bạn sử dụng sự cầu toàn hay sự bối rối như lý do để ở mãi trong bế tắc.

a) Bạn không chấp nhận hành động cho đến khi mọi sự phải “hoàn hảo” hoặc vì bạn chưa “hoàn hảo”?

b) Phải chăng để không nhìn nhận mình thực sự ao ước hoặc thực sự

cần một điều gì đó, bạn khẳng định rằng mình bị bối rối?

7/ Bạn chú tâm vào tranh giành quyền lực thay vì tìm kiếm những giải pháp.

Bạn có đổ năng lực vào cuộc tranh giành quyền lực đó thay vì nhận trách nhiệm của mình và tác động lên những vấn đề của mình.

8/ Bạn tập trung vào những rắc rối để không ngừng thu hút năng lượng về mình.

a) Bạn có đang tập trung vào một rắc rối nhằm giữ ảo tưởng rằng mình có một điều gì đó để kiểm soát?

b) Khi tập trung vào rắc rối đó, bạn được lợi ích gì?

9/ Bạn đang để cho những nỗi sợ hãi tiềm ẩn hướng dẫn đời bạn.

a) Kết quả tệ hại trong tình huống này là gì?

b) Có một kết quả còn tệ hơn a)?

c) Điều mà bạn e sợ có tệ hại hơn cả b)?

d) Trong trường hợp đó, phải chăng nỗi sợ hãi lớn lao nhất của bạn đã được hình thành?

e) Hãy hoàn tất câu sau đây khi trả lời câu c): “Tình huống này được định rõ bởi nỗi sợ hãi của tôi về...”

Phần hai: Làm thế nào để đập đổ những vật cản mà ta đặt trên con đường của ta

a) Bạn muốn đạt được gì từ người khác điều mà bạn có thể cho chính mình?

b) Bạn có thể làm một cách khác hơn?

c) Hãy kể ra một hành động mà bạn muốn thực hiện nhằm đảo ngược

tình huống theo hướng có lợi cho bạn.

d) Bạn mong muốn vũ trụ giúp đỡ bạn như thế nào để giải quyết vấn đề?

Bài tập 2. Sáu quyết định giúp bạn duy trì sự kết nối với năng lượng vũ trụ

Mục tiêu: Danh sách những quyết định cá nhân có thể giúp bạn áp dụng những ý tưởng của Lời Tiên Tri Núi Andes trong những mối quan hệ.

Lời khuyên: Hãy tìm hiểu những ý tưởng dưới đây và áp dụng chúng nhiều lần mỗi ngày. Bạn có thể viết sáu câu đó lên một tờ giấy và để nó trên bàn - điều này rất hữu ích. Hãy để ý đến điều gì đang xảy ra nơi những người thân cận. Nếu nhận thấy có chút thay đổi nào đó, hãy ghi lại.

Tôi sẽ ý thức về năng lượng của mình.

Một trong những cách thức tốt nhất để bắt đầu thay đổi nhu cầu của bạn nhằm thống trị người khác đó là trải nghiệm mình nhiều lần mỗi ngày. Hãy theo dõi sự chuyển động của năng lượng trong cơ thể bạn. Bạn có cảm giác gì ở dạ dày vào lúc này? Khi nào thì bạn cảm thấy bắt đầu nhúc nhích mỗi ở cơ?

Hãy để ý đến dòng chảy của năng lượng giữa bạn và tha nhân. Bạn cảm thấy kiệt sức vào lúc nào? Bạn cảm thấy bị kích thích khi nào?

Tôi có một kết nối nội tâm mạnh mẽ với bản ngã cấp cao của tôi.

Điều tốt đẹp nhất mà bạn có thể làm cho bạn và cho tha nhân là dành ra thời gian để kết nối với bản ngã cấp cao của bạn. Cứ hai tiếng đồng hồ, hãy ngưng công việc mà bạn đang làm và nhắm mắt lại. Hãy cảm thấy lại

một cảnh đẹp thiên nhiên hoặc một cuộc trò chuyện thân thương mà bạn đã trải qua gần đây. Hãy cảm nhận rằng bạn đang mở lòng để đón nhận cảm giác đó.

Tôi có những quyết định tốt đẹp khi gắn kết với minh triết nội tâm của mình.

Hãy tránh đề ra những quyết định khi bạn đang mệt mỏi, đói bụng hoặc đang nôn nóng.

Một khi đã đề ra một quyết định, tôi sẽ thực hiện đến cùng bằng cách hành động một cách thích hợp.

Nếu bạn đã có một quyết định, nhưng đã để trôi qua một thời gian mà không thực hiện điều gì theo phương hướng mới, có thể bạn sẽ cảm thấy sa sút tinh thần và kiệt sức. Việc đưa những quyết định của mình vào thực tế sẽ mang đến năng lực cho giai đoạn sắp đến.

Nếu hành động trong trạng thái kiệt sức, bạn có nguy cơ không nhận ra những trùng hợp ngẫu nhiên. Hãy nhớ rằng, trong mặc khải thứ tư, Wil đã nói với nhân vật chính: “Hãy cảnh giác. Hãy chăm chú theo dõi mọi điều đang xảy ra”.

Tôi dành thời gian để suy nghĩ về những quyết định quan trọng.

Thường thường, khi lao vào cuộc tranh giành quyền lực, bạn bị cuốn hút và có thể bị dẫn dắt để chọn một quyết định mà sau đó sẽ phải hối tiếc. Nếu cảm thấy bị thúc đẩy hoặc dồn ép bởi một lý do nào đó, hãy dành ra chút ít thời gian để định tâm. Hãy chọn một “công thức thoát hiểm” để ra khỏi một tình huống mà bạn đang phải chịu quá nhiều áp lực.

Tôi tin chắc rằng phương pháp của tôi sẽ đưa tôi đến một lối sống phong phú hơn.

Mỗi khi cảm thấy những sức mạnh của mình tăng lên, bạn đang sống trong một rung động cao hơn. Hãy chú ý đến những tiến bộ mà bạn đang đạt được, ở mức độ mới của năng lượng, bạn sẽ có cảm tưởng là đã đến mục tiêu của mình. Ý thức này sẽ thu hút nhiều hơn những trùng hợp ngẫu nhiên.

Bài tập 3. Chọn những động thái mới

Mục tiêu: Để biết dồn năng lượng của bạn về một hướng trong khi vẫn để nó trôi chảy một cách tự do

Lời khuyên:

a) Hãy chọn một trong những cách cư xử dưới đây. Hãy mô tả bằng cách nào bạn có thể áp dụng nó cho một trong những vấn đề hiện tại của bạn.

Hoặc

b) Hãy chọn ra một động thái và thực hiện nó trong một tuần. Bạn có nhận thấy một sự gia tăng năng lực và có thấy mình cởi mở hơn? Những cơ hội mới có đến với bạn?

LÀM THÊ NÀO ĐỂ DỒN NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN VỀ MỘT HƯỚNG VÀ ĐỂ NÓ TRÔI CHẢY MỘT CÁCH TỰ DO?

Hãy sống trọn vẹn trong phút giây hiện tại.

Hãy là bản ngã đích thực của mình - hãy sống thực. Hãy quan tâm đến những xúc cảm của mình.

Hãy lắng nghe một cách tích cực và phân tích điều đang nghe.

Hãy ở trong trạng thái Trưởng Thành.

Hãy tập trung vào tình trạng mà bạn muốn mình là thế.

Bạn cảm thấy thế nào, hãy nói ra sự thật.

Hãy thôi bám víu vào một giải pháp duy nhất. Hãy để cho bí ẩn tự nó sáng tỏ.

Hãy cởi mở.

Sự thay đổi xảy ra trong bạn không phải khi bạn tìm cách buộc mình phải thay đổi, mà khi bạn trở nên ý thức về điều không ổn trong bạn. (Shakti Gawain, Sống trong ánh sáng) (7)

Mục tiêu của đời bạn đang lộ ra. Hãy giữ những vấn đề hiện nay ở trung tâm chú ý của bạn. Những khi cần thiết, hay cầu xin vũ trụ giúp bạn sáng tỏ.

Thiền định để liên kết với minh triết nội tâm

Giai đoạn thứ nhất: Hãy ngồi xuống hoặc duỗi dài trong một tư thế thoải mái ở nơi mà bạn sẽ không bị quấy rầy trong mười lăm hoặc hai mươi phút. Hãy chú ý đến sự hít thở của mình, và hít vào sâu nhiều lần. Hãy để cơ thể thư giãn và tâm trí lắng dịu. Hãy xua đi những ý tưởng bất chợt xuất hiện trong tâm trí. Hãy tiếp tục để cho những ý tưởng trôi qua trong đầu và biến mất mà không quan tâm đến một ý tưởng nào.

Giai đoạn thứ hai: Hãy đưa sự chú ý vào nội tâm. Hãy tưởng tượng minh triết nội tâm của bạn đang ở nơi đó. Sâu lắng và thanh thản. Ở đó, bạn có thể nêu lên mọi thắc mắc hoặc mọi vấn đề mà bạn muốn biết nhiều hơn. Hãy hỏi minh triết nội tâm: “Tôi cần phải biết điều gì ở đây?”, Hãy bình tĩnh lắng nghe mọi thông điệp phát ra từ trực giác. Hãy nhớ rằng mọi gợi ý thúc đẩy bạn thực hiện một hành động. Một khi đã cảm thấy hài lòng, hãy chấm dứt thiền định.

Giai đoạn thứ ba: Tiến hành những việc mà trực giác gợi ý. Nếu đang đi đúng đường, bạn sẽ cảm thấy sinh động hơn, những cánh cửa sổ mở ra

phía trước và những trùng hợp ngẫu nhiên sẽ gia tăng.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ TƯ

Buổi số 1

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Nghiên cứu về mặc Khải thứ tư

nên có ý thức hơn về cách thức mà chúng ta đấu tranh nhằm đạt được năng lượng.

DẪN NHẬP

Thời gian: 10-15 phút.

Lời khuyên: Hãy bắt đầu buổi nhóm họp bằng cách yêu cầu mỗi thành viên ngắn gọn kể lại những trùng hợp ngẫu nhiên mà họ đã nhận thấy hoặc những ý tưởng thích hợp mà họ đã có trong tuần qua.

Bài tập 1: Thảo luận về mặc Khải thứ tư

Mục tiêu: Để nhận xét bằng cách nào chúng ta đấu tranh nhằm đạt được năng lượng trong cuộc sống hàng ngày. Để kể lại chúng ta đã mất năng lượng như thế nào và tại sao tâm trí chúng ta trở nên lơ mơ, lộn xộn.

Thời gian: 30 hoặc 40 phút, thậm chí lâu hơn nếu cả nhóm quyết định tiếp tục. Nếu năng lượng và sự quan tâm là rất cao, có thể dành phần lớn thời gian của buổi họp nhóm cho đề tài này.

Lời khuyên: Hãy yêu cầu một người đọc lớn tiếng phần tóm tắt mặc Khải thứ tư cho đến “Thời Thơ Ấu”. Hãy cho biết bạn hiểu mặc Khải đó như thế nào. Hãy kể ra một trao đổi năng lượng lý thú mà bạn đã trải qua gần đây. Khi cả nhóm đã hoàn tất bài tập này, hãy sang bài 2.

Bài tập 2. Thảo luận về thái độ của những người thân trong gia đình

Mục tiêu: Xét đến tính năng động của gia đình và cách thức mà các thành viên trong gia đình sử dụng năng lượng hoặc tìm cách thu hút sự chú ý người khác.

Thời gian: 15 phút mỗi người cho mỗi nhóm cặp hai người và 15 phút để cho cả nhóm biết về những kinh nghiệm của mình. Cả thầy là 45 phút.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy chia thành từng cặp hai người và nêu lên ba hoặc bốn câu hỏi dưới đây.

- Những thành viên của gia đình bạn gồm những ai?
- Hãy mô tả nguyên tắc hàng đầu của gia đình bạn.
- Ai là người làm chủ gia đình? Hãy mô tả năng lực của người đó.
- Khi còn nhỏ, bạn nghĩ gì về gia đình bạn?
- Bạn đã nghĩ gì về những giá trị của gia đình bạn?
- Ngày nay, những giá trị đó đang phản ảnh điều gì trong đời bạn?
- Những giá trị của bạn khác với những giá trị đó ở chỗ nào?
- Bạn có đấu tranh để đạt được quyền tự do của mình? Bằng cách nào?
- Điều gì ở bạn được gia đình đánh giá cao hơn cả?
- Ai là người gây nhiều phiền phức cho bạn?

Giai đoạn thứ hai: Sau 30 phút, cả nhóm tập hợp lại và một số người tự nguyện chia sẻ những kinh nghiệm của mình.

Bài tập 3. Thiền định để liên kết với mình triết nội tâm

Thời gian: Khoảng 15-20 phút. Nếu không đủ thời gian, các thành viên

sẽ thực hành thiền định này trong tuần, như đã mô tả trong phần rèn luyện cá nhân.

Lời khuyên: Một người trong nhóm từ tôn đọc lớn cách thiền định và yêu cầu mọi người thư giãn. Sau đó, các thành viên sẽ trao đổi những kinh nghiệm của mình, nếu muốn.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp. Hãy giữ năng lượng tích cực cho các thành viên.

Để chuẩn bị kỳ sau, các bạn hãy đọc phần rèn luyện cá nhân của chương này và chọn ra một bài tập. Trong lần nhóm họp sau, hãy kể ra những trải nghiệm của bạn và những kết quả đạt được.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ TƯ

Buổi số 8

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Tiếp tục thực hành những hướng dẫn của mặc khải thứ tư.

DẪN NHẬP

Để bắt đầu, hãy yêu cầu mỗi thành viên ngắn gọn nêu cảm nhận của họ về phút giây hiện tại và kể ra mọi sự kiện có tính biểu đạt rõ ràng đã xảy ra trong tuần và liên quan đến bốn mặc khải.

Sau đó mỗi người có thể kể ra những điều mà họ đã học được khi chọn

những động thái mới đã được nêu lên trong phần rèn luyện cá nhân. Trong khi các thành viên của nhóm nghe thuật lại nhưng trùng hợp ngẫu nhiên, những ý tưởng và những mẫu chuyện cá nhân năng lượng sẽ tăng lên và những ảnh hưởng lên từng cá nhân sẽ trở nên quan trọng.

Bài tập 1 : Thiền định để biến đổi sự tranh giành quyền lực

Mục tiêu: Để hiểu rõ hơn một tình huống cá biệt và bắt đầu giải quyết nó.

Thời gian: Khoảng 20 - 30 phút cho thiền định và 30 phút để thảo luận hoặc đến khi năng lượng đã đạt đến mức tối đa.

Lưu ý: Hãy từ tốn và không vội vã nêu lên những câu hỏi.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy ngồi thoải mái, hai mắt nhắm lại. Hít thở sâu nhiều lần. Định tâm để đưa năng lượng về con người bạn.

Giai đoạn thứ hai: Sau vài phút thư giãn, yêu cầu một người tình nguyện nêu lên những câu hỏi dưới đây. Mỗi thành viên phải có đủ thời gian để lắng lẽ trả lời trong thiền định.

- Hãy gom lại trong tâm trí tất cả những vấn đề bạn đang gặp phải với một người nhất định.
- Lần cuối, khi bạn nói chuyện hoặc có một xung đột với người đó, bạn cảm thấy thế nào?
 - Theo bạn, vấn đề chính là gì?
 - Bạn mong muốn gì?
 - Bạn muốn cảm thấy thế nào về vấn đề đó hoặc con người đó?
 - Người đó giống bạn ở chừng mực nào?

- Đây là điều chính yếu nơi người đó khiến bạn buồn phiền?
- Bạn có cùng khuyết điểm đó hay không, dẫu nhẹ hơn?
- Người đó đã có lý ở điều gì và tại sao bạn không cho người đó biết?
- Bạn có sử dụng giọng nói “Cha Mẹ” với người đó?
- Bạn có cảm thấy mình như “Trẻ Con”?
- Hãy tưởng tượng bạn nói với người đó từ quan điểm “Trưởng Thành”. Bạn sẽ nói gì?
 - Giờ đây, hãy hỏi minh triết nội tâm của bạn điều mà bạn phải biết về tình huống.
 - Hãy yêu cầu minh triết nội tâm của bạn gọi lên một biểu tượng về ý nghĩa của tình huống. Biểu tượng có thể là bất cứ điều gì: một hình ảnh, một từ ngữ, một màu sắc, một xúc cảm,...
 - Hãy yêu cầu minh triết nội tâm cho biết những cử chỉ nhỏ nhỏ đầu tiên mà bạn phải có là gì.
 - Hãy tưởng tượng có một quả cầu ánh sáng đang ở nội tâm của bạn do đã thực hiện cử chỉ đầu tiên đó. Bạn cảm thấy thế nào?
 - Giờ đây, hãy tưởng tượng có một quả cầu ánh sáng đang ở nội tâm của bạn. Hãy làm cho nó to lớn ra. Hãy cảm nhận sự rạng rỡ của nó đang lan rộng và phủ kín toàn bộ cơ thể bạn. Hãy mừng tượng ánh sáng rực rỡ đó thấm đẫm những tế bào của bạn.
 - Tiếp đến, hãy giữ ánh sáng đó về người mà bạn muốn có một quan hệ tốt đẹp. Hãy yêu cầu ánh sáng đó làm cho tình huống được trở nên trong sáng.
 - Hãy yêu cầu ánh sáng đó mang lại sinh lực và sự sáng suốt cho bạn.

Nhớ rằng, bạn đang khám phá một bí ẩn.

- Một khi đã hài lòng, hãy đưa sự chú ý về lại nơi bạn đang hiện diện.
- Hãy ghi lại mọi thông tin hữu ích.

Bài tập 2. Đánh giá về những sức mạnh của bạn

Mục tiêu: Để trở thành một con người hoàn thiện - bằng cách nhận biết những sức mạnh và những tính chất độc đáo của bạn.

Thời gian: 10 phút để ghi chép những câu trả lời, 10 phút để mô tả những tính cách của mình cho người kia trong nhóm hai người, và 10 phút để chia sẻ cùng cả nhóm một số kinh nghiệm, cả thảy là 40 phút.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy nêu lên đặc tính thể chất tốt hơn cả của bạn:

Những năng lực tâm trí tốt nhất,

Những đặc điểm độc đáo nhất,

Những tài năng xuất sắc nhất,

Những quyết định tốt nhất về tài chính,

Những tính cách tốt nhất,

Và giá trị quan trọng nhất đối với bạn (chẳng hạn, sức khỏe, tình yêu, tự do, tính sáng tạo).

Giai đoạn thứ hai: Hãy chọn một người và đọc cho nhau nghe bản liệt kê.

Giai đoạn thứ ba: Hãy thường xuyên xem lại bản liệt kê.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp và nâng đỡ. Hãy giữ tình yêu thương và năng lượng cho mọi thành viên của nhóm.

Chuẩn bị cho lần nhóm họp kế tiếp:

- Hãy tiếp tục thực hành những động thái mới đã nêu trong phần rèn luyện cá nhân của chương này.
- Hãy đọc chương “Thông Điệp Của Những Nhà Thần Bí” cùng chương kế tiếp trong Lời Tiên Tri Núi Andes để chuẩn bị cho cuộc thảo luận lần tới.

CHÚ THÍCH

1/ Philip R. Kavanaugh, Magnificent Addiction: Discovering Addiction as Gateway to Healing, Lower Aslan Publishing, 1992, tr.115

2/ Anne Frank, Journal d'Anne Frank, LGF 1992

3/Erie Berne, Des jeux et des horn rues, psycholog des relations humaines, Stock, 1984, tr.49

4/Philip It Kavanaugh, Sdd., tr.187

5/ Melody Beattie, Vaincre de la codependarice Jean-Claude Lattès, 1991

6/ Shakti Gawain và Laurel King, Vivre dans la lumiere, Le Souffle d'or 1986, tr.19

7/ Như trên, tr.29

5. THÔNG ĐIỆP CỦA NHỮNG NHÀ THẦN BÍ

Đến đây, nhân vật chính của chúng ta và Marjorie phải đương đầu với những hiểm nguy lớn, bởi những sức mạnh mà họ không thể làm chủ

đang đe dọa mạng sống của họ. Tin chắc cái chết đang đến gần, anh phó thác cho số mệnh, và, khi bản ngã của anh mở ra để đón nhận bản ngã cấp cao, anh đi vào một vũ trụ mới của ý thức mở rộng. Trên đỉnh núi, anh đột nhiên cảm thấy hài hòa với vũ trụ - như thể cả thế giới, mặt trời và bầu trời này là anh. Anh có một thị kiến, diễn ra trước mặt anh toàn bộ lịch sử của sự tiến hóa : vật chất biến đổi thành những trạng thái càng lúc càng phức tạp hơn, tạo ra những điều kiện chính xác để cho mỗi người chúng ta, ở cương vị cá nhân, có thể xuất hiện. Sau đó, anh có một cuộc gặp gỡ có tính quyết định, giúp anh vươn đến giai đoạn kế tiếp của sự phát triển cá nhân.

MẶC KHẢI THỨ NĂM

Càng lúc càng có nhiều người sống trong những tình trạng siêu nghiệm. Mặc khải thứ năm khuyến khích chúng ta thăm dò sự hợp nhất của chúng ta với vũ trụ. Trải nghiệm đó giúp sự hiểu biết của chúng ta đạt được một bước lớn lao, kể cả nhìn thấy tương lai. Khi ta đang trong trạng thái siêu nghiệm, thời gian không gian và những qui luật tự nhiên đều bị loại trừ và ta cảm thấy một sự an bình và một tình yêu thương khó tả. Vũ trụ trao tặng cho ta mọi thứ ta cần - nếu ta biết cởi mở để đón nhận. Trong thế kỷ của chúng ta, một sự thay đổi sâu sắc đã diễn ra: sự tiến hoá của nhân loại sẽ diễn ra một cách có ý thức.

Mặc khải thứ năm tiên báo rằng, trong thời kỳ lịch sử này, nhiều người sẽ đạt đến những trạng thái ý thức khác thường. Việc nói đến những trạng thái đó là không đủ; giờ đây, chúng ta muôn có một trải nghiệm

trực tiếp.

Năng lực sáng tạo hơn là sự thống trị. Khi nhờ vào trực giác, con người kết nối với cội nguồn của năng lượng vũ trụ, chúng ta sẽ được sống trong một trường năng lực sáng tạo thay vì sự thống trị. Mặc khải thứ năm giải quyết vấn nạn về sự tranh giành quyền lực được nêu lên trong mặc khải thứ tư. Khi càng lúc càng có nhiều người được kết nối với năng lượng tâm linh và kết nối giữa họ bởi cùng năng lượng đó, các cá nhân và các xã hội sẽ dần dần không còn quan tâm đến sự tranh giành quyền lực. Trước tiên, quá trình sẽ diễn ra theo từng đợt, đồng thời với sự hiểu biết những lối sống mới.

Ta phải chấp nhận hoàn toàn quá trình đó nếu muốn hội nhập vào sự hài hòa của vũ trụ. Nhân vật chính đã đi đến sự hợp nhất với mọi sự khi trải qua một loạt trải nghiệm khiến anh thấy sợ hãi, lo âu và biết chắc mình sẽ chết. Anh đã từ bỏ mọi ý định thoág qua có liên quan đến làm chủ tình huống và sẵn sàng chấp nhận mọi chuyện sẽ xảy đến.

Mặc khải thứ năm khuyến khích chúng ta cố đạt đến cái trạng thái ý thức đó mà không chờ đợi phải có sự can dự của sức mạnh siêu nhiên hoặc một khủng hoảng trong đời sống. Chúng ta dần dần cởi mở chính mình và tiến đến trạng thái hợp nhất sau cùng. Để thực hiện điều đó, chúng ta phải chú ý để mình được đầy năng lượng, vì năng lượng sẽ tạo ra những trùng hợp ngẫu nhiên có thể thường xuyên đưa chúng ta đến tình trạng mong ước. (1)

❖ Nâng cao mức rung động

Chúng ta có thể gia tăng sự kết nối với năng lượng đó bằng cách biết sống cởi mở, bày lòng tỏ lòng biết ơn và ý thức tốt hơn về trạng thái trọn

vẹn của chúng ta. “Chúng ta trở thành những con người mới. Chúng ta hiện hữu ở một mức độ cao của năng lượng, ở rung động cấp cao”. (2)

Lại xuống núi

Mặc khải thứ năm cho chúng ta thấy tiềm năng của sự kết nối vũ trụ và những lý do khiến chúng ta không thể thiết lập hoặc duy trì sự kết nối như thế.

Một phần quan trọng của mặc khải thứ năm hầu như đã được lộ khi nhân vật chính của chúng ta “lại xuống núi”. Theo cách ẩn dụ, anh gặp lại thế giới của những xung đột và những quan hệ dựa trên tranh giành năng lượng. Tựa một chú chim non đang tập bay, anh phải học cách để được cuốn theo dòng năng lượng mới. Anh có nguy cơ bị những người khác làm cạn kiệt năng lượng và khiến anh hoài nghi chính mình.

❖ Hoà đồng với vũ trụ

Bạn hãy suy nghĩ về mọi sự kiện mà nhân vật chính đã trải qua trên đỉnh núi. Bạn có thể rút ra bài học gì?

“Tôi cảm thấy có một sự liên kết sáng khoái với mọi sự, và một trạng thái hoàn toàn yên ổn và thoải mái. Sự mệt mỏi của tôi đã biến mất... Tôi cảm thấy nhẹ nhõm, an toàn, được kết nối..., như thể toàn bộ cảnh quan là tôi”. (3)

Mô tả trạng thái đó, nhân vật chính nói: “Tôi tin rằng tôi đã cảm nhận tình yêu dành cho mọi vật”. Trạng thái hoàn toàn thanh thản, sung sướng đó rất giống với sự xuất thần tôn giáo và giống với những tường thuật về trải nghiệm lâm tử (NDE) mô tả bằng cách nào người ta trở nên ý thức về sự có mặt của Thượng Đế trong vạn vật.

Điều đáng kể không phải là suy nghĩ nhiều, mà là yêu thương nhiều:

vậy hãy thực hiện điều đang thôi thúc bạn yêu thương nhiều hơn. (Thánh nữ Theresa d'Avila, Lâu Đài Nội Tâm.) (4)

Chấp nhận năng lượng phổ quát của tình yêu thương

Trong khi nhân vật chính học cách tìm lại cái trạng thái đó bằng việc chú tâm vào vẻ đẹp của một cây xanh phía trước, thì đột nhiên anh không biết mình phải làm gì: “Tình yêu thương xuất hiện khi nó muốn. Tôi không thể buộc mình phải yêu thương”. (5)

“Cậu không thể buộc mình phải yêu thương. Nhưng, cậu có thể đưa tình yêu thương vào trong cậu. Để thực hiện điều đó, trước tiên cậu phải kích thích tâm trí để tìm thấy trạng thái đó và hồi sinh nó”. (6)

Không nhụt chí, nhân vật chính lại một lần nữa nỗ lực. Anh chú ý đến hình dáng và sự hiện hữu của cây, chiêm ngưỡng vẻ đẹp của nó và tính chất độc đáo của nó mở rộng cho đến khi anh thực sự cảm thấy tình yêu thương. Khi cây xanh đó là trung tâm của sự chú ý anh đã tái tạo quanh mình một bầu không khí yêu thương. Cho đến lúc này, anh đã có thể cởi mở, đã có thể kết nối, đã có thể cảm thấy sự ngưỡng mộ và một trạng thái toàn vẹn.

Hãy ghi nhận tính năng động của sự kiện đó. Anh không thúc ép tình cảm yêu thương, anh cũng chẳng tạo ra nó một cách giả dối. Trái với điều chúng ta vẫn nghĩ, tình yêu thương không từ anh ngoại xuất về phía cây xanh. Chúng ta có xu hướng xem tình yêu thương như một tình cảm phát sinh bên trong chúng ta và ngoại xuất lên một đối tượng bên ngoài. Với mặc khải thứ năm, chúng ta biết rằng để kết nối với lượng vũ trụ, chúng ta phải cởi mở để đón nhận. Như thế, chúng ta có thể nhận năng lượng, những trùng hợp ngẫu nhiên và những tặng vật khác của trí tuệ vũ trụ.

Điều kiện cần thiết cho sự tồn tại của an bình và niềm vui, đó là ý tưởng rằng an bình và niềm vui là điều chúng ta có thể đạt được. (Thích Nhất Hạnh, Present Moment Wonderful Moment) (7)

❖ Kết nối với năng lượng

Ngay khi nhân vật chính của chúng ta bắt đầu tự trách mình không thể lặp lại trải nghiệm trên núi, năng lượng của anh đột ngột giảm xuống. Người hướng dẫn anh giải thích rằng anh phải cố gắng nối lại theo những liều lượng nhỏ.

Loại bỏ những nghi ngờ và những thiên kiến, một lần nữa anh cởi mở để đón nhận. Trạng thái ngưỡng mộ dành cho hình dáng của cây xanh tăng lên. Lần này anh đã thành công, và năng lượng của anh chảy ngược lại về phía cây. “Khi cảm nhận vẻ đẹp và tính độc đáo của sự vật, bạn nhận được năng lượng; khi cảm nhận tình yêu thương, bạn có thể gửi trả năng lượng nếu bạn muốn”. (8)

Nói tóm lại, một trạng thái ý thức mở rộng thường bắt đầu tự phân rã khi chúng ta tìm cách tương tác với những người đang trong trạng thái ý thức bình thường, hoặc khi chúng ta lại tiếp tục sống trong một thế giới mà sự đua tranh đang trị vì. Tuy nhiên, ngay cả khi ta lại rơi trở lại những gì mà ta nhận thấy như là một cách tư duy tầm thường, trải nghiệm thần bí đã mãi mãi thay đổi ý tưởng của ta về những hạn chế của mình. Giờ đây, chúng ta đã có hình mẫu của một cách sống khác, sẽ giúp chúng ta khi chúng ta tự rèn luyện nhằm giành lại trạng thái ý thức đó.

Càng tiến gần đến thần cảm, bạn sẽ khám phá ra những dấu hiệu của sự tiến bộ của bạn. Bạn có thể trải qua nhiều năm tháng dò dẫm rồi đột nhiên có một bước nhảy vọt trong nhiều lĩnh vực cùng lúc. Một số người

tỏ ra chậm trễ trong quyết định thực hiện những bước đầu tiên của họ, nhưng sau đó thời gian diễn ra giữa những thay đổi liên tiếp, trở nên càng lúc càng ngắn hơn . Sanaya Homan, *Spiritual Growth*) (9)

Bạn còn nhớ thời điểm mà bạn cảm thấy cởi mở, sinh động và biết cảm nhận vẻ đẹp của cảnh quan? Lần sau cùng bạn có một trải nghiệm loại đó là khi nào? Điều gì ngăn trở không cho bạn cảm nhận lại? Nếu bạn nghĩ rằng thời gian và những bức bách của đời sống đã ngăn cản không cho bạn thực hiện sự liên kết quan trọng đó với thiên nhiên, hãy nghĩ đến lời khuyên này: “Có được đủ năng lượng để kéo dài mãi mãi tình yêu đó là điều chắc chắn sẽ mang lại ích lợi cho thế gian, nhưng trước tiên, điều đó sẽ mang lại lợi ích cho chúng ta ” (10) Chúng ta phải xem xét lại định nghĩa của chúng ta về tình yêu như là điều chúng ta đang làm để thế giới trở nên dễ sống hơn. Quá trình đích thực của sự tiến hoá diễn ra khi chúng ta kết nối với năng lượng vũ trụ. Trong trạng thái tình cảm đó, chúng ta hiện hữu ở một mức độ rung động cấp cao và, do đó, có khả năng theo đuổi mục tiêu. Cùng với những người đang cộng hưởng ở mức đó, chúng ta tự động trao đổi tầm nhìn mà nhân loại có về chính mình.

Về mặt cá nhân, chúng ta góp phần vào sự tiến hoá bằng cách nạp năng lượng cho mình, tiến lên nhờ những trùng hợp ngẫu nhiên, bằng cách lại một lần nữa nạp năng lượng, và lại tiến lên phía trước.

Nếu sự phát triển cá nhân của bạn diễn ra một cách nhanh chóng, điều đó có nghĩa là bạn đang thiết lập một mối liên kết mới, sâu sắc hơn với bản ngã cấp cao của bạn. Điều đó đôi khi khơi dậy những hình mẫu động thái xưa cũ. Thông thường, khi bạn thực hiện một bước nhảy vọt, hình mẫu động thái gây cản trở cho bạn nhiều hơn cả lại trỗi lên. Đừng đổ lỗi cho những hoàn cảnh bên ngoài; hãy nhìn vào nội tâm bạn và tự hỏi đâu

là hình mẫu hoặc niềm tin mà bạn đang tái hiện. Hãy yêu cầu bản ngã cấp cao của bạn chỉ cho bạn cách thức để loại bỏ cái hình mẫu đó. (Sanaya Roman, Spiritual Growth) (11)

❖ Xuất thần - Đỉnh và đáy

Trong mặc khải thứ năm, trạng thái xuất thần của nhân vật chính của chúng ta khi ở trên núi giúp anh tái tạo mối liên kết với năng lượng vũ trụ. Tuy nhiên, những trạng thái khác thường cũng có thể xảy ra trong đời sống hàng ngày. Khi bạn mong ước đạt đến một mức năng lượng cao hơn, hãy nhớ đến thời điểm mà bạn đã có một niềm vui xuất thần. Hãy sử dụng trạng thái đó để kết nối với năng lượng vũ trụ theo cách đã nêu trong Lời Tiên Tri Núi Andes.

❖ Tình trạng không trọng lượng

Cảm giác bay bổng và thoát xác là đặc trưng của những trải nghiệm thần bí cũng như của những hoạt động thể thao ở mức mãnh liệt. Nhiều vận động viên chạy bộ kể rằng, sau một nỗ lực kéo dài, họ thường đạt đến điểm mà ở đó họ muốn bay lượn. Một vận động viên việt dã, sau khi đã vượt qua nhiều kilômet, đã đột nhiên có một cảm giác nhẹ bổng: “Tôi cảm thấy như thể mình đã vượt qua không gian và bước đi trên những đám mây”. (12)

Một thời gian dài trước khi người phương Tây biết môn chạy việt dã và thực hành nó, các nhà sư Tây Tạng đã có một rèn luyện đặc biệt gọi là lung-gom-pa, giúp họ đạt được những kỳ tích về sức chịu đựng và sự nhanh nhẹn. Sau khi thực hành phương pháp bí truyền này trong nhiều năm, các nhà sư đạt được một trạng thái ý thức cải biến qua đó họ có thể chạy bộ nhiều ngày và nhiều đêm liền một vùng đất đồi núi đặc biệt hiểm

trở?

Không như các vận động viên việt dã, rèn luyện về mặt thể lý, các nhà sư thực hành lung-gom-pa “rèn luyện” lối chạy bộ trong trạng thái nhập đồng, khi tự giam mình trong một phòng tu tập nhỏ hẹp được khóa kín. Trong nhiều tháng hoặc nhiều năm, họ sống trong tĩnh lặng, không thực hành một bài tập nào thuộc thể chất, và họ nhận thức ăn qua một khe hở 20 X 25 centimet. Người ta cho rằng, sau vài năm, cơ thể của nhà sư trở nên nhẹ nhàng và mảnh mai đến mức có thể ra khỏi phòng qua khe hở đó.

❖ Sự chấp nhận hoàn toàn

Trải nghiệm thần bí đưa chúng ta ra xa nhu cầu thống trị. Sự hợp nhất của tinh thần, cơ thể và tư duy là ở trong sự chấp nhận hoàn toàn.

Michael Novak viết:

“Đây là mọi trong những bí quyết vĩ đại. Có một điểm nhất định của sự hợp nhất ở bên trong bản ngã, và giữa bản ngã và thế giới, có một sự liên thông, một sự hài hòa, mà ý chí và tư duy có chủ ý không thể kiểm soát (...). Điều khiển cơ thể bằng bản năng thì nhanh hơn, tinh tế hơn, sâu sắc hơn, chính xác hơn, gắn kết với thực tế hơn là điều khiển bằng tư duy có chủ ý” (13)

Patsy Neal đã nói lên những điều hoàn toàn phù hợp với những lời hướng dẫn của mặc khải thứ năm:

"Có những phút giây vinh quang vượt quá mọi mong đợi, mọi khả năng thuộc thể chất và tinh cảm của cá nhân. Có một điều gì đó không thể lý giải đã xuất hiện. Ta đang ở ngưỡng cửa những điều thần kỳ mà ta không thể tạo ra một cách chủ ý (...) Hãy gọi điều đó là thần cảm, hoặc một hành

vi đức tin, hoặc sự can thiệp của Thượng Đế. Điều đó xảy ra, và cái không thể trở thành có thể... Ta vượt quá ngưỡng tự nhiên, chạm vào một mảnh thiên đường và nhận được một quyền năng xuất phát từ một nguồn xa lạ”. (14)

❖ Sự phát triển của sức mạnh tiến hoá

Nếu có một quan điểm phương Đông về sự hợp nhất giữa cơ thể và tinh thần, chúng ta sẽ có một cách thức lạ thường để tiến vào lĩnh vực vô hạn của năng lượng vũ trụ. Kỷ luật tự thân và quyết tâm là cần thiết cho những ai muốn đạt được điều đó.

Trong lần thức tỉnh tâm linh trên đỉnh núi, nhân vật chính của chúng ta đã cảm thấy một biểu hiện đột ngột của năng lượng dâng lên dọc theo cột sống. Theo truyền thống tâm linh Ấn Độ thì năng lượng đó được gọi là Kundalini. Được thể hiện bằng hình ảnh con rắn cuộn mình đang thiu thiu ngủ dưới đáy cột sống, Kundalini là năng lượng sáng tạo ở trạng thái thuần khiết, và được xem là sức mạnh tiến hoá. Một khi được đánh thức, năng lượng đó nhanh chóng dâng lên dọc theo tuỷ sống, kích hoạt những trung tâm năng lượng của cơ thể - các luân xa - và gây ra những cảm giác thuộc thể chất và tình cảm.

Là người đã nghiên cứu nhiều loại hình chủ nghĩa thần bí, Carl Jung tin rằng cần phải nhiều ngàn năm trôi qua trước khi những ý tưởng thuộc loại đó được chấp nhận tại phương Tây. Nhưng, theo nhà phân tâm học Stanislav Grof, “Những phát triển sau này cho thấy phán đoán đó là sai. Dấu hiệu đó có do sự tăng tốc của tiến hoá, do sự gia tăng được nhận biết của các lễ nghi mang tính tâm linh, do ảnh hưởng của khủng hoảng sinh thái, hoặc do tác động của những chất ma túy gây ảo giác, thì rõ ràng là

ngày nay, hàng ngàn người phương Tây đã có thể nhận thấy những dấu hiệu không thể chối cãi của Kundalini”. (15)

Đặc trưng của phương Đông vốn chủ yếu là hợp nhất, với dòng chảy vũ trụ, và của phương Tây là hành động theo những thông tin mới, đang có xu hướng kết hợp. Sự gặp gỡ đó là một trong những phương diện quan trọng của sự thu hút vào cái tổng thể, biểu hiện chủ yếu của tính tâm linh mới. Sự hài hoà giữa tư duy và hành động đưa chúng ta đến những cấp độ mới của quá trình tiến hoá.

❖ Những chiều kích của ý thức

Trải nghiệm của nhân vật chính trong Lời Tiên Tri Núi Andes khi ở trên núi là một sự kiện siêu việt, chẳng khác gì xóa bỏ những biên giới không gian ngăn cách con người với con người, với thảo mộc và khoáng vật, hoặc vượt qua những hàng rào của không gian và thời gian tuyến tính.

Sự tìm kiếm trải nghiệm siêu việt là một phần của những bản năng mãnh liệt nhất của tâm trí con người. Như mặc khải thứ năm cho thấy, trong phần cuối của thế kỷ 20, nhiều người đã mong được thực hiện một trải nghiệm trực tiếp và tính siêu việt. Gần đây, các nhà nghiên cứu đã triển khai những phương pháp hỗ trợ dựa vào sự rèn luyện cơ thể, sự hít thở và âm nhạc, để tạo ra những trải nghiệm vượt ra ngoài con người.

Những trạng thái vượt ra ngoài con người củng cố thêm sự tin chắc rằng chúng ta đang ở một ngã ba của sự tiến hoá. Khi những trạng thái ý thức khác thường đó thường được công nhận và biến đổi niềm tin tập thể của chúng ta, chúng sẽ làm thay đổi văn hoá nhân loại.

❖ Những công cụ để thay đổi

Việc khám phá chính mình bằng thiền định, cận tâm lý, những trải

nghiệm lâm tử (NDE) hoặc ngoại cảm, làm sáng tỏ tính chất của trải nghiệm thần bí. Ngoài ra, càng lúc người ta càng quan tâm nhiều hơn đến những nghi lễ và tín ngưỡng cổ đại. Các cư dân cổ đại luôn xem những trạng thái khác thường đó như là một thời điểm hợp nhất với vũ trụ.

Các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực tâm linh tin rằng chúng ta đang ở bên bờ của một bùng nổ mới về tri thức,

Tiến hoá có ý thức

Việc tái khám phá những phương pháp rất cổ xưa cùng một số liệu pháp tâm lý cung cấp cho chúng ta những công cụ để tự rèn luyện về sự tiến hoá cá nhân.

Mỗi người trong chúng ta phải thoát khỏi cái khung tri thức quen thuộc đã gán cho những trạng thái khác thường là kỳ dị, thậm chí là bệnh lý.

Grof đã viết:

“Có những lĩnh vực quan trọng của thực tại là siêu việt. Xung lực thúc đẩy con người kết nối với lĩnh vực tâm linh là một xung lực rất mạnh- Nó giống tính chất của bản năng giới tính, nhưng là một quá trình có tính cơ bản và không cưỡng lại được. Chối bỏ và chế ngự xung lực siêu việt đó đưa đến một sự mất cân bằng nghiêm trọng trong đời sống con người, trên bình diện tập thể và cá nhân. Sự tự khám phá mang tính thực nghiệm là một công cụ vững mạnh cho nghiên cứu triết học và tâm linh. Điều đó có thể được sử dụng như một phương tiện trung gian cho mỗi người để kết nối với lĩnh vực vượt ra ngoài các giới hạn con người”. (22)

❖ Được soi sáng

Trong khi ta có thể phải trải qua nhiều năm rèn luyện tinh thần nhằm

đạt đến một mức độ ý thức cấp cao, thì nhiều người có thể kết nối một cách tự phát với cõi thiêng liêng.

Nhà tâm lý trị liệu Donna Hale kể lại:

“Cách đây tám năm, khi tôi đang chuẩn bị cho một kỳ thi ở bậc đại học, sau vài giờ, tôi cảm thấy kiệt sức. Tôi đi ra vườn để thiền định. Sau khi ngồi xuống, tôi cảm nhận cái đẹp của những cành hoa quanh tôi. Sự đơn giản và màu sắc của chúng làm tôi thực sự choáng váng, bởi chúng khác hẳn với những bài vở mà tôi vừa nhồi nhét vào đầu. Đạo đó, tôi chưa thực sự biết thiền định, vì vậy tôi chỉ đơn giản nhắm mắt lại để hưởng một lúc thanh thản. Ngay lúc đó, tôi cảm thấy có một điều gì đó chảy như suối trên thân tôi, và tôi đắm chìm trong ánh sáng và sự an bình. Tôi có một ấn tượng lạ lùng là mình đang vươn đến một trạng thái xuất thần. Vài phút sau đó, khi mở mắt ra, tôi có cảm tưởng chẳng còn một sự cách biệt nào giữa tôi và mọi sự trong cuộc sống. Tôi có cảm tưởng mình biết hết thảy. Trạng thái đó kéo dài khoảng nửa tiếng và tan biến khi tôi phải trở vào nhà để học”.

Hale có cảm tưởng một cánh cửa đã được mở ra, giúp người bước vào có thể nắm bắt cái tinh yếu của ý thức: Tôi vẫn luôn ao ước được trở lại với trạng thái đó”.

❖ Mở cửa

Nhiều người trong chúng ta tự hỏi: “Làm thế nào tôi có thể tìm thấy lẽ sống? Tôi có thể mang đến cho nhân loại đóng góp tích cực gì?”- Thường khi, chúng ta nhìn vấn đề dưới góc cạnh của sự lựa chọn nghề nghiệp. Điều quan trọng là biết nhận thức rằng cách tốt nhất để phục vụ hành tinh này là phát triển tính tâm linh của mình. Thay đổi nghề nghiệp hay

không là điều không quan trọng bằng việc đưa vào một tính nhạy bén mới thuộc tâm linh trong những hoạt động nghề nghiệp. Nghề nghiệp của chúng ta có thể giúp chúng ta kết nối với cội nguồn nội tâm của mình. Không cần phải thay đổi các sự việc ngay tức khắc, chúng ta có thể chuẩn bị cho điều đó; một số những thực hành như yoga, thiền định giúp chúng ta cởi mở để đón nhận năng lượng.

Việc dành ra thời gian để đến những nơi thiêng liêng và được bao quanh bởi cái đẹp và năng lượng cũng có thể cho chúng ta hiểu rõ hơn về sứ mệnh của mình

❖ Những kinh nghiệm phong phú

Trong cuốn, Trên Đường Đến Omega, Kenneth Ring triển khai một giả thuyết rất phù hợp với mặc khải thứ năm. Trong khi nghiên cứu những ảnh hưởng lâu dài của trải nghiệm lâm tử (NDE), ông kết luận rằng chúng có thể biến đổi ý thức con người.

Ring cho rằng những trải nghiệm lâm tử biểu hiện những hạt giống trong đời sống của những người vượt qua thử thách đó, và những hạt giống dần dần đơm mầm và trở hoa để đưa đến một phát triển tâm linh sâu sắc hơn.

Với những tương đồng lạ lùng, những trải nghiệm lâm tử mang đến cho người nếm trải chúng một hiểu biết rất phong phú về đời sống và cái chết. Hiện tượng trải nghiệm lâm tử có nhiều liên quan. Phương diện xuất thần của trải nghiệm lâm tử mang đến sự giải thoát. Nhưng, mặt khác, những trải nghiệm lâm tử không chỉ làm thay đổi đời sống của người sống sót, mà sự thay đổi tâm trạng của họ còn có thể giúp cho quá trình tiến hoá tâm linh của nhân loại ở sự phát hiện rằng ý thức vẫn tồn

tại sau khi thể xác đã chết.

Một đề tài lặp đi lặp lại trong những trải nghiệm lâm tử là “toàn cảnh cuộc đời đã qua”, để lại dấu ấn sâu đậm nơi người sống sót, và góp phần làm thay đổi cách tư duy của người đó trong phần còn lại của đời mình

Bảng tổng kết chi tiết cuộc đời nhấn mạnh đến những ý niệm như biết yêu thương tha nhân. Những người đã trải nghiệm việc nhìn lại “toàn cảnh cuộc đời đã qua” của mình thường bị sốc khi thấy lại một số giai đoạn bị lãng quên của đời họ, những giai đoạn tỏ rõ sự vô tâm hoặc tàn ác. Những bản tổng kết cuộc đời chỉ ra rằng mỗi người chúng ta được gửi đến trần gian để rút ra bài học từ một số sự việc hoặc để chu toàn một nhiệm vụ cá biệt.

Những điều đó minh họa cách thức mà những bước mở đầu của một ý thức tâm linh mới, được nắm bắt bởi những người sống sót, bắt đầu lan toả ra bên ngoài đời sống cá nhân của họ.

❖ Một sự nảy nở liên tục

Tầm quan trọng của sự thức tỉnh tâm linh không chỉ là ở việc đã được biết một trạng thái thiêng liêng vào một lúc nhất định: nó trở thành một nguyên tắc có tính tổ chức tích cực trong sự tiến hoá của mỗi người. Có thể những trạng thái đó cho thấy sự ra đời của một khả năng nội tâm giúp mỗi người gửi đi và đón nhận năng lượng, và biết lắng nghe những lời khuyên xuất phát từ trực giác của mình. Trong trường hạn, những trải nghiệm lâm tử (NDE) và những trải nghiệm thần bí khác có xu hướng làm gia tăng sự nhạy cảm tâm lý và sự lặp lại của những hiện tượng có tính đồng bộ.

Những con đường để tiến vào một ý thức cao cấp

Ta có thể đạt đến ý thức cao cấp bằng cách thực hiện một hành trình thần bí, những điều đó không phải luôn luôn là kết quả của việc hành thiền hoặc rèn luyện tinh thần. Sự giác ngộ có thể được khởi phát do kề cận cái chết, do chấn thương tâm thần, hoặc ngay cả chỉ trong một lúc nội quán.

Những trạng thái ấy đều có những điểm chung:

- Ta thấy một ánh sáng rực rỡ chói lọi đi kèm với một tâm trạng vui sướng mãnh liệt.
- Ta có cảm giác nhẹ nhàng, bay bổng.
- Ta trực giác về sự vận hành của vũ trụ.
- Ta không còn sợ hãi về cái chết, vì ta thấy đời sống là một không gian bốn chiều.

Để kết nối trực tiếp với năng lượng vũ trụ, điều quan trọng hơn cả là yêu thương (nhưng không dành tình cảm đó riêng cho một đối tượng cá biệt) và tiếp cận với sự hiểu biết hoặc với những trực giác ở nội tâm. Nếu đã thực sự kết nối, bạn sẽ cảm nhận tình yêu thương. Nếu không, điều đó cho thấy bạn không kết nối với nguồn năng lượng của mình.

❖ Những biến đổi của ý thức

Khi một người đã có trải nghiệm thần bí, một số thay đổi sẽ diễn ra trong đời họ:

- Họ có cảm giác được kết nối với một nguồn năng lượng cấp cao.
- Họ không còn tìm cách tích lũy của cải vật chất.
- Họ biết chiêm ngưỡng cái đẹp và mến trọng tha nhân.

- Những khả năng và ao ước học hỏi của họ gia tăng.
- Những khả năng ngoại cảm của họ trở nên mạnh mẽ hơn.
- Họ cảm thấy có một sứ mệnh phải thực hiện trên trần gian.
- Sự e dè, nhút nhát của họ không còn.
- Và họ làm cho những người khác cảm thấy được thôi thúc.

TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ NĂM

Mặc Khải Thứ Năm giúp mỗi người chúng ta kết nối nội tâm với năng lượng thiêng liêng. Trong khi tìm kiếm và thăm dò chiều kích thiêng liêng ở bên trong chúng ta, chúng ta có thể tiến đến tiếp cận với trải nghiệm thần bí. Trong cuộc tìm kiếm đó, chúng ta sẽ biết cách phân biệt giữa sự mô tả về ý thức và ý thức đích thực. Để đạt được điều này, chúng ta sử dụng một số tiêu chuẩn thực nghiệm chỉ rõ chúng ta đang kết nối hay không với năng lượng vũ trụ. Chẳng hạn, chúng ta có một cảm nhận sắc bén hơn về màu sắc, mùi vị, và cái đẹp? Chúng ta có cảm nhận một trạng thái hợp nhất, yên ổn tuyệt đối? Và, hơn hết thảy, chúng ta có đạt đến trạng thái ý thức là tình yêu thương? Không phải đối với ai đó hoặc với cái gì đó, nhưng là một cảm xúc không ngừng tác động trong đời chúng ta. Chúng ta không còn chỉ muốn nói đến sự nhận thức mang tính thần bí. Chúng ta đã có can đảm để tiến hành những tìm kiếm quan hệ với cõi thiêng liêng. Chính quan hệ với nguồn năng lượng thiêng liêng sẽ giải quyết mọi xung đột. Chúng ta không cần phải giành giật năng lượng của những người khác.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ NĂM

❖ Quyết định buổi sáng

Vài phút trước khi ra khỏi giường, bạn hãy tìm kiếm bên trong cơ thể mình. Một cách lặng lẽ hay nói lên quyết định của bạn cho ngày hôm nay. Chẳng hạn: “Hôm nay, tôi sẽ có những giây phút tốt đẹp trong công việc, và học hỏi một điều mới mẻ”. Hoặc: “Hôm nay tôi sẽ sống trọn vẹn từng giây phút và cởi mở để đón nhận những gì vũ trụ nói với tôi”.

Hãy để ánh sáng lan tỏa khắp cơ thể và nội tâm bạn, Nếu soi rọi ánh sáng đó vào mọi ngõ ngách của đời sống, bạn sẽ cảm nhận sự thanh thản khi biết rằng mình đang sinh động và quyết tâm.

❖ Bài tập thở

Hãy nhớ rằng bạn đang sống trong một vũ trụ của năng lượng thuần khiết. Vào mọi lúc trong ngày, bạn có thể đón nhận năng lượng đó, nếu biết cởi mở.

Trong ngày, bạn hãy thường chú ý đến cơ thể của mình và, nếu có dịp, hãy hít thở sâu một cách có ý thức. Hãy đưa không khí trong lành vào nơi sâu xa nhất của cơ thể. Hãy tưởng tượng sự trao đổi mang lại. Một sự hít thở có ý thức sẽ giúp bạn định tâm, dẫu bất cứ điều gì đang xảy ra xung quanh.

❖ Bài tập buổi chiều

Cuối ngày, bạn hãy dành ra năm phút hoặc hơn để đắm chìm trong yên lặng; điều đó sẽ giúp bạn thư giãn. Hãy để cho mọi căng thẳng và ưu tư của ngày rời khỏi cơ thể bạn. Nếu có thời gian, hãy thiền định và thư giãn. Điều này rất hữu ích cho việc gia tăng năng lượng của bạn. Bạn có thể thực hiện bài tập này một ngày mỗi tuần, rồi thường xuyên hơn.

❖ Bài tập trước khi ngủ

Trước khi ngủ, hãy hướng sự chú ý đến cơ thể bạn. Hãy vui vì những

việc làm hoặc những tiến bộ nho nhỏ mà bạn đã thực hiện trong ngày và bày tỏ lòng biết ơn đời sống vì tất cả những gì mà bạn đã nhận. Nếu cần được làm sáng tỏ về một điều gì đó, hãy cầu xin nhận được thông tin rõ ràng qua những giấc mơ của bạn. Bài tập này sẽ hữu hiệu hơn nếu bạn thực hiện mỗi ngày.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ NĂM

Buổi số 9

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Trao đổi những cảm nghĩ về mặc khải thứ năm và thảo luận về những cách thức khác nhau để huy động năng lượng.

DẪN NHẬP

Yêu cầu một người tình nguyện đọc lớn phần tóm tắt về mặc khải thứ năm. Các thành viên của nhóm hiểu như thế nào về mặc khải này? Hãy chia sẻ những kinh nghiệm của bạn.

Bài tập 1. Thiền định trên đỉnh núi

Mục tiêu: Cố gắng đạt đến một rung động cấp cao như đã mô tả trong mặc khải thứ năm.

Thời gian: Khoảng 15 đến 20 phút cho thiền định và 20 hoặc 30 phút để thảo luận.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Yêu cầu các thành viên ngồi thoải mái, có thể phát một bản nhạc không lời có nhịp điệu chậm, thích hợp cho thư giãn

hoặc thiền định.

Giai đoạn thứ hai: Các thành viên nhắm mắt lại và nhận thức về cơ thể của mình.

Giai đoạn thứ ba: Một người đọc lớn phần “Thiền định để gia tăng sự tập trung và năng lượng” (Bài tập 3 - Phần thảo luận nhóm - Chương 2).

Giai đoạn thứ tư: Người tình nguyện hướng dẫn buổi thiền định bằng cách nêu ra những chỉ dẫn: Hãy tưởng tượng rằng bạn đang ngồi trên đỉnh một ngọn núi và quan sát cảnh vật xung quanh. (Hãy dành ra hai hoặc ba phút để các thành viên thực hành điều này) Bạn cảm thấy gì khi ở trên đỉnh núi? Hãy mở rộng ý thức của bạn đến chân trời. Hãy tưởng tượng Trái đất là một sinh thể đang sống và thở, y hệt như bạn. Hãy chìm đắm trong trạng thái bình bằng, lơ lửng giữa không gian đang trải rộng mọi hướng. Hãy cảm nhận bạn được chống đỡ bởi một lực bên trong. Hãy cảm nhận rằng bạn đang trong một tình trạng thể chất toàn hảo. Hãy nhận thức rằng tất cả những gì mà bạn thấy trên đỉnh núi là một phần của bạn. Giờ đây, hãy để tâm trí quay trở về với thời thơ ấu của bạn, về xa hơn nữa, về lúc mà bạn đang trong bụng mẹ, và xem mình như là một mắt xích của một chuỗi những con người tồn tại từ khi loài người xuất hiện trên Trái đất. Hãy tưởng tượng chuỗi người đó như một sợi dây rung động của năng lượng, và bạn là một đoạn trong sợi dây. Hãy tưởng tượng bằng cách nào sợi dây rung động của năng lượng được nối liền với toàn bộ năng lượng của vũ trụ. Hãy cảm nhận năng lượng đó chuyển động và biến chuyển trong cơ thể bạn khi xảy ra những sự kiện bất ngờ, những trùng hợp ngẫu nhiên. Đưa ý thức về trung tâm của cơ thể, chuẩn bị để đưa ý thức về thực tế đời thường. Hãy hít thở sâu nhiều lần và, một khi đã sẵn sàng, hãy ý thức rằng bạn đang ở trong phòng và mở mắt ra.

Giai đoạn thứ năm: Sau năm phút vươn vai và duỗi dài chân tay, các thành viên tự nguyện cho biết những hình ảnh và thông tin mà họ đã nhận được, cùng những cảm nghĩ mà họ có trong buổi thiền định.

Bài tập 2: Gia tăng năng lượng

Mục tiêu: Kiểm tra xem những âm thanh khác nhau tác động đến cơ thể của chúng ta như thế nào.

Thời gian: Hãy đặt vào máy vài đĩa CD, mỗi đĩa trong hai hoặc ba phút. Hãy chú ý đến năng lượng đang biểu hiện trong những phản ứng của các thành viên.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy đứng dậy và nhắm mắt lại,

Giai đoạn thứ hai: Khi nghe nhạc, hãy vận động cơ thể tại chỗ.

Giai đoạn thứ ba: Hãy nói lên những cảm nghĩ của bạn.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp và nâng đỡ. Hãy gửi tình yêu thương và năng lượng cho mọi người.

CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Lời Tiên Tri Núi Andes

2/ Như trên, tr.136

3/ Như trên, tr.121 và 127

4/ Carol Lee Flinders, Enduring Grace: Living Portraits Of Seven Women Mystics, San Fransisco, Harper, 1993, tr.155

5/ James Redfield, sđd, tr.128

6/ Như trên

- 7/ Thích Nhất Hạnh, Present Moment Wonderful Moment, Berkeley, California, 1990, tr.30 8/ Jame Redfxeld, sđđ., tr.129
- 9/ Sa nay a Roman, Spiritual Growth, California, n.J.Krmru'r, 1989, tr.113
- 10/ .lamp RedPielfđ, sđđ., tr.132
- 11/ Sínaya Homan, sđđ., tr. 114
- 12/ Michael Murphy & Rhea White, The Psychic Side Of Sports. Addison-Wesley Publishing Co., 1978, t.r.20
- 13/Nhưtrên, tr.28 14/ Như trên, tr.30-31 15/ Stanislav Grof, tr.l 13 16/Như trên

6.LÀM SÁNG TỎ QUÁ KHỨ' ẢNH HƯỞNG CỦA CHA MẸ VÀ NHỮNG CƠ CHẾ THỐNG TRỊ

Trong khi tiếp tục du hành qua những con đường núi hiểm trở, nhân vật chính của chúng ta có thời gian để tự hỏi liệu mình có thể đạt được năng lượng. Như để trả lời cho thắc mắc đó, một sự việc xảy ra tình cờ trên đường cho thấy anh đã hụt mất một cơ hội để tiến triển, do đã có thái độ ngập ngừng. Người hướng dẫn cho biết anh sẽ có thể khám phá mục tiêu đời mình và đạt được nó một cách nhanh chóng hơn nếu biết suy nghĩ về những thành công, những thất bại và triết lý sống của cha mẹ, nhưng chỉ với điều kiện là ngừng dựa vào cơ chế thống trị. Thật đúng lúc, giữa những phế tích của Machu Picchu, anh gặp một người có thể giúp anh thấy rõ quá khứ: anh bắt đầu thấy rằng mọi việc anh đang làm đều

xoay quanh vấn đề chính của đời anh, một vấn đề đã được hình thành từ thời thơ ấu.

MẶC KHẢI THỨ SÁU

Mặc Khải Thứ Sáu nói rằng mỗi người chúng ta thể hiện một giai đoạn mới của sự tiến hoá so với di sản mà cha mẹ ta để lại: Chính trong khi nhận thức về điều mà cha mẹ ta đã thực hiện và ở điểm mà họ đã dừng lại, chúng ta có thể đạt đến mục tiêu cao nhất của mình trên trần gian. Khi dung hoà điều mà họ đã đem đến cho ta và điều mà họ đã để lại để ta giải quyết, ta có thể đạt được một hình ảnh rõ ràng về mình và về những gì mà ta được yêu cầu thực hiện. Vì lý do gì mà ta không cảm thấy thoải mái, không cảm thấy đời ta đã được thực hiện một cách đầy đủ? Mặc Khải Thứ Sáu cho biết rằng chúng ta đang cản trở sự tiến hoá khi ngoan cố tìm cách làm chủ năng lượng bằng một quá trình gọi là “cơ chế thống trị”. Chúng ta ngăn chặn một cách có hệ thống sự phát triển của định mệnh bằng cách lặp lại một sơ đồ thống trị đã có từ thời thơ ấu, thay vì để cho những hiện tượng có tính đồng bộ giúp chúng ta tiến triển.

Nói chung có hai cách thức có tính gây hấn và hai cách thức có tính thụ động nhằm làm chủ năng lượng, và đó là những cách mà chúng ta đã chọn từ thời thơ ấu. Nếu xác định được cơ chế thống trị, ta có thể giải phóng mình khỏi cung cách xử thế hạn hẹp. Khi nhận thức về phương cách mà ta đang ngăn chặn dòng chảy năng lượng dẫn dắt một cách tự nhiên đến mục tiêu cao nhất, ta sẽ bắt đầu hiểu biết về cái tôi đích thực.

Trở về quá khứ

Cho đến lúc này, nhân vật chính của chúng ta đã tiến theo con đường của mình, có thể nói là mù quáng. Anh tìm kiếm lời giải đáp nhưng không

thực sự biết nội dung của những câu hỏi. Anh cảm thấy bồn chồn rối loạn, kiệt lực, rồi lại cảm thấy sáng khoái, cao hứng và hoài nghi. Anh không biết mình đang đi về đâu và chẳng hiểu tại sao chưa đến. Điều đó có làm bạn nhớ những gì đã xảy ra cho mình?

Cho đến lúc này, mặc khái thứ nhất cho anh biết rằng anh không ngừng trải qua những trùng hợp ngẫu nhiên mang nhiều ý nghĩa, cho thấy có điều gì đó bí ẩn đang xảy ra. Với mặc khái thứ hai, anh hiểu rằng ý thức của anh đang ở trong một không gian bốn chiều mang tính lịch sử và do đó anh muốn góp phần vào sự thức tỉnh tâm linh. Với mặc khái thứ ba, anh nhận thức về sự tồn tại của năng lượng vô hình của vũ trụ, năng lượng tác động đến cách tư duy của anh. Đến mặc khái thứ tư, anh thấy rõ rằng có nhiều người, kể cả anh, đang một cách vô vọng giành giật năng lượng của những người khác, và rồi cảm thấy kiệt sức, không thỏa mãn. Mặc khái thứ năm phát huy tác dụng khi anh kết nối với năng lượng vũ trụ trên đỉnh núi. Từ cao điểm đó, anh trở về với thế giới phàm tục, sẵn sàng tham gia một cách tích cực hơn vào diễn trình có tính đồng bộ của định mệnh.

Đến giai đoạn này, anh biết mình có thể một cách Ý thức kết nối với năng lượng vũ trụ và bắt đầu hoạt động ở mức độ mới của tâm thức. Anh đã sẵn sàng quyết định một cách chính xác hơn vấn đề chính của đời anh để hoạt động bí ẩn của vũ trụ có thể tăng tốc. Anh sẵn sàng loại bỏ nhu cầu thống trị của mình.

❖ Bản tổng kết về cha mẹ

Giờ đây, nhân vật chính của chúng ta hiểu ra điều mà anh đã thừa kế từ cha mẹ. Người ta nói với anh rằng bản sắc tinh thần đích thực của anh sẽ

xuất hiện nếu anh xem đời mình như một câu chuyện dài. Anh phải xem xét lại những sự kiện của đời mình, từ khi chào đời cho đến hiện nay, nhằm tìm thấy ý nghĩa của chúng và tự hỏi: “Tại sao tôi được sinh ra trong gia đình này? Đây là lý do của tất cả những gì đã xảy ra?”.

“Mỗi người phải xem xét lại thời thơ ấu của mình, gia đình mình, và tìm hiểu điều gì đã xảy ra... Một khi chúng ta đã khám phá sự thật đó, nó sẽ kích động chúng ta, bởi nó cho chúng ta biết chúng ta đang ở đâu, trên con đường nào, và chúng ta đang thực sự làm gì”.

❖ Bối cảnh đã được dàn dựng từ thời thơ ấu

Cuộc đời của nhà văn Albert Camus minh họa cách thức mà những ảnh hưởng gia đình góp phần làm thay đổi và phát triển một cá nhân.

Trước khi qua đời năm 1960 trong một tai nạn giao thông, Camus đang viết một tiểu thuyết tự thuật. Cuốn sách dang dở này mô tả thời thơ ấu đau buồn của ông, bởi cái chết của người cha trong Thế Chiến Thứ Nhất.

Camus lớn lên trong một gia đình không hề có tiếng trò chuyện. Ông được nuôi dạy bởi một người mẹ khiếm thính và một bà ngoại rất nghiêm khắc; cả hai đều mù chữ. Sau thời thơ ấu được dạy dỗ trong thinh lặng, Camus lớn lên và viết những tác phẩm với Văn phong rất giản dị, và có chủ đề là sự tha hoá. Ngay cả những tựa sách của ông “Người Xa Lạ”, “Dịch Hạch”, “Sa Đoạ”, cũng gợi ý rằng tác giả của chúng là một trí thức có phần nào đó ở ngoài lề. Trong diễn văn đọc khi nhận giải Nobel, Camus đã nói đến khát khao “phát biểu nhân danh những người không bao giờ được lên tiếng”. Như vậy, Camus đã có thể biến những trải nghiệm buồn khổ đầu đời của ông thành một tư duy nghệ thuật về sự tha hoá của xã hội.

Trường hợp của Larry L, một nhà doanh nghiệp, sở hữu một nhà máy sản xuất nước giải khát. Được sinh ra và lớn lên tại Texas, Larry có những hoài nghi về tầm quan trọng của những trùng hợp ngẫu nhiên và sự cần thiết phải từ bỏ nhu cầu muốn kiểm soát mọi việc của mình:

“Tôi đã lập một bản tổng kết về cha mẹ tôi với sự dè dặt bởi vì, thú thật, tôi đã phải trải qua nhiều lần tâm lý trị liệu và tin rằng mình đã khá hiểu về những ảnh hưởng mà mình đã phải chịu đựng trong thời thơ ấu. Nhưng, trong khi làm bản tổng kết, tôi đã thấy một điều gì đó thật sự mới mẻ đối với tôi. Khi bắt đầu, tôi đã muốn nhận ra những ý hướng tốt đàng sau ảnh hưởng của cha mẹ tôi. Tôi cảm nghĩ rằng họ là những tâm hồn ở gần tôi nhất, và họ hẳn đã chuẩn bị cho tôi, cách này hay cách khác, về điều mà tôi sẽ phải thực hiện trong đời. Họ là những người đáng yêu, những người thành đạt, nhưng đã dứt khoát phải kiểm soát mọi việc trong đời họ. Bài học tổng quát mà tôi đã nhận được từ họ có thể tóm tắt như sau: ‘Con phải biết hoạch định đời con’. Dĩ nhiên, tôi đã dành thời gian để cố chống lại lời dạy đó. Sự lo âu thường xuyên của cha mẹ tôi trước những gì xa lạ đã khiến tôi tin tưởng hơn vào vũ trụ. Tôi đã lớn lên với ấn tượng thiên nhiên là một điều gì đó đáng sợ. Tôi cảm thấy yên tâm khi ngồi trong xe buýt hơn là ở trong rừng. Giờ đây, tôi có thể thấy rằng những điều được cho là ‘lựa chọn’ mà tôi đã thực hiện trong đời thực ra chỉ đơn giản là những phản ứng chống lại lối giáo dục của cha mẹ tôi.

“Tôi đã luôn tự hào về quan điểm hoài nghi, bi quan của mình, vì vậy tôi nghĩ đến phương diện tích cực những năm đầu đời như một thay đổi lớn lao. Tôi cảm thấy thương cha mẹ tôi nhiều hơn. Tôi có cảm tưởng rằng vết thương đã lành, vết thương mà trước đó tôi thông hờ biết.

“Tôi đã thực hiện một công việc cho mục tiêu chính của đời tôi và biết

rằng tôi đã có mặt tại đây để làm điều chưa làm. Điều mà tôi cần là biết tin tưởng vào vũ trụ”.

Hít vào, tâm tĩnh lặng

Thở ra, miệng mỉm cười

An vui trong hiện tại

Giây phút đẹp tuyệt vời.

(Thích Nhất Hạnh, Present Moment Wonderful Moment)

❖ Những đảo lộn bên trong

Ví dụ trên cho chúng ta thấy người này đã trải qua một sự thay đổi quan điểm. Ông có thể nhìn đời mình một cách mới mẻ, và điều đó giúp ông hài hòa với vũ trụ. Câu chuyện của ông cho thấy những thay đổi mô thức ở nội tâm là điều có thể. Chính qua những biến đổi quan điểm như thế mà thế giới quan của chúng ta thay đổi.

Đức Phật dạy chúng ta rằng những định chế xã hội lớn mạnh cùng với chúng ta. Chúng không phải là những cơ chế độc lập tách khỏi đời sống nội tâm của chúng ta... Chúng là những hình thái đã được định chế hoá từ sự vô minh của chúng ta, từ những sợ hãi và những thèm muốn của chúng ta, và chúng đã đạt được tính năng động của riêng chúng. Cái tôi và xã hội đều là những thực tại, và có một quan hệ nhân quả hỗ tương. (Joanna Macy, World as Lover, World as Self.)

❖ Vấn đề của đời bạn

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes, nhân vật chính của chúng ta thầm nghe thấy tiếng nói: “Bạn đang ở đây bởi vì điều đó là cần thiết để theo đuổi quá trình tiến hoá của bạn. Toàn bộ đời bạn là một con đường dài để tiến đến thời điểm này”. Tựa như nhân vật đó, bạn sẽ đến điểm mà bạn đã sẵn sàng để tiến hoá một cách ý thức. Hãy ngừng đọc trang sách này và chiêm nghiệm về điều khẳng định đó trong khi áp dụng vào trường hợp của bạn.

Hãy nghĩ về cách thức mà bạn đã đọc Lời Tiên Tri núi Andes cùng những sách tương tự viết về tính tâm linh và sự phát triển con người. Bạn có nghĩ rằng toàn bộ đời bạn đã dẫn bạn đến thời điểm này, khi bạn đọc trang sách này? Việc nghiên cứu những mặc khải có giúp bạn theo đuổi con đường dẫn đến những mục tiêu của đời bạn? Bằng cách nào mọi thành công, mọi thất vọng và mọi giai đoạn trong quá trình phát triển của bạn đã chuẩn bị để bạn có mặt ở đây và lúc này, nhằm học hỏi những mặc khải?

Mẹ tôi đã dành nhiều thời gian để chơi dương cầm trong khi mang thai tôi... Tôi không thể hình dung đời mình sẽ như thế nào nếu cha mẹ tôi không khuyến khích tôi học nhạc. (Glenn Gouldy nhạc sĩ dương cầm)

Trong những bài tập cá nhân dưới đây, bạn sẽ có dịp xem xét chi tiết ảnh hưởng của cha mẹ bạn đối với bạn. Sau khi suy nghĩ về cách nhìn của bạn về cuộc đời họ và ảnh hưởng của họ đối với bạn, hãy tiếp tục phân tích cuộc đời mình, điều mà bạn đã bắt đầu ở chương thứ hai, với bản tổng kết về cuộc đời mình. Việc tìm hiểu ảnh hưởng của cha mẹ cùng với những gì đã xảy ra trong cuộc đời bạn sẽ giúp bạn khám phá vấn đề đeo đẳng bạn cho đến hôm nay.

Những cơ chế thống trị xuất phát từ đâu?

Hãy nhớ rằng, trong mặc khải thứ tư, con người cạnh tranh nhau để giành năng lượng. Chúng ta làm điều đó để có thể cảm thấy thoải mái hơn về mặt tâm lý. Chúng ta tin rằng mình phải thu hút sự chú ý tình yêu thương, sự biết ơn, sự nâng đỡ, sự tán thưởng của những người khác. Thái độ mà chúng ta chọn để chuyển hướng năng lượng về mình giống như những tương tác mà chúng ta đã trải qua với cha mẹ chúng ta khi chúng ta còn thơ ấu.

Để phát triển một cách có ý thức, chúng ta phải trước tiên loại bỏ những thái độ xưa cũ, những nỗi sợ, những hiểu biết sai lệch, và nhu cầu của chúng ta nhằm làm chủ năng lượng. Trong những năm đầu đời, chúng ta đã thích nghi với bối cảnh sống vô thức. Cách thức mà cha mẹ ta đối xử với ta và cách thức mà ta cảm nhận cùng với họ dạy ta thu nạp năng lượng.

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes, chúng ta được biết rằng:

“Mỗi người phải sống lại quá khứ của mình, nhất là thời thơ ấu, để hiểu bằng cách nào cơ chế đó đã hình thành. Đừng quên rằng hầu hết những thành viên trong gia đình của ta đều có cơ chế thống trị riêng của họ, và họ cùng tìm cách lấy năng lượng của ta, những đứa trẻ. Chúng ta cần giành lại năng lượng. Như thế, chúng ta đã tạo ra một cơ chế phòng thủ. Chúng ta vẫn luôn thực hiện điều đó trong quan hệ với những thành viên khác trong gia đình. Một khi đã xác định những sơ đồ của sự tranh giành năng lượng bên trong gia đình ta, ta sẽ có thể vượt qua những chiến lược kiểm soát đó, và thấy rõ điều gì đang thực sự xảy ra”.

Có bốn loại thao túng năng lượng được mô tả nằm trong một chuỗi. Tùy theo tình huống, một số người sử dụng vài loại, nhưng hầu hết

chúng ta thường chỉ sử dụng một cơ chế thống trị, cơ chế đã tỏ ra hữu hiệu với những thành viên của gia đình và chúng ta có xu hướng lặp lại.

Những cơ chế kiểm soát

KẺ ĐE DỌA

Những Kẻ Đe Dọa thu hút sự chú ý về họ bằng lối nói lớn tiếng, bằng sức mạnh thể chất, những lời đe dọa, những cư xử cộc cằn thô lỗ. Họ duy trì áp lực lên người khác bằng những nhận xét gây bối rối, những phản ứng giận dữ và, trong trường hợp cực đoan, những bùng nổ gây hấn. Năng lượng đổ về họ vì những người quanh họ sợ hãi và sống trong nỗi ám ảnh về “làn bùng nổ sắp đến”. Những Kẻ Đe Dọa luôn là những người làm bạn sợ hãi hoặc lo âu.

Cho mình là trung tâm, thái độ và cách xử sự của những Kẻ Đe Dọa dựa trên một loạt phương cách: ra lệnh cho người khác, nói không ngừng, chứng tỏ uy quyền, cứng nhắc, mỉa mai cay độc, thậm chí hung bạo. Có thể nói những Kẻ Đe Dọa là những cá nhân bị cắt đứt nhiều hơn cả với năng lượng vũ trụ. Thông thường, họ thu hút những người khác bằng cách tạo ra một hào quang quyền lực.

Mỗi cơ chế trong bốn cơ chế thống trị tạo ra một sự năng động gọi là cơ chế phòng thủ. Cơ chế phòng thủ do Kẻ Đe Dọa tạo ra thường được giành cho Kẻ Than Vãn - một loại năng lượng đặc biệt tiêu cực. Cảm thấy Kẻ Đe Dọa đang giành giật năng lượng của mình, Kẻ Than Vãn cố ngưng điều đó bằng cách nhún nhường và quy lụy “Hãy xem anh đối xử với tôi như thế nào. Tôi có làm hại ai đâu”. Kẻ Than Vãn cố quy tội cho Kẻ Đe Dọa để người này thôi tấn công mình và lấy lại năng lượng. Một khả năng chống cự khác, là chọn vai trò Chống - Kẻ Đe Dọa. Cơ chế đó diễn ra khi

thái độ than vãn không hữu hiệu hoặc, có thể, khi người bị đe dọa cũng có tính hung hãn. Lúc đó, họ sẽ chống lại bằng một sự tấn công tương tự như của Kẻ Đe Dọa. Nếu một người trong cha mẹ bạn là Kẻ Đe Dọa, rất có thể một trong những ông bà của bạn là một Kẻ Đe Dọa hoặc một Kẻ Than Vãn thụ động.

KẺ TRA HỎI

Những Kẻ Tra Hỏi ít sử dụng sự đe dọa thể chất, nhưng có thói quen bẻ gãy tinh thần và ý chí của người khác bằng cách xem xét một cách nghi ngờ mọi hoạt động và mọi động cơ của họ. Với những chỉ trích mang tính thù nghịch, những Kẻ Tra Hỏi tìm cơ hội để đổ cho người khác là sai trái, có lỗi. Càng bị họ nhấn mạnh đến những sai trái hoặc lỗi lầm của bạn, bạn sẽ càng chú ý đến họ và quan tâm đến từng cử chỉ của họ. Càng cố gắng để chứng tỏ khả năng của mình hoặc để đáp ứng họ, bạn càng gửi thêm năng lượng cho họ. Tất cả những gì bạn nói ra sẽ được dùng để chống lại bạn vào lúc này hoặc lúc khác. Bạn cảm thấy mình không ngừng bị phụ thuộc. Cực kỳ cảnh giác và chăm chú theo dõi, động thái của họ có thể là đa nghi, mỉa mai cay độc, gây khó chịu, cầu toàn, dạy đời và thao túng người khác một cách tàn ác. Họ thu hút sự chú ý của tha nhân bằng sự khôn khéo của họ, bằng lối lý luận không mắc sai lầm của họ, bằng kiến thức và trí tuệ của họ.

Ở vai trò cha mẹ, những Kẻ Tra Hỏi tạo ra những đứa con thờ ơ, lãnh đạm và đôi khi là những Kẻ Than Vãn. Hai loại người này muốn né tránh những tìm tòi, điều tra. Những Kẻ Thờ ơ muốn tránh phải cung cấp một lời giải đáp trước sự dò xét không ngừng của Kẻ Tra Hỏi.

KẺ THỜ Ơ

Những Kẻ Thờ Ơ là những người bị mắc kẹt trong thế giới nội tâm của những xung đột không dứt, của những nỗi sợ hãi và thiếu tự tin của mình. Một cách vô thức, họ tin rằng, nếu họ có vẻ bí ẩn hoặc lãnh đạm, những người khác sẽ đưa họ ra khỏi cái vỏ ốc của họ. Thường cô đơn, họ luôn giữ khoảng cách do sợ người khác áp đặt ý muốn lên họ hoặc tranh cãi về những quyết định của họ (theo cách Kẻ Tra Hỏi). Tin rằng phải tự mình làm mọi việc, họ không yêu cầu được giúp đỡ. Họ cần nhiều “không gian” và thường né tránh bị buộc phải dẫn thân. Khi còn bé, họ thường không được phép thỏa mãn nhu cầu được độc lập. Người khác không nhận ra cá tính của họ.

Có xu hướng nghiêng về vai trò Kẻ Than Vãn, họ không ngờ rằng sự dè dặt có thể là nguyên nhân khiến họ khó có thể đạt được những gì họ mong muốn. Chẳng hạn, sự đánh giá tốt về tính cách và khả năng của bản thân, hoặc gây cho họ ấn tượng về sự trì trệ hoặc rối ren. Họ thường xem vấn đề chính của họ như là một sự thiếu thốn (tiền, bạn, tiếp xúc xã hội, học vấn).

Động thái của họ tiến từ sự thờ ơ, thiếu sẵn sàng không hợp tác, đến bác bỏ, chống đối và giả vờ.

Là những người sử dụng sự thờ ơ như một cách phòng thủ, họ có xu hướng cắt đứt dòng chảy năng lượng bằng những câu nói như: “Tôi không như những người khác”, “Không ai thực sự hiểu điều tôi đang cố làm”, “Tôi không muốn liêu lĩnh...”, “Phải chi tôi có...”. Những cơ hội vượt khỏi tầm tay họ trong khi họ không ngưng chẻ sợi tóc làm tư. Thoáng chút dấu hiệu của sự xung đột, những Kẻ Thờ Ơ sẽ né tránh và đào thoát. Trong buổi đầu, những Kẻ Thờ Ơ thu hút sự chú ý do vẻ ngoài bí ẩn và khó hiểu của họ.

Những Kẻ Thờ Ơ thường làm phát sinh những Kẻ Tra Hối, nhưng họ cũng có thể tương tác với những Kẻ Đe Dọa hoặc những Kẻ Than Vãn, do họ ở trung tâm của chuỗi.

KẺ THAN VÃN HOẶC NẠN NHÂN

Những Kẻ Than Vãn không khi nào cho rằng mình có đủ sức mạnh để đương đầu với thế giới một cách tích cực; họ thu hút năng lượng bằng cách gọi lên cảm tình. Nếu phản ứng của họ là im lặng, họ có thể chuyển vào vai trò Kẻ Thờ Ơ.

Luôn bi quan, những Kẻ Than Vãn thu hút sự chú ý bằng một bộ mặt lo âu, những tiếng thở dài, những run rẩy khóc lóc. Họ nhìn đắm đắm vào nơi xa vắng, trả lời những câu hỏi một cách hững hờ, và nhắc mãi những bi kịch và những hoàn cảnh đau buồn. Họ luôn nhường nhịn và tuân theo người khác. Hai từ ưa thích của họ là: “Đúng, nhưng...”.

Những Kẻ Than Vãn thu hút sự yêu mến bởi tính cách dễ tổn thương và nhu cầu được giúp đỡ của họ. Nhưng họ không thực sự quan tâm đến việc tìm thấy những giải pháp vì, nếu thế, họ sẽ mất nguồn năng lượng. Là những người dễ thích nghi, họ xác định những giới hạn, và một loạt thái độ từ sự thuyết phục, phòng thủ, biện minh, đến những giải thích không dứt, ba hoa thái quá, những nỗ lực nhằm giải quyết những vấn đề không hề liên quan đến họ.

Những Kẻ Than Vãn củng cố vị thế nạn nhân bằng cách thu hút những người đe dọa họ. Trong những chu kỳ cực đoan của bạo hành trong gia đình, một Kẻ Đe Dọa sẽ hành hạ Kẻ Than Vãn càng lúc càng tàn tệ hơn, cho đến khi đạt cực điểm. Sau đó, Kẻ Đe Dọa sẽ thoái bộ và xin lỗi, và như thế phát ra năng lượng đưa Kẻ Than Vãn vào tròng.

Những cơ chế kể trên là điều dễ nhận thấy hơn khi chúng ta quan sát ở những người khác.

Nền tảng của các cơ chế thống trị là nỗi sợ hãi

Mọi phương cách nhằm làm chủ năng lượng đều dựa trên nỗi sợ hãi nguyên thủy rằng chúng ta sẽ không thể tiếp tục sống nếu để mất nguồn năng lượng kết nối chúng ta với cha mẹ. Khi ta còn nhỏ, cha mẹ ta quả thực là nguồn của sự sống còn của ta và, khi ta cần năng lượng để cảm thấy yên ổn, ta sử dụng cơ chế thống trị, một cơ chế có vẻ hữu hiệu hơn.

Giờ đây, chúng ta đã ý thức rằng có một nguồn năng lượng sẵn cho mọi người, và chúng ta không cần phải kiên trì trong sơ đồ thống trị và sống còn xưa cũ nữa. Nếu chúng ta biến đổi cơ chế dựa trên nỗi sợ hãi bằng cách kết nối với cội nguồn nội tâm, chúng ta sẽ tồn tại ở mức độ rung động cấp cao. Khi dựa vào ý thức, những cơ chế kiểm soát có thể trở thành những chủ bài.

Bạn hãy trả lời những câu hỏi sau:

- Điều gì làm cha mẹ bạn lo sợ? Họ có lối ứng xử thế nào?
- Điều gì làm bạn lo sợ? Bạn ứng xử như thế nào? Bạn giống cha mẹ bạn ở điểm nào?

❖ Làm thế nào để biến đổi những cơ chế thống trị?

Một khi chúng ta tập trung vào chính mình, những cơ chế thống trị sẽ nổi lên bề mặt ý thức và những thói quen xưa cũ có thể biến thành những sức mạnh tích cực.

KẺ ĐE DỌA / NGƯỜI LÃNH ĐẠO

Khi được kết nối với nguồn đích thực của quyền lực, một Kẻ Đe Dọa sẽ thấy sự đánh giá tốt về chính mình gia tăng, ngay cả khi đang sử dụng

những tính cách lãnh đạo. Vững tin ở chính mình nhưng- không phải là kẻ thống trị, tin tưởng vào khả năng của mình nhưng không ngạo mạn, Kẻ Đe Dọa trở thành Người Lãnh Đạo, có nhiều cơ may hơn để có một tinh thần tích cực và đạt được sự hợp tác của tha nhân.

KẺ TRA HỎI / NGƯỜI BÀO CHỮA

Một khi đã biến đổi, Kẻ Tra Hỏi sẽ hướng sự ưa thích nêu lên những câu hỏi vào một công việc mà ở đó Kẻ Tra Hỏi trở thành Người Bào Chữa, có thể sử dụng một cách hài hòa hơn những năng khiếu để truyền đạt và giao tiếp.

KẺ THỜ Ơ / NGƯỜI TƯ DUY ĐỘC LẬP

Được giải phóng khỏi nhu cầu tự đặt mình ở bên lề xã hội, Kẻ Thờ Ơ hướng trực giác sâu sắc, sự khôn ngoan và tính sáng tạo vào mục tiêu, và điều đó đặc biệt phù hợp để trở thành mẫu Người Tư Duy Độc Lập.

Xu hướng của chúng ta nhằm phó thác và tin vào những tính năng của quá trình tiến hóa giúp chúng ta không còn trông cậy vào ý chí, và để cho vô thức giữ một vai trò quan trọng. Khi điều đó xảy ra, chúng ta dễ chấp nhận ý tưởng về một quyền năng cấp cao. Chúng ta từ bỏ ước muốn phải giải thoát khỏi thái độ lệ thuộc của mình và bắt đầu hiểu rằng đời sống là một tiến trình. (The Twelve Steps: A Way Out: A Working Guide For Adult Children Of Alcoholic And Other Dysfunctional Families)

KẺ THAN VẤN / NGƯỜI CẢI CÁCH

Một khi đã thực hiện một sự phát triển cá nhân và khám phá sự hài hòa của vũ trụ, Kẻ Than Vấn có thể tìm thấy sức mạnh từ nguồn nội tâm của mình và trở thành một Người Cải Cách đầy lòng trắc ẩn, một nhà hoạt động xã hội.

Trong phần lớn các trường hợp, sự biến đổi của Kẻ Than Vãn được khởi phát bởi một sự biến cố về tiêu cực, chẳng hạn như một cuộc ly hôn, một sự thất bại hoặc một căn bệnh. Đau buồn, thất vọng, tủi nhục, cô đơn và một cảm nhận về thất bại đã tạo ra một cú sốc có lợi, vì con người đó sẽ ao ước đảm nhận điều mình cần học hỏi.

❖ Làm thế nào để phân tích những cơ chế thống trị?

Một trong những câu hỏi thường được nêu lên là; “Làm thế nào tôi có thể thoát khỏi cơ chế thống trị? Tôi cần phải làm gì?”.

Hãy ý thức về động thái của mình. Để loại bỏ sơ đồ động thái của bạn, trước tiên bạn phải xác định cơ chế mà bạn đã chọn trong thời thơ ấu. Hãy đọc lại những mô tả ở phần trên và bắt đầu để ý thái độ của bạn, nhất là khi bạn đang bị stress hoặc lo âu.

Bạn có trở thành một kẻ thích gây gổ, nôn nóng, tức giận, đe dọa hoặc thống trị người khác? (Kẻ Đe Dọa)

Bạn có nghi ngờ người khác, hoặc cho rằng họ không lưu tâm đến bạn? Bạn có phiền nhiễu họ, có nêu lên những nhận xét về họ, có cật vấn họ? (Kẻ Tra Hỏi)

Bạn có tỏ ra xa cách, lạnh nhạt, và né tránh những tình huống mà bạn có thể thổ lộ chính mình, do sợ bị xét đoán? (Kẻ Thờ ơ)

Bạn có luôn than vãn về những khó khăn trong khi bị ám ảnh bởi chúng, và hy vọng những người khác sẽ giúp đỡ mình? (Kẻ Than Vãn)

Hãy ý thức về những loại nhân cách mà bạn thu hút. Hãy ngừng đáp ứng những cơ chế của chúng. Hãy chú ý đến tính chất của những quan hệ hàng ngày của bạn và dứt khoát từ bỏ cung cách đó.

Chẳng hạn, bạn có dành thời gian để kề cận với những Kẻ Đe Dọa? Nếu

thể, có thể bạn cảm thấy rằng bạn không thể làm chủ đời mình và bạn là người bất lực. Có thể bạn đang tìm cách bòn rút năng lượng của họ do bạn cũng là một Kẻ Đe Dọa (tin rằng năng lượng là hiếm hoi sẽ cho ta ấn tượng rằng cạnh tranh là cần thiết). Hoặc, nếu bạn cảm thấy mình là nạn nhân, thì phản ứng của bạn có thể là tìm cách biện minh cho sự bất lực của mình, thay vì đảm nhận trách nhiệm. Nếu là nạn nhân của một Kẻ Đe Dọa, bạn hãy phân tích thời điểm mà bạn cần được tiếp cận với những cảm xúc tức giận hoặc ấn tượng bị đối xử bất công. Tại sao bạn cảm thấy bị buộc phải hành động? Hãy quan tâm đến những lời thú nhận mang tính chống đỡ, chúng là chứng cứ cho thấy bạn đang trong vị thế của Kẻ Than Vãn và bạn đang tìm cách để bòn rút năng lượng của người khác.

Phải chăng có những Kẻ Than Vãn đang đến với bạn để kể cho bạn một câu chuyện lâm ly? Có thể bạn đã bắt đầu có trách nhiệm hơn với chính mình và đó nhắc nhở bạn đừng rơi trở lại vào thói quen xấu chỉ trích người khác. Có thể bạn cảm thấy không vững tin, sa sút tinh thần, hoặc sợ hãi, nhưng không nhận ra nguyên nhân của những trạng thái đó. Điều đó có nghĩa là bạn đã ngoại xuất, mà không biết, những trạng thái tình cảm của Kẻ Than Vãn và thu hút những con người giống như bạn. Lời khuyên mà bạn dành cho một Kẻ Than Vãn có thể có giá trị cho chính bạn.

Bạn có một Kẻ Tra Hỏi trong cuộc đời mình? Có thể bạn che giấu với người đó những tình cảm của bạn và không nói cho người đó toàn bộ sự thật về một vấn đề nhất định. Hãy tự hỏi bằng cách nào bạn bòn rút năng lượng của người đó. Bạn có mong rằng người đó sẽ hiểu bạn mà bạn không muốn nói thẳng ra? Bằng cách nào bạn đã để mất sự tiếp cận với cội nguồn vũ trụ?

Có ai đã tỏ ra lãnh đạm với bạn? Tỏ ra xa cách hoặc bí ẩn với bạn? Bạn

có hướng đến một tiếp cận thường xuyên với người đó? Bạn có thắc mắc về những gì mà người đó đang suy nghĩ, về những việc làm và những lý lẽ của người đó? Có thể bạn đã cật vấn hoặc theo dõi người đó - hành động chẳng khác cha mẹ của người đó. Có thể người đó đã làm ra vẻ bí ẩn để né tránh cảm giác bị xâm phạm hoặc để khỏi phải có phản ứng.

Hãy nhớ rằng những phản ứng của bạn có gốc rễ từ những nỗi sợ hãi thời thơ ấu.

Hãy giữ sự tiếp cận với cơ thể bạn; chẳng hạn, hãy để ý xem bạn có cảm giác giá lạnh trong trường hợp bị chỉ trích hoặc cật vấn. Sự cứng nhắc, cảm giác lạnh giá và sự hãi là dấu hiệu cho thấy rằng bạn đang vật vã để giành giật năng lượng và bạn đã để mất chính mình.

❖ Chỉ ra cơ chế

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes Julia giải thích cho nhân vật chính: “Mọi cơ chế đều là những chiến lược kín đáo nhằm đạt năng lượng... Những thao túng kín đáo nhằm đạt năng lượng sẽ không thể vận hành nếu chúng ta chỉ ra chúng... Sự thật về những gì diễn ra trong một cuộc đối thoại luôn là điều có giá trị hơn cả. Sau đó, người đối thoại buộc phải tỏ ra thực tế hơn và trung thực hơn”.

Việc xác định những cơ chế làm sáng tỏ sự thật của cuộc gặp gỡ. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nhất thiết phải phân tích tại chỗ cuộc đối thoại, phải có khả năng để xác định rằng mình đang gặp một Kẻ Đe Dọa và phản ứng lại bằng một thái độ của Kẻ Thờ ơ, hoặc phải có bất cứ một giải thích nào về cơ chế tâm lý. Việc xác định cơ chế có nghĩa là bạn ghi nhận có một cuộc cạnh tranh giành quyền lực đang diễn ra, và bạn cảm thấy bị đè nén, bế tắc, bất lực... Việc xác định cơ chế có nghĩa là

bạn ý thức về những xúc cảm đích thực của mình và bạn đã chọn những biện pháp để thuyết phục người khác, tìm cách chống đỡ, khi bạn cảm thấy bị đe dọa hoặc có lỗi vì ai đó đổ lỗi cho bạn đã gây ra những rắc rối cho họ. Khi bạn có cảm tưởng bế tắc, không lối thoát, và đầu óc rối bời, là bạn đang lâm vào cuộc tranh giành quyền lực. Quá trình làm sáng tỏ có ý thức giúp bạn quyết định có còn muốn tiếp tục sống trong hoàn cảnh đó hay biến đổi nó.

Nhưng việc chỉ ra những cơ chế có thể trở nên khó khăn nếu người đối thoại với bạn đang sợ hãi hoặc quá cảm xúc. Điều chủ yếu là làm sáng tỏ sự thật. Hãy luôn giữ tình yêu thương và sự thông cảm và tin vào nhận xét của bạn để biết lúc nào phù hợp để lên tiếng.

Hãy thử áp dụng nhiều phương pháp và bước đầu, bạn không nên sợ tỏ ra vụng về. Bạn đang sửa đổi một sơ đồ động thái xưa cũ và bạn không thể quá thận trọng. Có nhiều khi mục tiêu bề ngoài của sự đối đầu khác với chuyện được thua đích thực. Hãy tìm kiếm sự thật ở đằng sau vẻ ngoài.

❖ Ở bên kia cơ chế, hãy nhìn vào con người thật

Hãy tập trung vào năng lượng của bạn và đừng quên gửi năng lượng đến cho tha nhân. Như mặc khải thứ nhất đã chỉ rõ, mỗi người mà ta gặp đều đang nắm giữ một thông điệp dành cho ta, cũng như ta đang nắm giữ một thông điệp dành cho họ. Nếu đang lún vào một cuộc tranh giành năng lượng, ta chẳng thể nhận được thông điệp. Sau khi đã xác định cơ chế, ta phải đối xử với người đối thoại không chút thiên kiến và gửi cho họ năng lượng một cách tự nguyện, để họ có thể nhận và gửi năng lượng cho ta.

Hãy lắng nghe những chỉ dẫn mà người khác muốn bạn biết về điều đang xảy ra ở họ. Trong tâm trạng nóng nảy của một cuộc cãi cọ, Kê Đe Dọa lớn tiếng, chẳng hạn: “Tôi đã quá chán bị thúc ép từ mọi phía. Từ khi còn nhỏ, tôi đã phải tuân theo đủ mọi thứ mệnh lệnh”. Điều đó giúp một người đang tiến nhanh đến thái độ Kê Than Vãn, hiểu rằng mình không hề có trách nhiệm trong cuộc xung đột, một cuộc xung đột xuất phát từ một vấn đề sâu xa và xưa cũ. Như thế, họ có thể nói với nhau một cách thẳng thắn và nhiều cảm tình hơn. Trong trường hợp này, vì hiểu khá nhiều về nhau, nên họ có thể khám phá sức mạnh những ảnh hưởng của cha mẹ trong thời thơ ấu của nhau và tỏ ra cảm thông.

Những hình ảnh phản chiếu trong tấm gương của bạn

Ngay khi đã có thời gian để suy nghĩ về một cơ chế thống trị mà bạn có liên quan, hãy quan sát người kia và quan sát chính bạn một cách khách quan nhất có thể. Người kia giống cha hoặc mẹ bạn ở điểm nào? Những phản ứng của bạn như hồi thơ ấu đã diễn ra ở mức độ nào? Điều đó có thể giúp bạn suy nghĩ về cuộc gặp gỡ và dành ra vài phút để ghi lại những cảm nghĩ của bạn. Hãy để cho hoàn cảnh chỉ dẫn cho bạn một điều gì đó, và đừng đưa ra xét đoán nào về điều xảy đến.

Thông thường, những gì ở tha nhân khiến ta bận tâm cũng là những gì mà ta nhận ra ở chính ta, nhưng ta không hề muốn nhìn thẳng vào điều đó. Phê bình, chỉ trích là dấu hiệu cho thấy chúng ta muốn chê trách hơn là tìm cách hiểu biết.

Những chê trách không làm xuất hiện sự thật, vì vậy sẽ chẳng có gì được giải quyết. Mỗi người đều phải mất năng lượng vì như vậy.

Hãy nêu lên cho mình những câu hỏi sau:

- Một cơ chế thống trị đang chỉ ra cho tôi điều gì, điều mà tôi phải đặc biệt biết đến lúc này?
- Tôi có cần phải xác định chính xác hơn những giới hạn vào buổi đầu của cuộc gặp gỡ?
- Phải chăng tôi đang xem những sự kiện không thực sự liên quan đến tôi như là chuyện của riêng tôi?
- Tôi có tìm cách thủ lợi khi nhìn thấy nhược điểm của người khác?

❖ Quyết tâm từ bỏ nơi mà bạn cảm thấy bị gài bẫy

Bằng cách không ngừng giải bày, phân trần, thuyết phục và tự bào chữa, những Kẻ Than Văn để mình bị mắc kẹt trong cơ chế của chính mình với một Kẻ Đe Dọa hoặc một Kẻ Tra Hối. Nếu bạn phản ứng theo cách đó, hãy để ý đến khoảng thời gian mà bạn phải mất để tự hỏi bằng cách nào đó khiến có thể, chỉ một lần, thuyết phục được người kia về một điều gì đó. Một khi đã ngưng mong muốn tích lũy năng lượng theo những phương pháp xưa cũ, có thể bạn sẽ không còn muốn tiếp tục thuyết phục.

Những Kẻ Đe Dọa sa bẫy bởi dòng chảy kích thích tổ xuất phát từ ước muốn thống trị và sự thèm khát chiến thắng. Nếu bạn phản ứng như vậy, hãy tự hỏi: “Tôi đang mong muốn điều gì? Liệu tôi có thể đạt được theo cách này?”. Hãy mềm dẻo và cởi mở; hãy ngưng muốn làm chủ mọi việc. Hợp tác với tha nhân có thể sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn là bạn tưởng.

Những Kẻ Tra Hối bị mắc bẫy bởi ảo tưởng là mình luôn có lý. Nếu lâm vào trường hợp này, bạn hãy xem xét tình huống cụ thể từ quan điểm của người khác. Bạn có thể học được điều gì? Hãy bày tỏ những xúc cảm thực sự của mình và làm một điều gì đó để đạt được năng lượng bằng bản

thân mình thay vì theo đuổi người khác.

Những Kẻ Thờ Ơ bị mắc bẫy bởi ước muốn che giấu những nỗi sợ hãi, những ngờ vực về chính mình và sự bối rối của mình. Nếu phản ứng như vậy, bạn hãy yêu cầu được giúp đỡ và chấp nhận điều đó. Hãy nhìn nhận rằng mình không có đủ mọi yếu tố cần thiết. Bạn đang cần sự nâng đỡ vào lúc này? Bạn cảm nhận ra sao? Hãy ước muốn tiến tới giải pháp tốt, bởi bỏ chạy là giải pháp quá tầm thường.

Những gì mà các cơ chế của chúng ta có thể cho biết

Bây giờ, chúng ta có thể tóm tắt những nguyên tắc chính.

Những quan hệ được thiết lập giữa chúng ta và cha mẹ chúng ta là điều được lặp lại trong những quan hệ khác.

Bản tổng kết về cha mẹ sẽ cung cấp cho chúng ta cái nhìn bổ sung về cách thức mà những cơ chế xưa cũ tái hiện.

Mỗi hoàn cảnh đều chứa đựng một thông điệp. Khi quan tâm một cách chính xác đến ảnh hưởng của cha mẹ, sự đồng bộ khớp với điều chúng ta quan tâm khiến chúng ta gặp một ai đó có vẻ như một phản ảnh hoàn hảo về những gì chúng ta tin tưởng và những nhận xét của chúng ta về chính mình.

Cơ thể đưa ra những chỉ dẫn. Điều quan trọng là phải biết chú ý đến trực giác và những cảm giác bất an của mình. Những chỉ dẫn xuất phát từ cơ thể sẽ giúp chúng ta nhận ra những lúc mà chúng ta chỉ biết nghĩ đến nhu cầu của người khác. Càng biết phải tin vào những ấn tượng của mình, chúng ta càng sớm loại bỏ những cơ chế xưa cũ.

Để có một tầm nhìn rộng lớn hơn, chúng ta cần xem lại bản tổng kết về ảnh hưởng của cha mẹ chúng ta và rút ra những quan điểm mới.

“Đôi khi những ấn tượng của chúng ta đã bị chôn vùi quá sâu đến mức cần phải có một thời gian trước khi phát hiện lại”.

❖ Những tiến bộ, chứ không phải là sự hoàn hảo

Cuộc đời là một hành trình, chứ không phải là một cùng đích, vì vậy điều quan trọng là phải biết chấp nhận tha nhân và chính mình, như những gì đang hiện hữu. Chúng ta có thể không yêu thương tha nhân hoặc không tán thành cách xử thế của họ, nhưng nền tảng của đời sống là sự trải nghiệm và phải dẫn đưa chúng ta đến sự hài hòa và tình yêu thương. Chê trách, xét đoán, so sánh những “tiến bộ” hoặc mức độ “sáng suốt” của ta với những người khác là điều chẳng giúp ích được gì. Nếu muốn loại bỏ cơ chế thống trị của mình, bạn hãy nhận diện nó và biết giữ tính hài hước. Mỗi khi có thể, hãy đưa mình vào một trạng thái hài hòa và an bình.

Ý thức là một tấm gương phản ánh tứ đại

Cái đẹp là một trái tim phát sinh tình yêu và là một tâm trí cởi mở.
(Thích Nhất Hạnh, Present Moment Wonderful Moment)

Đừng khắc nghiệt với chính mình

Trong khi bạn nỗ lực để trở nên sáng suốt hơn với những cơ chế thống trị, hãy nhớ rằng sự hiểu biết mới mẻ đó là một công cụ để biến đổi mình, không phải là để “soi sáng” những người khác. Hãy khoan dung với chính mình khi bạn bắt đầu thay đổi động thái. Hãy nhớ rằng, phát hiện những

cơ chế nơi tha nhân là điều dễ dàng. Khi bạn cảm thấy tức giận, khép kín, cố chấp hoặc u uất, nghĩa là bạn đang tìm kiếm một giải pháp và năng lượng theo những phương pháp cũ.

Bạn được kết nối với năng lượng của mình khi bạn thực sự cảm thấy tâm hồn mình cởi mở và cảm thấy an bình đầu có xảy ra chuyện gì. Khi sự ngờ vực thâm nhập tâm trí, hãy hít thở, tìm kiếm một điều gì đó có thể mang lại tính hài hước và hãy làm một điều gì đó để tăng cường năng lượng của mình.

TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ SÁU

Mặc Khải thứ sáu giúp ta nhận thức về thời điểm mà ta để mất mối liên kết bên trong ta với năng lượng thiêng liêng. Vào những lúc đó, ta thường viện đến phương pháp cá nhân, không có ý thức, là thao túng người khác để giành năng lượng của họ. Thông thường, những thao túng có tính thụ động, hoặc gây hấn. Thụ động nhất là phản ứng của Nạn Nhân hay Kẻ Than Vãn: luôn xem xét những sự kiện một cách tiêu cực, luôn trông chờ sự giúp đỡ của người khác, mô tả sự việc theo cách để đổ lỗi cho người khác (và như thế buộc họ phải quan tâm và cung cấp năng lượng cho ta).

Giữ những khoảng cách - chiến lược của Kẻ Thờ ơ - ít thụ động hơn. Kẻ Thờ ơ có những câu trả lời mơ hồ, không dẫn thân vào bất cứ việc gì, và muốn người khác phải hiểu mình. Khi những người khác chạy theo Kẻ Thờ ơ, kẻ này thu hút sự quan tâm, và như thế làm gia tăng năng lượng của mình.

Phương pháp của Kẻ Tra Hối gây hấn hơn những phương pháp vừa kể. Kẻ Tra Hối tìm cách phát hiện những bất ổn trong hành động của người khác và không ngừng theo dõi họ. Nếu phát hiện ta đang phạm phải điều mà Kẻ Tra Hối xem là lỗi lầm, kẻ đó sẽ khiến ta bối rối, khiến ta phải thận trọng và bận tâm đến điều kẻ đó nghĩ đến. Kẻ Tra Hối rình rập chúng ta và như thế chúng ta mang đến cho kẻ đó sự chú ý và năng lượng. Cách thức của Kẻ Đe Dọa hung hăng hơn cả: Kẻ Đe Dọa có vẻ không thể làm chủ được bản thân, nguy hiểm và hay gây gổ. Những người khác nhìn kẻ này với tâm lý e dè sợ hãi và như thế mang năng lượng đến cho kẻ này.

Do ta có xu hướng lặp lại những thao túng như vậy đối với tất cả những người ta gặp, và sắp xếp cuộc đời ta xung quanh những phương pháp đó nên chúng có thể được gọi là những “cơ chế thống trị”, những sơ đồ lặp lại không ngừng đưa chúng ta về cùng những tình huống. Nhưng, một khi những cơ chế đó đã trở nên có ý thức, ta sẽ phát hiện rằng ta đã tái phạm lỗi lầm đã mắc mỗi lần ta viện đến chúng, và điều đó sẽ giúp ta kết nối hơn với năng lượng nội tại. Từ những điểm mạnh của cha mẹ chúng ta và những vấn đề phát triển cá nhân mà họ đã có thể giải quyết, chúng ta có thể phát hiện vấn đề của chính mình trong cùng một tình huống và “nhiệm vụ” của chúng ta trên trần gian này.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶT KHẢI THỨ SÁU

❖ Bản tổng kết về cha mẹ

Mục tiêu: Mô tả về cha mẹ của bạn, liệt kê những thành công, những động thái, triết lý sống, những nhược điểm và những ước vọng không

thành của họ. Nếu có thể khám phá ý nghĩa cao nhất của đời họ, bạn sẽ cảm thấy bằng cách nào quá khứ đó đã chuẩn bị để bạn chu toàn sứ mệnh của mình trên trần gian này. Cách thức tốt nhất để tiến hành là nêu lên giả thuyết rằng đã có một ý định tích cực xuất hiện ngay từ buổi đầu đời của bạn.

Lời khuyên: Hãy thực hiện bài này khi biết chắc rằng mình sẽ không bị quấy rầy trong một hoặc hai tiếng.

Hãy đọc những câu hỏi dưới đây và ghi lại câu trả lời. Hãy trả lời theo quan điểm của bạn khi bạn còn nhỏ.

1. CHA

A. QUAN SÁT NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHÁI NAMA (CHA CỦA BẠN)

Những ý tưởng của bạn về nam giới đã được hình thành từ người cha hoặc từ những mẫu đàn ông nổi trội. Vai trò của người cha trong cuộc sống chúng ta là giúp chúng ta kết nối với sức mạnh và khả năng lãnh đạo. Và điều đó có mục đích giúp ta làm chủ đời mình. Nhờ vào khía cạnh nam tính của chúng ta mà chúng ta tìm cách đạt đến những mục tiêu ấy.

Nếu không có một quan hệ tốt với cha mình, có thể bạn sẽ có những khó khăn đối với những người có quyền hành, hoặc bạn khó có thể tìm thấy bản sắc cá nhân. Trong những trường hợp đó, bạn chưa hoàn toàn chấp nhận sức mạnh của mình.

Thành tựu cá nhân

- 1) Khi bạn còn nhỏ, cha bạn đã làm việc trong ngành nghề gì?
- 2) Ông có tự hào về công việc của mình?
- 3) Ông nổi trội trong lĩnh vực nào?

Giải thích tích cực

4) Hãy liệt kê những từ thích hợp mô tả các ưu điểm của cha bạn (thông minh, thích phiêu lưu, dịu dàng...)

5) Hãy nêu lên những từ (một hoặc hai) mô tả rõ nhất tính cách của ông.

6) Cái độc đáo của ông là gì?

Giải thích tiêu cực

7) Hãy liệt kê những từ mô tả các tính cách tiêu cực của cha bạn (chẳng hạn: nghiêm khắc, độc đoán...)

8) Điều gì đã khiến ông có những thái độ tiêu cực?

9) Hãy nêu lên những từ (một hoặc hai) mô tả rõ nhất tính cách tiêu cực của ông.

Thời thơ ấu của cha bạn

10) Trong khả năng có thể, hãy mô tả về thời thơ ấu của cha bạn.

11) Ông có hạnh phúc? Có bị bỏ rơi? Có phải lao động khi còn rất trẻ? Nghèo khổ? Giàu có?

12) Theo bạn, ông bà nội đã sử dụng những cơ chế thống trị nào đối với cha bạn?

13) Thời thơ ấu của cha bạn đã ảnh hưởng như thế nào đối với những lựa chọn của ông trong đời?

Triết lý sống của cha bạn

14) Điều quan trọng hơn cả đối với cha bạn là gì?

15) Hãy nêu lên một câu hoặc một châm ngôn tóm tắt rõ nhất triết lý sống của cha bạn.

Những thiếu sót

16) Hãy liệt kê những gì mà bạn cảm thấy là thiếu sót trong cuộc đời của cha bạn.

17) Ông có thể làm được gì nếu có thêm thời gian tiền bạc hoặc học vấn?

B. PHÂN TÍCH NĂNG LƯỢNG CỦA NGUYÊN TẮC NAM

Mô tả là phù hợp hơn cả cho thái độ của cha bạn đối với bạn? Nếu có hơn một mô tả, hãy xác định tỉ lệ về sự lặp lại (chẳng hạn: Kẻ Than Vãn: 60%; Kẻ Thờ Ơ: 40%).

- Kẻ Đe Doạ: bùng nổ; doạ nạt; ra lệnh; cứng nhắc; giận dữ; cho mình là trung tâm; gây sợ hãi...

- Kẻ Tra Hỏi: tò mò theo dõi; nghiêm khắc; phá huỷ; quấy rầy; áp đặt logic không sai lầm; mỉa mai cay độc.

- Kẻ Thờ Ơ: có xu hướng xa cách; bận rộn; không quan tâm; đứng đưng, lãnh đạm.

- Kẻ Than Vãn / Nạn Nhân: luôn tìm thấy khía cạnh tiêu cực; tìm kiếm những buồn bực, không ngừng than thở; trách móc.

C. PHẢN ỨNG CỦA BẠN ĐỐI VỚI NGUYÊN TẮC NAM

Bạn đã phản ứng như thế nào khi cha bạn sử dụng cơ chế thống trị? Hãy chọn ra cách thức mô tả rõ hơn hết phản ứng của bạn đối với cha khi bạn còn trẻ hoặc hãy cho một tỉ lệ phần trăm những phương pháp mà bạn đã sử dụng.

- Kẻ Đe Doạ: Bạn đã từng chống lại cha mình? Bạn đã từng có thái độ bướng bỉnh, thậm chí nổi loạn?

- Kể Tra Hói: Bạn đã từng thu hút sự chú ý của cha bằng cách nêu lên những câu hỏi? Bạn từng muốn tỏ ra thông minh hơn cha hoặc tìm thấy những điểm yếu trong lý lẽ của ông?

- Kể Thờ Ơ: Bạn có tự khép mình lại? Bạn đã từng ẩn trong căn phòng của bạn để được một mình? Bạn từng xa gia đình một thời gian dài? Bạn từng che giấu những tình cảm đích thực của mình?

- Kể Than Vãn / Nạn Nhân: Bạn đã từng làm cho cha bạn phải hiểu rằng bạn cần được giúp đỡ, cần được quan tâm, bằng cách nói đến những khó khăn của bạn, để được cha bạn chú ý hơn?

D. PHÂN TÍCH ĐIỀU MÀ BẠN HỌC ĐƯỢC TỪ NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHÁI NAM

NHƯ CHA TÔI

Những quan sát của bạn về cuộc đời của cha bạn có thể tác động như những sự tin chắc mà ngày nay bạn vẫn còn gìn giữ.

1) Hãy bổ sung câu hỏi này với những tính cách tích cực mà bạn đã nhận được từ cha của bạn: Như cha tôi, tôi là ...

2) Hãy bổ sung câu này với những tính cách tiêu cực mà bạn đã nhận được từ cha bạn: Như cha tôi, tôi là...

3) Từ cha tôi, tôi đã biết rằng, để thành công trên đời, tôi phải.,.

Đó là những điều tin chắc và những giá trị đã ảnh hưởng, một cách tích cực hoặc tiêu cực, đến phần lớn những quyết định của bạn.

TRƯỞNG THÀNH THEO CON DƯỜNG CỦA RIÊNG TÔI

4) Sau khi phân tích cuộc đời cha tôi, tôi muốn mình là...

5) Bạn biết ơn cha mình về điều gì?

6) Bạn sẽ tha thứ cho ông về điều gì?

7) Theo bản liệt kê những điều thiếu sót trong cuộc đời cha bạn, bạn chọn điều gì để phát triển?

Những thiếu sót ở cha bạn có thể hình thành những định hướng mà bạn đã theo hoặc mong muốn phát triển. Có thể những thiếu sót đó sẽ ảnh hưởng đến việc lựa chọn nghề nghiệp, đến lối sống, những quan hệ của bạn, và cách thức mà bạn sẽ giữ vai trò làm cha hoặc làm mẹ, và sự đóng góp về mặt tâm linh của bạn.

2. MẸ

A. QUAN SÁT NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHÁI NỮ (MẸ CỦA BẠN)

Từ mẹ của bạn hoặc từ người phụ nữ đã chăm sóc bạn nhiều hơn cả trong thời thơ ấu, bạn đã đặt ra cho mình những ý tưởng về cách tác động của năng lượng thuộc phái nữ. Trong đời chúng ta, vai trò của người mẹ là giúp chúng ta kết nối với những người khác. Nói chung, chính mẹ chúng ta đã chỉ cho chúng ta biết cách sử dụng những khả năng giúp đỡ, an ủi, biết quan tâm đến người khác của chúng ta. Chẳng hạn, nếu quan hệ của bạn với mẹ là không tốt đẹp, bạn sẽ cảm thấy khó khăn trong những quan hệ thân tình và bạn không thể tự chăm sóc cho mình một cách tốt đẹp. Ấn tượng thiếu mẹ có thể là nguồn gốc của những động thái tiêu xài hoang phí hoặc của những tình huống rối ren, khó gỡ. Năng lượng thuộc phái nữ tạo ra những mục tiêu và chỉ rõ điều gì đang làm bạn xúc động và điều gì có ý nghĩa đối với bạn.

Thành tựu cá nhân

1) Khi bạn còn nhỏ, công việc hoặc hoạt động của mẹ bạn là gì?

2) Bạn có nghĩ rằng mẹ bạn đã hài lòng với những công việc đó?

3) Mẹ bạn nổi trội trong lĩnh vực gì?

Giải thích tích cực

4) Hãy liệt kê những từ thích hợp mô tả các ưu điểm của mẹ bạn (chẳng hạn: thông minh, sáng tạo, dịu dàng,...)

5) Hãy nêu lên những từ (một hoặc hai) mô tả rõ nhất tính cách của bà.

6) Cái độc đáo của bà là gì?

Giải thích tiêu cực

7) Hãy liệt kê những từ mô tả các tính cách tiêu cực của mẹ bạn (nghiêm khắc, thiếu tự tin...)

8) Điều gì đã khiến bà có những thái độ tiêu cực?

9) Hãy nêu lên những từ (một hoặc hai) mô tả rõ nhất tính cách tiêu cực của bà.

Thời thơ ấu của mẹ bạn

10) 'Trong khả năng có thể, hãy mô tả về thời thơ , ấu của mẹ bạn.

11) Bà có hạnh phúc? Có bị bỏ rơi? Có phải lao động khi còn rất trẻ? Nghèo khổ? Giàu có?

12) Theo bạn, ông bà ngoại đã sử dụng những cơ chế thống trị nào đối với mẹ bạn?

13) Thời thơ ấu của mẹ bạn đã ảnh hưởng như thế nào đối với những lựa chọn của bà trong đời?

Triết lý sống của mẹ bạn

14) Điều quan trọng hơn cả đối với mẹ bạn là gì?

15) Hãy nêu lên một câu hoặc một châm ngôn tóm tắt rõ nhất triết lý sống của mẹ bạn.

Những thiếu sót

16) Hãy liệt kê những gì mà bạn cảm thấy là thiếu sót trong cuộc đời của mẹ bạn.

17) Bà có thể làm được gì nếu có thêm thời gian, tiền bạc hoặc học vấn?

B. PHÂN TÍCH NĂNG LƯỢNG CỦA NGUYÊN TẮC NỮ

Mô tả nào là phù hợp hơn cả cho thái độ của mẹ bạn đối với bạn? Nếu có hơn một mô tả, hãy xác định tỉ lệ về sự lặp lại (chẳng hạn: Kẻ Than Văn: 60% ; Kẻ Thờ Ơ: 40%).

- Kẻ Đe Dọa: bùng nổ; dọa nạt; chặt chẽ; ra lệnh; cứng nhắc; giận dữ; cho mình là trung tâm; gây sợ hãi...

- Kẻ Tra Hỏi: tò mò theo dõi; nghiêm khắc; phá hủy; quấy rầy; áp đặt logic không sai lầm; mỉa mai cay độc.

- Kẻ Thờ ơ: có xu hướng xa cách; bận rộn; không quan tâm; dửng dưng, lãnh đạm.

- Kẻ Than Văn / Nạn Nhân: luôn nhìn thấy khía cạnh tiêu cực; tìm kiếm những buồn bực; không ngừng than thở; trách móc.

C. PHẢN ỨNG CỦA BẠN ĐỐI VỚI NGUYÊN TẮC NỮ

Bạn đã phản ứng như thế nào khi mẹ bạn sử dụng cơ chế thống trị? Hãy chọn ra cách thức mô tả rõ hơn hết phản ứng của bạn đối với mẹ khi bạn còn nhỏ hoặc hãy cho một tỉ lệ phần trăm những phương pháp mà bạn đã sử dụng.

- Kẻ Đe Dọa: Bạn đã từng chống lại mẹ mình? Bạn đã từng có thái độ

quyết liệt, thậm chí nổi loạn?

- Kể Tra Hối: Bạn đã từng thu hút sự chú ý của mẹ bằng cách nêu lên những câu hỏi? Bạn từng muốn tỏ ra thông minh hơn mẹ hoặc tìm thấy những điểm yếu trong những lý lẽ của bà?

- Kể Thờ Ơ: Bạn có tự khép mình lại? Bạn đã từng ẩn trong căn phòng của bạn để được một mình? Bạn từng xa gia đình trong một thời gian dài? Bạn từng che giấu những tình cảm đích thực của mình?

- Kể Than Vãn / Nạn Nhân: Bạn đã từng làm cho mẹ bạn phải hiểu rằng bạn cần được giúp đỡ, cần tiền, cần được quan tâm, bằng cách nói đến những khó khăn của bạn, để được mẹ bạn chú ý đến bạn hơn?

D. PHÂN TÍCH ĐIỀU MÀ BẠN ĐÃ HỌC ĐƯỢC TỪ NGƯỜI CÓ QUYỀN THUỘC PHÁI NỮ

NHƯ MẸ TÔI

Những quan sát của bạn về cuộc đời của mẹ bạn có thể tác động như những sự tin chắc tích cực hoặc tiêu cực mà ngày nay bạn vẫn còn gìn giữ.

1) Hãy bổ sung câu này với những tính cách tích cực mà bạn đã nhận được từ mẹ của bạn: Như mẹ tôi, tôi là...

2) Hãy bổ sung câu này với những tính cách tiêu cực mà bạn đã nhận được từ mẹ của bạn: Như mẹ tôi, tôi là...

3) Từ mẹ tôi, tôi đã biết rằng, để thành công trên đời, tôi phải...

Đó là những điều tin chắc và những giá trị đã ảnh hưởng, một cách tích cực hoặc tiêu cực, đến phần lớn những quyết định của bạn.

TRƯỞNG THÀNH THEO CON ĐƯỜNG CỦA RIÊNG TÔI

- 4) Sau khi phân tích cuộc đời của mẹ tôi, tôi muốn mình là...
- 5) Bạn biết ơn mẹ mình về điều gì?
- 6) Bạn sẽ tha thứ cho bà điều gì?
- 7) Theo bản liệt kê về những điều thiếu sót trong cuộc đời của mẹ bạn, bạn chọn điều gì để phát triển?

Những thiếu sót ở mẹ của bạn có thể hình thành những định hướng mà bạn đã theo hoặc mong muốn phát triển. Có thể những thiếu sót đó sẽ ảnh hưởng đến việc lựa chọn nghề nghiệp, đến lối sống, những quan hệ của bạn, và cách thức mà bạn sẽ giữ vai trò làm cha hoặc làm mẹ, và sự đóng góp về mặt tâm linh của bạn.

LẬP BẢNG TỔNG KẾT

Là con của cha mẹ mình, con đường mà bạn phải theo sẽ bao hàm cả việc hoàn thiện những phương diện tích cực cũng như những phương diện tiêu cực đã ảnh hưởng đến bạn trong thời thơ ấu và tuổi trẻ của bạn. Hãy trở lại với điều mà bạn đã học được trong lần phân tích trước và tổng hợp nó, đồng thời bổ sung những câu dưới đây:

- 1) Ý định tích cực tiềm ẩn trong thời thơ ấu của tôi và ảnh hưởng của cha mẹ tôi là...
- 2) Sau khi rút ra những bài học từ cuộc đời của cha mẹ tôi, tôi có thể thấy rằng cuộc đời của họ đã chuẩn bị cho tôi...
- 3) Vấn đề chính của đời tôi là...

❖ Nói rõ ý định

Tôi phát triển theo các nhu cầu của cá nhân tôi, trong khi đưa vào tất cả những gì mà tôi đã học được từ thời thơ ấu cho đến hôm nay.

* So sánh những ảnh hưởng ban đầu với bảng tổng kết

Hãy cẩn thận trả lời câu hỏi 3) trong loạt câu hỏi nêu trên, liên quan đến vấn đề chính của đời bạn, và đã được kế thừa từ cha mẹ bạn. Hãy trả lời những câu hỏi dưới đây, và ghi lại:

- Nếu bạn có thể có một cuộc đời mà bạn mong ước, thì cuộc đời đó sẽ như thế nào?

- Hãy xem lại bản liệt kê những bước ngoặt trong đời bạn. Đây là những quan tâm, những hoạt động, những việc làm, những quan hệ cá nhân trong bảng tổng kết cho thấy bạn đã tìm cách theo đuổi vấn đề chính của đời bạn?

- Bạn sẽ mô tả như thế nào về điểm hẹn của cuộc hành trình mà bạn đã đến hôm nay?

- Bạn mong muốn điều gì trong đời?

- Bạn muốn thay đổi điều gì hơn cả?

- Những cơ chế thống trị của bạn đã ảnh hưởng như thế nào đến sự tiến triển của bạn?

- Bạn có yêu cầu tiếng nói nội tâm của bạn cho biết phương hướng phải theo để có một cuộc sống đáng hài lòng hơn?

- Làm thế nào để bạn duy trì sự gắn kết với trạng thái hài hòa, an bình và yêu thương?

- Đây là những trùng hợp ngẫu nhiên đã xảy đến với bạn gần đây?

❖ Những nhân vật chính

Hãy lập một bản danh sách những nhân vật chủ yếu trong đời bạn và phân loại họ theo cơ chế thống trị. Ở cột bên trái, hãy liệt kê tên tuổi họ.

Hãy kiểm tra loại năng lượng mà họ đã tác động tới bạn. Đây là những bài học mà bạn đã rút ra từ những quan hệ đó?

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ SÁU

Buổi số 10

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Buổi nhóm họp này là để những người tham gia thảo luận về bảng tổng kết về cha mẹ họ và cơ chế làm chủ cá nhân của họ.

Chuẩn bị: Hãy mang theo bảng tổng kết về cha mẹ của bạn (xem phần rèn luyện cá nhân) để thảo luận.

THẢO LUẬN CHUNG

Thời gian: 15-20 phút

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Đọc lớn liếng phần tóm tắt về mặc khải thứ sáu đến phần mô tả trường hợp của Albert Camus.

Giai đoạn thứ hai: Chia sẻ những cảm nghĩ của bạn về mặc khải thứ sáu. Bạn có thể bắt đầu cuộc thảo luận bằng một trong những câu hỏi sau:

- Có bao nhiêu người ở đây cho rằng mình hiểu cơ chế thống trị của mình?
- Có bao nhiêu người là Kẻ Đe Doạ (a), Kẻ Tra Hỏi(b), Kẻ Thờ ơ (c), Kẻ Than Vãn (d)?
- Có bao nhiêu người có thể nhận ra vấn đề chính của đời mình bằng cách xem xét những ảnh hưởng trong thời thơ ấu?

Bài tập 1. Ba mục tiêu của những ảnh hưởng trong thời thơ ấu

Mục tiêu: Bài tập này mang đến cơ hội để thảo luận những phát hiện mới về vấn đề chính của đời mình.

Thời gian: Hãy ấn định thời gian cho mỗi tường thuật cá nhân và thời gian dành cho thảo luận chung.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Trong nhóm nhỏ, hãy chia sẻ những ý định tích cực đã xuất hiện từ ảnh hưởng của cha mẹ bạn và cách thức mà chúng đã định hình số phận của bạn. Bạn có thể đọc lên những cảm nghĩ mà bạn đã ghi ở phần “Lập Bảng Tổng Kết”.

Giai đoạn thứ hai: Sau những thảo luận tại phân nhóm, hãy họp toàn nhóm. Yêu cầu những người tình nguyện chia sẻ điều mà họ đã học được từ chính họ. Hãy chú ý lắng nghe và bày tỏ những cảm nghĩ của bạn.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp và nâng đỡ. Hãy gửi tình yêu thương và năng lượng tích cực cho mọi người.

7. KHỞI PHÁT SỰ TIẾN HÓA

Trong chương này, nhân vật chính của chúng ta học cách giữ năng lượng của mình ở một mức cao để tiến vào dòng chảy tiến hoá và nhận những thông tin cần có để ra quyết định. Trong khi phải chọn giai đoạn kế tiếp của mình, anh đã được bảo rằng không được rơi trở lại tư thế Kê

Thờ Ơ, và phải đắm chìm trong bầu không khí yêu thương. Anh bắt đầu để ý đến những ý tưởng và những hình ảnh xuất hiện trong tâm trí đúng vào lúc cảm thấy lạc hướng. Vào lúc này, anh tự hỏi làm thế nào để thoát khỏi nguy hiểm trong khi tiếp tục theo dấu những mặc khải. Anh tin vào trực giác của mình để chọn hướng đi ở một ngã tư đường, nhưng rồi bị bắt giữ. Thoạt đầu, anh thấy điều đó có vẻ như một thảm họa, nhưng sau đó nó cho anh cơ sở để giải đáp nhiều thắc mắc. Một người xuất hiện giúp anh hiểu ý nghĩa của các thông điệp từ những giấc mơ và trực giác của anh.

MẶC KHẢI THỨ BẢY

Mặc khải thứ bảy nói rằng chúng ta có thể tiến hóa một cách có ý thức. Tựa như tiến hoá về mặt thể chất, con người cũng có thể tiến hoá trên bình diện tâm lý và tâm linh. Mặc khải thứ bảy chỉ cho chúng ta cách thức để đạt được điều đó khi tích cực tiến vào dòng chảy. Nhân vật chính được giải thích rằng quá trình sẽ diễn ra qua ba giai đoạn:

- a) Huy động năng lượng.
- b) Nhớ đến những vấn đề chủ yếu của đời mình
- c) Phát hiện những vấn đề trước mắt kém quan trọng hơn.

Qua phân tích những ý tưởng, những giấc mơ ban ngày và những giấc mơ ban đêm, chúng ta có thể tìm thấy các thông điệp làm sáng tỏ những vấn đề của đời ta và chỉ cho ta cách thức tiến hành tiếp theo.

❖ Làm thế nào để nạp năng lượng?

Một nhân vật trong sách đã nêu lên những chỉ dẫn cực kỳ rõ ràng về

cách thức duy trì năng lượng ở mức tối đa. Bạn hãy hàng ngày thực hành phương pháp này và nó sẽ trở thành bản tính tự nhiên thứ hai của bạn. Huy động năng lượng là điều đặc biệt quan trọng mỗi khi bạn cảm thấy lo âu, bối rối hoặc bị tràn ngập bởi những khó khăn. Nhưng bạn không nên rút ra những kết luận quá nóng vội về các trạng thái xúc cảm. Có thể bạn đang cần một sự “giảm áp” để hấp thụ và chấp nhận điều đang xảy đến với bạn. Một khi đã sẵn sàng, hãy quên đi những xúc cảm tiêu cực của mình và tiến hành những bước sau:

- Tập trung sự chú ý vào thiên nhiên xung quanh hoặc vào một vật thể đẹp.
- Hãy nhớ lại cuộc đời có vẻ như thế nào đối với bạn khi trong quá khứ, bạn đã có nhiều năng lượng.
- Hãy tìm thấy cái đẹp quanh bạn, những hình thể và những màu sắc độc đáo, và các quãng sáng bao quanh mỗi vật.
- Hãy hít vào sâu, một cách có ý thức, và nín hơi năm giây trước khi thở ra.
- Ở những lần hít sâu đó, hãy thấm đẫm bạn bằng cái đẹp ở xung quanh bạn cho đến khi có cảm giác nhẹ nhõm.
- Hãy hình dung mỗi hơi thở đang bơm đầy bạn như một quả bóng.
- Hãy cảm nhận năng lượng và sự nhẹ nhàng.
- Hãy kiểm tra xem bạn có còn đấm mình trong bầu không khí yêu thương không.
- Hãy tưởng tượng cơ thể bạn đang được bao quanh bởi một quãng sáng linh động.
- Hãy hình dung bạn là một hữu thể rực rỡ ánh sáng, đang hít thở năng

lượng vũ trụ.

- Hãy đặt mình vào vị trí của một người quan sát từ bên ngoài và nhớ rằng mỗi sự kiện trong đời bạn đều có một mục tiêu ẩn khuất.

- Hãy lưu ý rằng những ý tưởng là khác hẳn khi bạn đang ở trong một rung động cấp cao. Trong một cơ chế thống trị, những ý tưởng có nền tảng là sự đối đầu. Nhưng, một khi đã kết nối với năng lượng cấp cao, bạn cảm thấy cởi mở để đón nhận mọi điều đang xảy ra.

- Hãy dừng lại để một lần nữa kết nối. “Hãy luôn tràn đầy yêu thương... Một khi đã đạt đến trạng thái đó sẽ chẳng có gì và chẳng có ai có thể lấy đi năng lượng của bạn mà bạn không thể nạp lại. Năng lượng đang rời khỏi bạn tạo ra một dòng chảy dẫn năng lượng về bạn với cùng một tốc độ”. (1)

❖ Đưa những câu hỏi tốt đẹp

Trong chuyến du hành của mình, nhân vật chính của Lời Tiên Tri Núi Andes có những lúc không biết quyết định sắp đến của mình sẽ là gì. Thông thường, khi xảy ra điều đó, lại có một người can dự vào đời anh, và nêu lên những câu hỏi như: “Tại sao anh có mặt ở đây?”, “Anh muốn biết điều gì?”, “Vấn đề khiến anh bận tâm là gì?”. Điều đó giúp anh định tâm, suy nghĩ về vấn đề của mình, và đặt nó lên hàng đầu của sự quan tâm ít lâu sau đó, những thông điệp bắt đầu xuất hiện.

Một nhân vật khác nhấn mạnh rằng lúc duy nhất mà trực giác của ta không cung cấp cho ta một dấu chỉ nào về hành động sắp đến mà ta phải thực hiện, là khi ta nêu lên một câu hỏi không thuộc quá trình tiến hoá: “Vấn đề trong đời không phải là tìm thấy những câu trả lời, mà là nêu lên những câu hỏi đúng. Nếu câu hỏi đúng, nó luôn có câu trả lời” (2). Đó có thể là những câu hỏi cụ thể về những sự kiện xảy ra ở ngoại giới.

Khi lắng nghe trực giác và những xúc cảm của mình, bạn kết nối với dòng chuyển động của vũ trụ, và dòng này sẽ cho bạn biết bạn đang bị bế tắc trong những tình huống nào, và với xúc cảm nào.

❖ Thử nghiệm những trùng hợp ngẫu nhiên

Hãy chú ý đến mọi thông điệp mà một trùng hợp ngẫu nhiên có thể mang đến cho bạn. Hãy biết cách tìm hiểu ý nghĩa của nó. Nó đang gọi lên trong bạn những cảm nghĩ gì? Tại sao nó xuất hiện vào lúc này? Nếu đó là một thất vọng, đâu là hệ quả tích cực có thể phát sinh? Hành động mà nó có thể gợi ý là gì?

Những cảm xúc đến và đi như những đám mây trên bầu trời lộng gió. Hít thở một cách có ý thức mang lại cho tôi sự ổn định, tựa như một mỏ neo. (Thích Nhất Hạnh, Present Moment Wonderful Moment) (3)

❖ Khi nào hành động?

Bạn có thể dứt khoát rằng một trực giác thôi thúc bạn hành động là thực sự xuất phát từ trí tuệ vũ trụ. Tuy nhiên, trừ khi nội tâm của bạn cảm thấy hài hoà, còn không hành động của bạn có thể không hữu hiệu. Trong cuốn *Spiritual Growth* (Tăng trưởng tâm linh), Sanaya Roman giải thích: “Chỉ nên hành động khi bạn cảm thấy được thôi thúc, cởi mở và tích cực. Khi đó, những hành động của bạn sẽ hoà đồng cùng vũ trụ. Bạn sẽ không phải bỏ ra nhiều nỗ lực để đạt được những kết quả tích cực. Chẳng hạn, sau khi đã thực hiện bài tập về năng lượng, bạn có thể muốn gọi điện thoại cho ai đó. Trước khi tuân theo xung lực của mình, hãy dừng lại một lúc, thư giãn và tưởng tượng mình đang quay số. Nếu điều đó mang lại cho bạn một cảm giác ấm áp, dễ chịu và thích thú, hãy thực

hiện. Nếu cảm thấy có một ngàn ngại, nếu năng lượng của bạn hạ thấp, hoặc nếu bạn cảm thấy có một xúc cảm tiêu cực khác, hãy khoan gọi (4)

Hãy làm điều bạn yêu thích

Những ước mơ mà chúng ta luôn ấp ủ là một phần của mục đích đời ta. Đôi khi chúng ta không quan tâm đến những ước mơ hoặc những khao khát của mình, như thể chúng là những điều viễn vông. Có thể chúng ta cảm thấy mình không thực sự xứng đáng để có được những điều ấy.

Tựa như nhân vật chính trong Lời Tiên Tri Núi Andes, chúng ta cũng đã tìm thấy con đường để tiến đến những mặc khải. Ước mơ của bạn nhằm mang lại một điều gì đó cho trần gian được gắn liền với những năng lực của bạn và những sự kiện đã ảnh hưởng đến bạn. Càng cởi mở để đón nhận những trùng hợp ngẫu nhiên và biết phân tích thông điệp của chúng, bạn càng sẽ dễ biết đâu là những hành động để thực hiện.

Những mặc khải có thể đơn giản hoặc phức tạp. Chúng thường đi kèm với một cảm giác đặc biệt:

Có những cảm giác khiến bạn sorn gai ốc, hoặc có những phản ứng thể chất khác. Đôi khi bạn không có một cảm giác thể chất nào, nhưng cảm thấy có một “khởi động” trong tâm trí, như thể một bộ phận của cỗ máy vừa được đặt vào đúng chỗ. Bạn có thể nhận được những mặc khải bằng nhiều cách - một cách trực tiếp trong tâm trí như những trực giác, bằng cách dồn năng lượng của bạn về một hướng, khi đọc một cuốn sách hoặc nghe một điều gì đó. (Sanaya Roma, *Spiritual Growth*) (5)

Hãy nhớ rằng mỗi phút giây đều mang đến cho bạn một cơ hội để hiện

hữu toàn vẹn, ngay cả khi điều đó có nghĩa là cảm thấy một sự đau đớn về thể chất hoặc tình cảm. Trong phạm vi mà chúng ta đang nỗ lực để đạt những “tiến bộ” hoặc để được “sáng suốt” hơn, chúng ta thường bị đưa trở về với những yếu kém rất người của mình, và ở đó chúng ta gặp lại bản tính đích thực của mình, những gì làm chúng ta rung động.

Trong *The Care of the Soul* (Nuôi dưỡng tâm hồn), Thomas More viết: “Có một ‘mục tiêu’ trên con đường - cảm nhận sự hiện hữu; không phải để vượt qua những trở ngại, mà để hiểu cuộc đời một cách trực tiếp, để hiện hữu một cách toàn vẹn trong bối cảnh... Điều duy nhất để làm là hãy hiện hữu ở nơi bạn đang ở lúc này, là tỉnh thoảng nhìn quanh bạn trong ánh sáng của ý thức, hoặc thoả mái ở trong vùng bóng tối sâu thẳm của cái xa lạ và bí ẩn... Có thể là hoàn toàn không chính xác khi gọi đó là con đường của tâm hồn. Đúng hơn, đó là một hành trình không mục tiêu định trước”. (6)

❖ Sự khác biệt giữa những xung lực và trực giác

Bạn đang học cách để nhận biết thông điệp phát sinh từ những bất ổn của bạn và những lời khuyên từ bản ngã cấp cao của bạn. Càng ý thức về điểm trung tâm bên trong bạn và lắng nghe nó, bạn càng dễ nhận ra những ước muốn thôi thúc hiểu biết theo trực giác. Bạn có thể có cảm tưởng rằng tất cả đều thúc đẩy bạn hành động. Vào lúc đầu, có thể bạn sẽ không tin chắc ở nhận định của mình. Đừng quá nghiêm khắc với bản thân! Hãy tuân theo nguyên tắc vàng: Đừng bao giờ hành động trong sự hấp tấp, hối hả.

Theo Nancy Rosanoff: “Một sự thôi thúc luôn cho chúng ta ấn tượng rằng chúng ta phải hành động ngay và nếu chần chừ, chúng ta sẽ bỏ mất

ơ hội. Sự thôi thúc đặt chúng ta dưới áp lực. Sau khi đã hành động theo thôi thúc, chúng ta có một cảm giác trống rỗng. Chúng ta chưa giải quyết được vấn đề của mình. Những thôi thúc là một sự bùng nổ của năng lượng được nối tiếp bởi một sự tạm lắng. Những thôi thúc xuất hiện một cách dữ dội và nhanh chóng biến mất ngay sau đó”. (7)

Thông thường, sự hiểu biết nội tại dần dần phát triển và ảnh hưởng một cách tinh tế lên dòng đời của chúng ta. Tuy nhiên ý tưởng thuộc trực giác là không thể kìm hãm được, nhưng chúng ta luôn có thời gian để suy nghĩ trước khi hành động Rosanoff gọi điều đó là “Nguyên tắc ba điều phổ biến”: “Nếu một ý tưởng ba lần trở lại trong tâm trí, tôi sẽ kiên trì với nó. Những trực giác thường nắn nỉ và dai dẳng. Nếu là một điều quan trọng, bạn sẽ không quên nó. Nó sẽ quay trở lại nhiều lần. Nó sẽ quấy nhiễu, dày vò bạn... Ngay cả khi phải chịu áp lực cao, bạn vẫn có thể áp dụng Nguyên tắc ba điều phổ biến. Trong vài giây, bạn có thể để cho một ý tưởng bay đi và chờ đợi. Nếu ý tưởng đó quay lại ngay, bạn phải để nó thoát đi lần thứ hai, và lại chờ đợi. Như thế, bạn có thể biết cách phân biệt một phản ứng hoảng loạn với một trực giác. Nếu những trực giác xuất hiện ngay trước khi có một biến động, thì sự hoảng loạn thường diễn ra sau đó”. (8)

Hiệu năng không bằng tinh táo. Trôi nhanh không bằng chày chậm. (Kazuaki Tanahashi, Brush Mind) (9)

Càng chú ý đến điểm trung tâm bên trong của mình, chúng ta càng dễ nhận ra những khác biệt giữa những thông điệp xuất phát từ trí não và những thông điệp đến từ trực giác:

Những thông điệp trí não là:

- Dựa trên sự khát năng lượng, nỗi sợ hãi hoặc lo âu.

- Dựa trên nhu cầu tự vệ.
- Thúc đẩy hành động mà không để bạn có thời gian suy nghĩ.
- Là những lời giải đáp nhanh, và cho bạn ấn tượng bị tách rời khỏi dòng chảy.
- Là điều đầu tiên lướt qua tâm trí.
- Tạo ra ấn tượng về một nhu cầu vô vọng.

Những thông điệp trực giác là:

- Mang lại sự yên ổn và tình yêu thương,
- Bền bỉ,
- Có tính chất khuyến khích và tích cực,
- Không đòi hỏi một hành động tức thì,
- Đề nghị những giai đoạn nhỏ để tiến đến đổi mới.

❖ **Làm thế nào để đương đầu với những hình ảnh của nỗi sợ hãi?**

Nhân vật chính của Lời Tiên Tri Núi Andes thầm nghĩ: “Còn những ý tưởng tiêu cực? Những hình ảnh đáng sợ, những tai họa xảy đến cho những người chúng ta yêu thương, mà chúng ta chẳng thể làm gì...”. (10)

Câu trả lời là:

"Mặc khải cho biết rằng những hình ảnh của nỗi sợ hãi phải được ngăn chặn ngay khi chúng xuất hiện. Chúng ta phải thay thế chúng bằng những hình ảnh tích cực. Khi đó, những hình ảnh tiêu cực sẽ biến mất. Kể từ đó, những trực giác của bạn là tích cực. Nếu những hình ảnh tiêu cực đó quay trở lại, phải cân nhắc chúng một cách rất nghiêm túc". (11)

Dĩ nhiên, nỗi sợ hãi là một thành phần của đời sống và là một đồng minh khi giúp bạn né tránh hiểm nguy. Nếu biết cách xử lý tác động của

nỗi sợ hãi trong đời mình, bạn sẽ có được một nhân tố hiểu biết quan trọng. Nỗi sợ hãi, cũng như những phát sinh của nó - sự lo âu và bận tâm — cản trở quá trình tiến hoá của ta nếu ta để nó ảnh hưởng đến cách xử lý một thông tin mới hoặc xem xét những lựa chọn. Nó đưa ta ra khỏi hiện tại bằng cách hướng sự chú ý của ta đến những vấn đề của quá khứ hoặc tương lai, những vấn đề có thể không đáng quan tâm. Mặc khải thứ bảy khuyên chúng ta nên sửa đổi những quá trình tư duy tiêu cực bằng cách ngăn cản những hình ảnh của nỗi sợ hãi và thay thế chúng bằng những hình ảnh khác. Tuy nhiên, có những trường hợp chúng ta cần phải nhận biết nỗi sợ hãi thay vì chỉ đơn giản phớt lờ hoặc chối bỏ nó.

Ngay khi đã hiểu thông điệp được chứa đựng trong nỗi sợ hãi, bạn hãy biết cách xua đi những ý tưởng tiêu cực và hình dung ra các kết quả tích cực mà bạn muốn đạt được.

Hãy ý thức về những lúc bạn có xu hướng cảm thấy lo âu, sợ hãi. Trong ngày, hãy để ý đến điều gì làm giảm năng lượng của bạn. Chẳng hạn, bạn cảm thấy kiệt sức sau khi nói với ai đó về những chuyện buồn đã qua, về tình cảnh bất hạnh hiện tại hoặc về những e sợ trong tương lai của bạn.

Đối diện với nỗi sợ hãi và hoài nghi

Càng có thể cảm nhận năng lượng, bạn càng có khả năng phân biệt những nỗi sợ hãi đang làm nhụt chí với những dấu hiệu đích thực của hiểm nguy.

Trước tiên, bạn có thể không bổ sung thêm niềm tin vào thông tin mà bạn nhận được. Nếu như vậy, hãy yêu cầu những giải thích rõ ràng về sự việc.

Hãy để ý xem nỗi sợ hãi của bạn có gắn liền với cơ chế thống trị hay

không. Chẳng hạn, nếu bạn thu hút năng lượng ở vị thế Nạn Nhân, bạn có tạo ra những rắc rối tưởng tượng để vẫn được ở vị thế Nạn Nhân? Là Kẻ Thờ ơ, nỗi sợ bị xâm lấn của bạn có ngăn cản bạn yêu cầu người khác giúp đỡ? Là Kẻ Đe Doạ, nỗi sợ không được xem trọng có thúc đẩy bạn tìm kiếm sự chống đối ở nơi không hề có điều đó? Là một Kẻ Tra Hỏi, bạn có sợ, nếu không giám sát mọi thứ, bạn sẽ bị bỏ rơi và chỉ còn lại một mình?

LÀM THẾ NÀO TÌM THẤY NHỮNG THÔNG điệp CHỨA ĐỰNG TRONG NỖI SỢ HÃI

- Nhận biết nỗi sợ.
- Hãy ngồi xuống cùng với nỗi sợ và thực sự cảm nhận nó. Những cảm giác nặng nề thường là dấu hiệu của sợ hãi và lo âu.
- Hãy ý thức rõ về những xúc cảm của bạn. Hãy cầu xin những lời khuyên.
- Hãy ghi lại những chi tiết mà bạn đã nắm bắt.
- Hãy nói với nỗi sợ và bạn sẽ tìm thấy thông điệp mà nó chuyển cho bạn. Điều đó phải chẳng là thực tiễn?
- Hãy ghi lại những ý tưởng tiêu cực đi kèm với những thông điệp và đó là những điều mà bạn đã nghĩ về chính mình khi lo sợ, chẳng hạn như:
“Mọi sự đều không ổn. Tôi đuối lắm rồi. Phải chi tôi đừng làm chuyện đó. Tôi quá chậm. Tôi quá ngốc”. Một cuộc đối thoại tiêu cực ở nội tâm quay trở về dưới dạng những xúc cảm tiêu cực, những nỗi sợ hãi và những kết quả tồi tệ.
- Hãy thử cường điệu những nỗi sợ hãi, xem liệu có thể tìm thấy một khía cạnh khôi hài nào ở đó.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ XUA ĐI NỖI SỢ HÃI?

- Hãy tập trung vào sự hít thở của bạn trong vài phút.
- Hãy thư giãn càng nhiều càng tốt. Hãy dành ra vài phút để ở một mình.
- Hãy cầu xin năng lượng vũ trụ ban cho bạn những lời khuyên dưới mọi hình thức khả dĩ vào lúc này.
- Hãy phát ra tình yêu thương. Hãy bao bọc bạn và bao bọc người khác bằng ánh sáng.
- Khi nỗi sợ hãi và hoài nghi tăng lên trong tâm trí, hãy ngoại xuất chúng vào ánh sáng.
- Hãy chú tâm vào điều bạn đang ao ước. Hãy hình dung một cách rõ ràng thành quả mà bạn có thể đạt được.
- Hãy nhớ rằng bạn có khả năng để đưa ra những chọn lựa và nhiều giải pháp đang ở phía trước.
- Một khi đã đạt đến một trạng thái tĩnh lặng, hãy nghĩ đến những dấu hiệu tinh tế đã đến với bạn trước khi nỗi sợ của bạn dồn dập xuất hiện. Hãy nhớ rằng luôn có những thông điệp được chuyển đến bạn vì lợi ích lớn lao của bạn.
- Khi cảm thấy sợ hãi, hãy hướng sự chú ý đến mục tiêu cao nhất. Hãy tưởng tượng bạn đang trong tình trạng tốt đẹp nhất, được bao quanh bởi cái đẹp và tình yêu thương.

❖ Làm thế nào để loại bỏ nhu cầu thống trị của mình

Nếu bạn thúc ép các sự việc xảy ra, nếu bạn vật vã để chúng phải xảy ra, như thế bạn không tiến theo dòng chảy của vũ trụ. Khi tâm trí bạn rối loạn, hãy tự hỏi: “Tại sao tôi ở đây (trong hoàn cảnh này, vào lúc này)?”,

“Điều gì đang xảy ra vào lúc này?”. Hãy dành ra một lúc để đối diện với chính mình. Điều gì xảy ra khi bạn loại bỏ sự lo âu và nhu cầu thống trị của bạn?

Đôi khi bạn cần phải kiên trì để vượt qua nhưng trở ngại, nhưng nếu bạn chiến đấu nhằm thắng một trận chiến xem chừng chắc chắn thất bại, thì có một điều gì đó không hài hoà. Hãy ngừng hành động như thế, nhất là khi bạn cảm thấy mình không còn một lựa chọn nào khác. Khi bạn cảm thấy mình bị dồn đến đường cùng và bất lực, thì có thể bạn đang bị vướng vào một cuộc xung đột nội tâm được thể hiện ở thế giới bên ngoài. Hãy rời bỏ nó. Hãy cầu xin vũ trụ giúp đỡ. Hãy quyết định đừng làm gì cả trong một thời gian hoặc bỏ qua những giải đáp tức thì. Thái độ hữu hiệu nhất là cảm nhận cái đẹp xung quanh bạn và gắn kết với nó, để được cởi mở đón nhận những trùng hợp ngẫu nhiên và những thông điệp mới.

Trở ngại chính của chúng ta khi giải quyết những vấn đề của đời mình là chúng ta đương đầu với chúng như thể chúng ở bên ngoài chúng ta. Thật ra, mỗi vấn đề là một sự thể hiện ra bên ngoài từ trạng thái tâm thức của chúng ta. Khi tâm thức của chúng ta trong sáng và an bình, vấn đề sẽ biến mất. (Arnold Patent, You Can Have It All) (12)

Đâu là mảnh thiếu của trò chơi ghép hình cuộc đời bạn?

Tiến vào dòng chảy của vũ trụ có nghĩa là đạt được điều bạn đang cần nhằm chuẩn bị cho giai đoạn kế tiếp của cuộc đời. Một cơ hội xuất hiện và sau đó bạn phải thực hiện công việc. Hãy luôn tiếp cận với những hy

vọng, những ước mơ và những nhu cầu; điều đó giúp bạn làm chúng trở thành hiện thực.

Vấn đề gì đang làm bạn bồn loạn hơn cả vào lúc này? Hãy nêu lên một cách chính xác. Giờ đây, hãy đề ra một câu hỏi sẽ giúp bạn đương đầu với vấn đề của mình. Hãy tưởng tượng rằng câu hỏi đó đang ở hàng đầu trong tâm thức của bạn. Hãy cởi mở để đón nhận mọi dấu hiệu hoặc thông điệp tức thời.

Tìm hiểu những giấc mơ

Những giấc mơ là đời sống thực của nội tâm không bị những ràng buộc của không gian, thời gian và phạm vi. Vậy làm thế nào chúng ta có thể nhận biết cái thực tế nội tại đa chiều kích, thích hợp với những biến đổi của chúng ta, chỉ qua vài trang sách hoặc kể cả vài tập sách? Phần lớn thời gian, khi tỉnh thức, chúng ta chỉ ý thức một cách mơ hồ về cuộc du hành trong đêm gây bối rối: chúng ta đã mơ thấy những nơi mà mình chưa từng đến và những con người có thể đang sống hay đã chết, mà chúng ta không biết họ có thật sự tồn tại hay không. Thỉnh thoảng chúng ta bị xâm chiếm bởi một cảm giác thần kỳ của sự kinh ngạc, của niềm vui và tình yêu rực sáng, hoặc hoảng hốt bởi một nỗi kinh hoàng và một cảm giác ân hận lớn lao. Chúng ta chẳng bao giờ biết điều gì sẽ xảy ra trong đêm tiếp theo. Tựa như sự đồng bộ, lễ hội của những hình ảnh ban đêm có thể chứa đựng một thông điệp nếu chúng ta nhìn chúng rõ hơn.

Thông thường, chúng ta không dừng lại để thực sự phân tích một giấc mơ, trừ khi nó tỏ ra rõ ràng và bất thường khiến chúng ta chú ý. Mặc khái thứ bảy nói rằng, những ý tưởng, những giấc mơ ban ngày, những giấc mơ ban đêm, giúp chúng ta nhìn thấy con đường của mình và truyền đạt

cho chúng ta một thông tin về cuộc đời, một điều gì đó mà chúng ta không biết.

❖ Những thông điệp của giấc mơ

Mặc khả thứ bảy khuyên chúng ta so sánh những giấc mơ với câu chuyện đời. Chúng ta hãy phân tích hoàn cảnh của nhân vật chính của chúng ta trong chương này, những vấn đề của anh, và bằng cách nào giấc mơ của anh mang đến lời giải đáp.

- Anh đang tìm kiếm những giải đáp về Bản Sách Cổ Chép Tay.
- Anh cảm thấy vô vọng.
- Anh bị giam cầm và cảm thấy bị dồn đến đường cùng, tuy đã dốc mọi nỗ lực để chọn đúng đường.
- Anh có cảm tưởng rằng mình chỉ có một giải pháp: thuyết phục ai đó để được trở về nhà.
- Anh chiến đấu để thoát khỏi hoàn cảnh bế tắc.

Trong giấc mơ:

- Anh tìm kiếm một bí quyết trong rừng sâu (tìm những giải đáp về Bản Sách Cổ Chép Tay; rừng tượng trưng cho sự việc bị lạc lối).

Anh cảm thấy hoang mang và cần những lời khuyên.

- Trong một cơn dông (một điều không ở trong tầm kiểm soát của anh), anh bị rơi xuống một trũng sâu với dòng sông chảy theo hướng không thuận lợi và suýt chết đuối (cảm thấy mình đã không đi đúng đường).
- Tuy đã dồn mọi nỗ lực để vượt qua những ngọn núi, anh không thể tiến lên.
- Anh nhận ra rằng dòng sông suýt nhấn chìm anh xuất phát từ khu

rừng và chảy về một bãi biển tuyệt đẹp, nơi anh đã tìm thấy bí quyết (anh hiểu rằng điều mà anh cần biết sẽ trở nên sáng tỏ ở nơi anh đến).

Lúc đó, anh nhận được một câu hỏi rất quan trọng:

- Nếu lặp lại giấc mơ đó, anh sẽ chọn con đường nào?

Anh đáp:

- Tôi sẽ không cưỡng lại dòng chảy, ngay cả khi nó có vẻ sẽ làm tôi mất mạng. (13)

Nhân vật chính của chúng ta cảm thấy hưng phấn sau khi đã so sánh giấc mơ với đời sống thật của mình và điều đó cho thấy anh đã nắm được ý nghĩa đích thực của giấc mơ. Thay vì chỉ phân tích giấc mơ của mình, anh đã thực hiện một so sánh giữa các hình ảnh trong mơ với những gì thực sự xảy ra trong đời. Anh đã biết tập trung hơn vào công việc bằng cách từ điểm khởi đầu, quan sát diễn tiến của các sự kiện và tiếp đó là điểm kết thúc. Bạn có thể thực hành phương pháp này vào lần tới, khi bạn thức dậy, và nhớ lại một giấc mơ hoặc một phần của nó.

NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐỂ TIẾN VÀO DÒNG TIẾN HÓA

❖ Duy trì năng lượng ở mức cao

- Hãy cởi mở và cảm nhận tình yêu thương đang len vào tâm trí.
- Hãy quan sát cái đẹp nhằm gia tăng năng lượng.
- Hãy dừng lại để huy động năng lượng.
- Hãy ở trong tình trạng yêu thương càng nhiều càng tốt.

Cầu xin những giải đáp

- Hãy hướng sự chú ý vào hiện tại.
- Hãy nhớ đến vấn đề trọng tâm của đời bạn

- Hãy nói rõ đâu là những vấn đề đang làm bạn bận tâm lúc này.
- Hãy giữ chúng ở hàng đầu của sự chú ý. Hãy theo dõi những ý tưởng và những giấc mơ.

Chăm chú quan sát

- Hãy chọn quan điểm của một người quan sát từ bên ngoài, như thể đang nhìn một bí ẩn được sáng tỏ (điều này giúp bạn dứt bỏ nhu cầu thống trị).
- Hãy tự hỏi liệu có điều gì đó rực rỡ hơn hoặc nhiều màu sắc hơn (điều này giúp bạn có một lựa chọn).
- Hãy chú ý đến những ý tưởng và những trực giác của bạn (đây là những thông tin mà bạn cần biết lúc này).
- Hãy so sánh những giấc mơ của bạn với hoàn cảnh hiện tại của bạn để có thể thấy một nhân tố mà bạn đã không để ý.
- Nếu không hiểu thông tin đã nhận hoặc nếu hình như không nhận được thông tin nào, hãy vững tin rằng bạn đã nêu đúng câu hỏi. Hãy đưa ra một câu hỏi khác.

Xem xét những trùng hợp ngẫu nhiên

- Hãy ghi nhận bằng cách nào những trùng hợp ngẫu nhiên mang đến cho bạn năng lượng.
- Một trùng hợp ngẫu nhiên tỏ rõ cho bạn điều gì?
- Nếu bạn có một trực giác về những ý tưởng gần đây, hãy để ý đến trùng hợp ngẫu nhiên hoặc thông điệp sắp đến (điều đó đẩy bạn vào hướng của ý tưởng hoặc của trực giác).
- Hãy nhớ rằng năng lượng thoát ra khỏi bạn sẽ tạo thành một dòng

chảy trở lại bạn, để bạn luôn được tái cung cấp năng lượng.

TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ BẢY

Theo mặc khải thứ bảy, chúng ta phải ý thức về những trùng hợp ngẫu nhiên dẫn đưa chúng ta đến những sứ mệnh của mình và tìm kiếm những vấn đề của đời sống. Tuy nhiên, theo ngày tháng, chúng ta vươn lên trong khi hiểu biết và quan tâm đến những điều nhỏ bé hơn xuất phát từ những mục tiêu rộng lớn hơn của chúng ta. Nếu những thắc mắc của chúng ta là đúng, những câu trả lời luôn đến với chúng ta qua những dấu hiệu bí ẩn. Mỗi hiện tượng đều có tính ăn khớp, đồng bộ, dấu sự đóng góp của nó cho phát triển của cá nhân ta như thế nào, luôn tạo ra trong ta một thắc mắc quan trọng khác; đời sống của chúng ta diễn ra qua một chuỗi hỏi / đáp / hỏi trong khi chúng ta tiến hoá theo con đường tâm linh. Những giải đáp có tính ăn khớp, đồng bộ có thể xuất phát từ nhiều nguồn: những giấc mơ ban đêm, những giấc mơ ban ngày, những trực giác, linh tính, và thường là một thông điệp mà những người khác được gợi ý mang đến cho ta.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ BẢY

❖ Tập hợp thông tin để ra quyết định

Lần tới, khi bạn phải có quyết định về nghề nghiệp, nơi ở, gia đình, sự phát triển của bạn, bạn có thể theo một số những ý tưởng sau:

- 1) Hãy xem lại danh sách những điều kiện đã nêu ở phần “Tiến Vào Dòng Tiến Hoá”.
- 2) Hãy nêu lên những thắc mắc đang làm bạn bận tâm và ghi chúng ra. Hãy luôn xem lại chúng.
- 3) Hãy cầu xin vũ trụ gửi cho bạn những thông điệp.

- 4) Hãy đặc biệt chăm chú theo dõi trong ba ngày sau đó.
- 5) Hãy ghi lại mọi thông điệp hoặc sự kiện bất thường.
- 6) Hãy để ý xem bạn có lưu ý đến một số hiện tượng đặc biệt nào không.
- 7) Hãy tập cảm nhận một trạng thái cởi mở bằng cách thư giãn mỗi khi bạn nghĩ đến.
- 8) Hãy trao năng lượng cho những người bạn gặp hoặc nói chuyện qua điện thoại.
- 9) Hãy chia sẻ với người khác những vấn đề của mình nếu trực giác của bạn gợi ý điều đó.
- 10) Hãy theo dõi những ý tưởng của bạn và áp dụng những quyết định nếu chúng gợi ý bạn.
- 11) Nếu cảm thấy tâm trí bấn loạn, bạn hãy ngừng cố tìm hiểu sự việc. Hãy tự hỏi: “Tôi cần gì lúc này?”.

❖ Những câu hỏi / lời đáp. Hãy biết đọc nhưng dấu hiệu

Cũng có một phương pháp khác: Bạn có thể ra một quyết định sơ bộ và xem mình đạt được loại phản hồi nào. Chẳng hạn, nếu muốn thay đổi việc làm, bạn hãy báo cho bạn bè và gia đình bạn biết bạn đang tìm một công việc mới. Hãy quan sát điều gì đang xảy ra. Bạn có nhận được một khuyến khích từ những người khác? Những chi tiết nho nhỏ có được cải thiện? Bạn có nhận được một lá thư mang đến một lời giải đáp cho thắc mắc của bạn? Vũ trụ có gửi cho bạn những dấu hiệu cho thấy bạn đã có một quyết định đúng? Hay đã xảy ra những “rủi ro” nho nhỏ, hoặc những sự cố khác chỉ ra một lời giải đáp tiêu cực?

Tuy nhiên, bạn hãy thận trọng, không nên dành cho những sự cố nhiều

ý nghĩa hơn chúng có. Ý nghĩa của những hiện tượng có tính đồng bộ phải xuất hiện với bạn ngay tức khắc và không cần một phân tích tỉ mỉ. Nếu bạn phải tiêu hao năng lượng tâm trí để cô' rút ra ý nghĩa từ một sự kiện, hãy thôi làm điều đó. Nếu một thông điệp đang hướng đến bạn, bạn sẽ nhận được những thông báo trước. Hãy hiện hữu trong phút giây hiện tại.

❖ Đừng rời mắt khỏi mục tiêu

Càng tiếp thu và thực hành những mặc khải, sự phát triển tâm linh của bạn sẽ càng quan trọng hơn. Khi ý thức rõ hơn về mình, ta sẽ có một tầm nhìn rộng hơn về các sự kiện và các hoạt động sẽ trở thành một bản tính tự nhiên thứ hai. Vào mọi lúc, bạn có thể tự hỏi;

- Còn một ý nghĩa nào khác có thể ẩn khuất phía sau hoạt động hoặc sự kiện đó?
- Nó được kết nối với một mục tiêu rộng lớn hơn như thế nào?
- Tôi đang đóng góp gì cho đời sống?
- Tôi có cảm thấy thích thú bởi hoạt động đó?

Càng thường xuyên tập hợp những thông tin như vậy và suy tư về chúng, bạn sẽ càng phát hiện nhiều điều về mục tiêu chính của đời mình.

❖ Lòng biết ơn

Khi có một phát hiện có tính sáng tạo, bạn hãy nhận thức điều đó và cảm thấy mình xứng đáng trong vai trò của mình. Càng cho rằng mình là một con người toàn vẹn và có tính sáng tạo, bạn càng sẽ cảm thấy mình đang thực hiện mục tiêu của cuộc đời.

Việc bày tỏ lòng biết ơn đối với những món quà lớn và nhỏ mà bạn nhận được hàng ngày sẽ giúp bạn giữ nhịp điệu với thực tại, loại bỏ tâm

trạng lo âu và bi quan.

❖ Tha thứ

Nếu cảm thấy thực sự bị bế tắc trong một cuộc tranh giành quyền lực, bạn hãy thoái lui đôi chút và nhìn vào bức tranh tổng thể. Hãy tự hỏi: Tôi có muốn tha thứ cho những người có liên quan, kể cả tha thứ cho tôi? liệu tôi có thể làm điều đó?

Một khi đã quyết định tha thứ, bạn sẽ thấy rõ mình tha thứ cho ai và cách thức để tiến hành.

❖ Đi đúng đường

Đôi khi, chúng ta nghĩ rằng, nếu tìm thấy lời giải đáp đúng hoặc thực hiện một công việc lớn lao, những phép lạ sẽ xảy ra và chúng ta sẽ “thành công”. Hãy cởi mở để đón nhận những điều lạ lùng và tuyệt vời của đời sống; hãy yêu thương và chấp nhận mình như mình đang là - ngay cả khi bạn chưa từng thực hành một bài tập nào trong sách này, chưa từng phân tích những giấc mơ của bạn, và chưa từng ghi lại các trải nghiệm.

❖ Hãy là người quan sát từ bên ngoài

Hãy nhớ rằng, những giấc mơ ban ngày và những ý tưởng đến với bạn là để hướng dẫn bạn. Khi một ý tưởng lướt qua tâm trí, bạn hãy có thói quen tự hỏi: Tại sao ý tưởng đó xuất hiện lúc này? Nó liên quan đến vấn đề của mình như thế nào? Việc chọn vị thế của người quan sát từ bên ngoài giúp bạn loại bỏ nhu cầu thống trị và đặt bạn vào dòng tiến hoá.

❖ Làm thế nào để thu hút những thông điệp?

Khi tìm cách đạt cho bằng được một lời giải đáp hoặc khi đóng vai Kẻ Thờ ơ, chúng ta làm nảy sinh - giữa chúng ta và tha nhân - một sự cạnh tranh khiến họ không chuyển giao thông điệp cho chúng ta. Để nhận

được thông điệp, bạn phải cởi mở để phát hiện điều gì có thể xảy ra vào lúc này. Hãy trao năng lượng cho tha nhân và nghĩ rằng bạn gặp họ vào lúc này là vì một lý do đã được xác định. Nếu xảy ra một trùng hợp ngẫu nhiên, bạn hãy dành ra vài phút để tự hỏi: Chuyện gì vừa xảy ra? Điều đó đã liên quan như thế nào đến những vấn đề mình đang thắc mắc? Bằng cách nào nối kết với điều vừa được truyền đạt?

Trong trường hợp tệ hại

Bạn không bị buộc phải rời khỏi dòng chảy khi có những điều không xuôi thuận xảy ra. Ở trong dòng chảy của sự tiến hoá không có nghĩa là luôn được sống giữa hoa thơm cỏ lạ, giữa thanh bình và hoan lạc. Những mặc khải nói rằng mỗi sự kiện đều có một ý nghĩa. Để ở trong dòng tiến hoá, ta phải rất chú ý đến những sự kiện có vẻ tiêu cực đối với ta. Những mặt trái, những nỗi thất vọng có thể chuyển cho bạn một thông điệp quan trọng. Mỗi khi phải sống trong một tình huống nản lòng, mất tinh thần, bạn hãy dành ra một lúc tĩnh lặng để ghi lại những ý nghĩ và cảm xúc của mình. Hãy luôn tìm kiếm mặt tốt đẹp của các sự việc... Hãy tự hỏi:

- Làm thế nào thử thách này có thể hữu ích cho tôi?
- Tại sao chuyện bất trắc này lại liên quan đến vấn đề của cuộc đời tôi?
- Làm thế nào tôi có thể xem xét nó dưới một khía cạnh khác?
- Nếu có một ý định tích cực trong mọi sự, liệu có chẳng điều tích cực ở đây?
- Tôi có thể thực sự làm được gì?

Nếu cảm thấy hoàn toàn bị dồn vào thế bí, hãy nhờ đến sự trợ giúp của người khác và trả lời những câu hỏi về những trở ngại (xem Rèn Luyện Cá Nhân về Mặc Khải Thứ Tư - Phần Một). Hãy rút ra một vài ý tưởng

mới. Việc đạt được những giải đáp mới giúp bạn giải toả nỗi sợ hãi, và tìm lại tính khôi hài.

❖ Về những giấc mơ

Nếu phải đương đầu với một quyết định khó khăn, mỗi tối trước khi đi ngủ, bạn hãy cầu xin vũ trụ ban cho một giấc mơ giúp sáng tỏ. Để khuyến khích vô thức tác động trở lại, bạn hãy để giấy bút gần giường, hy vọng có thể ghi lại những thông tin do giấc mơ cung cấp. Thiên định trước khi có giấc mơ sẽ giúp ta nhớ lại những hình ảnh trong mơ (14). Phương pháp sau đây có thể hữu ích, nhưng bạn hoàn toàn tự do lựa chọn cách thức phù hợp hơn cả đối với bạn.

Hãy trả lời những câu hỏi sau đây, và ghi lại:

SO SÁNH NHỮNG GIẤC MƠ

- 1) Đây là những nhân tố chính trong giấc mơ?
- 2) Đây là những chi tiết có vẻ có ý nghĩa? Tại sao?
- 3) Bạn có thể tóm tắt trong một câu ý nghĩa của giấc mơ?
- 4) Bạn có thể tóm tắt trong một từ ý nghĩa của giấc mơ?
- 5) Điều gì đã diễn ra trong phần đầu của giấc mơ?
- 6) Bạn đã làm gì trong giấc mơ?
- 7) Có những ai trong giấc mơ?
- 8) Những người trong giấc mơ đã nói gì?
- 9) Âm sắc chung của giấc mơ là gì?
- 10) Có những điểm nào trong giấc mơ tương đồng với cuộc đời bạn vào lúc đó?
- 11) Giấc mơ nói gì về cuộc đời bạn mà bạn đã không quan tâm?

12) Giấc mơ đã kết thúc như thế nào?

13) Nếu phải sống giấc mơ đó trong đời thật, bạn sẽ làm điều gì theo cách khác?

Những giấc mơ thường chuyển cho ta cùng một thông điệp nhưng theo những cách khác nhau. Tựa như trực giác, chúng dai dẳng và nhấn mạnh. Vào những lúc bị stress, khi bạn muốn có nhiều thông tin hơn, hãy cẩn thận ghi lại những giấc mơ của bạn, dưới dạng danh sách. Câu hoặc từ tóm tắt giấc mơ có thể cho bạn một dấu chỉ về phương hướng mà bạn đang theo hoặc giúp bạn nhận thức những gì đang tiến triển.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ BẢY

Buổi số 11

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Thảo luận về mặc khải thứ bảy, tiến vào dòng tiến hoá, và áp dụng những khái niệm được triển khai trong chương này.

Kiểm tra: Để bắt đầu buổi nhóm họp, mỗi người có thể ngắn gọn nói lên cảm nghĩ của mình vào lúc này.

Bài tập 1. Nâng cao năng lượng

Thời gian: 5-10 phút để thực hiện những bài tập vận động trong tiếng nhạc hoặc 15 - 20 phút để thiền định.

Lời khuyên: Hãy chọn những bài tập nhằm làm gia tăng năng lượng: nghe nhạc trong 10 phút trong khi vận động tại chỗ hoặc thực hành bài thiền định trên đỉnh núi (xem Chương 5)

Bài tập 2. Thảo luận chung về mặc khải thứ bảy

Thời gian: Yêu cầu mỗi người tham gia nói ngắn gọn và giới hạn trong những hướng dẫn của mặc khải thứ bảy. Khi kết thúc thảo luận, hãy chuyển sang bài tập kế tiếp.

Lời khuyên: Một người trong nhóm đọc phần tóm tắt mặc khải thứ bảy và danh sách những điều kiện để tiến vào dòng tiến hoá. Hãy nhớ:

- 1) giữ tập trung;
- 2)chăm chú lắng nghe người đang nói;
- 3) hãy nói khi nội tâm thôi thúc. Bạn có thể dùng những câu hỏi sau để khơi dậy cuộc thảo luận:

- Điều gì khiến mọi người ngạc nhiên hơn cả trong mặc khải này?
- Nếu ai đó cảm thấy ở “ngoài dòng chảy”, hãy yêu cầu họ tìm kiếm một ý định ẩn khuất hoặc khía cạnh tốt đẹp của một tình huống khó chịu. Người ấy đang lầm lạc hay đang tìm một mảnh khác của trò chơi ghép hình?
- Trong thời gian gần đây, những mặc khải có mang đến một đóng góp quan trọng nào cho một trong những thành viên của nhóm?
- Đã có hay không những trùng hợp ngẫu nhiên hoặc những giấc mơ đáng quan tâm? Nếu muốn tìm hiểu để học hỏi giấc mơ của một thành viên trong nhóm, hãy sử dụng bài rèn luyện cá nhân nói về cách so sánh những giấc mơ với thực tế cuộc đời.

Bài tập 3. Trực giác

Mục tiêu: Để biết từ bỏ nhu cầu thống trị của mình và biết lắng nghe trực giác trong khi để cho những cảm giác của mình nổi lên trước câu hỏi của người khác.

Thời gian: 15 phút cho mỗi thành viên và khoảng 20 phút cho thảo luận

nhóm.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy phát cho mỗi người một tờ giấy trắng và yêu cầu họ viết ra một câu hỏi, rồi gấp tờ giấy lại sao cho người khác không thể đọc được câu hỏi. Câu hỏi đó phải liên quan đến điều mà mỗi người mãnh liệt ao ước tìm thấy lời đáp. Chẳng hạn: “Tôi phải làm gì để cải thiện quan hệ của tôi với người thân?”, hoặc: “Đâu là cách thức tốt nhất để tìm được một công việc hấp dẫn hơn?”. Hãy ghi ra câu hỏi thực sự quan trọng vào lúc này.

Giai đoạn thứ hai: Hãy chọn một đối tác. Sử dụng trực giác của bạn.

Giai đoạn thứ ba: Với nhóm hai người, người trả lời giữ tờ giấy đã gấp và định tâm trong vài phút để cho những hình ảnh, những cảm giác và tình cảm tuôn vào tâm trí và cơ thể mà không rà soát điều mình đang nhận.

Giai đoạn thứ tư: Hãy phản hồi thông tin bằng cách nói cho người nêu lên câu hỏi biết về những cảm giác và ấn tượng của bạn. Đừng e ngại về điều mà bạn đã nhận được, ngay cả khi nó chẳng có ý nghĩa gì với bạn.

Giai đoạn thứ năm: Người nhận thông tin có thể ghi chép lại để sau đó có một ý nghĩ về những thông điệp. Người nêu câu hỏi có thể phản ứng hoặc im lặng trước những câu trả lời - tùy theo ý mình. Những thông tin được nêu ra là nhằm gợi lên một hiểu biết nội tâm nơi người nêu câu hỏi. Dĩ nhiên, người trả lời không biết nội dung của câu hỏi, vì thế không hề có cách thức đúng hay sai trong bài tập này. Hãy vui vẻ hồn nhiên. Hãy biến bài tập thành một trò chơi, hãy giữ một tinh thần nhẹ nhàng, không gây xáo động sự tập trung của những người khác.

Giai đoạn thứ sáu: Hãy ngừng bài tập sau 15 phút và thay đổi đối tác.

Giai đoạn thứ bảy: Sau khi mỗi thành viên đều đã dành 15 phút cho bài tập, tất cả tập hợp lại để trao đổi những cảm nghĩ.

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp và nâng đỡ. Hãy gửi tình yêu thương và năng lực tích cực cho mọi người

CHÚ THÍCH

1/James Redfield, sđd., tr.174 2/ 2/ Sđd., tr.172

3/ Thích Nhất Hạnh, sđd, tr.29 4/ 4/ Sanaya Roman, sđcL, tr.53 5/ Như trên, tr.42

6/ Thomas More, The care of the soul, New York, Harper Collins, tr.260

7/ Nancy Rosanoff, Intuition Workout: A Practical Guide to Discovering and Developing Your Inner Knowing, Boulder Creek, California, Aslan Publishing, tr.121

8/ Như trên, tr.122

9/ Kazuaki Tanahashi, Brush Mind, Berkeley, Parallax Press, tr.138

10/ James Redfield, sđd., tr.188

11/ Như trên

12/ Arnold Patent, You Can Have It All, Piermont, New York, Money Mastery Publishing, 1984, tr.143

13/ James Redfield, Sđd., tr.184

14/ Michael Murphy, Sđd., tr.610

8.ĐẠO LÝ MÔI CỬA NHỮNG MỐI QUAN HỆ

❖ Một quan điểm mới trong quan hệ giữa người với người

Trong chương này của Lời Tiên Tri Núi Andes, nhân vật chính được giải thích về mặc khải thứ tám. Mặc khải thứ bảy đã cho biết bằng cách nào để tiến vào dòng chảy năng lượng trong khi lắng nghe những thông điệp từ nội tâm và từ ngoại giới. Mặc khải thứ tám liên quan đến cách thức tăng tốc dòng chảy đó bằng cách có một thái độ mới đối với tha nhân - với người thân và những người xa lạ.

Trong chương này, nhân vật chính đã biết bằng cách nào anh có thể tìm thấy những lời giải đáp cho những vấn đề của đời mình khi ở cạnh những người anh gặp trên đường đời.

MẶC KHẢI THỨ TÁM

Đến giai đoạn này, Bản Sách Cổ Chép Tay tiên báo rằng sự tiến hoá sẽ tăng tốc khi các cá nhân bắt đầu sử dụng năng lượng theo một cách thức mới, trong những cuộc gặp gỡ của họ. Vì những hiện tượng có tính ăn khớp, đồng bộ thường đến với chúng ta qua những người khác, nên mặc khải thứ tám xác định cách thức nhằm cải thiện những tiếp cận đó để cho thông tin được luân lưu dễ dàng hơn. Nếu biết làm cho những quan hệ của ta có ý thức hơn, sự tiến hoá của ta và của thế hệ kế tiếp - con cháu ta - sẽ tiến một bước dài về phía trước, vì chúng sẽ sử dụng mọi khả năng của chúng ta, sau khi chúng đã tiến hoá hoàn chỉnh. Mặc khải này đề cập đến nhiều quan hệ giữa người với người, kể cả những quan hệ yêu đương, những mối liên hệ giữa cha mẹ với con cái và động thái của các

nhóm.

Sau đây là một số điểm quan trọng:

- Bằng cách ngoại xuất năng lượng, chúng ta có thể giúp nhau gửi và nhận thông điệp. Khi cùng vươn lên, chúng ta không phải tiến vào sự tranh giành năng lượng đã được mặc khải thứ tư nêu lên.

- Tất cả những người chúng ta gặp đều đang giữ một thông điệp dành cho chúng ta.

- Càng tiến hoá trên bình diện tâm linh, chúng ta sẽ hình thành những nhóm tương hợp để có thể cùng vươn lên một mức rung động hoặc mức ý thức cao hơn và một minh triết lớn lao hơn, một khả năng tương trợ tốt hơn.

- Tình yêu làm chậm sự tiến hoá của chúng ta khi nó có xu hướng thay thế mối liên kết của chúng ta với năng lượng vũ trụ.

- Những gốc rễ của sự phụ thuộc trong tình yêu là ở việc ta không có quan hệ hoàn toàn cân bằng với những người thân của người khác phái.

- Những quan hệ lý tưởng, thuần khiết với người khác phái có thể giúp chúng ta đưa vào năng lượng và đạt đến sự toàn mãn.

- Nếu chúng ta trở thành một “vòng tròn toàn vẹn” và nếu năng lượng có tính tiếp nhận và tích cực đã được đưa vào hoàn toàn, chúng ta có thể đón nhận năng lượng vũ trụ, và điều đó giúp chúng ta không tìm cách thống trị những đối tác của mình.

- Điều quan trọng là chúng ta phải biết dành đủ thời gian để ổn định kênh giao cảm của chúng ta với vũ trụ.

- Để tiến hoá, chúng ta phải nhận ra và biến đổi những thói quen phụ thuộc nhau đang chi phối những quan hệ của chúng ta với tha nhân.

• Sự tiến hoá tâm linh đòi hỏi chúng ta phải biết nuôi dạy con cái trong tình yêu thương và thường xuyên quan tâm để chúng có thể trải nghiệm điều đó; và làm cho sự phát triển mối liên kết của chúng với năng lượng vũ trụ trở nên dễ dàng.

❖ **Làm thế nào chúng ta có thể giúp nhau trong sự tiến hoá chung**

Để giúp nhau thực hiện những mục tiêu của đời mình, mặc khải thứ tám dạy chúng ta phải biết nhìn thấy ở bên kia bản ngã biểu kiến của những người chúng ta gặp gỡ. Thay vì dừng lại ở tính cách bề mặt, ta phải chú tâm đến cái đẹp độc đáo của mỗi người và nhìn thấy sự toả sáng của con người họ. Trong khi làm như vậy, chúng ta ngoại xuất năng lượng. Với sự gia tăng năng lượng được gửi đến, người kia sẽ có thể “sống” trong bản ngã cấp cao của mình. Từ trạng thái rung động cao hơn, họ sẽ sáng suốt hơn về chính mình và có thể bày tỏ sự thật của mình một cách dễ dàng. Như thế, những thông điệp được trao đổi sẽ tăng cường khả năng tiến hoá cho mỗi người.

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes, nhân vật chính được giải thích: “Khi năng lượng xâm nhập (tha nhân), điều đó giúp họ nhìn thấy sự thật- Lúc đó, họ có thể truyền đạt nó cho bạn” (1). Việc cảm nhận năng lượng khiến họ cởi mở và giúp họ biết rõ điều phải nói với bạn. Nhưng sự trao đổi năng lượng chỉ có thể diễn ra nếu người đối thoại không có ý định che giấu và không nhắm đến một kết quả cá biệt nào khác.

Ta có thể học biết hoạt động ấy qua kinh nghiệm. Không có những nguyên tắc về cách thức diễn ra các cuộc gặp gỡ hoặc về kết quả của chúng. Dần dần, khi có thói quen coi trọng những người bạn gặp gỡ hoặc đã quen biết, bạn sẽ nhận thấy những thay đổi trong các quan hệ của bạn

và trong cuộc đời bạn.

Tất cả những người chúng ta gặp đều đang giữ một thông điệp dành cho chúng ta.

Không có những cuộc gặp gỡ tình cờ. Bất cứ ai bước vào đời chúng ta đều có một lý do được xác định; Họ đang nắm giữ một thông điệp dành cho chúng ta. Chúng ta phải rất chú ý đến những người chúng ta gặp gỡ và những người chúng ta thiết lập quan hệ. Chúng ta đã biết việc giữ năng lượng ở một mức độ cao và luôn quan tâm đến những vấn đề chính của đời mình là quan trọng đến thế nào. Chính trong khi duy trì trạng thái đó mà chúng ta thu hút những trùng hợp ngẫu nhiên giúp chúng ta tiến triển.

(...) Đấng thiêng liêng mà anh nhận thấy nơi chính mình cũng là đấng anh thấy ở những người khác, và là thể hiện của Thần khí nơi mọi người.

Như thế, một sự hài hoà nội tại đã phát triển với tha nhân là sự cần thiết cho con người anh, và đó là sự hợp nhất toàn diện, là hiểu tượng và điều kiện của đời sống toàn mãn. (Sri Aurobindoy The[^] Essential Aurobindo) (2)

Chúng ta cần chú ý đến những trao đổi cảm giác một cách tự phát khi gặp người khác, và lưu ý đến ấn tượng là ta đã từng gặp họ hoặc đã từng thấy họ ở một nơi nào đó. Họ có thể làm chúng ta nhớ đến một mối quen biết xưa cũ và trực giác thôi thúc chúng ta tìm hiểu ý nghĩa của cuộc gặp gỡ. Họ có thể nói cho ta điều gì về những thắc mắc cơ bản của ta?

Nếu ta có một cuộc trò chuyện với một người ta gặp ngẫu nhiên và ta không thấy có một thông điệp nào tương ứng với vấn đề chính của ta hiện nay, điều đó không có nghĩa là người ấy không có thông điệp. Điều đó chỉ có nghĩa là ta không ở trong trạng thái để phát hiện thông điệp. Những cuộc gặp mặt được lặp lại với một người nhất định là điều khiến chúng ta phải tìm hiểu lý do ẩn khuất ở sau những trùng hợp ngẫu nhiên.

Trong khi ý thức hơn về những cơ hội trong các cuộc gặp gỡ có vẻ tình cờ, chúng ta phải biết né tránh những cơ chế thống trị nhằm thoát khỏi việc tranh giành quyền lực đang ngăn trở sự trao đổi thông điệp. Do đã xác định cơ chế thống trị và biết tập trung vào phút giây hiện tại, nên chúng ta không khởi phát cơ chế phòng thủ của mình. Bằng cách nhìn vào đằng sau cơ chế thống trị và gửi thật nhiều năng lượng cho người đối thoại, chúng ta sẽ gia tăng khả năng nhận được những thông điệp mang nhiều ý nghĩa.

Hình thành những nhóm có quan hệ hài hoà

Trong khi tiến hoá trên bình diện tâm linh, chúng ta hình thành những nhóm có quan hệ hài hoà giữa những người có cùng một trạng thái tinh thần.

Có những điều lạ lùng diễn ra trong những nhóm đó, khi mỗi thành viên đều có ý định giúp những người khác vươn lên trên bình diện tâm linh. Làm việc chung đưa chúng ta đến một trạng thái cao cấp của Sự rung động chung. Ta đang chứng kiến một sự gia tăng minh triết và sức mạnh tương trợ hởi vì lúc đó nhóm không chỉ thể hiện toàn bộ các thành viên của nó mà còn hơn thế nữa.

❖ Đạt được mức độ cao hơn

Bí quyết để tương tác trong một nhóm là không để mình bị bế tắc bởi những nhược điểm của mình. Tiến trình này tùy thuộc vào khả năng của mỗi người nhằm đạt được một năng lượng thuần khiết, vốn không xuất phát từ một cơ chế thống trị.

Dẫu thành phần của nhóm như thế nào, bạn hãy tập trung vào phút giây hiện tại và khi cảm thấy muốn phát biểu, thì bạn hãy lên tiếng. Nếu không, hãy định tâm để gửi năng lượng đến những người đang muốn phát biểu. Trong một nhóm có quan hệ hài hòa, mỗi thành viên sẽ nắm giữ một phần sự thật vào một thời điểm nhất định và sẽ biết lúc nào mình có thể lên tiếng. Những ý tưởng sẽ đến một cách trật tự. Sẽ không có cảm tưởng rằng bạn đã soạn thảo các ý tưởng, mà là bạn chờ cho chúng xuất hiện trong tâm trí.

Nhờ vào mục tiêu chung, nên ta tránh được loại tương tác xưa cũ mà ở đó ta chỉ tìm cách toả sáng, tập trung vào những ý tưởng của mình thay vì lắng nghe một cách tích cực, ta rụt rè lúng túng, hoặc ta tìm cách thống trị nhóm. Mọi người đều có cảm giác đầy năng lực và sống trong bản ngã cấp cao của mình. Mỗi người đều có một trực giác bén nhạy hơn và một tầm nhìn rõ hơn về chính mình.

❖ Sử dụng năng lượng của nhóm

Mọi nhóm được gắn kết bởi ước muốn nâng cao năng lượng của từng thành viên và hướng đến bản ngã cấp cao sẽ có thể đạt đến một năng lực sáng tạo đáng kinh ngạc. Trong nhóm, bạn có thể trình bày bất cứ vấn đề nào mà bạn cần được giúp đỡ. Càng nói ra một cách chính xác, bạn càng có nhiều cơ may nhận được những thông tin thích hợp.

❖ Những vấn đề trong nhóm

Càng tiến hoá, con người càng sẽ biết cách làm chủ những phương pháp đã được nêu trong mặc khải thứ tám. Nhưng đối với quá trình tiến hoá, chúng ta đang còn trong giai đoạn chuẩn bị và có thể gặp những vấn đề trong các buổi rèn luyện. Hãy nhớ rằng bất cứ nhóm nào cũng sẽ thể hiện một sự kết hợp của những thành viên sử dụng các cơ chế thống trị khác nhau.

Nếu ai đó có năng lượng của một Kẻ Đe Doạ hoặc một Kẻ Than Vãn và lũng đoạn nhóm, nhóm sẽ bị phân rã. Vậy phải làm gì? Ngay cả khi nhóm có một người hướng dẫn, điều quan trọng cho mỗi thành viên là không lệch khỏi những xúc cảm của mình. Mục tiêu tổng quát là duy trì năng lượng tập thể trong trạng thái trôi chảy, sao cho các thông điệp có thể trao đổi. Bạn không nên để mình bị lệch khỏi những chủ đề đang học hỏi, và hãy chú tâm để nhận thông điệp về chủ đề đang thảo luận. Những Kẻ Thờ Ơ có xu hướng im lặng và đây là một dịp để họ tập bộc lộ những cảm nghĩ của mình.

Nếu trong nhóm có một thành viên không được những người khác chấp nhận, những người khác có xu hướng chú ý đến những tính cách khó chịu của đối tượng. Như vậy, thay vì nhìn thấy cái đẹp nội tâm của đối tượng, cái đẹp mang đến sự năng động cho họ, chúng ta lấy đi năng lượng của họ và làm hại họ khi chỉ nhìn vào những khuyết điểm của họ. Nếu họ có thể thực hiện một tính cách cá biệt, như thể sự hiện diện của họ là để báo cho những thành viên khác của nhóm biết về thiên hướng chỉ trích phê phán. Mỗi cá nhân đều có một thông điệp. Nếu, với sự hiện diện của họ, các thành viên khác có thể nói lên những ý nghĩ của mình một cách thiện cảm và cùng nhau tiến về phía trước, sẽ tạo ra một triển

vọng tiến hoá tích cực chung cho mọi người; nhưng nếu họ tiếp tục làm giảm năng lượng của nhóm, họ có thể bị loại bỏ.

❖ Sự phụ thuộc đối với năng lượng trong tình yêu

Trong Lời Tiên Tri Núi Andes, nhân vật chính, cho đến lúc ấy, đã không ngừng phát triển. Nhưng, vì chưa ổn định được kênh giao tiếp với năng lượng vũ trụ, nên anh tìm cách đạt năng lượng từ người khác phái. Anh cảm thấy có một sức sống mới, và theo anh đó là: “Một làn sóng đam mê tràn ngập cơ thể tôi”, “Tôi cảm thấy mình đổi khác, đầy năng lượng, khi nàng ở đó”, “Cơ thể tôi rung động”, “Khi có sự hiện diện của nàng hoặc khi nàng chạm vào tôi, năng lượng tuôn trào vào tôi là không thể tưởng tượng nổi”. Bạn có còn nhớ lần gần đây nhất khi điều đó đã xảy đến với bạn không?

Mặc khải thứ tám nhắc ta rằng sự tiến hoá của mỗi người chúng ta có thể bị chậm lại nếu ta trở nên phụ thuộc vào năng lượng của một người khác, thay vì nhận năng lượng từ sự gắn kết của ta với vũ trụ. Trong quá trình “yêu đương”, ta cảm thấy đầy năng lượng và rạng rỡ. Mọi sự đột nhiên có vẻ lạ lùng. Những màu sắc trở nên sinh động hơn. Ta cảm thấy thông minh hơn và hấp dẫn hơn. Đời sống chứa đựng những hứa hẹn mới. Trong khi mong ước gia tăng sinh khí làm ta bay bổng, ta muốn bảo toàn nhân tố đã tạo ra điều kỳ diệu để duy trì những cảm giác đó.

Khi chỉ hưởng dòng năng lượng của ta vào người bạn tình, ta tự cắt đứt với nguồn năng lượng vũ trụ và chờ đợi người bạn tình mang lại sự thoả mãn hoàn toàn. Sớm hay muộn, mong đợi đó sẽ làm suy kiệt cả hai, và sự cạnh tranh xưa cũ nhằm đạt được năng lượng lại bắt đầu. Ta hướng sự chú ý vào người kia như thể họ là cội nguồn những vấn đề của

ta và ta sử dụng những cơ chế thống trị để đe dọa, cật vấn, trở nên lãnh đạm hoặc đóng vai trò nạn nhân. Vì mãi xét đoán và chê trách nên ta bắt đầu nghĩ rằng có lẽ mình đã chọn nhầm người. Phải chi ta tìm được một người bạn tình thích hợp hơn - một người ngay tức khắc nhận ra mọi ước muốn của ta và thoả mãn chúng - chắc hẳn ta sẽ không gặp vấn đề này.

Những gốc rễ mang tính trẻ con của tình yêu

Về cơ bản, một đứa trẻ là một năng lượng vừa âm vừa dương. Đứa trẻ tự nuôi dưỡng bằng năng lượng của cha mẹ nó cho đến khi nó đủ độc lập để trực tiếp đón nhận năng lượng vũ trụ, vốn là một hợp nhất những nguyên lý âm dương.

Thông thường, đứa trẻ dễ dàng đồng nhất với người cha hoặc người mẹ đồng phái, người mà đứa trẻ hấp thụ năng lượng một cách dễ dàng hơn. Chẳng hạn, một đứa trẻ là con gái sẽ tiến vào cộng hưởng với những năng lượng tính nữ của mẹ và, theo bản năng sẽ bị thu hút bởi năng lượng tính nam của cha và năng lượng này bổ sung cho khía cạnh tính nữ. Năng lượng đó sẽ mang đến cho thiếu nữ một trạng thái trọn vẹn và thoả mãn. Điều ngược lại cũng xảy ra đối với đứa trẻ là con trai.

Thoạt đầu, đứa trẻ gái xem cha mình như là một người có quyền lực tuyệt đối, có những năng lực thần kỳ. Cô nghĩ rằng năng lượng đó tồn tại ở bên ngoài cô, và cô muốn chi phối cha mình nhằm làm chủ cái năng lượng tuyệt vời đó. Khi lớn lên, và với sự trợ giúp của cha, cô vượt qua tầm nhìn trẻ thơ và thấy rõ con người đích thực của cha, với những khả năng và giới hạn của ông. Nếu tìm thấy bản sắc của mình, cô có thể rút lấy năng lượng từ chính mình. Trong một thế giới lý tưởng, cha mẹ cô sẽ

dành cho cô sự quan tâm và năng lượng của họ, và điều đó giúp cô tin rằng cô là một người có trách nhiệm với chính mình. Ý tưởng đó giúp cho giai đoạn chuyển tiếp từ trạng thái mà cô nhận năng lượng của những người trưởng thành sang trạng thái nhận trực tiếp năng lượng từ nguồn vũ trụ trở nên dễ dàng. Nhưng thường các gia đình không đem lại đầy đủ sự quan tâm cho mỗi đứa con. Trong trường hợp đó, cô phải gây hấn, đấu tranh nhằm tích lũy năng lượng tình cảm. Nếu tiếp tục bị chỉ trích hoặc không được quan tâm, cô cảm thấy cạn kiệt và cố gắng để thu hút sự chú ý qua những cơ chế thống trị.

Với một người cha vắng mặt hoặc đe dọa, cô không thể hoàn thành tiến trình tâm lý đưa vào mình khía cạnh nam tính. Cô có ảo tưởng rằng chỉ qua tình dục, người ta mới đạt được năng lượng dương. Như vậy, phần thiếu đó trở thành cực hút của một quan hệ có tính lệ thuộc. Những người này tựa như một nửa vòng tròn, bị ngăn chặn trong giai đoạn tìm kiếm nửa vòng tròn kia trong ngoại giới. Quan hệ phụ thuộc, đơn phương được hình thành như vậy.

Lựa chọn người bạn đời lý tưởng

Nhà tâm lý học Harville Hendrix mô tả quá trình tìm kiếm người bạn đời lý tưởng như là sự tìm kiếm những đặc điểm chung mà ông gọi là imago. Ông khẳng định rằng mỗi người chúng ta có xu hướng tìm lại những đặc điểm tích cực và tiêu cực của gia đình mà mình đã lớn lên. Mỗi chi tiết đáng kể đều được ghi vào não bộ của chúng ta: cách thức chúng ta được dạy dỗ, ve vuốt, trò chuyện, cùng những đặc trưng tình cảm, tâm trí và thể chất của cha mẹ chúng ta. Trong hầu hết các cuộc gặp

gỡ, chúng ta bị thu hút bởi những người giống hơn cả với hình ảnh sớm được ghi trong vô thức của mình: “...Dẫu ý định có ý thức của họ là gì chẳng nữa, hầu hết mọi người đều bị thu hút bởi những đặc điểm tích cực và tiêu cực của cha mẹ họ, và điều không hiếm - trái lại là đấng khác - là những đặc điểm tiêu cực ảnh hưởng nhiều hơn đến những lựa chọn của họ”. (3)

Mối liên kết với sự sống còn

Những vết thương, những trải nghiệm tiêu cực mà chúng ta phải chịu đã được khắc ghi một cách sâu sắc trong vô thức của chúng ta. Vì mô thức hỗn hợp của những đặc điểm tính cách của ta đã được xây dựng trong thời thơ ấu, khi ta còn phụ thuộc vào cha mẹ, nên phần sâu xa nhất của não bộ sẽ liên kết cả hai loại đặc điểm, tích cực và tiêu cực, cho sự sống còn. Do đó, khi ta gặp một cá nhân quyến rũ, phù hợp với hình ảnh trong thâm tâm, ta bỗng tin rằng đời mình tùy thuộc vào người đó.

❖ Lấp đầy sự trống rỗng

Chúng ta không những bị thu hút bởi người kia do họ giống với những người đã nuôi ta khôn lớn, mà tính cách của ta cũng tìm cách lấp đầy khoảng trống do cha hoặc mẹ - người khác phải - của ta để lại. Chính nỗ lực nhằm thu hồi phần thiếu sót nhưng cần thiết đó của bản ngã đã nuôi dưỡng sự phụ thuộc. Chúng ta không chỉ tìm kiếm nửa phần giới tính bổ sung của thời thơ ấu, mà còn tìm kiếm những đặc điểm tính cách còn thiếu vắng của ta. Chẳng hạn, một người có tính thận trọng có thể bị choáng ngợp bởi một người có tinh quyết đoán và phiêu lưu. Người đó

có thể bỗng dưng tưởng tượng rằng mình sẽ có nhiều lựa chọn hơn và nhận được nhiều khuyến khích hơn nếu lao vào những đổi mới. Thay vì phát triển những đặc điểm đó ở chính mình, người đó gắn kết với người nào đã phô trương chúng. Theo Hendrix: “Chúng ta tiến vào một quan hệ tình ái trong khi, một cách vô thức, cho rằng người kia sẽ trở thành cha (hoặc mẹ) của ta và họ sẽ bù đắp những điều ta thiếu thốn thời thơ ấu. Để cho những vết thương tình cảm được lành lặn, ta chỉ cần có một quan hệ thân tình và bền vững”. (4)

Hàn gắn những vết thương

Tình yêu cuồng si là tình yêu không dựa trên tư duy logic, chúng ta sẽ chọn những người không có những khuyết điểm của cha mẹ ta và như thế tình yêu có thể bù đắp cho những thương tích ban đầu của ta. Nhưng nỗ lực nhằm tích lũy năng lượng và trở thành toàn vẹn không phải là một chọn lựa có ý thức, mà là một nhu cầu vô thức. Nếu chúng ta xem nỗ lực đó như một toan tính nhằm hàn gắn những vết thương xưa cũ, những thu hút của chúng ta càng mang nhiều ý nghĩa hơn.

Hendrix viết: “Vùng não hướng dẫn sự tìm kiếm tình cảm của bạn không nằm trong não mới (néoencéphale) của bạn, vùng logic, mà ở trong não cũ (paléoencéphale), có tầm nhìn ngắn. Vùng này có xu hướng tái tạo những tình trạng ở thời thơ ấu của bạn với mục đích chỉnh sửa chúng. Vì đã nhận đủ tình cảm để sống còn nhưng không đủ để thoả mãn, nên nó tìm cách quay lại những tâm trạng không thoả mãn ngày xưa cũ, để có thể giải quyết, một lần cho xong, những xung đột chưa được giải quyết. (5)

❖ Những quan hệ lý tưởng

Mặc khải thứ tám gợi ý rằng, nếu không có quan hệ tích cực với cha mẹ mình, ta sẽ phải củng cố năng lượng thuộc phái khác của ta bằng cách tạo dựng những quan hệ lý tưởng một cách có ý thức. Việc am hiểu cách tư duy và cảm nhận của một người khác phái giúp ta đạt đến trạng thái toàn vẹn, một sự hoà nhập toàn diện. Tốt hơn hết ta nên tiến hành điều đó với một người đã quyết tâm tìm hiểu mình một cách trung thực và ý thức về sự tiến hoá của chính mình, điều đó giúp ta phá vỡ hình ảnh mà ta tạo ra về người khác phái.

Quả là dễ dàng để phát triển một quan hệ lý tưởng đối với những người độc thân hơn là những người đã có những quan hệ yêu đương. Chúng ta cần phải trụ vững trước tiếng sét ái tình, và trước tiên, phải biết cách tìm hiểu người kia không qua khía cạnh tình dục. Hiểu rõ người khác phái giúp ta giữ được điểm trung tâm của mình. Một khi đã thiết lập một hiểu biết đích thực, ta sẽ tạo được một quan hệ lâu bền.

Sống lâu dài trong cảnh không có người thân, bạn cũng sẽ cảm thấy thiếu thốn sự thân tình, và bạn càng dễ bị tổn thương trước những người có thể gây mất ổn định cho bạn. (Terence T. Gorski, Getting Love Right) (6)

❖ Vòng tròn hoàn chỉnh

Mặc khải thứ tám cũng nói rằng không những chúng ta phải có những cảm nhận tốt đẹp với người khác phái, mà còn phải cảm nhận rằng sự cô

đơn mang đến cho ta sự thoải mái và thoải mái. Trong mặc khả thứ năm, chúng ta đã biết về những phản ứng của nhân vật chính khi anh được kết nối với năng lượng vũ trụ khi ở trên đỉnh núi. Khi chúng ta có thể tự mình trụ vững, một cách có ý thức, trong dòng chảy của năng lượng vũ trụ, như thể chúng ta đã tiến vào trong trạng thái hợp nhất của hai nguồn Năng lượng dương và âm. Nhờ vào những nỗ lực của chính mình, ta đã trở thành một vòng tròn hoàn chỉnh.

Khi tôi có một mình, những đóa hoa trông nổi bật hơn. Tôi có thể chú ý đến chúng. Tôi cảm nhận chúng như một hiện hữu. (May Sarton, Journal of a Solitude) (7)

Bạn cảm thấy thế nào khi trải qua một thời gian đơn độc? Bạn thường làm gì trong trường hợp đó? Bạn thường lấy lại năng lượng khi ở một mình hay khi ở cạnh người khác?

❖ **Củng cố mối liên kết với trung tâm bên trong của chúng ta**

Khi bắt đầu tiến hoá, chúng ta tự động nhận năng lượng từ người khác phái. Nhưng ta phải thận trọng. Để được thiết lập, quá trình hoà nhập cần phải có thời gian, và nếu ai đó xuất hiện và có vẻ muốn trực tiếp trao cho ta năng lượng của họ, sẽ có nhiều cơ may để ta tập trung chú ý đến họ. Cũng vậy, trong trường hợp này, bị cắt đứt khỏi trung tâm bên trong, ta thoái lui vào một cơ chế thống trị. Một khi đã ổn định, ta sẽ không có nguy cơ rời bỏ cội nguồn đích thực của mình.

Để củng cố mối liên kết với năng lượng vũ trụ, ta phải biết lắng nghe tiếng nói nội tâm và biết nhận ra những tình cảm của mình. Sự ổn định là

điều được gắn liền với ý thức về giá trị và sự chấp nhận chính mình ta cùng phải từ bỏ những ý tưởng tiêu cực. Khi đã có sự ổn định, bạn có thể nhận ra những cơ chế thống trị trước khi bị sa vào bẫy của chúng. Bạn có thể cầu xin sự trợ giúp của vũ trụ mà không phải chờ ai đó lo cho bạn. (8)

Thế nào là đồng phụ thuộc?

Những quan hệ dựa trên sự thống trị và những nhu cầu thuộc vô thức là chủ đề của mặc khải thứ tám. Từ “đồng phụ thuộc” đã được sử dụng lần đầu tiên vào những năm 1970, để mô tả tình trạng của một người sống với một kẻ nghiện rượu, hoặc gắn bó với người đó bằng cách này hay cách khác. Người đồng phụ thuộc là người cố chế ngự và làm chủ một hoàn cảnh không thể làm chủ. Từ định nghĩa ban đầu, từ “đồng phụ thuộc” thường được mở rộng để nói về những trường hợp chỉ là sự phụ thuộc về mặt thể chất. Ngày nay, người ta có thể nói rằng toàn bộ xã hội có nguy cơ trở thành đồng phụ thuộc. Người ta đã thảo luận nhiều về cách thức mà thái độ đó định hình các định chế và những doanh nghiệp lớn.

Có nhiều người tự hỏi: “Làm thế nào để biết là tôi đang đồng phụ thuộc? Có thể tôi chỉ quan tâm đến số phận của ai đó và muốn giúp họ mà thôi”.

❖ Động thái đồng phụ thuộc

Dấu chỉ chính yếu của sự đồng phụ thuộc là ở sự quan tâm nhiều đến những hành động và tình cảm của người khác hơn quan tâm đến chính mình, và tin rằng mình phải làm chủ mọi sự. Khi những ý tưởng của bạn bị thống trị bởi những hành động của người khác, theo định nghĩa, bạn

không còn tập trung vào quá trình bên trong của bạn. Có thể có sự đồng phụ thuộc khi mức năng lượng của bạn biến đổi theo những điều mà người khác làm hoặc nói, hoặc khi bạn có cảm tưởng rằng mình phải kiểm soát mọi sự hoặc vận hành mọi sự.

Bao lâu còn cố tranh đấu để làm chủ hoàn cảnh, bạn không để cho những hiện tượng có tính đồng bộ xảy ra nhằm giúp bạn tiến triển.

Những đặc điểm chính của sự đồng phụ thuộc

Sau đây là một số nguyên tắc thường gặp trong những quan hệ bất bình đẳng mà bạn có thể tự đưa mình vào:

- Bạn hoàn toàn tập trung chú ý vào những hành động của người khác.
- Bạn hối hả tìm đến năng lượng của người khác.
- Bạn tìm cách làm chủ mọi sự (động thái đặc trưng nhất của sự đồng phụ thuộc).
- Đời sống của bạn ít nhiều bị bế tắc hoặc lơ lửng.
- Bạn không còn thấy những mục tiêu của đời mình.
- Quan hệ của bạn diễn ra qua những vai trò và những mong đợi không có nét độc đáo.
- Bạn cảm thấy người kia đang làm cạn kiệt năng lượng của bạn.

Mặc khải thứ tám khẳng định rằng, để có thể tiến triển, ta phải xác định được việc đang tồn tại một mối quan hệ đồng phụ thuộc và muốn thay đổi những quan hệ loại đó. Để biết thêm về cách thức xác định tình huống và thoát khỏi sự đồng phụ thuộc, bạn hãy xem những bài rèn luyện cá nhân trong chương này.

Bạn muốn nhanh chóng tàn phá sức khoẻ tâm thần của mình?

Hãy xía vào chuyện của những người khác. Bạn ao ước được hạnh phúc và cân bằng? Hãy quan tâm đến những vấn đề của chính mình. (Melody Beattie, Chiến Thắng Sự Đồng Phụ Thuộc) (9)

❖ Tình yêu đích thực

Khi nào ta biết rằng mình đang sẵn sàng để tiến vào một quan hệ yêu thương? Lúc đó, ta cảm thấy thế nào? Theo mặc khải thứ tám, mọi quan hệ thuộc loại đó đều sớm hoặc muộn biến thành một cuộc tranh giành quyền lực, bao lâu mà chúng ta không có sự chuẩn bị tâm lý và biết sống từ một gắn kết tâm linh.

Bạn sẽ dễ dàng hơn để có được một quan hệ mong ước nếu:

- Bạn có thể sống một cách đúng đắn, thoải mái, ngay cả khi không có người bạn tình.

- * Bạn không tìm cách chiếm lấy năng lượng của người kia.

- Bạn không cần phải kiểm soát những hành động của người kia.
- Bạn biết duy trì sự tập trung vào năng lượng của chính mình.
- Bạn giao tiếp mà không bị chỉ trích hoặc thao túng.
- Bạn không sử dụng những cơ chế thống trị của mình.
- Bạn không xía vào những vấn đề của người kia.
- Bạn cởi mở để đón nhận những thông điệp của những trùng hợp ngẫu nhiên,
- Bạn cảm thấy tốt đẹp khi tích cực cởi mở.
- Bạn có thể hành động để đạt những mục tiêu của mình. (10)

❖ Nuôi dạy con cái

Mặc khải thứ tám nhấn mạnh rằng, để tiến triển, trẻ em cần có một

dòng năng lượng hướng về chúng. Để có thể phát triển, chúng cần phải ở gần những người trưởng thành có khả năng mang đến cho chúng những thực phẩm tình cảm, tinh thần và thể chất. Các cơ chế thống trị được khởi phát khi người ta thu hút năng lượng của chúng trong khi sửa trị chúng. Để có thể trở nên những người trưởng thành toàn diện, chúng cần có một quan hệ trực tiếp với những người có mức độ chín chắn cao, Trẻ em biết tin tưởng vào thế giới này, biết vững tin vào vị trí của chúng trong thế giới này, khi người ta trò chuyện với chúng một cách thẳng thắn, khi người ta chấp nhận những quan điểm của chúng, cho chúng tham gia vào những quyết định phù hợp với mức hiểu biết của chúng .

Những khó khăn mà trẻ em ngày nay gặp phải xuất phát từ sự thay đổi sâu sắc trong quan hệ gia đình. Từ nhiều năm nay, quá trình đô thị hóa đã hoàn toàn làm thay đổi những nền tảng mà từ đó những đứa trẻ học cách để trở nên người trưởng thành. Trước kia, đa phần những đứa trẻ đều lớn lên trong những gia đình có những người trưởng thành ở mọi giai đoạn khác nhau của cuộc đời - ông bà, cha mẹ, anh chị em - và họ đã dành nhiều thời gian mỗi ngày để trò chuyện với nhau và ở bên nhau. Vào thời đó, phần lớn trẻ em sống ở thôn quê. Chúng giúp cha mẹ trong những công việc hàng ngày. Ngày nay, quan hệ giữa cha mẹ và con cái đã bị thu hẹp để chỉ còn thời gian chỉ định những công việc hoặc để nói những chuyện có tính tiêu cực " Con đã ở đâu?", "Tại sao con không làm bài?". Thường là, trẻ em cảm thấy mình không được yêu thương, và phải đấu tranh để thu hút sự chú ý của cha mẹ đã quá mệt mỏi vì công ăn việc làm.

Các tác giả H Stephen Glenn và Jane Nelsen đã góp phần chỉ ra những gốc rễ của vấn nạn hiện nay của chúng ta: Nhiều nghiên cứu khẳng định

rằng đối thoại và hợp tác sẽ hình thành những nền tảng của sự phát triển tinh thần và đạo đức, của tư duy phân tích, của sự chín chắn trong xét đoán và hiệu năng trong giảng dạy. Ngược lại, thiếu đối thoại và hợp tác giữa những người trưởng thành sẽ gây nguy hại cho những quan hệ thân tình, cho sự tin tưởng, sự tôn trọng và nhân phẩm, vốn tạo nên sự gắn kết xã hội. (11)

Những ý tưởng trên nhắc nhở chúng ta rằng trẻ em có mọi điều để học hỏi ở người lớn, và chúng ta phải dành cho chúng sự quan tâm đặc biệt.

Ngày nay, trẻ em không những thường bị bỏ một mình trong khi cha mẹ đi làm, mà còn phải khổ sở vì không thể làm tăng giá trị của mình qua những hoạt động bổ ích. Trước kia, con trai và con gái phải thực hiện một số công việc góp phần vào sinh kế gia đình. Làm vườn, chăm sóc gia súc, nấu nướng, giặt giũ, coi sóc các em, tất cả những việc đó phải được chu toàn nếu không sẽ có những hậu quả nghiêm trọng. Điều đặn hoàn tất công việc mang lại cho chúng ý nghĩa của sự thành thạo và dạy cho chúng giá trị của nỗ lực được chu toàn.

Ngày nay, trẻ em thường được nuôi dạy một cách tiêu cực; chúng có ít hoặc không có cơ hội để tìm thấy bản sắc và nhận biết năng lực của mình trước khi bị đẩy vào một xã hội càng lúc càng chuyên môn hoá và nặng về kỹ thuật. Với truyền hình, phim ảnh và các trò chơi điện tử, chúng chỉ tham gia vào đời sống ở vai trò là những khán giả hoặc những kẻ tiêu thụ các sản phẩm giải trí. Những ý tưởng vượt khó và đối diện với đời sống của chúng chịu ảnh hưởng bởi những nhân vật hư cấu với quyền năng siêu nhân.

Có vẻ như những nguyên nhân của bạo lực, của tình trạng tội phạm xã

hội đang vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta quyết tâm dành thời gian và nghị lực để dạy dỗ con cái một cách đúng đắn, giúp chúng tiến hoá đến trạng thái toàn vẹn, sẽ làm giảm đi rất nhiều chướng ngại của xã hội, như mặc khải thứ tám đã tiên báo. Chúng ta phải chia sẻ cho con cái sự phát triển tâm linh của mình: chỉ dẫn cho chúng những hiểu biết của chúng ta về thế giới. Sau đó, chúng sẽ tiến theo con đường của chúng. Đôi khi chúng có vẻ bị cuốn hút bởi những lý thuyết và những thái độ cực đoan. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể hoàn tất trách nhiệm của mình, nếu chúng ta đã giúp chúng biết tự tin và biết tin vào khả năng sống theo những giá trị của chúng, thì lúc đó chúng ta phải tin vào chúng để chúng tìm thấy sự quân bình của chúng.

Lời Tiên Tri Núi Andes nhắc nhở chúng ta phải ý thức về vai trò chủ yếu mang tính tâm linh của bốn phận làm cha mẹ. Mỗi đứa trẻ đều mang trong nó những mục tiêu mà nó phải thực hiện trong đời. Chúng không đơn giản được sinh ra để bị nhào nặn bởi những ảnh hưởng của cha mẹ chúng.

Cách thức mới của bốn phận làm cha mẹ là bổ sung những chiều kích mà chính chúng ta đã thiếu trong sự phát triển của mình. Sau đó, nếu chúng ta biết tác động cùng với năng lượng và chấp nhận dòng chảy của những trùng hợp ngẫu nhiên và những thông điệp, con cái chúng ta sẽ có khả năng nắm bắt những mặc khải đó nhanh hơn, vì chúng ta sẽ là những hình mẫu của chúng.

Các chuyên gia giáo dục Glenn và Nelsen đã nêu ra bảy yếu tố chính để trẻ thành công, trở nên những người có khả năng và hữu ích (12). Đó là những tài năng và những điều tin tưởng của chúng.

CÁC ĐẶC ĐIỂM CỦA NHỮNG ĐỨA TRẺ PHÁT TRIỂN

- 1) “Tôi có khả năng”.
- 2) “Sự đóng góp của tôi là đáng kể. Mọi người thật sự cần tôi”.
- 3) “Tôi có thể có một ảnh hưởng đối với điều đang xảy đến”.
- 4) “Những trạng thái tình cảm của tôi là quan trọng và tôi tự tin rút ra bài học từ những sai lầm. Tôi biết làm chủ bản thân và chấp nhận kỷ luật”.
- 5) “Tôi biết cư xử. Tôi biết lắng nghe, trò chuyện, hợp tác và thương lượng để đạt được điều mong muốn”.
- 6) “Người ta có thể tin ở tôi và tôi nói lên sự thật. Sự thật không nhất thiết diễn ra như tôi mong muốn, nhưng tôi có thể thích nghi khi cần”.
- 7) “Tôi đang tìm cách giải quyết những vấn đề của mình, nhưng tôi biết rằng, nếu cần được giúp đỡ tôi sẽ yêu cầu”.

Một quan niệm như thế về bản thân sẽ mang lại lợi ích lớn lao cho đứa trẻ, bởi nó biết rằng, dẫu xảy ra điều gì, nó cũng có tiềm lực để giải quyết một cách sáng tạo. Việc phát triển những ý tưởng này là một phương diện của vai trò làm cha mẹ. Khi trẻ tin rằng mình có thể có những chọn lựa, biết rằng mình cần phải biết những gì, trẻ sẽ có khả năng kết nối với dòng năng lượng. Khi trẻ thấy rằng năng lượng tác động có lợi cho mình, trẻ sẽ có khả năng nhận ra nhiều hơn những trùng hợp ngẫu nhiên và có những quyết định để ở lại trong dòng chảy năng lượng. Được nạp đầy năng lượng và có một mức độ tin tưởng cao hơn vào chính mình và vào vũ trụ, trẻ sẽ dễ dàng nhận biết và có khả năng chu toàn sứ mệnh của

mình.

❖ Người lớn có thể làm gì cho trẻ em?

Những gợi ý dưới đây được dành cho các bậc cha mẹ, nhưng mọi người đều có thể áp dụng:

- Hãy quan tâm đến trẻ. Hãy nhớ rằng mục tiêu của bạn là truyền đầy đủ năng lượng cho trẻ để trẻ có thể đạt đến một trạng thái toàn vẹn.
- Hãy đối xử với trẻ như chúng là nơi cư ngụ của Thần khí, là những người có một định mệnh phải hoàn tất.
- Hãy tôn trọng trẻ. Hãy nói chuyện với chúng như nói với những con người có một bản ngã cấp cao.
- Hãy ý thức rằng trẻ con có quyền được biết sự thật, được chăm sóc, và được dạy dỗ để nên người.
- Hãy nhấn mạnh một số động thái hữu ích cho sức khỏe và sự an toàn của chúng.
- Hãy ấn định những nguyên tắc rõ ràng khi chăm sóc trẻ.
- Hãy quan tâm đến những nhu cầu củaa trẻ, và biết rằng trẻ được sinh ra với những mục tiêu riêng của chúng.
- Tuỳ theo sự trưởng thành của trẻ, hãy giải thích về những lựa chọn mà bạn đang thực hiện.
- Hãy cởi mở để nghĩ rằng trẻ có thể làm thay đổi ý niệm về thực tại của bạn và hãy sẵn sàng để học hỏi khi ở cạnh trẻ.
- Hãy dành cho trẻ những vai trò và những việc làm hữu ích trong công việc nhà. Đừng làm thay mọi thứ cho trẻ. Nhiều nghiên cứu cho thấy những trẻ thực hiện các công việc hữu ích cho người khác sẽ có sức khỏe

tốt hơn và có sự phát triển nhanh hơn.

- Đừng vội vã chạy đến giúp trẻ. Dĩ nhiên, ở đây không nói đến những tình huống nguy hiểm! Nhưng, thông thường, trẻ có nhiều khả năng hơn ta tưởng. Hãy để cho trẻ cơ hội rút ra một bài học về những sai lầm của chúng, nhưng không để trẻ cảm thấy ngu ngốc hoặc không có khả năng. Hãy khuyến khích trẻ thắc mắc về điều đã xảy ra trong các tình huống, điều mà trẻ đã cảm nhận hoặc học được, và điều mà trẻ sẽ làm khác đi trong lần tới. Hãy tránh thu hút năng lượng của trẻ hay quở trách trẻ. Hãy chấp nhận rằng, trong đời, đôi khi phải dám liều và gặp một số thất bại. Kinh nghiệm thường là một người thầy khéo dạy hơn là những giải thích có tính độc đoán của cha mẹ.

- Hãy nhớ rằng, chỉ trong một môi trường thuận lợi, người ta mới có thể tiến về phía trước, lên những mức cao hơn, Chế giễu, làm nhục và trừng phạt không phải là những phương pháp giáo dục.

- Hãy cởi mở đối với quan điểm của trẻ. Hãy lắng nghe và đừng cho rằng ta đã biết về điều chúng muốn nói.

- Hãy khuyến khích tính khôi hài dí dỏm của trẻ, nhưng không phải là chế giễu người khác.

- Trong những trường hợp đặc biệt, hãy dành cho trẻ những lời khen ngợi, khuyến khích.

- Điều tốt nhất mà bạn có thể làm để giúp các con của bạn và trẻ em nói chung là lắng nghe chúng, tôn trọng chúng và nhận biết giá trị của con người chúng.

TÓM TẮT MẠC KHẢI THỨ TÁM

Hầu hết những hiện tượng có tính đồng bộ diễn ra là nhờ những thông

điệp mà những người khác đưa đến cho ta; ngoài ra, một đạo đức mới thuộc tâm linh đối với tha nhân cũng hỗ trợ cho sự đồng bộ đó. Nếu ta không cạnh tranh với tha nhân để giành giật năng lượng, nếu ta vẫn gắn kết với năng lượng thần bí ở trong ta, lúc đó ta có thể nâng cao những người khác bằng năng lượng của ta, bằng cách tập trung vào cái đẹp của mỗi khuôn mặt, bằng cách nhìn thấy những tính cách cao quý ở mỗi người. Năng lượng mà ta gửi đi khi ta nói với bản ngã cấp cao của người đối thoại đưa họ đến một ý thức đầy đủ hơn về con người mà họ đang là, về công việc mà họ đang làm; và điều đó làm gia tăng khả năng truyền đi một thông điệp có tính đồng bộ. Nâng cao những người khác là điều đặc biệt quan trọng khi có một sự tượng tác, khi toàn bộ năng lượng tập thể có thể hướng về người đang lên tiếng do trực cảm. Cũng quan trọng không kém là phải biết xuất phát từ đạo đức đó khi chăm lo cho những đứa trẻ. Để nuôi dạy trẻ, ta phải nhờ cậy đến sự khôn ngoan của bản ngã cấp cao của chúng và đối xử với chúng một cách trung thực. Trong quan hệ tình yêu, ta phải biết rằng tình yêu mang lại sự thoả mãn cũng không thể thay thế quan hệ với năng lượng thần bí trong ta. Thứ tình cảm có tính thoả mãn đó luôn có thể thoái hoá thành tranh giành quyền lực, do cả hai đều trở nên phụ thuộc vào năng lượng của nhau.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ TÁM

❖ Thực hiện một cách tiếp cận mới với những người thân

Bạn có thể bắt đầu bằng cách áp dụng ngay sức mạnh của mặc khải thứ tám. Hãy sử dụng những điểm dưới đây như là những yếu tố để định

hướng khi bạn thực hành động thái mới này. Không hề có con đường trực tiếp giúp trở thành một con người đầy năng lượng, vậy bạn hãy tự mình tìm kiếm!

■ Cảm thấy đầy năng lượng

- Hãy bắt đầu một ngày của bạn với ý định chú tâm đến những thông điệp có thể đến với bạn.

- Trước khi ra khỏi nhà, hãy dành ra năm hoặc mười phút để định tâm, tập trung vào sự hít thở. Trong một hoặc hai phút, hãy tưởng tượng đang có một ánh sáng đầy ắp và tỏa ra từ bạn. Hãy xem mình là thành phần của một vòng tròn, nơi năng lượng vào và ra.

- Trong ngày, bạn hãy thường xuyên kết nối với cái đẹp trong môi trường.

❖ Trao năng lượng cho người khác

- Khi tiếp xúc với những người khác, bạn hãy nhìn, ở bên kia khuôn mặt hàng ngày của họ, vẻ rạng rỡ của tâm linh họ.

- Hãy tập trung chú ý vào những tính cách độc đáo của họ. Hãy nhận ra vẻ đẹp trên gương mặt họ.

- Trong khi nghe họ nói, hãy dành cho họ sự chú tâm của bạn.

- Hãy ngoại xuất năng lượng về phía họ khi họ nói.

- Hãy nhớ rằng bản ngã cấp cao của họ đang giữ một thông điệp dành cho bạn, và bạn có thể giúp họ chuyển giao thông điệp cho bạn bằng cách làm cho họ tràn đầy năng lượng.

❖ Nhận thông điệp

- Từ thâm tâm, hãy lắng nghe mọi câu hỏi hoặc nhận xét xuất phát từ

tâm trí bạn và bạn muốn nêu lên với những người khác... Điều đó có thể khởi phát một trao đổi thông tin quan trọng.

- Nếu bạn cảm thấy suy kiệt khi ở gần ai đó, hãy nghĩ xem quan hệ ấy mang lại cho bạn điều gì. Hãy xem lại những phân tích về sự đồng phụ thuộc và những dấu hiệu cảnh báo.

- Hãy ghi nhận những ý tưởng đến với bạn sau một vài lần gặp gỡ.

- * Bạn nhận thấy có sự thay đổi gì trong đời hoặc trong những quan hệ của bạn khi bạn có cung cách ứng xử mới?

Đối diện với những cơ chế thống trị

Nếu trong mọi cuộc nói chuyện, có người dùng chiến thuật đe dọa đối với bạn, bạn hãy ngưng ngay cuộc nói chuyện nếu cảm thấy như vậy. Trong trường hợp này, có ít cơ may để một thông điệp đích thực có thể được chuyển giao. Nếu người đó sẵn sàng lắng nghe bạn, hãy hỏi họ tại sao họ làm thế. Hãy dành cho họ sự chú ý và tìm cách nhận ra vẻ đẹp tiềm ẩn trong con người họ. Đừng cho rằng bạn phải giải quyết vấn đề của họ, mà hãy để trực giác hướng dẫn bạn đến hành động hữu ích nhất.

Nếu có người đang sử dụng một chiến thuật của Kẻ Than Vãn, thì hãy thông cảm hiểu rằng họ đang trải qua những lúc khó khăn. Hãy giải thích với họ rằng bạn có cảm tưởng họ đang tìm cách đổ trách nhiệm cho bạn về hoàn cảnh của họ. Không nên cảm thấy bạn bị buộc phải giải quyết vấn đề của họ. Hãy giúp họ tìm thấy giải đáp với những năng lực của họ. Hãy ngưng gặp gỡ nếu bạn cảm thấy năng lượng của mình đang thất thoát!

Nếu có người đóng vai Kẻ Tra Hỏi đối với bạn, hãy cho họ biết rằng không dễ để đối thoại trong những điều kiện như vậy và rằng điều đó không hợp với bạn. Hãy hiểu rằng người đó hành động từ một sơ đồ đã

bắt rễ trong con người họ nhằm thu hút sự chú ý và người đó có thể cảm thấy bạn đang thoát khỏi sự kiểm soát của họ. Nếu bạn thực sự muốn trao đổi ý kiến với họ trong những điều kiện khác, hãy cho họ biết. Nếu không, bạn hãy tránh gặp gỡ.

Nếu có người đóng vai Kẻ Thờ Ơ đối với bạn, hãy cho họ hiểu rằng một cuộc trao đổi ý kiến là điều đáng mong đợi giữa bạn và họ, nhưng bạn cảm thấy họ đang né tránh. Hãy hỏi họ đang cảm thấy thế nào, và có sẵn sàng để tâm sự với bạn hay không. Hãy cho rằng họ đang cần năng lượng của bạn. Nếu gắn kết với nguồn năng lượng của mình, bạn sẽ có thể thiết lập một sự giao tiếp. Nếu không, có thể bạn sẽ phải từ chối gặp gỡ.

TÌNH YÊU

Nếu đã nghiên cứu những mặt khuất, bạn sẽ nhìn tình yêu dưới một ánh sáng mới. Nếu bạn vừa sa vào tình yêu hoặc sắp sa trở lại vào tình yêu, hãy nhớ rằng bạn phải gìn giữ nguồn năng lượng của mình. Hãy quý trọng sự trao đổi năng lượng tuyệt vời với bạn tình và cho người đó biết bạn đang có những nỗ lực đặc biệt nhằm đạt được mối quan hệ có ý thức hơn. Khi những vấn đề tình cảm được đặt ra (đòi hỏi một câu trả lời, một giải pháp), bạn đừng rời xa những tình cảm của mình và hãy bày tỏ chúng một cách dịu dàng. Hãy chú ý đến những thông điệp và những trùng hợp ngẫu nhiên sẽ chỉ ra cho bạn giai đoạn kế tiếp.

Những dấu hiệu của sự đồng phụ thuộc

Trong quá trình tiến hoá, nhất là vào lúc đầu, bạn phải không ngừng tự hỏi mình đang tập trung sự chú ý vào điều gì, để gìn giữ trung tâm tâm linh của bạn.

Hãy tự hỏi:

- Phải chăng tôi đang không ngừng nghĩ đến một ai đó?
- Phải chăng tôi luôn tìm cách thu hút sự chú ý của người khác?
- Phải chăng tôi đang thu hút những người cần được giúp đỡ?
- Tôi có cảm thấy mình được tăng giá trị khi giải quyết những vấn đề của người khác?
- Tôi có giảm thiểu những nhu cầu và ước muốn của tôi?
- Tôi có thường triển hạn việc thực hiện những dự tính?
- Phải chăng tôi luôn kiểm tra những gì người khác làm?
- Phải chăng sự ứng xử của ai đó khiến tôi tìm cách chế ngự tình huống và ưu tư vì những vấn đề của họ?
- Tôi có cảm thấy khó chịu vì những việc làm của người khác?
- Phải chăng tôi đang bị lôi kéo vào một cuộc tranh giành quyền lực với ai đó?
- Tôi có cảm thấy u uất khi cô đơn? Phải chăng tôi đã nhiều lần cố tránh phải ở một mình?
- Tôi có thể giữ một tầm nhìn rõ ràng về những mục tiêu của tôi?
- Phải chăng trong một quan hệ, tôi không quan tâm đến những trùng hợp ngẫu nhiên để không phá vỡ quan hệ đó?

Không hề có những giải pháp rõ ràng khi ta muốn đổi mới. Nếu bạn thấy có một quan hệ, dẫu tồn tại lâu dài đến mấy, với cha mẹ, vợ chồng, con cái hoặc với một người bạn, đang thống trị bạn, bạn có thể sắp xếp lại.

Sau đây là vài ví dụ mà bạn có thể áp dụng:

- Đọc một số sách về quan hệ giữa con người với con người.

- Hãy trung thực, không giấu diếm che đậy. Hãy nói ra những tình cảm của mình, chẳng hạn như thất vọng, sợ hãi, tức giận và oán hờn.
- Hãy dành đôi chút thời gian để học cách hiểu biết chính mình.
- Hãy biết tách năng lượng của mình khỏi năng lượng của người khác. Điều đó không có nghĩa là bạn không quan tâm hoặc yêu thương người đó nữa, mà là cần phải khám phá chính mình trong một thời gian. Hãy nhớ rằng bạn không thể giải quyết những vấn đề của người khác cũng như sống thay cho họ.
- Hãy thực hành những bài tập cơ cấu năng lượng được mô tả trong sách này.
- Hãy bắt đầu ghi nhận những trùng hợp ngẫu nhiên đi kèm với ý thức mới của chính bạn.
- Hãy ấn định một số mục tiêu cho chính bạn, bắt đầu một cách khiêm tốn.

Để chấm dứt sự đồng phụ thuộc, trước tiên ta phải nhận biết sự tồn tại của nó và quyết tâm vượt qua những giới hạn xưa cũ của nó. Nhưng, để cắt đứt với những kịch bản đã bắt rễ sâu xa, tốt hơn ta phải nhờ đến một nhà tư vấn hoặc một nhà tâm lý trị liệu có trình độ.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ TÁM

Buổi số 12

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Thảo luận về những chủ đề khác nhau của mặc khải thứ tám, và thăm dò những khả năng của một nhóm tương hợp (có quan hệ hài

hoà).

TRÌNH BÀY

Trong bước đầu buổi họp nhóm, mỗi người phải nói lên cảm nghĩ của mình vào lúc này.

Bài tập 1. Nâng cao năng lượng

Thời gian: Từ 5 đến 10 phút để nghe và chuyển động theo tiếng nhạc hoặc thực hành bài “Thiền định trên đỉnh núi”, tùy theo quyết định của nhóm.

Bài tập 2. Thảo luận chung về mặc khải thứ tám

Mục tiêu: Để các thành viên nói lên những cảm nghĩ của mình về các chủ đề của mặc khải thứ tám, và biết cách để trở thành một nhóm tương hợp.

Thời gian: Toàn bộ thời gian còn lại của buổi nhóm họp. Những đề tài để thảo luận là khá nhiều, và các bạn có thể dành nhiều buổi cho các chủ đề đó, nếu chúng thu hút đông người tham gia.

Lời khuyên: Hãy đọc lời bàn về mặc khải thứ tám trong Lời Tiên Tri Núi Andes.

Sự thực hành của một nhóm tương hợp

- Hãy nói khi bạn cảm thấy được thôi thúc và hãy ngoại xuất năng lượng khi những người khác lên tiếng.

- Trong buổi nhóm họp, sẽ đặc biệt hữu ích nếu bắt đầu sử dụng tất cả những mặc khải và hình thành một nhóm gắn kết. Để đạt được điều đó, điều cần thiết là phải biết để ý đến những thời điểm mà một người tham gia có thể thống trị nhóm. Hãy biết nhận ra những thời điểm năng lượng không lưu thông nữa. Nếu trực giác thúc đẩy bạn lên tiếng, hãy dịu dàng

nói lên cách thức mà bạn nghĩ rằng năng lượng đã bị tắc nghẽn. Có thể nhóm sẽ muốn theo đuổi cuộc thảo luận, không quan tâm đến những hệ quả. Nhưng hãy nhớ rằng mỗi người phải phát triển theo nhịp điệu riêng của mình.

- Trong nhóm có nhiều cách tương tác khác nhau. Hãy gắn bó với mặc khải thứ tám: hãy định rõ những mục tiêu; hãy tử tế và có lòng trắc ẩn; và thiết lập những nguyên tắc hành động chính xác.

- Mọi vấn đề được thảo luận đều hữu ích, hoặc vì bạn sẽ có những kiến thức mới, hoặc vì bạn sẽ chú ý đến một nhân tố mới trong cuộc đời.

- Có lẽ nhóm của bạn giống như mọi quan hệ khác mà bạn có, kể cả khi nó phản ánh một số vấn đề xưa cũ của thời thơ ấu. Chẳng hạn, một thành viên nhóm có thể truyền một năng lượng tương tự như năng lượng của cha hoặc mẹ bạn. Phản ứng của bạn đối với người đó có thể phản ánh tâm trạng của bạn trước một vấn đề tương tự.

❖ Thảo luận về những chủ đề của mặc khải thứ tám

Có thể chia nhỏ nhóm, và thảo luận về những vấn đề được tất cả đặc biệt quan tâm:

- Những quan hệ tình cảm giao thoa với sự tiến hoá của bạn như thế nào?

- Những quan hệ lý tưởng phát triển như thế nào? Phải chăng những người tham gia vào các quan hệ đó dự tính sẽ cùng nhau thực hiện một cuộc phiêu lưu”?

Thế nào là một sự đồng phụ thuộc? Tôi đồng phụ thuộc ở điều gì?

Tôi phải hành động như thế nào để trở thành một “vòng tròn hoàn hảo” và để đưa vào năng lượng âm và dương?

- Làm thế nào tôi có thể đưa vào nhiều ý thức hơn tại nơi làm việc của tôi?

Những vấn đề hiện nay của gia đình tôi.

Hãy nhớ rằng, dẫu bạn ở trong nhóm nào, mỗi người đều đang giữ một thông điệp dành cho bạn. Hãy nâng những người đó lên bản ngã cấp cao của họ và khuyến khích họ tìm thấy thông điệp mà họ dành cho bạn. Những thông tin quan trọng nào mà bạn đã nhận liên quan đến những vấn đề hiện nay của bạn?

❖ Hình thành một hội tương trợ tinh thần

Nhóm của bạn có thể hướng tới việc hình thành một hội tương trợ tinh thần vào một buổi nhóm họp khác, do buổi nhóm họp hôm nay không còn thời gian sau thảo luận về những đề tài đã nêu trên. Những hội tương trợ tinh thần có thể là một bổ sung tuyệt vời cho nhóm nếu họp mặt đều đặn.

Dưới đây là những chỉ dẫn mà mỗi thành viên nên đọc, sau đó hãy bắt đầu thiền định:

Bước Thứ Nhất: Hãy định tâm bằng cách thiền định trong năm phút. Hãy tiếp tục, hai mắt mở hoặc nhắm. Đôi khi, với đôi mắt nhắm, ta dễ lắng nghe những trực giác của mình hơn.

Bước Thứ Hai: Hãy khẳng định rằng, thông tin sẽ xuất hiện có là gì, nó cũng sẽ rất hữu ích cho người hỏi xin thông tin.

Bước Thứ Ba: Hãy để người cảm thấy sẵn sàng nhất trong nhóm lên tiếng.

Bước Thứ Tư: Hãy giải thích vấn đề của bạn với thật nhiều chi tiết mà bạn xét thấy là đúng. Hãy nhớ rằng, càng cung cấp nhiều chi tiết, cuộc

trao đổi trong nhóm càng sâu sắc hơn.

Bước Thứ Năm: Tất cả sẽ tập trung vào người đang phát biểu, rồi trả lời cho vấn đề của người đó sau khi cảm thấy bị cuốn hút.

Bước Thứ Sáu: Khi dòng trực giác có vẻ bị ngừng lại, hãy gửi năng lượng trung tính và dịu dàng về người đó. Nếu người đó yêu cầu được chữa trị một chứng bệnh thể chất, hãy hình dung vùng bệnh, một cơ quan của cơ thể chẳng hạn, và tập trung vào ý tưởng gửi ánh sáng tới vùng bệnh.

Bước Thứ Bảy: Khi đã hoàn tất, hãy chuyển sang một thành viên khác đang muốn phát biểu.

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp và nâng đỡ. Hãy gửi tình yêu thương và năng lượng cho mọi thành viên của nhóm.

Chuẩn bị cho lần nhóm họp kế tiếp:

- Hãy đọc chương nói về mặc khải thứ chín.
- Hãy ghi lại tất cả những thông điệp mà bạn đã nhận trong buổi nhóm họp này.
- Hãy phân tích những trùng hợp ngẫu nhiên đã xảy ra.

CHÚ THÍCH

1/ James Redfield, Sđd., tr.194 2/ Robert A. McDermott, The Essential Aurobindo, Lindisfarne Press, 1987, tr.205

3/ Hamlk Hendrix, u Deft du couple, Modus Vivendi, 1994, tr.55

4/Như trên, tr.99

5/Như trên, tr,55

6/Terence T.Gorski, Getting Love Right: Learning the Choices of Healthy Intimacy, New York, Simon and Schuster. 1993, tr.141

7/ May Sarton. Journal of a Solitude, New York, W.W.Norton, 1973, tr 11

8/Anne Morrow Lindbègh. Solitude face à la mer, Le livre contemporam, 1968, tr 179 - 180

9 / Melody Beattie Sdd

10/ Anne Marrow Lindbeigh. Sdd , tr. 171 - 172

11/ H Stephen Glenn va Jane Nelsen , Raising self-Rehant Children in a Self-In World, Prima Publishing, 1989. tr.29

12/ H. Stephen Glenn và Jane Nelsen Sdd tr 50

9.VĂN HÓA CỦA NGÀY MAI

Trong chương cuối của Lời Tiên Tri Núi Andes, người ta đã phát hiện mặc khải thứ chín của Bản Sách Cổ Chép Tay trong những phế tích của đền Celestine. Nhân vật chính của chúng ta đã chìm đắm trong những lời dạy của mặc khải thứ chín. Nó mô tả cách thức mà nền văn hoá của chúng ta sẽ thay đổi trong thiên niên kỷ thứ ba, dưới ảnh hưởng của một quá trình tiến hoá có ý thức.

MẶC KHẢI THỨ CHÍN

Mặc khải thứ chín là một phác thảo về tình trạng mà nhân loại sẽ hướng đến trong thiên niên kỷ thứ ba - một cái nhìn ban đầu và loại văn

hoá mà chúng ta sẽ đạt được một khi đã hấp thụ và áp dụng đầy đủ những bài học của tám mặc khải đầu tiên. Mặc khải thứ chín có mục tiêu giúp tạo ra sự tin tưởng cần thiết để theo đuổi quá trình phát triển tâm linh của chúng ta.

Càng thành công trong công việc kết nối với cái đẹp và năng lượng xung quanh, chúng ta càng tiến hoá. Và càng tiến hoá, sự rung động của chúng ta càng vươn cao. Cảm nhận và sự rung động cấp cao đó giúp chúng ta vượt qua biên giới giữa thế giới vật chất của chúng ta và thế giới vô hình nơi ta xuất phát và cũng là nơi ta sẽ quay về sau cái chết thể chất. Mặc khải thứ chín luôn thôi thúc chúng ta mỗi khi chúng ta nghi ngờ về con đường của mình hoặc lạc mất tầm nhìn về quá trình đó. Chúng ta đến gần nhau khi có thể đạt đến một mức rung động vũ trụ đã có ở đó, phía trước chúng ta.

• **Làm thế nào đạt được ?**

Cách thức để đạt tới đời sống đáng mơ ước đó, là thực hành và sống theo tám mặc khải, Bản Sách Cổ Chép Tay đã bắt đầu bằng mặc khải thứ nhất, khẳng định rằng vũ trụ ban cho những trùng hợp ngẫu nhiên bí ẩn để giúp chúng ta tiến đến định mệnh của mình. Mặc khải thứ hai giúp ta quan sát quá khứ và nhận biết rằng, một cách tập thể, chúng ta đang trở nên ý thức về bản tính chủ yếu của tâm linh. Mặc khải thứ ba, cho biết vũ trụ là năng lượng đơn thuần và năng lượng này chịu tác động bởi những ý định của chúng ta. Mặc khải thứ tư chứng minh rằng loài người lầm lạc khi tìm cách giành giật năng lượng của nhau, tạo ra một cảm giác khan hiếm và cạnh tranh. Mặc khải thứ năm mô tả điều mà chúng ta cảm nhận khi gán kết một cách thần bí với năng lượng vũ trụ: điều đó mở rộng cách nhìn của chúng ta về đời sống, và mang đến một cảm giác nhẹ nhàng,

tươi vui và an lạc. Mặc khải thứ sáu giúp chúng ta thoát khỏi những cơ chế thống trị và xác định sự tìm kiếm hiện tại qua phân tích những ảnh hưởng mà chúng ta đã kế thừa từ cha mẹ mình. Mặc khải thứ bảy khởi động sự tiến hoá của bản ngã đích thực của chúng ta bằng cách chỉ ra cách thức nêu lên những câu hỏi đích thực, đón nhận những trực giác và tìm thấy những giải đáp. Mặc khải thứ tám dạy chúng ta biết dành cho bí ẩn của vũ trụ toàn bộ quyền năng hoạt động của nó và đạt được những lời giải đáp: nó chỉ cho ta cách khơi dậy điều tốt đẹp nhất nơi những người khác. Khi được đưa vào ý thức, những mặc khải đó cho ta một nhận thức nhạy bén về sự chăm chú theo dõi và chờ đợi cùng với quá trình tiến hoá của ta đến mục tiêu của đời ta. Chúng gắn kết ta với bí ẩn của định mệnh.

Thiên niên kỷ thứ ba

Văn hoá sẽ có một thay đổi nhanh chóng và sẽ dựa trên mối liên hệ với tính tâm linh khi nó thấu triệt những mặc khải.

Những khía cạnh chính của sự phát triển văn hoá được loan báo trong mặc khải thứ chín là:

Sự đột biến lớn lao đầu tiên

- **Thay đổi chính:** Chúng ta biết rằng mình đang ở nơi này là để tiến hoá trên bình diện tâm linh. Nhận thức sẽ đưa đến những biến đổi trong tần số rung động của chúng ta.

- Sự tìm kiếm chân lý sẽ dẫn chúng ta đến một lối sống mới.
- Khi con số những người đã hấp thụ các mặc khải đạt đến một khối lượng tới hạn để có thể bắt đầu một phản ứng dây chuyền, những thông tin sẽ dồn dập ở quy mô toàn cầu.

- Sẽ có một thời đại của sự phản tỉnh toàn cầu.
- Chúng ta đã bắt đầu biết thế giới tự nhiên là đẹp đẽ và quý giá, và càng lúc chúng ta sẽ càng hiểu rõ hơn yếu tính tâm linh của nó, thôi thúc chúng ta bảo vệ và trân trọng núi rừng, sông, hồ, và những địa điểm linh thiêng.
- Chúng ta sẽ không cho phép bất cứ hoạt động kinh tế nào gây nguy hại cho những kho báu của tự nhiên.

Tiết lộ về định mệnh của chúng ta

- Mỗi con người đều có một ý nghĩa và một mục tiêu cho đời mình. Mục tiêu sẽ đạt được khi, trong niềm vui, ta ghi nhận những trùng hợp ngẫu nhiên và những trực giác soi sáng con đường của ta.
- Để lắng nghe một cách chăm chú mỗi sự thật mới, chúng ta sẽ chậm rãi và chú tâm, chờ đợi những cuộc gặp gỡ có ý nghĩa.
- Mỗi lần làm quen với người khác, chúng ta nói với họ những vấn đề của chúng ta, và họ cũng làm thế, và chúng ta sẽ nhận được những chỉ dẫn mới và những tiết lộ mới, biến đổi một cách đáng kể sự rung động của chúng ta.
- Càng nhận được những trực giác rõ ràng về con người mà chúng ta đang là và về điều mà chúng ta cho là sẽ thực hiện, chúng ta sẽ bắt đầu sửa đổi các hoạt động nghề nghiệp của mình để theo đuổi sự tiến triển của con người chúng ta.
- Trong khi mỗi người theo đuổi định mệnh của mình, khám phá hết sự thật này đến sự thật khác, những ý tưởng mới liên quan đến sự giải quyết những vấn đề xã hội và môi trường sẽ xuất hiện một cách hoàn toàn tự nhiên.

Sống trên trái đất

- Khi từ bỏ nhu cầu chế ngự thiên nhiên, chúng ta sẽ trân trọng những nguồn năng lượng tự nhiên. Trong năm trăm năm sắp đến, chúng ta sẽ tạo điều kiện để các thảm thực vật phát triển một cách tự nhiên và bảo vệ những cảnh quan thiên nhiên khác.

- Được hướng dẫn bởi trực giác, mỗi người sẽ biết phải làm gì và làm vào lúc nào để hài hoà với những hành động của tha nhân.

Sự thay đổi lớn lao sắp đến

* Trong thiên niên kỷ thứ ba, chúng ta sẽ nỗ lực hạn chế sinh suất nhằm tránh số dân quá đông.

- Nhạy bén hơn với tính năng động đích thực của vũ trụ, chúng ta sẽ thấy trong việc hiến tặng, cho đi, một hành động khuyến khích mọi người. Càng có nhiều người tham gia vào nền kinh tế mang tính tâm linh, chúng ta càng sớm bắt đầu sự đổi mới văn hoá của thiên niên kỷ thứ ba.

- Tự động hoá sản xuất sẽ giúp con người thoả mãn những nhu cầu vật chất của mình, nhưng không trở nên lười biếng.

- Một khi không còn sợ thiếu thốn và không cần phải thống trị, chúng ta sẽ biết hiến tặng cho tha nhân, và sẽ có thể cứu lấy môi trường sống của nhân loại.

- Mỗi người sẽ thấy thời gian của mình được giải phóng, và có thể theo đuổi những mục tiêu khác nhau. Chúng ta sẽ khám phá cách thức để làm việc ít hơn để có thời gian tìm kiếm chân lý.

- Con người sẽ không tiêu thụ thái quá vì, không còn lo sợ sự bất ổn, con người sẽ từ bỏ như cầu sở hữu và thống trị.

- Năng lượng càng thâm nhập chúng ta một cách dễ dàng, nhịp độ của

sự tiến hoá của chúng ta sẽ càng gia tăng, và sự rung động của chúng ta cũng sẽ gia tăng theo.

Sự phát triển của các học thuyết tâm linh

- Toàn bộ sự tiến hoá của chúng ta sẽ dựa trên những nguyên tắc tâm linh, nhưng các tôn giáo sẽ phải thay đổi để phù hợp với sự tiến hoá của các cá nhân. Cho đến nay, các tôn giáo đã tìm thấy một cách thức để kết nối nhân loại với cội nguồn tối thượng. Mọi tôn giáo đều nói về sự cảm nhận của một nguyên lý nội tại, sự cảm nhận làm chúng ta tràn đầy và nâng chúng ta lên trên chính mình, giúp mỗi người khám phá trong chính mình con đường dẫn đến chân lý tối thượng

- Mặc Khải thứ chín tiên báo rằng trong tương lai, chúng ta có thể kết nối với cội nguồn năng lượng và tiến theo con đường tâm linh.

- Khi những rung động của họ đã đạt đến một tần số cao hơn và hoàn toàn mang tính tâm linh, những người đã đạt đến một mức độ nhất định sẽ trở nên vô hình đối với những người còn rung động ở một tần số thấp hơn.

- Khả năng nâng cao tần số cho đến khi trở thành vô hình có nghĩa là chúng ta đang vượt qua hàng rào giữa đời sống thực tại và cõi bên kia, thế giới mà chúng ta đã đến từ đó và sẽ quay về sau khi chết.

- Đạt đến thiên đường trên Trái đất (nâng cao sự rung động của chúng ta) là mục tiêu của mỗi người và của lịch sử nhân loại.

❖ Những nền tảng của bước nhảy vọt sắp tới trong quá trình tiến hoá

Đời sống và ý thức hiện nay của chúng ta là những cấu trúc của một cây cầu vươn tới tương lai. Trong ý nghĩa đó, một phần công việc của chúng

ta là xem xét những khả năng mà cơ thể con người đã chứng tỏ và mở ra cho chúng ta nhằm tăng tốc quá trình tiến hoá. Trong cuốn *The Future of the Body* (Tương lai của thể xác), Michael Murphy đã nêu lên những khả năng của con người. Chúng ta còn có cơ may để nắm giữ nhiều khả năng siêu nhiên, mà nếu được trau dồi ở quy mô rộng lớn bởi nhiều cá nhân, chúng ta sẽ tạo ra một lối sống mới trên hành tinh này vượt qua lối sống mà chúng ta biết hiện nay.

Murphy hướng sự chú ý của chúng ta đến hai sự kiện chủ yếu đã xảy ra, và chúng tạo đột biến đối với quá trình phát triển của vật chất. Sự kiện thứ nhất là xuất hiện sự sống. Sự kiện thứ hai là nhân loại ra đời với những đặc điểm tâm lý và thể chất độc đáo của nó.

Theo Murphy: “Vật chất vô cơ, động vật và thực vật, và bản chất của con người có thể được xem như là ba mức độ sinh tồn, mà mỗi mức độ đều được tổ chức theo những nguyên tắc cá biệt. Ba mức độ đó hình thành ba bước sự tiến hoá, đưa đến sự ra đời của nhân loại... Trên mỗi bước, một trật tự mới đã xuất hiện (1)

❖ Mười hai đặc tính chủ yếu cho thấy một sự biến đổi trong quá trình tiến hoá của con người

Theo Murphy, mười hai đặc điểm của mức độ mới trong quá trình phát triển là:

1) Những tri giác lạ thường, trong số đó có cảm nhận về cái đẹp mới mẻ trong những sự vật quen thuộc, khả năng nhìn thấu suốt quá khứ và vị lai, và sự tiếp cận với những thực thể hoặc những sự kiện mà các giác quan thông thường của chúng ta không thể cảm nhận.

2) Một ý thức về thân xác và sự tự chủ.

- 3) Những khả năng giao cảm tinh vi , vi tế.
- 4) Một sức sống lạ thường.
- 5) Khả năng thích ứng và tính linh hoạt cao
- 6) Những năng lực làm biến đổi môi trường.
- 7) Niềm vui tự tại.
- 8) Những kho tàng tư duy được giao nhận.
- 9) Một ý chí ngoại hạng.
- 10) Một nhân cách thẳng hoa và củng cố ý thức đồng thời cho thấy sự hài hoà đối với tha nhân.
- 11) Tình yêu thương tỏ lộ một sự biến đổi căn bản.
- 12) Có những thay đổi trong các cấu trúc cơ thể, trong trạng thái ý thức và những quá trình làm cơ sở cho các trải nghiệm và những khả năng tiềm tàng của con người. (2)

Có nhiều người đã trải nghiệm những trạng thái ý thức hoặc những khả năng khác thường trong cuộc sống hàng ngày của họ, thường là không cố ý, sau khi xảy ra một khủng hoảng cá nhân. Tuy nhiên, sẽ càng lúc càng có nhiều người hơn có thể, theo ý muốn của họ, tiến tới những trạng thái lạ thường đó. Đời sống con người sẽ thay đổi sâu sắc, nhưng để đạt được điều đó con người phải vượt qua một số thói quen, chẳng hạn như xu hướng xung đột và nhu cầu thống trị, và phải có một sự tự chủ vững mạnh. Trong thế giới của đời sống tinh thần, những khả năng siêu nhiên không ngừng phát triển do người ta biết thực hành thiền định, và những cách thức thăm dò nội tâm khác.

❖ Siêu tâm trí và kỷ nguyên tâm linh (3)

Sri Aurobindo là một nhân vật hàng đầu trong số những người đã nỗ lực làm xích lại những tôn giáo phương Đông và phương Tây. Ông đã thấu hiểu mục tiêu của sự tiến hoá của nhân loại: “Con người là một hữu thể trung gian; nó không phải là sản phẩm sau cùng của quá trình tiến hoá... Con người tự nó không còn là một hư vô đầy tham vọng”. (4)

Aurobindo mô tả sự tiến triển tâm linh của nhân loại như là một thể hiện càng lúc càng trừ phú, tinh tế, phức tạp và ngời sáng hơn. Ông cho rằng sự tiến hoá gắn bó với tự nhiên và phát triển qua tâm linh của những cá nhân, trong khi biến đổi vô thức tập thể và tạo ra những loại hình tổ chức mới thuộc xã hội. Ông cho rằng, cá nhân là công cụ của Thần khí.

“Như vậy, mọi biến đổi lớn lao đều tìm thấy sức mạnh ban đầu, thuần khiết và hữu hiệu của nó, sức mạnh sáng tạo của nó nơi một cá nhân hoặc một nhóm cá nhân”. (5)

Bước đầu tiên để tiến triển, là tạo điều kiện thuận lợi cho nỗ lực tâm linh tập thể - hay, nói như Bản Sách Cổ Chép Tay, là sự hiện diện của một khối lượng tới hạn những người cộng hưởng với sức mạnh tâm linh của vũ trụ. Quan niệm của Aurobindo về Siêu Tâm Trí không phải là một khái niệm tuyến tính, mà là sự mô tả “những quyền năng tinh thần và những quyền năng của sự sống”, có thể giải phóng cả nhân loại khỏi những giới hạn của thời gian, không gian và vật chất. (6)

Khi con người trở nên ít gắn bó hơn với bản ngã của mình, chúng ta sẽ bắt đầu một xã hội mang tính tâm linh sâu sắc. Theo Aurobindo, “một xã hội dựa trên tính tâm linh sẽ sống như cá nhân mang tính tâm linh, không phải trong bản ngã, mà trong tinh thần, không phải như một bản

ngã tập thể, mà như một linh hồn cộng đồng (7). Giai đoạn quan trọng hơn cả trong quá trình tiến hoá của chúng ta là trở nên ý thức về “vị trí của chân lý” nội tại, là tập trung vào sự hiện diện của nó và làm cho nó trở thành một thực thể sinh động (8). Để biết sứ mệnh đích thực của chúng ta trên Trái đất, chúng ta phải dứt khoát loại bỏ những gì trái với chân lý nội tại. (9)

❖ Điều mà chúng ta biết về những chiều kích khác

Theo Bản Sách Cổ Chép Tay, vào cuối thế kỷ 20, con người sẽ đạt được một hiểu biết mới về điều được gọi là “ý thức thần bí” (10). Từ những trạng thái ý thức cấp cao đó, những thành tựu và những mặc khải lạ thường trở nên khả dĩ. (11)

Trong văn hoá thời cổ đại, người ta đã có ý tưởng về một đời sống sau cái chết. Theo các chuyên gia về trải nghiệm lâm tử (NDE), ý thức con người vẫn tồn tại sau sự chuyển tiếp mà chúng ta gọi là “cái chết thể xác”. Ý thức con người vẫn tiếp tục tồn tại một cách độc lập với thân xác vật chất.

Mặc khải thứ năm nhấn mạnh rằng khả năng đạt đến ý thức đó và sự hiểu biết được mở rộng đó sẽ được phổ biến rộng khắp. Trong hệ năng lượng siêu nhiên, tư tưởng có thể làm phát sinh ngay tức khắc một hành động, trong khi những tư tưởng của chúng ta chậm thể hiện trong bầu không khí dày đặc vật chất. Như Bản Sách Cổ Chép Tay tiên báo, những phương pháp để đạt đến những chiều kích siêu nhiên đang trên đà phát triển khi chúng ta đi vào thế kỷ 21. Những thăm dò khoa học hứa hẹn một cuộc phiêu lưu vô hạn và mang đến những quan điểm mới về tự nhiên và về những mục tiêu của đời sống con người, tuy ở điểm này của lịch sử,

con người vẫn không thể hiểu rằng chiều kích khác đó có liên quan với những khái niệm trần thế của chúng ta. Khi những thông tin xuất phát từ những nguồn khác nhau tiếp tục đổ dồn đến sẽ góp phần tăng tốc quá trình tiến hoá. Như mặt khái thứ nhất của Bản Sách Cổ Chép Tay đã nêu, khi số người đã đủ để đạt đến một khối lượng tới hạn và hiểu rằng chúng ta không chỉ là những thân xác vật chất mà còn hơn thế nữa, đời sống sẽ mang một hình thức khác hẳn hình thức mà chúng ta biết hôm nay.

Trong cuốn sách của ông, Robert A. Monroe xem ý thức như là một chuỗi liên tục, không chỉ xuất phát từ thân xác vật chất của con người; “Đó là một phổ đang triển khai vào vô tận, ở bên kia thời gian và không gian, trong những hệ năng lượng khác. Nó cũng kéo dài “xuống phía dưới”, trong đời sống động vật và thực vật, và có thể xuống đến những mức hạ nguyên tử. Thông thường, ý thức hàng ngày của con người chỉ tích cực trong một phần nhỏ của chuỗi liên tục ấy”. (12)

Thời gian của một đời người là cực kì quý giá và nó phải được dùng để đạt những hiểu biết và kinh nghiệm mà chỉ có sự sống trong một thân xác vật chất mới có thể mang lại. "Tất cả những gì chúng ta học hỏi, ngay cả điều nhỏ bé nhất, có vẻ vô nghĩa nhất, cũng có một giá trị vô cùng quý giá ở cõi bên kia - bên kia thời gian và không gian. Ta chỉ thực sự hiểu được điều đó khi ta gặp một linh hồn của đời sống trần gian “trú ngụ” trong “cõi bên kia”. Lúc đó, bạn biết rằng trạng thái con người và khả năng học hỏi là những điều đáng giá hơn hết thảy” (13). Chính là nhờ vào trạng thái con người của chúng ta, chúng ta biết cách hướng dẫn năng lượng, đề ra những quyết định, quen biết và thương yêu những người khác, và kể cả biết cười.

Những nghiên cứu về những chiều kích khác có vẻ như gợi ý rằng

chúng ta đang đi theo những chu kỳ vượt qua nhiều kiếp sống, trong khi tích lũy càng lúc càng nhiều hơn những kinh nghiệm trong cuộc tìm kiếm sự phát triển tâm linh. Do đó, trong hầu hết các trường hợp, chúng ta có một mục tiêu hoặc một sứ mệnh trong đời. Có thể chúng ta đã nhận được định hướng của mình từ những ảnh hưởng đã được xác định bởi những kiếp trước của chúng ta, và chúng xuất hiện dưới dạng những trực giác, những trùng hợp ngẫu nhiên hoặc những điều kỳ diệu. Thông thường, chúng ta chỉ có một ý thức mơ hồ về những cái gọi là “thiên phú”, những tài năng, những năng khiếu của mình mà không thấy ở đó mối liên quan với một kiếp trước.

Tuy những ý tưởng đó có thể xa lạ đối với một số người, nhưng chúng thuộc tiềm năng tiến hoá của nhân loại. Chúng ta sẽ hiểu biết những gì nếu hành động một cách trực tiếp nhằm tiến vào những lớp kinh nghiệm sâu xa ấy? Như những người đã từng có một trải nghiệm lâm tử (NDE), Monroe và các môn sinh của ông cho biết rằng những thăm dò của họ về trạng thái ý thức khác thường đó đã thay đổi một cách triệt để cách nhìn của họ về chính mình và đẩy lùi những giới hạn của những niềm tin tưởng như vững chắc. Sự giao tiếp trực tiếp và liên tục với những mức hiện hữu khác sẽ là một biên giới mới của sự phát triển, theo dòng tiến hoá của nhân loại. (14)

Từ thời Cổ đại, nhân loại đã thực hiện những cuộc đột nhập vào những tầng lớp ý thức càng lúc càng sâu xa hơn với mục đích tự chữa trị, chăm sóc, thực hiện thuật bói toán, tiếp xúc với những người thân đã qua đời và tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống. Tuy rằng, theo Bản Sách Cổ Chép Tay, văn hoá của chúng ta càng lúc càng quan tâm đến việc thăm dò mọi lĩnh vực của vũ trụ, nhưng những người cổ đại cũng có “kỷ luật” của họ nhằm

thiết lập những mối liên hệ với năng lượng. Một trong số những “kỷ luật” đó được gọi là “cái nhìn trong gương” và đã được mô tả bởi tiến sĩ Raymond Moody. Những công trình nghiên cứu gần đây của ông đã đưa đến những kết luận: một sự tiếp cận với những lĩnh vực khác của ý thức, như những nền văn hoá cổ đại đã thực hiện, là điều quan trọng bởi nó không những mang lại sự an ủi cho những người đang buồn khổ do có người thân qua đời, mà còn giúp chúng ta hiểu biết và nghiên cứu về tâm thức ở bên kia thân xác vật chất. Những nghiên cứu tương tự càng lúc càng được biết đến nhiều hơn, gợi ý rằng chúng ta đang tiến đến gần một khúc ngoặt trong quá trình tiến hoá.

❖ Ở đâu, khi nào và làm thế nào để chúng ta đạt đến thiên đường trên trần gian?

Mặc khải thứ chín nhắc nhở chúng ta rằng, chúng ta có mặt ở đây là để đạt đến thiên đường trên trần gian, Trong viễn cảnh lịch sử về một khủng hoảng toàn cầu, thì ý tưởng về một thiên đường có vẻ một chuyện thần tiên để làm lạc hướng trước những bệnh tật, tội ác, sự nghèo khổ, chiến tranh và tuyệt vọng - một sự tuyệt vọng mà Joanna Macy, một tác giả chuyên về môi trường và sinh thái, đã viết: “Chúng ta bị dồn dập bởi những tín hiệu của sự tuyệt vọng. Chẳng có gì để phải ngạc nhiên khi chúng ta cảm thấy tuyệt vọng... Điều đáng ngạc nhiên là chúng ta che giấu sự tuyệt vọng đó với chính chúng ta và với những người khác” (15). Tất cả liên quan đến “sự mất niềm tin” và nỗi lo sợ rằng nhân loại sẽ không thể sống còn, đưa đến một sự đờ đẫn tâm trí. Bị tê liệt, chúng ta loại bỏ những thông tin tiêu cực và mất khả năng đối đầu với những vấn đề một cách sáng tạo. (16)

Do bị thống trị bởi sợ hãi, tuyệt vọng và không chịu nhìn thẳng vào

thực tế nên, ở giai đoạn này của lịch sử, chúng ta phải ý thức về những trạng thái tình cảm sâu sắc của mình đối với những vấn đề con người cũng như phải đương đầu với năng lượng đang bất động của những cơ chế thống trị của chúng ta, chúng ta phải nhận ra và chấp nhận những cảm giác như tuyệt vọng, chán nản, bất lực, không thể tìm thấy những giải pháp cho những vấn đề của chính mình. Trong khi bày tỏ và chứng minh sự đúng đắn của những kinh nghiệm sống, chúng ta sẽ tạo thuận lợi cho sự xuất hiện một năng lượng sáng tạo mới mẻ và không chối bỏ thực tế.

❖ Rút ra bài học từ những hệ tự nhiên

Tháng Tư 1994, trong một báo cáo, Fritjof Capra tác giả cuốn Đạo Của Vật Lý, đã nêu lên thách đố chính của thời đại chúng ta: hình thành và duy trì những cộng đồng am hiểu một phát triển bền vững. Ông trình bày tám nguyên tắc hay những quy luật tự nhiên của sự phát triển, mà ông xem như là mô thức sống cơ bản có thể dự kiến những cộng đồng tương lai của chúng ta.

Những hệ sinh thái tự nhiên tồn tại như những mạng lưới gồm những nhân tố nối kết với nhau, đa chiều hướng và không tuyến tính. Chúng biến đổi theo những chu kỳ riêng và tự điều chỉnh bằng một quá trình tác dụng ngược. Quá trình này quy nạp các trải nghiệm. Trải nghiệm sẽ dẫn tới tiến triển và sáng tạo. Như thế, các cá nhân hoặc một cộng đồng có thể tự tổ chức nhờ trải nghiệm trực tiếp và không cần một thẩm quyền bên ngoài nào để chỉ ra những sai lầm của họ. Theo Capra: “Khi hiểu rằng sự sống được hình thành từ những mạng lưới, bạn hiểu đặc điểm chủ yếu của nó là tự tổ chức” (17). Đó sẽ là nguyên tắc hoạt động mới cho nền

văn hoá của chúng ta.

Sự vận hành không va chạm của một hệ thống am hiểu quá trình phát triển bền vững là tùy thuộc vào sự hợp tác và tương trợ giữa những thành phần của nó. Theo Capra, dòng chảy có tính chu kỳ còn quan trọng hơn cả khái niệm cạnh tranh sinh tồn của Darwin, trọng những hệ sinh thái tự nhiên, các chủng loài sinh sống chông lẩn nhau và phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại, Dòng chảy tràn qua khi chúng ta tập trung vào năng lượng của chính mình và có khả năng phân phát năng lượng cho những người khác.

Một cộng đồng thịnh vượng sẽ bị chi phối bởi hai quy luật tự nhiên khác: tính uyển chuyển và tính đa dạng. Mọi hệ sinh động đều là một dòng chảy đang hoạt động. Để tồn tại, nó phải đương đầu với những thử thách của thay đổi.

Càng chứa đựng sự đa dạng, nó càng có nhiều cơ may để sống còn do có thể nhờ đến những tiềm năng đa dạng. Mặc khái thứ nhất nhắc nhở chúng ta về vai trò tự nhiên và sự trùng hợp ngẫu nhiên khi đưa vào tính đa dạng. Tiếng nói của trực giác bày tỏ tính uyển chuyển và dòng năng lượng.

Nguyên tắc sau cùng là sự đồng tiến hoá. Để hoạt động một cách bền vững, một cộng đồng phải “đồng tiến hoá qua một tương tác giữa sáng tạo và thích nghi. Sự biến đổi của tính sáng tạo là một chức năng cơ bản của sự sống” (18)... Là những con người có tính sáng tạo và trực giác (nếu chúng ta không bị tê liệt bởi nỗi sợ hãi hoặc tuyệt vọng), chúng ta đã được chuẩn bị đầy đủ để tìm thấy những giải pháp cần có khi nghe tiếng nói từ nội tâm.

Tám nguyên tắc sinh thái học có thể được sử dụng để giúp cho những tổ chức hoạt động tốt đẹp là: sự phụ thuộc lẫn nhau, tính bền vững, những chu kì sinh thái, dòng chảy năng lượng, cùng tham gia, tính uyển chuyển, tính đa dạng và đồng tiến hoá.

Một nhà sinh thái học khác là Paul Hawken khẳng định rằng, để thực hiện những thay đổi cần thiết cho sự sống còn và duy trì sự sống trên Trái đất, chúng ta phải tìm thấy một phương cách nhằm quản lí sự nhầm lẫn, vô minh, chán nản mà chúng ta thường cảm thấy khi chứng kiến những sự phá hoại môi trường. Cũng như Macy, Hawken cho rằng một giai đoạn có tính quyết định sẽ được vượt qua khi chúng ta tìm thấy cách thức để công bố những nguyên tắc sinh thái học và cùng nhau thảo luận theo một cách thức nhằm tập hợp mọi người và mang đến cho họ hy vọng và những cơ hội để tham gia.

Lời tiên tri nhắc nhở chúng ta rằng ý thức mang tính tâm linh có liên quan đến việc nhận biết sự phụ thuộc nhau của mọi hình thái sống và cái đẹp của cuộc đời mình. Hai quan điểm đó đưa chúng ta đến việc phải biết hài hoà với nơi cư trú tự nhiên của mình, và biết sống theo những quy luật tự nhiên (19). Một định hướng mới đang xuất hiện. Thực hiện đúng theo mặc khải thứ chín đòi hỏi chúng ta phải cắt đứt với những sai lầm quá khứ và ngừng tàn phá các nguồn tài nguyên thiên nhiên, để áp dụng điều mà Hawken gọi là “kinh tế trùng tu”. (20)

Để tầm nhìn mới đó được hữu hiệu, cần phải có sự tham gia của nhiều người. Một cơ cấu hình thành cần phải có ba nền tảng: 1) một văn hoá dựa trên những giá trị siêu việt của yêu thương, sự thán phục, khiêm tốn và lòng trắc ẩn (xem mặc khải thứ năm); một chuỗi những thực hành giao tiếp năng động và hành động có phối hợp (xem mặc khải thứ tám);

3) khả năng nhìn thấy dòng chảy của sự sống như một hệ tự nhiên và tiến vào nó (cởi mở để đón nhận những trùng hợp ngẫu nhiên và tiến vào dòng chảy).

Nhờ vào những nguyên tắc đó và vào khả năng sửa đổi những phương pháp kém hiệu quả và thiếu cặn, chúng ta có thể tiến đến tương lai đã nêu trong mặc khải thứ chín.

Để tương lai diễn ra như đã được tiên báo, chúng ta phải bắt đầu tạo ra, cho giáo dục và đào tạo, một môi trường phong phú hơn, để thế hệ mới có thể dẫn thân một cách đầy đủ hơn vào dòng chảy.

Dĩ nhiên, những nguyên tắc chi phối một cộng đồng bền vững đã có các ứng dụng logic trong giáo dục. Trong những năm quá độ, có nhiều lý thuyết và nhiều dự án mới sẽ xuất hiện để đáp ứng nhu cầu dạy dỗ thế hệ trẻ thực sự có ý thức.

TÓM TẮT MẶC KHẢI THỨ CHÍN

Mặc khải thứ chín tiên báo cách thức mà sự tiến hoá sẽ diễn ra khi chúng ta áp dụng tám mặc khải trước. Vì tính đồng bộ sẽ gia tăng, chúng ta bị thu hút về những mức rung động cao hơn. Lúc đó, chúng ta sẽ tiến vào sứ mệnh đích thực của mình, trong khi thay đổi nghề nghiệp hoặc ý hướng, để làm việc trong những lĩnh vực phù hợp với mình. Vì quá trình tiến hoá sẽ tiếp diễn, sự tiến triển mang tính đồng bộ sẽ gia tăng những rung động của chúng ta cho đến khi chúng ta tiến sang chiều kích của cõi bên kia và hợp nhất chiều kích đó với chiều kích hiện hữu của chúng ta khởi đầu và chấm dứt ở thời điểm sinh tử.

RÈN LUYỆN CÁ NHÂN VỀ MẶC KHẢI THỨ CHÍN

❖ Hãy ở trong hiện tại

Hãy áp dụng tám mặc khải trước. Bạn là thành phần của sự tăng tốc quá trình tiến hoá. Như nhiều người, có thể bạn thích thú với tầm nhìn về tương lai và bạn muốn đạt đến tương lai ngay từ bây giờ. Vấn đề là bạn phải biết hiện hữu tại đây và ngay lúc này, và áp dụng tám mặc khải trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Ở mỗi lĩnh vực, bạn sẽ gặp những chống đối hoặc những lo sợ trước khả năng thay đổi, nhưng bạn cũng sẽ nhận được những hỗ trợ và khích lệ. Điều chủ yếu là bạn phải biết nhận ra những trùng hợp ngẫu nhiên và những thông điệp, nêu lên những câu hỏi và hành động theo sự nhắc nhở của tiếng nói nội tâm, sẵn sàng phát hiện những cuộc tranh giành quyền lực và gìn giữ năng lượng của mình ở một mức cao nhờ sự tiếp cận với thiên nhiên và cái đẹp.

Điểm chính yếu mà các mặc khải đã nêu lên là năng lượng: bạn phải biết nhận ra nó, quan sát nó, lắng nghe nó, tập trung vào nó, và huy động nó. Hãy quan tâm đến những hoạt động cần đến năng lượng tâm linh và đang thu hút bạn. Rất nhiều người có thể gia tăng kiến thức hoặc khả năng của mình trong một lĩnh vực mới.

❖ Sử dụng trí tưởng tượng để tạo ra những cơ hội mới

Thường là chúng ta cảm thấy lo âu, không biết mình thực sự muốn gì. Sau khi đã đọc xong chương cuối của cuốn sách này, đâu là những ý

tưởng về tương lai thu hút bạn nhiều hơn cả? Hãy mô tả một cuộc đời lý tưởng mà bạn muốn được sống. Hãy dám nghĩ đến những điều lớn lao.

Hãy sử dụng những câu hỏi dưới đây, để giúp bạn tưởng tượng một đời sống mới:

- Ai? (Bạn thích gần gũi với những loại người nào? Bạn ao ước có một gia đình như thế nào?)

- Điều gì? (Bạn muốn làm việc gì?)

- Khi nào? (Cuộc sống lý tưởng đó xa vời đối với bạn đến mức nào? Bao giờ bạn có thể tiến đến gần nó?)

- Ở đâu? (Bạn muốn sống ở đâu?)

❖ Thay đổi quan điểm

Nếu bạn mong muốn mãnh liệt mang đến cho đời mình nhiều ý nghĩa và tầm quan trọng lớn lao hơn, hãy cân nhắc những kết luận sau đây mà Robert Monroe đã rút ra từ những trải nghiệm của ông:

- Bạn không chỉ là thân xác vật chất mà còn hơn thế nữa.
 - Bạn đang ở đây để thực hiện một sứ mệnh và đừng để cho nhu cầu sống còn làm bạn trở nên quá lo âu. Mục tiêu cuối cùng của bạn không phải là sự sống còn về thể xác.
 - Bạn đang hiện diện trên Trái đất này là do lựa chọn. Sau khi đã học tất cả những gì cần phải học, bạn có thể ra đi.
- * Hãy nhận thức thế giới như nó đang là: một nơi để ta học hỏi.**
- Hãy sống và yêu đời sống càng nhiều càng tốt, nhưng đừng lệ thuộc vào nó.

Càng đưa những ý tưởng đó vào phương thức tư duy, bạn càng thấy rõ sự thay đổi trong những mục tiêu của bạn hoặc trong những tương tác với những người khác.

RÈN LUYỆN NHÓM VỀ MẶC KHẢI THỨ CHÍN

Buổi số 13

2 giờ 30 phút

Mục tiêu: Thảo luận về mặc Khải thứ chín.

DẪN NHẬP

Để khởi động cuộc thảo luận, hãy nêu lên một số những câu hỏi sau:

- Quan điểm của bạn thay đổi ở điểm nào sau khi đã học hỏi về những mặc Khải?
- Động thái của bạn đã thay đổi thế nào sau khi đọc Lời Tiên Tri Núi Andes?
- Phương diện nào của tương lai khiến bạn quan tâm hơn cả trong mặc Khải thứ chín?
- Bạn cảm thấy mình đang đóng góp gì cho sự tiến hoá?
- Đây là những triển vọng đang mở ra với bạn khi bạn nói đến những mặc Khải dù ở bất kỳ đâu?
- Những trực giác nào đã đến với bạn và có vẻ như gắn liền với một trong những mặc Khải nói chung, hoặc với mặc Khải thứ chín nói riêng?
- Theo trực giác, đây là những ý tưởng sâu sắc nhất đối với bạn trong Lời Tiên Tri Núi Andes?

Bài tập 1. Trong thế giới những điều khả dĩ

Mục tiêu: Khai mở trí tưởng tượng và sự thực hành bằng cách nói rộng giới hạn sự hiểu biết về chính mình.

Thời gian: Một giờ.

Lời khuyên:

Giai đoạn thứ nhất: Hãy dành 10 - 15 phút để tưởng tượng và ghi nhận một đời sống đáng mơ ước - khác với đời sống hiện nay của bạn. Mục tiêu ở đây là phát triển chính mình!

Giai đoạn thứ hai: Hãy chọn một đối tác và lần lượt mô tả cuộc đời tưởng tượng của bạn (khoảng 15 phút cho mỗi người).

Giai đoạn thứ ba: Hãy trở về với nhóm chính và chia sẻ kinh nghiệm của bạn.

Giai đoạn thứ tư: Nếu một trong những cuộc đời tưởng tượng của bạn tương tự với cuộc đời tưởng tượng của một người khác, hãy phân tích những thông điệp mới được gợi lên bởi trùng hợp ngẫu nhiên đó!

Bài tập 2. Nói về môi trường

Mục tiêu: Để làm dịu bớt những lo âu, chán nản hoặc tuyệt vọng mà chúng ta cảm thấy trước những vấn đề thuộc môi trường.

Thời gian: Có thể kéo dài.

Lời khuyên: Bạn có thể sử dụng một số những câu hỏi sau đây để bước vào thảo luận;

- Đây là những vấn đề của Trái đất khiến bạn lo lắng nhất?
- Điều gì khiến bạn e ngại hơn cả ở tương lai?
- Bạn cảm thấy thế nào khi nghĩ đến thế hệ trẻ và tương lai của chúng?

- Đây là những ưu tiên khẩn cấp nhất đối với cả nhóm?
- Bằng cách nào bạn đương đầu với stress khi nghe nói về những huỷ hoại môi trường sống, sự nghèo đói, và tốc độ gia tăng dân số?
- Bằng cách nào bạn góp phần vào việc am hiểu hoặc giải đáp một vấn đề?
- Những cuốn sách nào đã mang đến cho bạn sự hứng khởi?
- Bạn có sẵn sàng để trao đổi thông tin với nhóm trong những lần họp mặt tới?

KẾT THÚC BUỔI HỌP NHÓM

Hãy đáp ứng những yêu cầu được trợ giúp và hãy gửi năng lượng tích cực đến cho mọi người. Hay nhớ rằng nhóm của bạn là nơi thích hợp để trao đổi những ý tưởng mới mẻ.

Giờ đây, khung cảnh đã được xác định. Hãy lắng nghe trái tim đang đập trong lồng ngực của bạn. Cuộc đời này chưa kết thúc. (David Wilcox, “Show the Way”)*

CHÚ THÍCH

- 1) Michael Murphy, sđd., tr.26
- 2) Như trên, tr.27~28
- 3) Như trên, tr.551
- 4) Robert A. Mcdermott, tr.64
- 5) Như trên, tr.192
- 6) Như trên, tr.198
- 7) Như trên, tr.200
- 8) Pierre Teilhard de Chardin, Le Phénomène humain, Seuil, tr.15

- 9) Như trên, tr.20
 - 10) Như trên, tr.27
 - 11) Như trên, tr.232
 - 12) Robert A* Monroe, sđđ., tr. Loo
 - 13) Như trên, tr.84
 - 14) Kenneth Ring, En route vers Omega, Robert Laffont, tr 312
 - 15) Joanna Macy, sđđ., tr.15
 - 16) David Peri và Robert Wharton, “Sucking Doctor
Second Night: Comments by Doctor, Patient and Singers”, Albin Michel,
1982
- 1) Fritjof Capra, Diễn văn đọc tại Mill Valley, California, ngày 23 tháng
Tư 1994
 - 2) Như trên
 - 3) Michael Murphy, sđđ., tr.198
 - 4) Paul Hawken, sđđ., tr.15