

Khám Phá Sự Rung Động Từ Vũ Trụ Đến Nội Tâm

Trong hóa học, chúng ta học rằng các nguyên tử tạo nên mọi thứ tồn tại. Các nguyên tử này luôn ở trong trạng thái chuyển động liên tục, và tùy thuộc vào tốc độ của chúng, chúng có thể ở dạng rắn, lỏng hoặc khí. Điều này có nghĩa là âm thanh và suy nghĩ cũng là những dao động. Nếu bản chất của sự tồn tại là dao động, thì chính chúng ta cũng là dao động. Khi chúng ta đào sâu vào chính mình, chúng ta bắt đầu cảm nhận bản giao hưởng tinh tế của các dao động permeate mọi khía cạnh của bản thân. Trong những khoảnh khắc tự vấn này, chúng ta chứng kiến bản chất luôn thay đổi của thực tại, cũng như sóng biển dâng lên và rút xuống, suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức của chúng ta cũng dao động trong một nhịp điệu không ngừng của sự tồn tại.

Nhưng trước khi chúng ta học được các bí mật về dao động và cách sử dụng chúng có lợi cho chúng ta, chúng ta cần điều chỉnh ý tưởng rằng dao động tạo nên tất cả mọi thứ. Hóa ra, không có gì trong vũ trụ là thực sự rắn chắc, sự rắn chắc chỉ là một ảo giác. Trong vũ trụ bao la, sự rắn chắc chỉ là một trò lừa mắt. Những gì trông như rắn chắc chỉ là dao động tạo nên mọi thứ. Những dao động này tạo ra các mẫu hình như những mẫu bạn thấy trong các tinh thể. Tinh thể hình thành nhờ những dao động này và chúng tạo nên các nguyên tố khác nhau dựa trên dao động của chúng. Ngay cả hình dạng của các tinh thể và hoa cũng bị ảnh hưởng bởi âm thanh xung quanh chúng. Vì vậy, tinh thể, thực vật và con người đều là âm nhạc biến thành hình dạng mà bạn có thể thấy.

Nhà triết học nổi tiếng Alan Watts đã nghiên cứu ý tưởng này, liên kết nó với các triết lý phương Đông cổ đại, những người coi vũ trụ là một điệu nhảy tinh vi của năng lượng. Watts lập luận rằng cảm nhận của chúng ta về một thế giới rắn chắc và tĩnh lặng chỉ là một ảo giác do các giác quan của chúng ta tạo ra, chúng chỉ nhảy với một phạm vi rất hạn chế của dao động. Ông so sánh vũ trụ với một dòng chảy liên tục của năng lượng, nơi mọi thứ đều kết nối và chuyển động không ngừng, giống như đại dương được tạo thành từ nước nhưng sóng hình thành và tan biến trong đó. Triết lý của Watts khuyến khích chúng ta thay đổi quan điểm từ việc xem chúng ta là những sinh linh tách biệt khỏi phần còn lại của sự tồn tại, đến việc nhìn nhận chúng ta là những phần không thể thiếu của một tổng thể lớn hơn. Sự thay đổi này không chỉ mang tính lý thuyết mà còn có ý nghĩa thực tiễn. Bằng cách hiểu rằng bản sắc rắn chắc của chúng ta là linh hoạt, chúng ta có thể điều hướng tốt hơn những thử thách của cuộc sống và hòa nhập gần hơn với nhịp điệu tự nhiên của cuộc sống. Khi chúng ta hiểu được mối liên kết sâu sắc giữa dao động và hình thức, chúng ta bắt đầu nhận ra vẻ đẹp và sự thống nhất vốn có của tất cả sự sáng tạo. Mỗi yếu tố của thế giới tự nhiên, từ viên sỏi nhỏ nhất đến cây cao nhất, đều là một biểu hiện độc đáo của bản giao hưởng thần thánh vang vọng khắp vũ trụ.

Biết rằng sự rắn chắc chỉ là ảo giác và mọi thứ đều là dao động, giờ đây chúng ta cần nhìn sâu vào chính mình và bắt đầu ảnh hưởng đến các dao động bên trong của chúng ta. Quan trọng nhất là dao động cơ bản của chúng ta, vì nó là nền tảng cho tất cả những gì còn lại. Dao động cơ bản

của chúng ta đại diện cho tần số chi phối mà chúng ta dao động phần lớn thời gian. Đây là sự pha trộn của suy nghĩ, cảm xúc, niềm tin và sức khỏe thể chất của chúng ta, phản ánh trạng thái nhận thức thông thường của chúng ta. Tần số này không cố định, nó dao động với những trải nghiệm cuộc sống của chúng ta, cảm xúc và sự thay đổi trong môi trường nội tại và bên ngoài của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta thường trở về với dao động cơ bản của mình như một trạng thái mặc định, điều này làm cho nó trở nên quan trọng trong việc thu hút và hiện thực hóa các trải nghiệm của chúng ta. Nhưng điều thú vị là sự gắn gũi của dao động cơ bản với phần còn lại của bản thân cho chúng ta khả năng hình thành cuộc sống của chính mình một cách có ý thức.

Khi chúng ta có khả năng ảnh hưởng đến nó, nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến dao động cơ bản của chúng ta, đẩy nó lên cao hoặc thấp hơn trên thang đo ý thức. Hiểu những yếu tố này là rất quan trọng để điều hướng con đường của chúng ta hướng tới trạng thái dao động cao hơn. Các yếu tố nội tại như suy nghĩ, niềm tin và mẫu cảm xúc của chúng ta đóng vai trò quan trọng. Nói chuyện tiêu cực với bản thân, niềm tin hạn chế và cảm xúc chưa giải quyết có thể hạ thấp dao động của chúng ta, trong khi khẳng định tích cực, niềm tin mạnh mẽ và trí tuệ cảm xúc có thể nâng cao nó. Các yếu tố bên ngoài cũng ảnh hưởng đến tần số dao động của chúng ta. Môi trường xung quanh chúng ta, những người chúng ta tương tác và phương tiện truyền thông chúng ta tiêu thụ có thể ảnh hưởng đến dao động cơ bản của chúng ta. Bao quanh mình với sự tiêu cực, xung đột hoặc hỗn loạn có thể kéo dao động của chúng ta xuống, trong khi các môi trường tràn đầy tình yêu, hòa bình và tích cực có thể nâng cao nó.

Dao động cơ bản của chúng ta hoạt động như một nam châm, thu hút các trải nghiệm, cơ hội và mối quan hệ phù hợp với tần số của nó. Điều này không chỉ là về suy nghĩ tích cực, mà là một nguyên tắc cơ bản của sự cộng hưởng và thu hút trong vũ trụ. Một dao động cơ bản cao hơn có xu hướng thu hút nhiều kết quả tích cực hơn, bao gồm các mối quan hệ thỏa mãn, cơ hội phát triển và sự đồng bộ hướng dẫn chúng ta đến sự tốt đẹp nhất của chính mình. Sau này, chúng ta sẽ học tại sao việc điều chỉnh dao động cơ bản của chúng ta là điều thu hút hoặc đẩy lùi cơ hội trong cuộc sống của chúng ta. Khi dao động của chúng ta tăng lên, chúng ta bắt đầu thấy những khả năng nơi chúng ta từng thấy trở ngại và những thử thách của chúng ta trở thành cơ hội phát triển. Trong các phần tiếp theo, chúng ta sẽ khám phá những cách thực tiễn để xác định trạng thái dao động hiện tại của chúng ta, hiểu những yếu tố ảnh hưởng đến nó và quan trọng nhất là các chiến lược để nâng cao dao động cơ bản của chúng ta. Kiến thức này không chỉ có tính chuyển hóa mà còn mang lại quyền năng, cung cấp cho chúng ta chìa khóa để mở khóa các thực tại mới và bước vào biểu hiện đầy đủ nhất của chính mình. Vậy làm thế nào để chúng ta điều chỉnh dao động cơ bản của mình để ở trạng thái tốt nhất có thể?

Đã đến lúc thay đổi tư duy của chúng ta. Chỉ bằng cách thay đổi tần số dao động của suy nghĩ của chúng ta, chúng ta mới có thể thay đổi chất lượng của dao động cơ bản của mình. Nhưng việc thay đổi những tần số này liên quan đến việc làm rất nhiều công việc tự thân, và một phần lớn trong số đó là không thoải mái. Không chỉ việc nhìn thẳng vào những khiếm khuyết và sự bất an của chúng ta là điều không dễ chịu, mà cũng rất khó để phá vỡ những mô hình mà chúng ta đã nội tâm hóa như là đúng trong thời gian dài. Một kỹ thuật mạnh mẽ là thách thức độ chính xác và tính hợp lệ của những suy nghĩ này, đặt câu hỏi liệu chúng có dựa trên bằng chứng hay chỉ là giả định. Hãy tưởng tượng một chút rằng bạn thấy mình bị ám ảnh bởi sự lo lắng về việc thất bại trong một dự án. Thay vì để những suy nghĩ tiêu cực này chiếm lĩnh, hãy thách thức chúng bằng cách hỏi những câu hỏi sâu sắc. Suy ngẫm về những thành công và thành tựu trong quá khứ,

nhắc nhở bản thân về những kỹ năng và kinh nghiệm đã góp phần vào thành công của bạn. Bằng cách thách thức tính hợp lệ của suy nghĩ tiêu cực, bạn chuyển đổi quan điểm của mình từ sự sợ hãi và nghi ngờ sang sự tự tin và khả năng. Bạn bắt đầu nhận ra những sai sót nội tại trong giả định của mình, mở ra cho mình những cái nhìn mới và cơ hội phát triển. Khi bạn tiếp tục đối mặt và định hình lại những suy nghĩ tiêu cực của mình, bạn nuôi dưỡng một tư duy về sự kiên cường và lạc quan, giúp bạn hòa hợp với các tần số dao động cao hơn, thu hút kết quả tích cực.

Nhưng còn nhiều lợi ích hấp dẫn hơn khi hòa hợp với các tần số dao động cao hơn. Tại sao không tìm hiểu thêm về cách dao động có thể tạo ra và thay đổi thực tại của bạn một cách hiệu quả? Điều quan trọng là nhận ra rằng bạn có thể hoàn toàn thay đổi hướng đi của cuộc đời mình thông qua việc thay đổi tần số dao động của suy nghĩ, cảm xúc và hành động của bạn. Trong các phần tiếp theo, chúng ta sẽ đi sâu vào cách các chiến lược cụ thể có thể giúp bạn thực hiện sự thay đổi này và đạt được kết quả tốt nhất trong cuộc sống. Chúng tôi sẽ thảo luận về các kỹ thuật và phương pháp có thể hỗ trợ bạn trong hành trình này, từ các bài tập thực hành tư duy đến những kỹ thuật nâng cao để điều chỉnh năng lượng của bạn một cách hiệu quả.