

Margaret Pinkerton

# NÂNG CAO SỨC MẠNH TINH THẦN

*Tinh thần con người quyết định tất cả*



First News



**VHSG** NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

# Table of Contents

[Lời giới thiệu](#)

[LỜI TỰA](#)

[Vì sao chúng ta nên thực hành mừng tụng](#)

[1 Các thái độ sống](#)

[2 Con người nội tâm](#)

[3 Tự đánh giá một cách tích cực](#)

[4 Các mối quan hệ](#)

[5 Sự tha thứ](#)

[6 Bước chuyển tiếp](#)

[7 Tâm linh: sức mạnh để thay đổi](#)

[VỀ TÁC GIẢ](#)

[LỜI CẢM ƠN](#)

# Lời giới thiệu

Có một sự khác biệt giữa việc còn đang sống với việc có khả năng sống thật sự và vui hưởng cuộc sống. Quyển sách nhỏ này nhằm giúp ta học cách sống thật sự và vui sống, qua tiến trình tự chuyển hóa bản thân và suy niệm.

Mặc dù quyển sách được đặc biệt viết cho những người đang sống cùng với những căn bệnh đe dọa đến tính mạng, nhưng nó cũng hữu ích cho bất cứ ai mong muốn khám phá tiến trình tự chuyển hóa bản thân - một phần cơ bản của việc làm tăng sức khỏe toàn diện và hạnh phúc.

Càng ngày con người càng nhận ra một điều rất quan trọng là sức khỏe thể chất có liên hệ rất gần gũi với tình trạng trí tuệ, cảm xúc và tinh thần của con người. Khi một người có những trải nghiệm trí tuệ, cảm xúc và tinh thần mang tính tiêu cực và mất quân bình thì hệ thống miễn nhiễm cũng suy giảm đi tính hiệu quả của nó, làm giảm bớt khả năng chống lại bệnh tật của cơ thể.

Các bác sĩ có thể cung cấp cách chữa trị cho những bệnh tật thể chất. Tuy nhiên, việc phát triển nhận thức và tiến trình tái lập quân bình cho các trải nghiệm tri thức, cảm xúc, và tinh thần để đi đến tính tích cực, sức khỏe và hạnh phúc lại là trách nhiệm của mỗi cá nhân. Vì vậy, quyển sách này ra đời nhằm giúp các bạn nâng cao sức mạnh tinh thần để có được sức khỏe và hạnh phúc cao nhất trong cuộc sống.

- First News

# LỜI TỰA

Qua kinh nghiệm chữa trị và săn sóc cho những bệnh nhân bị các loại bệnh như ung thư, AIDS, những bệnh liên quan đến thần kinh vận động và các chứng xơ cứng, tôi luôn bị thu hút vì những khác biệt sâu rộng và cá biệt của các cá nhân và gia đình người bệnh trong việc đối diện với hoàn cảnh bệnh tật.

Một số đã thật sự tỏ ra choáng váng khi tiếp nhận thực trạng bệnh tật và viễn cảnh phải đối diện với sự thay đổi, bị lệ thuộc hay cái chết. Tiếp theo đó, hay thậm chí trong lần đầu tiên đối diện với thực tại bệnh tật, nhiều người đơn giản chỉ còn biết chấp nhận những lời khuyên y khoa trong việc kiểm soát tình thế. Họ đặt hết hy vọng vào cách chữa trị mặc dù trong thực tế, kết quả có thể không như mong muốn. Thường là trong lòng họ tràn ngập cảm xúc về những điều không chắc chắn và những mối lo lắng, ngay cả khi chẩn đoán cho thấy có khả năng thành công trong việc điều trị y khoa. Tức giận, mặc cảm tội lỗi, trầm cảm, và tự trách mình hay trách người khác là những phản ứng thường gặp, nhất là khi có sự chậm trễ trong việc tìm lời khuyên y khoa hay khám nghiệm của bác sĩ. Buồn bã và than khóc thương tiếc cũng là những biểu hiện thường thấy ở những người được chuẩn đoán mắc phải bệnh nan y hay phải trải qua những thay đổi trong chức năng hoặc dáng vẻ bên ngoài. Do đó, họ bị lệ thuộc rất nhiều vào sự nâng đỡ về mặt cảm xúc từ người khác, có thể từ những thành viên trong gia đình, trong nhóm hay từ các nhà tham vấn. Như thế, chấn thương mà họ đang trải qua là về mặt thể xác, cảm xúc, và xã hội. Đó cũng là một chấn thương tinh thần, dưới hình thức là một cuộc đối đầu với cái chết, dù cho bệnh tình có thể chữa lành hay không. Những chấn thương kiêu ỏi này phổ biến đến nỗi dường như hầu hết mọi người đều đã từng trải qua.

Trong khi một số người ngay từ đầu đã cảm thấy sợ hãi và lệ thuộc vào kết quả bệnh tình của mình, thì một số khác lại chọn thái độ tích cực hơn, họ tìm hiểu sâu hơn về bản chất và ý nghĩa của tình huống. Điều này thường kéo theo việc có những thông tin về bệnh tình và đánh giá những cách chữa trị hiện có. Họ cũng để ý đến những việc họ có thể tự làm, như thay đổi lối sống hay thái độ tinh thần, để giúp họ bình phục hay để duy trì chất lượng cuộc sống. Điều mà người ta thường tự làm để giúp mình đó là thu thập và xử lý thông tin về các liệu pháp bổ trợ, chế độ ăn uống, và suy ngẫm - một thái độ tích cực có thể tự giúp mình và tăng thêm khả năng kiểm soát bản thân. Đây là một cách chữa trị mở rộng hơn so với việc chỉ biết lệ thuộc vào các cách chữa trị dành riêng cho cơ thể. Thông thường, họ xem xét một lối tiếp cận chữa trị toàn diện, một lối chữa trị nhằm giải quyết những nguyên nhân gốc rễ xuất phát từ tâm lý, cảm xúc, môi trường hay tinh thần.

Cũng có một điều cần lưu ý khi chọn cách tiếp cận bổ trợ mà quá đặt nặng vào thái độ - nhấn mạnh việc kiểm chế bệnh tật đến độ nó trở thành thước đo cho sự thành công hay thất bại. Hậu quả là, nếu bệnh tật cứ tăng dần mà không thuyên giảm thì một cơn khủng hoảng

Nâng cao sức mạnh tinh thần

về cảm xúc có thể nổi lên, khiến người bệnh cảm thấy thất bại, tội lỗi và thất vọng thay cho một thái độ tích cực vốn có trước đó. Việc này cũng thường xảy ra khi một bệnh nhân đã dốc hết tất cả nghị lực để mong được chữa lành. Điều đó cho thấy rằng hạt nhân của cái gọi là thái độ tích cực thực chất có thể là nỗi lo sợ trước cái chết. Nó làm nảy sinh một câu hỏi: Vậy thì ý nghĩa thật sự của thái độ tích cực là gì?

Việc chữa trị có thể được xem là tốt nhất chính là khi ta đạt được hạnh phúc trong tâm hồn, qua đó, ta trải nghiệm được sự bình an nội tâm, bất kể tình trạng thể chất có như thế nào đi nữa. Bằng cách chuyển từ không chế bệnh tật sang hiểu rõ về bản thân, ta có thể xem việc chữa lành như là trạng thái nhận thức về bản thân và một sự đổi mới về tinh thần. Như thế, bệnh tật được xem như là một kích thích cho sự phát triển của cá nhân, một quá trình thanh luyện đời sống nội tâm. Theo cách này, chúng ta có thể chọn lối tiếp cận bằng thái độ, hy vọng vào sự thuyên giảm, nhưng không lệ thuộc vào kết quả để duy trì bình an cho tâm trí.

Nâng cao sức mạnh tinh thần là một quyển sách hướng dẫn đặc biệt mà tôi muốn giới thiệu cho những người muốn chọn lối tiếp cận này trong việc chữa trị. Nó cung cấp cho ta một sự hiểu biết cô đọng về bản chất của ý thức và đưa ra một số nét chính để có thể chuyển đổi những thái độ tiêu cực. Thông qua sự trân trọng đối với bản thân, ta được khuyến khích phát triển giá trị tha thứ và yêu thương vô điều kiện như là một phần để bỏ qua quá khứ. Nâng cao sức mạnh tinh thần kết thúc với một cái nhìn sáng tỏ cho việc đạt đến sự chấp nhận thật sự trước cái chết và phát triển tâm linh như một lối sống. Trọng tâm là các bài tập suy niệm được triển khai trong suốt cuốn sách với mọi đề tài của cuộc sống được viết ra và thu đĩa CD kèm với cuốn sách này.

**- Bác sĩ ROGER COLE**

*Chuyên gia điều trị ung thư,*

*Giám đốc Chăm sóc và Giảm đau*

*Sở Y tế Illawarra, NSW, Australia.*

# Vì sao chúng ta nên thực hành mừng tượng

Năng lượng mạnh mẽ nhất trong vũ trụ ở chính là năng lượng của tâm trí. Mọi thứ – từ những điều đơn giản nhất cho đến những điều phức tạp, cao siêu nhất – đều do tâm trí con người tạo ra. Hình ảnh và những suy nghĩ mà bạn tạo nên trong mỗi khoảnh khắc sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái cảm xúc và thể chất của bạn.

## **Một số lợi ích của việc thực hành mừng tượng:**

### **Thư giãn:**

Khi bạn tạo nên những hình ảnh tích cực và bình an trong tâm trí, bạn sẽ tạo nên những cảm xúc bình an nội tâm, giảm căng thẳng và xua tan lo âu.

### **Chữa lành:**

Nghiên cứu về tác dụng của sự mừng tượng đối với việc chữa lành đã được các bác sĩ chứng minh. Phương pháp hướng dẫn bệnh nhân hình dung mình đang khỏe mạnh, hoặc sử dụng các biểu tượng và hình ảnh để mừng tượng việc hệ thống miễn nhiễm của họ đã chiến đấu và đánh bại những căn bệnh thể chất ra sao... đã mang lại rất nhiều hiệu quả tích cực và đang được sử dụng rộng rãi trên thế giới.

### **Đưa ra quyết định sáng suốt:**

Sự mừng tượng sáng tạo giúp cởi mở và làm lắng dịu tâm trí, qua đó, chúng ta có thể lắng nghe rõ tiếng nói nội tâm – đôi khi còn gọi là lương tâm hay trực giác – và để cho nó hướng dẫn chúng ta một cách sáng suốt.

### **Thiết lập mục tiêu:**

Khi thiết lập một mục tiêu nào đó cho mình, chúng ta sẽ tạo ra hình ảnh về thành quả sẽ đạt được từ mục tiêu ấy. Từ tầm nhìn này, chúng ta sẽ biết được việc ta thực hiện sẽ đem lại những lợi ích nào; và khi tầm nhìn ấy được “nuôi dưỡng” bằng những phẩm chất thích hợp, nó sẽ thu hút những nguồn lực cần thiết để ta có thể đạt được mục tiêu của mình.

### **Phục hồi sự sáng tạo và tập trung:**

Việc mừng tượng mỗi ngày giúp hồi phục lại khả năng tập trung năng lượng ý thức và giúp ta làm chủ tâm trí của mình.

Để biết thêm thông tin về các khóa học Tư duy

Nâng cao sức mạnh tinh thần

Tích cực và Kiểm soát Stress, hãy liên hệ với các Trung tâm Raja Yoga:

85, Phó Đức Chính, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh Điện thoại: 08 841 7103

Email: ryinfo@hcm.vnn.vn

B31/122 Hoàng Cầu, Quận Đống Đa, Hà Nội Điện thoại: 04 537 6510

Email: innerspace.info@gmail.com



## 1 Các thái độ sống

*Hãy chọn cách sống mà bạn mong muốn*

Đến một lúc nào đó, tất cả mọi người sẽ phải đối diện với cái chết. Tuy nhiên, có khả năng là chúng ta quên rằng mình có thể và thật sự phải chọn lấy một cách thức để trải nghiệm cuộc đời hiện tại. Cách thức mà chúng ta trải nghiệm các biến cố xung quanh còn tùy thuộc vào nhận thức và thái độ của chúng ta trước các biến cố đó. Có lẽ chúng ta không thể thay đổi hay khống chế hoàn cảnh và môi trường của mình, chẳng hạn như sức khỏe và tình hình tài chính. Tuy nhiên, chúng ta có thể kiểm soát cách thức chúng ta nhận thức và xử lý các hoàn cảnh đó.

Nâng cao sức mạnh tinh thần



Thái độ và trạng thái tâm trí của chúng ta có thể độc lập với tình trạng cơ thể và thế giới xung quanh mình. Tuy rằng cơ thể tôi không được khỏe, nhưng tôi vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc và an bình. Tương tự như thế, thân thể có thể khỏe khoắn nhưng tôi vẫn không cảm thấy bình an và hạnh phúc.

Một điều thường xảy ra là chúng ta hay liên hệ hạnh phúc của chính mình với những biến cố bên ngoài. Chẳng hạn như những suy nghĩ: “Giá mà mọi người quanh tôi cư xử theo cách tôi muốn, thì tôi sẽ hạnh phúc” hay là “Nếu mà tôi có một sức khỏe tốt, thì tôi sẽ hạnh phúc lắm”. Tuy nhiên, hạnh phúc là một trạng thái bên trong, không bao giờ có thể tìm thấy từ những điều bên ngoài. Trong thế giới chúng ta hôm nay, ngày càng có nhiều vấn đề xảy ra, bởi vì hoàn cảnh luôn thay đổi qua tình hình tài chính, sức khỏe, và các mối quan hệ. Chúng ta càng cố gắng làm chủ các tình huống ấy để bảo vệ cho hạnh phúc của mình thì lại càng mất hạnh phúc, vì thực tế chúng ta không thể kiểm soát được tình huống. Khi cố gắng đạt đến sự ổn định và an toàn về mặt thể chất, nhiều lúc, chúng lại vượt khỏi tay ta. Hơn nữa, khi đem con người mình ra nối kết với những sự vật và biến cố bên ngoài, thì những dao động thật sự trong các sự vật và biến cố đó sẽ dẫn đến cảm nghĩ thất bại. Ví dụ, khi ta nói: “Tôi là một con người ổn định vì công việc của tôi đang suôn sẻ, tốt đẹp” hay “Tôi ổn định vì sức khỏe của tôi tốt” thì đến lúc công việc làm ăn hay sức khỏe xuống dốc sẽ là: “Tôi cảm thấy mình vô giá trị và thất bại”.

Để tránh tình trạng đó, chúng ta cần ghi nhớ những điều quan trọng sau đây:

- Có ý thức tách biệt con người mình khỏi những sự vật, biến cố và hoàn cảnh bên ngoài;
- Hiểu, phát triển, và thực hành những thái độ tích cực trong cuộc sống.

Khía cạnh thứ nhất sẽ được nói đến trong chương II. Còn bây giờ, chúng ta sẽ bàn về những thái độ tích cực.

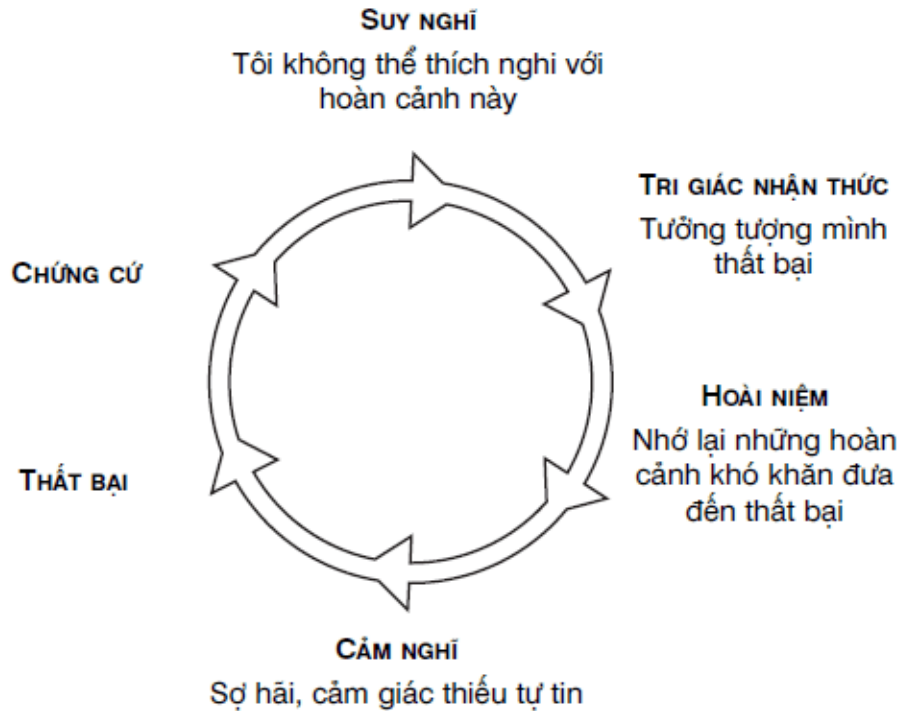
### ***Những chu kỳ của tư tưởng***

Những thái độ tinh thần và những phản ứng của chúng ta trước hoàn cảnh xung quanh có thể là tích cực hay tiêu cực, và dần dần trở thành thói quen. Chẳng hạn, một số người thường xuyên lo âu, bối rối khi sự việc trở nên xấu đi; một số khác lại tức giận, và còn nhiều phản ứng khác nữa.

Chúng ta có thể thay đổi những phản ứng quen thuộc, nhưng trước hết, chúng ta cần phải hiểu tâm trí làm việc như thế nào. Tâm trí suy nghĩ, cảm nhận, tạo ra những ý tưởng, tưởng tượng và nhớ lại. Các ý nghĩ nảy sinh do những hoàn cảnh bên ngoài, do những người khác và do ảnh hưởng từ quá khứ, chẳng hạn như những hoài niệm. Các hoàn cảnh và điều kiện khác nhau, những con người hay những biến cố có thể gây ra các tiến trình tư tưởng và hoài niệm hạnh phúc hoặc buồn bã.

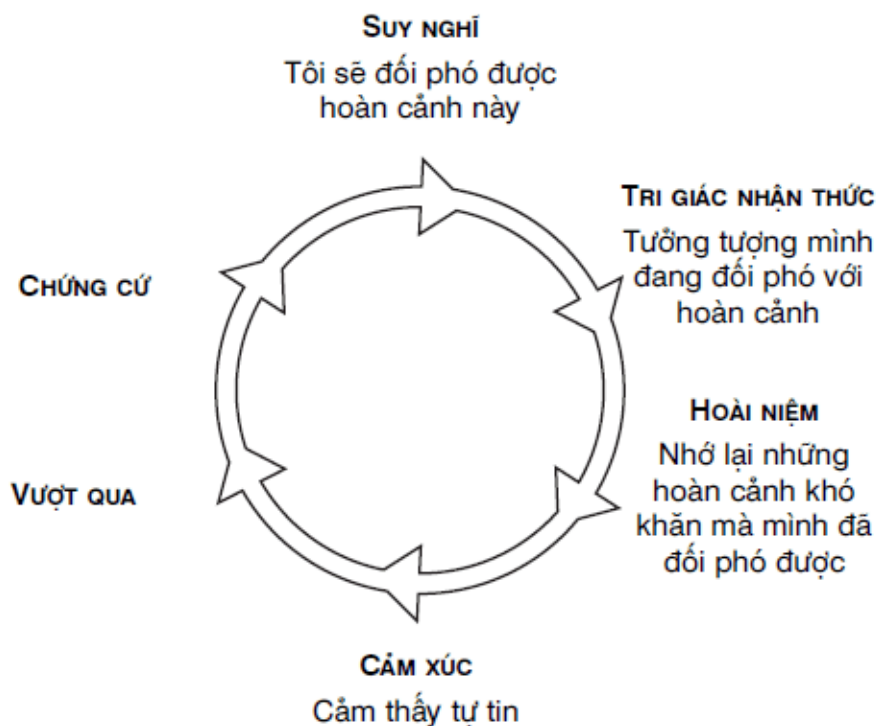
Tiến trình tư tưởng dẫn đến những cảm nghiệm hay cảm xúc nội tâm, và những cảm nghiệm, cảm xúc này lại gợi mở những tư tưởng giống nhau hay gần như là giống nhau, gợi ra những phản ứng tương tự. Những cảm nghĩ tiêu cực dẫn đến stress, cảm giác mất kiểm

soát, bối rối và lo âu. Hoàn cảnh dường như biến thành những trở ngại to tát hơn hay tồi tệ hơn so với thực tế. Tâm trí chú ý ta bây giờ chỉ còn xoay quanh những thất bại trong đời. Những thái độ tiêu cực được nuôi dưỡng trong một khoảng thời gian dài ấy thường phản ánh trong cơ thể, dưới hình thức là những triệu chứng liên quan đến stress, căng cơ hay giảm sút cơ chế miễn nhiễm, trở thành nguyên nhân hay đẩy nhanh sự phát triển của các căn bệnh thể chất.



### *Vòng tròn suy nghĩ tiêu cực*

Ngược lại, suy nghĩ tích cực dẫn đến những cảm giác tin tưởng từ bên trong, làm chủ, bình tĩnh, sáng suốt trong việc đưa ra quyết định cho chính mình và cho người khác. Chẳng hạn khi có cái nhìn về các tình huống trong một viễn cảnh tốt, chúng ta có thể nhận ra rằng trong cuộc đời của mình, mọi lĩnh vực đều có những sai lầm riêng, nhưng trong nhiều lĩnh vực, chúng ta vẫn có thể cảm ơn những sai lầm đó.



### *Vòng tròn suy nghĩ tích cực*

Elisabeth Kbler-Ross trong cuốn *To Live Until We Say Goodbye* (Sống cho đến lúc nói lời từ giã) nhận xét rằng có bốn phần của một hình vuông thể hiện những điều cơ bản về một con người, bao gồm thể chất, tâm linh, trí tuệ, và cảm xúc. Con người có thể mạnh khỏe nếu mỗi phần đều vận hành tốt và tất cả hòa hợp với nhau. Trải nghiệm những suy nghĩ và thái độ tích cực giúp con người cảm nghiệm được sức khỏe tinh thần, cảm xúc, và tâm linh, và điều đó được phản ánh qua sự ác khỏe thể chất.

#### ***Chọn lựa những thái độ tích cực***

Suy ngẫm là tiến trình mà qua đó, ta có thể tạo ra một lối suy nghĩ mới và tích cực có thể phá vỡ những tư tưởng tiêu cực và quen thuộc trước đây. Khi ta suy ngẫm, ta đang thực hành nghệ thuật chọn lấy những suy nghĩ tích cực. Suy ngẫm đều đặn, tăng sự tập trung tư tưởng và sức mạnh của tâm trí để chọn lựa những suy nghĩ tích cực sẽ làm cho ta thay đổi thái độ đối với cuộc sống.

Bất cứ ai cũng có thể thay đổi và phát triển thói quen suy nghĩ tích cực. Không bao giờ quá chậm để thay đổi. Đến một thời điểm nào đó, suy ngẫm sẽ đi xa hơn là suy nghĩ và trở thành một cảm nghiệm. Chẳng hạn, ta có thể tự nói với bản thân rằng “Tôi đang bình an”, nhưng khi tôi cảm nghiệm mình đang bình an thì lúc ấy tôi mới biết tôi bình an. Khi tôi phát triển lối tự mình trải nghiệm trong suy ngẫm thì tôi càng phát triển được sức mạnh nội

Nâng cao sức mạnh tinh thần

tâm, chữa lành những tổn thương bên trong và nhận thức được những phẩm chất tích cực của tôi, như là bình an, thỏa mãn, yên tĩnh hay bất cứ điều gì mà tôi chọn.



### **Diễn giải suy niệm: CÁC QUỸ ĐẠO ÁNH SÁNG**

*Bây giờ, tôi tập trung vào việc hít thở... Tôi bắt đầu thở sâu hơn... hít vào... và thở ra. Tôi có thể cảm thấy và thư giãn tất cả các cơ bắp trong thân thể tôi, từ đỉnh đầu đến những ngón chân...Tiếp tục hít thở sâu... hít vào... thở ra..., thư giãn tất cả các cơ bắp trong thân thể tôi.*

*Sau một vài phút hít thở sâu..., tôi bắt đầu hướng sự chú ý của mình xuống lòng bàn chân. Tôi cảm nhận được một đợt sóng rung động nhẹ nhàng ở dưới bàn chân... Từ từ chậm rãi, tôi kéo sự chú ý của mình từ lòng bàn chân lên hai mắt cá chân, lên đầu gối, rồi lên khung xương chậu. Bây giờ, tôi chỉ ý thức về đôi chân của mình, chỉ ý thức về đôi chân của mình mà thôi. Không một phần nào khác trong thân thể tôi lôi kéo được sự chú ý của tôi. Tôi ý thức đến đôi chân của mình và hình dung ra nó đang được phủ đầy bằng một thứ ánh sáng màu trắng sáng ngời. Chỉ có ánh sáng màu trắng ấy phủ đầy đôi chân của tôi từ lòng bàn chân đến khung xương chậu. Bây giờ, tôi tạo ra một suy nghĩ mạnh mẽ rằng chỉ có sức khỏe ngự trị trong đôi chân của tôi. Chỉ có sức khỏe ngự trị trong đôi chân của tôi.*

*Tôi dần dần chuyển ý thức của mình lên phần trên của cơ thể, từ vùng xương chậu lên đến vùng bụng. Tôi hình dung bên trong và xung quanh vùng rốn và đốt xương sống của mình tràn ngập một vùng ánh sáng trắng xanh, một thứ ánh sáng trắng xanh sáng ngời như một đám mây sao. Tôi tạo ra một tư tưởng mạnh mẽ rằng một sức khỏe toàn diện đang ngự trị trong thân xác của tôi. Một sức khỏe toàn diện phải ngự trị trong toàn thân thể tôi.*

*Tôi lại tiếp tục chuyển ý thức của mình theo hướng đi lên, lên vùng ngực, đến gần trái tim, và tôi hình dung cả bên trong và xung quanh ngực tôi một thứ ánh sáng, một thứ ánh sáng trắng hồng cũng sáng ngời như một đám mây sao. Tôi tạo ra một tư tưởng mạnh mẽ rằng*

Nâng cao sức mạnh tinh thần

*một sức khỏe toàn diện sẽ ngự trị trong tình cảm và cảm xúc của tôi, và an bình, tĩnh lặng sẽ trỗi vượt lên trong tâm trí tôi. Một sức khỏe toàn diện sẽ ngự trị trong tình cảm và cảm xúc của tôi, và an bình, tĩnh lặng sẽ trỗi vượt trong tâm trí tôi. Duy trì ý thức rằng nguồn ánh sáng trắng - xanh đang bao phủ phần dưới của cơ thể, và nguồn ánh sáng trắng - hồng đang bao phủ phần trên của thân thể tôi cho tới vùng cổ, rồi từ từ, tôi chuyển ý thức của mình đi qua đôi cánh tay, từ đôi cánh tay cho đến lòng bàn tay và những ngón tay. Tôi mượn tượng cánh tay và bàn tay tôi được bao phủ bằng một thứ ánh sáng trắng sáng ngời. Tôi cũng tạo ra một tư tưởng rằng một sức khỏe đầy đủ đang chảy trong cánh tay và bàn tay, một sức khỏe đầy đủ đang ở trong cánh tay và bàn tay tôi.*

*Tôi lại tiếp tục dẫn ý thức của mình theo hướng đi lên, qua đôi vai, lên đến trung tâm của đầu. Tôi mượn tượng ra một ánh sáng trắng vàng đang bao phủ trong và ngoài đầu tôi, một nguồn ánh sáng trắng vàng sáng ngời, bao phủ lấy đầu tôi và tỏa ra mọi phía bằng những tia sáng dài khoảng 15 cm. Tôi lại tạo ra một tư tưởng mạnh mẽ rằng một sức khỏe tràn đầy đang ngự trị trong con người nội tâm của tôi, và tôi có thể dùng tư tưởng của mình một cách đúng đắn - một sức khỏe đầy đủ trong con người nội tâm, và khả năng sử dụng tư tưởng của mình một cách đúng đắn.*

*Và bây giờ, với tâm trí của mình, tôi thấy toàn thân tôi, ánh sáng trắng vàng đang bao phủ và bao quanh đầu tôi. Ánh sáng trắng hồng bên trong và xung quanh ngực tôi và ánh sáng trắng xanh bên trong và xung quanh vùng bụng của tôi.*

*Bây giờ, tôi mượn tượng một nguồn ánh sáng trắng bao quanh toàn thân thể tôi, toàn thân tôi đang ở trong một vòng trắng ánh sáng, tỏa sáng lung linh. Tôi đang ở trung tâm của nguồn ánh sáng trắng đó. Tôi tạo ra một tư tưởng mạnh mẽ rằng ánh sáng trắng này sẽ bảo vệ tôi khỏi mọi tổn hại. Ánh sáng ấy sẽ che chở tôi khỏi mọi tổn thương.*

*Tôi tạo ra ba tư tưởng trong tâm trí tôi:*

- *Ước gì an bình ngự trị trong toàn thân thể tôi.*
- *Ước gì sự hài hòa ngự trị trong con người nội tâm của tôi.*
- *Ước gì sự tĩnh lặng toàn diện trỗi vượt trong tư tưởng của tôi.*

*Tôi hít thở sâu thêm một lúc, và đưa ý thức tôi trở lại với môi trường xung quanh trong hiện tại.*

## **Diễn giải suy niệm: KHU RỪNG**

*Sau khi ngồi thoải mái, tôi chú ý đến nhịp thở của mình. Tôi ý thức tôi đang hít vào và thở ra. Tôi nhận ra tôi đang hít vào và thở ra một cách đều đặn. Với mỗi nhịp thở ra, tôi buông lỏng mọi căng thẳng hay cứng nhắc trong cơ thể. Với mỗi nhịp thở như thế, tôi có thể cảm thấy toàn thân tôi đang trở nên thả lỏng và thư giãn. Khi hít vào, tôi tưởng tượng mình đang*

Nâng cao sức mạnh tinh thần

thở trong một nguồn năng lượng đặc biệt của sự điềm tĩnh và yên bình. Với mỗi nhịp thở, tôi cảm thấy mình điềm tĩnh và thư giãn hơn.

Bây giờ, tôi tưởng tượng mình đang đi trên một lối nhỏ để đến một khu rừng đẹp, khi đi vào khu rừng, tôi nhìn xung quanh và tôi thấy có nhiều cây rất cao, rất lớn, có cả những cây nho dại, những cây dương xỉ mọc dưới chân tôi; trên tấm thảm xanh của khu rừng, tôi thấy có hàng trăm loại hoa đặc biệt đủ mọi màu sắc. Xuyên qua những tàn lá, tôi thấy một bầu trời xanh và ánh nắng mặt trời lung linh tỏa sáng, ánh nắng xuyên qua những tàn cây, soi sáng những bông hoa nhỏ và tấm thảm xanh dưới chân tôi, chúng đang tắm mình trong nguồn năng lượng ánh sáng. Năng lượng của màu sắc mà tôi đang chiêm ngưỡng trong khu rừng và không khí mát mẻ trong lành giúp tôi thư giãn càng lúc càng thoải mái hơn trên lối nhỏ của khu rừng.

Trước mặt tôi bây giờ là một con suối nhỏ ngoằn ngoèo chảy vào cánh rừng. Tôi đứng trên bờ con suối và ngắm nhìn dòng nước đang chảy vào khu rừng. Gần đó, tôi thấy một con thuyền nhỏ. Con thuyền không bị cột neo và có vẻ như đang trôi lững lờ theo con suối vào khu rừng. Tôi quyết định nhìn vào sâu thẳm của lòng mình và đưa vào ý thức tất cả những khía cạnh tiêu cực của bản thân mà tôi đang muốn giải phóng - có thể là những lo lắng hay nghi ngờ về chính mình, hoặc là nỗi tức giận hay bất mãn. Tôi tạo ra một hình ảnh trong tâm trí diễn tả tất cả những khía cạnh tiêu cực của chính tôi. Có thể là một hình ảnh trừu tượng hay cụ thể nhưng nó phản ánh những khía cạnh tiêu cực của tôi, và tôi nhốt tất cả những khía cạnh tiêu cực trong hình ảnh đó. Một lần nữa, tôi nhận ra hình dáng và màu sắc của hình ảnh đó.

Ngay trước lúc con thuyền nhỏ cạnh tôi bắt đầu trôi xa bờ, tôi đặt hình ảnh đó vào trong con thuyền và tôi đẩy nó đi một cách nhẹ nhàng. Con thuyền đang lững lờ trôi và tôi nhìn theo nó... Nó đang trôi sâu vào khu rừng, lững lờ, len lỏi vào rừng và từ từ xa tôi cho đến lúc tôi không còn nhìn thấy nó nữa. Tôi cảm thấy thật nhẹ nhàng và thoải mái.

Tiếp tục đi trên lối nhỏ vào rừng, tôi thấy các tia sáng mặt trời đang chiếu trên tôi; tôi đang tắm mình trong dòng ánh sáng ấm áp và sáng ngời này. Ánh sáng bao quanh thân thể tôi như một lớp sương trắng vàng. Tôi cảm thấy thật an toàn và được bảo vệ. Sự ấm áp và ánh sáng của tia nắng đang vuốt ve tôi. Giống như là trái tim tôi đang mở ra với những cảm giác ấm áp, thân thiện, và tình cảm yêu thương này không chỉ dành cho chính tôi mà còn cho cả những người khác. Tôi có thể nhận ra những điều tốt về mình, những phẩm chất đặc biệt của tôi, sức mạnh của tôi, và tôi cảm thấy rất thoải mái khi chú ý đến chúng; và tôi phát ra nguồn năng lượng của tình yêu chấp nhận ấy, nguồn năng lượng ấy đang đi vào khu rừng và vượt lên trên khu rừng để đi đến trái tim của người khác. Được bao quanh bởi sự ấm áp và ánh sáng của tia sáng mặt trời, tôi ý thức được rằng tôi có thể tạo ra những tư tưởng và cảm giác của mình và cảm nghiệm cuộc đời theo cách mà tôi muốn..

Bây giờ, đã đến lúc tôi phải rời khỏi khu rừng. Lối nhỏ đang dẫn tôi đi ra. Giờ đây, tôi đưa ý thức của mình trở về với thực tại và khi đã sẵn sàng, tôi đuổi mình và hít thở sâu vào.



Nâng cao sức mạnh tinh thần

## 2. Con người nội tâm

*Khám phá sự bình an và tình yêu trong con người nội tâm*

Con người nội tâm của chúng ta chính là “cái tôi” đích thực của chúng ta. Nó khá tách biệt với cái dáng vẻ bên ngoài có thể nhìn thấy được như: thân thể của chúng ta, tình trạng sức khỏe, tiền bạc mà chúng ta đang có hay các vai trò mà ta đang đóng trong giây phút hiện tại của đời mình. Con người nội tâm của chúng ta chính là tâm hồn hay tinh thần. Nó không phải là vật chất mà ở dưới dạng ánh sáng và năng lượng. Con người nội tâm của chúng ta tự tỏ hiện qua những tư tưởng và cảm giác, và nó phát ra những đợt sóng tương ứng với những tư tưởng và cảm giác ấy. Con người nội tâm hay tâm hồn cũng phản ánh ra bên ngoài, có thể được nhận ra và được cảm nghiệm qua đôi mắt và nét mặt.

Tuy nhiên, nếu chúng ta định nghĩa sai “Tôi là ai” khi chỉ dựa vào công việc, vai trò, sức khỏe hoặc qua những thuộc tính thể chất hay các khả năng của mình, thì chúng ta đã đặt mình vào vị trí luôn luôn nhận lấy cảm giác thất bại nếu các lĩnh vực ấy bị sơ sẩy. Chẳng hạn như: “Tôi đã mất việc làm (hay mất sức khỏe) rồi, cho nên tôi chẳng còn là gì nữa”. Trong nền văn hóa phương Tây, các chuẩn mực về tính cạnh tranh và thành quả thường làm tăng những cảm nhận sai lệch kiểu này. Các cá nhân thường có thói quen so sánh chính mình với những thành quả và thuộc tính của người khác, và kết quả là họ thấy mình thua sút không theo kịp người khác.

Cách chúng ta suy nghĩ, dù tích cực hay tiêu cực, là một sự phản ánh thực điều kiện hay trạng thái lành mạnh của con người nội tâm chúng ta. Nếu suy nghĩ của chúng ta chủ yếu là tiêu cực, gay gắt phê phán bản thân và người khác, thì con người nội tâm sẽ không quân bình hay đang ở trong tình trạng bệnh hoạn về cảm xúc và tinh thần. Điều đó dẫn đến những trải nghiệm đắng cay, dằn vặt, rối rắm, stress và nhiều thứ khác nữa. Ở vào tình trạng đó, chúng ta có khuynh hướng xem mình như một người không có khả năng đối phó hay cảm thấy mình có một cuộc đời thất bại và không thể kiểm soát.

Trái lại, nếu suy nghĩ của chúng ta trong sáng, bình tĩnh, hài hòa và tích cực, thì chúng ta có thể cảm nghiệm được trong con người nội tâm của mình sự bình an, vui vẻ, tình yêu, và những cảm giác tương tự. Qua đó, chúng ta có một quan niệm tương ứng về mình, chúng ta cảm thấy tự tin, chấp nhận chính mình và cảm thấy kiểm soát được cách trải nghiệm cuộc đời của mình.

Trong thực tế, trạng thái tự nhiên của con người nội tâm là hoàn toàn tích cực. Trong thiên nhiên, một cái cây không có khuyết điểm hay bệnh tật thì rất đẹp. Cũng thế, con người nội tâm trong trạng thái tự nhiên và đích thực thì đẹp đẽ và không tì vết. Tâm hồn trong trạng thái thanh khiết nguyên thủy thể hiện các phẩm chất tự nhiên và tích cực như là bình an, niềm vui, tình yêu và trong sáng.

Nâng cao sức mạnh tinh thần



Trạng thái tâm lý tiêu cực không phải là một phần nội tại của con người nội tâm. Chúng là những hình thái của hành vi học được qua trải nghiệm, thường được kích hoạt như là một cơ chế để đối phó với những hoàn cảnh áp chế hay sự thay đổi. Vào lúc ấy, có lẽ chúng cũng phản ánh các giá trị và kỳ vọng của xã hội.

Không phải bao giờ ta cũng có thể trả lại cho thân thể tình trạng sức khỏe hoàn hảo, nhưng chúng ta có thể “chữa lành” tâm trí và cảm xúc khỏi sự tiêu cực bằng một lối suy nghĩ tích cực và bằng suy niệm. Sức khỏe của con người nội tâm có thể được tái lập một cách toàn diện, đưa tâm hồn trở lại với những trải nghiệm vui vẻ, bình an, và hạnh phúc. Bước đầu tiên để có thể đạt được sức khỏe tinh thần, cảm xúc và tâm linh của con người nội tâm hay tâm hồn là tìm hiểu xem quá trình suy nghĩ hay ý thức vận hành như thế nào.

Các khả năng của Ý thức: Tâm trí, Trí tuệ, và Tiềm thức

## **TÂM TRÍ**

Tâm trí bao gồm những suy nghĩ/tư tưởng mà ta nhận thức được. Thông thường, trước khi thực hành suy niệm, tâm trí ta nhảy từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác, từ tư tưởng này sang tư tưởng khác. Những suy nghĩ nằm trong ý thức, có thể là tích cực hay tiêu cực, sẽ dẫn đến những cảm xúc tương ứng về cả hai phía. Chẳng hạn, tôi bắt đầu “suy nghĩ” về những tư tưởng tức giận và rồi tôi “cảm thấy” tức giận. Lưu giữ những tư tưởng tiêu cực trong một khoảng thời gian dài là một sự phí phạm sức lực, nhất là khi lặp đi lặp lại sẽ làm tiêu hao năng lượng thể xác, tinh thần và cảm xúc. Một tâm trí khỏe mạnh sẽ có được những tư tưởng tích cực.

## **TRÍ TUỆ**

Trí tuệ là thành phần của ý thức làm nhiệm vụ thẩm định những tư tưởng của tâm trí. Chẳng hạn, nếu tôi có những suy nghĩ tức giận về điều gì, trí tuệ tôi có thể nói “Đừng tức giận với người đó - không phải lỗi của họ đâu”. Tuy nhiên, nếu trí tuệ của tôi yếu, nó không thể kiểm soát được tâm trí và như thế, những tư tưởng và cảm xúc nóng giận của tôi sẽ không chấm dứt. Một trí tuệ mạnh mẽ sẽ có khả năng kiểm soát tâm trí và cảm xúc, như thế, tôi có thể thay đổi lối suy nghĩ của mình theo cách tôi muốn. Trí tuệ cũng có thể sáng sủa hay mù mờ trong nhận thức. Ví dụ, trí tuệ của tôi có thể nói với tôi rằng tôi có lý khi đổ tội cho ai đó về những rắc rối tôi gặp phải, và như thế, tôi nóng giận là đúng thôi! Tuy nhiên, nhận thức của tôi có thể sai và tôi không thể biện minh cho việc đổ tội người khác. Trí tuệ cũng có trách nhiệm trong việc quyết định nên hay không nên đưa tư tưởng vào hành động. Chẳng hạn, một trí tuệ yếu có thể nói “không” đưa tư tưởng tức giận vào hành động, nhưng rồi nó lại không thể ngăn ngừa điều ấy xảy ra. Với một trí tuệ mạnh mẽ, tôi không bao giờ mất kiểm soát và làm những điều mà tôi sẽ hối hận sau này. Một trí tuệ lành mạnh thì có sức mạnh, rõ ràng, và phán đoán tốt.

## TIỀM THỨC

Suy nghĩ và hành vi có khuynh hướng hình thành những mẫu thức và trở thành thói quen hay khuynh hướng trong nhân cách. Và rồi các thói quen, khuynh hướng hay những nét của nhân cách này sẽ nằm trong tiềm thức, sẵn sàng bị kích hoạt thành tư tưởng bởi những hoàn cảnh và biến cố bên ngoài. Chẳng hạn, nếu tôi luôn phản ứng lại với những tin không vui bằng sự lo lắng, buồn chán hay stress; và bây giờ, tôi nghe tin là tôi hay người thân của tôi có vấn đề về sức khỏe, tôi sẽ mau chóng phản ứng cùng một cách như thế. Cách phản ứng này đã trở thành thói quen rồi. Tiềm thức của tôi chất chứa tất cả phẩm chất tích cực và tiêu cực của tôi. Ví dụ, tất cả mọi người đều có phẩm chất bình an, vì họ có thể nhớ lại một lúc nào đó trong quá khứ, họ đã cảm nghiệm được điều này. Nhưng có thể đã từ lâu tôi không sử dụng phẩm chất này một cách đều đặn, mà tôi thường rút ra từ tiềm thức những tính chất tiêu cực như sợ hãi, tức giận hay lo lắng. Trong một tiềm thức lành mạnh, những giá trị tích cực sẽ thống trị và dễ dàng chuyển vào trong tâm trí những tư tưởng tích cực, ngay cả khi cuộc đời bên ngoài có bất ổn.

Suy ngẫm sẽ giúp chúng ta cảm nghiệm và tăng cường tính tích cực có trong tiềm thức, kiểm soát và hướng dẫn tư tưởng của tâm trí theo hướng tích cực, và tăng cường cho trí tuệ để nó sáng suốt và có khả năng kiểm soát hơn. Bước đầu chúng ta có thể thấy là kiểm soát và thay đổi tính tiêu cực trong hành động thì dễ hơn là trong suy nghĩ và trải nghiệm. Tuy nhiên, khi chúng ta chấm dứt việc đưa những tư tưởng và thói quen tiềm thức tiêu cực vào hành động, thì chúng sẽ bắt đầu yếu dần.

Quá trình phá vỡ chu kỳ trải nghiệm tiêu cực trong con người nội tâm bắt đầu bằng những trải nghiệm suy niệm tích cực và tập trung vào chất lượng của các hành động. Và rồi chúng ta sẽ tiến gần đến con người thật sự của mình - tích cực, hòa hợp, bình an và mãn nguyện.

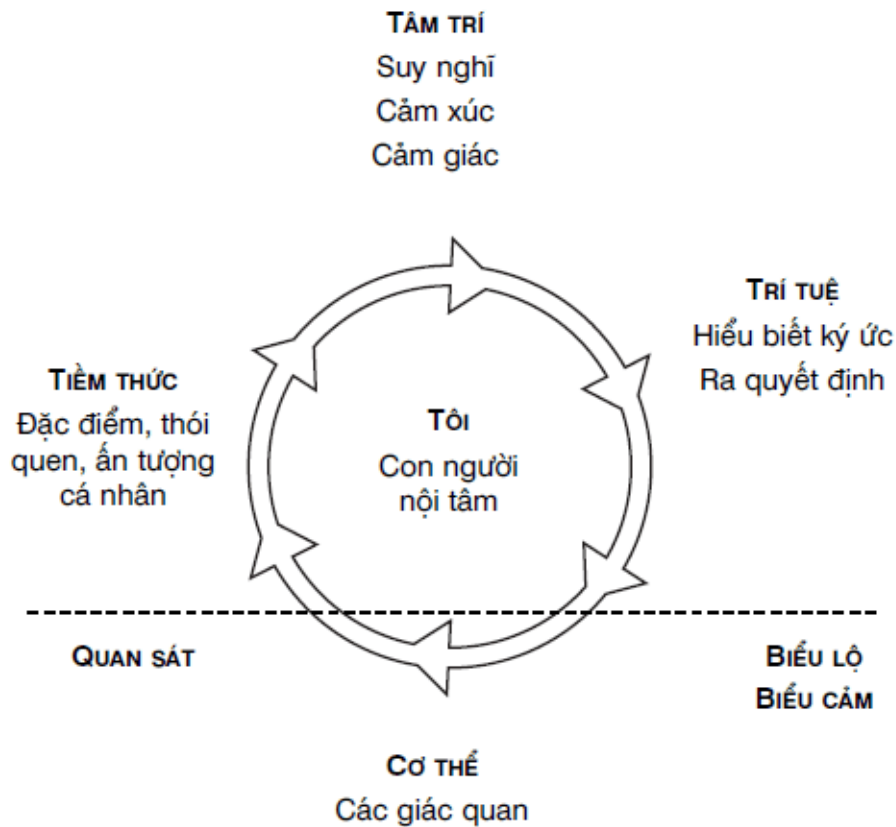
Tính tích cực giống như bắp thịt - nó sẽ teo tóp khi không sử dụng và sẽ mạnh mẽ nếu được sử dụng thường xuyên. Càng cảm nghiệm được tính tích cực của mình thì chúng ta càng sử dụng chúng một cách tự nhiên trong các hành động và khiến chúng trở nên mạnh mẽ hơn. Cùng với tiến trình này, chúng ta bắt đầu cảm thấy ngày càng an toàn, mạnh mẽ, vui vẻ, ổn định hơn và không bị nỗi sợ mất mát ám ảnh. Chúng ta đang trở nên khỏe mạnh hơn trong đời sống nội tâm.

Khi làm mạnh thêm những tư tưởng và trải nghiệm nội tâm, chúng ta sẽ tự do thoát khỏi ảnh hưởng của hoàn cảnh bên ngoài, chẳng hạn như những tư tưởng bi quan, hoài nghi rằng "Tôi không chắc chắn là sức khỏe của mình có thể hồi phục trở lại; đó là lý do tôi luôn luôn không cảm thấy hạnh phúc". Khi chúng ta càng dựa nhiều hơn vào những nguồn lực từ bên trong, sức mạnh và tính tích cực nội tâm, thì chúng ta càng thấy rằng những dao động trong các biến cố bên ngoài sẽ không còn làm dao động trải nghiệm về sự bình an, hạnh phúc, hay bản tính tự nhiên của mình nữa. Khi đạt được điều đó, chúng ta có thể cảm thấy tự do để trải nghiệm sự bình an và hạnh phúc mỗi khi chúng ta muốn, chứ không phải chỉ khi nào mọi sự suôn sẻ thì mới được. Càng phát triển khả năng này thì các cảm giác mình có giá trị, tự tin, và tự trọng càng tăng thêm.

Nâng cao sức mạnh tinh thần

Khi chúng ta phát triển lòng tin vào chính mình và chọn cách không phản ứng tiêu cực trước những hoàn cảnh bên ngoài, chúng ta thật sự có thể trở thành người gây ảnh hưởng lên những hoàn cảnh đó. Chẳng hạn, nếu tôi vẫn giữ bình tĩnh trước những người đang tức giận hay bực bội với tôi, thì có khả năng là họ sẽ mau bình tĩnh trở lại hơn.

Cần nhớ là con người ta giao tiếp qua những rung cảm cũng như qua lời nói. Giao tiếp qua rung cảm có thể trở nên rất quan trọng khi tình trạng sức khỏe không cho phép giao tiếp bằng lời. Nghĩa là họ có thể “cảm nhận” được khi người khác bình thân và có thái độ chấp nhận, và điều đó giúp xoa dịu cho họ.



### Diễn giải suy niệm: QUẢ KHINH KHÍ CẦU CỦA TÔI

*Tập trung tư tưởng của mình vào con người nội tâm, tôi bắt đầu nghĩ tôi là ai. Tôi chuyển tư tưởng của mình khỏi cái tên, vai trò, những gì tôi có và tình trạng sức khỏe của tôi, tất cả những gì tạm bợ đang vùi tôi xuống đất. Tôi đang tìm kiếm để trải nghiệm về cái “Tôi” bao trùm tất cả những điều trên. “Tôi” là ai?*

*Tôi cảm thấy mình là một nguồn năng lượng sống động. Tôi là một tia hội tụ của năng lượng cuộc sống và tôi đang tỏa ránh sáng. Tôi để cho tất cả những sự nhỏ nhen và phức tạp trôi đi, cho phép mình được cảm thấy rất nhẹ nhõm, thoát khỏi mọi gánh nặng và lo lắng. Tôi*

Nâng cao sức mạnh tinh thần

*nhớ lại một thời gian trước đây, tôi đã có cảm giác như thế này, có thể khi tôi còn là một đứa trẻ, hay là vào một ngày nghỉ, không sợ hãi, không có gì là nặng nề, chỉ có mình tôi cảm thấy thoải mái, nhẹ nhàng, vui tươi vì được sống.*

*Bây giờ, trong con mắt tâm trí của mình, tôi thấy một cánh đồng trước mặt và trên cánh đồng đó, tôi thấy một quả khinh khí cầu to đầy khí và thật đẹp, được cột vào một cái giỏ. Dưới ánh mặt trời, quả khinh khí cầu đang lung linh tỏa ra một màu lam lục đậm. Tôi bước vào trong cái giỏ của khinh khí cầu, ngồi một cách thoải mái và khinh khí cầu bay lên. Khinh khí cầu càng bay lên cao, cao lên nữa, thì tất cả những sự nặng nề và gánh nặng còn sót lại đều rơi ra khỏi tâm trí tôi; và nguồn năng lượng ánh sáng, là chính tôi, bắt đầu chiếu sáng và lấp lánh như một vì sao. Ngay cả thân xác tôi cũng bắt đầu cảm thấy nhẹ nhàng và không trọng lượng.*

*Khinh khí cầu của tôi bay lượn qua vùng ánh sáng của những cánh đồng màu xanh, lên cao, bay lượn, lững lờ. Bây giờ, tôi bay qua một cái hồ nước xanh trong như pha lê, bao bọc xung quanh là những ngọn đồi thoải thoải nằm gối đầu lên nhau. Từ mặt hồ, một ngọn gió hiu hiu thổi lên. Tôi cảm thấy ngọn gió vờn trên mặt, trên đôi gò má, đang mơn man đùa giỡn với tóc tôi. Khi càng bay lượn xa hơn, băng qua cái hồ, tôi càng cảm thấy như được truyền cảm hứng bởi vẻ đẹp và sự thanh bình ở xung quanh.*

*Tôi nhận ra rằng khung cảnh thanh bình mà tôi đang chiêm ngưỡng đang trở thành một phần của chính tôi. Tôi thật bình an. Tôi chẳng cần đi đến bất cứ một nơi nào khác để tìm sự bình an. Nó là một phần trong bản chất con người tôi, là bản tính nguyên thủy của tôi.*

*Tôi tập trung hoàn toàn tư tưởng của mình và tôi cảm nghiệm được phẩm chất bình an, nó đang bao bọc quanh tôi và thấm nhập vào toàn thân tôi. Bình an nội tâm đi vào mọi ngõ ngách của ý thức tôi và tôi cảm thấy bình tĩnh, trong sáng, yên tĩnh và nhẹ nhàng, bình an với chính mình. Tôi biết đây chính là "Tôi" đích thực. Phẩm chất bình an này phát ra từ sâu thẳm lòng tôi. Tôi nói lỏng những ràng buộc tâm trí tôi và bây giờ, tôi có thể trải nghiệm sự yên tĩnh, nhẹ nhàng và bình an trong con người mình.*

*Khi trạng thái bình an tự nhiên của tôi trở dậy, tôi khám phá ra sức mạnh, quyền năng nội tâm của mình. Tôi là một con người nhẹ nhàng, tinh lặng, và quyền năng, đang tỏa ránh sáng và sự bình an. Bên trên khinh khí cầu, tôi nhận ra rằng khi tôi cảm nghiệm như thế này thì toàn thế giới trông thật đầy màu sắc, thật đẹp, và là một nơi tuyệt vời để sống.*

*Tôi ý thức rằng tôi đang cảm nghiệm những cảm giác đầy yêu thương về chính mình và tôi gửi đi những cảm xúc yêu thương ấy đến trái đất và đến tất cả mọi sinh vật. Những rung cảm thanh bình của tình yêu và ánh sáng ấy tỏa ra, chạm nhẹ vào những sinh vật và thiên nhiên, giúp chúng cảm nghiệm cái vượt ve của an bình, cái vượt ve của bình an.*

*Đã đến lúc khinh khí cầu của tôi từ từ hạ xuống mặt đất, đáp xuống một cách êm ái, nhẹ nhàng, thật nhẹ nhàng. Mặc dù cuộc du hành sắp kết thúc, nhưng tôi sẽ mang theo cảm nghiệm không thể phai nhòa về việc tôi thật sự là ai - là một thực thể ánh sáng bình an, yêu thương, với một sức mạnh vô biên. Tôi có thể giữ lấy những cảm nghiệm đó cho mình, vì nó là*

*của tôi và không người nào hay hoàn cảnh nào có thể lấy đi được. Khi quả khinh khí cầu đã chạm đến mặt đất, tôi trở lại với khung cảnh căn phòng mà tôi đang ngồi một cách êm đềm, nhẹ nhàng.*

### **Diễn giải suy niệm: CON NGƯỜI NỘI TÂM**

*Trong một vài giây phút sắp đến, tôi suy nghĩ về con người nội tâm của mình, tôi thật sự là ai. Trong quá khứ, tôi thường nghĩ về mình qua cái tên mà người ta thường gọi tôi, hay qua hình dáng thân thể, bao gồm cả tình trạng sức khỏe, hay nghề nghiệp mà tôi đã làm, hay vai trò mà tôi đảm nhận. Bây giờ, tôi hiểu ra rằng vai trò, tên gọi, hay dáng vẻ bên ngoài là những thứ liên hệ đến thân thể, với vai trò mà tôi diễn trên sân khấu cuộc đời này. Giờ đây, tôi để cho mình cảm nhận cuộc sống trong thân thể tôi.*

*Tôi là năng lượng sống động, phát ra từ một điểm cực nhỏ, tỏa ra bên ngoài dưới hình dạng ánh sáng và những làn sóng sinh học. Tôi là một ngôi sao, tỏa ra năng lượng và ánh sáng. Đó chính là con người nội tâm, là tâm hồn của tôi. Đó chính là tôi.*

*Chính năng lượng này cho thân thể tôi sự sống. Thân thể tôi là một cỗ xe, và tâm hồn tôi chính là sự sống trong thân thể này. Tôi có thể làm cho thân thể chuyển động. Tôi có thể để cho thân thể nghỉ ngơi. Tôi, chính là tâm hồn, đang hiện hữu và tôi có thể suy nghĩ và cảm nhận.*

*Đôi lúc, tôi cảm thấy đau và bị tổn thương, và đôi lúc, tôi cảm nghiệm được sự yên tĩnh và an bình. Bây giờ, tôi hiểu rằng sự đau đớn và bị tổn thương mà tôi cảm thấy chỉ đến với tôi qua thân thể, còn phẩm chất yên tĩnh và bình an là bản chất đích thực của tâm hồn tôi. Tôi chỉ tập trung vào tâm hồn mình mà thôi. Cùng với điều đó, ý thức về thân thể đang phai dần.*

*Tôi bắt đầu cảm thấy ánh sáng đang lướt trên ý thức về thân thể của mình để đi vào ý thức... Tôi là một tâm hồn. Bình an và thanh thản nằm sâu trong tâm hồn bắt đầu trỗi lên trong tôi. Từ tầng sâu lắng trong con người tôi, tôi cảm nhận năng lượng nguyên thủy tinh tuyền của bình an. Một cảm giác bình an đang bao phủ tôi, tôi cảm thấy như đang được ngập lặn trong một cảm nghiệm sâu lắng về sự bình an.*

*Tôi vượt lên trên sự tổn thương, vượt lên trên nỗi đau đớn, vượt lên trên thân xác. Tôi đang hiện hữu. Tôi có ý thức. Ý thức của tôi thì nhẹ nhàng và tự do. Cuộc sống của tôi mở rộng ra vượt trên thân thể. Ngay cả khi không có thân thể thì tôi - một nguồn năng lượng sống động - vẫn tiếp tục tồn tại. Tôi là vĩnh cửu. Tôi là ánh sáng, hiện thân của sự bình an. Ý thức của tôi vượt lên trên nỗi sợ hãi, sự tổn thương, và nỗi đau. Tôi luôn an toàn vì không bao giờ tôi đánh mất chính mình. Tôi luôn luôn tởn tại. Tôi hiện hữu vĩnh cửu, và tôi cảm thấy thật bình an, vui thỏa vì được là chính mình, được sống trong một vài khoảnh khắc tự do khỏi những giới hạn của thế giới hữu hình này.*

*Cảm nghiệm trạng thái thanh khiết nguyên thủy của con người nội tâm như thế này cho tôi đạt đến những cảm giác mới về bản thân mình. Tôi có thể tin tưởng, chấp nhận, và yêu mến chính mình. Tôi là tôi và tôi đang sống một cuộc đời, đang làm sống vai diễn của tôi qua thân xác này đến hết khả năng của mình, và thế là đủ lắm rồi.*

*Yêu thương bản thân giúp tôi dịu dàng với chính mình. Tôi không cần phải trừng phạt chính mình vì tôi đã làm hay sống không như chính tôi hay những điều tôi không thể trở thành. Những hạn chế mà tôi trải nghiệm qua sức khỏe, vai trò hay không làm được những gì tôi muốn làm chỉ đơn giản là những giới hạn của thân xác tôi, còn tâm hồn tôi thì rộng lớn bao la và vô hạn. Từ trong tâm hồn, tôi có thể cảm nghiệm sự giàu có vô hạn - là bình yên, tình yêu thương, niềm vui, và sự trong sáng, và tôi có thể chia sẻ những điều này cho người khác. Ngay lúc này, tôi đang làm công việc đó đây! Tôi chia sẻ năng lượng thanh khiết của sự bình an và tình yêu cho những người thân quen, những người ở bên cạnh tôi ngay lúc này và cả những người ở xa mà tôi vẫn cảm thấy gần trong tâm trí. Khi tôi yêu mến, chấp nhận chính mình và người khác, tâm hồn tôi lấy lại được cảm giác hài hòa và đầy đủ. Tinh thần trong tôi đang lấy lại thăng bằng. Cảm nghiệm sự sống của tâm hồn vượt lên trên thể xác làm cho sức mạnh nội tâm - sự hài hòa, quân bình, trong trắng, và bình an - lại trỗi dậy trong tôi. Tôi có sức mạnh để yêu mến và làm cho mình được bình an và tôi được tự do là chính mình. Và giờ đây, khi tôi cảm thấy đã sẵn sàng, tôi hướng suy nghĩ của mình trở về căn phòng mà tôi đang ngồi, nhưng chỉ khi tôi đã sẵn sàng.*

---

### 3. Tự đánh giá một cách tích cực

*Học cách để tin vào bản thân*

Tất cả mọi người đều mang theo một ý thức hay hình ảnh về mình trong tâm trí. Thông thường, mỗi người đều có hai chọn lựa: nghi ngờ về mình và mang mặc cảm tự ti là mình không có giá trị gì, hoặc tin vào chính mình và kính trọng, quan tâm đến mình. Người ta có thể trải nghiệm cả hai trạng thái đó vào những thời điểm khác nhau.

Trong cuộc sống, con người có thể khoác lên quan niệm về mình một vài lớp vỏ của sự nghi ngờ, có thể là vì những sai lầm có thật hay tưởng tượng trong quá khứ, hoặc là vì họ chấp nhận những thái độ, ý kiến, hay hành động tiêu cực mà những người khác dành cho mình.

Một trong những điều cơ bản của quá trình tự biến đổi là tháo gỡ những lớp vỏ của sự nghi ngờ này và thay thế chúng bằng những cảm giác về giá trị của mình, lòng tự trọng, yêu mến và chấp nhận chính mình.

Bản chất đích thực của tâm hồn là yêu thương. Nếu một người không thể yêu thương chính mình hay người khác, thì tâm hồn ấy đã bị tổn thương ở đâu đó. Để có thái độ tích cực về mình, một quá trình suy ngẫm phát triển khả năng được đặt ra. Qua suy ngẫm, chúng ta học được cách chấp nhận và cảm nghiệm về những phẩm chất, các đức tính, các giá trị và những đặc điểm của mình. Chẳng hạn như, khi suy ngẫm, tôi chấp nhận và cảm nghiệm được tư tưởng “Tôi là một người an bình, biết yêu thương, và dễ thương”, thì tôi đang thanh tẩy mình khỏi những mặc cảm về bản thân, hoặc những ý kiến hay cảm giác tiêu cực từ phía người khác.

Món quà lớn nhất mà chúng ta có thể tặng cho mình là tin tưởng vào chính mình. Nếu chúng ta liên tục tự nhủ rằng “Tôi không có đủ sức mạnh để đối phó” hay “Tôi không đủ khả năng”, thì chúng ta sẽ không thể đối phó hay không có khả năng đúng như những gì chúng ta tự nhủ. Khi chúng ta thiếu tin tưởng vào mình nghĩa là chúng ta đã đặt những rào cản giới hạn lên khả năng đối phó với những thách thức và thay đổi trong đời sống của mình. Với lòng tin, chúng ta có thể đối mặt với tất cả mọi hoàn cảnh. Thiếu lòng tự tin, chúng ta sẽ cảm thấy sợ hãi.

Mỗi người là một cá nhân độc đáo và riêng biệt. Tất cả mọi người cần phải duy trì lòng tin vào những nét độc đáo của mình, ngay cả khi người khác không cảm thấy như thế. Không sớm thì muộn, khi những người khác bắt đầu nhận thấy tính tích cực từ những đặc điểm của ta, họ sẽ trân trọng chúng. Chúng ta phải chấp nhận và trân trọng những đặc điểm của chúng ta. Tuy nhiên, tất cả mọi người cũng đều có một vài điểm yếu trong một số lĩnh

Nâng cao sức mạnh tinh thần

vực. Chúng ta phải chấp nhận điều này như thể chúng là một phần trong chúng ta và hiểu rằng, dù gì đi nữa, ta đang làm công việc chuyển hóa những thuộc tính tiêu cực của mình.

Khi không đánh giá mình một cách tích cực hay không cảm thấy mình có giá trị, thì khi có điều gì không ổn xảy ra trong cuộc đời - chẳng hạn khi sức khỏe xuống dốc - chúng ta sẽ cho đó là một bằng chứng để nói rằng “Tôi không ổn rồi!”. Chúng ta phải học cách từ bỏ lối đo lường phẩm chất con người mình theo tiêu chuẩn về sức khỏe, sự thành đạt, các vai trò hay hình dáng cơ thể. Nếu không, chúng ta sẽ luôn luôn cảm thấy bất mãn và không hạnh phúc.

Nếu chúng ta không cảm thấy tôn trọng và yêu mến bản thân mình một cách đích thực và rõ ràng, thì chúng ta thường cảm thấy một sự trống rỗng nội tâm mà chúng ta sẽ bù đắp, thay thế bằng “cái tôi”. Cái tôi được sinh ra từ việc thiếu tôn trọng chính mình. Đó là một thứ hãnh diện sai lầm, một thứ tin tưởng sai lầm về mình. Cái tôi làm cho người ta cảm thấy rằng mình hơn người khác hay ngược lại, mình không xứng đáng. Cái tôi thúc đẩy người ta tìm chứng cứ cho giá trị của mình qua những hình thức phô trương bên ngoài hay những thành quả; và chúng thường làm cho người ta ghen tức khi thấy người khác thành đạt hay được tôn trọng. Với cái tôi, người ta sẽ tự đẩy mình vào thất vọng, mặc cảm khi họ phạm sai lầm và có xu hướng chú trọng vào những nhược điểm và thiếu sót của bản thân.

Cái tôi là nguyên nhân chính gây ra đau khổ. Khi lớp vỏ bên ngoài của cái tôi bị đe dọa do thiếu thành công hay do ý kiến của người khác, chúng ta sẽ trở nên kiệt lực và bị tổn thương bên trong. Chúng ta có thể phản ứng lại bằng cảm tính, cảm thấy bị tổn thương hay tức giận. Để gìn giữ hạnh phúc cho con người nội tâm, chúng ta nhất thiết phải phá đổ cái trụ đỡ giả tạo của cái tôi và phát triển lòng tự trọng thật sự.

Nhờ lòng tự trọng, chúng ta có lòng tin vào chính mình. Tin vào chính mình có nghĩa là cảm nghiệm rằng “Dẫu tôi là ai hay là gì đi nữa, tôi vẫn ổn định” và “Tôi có thể và sẽ đạt được bất cứ điều gì tôi cần phải đạt được”. Xem mình có giá trị, chấp nhận bản thân, và tự tin là sự khẳng định mình một cách tích cực. Bất kể người khác như thế nào, chúng ta vẫn là chính mình một cách thoải mái, tốt đẹp. Động lực hành động của chúng ta không phải là để thỏa mãn những điều mong muốn sai lầm do chính mình hay người khác áp đặt, mà động lực ấy phát xuất từ ý nghĩa đích thực về giá trị bản thân, tự tin nhiệm mình, thái độ tôn trọng bản thân và tôn trọng nhiệm vụ. Đó chính là sự tin cậy thật sự: “Tôi có khả năng, tôi có thể làm được và bất cứ điều gì tôi đạt được, kết quả của nó cũng sẽ tích cực. Hơn nữa, tôi không cần phải tự chứng minh cho ai cả vì tôi đã biết tôi hoàn toàn ổn thỏa”.

Suy ngẫm là một phương cách hữu ích giúp chúng ta tự quý trọng mình, vì suy ngẫm hướng dẫn chúng ta cảm nghiệm bản thân và những phẩm chất cao nhất của mình một cách độc lập với những thành công hay thất bại. Như thế, chúng ta có thể cảm nghiệm những đức tính độc đáo của mình, những đặc điểm và những phẩm chất tinh thần bên trong chúng ta.

Tin vào chính mình giúp nâng cao sức mạnh nội tâm và sự uyển chuyển để thích ứng với những hoàn cảnh thay đổi bên ngoài. Khi không tin vào chính mình, chúng ta không có đủ tin tưởng để chấp nhận và không tin rằng chúng ta có thể đối phó với sự thay đổi. Và



nếu thế, có thể chúng ta sẽ cố gắng bám vào quá khứ để mong cho mọi sự việc đều được như trước đây hay bực bội nhớ lại những lần để vượt mất dịp may. Nhưng chính cảm giác này trong hiện tại lại là một bằng chứng nữa của những cơ hội đã đánh mất!

Khi tự tin vào bản thân, chúng ta không thấy sự mất mát hay thay đổi là một điều đáng sợ. Được như thế là vì chúng ta có lòng tin rằng khi một điều gì đó không ổn xảy đến trong cuộc đời mình thì cũng không có nghĩa là chúng ta không còn là một con người nguyên vẹn, có giá trị và đáng sống. Với nhận thức như thế, chúng ta không còn cảm thấy mình bị mất kiểm soát hay có một cuộc đời tan nát nữa. Chúng ta cần phải chấp nhận tất cả con người của mình, bao gồm cả những yếu kém và các vấn đề sức khỏe. Đó cũng là một phần trong chúng ta và khi chấp nhận điều đó, chúng ta có thể chấm dứt một cuộc chiến đưa đến thất bại và tiếp tục tiến bước.

Khi tin vào mình, chúng ta sẽ tự động phát triển niềm tin vào những khả năng của mình để chúng vượt lên trên những sợ hãi, xấu hổ, tội lỗi và những cảm xúc tiêu cực khác. Chúng ta có thể nhìn hoàn cảnh thay đổi trong cuộc đời như là những kinh nghiệm cho sự tăng trưởng, ngay cả khi những hoàn cảnh ấy có gây đau buồn, khó chịu đi chăng nữa. Chúng ta có thể xem những hoàn cảnh này như những kinh nghiệm để từ đó có thể trở thành một con người tự do và sáng tạo hơn. Như thế, chúng ta trở nên giống như một chiếc thuyền nằm giữa tâm của cơn gió xoáy, ở đó, mặt nước rất êm đềm. Bất kể cuộc đời có thể vẫn tiếp diễn, nhưng ta đã tìm được chỗ ngồi ổn định bên trong để lướt qua sóng gió. Như chiếc thuyền, chúng ta an toàn và được bảo vệ. Bài học ở đây là giống như chiếc thuyền, ta phải đi cùng và cỡi lên bão tố. Nếu nhảy vào cơn bão và quyết chiến với nó, chúng ta sẽ bị đánh tan tác. Chúng ta cần phải cỡi lên bão tố cuộc đời và trôi chảy theo dòng đời.

Điều này rất hữu ích nếu chúng ta tin rằng trong “vỡ kịch cuộc đời” luôn có sự cân bằng đồng đều giữa những thế lực tích cực và tiêu cực; và tất nhiên, cán cân mang sự yên tĩnh, bình thản, an bình, trong sáng, hạnh phúc, và niềm vui sẽ nghiêng trở lại cuộc đời chúng ta sau cơn bão tố.

Tôi có thể phóng đại những lo lắng và sợ hãi trong tâm trí mình bao nhiêu tùy thích hoặc tôi có thể tin rằng cuối cùng thì mọi sự sẽ được giải quyết một cách tốt nhất, ngay cả khi phương pháp để giải quyết vấn đề không như tôi muốn hay dự kiến trước. Một lần nữa, tôi có sự lựa chọn. Một khi tôi phát triển lòng tin vào chính mình và vào cuộc sống, thì tôi sẽ dễ tránh được nỗi sợ hãi về điều mà tương lai dành cho tôi. Điều đó cho phép tôi tự do để cảm nghiệm sự bình thản và thanh tịnh nội tâm trong hiện tại.

### **Diễn giải suy niệm: TỰ QUÝ TRỌNG MÌNH**

*Tôi hướng tư tưởng vào bên trong, tập trung vào con người nội tâm. Tôi để cho thế giới với mọi rắc rối của nó, những vai trò cũng như những mối quan hệ bước ra khỏi tâm trí bằng cách lấp đầy ý thức bằng những tư tưởng về con người nội tâm của mình : Tôi thật an bình,*

Nâng cao sức mạnh tinh thần

*Tôi là ánh sáng, Tôi là năng lượng - và từ sâu thẳm trong con người tôi bắt đầu tỏa ra sức mạnh và chấp nhận.*

*Tôi đang đứng trên bờ cuộc đời; và với con mắt nội tâm, tôi nhìn vào đại dương mênh mông trong con người nội tâm của tôi. Tôi đã bỏ lại sau lưng tất cả nặng nề và gánh nặng của cuộc sống đời thường. Vô vàn những trải nghiệm mới mẻ đang ở trước mặt tôi.*

*Ý thức tôi bắt đầu mở ra nguồn năng lượng mênh mông và vô hạn của vũ trụ và vượt trên cả vũ trụ. Qua con mắt tâm trí, tôi thấy một ngôi sao, một ngôi sao sáng ngời và kỳ lạ, đang tỏa ra những làn sóng bình yên, những đợt sóng tình yêu, đang từ từ tiến lại gần tôi. Tôi để cho những làn sóng ấy đi sâu vào con người nội tâm, và tôi ngập lặn trong những làn sóng bình yên và yêu thương ấy. Như thế tôi trở thành thực thể bình yên, những đợt sóng bình yên lấp lánh, dịu dàng ấy đang đổ đầy vào cả con người tôi. Năng lượng yêu thương thánh thiện đang vuốt ve tôi, và những khoảng trống trong tôi được đổ đầy bằng tình yêu và ánh sáng.*

*Năng lượng thánh thiện của vũ trụ cùng với năng lượng ánh sáng và tình yêu của tôi như đang hợp nhất thành một. Tôi cảm thấy mình trở lại nguyên vẹn. Những vết thương và sự trống trải trong tôi đang được chữa lành. Tôi đang được đổ đầy bằng bình yên, tình yêu và chấp nhận bản thân. Con người nội tâm của tôi đang tỏa sáng với một thứ ánh sáng mà không hoàn cảnh nào của cuộc sống có thể làm cho nó bị lu mờ. Tôi đang trôi theo dòng đời. Tôi là một vị chủ nhân, đang chọn lựa cách thức để trải nghiệm đời mình. Tôi có một niềm tin sâu đậm trong tôi để hướng dẫn tôi vượt qua mọi sóng gió của cuộc đời. Tôi hiểu ra rằng mỗi vùng sóng gió trong cuộc đời sẽ dẫn tôi đến một tầm hiểu biết mới và sự phát triển con người nội tâm. Tôi tin vào chính mình. Tôi mạnh mẽ, an toàn, tràn đầy sức mạnh và bình an.*

*Tôi cảm thấy nhẹ bỗng, như đủ để bay qua ngọn núi cao nhất của những chướng ngại mà cuộc đời đặt ra trước mặt tôi. Tôi không cần phải phóng đại những điều có thể xảy ra trong tương lai và tôi có thể bỏ quá khứ vào lại quá khứ.*

*Tôi có thể cảm nhận được ánh sáng và sức mạnh của con người nội tâm đang tỏa sáng qua khuôn mặt và đôi mắt của tôi như những làn sóng nhẹ nhàng mang năng lượng, bình yên và niềm vui. Tôi đang cảm nghiệm sự bắt đầu của một cuộc hành trình khám phá những kho tàng mênh mông - đó là những cảm nghiệm đang ẩn giấu trong chốn thình lạng của con người tôi.*

*Một cách từ từ chậm rãi, tôi bắt đầu di chuyển tư tưởng ra khỏi con người nội tâm tĩnh lặng của mình và lần nữa, tôi đánh thức ý thức để đi vào thế giới quanh tôi, vào căn phòng mà tôi đang ngồi đây. Từ từ chậm rãi, tôi nhìn xung quanh với đôi mắt của mình. Bình an và sức mạnh đã đến với tôi trong cuộc hành trình nội tâm vẫn còn phản ánh lại trên khuôn mặt, đôi mắt của tôi. Vào lúc thuận tiện, tôi biết tôi sẽ có thể giữ sự bình an và sức mạnh này với tôi trong mọi lúc, luôn luôn như thế.*



Nâng cao sức mạnh tinh thần

## 4 Các mối quan hệ

*Con người nội tâm trong ứng xử với người*

Khi một thành viên trong gia đình mắc phải một căn bệnh nan y đe dọa đến tính mạng thì các mối quan hệ trong gia đình có thể thay đổi sâu sắc. Điều này cũng sẽ gây nên nhiều vấn đề không được giải quyết, những xung khắc, những căng thẳng hay sợi dây liên lạc giữa các thành viên trở nên mong manh. Tuy nhiên, đây cũng chính là lúc mà các mối quan hệ trong gia đình có thể phát triển bền chặt, thể hiện qua tính trung thực, chấp nhận nhau, quan tâm và chia sẻ cho nhau và cư xử với nhau tốt hơn.

Khi phải đối diện với thực tế là còn rất ít thời gian để sống với nhau, nếu các cá nhân có thể giải quyết và chấp nhận những khác biệt của nhau, bỏ qua những ký ức gây tổn thương, quên đi những ước vọng không thành và tiến đến việc thể hiện sự trung thực qua thái độ ân cần, chia sẻ và cách nói chuyện thân tình, khi đó, họ đã dành cho nhau một món quà tuyệt vời, bền vững qua thời gian. Bởi khi những ký ức thể xác đã nhạt nhòa thì những ký ức về các mối quan hệ vẫn tồn tại.

Trước hết, chúng ta cần phải hiểu bản chất của các mối quan hệ. Cho và nhận tình yêu, sự ấm áp và sự quan tâm trong các mối quan hệ là một phần tự nhiên và nội tại của cuộc sống. Khi cảm thấy hạnh phúc, thoải mái, và vui sướng trong các mối quan hệ, chúng ta sẽ thấy bình an, vui sướng trong lòng mình. Và các mối quan hệ thường phản ánh điều đó. Mối quan hệ là phản ánh của những thái độ và trải nghiệm từ bên trong, của những điểm mạnh, điểm yếu và hình ảnh trong chúng ta. Có thể là chúng ta dành phần lớn cuộc đời để cảm thấy được an toàn và yêu mến trong mối quan hệ với cha mẹ, bạn bè, bà con, với vợ hoặc chồng, với con cái. Đôi lúc, chúng ta cảm thấy được an toàn và yêu mến, nhưng đôi khi lại không. Khi các mối quan hệ không mang lại sự an toàn và tình yêu thương, chúng ta có một chọn lựa: hoặc là đổ lỗi cho người khác, hoặc nhìn vào bản thân để xem mình đã góp phần tạo ra hoàn cảnh ấy như thế nào. Giả sử chúng ta chọn cái thứ nhất - tức là đổ lỗi cho người khác, thì những người bị ta đổ lỗi đó thường là chẳng thay đổi gì cả. Và chúng ta càng cố làm cho họ thay đổi thì có thể họ lại càng tức tối với ta, và hậu quả là ta càng trở nên bức bối thêm nữa. Nếu chúng ta có được sự khôn ngoan và sức mạnh để nhìn vào trách nhiệm của mình trong các mối quan hệ, thì chúng ta có thể nhận ra rằng điều mà ta có thể thay đổi chính là bản thân mình. Hơn nữa, khi chúng ta cố gắng đóng góp sức mình vào một mối quan hệ, thì mối quan hệ đó đã bắt đầu có khả năng giải tỏa được những đối kháng và căng thẳng hay bất cứ vấn đề nào khác.

Khi suy nghĩ đến phần đóng góp của mình trong mối quan hệ, những điểm sau đây có thể rất hữu ích:

Nâng cao sức mạnh tinh thần

## **1. Khi không thể chấp nhận người khác “như họ là”, đó là khi tôi không chấp nhận tôi “như tôi là”.**

Qua suy ngẫm và phát triển nội tâm, khi chúng ta bắt đầu tăng lên niềm tin vào chính mình và các khả năng của mình mà không so sánh với người khác một cách thiếu thực tế, thì cái nhìn của chúng ta đối với người khác sẽ bớt mang tính phê phán, chỉ trích đi. Càng chấp nhận chính mình, chúng ta càng biết chấp nhận người khác với tất cả điểm mạnh, điểm yếu của họ.

Các mối quan hệ của chúng ta sẽ được cải thiện khi chúng ta cố gắng nhìn vào mình với một cái nhìn tích cực và mở rộng cái nhìn đó ra với người khác. Chúng ta cần nỗ lực chú trọng vào những điểm mạnh, các phẩm chất tốt đẹp của người khác và chấp nhận những điểm yếu của họ.

Khi hiểu mình như là một tâm hồn và nhìn người khác cũng với một cái nhìn như thế thì chu áng ta sẽ có chiều hướng nhìn thân ái về đẹp và những đặc điểm của người khác nhiều hơn là phê phán họ dựa trên vai trò hay thành quả của họ.

Khi người khác cảm thấy mình được chấp nhận, họ sẽ cảm thấy thoải mái trong quan hệ và chắc chắn, họ sẽ chấp nhận chúng ta nhiều hơn. Nếu có thể thay đổi thái độ đối với người khác, chúng ta có thể thay đổi bản chất các mối quan hệ của mình.

## **2. Hiểu rằng tình yêu “đích thực” thì vô điều kiện.**

Nếu chúng ta chỉ yêu người khác khi họ cư xử như mình mong muốn, thì chúng ta không bao giờ trải nghiệm được chiều sâu của một tình yêu chân thật và mạnh mẽ. Nếu chúng ta đi tìm tình yêu từ người khác để lấp đầy sự “trống rỗng” trong lòng mình, chúng ta sẽ không bao giờ được thỏa mãn vì người khác không phải là hoàn hảo và như thế, không phải khi nào họ cũng có thể cho cái mà ta muốn.

Hơn nữa, cần đến tình yêu và sự quan tâm của người khác để lấp đầy sự trống rỗng của mình có nghĩa là chúng ta đã trở nên lệ thuộc vào người đó để có hạnh phúc. Với sự lệ thuộc này, chúng ta thường bắt đầu ưa thích người khác chỉ khi nào họ thỏa mãn nhu cầu của mình; và khi họ không làm hay không thể làm được điều đó, chúng ta có xu hướng xem đó như một điều xấu, và cho rằng “Họ thật ích kỷ!”. Với cái nhìn như thế, chúng ta dễ dàng quay lưng lại với việc cảm kích trước những tốt đẹp của người khác.

Cuối cùng, những quan hệ thân thiết chỉ có thể tồn tại lâu dài khi cả hai phía đều có trách nhiệm phát triển và hoàn thiện chính mình. Có như thế, họ mới có thể yêu mến và tôn trọng nhau được.

Biểu hiện của một tình yêu đích thực là cho đi.

Yêu thương là cho đi điều mình có. Trong mỗi quan hệ, nếu chúng ta cho đi tình yêu và sự quan tâm, bất kể ta có nhận lại được gì hay không, thì khi ấy, ta mới hiểu ra rằng việc

cho đi và quan tâm đến người khác là phương cách đích thực để làm cho mình cảm thấy đầy đủ. Thông qua việc cho đi, chúng ta trở nên tràn đầy.

### ***3. Tình yêu trở thành ràng buộc khi chúng ta trói buộc người khác vào những kỳ vọng của mình.***

Điều đó có nghĩa là chúng ta sẽ bị tổn thương, tức giận hay bực bội khi người khác không như mình kỳ vọng, hay khi họ ả không thực hiện như cách ta mong họ làm. Những kỳ vọng ấy phát triển từ một quan niệm về tình yêu mang yếu tố làm chủ và chiếm hữu: “Tôi yêu anh, nhưng tôi mong ước và yêu cầu anh phải cư xử theo cách nào đó có lợi cho tôi và cho sự an bình của tâm trí tôi”. Bằng cách từ bỏ đi những kỳ vọng của mình vào người khác, chúng ta sẽ trở nên tự do và thoát khỏi bị tổn thương, tức giận và bực bội đối với họ.

Những người mắc phải chứng bệnh nan y có thể cảm thấy bực bội hay tức giận vì mất kiểm soát cuộc đời mình hay mất hy vọng vào tương lai. Cơn giận này thường là một giai đoạn chóng qua để đi đến việc chấp nhận hoàn cảnh. Tuy nhiên, cơn giận có thể trút lên người mà họ yêu mến và tin tưởng nhất.

Vào lúc này, nếu có đủ sức mạnh vượt qua cơn tư ác giận cá nhân này mà vẫn tiếp tục cho đi, chấp nhận, và yêu thương, thì giai đoạn tức giận có khả năng sẽ trôi qua mau hơn và không để lại một thiệt hại hay dấu ấn lâu dài nào. Nếu cơn giận vẫn còn thì có thể là nó đang che giấu một vấn đề nào đó ở bên trong, chẳng hạn như sự sợ hãi, lo lắng, tổn thương.

Mặt khác, nhiều người khi phải đối diện với nỗi mất mát của người mình yêu mến thường cảm thấy bực bội và tức giận vì họ sắp bị bỏ lại một mình và không mong muốn điều đó xảy ra. Những cảm giác này có thể mãnh liệt hơn do những ước vọng bất thành khác trước đó trong mối quan hệ.

Ngay cả khi người ta cố gắng che giấu những cảm giác này thì người đang là mục tiêu của sự bực bội cũng nhận ra điều đó qua biểu hiện của nét mặt hay cách giao tiếp không lời.

Điều quan trọng là phải công nhận những cảm giác buồn bực, tức giận và thất vọng, rồi chấp nhận đó là những cảm giác bình thường và bày tỏ nó một cách trung thực - chứ không phải mang mặc cảm tội lỗi. Làm như thế thì có cơ may là có thể tìm đươ ắc một giải pháp, và bằng cách tỏ bày, chia sẻ những cảm giác đó, biết đâu một vài điểm tích cực và một số cách giải quyết sẽ nảy ra.

### ***4. Nhiều lúc, thật khó mà bày tỏ sự chú ý, yêu thương và quan tâm một cách có hiệu quả trong mối quan hệ.***

Khi một người quen biết mắc phải một căn bệnh nan y, thì có hai chọn lựa: một là, sống trong một niềm tin giả tạo, cứ cho rằng không có vấn đề gì và giấu đi các cảm xúc của mình; hai là, chia sẻ về hoàn cảnh thực tế cùng với những nỗi sợ hãi, lo lắng và quan tâm của người bệnh.

Người chọn lối thứ hai sẽ nhanh chóng nhận ra rằng khi đưa những vấn đề này ra thì họ chỉ cảm thấy khó khăn trong bươc ác đầu, nhưng rồi họ nhận được một cảm giác nhẹ nhõm và trung thực trong mối quan hệ. Họ nhận ra rằng quan tâm không phải là cố bảo vệ người khác khỏi nhìn nhận thực tại, mà là biết lắng nghe, chia sẻ sự lo lắng và gửi đi sự nâng đỡ, chấp nhận. Rất nhiều khi, chính việc tránh né tiến trình này lại dẫn đến những nỗi sợ hãi và mất khả năng đối diện với thực tại.

Người ta có thể chọn đúng thời điểm khi nào thì họ sẵn sàng để nói lên những vấn đề mình đang quan tâm. Ta cần phải nắm bắt những dấu hiệu mà chính người kia sẵn sàng bày tỏ và diễn tả. Nhiều lúc, ta chỉ cần lắng nghe và phản ánh lại những gì người kia nói để làm sáng tỏ. Lắng nghe một cách cẩn thận để xem họ có muốn một lời khuyên không hay chỉ đơn giản là muốn chia sẻ.

Nhìn chung, cố gắng chia sẻ, quan tâm và cho đi sẽ làm cho mối quan hệ khá hơn như ân lực, thái độ tích cực, và các phương pháp tự nâng đỡ.

Suy ngẫm là một kỹ thuật nhằm nâng đỡ và nuôi dưỡng bản thân qua lối suy nghĩ tích cực và những trải nghiệm nội tâm về niềm vui và sự bình an. Suy ngẫm có thể được xem như là việc tận hưởng một ngày nghỉ trong chính mình, vì khi suy ngẫm, chúng ta được nghỉ ngơi, thoát khỏi mọi sợ hãi, lo lắng, và căng thẳng.

Tuy nhiên, phải nhớ rằng cần có thời gian và kiên nhẫn để đưa tư tưởng thoát khỏi những lo lắng, sợ hãi. Và với lòng quyết tâm, ta có thể thực hiện được điều này. Kết quả là những trải nghiệm, suy ngẫm của chúng ta sẽ sinh “hoa trái”, ta cảm thấy mạnh mẽ hơn, bình an hơn. Không dư âm lại ở đó, những cảm nghiệm này lại được thể hiện qua thái độ và các mối quan hệ, điều này cũng có thể giúp cho những người mà ta quen biết phát triển sức mạnh, bình an và sự chấp nhận. Các phẩm chất này sẽ được biểu lộ ra và trở thành một phần trong mối quan hệ.



Nâng cao sức mạnh tinh thần

## **Diễn giải suy niệm: CHẤP NHẬN**

*Tôi ý thức về những tư tưởng của mình. Tôi bắt đầu thư giãn tâm trí, làm chậm lại suy nghĩ của mình. Tôi để cho những tư tưởng bình an đi vào ý thức. Từ sâu thẳm lòng mình, tôi đạt được phẩm chất bình an. Tôi thật an bình và bây giờ, tôi bắt đầu nối kết với cảm nghiệm về phẩm chất này. Tôi cảm thấy năng lượng bình an đi vào ý thức của tôi. Những làn sóng rung động của bình an bắt đầu tỏa ra từ con người tôi. Tôi có thể cảm thấy một quả bóng nhỏ của bình an như một viên ngọc quý, nằm sâu trong con người tôi. Khi tôi chú ý vào quả bóng nội tâm bình an, viên ngọc bí mật của tôi, tôi cảm nghiệm nó và nó bắt đầu lớn lên. Tôi cảm thấy những làn sóng bình an đang rung động trong khắp cả thân thể tôi, và bây giờ, quả bóng bình an ấy đang bùng lên thành một nguồn suối ánh sáng và an bình, nguồn suối ấy tưới gội những giọt bình an khắp con người tôi.*

*Và giờ đây, tâm trí tôi trở nên yên tĩnh, thảnh lặn, và bình an. Tư tưởng của tôi đang được ôm ấp trong trải nghiệm về bình an. Tôi thật bình tĩnh, thanh thản. Tôi cảm thấy một sự chấp nhận sâu thẳm và trong sáng trong con người tôi. Tôi là ánh sáng. Những làn sóng ánh sáng của bình an đang tỏa ra từ sâu thẳm trong tôi và tôi thật tự do, thật nhẹ nhàng như đang trôi trên biển bình an.*

*Tôi thấy một lối đi ánh sáng đang mở ra trước mặt. Và cuối lối đi này, tôi biết, căn nhà bình an đang ở đó. Căn nhà bình an đang kéo tôi lên và ngay tức thì, các tư tưởng của tôi lặng lẽ du hành vào đại dương bình an mênh mông, vô hạn - căn nhà của tôi. Tôi ngập lặn tâm hồn mình trong không gian tĩnh lặng này. Tôi cảm nhận có một sự hiện diện mạnh mẽ và đầy yêu thương, một hiện hữu vĩ đại củ ánh sáng, đang tưới xuống tôi một cách dịu dàng những làn sóng bình an và tình thương. Tôi đón lấy những rung động của bình an và tình thương ấy, và chúng trở thành một phần trong tôi. Tôi cảm nhận sự hiện diện của một sức mạnh đầy quyền năng và yêu thương đang đồng hành và nuôi dưỡng tôi. Và giờ đây, cảm nghiệm bình an đang trở nên mãnh liệt trong tôi. Những rung động của bình an và tình yêu đang tiến đến những góc ngách thâm sâu nhất của ý thức tôi và chúng đang chữa lành cho tôi. Tôi cảm thấy mình toàn diện, tôi cảm thấy mình được yêu thương, tôi cảm nhận mình được chấp nhận. Thật tốt để là chính mình. Tôi thích được là chính mình. Trái tim tôi tràn đầy, tràn đầy ánh sáng, tình yêu, và bình an, trước hết là cho chính tôi, và tôi ban tặng điều ấy như một món quà đến người khác dưới hình thức là những suy nghĩ. Tôi gửi đi những cảm giác bình an và những lời cầu chúc tốt đẹp đến những người gần gũi trong trái tim tôi. Tôi thấy họ trước mặt tôi và tôi gửi đến họ những rung động của bình an và chấp nhận sâu xa phát xuất từ con người nội tâm của tôi. Tôi cảm thấy hạnh phúc khi cho đi và để người khác sống như là chính họ. Chúng tôi trao cho nhau những cảm xúc trung thực, gần gũi, và quan tâm đến nhau.*

*Trong khi tôi cảm thấy bình an và chấp nhận người khác, tôi hiểu ra rằng người khác có thể trở nên bình an và chấp nhận tôi. Tôi đang cảm nghiệm được bản chất đích thực của tình yêu, không thắc mắc, không đòi hỏi, không mong đợi, chỉ có cho đi và chia sẻ sự ấm áp, quan tâm và chấp nhận.*

Nâng cao sức mạnh tinh thần



*Tôi có được một nguồn yêu thương và quan tâm trong tôi, mà các rung động của bình an và chấp nhận này vượt khỏi ranh giới gia đình và bạn bè để đến với những người khác trên thế giới, là những con người đang đi tìm bình an và tìm đường thoát khỏi đau khổ. Tôi càng gởi đi những rung động này thì nguồn dự trữ bình an và quan tâm càng trở nên sâu sắc hơn, đủ mạnh mẽ để đi đến bất cứ nơi đâu mà tôi chọn.*

*Tôi hướng tư tưởng của mình trở lại với trải nghiệm về bản thân. Tôi đã du hành qua những không gian mênh mông và vô hạn trong con người tôi và tôi thấy rằng tôi thật mạnh mẽ, bình an và khỏe mạnh. Khi ý thức của tôi trở lại căn phòng tôi đang ngồi, tôi mang theo mình những cảm giác bình tĩnh, yên lặng, bình an và hạnh phúc. Trong khi tôi tiếp tục cảm nghiệm những phẩm chất này, thì chúng sẽ tự động hiện ra trong tư tưởng, lời nói, hành động và trong mối quan hệ với người khác. Tôi có thể cho người khác một món quà vĩnh cửu, không hư nát, trường tồn qua thời gian, đó là chính tôi.*

---

## 5. Sự tha thứ

*Từ buồn khổ tiến tới chấp nhận và bình an*

Khi khám phá ra rằng một thành viên trong gia đình hay chính mình đang mắc phải chứng bệnh nan y nào đó, một cơn khủng hoảng sẽ xuất hiện trong cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, nếu cơn khủng hoảng đó được giải quyết một cách thận trọng bằng sự quan tâm, thông cảm và hiểu biết, thì qua quá trình này, tất cả có thể trở nên mạnh mẽ hơn, sáng suốt hơn, và bình an hơn.

Kinh nghiệm đối diện với cái chết xuất phát từ những trải nghiệm đau thương trong quá khứ, những mối quan hệ, đời sống tâm linh, kinh nghiệm cuộc sống và cả những ước vọng tương lai. Tuy nhiên, mối đe dọa của sự chết chóc không nhất thiết là một cơn ác mộng, trừ khi chúng ta tạo ra nó. Trái lại, đó có thể là lúc mà sự can đảm, sức mạnh và tính sáng tạo nội tâm trỗi dậy.

Trong cuốn *To Live Until We Say Goodbye (Sống cho đến lúc nói lời từ giã)*, Elisabeth Kubler-Ross khẳng định rằng công việc cả đời của bà là “giúp các bệnh nhân nhìn căn bệnh dẫn đến cái chết không phải là một thể lực phá hủy và tiêu cực, mà như là một cơn bão tố trong đời làm tăng trưởng đời sống nội tâm và giúp họ vượt lên như con bướm thoát ra từ cái kén, với vẻ đẹp và cảm nhận bình an, tự do”.

Phản ứng của chúng ta trước cái chết và đau thương là một phần trong tiến trình gồm nhiều giai đoạn. Tuy nhiên, bất cứ điều gì chúng ta cảm nghiệm đều là do chúng ta chọn lựa. Chẳng hạn, tôi có thể vui đùa trong cát và cố gắng quên nó đi. Tôi có thể chết đuối trong sự tự nuối tiếc, hay tức giận, đau khổ, và nhiều lúc đổ lỗi cho người khác. Hay tôi có thể nói “vâng” vợ ái bệnh tật, đau đơ án, cảm xúc, rối loạn của tôi, và với phản ứng của người khác. Và rồi tôi xem những hoàn cảnh này như là một cơ hội cho sự trải nghiệm nội tâm, giúp tăng thêm khả năng chấp nhận, bình an, và tự do.

Dù cho sự lựa chọn là gì đi nữa thì tốt nhất là khi có sự thông cảm và chấp nhận của những người xung quanh. Chúng ta không thể ép buộc thực tế và cần phải giải quyết các vấn đề của mình trong thời gian thuận tiện tùy theo nhu cầu của bản thân. Tuy nhiên, nếu chúng ta bị mắc kẹt trong nỗi sợ hãi, bức tức, và cảm giác tội lỗi, hoặc nếu cứ giam mình trong những tổn thương đã qua, những cơ hội đã mất hay là những mong đợi không thành, thì chúng ta sẽ không thể chọn lựa chấp nhận hoàn cảnh cùng với sự thay đổi và phát triển nội tâm. Một điều chúng ta cần phải làm đó là tha thứ, là quên đi và tiếp tục tiến bước. Tôi cần tha thứ cho chính mình và cho người khác.

Chúng ta phải tha thứ cho mình về những lỗi lầm đã qua, những cơ hội đã mất và ngay cả căn bệnh hiện tại của bản thân. Khi tha thứ cho mình, chúng ta có thể bắt đầu quá trình

Nâng cao sức mạnh tinh thần

quên đi những dằn vặt trong quá khứ, những bức tức ở hiện tại và sự sợ hãi trong tương lai. Khi tha thứ cho mình, chúng ta đang bắt đầu quá trình để cho hình ảnh tiêu cực về mình qua đi, những hình ảnh có thể liên hệ đến các vai trò, điều kiện thể chất hay nhân cách của tôi. Một hình ảnh tiêu cực về mình có thể dẫn đến ý nghĩ: “Bây giờ, do bệnh tật nên tôi trông khác đi; vì vậy, người ta sẽ nghĩ xấu về tôi”, hay là “Tôi không thể làm việc được vì tôi bị bệnh, tôi có mặc cảm tội lỗi và xem mình là một kẻ thất bại”, hoặc là “Tương lai của tôi thì mù mịt và vì thế tôi cảm thấy sợ hãi”. Khi đến với người khác bằng những ý nghĩ như thế, chúng ta thường ngăn cản mình cảm nhận tình thương và sự chấp nhận mà người khác dành cho chúng ta. Nếu cảm thấy khó để cho qua đi những hình ảnh tiêu cực về mình, có thể là vì ta đã quá dính chặt vào chúng và cảm thấy khó nhìn cuộc đời bằng những thái độ khác. Chúng ta đã nhìn một cách sai lầm về những điểm yếu của mình và coi chúng là điểm mạnh rồi dựa vào chúng, hoặc là chúng đã trở thành thói quen. Tuy nhiên, nếu có can đảm để bỏ qua những điểm yếu trong thái độ của mình, khoảng cách còn lại cuối cùng có thể được lấp đầy với những thái độ tích cực.

Suy ngẫm có thể làm cho quá trình này trở nên dễ dàng hơn bằng cách hướng dẫn ta tập trung chú ý và phát triển những điểm mạnh, những phẩm chất và cái nhìn tích cực về mình. Đến một lúc nào đó, những tư tưởng, cảm xúc tiêu cực sẽ tự động qua đi.

Khi phát triển sức mạnh để tha thứ cho bản thân, chúng ta cũng phải bắt đầu tha thứ cho người khác về những tổn thương và đau khổ mà chúng ta cảm thấy họ đã gây ra cho mình. Để làm được điều ấy, chúng ta phải để cho sự tức giận và những kỳ vọng của mình về người khác qua đi (chẳng hạn như, mong đợi người khác “phải” chăm sóc và yêu mến mình hơn nữa, hay họ “phải” biết cách tôn trọng và thỏa mãn những nhu cầu của mình). Khi chúng ta tha thứ và cho qua đi thì chiều hướng chấp nhận người khác có thể phát triển cùng với cảm giác công nhận rằng họ đã làm những gì có thể làm vào thời điểm đó.

Sẽ rất tốt nếu cá nhân mô-ifi người có thể tự nói lên những vấn đề chưa kết thúc với người khác. Tuy nhiên, nếu không thể đươc thì chúng ta có thể du-ang phương pháp suy ng-âm và mường tượng để bắt đầu giải quyết những vấn đề chưa kết thúc.

Khi chúng ta sẵn sàng để cho qua đi và tha thứ, thì bài diễn giải suy niệm về sự tha thứ ở cuối chương này có thể hữu ích.

Dĩ nhiên, quá trình tha thứ cho người khác không phải xảy ra một sớm một chiều. Những cảm xúc bị tổn thương và tức giận không bao giờ nên bị đè nén, mà phải được nhìn nhận, xử lý để cuối cùng có thể quên chu-ang đi. Một số người có thể cần phải bộc lộ ra nỗi sợ hãi, bức bối và mặc cảm tội lỗi; cu-ang có người cần phải chia sẻ nỗi đau đớn và sầu khổ hay ngay cả la hét lên và nổi cơn thịnh nộ. Dù chúng ta chọn cách nào đi nữa thì điều quan trọng duy nhất là ta đang đi lươc át qua các vấn đề và không bị mắc kẹt trong nỗi lo sợ, tổn thương hay tức giận.

Quá trình “cho qua đi” có thể giúp chúng ta tiến đến việc quý trọng những gì mình đã đạt được trong đời, có những giây phút hạnh phúc và thời gian quý giá để vui sống với

những người thân yêu. Khi sợ hãi, bực bội, tức giận không còn xâm chiếm tâm trí được nữa, chúng ta bắt đầu có thể “sống” trở lại, mỗi ngày và mọi ngày...

Suy ngẫm giúp thực hiện quá trình “cho qua đi” bằng giúp chúng ta tiến đến gần với những điểm mạnh và khả năng của mình. Khi học cách trải nghiệm về con người nội tâm và các phẩm chất của chúng ta độc lập với thể xác, sức khỏe, và các mối quan hệ, thì ta sẽ tiếp xúc được với nguồn mạch của sức mạnh nội tâm và khả năng để giải quyết, chấp nhận sự thay đổi.

Khi chúng ta nhận ra rằng mình là một người đáng giá, thì bất kể tình trạng cơ thể hay những hoàn cảnh có thể nào đi nữa, chúng ta cũng bắt đầu phát triển niềm tin vào kết quả cuối cùng của cuộc đời. Trong quá khứ, nếu chúng ta đã lựa chọn trải nghiệm những thái độ tiêu cực thì giờ đây, chúng ta vẫn có thể quyết định để chúng qua đi.

“Cho qua đi” những vấn đề chưa kết thúc có thể dễ dàng hơn nếu chúng ta sử dụng thích đáng các hệ thống hỗ trợ quanh mình. Các hệ thống này có thể là bạn bè, gia đình, suy ngẫm các giá trị hay niềm tin, tôn giáo và kỷ ỨC. Mỗi người phải nhận diện, khám phá và sử dụng các hệ thống này thích hợp với nhu cầu của mình.

Các phản ứng của gia đình sẽ đóng góp rất nhiều vào việc đối phó với căn bệnh. Khi các thành viên trong gia đình có thể ngồi lại với nhau để giải quyết các nỗi tức giận, bực bội, và cảm giác tội lỗi (ví dụ, cảm thấy mình đã không làm hết sức để ngăn chặn người kia khỏi phải mắc bệnh) thì họ có thể đi qua giai đoạn thương tiếc và bước vào giai đoạn chấp nhận. Có thể đến một lúc mà gia đình và bạn bè phải chủ động cho qua đi các mối quan hệ của họ với người thân yêu sắp chết. Nếu gia đình cứ bám vào ý nghĩ rằng mối quan hệ vẫn tiếp tục và họ sẽ không chịu nổi cuộc sống này khi không còn người thân yêu đó, và nếu họ nói với người sắp chết rằng họ sẽ không vượt qua được nỗi đau này thì việc sống và chết trong an bình, trong sự chấp nhận sẽ khó khăn hơn cho cả đôi bên.

Điều quan trọng là các thành viên trong gia đình không nên bắt đầu tách rời khỏi thế giới bên ngoài để chăm sóc người bệnh. Các thành viên trong gia đình cần phải tiếp tục cuộc sống của mình mà không cảm thấy tội lỗi giày vò, và cần nạp thêm năng lượng từ những nguồn mà họ có thể có. Khi các thành viên gia đình tiếp tục cuộc sống của mình trong bất cứ cách nào họ có thể, thì việc thích ứng với những vai trò mới do căn bệnh mang đến có thể dễ dàng hơn. Tất cả mọi người cần chấp nhận rằng cuộc sống là một quá trình thay đổi. Sự tăng trưởng cá nhân phụ thuộc vào sự thích ứng với thay đổi, hay sử dụng các hệ thống hỗ trợ sẵn có và bằng cách xem mỗi trải nghiệm như là một cơ hội cho sự tăng trưởng và sự khôn ngoan. Khi ta sống và chấp nhận một cách tích cực nhất tất cả mọi chuyện, cuộc đời đã và sẽ dự trữ cho chúng ta một kho của báu là những kinh nghiệm mới.

### **Diễn giải suy niệm: SỰ THA THỨ**

*Tôi nhắm mắt lại và ngồi thoải mái, và thư giãn bằng cách hít thở sâu. Tôi nhớ lại và tưởng tượng ra một trong những bãi biển mà tôi thích nhất. Trong tưởng tượng của mình, tôi thấy tôi đang đi trên bãi biển, tôi đang cởi giày dép ra và tôi đi đến mép nước. Tôi có thể*

Nâng cao sức mạnh tinh thần

*cảm nhận được bãi cát, mà trước hết, tôi cảm thấy cát khô và rồi cát ướt dưới bàn chân mình. Những con sóng đang vỗ về quanh đôi chân trần của tôi khi những bọt nước trắng xóa xô vào bờ. Mặt trời lấp lánh trên nước như muôn ngàn hạt kim cương trôi giạt trên biển. Tôi hít thở trong bầu khí mặn mòi và tôi cảm thấy tỉnh táo trở lại.*

*Khi tôi cảm nhận bầu không khí của biển, nghe tiếng sóng vỗ về, cảm nhận hơi ấm của mặt trời và cảm giác lành lạnh của làn nước biển, thì vẻ đẹp của quang cảnh này nối kết tôi cùng với nét đẹp của riêng tôi, với những phẩm chất và giá trị đặc biệt của tôi. Giống như biển, nhiều lúc, tôi có sức mạnh và cương quyết, và có những lúc tôi cảm thấy bình tĩnh, yên lặng và an bình; và cu ăng giống như biển, tôi cũng có những tầng sâu lắng ẩn giấu của tĩnh lặng, những tầng sâu lắng ẩn giấu của sự hiểu biết, và một vẻ đẹp nội tâm, đó là một sự diễn tả của tình yêu qua cuộc sống. Tôi nhận ra rằng tâm trí tôi đã trở nên phẳng lặng và yên tĩnh như thế nào và các tư tưởng của tôi được lôi kéo một cách tự nhiên đến một vẻ đẹp thánh thiện hơn - vẻ đẹp của một nguồn năng lượng sống thuần khiết. Đó là vẻ đẹp vĩnh cửu của niềm vui tột độ, bình an và quyền lực vô hạn. Mặt biển sáng lấp lánh và bọt nước trắng xóa trên những con sóng nhắc nhở tôi về tình yêu đẹp đẽ, tươi mát của nguồn năng lượng ấy. Tôi ý thức rằng năng lượng sống ấy là suối nguồn tối thượng của những điều tốt đẹp. Tôi có thể cảm nhận được năng lượng thuần khiết của cái đẹp, tình yêu và bình an chạm đến tâm hồn tôi. Trái tim tôi mở rộng và tôi hấp thụ cái đẹp, tình yêu và bình an thấm sâu vào trong cõi thanh lặng của con người nội tâm.*

*Tâm hồn tôi cảm thấy nhẹ nhàng và tươi mát, không có gì nặng nề, không gánh nặng. Những sự bức tức ẩn sâu trong con người tôi tự nhiên tan biến một cách dễ dàng khi cái đẹp nội tâm của tôi trỗi lên và khi lối diễn tả tình yêu của tôi trở nên mạnh mẽ hơn. Tôi thấy mặt nước trong veo của biển giống như tấm gương phản ánh của sự trong sáng trong tâm hồn tôi.*

*Tôi cúi xuống và viết lên bãi cát: "Tôi yêu...Tôi yêu..." và tôi viết tên của tất cả những ai mà tôi muốn gửi đến tình yêu thương, trong số đó có tôi... "Tôi yêu... Tôi yêu... Tôi yêu... Tôi yêu...". Và tôi tiếp tục viết "Tôi tha thứ cho... Tôi tha thứ cho..." với tên của tất cả những người đã làm tổn thương tôi theo một cách nào đó, và một lần nữa, tôi viết cả tên tôi vào đó. "Tôi tha thứ cho... Tôi tha thứ cho... Tôi tha thứ cho... Tôi tha thứ cho...".*

*Trong tâm trí mình, tôi thấy một người trong số những người trên đang đứng trên bãi biển. Tôi ổn định cảm xúc của mình trong vẻ đẹp yên tĩnh và bình an của con người nội tâm. Tôi ý thức rằng cả hai chúng tôi đều được bao quanh bởi một thứ ánh sáng của thánh thiện, thanh cao. Tôi nói: "Tôi tha thứ cho bạn. Tôi tha thứ cho bạn" và vợ ái mỗi lần dâng tặng sự tha thứ thì tôi làm cho tinh thần bên trong trở nên nhẹ nhàng mát mẻ hơn.*

*Với lòng tha thứ, một sự chấp nhận sâu xa cả trong tôi và trong người kia, một sự chấp nhận mà trong sự bất toàn hiện tại của mỗi tâm hồn tiềm ẩn một vẻ đẹp và tình yêu thanh lặng.*

*Đứng trên bờ biển, tôi ý thức về giấc mơ của Thượng đế cho loài người, Người mơ rằng tất cả mọi tâm hồn có thể đổ đầy trái tim với thật nhiều tình yêu và nét đẹp tinh thần, để rồi*

*họ lấy được sức mạnh để tránh xa những lỗi lầm quá khứ và tiến đến những quan hệ diễn tả một cách tự nhiên lòng kính trọng, quan tâm và tình yêu.*

*Khi tôi đã sẵn sàng trở về từ biển cả và với thời gian thuận tiện, tôi quay bước trở lại trên bãi cát khô ấm áp. Và tôi cảm thấy tư tưởng của mình quay trở về, trở về với thời gian và nơi chốn hiện tại.*



### **Diễn giải suy niệm: BÌNH MINH ÊM Á**

*Tôi để mình cảm thấy bình tĩnh và thư giãn. Với mỗi nhịp hít vào, tôi hít vào sự thư giãn và với mỗi nhịp thở ra, tôi đẩy ra sự căng thẳng. Thân thể tôi đang thư giãn, khi tôi ý thức bất cứ sự căng thẳng nào trong bất cứ bắp thịt nào, tôi để nó trôi qua đi, tôi thư giãn.*

*Và với tâm trí: tôi để qua đi bất cứ sự nặng nề, căng thẳng, lo lắng hay nghi ngờ trong tư tưởng. Chúng lững lờ trôi đi và tôi để cho sự bình tĩnh và bình an đi vào tâm trí tôi.*

*Tôi tưởng tượng mình đang đứng trên bãi biển vắng lặng vào buổi bình minh và mặt trời đang lặn lên cao dần trên mặt biển. Mặt trời đang tỏa ánh sáng hồng và vàng đằng sau những làn mây mỏng manh. Ánh sáng mặt trời mang theo vẻ đẹp, sự hài hòa và thanh lặng. Không một tiếng động, và tâm trí tôi yên tĩnh. Mặt trời đang mọc, bao phủ tôi bằng sự ấm áp và ánh sáng. Vẻ đẹp, hài hòa và bình yên đang ngự trị xung quanh tôi.*

Nâng cao sức mạnh tinh thần

Và bây giờ, tư tưởng của tôi mở ra như một lối đi vào bên trong, đi vào trong con người nội tâm. Tôi lấy lại được can đảm để băng qua những chướng ngại của những yếu đuối nội tâm hay những nghi ngờ, và tôi bắt đầu khám phá những không gian thình lạng trong tôi.

Tôi đang trở nên nhẹ nhàng hơn. Hình thể của tôi mờ mờ trong ánh sáng, và từ trung tâm của con người tôi, tôi cảm nhận một cảm giác ấm áp của bình an và ánh sáng. Cảm giác bình tĩnh và bình an đang nổi lên từ sâu thẳm trong tôi. Suy tư của tôi trở nên tĩnh lặng và tôi trở thành bản chất của chính bình an, thanh thản, trong sáng lạng lẽ, giống như là mặt trời đang mọc lên lạng lẽ.

Khi tôi đi sâu hơn vào chính mình, tôi để ý thấy mặt trời lạng lẽ trên biển đang lên cao hơn trên bầu trời. Những tia sáng mặt trời đang trở nên mạnh mẽ và ấm áp hơn. Tôi để cho những tia sáng ấy xâm nhập vào con người nội tâm. Tôi cảm thấy trái tim tôi đang vươn ra để chụp bắt vẻ đẹp và sự hài hòa, và bây giờ, con đường tư tưởng đem tôi lên cao, cao hơn cả mặt trời, tiếp tục vươn ra, tiếp tục tiến đến nguồn mạch của tất cả cái đẹp và hài hòa. Tôi cảm thấy sự hiện diện của tình yêu xung quanh tôi. Những làn sóng rung động của bình an và tình yêu bao bọc quanh tôi. Tôi cảm thấy mình được bảo vệ và săn sóc, tự do thoát khỏi mọi nặng nề, và niềm vui, sự thanh thản đang ngự trị trong tim. Tôi thật nhẹ nhàng, tôi thật tự do, tôi thật bình an.

Tôi tặng cho mình một món quà: đó là sự tha thứ. Tôi đủ mạnh để cho qua đi những sai lầm trong quá khứ và nỗi sợ ở tương lai. Chúng lững lờ trôi đi khỏi ý thức tôi như hơi nước tan trong không gian. Tôi rời khỏi những hạn chế mà tôi đã tự đặt ra cho mình dưới hình dạng của những nghi ngờ và mong đợi. Tôi cho phép mình được tự do. Tôi tôn trọng chính mình. Tôi tin tưởng vào mình. Tôi ổn cả thôi, chỉ để tôi là tôi. Tôi không cần mang mặt nạ để thiên hạ nhìn tôi, bởi vì, khi tôi chấp nhận chính mình thì người khác cũng sẽ chấp nhận tôi, dù cho tôi có là ai hay là cái gì đi nữa. Khi trái tim tôi đầy tràn bình an, niềm vui, chấp nhận chính mình, thì tôi bắt đầu chia sẻ những phẩm chất ấy với người khác. Tôi ban tặng sự chấp nhận và tha thứ của tôi cho người khác hay bất cứ người nào mà tôi chọn dưới hình thức là một món quà, một món quà tình yêu từ trái tim tôi. Khi tôi trao ban tình yêu và chấp nhận người khác, ngay cả với những người đã làm tổn thương tôi, thì khi đó, những dây xích đã buộc chặt quanh trái tim tôi được mở tung ra và tôi trở thành tự do, tự do khỏi ngục tù tư tưởng của mình. Tôi tự do để cảm nghiệm cái tôi thực sự của mình. Tôi thỏa mãn, vui sướng, và bình an. Tôi để cho qua đi những mong đợi không thành và tôi trở nên tự do, thoát khỏi mọi sợ hãi, mọi lo lắng và tội lỗi.

Đời là một cuộc chơi mà tôi tự đặt ra luật chơi. Tôi quyết định tham gia trò chơi cuộc đời với tư tưởng rõ ràng và với thái độ thoải mái và nhẹ nhàng. Tôi nương theo với trò chơi cuộc đời và tôi để nó tự bộc lộ ra. Tôi chấp nhận những bất ngờ và thay đổi mà cuộc đời đang cho tôi với tin tưởng và bình thản. Tôi chấp nhận thử thách của cuộc đời, và tôi quyết định sống mỗi ngày trong tự do, với sự nhẹ nhàng trong trái tim và dễ dàng thoải mái trong tâm trí.

Ánh sáng thánh thiện, ánh sáng của an bình và tình yêu thương hỗ trợ cho những cố gắng của tôi dưới hình thức của những tia sáng và tình yêu. Tôi cảm nhận những làn sóng rung động củ ánh sáng và tình yêu, và tôi nhận chúng vào trong trái tim mình.

Nâng cao sức mạnh tinh thần

*Và bây giờ, đã đến lúc tư tưởng tôi phải quay trở lại. Khi tôi trở về, tôi mang theo trong trái tim tôi những cảm giác nhẹ nhõm và tự do. Tôi quyết định tham dự trò chơi cuộc đời với sự thoải mái và chấp nhận, tôi luôn luôn tự do trong tư tưởng và thái độ của mình, tự do để tôi là chính tôi.*

---







Nâng cao sức mạnh tinh thần

## 6. Bước chuyển tiếp

*Tìm ra sự hài lòng với cuộc sống và cái chết, cảm nhận sự bình an và thanh thản*

Nếu một căn bệnh đe dọa cuộc sống đến với chúng ta, thì có ít nhất một điều chúng ta có thể chắc chắn rằng: sự thay đổi trở nên cần thiết trong vấn đề sức khỏe, các vai trò, lối sống, các thái độ và cách chúng ta tự trải nghiệm.

Trong thâm tâm, trong tiềm thức, chúng ta có thể đã biết từ lâu rằng mình cần một vài thay đổi trong cách cảm nhận cuộc sống. Nhưng có thể chúng ta đã phớt lờ điều này, do quá bận rộn để có thể nghĩ về nó, hoặc cảm thấy quá khó để đối diện với vấn đề. Tuy nhiên, có một mối liên hệ chặt chẽ giữa cơ thể (kể cả hệ thống miễn nhiễm) với các cảm xúc và cảm nghiệm sâu xa nhất của chúng ta. Cơ thể chúng ta sẽ phản ánh những căng thẳng mà chúng ta đã cố gắng phớt lờ. Một cái gì đó trong chúng ta ngăn cản chúng ta thực sự “sống” và bây giờ, thân xác đang phản ánh điều đó - nó đã bắt đầu chết.

Qua trải nghiệm đau đớn này, chúng ta cần phải xem xét lại các quan niệm về ý nghĩa “cuộc sống” - “Sống” thực sự nghĩa là gì? Cuộc sống của mỗi người là một điều thật riêng tư. Tuy nhiên, trải nghiệm về sự bình an, hài lòng, và hạnh phúc có lẽ là mục đích chung của tất cả chúng ta. Nếu đã tìm hết cách chữa trị và hy vọng bình phục không đạt được, thì chúng ta phải đối diện với cái chết.

Có thể đối diện với cái chết của mình và tìm được sự bình an, hài lòng và hạnh phúc không? Câu trả lời là “Có”, bởi không chỉ đã có nhiều người trải nghiệm về điều này, mà còn vì cái chết là một phần tự nhiên và nội tại của sự sống và nó có thể dẫn đến một sự tăng trưởng mới. Chẳng hạn, nhiều người đã trải nghiệm rằng cái chết có thể là sự kết thúc của thể xác nhưng điều đó không nhất thiết có nghĩa là sự kết thúc của “tôi” - con người nội tâm.

Trước hết, chúng ta phải xem cái chết có ý nghĩa gì đối với bản thân ta - các phản ứng của ta, nỗi sợ của ta. Điều này rất có ích, ngay cả khi hiện tại chúng ta chưa phải đối diện với một viễn cảnh là mình sắp chết. Khi xem xét đến cái chết thì cuộc sống sẽ hiện ra trước mắt chúng ta - đó là những thành quả, những thất bại, thái độ, niềm tin, trải nghiệm của bản thân, các quan hệ của chúng ta.

Đối với một số người thì suy nghĩ về cái chết là một điều quá khó khăn, nặng nề, và chúng ta phải tôn trọng điều ấy. Một số khác lại phủ nhận là họ sắp chết cho đến khi trút hơi thở cuối cùng, hay họ sẽ dùng những giây phút cuối cùng để đổ tội cho kẻ khác về hoàn cảnh của mình. Đó là chọn lựa của họ và ta phải để cho họ làm điều mà họ chọn. Tuy nhiên, nếu chúng ta có đủ can đảm để đối diện cái chết và như thế là đối diện với thực tế cuộc sống, thì ta đã cho mình một cơ hội để tăng trưởng, để thay đổi, và để học cách sống đích thực.

Nâng cao sức mạnh tinh thần

Kinh nghiệm về căn bệnh đe dọa sự sống có thể mang đến sự tĩnh lặng trong tâm hồn, qua đó, chúng ta có thể cảm nghiệm về cái tôi đích thực. Cũng qua kinh nghiệm đó, ta có thể tìm thấy những giải pháp cho riêng mình để giải quyết những vấn đề chưa được giải quyết và để đạt được những gì chúng ta thực sự mong muốn trong đời. Hơn nữa, khi đối diện với cái chết, nhiều lúc chúng ta có thể khám phá từ bản thân những tiềm năng mới, sáng tạo mới và ngay cả một ý thức mới về ý nghĩa của cuộc đời. Đối diện với cái chết có nghĩa là đối diện với những nỗi sợ hãi về điều không biết, nỗi sợ về việc tôi sẽ đi về đâu và tôi sẽ đi đến đó bằng cách nào. Chúng ta đều có khả năng giải quyết những câu hỏi đó bằng cách độc đáo của riêng mỗi người. Đây là một quá trình suy tư và suy ngẫm sâu xa cùng với việc chấp nhận bản thân, bao gồm việc chấp nhận tất cả những gì chúng ta đã ã là, đã ã làm và chấp nhận mình là gì lúc này đây.

### ***Chấp nhận***

Chấp nhận có thể là kết quả cuối cùng của tất cả cảm xúc, phấn đấu, tăng trưởng, và nỗ lực của chúng ta để giảng hòa với chính mình và với chuyện chết chóc. Chấp nhận là sản phẩm của sự chữa lành cảm xúc, tâm trí và tinh thần trong bản thân. Chấp nhận có nghĩa là hoàn toàn hài lòng với chính mình, với hoàn cảnh, với các mối quan hệ và với tất cả những gì mà cuộc sống đã ban tặng hoặc lấy đi. Hài lòng là trải nghiệm sống với hiện tại trong sự an bình và theo cách có ý nghĩa, vượt lên khỏi ảnh hưởng của quá khứ, tương lai, người khác, các hoàn cảnh, các nhược điểm hay sự bất ổn của cơ thể.

Hài lòng và chấp nhận có nghĩa là chúng ta có thể sử dụng những gì chúng ta có một cách tốt nhất mà không có sự cay đắng và bực bội về những gì mình không có hay không thể có. Nghĩa là tôi đã chấp nhận chính mình, gồm các bình diện trí tuệ, cảm xúc, tinh thần, thể chất, bao gồm cả bệnh tật.

Chấp nhận sẽ đến từ sự sẵn lòng “cho qua đi”: để qua một bên những lo lắng về những sự việc tầm thường và những chuyện chưa được giải quyết của chúng ta, đối diện và giải quyết những nỗi sợ hãi, xấu hổ, tội lỗi, và những vấn đề chưa kết thúc khác. Rồi chúng ta sẽ trở nên tự trọng hơn, yêu mến mình hơn và can đảm hơn để có thể đối diện với bất cứ chương ngại nào trên đường đời.

Giai đoạn cuối của cái chết từ một căn bệnh chết người là một chuyển động chậm rãi của ý thức xa dần thế giới này và xa dần thân xác. Nếu gia đình hiểu rằng đây không phải là một sự chối từ, thì đó là một điều giúp ích rất nhiều. Vào lúc này, khi một người đã đạt đến giai đoạn chấp nhận, khuôn mặt họ phản ánh điều đó và họ trông thật an bình và thanh thản, bất kể cơ thể ngày càng trở nên suy yếu. Chính là tinh thần của con người đã giải quyết được những vấn đề đau đớn khó chịu, những nỗi sợ tương lai, những lỗi lầm quá khứ và các mối quan hệ.

Nếu chúng ta đang sắp chết và có thể chia sẻ những tư tưởng, cảm xúc của mình cho các thành viên trong gia đình hay người khác, thì họ cũng dễ dàng hơn khi chia sẻ những tư tưởng và cảm xúc của mình. Chấp nhận và bình an với cái chết không có nghĩa là sẽ không thương tiếc và không có quá trình thích ứng cho những người ở lại. Tuy nhiên, nỗi đau xa

cách có thể nhẹ nhàng hơn khi các cảm xúc đã được cởi mở, chia sẻ, chấp nhận và cùng nhau giải quyết.

Nếu một người có can đảm và sức mạnh để chấp nhận người thân yêu đang chết, thì điều này có thể giúp họ đối diện với những bức tức, hối hận, buồn thảm và mặc cảm tội lỗi. Những kinh nghiệm cùng giúp nhau tăng trưởng về tinh thần có thể dẫn đến một sự thình lạng mang tính chấp nhận trong quan hệ vượt trên ngôn từ. Đó là cảm nghiệm về niềm vui đã được sống và chấp nhận cái chết.

Đối diện cái chết với sự chấp nhận, tự trọng và can đảm là một việc mà các cá nhân phải tự quyết định và tự thực hiện khi họ đã sẵn sàng. Đó không phải là một điều họ có thể làm được khi chưa sẵn sàng với mong muốn đơn giản chỉ là làm vừa lòng người khác. Nếu muốn giúp người khác đạt đến giai đoạn chấp nhận cái chết, chúng ta phải sẵn sàng có mặt ở đó để lắng nghe, để chia sẻ và cần cẩn thận để không đặt các nhu cầu của bản thân trên nhu cầu của người sắp chết.

Để có thể làm được điều đó, chúng ta phải liên hệ với chính những cảm xúc, sợ hãi, các vấn đề chưa kết thúc và thái độ của mình trước cái chết. Không phải tất cả mọi người sẽ đạt đến giai đoạn chấp nhận vào lúc cái chết sắp đến. Tuy nhiên, cuối cùng thì cũng tùy mỗi người chọn lựa có muốn thực hiện để tiến đến giai đoạn an bình và chấp nhận hay không. Điều này cũng đúng cho cả quá trình sống cũng như quá trình chết đi.

Cảm nghiệm bình an và chấp nhận trong bản thân sẽ đến từ những cố gắng của chúng ta để chọn lựa lối đi cho riêng mình, để thay đổi thái độ, để trải nghiệm về con người nội tâm và các phẩm chất tích cực sâu sắc nhất, để giải quyết các mối quan hệ và để cho qua đi những nỗi sợ hãi tương lai và những tổn thương quá khứ.

Suy ngẫm là một công cụ hữu ích trong tiến trình này vì suy ngẫm cho phép chúng ta trải nghiệm sự tĩnh lặng, chiều sâu và chấp nhận trong bản thân; qua đó, chúng ta có can đảm và sức mạnh để giải quyết các vấn đề. Suy ngẫm bắt đầu một tiến trình làm sạch tâm trí, nó mở ra chân lý đang bị nhốt trong bản thân. Chúng ta bắt đầu cảm nghiệm về con người nội tâm và ý thức tự do, độc lập khỏi thân thể, sức khỏe xấu và vai trò của chúng ta.

Qua đó, chúng ta trở nên sẵn sàng hơn, có khả năng thấy và cảm nghiệm những chân lý cao hơn để kết nối với bản chất tự nhiên của sự sống. Nguồn tài nguyên lớn nhất mà chúng ta có là chính bản thân mình, trong đó chứa đựng tất cả các câu hỏi, các câu trả lời, các giải pháp và mọi chân lý. Hơn nữa, qua suy ngẫm, chúng ta có thể bắt đầu làm sống lại các chân lý hay niềm tin của mình, bằng cách ấy, chúng ta trao cho chúng sức mạnh. Chẳng hạn, tôi có thể cảm nghiệm chết như là một bước chuyển tiếp đến sự bình an bất cứ hình thức nào mà tôi chọn. Tôi có thể bắt đầu quá trình này bằng cách dùng trí tưởng tượng và sau đó, khi tôi suy ngẫm, những tư tưởng của tôi dần dần trở thành cảm giác và kinh nghiệm của bản thân.



### **Diễn giải suy niệm: SỨC MẠNH NỘI TÂM**

*Tôi tập trung tư tưởng và với con mắt tâm trí, tôi nhìn sâu vào trong con người nội tâm của mình. Tôi nối kết với những cảm giác về những phẩm chất tự nhiên và tích cực của mình. Một cảm giác ấm áp của sự thanh thản và bình an nổi lên từ sâu thẳm trong tôi và đổ đầy ý thức với những cảm giác hài lòng và yên tĩnh. Tất cả những hình ảnh khác tan biến khỏi tâm trí tôi. Những tư tưởng về những mối bận tâm và hoạt động hàng ngày của thân xác cũng trôi đi. Tôi để chúng đi. Khi tôi để chúng đi, tôi trở nên tự do.*

*Tâm trí trở nên nhẹ nhàng, mất hút trong những cảm giác về những phẩm chất vĩnh cửu của tôi. Tôi là hình thể của bình an, hòa hợp với chính tôi và hòa hợp với cuộc sống. Tôi cảm thấy năng lượng ánh sáng là chính tôi đang phát ra những làn sóng rung động của bình an và hài hòa. Tôi cảm thấy mình chấp nhận một cách sâu xa cuộc sống và tôi quan sát số mệnh đang kéo tôi tiến lên mãi.*

*Tôi thấy một con đường ánh sáng đang trải ra trước mặt, một con đường ánh sáng. Tôi chiêm ngưỡng con đường đó. Tôi không sợ hãi gì. Tôi chỉ cảm thấy bình an với chính mình. Khi tôi sánh bước cùng số phận, thì bản chất và con người nội tâm của tôi cảm thấy vững vàng. Các tư tưởng của tôi giữ lại trong tôi những cảm giác ổn định và tin tưởng. Tôi là một*

luồng sáng đang vượt ve một cách dịu dàng những góc cạnh thô nhám của cuộc sống rồi chảy qua và chảy xung quanh chúng. Tôi tự do để được là chính mình.

Tôi biết tôi có sức mạnh và quyền lực để đào bới những bí mật sâu xa nhất của cuộc sống và rồi nổi lên với sự cảm thông và vẻ đẹp, tỏa rạng bình an.

Tràn đầy với những cảm giác nhẹ nhàng và tự do, tôi bắt đầu cuộc du hành trên con đường ánh sáng. Tôi không cô độc. Với từng nhịp bước, tôi cảm thấy an toàn, được bảo vệ và hướng dẫn.

Một nguồn năng lượng ánh sáng cao cả từ trong vũ trụ ở đang gờ ỏi cho tôi những luồng sóng bình an và tình yêu. Giống như là tôi đang đồng hành với một người bạn thật sự, một người bạn luôn ở đây, một người bạn đáng tin cậy và luôn quan tâm săn sóc. Tôi cảm thấy những làn sóng rung động từ nguồn năng lượng tối thượng đang bao phủ tôi với những làn sóng của bình an và tình yêu; tôi hấp thụ những làn sóng ấy vào trong tôi. Tôi cảm thấy hoàn toàn bình an với chính mình và tình yêu trỗi dậy từ trái tim; tình yêu, sự chấp nhận chính mình và vận mệnh.

Tôi được giải thoát khỏi những xiềng xích của cuộc sống trần thế này. Những làn sóng của niềm vui đang vỗ về con người nội tâm đầy ánh sáng của tôi. Con đường ánh sáng đang đem tôi đi xa vượt trên sự lôi kéo của thế giới, vươn ra để nổi lên trong ánh sáng tối cao của im lặng và bình an. Tôi được nguồn ánh sáng yêu mến và chấp nhận. Điều này đưa đến sự trong sáng cho con người nội tâm của tôi, tẩy xóa tất cả những gì là cũ kỹ và không cần thiết trong tôi. Tôi bắt đầu tỏa sáng lấp lánh và chiếu sáng như một viên ngọc. Tôi trở thành hình thể của bình an và niềm vui, những phẩm chất này tỏa ra từ sâu thẳm của con người tôi. Tôi cảm thấy bình an, hài lòng, tôi được tự do, tôi là tôi.

Con mắt của sự cảm thông mở ra và tôi cảm nghiệm được chân lý đang nằm sâu trong con người tôi. Tôi cảm thấy bình an với chính mình và với phần vai diễn mà tôi đảm nhận trên sân khấu cuộc đời. Tôi là một con người độc đáo duy nhất. Tôi xứng đáng để hoàn thành bất cứ mục đích nào mà tôi đặt ra cho mình. Tôi có sự khôn ngoan và hiểu biết trực giác để trả lời tất cả các câu hỏi của tôi, các câu hỏi về chính mình, về ý nghĩa của cuộc đời.

Chân lý, bình an và sự chấp nhận đang được thắp sáng lên trong tôi như một ánh sáng nội tâm rực rỡ, một thứ ánh sáng nội tâm không bao giờ tàn lụi hay mờ dần đi. Cuộc đời có thể thay đổi, vai trò, hình thể, thân xác có thể thay đổi, nhưng ánh sáng nội tâm của tôi vẫn luôn luôn tiếp tục tìm đến những trải nghiệm mới, những cơ hội mới, sự tăng trưởng mới và cuộc sống mới.

Tôi để cho quá khứ qua đi và tôi nhìn nó đang lững lờ trôi qua. Tôi nhìn về phía trước, xuyên qua con đường ánh sáng đến số mệnh của tôi và rồi vượt lên trên và tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Tôi có thể tiến lên phía trước. Tôi được bảo vệ và không có một sợ hãi nào. Tôi chấp nhận chính mình và tình yêu của nguồn năng lượng thánh thiện cao cả và ánh sáng đang hướng dẫn tôi với những luồng ánh sáng của tình yêu và sự che chở. Tôi chấp nhận sự

*hướng dẫn này. Tôi chấp nhận ánh sáng này. Tôi được bao phủ bởi niềm vui, bình an và tình yêu. Tôi phó dâng tất cả, tôi tự do, tôi là tôi.*

*Tôi đã đi sâu vào trong con người nội tâm của mình. Cuộc tìm kiếm chân lý đã dẫn tôi vào cả bên trong lẫn bên ngoài, vượt xa lên trên con người tôi. Bây giờ, cả hai nổi lên trong sự toàn diện của chân lý.*

*Bây giờ, đã đến lúc đem tư tưởng của tôi trở lại với căn phòng tôi đang ngồi, trở lại với thân xác, và trở lại với cái tên của tôi. Đúng thế, ngay cả khi tôi đang ngồi đây, thì chân lý và bình an vẫn còn rạng ngời trên đôi mắt và khuôn mặt của tôi. Tôi đang rực sáng tình yêu và thỏa mãn. Tôi vẫn tự do.*

---

## 7. Tâm linh: sức mạnh để thay đổi

*Nâng cao sức mạnh tinh thần qua Tĩnh lặng và Suy ngẫm*

Chúng ta đang sống trong một thế giới mà người ta thường chỉ chú trọng đến hạnh phúc bên ngoài. Còn lại bao nhiêu thời gian trong ngày sau khi chúng ta đã cung cấp cho những nhu cầu thể chất - làm việc, nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa, nghỉ ngơi? Tuy nhiên, nếu cứ như thế trong một khoảng thời gian dài, có thể dẫn tới việc chúng ta phủ nhận một thực tế là có một điều gì đó cao hơn thể xác của chúng ta. Chúng ta còn có cảm giác, tư tưởng, và cảm xúc; đó là những phương tiện để thể hiện con người bên trong của chúng ta.

Chỉ tập trung vào thể xác có nghĩa là chúng ta đã để cho tinh thần bên trong không được nuôi dưỡng và trống rỗng. Chúng ta có thể có của cải và các tiện nghi bên ngoài nhưng cảm giác đích thực của bình an và hạnh phúc bên trong có thể không đến với ta. Nếu tinh thần bên trong của chúng ta không được nuôi dưỡng, không có bình an hay không hài lòng, thì chúng ta lại phụ thuộc nhiều hơn vào thể xác, những thành đạt bên ngoài và sức khỏe, xem đó như là tất cả nguồn hạnh phúc trong đời. Do đó, nếu chúng ta bị mất đi sức khỏe hay bị thất bại trong công việc thì cảm giác hạnh phúc cũng tan biến.

Nhiều người đã nhận ra rằng để có một sức khỏe và hạnh phúc toàn diện thì cần phải phát triển và cân đối con người tâm linh bên trong với những nhu cầu thể chất bên ngoài.

Những lúc gặp phải buồn khổ hoặc đau thương trong cuộc đời, nhiều người tìm đến tôn giáo như là nguồn an ủi và để nuôi dưỡng con người nội tâm. Một đứa bé đã nhiều lần bị ngã hay bị thương thì theo bản năng, nó sẽ tìm đến người trông giữ mình để được bảo vệ và giúp đỡ. Cũng một cách như thế, trải nghiệm về một căn bệnh đe dọa sự sống có thể mang đến cảm giác bị mất phương hướng trong cuộc đời. Khi cảm thấy không được bảo vệ, cảm thấy sợ hãi và cô độc, theo bản năng, chúng ta có thể tìm đến một nơi để nương tựa tinh thần dưới bất cứ hình thức nào thích hợp.

Qua suy ngẫm, chúng ta học cách đưa tư tưởng vượt lên trên thân thể, đi lên và hướng đến chốn bình an và tĩnh lặng tuyệt đối, một nơi mà chúng ta có thể tìm thấy năng lượng và ánh sáng cao cả. Đó là vùng đất tĩnh lặng, một nơi mà chúng ta có thể tìm thấy những phẩm chất tuyệt đối và vĩnh cửu của tình yêu, bình an, hạnh phúc, tinh tuyền, và chấp nhận rộng lượng.

Suy ngẫm là một quá trình đem tư tưởng ra khỏi những điều vật chất đời thường và khám phá chiều sâu của con người tinh thần bên trong, cuối cùng, tìm được bản chất của sự tĩnh lặng và bình an.

Nâng cao sức mạnh tinh thần



Trong sự tĩnh lặng của con người nội tâm, chúng ta phát triển ý thức về mình và chấp nhận chính mình, chúng ta ý thức mình là ai và liên kết với những biến cố của cuộc đời chung quanh. Chẳng hạn, chúng ta có thể có cảm nhận được tình yêu thương một cách trọn vẹn: những làn sóng rung động của tình yêu tỏa ra, vươn tới, bao phủ chúng ta trong cảm giác yêu thương, chấp nhận và chở che. Đây là một tình yêu vô điều kiện, một tình yêu không đòi hỏi, mong đờ ải hay chiếm hữu mà chỉ là chấp nhận chu đáo ta, bất kể ta đã ã làm gì. Đó là một tình yêu chỉ chú trọng vào những điểm mạnh của chúng ta và qua đó, bắt đầu giúp ta có một cái nhìn tích cực về mình. Khi tôi cảm nghiệm một cách sâu sắc các phẩm chất tích cực và thánh thiện của mình, một cách tự động, con người nội tâm hay tinh thần của tôi bắt đầu được chữa lành.

Thức ăn cần thiết nhất cho tinh thần là tình yêu thương. Một trải nghiệm thật sự về năng lượng và tình yêu thánh thiện sẽ thắp lại ánh sáng cho con người nội tâm và bắt đầu chữa lành các vết thương và đau khổ mà chúng ta đã trải qua hay đang trải qua.

Tôi đã nhiều lần đi tìm kiếm, đòi hỏi tình yêu thương từ người khác nhưng thật thất vọng. Còn giờ đây, tôi có thể cảm nghiệm điều đó khi tôi làm đầy mình bằng tình yêu trong sáng từ chốn bình an và tĩnh lặng ấy. Kết quả là, tôi tự nhiên trở nên dễ thương hơn đối với mọi người và ít đòi hỏi người khác phải yêu mến, nâng đỡ và chấp nhận tôi. Tôi học cách để nâng đỡ chính mình trong tâm trí, cảm xúc và tinh thần.

Chúng ta cần phải tháo gỡ những câu hỏi như tại sao, cái gì, làm thế nào, khi nào, ở đâu... ra khỏi tâm trí, cũng như những tư tưởng nghi ngờ và bất cập hay sợ hãi và mơ hồ. Điều ấy bắt đầu cho phép chúng ta cảm nghiệm chính mình như ta đích thực là như thế, nghĩa là một con người nội tâm có tính chất tinh thần, ánh sáng nguyên thủy, thanh khiết nhất. Điều ấy có nghĩa là một con người đầy tính tích cực, niềm vui, bình an, tình yêu và chấp nhận, bất kể tình trạng cơ thể như thế nào. Theo cách đó, chúng ta giải phóng chính mình khỏi những vấn đề tầm thường và thế tục, và cho phép chân lý trong ta trỗi dậy.

Mỗi tâm hồn đều có quyền biết được chân lý. Tuy nhiên, cần hiểu rằng chúng ta phải tìm và nhận ra chân lý trong sâu thẳm cõi tĩnh lặng đời mình. Ta không cần phải cãi lý, tranh luận, thắc mắc về chân lý của người khác hay ngay cả chứng minh chân lý của mình. Khi ta tìm thấy chân lý trong ta, chỉ cần chân lý ấy ngự trị một cách tĩnh lặng bên trong ta là đủ, và chỉ cần ta phát triển sức mạnh một cách bình tĩnh để chấp nhận người khác, những người có thể đang đi theo những nẻo đường khác nhau trong đời, nẻo đường tâm linh hay một nẻo đường nào đó.

Cuối cùng, khi tăng dần ý thức tinh thần, chúng ta sẽ nhận ra sự nổi kết quan trọng giữa hành động và trải nghiệm nội tâm về cuộc đời. Việc làm tăng sức mạnh nội tâm tạo cho chúng ta quyền lực để phát triển các thái độ và thực hiện những hành động hài hòa và trao ban, ngay cả khi chúng ta đang là mục tiêu cho những tính khí, lời nói hay hành động tiêu cực của người khác.

Khi tạo những thái độ tốt và hài hòa trong hành động, chúng ta càng ha ảnh diện về mình, đây không phải là cái tôi, mà là lòng tự trọng của chúng ta tăng lên. Tuy nhiên, ta cũng

Nâng cao sức mạnh tinh thần

có thể gặt hái những thành quả tư tưởng và hành động tốt theo một cách khác, bởi vì khi ta làm cho người khác một điều gì thì người khác cũng đáp trả lại cho chúng ta theo một cách nào đó, vào một thời điểm nào đó. “Gieo nhân nào, gặt quả ấy”. Nếu ta liên tục đối xử với người khác bằng những lời chúc tốt lành và bằng sự kính trọng, ngay cả khi họ không đáp trả lại bằng những lời chúc tốt đẹp và kính trọng, thì cuối cùng họ cũng sẽ bắt đầu thay đổi í cung cách họ giao tiếp với ta. Họ sẽ đáp trả bởi vì xét cho cu âng, tất cả mọi người có khuynh hướng đáp trả sự chân thành, kính trọng và yêu thương. Quá trình này có thể mất nhiều thời gian, nhưng qua đó, chúng ta có thể phát triển được nhiều sức mạnh, học được nhiều bài học, thêm năng lực và khôn ngoan. Chúng ta cần phải chú ý đến các hành động của mình và phải hiểu hành động của người khác - họ thường bị mắc bẫy trong những vòng xích được tạo nên bởi khuyết điểm của mình và chúng ta không thể giúp họ nếu bị ảnh hưởng bởi tính tiêu cực của họ.

Con người tinh thần thực sự là người đối xử với đồng loại bằng sự công bình, chân thành, dịu dàng, khôn khéo, tôn trọng và yêu thương. Đó chính là tâm linh trong hành động, nó sẽ củng cố sự phát triển nội tâm và tinh thần của chúng ta.

Mất cân bằng giữa nhu cầu thể chất và tinh thần, cùng với những điều tiêu cực tồn tại trong con người nội tâm là nguyên nhân, nguồn gốc chủ yếu gây ra nhiều căn bệnh cho cơ thể.

Việc chữa lành con người nội tâm mang niềm vui, bình an và tình yêu trở lại cuộc sống của chúng ta, bất kể tình trạng sức khỏe, tài chính và những yếu tố bên ngoài như thế nào. Dù cho vở kịch cuộc đời có sắp đặt điều gì trên đường đời của chúng ta đi chăng nữa, ta cũng kiểm soát được cách thức trải nghiệm thực tại vì ta đã luyện tập được khả năng lựa chọn cách sống.



Nâng cao sức mạnh tinh thần

## **Diễn giải suy niệm: NĂNG LỰC ĐỂ THAY ĐỔI**

Tôi để cho những phẩm chất nguyên thủy thoải mái và bình an đi vào ý thức mình. Tôi quyết định đẩy đi tất cả những nghi ngờ, những câu hỏi và những tư tưởng khác khỏi tâm trí. Tôi có quyền cảm nghiệm bình an và trong sáng trong cuộc đời tôi. Tôi không cần phải cầu xin bình an hay tìm kiếm bình an. Phẩm chất này đã thuộc về tôi rồi.

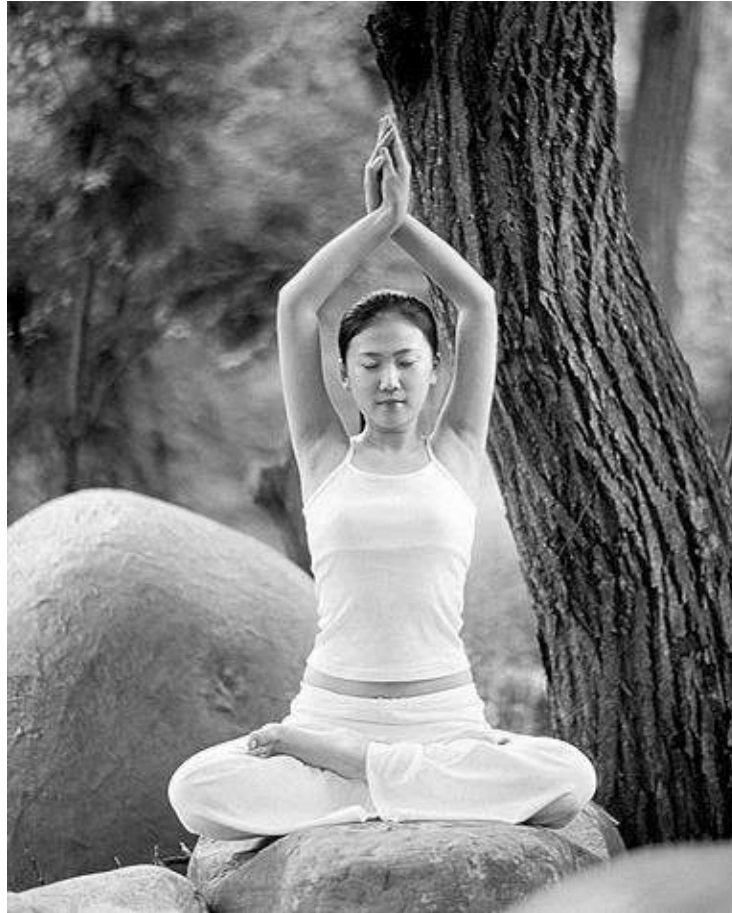
Từ sâu thẳm trong tôi, tôi làm cho cảm giác bình an nổi lên. Tôi cảm nghiệm những làn sóng rung động bình an nổi lên từ trong tôi và vượt ve một cách nhẹ nhàng tâm trí tôi, bao bọc con người nội tâm bằng sự yên lặng và thanh tĩnh. Bây giờ, tôi có thể thư giãn và nghỉ ngơi, thoát khỏi cuộc chạy đua liên tục của những tư tưởng và cho phép tôi cảm nghiệm tôi thực sự là ai, một con người của bình an, một con người của ánh sáng, một con người của thanh lặng. Tôi thật an bình và nhẹ nhàng. Tôi vượt lên trên sự lôi kéo của những hoàn cảnh hay bản chất của người khác. Bây giờ, ngay cả thân thể tôi cũng để tôi được tự do và tôi có thể du hành lên cao, bay ra vùng đất của sự tĩnh lặng và bình an, của ánh sáng vô tận.

Tôi ý thức về một điểm năng lượng ánh sáng, như một ngôi sao, đang tỏa ra ánh sáng bất tận, truyền đi những làn sóng rung động của ánh sáng và tình yêu, chúng chạm tới những vùng sâu thẳm nhất của con người tôi. Năng lượng ánh sáng và tình yêu tối cao này cho tôi một cái nhìn sâu hơn về chính mình. Tôi tự do. Tôi xứng đáng để được yêu. Tôi có sự trong sáng và chiều sâu trong trí tuệ để cảm nghiệm vận mệnh của mình như tôi chọn. Tôi là người sáng tạo ra thực tại của chính mình. Tôi có sức mạnh để lướt qua những dòng nước khuấy động của cuộc đời, an toàn trong chiếc thuyền của quả quyết và các thái độ tích cực của tôi. Tôi không cô độc. Trái tim tôi chấp nhận tình yêu và sự hướng dẫn từ ngôi sao vô hạn và ánh sáng thánh thiện. Tôi được yêu, không đòi hỏi, không kỳ vọng, chỉ là tình yêu thanh khiết của sự chấp nhận toàn vẹn. Tôi trở nên tràn đầy tình yêu và vui sướng. Những mảnh vỡ của trái tim tôi trở nên tràn đầy với sự ấm áp, tình yêu và tự trọng; chúng tỏa ra từ ngôi sao ánh sáng thánh thiện, và những mảnh vỡ lại liên kết với nhau làm cho tôi lại trở nên toàn diện.

Tôi có thể cho qua đi những hình ảnh trừu tượng của quá khứ, và trong cách đơn giản nhất, với tâm trí, tôi đón lấy những làn sóng rung động của tình yêu và bình an vô hạn. Điều đó cho tôi năng lực để thực hiện những ưu điểm và mục đích thật của cuộc đời tôi, làm cho các ước vọng sâu xa nhất và các giấc mơ của tôi trở thành hiện thực. Sự nhẹ nhàng và niềm vui đang nhảy múa trong tôi. Tôi được đầy tràn sức mạnh và lạc quan. Tôi đã tìm thấy con đường đi tới chân lý. Tôi chân thật. Tất cả trở nên yên lặng và trong sáng, được nối kết trong tình yêu và lòng kính trọng sâu xa dành cho chính tôi.

Tôi được tự do. Các xiềng xích của cuộc đời và tâm trí tôi không còn trói buộc tôi. Tôi có thể cảm nghiệm cuộc sống một cách tự nhiên, thoát khỏi phiền muộn và vũng vầy trong niềm hạnh phúc.

Bây giờ, đã đến lúc tôi đưa tư tưởng trở về căn phòng tôi đang ngồi. Tôi giữ lại trong tim cảm nghiệm của vùng đất tĩnh lặng và bình an trên kia, nơi ngự trị của ngôi sao chói lòa của sự sáng tạo, một nguồn ánh sáng bình an và tình yêu vô tận. Tôi giữ lại trong tôi những cảm giác nhẹ nhàng, vui sướng, trong sáng, chân thật và tự trọng, các phẩm chất nguyên thủy của tôi, bản chất đích thực của tôi là bình an. Tất cả điều tôi phải làm chỉ là sống như là tôi, một hiện thân củánh sáng và tình yêu an lành.



Nâng cao sức mạnh tinh thần

## VỀ TÁC GIẢ

**Margaret Pinkerton** là một nhân viên xã hội tư vấn cho thanh niên và gia đình của họ tại Trung tâm Y tế Cộng đồng ở Sylvania. Margaret vừa là học viên và là giáo viên của Trung tâm Thiền định Raja Yoga trong 8 năm qua. Hiện nay, cô đang dạy một chương trình thiền định tại Trung tâm chăm sóc bệnh nhân ung thư tại Bệnh viện St. George ở Kogarah. “Nâng cao sức mạnh tinh thần” được viết dựa trên kinh nghiệm cuộc sống cũng như những kiến thức cô có được trong quá trình luyện tập thiền định Raja Yoga.

# LỜI CẢM ƠN

*Thiền định Orbs of Light (Quả cầu Ánh Sáng) dựa trên thiền định Erevna và được in lại trong quyển sách này với sự đồng ý của Giáo sư Kyriacos C. Markides, bộ môn Xã hội học của Đại học Maine và tác giả của quyển The Magus of Strovolos: the extraordinary world of a spiritual healer (The Magus of Strovolos: Thế giới đặc biệt của người cứu rỗi linh hồn), Penguin (Arkana), Luân Đôn năm 1990. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn.*

