

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

L U Â T
H Ắ P
D Ẫ N

*Những bài giảng
cơ bản của Abraham*

E S T H E R &
J E R R Y H I C K S

Cuốn sách này dành cho tất cả những ai luôn khát khao hiểu biết và đạt đến hạnh phúc đã đặt ra những câu hỏi mà lời giải đáp nằm trong cuốn sách này; và dành cho bốn đứa con đáng yêu của chúng tôi, cũng là ví dụ minh họa cho những điều cuốn sách này giảng giải: Laurel (8 tuổi), Kevin (5 tuổi), Kate (5 tuổi) và Luke (1 tuổi) - chúng chưa đặt ra câu hỏi vì chúng vẫn chưa quên.

Và cuốn sách này đặc biệt dành tặng cho Louise Hay, người luôn khát khao học hỏi và truyền thụ trên khắp hành tinh này những nguyên tắc sống hạnh phúc, và niềm khát khao đó thúc đẩy bà thành lập Nhà xuất bản Hay House, giúp lan tỏa niềm hoan lạc tới khắp thế giới.

MỤC LỤC

[LỜI GIỚI THIỆU](#)

[LỜI NÓI ĐẦU](#)

[Phần I: CON ĐƯỜNG ĐƯA CHÚNG TÔI TỚI TRẢI NGHIỆM ABRAHAM](#)

[Phần II: LUẬT HẤP DẪN](#)

[Phần III: KHOA HỌC SÁNG TẠO CÓ CHỦ Ý](#)

[Phần IV: NGHỆ THUẬT KHOAN DUNG](#)

[Phần V: PHÂN ĐOAN DƯ ĐÌNH](#)

LỜI GIỚI THIỆU

NEALE DONALD WALSCH

tác giả nổi tiếng của loạt sách *Đối thoại với Thượng đế* [The Conversations with God] và *Trở về với Thượng đế hưởng cuộc sống vĩnh hằng* [Home with God in a Life that Never Ends].

Đây rồi. Lời giải đáp ở đây. Bạn không cần tìm kiếm đâu xa nữa. Hãy đặt các cuốn sách khác xuống, rời khỏi các hội thảo, và nói với người bảo trợ tinh thần của bạn là bạn không cần nhờ cậy họ nữa.

Bởi vì tất cả những gì bạn cần biết về cuộc sống và sự vận hành của nó đã có cả trong cuốn sách này. Tất cả những luật lệ của hành trình ngoạn mục này cũng có cả ở đây. Cả những phương tiện tạo ra những trải nghiệm bạn luôn luôn muốn có, tất cả đều có trong sách. Bạn không cần phải tìm kiếm đâu xa vì mọi thứ bạn cần đều có trong cuốn sách này.

Chỉ cần nhìn vào những gì bạn đã làm.

Chỉ nhìn thôi.

Tôi muốn nói, ngay bây giờ, hãy nhìn vào cuốn sách trên tay bạn.

Bạn đã làm như vậy. Bạn đặt cuốn sách ở ngay đây, ngay trước mắt bạn. Bỗng nhiên bạn thấy một điều hiển nhiên, và không gì khác ngoài sự thật là cuốn sách này thực sự giá trị.

Bạn có hiểu không? Đừng vội bỏ ngoài tai lời tôi nói. Quan trọng với bạn lắm đấy. Tôi đang nói với bạn rằng bạn đang cầm trên tay bằng chứng tốt nhất mà bạn có thể chứng minh cho bản thân, để thấy được rằng *Luật hấp dẫn* là có thật, là hiệu quả, và là nguồn sản sinh ra những hệ quả vật chất trong thế giới hữu hình.

Tôi xin giải thích.

Ở đâu đó trong tầng sâu nhận thức, một chỗ nào đó quan trọng trong tâm trí bạn, bạn đã dọn sẵn đường để thu nhận thông điệp này, nếu không cuốn sách này không bao giờ tìm đến được với bạn.

Đây không phải chuyện nhỏ. Đây là một điều lớn lao. Hãy tin tôi. Một điều vĩ đại. Bởi vì *bạn sáng tạo một cách chính xác những gì bạn có ý định sáng tạo*, đó là biến đổi rất lớn trong cuộc đời bạn.

Bạn *đã từng* có ý định như vậy, phải không? Tất nhiên là thế. Điều xảy ra khi bạn đọc những dòng chữ này sẽ không xảy ra nếu bạn không có một khát khao sâu thẳm là chuyển hướng những trải nghiệm hằng ngày của bạn lên một tầm mức mới. Bạn đã muốn làm điều này từ lâu lắm rồi. Bạn đã đặt ra những câu hỏi: Làm thế nào? Có những quy luật gì? Có những công cụ gì?

Vậy thì câu trả lời ở đây. Bạn đặt câu hỏi, và bạn nhận được câu trả lời. Đó chính là quy luật đầu tiên. Bạn đòi hỏi, thì bạn sẽ nhận được. Nhưng còn nhiều hơn thế. Đó chính là những thứ mà cuốn sách kỳ diệu này đề cập tới. Ở đây, bạn không chỉ được trao cho những công cụ đáng kinh ngạc, mà còn được *chỉ dẫn cách sử dụng chúng*.

Đã bao giờ bạn mong ước cuộc đời mình sẽ có một cuốn sách dẫn đường?

Đó là mong ước hợp lý. Và bạn có rồi đấy.

Chúng ta cần cảm ơn Esther và Jerry Hicks về điều đó. Và tất nhiên là cảm ơn Abraham. (Họ sẽ cho tất cả chúng ta biết về nhân vật này qua những lời giảng hấp dẫn và tràn đầy hứng khởi.) Esther và Jerry đã dành toàn bộ đời mình để hoan hỉ chia sẻ những thông điệp kì diệu mà Abraham đã trao cho họ. Tôi ngưỡng mộ và yêu mến họ vì điều này; và tôi cũng vô cùng biết ơn họ, vì họ là những con người phi thường thực hiện một sứ mệnh vẻ vang, đó là mang lại niềm vinh quang cho nhiệm vụ mà tất cả chúng ta đang thực hiện: sống và trải nghiệm niềm hạnh phúc của bản thân Cuộc sống, của việc Chúng ta thực sự là ai.

Tôi biết rằng bạn sẽ cảm thấy choáng ngợp và sung sướng với những gì bạn tìm thấy trong cuốn sách này. Cuốn sách sẽ tạo ra một bước ngoặt trong cuộc đời bạn. Cuốn sách không chỉ miêu tả quy luật quan trọng nhất của vũ trụ (là thứ mà quả thật bạn chưa bao giờ thấy cần biết về nó), mà còn giải thích rất dễ hiểu về *cơ chế của cuộc sống*. Thông tin hấp dẫn, dữ liệu ngoạn mục, cuốn sách thể hiện một tâm thức lỗi lạc và sáng chói.

Quả thật không có mấy cuốn sách như cuốn sách này. Hãy đọc từng từ trong sách, và hãy làm mọi điều cuốn sách khuyên. Cuốn sách giải đáp mọi câu hỏi mà bạn đặt ra từ đáy lòng mình. Bởi vậy, tôi cho rằng bạn nên chú tâm vào cuốn sách.

Cuốn sách chỉ cho bạn cách làm thế nào để chú tâm, và nếu bạn chú tâm vào cách thức chú tâm, mọi ý định của bạn sẽ trở thành hiện thực - và điều đó sẽ thay đổi hoàn toàn cuộc đời của bạn.

LỜI NÓI ĐẦU

JERRY HICKS

Tư tưởng triết học đột phá về tinh thần thực tế mà bạn sẽ tìm thấy trong cuốn sách này đã đến với Esther và tôi vào năm 1986, giải đáp một danh sách rất dài những câu hỏi mà tôi đã không thể tìm thấy lời giải đáp trong hàng năm trời.

Trong những trang sách này, bạn sẽ tìm thấy nền tảng căn bản của *Những lời thuyết giảng của Abraham*TM, mà chúng đã đến với chúng tôi một cách đầy yêu thương ngay từ những ngày đầu tiên chúng tôi tiếp xúc với các thầy (xin lưu ý rằng tên riêng số ít “Abraham” để chỉ một nhóm những thực thể tinh thần khả ái, đó là lý do mà chúng tôi thường gọi họ theo số nhiều).

Những ghi chép là cơ sở hình thành nên cuốn sách này lần đầu tiên được xuất bản năm 1988, là một phần của album 10 băng cassette *Chủ thể Đặc biệt*. Kể từ đó, nhiều phương diện trong những bài thuyết giảng cơ sở của Abraham về *Luật hấp dẫn của Vũ trụ* đã được xuất bản dưới nhiều hình thức khác nhau như sách, CD, VCD, phiếu rời, lịch, bài báo, chương trình đài và ti vi, hội thảo, bởi nhiều tác giả nổi tiếng đã tập hợp những lời thuyết giảng của Abraham trong bài thuyết trình của họ. Tuy nhiên, trước khi cuốn sách *Luật hấp dẫn* này ra đời, chưa có một tác phẩm nào trình bày nguyên bản toàn bộ những lời thuyết giảng của Abraham.

(Nếu bạn muốn nghe bản ghi gốc, bạn có thể tải miễn phí Lời giới thiệu về Abraham, độ dài 70 phút, trên trang web của chúng tôi: www.abraham-hicks.com.)

Cuốn sách là bản sao bộ 5 đĩa CD có tựa đề *Bộ khởi đầu Abraham căn bản*, và sau đó được chính Abraham hiệu đính nhằm chuyển thể văn phong khẩu ngữ thành văn viết. Abraham cũng thêm một số đoạn mới cho sáng rõ và mạch lạc hơn.

Hàng triệu độc giả, thánh gia, khán giả đã được hưởng giá trị từ những bài giảng này. Còn Esther và tôi rất vui sướng
eBook by Đào Tiểu Vũ

được chuyển đến bạn, qua cuốn sách *Luật hấp dẫn*, tập hợp những bài giảng gốc của Abraham.

Tuy nhiên, cuốn sách này so sánh với cuốn *Hãy hỏi và Sẽ được nhận* [Ask and It is Given] của Abraham thì thế nào? Hãy coi cuốn *Luật hấp dẫn* như là cuốn sách vỡ lòng để từ đó tiếp tục các bài giảng khác. Và hãy coi cuốn *Hãy hỏi và Sẽ được nhận* là công trình sâu sắc nhất trong 20 năm giảng dạy đầu tiên của Abraham.

Trong khi xem xét lại tài liệu làm thay đổi cuộc sống đó để chuẩn bị biên soạn cuốn sách này, tôi và Esther đã có trải nghiệm tuyệt vời, vì chúng tôi lại được tiếp xúc với những Luật đơn giản và căn bản mà Abraham đã giảng giải cho chúng tôi nhiều năm trước.

Là những người được tiếp nhận trực tiếp tài liệu này, Esther và tôi đã cố gắng hết sức để cống hiến đời mình cho việc học hỏi những Luật đó, và điều này đã làm cho cuộc sống hoan hỉ của chúng tôi có những biến đổi phi thường. Chúng tôi tin tưởng tuyệt đối vào Abraham, vì mọi điều các thầy nói đều rất có ý nghĩa đối với chúng tôi, và được chứng minh rõ ràng trong trải nghiệm hằng ngày của chúng tôi. Đó là niềm vui kì diệu mà chúng tôi có thể chia sẻ cùng bạn, từ kinh nghiệm mà chúng tôi đã trải qua. Quả thật, những điều đó đáng giá lắm.

Lời người biên tập: Xin lưu ý rằng, vì không phải lúc nào những từ ngữ tiếng Anh thuần vật chất cũng có thể diễn đạt đúng những tư tưởng Phi Vật chất mà Esther đã tiếp nhận, nên đôi khi bà tạo ra những kết hợp từ ngữ mới, cũng như dùng chuẩn mực ngôn ngữ đã có theo cách mới - ví dụ, viết hoa hoặc in nghiêng các từ ngữ không theo chuẩn mực thông thường - nhằm biểu thị những cách nhìn nhận cuộc sống theo kiểu mới.

Phần I

GON ĐƯỜNG ĐƯA CHÚNG TÔI TỚI TRẢI NGHIỆM ABRAHAM

DẪN NHẬP

JERRY HICKS

Chúng tôi viết cuốn sách này để dẫn bạn đến với *Những quy luật vũ trụ* và những cách thức thực hành giúp bạn nhận thức rõ ràng và chính xác cách hiện thực hóa trạng thái hạnh phúc tự nhiên của bạn. Đọc cuốn sách này, bạn sẽ có trải nghiệm độc đáo và hữu ích khi được nghe lời giải đáp chính xác và thuyết phục cho những câu hỏi mà tôi đã tích tụ cả một đời. Với việc vận dụng thành công triết lý tâm linh thực tiễn này, chủ yếu dựa trên niềm vui, bạn sẽ có cơ hội chỉ dẫn người khác đạt được một cuộc sống hoàn hảo, theo bất kỳ cách nào mà họ muốn.

Nhiều người đã nói với tôi rằng những câu hỏi của tôi, theo nhiều cách, phản chiếu chính những câu hỏi của họ. Và như vậy, khi bạn trải nghiệm sự minh xác và sắc sảo trong những lời giải đáp của Abraham, bạn không chỉ bắt đầu có cảm giác hài lòng thực sự bởi những câu hỏi đặt ra bao lâu nay đã được giải đáp, mà còn nhận ra, như chúng tôi (Esther và tôi) đã nhận ra, nhiệt huyết trải nghiệm cuộc đời của chính bạn đã quay trở lại. Và với nhãn quan tươi mới về cuộc đời, bạn bắt đầu áp dụng những bài thực hành được đề xuất trong cuốn sách này, để rồi bạn nhận ra mình có thể sáng tạo một cách có chủ ý bất kỳ thứ gì mà bạn muốn làm, muốn là, hay muốn có.

Đường như đối với tôi, cuộc đời, tính từ lúc mà tôi còn nhớ được đến nay, đã sản sinh ra một chuỗi câu hỏi tưởng chừng không bao giờ chấm dứt mà tôi không thể tìm thấy lời đáp thỏa đáng, vì tôi rất muốn khám phá một triết lý sống dựa trên sự thật tuyệt đối. Nhưng khi Abraham đến với trải nghiệm của chúng tôi, hé lộ cho Esther và tôi lý giải của người về *những quy luật* quyền năng của Vũ trụ, cùng với những phương cách hiệu nghiệm giúp chúng tôi biến tư tưởng và học thuyết thành kết quả thực tiễn, thì tôi hiểu rằng những cuốn sách, những người thầy và những trải nghiệm cuộc sống mà tôi đã gặp trên đường đời như một dòng chảy bên bờ, là những bước đi không thể thiếu trên hành trình khám phá Abraham.

Tôi thích nghĩ về cơ hội mà bạn có được khi đọc cuốn sách này, đó là tự mình khám phá giá trị của những gì Abraham đề xuất, vì tôi biết những giáo huấn này đã cùng cố trải nghiệm sống của chúng tôi như thế nào. Tôi cũng biết rằng bạn sẽ không cảm cuốn sách này trên tay nếu như kinh nghiệm sống của bạn chưa được chuẩn bị sẵn sàng (như tôi) để tiếp nhận những thông tin này.

Tôi háo hức muốn bạn đắm chìm vào cuốn sách để khám phá *những quy luật* đơn giản mà quyền năng, và những bài học thực tiễn mà Abraham đã đề xuất để có thể bắt đầu thu hút *một cách có chủ ý* những gì *bạn* mong muốn trải nghiệm, và để có thể rũ bỏ những gì bạn không muốn trải nghiệm.

Dòng chảy bền bỉ của các nhóm tôn giáo

Cha mẹ tôi không phải là những người có tín ngưỡng, cho nên tôi thực không hiểu vì sao mình lại cảm thấy một sự thôi thúc mạnh mẽ phải tìm đến nhà thờ và học hỏi những giáo lí tôn giáo của nhà thờ đó, nhưng khi tôi lớn lên thì điều đó (sự thôi thúc) đã trở thành một mảnh lực trong tôi. Có thể đó là nỗ lực nhằm lấp đầy sự trống rỗng thực sự mà tôi cảm thấy ở sâu trong tiềm thức, hoặc có thể là vì quá nhiều người quanh tôi lúc đó đang trình diễn sự cuồng nhiệt của họ đối với tôn giáo và tỏ vẻ chắc chắn rằng họ đã khám phá ra *sự thật*.

Trong vòng 14 năm đầu đời, tôi đã sống qua 18 ngôi nhà ở sáu bang, nên tôi có cơ hội đánh giá nhiều triết lý khác nhau. Tôi lần lượt tới hết nhà thờ này đến nhà thờ khác, và lần nào tôi cũng thực tâm hy vọng rằng bên trong những cánh cửa nhà thờ đó, tôi sẽ thấy thứ tôi đang tìm kiếm. Nhưng trong khi tôi đi từ nhóm tôn giáo này sang nhóm tôn giáo khác, hoặc từ nhóm triết lý này sang nhóm triết lý khác, sự thất vọng của tôi ngày càng tăng, vì các nhóm đều tuyên xưng mình đúng và đồng thời tuyên bố tất cả những người khác là sai. Và trong môi trường đó, nản lòng hết lần này đến lần khác, tôi biết rằng tôi vẫn chưa tìm thấy lời giải đáp mà mình đang tìm kiếm. (Chỉ sau khi khám phá giáo huấn của Abraham tôi mới có thể hiểu và không còn ác cảm về những mâu thuẫn triết lý hiển nhiên đó nữa.) Và như vậy, cuộc kiếm tìm lời giải đáp của tôi lại tiếp tục.

Bảng cầu cơ Ouija đánh vần bằng chữ cái

Dù chưa hề có kinh nghiệm cá nhân nào với trò giao tiếp tâm linh Ouija nhưng tôi vẫn có ý kiến rất tiêu cực về nó. Tôi tin rằng hay lắm thì đó cũng chỉ là một trò tiêu khiển, còn tệ hơn thì chỉ thuần là một trò lừa bịp. Vì thế mà năm 1959, khi các bạn tôi ở Spokane, Washington, nói với tôi ý tưởng chơi trò này, tôi lập tức bác bỏ rằng đó là một trò vớ vẩn.

Nhưng các bạn tôi khẳng khái nhất mực, rồi họ cho tôi xem trò này lần đầu tiên, nên tôi đã tận mắt chứng kiến một hiện tượng có thật.

Hôm đó, vì vẫn đang còn tìm kiếm lời giải đáp cho danh sách câu hỏi của cả đời mình, tôi đã hỏi tấm bảng “Làm thế nào để tôi trở nên tốt thực sự?” Lúc đầu, với tốc độ đầy kịch tính, tấm bảng đánh vắn bằng chữ cái, rồi sau đó chỉ vào chữ Đ-Q-C.

“Đọc gì?” - Tôi hỏi. Tấm bảng đánh vắn: S-A- C-H. Và sau đó khi tôi hỏi “Sách nào?” thì nó đánh vắn (một lần nữa với tốc độ kịch tính như lúc đầu): A N Y A N D A L L B Y A L B E R T S C H W E I T Z E R. Các bạn tôi chưa hề nghe tới Albert Schweitzer, và vì tôi cũng biết rất ít về ông ta, nên phải nói là tôi tò mò tột độ, và tôi quyết định thử tìm kiếm để khám phá về con người này, người đã đến với nhận thức của tôi theo cách thực sự bất thường như vậy.

Ngay ở thư viện đầu tiên, tôi tìm ra một bộ sưu tập rất lớn những cuốn sách do Albert Schweitzer viết, và tôi lần lượt đọc hết. Tuy không thể nói rằng tôi đã khám phá được câu trả lời cụ thể nào cho chuỗi câu hỏi dài của mình, nhưng cuốn *Kiểm tìm một Jesus lịch sử* của Schweitzer đã thực sự khai mở tâm trí tôi, giúp tôi nhận thức rằng còn có nhiều cách nhìn nhận sự vật hơn so với những cách mà tôi quen trước đó.

Nhiệt tình của tôi đối với điều mà tôi từng hy vọng là cánh cửa mở ra sự khai sáng đầy quyền năng và những lời giải đáp cho mọi câu hỏi của mình rốt cuộc đã nguội, vì tôi không tìm ra được sự khai sáng đầy quyền năng đó từ tấm bảng cầu cơ Ouija, cũng không tìm thấy những lời giải đáp cho mọi câu hỏi của mình, nhưng chắc chắn tấm bảng đã khiến tôi ngộ ra rằng có một con đường giao tiếp trí tuệ mà tôi chưa bao giờ tin là có thật trước khi tôi trải nghiệm chính nó.

Tấm bảng cầu cơ Ouija không hề có tác dụng với tôi khi tôi tự dùng nó cho bản thân, nhưng tôi đã thử nó với hàng trăm người trong các chuyến đi của mình như một trò tiêu khiển, và đã tìm ra ba người thành công với nó. Cùng với một số bạn ở Portland, Oregon (là những người mà tấm bảng đã có tác dụng), chúng tôi đã “nói chuyện” hàng trăm tiếng đồng hồ với thứ mà chúng tôi nghĩ là tồn tại phi vật thể. Biết bao nhiêu người đã trò chuyện với chúng tôi trong trò tiêu khiển đó: những tên cướp biển, các linh mục, chính khách, các giáo sĩ Do Thái. Và những câu chuyện thì chẳng khác gì các cuộc trò chuyện hấp dẫn mà bạn tham dự trong những bữa tiệc, với đủ mọi loại người, đủ mọi đề tài, đủ mọi thái độ và đủ loại tri thức.

Phải nói là tôi chẳng học được điều gì có giá trị từ tấm bảng đó để mà vận dụng vào cuộc sống của bản thân, hoặc để

eBook by Đào Tiểu Vũ

dạy ai khác, cho nên một ngày kia tôi đã vứt nó đi, không còn quan tâm đến bảng cầu cơ Ouija cũng như những hoạt động liên quan tới nó. Tuy nhiên, kinh nghiệm đáng nhớ này, đặc biệt là kinh nghiệm với Trí tuệ đã khuyến khích tôi đọc sách, không chỉ làm tôi ngộ ra rằng ở “ngoài đó” có nhiều thứ hơn những gì tôi đang biết, mà còn khơi dậy trong tôi ham muốn tìm lời giải đáp thậm chí còn mạnh mẽ hơn trước. Tôi tin rằng hoàn toàn có thể tiếp cận một Trí tuệ có những lời giải đáp thực tiễn cho câu hỏi về cách thức vận hành của Vũ trụ, về lí do vì sao tất cả chúng ta ở đây, làm thế nào chúng ta có thể sống đời hoan hỉ hơn, và làm thế nào để thực thi những lý do khiến chúng ta tồn tại.

Nghĩ giàu, làm giàu

Có lẽ lần đầu tiên tôi thực sự tìm thấy lời giải đáp thực tế cho danh sách câu hỏi ngày càng dài của mình là khi tôi bắt gặp một cuốn sách hấp dẫn vào thời điểm tôi đang thực hiện các buổi hòa nhạc ở hàng loạt trường đại học và cao đẳng hồi năm 1965. Cuốn sách nằm trên bàn uống cà phê ở sảnh một khách sạn nhỏ đầu đó ở Montana, và tôi nhớ là khi cầm lấy cuốn sách và nhìn vào những từ ở bìa trước: *Nghĩ giàu, làm giàu!* [Think and Grow Rich] của Napoleon Hill, thì có một mâu thuẫn hình thành trong tôi.

Cái tựa đề này gây ác cảm đối với tôi vì, giống như nhiều người khác, tôi được dạy dỗ theo kiểu không có thiện cảm với người giàu có, như để biện minh cho sự thiếu thốn những nguồn lợi dễ dàng kiếm được. Thế nhưng cuốn sách có điều gì đó lôi cuốn đến không cưỡng được, và khi đọc được khoảng 12 trang thì toàn thân tôi có cảm giác sồn da gà, lạnh khắp sống lưng.

Bây giờ thì chúng tôi hiểu rằng những cảm giác vật chất của thân thể là bằng chứng xác nhận rằng chúng ta đang tiếp cận một điều gì đó có giá trị đặc biệt, nhưng ngay khi đó tôi cũng đã cảm nhận rằng cuốn sách này làm bùng tình trong tôi nhận thức rằng ý nghĩ của mình là quan trọng, và trải nghiệm sống của mình theo cách nào đó phản ánh nội dung những tư duy của mình. Cuốn sách rất lôi cuốn và hấp dẫn, nó gọi lên trong tôi ham muốn làm theo những đề xuất trong cuốn sách - và tôi đã làm như vậy.

Trên thực tế, việc vận dụng những bài học đó đã phát huy hiệu quả với tôi đến mức chỉ trong một thời gian rất ngắn, tôi đã tạo dựng một doanh nghiệp đa quốc gia, mang lại cho tôi cơ hội gây ảnh hưởng tới cuộc sống của hàng nghìn người một cách đầy ý nghĩa. Thậm chí tôi đã bắt đầu huấn thị những nguyên tắc mà tôi đang học. Nhưng mặc dù tôi nhận được giá trị thật khó tin từ cuốn sách đời đời của Napoleon Hill, cuộc sống của nhiều người mà tôi huấn thị đã không được cải thiện ngoạn mục như tôi, bất kể là họ đã tham gia bao nhiêu khóa huấn thị, cho nên cuộc kiếm tìm những lời giải đáp cụ

thể hơn của tôi lại tiếp tục.

Seth lên tiếng về việc tạo dựng hiện thực của bạn

Trong khi cuộc kiếm tìm cả đời tôi nhằm tìm ra lời giải đáp cho các câu hỏi vẫn tiếp tục, và mong muốn của tôi tìm cách giúp đỡ mọi người đạt được mục tiêu của họ trở nên lớn hơn bao giờ hết, tôi bị phân tán một thời gian bởi cuộc sống mới mà Esther và tôi cùng nhau gây dựng tại Phoenix, Arizona. Chúng tôi kết hôn năm 1980 sau vài năm quen biết và nhận ra là chúng tôi hợp nhau một cách kì lạ. Chúng tôi đã cùng nhau trải nghiệm niềm vui, những ngày tuyệt diệu nối tiếp nhau, cùng tìm hiểu thành phố mới, tạo dựng căn nhà mới và khám phá cuộc sống mới cùng nhau. Và tuy Esther không hẳn đã chia sẻ với tôi khát vọng hiểu biết hay cơn khát tìm kiếm lời giải đáp, cô ấy đầy nhiệt huyết với cuộc sống, luôn hạnh phúc và thật dễ chịu.

Một hôm khi đang ở thư viện, tôi bắt gặp cuốn sách có tên *Seth lên tiếng* [Seth Speaks] của Jane Roberts, và dường như trước khi lấy cuốn sách từ giá xuống, tôi lại sờn da gà và toàn thân ớn lạnh. Tôi lật qua các trang của cuốn sách, tự hỏi rằng trong đó ẩn chứa những gì mà khiến tôi có phản ứng đầy cảm xúc đến vậy.

Trong khoảng thời gian tôi và Esther bên nhau, tôi đã nhận ra điểm mâu thuẫn duy nhất giữa chúng tôi là cô ấy không muốn nghe về những trải nghiệm của tôi với bảng câu cơ Ouija. Mỗi khi tôi định giải trí với trò vui đó, thì Esther rời khỏi phòng. Do giáo dục mà từ nhỏ cô ấy đã rất sợ bất kỳ thứ gì phi vật chất, và vì không muốn cô ấy bối rối nên tôi không kể những câu chuyện đó nữa, ít nhất là những khi có mặt cô ấy. Bởi vậy, tôi không mấy ngạc nhiên khi Esther không muốn nghe về cuốn sách *Seth lên tiếng*.

Tác giả Jane Roberts gần như đã đi vào trạng thái nhập thần để cho Seth, một nhân vật phi vật chất, lên tiếng thông qua bà, và những điều Seth nói được bà ghi chép lại trong loạt sách Seth có ảnh hưởng khá lớn. Tôi thấy những tác phẩm này rất kích thích và lôi cuốn, và tôi bắt đầu nhìn thấy hướng đi tới một số lời giải đáp cho danh sách dài các câu hỏi của mình. Nhưng Esther thì sợ hãi cuốn sách. Chỉ vừa nghe tới cách mà cuốn sách được viết ra là cô ấy đã cảm thấy bất an, và khi nhìn thấy bức ảnh kỳ lạ ở bìa sau cuốn sách mô tả Jane trong trạng thái nhập thần đang nói thay cho Seth là cô ấy hãi hùng.

“Nếu anh muốn thì anh có thể đọc cuốn sách đó - Esther nói với tôi - nhưng làm ơn đừng mang vào phòng ngủ của chúng mình.”

Tôi vẫn luôn tin vào cách suy luận “nhìn quả xét cây”, cho nên mỗi điều tôi suy ngẫm, tôi thường suy ngẫm từ góc độ tôi cảm nhận ra sao về những điều đó... và có nhiều thứ trong sách của Seth tôi cảm thấy đúng. Vì vậy đối với tôi việc nó xuất phát từ *đâu* và được trình bày bằng *cách nào* không có ý nghĩa gì. Từ sâu thẳm, tôi cảm thấy rằng tôi đã phát hiện được thông tin quý giá *có thể* sử dụng, và có thể truyền nó cho những người mà tôi tin là cũng có thể sử dụng. Tôi rất phấn khích!

NỖ SỢ HÃI CỦA TÔI ĐÃ ĐƯỢC GIẢI TỎA

ESTHER HICKS

Tôi nghĩ rằng Jerry đã rất sáng suốt và tử tế khi không cố nhồi nhét cho tôi những cuốn sách của Seth vì thực sự tôi thấy chúng phản cảm. Cái ý tưởng rằng một con người tiếp xúc với một thực thể phi vật chất khiến tôi cực kỳ bất an, cho nên Jerry không muốn làm phiền tôi, anh ấy thường dậy lúc sáng sớm, và khi tôi còn đang ngủ thì anh ấy đọc những cuốn sách ấy một mình. Dần dần, khi thấy có điều gì đó đặc biệt thú vị, anh nhẹ nhàng đưa nó vào lúc trò chuyện, và trong lúc tôi ít phản kháng hơn, tôi thường có thể nghe được giá trị của ý tưởng. Từng chút một, Jerry giới thiệu hết khái niệm này tới khái niệm khác cho tới khi tôi bắt đầu cảm thấy thực sự quan tâm tới các tác phẩm kì lạ đó. Cuối cùng thì việc đó trở thành nghi thức mỗi buổi sáng. Chúng tôi ngồi bên nhau, và Jerry đọc cho tôi nghe các cuốn sách của Seth.

Nỗi sợ hãi của tôi không xuất phát từ bất kì trải nghiệm cá nhân tiêu cực nào, mà từ những lời đồn đại tôi nhận được từ những người cũng nghe đồn đại. Giờ đây nhìn lại, những nỗi sợ của tôi phải nói là phi lí. Lần nào cũng vậy, một khi tôi nhận ra rằng chừng nào trải nghiệm cá nhân của tôi được quan tâm, thì mọi chuyện trở nên tốt đẹp, và tôi thực sự thay đổi thái độ.

Thời gian qua đi, khi nỗi sợ hãi về cách Jane thu nhận thông tin từ Seth đã giảm bớt, tôi bắt đầu cảm nhận giá trị to lớn của những cuốn sách tuyệt diệu này. Quả thật, chúng tôi vui sướng với những gì đã đọc tới mức nghĩ rằng chúng tôi sẽ tới New York để gặp Jane, Robert - chồng của bà, và thậm chí là gặp cả Seth. Tôi đã đi xa tới mức thực sự muốn gặp cả thực thể phi vật chất. Nhưng số điện thoại của tác giả cuốn sách không được công bố, cho nên chúng tôi không biết đích xác phải làm gì tiếp theo để thu xếp được cuộc gặp đó.

Một hôm chúng tôi ngồi ăn trưa ở quán cà phê nhỏ gần một hiệu sách ở Scottsdale, Arizona, khi Jerry đang lật qua eBook by Đào Tiểu Vũ

các trang cuốn sách vừa mới mua thì một người lạ ngồi bên cạnh hỏi chúng tôi: “Các bạn đã đọc cuốn sách nào của Seth chưa?”

Chúng tôi gần như không tin vào tai mình, vì chúng tôi chưa từng nói cho ai biết là chúng tôi đang đọc những cuốn sách đó. Rồi người đàn ông không quen lại hỏi: “Các bạn có biết là Jane Roberts đã qua đời không?”

Tôi còn nhớ những lời nói đó dội vào tôi, làm tôi nhòa nước mắt. Dường như có ai đó nói với tôi rằng chị gái tôi đã chết mà tôi lại không biết điều đó. Thật là sốc. Chúng tôi cảm thấy thất vọng vì hiểu rằng sẽ không thể nào gặp Jane và Rob... hay Seth được nữa.

Sheila “truyền kênh” Theo

Cũng trong ngày chúng tôi nghe tin về cái chết của Jane, hai người bạn và cũng là đối tác làm ăn của chúng tôi - Nancy và Wes, chồng cô ấy - đã gặp chúng tôi để cùng ăn tối. “Chúng tôi có cái băng này muốn cho các bạn nghe” - Nancy nói, và đưa một băng cassette vào tay tôi. Cỡ chữ của họ có vẻ kỳ cục, có điều gì đó lạ lùng. Thực sự họ làm tôi có cảm giác tương tự như cảm giác mà Jerry mang đến cho tôi khi anh tìm ra các cuốn sách của Seth. Cứ như thể họ có một bí mật muốn chia sẻ nhưng lại lo lắng không biết chúng tôi sẽ phản ứng ra sao khi biết được bí mật ấy.

“Cái gì vậy?” - Chúng tôi hỏi.

“Nó được truyền kênh.” - Nancy thăm thì.

Tôi không nghĩ là cả Jerry lẫn tôi đã từng nghe nói từ *truyền kênh* trong một hoàn cảnh như thế. “Bạn nói truyền kênh là có ý gì?” - Tôi hỏi.

Khi Nancy và Wes giải thích ngắn gọn và có phần không ăn khớp, cả tôi lẫn Jerry đều hiểu rằng họ đang mô tả cách thức tương tự như cách mà các cuốn sách của Seth được viết ra. “Tên cô ấy là Sheila” - Họ tiếp tục - “và cô ấy nói thay cho một thực thể tên là Theo. Cô ấy sắp tới Phoenix, và nếu muốn, các bạn có thể hẹn gặp và nói chuyện với cô ấy.”

Chúng tôi quyết định hẹn gặp, và tôi vẫn còn nhớ lúc đó chúng tôi phấn khích tới mức nào. Chúng tôi gặp nhau trong

một căn nhà đẹp (do Frank Lloyd Wright thiết kế) tại Phoenix. Lúc đó là ban ngày ban mặt và tôi nhẹ cả người khi không có gì ma quái xảy ra. Tất cả đều dễ chịu và không có gì bất an. Và khi chúng tôi ngồi “gặp gỡ” Theo (đúng ra tôi nên nói rằng Jerry gặp gỡ Theo - còn tôi hình như không thốt ra lời nào trong suốt cuộc gặp), tôi hết sức ngạc nhiên.

Jerry có một cuốn sổ đầy những câu hỏi, những câu hỏi mà anh nói là đã thu thập từ hồi 6 tuổi. Anh rất phấn khích, hỏi hết câu này tới câu khác, đôi khi cắt ngang giữa câu trả lời, để có thể hỏi thêm được một câu nữa trước khi hết thời gian. Nửa tiếng đồng hồ trôi qua thật nhanh và chúng tôi cảm thấy rất tuyệt.

“Liệu mai chúng tôi đến nữa có được không?” - Tôi hỏi vậy vì giờ thì tôi cũng đang hình thành một danh sách các câu hỏi muốn hỏi Theo.

Liệu tôi có nên *thiền* không?

Hôm sau, khi trở lại, tôi hỏi Theo (thông qua Sheila) là chúng tôi có thể làm gì để tiến nhanh hơn tới các mục tiêu của mình. Theo trả lời: *Xác nhận*, rồi cho tôi một xác nhận tuyệt diệu: *Tôi, Esther Hicks, thông qua Tình yêu Thần thánh, nhận ra và, thu hút về phía tôi những Bản thể đang tìm kiếm sự khai sáng thông qua cách thức của tôi. Ngay giờ đây, sự chia sẻ sẽ nâng cả hai chúng tôi lên.*

Jerry và tôi đã biết về những lời xác nhận, và chúng tôi đã sử dụng chúng. Sau đó tôi hỏi “Còn gì nữa không?” Theo đáp: *Thiền định*. Tôi không hề quen biết ai đang thiền, và ý tưởng thiền định hoàn toàn xa lạ đối với tôi. Tôi không nghĩ là tôi tự làm được việc ấy. Jerry từng nói rằng anh nghĩ thiền định chỉ dành cho những người thấy cuộc sống của họ đang trở nên tồi tệ bởi những đau đớn hay sự nghèo khổ, mà vẫn phải tồn tại. Tôi thì nghĩ rằng thiền định là một thể loại kỳ cục kiểu như đi trên than hồng hoặc nằm trên giường rải đinh, hay đứng một chân suốt cả ngày chìa tay xin tiền quỳên góp.

Nhưng rồi tôi hỏi Theo: “Thầy nói thiền là có ý gì ạ?”

Theo đáp: *15 phút mỗi ngày, ngồi trong phòng yên tĩnh, mặc quần áo dễ chịu, và tập trung vào hơi thở của mình. Khi nào tâm trí bạn bắt đầu nghĩ ngợi lung tung, thế nào cũng thế, thì hãy buông thả ý nghĩ và tập trung trở lại vào hơi thở của bạn.* Tôi nghĩ: Ừ, cũng không đến nỗi kỳ cục lắm.

Tôi hỏi là liệu có nên dắt đưa con gái 14 tuổi Tracy của tôi đến gặp Theo hay không thì câu trả lời là: Có, nếu như đó
eBook by Đào Tiểu Vũ

là yêu cầu của nó, nhưng điều đó không cần thiết vì các bạn cũng là kênh truyền dẫn. Tôi nhớ lúc đó tôi cảm thấy thật khó tin là những chuyện kì lạ như trở thành một kênh truyền dẫn, hoặc có ý nghĩa tương tự như thế, mà trước đó chúng tôi lại không hề biết. Đúng lúc ấy, máy ghi âm lại nhảy băng, báo hiệu là một lần nữa, thời gian đã hết.

Tôi không thể tin là thời gian lại trôi nhanh đến thế. Và khi tôi nhìn xuống danh sách các câu hỏi còn chưa được giải đáp của mình thì Stevie, bạn của Sheila, người điều khiển máy ghi âm và ghi chép trong suốt cuộc trò chuyện với Theo, có lẽ đã nhận ra là tôi hơi thất vọng, vì cô ta hỏi tôi: “Cô có câu hỏi cuối cùng chứ? Cô có muốn biết tên người hướng dẫn tinh thần *của mình* không?”

Tôi chưa từng nghĩ đến câu hỏi này, vì tôi chưa bao giờ nghe thấy cụm từ *người hướng dẫn tinh thần*. Nhưng tôi thích tên gọi đó, nên trả lời: “Vâng, thế ai là người hướng dẫn tinh thần của tôi?”

Theo đáp: *Chúng tôi được biết là điều đó sẽ được truyền đạt trực tiếp tới bạn. Bạn sẽ có trải nghiệm tâm linh, và bạn sẽ biết.*

Ngày hôm đó, chúng tôi rời khỏi ngôi nhà đẹp đẽ với cảm giác dễ chịu hơn bao giờ hết. Theo đã khích lệ chúng tôi thiền cùng nhau. *Vì các bạn rất hợp nhau, tác dụng sẽ trở nên mạnh hơn.* Và thế là theo gợi ý của Theo, chúng tôi về thẳng nhà, mặc áo choàng tắm (là bộ đồ dễ chịu nhất), kéo kín rèm phòng khách và ngồi dễ thiền (hay đại loại như vậy). Tôi còn nhớ mình đã nghĩ: *Tôi sẽ thiền mỗi ngày 15 phút, và tôi sẽ biết được tên người hướng dẫn tinh thần của mình.* Tôi và Jerry đều có cảm giác kì quặc khi cùng nhau làm cái việc kì lạ này, cho nên chúng tôi đã ngồi trong những chiếc ghế tựa lưng cao với một chiếc kệ gỗ ngăn ở giữa để khỏi nhìn thấy nhau.

Thứ gì đó bắt đầu “thở” trong tôi

Những hướng dẫn của Theo về cách thức thiền rất ngắn gọn: *15 phút mỗi ngày, ngồi trong phòng yên tĩnh, mặc quần áo dễ chịu, và tập trung vào hơi thở của mình. Khi nào tâm trí bạn bắt đầu nghĩ ngợi lung tung, thế nào cũng thế, thì hãy buông thả ý nghĩ và tập trung trở lại vào hơi thở của bạn.*

Chúng tôi đặt đồng hồ tính giờ cho 15 phút, rồi tôi ngồi yên trên chiếc ghế to dễ chịu của mình và tập trung vào hơi thở. Tôi bắt đầu đếm hơi thở của mình, hít vào thở ra. Gần như ngay lập tức tôi bắt đầu có cảm giác tê tê chạy khắp người. Đó là cảm giác cực kỳ dễ chịu. Tôi thấy thích.

Đồng hồ rung chuông báo hết giờ và làm tôi giật mình tỉnh thức. Khi tôi lấy lại ý thức về Jerry và căn phòng, tôi thốt lên: “Hãy cùng làm lại lần nữa.” Chúng tôi đặt đồng hồ thêm 15 phút nữa, và tôi lại cảm nhận cảm giác thoát ly tuyệt vời đó, tức là trạng thái lâng lâng không cảm giác. Lần này tôi không còn cảm thấy chiếc ghế ngồi bên dưới. Như thể là tôi đang treo lơ lửng trong phòng và ở đó không còn gì khác.

Rồi chúng tôi lại đặt đồng hồ thêm 15 phút nữa, và tôi lại trôi vào cảm giác thoát ly ngọt ngào - rồi tiếp đó tôi cảm nhận được cảm giác khó tin là mình đang được “thờ” qua. Như thể có gì đó mạnh mẽ và êm dịu thổi không khí vào buồng phổi tôi rồi sau đó lại hút ra. Bây giờ thì tôi hiểu rằng đó chính là cuộc tiếp xúc mật thiết đầu tiên của tôi với Abraham, nhưng lúc đó tôi chỉ biết rằng có điều gì đó êm dịu hơn tất thảy những gì tôi từng trải qua đang chảy qua toàn thân của mình. Jerry nói rằng khi anh ấy nghe thấy tiếng thở của tôi có vẻ khác lạ, anh ấy đã ngó tôi qua kệ gỗ và anh thấy tôi đang ở trong trạng thái xuất thần.

Khi đồng hồ rung chuông và tôi bắt đầu lấy lại nhận thức về những gì xung quanh, tôi cảm nhận rõ có một nguồn Năng lượng đi qua tôi, không giống như bất kỳ thứ gì tôi từng cảm nhận từ trước đó. Đó là trải nghiệm lạ thường nhất trong đời tôi, và rằng tôi đã tê (nhưng không đánh lệp cập) trong vài phút.

Một chuỗi sự kiện thật kì lạ đã dẫn tới cuộc hội ngộ với Abraham mà đến giờ tôi vẫn còn thấy khó tin: những nỗi sợ hãi vô lý mà tôi mang theo trong suốt cuộc đời mình, vốn không hề có cơ sở thực tế nào từ kinh nghiệm sống của bản thân tôi, đã được giải tỏa, và thay vào đó là cuộc gặp gỡ thân ái và riêng tư với *Năng lượng Nguồn*. Tôi chưa hề đọc bất cứ điều gì khiến tôi hiểu thực sự Chúa trời là ai hay là gì, nhưng tôi biết những gì tôi đã trải nghiệm đích thị là thứ đó (năng lượng nguồn - ND).

Mũi tôi đọc các mẫu tự

Vì ngay từ lần đầu tiên đã có trải nghiệm mạnh mẽ và đầy cảm xúc, chúng tôi quyết định dành ra 15 hoặc 20 phút mỗi ngày để thiền. Và cứ thế trong khoảng chín tháng, Jerry và tôi luôn ngồi trên ghế bành, nhẹ nhàng hít thở và cảm nhận hạnh phúc. Và sau đó, ngay trước lễ Tạ ơn năm 1985, trong lúc đang thiền, tôi đã trải nghiệm một điều mới mẻ: đầu tôi bắt đầu chuyển động rất nhẹ. Một cảm giác rất dễ chịu đến với tôi trong trạng thái thanh phách, khi cảm nhận chuyển động tinh tế đó. Gần như là cảm giác đang bay.

Thực sự tôi hoàn toàn không nghĩ đến trạng thái đó, tôi chỉ biết là *tôi* không tự chuyển động đầu, và đó là một trải
eBook by Đào Tiểu Vũ

nghiệm cực kỳ dễ chịu. Trong vòng hai hoặc ba ngày, đầu tôi cứ chuyển động như vậy mỗi lần chúng tôi thiền, và đến khoảng ngày thứ ba thì tôi hiểu ra rằng đầu tôi không xoay vòng một cách vô nghĩa, mà hóa ra tôi đang dùng mũi đánh vào các chữ cái như thể chúng đang được viết trên bảng. Tôi thốt lên trong nỗi kinh ngạc: “Jerry, em đang đánh vào các chữ cái bằng mũi!”

Khi ý thức nhận ra rằng có điều gì đó đặc biệt đang xảy đến, rằng có ai đó đang muốn giao tiếp với mình, toàn thân tôi lại nổi da gà từng đợt. Khoảnh khắc đó có lẽ là lần duy nhất trong đời tôi trải nghiệm thứ cảm giác sờn da gà dữ dội và kì lạ như thế chạy khắp người. Và sau đó thì những chữ cái xếp thành câu: *Tôi là Abraham. Tôi là người hướng dẫn tình thần của bạn. Tôi yêu bạn. Tôi ở đây để cùng bạn làm việc.*

Jerry lấy cuốn sổ ra và bắt đầu ghi lại tất cả mọi điều tôi dịch ra một cách vụng về bằng cái mũi của mình. Từng chữ một, Abraham bắt đầu giải đáp các câu hỏi của Jerry, đôi khi mất hàng tiếng đồng hồ một lần. Chúng tôi thật phấn khích khi được tiếp xúc với Abraham theo cách đó.

Abraham bắt đầu đánh máy các chữ cái

Đó là phương thức giao tiếp có phần chậm chạp và kỳ cục, nhưng Jerry đã nhận được lời giải đáp cho các câu hỏi của mình, và trải nghiệm đó làm cả hai chúng tôi cực kỳ phấn khích. Và thế là trong khoảng hai tháng, Jerry đặt câu hỏi, Abraham trả lời bằng cách điều khiển cái mũi của tôi chuyển động mà đánh vào từng chữ để Jerry viết hết ra. Sau đó, một đêm khi chúng tôi nằm trên giường thì tay tôi bắt đầu bò nhẹ trên ngực Jerry. Điều này làm tôi kinh ngạc, và tôi giải thích với Jerry: “Không phải em, chắc là họ đấy.” Rồi tôi cảm thấy bị thôi thúc mãnh liệt là ngồi dậy đánh máy.

Tôi đi lấy máy chữ và giữ tay ở bàn phím, rồi giống như cách đầu tôi chuyển động vô thức để mũi đánh vào các chữ cái trong không khí, hai tay tôi bắt đầu chuyển động khắp bàn phím của máy chữ. Chúng chuyển động nhanh và mạnh đến nỗi làm Jerry lo ngại. Anh đứng bên cạnh sẵn sàng chụp lấy tay tôi khi cần vì không muốn các ngón tay của tôi bị thương. Anh nói rằng chúng chuyển động nhanh đến mức anh hầu như không nhìn rõ chúng. Nhưng không có gì đáng lo.

Các ngón tay của tôi chạm vào từng phím, rất nhiều lần, rồi bắt đầu gõ các chữ cái và sau đó viết gần một trang dày đặc: **tôi muốn đánh máy tôi muốn đánh máy tôi muốn đánh máy**, không hề có chữ nào viết hoa và cũng không hề có khoảng cách giữa các từ. Rồi tiếp đó các ngón tay tôi bắt đầu gõ một lời nhắn, chậm rãi và chắc chắn, yêu cầu tôi tới ngồi bên máy chữ mỗi ngày 15 phút. Và đó là cách thức chúng tôi giao tiếp với nhau trong vòng hai tháng sau đó.

Người đánh máy trở thành người phát ngôn

Có một hôm chúng tôi chạy trên đường cao tốc trong chiếc xe Cadillac Sevill nhỏ, hai bên chúng tôi là một chiếc xe tải lớn 18 bánh và một chiếc xe kéo rơ-mooc. Đoạn đường này có vẻ như phân là không theo quy chuẩn và khi ba chiếc xe bắt đầu cua gấp cùng một lúc, hai chiếc xe tải gần như lấn sang làn đường của chúng tôi. Tưởng như chúng tôi sắp bị hai chiếc xe lớn nghiền nát. Đúng vào lúc gay cấn như vậy, Abraham bắt đầu lên tiếng. Tôi cảm thấy hàm mình cứng lại (không khác cảm giác khi ngáp là mấy), và sau đó miệng tôi, một cách vô thức, bắt đầu nói lên những từ sau: *Rẽ lối tiếp theo*. Và chúng tôi làm theo như thế. Chúng tôi ngồi cạnh đường hầm đó, và Jerry trò chuyện với Abraham trong nhiều giờ ngày hôm đó. Thật đáng kinh ngạc!

Mặc dù tôi càng ngày càng thấy thoải mái và dễ dàng hơn khi dịch lời của Abraham, tôi hỏi Jerry liệu chúng tôi có nên giữ bí mật điều đó hay không, vì tôi ngại phản ứng của mọi người nếu phát hiện điều gì đang xảy ra với tôi. Tuy nhiên, dần dần, vài người bạn thân bắt đầu tụ họp trò chuyện với Abraham, và khoảng một năm sau thì chúng tôi quyết định mở các buổi thuyết giảng đó cho công chúng, tiếp tục cho đến tận bây giờ.

Mỗi ngày qua đi, tôi lại tiếp tục dịch những rung động của Abraham. Mỗi buổi trao đổi khiến Jerry và tôi cảm thấy kinh ngạc về sự minh xác, sáng suốt và tình yêu của họ (của Abraham).

Đến một ngày tôi cười ngất khi ngộ ra điều này: “Tôi cứ sợ khi nghĩ tới tấm bảng cầu cơ Ouija, thế mà bây giờ tôi cũng là một thứ như thế.”

Những trải nghiệm ngọt ngào với Abraham ngày càng tiến triển

Chúng tôi không bao giờ có thể tìm được từ ngữ chính xác để diễn tả những gì chúng tôi cảm nhận khi được làm việc với Abraham. Jerry dường như luôn biết anh muốn điều gì hơn cả, và anh luôn cố tìm ra thật nhiều câu hỏi trước khi gặp Abraham. Nhưng anh nói rằng, điều quan trọng là Abraham đã giúp anh hiểu về mục đích của chúng tôi ở đây, và nhận thức một cách cực kỳ rõ ràng về cách mà chúng tôi có được hoặc không có được tri thức mà chúng tôi hoàn toàn có quyền kiểm soát. Không hề có “vận đen”, “ngày xấu”, cũng không cần phải đi theo đường mà ai đó đã đi. Hơn nữa, chúng tôi tự do... và là người sáng tạo tuyệt đối những trải nghiệm của mình - và chúng tôi thích điều đó.

Abraham đã giải thích rằng chồng tôi và tôi là sự kết hợp hoàn hảo để trình bày những giáo huấn này, vì mong muốn

eBook by Đào Tiểu Vũ

mãnh liệt của Jerry nhằm tìm ra lời giải đáp cho những câu hỏi của anh ấy đã triệu Abraham đến với chúng tôi, còn tôi có khả năng làm tâm trí mình yên bình và rũ bỏ sự kháng cự để lời giải đáp có thể hiển lộ.

Tôi chỉ cần rất ít thời gian là đã có thể để cho Abraham bắt đầu phát ngôn thông qua mình. Tôi chỉ cần trình bày ý định: *Abraham, tôi muốn nói rõ những từ của thầy*, rồi tập trung vào hơi thở của mình. Trong vòng vài giây, tôi có thể cảm nhận sự minh xác, tình thương và sức mạnh của Abraham lớn dậy trong tôi, và thế là chúng tôi bắt đầu...

TÔI ĐÃ TRÒ CHUYỆN VỚI ABRAHAM

JERRY HICKS

Cuộc phiêu lưu với Abraham, thông qua Esther, tiếp tục làm tôi phấn khích, vì tôi đã khám phá ra một nguồn bất tận những lời giải đáp cho những câu hỏi dường như không bao giờ chấm dứt, bởi mỗi ngày qua đi, trải nghiệm sống của chính tôi lại nảy sinh những câu hỏi mới.

Trong vài tháng đầu sau cuộc gặp Abraham, Esther và tôi mỗi ngày dành ra một chút thời gian để trò chuyện với Abraham trong khi tôi bắt đầu vạch đường cho mình thông qua danh sách các câu hỏi đang khai triển. Cùng với thời gian, khi Esther thoải mái hơn trong vai trò một người có thể tĩnh lặng tâm trí và để cho Trí tuệ Vô hạn thẩm thấu qua, chúng tôi bắt đầu mở rộng dần nhóm bạn bè và cộng sự, thường xuyên tụ họp cùng nhau để thảo luận với Abraham về những chi tiết trong cuộc sống của họ.

Ngay từ rất sớm trong quá trình trải nghiệm của chúng tôi, tôi đã trình bày với Abraham danh sách những câu hỏi khác ngoài trong tôi. Tôi hi vọng rằng những lời giải đáp của Abraham đối với các câu hỏi sớm của tôi cũng làm các bạn hài lòng. Dĩ nhiên, kể từ thời khắc quan trọng được gặp Abraham và hỏi thầy dồn dập hàng loạt câu hỏi, chúng tôi đã gặp hàng nghìn người đã nghiền ngẫm những câu hỏi này còn sâu sắc hơn chúng tôi, và họ đã bổ sung những câu hỏi quan trọng của chính họ vào danh sách những thắc mắc được Abraham giải đáp bằng cả tình thương lẫn sự minh triết. Nhưng tôi đã bắt đầu với Abraham như thế này.

(Thực sự tôi không sao hiểu được làm thế nào mà Esther có thể để cho Abraham lên tiếng thông qua cô ấy. Tôi nhận thấy, Esther nhắm mắt lại và thờ vài hơi nhẹ và sâu. Đầu cô ấy gật nhẹ trong vài khoảnh khắc, rồi cô ấy mở mắt và Abraham đã nói trực tiếp với tôi như sau.)

Chúng tôi (Abraham) tự xem mình là những người thầy

Abraham: Chúc một buổi sáng tốt lành! Rất vui có cơ hội gặp gỡ bạn. Chúng tôi cảm ơn Esther đã cho phép chúng ta giao tiếp theo kiểu này và cảm ơn bạn đã đón nhận nó. Chúng tôi coi trọng giá trị lớn lao của cuộc trao đổi này, vì qua đây, chúng tôi muốn giới thiệu bản thân với những người bạn hiện hữu dưới dạng vật chất của chúng tôi. Thậm chí không chỉ là giới thiệu Abraham với thể giới vật chất, cuốn sách này còn giới thiệu vai trò của cái Phi vật chất trong thể giới vật chất của các bạn, vì bạn biết rằng hai thể giới này gắn kết mật thiết bất khả phân. Không thể tách rời cái nọ khỏi cái kia.

Trong khi viết cuốn sách này, chúng tôi cũng thực hiện thỏa thuận đã được chúng ta giao ước với nhau từ rất lâu trước khi các bạn gia nhập thể giới vật chất. Chúng tôi, Abraham, thỏa thuận rằng chúng tôi sẽ tiếp tục tập trung vào khía cạnh Phi vật chất rộng lớn hơn, minh xác hơn, và do đó quyền năng hơn, còn các bạn, Jerry và Esther, thỏa thuận rằng các bạn sẽ thâm nhập vào bên trong cơ thể vật chất kỳ diệu của các bạn và tiến sâu vào Tuyến đầu của tư duy và sáng tạo. Và một khi trải nghiệm cuộc sống của các bạn kích thích khát vọng rõ ràng và mạnh mẽ trong bạn, thì chúng ta thực hiện thỏa thuận là gặp gỡ vì mục đích đồng sáng tạo mạnh mẽ.

Jerry, chúng tôi thực sự muốn giải đáp danh sách dài các câu hỏi của bạn (đã được bạn chuẩn bị kỹ càng và mài giũa qua trải nghiệm sống của chính bạn), vì có nhiều điều chúng tôi muốn nhấn gửi tới những người bạn vật chất của chúng tôi. Chúng tôi muốn bạn hiểu Hiện hữu của bạn kỳ diệu đến mức nào, và chúng tôi muốn bạn hiểu bạn-thực-sự-là-ai và vì sao bạn hiện hữu trong chiều kích vật chất như thế này.

Việc giải thích cho những người bạn vật chất về những những thứ Phi vật chất luôn là một trải nghiệm thú vị, vì mọi điều chúng tôi giới thiệu với các bạn đều phải được phiên dịch qua lăng kính của thể giới vật chất của các bạn. Nói cách khác, Esther tiếp nhận những ý nghĩ của chúng tôi, giống như tín hiệu radio, ở tầm mức vô thức của bản thể cô ấy, sau đó phiên dịch thành những từ ngữ và khái niệm của thể giới vật chất. Đó là sự kết hợp hoàn hảo của vật chất và Phi vật chất đang diễn ra tại đây.

Vì chúng tôi có khả năng giúp bạn hiểu được sự tồn tại của lãnh địa Phi vật chất qua những điều chúng tôi nói, chúng tôi sẽ giúp bạn hiểu rõ thêm bạn-là-ai. Vì bạn thực sự là sự nối tiếp của chính chúng tôi.

Có nhiều người chúng ta ở đây và chúng ta tụ họp cùng nhau vì đang có những ý định và khát vọng trùng hợp nhau. Trong môi trường vật chất của các bạn, chúng tôi được gọi là Abraham, và chúng tôi được biết đến như những người thầy,

với ý nghĩa là những người có hiểu biết sâu rộng hơn và có thể dẫn dắt người khác tới chỗ hiểu biết sâu rộng như vậy. Chúng tôi biết rằng từ ngữ không dạy được, chỉ có kinh nghiệm sống mới có thể dạy được, nhưng sự kết hợp giữa kinh nghiệm sống và những lời định nghĩa, giải thích có thể nâng cao kinh nghiệm học hỏi, và chúng tôi nói những điều này dựa trên tinh thần đó.

Có những *quy luật phổ quát* tác động tới mọi thứ trong vũ trụ - mọi thứ phi vật chất và mọi thứ vật chất. Những *quy luật* này là tuyệt đối, vĩnh cửu, và hiện hữu mọi nơi. Khi bạn giác ngộ một cách có ý thức về những quy luật này và thực sự hiểu được chúng thì kinh nghiệm sống của bạn được củng cố một cách ngoạn mục. Trên thực tế, chỉ khi bạn hiểu biết thực sự và có ý thức về các luật vũ trụ này thì bạn mới có thể trở thành người Sáng tạo chu toàn cho trải nghiệm sống của chính bạn.

Bạn có một *Nội thể*

Mặc dù bạn đúng là một Bản thể vật chất như bạn thấy ở đây trong bối cảnh vật chất, bạn thực ra còn hơn nhiều những gì bạn nhìn thấy bằng đôi mắt vật chất của mình. Thực ra bạn là sự nối tiếp của *Năng lượng Nguồn Phi vật chất*. Nói cách khác, cái tôi Phi vật chất quảng đại hơn, già dặn hơn, thông thái hơn của bạn giờ đây cũng hội tụ thành cái tôi vật chất như bạn vẫn biết về bản thân bạn. Chúng tôi gọi phần phi vật chất nơi bạn là *Nội thể* của bạn.

Con người vật chất thường nghĩ về mình hoặc đang sống hoặc đã chết, và với cách nghĩ đó, họ đôi khi thừa nhận rằng họ tồn tại trong thế giới Phi vật chất trước khi nhập vào cơ thể vật chất của họ, và rằng sau cái chết vật chất thì họ sẽ trở về với thế giới Phi vật chất. Nhưng không mấy người thực sự hiểu rằng phần Phi vật chất trong họ hiện vẫn đang tồn tại một cách mạnh mẽ, vẫn tập trung phần lớn trong vào thế giới Phi vật chất, trong khi *một phần* của chiều kích (phi vật chất) đó hòa vào chiều kích vật chất và cơ thể vật chất *hiện tại* của họ.

Hiểu được cả hai chiều kích này và quan hệ qua lại giữa hai chiều kích là điều cần bản để thực sự hiểu được bạn-là-ai và làm thế nào biết được điều bạn dự định làm khi nhập vào cơ thể vật chất này. Một số người gọi phần Phi vật chất này là “Cái tôi cao thượng” hay “Tâm hồn”. Vấn đề không phải ở chỗ gọi nó là gì, mà điều quan trọng và đáng giá là bạn nhận thức được rằng cái *Nội thể* của bạn tồn tại, vì chỉ khi bạn hiểu được một cách có ý thức về quan hệ giữa bạn và cái *Nội thể* trong bạn thì bạn mới được dẫn dắt thực sự.

Chúng tôi không muốn thay đổi niềm tin của bạn

Chúng tôi hiện hữu không phải để thay đổi niềm tin của bạn mà là để giúp bạn làm quen lại với *Những luật vũ trụ vĩnh cửu*, để bạn, *một cách chủ động*, trở thành người sáng tạo đúng theo ý bạn muốn, vì không có ai khác ngoài bạn bị thu hút vào những kinh nghiệm mà bạn đang trải qua - tất cả là do bạn tự làm.

Chúng tôi hiện hữu không phải để làm bạn tin vào bất kỳ điều gì, vì không có điều gì bạn đang tin mà chúng tôi lại không muốn bạn tin. Và trong khi chúng tôi quan sát hành tinh vật chất kỳ diệu là Trái đất, chúng tôi thấy một sự đa dạng trong những điều mà bạn tin - và trong tất cả sự đa dạng đó có một sự cân bằng hoàn hảo.

Chúng tôi sẽ trình bày với bạn những *Luật vũ trụ* này dưới hình thức đơn giản. Chúng tôi cũng giới thiệu cách thức thực hành để các bạn có thể tiếp cận những luật này một cách chủ động nhằm đạt được bất kỳ điều gì quan trọng đối với bạn. Và mặc dù chúng tôi biết rằng bạn sẽ rất thích thú khi nhờ vào trải nghiệm sống của chính bản thân, bạn phát hiện ra mình có năng lực điều khiển sáng tạo, nhưng chúng tôi cũng biết rằng hơn tất cả, giá trị lớn nhất là sự tự do mà bạn sẽ khám phá khi học cách áp dụng *Nghệ thuật khoan dung*.

Vì phần lớn các bạn đã biết tất cả những điều này, chúng tôi coi công việc của mình là nhắc nhở các bạn, ở một mức độ nhất định, về những gì mà các bạn đã biết. Kỳ vọng của chúng tôi là khi các bạn đọc những lời này, nếu đúng là điều bạn đang khao khát, bạn sẽ được dẫn dắt từng bước tới sự Thức tỉnh, tới nhận thức về *Con người tổng thể của bạn*.

Bạn có giá trị đối với Tất cả mọi thứ

Mong muốn của chúng tôi là bạn nhận biết trở lại giá trị to lớn của bạn đối với *Tất cả mọi thứ*, vì bạn thực sự ở ngay Tuyên đầu của tư duy, bồi đắp cho Vũ trụ bằng mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói, mỗi việc làm của bạn. Các bạn không phải là những sinh vật hạ đẳng đang cố gắng đuổi kịp, mà thay vào đó, các bạn là những chủ thể sáng tạo tiên phong, tùy ý sử dụng toàn bộ tài nguyên của Vũ trụ.

Chúng tôi muốn các bạn hiểu giá trị của bản thân mình, vì thiếu sự hiểu biết như thế, bạn không thể thu nhận thứ tài sản thực sự thuộc về mình. Thiếu sự đánh giá cao bản thân, bạn sẽ ngăn cản chính mình hưởng thụ những niềm vui liên tiếp một cách tự nhiên. Và mặc dù Vũ trụ vẫn hưởng lợi từ mọi thứ bạn trải nghiệm, mong muốn của chúng tôi là *bạn* cũng bắt đầu gặt hái ngay thành quả lao động của bạn, ở đây và bây giờ.

Chúng tôi hoàn toàn hiểu rằng bạn sẽ tìm thấy chìa khóa dẫn dắt tới trải nghiệm sống mà bạn chủ định đạt tới ngay cả trước khi bạn nhập vào thân thể này. Chúng tôi sẽ hỗ trợ bạn hoàn thành mục đích của cuộc đời, và chúng tôi biết rằng điều đó quan trọng đối với bạn, vì chúng tôi nghe thấy bạn hỏi: *Vì sao tôi lại ở đây? Tôi có thể làm gì để cuộc sống của mình tốt hơn? Làm thế nào để biết điều gì là đúng?* Và chúng tôi ở đây để giải đáp chi tiết tất cả những câu hỏi đó.

Chúng tôi sẵn sàng giải đáp câu hỏi của các bạn.

DẪN NHẬP VỀ HẠNH PHÚC

Jerry: Abraham, thứ tôi nghĩ đến là một cuốn sách hướng dẫn, kiểu như cẩm nang, viết riêng cho những người muốn kiểm soát một cách có ý thức những trải nghiệm cuộc sống của chính họ. Tôi muốn trong cuốn sách đó có đầy đủ thông tin và hướng dẫn để mỗi độc giả có thể bắt đầu vận dụng những ý tưởng này ngay lập tức, và vì vậy cũng ngay lập tức trải nghiệm trạng thái hạnh phúc của họ được tăng lên ra sao... rồi sau những trải nghiệm đó, rất có thể họ sẽ muốn hiểu rõ hơn về một số vấn đề cụ thể.

Abraham: Mọi người sẽ bắt đầu ngay từ chỗ họ đang đứng, và chúng tôi mong đợi rằng những người đang tìm kiếm lời giải đáp cho những câu hỏi của họ sẽ tìm thấy lời giải đáp đó ngay trong cuốn sách này. Không ai trong số chúng tôi có thể mang đến cho các bạn mọi thứ mà chúng tôi biết, hoặc muốn truyền tải, ở bất kì thời điểm nào. Vì thế, ở đây chúng tôi sẽ cung cấp cho các bạn một nền tảng rõ ràng để thấu hiểu *Luật vũ trụ*, mặc dù chúng tôi biết rằng sẽ có người quan tâm nhiều hơn, muốn đi xa hơn những gì được viết trong cuốn sách, còn có người thì không. Công việc của chúng tôi là tiếp tục khai triển thông qua các câu hỏi được nêu lên, sự khai triển này có động lực là những điều đã được thảo luận trước đó. Sự tiến triển của thứ mà tất cả chúng ta đang là sẽ không có hồi kết.

Luật vũ trụ: Định nghĩa

Có ba thứ *Luật Vũ trụ Vĩnh cửu* mà chúng tôi muốn giúp các bạn hiểu rõ hơn để có thể vận dụng chúng một cách có chủ đích, hiệu quả và xứng đáng, thông qua những trải nghiệm sống mang tính vật chất của chính bạn. *Luật hấp dẫn* là luật đầu tiên trong những luật mà chúng tôi trình bày, vì nếu bạn không hiểu và không biết vận dụng hiệu quả *Luật hấp dẫn* thì cũng không thể vận dụng được luật thứ hai, *Khoa học sáng tạo có chủ ý*, và luật thứ ba, *Nghệ thuật khoan dung*. Trước hết bạn phải hiểu và vận dụng hiệu quả luật thứ nhất để có thể hiểu và vận dụng luật thứ hai, sau đó bạn sẽ hiểu và vận dụng được luật thứ ba.

Luật thứ nhất, *Luật hấp dẫn*, nói rằng: *Cái gì giống nhau thì sẽ bị hút về phía nhau*. Câu này nghe có vẻ như một thông điệp rất giản dị, nhưng nó là lời định nghĩa về thứ Luật quyền năng nhất trong vũ trụ, tác động tới mọi thứ vào mọi lúc. Không có thứ gì tồn tại mà lại không chịu tác động của Luật quyền năng này.

Luật thứ hai, *Khoa học sáng tạo có chủ ý*, nói rằng: *Cái tôi có chính là cái tôi nghĩ tới, cái tôi tin tưởng hoặc kỳ vọng*. Một cách ngắn gọn, bạn nhận được những gì mà bạn đang nghĩ tới, dù bạn có muốn hay không. Việc vận dụng ý nghĩ một cách *có chủ ý* thực sự là *Khoa học sáng tạo có chủ ý*, vì nếu bạn không hiểu những luật này để vận dụng chúng một cách có chủ ý, rất có thể bạn sẽ sáng tạo một cách vô thức.

Luật thứ ba, *Nghệ thuật khoan dung*, nói rằng: *Tôi là chính bản thân tôi, và tôi sẵn sàng để cho tất cả những người khác là chính bản thân họ*. Khi bạn sẵn sàng để cho người khác là chính bản thân họ, thậm chí ngay cả khi họ không dung thứ bạn, thì bạn chính là *Người khoan dung*, nhưng bạn sẽ không đạt tới điểm đó chừng nào bạn còn chưa hiểu được bạn đang có chính cái bạn có là như thế nào.

Chỉ khi bạn hiểu rằng người khác không thể là một phần trải nghiệm của bạn trừ phi bạn mời gọi họ thông qua ý nghĩ của bạn (hoặc thông qua sự chú ý của bạn hướng tới họ), và các tình huống không thể là một phần trải nghiệm của bạn nếu bạn không mời gọi chúng đến với bạn thông qua ý nghĩ (hoặc thông qua việc bạn quan sát chúng), thì khi đó bạn mới trở thành *Người khoan dung* mà bạn muốn trở thành khi xuất hiện trong cõi đời này, với hình hài này.

Một khi thấu hiểu ba *Luật vũ trụ* quyền năng này, và biết vận dụng chúng một cách có chủ ý, bạn sẽ đạt tới sự tự do đầy hoan hỉ khi thấy mình có khả năng sáng tạo ra trải nghiệm đời sống của chính mình đúng như cách mà bạn muốn. Một khi bạn hiểu rằng tất cả mọi người, mọi tình huống và mọi sự kiện do chính bạn mời gọi đến với cuộc đời bạn, thông qua ý nghĩ của bạn, bạn sẽ bắt đầu sống một cuộc đời như bạn chủ định khi quyết định xuất hiện trong thân xác hiện tại. Và như vậy, việc thấu hiểu *Luật hấp dẫn* đầy sức mạnh, đi đôi với dự định *Sáng tạo có chủ ý* trải nghiệm sống của chính bạn, rồi cuộc sẽ đưa bạn tới sự tự do vô song, một sự tự do chỉ đạt được khi bạn hoàn toàn thấu hiểu và vận dụng *Nghệ thuật khoan dung*.

Phần II

LUẬT HẤP DẪN

Luật hấp dẫn phổ quát: Định nghĩa

Jerry: Abraham, cứ cho rằng chủ đề đầu tiên mà các thầy muốn thảo luận với chúng tôi một cách chi tiết là *Luật hấp dẫn*. Tôi biết thầy đã nói rằng đó là luật quyền năng nhất.

Abraham: Vấn đề không chỉ ở chỗ *Luật hấp dẫn* là *Luật* quyền năng nhất trong Vũ trụ, mà điều quan trọng là bạn cần phải hiểu về luật đó trước thì bất cứ điều gì chúng tôi đưa ra mới có giá trị. Và bạn cần phải hiểu luật đó trước thì những gì bạn trải nghiệm trong cuộc sống, hay những gì bạn quan sát thấy trong cuộc sống của người khác mới có chút ý nghĩa nào đó. Tất cả mọi thứ trong cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người quanh bạn đều chịu ảnh hưởng của *Luật hấp dẫn*. Đó là cơ sở của mọi thứ xuất hiện trong trải nghiệm của bạn. Nhận biết về *Luật hấp dẫn* và thấu hiểu cách nó vận hành là điều cốt yếu để sống cuộc đời có chủ đích. Thực vậy, bản chất của cuộc sống chính là sống một cuộc đời tràn đầy niềm vui, và chính vì điều đó mà bạn có mặt trên đời này.

Luật hấp dẫn nói: *Những gì giống nhau thì bị hút về phía nhau*. Khi bạn nói “Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã” thì thực ra là đang nói về *Luật hấp dẫn*. Bạn thấy luật này được chứng minh khi bạn thức dậy trong tâm trạng không vui và sau đó suốt cả ngày mọi việc cứ ngày càng trở nên tồi tệ hơn và cuối ngày thì bạn sẽ nói “đáng ra không nên rời khỏi giường”. Bạn thấy *Luật hấp dẫn* được chứng minh trong xã hội mà bạn sống, mỗi khi bạn thấy ai hay nói về bệnh tật thì người đó có nhiều bệnh tật, ai hay nói về sự phát đạt thì cũng phát đạt. *Luật hấp dẫn* được chứng minh khi bạn dò sóng đài 630AM và chờ thu được chương trình phát thanh từ cột phát sóng 630AM, vì bạn hiểu rằng tín hiệu radio giữa cột phát sóng và tín hiệu từ đài của bạn trùng nhau.

Khi bắt đầu hiểu, hay nói đúng hơn là bắt đầu nhớ *Luật hấp dẫn* quyền năng này, bạn sẽ dễ dàng nhận thấy bằng chứng về nó ở quanh bạn, vì bạn sẽ bắt đầu nhận biết tương quan chính xác giữa những gì bạn nghĩ tới và những gì thực sự đến với trải nghiệm sống của bạn. Không có gì đến với trải nghiệm của bạn một cách ngẫu nhiên. *Bạn thu hút nó - tất cả*

mọi thứ đều thế. Không hề có ngoại lệ.

Vì *Luật hấp dẫn* luôn luôn phản ánh những suy nghĩ mà bạn đang có trong tâm trí, nên sẽ chính xác khi nói rằng *bạn sáng tạo nên hiện thực của chính mình*. Tất cả những gì bạn trải nghiệm được thu hút đến với bạn vì *Luật hấp dẫn* đang đáp ứng những ý nghĩ mà bạn đưa ra. Dù bạn nhớ lại điều gì đó từ quá khứ, quan sát hiện tại hay tưởng tượng điều gì đó về tương lai, ý nghĩ mà bạn đang tập trung vào sẽ kích hoạt sự rung động bên trong bạn, và *Luật hấp dẫn* đáp ứng lại nó.

Người ta thường giải thích, khi có những việc không mong muốn xảy đến với họ, rằng chẳng bao giờ họ lại tạo nên những việc như thế. “Bản thân tôi chẳng bao giờ làm việc không mong muốn đó” - người ta giải thích. Và mặc dù chúng tôi biết rằng bạn không chủ ý mang điều không mong muốn đó đến với trải nghiệm của bạn, chúng tôi vẫn phải giải thích rằng chỉ có bạn mới có thể gây ra nó, vì không có ai ngoài bạn có sức mạnh để thu hút những gì đến với chính bạn. Trong khi tập trung chú ý vào điều không mong muốn đó, hay bản chất của điều đó, bạn đã tạo ra nó một cách tự nhiên. Vì không hiểu *Luật vũ trụ*, hay có thể nói là không hiểu luật chơi, bạn đã mời gọi những điều không mong muốn đến với trải nghiệm của mình thông qua việc chú ý đến chúng.

Để hiểu rõ hơn Luật hấp dẫn, bạn hãy xem mình như thời nam châm hút về phía bạn bản chất của những gì bạn nghĩ và cảm nhận. Và như thế, nếu bạn cảm thấy béo thì bạn không thể thu hút sự mảnh mai. Nếu bạn cảm thấy nghèo, thì bạn không thể thu hút sự thịnh vượng, vân vân. Điều đó trái với Luật.

Nghĩ tới nó là mời gọi nó

Càng hiểu sức mạnh của Luật hấp dẫn, bạn càng quan tâm tới việc điều khiển ý nghĩ của mình một cách có chủ ý, vì bạn nhận được cái mà bạn nghĩ, dù muốn hay không.

Không hề có ngoại lệ, những gì mà bạn nghĩ tới chính là những gì bạn bắt đầu mời gọi tới trải nghiệm của mình. Chỉ cần nghĩ chút ít về điều gì đó bạn mong muốn, thì thông qua Luật hấp dẫn, ý nghĩ đó lớn dần lớn dần và càng ngày trở nên mãnh liệt hơn. Khi nghĩ tới điều gì đó bạn không muốn, Luật hấp dẫn lại cuốn hút nó, và nó cũng lại lớn dần lớn dần. Và như vậy, ý nghĩ càng lớn, thì sức mạnh mà nó thu hút càng lớn và càng chắc chắn là bạn sẽ nhận được trải nghiệm về những gì bạn nghĩ.

Khi thấy điều gì đó và muốn trải nghiệm nó bạn nói: “Ừ, mình cũng muốn điều đó”, thì thông qua việc chú ý tới nó
eBook by Đào Tiểu Vũ

bạn mời gọi nó đến với trải nghiệm của mình. Tuy nhiên, khi thấy điều gì đó không muốn trải nghiệm, bạn kêu lên: “Không, không, tôi không muốn điều đó”, thì thông qua sự chú ý tới điều đó, bạn cũng mời gọi nó đến với trải nghiệm của mình. Trong vũ trụ dựa trên lực hấp dẫn, không có gì là ngoại lệ. Sự chú ý của bạn tới thứ gì đó thu hút nó vào sự rung động của bạn, và nếu bạn giữ nó trong sự chú ý hay nhận thức của mình đủ lâu, *Luật hấp dẫn* sẽ mang nó tới trải nghiệm của bạn, vì chẳng có thứ gì gọi là “Không”. Để làm rõ hơn, khi bạn nhìn vào thứ gì đó, và hô lên: “Không, tôi không muốn trải nghiệm thứ này, hãy biến đi”, thì cái mà bạn thực sự đang làm là gọi nó đến với trải nghiệm của bạn, vì chẳng có gì là “Không” trong cái vũ trụ dựa trên lực hấp dẫn này. Sự chú ý của bạn tới thứ đó nói rằng: “Ừ, hãy đến với tôi, tôi không muốn thứ này.”

Rất may là trong thực tế thời gian-không gian vật chất, mọi việc không hiển thị trong trải nghiệm của bạn ngay tức khắc. Có một *vùng đệm thời gian* kỳ diệu giữa lúc bạn bắt đầu nghĩ tới điều gì đó và lúc mà điều đó hiển thị. *Vùng đệm thời gian* này cho bạn cơ hội chuyển hướng chú ý dần theo hướng sự việc mà bạn thực sự muốn nó sẽ hiển thị trong trải nghiệm của mình. Và ngay từ rất lâu trước khi nó hiển thị (thực ra là khi bạn lần đầu tiên bắt đầu nghĩ tới nó), bạn có thể cho biết theo cách bạn *cảm nhận* rằng đó có phải là điều mà bạn muốn hiển thị hay không. Nếu bạn tiếp tục chú ý tới nó thì dù bạn muốn có nó hay không, nó vẫn sẽ đến với trải nghiệm của bạn.

Những *Luật* này, cho dù bạn không hiểu cách thức hoạt động của nó, vẫn tác động vào trải nghiệm ngay cả khi bạn không biết có chúng. Và dù có thể là chưa nghe tới *Luật hấp dẫn*, tác động mạnh mẽ của nó thể hiện rõ ràng ở mọi khía cạnh trải nghiệm của bạn.

Khi suy ngẫm về những gì bạn đọc được trong cuốn sách này và bắt đầu nhận thấy tương quan giữa những gì bạn nghĩ và nói với những gì bạn nhận được, bạn sẽ bắt đầu hiểu được *Luật hấp dẫn* quyền năng. Và khi bạn định hướng suy nghĩ một cách chủ ý và tập trung vào những điều bạn muốn thu hút vào trải nghiệm của mình, bạn sẽ bắt đầu được trải nghiệm cuộc sống với mọi điều mà bạn mong muốn.

Thế giới vật chất của bạn là một nơi rộng lớn và tràn đầy những sự kiện cùng tình huống khác nhau, trong đó có một phần là bạn thích (và muốn trải nghiệm) và một phần bạn không thích (không muốn trải nghiệm). Yêu cầu thế giới thay đổi cho vừa ý bạn về mọi việc, bằng cách loại bỏ mọi điều bạn không thích và bổ sung vào những điều bạn thích, không phải là chủ định của bạn khi tồn tại trong chiều kích vật chất này.

Bạn có mặt để tạo ra cái thế giới xung quanh mà bạn lựa chọn, trong khi bạn cũng cho phép thế giới tồn tại theo
eBook by Đào Tiểu Vũ

cách mà những người khác lựa chọn. Và khi sự lựa chọn của họ không cản trở sự lựa chọn của chính bạn, sự chú ý của bạn tới những thứ mà họ lựa chọn tác động tới rung động trong bạn, và vì vậy tác động tới điểm hấp dẫn của chính bạn.

Ý nghĩ của tôi có sức hút nam châm

Luật hấp dẫn và sức mạnh nam châm của nó vươn ra vũ trụ và thu hút những ý nghĩ khác có rung động giống nó... rồi đưa nó đến với bạn: sự chú ý mà bạn hướng tới các đối tượng, việc bạn kích hoạt ý nghĩ của mình, và việc bạn gặp bất kỳ ai, bất kỳ sự kiện hoặc tình huống nào trong trải nghiệm của mình đều có nguyên nhân là phản ứng của *Luật hấp dẫn* đối với những ý nghĩ đó. Tất cả mọi thứ đó đến với trải nghiệm của bạn dưới dạng một luồng nam châm cực mạnh khi chúng rung động phù hợp với những ý nghĩ của chính bạn.

Bạn nhận được bản chất của những gì bạn nghĩ tới, dù đó là cái bạn muốn hay không muốn. Điều này lúc đầu có thể khiến bạn bất an, nhưng với thời gian, chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ biết ơn sự công bằng, nhất quán và tính vẹn toàn của *Luật hấp dẫn* quyền năng này. Một khi bạn đã hiểu Luật này và bắt đầu chú ý tới những gì bạn đang chú ý, bạn sẽ giành lại quyền kiểm soát những trải nghiệm sống của mình. Và với sự kiểm soát đó, bạn sẽ một lần nữa ghi nhớ rằng chẳng có gì bạn khao khát mà bạn lại không thể *đạt tới*, và chẳng có gì bạn không mong muốn mà bạn lại không thể tổng khứ khỏi trải nghiệm của mình.

Một khi hiểu được *Luật hấp dẫn* và thừa nhận quan hệ tương hỗ giữa những gì bạn nghĩ, bạn cảm với những gì hiển thị trong trải nghiệm của bạn, bạn sẽ ý thức hơn về sự thôi thúc của chính những ý nghĩ đó. Bạn sẽ bắt đầu nhận thấy rằng ý nghĩ của bạn có thể được kích thích từ những gì bạn đọc, bạn xem qua ti vi, nghe thấy hoặc quan sát từ cuộc sống của người khác. Và một khi bạn đã thấy tác động của *Luật hấp dẫn* đối với những ý nghĩ này, lúc đầu thì yếu ớt và cứ lớn dần mạnh dần cùng với sự chú ý của bạn dành cho nó, bạn sẽ cảm nhận trong mình một sự khao khát hướng ý nghĩ của bạn tới những điều bạn mong muốn nhiều hơn. Vì dù bạn suy ngẫm điều gì, dù nguồn kích thích của ý nghĩ đó là từ đâu... khi bạn đang trầm nghĩ thì *Luật hấp dẫn* hoạt động và bắt đầu mời gọi bạn tới những ý nghĩ khác, những câu chuyện, trải nghiệm có tính chất tương tự như những gì bạn nghĩ.

Dù bạn đang nhớ về quá khứ, quan sát hiện tại, hay tưởng tượng về tương lai, thì hành động đó đều diễn ra *ngay bây giờ*, và những gì mà bạn đang tập trung nghĩ tới đều khiến kích hoạt một rung động mà *Luật hấp dẫn* sẽ có phản ứng với nó. Lúc đầu có thể bạn chỉ trầm nghĩ tới một đối tượng cụ thể nào đó, nhưng nếu bạn nghĩ tới nó một khoảng thời gian đủ lâu thì bạn sẽ bắt đầu nhận thấy là những người khác bắt đầu thảo luận điều đó với bạn vì *Luật hấp dẫn* tìm thấy những

người khác cũng có những rung động tương tự và mang họ đến với bạn. Bạn nghĩ tới điều gì càng lâu thì nó càng trở nên mạnh mẽ, và *điểm hấp dẫn* của bạn đối với nó càng mạnh thì càng thêm nhiều bằng chứng về nó xuất hiện trong trải nghiệm sống của bạn. *Dù bạn đang tập trung suy nghĩ về điều bạn mong muốn hay không mong muốn thì cũng thế, bằng chứng về những ý nghĩ của bạn liên tục hướng tới bạn.*

Nội thể của tôi giao tiếp thông qua cảm xúc

So với những gì bạn thấy được trong cơ thể vật chất của mình, bạn là những gì hơn thế rất nhiều, vì bạn không chỉ là một người sáng tạo có tính vật chất kì diệu, mà bạn còn đồng thời tồn tại ở một chiều kích khác. Có một phần khác của bạn, phần phi vật chất trong bạn, mà chúng tôi gọi là *Nội thể* của bạn, tồn tại ngay khi bạn đang ở trong hình hài vật chất.

Những cảm xúc của bạn là sự biểu thị về mặt vật chất mối quan hệ của bạn với Nội thể. Nói cách khác, khi bạn tập trung vào một đối tượng và có quan điểm cùng ý kiến cụ thể về nó, *Nội thể* của bạn cũng tập trung vào đối tượng đó và cũng có một quan điểm và ý kiến về nó. *Cảm xúc* mà bạn có là dấu hiệu chỉ dẫn về sự phù hợp hoặc không phù hợp của những ý kiến này. Ví dụ, có chuyện gì đó đã xảy ra và bản thân bạn có ý nghĩ là lẽ ra bạn nên cố gắng nhiều hơn, hoặc là bạn không được thông minh, hay là bạn không xứng đáng. Nhưng *Nội thể* của bạn có ý kiến rằng hiện tại bạn đang ổn, bạn thông minh và luôn xứng đáng, thì rõ ràng là có sự bất tương xứng giữa các ý kiến này, và bạn sẽ cảm nhận sự bất tương xứng đó dưới hình thức *cảm xúc tiêu cực*. Mặt khác, khi bạn cảm thấy tự hào về bản thân, hoặc yêu quý bản thân và cả người khác nữa, ý kiến hiện tại của bạn rất gần với điều mà *Nội thể* của bạn cảm nhận vào lúc đó, và trong trường hợp này, bạn sẽ có *cảm xúc tích cực* của niềm tự hào, tình yêu hay sự đánh giá cao bản thân mình.

Nội thể hay *Năng lượng Nguồn* của bạn luôn đưa ra một quan điểm có lợi nhất cho bạn, và khi quan điểm của bạn hợp với nó, sự hấp dẫn tích cực diễn ra. Nói cách khác, bạn càng cảm thấy dễ chịu thì *điểm hấp dẫn* của bạn càng tốt và sự việc sẽ càng thuận lợi. Những rung động của bạn ở chiều kích hiện tại và những rung động tương xứng của *Nội thể* là nguyên nhân dẫn đến sự *Dẫn dắt* tuyệt vời mà bạn có thể sử dụng.

Vì *Luật hấp dẫn* luôn phản ứng và vận hành theo những rung động mà bạn phát ra, sẽ rất có ích khi hiểu rằng cảm xúc cho bạn biết bạn đang trong quá trình tạo nên điều gì đó bạn muốn hoặc không mong muốn.

Thông thường, khi những người bạn vật chất của chúng ta biết đến *Luật hấp dẫn* quyền năng và bắt đầu hiểu rằng họ đang thu hút sự việc về phía mình qua những gì họ nghĩ, họ sẽ cố gắng giám sát từng ý nghĩ, luôn cảm thấy thận trọng về ý

nghĩ của mình. Nhưng việc giám sát ý nghĩ là việc khó vì có rất nhiều thứ bạn có thể nghĩ tới, và *Luật hấp dẫn* lại liên tiếp mang đến nhiều thứ khác.

Thay vì cố gắng giám sát ý nghĩ của mình, chúng tôi khuyến khích bạn chỉ đơn thuần chú ý tới những gì bạn cảm nhận. Vì nếu bạn chọn một ý nghĩ không hài hòa với cách nhìn nhận của phần *Nội thể* yêu thương rộng lớn hơn, từng trải hơn, thông thái hơn, bạn sẽ cảm thấy bất an, và sau đó bạn có thể dễ dàng chuyển hướng ý nghĩ sang điều gì đó mà bạn cảm thấy dễ chịu hơn và do đó có lợi cho bạn hơn.

Khi bạn quyết định xuất hiện trong thế xác vật chất hiện thời, bạn đã biết rằng mình sẽ có thể tiếp cận *hệ thống chỉ dẫn cảm xúc* kỳ diệu này, vì khi đó bạn biết là thông qua những cảm xúc kỳ diệu luôn hiện hữu, bạn sẽ biết được mình đang đi chệch khỏi nhận thức rộng mở hay đang ở trong dòng chảy của nó.

Khi bạn nghĩ theo hướng của điều mình muốn, bạn sẽ có cảm xúc tích cực. Khi bạn nghĩ theo hướng của điều mình không muốn, bạn sẽ có cảm xúc tiêu cực. Và như vậy, chỉ đơn giản chú ý tới cách thức cảm nhận, bạn sẽ luôn luôn biết cái Tôi của bạn, với sức hút nam châm mãnh liệt, đang hướng về đâu và thu hút đối tượng nào đang hiển thị trong ý nghĩ của bạn.

Hệ dẫn dắt dẫn cảm xúc hiện hữu khắp nơi trong tôi

Hệ dẫn dắt cảm xúc tuyệt diệu là ưu thế lớn của bạn vì *Luật hấp dẫn* luôn hoạt động dù bạn biết điều đó hay không. Và như vậy, mỗi khi nghĩ tới điều gì đó mà bạn *không* muốn, và tập trung vào ý nghĩ này, thì do *Luật*, bạn đang thu hút ngày càng mạnh, và rốt cuộc là bạn sẽ thu hút những sự kiện và tình huống tương xứng đến với trải nghiệm của bạn.

Tuy nhiên, nếu có ý thức về *Hệ dẫn dắt cảm xúc* và nhạy bén với cách thức cảm nhận thì bạn sẽ nhận thấy ngay từ giai đoạn đầu, dù còn rất mong manh, rằng bạn đang tập trung nghĩ tới điều không mong muốn, và bạn có thể thay đổi ý nghĩ để bắt đầu thu hút điều mong muốn. Nếu không nhạy bén với cách cảm nhận của mình, bạn sẽ không nhận ra một cách có ý thức rằng mình đang nghĩ theo hướng không mong muốn, và bạn có thể thu hút điều gì đó thật lớn lao và mạnh mẽ mà mình không mong muốn để rồi về sau sẽ khó giải quyết hơn.

Khi một ý tưởng chợt đến và bạn cảm thấy háo hức, có nghĩa là *Nội thể* của bạn đang rung động tương hợp với ý tưởng đó, và cảm xúc tích cực là dấu hiệu cho thấy sự rung động của ý nghĩ của bạn trong thời khắc này tương hợp với sự rung

động của *Nội thể*. Trên thực tế, đó chính là *cảm hứng*: Trong thời khắc này bạn đang là sự rung động tương hợp hoàn hảo với chiều kích rộng lớn hơn là *Nội thể* của bạn, và vì sự tương hợp này, bạn nhận được sự truyền đạt rõ ràng, hay sự *Dẫn dắt*, từ *Nội thể* của bạn.

Nếu tôi muốn việc gì đó xảy ra nhanh hơn thì sao?

Vì có *Luật hấp dẫn* mà những ý nghĩ tương hợp bị hút lại với nhau, và như vậy chúng trở nên mạnh hơn. Và khi ý nghĩ trở nên mạnh hơn - vì vậy mà dễ dàng hiển thị hơn - thì cảm xúc mà bạn cảm nhận cũng lớn lên một cách tương xứng. Khi bạn tập trung vào điều gì đó bạn mong muốn, thì thông qua *Luật hấp dẫn*, mỗi lúc lại có thêm những ý nghĩ về điều mà bạn mong muốn được thu hút, và bạn sẽ có một cảm xúc tích cực lớn hơn nữa. *Bạn có thể đẩy nhanh việc tạo ra một điều gì đó bằng một cách đơn giản là chú ý tới nó nhiều hơn - Luật hấp dẫn sẽ lo những việc còn lại và sẽ mang đến cho bạn bản chất đối tượng mà bạn nghĩ tới.*

Chúng ta nên định nghĩa các từ *mong muốn* hay *ham muốn* như sau: *Tập trung chú ý, hay nghĩ tới đối tượng, đồng thời trải nghiệm cảm xúc tích cực*. Khi bạn chú ý tới một đối tượng, và trong quá trình đó bạn chỉ có cảm xúc tích cực về nó, thì nó sẽ nhanh chóng đến với trải nghiệm của bạn. Đôi khi chúng tôi nghe thấy những người bạn vật chất của mình nói những từ *mong muốn* hoặc *ham muốn* nhưng đồng thời lại cảm thấy *ngại ngùng* hay *sợ hãi* rằng ham muốn của họ không thể đạt được. Theo quan điểm của chúng tôi, không thể ham muốn thuần khiết điều gì đó trong khi lại có cảm xúc tiêu cực về nó.

Ham muốn thuần khiết thường đi kèm với cảm xúc tích cực. Có lẽ đó là lý do vì sao người ta không đồng ý với cách dùng từ *mong muốn* hay *ham muốn* của chúng tôi. Người ta thường biện luận rằng “mong muốn” đã ngụ ý một sự thiếu thốn và mâu thuẫn với ý nghĩa của từ này, và chúng tôi đồng ý như vậy. Nhưng vấn đề không phải ở từ ngữ hay cách gọi mà là trạng thái xúc cảm được thể hiện khi dùng từ đó.

Chính ham muốn của chúng ta giúp ta hiểu rằng từ bất kỳ chỗ nào ta đang ở ta có thể tới bất kỳ nơi nào ta muốn, không quan trọng là ta đang ở đâu hay tình trạng của ta đang ra sao. Điều quan trọng nhất cần hiểu là trạng thái cảm xúc của cái Tôi của bạn, hay thái độ của bạn, trong thời khắc đó là cơ sở mà từ đó bạn sẽ thu hút thêm cái khác. Cho nên, *Luật hấp dẫn* quyền năng và nhất quán đáp ứng với tất cả những gì có trong Vũ trụ đang rung động này - đưa những người có rung động tương hợp lại với nhau, đưa tình huống và những rung động tương hợp lại với nhau, và đưa ý nghĩ và những rung động tương hợp lại với nhau. Thực sự là mọi điều trong cuộc sống của bạn, từ cái cách ý nghĩ lướt qua trong đầu cho

tới những người bạn gặp ngoài đường, cũng là sự nó phải xảy ra như thế, vì có *Luật hấp dẫn*.

Tôi muốn thấy mình thế nào?

Đối với phần lớn các bạn, nhiều việc trong cuộc đời diễn ra thuận lợi và bạn muốn những việc này cứ tiếp diễn như thế, nhưng cũng có những việc mà bạn muốn nó khác đi. Để thay đổi sự việc, bạn cần nhìn nhận sự việc như bạn muốn thay vì cứ tiếp tục quan sát như trạng thái hiện tại của chúng. Đa số ý nghĩ mà bạn có thể nghĩ là về những sự việc mà bạn đang quan sát, có nghĩa là *cái đang tồn tại* chi phối sự tập trung, chú ý, sự rung động của bạn, và do đó chi phối *điểm hấp dẫn* của bạn. Tình hình lại tiếp diễn theo hướng đó vì mọi người quanh bạn cũng quan sát bạn.

Và như vậy, khi các bạn hầu như chỉ chú ý tới tình hình hiện tại của mình (*cái đang tồn tại*), điều đó dẫn đến hệ quả là sự thay đổi đến rất chậm hoặc hoàn toàn không diễn ra. Dòng chảy bền bỉ của nhiều người khác nhau chảy vào cuộc đời bạn, nhưng bản chất hay chủ đề của những trải nghiệm đó không thay đổi là bao.

Để mang đến những thay đổi thực sự tích cực cho trải nghiệm của bạn, bạn cần phớt lờ mặc sự việc như thế nào - cũng như người khác thấy bạn ra sao - và chú ý nhiều hơn tới cách mà bạn muốn sự việc sẽ diễn ra. Tập làm như thế, bạn sẽ thay đổi *điểm hấp dẫn* của mình, và sẽ trải nghiệm một sự thay đổi thực sự trong cuộc đời. Bệnh tật có thể biến thành khỏe mạnh, thiếu thốn có thể biến thành sung túc, quan hệ xấu có thể được thay thế bằng quan hệ tốt, mù mờ có thể được thay thế bằng rõ ràng, vân vân.

Bằng cách chủ động điều khiển hướng suy nghĩ của mình - thay vì chỉ đơn giản là quan sát những gì đang diễn ra xung quanh - bạn sẽ bắt đầu thay đổi những mô hình rung động mà *Luật hấp dẫn* sẽ có phản ứng. Và sẽ đến lúc mà với những nỗ lực ít hơn nhiều so với những gì bạn nghĩ hiện thời, bạn không còn tạo dựng tương lai tương tự như quá khứ và hiện tại của mình thông qua việc phản ứng lại những gì mà người khác nghĩ về bạn. Thay vào đó, bạn sẽ trở thành người sáng tạo chủ động và mạnh mẽ cuộc đời của chính bạn.

Bạn sẽ hiếm khi thấy nhà điêu khắc ném cục đất sét xuống bàn làm việc mà thốt lên, “Ôi, nó không thành hình đúng.” Anh ta biết anh ta cần chạm đôi tay của mình vào đất và làm việc với nó để nhào nặn sao cho hình ảnh trong tâm trí của anh ta tương hợp với đồng đất trên bàn. Những trải nghiệm khác nhau trong cuộc đời bạn là đất sét để cho bạn nhào nặn cuộc sống của mình, và nếu bạn chỉ quan sát xem nó ra sao, không động tới nó, không chủ động nhào nặn nó cho hợp với mong muốn của mình, thì điều này không đủ và không phải là cái bạn *muốn* khi quyết định tồn tại ở thực tại không gian

và thời gian này. Chúng tôi muốn bạn hiểu rằng “đất sét” của bạn, dù bây giờ nó có thể nào chẳng nữa, thì vẫn có thể nhào nặn. Không hề có ngoại lệ.

Chào mừng con người bé nhỏ đến với hành tinh Trái đất

Có lẽ bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn nếu được nghe những điều này vào ngay ngày đầu tiên xuất hiện trên Trái đất. Và nếu chúng tôi được nói với bạn vào ngày đầu tiên bạn trải nghiệm cuộc sống vật chất, thì đây là những gì chúng tôi sẽ nói:

Chào mừng con người bé nhỏ đến với hành tinh Trái đất... Không có gì mà bạn không thể là, không thể làm hay không thể có. Bạn là người sáng tạo vĩ đại, và bạn có mặt ở đây là vì bạn mong muốn như thế một cách mạnh mẽ và chủ động. Bạn đã ứng dụng khoa học chủ ý sáng tạo tuyệt diệu và nhờ có khả năng làm điều đó mà bạn có mặt ở đây.

Hãy hướng tới, nghĩ tới những gì bạn mong muốn, thu hút những trải nghiệm sống để giúp bạn quyết định điều bạn muốn, và một khi đã quyết định rồi thì chỉ nghĩ tới điều đó.

Phần lớn thời gian của bạn sẽ được dành cho việc thu thập dữ liệu - những dữ liệu sẽ giúp bạn quyết định điều bạn muốn là gì... Công việc thực sự của bạn là quyết định xem bạn muốn gì và sau đó là tập trung vào điều đó, vì khi tập trung vào điều bạn muốn bạn sẽ thu hút điều đó. Đó là quá trình sáng tạo: nghĩ tới những gì bạn muốn, nghĩ nhiều và rõ rệt tới mức Nội thể của bạn sẽ nảy sinh cảm xúc. Và khi bạn gắn suy nghĩ với cảm xúc, bạn trở thành thói nam châm mạnh nhất. Đây chính là cách thức bạn thu hút những điều bạn muốn đến với trải nghiệm của mình.

Nhiều ý nghĩ của bạn lúc đầu sẽ không có sức thu hút mạnh mẽ nếu bạn không tập trung đủ lâu để chúng trở nên nhiều hơn. Vì khi chúng trở nên nhiều hơn về số lượng, chúng trở nên mạnh hơn về sức lực. Và khi chúng trở nên nhiều hơn và mạnh hơn, cảm xúc mà bạn cảm nhận từ Nội thể của mình sẽ trở nên lớn hơn.

Khi bạn có những ý nghĩ làm nảy sinh cảm xúc là bạn đang với tới quyền năng của Vũ trụ. Bạn hãy tiến lên (chúng tôi muốn nói như thế) ngay trong ngày đầu tiên này của cuộc sống, với ý thức rằng công việc của bạn là quyết định xem mình muốn gì - rồi sau đó tập trung vào điều đó.

Nhưng chúng tôi không nói với bạn vào ngày đầu tiên của cuộc đời bạn. Bạn đã có mặt trên Trái đất này một thời gian rồi. Hầu hết các bạn đã nhìn nhận bản thân, không chỉ bằng chính đôi mắt của mình (nói đúng ra, không chủ yếu eBook by Đào Tiểu Vũ

bằng đôi mắt của mình) mà còn qua con mắt của người khác, vì vậy *nhiều người trong số các bạn hiện không ở trong trạng thái sinh tồn mà các bạn muốn*.

Liệu “thực tại” của tôi có đúng như thực tại?

Chúng tôi muốn giới thiệu với bạn một cách thức có thể đạt được trạng thái sinh tồn đúng như ý bạn lựa chọn, để có thể đạt tới quyền năng của *Vũ trụ* và bắt đầu thu hút đối tượng mà bạn *mong muốn*, chứ không phải thứ mà bạn cảm thấy là trạng thái sinh tồn thực tế của bạn. Vì, theo chúng tôi, có sự khác biệt rất lớn giữa cái đang tồn tại - mà bạn gọi là “thực tại” của bạn - và cái thực sự là thực tại của bạn.

Dù bạn đang ở trong một cơ thể không khỏe mạnh hay không đúng kích cỡ, hình dạng và sinh khí mà bạn lựa chọn; đang chịu đựng một lối sống không làm bạn hài lòng; phải lái chiếc xe làm bạn khó chịu, giao tiếp với những người mà bạn không ưa... thì chúng tôi muốn giúp bạn hiểu rằng, tuy điều đó có vẻ là trạng thái sinh tồn của bạn, nhưng không nhất thiết phải là như thế. *Trạng thái sinh tồn của bạn là cách bạn cảm nhận về bản thân mình ở bất kỳ thời khắc nào.*

Làm thế nào để tôi tăng sức hút của mình?

Những ý nghĩ không thể có sức hút mạnh mẽ nếu chúng không làm nảy sinh xúc cảm mạnh mẽ. Nói cách khác, vì mỗi ý nghĩ của bạn có tiềm năng sáng tạo hay tiềm năng thu hút như nam châm, những ý nghĩ gắn liền với cảm xúc mạnh là mạnh mẽ nhất. Chắc chắn đa số ý nghĩ của bạn không có sức hút mạnh. Chúng chỉ ít nhiều duy trì cái mà bạn đã thu hút.

Và như vậy, sao bạn lại không thể thấy giá trị của việc dành ra mười, mười lăm phút mỗi ngày để vạch ra những ý nghĩ mạnh mẽ làm nảy sinh cảm xúc lớn lao, mạnh mẽ, nồng cháy và tích cực để thu hút các tình huống và sự kiện mà bạn mong muốn đến với trải nghiệm sống của mình (Chúng tôi thấy việc này có giá trị to lớn).

Tới đây chúng tôi xin đề xuất một cách thức mà bạn có thể áp dụng, dành chút ít thời gian mỗi ngày để chủ động thu hút đến với trải nghiệm của mình sức khỏe, sinh khí, sự thịnh vượng, và mối quan hệ tốt đẹp với mọi người..., tất cả những gì tạo thành nhân sinh quan của bạn về một cuộc đời hoàn hảo đối với bạn. Và điều đó sẽ là thay đổi thực sự với bạn. Vì khi bạn dự định và tiếp nhận, bạn sẽ không chỉ nhận được lợi ích từ thứ mà bạn sáng tạo, mà còn nhận được những điều mới, khác với dự định ban đầu của bạn. Đó chính là sự tiến hóa và phát triển.

Phương thức Xưởng sáng tạo của Abraham

Cách thức hoạt động của Xưởng sáng tạo như sau: mỗi ngày bạn sẽ vào Xưởng sáng tạo trong một khoảng thời gian không quá lâu - 15 phút là khoảng thời gian vừa đủ, nhiều lắm là 20 phút. Xưởng này không cần cố định ở một địa điểm, nhưng tốt nhất là tại nơi mà bạn không bị phân tâm hoặc gián đoạn. Đó không phải là nơi mà bạn bước vào trạng thái ý thức biến đổi, đó không phải là trạng thái thiền. Đó là trạng thái nghỉ về những gì bạn muốn một cách rõ ràng tới mức *Nội thể* của bạn sẽ đáp lại bằng cách này sinh cảm xúc.

Trước khi bắt đầu quá trình này, quan trọng là bạn phải cảm thấy hạnh phúc, vì nếu bạn không hạnh phúc hoặc không có cảm xúc khi bước vào đó thì công việc của bạn sẽ không có nhiều giá trị, do sức hấp dẫn của bạn không có ở đó. Khi chúng tôi nói “hạnh phúc” chúng tôi không có ý là phải hưng phấn nhảy cẫng lên. Chúng tôi muốn nói tới cảm xúc thoải mái, thanh thản thấy mọi thứ đều ổn. Và như vậy, chúng tôi khuyên bạn nên làm bất kỳ điều gì khiến bạn cảm thấy vui sướng. Việc này thì mỗi người mỗi khác... Đối với Esther, nghe nhạc là cách rất nhanh để có cảm giác thư thái vui sướng - nhưng không phải chỉ âm nhạc làm được điều đó, và thậm chí cũng không phải lần nào cũng là cùng một thứ nhạc. Đối với một số bạn thì đó là việc chơi với các con vật, hoặc ở cạnh nước chảy, nhưng một khi bạn đã có cảm giác tốt đẹp đó thì hãy ngồi và bắt đầu Xưởng sáng tạo của bạn.

Công việc của bạn trong Xưởng này là thống nhất dữ liệu mà bạn thu thập từ trải nghiệm sống thực sự của bạn (khi bạn giao tiếp với người khác và di chuyển qua lại trong môi trường vật chất của mình). Công việc của bạn ở đây là ghép các dữ liệu lại với nhau thành một bức tranh về bản thân bạn, bức tranh làm bạn hài lòng và thích thú.

Trải nghiệm sống của bạn bên ngoài Xưởng sáng tạo có giá trị lớn, bao gồm những hoạt động di chuyển qua lại trong ngày, dù là bạn đang làm gì, đi làm, hay loanh quanh ở nhà, giao tiếp với một người bạn, với con cái hay với cha mẹ mình, - *nếu bạn sử dụng thời gian của mình với dự định là thu thập dữ liệu và tìm kiếm những sự việc bạn thích và sẽ đưa vào Xưởng của mình thì bạn sẽ thấy mỗi ngày là một ngày vui.*

Bạn đã bao giờ tới khu mua sắm với chút tiền trong túi và dự định của bạn là tìm mua thứ gì đó? Và khi bạn tìm kiếm xung quanh, mặc dù có nhiều thứ bạn không muốn, dự định của bạn lúc đó là tìm thứ mà bạn *muốn* để đổi lấy bằng số tiền bạn có. Vâng, đó chính là cách mà chúng tôi muốn bạn nhìn nhận mỗi ngày trong trải nghiệm sống của bạn... như thể là bạn có đầy túi thứ gì đó mà bạn sẽ đổi lấy dữ liệu đang muốn thu thập.

Ví dụ, bạn có thể gặp một người nào đó tính tình vui vẻ. Thu thập dữ liệu đó, dự định sau này sẽ mang tới Xưởng của bạn. Bạn có thể gặp ai đó đang lái chiếc xe mà bạn thích, thu thập dữ liệu đó lại. Bạn có thể thấy một ngành nghề mà bạn thích... Tất cả những gì bạn gặp làm bạn thấy thích thú thì hãy ghi nhớ lại (thậm chí là bạn có thể viết ra). Khi nhìn thấy bất kỳ thứ gì mà bạn nghĩ là bạn sẽ thích có trong trải nghiệm sống của mình, hãy thu thập dữ liệu về những thứ đó như thể một ngân hàng tinh thần. Và sau đó khi vào *Xưởng* của mình, bạn có thể bắt đầu tổng hợp dữ liệu, và khi làm như thế, *bạn sẽ chuẩn bị một bức tranh về chính mình mà từ đó bạn sẽ bắt đầu thu hút đến với trải nghiệm của mình bản chất của những thứ làm bạn thích thú.*

Nếu có thể nhận thức được công việc *thực sự* của bạn - các hoạt động khác bạn đang thực hiện là gì không quan trọng - là tìm kiếm ở xung quanh những thứ bạn mong muốn với dự định sẽ đem chúng vào *Xưởng* để sáng tạo nên tầm nhìn của bản thân nhằm thu hút những thứ làm bạn thích thú, bạn sẽ hiểu được không có gì mà bạn lại không thể là, không thể làm, không thể có.

Tôi đang ở trong Xưởng sáng tạo của mình

Bây giờ bạn đang cảm thấy hạnh phúc, và đang ngồi ở *Xưởng sáng tạo* của mình. Sau đây là một ví dụ về việc bạn có thể làm trong *Xưởng sáng tạo*:

Tôi thích ở đây; Tôi thừa nhận giá trị và sức mạnh của thời khắc này. Tôi cảm thấy rất thoải mái khi ở đây.

Tôi thấy mình trong trạng thái trọn vẹn, hoàn hảo, bởi những gì mà tôi biết là do tự tôi sáng tạo nên, và chắc chắn là do tôi lựa chọn. Tôi tràn đầy năng lượng trong bức tranh về bản thân tôi - không mệt mỏi, và thực sự đi qua trải nghiệm cuộc đời mình mà không hề bị cản trở. Khi tôi thấy mình lướt đi, chui ra chui vào chiếc xe hơi của mình, ra vào các tòa nhà, các căn phòng, những cuộc trò chuyện và những trải nghiệm sống, tôi thấy mình trôi đi một cách tự nhiên không cần cố gắng, thật dễ chịu và hạnh phúc.

Tôi thấy mình chỉ thu hút những ai hòa hợp với dự định hiện thời của tôi. Và mỗi thời khắc tôi lại thấy những gì mình mong muốn rõ rệt hơn. Khi tôi chui vào trong xe hơi và di chuyển tới một địa điểm, tôi thấy mình tới đó trong tình trạng khỏe mạnh, sáng khoái và đúng lúc, và sẵn sàng cho bất kỳ điều gì mà tôi chuẩn bị làm. Tôi thấy mình ăn mặc chính tề hoàn hảo đúng phong cách mà tôi chọn cho mình. Và thật thú vị khi biết rằng vấn đề không phải là người khác chọn gì, thậm chí là nghĩ gì về những gì mà tôi chọn.

Điều quan trọng là tôi hài lòng với bản thân mình, và khi nhìn bản thân, tôi chắc chắn như vậy.

Tôi thừa nhận rằng tôi không bị giới hạn ở mọi mặt cuộc sống của mình... Tôi có số dư không giới hạn trong tài khoản của mình, và khi tôi thấy mình đi qua trải nghiệm sống, thật khoan khoái khi biết rằng chẳng có gì tôi chọn lại bị giới hạn bởi tiền bạc. Tôi quyết định mọi việc dựa trên cơ sở là liệu tôi có muốn trải nghiệm đó hay không, chứ không dựa trên cơ sở là tôi có thể kham nổi trải nghiệm đó hay không. Vì tôi biết mình là thời nam châm thu hút, ở bất kỳ điểm nào, sự thịnh vượng, sức khỏe, và các mối quan hệ mà tôi lựa chọn.

Tôi chọn sự phong phú tuyệt đối và liên tục, vì tôi hiểu rằng không hề có giới hạn cho sự phong phú trong Vũ trụ, và qua việc thu hút sự phong phú đến với mình tôi không hề hạn chế người khác... Có đủ cho tất cả mọi người. Bí quyết cho mỗi chúng ta là thấy được và mong muốn điều đó - và rồi mỗi người chúng ta sẽ thu hút điều đó. Và như vậy, tôi đã chọn cái “không giới hạn” mà không nhất thiết là phải giấu giếm điều đó - vì tôi hiểu rằng tôi có sức mạnh để thu hút điều đó khi tôi muốn dù là tôi muốn điều gì chẳng nữa. Và khi tôi nghĩ tới điều gì khác nữa mà tôi muốn, tiền chảy đến với tôi dễ dàng, cho nên tôi có nguồn cung không giới hạn cho sự phong phú và thịnh vượng.

Sự phong phú hiện diện trong mọi mặt cuộc sống của tôi... Tôi thấy quanh mình là những người, cũng giống như tôi, mong muốn sự tăng trưởng, và là những người bị hút về phía tôi bởi tôi sẵn sàng để họ là những gì họ muốn, làm những điều họ muốn hay có những điều họ muốn, trong khi tôi không cần lo lắng đến với trải nghiệm của mình những gì mà họ có thể chọn nhưng tôi không thích. Tôi thấy mình giao lưu tương tác với người khác, và nói chuyện, cười đùa, thích thú những gì hoàn hảo ở họ, còn họ thích thú những gì hoàn hảo nơi tôi. Tất cả chúng ta đều đánh giá cao về nhau, không ai phê bình và sấm soi những điều chúng ta không thích.

Tôi thấy mình ở trong tình trạng sức khỏe hoàn hảo. Tôi thấy mình hoàn toàn thịnh vượng. Tôi thấy mình tràn đầy sức sống, một lần nữa cảm tạ những trải nghiệm về cuộc sống vật chất mà tôi rất mong muốn khi quyết định tồn tại trong con người vật chất. Thật vinh hạnh được tồn tại như một con người vật chất, đưa ra những quyết định nhờ vào trí não vật chất nhưng tiếp cận được sức mạnh của Vũ trụ thông qua sức mạnh của Luật hấp dẫn. Và chính từ trạng thái tuyệt vời đó mà tôi đang thu hút những điều tương tự. Điều đó thật tốt, thật vui. Tôi rất thích điều đó.

Tôi sẽ rời khỏi Xưởng này, và trong khoảng thời gian còn lại của ngày, sẽ bắt đầu đi tìm thêm những thứ mà tôi thích. Thật dễ chịu khi biết rằng nếu tôi gặp một người sung túc nhưng ốm yếu, thì tôi không cần phải mang toàn bộ những điều đó vào Xưởng của mình mà tôi chỉ chọn phần mà tôi thích. Và như vậy tôi chỉ mang vào Xưởng sáng tạo

mẫu hình về sự sung túc, và sẽ bỏ qua mẫu hình về bệnh tật. Tôi đã xong phần việc hôm nay.

Tất cả mọi *Luật* có phải là *Luật* vũ trụ không?

Jerry: Abraham, ngài nói với chúng tôi về ba *Luật vũ trụ* chính. Vậy có luật nào không phải là luật vũ trụ không?

Abraham: Có nhiều thứ bạn có thể gọi là luật. Chúng tôi sử dụng định nghĩa Luật để chỉ những thứ mang tính phổ quát toàn vũ trụ. Nói cách khác, khi bạn bước vào chiều kích vật chất, bạn có thỏa ước về thời gian, thỏa ước về trọng lực, và thỏa ước về cách tiếp nhận không gian, nhưng những thỏa ước này không phải phổ quát toàn vũ trụ, vì có những chiều kích khác không chia sẻ những trải nghiệm này. Trong nhiều trường hợp, khi bạn có thể sử dụng từ *Luật*, thì chúng tôi muốn dùng từ *thỏa ước* thay cho từ đó. Không có *Luật vũ trụ* nào khác ngoài những gì chúng tôi rất muốn tiết lộ cho bạn sau đây.

Tôi làm thế nào để vận dụng *Luật hấp dẫn* tốt nhất?

Jerry: Liệu có nhiều cách khác nhau để sử dụng một cách chủ động, có ý thức *Luật vũ trụ* này không?

Abraham: Để mở đầu, chúng tôi xin nói rằng bạn vẫn *luôn* vận dụng Luật này, dù bạn có biết là mình đang làm điều đó hay không. Bạn không thể ngừng vận dụng nó, vì nó tồn tại trong mọi việc bạn làm. Nhưng chúng tôi đánh giá cao câu hỏi của bạn vì bạn muốn hiểu làm thế nào để sử dụng một cách *chú ý* Luật hấp dẫn nhằm đạt được những gì bạn *chủ động* mong muốn.

Ý thức được rằng *Luật hấp dẫn* tồn tại là phần quan trọng nhất của việc vận dụng nó một cách có chủ ý. Vì *Luật hấp dẫn* luôn phản ứng lại những ý nghĩ của bạn, việc chủ động tập trung ý nghĩ là rất quan trọng.

Hãy chọn những đối tượng mà bạn quan tâm, và nghĩ về chúng theo cách có lợi cho bạn. Nói cách khác, hãy tìm những *khía cạnh tích cực* trong các đối tượng quan trọng đối với bạn. Khi bạn chọn một ý nghĩ, *Luật hấp dẫn* sẽ phản ứng với ý nghĩ đó, thu hút thêm ý nghĩ giống như thế, và như vậy làm cho ý nghĩ đó mạnh hơn.

Bằng cách tập trung vào đối tượng mà bạn chọn, điểm hấp dẫn của bạn về đề tài này sẽ trở nên mạnh hơn nhiều so với việc tâm trí bạn chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác. Sự tập trung có một sức mạnh rất lớn.

Khi bạn chủ ý lựa chọn ý nghĩ mà bạn suy ngẫm, những việc bạn làm, và thậm chí là cả những người mà bạn giao du cùng, bạn sẽ cảm thấy cái lợi của *Luật hấp dẫn*. Khi bạn dành thời gian ở bên những người đánh giá cao bạn, việc đó kích thích bạn nảy sinh những ý nghĩ đánh giá cao bản thân. Khi bạn dành thời gian ở bên những người nhìn thấy khiếm khuyết của bạn, việc họ sẫm soi các khiếm khuyết của bạn thường sẽ trở thành *điểm hấp dẫn* của bạn.

Khi bạn hiểu rằng bất kỳ điều gì bạn chú ý đến cũng sẽ trở nên lớn hơn (vì *Luật hấp dẫn* nói như thế) bạn sẽ quan tâm hơn đến những điều mà bạn đã bắt đầu chú ý. Sẽ dễ hơn nhiều nếu thay đổi hướng ý nghĩ của bạn ở ngay giai đoạn đầu suy nghĩ, trước khi ý nghĩ có được xung lực. Tuy nhiên vẫn có thể thay đổi hướng ý nghĩ của bạn vào bất cứ lúc nào.

Liệu tôi có thể đảo ngược xung lực sáng tạo của mình ngay lập tức?

Jerry: Giả sử có những người đang thực hiện điều gì đó theo những ý nghĩ từ lúc trước, và nay quyết định là họ muốn lập tức thay đổi hướng sáng tạo của họ. Liệu có yếu tố xung lực (momentum) hay không? Liệu trước hết họ có cần làm chậm lại những gì đang được sáng tạo hay không? Hay họ có thể trong phút chốc sáng tạo theo một hướng khác?

Abraham: Có yếu tố xung lực do *Luật hấp dẫn* gây ra. *Luật hấp dẫn* quy định: Những gì giống nhau sẽ hút nhau. Cho nên bất kỳ ý nghĩ nào mà bạn kích hoạt bằng việc chú ý đến nó cũng sẽ lớn lên. Nhưng chúng tôi muốn bạn hiểu rằng tập trung xung lực là một việc làm dần dần. Và như thế, thay vì cố gắng thay đổi ý nghĩ, hãy cân nhắc việc tập trung vào ý nghĩ khác.

Cứ cho rằng bạn đã nghĩ về điều gì đó mà bạn không mong muốn, và bạn đã nghĩ như thế trong một thời gian, cho nên bạn có một xung lực khá là tiêu cực. Bạn sẽ không thể lập tức bắt đầu nghĩ về ý nghĩ đối lập hẳn. Trên thực tế, từ chỗ bạn đang đứng, bạn sẽ không thể với tới những ý nghĩ loại đó - *nhưng bạn có thể chọn một ý nghĩ dễ chịu hơn một chút so với ý nghĩ bạn đang nghĩ từ trước tới lúc đó, và sau đó lại chọn thêm một ý nghĩ khác, rồi lại thêm một ý nghĩ khác nữa, dần dần cho tới khi bạn có thể thay đổi chiều hướng suy nghĩ của bạn.*

Một cách thức có hiệu quả khác để thay đổi hướng ý nghĩ là thay đổi hẳn đối tượng được nghĩ tới, chủ động tìm khía cạnh tích cực của điều gì đó. Nếu bạn có khả năng làm điều đó, và nếu bạn cố gắng tập trung vào ý nghĩ dễ chịu hơn trong một thời gian, thì, vì *Luật hấp dẫn* lúc này sẽ phản ứng lại ý nghĩ đó, sự cân bằng trong ý nghĩ của bạn sẽ được cải thiện. Lúc đó nếu bạn trở lại với ý nghĩ tiêu cực trước đây, thì vì bạn đang ở trong hình thái rung động khác, ý nghĩ đó sẽ chịu tác động khá nhẹ nhàng bởi sự rung động của bạn đã được cải thiện. Từng chút một, bạn sẽ cải thiện nội dung rung động

của đối tượng mà bạn đã lựa chọn để nghĩ tới, và khi điều đó xảy ra, mọi việc trong cuộc đời bạn bắt đầu thay đổi theo hướng tích cực hơn.

Làm thế nào người ta có thể vượt qua thất vọng?

Jerry: Đối với những người đang cố gắng chuyển hẳn sang hướng suy nghĩ tích cực về sự thịnh vượng hay sức khỏe, nếu họ đã có yếu tố xung lực đi theo hướng khác thì họ cần bao nhiêu niềm tin để vượt qua sự thất vọng và có thể nói rằng “Được rồi, tôi biết là tôi sẽ thành công với điều đó” mặc dù vẫn chưa thành công?

Abraham: Bạn thấy đấy, từ điểm thất vọng của bản thân, bạn thu hút thêm những điều thất vọng... Việc hiểu được quá trình sáng tạo thực sự là cách tốt nhất. Đó là giá trị của *Xưởng sáng tạo* hay giá trị của việc tạo dựng tâm trạng hạnh phúc, rồi sau đó đi tới chỗ mà bạn *nhìn nhận* là bạn mong muốn được ở đó, nhìn nhận như thế cho tới khi bạn tin chắc rằng nó đã mang lại cảm xúc - và từ trạng thái hiện hữu đó, bạn sẽ thu hút mọi việc như ý muốn.

Thất vọng là *thông điệp truyền từ Nội thể của bạn, cho bạn biết rằng cái mà bạn đang tập trung nghĩ tới không phải là điều bạn mong muốn. Nếu bạn miễn cảm với cách mà bạn cảm nhận, thì chính sự thất vọng sẽ cho bạn biết cái mà bạn đang nghĩ tới không phải là cái mà bạn mong được trải nghiệm.*

Điều gì gây ra hàng loạt các sự kiện không mong muốn trên khắp thế giới?

Jerry: Trong nhiều năm, tôi đã xem các bản tin truyền hình, hay những thể loại khác đưa tin về vụ cướp máy bay, hoặc vụ khủng bố, hay trường hợp ngược đãi trẻ em nghiêm trọng, một vụ giết người hàng loạt hoặc điều gì đó tiêu cực tương tự như vậy - tôi nhận thấy hàng loạt sự kiện như thế bắt đầu xảy ra trên khắp thế giới. Những sự kiện như thế có xảy ra theo cùng một cách thức hay không?

Abraham: Sự chú ý tới bất kỳ đối tượng nào cũng khuếch đại nó lên, bởi vì sự chú ý tới đối tượng đó kích hoạt rung động của nó, và *Luật hấp dẫn* phản ứng lại rung động đã được kích hoạt.

Những kẻ âm mưu cướp máy bay gia tăng thêm sức mạnh vào ý nghĩ đó, nhưng những người sợ hãi trước nguy cơ cướp máy bay cũng gia tăng thêm sức mạnh cho ý nghĩ này - vì bạn gia tăng sức mạnh cho những điều bạn không mong muốn thông qua việc chú ý tới chúng. Bạn thấy đấy, một số người dứt khoát không định thu hút bất kỳ loại thông tin tiêu

eBook by Đào Tiểu Vũ

cực nào đến với trải nghiệm của họ, nên họ thường không xem các bản tin.

Có rất nhiều dự định khác nhau cũng như những kết hợp của các dự định, đến mức ta rất khó có thể chỉ ra, một cách tổng quát, là một dự định có thể gây ra những gì... Chắc chắn là các bản tin thời sự đó làm gia tăng tình trạng này. Vì ngày càng nhiều người tập trung vào điều họ không mong muốn, nên họ lại càng tham gia tạo nên thứ mà họ không mong muốn. Sức mạnh cảm xúc của họ gia tăng tác động tới các sự kiện nói chung trong thế giới của bạn. Đó chính là câu chuyện ý thức đám đông.

Sự chú ý tới các quá trình trị liệu có thu hút mạnh hơn?

Jerry: Hiện nay có hàng loạt các cuộc phẫu thuật được truyền hình. Thầy có thấy những việc như gia tăng các cuộc phẫu thuật sẽ xảy ra nhiều đến mức tính theo đầu người? Hay nói cách khác, khi các cá nhân quan sát các quá trình trị liệu được truyền hình, họ có thể tự động điều chỉnh để có rung động tương hợp với bản chất của những quá trình đó?

Abraham: Khi bạn chú ý tới điều gì đó, trong bạn gia tăng tiềm năng thu hút nó. Chi tiết càng sống động, sự chú ý càng nhiều thì càng chắc là bạn sẽ thu hút điều đó đến với trải nghiệm của bạn. Và bất kỳ xúc cảm tiêu cực nào mà bạn có khi quan sát một điều gì đó là dấu hiệu chỉ ra rằng bạn đang thu hút một cách tiêu cực.

Đương nhiên, bệnh tật không đến với bạn ngay, cho nên bạn thường không thấy được mối quan hệ giữa ý nghĩ của bạn, cảm xúc tiêu cực sau đó và bệnh tật kéo theo, nhưng chúng hoàn toàn có liên quan tới nhau. *Sự chú ý của bạn tới bất cứ điều gì cũng kéo điều đó lại gần bạn hơn.*

May là nhờ có một khoảng thời gian đệm mà ý nghĩ của bạn không trở thành hiện thực ngay lập tức, cho nên bạn có nhiều cơ hội để đánh giá hướng suy nghĩ của mình (thông qua cách mà bạn cảm nhận) và thay đổi hướng ý nghĩ của bạn mỗi khi bạn thấy mình có cảm xúc tiêu cực.

Việc đều đặn giới thiệu các chi tiết về bệnh tật chắc chắn làm tăng thêm bệnh tật trong xã hội của bạn. Nếu cứ tập trung vào hàng đồng số liệu thống kê khó chịu thường xuyên được đưa ra về vô số các loại bệnh tật thể xác không bao giờ dứt, chắc chắn là điều đó sẽ tác động tới *điểm hấp dẫn* của cá nhân bạn.

Thay vì thế, bạn nên tìm cách tập trung chú ý vào những điều mình muốn thu hút đến với trải nghiệm của bản thân,
eBook by Đào Tiểu Vũ

vì bạn để ý liên tục tới bất kỳ điều gì thì bạn cũng thu hút nó... *Bạn càng nghĩ tới bệnh tật và lo lắng về bệnh tật thì bạn lại càng thu hút bệnh tật.*

Tôi có nên tìm nguyên nhân gây ra các cảm xúc tiêu cực của mình không?

Jerry: Cứ cho rằng ta sử dụng *Phương thức Xưởng sáng tạo* - tức là tập trung vào những điều ta mong muốn, nhưng sau đó, nếu khi ta ra khỏi *Xưởng*, và thấy có cảm xúc tiêu cực thì có nên cố gắng tìm xem ý nghĩ nào đã gây ra cảm xúc tiêu cực đó không? Hay thầy có cho là khi ở trong *Xưởng*, chỉ nên nghĩ tới một điều mình mong muốn thôi, không nên nghĩ nhiều hơn?

Abraham: Sức mạnh của *Phương thức Xưởng sáng tạo* là ở chỗ bạn càng chú ý tới đối tượng thì nó lại càng trở nên mạnh hơn, và lại càng dễ nghĩ tới nó hơn, và nó sẽ bắt đầu xuất hiện trong trải nghiệm của bạn. Mỗi khi bạn nhận ra rằng mình đang có cảm xúc tiêu cực, điều quan trọng là phải hiểu rằng mặc dù có thể không nhận ra, nhưng bạn đang tiến hành một quá trình tiêu cực.

Mỗi khi bạn bắt gặp mình đang có cảm xúc tiêu cực, chúng tôi khuyên bạn nên cố gắng nhẹ nhàng kéo ý nghĩ của bạn tới một điều gì đó mà bạn mong muốn trải nghiệm, và từng chút một bạn sẽ thay đổi thói quen suy nghĩ về những điều đó. Mỗi khi bạn xác định được điều gì đó mà bạn *không* muốn, thì bạn cũng luôn xác định được điều mà bạn mong muốn. Và khi bạn làm thế lần này qua lần khác, mô hình ý nghĩ của bạn - về mọi đối tượng quan trọng đối với bạn - sẽ chuyển nhiều hơn sang hướng của những gì bạn mong muốn. Nói cách khác, bạn sẽ dần dần bắc những cây cầu từ niềm tin hiện tại về những điều bạn *không* mong muốn tới niềm tin về những điều bạn mong muốn.

Ví dụ về cầu nối cho niềm tin không mong muốn

Jerry: Thầy có thể cho một ví dụ về điều mà thầy gọi là “cầu nối niềm tin” không?

Abraham: *Hệ dẫn dắt cảm xúc* của bạn hoạt động tốt nhất khi bạn vạch ra những ý định liên tục và có chủ ý đối với những gì mình ham muốn. Vì vậy, tạm cho rằng bạn đã định cho mình một sức khỏe hoàn hảo trong *Xưởng sáng tạo*; bạn nhìn nhận mình là người khỏe mạnh đầy sức sống. Và lúc này bạn đang trải qua một ngày bình thường, và trong giờ ăn trưa, bạn ngồi với một người bạn đang tâm sự về bệnh tật của cô ta. Khi cô ta nói về bệnh tật của mình, bạn cảm thấy không thoải mái và gượng gạo phải tham gia câu chuyện... Điều xảy ra lúc này là *Hệ dẫn dắt của bạn* báo hiệu cho bạn

rằng điều bạn đang nghe và điều bạn đang nghĩ - tức là điều người bạn của bạn đang nói - không hài hòa với ý định của bạn. Và khi đó bạn quyết định dứt khoát là sẽ dừng cuộc trò chuyện không để cho nó đi tiếp theo hướng nói về bệnh tật nữa. Và bạn cố chuyển đề tài, nhưng người bạn của bạn rất phấn khích và cứ bị cảm xúc lôi cuốn về chủ đề này, và cô ta lại hướng câu chuyện trở lại với chủ đề bệnh tật của cô ta. Một lần nữa, chuông báo động của *Hệ dẫn dắt* của bạn lại rung lên.

Nguyên nhân khiến bạn có cảm xúc tiêu cực không chỉ là vì cô bạn nói về điều mà bạn không mong muốn. *Cảm xúc tiêu cực là dấu hiệu chỉ ra rằng bạn đang nắm giữ niềm tin mâu thuẫn với mong muốn của chính bạn.* Cuộc trò chuyện với người bạn của bạn chỉ đơn thuần là kích hoạt niềm tin bên trong bạn, niềm tin này thách thức ham muốn khỏe mạnh của bạn. Vì vậy xa lánh người bạn và cuộc chuyện trò sẽ không làm thay đổi niềm tin này. Điều cần thiết là bạn phải bắt đầu ngay từ trạng thái bạn đang hiện hữu, từ chính niềm tin đó, và dần dần dịch chuyển, xây dựng một cây cầu bắc tới một niềm tin hài hòa hơn với ham muốn khỏe mạnh của bạn, có thể nói như vậy.

Mỗi khi bạn có cảm xúc tiêu cực, sẽ rất có ích nếu bạn dừng lại và nhận biết xem bạn đang nghĩ đến điều gì khi cảm xúc tiêu cực dâng lên. Mỗi khi bạn có cảm xúc tiêu cực, nó thường nói cho bạn biết rằng bất kỳ điều gì bạn đang nghĩ tới đều quan trọng, và bạn đang nghĩ tới điều đối lập với cái mà bạn thực sự ham muốn. Vì vậy những câu hỏi như “Tôi đang nghĩ tới điều gì khi cảm xúc tiêu cực dâng lên?” và “Điều tôi muốn trong chuyện này là gì?” sẽ giúp bạn hiểu được là trong thời khắc đó, bạn đang tập trung vào cái đối lập trực tiếp với điều mà bạn thực sự mong muốn thu hút đến với trải nghiệm của bạn.

Ví dụ: “Tôi đang nghĩ tới điều gì khi cảm xúc tiêu cực dâng lên?” Tôi đang nghĩ tới việc bây giờ là mùa cúm, và tôi nhớ lại trước đây tôi đã ốm rất nặng vì bị cúm như thế nào. Không chỉ là tôi không thể đi làm, và không thể làm nhiều việc tôi muốn làm, mà tôi còn cảm thấy khốn khổ trong nhiều ngày. Vậy bây giờ tôi muốn gì? Tôi muốn khỏe mạnh trong năm nay.

Nhưng nếu chỉ nói “Tôi muốn khỏe” thường là chưa đủ trong điều kiện đó, vì ký ức của bạn về việc bị cúm và niềm tin của bạn về khả năng nhiễm cúm mạnh hơn nhiều so với ham muốn vẫn được khỏe mạnh.

Chúng tôi thử tạo cầu nối niềm tin cho bạn theo cách như thế này:

Bây giờ là lúc tôi thường bị cúm trong năm.

Năm nay tôi không muốn bị cúm,

Tôi hy vọng năm nay tôi sẽ không bị cúm.

Đường như là tất cả mọi người đều bị.

Có thể là phóng đại. Không phải tất cả mọi người đều bị cúm.

Trên thực tế, có nhiều mùa cúm tôi không bị nhiễm bệnh.

Không phải mùa nào tôi cũng bị cúm.

Có khả năng là mùa cúm năm nay hoàn toàn không động tới tôi.

Tôi thích ý nghĩ mình khỏe mạnh.

Những lần bị cúm trước đây xảy ra trước khi tôi hiểu rằng tôi có thể kiểm soát trải nghiệm của mình.

Nay tôi đã hiểu sức mạnh ý nghĩ của bản thân, sự việc đã thay đổi.

Năm nay tôi không nhất thiết phải bị cúm.

Không nhất thiết là tôi phải trải nghiệm bất kỳ điều gì mà tôi không muốn.

Tôi có thể điều khiển ý nghĩ tới những điều mà tôi mong muốn trải nghiệm.

Tôi thích ý nghĩ hướng cuộc đời mình tới những điều mà tôi mong muốn trải nghiệm.

Bây giờ thì bạn đã bắc cầu cho niềm tin này. Nếu ý nghĩ tiêu cực trở lại, và có thể tiếp tục quay lại trong một thời gian, bạn chỉ cần dẫn dắt ý nghĩ của bạn một cách chủ động hơn, và rốt cuộc nó sẽ không trở lại nữa.

Các ý nghĩ trong mơ của tôi có thể sáng tạo không?

Jerry: Tôi muốn hiểu thế giới trong mơ. Chúng ta có sáng tạo ra các giấc mơ của chúng ta không? Chúng ta có thu hút điều gì thông qua ý nghĩ mà chúng ta có hoặc trải nghiệm trong mơ hay không?

Abraham: Không. Khi bạn ngủ, bạn đã rút ý thức của bạn khỏi thực tại vật chất không gian-thời gian của bạn, và tạm thời bạn không thu hút khi đang ngủ.

Điều bạn nghĩ (và do đó cảm nhận thấy) và điều bạn thu hút thường xuyên tương xứng với nhau. Điều mà bạn nghĩ và cảm trong trạng thái đang mơ cũng tương xứng với những gì thể hiện trong trải nghiệm sống của bạn. *Những giấc mơ cho bạn nhìn thoáng qua những gì bạn đã sáng tạo hoặc đang ở trong quá trình sáng tạo - nhưng bạn không ở trong quá trình sáng tạo khi đang mơ.*

Bạn thường không ý thức được mô hình ý nghĩ của mình cho tới khi chúng thực sự hiển thị trong trải nghiệm của bạn vì bạn đã từng bước phát triển thói quen suy nghĩ trong một khoảng thời gian dài. Ngay cả khi điều gì đó mà bạn không mong muốn đã xảy ra, thì sau đó bạn vẫn có thể tập trung và thay đổi nó thành điều mà bạn mong muốn, nhưng làm thế sau khi nó đã xảy ra sẽ khó hơn. Hiểu được trạng thái mơ của bạn thực sự là gì sẽ giúp bạn nhận ra hướng ý nghĩ của bản thân trước khi chúng thực sự được “vật chất” hóa trong trải nghiệm của bạn. *Nếu điều chỉnh hướng ý nghĩ ngay khi giấc mơ là dấu hiệu sẽ dễ hơn nhiều so với khi sự việc xảy ra trong đời thực là dấu hiệu cho bạn.*

Tôi có cần nhận cái tốt và cả cái xấu của họ hay không?

Jerry: Chúng ta là một phần lớn tới mức nào của những thứ được thu hút bởi những người chúng ta giao du (thứ được mong muốn hoặc không được mong muốn)? Nói cách khác, một người mà chúng ta có quan hệ sẽ mang tới cuộc đời ta bao nhiêu phần của thứ mà họ thu hút - những điều mà ta mong muốn hay những điều mà ta không mong muốn?

Abraham: Sẽ không có điều gì đến với cuộc đời bạn nếu bạn không chú ý tới nó. Tuy nhiên, hầu hết mọi người không để ý kén chọn các khía cạnh mà họ chú ý nơi người khác. Nói cách khác, nếu bạn để ý *mọi thứ* ở một ai đó thì bạn cũng mời gọi *mọi* khía cạnh của người đó đến với trải nghiệm của mình. Nếu bạn chỉ chú ý tới những điều bạn thích ở họ thì bạn sẽ chỉ mời gọi những thứ đó đến với trải nghiệm của mình.

Nếu có ai đó xuất hiện trong cuộc đời bạn, thì tức là bạn đã thu hút người đó. Và đôi khi nghe thật khó tin, nhưng bạn thu hút tất cả những gì mà bạn đã trải nghiệm cùng họ, vì không gì có thể đến với trải nghiệm của bạn mà lại không do chính bạn thu hút nó.

Liệu tôi có nên kháng cự cái ác?

Jerry: Như vậy, chúng ta thực sự không cần kháng cự những điều tiêu cực? Chúng ta chỉ cần thu hút những gì chúng ta muốn?

Abraham: Không thể đẩy những gì không muốn rời khỏi phía bạn, vì khi đẩy chúng ra, thực ra bạn đã kích hoạt sự rung động của chúng và vì vậy lại thu hút chúng. Mọi thứ trong Vũ trụ đều dựa vào luật hấp dẫn. Nói cách khác, không có cái gì gọi là loại bỏ. Khi bạn hét lên “không” với những điều bạn không mong muốn, thực tế lại là bạn mời gọi những điều không muốn đến với trải nghiệm của bạn. Khi bạn hô “có” với những điều bạn mong muốn, thực tế là bạn mời gọi những điều bạn mong muốn đến với trải nghiệm của bạn.

Jerry: Có lẽ vì thế mà xuất hiện câu thành ngữ “Ghét của nào trời trao của nấy”?

Abraham: *Nếu bạn kháng cự lại điều gì đó, tức là bạn đang tập trung vào nó, đẩy nó ra, và kích hoạt sự rung động của nó - vì vậy mà thu hút nó. Và như vậy, đó không phải là ý hay nếu làm như thế với những điều mà bạn không mong muốn. “Ghét của nào trời trao của nấy” cũng là câu thành ngữ được nói ra từ người nào đó đủ thông minh để hiểu rằng cái mà con người gọi là “cái ác” là không tồn tại.*

Jerry: Abraham, vậy các thầy định nghĩa từ “cái ác” là như thế nào?

Abraham: Không có lý do gì để từ “*cái ác*” có trong từ vựng của chúng ta vì không có điều gì chúng ta ý thức được mà chúng ta có thể dùng từ đó để mô tả. Khi người ta sử dụng từ đó, họ thường có ý rằng “điều đối lập với cái thiện”. Chúng ta nhận ra rằng khi sử dụng từ *cái ác*, người ta thường có ý chỉ điều gì đó đối lập với cái mà họ nghĩ là điều thiện, hay đối lập với Thượng đế. *Cái ác* là cái mà người ta tin rằng không hài hòa với những gì người ta mong muốn.

Jerry: Còn cái *thiện*?

Abraham: Cái *thiện* là cái mà người ta tin rằng người ta mong muốn. Bạn thấy đó, thiện và ác chỉ là cách định nghĩa cái *mong muốn* và cái *không mong muốn*. Và cái *mong muốn* và cái *không mong muốn* là những từ chỉ dùng với cá nhân một người có hành động là mong muốn. Và sẽ trở nên nan giải khi người ta trở nên mong muốn những cái của người khác, và thậm chí sẽ nan giải hơn khi người ta muốn kiểm soát ham muốn của người khác.

Làm thế nào để tôi hiểu được tôi thực sự mong muốn điều gì?

Jerry: Một trong những mối quan tâm phổ biến nhất mà tôi từng nghe trong nhiều năm là người ta thường nói rằng “Tôi vẫn không biết mình muốn điều gì”. Làm thế nào để ta biết rằng ta muốn gì?

Abraham: Bạn xuất hiện trong cuộc sống vật chất này với ý định trải nghiệm sự đa dạng và tương phản cho chính mục đích xác định sở thích và ham muốn cá nhân của bản thân bạn.

Jerry: Liệu thầy có thể cho chúng tôi biết cách thức mà chúng tôi có thể vận dụng để hiểu ra là chúng tôi muốn gì hay không?

Abraham: Trải nghiệm sống của bạn liên tục giúp bạn xác định xem bạn muốn gì. Ngay cả khi bạn ý thức rõ điều gì đó mà bạn không mong muốn thì cũng chính vào thời khắc đó, bạn thấy rõ ràng hơn về điều mà bạn mong muốn. Và sẽ rất có ích khi tuyên bố “Tôi muốn biết tôi muốn gì” vì khi bạn ý thức được ý định đó, bạn đã tăng cường sự thu hút.

Jerry: Như vậy nếu người nào nói với tôi rằng “Tôi muốn biết tôi muốn gì”, thì chính lúc đó họ đã bắt đầu hiểu ra họ muốn gì hay sao?

Abraham: Khi trải nghiệm cuộc sống, bạn chẳng có cách nào khác là xác định, từ góc nhìn của bạn, ý kiến cá nhân và mong muốn của mình: “Tôi thích cái này hơn cái kia, tôi muốn cái đó hơn cái này, tôi muốn thử cái này, tôi không muốn thử cái đó”. Bạn không có cách nào khác là tự đi đến kết luận cho chính mình khi bạn phân tích kỹ các chi tiết trải nghiệm sống của bản thân.

Chúng tôi không tin rằng người ta lại khó khăn đến thế khi quyết định xem họ muốn điều gì, cũng giống như người ta không tin rằng họ có thể nhận được thứ họ mong muốn... Vì họ chưa hiểu *Luật hấp dẫn* mạnh mẽ đến thế nào, và vì họ không nhận thức được rung động phát xuất từ chính bản thân họ, nên họ không hề kiểm soát một cách có ý thức những eBook by Đào Tiểu Vũ

điều xuất hiện trong trải nghiệm của họ. Nhiều người đã trải nghiệm cảm giác khó chịu khi thực sự mong muốn điều gì đó và làm việc rất hăng say để cố đạt được điều đó, nhưng rồi chỉ tiếp tục thấy nó ở xa vì họ phát ra những ý nghĩ về việc thiếu điều đó nhiều hơn là những ý nghĩ của việc nhận được điều đó. Cho nên, cùng với thời gian, họ bắt đầu đồng nhất việc nhận được những điều mong muốn với công việc miệt mài, vật lộn, và trở nên thất vọng.

Cho nên khi họ nói “Tôi không biết tôi muốn gì” thì điều họ thực sự muốn nói là “Tôi không biết làm thế nào để có được cái mình muốn”, hoặc “Tôi không sẵn sàng làm điều mà tôi nghĩ là tôi cần làm để có được cái mình mong muốn” và “Tôi thực sự không muốn làm việc miệt mài một lần nữa chỉ để chuốc lấy sự khó chịu của việc không nhận được điều mình mong muốn”.

Tuyên bố rằng “Tôi muốn biết mình muốn gì” là bước đầu tiên và mạnh mẽ trong quá trình *Sáng tạo có chủ ý*. Nhưng sau đó, việc cần làm tiếp là chủ động hướng chú ý tới những điều bạn mong muốn thu hút đến với trải nghiệm của mình.

Hầu hết mọi người không chủ động hướng ý nghĩ của mình tới những điều người ta thực sự mong muốn, và thay vào đó, người ta chỉ đơn giản quan sát điều gì đang diễn ra xung quanh họ. Vì vậy khi họ thấy điều gì đó làm họ vừa lòng, họ có cảm xúc tích cực, nhưng khi họ thấy điều gì làm họ không vừa lòng thì họ có cảm xúc tiêu cực. *Ít người hiểu rằng họ có thể kiểm soát cách mà họ cảm thấy và có thể tác động tích cực tới những điều đến với trải nghiệm sống của họ bằng cách chủ động điều khiển hướng ý nghĩ của mình. Nhưng vì họ không quen làm thế, cần phải thực hành.* Đó là lý do khiến chúng tôi khuyến khích *Phương thức Xưởng sáng tạo*. Bằng cách chủ động điều khiển hướng ý nghĩ của mình, và bằng cách sáng tạo những trạng thái tinh thần dễ chịu trong tâm trí của bạn, những trạng thái sẽ gây ra cảm xúc dễ chịu bên trong bạn, bạn bắt đầu thay đổi *điểm hấp dẫn* của chính mình.

Vũ trụ, vốn phản ứng với những điều bạn nghĩ, không phân biệt ý nghĩ xuất phát từ việc bạn quan sát một thực tế mà bạn chứng kiến với ý nghĩ xuất phát từ tưởng tượng của bạn. Trong cả hai trường hợp, ý nghĩ đồng nghĩa với điểm hấp dẫn - và nếu bạn tập trung vào nó đủ lâu, nó sẽ trở thành hiện thực của bạn.

Tôi muốn màu thiên thanh và màu vàng nhưng lại nhận được màu xanh lá cây

Khi hiểu rõ *mọi điều* mà bản thân mong muốn, bạn sẽ có được *tất cả* kết quả mà bạn mong muốn. Nhưng thường là bạn không biết rõ hoàn toàn. Chẳng hạn như khi bạn nói “Tôi muốn màu vàng, và tôi muốn màu thiên thanh.” Nhưng rốt cuộc thì bạn nhận được màu xanh lá cây. Và khi đó bạn tự hỏi “Vì sao mình lại nhận được màu xanh lá cây? Mình không

hề định như thế.” Nhưng bạn thấy đấy, đó là sự hòa trộn của các ý định. (Đương nhiên, sự hòa trộn màu vàng với màu thiên thanh tạo nên màu xanh lá cây.)

Và như vậy, theo cách tương tự (ở mức có ý thức), có sự hòa trộn các ý định liên tiếp diễn ra bên trong bạn, nhưng quá phức tạp nên cơ chế nghĩ suy một cách có ý thức không thể phân loại. Tuy nhiên, *Nội thể* của bạn có thể phân loại - và có thể đưa ra cho bạn những cảm xúc mang tính hướng dẫn. Chỉ cần bạn chú ý tới cách bạn cảm nhận và để cho bản thân bị thu hút về phía những điều bạn cảm thấy đúng hay thấy tốt, đồng thời tránh xa những điều bạn thấy không tốt và không đúng.

Khi bạn đã thực hành chút ít việc làm rõ dự định của bạn, thì bạn sẽ thấy mình, ở ngay giai đoạn đầu giao tiếp với mọi người, biết được rằng những gì họ đề xuất có giá trị hay không. Bạn sẽ biết mình có muốn mời gọi họ đến với trải nghiệm của bản thân hay không.

Làm sao mà nạn nhân lại thu hút kẻ cướp?

Jerry: Tôi có thể hiểu được là kẻ cướp bị hút về phía những người mà chúng cướp, nhưng khó hiểu được việc các nạn nhân vô tội (như họ vẫn được gọi thế) lại thu hút hành động cướp bóc, hay người bị phân biệt đối xử lại là người thu hút thành kiến.

Abraham: Nhưng họ cũng giống nhau. Người bị tấn công và kẻ tấn công là những người đồng sáng tạo nên sự kiện.

Jerry: Như vậy, một phía nghĩ tới thứ mà họ *không* mong muốn và nhận được điều đó, còn phía kia thì nghĩ tới thứ họ *mong muốn* và nhận được (bản chất rung động) của điều đó. Nói cách khác, như thầy gọi, họ là một cặp tương xứng về mặt rung động?

Abraham: Bạn có muốn các đặc tính [khác nhau] của nó hay không không quan trọng, nhưng chính bản chất rung động của đối tượng mà bạn chú ý lại được thu hút. *Cái mà bạn thực sự, thực sự mong muốn, bạn sẽ nhận được, và cái mà bạn thực sự, thực sự không mong muốn thì bạn cũng nhận được.*

Cách duy nhất để tránh phát triển ý nghĩ xúc cảm mạnh mẽ về một điều gì đó là đừng có ý nghĩ mà đầu tiên thì không mạnh mẽ lắm nhưng sau đó được bổ sung bằng *Luật hấp dẫn*.

Giả sử như bạn đọc trên báo rằng có ai đó bị cướp. Nếu bạn không đọc kỹ những chi tiết có thể dẫn tới xúc cảm mạnh mẽ bên trong bạn, việc đọc và nghe về nó không nhất thiết đặt bạn vào trạng thái hấp dẫn. Nhưng nếu bạn đọc điều đó hoặc xem nó trên truyền hình, hoặc thảo luận về nó với người khác cho tới khi bạn bắt đầu cảm thấy có phản ứng về mặt cảm xúc đối với nó, thì bạn sẽ bắt đầu thu hút một trải nghiệm tương tự gắn lại với bạn.

Khi bạn nghe số liệu thống kê trong năm nay có bao nhiêu phần trăm dân số bị cướp, bạn hẳn sẽ hiểu rằng con số đó là cao và đang trở nên cao hơn bởi vì quá nhiều người bị kích động bởi ý nghĩ đó. Những lời cảnh báo không bảo vệ bạn khỏi các vụ cướp, mà trái lại khiến chúng dễ xảy ra hơn. Chúng làm cho bạn ý thức hơn về sự lan tràn các vụ cướp, liên tiếp đưa ý thức đó vào sự chú ý của bạn, đến mức bạn không chỉ nghĩ về nó một cách đầy cảm xúc mà thậm chí còn ngóng đợi nó. *Không có gì đáng ngạc nhiên khi bạn nhận được quá nhiều thứ bạn không mong muốn - bạn chú ý quá nhiều tới những thứ bạn không mong muốn...*

Chúng tôi khuyên bạn là nếu nghe tin về một vụ tấn công, bạn hãy tự nhủ “Đó là trải nghiệm của họ. Tôi không chọn điều đó”. Và sau đó thì buông bỏ ý nghĩ về thứ mà bạn *không mong muốn*, và nghĩ về điều mà bạn *mong muốn*, vì bạn *nhận được cái bạn nghĩ tới, dù muốn hay không*.

Bạn xuất hiện trong môi trường này với rất nhiều người khác vì bạn mong muốn một trải nghiệm tuyệt vời của sự đồng sáng tạo. Bạn có thể thu hút từ cộng đồng những người bạn muốn cùng sáng tạo một cách tích cực, và bạn có thể thu hút từ những người bạn gặp trong trải nghiệm sống của mình những trải nghiệm mà bạn muốn sáng tạo. *Không cần thiết, mà cũng không thể tránh được những người và những điều mà ta không mong muốn, nhưng có thể thu hút chỉ những người và những trải nghiệm làm ta dễ chịu*.

Tôi đã quyết định cải thiện cuộc sống của mình

Jerry: Tôi nhớ lại lúc còn nhỏ, sức khỏe của tôi rất kém và cơ thể tôi rất yếu, rồi đến tuổi thiếu niên, tôi quyết định và đã hành động để rèn luyện sức mạnh thể lực, và tôi đã học cách tự vệ. Tôi tập võ và nhờ đó rất giỏi tự vệ.

Từ tuổi thiếu niên cho tới khi tôi 33 tuổi, hiếm có tuần nào mà tôi lại không làm cái việc mà người ta vẫn gọi là “đánh đấm”, hoặc đánh ai đó cả trong ý nghĩ. Rồi năm 33 tuổi, sau khi đọc (trong cuốn *Tuyển tập Talmudic* - The Talmudic Anthology) về tính phản tác dụng của hành động trả thù, tôi đã có một số quyết định quan trọng, trong đó có một quyết định là tôi không trả thù nữa - kể từ đó tôi không còn đánh ai nữa. Nói cách khác, kể từ ngày tôi thôi đánh nhau (cả về thể

xác lẫn tinh thần) thì tất cả những người mà tôi tin là hay bắt nạt kẻ khác và đánh nhau với tôi, những người hay gây gổ đánh nhau đã không đến với trải nghiệm của tôi nữa.

Abraham: Như vậy vào năm bạn 33 tuổi, bạn đã thay đổi hướng hấp dẫn của mình. Bạn thấy đó, trải qua quãng đời triền miên những cuộc đánh đấm, tuần này qua tuần khác, bạn đã đi đến nhiều kết luận về điều mà bạn mong muốn và điều bạn không mong muốn. Và có thể bạn không nhận thấy một cách có ý thức, nhưng qua mỗi cuộc đánh nhau, bạn lại thấy rõ hơn về việc không mong muốn trải nghiệm điều đó.

Bạn không muốn bị đau; bạn không muốn làm đau người khác, và mặc dù bạn luôn cảm thấy hoàn toàn có lý do chính đáng để đánh nhau, trong bạn đã nảy sinh những dự định rõ ràng. Sự hấp dẫn của cuốn sách mà bạn nhắc tới hiện thị nhờ có những dự định này. Và khi bạn đọc cuốn sách đó, nó trả lời các câu hỏi vốn đã hình thành trong bạn ở nhiều cấp độ hiện hữu của bản thân bạn. Và khi câu trả lời xuất hiện, một dự định mới lại được làm sáng tỏ, và một *điểm hấp dẫn* mới lại nảy sinh trong bạn.

Điều gì đứng sau những thành kiến tôn giáo và sắc tộc của chúng ta?

Jerry: Vì sao lại có thành kiến?

Abraham: Thường thì ta hay cảm thấy là có những người không thích một số đặc điểm nhất định ở người khác, cho nên khi không thích những đặc điểm đó, họ có thành kiến. Chúng tôi muốn chỉ ra rằng đó không chỉ là việc của người bị buộc tội là có thành kiến. Thường là người cảm thấy bị phân biệt đối xử lại chính là người sáng tạo mạnh nhất trải nghiệm này.

Người cảm thấy là người khác không thích mình - dù vì bất kỳ lý do gì - tôn giáo, chủng tộc, giới tính, hay vị thế xã hội... bất kì lí do nào khiến người ấy cảm thấy bị phân biệt đối xử cũng không quan trọng, mà chính sự chú ý của anh ta tới người có thành kiến với anh ta mới thu hút rắc rối về cho anh ta.

“Điều giống nhau” hay “điều trái ngược nhau” thì hấp dẫn?

Jerry: Abraham, có một tuyên bố dường như không ăn nhập với những gì chúng tôi nghe được từ thầy. Tuyên bố đó là “Cái gì trái ngược thì hút nhau”. Điều đó có vẻ khác với những gì thầy thuyết giảng, rằng cái gì giống nhau thì hút nhau.

Chẳng hạn như những gì trái ngược nhau thì lại hấp dẫn nhau, giống như việc một chàng trai hướng ngoại lại thích một cô gái e dè, hay một phụ nữ hướng ngoại sẽ bị một người đàn ông e dè hấp dẫn.

Abraham: Mọi điều bạn thấy và mọi người bạn biết đều đưa ra những tín hiệu rung động, và những tín hiệu này phải khớp với nhau trước khi sự hấp dẫn xảy ra. Cho nên ngay cả trong tình huống mà mọi người có vẻ khác nhau, vẫn phải có cơ sở quan trọng là sự rung động giống nhau để họ ở cùng nhau. Đó là quy luật. Bên trong tất cả mọi người có sự rung động của những điều mong muốn và sự rung động khi thiếu vắng điều mong muốn, và mọi điều đến với trải nghiệm của họ thường khớp với những rung động nổi trội. Không có ngoại lệ.

Chúng tôi xin nói đến từ “hài hòa”. Khi có hai người giống hệt nhau, thì ý định của họ sẽ không thể thực hiện được. Nói cách khác, một người muốn bán hàng thì khó có thể hấp dẫn một người bán hàng khác. Nhưng việc hấp dẫn một người mua thì lại mang đến sự hài hòa.

Một người đàn ông nhút nhát hấp dẫn một người phụ nữ hướng ngoại vì ý định của anh ta là muốn hướng ngoại hơn, cho nên thực chất anh ta thu hút đối tượng là ý định của anh ta.

Một cái chảo đã được từ hóa, mà cốt lõi của nó là bằng sắt, sẽ hút một đối tượng khác mà cốt lõi của nó là bằng sắt (đó có thể là một cái chốt, một cái đinh, hoặc một cái chảo bằng sắt khác) nhưng sẽ không hút một cái chảo làm bằng đồng hoặc bằng nhôm.

Khi bạn đặt sóng chiếc đài thu thanh ở tần số 98.7 FM, thì bạn không thể bắt được tín hiệu 630AM phát đi từ tháp phát thanh. Các tần số này không khớp nhau.

Có những điều trước đó thấy tốt mà nay lại thấy xấu thì có nghĩa là sao?

Jerry: Tại sao một số người tương như rút cuộc đã thu hút được điều mà họ thực sự mong muốn, nhưng khi điều đó xảy ra thì họ lại thấy rằng hóa ra đó là một tình huống hết sức tiêu cực? Điều đó làm họ đau đớn.

Abraham: Thường thì từ một chỗ cách rất xa điều mong muốn, người ta sẽ quyết định họ muốn điều gì. Nhưng thay vì tập trung vào ý muốn đó, và thực hành rung động của nó cho tới khi họ đạt được sự rung động trùng khớp với mong muốn thực sự của họ, từ đó cho phép *Luật hấp dẫn* vươn tới Vũ trụ và mang về những kết quả trùng khớp hoàn hảo - họ lại

eBook by Đào Tiểu Vũ

trở nên thiếu kiên nhẫn và cố gắng *làm cho* điều đó xảy ra bằng cách nhảy sang hành động. Nhưng khi họ hành động trước khi cải thiện nội dung rung động, điều họ nhận được là cái trùng khớp với rung động lúc đó chứ không phải cái trùng khớp với mong muốn của họ.

Cho tới khi bạn thực hành rung động của mình, thường là có một khác biệt lớn giữa rung động của cái bạn thực sự muốn và rung động mà bạn đang phát ra. Tuy nhiên, không hề có ngoại lệ, điều gì đến với bạn khớp với rung động mà bạn phát ra.

Ví dụ, một phụ nữ vừa mới trải qua mối quan hệ xấu, bị bạn tình ngược đãi về ngôn từ và thể xác. Cô ta không muốn hay không thích điều đó. Thực ra thì cô ta căm thù cuộc sống chung với người bạn tình này. Như vậy, từ chỗ thực sự biết mình *không* muốn điều gì, cô ta tuyên bố rõ ràng điều mà cô ta muốn. Cô ta muốn có một bạn tình yêu cô ta, đối xử tử tế và tôn trọng cô ta. Nhưng cô ta cảm thấy rất không yên ổn khi thiếu bạn tình, và cô ta muốn có một bạn tình mới ngay lập tức. Và thế là cô ta đến nơi mà cô ta đã quen đến và gặp một người vừa đủ dễ thương. Nhưng cái mà cô ta có thể không hiểu là *Luật hấp dẫn* vẫn khớp bản thân cô với cái đang chế ngự bên trong. Và ngay lúc này, cái đang chế ngự trong bản thân cô ta là rung động của cái điều mà cô ta không muốn, vì so với dự định mới vừa được thiết lập, những phần không mong muốn của mối quan hệ cũ đang hoạt náo trong suy nghĩ của cô ta mạnh hơn nhiều. Bởi nôn nóng muốn làm dịu tình cảm bất an, cô ta hành động và bị cuốn vào một mối quan hệ mới - và nhận được những gì đang nổi trội trong rung động của cô ta.

Nếu có thể khuyến khích thì chúng tôi khuyến khích cô ta đón nhận mọi việc từ từ và dành thêm thời gian để nghĩ về điều cô ta mong muốn cho tới khi những ý nghĩ đó trở thành cơ sở cho rung động nổi trội bên trong bản thân cô ta. Và khi đó, hãy để *Luật hấp dẫn* mang lại cho cô ta một bạn tình mới thật tuyệt vời.

Jerry: Được rồi, nghe rất có lý. Điều đó có vẻ giống câu chúng ta vẫn hay nói “Ghét của nào trời trao của nấy” không?

Abraham: Đó là giá trị của *Phương thức Xưởng sáng tạo*. Khi bạn vào trong Xưởng của mình, hình tượng hóa tất cả các cơ hội tuyệt diệu, để cho cảm xúc trào dâng khi bạn chạm tới những điều bản thân thực sự mong muốn, rồi sau đó tập trung vào những điều dễ chịu và sẽ thấy là những điều đó cũng không nhiều lắm. Rồi bạn sẽ khám phá ra cách làm cho những thứ mà bạn *mong muốn* trở thành rung động mạnh nhất, và khi *Luật hấp dẫn* tương hợp với những ý nghĩ mà bạn đang nghĩ, bạn sẽ không còn thấy ngạc nhiên. Thực sự là bạn sẽ bắt đầu nhận thấy (biểu hiện của) những điều tuyệt diệu

mà bạn nghĩ trong ý thức.

Có phải tất cả mọi thứ được tạo thành từ ý nghĩ?

Jerry: Có phải tất cả mọi thứ, mọi người đều được cấu thành từ ý nghĩ hoặc bằng ý nghĩ? Hoặc cả hai đều không phải?

Abraham: Là cả hai. Ý nghĩ có thể bị những ý nghĩ khác thu hút thông qua sức mạnh của *Luật hấp dẫn*. Ý nghĩ là rung động mà *Luật hấp dẫn* phản ứng lại. Ý nghĩ là chất liệu, hay sự hiển thị, và nó cũng là một cỗ xe mà qua đó tất cả mọi thứ đều bị thu hút hay được sáng tạo ra.

Hãy coi thế giới của bạn như một căn bếp được tích trữ đầy đủ, nơi mà mọi nguyên liệu, là những việc từng được cân nhắc, xem xét, nghĩ tới hay mong muốn, đều thừa mứa, không bao giờ cạn, và bạn thấy mình như người đầu bếp, lấy từ trên giá bếp bất kỳ nguyên liệu nào, bất kể số lượng là bao nhiêu, và trộn tất cả cùng nhau để làm nên chiếc bánh của mình, chiếc bánh làm cho bạn hài lòng ở thời điểm hiện tại.

Tôi muốn niềm vui, hạnh phúc và sự hài hòa nhiều hơn nữa

Jerry: Nếu có ai đó nói với các thầy rằng: “Abraham, tôi muốn vui sướng hơn nữa. Tôi phải làm thế nào để vận dụng những điều các thầy rao giảng nhằm thu hút đến với cuộc sống của mình nhiều niềm vui, hạnh phúc và sự hài hòa hơn?”

Abraham: Trước hết, chúng tôi muốn khen ngợi người đã khám phá ra cái ham muốn quan trọng hơn cả: tìm kiếm niềm vui. Vì trong quá trình kiếm tìm và thấy được niềm vui, bạn không chỉ tìm thấy sự hài hòa hoàn hảo với *Nội thể* của mình, hài hòa với con người thực sự của bạn, mà bạn còn phát hiện ra sự hài hòa về rung động với tất cả mọi điều bạn mong muốn.

Khi niềm vui thực sự quan trọng đối với bạn, bạn sẽ không cho phép mình tập trung vào những điều khó chịu - và khi chỉ nghĩ điều dễ chịu, kết quả là bạn sáng tạo nên một cuộc sống tuyệt vời, chỉ toàn những điều bạn ham muốn.

Khi bạn có ham muốn được an vui, và nhảy bén với cách thức cảm thụ, nhờ đó dẫn dắt ý nghĩ của mình theo hướng của những việc làm bạn cảm thấy ngày càng dễ chịu hơn, bạn sẽ cải thiện rung động của mình, và *điểm hấp dẫn* của bạn trở thành điểm mà thông qua *Luật hấp dẫn*, sẽ chỉ thu hút những điều bạn mong muốn.

Dẫn dắt ý nghĩ của bạn một cách có chủ ý là bí quyết có cuộc sống tươi vui, mà mong muốn cảm nhận niềm vui là phương án tốt hơn cả... vì khi vươn tới niềm vui, bạn sẽ tìm ra những ý nghĩ thu hút cuộc sống tuyệt diệu mà bạn mong muốn.

Mong muốn nhiều niềm vui hơn có phải là ích kỷ không?

Jerry: Một số người thường nói rằng ai mà lúc nào cũng chỉ thích vui thì là ích kỷ, như thể ham vui là không tốt.

Abraham: Chúng tôi thường bị chỉ trích là dạy tính ích kỷ, và chúng tôi luôn thừa nhận rằng rõ ràng là chúng tôi dạy tính ích kỷ, vì bạn không thể cảm nhận cuộc sống từ quan điểm nào khác ngoài quan điểm của chính bạn. Ích kỷ là cảm nhận cái tôi. Đó là bức tranh bạn vẽ bản thân mình. Dù bạn tập trung vào bản thân hay người khác, thì cũng đều xuất phát từ điểm rung động của cá nhân bạn, và mọi điều bạn cảm thụ đều là điểm hấp dẫn của bạn.

Vì vậy, nếu xuất phát từ quan điểm cá nhân để tập trung theo cách bản thân mình thấy dễ chịu, thì điểm hấp dẫn của bạn sẽ ở trạng thái là mọi thứ bạn thu hút - thông qua *Luật hấp dẫn* - làm bạn vui khi chúng đến với bạn.

Tuy nhiên, nếu bạn không đủ ích kỷ (selfish) để kiên quyết tập trung theo cách làm bạn thấy dễ chịu, và bạn tập trung vào điều gì đó khó chịu, thì điểm hấp dẫn của bạn sẽ ở tình trạng là bạn thu hút một cách tiêu cực - và bạn sẽ không thích những điều đến với bạn.

Nếu bạn không đủ ích kỷ để quan tâm tới cảm nhận của mình, và nhờ đó mà điều khiến ý nghĩ của mình sao cho gắn kết thực sự với Nội thể của bạn, thì bạn cũng chẳng có gì để cho người khác.

Mọi người đều ích kỷ. Không thể khác được.

Cho hay nhận, điều nào đạo đức hơn?

Jerry: Như vậy, dường như các thầy thấy rằng hành động *cho* cũng đúng đắn và đem lại nhiều niềm vui như *nhận*. Phải chăng các thầy không cho rằng hành động nào cao cả hơn hành động nào?

Abraham: Vì có *Luật hấp dẫn* quyền năng, nên khi bạn cho đi bất kể điều gì - bằng cách bộc lộ những rung động

eBook by Đào Tiểu Vũ

của bạn - thì bạn cũng đang đón nhận... *Luật hấp dẫn luôn phân loại chính xác mọi việc và mang đến cho mọi người sản phẩm khớp với ý nghĩ của họ.* Cho nên khi bạn có ý nghĩ Hạnh phúc, bạn luôn nhận được thứ tương ứng với ý nghĩ ấy. Khi bạn có ý nghĩ căm thù, Luật hấp dẫn không thể mang đến cho bạn kết quả yêu thương. Điều đó mâu thuẫn với *Luật*.

Thường thì khi nói tới cho và nhận, người ta ngụ ý dâng hiến bằng hành động hay vật chất, nhưng *Luật hấp dẫn* không phản ứng với lời nói hay hành động của bạn, mà thay vào đó phản ứng sự rung động là cơ sở của những lời nói và hành động đó.

Giả sử bạn thấy một số người đang cần gì đó. Có thể họ không có tiền, phương tiện vận chuyển hoặc lương thực. Và khi bạn thấy họ, bạn cảm thấy buồn (vì bạn đang tập trung vào sự thiếu thốn của họ và kích hoạt sự thiếu thốn bên trong rung động của chính bạn) và từ chỗ buồn bã, bạn có hành động là cho họ tiền hoặc lương thực. Rung động mà bạn phát ra thực chất nói với họ rằng: *Tôi làm điều này cho các bạn vì tôi thấy bạn không thể tự làm điều đó cho mình.* Rung động của bạn thực chất tập trung vào *sự thiếu thốn* Hạnh phúc và vì vậy, dù bạn đã có hành động cho tiền hay lương thực, chính *hành động dâng hiến nỗi trội đó của bạn lại làm cho sự thiếu thốn của họ trở nên vĩnh viễn.*

Cái chúng tôi muốn khuyến khích bạn là dành thời gian tưởng tượng những người này ở tình cảnh khá hơn. Thực hành trong tâm trí bạn ý nghĩ về thành công và hạnh phúc của họ, và một khi điều đó trở thành rung động nổi trội của bạn về họ, hãy đề xuất bất kỳ hành động nào được truyền cảm hứng từ rung động đó mà bạn thấy cần làm. Lúc đó, bởi rung động nổi trội trong cái Tôi của bạn, và bạn lấy họ làm đối tượng tập trung chú ý, bạn sẽ thu hút rung động hạnh phúc trùng khớp từ phía họ. Nói cách khác, bạn sẽ nâng họ lên. Bạn sẽ giúp họ tìm ra rung động khớp với ham muốn hạnh phúc của họ thay vì rung động khớp với tình cảnh hiện tại của họ. Trong cách nhìn của chúng tôi, đó là kiểu *cho* duy nhất có giá trị.

Như vậy vấn đề không phải là “Cho hay nhận, cái nào tốt hơn?” Vấn đề là “Tập trung vào *điều mong muốn* hay tập trung vào *điều không mong muốn*, cái nào tốt hơn?” “Đề cao người khác bằng cách tin tưởng vào thành công của họ, hay làm họ thêm nản chí bằng cách ghi nhận họ đang ở vị thế nào, cái nào tốt hơn?” “Hòa hợp với *Nội thể* của bản thân và có hành động, hay không hòa hợp và có hành động, cái nào tốt hơn?” “Bổ sung vào thành công của một người hay bổ sung vào thất bại của người đó, cái nào tốt hơn?”

Món quà lớn nhất mà bạn có thể tặng cho người khác chính là mong đợi thành công của họ.

Có bao nhiêu cái Tôi, hay cá nhân, là có bấy nhiêu cách nhận thức thế giới. Bạn không hiện hữu để sáng tạo nên một eBook by Đào Tiểu Vũ

thế giới mà mọi người đều giống hệt nhau, mong muốn và nhận được những điều giống nhau. Bạn hiện hữu ở cõi đời này để là chính con người mà bạn mong muốn, trong khi bạn cũng cho phép những người khác là chính con người mà họ mong muốn.

Nếu ai cũng nhận được mọi điều họ mong muốn thì sao?

Jerry: Tôi xin phép đóng vai biện hộ cho cái ác ở chỗ này. Nếu mỗi cái Tôi ích kỷ trên hành tinh này nhận được mọi thứ họ mong muốn cho cá nhân mình, thì thế giới sẽ ở trong tình trạng hỗn loạn như thế nào?

Abraham: Hoàn toàn sẽ không có, và hiện không có sự “hỗn loạn” nào. Vì thông qua *Luật hấp dẫn*, người ta sẽ thu hút đến với mình những người hài hòa với ý định của họ. Bạn thấy đấy, nơi bạn sống là một chỗ rất cân bằng. Ở đó, mỗi thứ đều có một chút, tỷ lệ cân đối, phong phú và đa dạng, cung cấp cho bạn tất cả các loại nguyên liệu dành cho “căn bếp” rộng lớn và kì thú mà bạn có mặt để tham gia.

Làm sao để tôi có thể giúp đỡ những người đang cảm thấy đau đớn?

Jerry: Tôi sống một cuộc đời vui sướng và vẻ vang, nhưng tôi thường ý thức rằng trong thế giới này, quanh tôi có nhiều người đang phải trải nghiệm sự đau đớn. Làm thế nào để tôi có thể khiến cho cuộc sống trở nên không hề có đau đớn đối với tất cả mọi người?

Abraham: Bạn không thể sáng tạo trong trải nghiệm của người khác vì bạn không thể nghĩ ý nghĩ của họ... Chính điều họ nghĩ, những lời họ nói, những việc họ làm mang lại phản ứng cảm xúc (đau đớn) từ trong *Nội thể* của họ. Họ tạo nên nỗi đau đớn của chính họ vì nghĩ tới những điều họ không mong muốn.

Bây giờ, điều bạn có thể làm cho họ là nêu gương niềm vui sướng. Trở thành con người chỉ nghĩ tới điều mình mong muốn; chỉ nói về những gì mình mong muốn và chỉ làm những gì mình mong muốn - và vì thế sẽ chỉ mang đến cảm xúc vui sướng.

Jerry: Tôi có thể làm vậy. Tôi có thể tập trung vào thứ tôi mong muốn, vào niềm vui sướng, và tôi có thể học cách để cho mọi người trải nghiệm tất cả những gì họ tạo nên. Vậy có chính xác không nếu nói rằng khi tôi tập trung vào trải nghiệm đau đớn của họ, tôi sẽ tạo nên nỗi đau đớn trong trải nghiệm của chính tôi? Và rồi tôi sẽ nêu cái gương đó - gương eBook by Đào Tiểu Vũ

trải nghiệm đau đớn.

Abraham: Giả sử rằng có người nào đó đang đau đớn xuất hiện trong trải nghiệm của bạn, và khi bạn thấy họ trong tình trạng đau đớn, trong bạn trào dâng một mong muốn là họ sẽ tìm ra cách thoát khỏi tình trạng đau đớn đó, cho nên nỗi đau của họ chỉ chạm nhẹ vào bạn vì bạn đã nhanh chóng xác định mong muốn của bạn về giải pháp vui sướng cho họ. *Nếu sau đó bạn hướng toàn bộ sự chú ý vào việc giải quyết thành công tình cảnh đau đớn của họ, bạn sẽ không cảm thấy nỗi đau thực sự, và bạn có thể trở thành chất xúc tác để họ tìm thấy giải pháp thực sự cho họ. Đó là ví dụ về sự nâng đỡ đích thực. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ tập trung vào nỗi đau của họ, hay tình cảnh gây ra nỗi đau đó, bạn sẽ kích hoạt rung động khớp với điều đó ở bên trong bạn, và bạn cũng sẽ bắt đầu cảm thấy đau đớn vì khi đó bạn bắt đầu việc thu hút đến với mình điều mà bạn không mong muốn.*

Nêu gương vui sướng có phải là mấu chốt của vấn đề không?

Jerry: Mấu chốt của vấn đề có phải là tiếp tục tìm kiếm niềm vui? Là nêu gương việc đó và cho phép những người khác - thực sự là cho phép họ - được trải nghiệm bất kỳ điều gì họ tự chọn (theo cách bất kỳ mà họ chọn) cho mình?

Abraham: Bạn thực sự chẳng có lựa chọn nào khác ngoài việc để cho họ trải nghiệm bất kỳ điều gì mà họ thu hút đến với chính bản thân họ, vì bạn không thể nghĩ thay họ, rung động thay họ và do đó không thể thu hút thay họ.

Khoan dung thực sự chính là duy trì sự cân bằng của chính bạn, niềm vui của chính bạn, bất kể người khác làm gì. Vì vậy lợi thế mà bạn đưa ra cho họ là khi bạn ở trong tình trạng cân bằng, liên kết với *Nội thể* của bạn, hòa hợp với nguồn sống tuyệt diệu của Vũ trụ, và bạn coi họ là đối tượng chú ý của mình, thì họ có lợi. Bạn càng cảm thấy dễ chịu khi coi người khác là đối tượng chú ý thì tầm ảnh hưởng tích cực của bạn càng nhiều sức mạnh.

Bạn sẽ biết rằng khi đạt tới mức độ *Khoan dung* với việc người khác là ai, làm gì hay có bất kỳ điều gì họ muốn (hoặc không muốn), thì bạn ý thức rằng họ đang làm điều đó nhưng bạn không có cảm giác tiêu cực về nó. *Khi bạn là Người khoan dung, bạn cảm nhận thấy niềm vui khi quan sát trải nghiệm của tất cả mọi người.*

Bằng những câu hỏi của mình, bạn đã giúp chúng tôi rất hiệu quả trong việc giải thích ba Luật hết sức quan trọng.

Luật hấp dẫn đang phản ứng lại rung động trong ý nghĩ của bạn.

Khi chủ định đưa ra ý nghĩ bằng việc chọn những ý nghĩ dễ chịu, bạn cho phép sự kết nối giữa bạn với *Nội thể*, với con người mà bạn thực sự là. Khi bạn kết nối với con người bạn thực sự là, bất kỳ ai mà bạn coi là đối tượng chú ý đều được lợi. Và tóm lại, đương nhiên, bạn cảm nhận thấy niềm vui.

Sẽ đến lúc bạn ý thức được cách thức cảm nhận, và sẽ trở nên thuận thực trong việc đưa ra ý nghĩ của mình một cách có chủ ý, tới mức bạn sẽ chủ yếu ở trong trạng thái cuốn hút một cách tích cực. Và khi đó (thực sự là chỉ khi đó) bạn sẽ cảm thấy dễ chịu khi để cho người khác sáng tạo những gì họ lựa chọn. *Khi bạn hiểu rằng những điều không mong muốn không thể tự chen vào trải nghiệm của bạn, mà mọi thứ do bạn mời gọi đến với mình thông qua ý nghĩ, bạn sẽ không còn cảm thấy bị đe dọa bởi những gì người khác chọn cho cách sống của họ, dù cho họ ở ngay cạnh bạn - vì họ không thể là một phần trải nghiệm của bạn.*

Liệu tôi có thể nghĩ tiêu cực nhưng lại cảm thấy tích cực không?

Jerry: Vậy làm thế nào mà chúng ta có thể chú ý hoặc nghĩ tới điều gì đó tiêu cực nhưng lại không có phản ứng xúc cảm tiêu cực về nó?

Abraham: Bạn không thể làm được điều đó. Và chúng tôi khuyên bạn không nên cố. Nói cách khác, khi ta nói không bao giờ có cảm xúc tiêu cực thì cũng tương tự như ta nói rằng “Đừng có *hệ thống dẫn dắt*. Đừng chú ý tới *hệ thống dẫn dắt cảm xúc* của bạn.” Và điều đó trái ngược với những gì chúng tôi đang nói. Chúng tôi muốn bạn ý thức về cảm xúc và sau đó dẫn dắt ý nghĩ cho tới khi bạn cảm thấy nhẹ nhõm.

Khi tập trung vào ý nghĩ có phần tiêu cực, bạn sẽ có cảm xúc hơi tiêu cực (không mong muốn). Và nếu bạn nhảy bén với cách cảm nhận và muốn cảm thấy dễ chịu hơn, bạn sẽ thay đổi ý nghĩ. Ý nghĩ dễ dàng thay đổi khi nó mới là ý nghĩ thoáng qua và cảm xúc còn mờ nhạt. Khi ý nghĩ trở nên mạnh mẽ và do đó cảm xúc mãnh liệt, thì khó thay đổi hơn nhiều. Về độ mạnh mẽ, cảm xúc sẽ tỷ lệ thuận với lượng ý nghĩ mà bạn đã tích tụ nhờ *Luật hấp dẫn*. Bạn tập trung càng lâu vào điều bạn không mong muốn thì ý nghĩ sẽ trở nên rõ rệt và mãnh liệt hơn. Nhưng nếu bạn nhảy bén với xúc cảm và nhanh chóng bỏ qua đối tượng không mong muốn thì bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tốt hơn và sẽ ngừng thôi thu hút về mình điều không mong muốn đó.

Một số từ để gia tăng trạng thái hạnh phúc là gì?

Jerry: Các thầy có thể cho chúng tôi biết một số từ mà chúng tôi có thể dùng để thu hút về mình nhiều thứ khác nhau, một sức khỏe hoàn hảo chẳng hạn.

Abraham: *Tôi muốn có sức khỏe hoàn hảo. Tôi thích có cảm giác khoan khoái. Tôi tận hưởng cơ thể khoan khoái của mình. Tôi có nhiều kỷ ức tích cực về cảm giác khoan khoái của cơ thể. Tôi thấy nhiều người rõ ràng đang ở trong tình trạng sức khỏe tốt, và dễ nhận thấy là họ tận hưởng cơ thể khoan khoái của họ tới mức nào. Khi tôi có những ý nghĩ như vậy, tôi cảm thấy dễ chịu. Những ý nghĩ đó hài hòa với một cơ thể khỏe mạnh.*

Jerry: Thế còn muốn thu hút sự phát đạt về tài chính thì sao?

Abraham: *Tôi muốn phát đạt về tài chính! Quá nhiều thứ diệu kỳ có sẵn trong thế giới kỳ diệu này và sự phát đạt về tài chính mở cửa cho nhiều thứ diệu kỳ như thế. Vì Luật hấp dẫn đáp ứng ý nghĩ của tôi, tôi quyết định tập trung chủ yếu vào sự sung túc có khả năng trở thành hiện thực, và hiểu rằng việc phát đạt tài chính trùng khớp với ý nghĩ về phát đạt chỉ là vấn đề thời gian. Vì Luật hấp dẫn sẽ mang lại cho tôi đối tượng mà tôi chú ý tới, tôi chọn sự sung túc.*

Jerry: Thế còn các mối quan hệ tốt đẹp?

Abraham: *Tôi muốn có các mối quan hệ tốt đẹp. Tôi thật sung sướng được gặp gỡ những con người dễ mến, thông minh, vui tính, đầy năng lượng và phấn khích, và tôi thật dễ chịu khi biết rằng hành tinh này đầy những người như thế. Tôi đã gặp rất nhiều người thú vị, và tôi thích khám phá những tính cách tuyệt vời ở những người tôi gặp. Đường như tôi càng thích thú với mọi người thì lại càng có nhiều người làm tôi thích thú đến với trải nghiệm của tôi. Tôi thích khoảng thời gian đồng sáng tạo ngoạn mục này.*

Jerry: Những trải nghiệm Phi vật chất tích cực thì sao?

Abraham: *Tôi muốn thu hút về mình những người hài hòa với bản thân tôi, về mặt vật chất và phi vật chất. Tôi thấy say mê Luật hấp dẫn và thấy thoải mái khi biết rằng, mỗi lúc tôi cảm thấy dễ chịu, tôi sẽ chỉ thu hút những gì dễ chịu. Tôi yêu thích lập luận cho rằng cơ sở của cái Phi vật chất chính là một Năng lượng thuần túy, tích cực. Tôi thích thú với việc vận dụng Hệ dẫn dắt cảm xúc để có thể gặp được nguồn năng lượng này.*

Jerry: Còn sự tăng trưởng vui vẻ và liên tục?

Abraham: *Tôi là một người luôn tìm kiếm sự tăng trưởng, và luôn tâm niệm rằng sự tăng trưởng không chỉ tự nhiên mà còn không thể tránh khỏi. Tôi thích quan niệm cho rằng niềm vui chỉ đơn giản là sự lựa chọn. Cho nên, vì sự tăng trưởng của tôi là điều hiển nhiên, tôi lựa chọn có tất cả những thứ tôi muốn một cách vui vẻ.*

Jerry: Và như vậy là có thể thu hút những thứ đó?

Abraham: Lời nói của bạn sẽ không mang tới cho bạn ngay lập tức những gì bạn yêu cầu, nhưng bạn càng nói nhiều về chúng thì bạn càng cảm thấy rằng khi bạn nói đến chúng, rung động của bạn càng thuần khiết và ít mâu thuẫn hơn. Và chẳng mấy chốc thế giới của bạn sẽ tràn đầy những thứ bạn đã nói đến... *Chỉ lời nói thì không thu hút, nhưng khi bạn có cảm xúc khi nói, có nghĩa rung động của bạn đủ mạnh và Luật hấp dẫn chắc hẳn sẽ đáp lại những rung động này.*

Đâu là thước đo của thành công?

Jerry: Thầy nghĩ thế nào là thành công? Theo thầy, dấu hiệu của *thành công* là gì?

Abraham: Việc đạt được bất kỳ điều gì bạn mong muốn phải được xem là thành công, dù đó là một phần thưởng, tiền bạc, các mối quan hệ hay điều gì khác. Nhưng nếu bạn coi tiêu chuẩn thành công là đạt tới niềm vui, thì tất cả mọi thứ sẽ đều vào đấy một cách dễ dàng. Vì khi tìm thấy niềm vui là bạn tìm thấy sự hòa hợp rung động với các nguồn của Vũ trụ.

Bạn không thể cảm thấy vui khi tập trung vào điều gì đó không muốn, hay vào sự thiếu vắng thứ bạn muốn, vì vậy khi cảm thấy vui, bạn sẽ không bao giờ ở trong tình trạng rung động mâu thuẫn. Và chỉ sự mâu thuẫn trong ý nghĩ và rung động của chính bạn mới có thể ngăn cản bạn đạt tới những điều bạn mong muốn.

Chúng tôi thấy khôi hài khi chứng kiến đa số mọi người dành hầu hết cuộc đời họ để tìm kiếm một bộ quy tắc đo lường trải nghiệm sống của họ, đi tìm ở bên ngoài những người sẽ nói cho họ biết cái gì là đúng hay sai, trong khi tất cả họ đều đã có trong mình một *Hệ dẫn dắt* tinh tế, phức tạp, chính xác và có thể sử dụng được ngay.

Bằng cách chú ý tới *Hệ dẫn dắt cảm xúc* này, và chạm tới ý nghĩ dễ chịu nhất mà bạn có thể tìm thấy ngay lúc đó từ bất kỳ chỗ nào bạn đang có mặt, bạn sẽ để cho tầm nhìn rộng mở của bạn giúp bạn di chuyển theo hướng của những thứ bạn thực sự mong muốn.

Khi bạn tìm hiểu sự tương phản lớn lao của thực thể không gian-thời gian vật chất của chính mình, ý thức rõ cách thức cảm nhận, và chú ý dẫn dắt ý nghĩ tới những điều mỗi lúc một dễ chịu hơn, sẽ tới lúc bạn bắt đầu nhìn cuộc đời qua con mắt của cái *Nội thể* rộng lớn hơn. Và khi làm thế, bạn sẽ cảm thấy hài lòng khi ở trên con đường đã chọn từ chiều kích Phi vật chất, khi quyết định hiện hữu trong cơ thể kỳ diệu này. Vì, từ quan điểm Phi vật chất, bạn đã hiểu bản chất tiến hóa vĩnh cửu của cái Tôi và tiềm năng của môi trường tương phản Tuyến đầu (Leading Edge). Bạn đã hiểu bản chất của hệ dẫn dắt trong bản thân mình, và qua thực hành bạn có thể nhìn nhận thế giới như *Nội thể* của bạn nhìn nhận. Bạn đã hiểu *Luật hấp dẫn* quyền năng, cũng như sự công bằng và chuẩn xác của luật khi phản ứng với ý muốn tự do của tất cả những người sáng tạo.

Bằng cách đạt tới ý nghĩ dễ chịu nhất có thể, bạn tái liên kết với chiều kích đó và bạn sẽ cực kì hạnh phúc khi tái kết nối với mục đích của mình, với tâm trạng yêu đời và với chính *bản thân bạn!*

Phần III

KHOA HỌC SÁNG TẠO GÓC NHÌN

Khoa học sáng tạo có chủ ý: Định nghĩa

Jerry: Abraham, thầy đã nói với chúng tôi về *Sự sáng tạo có chủ ý*. Thầy có thể nói rõ hơn về giá trị của điều đó và giải thích giúp chúng tôi ngụ ý của các thầy khi nói *Sự sáng tạo có chủ ý*?

Abraham: Chúng tôi gọi là *Khoa học sáng tạo có chủ ý* vì chúng tôi cho rằng bạn muốn sáng tạo có mục đích. Nhưng thực ra nên gọi là *Luật Sáng tạo* thì hợp lý hơn, vì nó phát huy hiệu quả cho dù bạn đang nghĩ về những điều mình muốn hay những điều mình không muốn. Dù bạn đang nghĩ về những gì bạn mong muốn, hay về sự thiếu vắng điều bạn mong muốn (hướng suy nghĩ là do bạn chọn), *Luật Sáng tạo* vẫn luôn hoạt động bất kể là bạn nghĩ về điều gì.

Từ quan điểm vật chất của bạn, phương trình sáng tạo này gồm hai vế quan trọng: khởi phát của ý nghĩ và kỳ vọng vào ý nghĩ - *khát khao* sáng tạo và *cho phép* sáng tạo. Từ quan điểm phi vật chất của chúng tôi, chúng tôi cùng lúc trải nghiệm cả hai vế của phương trình này vì không có khoảng cách giữa những gì chúng tôi khao khát và những gì chúng tôi hoàn toàn có thể chờ đợi (chúng xảy đến).

Hầu hết mọi người không nhận thức được sức mạnh ý nghĩ của chính họ, bản chất rung động của thực thể con người họ, hay *Luật Hấp dẫn* quyền năng, cho nên họ hướng tới *hành động* để khiến cho mọi chuyện xảy ra. Mặc dù chúng tôi đồng ý rằng hành động là một yếu tố cấu thành quan trọng trong thế giới vật chất mà bạn chú trọng, nhưng không phải thông qua hành động mà bạn sáng tạo trải nghiệm vật chất của mình.

Khi hiểu được sức mạnh của ý nghĩ và thực hành nó một cách có chủ ý, bạn sẽ phát hiện ra đòn bẩy mạnh mẽ (trong sáng tạo) chỉ xuất phát từ sự *mong muốn* và *cho phép*. Khi bạn chuẩn bị trước, tức là bạn tiên liệu một cách tích cực bằng ý nghĩ của bạn, thì số lượng những hành động cần làm sẽ ít đi nhiều và hành động sẽ mang lại sự thỏa mãn nhiều hơn. Nếu không dành thời gian sắp xếp ý nghĩ, bạn sẽ phải hành động nhiều hơn mà kết quả thì không như mong muốn.

Các bệnh viện nhan nhân những người đang phải hành động để trả giá cho những ý nghĩ không thích hợp. Họ không cố ý nhưng đã tạo ra bệnh tật, thông qua ý nghĩ và kỳ vọng, và rồi họ tới bệnh viện thực hiện những hành động vật lý để trả giá cho ý nghĩ. Chúng tôi thấy nhiều người ngày qua ngày phải hành động vì tiền bởi tiền rất quan trọng đối với tự do của đời sống trong xã hội này. Nhưng trong hầu hết trường hợp thì hành động đó chẳng thú vị gì. Đó chỉ là nỗ lực để trả giá cho ý nghĩ chệch hướng.

Bạn có một hành động có chủ ý; đó là phần tươi vui của thế giới vật chất mà bạn đang sống. Nhưng bạn không chủ định sáng tạo thông qua một hành động vật lý - bạn chủ định dùng cơ thể mình để hưởng thụ những gì bạn sáng tạo thông qua ý nghĩ.

Khi bạn khởi phát một ý nghĩ, có cảm xúc tích cực, tức là bạn đã bắt đầu sáng tạo, và khi bạn đi qua không gian và thời gian hướng tới điều bạn nghĩ sẽ xảy ra trong tương lai, trông đợi là nó sẽ xảy ra... thì *từ sự sáng tạo đầy thích thú mà bạn đã bắt đầu cho tương lai đó, bạn sẽ được truyền cảm hứng để thực hiện hành động mà bạn thích thú.*

Khi bạn hành động trong hiện tại, mà đó không phải là hành động bạn thích thú, thì chúng tôi cam đoan rằng nó sẽ không dẫn tới một kết cục tốt đẹp. Điều đó không thể xảy ra vì nó trái với *Luật*.

Thay vì nhảy bổ vào hành động để có những điều bạn mong muốn, chúng tôi khuyên bạn hãy *nghĩ* để những điều đó xảy ra; *nhìn ra* những điều đó, *hình dung ra* chúng, *trông đợi* chúng, rồi chúng sẽ xảy ra. Và bạn sẽ được dẫn dắt, được truyền cảm hứng, hay được dẫn tới hành động hoàn hảo để đưa tới những gì bạn tìm kiếm... và có sự khác biệt lớn giữa những gì chúng ta vừa nói và cách thức mà phần lớn thế giới này đang thực hiện.

Tôi mời gọi nó đến bằng cách nghĩ tới nó

Thường thì khi bắt đầu truyền thụ những kiến thức về *Phương thức sáng tạo* có chủ ý cho các bạn bè vật chất của mình, chúng tôi vấp phải sự phản đối từ những người đã gặp phải những điều không mong muốn trong trải nghiệm sống của họ. Khi nghe chúng tôi nói “Mọi điều là do bạn mời gọi,” họ phản đối và nói “Abraham, tôi chẳng bao giờ mời gọi điều đó vì tôi không mong muốn nó.”

Vì vậy, chúng tôi rất muốn cung cấp cho bạn thông tin này để giúp bạn hiểu được vì sao bạn lại nhận được những gì bạn đang nhận, để bạn có thể chủ định hơn khi thu hút chúng đến, để bạn có thể thu hút một cách tự giác những gì bạn
eBook by Đào Tiểu Vũ

mong muốn và tránh thu hút những gì bạn không muốn.

Chúng tôi biết rằng bạn không chú ý mời chào, thu hút hoặc tạo ra nó. Nhưng chúng tôi muốn nói với bạn rằng bạn là người mời gọi, người thu hút và là người tạo ra nó... bạn làm được như vậy là do bạn nghĩ tới nó. Theo mặc định, bạn khởi phát ý nghĩ của mình và rồi các quy luật mà bạn không hiểu phản ứng với ý nghĩ của bạn, dẫn tới kết quả mà bạn chẳng hiểu nổi. Và đó là lý do chúng tôi xuất hiện để nói với bạn về Luật Vũ trụ, để giúp bạn hiểu làm thế nào có được những gì bạn muốn, để bạn hiểu được cách giành quyền kiểm soát một cách *có chủ ý* cuộc sống của bạn.

Hầu hết những cái Tôi vật chất hội nhập hoàn toàn vào thế giới vật chất của họ đến nỗi họ chẳng nhận thức được mấy về quan hệ của họ với thế giới Phi vật chất. Ví dụ, bạn muốn có ánh sáng trong phòng ngủ, nên bạn đi tới chỗ cái đèn ở đầu giường ngủ, bật công tắc và thấy ánh sáng tràn ngập căn phòng. Rồi bạn có thể giải thích với người khác rằng “Công tắc này làm sáng đèn.” Nhưng không cần chúng tôi giải thích, bạn vẫn hiểu rằng còn nhiều thứ phải bổ sung vào câu chuyện do đâu mà có điện. Tất cả những gì bạn đang trải nghiệm trong chiều kích vật chất của bạn đều giống như vậy. Bạn chỉ giải thích được một phần nhỏ của lý do khiến sự việc xảy ra. Bởi vậy chúng tôi có mặt để giải thích cho bạn phần còn lại.

Bạn vừa nhập vào chiều kích vật chất từ một chiều kích rộng lớn hơn, đó là chiều kích phi vật chất, với một chủ ý và mục đích lớn. Bạn xuất hiện (trong chiều kích vật chất) vì bạn rất muốn trải nghiệm vật chất này. Đây không phải là trải nghiệm đầu tiên của bạn. Bạn đã có rất nhiều trải nghiệm sống vật chất cũng như phi vật chất. Và bạn đã nhập vào trải nghiệm lần này vì bạn muốn bổ sung vào cái Tôi thực sự của bạn đang tiếp tục biến chuyển - cái Tôi mà qua cơ thể và các giác quan vật chất bạn có thể còn chưa biết vào lúc này, nhưng đó lại là phần rộng lớn hơn, năng động hơn, phát triển hơn, và vui thú hơn.

***Nội thể* của tôi đang giao tiếp với tôi**

Chúng tôi muốn giúp bạn nhớ rằng bạn là người sáng tạo ra trải nghiệm của mình và thật vui sướng khi chủ ý tạo ra nó. Chúng tôi muốn giúp bạn nhớ về quan hệ của bạn với phần phi vật chất, *Nội thể* của bạn, là cái biết rõ về bạn và liên quan tới bạn trong mọi việc bạn làm.

Bạn không nhớ chi tiết mình đã sống như thế nào trước khi xuất hiện trong hình hài vật chất này, nhưng *Nội thể* nhận thức rõ bạn từng là người như thế nào và không ngừng cung cấp những thông tin để hỗ trợ bạn sống theo cách vui thích nhất có thể trong mọi khoảnh khắc của thời gian.

Khi bạn nhập vào trải nghiệm sống này, bạn không mang theo ký ức đời sống trước đây vì những chi tiết đó sẽ chỉ làm bạn sao nhãng khỏi sức mạnh hiện tại bạn đang có. Tuy nhiên, do mối quan hệ với *Nội thể*, bạn có thể tiếp cận tri thức của chiều kích rộng lớn hơn hay *Tổng thể con người bạn. Phần phi vật chất rộng lớn hơn giao tiếp với bạn và đã làm như vậy từ cái ngày bạn xuất hiện trong hình hài vật chất này. Sự giao tiếp đó diễn ra theo nhiều cách, nhưng toàn bộ con người bạn đang tiếp nhận sự giao tiếp cơ bản xuất hiện dưới dạng cảm xúc của bạn.*

Mọi cảm xúc đều là tốt hoặc xấu

Mọi xúc cảm mà bạn nhận thấy, không có ngoại lệ, là sự giao tiếp từ *Nội thể*, cho biết sự thích hợp của những gì bạn đang nghĩ, đang nói hoặc hành động vào thời điểm đó. Nói cách khác, khi bạn *nghĩ* một ý nghĩ, mà ý nghĩ ấy không rung động hài hòa với ý định tổng thể của bạn, *Nội thể* mang tới cho bạn một cảm xúc tiêu cực. Khi bạn *làm* hay *nói* gì đó không rung động hài hòa với con người bạn và những gì bạn muốn, *Nội thể* của bạn sẽ khởi xuất một cảm xúc tiêu cực. Và theo cách này, khi bạn nói, nghĩ hoặc hành động theo hướng hài hòa với ý định của bạn, *Nội thể* sẽ khởi phát một cảm xúc tích cực.

Chỉ có hai loại cảm xúc: một là dễ chịu và hai là khó chịu. Bạn gọi chúng bằng đủ các loại sự việc khác nhau, tùy thuộc vào tình huống làm chúng phát sinh. Nhưng khi thừa nhận rằng *Hệ thống dẫn dắt* này (xuất hiện từ bên trong bạn dưới dạng cảm xúc) nói với bạn từ chiều kích bao trọn tổng thể và rộng lớn hơn, bạn sẽ hiểu được rằng bạn thu lợi từ tất cả những dự định bạn đang có hôm nay và những dự định bạn có khi xuất hiện trong cơ thể vật chất này, và rằng bạn có khả năng kiểm soát mọi chi tiết của tất cả những ham muốn và niềm tin của bản thân, để có thể có quyết định hoàn toàn thích hợp ở mỗi thời điểm.

Tôi có thể tin tưởng những chỉ dẫn từ bên trong tôi

Nhiều người không đoái hoài đến những chỉ dẫn từ linh cảm của chính bản thân mình, mà cứ đi theo những chỉ đạo của cha mẹ, thầy cô, các chuyên gia và lãnh đạo ở các ngành khác nhau. Nhưng càng tìm kiếm sự chỉ dẫn ở người khác thì bạn lại càng bị rời xa khỏi người tư vấn sáng suốt của chính mình. Bởi vậy, thường khi chúng tôi bắt đầu nhắc nhở những người bạn vật chất của mình về việc họ thực sự là ai, giúp họ tái kết nối với *Hệ dẫn dắt* đã có bên trong họ, thì họ cảm thấy do dự. Họ thường nghĩ là họ không xứng đáng, họ sai, cho nên họ sợ phải tiến lên phía trước, đặt niềm tin vào sự dẫn dắt hay lương tâm (conscience) của chính bản thân mình, vì họ tin rằng có thể có ai đó biết rõ hơn cái gì là thích hợp cho họ.

Nhưng chúng tôi muốn giúp các bạn nhớ đến cái Tôi mạnh mẽ, đáng giá của chính bạn, và nguyên nhân khiến bạn xuất hiện ở hiện thực không gian-thời gian này. Chúng tôi muốn bạn nhớ đến dự định của bạn là khám phá sự tương phản của môi trường tuyệt diệu này, biết rằng điều đó sẽ làm nảy sinh dòng chảy liên tục những dự định mới, và chúng tôi muốn bạn nhớ rằng con-người-bạn-thực-sự-là - *Nội thể* của bạn, *Tổng thể* bạn, hay *Nguồn* - luôn cảm thấy vui sướng trong quá trình tăng trưởng sắp diễn ra. Chúng tôi muốn bạn nhớ rằng bạn có thể cảm nhận, bằng sức mạnh của cảm xúc ở mỗi thời điểm, cho dù bạn nhìn tình cảnh hiện thời của mình qua nhãn quan của chiều kích rộng lớn hay bạn tự cắt bớt từ *Nguồn* bằng cách chọn những ý nghĩ có bản chất khác biệt. Nói cách khác, khi bạn cảm thấy yêu thích, nghĩa là cách mà bạn chú ý đối tượng trùng khớp với cách mà cái Tôi bên trong của bạn nhìn đối tượng đó. Khi bạn cảm thấy ghét, tức là bạn nhìn đối tượng mà không có sự kết nối với cái Tôi bên trong.

Các bạn đã biết tất cả những điều này theo linh cảm, đặc biệt là khi bạn còn trẻ, nhưng dần dần, hầu hết các bạn bị lấn át bởi sự kiên quyết của những người khác ở bên cạnh, già hơn, tự cho mình là “thông thái” hơn, khi họ đã rất cố gắng để thuyết phục bạn tin rằng bạn không thể tin cậy những xung lực của chính bạn.

Và bởi vậy, *chúng tôi rất ngạc nhiên khi thấy hầu hết các bạn, những thực thể vật chất, không tin cậy vào bản thân mình, vì những gì xuất phát từ bên trong bạn là tất cả những gì bạn có thể tin cậy*. Thế mà các bạn lại dành hầu hết cuộc đời vật chất của mình cho việc tìm kiếm một bộ quy tắc hoặc một nhóm người (tùy theo ý bạn, có thể là nhóm tôn giáo, có thể là nhóm chính trị) nào đó sẽ bảo bạn rằng cái gì đúng, cái gì sai. Và sau đó, bạn dành phần còn lại của cuộc đời vật chất cố gắng gò cái tôi “vuông” của bạn theo cái lỗ “tròn” của ai đó, ráng làm cho những quy tắc cũ kỹ đó, thường là được viết hàng nghìn năm trước khi có bạn, phù hợp với trải nghiệm sống *mới mẻ* này. Và hệ quả là như những gì ta chứng kiến, đa phần là bạn thất vọng, hay khá lắm thì cũng bối rối. Và chúng tôi cũng phát hiện thấy rằng mỗi năm có nhiều người trong số các bạn đã chết trong khi vẫn còn cái vớ là bộ quy tắc của ai mới là thích hợp nhất. Chúng tôi nói với các bạn thế này: *Không hề có bộ quy tắc chung, bao trùm tất cả và bất biến nào cả, vì chúng ta là những thực thể luôn thay đổi, luôn tìm kiếm sự trưởng thành*.

Nếu nhà bạn bốc cháy và lính cứu hỏa mang xe cứu hỏa tới - cái thiết bị diệu kỳ có gắn đường ống to, dài, chứa đầy nước - rồi phun vòi nước vào ngôi nhà của bạn, dập tắt ngọn lửa, thì bạn có thể nói “đó thực sự là hành vi thích hợp nhất.” Nhưng nếu vào một ngày không hề có cháy mà những người lính cứu hỏa cùng với vòi nước tương tự như thế xông vào nhà bạn mà phun nước xung quanh thì bạn sẽ nói “đó thực sự là điều không thích hợp.”

Điều này cũng đúng với những đạo luật mà các bạn đang tuân theo:

Hầu hết các đạo luật và quy định của các bạn trong quá khứ không phù hợp với những gì mà các bạn đang sống hiện nay. Nếu bạn không định trưởng thành, bạn đã không hiện diện ở trải nghiệm sống vật chất này. Bạn đang hiện diện như một thực thể đang trưởng thành, luôn thay đổi, tìm kiếm sự tăng trưởng, bởi bạn muốn bổ sung vào điều mà bạn tìm hiểu. Và bạn muốn bổ sung vào tất cả... Nếu cái được nghĩ ra từ xa xưa lại là cái chung cuộc, thì chẳng có lý do gì để bạn tồn tại ngày hôm nay.

Làm thế nào để tôi nhận được những gì mình đang nhận?

Trước hết, chúng tôi khẳng định rằng các bạn là người sáng tạo nên thực tế của chính mình, và điều này được chấp nhận nồng nhiệt, vì hầu hết mọi người đều mong mỗi kiểm soát trải nghiệm của chính mình. Nhưng khi đã hiểu ra rằng mọi thứ đến với bạn là do bị hấp dẫn bởi ý nghĩ của chính bạn (*bạn nhận được cái mà bạn nghĩ dù bạn muốn hay không*), thì một số người lại cảm thấy khó chịu khi phải thực hiện một công việc có vẻ khó nhọc là theo dõi ý nghĩ, chọn lọc, rồi chỉ đề xuất những ý nghĩ có thể mang lại những điều mà bạn mong muốn.

Chúng tôi không cổ vũ bạn giám sát ý nghĩ vì chúng tôi đồng ý rằng đó là việc tốn thời gian và phiền phức không thể tưởng tượng nổi; thay vào đó, chúng tôi đề nghị tận dụng một cách có ý thức *Hệ dẫn dắt cảm xúc* của bạn.

Nếu bạn chú ý đến cách bạn cảm nhận, thì việc giám sát ý nghĩ sẽ không cần thiết. Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy dễ chịu, thì hãy hiểu rằng ở thời điểm đó, bạn đang nói, nghĩ, hoặc hành động phù hợp với dự định của mình - và hãy hiểu rằng bất kỳ khi nào bạn cảm thấy khó chịu, tức là bạn đang không hòa hợp với ý định của mình. Nói ngắn gọn là bất kỳ khi nào có cảm xúc tiêu cực xuất hiện trong bạn thì lúc đó bạn đang sáng tạo sai, dù là thông qua ý nghĩ, thông qua lời nói, hay thông qua hành động.

Và như vậy, toàn bộ Phương thức sáng tạo có chủ ý là sự kết hợp của việc chủ động hơn về điều bạn mong muốn, rõ ràng hơn về điều bạn dự định, và nhạy cảm hơn về cách bạn cảm nhận.

Tôi là người sáng tạo duy nhất trải nghiệm của mình

Một câu hỏi quan trọng thường được đặt ra vào thời điểm này của cuộc thảo luận: “Abraham, làm sao tôi biết được rằng những gì xuất phát từ bên trong tôi là đáng tin cậy? Liệu có ai đó lớn mạnh hơn tôi tạo ra mọi quy tắc và muốn tôi theo những quy tắc đó hoặc làm những việc cụ thể không?” Chúng tôi xin trả lời rằng bạn là người sáng tạo trải nghiệm

của chính bạn, bạn xuất hiện trong cơ thể vật chất này thông qua sức mạnh của lòng ham muốn của bạn. Bạn không có mặt trong thế giới này để chứng tỏ rằng mình xứng với một điều gì khác, bạn ở đây không phải để tìm kiếm sự cứu rỗi ở nơi khác. Bạn ở đây vì bạn có mục đích cụ thể khi hiện diện nơi đây. Bạn muốn trở thành một *Người sáng tạo* có chủ ý, và bạn chọn chiều kích vật chất này, nơi có không gian và thời gian, để bạn có thể điều chỉnh những hiểu biết của mình, từ đó thấy được lợi ích của bất kỳ điều gì bạn đã tạo nên trong ý nghĩ bằng cách để nó đến với trải nghiệm vật chất của mình. Bằng cách nhúng bản thân mình vào trải nghiệm của chính mình và bằng việc mở rộng bản thân, bạn đang bổ sung vào sự mở rộng của Vũ trụ, và Tất thấy hưởng lợi từ sự tồn tại của bạn.

Tất cả những gì bạn làm là nhằm đạt tới những gì bạn muốn. Không có danh sách những thứ đúng và danh sách những thứ sai, mà chỉ có những gì hài hòa và không hài hòa với dự định và mục đích thực sự của bạn. Bạn có thể tin cậy vào sự dẫn dắt xuất phát từ bên trong con người bạn, giúp bạn biết được rằng bạn có hòa hợp với trạng thái Hạnh phúc tự nhiên của bạn hay không.

Như nam châm, tôi thu hút ý nghĩ trong sự rung động hài hòa

Luật hấp dẫn chịu trách nhiệm về nhiều thứ hiển hiện rõ rệt trong trải nghiệm sống của các bạn. Các bạn đúc kết nhiều câu châm ngôn vì đã hiểu được một phần của *Luật*. Các bạn nói “Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu”, hay “Đã tốt lại càng tốt hơn, đã xấu lại càng xấu thêm”, hoặc “Sáng sớm đã xui xẻo thì cả ngày chẳng ra gì”. Nhưng dù các bạn có nói thế thì hầu hết các bạn vẫn không thực sự hiểu được *Luật hấp dẫn* trên thực tế mạnh đến mức nào. Người ta xích lại gần nhau là vì *Luật hấp dẫn*. Mỗi tình huống, sự kiện xảy ra đều là hệ quả của *Luật* này... Những ý nghĩ có đặc tính rung động tương tự nhau sẽ được hút lại gần nhau giống như nam châm thông qua *Luật hấp dẫn* mạnh mẽ, những người có chung cảm nhận theo cách nào đó cũng bị hút lại gần nhau như nam châm thông qua *Luật* này; trên thực tế, chừng nào một ý nghĩ nào đó từng rất nhỏ và không đáng kể, không mạnh lắm, lại trở nên rất mạnh vì sự chú ý của bạn vào ý nghĩ đó, chừng đó những ý nghĩ mà các bạn đang nghĩ được hút lại với nhau.

Nhờ Luật hấp dẫn, mỗi người trong các bạn giống như một thỏi nam châm cực mạnh, hút về phía bạn những gì bạn cảm nhận vào bất kỳ thời điểm nào.

Khi chúng ta nghĩ và nói là chúng ta đang sáng tạo

Không ai khác ngoài bạn sáng tạo trong trải nghiệm của bạn. Bạn làm tất cả mọi việc, và bạn nhận lãnh tất cả mọi

thứ từ đó. Khi bạn quan sát trải nghiệm sống của bản thân và của những người khác xung quanh, chúng tôi muốn bạn hiểu rằng không hề có bằng chứng nào mâu thuẫn với những *Luật* mạnh mẽ mà chúng tôi đang diễn tả. Khi bạn bắt đầu nhận thấy mối quan hệ tương hỗ tuyệt đối giữa những gì bạn nghĩ và bạn nói - với những gì bạn nhận được, thì bạn sẽ tiếp tục hiểu thêm về *Luật hấp dẫn*, và càng thêm mong muốn tận dụng *Hệ dẫn dắt* để điều khiển ý nghĩ một cách có chủ ý. Và đương nhiên, bạn sẽ hiểu cuộc sống của những người quanh bạn nhiều hơn. (Trên thực tế, đôi khi nhìn thấy điều đó ở người khác dễ hơn là ở chính mình.)

Bạn có nhận thấy là người nào chỉ hay nói về bệnh tật thì hay bị bệnh không? Bạn có thấy rằng người nào chỉ hay nói về nghèo khó thì thường phải sống nghèo khổ, còn người nào nói nhiều về sự thịnh vượng thì lại phát đạt? Khi bạn hiểu rằng ý nghĩ của bạn giống như nam châm, và sự chú ý của bạn đến những ý nghĩ đó sẽ khiến chúng mạnh hơn, cho tới lúc đối tượng của ý nghĩ trở thành đối tượng của trải nghiệm nơi bạn, thì việc bạn sẵn sàng chú ý tới cách bạn cảm nhận sẽ giúp bạn chủ động hơn trong lựa chọn phương hướng cho ý nghĩ của mình.

Để nhận thấy *Luật hấp dẫn* vận hành khi bạn trò chuyện với người khác. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng rằng người bạn của bạn đang nói về một điều gì đó mà cô ta đang trải nghiệm, còn bạn thì muốn chứng tỏ là một người bạn tốt, cho nên bạn tập trung vào lời nói của cô ấy và lắng nghe những ví dụ mà cô ấy nêu ra để diễn tả những gì đã xảy ra với cô. Khi bạn tập trung lâu hơn, ví dụ về những tình huống tương tự từng xảy đến với chính bạn xuất hiện trong tâm trí bạn. Và khi bạn tham gia cuộc trò chuyện bằng cách bổ sung thêm những câu chuyện trong trải nghiệm của bản thân, sự rung động của ý nghĩ lại trở nên lớn mạnh hơn. Sự chú ý đối với các đối tượng đó đủ mạnh, và chuyện trò về những gì bạn đã trải nghiệm đủ lâu thì lại có thêm những trải nghiệm tương tự xảy đến với bạn. Và càng có nhiều ý nghĩ xuất hiện, liên quan tới những gì bạn không mong muốn, thì rốt cuộc bạn sẽ thấy mình hoàn toàn bị bao bọc bởi ý nghĩ, lời nói, và trải nghiệm theo hướng của những gì bạn không mong muốn. (Bạn và người bạn của bạn thậm chí sẽ còn có nhiều hơn những tình huống khó chịu để mà trò chuyện.)

Bây giờ, nếu bạn nhạy cảm với cách thức *cảm nhận* thì khi cuộc trò chuyện bắt đầu ngả theo hướng mình không mong muốn, bạn sẽ thấy có cảm giác khó chịu trong lòng. Bạn sẽ nhận ra *Hệ dẫn dắt* của mình mách bảo bạn rằng *bạn đang nghĩ và nói về điều mà bạn không mong muốn*. Và lí do xuất hiện tín hiệu cảnh báo, hay “tiếng chuông cảnh báo” này, là sự thiếu hài hòa giữa con người thực của bạn, điều bạn thực sự mong muốn, với những gì bạn đang tập trung nghĩ vào thời điểm đó. Cảm xúc của bạn chỉ ra sự bất hòa này. *Hệ dẫn dắt* của bạn cảnh báo bạn về thực tế là khi bạn nghĩ và nói về những điều không mong muốn đó, bạn là thời nam châm hút những tình huống, sự kiện và những người khác đến với mình, và chẳng mấy chốc mà bạn sẽ có trong trải nghiệm của mình thực chất của chính điều mà bạn đã nói tới, và là

cái bạn không mong muốn.

Theo cách tương tự, nếu bạn nói về điều bạn mong muốn, ý nghĩ của bạn sẽ bị hút về *điều đó*. Bạn sẽ hút nhiều người về phía bạn, những người muốn nói về điều bạn *mong muốn*. Và trong suốt quá trình bạn nói về điều mình mong muốn, *Nội thể* của bạn sẽ phát ra cảm xúc tích cực để thông báo là bạn, và cả cái mà bạn đang thu hút đến với mình, hài hòa với bản chất của sự cân bằng những dự định mà bạn có.

Sự cân bằng tinh tế giữa *Mong muốn* và *Cho phép*

Khoa học sáng tạo có chủ ý là một *Luật* cân bằng tinh tế, gồm hai phần: một mặt là có ý nghĩ về thứ bạn mong muốn, và mặt khác là có kỳ vọng hay niềm tin vào trải nghiệm của bạn, hoặc cho phép xuất hiện trong trải nghiệm của bạn thứ mà bạn đang tạo nên thông qua ý nghĩ của bạn.

Và như vậy, nếu bạn nói “Mình muốn có một chiếc xe mới màu đỏ” thì thông qua ý nghĩ thành lời đó, bạn đã khởi sự tạo nên chiếc xe đỏ mới đó trong trải nghiệm của mình. Bây giờ, nếu bạn chú ý càng nhiều tới ý nghĩ đó, và càng tưởng tượng nhiều hơn và thuần nhất hơn về chiếc xe đỏ đó trong trải nghiệm của bạn, thì bạn lại càng trở nên hưng phấn về nó. Và càng hưng phấn về nó, hay càng có cảm xúc tích cực khi nghĩ tới chiếc xe đỏ của bạn, thì chiếc xe đỏ đó sẽ nhanh đến với trải nghiệm của bạn hơn. Một khi bạn đã sáng tạo nó bằng ý nghĩ, có cảm xúc tích cực mạnh mẽ khi nghĩ tới nó thì chiếc xe sẽ nhanh chóng đến với trải nghiệm của bạn. Nó đã được tạo nên, nó đang tồn tại, và bây giờ để có nó trong trải nghiệm của bạn, bạn chỉ cần *cho phép* điều đó là xong. Và bạn cho phép điều đó bằng cách kỳ vọng, tin tưởng và để cho sự việc xảy ra.

Khi bạn nghi ngờ mình không có khả năng có được chiếc xe đỏ, bạn đã kiềm chế sự sáng tạo của mình. Nếu bạn nói “Tôi muốn một chiếc xe mới màu đỏ”, bạn bắt đầu tạo nên chiếc xe đó, nhưng sau đó bạn lại thêm “*nhưng* mà nó quá đắt”, thì bạn đang ngăn cản chính bạn khởi sự sáng tạo. Nói cách khác, bạn đã làm xong phần đầu của việc sáng tạo bằng cách mong muốn, nhưng rồi bạn lại cản trở việc sáng tạo nên thứ mà bạn mong muốn bằng cách không tin tưởng, không kỳ vọng, và không *cho phép* điều đó xảy ra - vì để mang sự sáng tạo đến với trải nghiệm vật chất của bạn, cần có cả hai phần của quá trình.

Chi đơn giản là vì khi bạn nói đến đối tượng của sự sáng tạo thì không nhất thiết có nghĩa là bạn cho phép điều đó xảy ra. Khi bạn nghĩ tới chiếc xe hơi mới màu đỏ và cảm thấy hưng phấn với nó, bạn cho phép điều đó xảy ra, nhưng khi bạn

nghĩ tới chiếc xe mới màu đỏ với nỗi lo lắng là bạn sẽ không có được nó (hoặc chán nản vì nó chưa tới) thì thực ra là bạn đang chú ý tới sự *thiếu vắng* của chiếc xe, và bạn không cho phép nó đến với trải nghiệm của mình.

Đôi khi trong giai đoạn đầu của việc sáng tạo điều gì đó bạn mong muốn, bạn đang đi đúng hướng để có thể nhận được nó vì bạn đang cảm thấy hưng phấn về nó, kỳ vọng về nó một cách tích cực, nhưng sau đó bạn bày tỏ mong muốn này với một người khác, người này sẽ bắt đầu nói với bạn đủ mọi nguyên nhân khiến điều đó *không thể* xảy ra, hoặc vì sao điều đó *không nên* xảy ra. Ảnh hưởng tiêu cực của người bạn này sẽ không tác động tới bạn khi bạn đã tập trung vào *bản chất ham muốn*, và bạn thu hút nó đến với bản thân, nhưng khi bạn tập trung vào *sự thiếu vắng ham muốn*, bạn đẩy chính điều mà mình mong muốn ra xa khỏi bạn.

Bạn cảm thấy thế nào, tốt hay xấu?

Và như vậy, khi bạn nói “Mình muốn một chiếc xe mới màu đỏ, và mình biết là mình sẽ có nó” thì chiếc xe sẽ đến với bạn. Nhưng khi bạn nói “*Nhưng* nó ở đâu? Tôi muốn có nó từ rất lâu rồi. Tôi tin Abraham *nhưng* những thứ tôi mong muốn vẫn không đến với tôi” thì bạn lại không tập trung vào cái bạn mong muốn. Lúc này bạn lại tập trung vào sự thiếu vắng cái mà bạn mong muốn và thông qua *Luật hấp dẫn*, bạn lại nhận được cái mà bạn tập trung vào.

Nếu bạn tập trung vào bất kỳ thứ gì bạn mong muốn, bạn sẽ thu hút bất kỳ thứ gì mà bạn mong muốn. Nếu bạn tập trung vào sự thiếu vắng bất kỳ thứ gì bạn mong muốn, bạn sẽ thu hút thêm sự thiếu vắng đó. (Mỗi một đối tượng thực ra lại là hai đối tượng: thứ bạn mong muốn và sự thiếu vắng thứ mà bạn mong muốn.) Nếu bạn chú ý tới cách bạn cảm nhận, bạn sẽ luôn biết bạn đang tập trung vào thứ bạn mong muốn hay sự thiếu vắng thứ bạn mong muốn, vì khi bạn nghĩ về thứ bạn mong muốn, bạn cảm thấy dễ chịu, và khi bạn nghĩ tới sự thiếu vắng thứ bạn mong muốn, bạn cảm thấy khó chịu.

Khi bạn nói: “Tôi muốn có tiền để sống theo cách của mình,” bạn sẽ thu hút tiền đến với mình, nhưng khi bạn tập trung vào những thứ bạn muốn mà bạn không có, và bạn nhận thấy sự thiếu vắng đó, bạn đẩy sự dư dả xa khỏi bạn.

Một bài tập trợ giúp quá trình sáng tạo có chủ ý

Đây là một bài tập giúp bạn trong quá trình sáng tạo có chủ ý:

Hãy lấy ba tờ giấy, trên đầu mỗi trang giấy hãy viết một điều mà bạn mong muốn. Bây giờ lấy trang đầu tiên, ở dưới chủ đề mà bạn vừa viết, hãy viết: “Đây là lý do khiến mình muốn điều đó...” Hãy viết bất kỳ điều gì xuất hiện trong đầu - viết bất kỳ những gì tuôn trào ra một cách tự nhiên; đừng cố gắng nặn ra. Và khi không còn gì tuôn trào nữa thì tạm coi như xong.

Rồi bạn hãy quay mặt sau của tờ giấy lại và viết vào đầu trang ở mặt sau đó: “Đây là những lý do khiến mình tin rằng mình sẽ có được điều đó...”

Mặt đầu tiên của trang giấy cũng có điều bạn mong muốn (về đầu của phương trình *Sáng tạo có chủ ý*). Mặt thứ hai của trang giấy cũng có niềm tin rằng bạn sẽ có được điều đó (về thứ hai của phương trình *Sáng tạo có chủ ý*). Và khi bạn đã tập trung và kích hoạt sự rung động của cả hai về phương trình, bạn ở trong trạng thái tiếp nhận sự hiển thị mong muốn của bạn, vì bạn đã hoàn thành cả hai về của quá trình sáng tạo. Tất cả việc cần làm bây giờ chỉ là mong muốn điều đó, và tiếp tục kỳ vọng cho tới khi có được nó, và nó sẽ là của bạn.

Không hề có giới hạn cho số lượng những thứ mà bạn có thể sáng tạo đồng thời, vì không khó để nắm giữ một ham muốn và cùng lúc nắm giữ kỳ vọng đạt được ham muốn đó. Nhưng lúc đầu, khi bạn vẫn đang học cách tập trung ý nghĩ thì việc tập trung một cách có chủ ý vào chỉ hai hoặc ba mong muốn một lúc có lẽ tốt hơn, vì danh sách những điều mong muốn càng dài thì sự nghi ngờ sẽ hằn sâu thêm khi bạn nhìn vào tất cả những điều bạn không đạt được. Càng chơi trò chơi nhiều hơn bạn sẽ càng tập trung ý nghĩ tốt hơn và cuối cùng thì chẳng có lý do gì để hạn chế danh sách những điều mong muốn của bạn theo bất cứ hình thức nào.

Trước khi có thể trải nghiệm điều gì đó trong cuộc sống vật chất của bạn, bạn phải nghĩ tới nó trước đã. Ý nghĩ của bạn là lời mời gọi, và thiếu nó thì điều bạn mong muốn sẽ không thể đến được. Chúng tôi khuyến khích bạn quyết định một cách *có chủ ý* về điều bạn *mong muốn*, rồi sau đó nghĩ tới điều đó một cách có chủ ý, đồng thời *có tình* không nghĩ tới những điều không mong muốn. Chúng tôi cũng khuyến khích các bạn bỏ ra một khoảng thời gian mỗi ngày để ngồi và *chủ ý* gom ý nghĩ của mình lại thành một dạng hình ảnh (vision) của điều mà bạn muốn trải nghiệm trong cuộc sống của mình, và chúng tôi gọi khoảng thời gian này là *Xưởng sáng tạo có chủ ý*.

Khi bạn dịch chuyển trong trải nghiệm sống hằng ngày, hãy định sẵn là bạn sẽ nhận ra những điều bạn thích: *Hôm nay, dù tôi làm gì, làm việc đó với ai, chủ định lớn nhất của tôi là chỉ kiếm tìm những điều mình thích*. Và khi bạn thu thập những thông tin như thế một cách có chủ ý, bạn sẽ có được nguồn lực để sáng tạo hiệu quả khi bạn tới *Xưởng sáng tạo*

eBook by Đào Tiểu Vũ

tạo của mình.

Những ý nghĩ gây cảm xúc mạnh sẽ biểu lộ nhanh chóng

Chúng tôi đã nói với các bạn rằng ý nghĩ của các bạn có tính nam châm. Nhưng chúng tôi cũng muốn làm rõ hơn ở đây: *Mặc dù mỗi ý nghĩ đều có tiềm năng sáng tạo, nhưng những ý nghĩ nào không gây ra cảm xúc mạnh sẽ không thể mang đối tượng mà bạn đang nghĩ đến với trải nghiệm của bạn một cách nhanh chóng. Ngược lại, những ý nghĩ làm bạn có cảm xúc mạnh - dù là tích cực hay tiêu cực - sẽ nhanh chóng biểu lộ bản chất ở trải nghiệm vật chất của bạn. Và cảm xúc mà bạn cảm nhận là sự giao tiếp giữa bạn với Nội thể, khiến bạn biết được mình đang tiếp cận sức mạnh của Vũ trụ.*

Nếu bạn đi xem phim kinh dị, và ngồi trong rạp cùng một người bạn, nhìn lên màn ảnh và dõi theo mọi chi tiết gây kinh sợ được trình chiếu cùng với màu sắc và âm thanh, lúc đó bạn đang ở trong *Xưởng tiêu cực*. Vì khi bạn hình dung tất cả những thứ mình không muốn thấy, cảm xúc mà bạn cảm nhận thấy là cái *Nội thể* đang nói với bạn, *Bạn đang thấy một điều gì đó sống động đến mức mà Vũ trụ truyền sức mạnh cho nó.*

Nhưng khi rời rạp chiếu phim, rất may là bạn sẽ nói “Đó chỉ là phim thôi mà”, cho nên bạn sẽ không trông đợi điều đó xảy ra. Bạn không *tin* là điều đó sẽ xảy đến với bạn, cho nên bạn không hoàn thành về thứ hai của phương trình. Bạn nghĩ tới điều đó với cảm xúc, cho nên bạn sáng tạo nên nó, nhưng bạn không cho phép nó xảy đến với trải nghiệm của mình vì bạn không thực sự *trông đợi* nó. Tuy nhiên, nếu khi ra khỏi rạp, người bạn của bạn nói với bạn rằng “Đó có thể chỉ là phim, nhưng đã có lần xảy ra với tôi rồi” thì bạn có thể suy xét ý nghĩ đó, và khi làm như thế, bạn có thể tự đưa mình đến chỗ *tin* hay *trông đợi* rằng điều đó cũng xảy đến với mình - và rồi nó sẽ xảy đến. *Một mặt là nghĩ, và mặt khác là trông đợi hay tin tưởng, chính sự cân bằng giữa hai điều đó mang đến cho bạn thứ mà bạn nhận được.*

Nếu bạn mong muốn và trông đợi điều đó thì điều đó sẽ sớm xảy ra với bạn. Tuy nhiên, không phải lúc nào bạn cũng đạt được sự cân bằng, tức là lúc mong muốn và trông đợi là ngang bằng nhau. Đôi khi mong muốn của bạn rất mạnh, nhưng bạn lại hoàn toàn không có niềm tin. Chẳng hạn như trong câu chuyện người mẹ có đứa con bị mắc kẹt dưới chiếc xe hơi, bà ta không tin là mình có thể nâng chiếc xe nặng ra khỏi đứa con của mình, nhưng nỗi mong muốn mạnh đến mức bà ta có thể làm được việc đó. Mặt khác, có nhiều trường hợp khi niềm tin của bạn rất mạnh, nhưng bạn lại không có mong muốn. Sự sáng tạo nên bệnh tật, chẳng hạn như bệnh ung thư, là loại ví dụ mà khi *niềm tin* thì rất mạnh nhưng *mong muốn* thì lại không như thế.

Nhiều người trong các bạn nhiều lần trong một ngày tự thấy mình ở trong cái mà chúng tôi gọi là *Xưởng tiêu cực*. Khi ngồi bên bàn cùng với một tập hóa đơn, cảm thấy căng thẳng, thậm chí là sợ hãi vì không có đủ tiền để thanh toán, lúc đó bạn đang ở trong *Xưởng tiêu cực*. Vì khi bạn ngồi đó với ý nghĩ không có đủ tiền, bạn đang ở trong trạng thái hoàn hảo để tạo nên thêm những điều bạn không mong muốn. Cách bạn cảm nhận về điều đó là dấu hiệu từ *Nội thể* của bạn nói với bạn rằng điều mà bạn đang nghĩ không hài hòa với cái mà bạn mong muốn.

Tóm tắt *Quá trình sáng tạo có chủ ý*

Bây giờ chúng ta hãy cùng tóm tắt tất cả những điều đã nói ở đây để các bạn có thể có kế hoạch rõ ràng và dứt khoát nhằm kiểm soát có chủ ý trải nghiệm sống của mình: thứ nhất, thừa nhận rằng bạn là những gì hơn cả bạn trong cơ thể vật chất này, và có một phần khác rộng lớn hơn, sáng suốt hơn, chắc chắn là già dặn hơn trong con người bạn, ghi nhớ tất cả những gì bạn đã sống qua, và quan trọng hơn, biết bạn bây giờ như thế nào. Và từ chiều kích bao quát đó, phần khác đó của con người bạn có thể cho bạn thông tin rõ ràng và đầy đủ về sự phù hợp của những gì bạn đang làm, đang nói, đang nghĩ, hoặc của những gì bạn *chuẩn bị* làm hay *chuẩn bị* nói.

Bây giờ nếu bạn vạch rõ ý định của bạn vào lúc này, *Hệ dẫn dắt* của bạn thậm chí còn hoạt động hiệu quả hơn, vì nó có khả năng bao hàm tất cả các dữ liệu, tập hợp từ mọi trải nghiệm của bạn (mọi mong muốn, dự định, niềm tin của bạn), và so sánh dữ liệu đó với thứ mà bạn đang làm hoặc chuẩn bị làm, nhằm cung cấp cho bạn những chỉ dẫn đầy đủ tuyệt đối.

Sau đó, khi bạn di chuyển trong ngày, hãy nhạy bén với cách mà bạn cảm nhận. Và cứ khi nào bạn thấy mình có cảm xúc tiêu cực, hãy dừng bất kỳ việc gì đang làm khiến bạn có cảm xúc đó, vì cảm xúc tiêu cực có nghĩa là trong thời điểm đó, bạn đang sáng tạo một cách tiêu cực. *Cảm xúc tiêu cực tồn tại chỉ khi bạn sáng tạo lầm. Và như thế, khi bạn thừa nhận rằng bạn đang có cảm xúc tiêu cực, không quan trọng là vì sao, bạn đã có cảm xúc đó theo cách nào, không quan trọng tình thế ra sao, hãy dừng bất kỳ việc gì bạn đang làm và tập trung ý nghĩ về điều gì đó làm bạn thấy dễ chịu hơn.*

Hãy thực hành *Quá trình sáng tạo có chủ ý* chừng 15 đến 20 phút mỗi ngày bằng cách ngồi im lặng, không bị quấy rầy hay phân tâm bởi những gì xung quanh, mơ ngay giữa ban ngày về cuộc sống của bạn, nhìn thấy bạn như chính bạn muốn, và bao quanh bạn là những thứ làm bạn dễ chịu.

Chú ý đến những gì đang tồn tại chỉ tạo thêm những gì đang tồn tại

Luật hấp dẫn đáp trả bạn, đáp trả *điểm hấp dẫn* của bạn, và *điểm hấp dẫn* của bạn do ý nghĩ của bạn tạo nên. Cách bạn cảm nhận là do ý nghĩ của bạn gây ra. Cho nên cách bạn cảm nhận về bản thân là *điểm hấp dẫn* mạnh và cuốn hút như nam châm của bạn. Khi bạn cảm thấy nghèo nàn, bạn không thể thu hút sự thịnh vượng. Khi bạn cảm thấy béo, bạn không thể thu hút sự thanh mảnh. Khi bạn cảm thấy cô đơn, bạn không thể thu hút sự đồng điệu - vì điều đó sẽ thách thức *Luật*. Nhiều người quanh bạn chỉ ra “thực tế” cho bạn. Họ nói rằng “Hãy đối mặt với sự thật. Hãy nhìn vào những gì tồn tại.” Và chúng tôi nói với bạn rằng nếu bạn chỉ có thể nhìn vào những gì tồn tại thì theo *Luật hấp dẫn* bạn sẽ chỉ sáng tạo thêm những gì đang tồn tại. Bạn cần phải có khả năng đặt ý nghĩ của bạn vượt quá những gì đang tồn tại để có thể thu hút những điều khác biệt hoặc những gì nhiều hơn thế.

Sự chú ý mang tính xúc cảm của bạn đối với những gì đang tồn tại sẽ cột chặt bạn như cái cây bện rễ vào một chỗ, nhưng những tưởng tượng mang tính xúc cảm (hạnh phúc) về thứ mà bạn muốn thu hút đến với trải nghiệm của mình sẽ mang lại những thay đổi đó. *Phần nhiều những gì đang có trong cuộc sống của bạn, nếu bạn muốn tiếp tục, thì tiếp tục chú ý tới những thứ đó, và bạn sẽ tiếp tục giữ được những thứ đó trong trải nghiệm của mình. Nếu có bất kỳ điều gì bạn không muốn, bạn cần phải thôi chú ý tới nó.*

Đánh giá cao điều gì đó sẽ thu hút điều đó đến với mình

Những ý nghĩ làm nảy sinh cảm xúc của bạn là thứ làm thay đổi cuộc sống của bạn nhanh hơn cả. Những ý nghĩ mà bạn nghĩ khi không có cảm xúc gì sẽ chỉ duy trì những gì đang có. Và như thế, những thứ mà bạn đã sáng tạo nên và đang hưởng thụ có thể giữ gìn bằng cách tiếp tục hưởng thụ chúng. Nhưng với những thứ bạn chưa có và rất mong muốn có ngay thì cần phải có ý nghĩ rõ ràng, có ý thức, có chủ ý, làm nảy sinh cảm xúc về chúng.

Một cách cực kỳ hiệu quả để sử dụng *Xưởng sáng tạo* là suy xét các khía cạnh mà bạn đánh giá cao ở những đối tượng được bạn cho là quan trọng nhất. Mỗi lần bạn nghĩ tới một đối tượng nào đó, sự chú ý tới tiểu tiết sẽ lớn thêm lên, và càng thêm nhiều lần và thêm nhiều tiểu tiết thì cảm xúc của bạn về đối tượng đó cũng sẽ tăng lên. Khi tận dụng *Xưởng sáng tạo* theo cách đó, bạn có thể hoàn thành mọi thứ cần thiết cho *sự sáng tạo có chủ ý*, vì bạn đang nghĩ tới điều bạn mong muốn, và trong cảm xúc hưởng thụ của bạn, bạn đang cho phép điều bạn mong muốn hiển hiện trong trải nghiệm sống của mình. Khi bạn thường xuyên ghé vào *Xưởng sáng tạo* của mình, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy mối quan hệ tương hỗ giữa những thứ bạn suy ngẫm trong Xưởng của bạn và sự hiển thị của những thứ đó diễn ra trong trải nghiệm sống của bạn.

Liệu Luật vũ trụ có hoạt động khi tôi không có niềm tin?

Jerry: Abraham, làm ơn cho tôi biết, những luật mà thầy nói tới, những luật vũ trụ ấy, chúng có hoạt động ngay cả khi chúng ta không tin là chúng hoạt động không?

Abraham: Thực sự là có. Bạn gây nên rung động ngay cả khi bạn không biết là mình đang làm điều đó; đó là lý do có sự sáng tạo *mặc định*. Bạn không thể tắt *cơ chế sáng tạo* của bạn; nó luôn hoạt động, và các *Luật* luôn đáp trả. Đó là lý do khiến việc hiểu được các luật vũ trụ có giá trị lớn đến vậy. Không hiểu những luật này hơi giống với việc tham gia một trò chơi mà không biết luật chơi. Và thế là khi chơi, bạn không hiểu vì sao mình nhận được cái mà mình nhận được. Kiểu chơi như thế sẽ khiến người chơi thấy chán nản, và hầu hết đều muốn bỏ cuộc.

Làm sao để không phải nhận thứ mình không muốn?

Jerry: Abraham, vậy chúng ta nên làm thế nào để không phải nhận điều mình không mong muốn?

Abraham: Đừng nghĩ tới cái mà bạn không mong muốn. Đừng hướng ý nghĩ tới điều mà bạn không mong muốn, vì sự chú ý của bạn tới điều đó sẽ thu hút nó đến với bạn. Bạn càng nghĩ tới nó, ý nghĩ của bạn càng trở nên mạnh hơn thì cảm xúc trào dâng càng nhiều. Tuy nhiên, khi bạn nói “Tôi sẽ không nghĩ tới đối tượng đó nữa” thì vào thời điểm đó, bạn vẫn còn nghĩ tới nó. Cho nên chìa khóa để giải quyết vấn đề là hãy nghĩ về điều gì đó khác, điều gì đó mà bạn mong muốn. Bằng thực hành, bạn có thể biết được bạn đang nghĩ về thứ bạn mong muốn hoặc không mong muốn thông qua cách cảm nhận về nó.

Xã hội văn minh hiện nay có vẻ thiếu niềm vui

Jerry: Chúng ta đang sống trong một xã hội mà tôi cho là rất văn minh, và về khía cạnh kinh tế và vật chất thì chúng ta tương đối tốt, nhưng tôi không nhận thấy nhiều niềm vui ở mọi người xung quanh mà tôi gặp ngoài đường hoặc trong công việc. Có phải đó là vì những yếu tố mà thầy đã nói tới... rằng họ có rất ít mong muốn mà chỉ có niềm tin thì mạnh.

Abraham: Hầu hết mọi người kích hoạt sự rung động khi đáp lại những gì họ quan sát thấy. Và như vậy, khi họ quan sát thấy điều gì đó làm họ dễ chịu, họ cảm thấy vui, nhưng khi họ thấy điều gì đó làm họ cảm thấy khó chịu, đơn giản là họ

không thấy vui. Và hầu hết mọi người không tin rằng họ có thể kiểm soát dù là chút ít cái cách họ cảm nhận, vì họ không thể kiểm soát được tình thế mà họ đang có những cảm xúc đáp ứng lại. Chính việc họ tin rằng mình thiếu khả năng kiểm soát trải nghiệm của bản thân là nguyên nhân khiến họ thiếu niềm vui như bạn nhận thấy. Và chúng tôi phải nhắc nhở các bạn rằng nếu bạn tiếp tục nhận thấy họ thiếu niềm vui thì rồi niềm vui của bạn cũng sẽ biến mất.

Tôi muốn có ham muốn mãnh liệt

Jerry: Thầy cũng nói rằng nếu *ham muốn* của bạn rất mãnh liệt thì *niềm tin* của bạn cũng không cần phải mạnh lắm. Vậy làm thế nào để gây dựng được ham muốn mãnh liệt trong cái *Xưởng sáng tạo* mà thầy đã nói tới?

Abraham: Phải có một chỗ bắt đầu cho mọi thứ. Nói cách khác, nhiều người giao tiếp với chúng tôi nói rằng “Abraham, tôi nghe những điều thầy nói rồi, nhưng tôi không biết mình muốn gì”. Và chúng tôi nói, bắt đầu bằng cách khẳng định: *Tôi muốn biết tôi muốn gì*. Vì khi khẳng định như thế, bạn sẽ trở thành thời nam châm thu hút mọi loại dữ liệu mà từ đó bạn có thể đưa ra các quyết định. *Bắt đầu từ một chỗ nào đó, và để Luật hấp dẫn cung cấp cho bạn các ví dụ và những lựa chọn, rồi bạn càng nghĩ đến những sự lựa chọn đó, thì bạn càng trở nên ham muốn mãnh liệt hơn.*

Sự chú ý tới bất kỳ đối tượng nào cũng sẽ khiến nó lớn dần lên, và vì thế cảm xúc cũng mạnh lên. Khi bạn nghĩ về điều bạn muốn và bạn tiếp tục bổ sung chi tiết vào bức tranh, những ý nghĩ sẽ trở nên mạnh hơn. Nhưng khi bạn nghĩ về điều gì đó bạn mong muốn rồi sau đó lại nghĩ là nó vẫn chưa tới với bạn... rồi bạn lại nghĩ lúc có được điều đó thì thật sung sướng, nhưng sau lại nhớ là cái đó quá đắt và bạn không đủ điều kiện để có nó... cứ nghĩ tới nghĩ lui như thế sẽ làm yếu dần ham muốn của bạn và làm chậm lại sự lớn mạnh của ý nghĩ.

Tôi có thể gạt bỏ niềm tin phản tác dụng được không?

Jerry: Liệu người ta có thể sáng tạo theo một hướng mong muốn cụ thể nào đó ngay cả khi người ta đã bị dẫn dắt (bởi những người khác) đến chỗ tin rằng *số phận* của họ được sáng tạo theo một hướng khác?

Abraham: Nếu mong muốn của họ đủ mạnh thì họ có thể. Nói cách khác, người mẹ mà chúng ta đã nhắc tới trong câu chuyện ở phần trước được xã hội và chính trải nghiệm sống của bà dạy cho bà tin rằng bà không thể nhắc nôi chiếc xe nặng đến thế, nhưng khi mong muốn của bà đủ mãnh liệt (vào lúc đứa con bị nguy hiểm) thì bà có thể làm được việc đó. Và như thế nếu mong muốn đủ mạnh thì niềm tin có thể bị lấn át.

Niềm tin thường rất mạnh và chậm thay đổi, nhưng chúng *có thể* thay đổi. Khi bạn tiếp tục vươn tới những ý nghĩ mang lại cảm xúc dễ chịu và dễ chịu hơn nữa, bạn sẽ tìm thấy chúng và kích hoạt chúng, và rồi *Luật hấp dẫn* sẽ đáp ứng, rồi sẽ đến lúc cuộc sống mới của bạn thể hiện những thay đổi (niềm tin) đó trong ý nghĩ. Nếu bạn cứ giữ ý nghĩ là bạn chỉ có thể tin vào những thứ có căn cứ là “bằng chứng thực tế” thì đối với bạn sẽ chẳng có gì thay đổi, nhưng khi bạn hiểu rằng việc thay đổi sự tập trung ý nghĩ, và sự ứng đáp của *Luật hấp dẫn* đối với ý nghĩ mới, sẽ mang lại bằng chứng mới, thì bạn sẽ hiểu sức mạnh của sự sáng tạo có chủ ý.

Niềm tin của kiếp trước có ảnh hưởng tới cuộc sống hiện tại của tôi hay không?

Jerry: Có ý nghĩ (hoặc niềm tin) nào từ một trong những kiếp trước vẫn còn sáng tạo, hoặc có khả năng sáng tạo nên những tình huống trong trải nghiệm sống vật chất hiện tại của chúng ta không?

Abraham: Bạn là thực thể liên tiếp được khuếch đại và cái *Nội thể* của bạn là đỉnh điểm của tất cả những gì bạn đã sống qua. *Nội thể* không chỉ tin mà nhận thức được sự xứng đáng và giá trị của con người bạn, vì vậy khi bạn chọn ý nghĩ đồng điệu với ý nghĩ của *Nội thể*, bạn cảm nhận được rõ ràng nhận thức đó.

Tuy nhiên, các chi tiết của bất kỳ trải nghiệm vật chất nào ở kiếp trước không ảnh hưởng đến bạn trong trải nghiệm vật chất hiện nay. Có rất nhiều sự nhầm lẫn về chuyện này và nó xuất hiện vì có những người không muốn chấp nhận rằng họ là người sáng tạo nên trải nghiệm của chính bản thân họ. Họ nói rằng “Ồ kiếp này tôi béo vì tôi đã đói đến chết ở kiếp trước.” Và chúng tôi nói thế này: *Không hề có gì từ trải nghiệm ở kiếp trước ảnh hưởng tới những gì các bạn đang làm hiện nay, trừ khi bạn, theo một cách nào đó, nhận thức được nó và từ đó chú ý tới nó.*

Liệu kỳ vọng tiêu cực của tôi có ảnh hưởng tới hạnh phúc của người khác không?

Jerry: Nếu trong khi lo lắng đến hạnh phúc của những người mà chúng ta thực sự quan tâm, chúng ta thấy ý nghĩ của mình trôi về hướng tiêu cực và có liên quan tới họ, thì liệu chỉ bằng việc suy xét một vấn đề xảy ra trong cuộc sống của họ ta cũng có thể gây hại cho họ không?

Abraham: Bạn không thể sáng tạo trong trải nghiệm của người khác vì bạn không thể thay họ khởi xuất sự rung động - chính là điểm hấp dẫn của họ. Nhưng khi bạn tập trung vào điều gì đó đủ lâu để ý nghĩ của bạn trở nên mạnh mẽ và bạn cảm thấy một cảm xúc mãnh liệt về nó, thì bạn có thể gây ảnh hưởng tới ý nghĩ mà họ đang nghĩ về một đối tượng nào

đó.

Hãy nhớ, hầu hết mọi người khởi xuất sự rung động để ứng đáp với những gì họ quan sát thấy, cho nên nếu họ quan sát bạn và thấy vẻ âu lo trên khuôn mặt của bạn hoặc quan sát những nhận xét âu lo của bạn, họ có thể ngã về hướng của điều không mong muốn.

Nếu bạn muốn có giá trị lớn đối với người khác, hãy nhìn nhận họ như cách họ muốn là. Đó là ảnh hưởng mà bạn muốn mang đến cho họ.

Liệu tôi có thể xóa những gì đã được người khác lập trình trước?

Jerry: Nếu trí óc của một người nào đó được người khác lập trình để có một niềm tin nào đó và người này thấy rằng niềm tin này không còn đáng mong muốn trong cuộc đời họ, thì làm thế nào để anh ta xóa bỏ đi những niềm tin đó?

Abraham: *Các bạn bị ảnh hưởng tiêu cực bởi hai trở ngại chính: một là ảnh hưởng của người khác, và hai là ảnh hưởng của những thói quen cũ của chính bạn...* Bạn đã phát triển các khuôn mẫu cho ý nghĩ cho nên bạn có thể dễ dàng rơi vào những khuôn mẫu cũ đã quen thuộc hơn là có những ý nghĩ mới phù hợp với ham muốn mới. Vấn đề là cần vận dụng có chủ ý một chút sức mạnh, hay như các bạn nói, sức mạnh của ý chí, và chuyển sự tập trung chú ý vào hướng mới.

Việc “lập trình” mà bạn nói tới chỉ là kết quả của việc bạn đã tập trung vào điều gì đó và sau đó là vào sự ứng đáp của *Luật hấp dẫn* đối với sự tập trung đó, cho nên bất kỳ điều gì bạn tập trung vào cũng sẽ lớn mạnh lên. Trong số những cái mà bạn gọi là “lập trình”, một số thứ đơn giản chỉ là sự liên kết lành mạnh với xã hội hiện tại bạn đang sống, nhưng một số thứ thực sự cản trở sự phát triển của cá nhân bạn. Qua thời gian và bằng thực hành, bạn sẽ có khả năng chỉ ra sự khác biệt, và dẫn dắt ý nghĩ của bạn theo hướng những lựa chọn của chính cá nhân bạn. Và đó đích thực là sự *Sáng tạo có chủ ý*.

Điểm năng lượng của tôi tồn tại ngay bây giờ phải không?

Jerry: Abraham, trong những cuốn sách của Seth có một câu là: Điểm năng lượng của bạn nằm trong hiện tại. Theo thầy, câu đó muốn nói gì?

Abraham: Dù bạn đang nghĩ về điều gì đó đang xảy ra ngay hiện tại, hoặc điều gì đó xảy ra trong quá khứ, hoặc eBook by Đào Tiểu Vũ

điều gì đó bạn muốn xảy ra trong tương lai của bạn, thì việc bạn nghĩ vẫn là ở hiện tại. Bạn khởi xuất sự rung động của ý nghĩ trong hiện tại của bạn và *Luật hấp dẫn* luôn ứng đáp chính sự rung động của ý nghĩ hiện tại, cho nên sức mạnh sáng tạo của bạn tồn tại *ngay bây giờ*.

Cũng rất có ích khi biết rằng cảm xúc của bạn xuất hiện là để đáp lại ý nghĩ hiện tại của bạn, dù là ý nghĩ đó liên quan tới *quá khứ, hiện tại, hay tương lai*. Cảm xúc của bạn càng mạnh thì ý nghĩ của bạn càng mạnh, và bạn càng nhanh thu hút đến với trải nghiệm của mình những điều khớp với bản chất của ý nghĩ đó.

Bạn có thể nhớ lại một cuộc cãi vã với ai đó nhiều năm về trước, hoặc với ai đó có thể đã qua đời được 10 năm, nhưng khi bạn nhớ lại cuộc cãi vã vào thời điểm *hiện tại*, bạn kích hoạt sự rung động của nó vào chính *lúc này*, và *điểm hấp dẫn hiện tại* bị ảnh hưởng ngay bây giờ.

Điều tiêu cực đầu tiên đã xuất hiện như thế nào?

Jerry: Tôi vẫn thường tự hỏi là căn bệnh đầu tiên, hay điều tiêu cực đầu tiên, đã xuất hiện như thế nào. Liệu có phải khởi đầu của mọi chuyện xuất hiện bởi ý nghĩ về chính nó? Nói cách khác, giống như ánh sáng điện đầu tiên, ý nghĩ xuất hiện trước và sau đó mới có ánh sáng điện theo sau, cho nên việc chúng ta dán thêm vào bệnh tật, hoặc những điều tốt đẹp, hay tuyệt diệu chỉ là một bước, hay một ý nghĩ, vượt quá điều gì đó đã được nghĩ đến từ trước?

Abraham: *Tất cả mọi thứ - dù bạn định nghĩa nó là tốt hay xấu - chỉ là các bước logic tiếp theo từ chỗ bạn đang đứng.*

Bạn đã đúng khi hiểu rằng ý nghĩ xuất hiện trước. Đầu tiên là có một ý nghĩ, rồi đến định hình ý nghĩ (thought-form), sau đó là biểu hiện. Tình hình hiện tại của bạn là một nấc thang của trải nghiệm, nó khơi dậy ý nghĩ nối tiếp nhau.

Khi bạn hiểu rằng bạn có thể lựa chọn việc kỳ vọng một cách tích cực hay tiêu cực, và trong trường hợp nào thì *Luật hấp dẫn* cũng sẽ gia tăng sức mạnh cho ý nghĩ tới khi nó thực sự hiển hiện, thì có thể bạn sẽ muốn mình có chú ý hơn đối với hướng ý nghĩ của mình. Không có gì hiển hiện ngay từ lúc bạn chỉ chú ý lần đầu tiên, thoáng qua. Cần phải có thời gian và sự chú ý vào đối tượng để thu hút đủ sức mạnh khiến nó hiển hiện. Đó là lý do tất cả mọi thứ, cả những điều mong muốn lẫn những điều không mong muốn, đều gia tăng. Nói cách khác, dịch bệnh gia tăng và trở nên đầy rẫy khi con người cứ ngày càng tập trung vào dịch bệnh.

Sự tưởng tượng có giống như hình dung?

Jerry: Abraham, thầy mô tả từ “tưởng tượng” như thế nào? Đối với thầy từ đó có nghĩa gì?

Abraham: Tưởng tượng là sự pha trộn và nhào nặn các ý nghĩ thành những sự kết hợp khác nhau. Nó tương tự như việc quan sát một tình huống. Tuy nhiên, trong tưởng tượng, bạn đang sáng tạo các hình ảnh thay vì nhìn thấy điều gì đó trong thực tại của bạn. Một số người dùng từ *hình dung*, nhưng chúng tôi muốn đưa ra một sự khác biệt tinh tế như sau: *hình dung* thường chỉ là ký ức của điều gì đó bạn đã từng quan sát thấy. Còn với từ *tưởng tượng*, chúng tôi muốn nói tới việc chủ ý mang những thành tố được mong muốn lại với nhau trong tâm trí bạn để sáng tạo nên một kịch bản được mong muốn. Nói cách khác, đó là việc tập trung với dự định làm nảy sinh cảm xúc tích cực. Khi chúng tôi dùng từ *tưởng tượng*, chúng tôi thực sự nói về việc *chủ ý sáng tạo* thực tại của chính bạn.

Jerry: Nhưng làm thế nào để một người có thể hình dung hoặc tưởng tượng điều gì đó mà họ chưa bao giờ nhìn thấy, giống như một người bạn mà họ mong muốn có, một đứa con mà họ muốn sinh, hay một thiên chức nào đó mà họ chưa từng nghĩ tới?

Abraham: Khi bạn quan sát thế giới quanh mình, hãy chủ ý thu thập và suy xét các khía cạnh của đời sống đang hấp dẫn bạn. Hãy nhận thấy nụ cười rạng rỡ mà người nào đó trao cho bạn hay căn nhà đẹp mà người nào đó đang sống. Hãy nhận xét trong đầu hoặc viết hẳn ra nhận xét về những thứ bạn đang tận hưởng trong thế giới của mình, rồi sau đó trộn những thành tố này lại trong tâm trí bạn, tạo nên những kịch bản và phiên bản của cuộc sống mà bạn thích thú. Đừng tìm kiếm những khuôn mẫu hoàn hảo, vì bạn độc đáo và là người sáng tạo nên thực tại độc nhất vô nhị của mình.

Với thời gian, bạn sẽ phát hiện ra, hay sẽ nhớ ra là nghệ thuật tưởng tượng sẽ khiến cho những hệ quả dễ chịu mở đường đến với trải nghiệm của bạn, và nghệ thuật tưởng tượng này cũng rất hấp dẫn và thú vị. Khi bạn bắt đầu nói “Tôi muốn biết mình muốn gì” thì qua Luật, bạn sẽ bắt đầu thu hút đủ loại ví dụ. Và khi bạn thu thập dữ liệu đến với mình, hãy để cho dự định chủ đạo của bạn mỗi ngày tìm kiếm những điều bạn mong muốn. Sau đó, bạn có thể tìm kiếm quanh mình để nhìn thấy ở người khác những nét mà bạn muốn có ở người bạn, người tình hay trong công việc. *Thực sự là không có khuôn mẫu hoàn hảo nào cho bạn, dù là về bất kỳ đối tượng nào - bạn là người sáng tạo nên khuôn mẫu đó.*

Đôi khi chúng tôi thấy người ta nói thế này: “Tôi muốn giàu có, và rồi tôi gặp một người giàu có, nhưng ông ta có sức khỏe thật tệ và một cuộc hôn nhân bất hạnh, cho nên tôi liên tưởng sự giàu có với hôn nhân bất hạnh và sức khỏe tệ hại,

và tôi không còn muốn giàu có nữa.” Vậy thì chúng tôi trả lời thế này, hãy thu thập dữ liệu về sự giàu có nếu bạn mong muốn giàu có, và chừa ra cái sức khỏe tệ hại và hôn nhân bất hạnh.

Jerry: Như vậy, chúng ta có thể hình dung việc ghép lại với nhau tất cả những nét mà mình mong muốn, ở người bạn đời, hay đứa con, hay công việc?

Abraham: Đúng vậy. Và đó thực sự là ý nghĩa của *Xưởng sáng tạo*. Đó là nơi để bạn có thể đến, không phân tâm, và bắt đầu tạo nên những bức tranh trong tâm trí bạn.

Jerry: Như vậy, không cần phải là cái gì đã tồn tại rồi. Chỉ cần đó là chính cái mà ta cảm thấy muốn được trải nghiệm?

Abraham: Và khi bạn làm việc trong *Xưởng sáng tạo* của mình, bạn sẽ thấy rằng trong hầu hết trường hợp điều (mong muốn) đó không đến với bạn ngay trong chốc lát. Bạn sẽ biết khi nào bạn cảm thấy rõ ràng bởi vì bạn sẽ cảm thấy hưng phấn... Bạn đã bao giờ làm một dự án, nghĩ mãi về nó và đột nhiên thốt lên “Mình có một ý hay”? Cảm giác *Mình có một ý hay* là điểm mà bạn bắt đầu khởi xuất sự sáng tạo. Nói cách khác, bạn đã nung nấu ý nghĩ trong đầu tới lúc bạn đủ rõ ràng (về ý nghĩ đó), để khi chạm phải sự kết hợp hoàn hảo của những ý nghĩ thì *Nội thể* khơi dậy cảm xúc nhằm mách bảo rằng *Đúng, chính là thế! Đúng là cái cần rồi*. Và như thế, ý nghĩa của *Xưởng sáng tạo* là nghĩ về đủ mọi thứ cho tới khi cảm nhận được một ý tưởng hay.

Jerry: Khi một dự định mạnh mẽ mà chúng ta đã hình dung lại không trở thành hiện thực thì nguyên nhân phổ biến nhất là gì?

Abraham: *Nếu bạn đã hình dung dự định của mình một cách thuần khiết thì nó sẽ phải đến và đến một cách nhanh chóng*. Tinh thuần khiết của sự hình dung là chìa khóa của vấn đề, và ở đây chúng tôi muốn nói đến sự khởi xuất ý nghĩ thuần túy theo hướng của những gì bạn mong muốn. Khi bạn nói “Tôi muốn điều đó, nhưng...” thì việc bạn thêm *nhưng* vào là bạn đã hủy bỏ điều đó hoặc làm nó thất bại ngay từ khi nó mới nảy sinh. Thường thì bạn khởi xuất ý nghĩ về sự thiếu vắng mong muốn nhiều hơn là về sự hiện hữu mong muốn. *Nếu có điều gì đó bạn mong muốn mà chạm đến với bạn, thì đó có thể chỉ vì một nguyên nhân: bạn dành nhiều thời gian để tập trung vào sự thiếu vắng hơn là sự hiện hữu của điều đó*.

Nếu bạn có thể xác định mình muốn gì và rồi *chú ý* nghĩ một cách mạch lạc về cái bạn muốn cho tới khi có nó thì bản chất của mọi điều mà bạn muốn sẽ nhanh chóng trở thành của bạn. Nếu bạn có thể dành thời gian chỉ để hình tượng hóa một cách thuần túy điều bạn muốn, hơn là chú ý tới thực tế của *cái đang tồn tại*, bạn sẽ thu hút điều bạn muốn hơn là *cái đang tồn tại*. Vấn đề là ở việc thay đổi *điểm hấp dẫn* có tính nam châm của bạn.

Hãy dời ánh mắt, lời nói, và ý nghĩ khỏi cái đang tồn tại và chỉ hướng chúng tới cái bạn đang mong muốn. Bạn càng nghĩ và nói về cái bạn muốn thì cái bạn muốn sẽ càng nhanh trở thành của bạn.

Kiên nhẫn có phải là đức tính tích cực?

Jerry: Abraham, thầy cảm thấy thế nào khi nói với ai đó rằng “hãy kiên nhẫn”?

Abraham: Khi bạn hiểu *Luật hấp dẫn*, và khi bạn bắt đầu chú ý định hướng ý nghĩ của mình thì những điều bạn mong muốn sẽ nhanh chóng và đều đặn chảy đến với trải nghiệm của bạn, và sự kiên nhẫn là không cần thiết.

Chúng tôi không thấy hứng thú với việc ai đó học cách kiên nhẫn, vì điều đó ngụ ý rằng mọi việc theo lẽ tự nhiên đều mất nhiều thời gian, và điều đó là không đúng. Nó chỉ mất thời gian khi các ý nghĩ của bạn mâu thuẫn với nhau. Nếu bạn cứ tiến rồi lui thì có khả năng là bạn sẽ không bao giờ tới được nơi bạn muốn tới. Nhưng khi bạn không lui nữa mà chỉ có tiến tới thì bạn sẽ nhanh chóng tới đích. Và việc đó không đòi hỏi phải kiên nhẫn.

Tôi muốn thực hiện bước nhảy vọt

Jerry: Thực ra thì thực hiện một bước tiến nhỏ từ chỗ hiện tại, chỉ *làm việc* gì đó hơn một chút so với những gì vẫn làm, có hơn một chút so với cái mà chúng ta vẫn *là*, có thêm một chút so những gì ta đang có thì dễ, nhưng để thực hiện một bước “nhảy vọt” như vẫn thường nói thì thế nào? Nói khác đi là đạt được một điều gì đó vượt xa bất kỳ điều gì mà ta đã từng chứng kiến. Làm thế nào để người ta có thể sáng tạo một điều tương tự như vậy?

Abraham: Câu hỏi rất hay. Bạn đã chạm tới chìa khóa của vấn đề. Lý do khiến bạn dễ thực hiện những bước tiến nhỏ là bạn có thể dễ dàng nhận thấy niềm tin mà bạn đang có và chỉ gắng kéo căng chút ít niềm tin đó. Bạn vẫn không thay đổi hẳn niềm tin của mình, bạn chỉ nói rộng nó ra một chút thôi. “Bước nhảy vọt” thường có nghĩa là bạn cần loại bỏ niềm tin hiện tại và đón nhận niềm tin mới.

Bước nhảy vọt không thể đạt được bằng cách củng cố niềm tin hay vé cho phép (điều mình tin xảy ra) của phương trình. Bước nhảy vọt có thể đạt được bằng cách gia cố phần mong muốn.

Chẳng lẽ bạn không đồng ý rằng người mẹ (trong câu chuyện đã kể) nâng cả chiếc xe hơi đề lên đưa con của mình là đã trải nghiệm một “bước nhảy vọt”? Nếu cô ta ở trong phòng tập thể dục, thì sẽ phải mất rất rất nhiều thời gian, từng chút một, để thuyết phục cô ta rằng cô ta có thể nâng một vật gì nặng đến thế. Nhưng mong muốn mãnh liệt của cô ta đã tạo ra “bước nhảy vọt” vào lúc đó.

Chúng tôi không cổ xúy cho những “bước nhảy vọt” vì chúng đòi hỏi sự tương phản quá mức, gây ra sự bùng nổ ngoạn mục ham muốn của bạn và có thể sản sinh ra kết quả đáng kinh ngạc. Nhưng kết quả như thế hầu hết là chi nhất thời, vì sự cân bằng của các niềm tin cuối cùng sẽ mang bạn trở về chỗ bạn đã ở. Việc chuyển dịch dần dần niềm tin về hướng những ham muốn của bạn là cách sáng tạo hợp lý hơn.

Jerry: Xin hãy nói lại cho tôi một lần nữa: Làm thế nào để chúng ta có thể thôi bùng ham muốn của mình? Làm thế nào để khiến cho chính bản thân mình mong muốn nhiều hơn?

Abraham: Hãy hướng ý nghĩ của bạn vào thứ mà bạn tin là mình mong muốn, và *Luật hấp dẫn* sẽ hút thêm thông tin, dữ liệu, và thêm tình huống cho sự sáng tạo của bạn.

Bạn thấy đấy, khi nhìn cái bạn mong muốn, bạn có một cảm xúc mãnh liệt, tích cực, đó là một quá trình tự nhiên. Cho nên vấn đề là hướng ý nghĩ của bạn đến những điều bạn muốn. Nếu có thể thì hãy đến những chỗ có những điều bạn muốn để chú ý đặt mình vào vị thế cảm nhận tuyệt vời. Và khi bạn cảm thấy dễ chịu, mọi thứ tốt đẹp (theo đánh giá của bạn) sẽ bắt đầu đến với trải nghiệm của bạn.

Khi bạn chú ý vào điều gì đó, *Luật hấp dẫn* sẽ “thôi bùng” ham muốn. Và nếu có vẻ như bạn cần nhiều công sức để ham muốn tăng lên và có thêm cảm xúc tích cực thì đó là vì bạn đang nghĩ về cái bạn muốn nhưng sau đó lại nghĩ về điều trái ngược, cho nên bạn khiến cho sự vận động đều đặn tiến về phía trước không thể diễn ra.

Có phải những thứ to tát thì khó hiện thực hóa hơn?

Jerry: Vậy thì có phải điều thầy nói chính là lý do khiến hầu hết mọi người cảm thấy có thể sáng tạo hoặc hiện thực
eBook by Đào Tiểu Vũ

hóa những việc nhỏ, nhưng lại cảm thấy không thể sáng tạo nên những điều lớn hơn?

Abraham: Đó là vì họ không hiểu *Luật*, và họ lẫn lộn giữa cái có thể là và cái đã là... *Khi bạn hiểu Luật, bạn hiểu được là tạo nên một tòa lâu đài cũng không khó hơn tạo nên một chiếc cốc. Đó là hai thứ bình đẳng. Tạo ra 10 triệu USD cũng không khó hơn là tạo ra 100.000 USD. Đó là cách vận dụng cùng một Luật theo cách giống nhau cho hai dự định khác nhau.*

Tôi có thể chứng minh những nguyên tắc này cho người khác không?

Jerry: Khi một người muốn thử nghiệm những *Luật* này hoặc những nguyên tắc này để có chứng minh về tính hữu hiệu của chúng với người khác và họ nói rằng “Hãy để tôi cho bạn thấy tôi có thể làm gì với chúng” thì liệu điều này có ảnh hưởng gì tới tính hữu hiệu của *Luật hấp dẫn* không?

Abraham: Việc có chứng minh một điều gì đó thường nảy sinh vấn đề là nó sẽ khiến bạn chống lại điều gì đó mà bạn không mong muốn. Và khi bạn làm như thế, bạn kích hoạt *chính cái điều* đang ở trong sự rung động của bạn, như vậy bạn càng khó đạt được thứ mà bạn mong muốn. Điều này cũng có thể khiến bạn nản lòng vì nếu *họ* rất nghi ngờ thì họ có thể ảnh hưởng đến bạn, khiến bạn cũng ít nhiều nghi ngờ.

Không cần phải dùng lời nói để chứng minh bất kỳ điều gì cho bất kỳ ai. Hãy cứ để cho chính con người bạn, như bạn đang sống, là ví dụ rõ ràng để khích lệ người khác.

Vì sao cần biện hộ cho sự xứng đáng của bản thân mình?

Jerry: Abraham, vì sao thầy cảm thấy rằng nhiều người trong chúng tôi, trong hình dạng vật chất, dường như có nhu cầu biện hộ về những gì tốt đẹp đến với chúng tôi?

Abraham: Một phần lý do là vì con người làm tương về sự hạn chế của nguồn lực, cho nên họ cảm thấy cần phải giải thích cho người khác vì sao *họ* lại xứng đáng nhận được điều đó chứ không phải người khác. Niềm tin vào “sự không xứng đáng” là một yếu tố khác. Có một ý nghĩ rất mạnh trong chiều kích vật chất của các bạn mách bảo rằng “Bạn không xứng đáng, cho nên bạn ở đây để *chứng minh* rằng mình xứng đáng”.

Bạn không ở đây để chứng minh sự xứng đáng của bản thân. *Bạn xứng đáng*. Bạn ở đây để trải nghiệm sự lớn mạnh đầy hoan hỉ. Chính là nhờ sức mạnh từ ham muốn của bạn, sức mạnh của việc bạn cho phép - thực sự là từ việc bạn áp dụng chính các luật mà chúng ta đang bàn tới - bản thân mình xuất hiện trong thực tại không gian-thời gian này. Và như vậy, bạn thấy đấy, sự tồn tại dưới dạng vật chất của bạn là minh chứng về giá trị của bạn, hay về việc bạn xứng đáng được là, được làm hay được có những gì bạn mong muốn.

Nếu bạn có thể hiểu rằng lý do khiến ý nghĩ về sự “không xứng đáng” mang lại cảm xúc khó chịu đến thế là vì ý nghĩ đó hoàn toàn bất đồng với cách mà *Nội thể* của bạn cảm nhận, thì khi đó bạn có thể sẽ cố cải thiện hướng ý nghĩ của mình. Nhưng nếu bạn không hiểu điều đó, thì thường là bạn sẽ lằng lằng khắp nơi, cố làm vui lòng người khác, nhưng vì không hề có sự nhất quán trong cái mà người ta đòi hỏi ở bạn, rốt cuộc bạn mất phương hướng.

Khi bạn ở trong trạng thái cố biện hộ, bạn ở trạng thái tiêu cực, vì bạn không tập trung vào cái bạn muốn. Thay vào đó bạn lại cố thuyết phục người khác rằng việc bạn ham muốn là hoàn toàn ổn; nhưng bạn không cần phải làm thế. Điều đó hoàn toàn ổn.

Hành động, hay công việc, tương thích với phương pháp của Abraham như thế nào?

Jerry: Trong số những người đạt được thành tựu lớn mà tôi từng gặp, - những người mà điều vui vẻ đến với họ thật nhiều trong quan hệ với mọi người, cả về phương diện sức khỏe - nhiều người dường như không phải tốn nhiều năng lượng vật chất để nhận được những điều đó. Dường như họ làm việc ít hơn nhiều so với những người có vẻ phải làm việc vất vả hơn mà lại nhận được ít hơn. Vậy theo phương pháp sáng tạo nên những cái mà ta mong muốn thì công việc vật chất, hay phần hành động nằm ở đâu?

Abraham: Bạn không xuất hiện ở môi trường này để sáng tạo bằng *hành động*. Thay vì thế, *hành động của bạn* chính là cách bạn hưởng thụ những gì bạn sáng tạo nên bằng ý nghĩ. Khi bạn dành thời gian chú ý khỏi xuất ý nghĩ của mình, phát hiện ra sức mạnh của sự tương thích giữa niềm tin và kỳ vọng với việc điều chỉnh ý nghĩ về ham muốn, *Luật hấp dẫn* sẽ sinh ra cho bạn những thành quả mà bạn đang kiếm tìm. Tuy nhiên, nếu bạn không dành thời gian để điều hòa những ý nghĩ của mình, thì không có hành động nào trong thế giới này đủ để bù đắp cho sự bất đồng điệu đó.

Hành động có cảm hứng từ ý nghĩ đồng điệu là một hành động hân hoan. Hành động khởi phát từ ý nghĩ mâu thuẫn là một công việc cực nhọc không làm mãn nguyện và không làm nảy sinh kết quả tốt. Khi bạn thực sự cảm thấy

như mình đang lẫn xả vào hành động, đó là dấu hiệu rõ rệt cho thấy sự rung động ở bạn là thuần khiết và bạn không khởi phát ý nghĩ mâu thuẫn với ham muốn của chính bản thân. Khi bạn thấy vất vả để làm việc gì đó, hay khi hành động mà bạn làm không sản sinh ra kết quả bạn tìm kiếm, thì thường là vì bạn khởi phát ý nghĩ trái ngược với ham muốn của bạn.

Các bạn hầu như là những con người hành động-vật chất vào lúc này vì các bạn chưa hiểu sức mạnh ý nghĩ của mình. Khi bạn biết vận dụng ý nghĩ của mình một cách có chủ ý, bạn sẽ không cần phải hành động quá nhiều.

Tôi đang chuẩn bị sẵn các tình huống tương lai của mình

Người ta thường nói với chúng tôi là “Abraham, tôi phải hành động - tôi không thể cứ ngồi quanh và nghĩ cả ngày hôm nay.” Và chúng tôi đồng ý rằng cuộc sống của các bạn đang diễn ra, đòi hỏi phải có hành động. Nhưng nếu ở vào địa vị của các bạn, hôm nay, chúng tôi sẽ khởi phát ý nghĩ thấu đáo hơn nhiều về những điều quan trọng với mình trong chừng mực có thể. Và khi chúng ta thấy mình đang nghĩ về những điều ta không mong muốn (những ý nghĩ luôn có cảm xúc tiêu cực kéo theo) chúng ta sẽ dừng lại và cố tìm một cách nghĩ mang lại cảm giác dễ chịu hơn. Và qua thời gian, mọi thứ sẽ tốt hơn, bất kể là về chủ đề nào.

Giả sử như bạn đang đi trên phố và thấy một kẻ to cao (theo đánh giá của bạn) đang đánh một người nhỏ bé hơn. Cần phải có hành động gì đó ngay bây giờ! Sự lựa chọn của bạn, ở vào giai đoạn hiển thị thực tế lúc này, là bỏ chạy để mặc cho người nhỏ bé hơn bị đau, hoặc xông vào can và có nguy cơ bị đau. Lựa chọn nào cũng không làm bạn mãn nguyện.

Vì vậy, cứ hành động theo cách bạn chọn, nhưng đừng để ý nghĩ của bạn ở nguyên chỗ hiện nay. Hãy tập hợp các hình ảnh tích cực từ những trải nghiệm sống của những người sống hài hòa hơn, và mang chúng vào *Xưởng sáng tạo*, làm cho những ý nghĩ kiểu đó trở thành rung động mạnh nhất bên trong bạn. Và với thời gian, *Luật hấp dẫn* sẽ không mang bạn đến với những tình huống có vẻ như chẳng có sự lựa chọn nào là tích cực.

Người coi bản thân mình như một nhân vật “cứu đời”, cứu những người thấp bé trước những kẻ mạnh, sẽ thấy mình thường gặp phải những người cần cứu giúp... Và nếu ham muốn của bạn là có những trải nghiệm như thế, hãy tiếp tục ý nghĩ về những trải nghiệm đó, và Luật hấp dẫn sẽ tiếp tục mang những trải nghiệm đó đến với bạn. Nhưng nếu bạn muốn một điều khác, hãy nghĩ về điều đó, và Luật hấp dẫn sẽ mang điều đó đến với bạn. Đối tượng của ý nghĩ trong bạn dọn sẵn đường cho những trải nghiệm của bạn trong tương lai.

Làm thế nào Vũ trụ hoàn thành những ham muốn đa dạng của chúng ta?

Jerry: Tôi từng nói với mọi người rằng tôi quan sát thấy là những người làm việc cực nhọc nhất thì lại nhận được ít nhất, và những người làm ít nhất thì lại được nhiều. Và vẫn phải có người nào đó làm những việc mà chúng tôi gọi là việc *nhặng nhọc* như trồng khoai tây, vắt sữa bò, hay khoan dầu. Vậy Abraham, thầy hãy giải thích xem làm thế nào để mỗi người trong chúng ta có thể là, có thể làm và có thể có những gì ta muốn, mặc dù vẫn phải có những kiểu công việc cần có người làm.

Abraham: Các bạn đang sống trong cái mà chúng tôi nhìn nhận là một Vũ trụ cân bằng hoàn hảo. Các bạn như những đầu bếp trong một căn bếp được tích trữ đầy đủ, và mọi loại nguyên liệu có thể hình dung đều dồi dào, cho phép bạn sáng tạo theo bất kỳ thực đơn nào bạn muốn. Khi các bạn thực sự không muốn làm việc gì đó, bạn sẽ khó hình dung là có những người khác lại có thể thích làm, hoặc không phản đối nếu phải làm việc đó.

Chúng tôi biết rất rõ rằng nếu xã hội của các bạn quyết định họ không muốn làm một việc nào đó, bằng sức mạnh của ham muốn, các bạn sẽ có cách khác để làm, hoặc không phải làm việc đó. Thông thường, một xã hội khi đạt tới mức không còn ham muốn một thứ gì đó thì thứ đó sẽ chấm dứt tồn tại, và được thay thế bằng một dự định mới và được cải tiến.

Cuộc sống vật chất khác với cuộc sống phi vật chất thế nào?

Jerry: Đây là sự khác biệt chủ yếu giữa cuộc sống của chúng tôi, trong trải nghiệm vật chất của thế giới này, với cuộc sống của các thầy, trong chiều kích phi vật chất? Điều gì chúng tôi có trên Trái đất này mà các thầy lại không có?

Abraham: Vì các bạn là sự nối dài mang tính vật chất của chính bản thể mà các bạn thực sự là, cho nên nhiều điều mà các bạn trải nghiệm thì chúng tôi cũng trải nghiệm. Tuy nhiên, chúng tôi không cho phép mình tập trung vào những điều gây khó chịu cho bản thân. Chúng tôi tập trung tích cực hơn vào thứ mình mong muốn, và vì vậy chúng tôi không trải nghiệm cảm xúc tiêu cực mà các bạn có.

Các bạn cũng có năng lực cảm nhận như chúng tôi, và trên thực tế, khi bạn đang ở trạng thái *cảm kích*, ví dụ như khi *yêu*, thì cảm xúc mà các bạn có là chỉ dấu rằng bạn đang nhìn tình hình thực tại của bạn đúng như cách mà chúng tôi nhìn nhận.

Không có sự tách bạch giữa cái bạn biết trong thế giới vật chất và cái bạn thấy được trong thế giới phi vật chất của chúng tôi; tuy nhiên trong thế giới phi vật chất, ý nghĩ của chúng tôi thuần khiết. Chúng tôi không chống cự lại điều không mong muốn. Chúng tôi không nghĩ tới sự thiếu vắng của điều mong muốn. *Chúng tôi dành toàn vẹn sự chú ý cho những ham muốn liên tiếp tiến triển.*

Thế giới vật chất của các bạn, Trái đất, là môi trường dễ chịu để điều chỉnh sự hiểu biết của bạn, vì ở đây ý nghĩ của bạn không diễn dịch thành cái tương đương trong chốc lát mà bạn có một khoảng thời gian đậm. Khi bạn bắt đầu ý nghĩ về cái bạn mong muốn, bạn sẽ phải ý thức rõ ràng (rõ tới mức cảm xúc xuất hiện) về nó trước khi bắt đầu quá trình hấp dẫn nó. Và thậm chí là khi đó, bạn cần phải cho phép nó (cái bạn mong muốn) và kỳ vọng nó đến với trải nghiệm của mình rồi nó mới hiển thị. Khoảng thời gian đậm này sẽ cung cấp cho bạn nhiều cơ hội để có ý thức rõ về mức độ ham muốn của ý nghĩ mà bạn cảm nhận.

Nếu bạn ở trong chiều kích khiến bạn hiển thị cái bạn mong muốn ngay lập tức, thường bạn sẽ phải mất thời gian trốn chạy khỏi sai lầm nhiều hơn là sáng tạo nên những điều bạn mong muốn (như tình cảnh mà nhiều người trong số các bạn đang bị lâm vào).

Điều gì ngăn cản mọi ý nghĩ không mong muốn hiển thị?

Jerry: Trong khoảng thời gian đậm đó, điều gì loại bỏ cái không mong muốn khỏi ý nghĩ của chúng ta trước khi chúng (ý nghĩ) hiển hiện về phương diện vật lý?

Abraham: Trong hầu hết trường hợp, những thứ đó không bị “loại bỏ”. Hầu hết mọi người đều có một vài thứ thích và cả một vài thứ không thích. *Hầu hết đều đang sáng tạo nên gần như toàn bộ mọi điều trong cuộc sống họ một cách mặc nhiên vì họ không hiểu luật chơi. Họ cũng không hiểu các Luật vũ trụ.*

Nhưng có những người đang hiểu ra những *luật vũ trụ vĩnh viễn* này (chúng tôi ngụ ý rằng các luật vũ trụ tồn tại ngay cả khi bạn không biết gì về chúng, và chúng tồn tại ở tất cả các chiều kích). Với những người này, ý thức của họ về cách họ cảm nhận chính là cái làm nên khác biệt trong khả năng hiển thị ý nghĩ của họ.

Liệu tôi có nên hình dung phương pháp hiển thị?

Jerry: Abraham, khi chúng ta hình dung hoặc nghĩ về điều gì đó mà chúng ta mong muốn, chúng ta có nên để ý tới phương pháp (hay cách thức) mà chúng ta nhận được điều đó cũng như bất cứ điều gì chúng ta mong muốn nhận được? Hay tốt hơn là chỉ hình dung kết quả cuối cùng và để cho cách thức nhận được kết quả đó tự biên tự diễn?

Abraham: Nếu bạn đã xác định là bạn muốn tham gia vào *phương pháp* cụ thể thì bạn cứ chú ý tới nó cũng chẳng sao. Bí quyết đơn giản để biết bạn cụ thể vừa đủ hay quá cụ thể là cách bạn cảm nhận. Nói cách khác, khi bạn ở trong *Xưởng sáng tạo*, mức độ cụ thể của ý nghĩ của bạn sẽ đem đến sự nhiệt tình, hay cảm xúc tích cực; nhưng nếu bạn trở nên quá cụ thể trước khi thu thập đủ dữ liệu thì bạn sẽ cảm thấy hoài nghi hoặc lo lắng. *Và như vậy, để nhận biết sự cân bằng trong những dự định của mình, bạn cần chú ý tới cách bạn cảm nhận... Hãy cụ thể vừa đủ để có cảm xúc tích cực, nhưng không nên cụ thể đến mức bắt đầu cảm thấy cảm xúc tiêu cực.*

Khi bạn nói tới *thứ* bạn muốn và *lý do* khiến bạn muốn cái đó, thường là bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Nhưng khi bạn nói tới *thứ* bạn muốn và *làm thế nào* thứ đó sẽ đến với bạn, thì nếu ngay bây giờ bạn còn chưa nhận ra cách nó khai triển, ý nghĩ cụ thể đó sẽ làm bạn có cảm giác tệ hơn. Nếu bạn nói về việc *ai* sẽ giúp cho điều đó đến với bạn, *khi nào* điều đó đến, hoặc nó sẽ đến *từ đâu*, và bạn không có câu trả lời nào thì những ý nghĩ cụ thể đó sẽ ngăn trở hơn là giúp đỡ bạn. *Vấn đề thực sự nằm ở chỗ bạn cụ thể trong chìm đắm bạn có thể, nhưng vẫn tiếp tục cảm thấy dễ chịu.*

Tôi có quá cụ thể trong các ham muốn của mình không?

Jerry: Giả sử tôi muốn làm giáo viên trong một hoàn cảnh rất sung sướng. Nếu nói “Như vậy, tôi cần quyết định xem mình thích dạy môn sử, môn toán, hay môn triết, hoặc cần quyết định xem mình muốn dạy trung học hay bậc học nào khác?” thì sẽ có lợi gì không?

Abraham: Khi bạn nghĩ tới lý do khiến bạn muốn làm giáo viên: *Tôi muốn nâng mọi người tới niềm vui mà tôi đã khám phá trong lĩnh vực tri thức cụ thể này*, cảm xúc tích cực của bạn chỉ ra rằng ý nghĩ của bạn đang giúp cho quá trình sáng tạo của bạn. Nhưng nếu sau đó bạn lại nghĩ: *Nhưng tôi không thạo việc này*, hoặc *Không hề có tự do cho sinh viên trong hệ thống trường học hiện hành*, hoặc *Tôi vẫn nhớ mình cảm thấy ngột ngạt thế nào khi còn là học sinh* hoặc *Tôi chưa hề gặp giáo viên nào mà mình thấy thích*, thì những ý nghĩ này sẽ không dễ chịu, và sự *chi tiết* của chúng ngăn trở quá trình sáng tạo đầy niềm vui của bạn.

Vấn đề không phải là bạn chi tiết hay chung chung. Vấn đề là hướng ý nghĩ của bạn. Cái bạn vươn tới là những ý
eBook by Đào Tiểu Vũ

ngiht dễ chịu. Vì vậy hãy vươn tới những ý nghĩ dễ chịu và bạn sẽ hiểu rằng bạn thường tìm thấy những ý nghĩ này nhanh hơn khi bạn tiếp cận chủ đề một cách chung chung. Nhưng sau đó, từ chỗ dễ chịu, hãy tiếp tục nhẹ nhàng thêm dần vào những chi tiết dễ chịu cho tới khi bạn có thể dễ dàng vừa chi tiết mà vẫn cảm thấy dễ chịu. Đó là cách sáng tạo tốt nhất.

Jerry: Liệu có tốt hơn chẳng nếu ta chỉ hình dung bản chất của kết quả cuối cùng và để chi tiết cụ thể hoàn toàn tự tiến triển?

Abraham: Đó là một cách tốt. Nhanh chóng hướng tới kết quả cuối cùng tốt đẹp mà bạn đang kiếm tìm. Tưởng tượng việc bạn đã đạt được điều mình mong muốn, dù đó là gì. Và từ chỗ cảm thấy dễ chịu, bạn sẽ thu hút những ý nghĩ cụ thể, những con người, tình huống, sự kiện cụ thể để mang lại điều đó.

Jerry: Vậy theo thầy, ý nghĩ của chúng ta về kết quả cuối cùng của điều ta mong muốn nên chi tiết tới mức nào?

Abraham: Hãy chi tiết trong ý nghĩ về điều bạn mong muốn ở mức bạn có thể mà vẫn cảm thấy dễ chịu.

Liệu tôi có xóa được những ý nghĩ bất lợi có từ trước không?

Jerry: Liệu có cách nào để một người xóa đi toàn bộ những trải nghiệm, ý nghĩ và niềm tin trong quá khứ mà vào lúc này không hề có lợi cho việc sáng tạo hoan hỉ của chúng ta?

Abraham: Bạn không thể nhìn vào một trải nghiệm không mong muốn và tuyên bố rằng sẽ không nghĩ tới nó nữa, vì chính vào lúc đó bạn vẫn *đang* nghĩ tới nó. Nhưng bạn có thể nghĩ tới điều gì đó khác. Và khi chú ý tới điều gì đó khác, đối tượng không mong muốn từ trong quá khứ đó sẽ mất đi sức mạnh, và với thời gian bạn sẽ hoàn toàn không còn nghĩ tới nó nữa. *Thay vì gắng sức để xóa bỏ quá khứ, hãy tập trung vào hiện tại. Hãy nghĩ tới điều bạn đang mong muốn.*

Làm sao có thể đảo ngược vòng xoáy tụt dốc?

Jerry: Nếu thầy thấy mình ở trong vòng xoáy theo đà tụt dốc, khi mọi thứ quan trọng với thầy dường như đang sụp đổ hay mất hết giá trị, làm thế nào mà thầy có thể ngưng đà chuyên động xuống dốc này và đảo ngược thành hướng đi lên tích cực?

Abraham: Đó là một câu hỏi xuất sắc. Cái vòng xoáy tụt dốc này chính là vận hành của *Luật hấp dẫn*. Nói cách khác, nó bắt đầu từ một ý nghĩ hơi tiêu cực. Sau đó thêm ý nghĩ được hút đến, thêm người được hút đến, nhiều cuộc trò chuyện hơn bị hút đến, cho tới lúc ý nghĩ tiêu cực trở thành, như bạn nói, một vòng xoáy theo đà tụt dốc. Cần có một người rất mạnh mới có thể tách ý nghĩ của bạn khỏi cái điều không mong muốn khi nó đã theo đà căng tới mức đó. Nói cách khác, khi ngón chân bạn đang nhói đau thì khó mà nghĩ tới bàn chân khỏe mạnh. *Trong những tình huống cực kỳ tiêu cực, chúng tôi thường khuyên nên phân tán thay vì thay đổi ý nghĩ. Nói cách khác, hãy đi ngủ hay đi xem phim, nghe nhạc, chăm sóc mèo... làm việc gì đó có thể thay đổi ý nghĩ của bạn.*

Ngay cả khi bạn ở trong cái mà bạn gọi là “vòng xoáy tụt dốc”, một số thứ trong cuộc đời bạn vẫn tốt hơn một số thứ khác. Khi bạn tập trung vào cái tốt nhất bạn có, dù đó chỉ là một phần nhỏ của điều đang xảy ra, *Luật hấp dẫn* sẽ mang thêm điều đó đến với bạn. *Bạn có thể thay “vòng xoáy tụt dốc” nhanh thành vòng xoáy “hướng thượng” nhanh chỉ bằng cách điều khiển hướng ý nghĩ ngày càng nhiều hơn tới những điều bạn mong muốn.*

Làm thế nào khi hai người cùng cạnh tranh giành phần thắng?

Jerry: Trong một tình huống cạnh tranh, thì khi một người giành được phần thưởng, có nghĩa là người kia bị mất nó, vậy làm thế nào để mỗi người đều nhận được cái họ mong muốn?

Abraham: Để làm vậy, cần thừa nhận rằng “phần thưởng” là vô hạn. Khi bạn tự *đặt* mình vào một cuộc cạnh tranh chỉ có một phần thưởng, bạn tự động đặt mình vào tình huống chỉ có một người giành phần thưởng. Người có ham muốn rõ ràng, mạnh mẽ hơn và kỳ vọng chiến thắng lớn hơn sẽ là người giành thắng lợi...

Cạnh tranh có thể giúp ích cho bạn vì nó kích thích ham muốn của bạn, nhưng nó có thể là bất lợi nếu nó ngăn cản niềm tin vào thành công. Hãy tìm cách để vui vẻ trong cuộc cạnh tranh. Hãy tìm ra những cái lợi mà nó mang lại, ngay cả khi bạn không mang được phần thưởng về. Và khi bạn cảm thấy dễ chịu, không quan trọng là thứ gì, bạn đã giành được cái mà chúng tôi coi là chiến lợi phẩm lớn nhất. Bạn giành được sự *Kết nối*. Bạn có được sự rõ ràng. Bạn có được sự sống động. Bạn có được sự hài hòa với *Nội thể* của bạn. Và với thái độ đó, bạn sẽ mang về nhà thêm nhiều phần thưởng.

Trong vũ trụ vô hạn này, không cần cạnh tranh để có nguồn lực (resources) vì nguồn lực là vô hạn. Bạn có thể tự tước đi của mình khả năng đón nhận chúng, và vì vậy nhận thấy sự thiếu thốn, nhưng thực sự đó là tự bạn làm ra như vậy.

Nếu tôi có thể tưởng tượng điều gì, điều đó có thực tế

Jerry: Có điều gì đó mà có thể chúng tôi mong muốn nhưng thầy lại cho là không thực tế?

Abraham: *Nếu bạn có thể tưởng tượng về điều đó thì điều đó không phải là “không thực tế”. Nếu từ thực tiễn không gian-thời gian này bạn có thể sáng tạo điều mong muốn, thì thực tiễn không gian-thời gian có đủ nguồn lực để thực hiện điều đó. Tất cả những gì cần thiết chỉ là sự hài hòa về mặt rung động giữa bạn và ham muốn của bạn.*

Jerry: Nếu tôi có thể hình dung điều đó theo một cách nào đó, điều đó có nghĩa là tôi đã *tưởng tượng* ra nó hay không?

Abraham: Khi bạn *hình dung* chính bạn trong khuôn khổ thứ mà bạn đang *tưởng tượng*, bạn đang thu hút những tình huống mà ở đó bạn sẽ tìm thấy cách sáng tạo nên thứ đó.

Liệu chúng ta có thể sử dụng những nguyên tắc này cho “điều ác”?

Jerry: Liệu một người nào đó có thể sử dụng quá trình sáng tạo tương tự như những gì thầy đang truyền dạy để tạo nên một điều gì đó mà chúng ta coi là “điều ác”, chẳng hạn như lấy đi mạng sống của người khác, hoặc chiếm đoạt của người khác?

Abraham: Liệu một người nào đó có thể sáng tạo nên thứ mà họ mong muốn ngay cả khi bạn không muốn họ mong muốn thứ đó chứ gì?

Jerry: Đúng thế.

Abraham: Thực tế là tất cả những gì họ muốn... thì họ có thể thu hút nó đến với họ.

Liệu cùng nhau sáng tạo theo nhóm thì có mạnh hơn không?

Jerry: Liệu chúng ta có thể tập hợp sức mạnh của mình, hay năng lực của mình để sáng tạo một điều gì đó, bằng cách kết hợp với nhau thành từng nhóm?

Abraham: Cái lợi của việc cùng nhau tập hợp để sáng tạo nên điều gì đó là các bạn có thể kích thích và cùng cố ham muốn. Cái bất lợi là khi có nhiều người, thì các bạn trở nên khó tập trung vào điều mình muốn... *Về mặt cá nhân, bạn có đủ sức mạnh để sáng tạo nên bất kỳ điều gì mà bạn có thể tưởng tượng. Vì vậy, bạn không cần phải tập hợp cùng người khác. Tuy nhiên thì việc đó cũng vui.*

Nếu người ta không mong muốn cho tôi thành công thì sao?

Jerry: Liệu có thể sáng tạo một cách hiệu quả khi chúng ta ở cùng những người phản đối kịch liệt điều chúng ta mong muốn?

Abraham: Bằng việc tập trung vào điều bạn mong muốn, bạn có thể lờ đi sự phản đối của họ. Nhưng nếu bạn phản đối sự phản đối của họ thì bạn sẽ không tập trung vào điều bạn mong muốn và việc sáng tạo của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Việc bạn nên làm là đi xa khỏi họ, đến chỗ nào bạn không cần phải tập trung vào sự phản đối để có thể tập trung vào ham muốn của mình.

Nhưng nếu bạn cần đi xa khỏi ai đó với lý do là có khả năng bị phản đối nên bạn cần ra khỏi hẻm thành phố, vì chắc chắn là có những người không hoàn toàn đồng ý với ý tưởng của bạn, thậm chí là bạn phải ra hẻm nước ngoài hoặc phải ra khỏi bề mặt hành tinh này. *Không cần thiết phải tự thoát khỏi sự phản đối. Chỉ cần tập trung vào điều bạn mong muốn. Và bằng sức mạnh của sự minh xác mà bạn có, bạn sẽ có khả năng sáng tạo một cách tích cực trong bất kỳ hoàn cảnh nào.*

Jerry: Có phải ý thấy là chúng ta sẽ nhận được bản chất của mọi điều mà chúng ta nghĩ tới - dù đó là điều chúng ta muốn hoặc không mong muốn - chừng nào có cảm xúc kết nối tới điều đó?

Abraham: Nếu bạn đang có một ý nghĩ và bạn tập trung vào nó đủ lâu thì *Luật hấp dẫn* sẽ mang đến thêm những ý nghĩ bổ sung vào đó cho tới khi nó trở nên đủ rõ ràng để cảm xúc phát sinh. Mỗi ý nghĩ mà bạn nghĩ, nếu bạn cứ tiếp tục nghĩ thì cuối cùng sẽ trở nên đủ mạnh để thu hút bản chất của chính nó đến với trải nghiệm của bạn.

Tôi phải làm thế nào để sử dụng dòng động lực của mình cho sự tăng trưởng?

Jerry: Abraham, làm thế nào để chúng tôi có thể đi vào trạng thái của dòng chảy, nơi động lực mà chúng tôi sáng
eBook by Đào Tiểu Vũ

tạo nên được bổ sung vào sự trưởng thành của chúng tôi, có nghĩa là vào sự vận động tiến lên của chúng tôi?

Abraham: Bằng việc tìm thấy một điều nhỏ nhoi làm bạn hạnh phúc khi nghĩ tới nó, và sau đó là tập trung vào nó cho tới khi *Luật hấp dẫn* mang đến nhiều thêm và nhiều thêm điều đó. Bạn càng nghĩ tới điều bạn muốn, cảm xúc tích cực lại càng xuất hiện... và càng nhiều cảm xúc tích cực thì bạn lại càng biết thêm rằng bạn đang nghĩ về cái bạn muốn. Và như vậy, vấn đề là ở việc bạn có chú ý và ý thức quyết định bạn muốn theo hướng dòng chảy nào.

Tất cả mọi người, không hề có ngoại lệ, đều thu hút mọi thứ đến với trải nghiệm của mình, nhưng khi bạn chủ ý chọn hướng ý nghĩ của bạn, bạn nhẹ nhàng dẫn dắt sự chú ý của mình tới những ý nghĩ dễ chịu hơn, bạn sẽ không còn tạo nên những điều không mong muốn một cách mặc nhiên. Việc nhận biết một cách có ý thức *Luật hấp dẫn*, cùng với việc bạn quyết định chú ý tới cảm xúc của mình và mong muốn cảm thấy dễ chịu, sẽ khiến bạn trải nghiệm niềm hân hoan của việc *sáng tạo có chủ ý*.

Phần IV

NGHỆ THUẬT KHOAN DUNG

Nghệ thuật Khoan dung: định nghĩa

Jerry: Abraham, có thể nói rằng chủ đề tiếp theo có tác động lớn nhất đối với tôi theo cách hiểu mới, vì tôi chưa hề nghĩ về nó theo cách đó và với sự rõ ràng như thầy có, và đó là *Nghệ thuật Khoan dung*. Thầy có thể nói về điều đó không?

Abraham: Điều chúng tôi mong muốn hơn cả là giúp bạn nhớ lại vai trò của mình trong *Nghệ thuật Khoan dung*, bởi vì sự hiểu biết thấu đáo và việc áp dụng Luật này sẽ mang lại cho bạn tất cả mọi thứ. Nói cách khác, *Luật hấp dẫn* chính là như thế, dù bạn có hiểu là nó như thế hay không. Nó luôn phản ứng lại bạn và trao cho bạn kết quả chính xác. Việc áp dụng *Nghệ thuật Khoan dung* một cách có chủ ý đòi hỏi bạn ý thức rõ cách bạn cảm nhận để có thể chọn phương hướng cho những suy nghĩ của mình. Và việc hiểu được luật này sẽ quyết định sự sáng tạo của bạn là *có chủ định* hay chỉ là *vô tình (mặc định)*.

Chúng tôi xếp *Nghệ thuật Khoan dung* ở vị trí thứ ba, theo sau *Luật hấp dẫn* ở vị trí thứ nhất, và *Khoa học sáng tạo* có chủ ý ở vị trí thứ hai, vì không thể bắt đầu hiểu *Nghệ thuật Khoan dung* chừng nào còn chưa hiểu hai luật đầu.

Chúng tôi định nghĩa *Nghệ thuật Khoan dung* như sau: *Tôi là chính bản thân con người tôi và tôi hài lòng với việc đó, vui vẻ với điều đó. Và bạn là chính con người bạn, dù có thể khác với tôi, thì điều đó cũng tốt... Vì tôi có thể tập trung vào cái mình muốn, ngay cả khi có sự khác biệt căn bản giữa chúng ta, tôi không có cảm xúc tiêu cực vì tôi đủ sáng suốt để không tập trung vào điều mang lại cho tôi sự khó chịu. Vì tôi là người áp dụng Nghệ thuật Khoan dung, tôi hiểu ra rằng mình không xuất hiện trong thế giới vật chất này để bắt mọi người tuân theo cái “chân lý” mà tôi nghĩ nó là chân lý. Tôi không xuất hiện để cố xúi cho sự đồng nhất và tương tự vì tôi đủ sáng suốt để hiểu rằng trong sự tương tự và đồng nhất, không có sự đa dạng kích thích sáng tạo. Khi tập trung mang lại sự đồng nhất, tôi hướng tới ngõ cụt thay vì tiếp tục sáng tạo.*

Và như vậy, *Nghệ thuật Khoan dung* có vai trò hết sức thiết yếu đối với sự tiếp diễn hay sự sống còn của loài người, của hành tinh này, và của Vũ trụ này, và sự tiếp diễn này được toàn quyền thực hiện từ chiều kích rộng hơn của Nguồn. Bạn, từ chiều kích vật chất của mình, có thể không cho phép mở rộng chính bản thân bạn, và khi quyết định như thế, bạn cảm thấy tồi tệ. Và khi bạn không *cho phép* kẻ khác, bạn cũng cảm thấy tồi tệ.

Khi bạn thấy một tình huống làm phiền bạn và bạn quyết định sẽ không làm gì để ngăn chặn hoặc thay đổi tình huống đó, bạn đang *cam chịu* nó. Điều đó rất khác với nghĩa *khoan dung* mà chúng tôi nói tới. *Khoan dung* là nghệ thuật tìm kiếm cách thức nhìn nhận sự vật mà vẫn cho phép bạn kết nối với *Nội thể* của mình. Có thể làm được việc này bằng cách sàng lọc qua dữ liệu thực tế thời gian-không gian của bạn, và tập trung vào những điều dễ chịu. Đó chính là sử dụng *Hệ dẫn dắt cảm xúc* để giúp bạn xác định phương hướng cho những ý nghĩ của mình.

Tôi có nên bảo vệ chính mình trước những ý nghĩ của người khác?

Jerry: Có một câu hỏi khó đối với tôi lúc bắt đầu chuyện này là: Làm sao chúng ta có thể tự bảo vệ trước những người suy nghĩ khác chúng ta, khác tới mức mà họ có thể xâm phạm không gian của chúng ta theo một cách nào đó, có thể nói như vậy?

Abraham: Câu hỏi hay. Đó là lý do vì sao chúng tôi nói rằng trước khi bạn hiểu và chấp thuận *Nghệ thuật Khoan dung*, bạn phải hiểu *Luật hấp dẫn* và *Khoa học sáng tạo có chủ ý* đã. Vì đương nhiên là nếu bạn không hiểu điều gì đó xảy ra với bạn theo cách như thế nào, bạn sẽ sợ hãi điều đó. Nếu bạn không hiểu rằng người khác không thể đến với trái nghiệm của bạn trừ khi bạn mời gọi họ thông qua ý nghĩ thì đương nhiên là bạn sẽ lo ngại về những gì người khác làm. Nhưng khi bạn hiểu rằng chẳng có gì đến với trái nghiệm của bạn nếu bạn không mời gọi nó thông qua ý nghĩ - bằng ý nghĩ đầy cảm xúc và kỳ vọng lớn lao - thì bạn sẽ không nhận được nó trừ khi bạn thực sự hoàn thành sự cân bằng sáng tạo tinh thể này.

Khi bạn hiểu những *Luật vũ trụ* quyền năng này, bạn không còn cảm thấy cần có những bức tường, những rào cản, quân đội, chiến tranh hay nhà tù; vì bạn hiểu rằng bạn được tự do tạo nên thế giới của mình như bạn muốn, còn những người khác tạo dựng thế giới của họ theo cách họ chọn, và sự lựa chọn của họ không đe dọa bạn. Bạn không thể tận hưởng tự do tuyệt đối của mình nếu không biết điều này.

Trong thế giới vật chất này, có những điều mà bạn hoàn toàn hài hòa với chúng, có những điều mà bạn tuyệt đối bất

eBook by Đào Tiểu Vũ

hòa, và có những điều ở giữa hai thái cực. Nhưng bạn không xuất hiện để phá hủy hoặc kiềm chế những gì bạn không tán đồng, vì đó là thứ không ngừng thay đổi. Thay vì thế, bạn tới để xác nhận, từng khoảnh khắc, từng phân đoạn, ngày qua ngày, năm này qua năm khác, xem điều gì là thứ bạn muốn, và tập trung sức mạnh ý nghĩ của bạn vào điều đó và để cho sức mạnh của *Luật hấp dẫn* kéo nó đến với bạn.

Chúng ta không bị tổn thương vì hành vi của người khác

Nguyên nhân khiến hầu hết chúng ta không sẵn sàng khoan dung với những gì mà một số người khác đang làm là vì họ không hiểu *Luật hấp dẫn*, họ tin tưởng một cách không đúng rằng trải nghiệm không mong muốn có thể xảy đến với họ. Họ có những trải nghiệm không mong muốn, hoặc thấy người khác như thế, nên họ cho rằng vì không ai chọn những trải nghiệm tồi tệ này một cách có chủ ý, nguy cơ đó (trải nghiệm không mong muốn xảy đến) chắc hẳn là phải có thực. Họ sợ rằng nếu người khác được phép có hành vi theo cách đó, nó sẽ lây lan sang trải nghiệm của chính họ. Không hiểu *Luật hấp dẫn*, họ có cảm giác phòng thủ và dễ bị tổn thương, cho nên những bức tường đã được dựng lên, và quân đội được tập hợp từ chỗ tổn thương này nhưng không đem lại kết quả gì. Vì việc chống lại những điều không mong muốn này chỉ làm sản sinh thêm nhiều hơn những điều không mong muốn.

Chúng tôi không nói ra những lời này để bạn có thể giải phóng thế giới của bạn khỏi tất cả những thể tương phản của nó, vì chính thể tương phản mà bạn muốn loại bỏ là cơ sở cho sự mở rộng của *Toàn-thể-vũ-trụ*. Chúng tôi nói ra những lời này vì chúng tôi hiểu rằng các bạn hoàn toàn có thể sống đời vui vẻ giữa muôn vàn tương phản đang tồn tại. Những lời này được nói ra để giúp bạn tìm thấy tự do cá nhân mà bạn sẽ trải nghiệm chỉ khi bạn hiểu và áp dụng *Luật vũ trụ*.

Chừng nào bạn còn chưa hiểu và biết cách vận dụng hai *Luật* đầu thì bạn cũng không thể hiểu và vận dụng *Nghệ thuật Khoan dung*, vì bạn không thể sẵn lòng dung thứ cho kẻ khác chừng nào bạn chưa hiểu rằng những thứ họ làm và những gì họ nói không nhất thiết ảnh hưởng tới bạn. Vì cảm nhận của bạn - thứ xuất phát từ chính cốt lõi bản thể của bạn - mạnh tới mức mà vì bạn muốn giữ cái tôi của bản thân, bạn không thể và sẽ không dung thứ cho những kẻ đe dọa bạn.

Những Luật mà chúng tôi đang giới thiệu với bạn là vĩnh viễn, có nghĩa là chúng tồn tại mãi. Những Luật này phổ quát, có nghĩa là chúng tồn tại khắp nơi. Chúng tuyệt đối dù bạn có biết thế hay không. Chúng tồn tại dù bạn có chấp nhận chúng hay không. Và chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn dù bạn biết hay không.

Các quy luật của Trò chơi cuộc đời

Khi chúng tôi dùng từ *Luật*, chúng tôi không ám chỉ các thỏa thuận trần thế mà nhiều người trong số các bạn gán cho chúng thuật ngữ là *luật*. Bạn có luật vận vật hấp dẫn, bạn có luật thời gian và không gian, và bạn có nhiều luật lệ, thậm chí là luật kiểm soát giao thông và hành vi của các công dân. Nhưng khi chúng tôi dùng từ *Luật*, chúng tôi nói về các *Luật vũ trụ* tồn tại khắp nơi và mãi mãi. Và những luật như thế không nhiều như bạn nghĩ.

Nếu bạn hiểu ra và áp dụng ba *Luật* cơ bản này bạn sẽ hiểu vũ trụ của bạn vận hành ra sao. Bạn sẽ hiểu mọi thứ đến với trải nghiệm của bạn như thế nào. Bạn sẽ nhận thấy rằng bạn chính là người mời gọi, người sáng tạo, và là người thu hút tất cả những thứ xảy đến với bạn. Và thực sự bạn sẽ kiểm soát một cách có chủ ý trải nghiệm sống của chính bạn. Và hơn tất cả, khi đó và chỉ khi đó bạn mới cảm thấy tự do - sự tự do khi thấu hiểu cách thức bạn nhận được những gì bạn muốn.

Đến đây, chúng tôi sẽ trình bày luật lệ trò chơi trải nghiệm vật chất của bạn, và chúng tôi làm điều đó một cách nhiệt tình, vì chúng cũng giống như luật lệ trò chơi của toàn thể cuộc sống, dù đó là trải nghiệm cuộc sống vật chất hay trải nghiệm cuộc sống phi vật chất.

Luật quyền năng nhất trong *Vũ trụ - Luật hấp dẫn*, chỉ nói rằng cái gì giống nhau thì hút nhau. Có thể bạn đã nhận thấy khi những điều tồi tệ bắt đầu xảy đến trong cuộc sống của bạn thì dường như mọi thứ cũng bắt đầu bất ổn. Nhưng khi bạn thức dậy và cảm thấy dễ chịu thì bạn có một ngày vui hơn. Tuy nhiên, khi bạn bắt đầu một ngày bằng cuộc cãi cọ với ai đó, bạn sẽ thấy suốt từ lúc đó trở đi, suốt cả ngày, nhìn từ nhiều khía cạnh đều tiêu cực - đó là nhận thức của bạn về *Luật hấp dẫn*. Và thực sự là mọi thứ bạn đang trải nghiệm, từ cái rõ rệt nhất cho tới cái tinh tế nhất đều chịu ảnh hưởng của *Luật* mạnh mẽ này. Khi bạn nghĩ tới điều gì đó làm bạn dễ chịu, theo *Luật hấp dẫn*, những ý nghĩ khác tương tự như thế sẽ bắt đầu xuất hiện. Khi bạn nghĩ tới điều gì đó làm bạn khó chịu, theo *Luật hấp dẫn*, những ý nghĩ khác giống như thế sẽ bắt đầu xuất hiện cho tới khi bạn nhận thấy rằng bạn đã trở lại với những ý nghĩ tương tự trong quá khứ, và bạn sẽ thấy mình bàn luận về những ý nghĩ đó với người khác cho tới khi bao quanh bạn là một ý nghĩ mỗi lúc một lớn lên. Và khi ý nghĩ đó cứ mỗi lúc một lớn, nó có xung lực, có sức mạnh... sức hút. Hiểu được *Luật* này sẽ giúp bạn ở tình thế có thể quyết định tập trung ý nghĩ của mình chỉ theo hướng những gì mà bạn muốn mời đến với trải nghiệm của mình, và có thể quyết định không chú ý tới những ý nghĩ mà bạn không muốn thu hút đến trải nghiệm của bạn.

Như vậy, *Luật sáng tạo có chủ ý* được miêu tả như sau: *Thứ mà tôi nghĩ đến chính là thứ mà tôi bắt đầu hút về mình. Khi thứ mà tôi nghĩ đến mang lại cảm xúc mạnh mẽ, thì tôi lại thu hút nó đến với mình nhanh hơn. Và một khi tôi thức*

đẩy nó khởi xuất mạnh mẽ bằng cách gán cho nó ý nghĩ khơi gợi xúc cảm, thì tôi sẽ nhận được nó vì tôi kỳ vọng điều tôi nghĩ.

Có thể nói, sự cân bằng trong *Sáng tạo có chủ ý* có hai mặt. Một mặt là ý nghĩ, và mặt khác là kỳ vọng hay niềm tin, hoặc sự *Khoan dung*. Và như vậy, khi bạn nghĩ tới điều gì đó, rồi kỳ vọng hoặc tin tưởng rằng điều đó sẽ xảy ra thì bạn ở trong một vị thế hoàn hảo để đón nhận đối tượng mà bạn nghĩ đến. Đó là lý do vì sao bạn nhận được thứ mà bạn nghĩ tới dù bạn có muốn hay không. Ý nghĩ của bạn mạnh mẽ, như nam châm có sức hút, hút cái này đến cái kia. *Ý nghĩ tự chúng có sức hút và bạn thu hút ý nghĩ bằng cách chú ý tới chúng.*

Thường thì dễ nhận thấy những *Luật* này trong công việc khi bạn để ý tới trải nghiệm của người khác: bạn sẽ nhận thấy rằng những người mà chủ yếu nói tới sự phát đạt thì sẽ có được điều đó. Những người hầu như chỉ nói đến sức khỏe thì có sức khỏe. Những người hầu như chỉ nói đến bệnh tật thì hay ốm đau. Những người hầu như chỉ nói tới bản hàn thì cũng bản hàn. Đó là *Luật*. Chẳng có cách nào khác. *Cái cách mà bạn cảm nhận chính là điểm hấp dẫn của bạn, và như vậy, Luật hấp dẫn thể hiện rõ nhất khi bạn thấy mình là thời nam châm, nhận được ngày càng nhiều điều theo cách mà bạn cảm nhận.* Khi bạn cảm thấy cô đơn, bạn sẽ thu hút sự cô đơn. Khi bạn cảm thấy nghèo nàn, thì bạn thu hút sự bản hàn. Khi bạn cảm thấy mệt mỏi thì bạn thu hút bệnh tật. Khi bạn cảm thấy bất hạnh thì bạn thu hút thêm sự bất hạnh. Khi bạn cảm thấy khỏe mạnh, sôi nổi, đầy sức sống và thịnh vượng thì bạn thu hút những điều đó.

Trải nghiệm sống, chứ không phải ngôn từ, mang lại hiểu biết

Chúng tôi là thầy giáo, và qua kinh nghiệm giảng dạy, chúng tôi học được điều quan trọng nhất như sau: *Từ ngữ không dạy được điều gì. Chính trải nghiệm sống mang lại cho ta hiểu biết.* Và như vậy, chúng tôi khuyến khích các bạn suy ngẫm về trải nghiệm sống của chính các bạn để nhớ lại những điều đã trải nghiệm trước đây, và từ đó quan sát mối liên quan tuyệt đối giữa những từ ngữ bạn đọc trong cuốn sách này với trải nghiệm cuộc sống mà bạn đang có. Và như vậy, khi bạn bắt đầu nhận ra rằng bạn đang nhận được những điều bạn nghĩ tới, thì khi đó, và chỉ khi đó bạn sẽ chú ý (thực chất là kiểm soát một cách có chủ ý) những ý nghĩ của mình.

Việc kiểm soát ý nghĩ sẽ trở nên dễ hơn khi bạn quyết định là mình sẽ làm như vậy. Bạn nghĩ tới những điều mình không mong muốn, hầu như là vì bạn không hiểu nó có tính hủy hoại đối với trải nghiệm sống của mình như thế nào. Đối với những người trong số các bạn không muốn những trải nghiệm tiêu cực đó, và đối với những ai muốn những trải nghiệm tích cực, thì *một khi nhận thấy rằng việc nghĩ về điều không mong muốn chỉ thu hút thêm những điều không*

mong muốn đến với trải nghiệm của mình, việc kiểm soát ý nghĩ của bạn sẽ không phải là việc khó, vì mong muốn làm điều đó của bạn sẽ rất mạnh.

Thay vì giám sát ý nghĩ, tôi sẽ cảm nhận

Giám sát ý nghĩ của mình không phải là một việc dễ làm, vì khi bạn giám sát ý nghĩ của mình, bạn sẽ không có thời gian để nghĩ về chúng. Và như vậy, thay vì giám sát ý nghĩ của mình, chúng tôi đề xuất với bạn một giải pháp thay thế hiệu quả. Rất ít người hiểu rằng khi ta là một thực thể vật chất, tồn tại dưới dạng bộ máy vật chất này, thì có một phần của bạn, phần rộng lớn hơn, sáng suốt hơn, và chắc chắn là già dặn hơn, cũng tồn tại đồng thời, và phần đó (chúng tôi gọi là Nội thể của bạn) giao tiếp với bạn. Sự giao tiếp này diễn ra dưới nhiều hình thức. Có thể dưới hình thức một ý nghĩ rõ ràng, sống động, thậm chí đôi lúc là một từ được nói ra, nhưng trong mọi trường hợp nó đến với bạn dưới hình thức cảm xúc.

Trước khi bạn ra đời, bạn đã đặt ra một thỏa thuận rằng bạn và Nội thể của bạn vẫn tiếp tục giao tiếp với nhau. Theo thỏa thuận này, việc giao tiếp đó nhất thiết được thực hiện thông qua cảm xúc thứ không thể bị quên lãng, chứ không phải ý nghĩ nhất thời hay khởi xuất sử dụng ngôn từ điều có thể bị lãng quên. Vì khi bạn suy nghĩ, không phải lúc nào bạn cũng nhận được một ý nghĩ khác được đề xuất vào đúng lúc đó. Đúng lúc bạn đang nghĩ hay đắm chìm trong ý nghĩ, bạn chưa chắc nghe thấy những gì mà ai đó đứng ngay trong phòng với bạn nói ra. Bởi vậy, cách thức cảm nhận, kiểu như cảm xúc, là cách thức giao tiếp tốt hơn.

Có hai kiểu cảm xúc: một kiểu dễ chịu và một kiểu khó chịu. Và đã có thỏa thuận rằng cảm xúc dễ chịu sẽ khởi xuất khi bạn đang nghĩ đến, nói đến hoặc làm những gì hài hòa với điều mà bạn mong muốn, và cũng có thỏa thuận rằng cảm giác khó chịu sẽ khởi xuất khi bạn nói tới, nghĩ tới hoặc hành động theo hướng không hài hòa với dự định của bạn. Như vậy bạn không cần thiết phải giám sát ý nghĩ của bạn. Đơn giản là chỉ nhạy cảm với cách bạn cảm nhận, và bất kỳ khi nào bạn có cảm xúc tiêu cực, hãy nhận biết rằng vào lúc bạn cảm nhận như thế, bạn đang sáng tạo sai lầm. Vào thời khắc có cảm xúc tiêu cực đó, bạn có một ý nghĩ về điều mà bạn không mong muốn, do đó mà thu hút tinh chất của cái đó đến với trải nghiệm của bạn. Sáng tạo chính là thu hút; khi bạn có một ý nghĩ, bạn thu hút đối tượng mà bạn nghĩ đến.

Khi tôi chịu đựng kẻ khác, tôi không khoan dung

Đến đây, chúng tôi giả định bạn đã hiểu rằng không có ai có thể là mối đe dọa, hoặc tạo ra bất kỳ mối đe dọa nào đối với bạn. Vì bạn là người kiểm soát trải nghiệm của chính mình. *Nghệ thuật Khoan dung, với tuyên ngôn rằng tôi là chính*

con người tôi, và tôi sẵn lòng để cho tất cả mọi người là chính con người họ, là Luật dẫn bạn đến với tự do tuyệt đối, thoát khỏi bất kỳ trải nghiệm nào mà bạn không mong muốn, thoát khỏi bất kỳ phản ứng tiêu cực nào đối với bất kỳ trải nghiệm nào mà bạn không tán thành.

Khi chúng tôi nói rằng là *Người khoan dung* là một việc tốt, nhiều người trong số các bạn hiểu nhầm ngụ ý của chúng tôi khi nói điều đó, vì bạn nghĩ khoan dung cũng có nghĩa là bạn sẽ phải chịu đựng. Bạn sẽ là chính con người bạn (phù hợp theo tiêu chuẩn của bạn) và bạn sẽ để cho mọi người là chính con người mà họ muốn là, dù bạn không thích điều đó. Bạn sẽ có cảm xúc tiêu cực về việc đó, bạn sẽ cảm thấy tiếc cho họ, thậm chí có thể bạn cảm thấy sợ hãi cho chính bạn, nhưng bạn sẽ để cho họ là họ - nhưng theo kiểu bạn phải chịu đựng họ.

Khi bạn *chịu đựng* thì đó không phải là *Khoan dung*. Đó là hai thứ khác nhau. Người chịu đựng có cảm xúc tiêu cực. Còn người khoan dung lại không có cảm xúc tiêu cực. Và đó là sự khác biệt rất lớn, vì như bạn thấy, sự thiếu vắng cảm xúc tiêu cực chính là tự do. Bạn không thể trải nghiệm tự do khi bạn có cảm xúc tiêu cực.

Sự chịu đựng có thể là một ưu thế đối với những người khác vì bạn không cản trở họ làm cái họ muốn làm. Nhưng chịu đựng không phải ưu thế dành cho bạn, vì khi bạn chịu đựng, bạn vẫn có cảm xúc tiêu cực, và vì vậy bạn sẽ thu hút một cách tiêu cực. Một khi đã trở thành *người khoan dung*, bạn sẽ không thu hút đến với trải nghiệm của mình những điều không mong muốn và bạn trải nghiệm sự tự do tuyệt đối và niềm vui.

Tôi đang tìm giải pháp hay quan sát vấn đề?

Nhiều người sẽ nói thế này: “Abraham, thầy muốn nói rằng tôi nên rúc đầu vào cát sao? Tôi không nên nhìn ngó để thấy những người đang gặp rắc rối sao? Tôi không nên tìm kiếm cơ hội khiến tôi có thể giúp đỡ họ sao?” Và chúng tôi sẽ trả lời rằng, nếu bạn định giúp đỡ thì mất bạn sẽ không tập trung vào rắc rối mà là tập trung vào sự giúp đỡ, và đó là những việc rất khác nhau. *Khi bạn tìm giải pháp, bạn có cảm xúc tích cực, còn khi bạn nhìn vào vấn đề, bạn có cảm xúc tiêu cực.*

Bạn có thể giúp đỡ người khác khi bạn nhận thấy điều mà họ muốn, và khi bạn nâng họ lên đến tầm những điều họ muốn có, thông qua những lời bạn nói và sự chú ý của bạn đối với điều đó. Nhưng khi bạn thấy người không may mắn, bạn thấy họ bần hàn hay bệnh nặng, mà bạn lại nói chuyện với họ trong sự thương xót và cảm thông về điều mà họ không mong muốn, bạn sẽ có cảm xúc tiêu cực về điều đó, vì bạn cũng là kẻ góp phần vào điều đó. Khi nói chuyện với người

khác về điều mà bạn biết là họ không muốn, bạn tiếp tay cho họ phân sáng tạo, vì bạn khuếch đại sự rung động dẫn đến việc thu hút những điều không mong muốn.

Nếu bạn thấy bạn mình đang bị bệnh, hãy cố tưởng tượng là họ sẽ khỏi bệnh. Lưu ý rằng khi bạn tập trung vào bệnh tật của họ, bạn cảm thấy khó chịu, nhưng khi bạn tập trung vào khả năng khỏi bệnh, bạn cảm thấy dễ chịu. Bằng việc tập trung vào khả năng tích cực ở họ, bạn *cho phép* bạn kết nối với *Nội thể* của bạn, là người cũng thấy những người bạn của bạn, và bạn có thể gây ảnh hưởng tốt tới những người bạn đó. Khi bạn kết nối với *Nội thể* của mình, sức ảnh hưởng của bạn mạnh hơn nhiều. Đương nhiên là những người bạn của bạn vẫn có thể chú tâm vào bệnh tật hơn là trạng thái khỏe mạnh, và làm như vậy thì họ vẫn tiếp tục bị bệnh. Nếu bạn để các bạn của mình gây ảnh hưởng khiến bạn có những ý nghĩ gây cảm xúc tiêu cực trong bạn, thì ảnh hưởng của họ tới điều không mong muốn lại mạnh hơn ảnh hưởng của bạn tới điều mong muốn.

Làm cho người khác hạnh phúc thông qua hình mẫu của bản thân

Bạn không thể làm cho người khác vui vẻ bằng những lời sáo mùn. Bạn sẽ không làm người khác hạnh phúc khi thừa nhận rằng điều họ có là điều mà họ không mong muốn. Bạn nâng đỡ họ bằng cách chính bạn trở thành điều gì đó khác biệt (với họ). Bạn trợ giúp họ thông qua sức mạnh thuyết phục và sự rõ ràng của hình mẫu là chính bản thân bạn. Khi bạn khỏe mạnh, bạn có thể kích thích mong muốn khỏe mạnh nơi họ. Khi bạn phát đạt, bạn có thể kích thích mong muốn phát đạt nơi họ. Hãy để hình mẫu của bạn làm họ hy vọng. Hãy để những điều ở trong lòng bạn làm họ thêm hy vọng. Bạn sẽ làm người khác thêm hy vọng khi ý nghĩ của bạn làm chính bạn dễ chịu... Bạn sẽ làm người khác trầm uất hoặc làm tăng thêm sáng tạo tiêu cực của họ, nếu ý nghĩ của bạn khiến bạn cảm thấy khó chịu. Đó là cách để biết rằng bạn có đang làm người khác hạnh phúc hơn hay không.

Bạn sẽ biết là mình đã đạt tới trạng thái *Khoan dung* khi sẵn sàng dung thứ kẻ khác, ngay cả khi họ không dung thứ bạn; khi bạn có khả năng là chính mình, ngay cả khi kẻ khác không tán thành con người bạn; khi bạn có khả năng vẫn là chính mình mà không có cảm xúc tiêu cực với những ý nghĩ của họ về bạn. Khi bạn nhìn vào thế giới này và luôn cảm thấy hân hoan, bạn là một người *Khoan dung*. Khi bạn có khả năng biết rằng trải nghiệm nào chứa đựng niềm vui và trải nghiệm nào thì không, và bạn có nguyên tắc chỉ tham gia những trải nghiệm có niềm vui, bạn sẽ đạt tới sự *khoan dung*.

Sự khác biệt mong manh giữa Muốn và Cần

Cũng như sự khác biệt đôi khi rất mong manh giữa cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực, *sự khác biệt giữa Muốn và Cần cũng có thể rất mong manh.*

Khi bạn tập trung vào thứ bạn *muốn*, *Nội thể* của bạn phát ra một cảm xúc tích cực. Khi bạn tập trung vào thứ bạn *cần*, *Nội thể* của bạn phát ra cảm xúc tiêu cực vì bạn không tập trung vào thứ bạn mong muốn. Bạn tập trung vào sự thiếu vắng thứ bạn mong muốn, và *Nội thể* của bạn biết rằng thứ mà bạn nghĩ tới là thứ mà bạn thu hút. *Nội thể* của bạn biết rằng bạn không mong muốn sự thiếu vắng đó; *Nội thể* của bạn biết rằng bạn mong chờ thứ bạn muốn, và *Nội thể* của bạn sẽ hướng dẫn để bạn biết được sự khác biệt.

Tập trung vào giải pháp khiến bạn có cảm xúc tích cực. Tập trung vào vấn đề làm bạn có cảm xúc tiêu cực, và vì những sự khác biệt rất mong manh, chúng rất quan trọng, vì khi bạn có cảm xúc tích cực, bạn thu hút đến với trải nghiệm của mình điều bạn mong muốn. Khi bạn có cảm xúc tiêu cực, bạn thu hút đến với trải nghiệm của mình điều bạn không mong muốn.

Tôi có thể sáng tạo một cách có chủ ý và vui vẻ

Như vậy, chúng ta có thể nói rằng *Người khoan dung* là người đã lĩnh hội *Luật sáng tạo có chủ ý* và đã đạt tới tâm không sáng tạo nhằm. Anh ta sáng tạo một cách có chủ ý, có ý đồ, và vui vẻ. Như bạn thấy, *sự hài lòng* xuất phát từ đúng một chỗ. Sự hài lòng chỉ xuất phát từ lòng mong muốn, sau đó là sự khoan dung, và rồi tiếp nhận. Và như vậy, khi bạn trải nghiệm cuộc sống vật lý, điều khiển ý nghĩ theo hướng của những điều bạn mong muốn, để cho *Luật hấp dẫn* quyền năng vận hành theo ý bạn, mang đến trải nghiệm về những sự kiện, hoàn cảnh, và những người tương thích với bạn, lúc đó bạn sẽ thấy cuộc sống của bạn theo vòng xoáy đi lên hướng tới hoan lạc và tự do.

Bạn có một số câu hỏi về *Nghệ thuật Khoan dung* chứ?

Tôi đang sống theo *Nghệ thuật Khoan dung*

Jerry: Tôi có câu hỏi, Abraham. Đối với tôi, *Nghệ thuật Khoan dung* là chủ đề thú vị nhất.

Abraham: *Khoan dung* là thứ mà bạn hiện diện trong trải nghiệm này để truyền dạy nó. Nhưng để có thể truyền dạy, bạn cần phải hiểu đã. Thông thường, chủ đề này xuất hiện trong tình huống “Có ai đó làm một việc mà tôi không

eBook by Đào Tiểu Vũ

thích; làm thế nào để khiến họ thay đổi và làm điều tôi thích?” Và điều mà bạn sẽ hiểu ra là: *Thay vì cố gắng để cả thế giới ai cũng làm một việc giống nhau, tức là làm những việc mà bạn thích, tốt hơn nhiều là lên kế hoạch để đặt mình vào vị thế chấp nhận rằng ai cũng có quyền là chính mình, làm bất cứ việc gì họ mong muốn, và rằng bạn, thông qua sức mạnh của ý nghĩ của bản thân sẽ chỉ thu hút những gì hài hòa với bạn.*

Làm sao tôi có thể phân biệt lẽ phải trái?

Jerry: Trước khi gặp thầy, tôi không biết về *Nghệ thuật Khoan dung*, cho nên tôi quyết định cái gì đúng cái gì sai đối với bản thân mình theo cách sau: khi cân nhắc một hành động cụ thể nào đó, tôi sẽ cố gắng tưởng tượng rằng cả thế giới sẽ như thế nào nếu ai cũng làm như thế. Và nếu có vẻ như cả thế giới sẽ vui vẻ và dễ chịu thì tôi sẽ thực hiện hành động đó. Còn nếu như ai cũng làm thế mà thế giới sẽ trở thành nơi tôi không muốn sống trong đó, tôi sẽ từ bỏ việc thực hiện hành động đó, có thể nói như vậy.

Tôi sẽ nêu một ví dụ. Tôi từng rất thích bắt cá hồi ở suối, và hồi đầu, tôi làm giống như tất cả mọi người. Cứ bắt được con nào là tôi bắt hết. Nhưng rồi tôi thoáng thấy cảm giác không ổn về sự phải quấy của việc làm đó và nghĩ *Nếu ai cũng làm thế thì thế giới sẽ ra sao?* Và trong tưởng tượng của tôi, tôi hiểu rằng nếu ai cũng bắt cá theo kiểu như tôi làm, chúng ta sẽ khiến mọi con suối hết tiết cá và sẽ chẳng còn con cá nào để cho ai đó có được cảm giác sung sướng ngoạn mục như tôi đang có. Và với ý nghĩ đó, quyết định mới của tôi là sẽ không *giết chết* con cá nào. Tôi sẽ câu cá (bằng cách dùng mồi không dùng lưỡi câu) và sẽ đối xử nhẹ tay với chúng. Nói cách khác là tôi sẽ dùng mồi không gắn lưỡi câu và sẽ chỉ giật cá lên bờ nếu có ai đề nghị mang về cho họ ăn.

Abraham: Rất tốt. Điều giá trị nhất mà bất kỳ ai trong chúng ta có thể đề xuất chính là ví dụ bằng chính con người mình. Lời nói của chúng ta có thể bổ sung cho ví dụ đó, ý nghĩ của chúng ta có thể bổ sung cho ví dụ đó, và đương nhiên, hành động của chúng ta bổ sung cho ví dụ đó. Nhưng đối với bất kỳ ai trong chúng ta, khi khao khát làm thế giới hạnh phúc hơn, thì chìa khóa thành công là ở bất kỳ thời điểm nào cũng có những quyết định mình xác về những gì mà ta muốn trở thành - và rồi trở thành như mình mong muốn.

Điều mà bạn làm, trong ví dụ của bạn, hài hòa với những gì chúng tôi đang truyền dạy hiện nay, ở chỗ là một khi bạn đã quyết định được điều bạn mong muốn, *Nội thế* của bạn phát ra cảm xúc giúp bạn biết được lẽ phải trái của việc bạn chuẩn bị làm. Nói cách khác, một khi bạn đã quyết định là bạn muốn làm thế giới này hạnh phúc hơn, một khi bạn đã quyết là bạn mong muốn bổ sung vào thay vì lấy đi một cách bất cân bằng, thì bất kỳ hành động nào không hài hòa với ý

định đó, khi bạn bắt đầu thực hiện hoặc chuẩn bị thực hiện, sẽ mang lại cho bạn cảm xúc khó chịu.

Bạn đã phóng đại khao khát muốn thế giới trở nên tốt hơn qua cách tưởng tượng rằng ai cũng làm cái việc mà bạn đang nghĩ là sẽ làm, và điều đó mang lại một sự hướng dẫn phóng đại từ bên trong. Đó là cách xử sự tốt. Bạn không cố để tất cả mọi người làm việc đó; bạn chỉ sử dụng ý tưởng rằng tất cả mọi người làm như vậy để giúp bạn thấy rõ rằng là việc đó có phải là một việc tốt cho bạn hay không. Và đó là một kế hoạch tốt.

Nhưng khi tôi quan sát người khác thực hiện điều xấu thì sao?

Jerry: Kế hoạch đã có hiệu quả đối với tôi, nên những ngày câu cá của tôi hết sức vui vẻ. Nhưng tôi vẫn cảm thấy khó chịu khi thấy người khác phạm cá và giết chúng chỉ để mua vui... hoặc vì bất kỳ lý do nào khác mà họ có.

Abraham: Tốt rồi, bây giờ chúng ta đã đi tới điểm vô cùng quan trọng. Khi hành động của bạn hài hòa với ý định của mình, bạn thấy vui sướng. Nhưng hành động của người khác không hài hòa với ý định của bạn bạn cảm thấy không vui. Và như vậy, điều cần thiết ở đây là bạn đưa ra một loạt dự định khác liên quan đến người khác. Loạt dự định rất tốt liên quan đến người khác là như thế này: *Họ là chính con người họ, những người sáng tạo nên trải nghiệm sống của bản thân họ, thu hút về phía bản thân họ, còn tôi sáng tạo trải nghiệm của bản thân mình, thu hút về phía mình. Đó là Nghệ thuật Khoan dung...* Và khi bạn nhắc đi nhắc lại điều đó với chính mình, bạn sẽ sớm nhận thấy rằng họ không hề làm rối thế giới của bạn như bạn có thể nghĩ vậy. Họ đang sáng tạo thế giới của chính họ. Và đối với họ, đó có thể không phải là một thế giới rối ren.

Cái khó là khi bạn nhìn nhận thế giới của mình là một thế giới không sung túc... khi bạn bắt đầu nhìn nhận theo cách có cá thấy bao nhiêu cá, hay khi bạn bắt đầu nghĩ theo cách có bao nhiêu sự thịnh vượng và sung túc. Vì khi đó bạn sẽ bắt đầu lo lắng về việc có người phạm tội hoặc phung phí, không chừa lại đủ cho người khác, hay không đủ cho bạn.

Khi bạn hiểu ra rằng Vũ trụ này... nói đúng ra, trải nghiệm vật lý mà bạn đang tham dự này là sung túc, và sự sung túc đó là bất tận, thì bạn sẽ không lo lắng. Bạn để cho họ sáng tạo và thu hút về phía họ, còn bạn sáng tạo và thu hút về phía mình.

Việc phớt lờ những điều không mong muốn có phải là cho phép những điều mong muốn?

Jerry: Thực ra, cách tôi giải quyết thể lương nan đó là từ năm 1970, và trong vòng chín năm sau đó tôi cắt hết mọi đầu vào từ cái mà tôi gọi là thể giới bên ngoài. Tôi tắt ti vi, tắt đài, cũng không đọc báo nữa, và tôi cũng không gặp những người nói về những thứ mà tôi không muốn nghe. Quyết định này một lần nữa đã có hiệu quả đối với tôi. Nó có hiệu quả tốt đến mức trong khoảng thời gian chín năm đó, tôi đã đạt được thứ mà tôi cảm thấy là những kết quả to lớn trong việc thiết lập quan hệ có ý nghĩa với nhiều người, khôi phục và duy trì sức khỏe thể chất hoàn hảo, và phát triển đáng kể nguồn tài chính. Đó là một sự viên mãn, không hề giống những gì từng có trong đời tôi trước đó. Nhưng việc tôi chặn đầu vào tiêu cực theo cách đó và chỉ chú ý vào dự định của mình, thực ra giống với việc rúc đầu vào cát hơn là cái mà thầy gọi là *sự Khoan dung*.

Abraham: Việc chú ý tới những gì quan trọng với bạn có một giá trị to lớn. Với việc bạn rúc đầu vào cát, tạm gọi như thế, dập tắt nhiều ảnh hưởng từ thể giới bên ngoài, bạn có thể tập trung vào những thứ quan trọng đối với mình. Khi bạn nghĩ tới điều gì đó thì như bạn thấy đấy, bạn lôi kéo sức mạnh, sự minh xác và kết quả đến với điều đó. Và khi bạn làm thế, bạn nhận được sự hài lòng, sự hài lòng xuất phát từ việc mong muốn, cho phép và đạt được.

Về việc bạn là người hờ hững, rúc đầu vào cát, không chú ý, chứ không phải là người *Khoan dung*, có lẽ những thứ đó lại tương hợp với nhau nhiều hơn là bạn nghĩ... *Chú ý tới điều quan trọng với bạn là cách thức bạn cho phép người khác là chính họ như họ mong muốn. Chú ý tới chính bản thân bạn, trong khi để cho người khác chú ý tới bản thân họ, là một quá trình rất quan trọng trong việc trở thành người khoan dung.*

Jerry: Nói cách khác, vì tôi kỳ vọng *Luật hấp dẫn* và *Quá trình sáng tạo* có chú ý (mặc dù trước đây tôi không hề nghe những từ như thế) khả dụng cho mình, nên tôi đã tự động chuyển sang giai đoạn *Khoan dung*, theo nghĩa nào đó của từ này?

Abraham: Đúng thế. Bạn chú ý tới điều quan trọng đối với mình, do đó bạn thu hút ngày càng nhiều những điều như vậy, khiến cho việc xem truyền hình và đọc báo không quan trọng nữa. Đó không phải là bạn tước đi của mình điều bạn mong muốn mà thay vì thế, bằng *Luật hấp dẫn*, bạn bị thu hút nhiều hơn về thứ mà bạn mong muốn nhất. Khi bạn quan sát những thứ trên truyền hình hay báo chí, vì bạn không mong muốn những thứ đó nên chúng làm bạn có cảm giác tiêu cực, cản trở bạn tiếp nhận điều bạn mong muốn.

Có phải tất cả chúng ta đều mong muốn để sự vui vẻ diễn ra?

Jerry: Có phải hầu hết chúng tôi, ở dạng vật chất, đều tìm cách hiểu *Nghệ thuật Khoan dung*? Hay thầy nói rằng chỉ những người nói chuyện với thầy mong muốn hiểu điều đó?

Abraham: Tất cả các bạn, những người tồn tại trên Trái đất này, trong hình hài vật chất, trước khi biến vào cơ thể hiện tại đã có ý muốn hiểu và trở thành *Người khoan dung*. Nhưng hầu hết các bạn, từ chiều kích vật chất của mình, lại còn lâu mới hiểu và mong muốn điều đó. Các bạn chỉ cố gắng *kiềm chế* thay vì *dung thứ* cho nhau. Không khó để học cách kiểm soát phương hướng suy nghĩ của bản thân, nhưng tuyệt đối không thể kiểm soát ý nghĩ của nhau.

Khi người khác có trải nghiệm tiêu cực thì sao?

Jerry: Vậy, trạng thái *Khoan dung* mà chúng ta đang tìm kiếm này, ở một mức độ nào đó, có phải là trạng thái mà trong đó chúng ta vẫn có thể thấy và nhận thức được những thứ tiêu cực xung quanh ta (hoặc những thứ mà từ vị trí của mình chúng ta thấy tiêu cực), đồng thời vẫn cảm thấy vui vẻ? Hay là chúng ta sẽ hoàn toàn không thể nhận thấy những thứ đó nữa? Hoặc chúng ta sẽ không thấy những thứ đó là tiêu cực?

Abraham: Tất cả những điều đó đều đúng. Khi bạn tập trung vào những thứ quan trọng đối với bạn, bạn không xem truyền hình, không đọc báo, bạn thích thú với những việc bạn làm. Bạn chú ý tới những thứ quan trọng đối với mình, và *Luật hấp dẫn* làm cho điều đó trở nên mạnh mẽ và rõ ràng hơn. Và như thế, những thứ khác chỉ đơn giản là không bị hút đến trải nghiệm của bạn vì nó không hợp với dự định tăng trưởng và thành công của bạn.

Khi bạn cảm thấy rõ ràng về thứ bạn mong muốn, bạn không cần ép buộc bản thân giữ cho mình đúng hướng, vì theo Luật hấp dẫn điều đó sẽ xảy ra. Và như vậy thì không khó để trở thành người Khoan dung. Việc đó trở nên dễ dàng và đơn giản vì bạn sẽ không còn thực sự quan tâm tới mọi thứ không liên quan gì đến con người thực tại của bạn.

Chiếc máy thu hình, mặc dù cung cấp cho bạn nhiều thông tin có giá trị, nhưng còn cung cấp nhiều hơn những thông tin rất ít liên quan tới những gì mà bất kỳ ai trong số các bạn mong muốn trải nghiệm. Nhiều người trong số các bạn ngồi xem truyền hình đơn giản vì nó có ở đó, vì chẳng có quyết định làm gì khác, và như vậy xem truyền hình thường không hẳn là một hành động có chủ ý mà chỉ là hành động *mặc định*. Và trong trạng thái không có chủ ý như thế, trong trạng thái không có quyết định như thế, bạn đang để bản thân bị ảnh hưởng bởi những gì kéo đến với bạn. Và như vậy, nói một cách chính xác, những ý nghĩ kích thích về những điều không mong muốn đang xảy ra xung quanh đời sống bạn, và vì bạn không hề quyết định xem bạn muốn nghĩ về cái gì, bạn thấy mình tiếp nhận đến với trải nghiệm của mình, thông qua

ý nghĩ, nhiều điều mình đã không chọn.

Sáng tạo mặc định là như thế này: nghĩ về điều gì đó hoàn toàn không có chủ ý... nghĩ về điều đó rồi thu hút nó đến với mình, dù bạn có muốn hay không.

Tôi chỉ tìm kiếm thứ mình mong muốn

Jerry: Abraham, hãy nói cho tôi biết làm thế nào để đạt được và duy trì trạng thái *Khoan dung* mà tôi mong muốn, mặc dù tôi nhận thức là có nhiều người quanh tôi, từ góc độ của họ, đang trải nghiệm nỗi đau, hay điều mà tôi gọi là những thứ *tiêu cực*?

Abraham: *Chúng tôi cho rằng bạn nên có một quyết định - quyết định rằng dù bạn làm gì trong ngày hôm nay, dù bạn gặp ai, ở đâu thì ý định chủ đạo của bạn sẽ là tìm kiếm những điều mình muốn thấy. Vì đó là ý định chủ đạo của bạn, theo Luật hấp dẫn, bạn sẽ chỉ hút về phía mình những thứ bạn muốn thu hút, và bạn sẽ chỉ thấy những thứ mình muốn thấy.*

Người sàng lọc là người thu hút một cách chọn lọc

Khi ý định chủ đạo của bạn là chỉ thu hút những gì bạn mong muốn, bạn sẽ trở thành người lựa chọn kỹ càng hơn. Bạn sẽ trở thành người thu hút có chọn lọc hơn. Bạn sẽ trở thành người nhận xét có chọn lọc hơn. Lúc đầu, bạn vẫn sẽ nhận thấy rằng bạn đang thu hút đến với mình cả một số thứ mà bạn không thích vì bạn sẽ có một số động lực từ ý nghĩ và niềm tin có từ trước đó. Nhưng qua thời gian, một khi hạnh phúc luôn là ý định nổi trội khi bắt đầu mỗi ngày mới, thì trong vòng từ 30 đến 60 ngày, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy rằng có rất ít thứ bạn đang trải nghiệm mà bạn lại không thích, vì động lực của bạn, ý nghĩ của bạn sẽ đưa bạn vượt quá những gì đang diễn ra.

Khó có thể trở thành *Người khoan dung* khi bạn cho rằng ai đó ở rất gần bạn làm gì đó khiến bạn cảm thấy bị đe dọa, hoặc có hành động đe dọa ai đó. Và lúc đó, bạn sẽ nói “Abraham, tôi không hiểu thầy có ý gì khi nói rằng tôi có thể xua đi ý nghĩ về điều đó, rằng thông qua ý nghĩ tôi có thể xử lý chuyện đó mà không cần phải có hành động nào.” Và chúng tôi sẽ trả lời rằng chính là thông qua ý nghĩ mà bạn mời gọi, nhưng cách bạn đang sống hôm nay là kết quả từ ý nghĩ mà bạn đã nghĩ trước thời điểm hiện tại, cũng giống như là những ý nghĩ bạn đang có hôm nay sẽ phóng chiếu vào tương lai của bạn. Ý nghĩ hôm nay của bạn đang lót đường cho tương lai của bạn, và sẽ tới thời điểm bạn di chuyển đến vị trí đó

trong tương lai, và lúc đó bạn sẽ sống với kết quả từ ý nghĩa mà bạn đang có bây giờ, cũng như hôm nay bạn đang sống với kết quả từ ý nghĩa mà bạn đã nghĩ trước đây.

Quá khứ, hiện tại và tương lai của chúng ta là một

Bạn luôn suy nghĩ và không thể tách rời quá khứ, hiện tại và tương lai của mình, vì chúng là một; chúng được nối với nhau bằng sự liên tục của ý nghĩ. Giả dụ rằng bạn đang đi trên đường và gặp phải cảnh đánh nhau - có một kẻ to xác đang đánh một người thấp bé hơn nhiều - bạn càng đi tới gần thì cảm xúc tiêu cực càng tăng. Khi bạn nghĩ, *Tôi sẽ tâng lờ; tôi sẽ tránh đi, và vờ như không có chuyện đó xảy ra*, bạn lại có cảm giác tiêu cực kinh khủng hơn vì bạn không muốn người thấp bé bị đòn đau. Và thế là bạn lại nghĩ, *Thôi được, ta sẽ đến và sẽ giúp*. Nhưng thế bạn lại cũng có cảm xúc tiêu cực vì bạn không muốn bị đánh cho vỡ mặt hoặc toi mạng. Và bạn nói “Abraham, bây giờ thì tôi biết phải làm sao?” Còn chúng tôi sẽ nói, chúng tôi nhất trí với câu hỏi của bạn. Trong ví dụ này, không có lựa chọn nào có vẻ là hoàn hảo, vì ở vào thời điểm đó, bạn có quá nhiều việc phải làm bởi bạn thiếu sự chuẩn bị từ trong quá khứ.

Nếu như trong quá khứ, khi bắt đầu mỗi ngày bạn luôn có dự định về sự an toàn, về sự hòa hợp, dự định tiếp xúc với những người hợp với dự định của bạn thì chúng tôi đảm bảo chắc chắn rằng bạn sẽ không lâm vào tình huống khó chịu của ngày hôm nay. Và như thế, chúng tôi khuyên bạn hãy xử lý việc đó từ bây giờ, theo bất kỳ cách nào mà bạn chọn, nhưng nếu từ hôm nay bạn bắt đầu nghĩ về cái mà bạn mong muốn trong tương lai, bạn sẽ không thấy mình phải lâm vào cảnh khó chịu bất ngờ, khi mà có làm theo cách nào thì vẫn cứ khó chịu.

Tôi có phải dung thứ cho sự bất công mà tôi chứng kiến?

Chùng nào bạn còn chưa hiểu được làm thế nào mà bạn nhận được những điều bạn đang nhận thì bạn rất khó chấp nhận ý tưởng *Khoan dung*, vì có quá nhiều thứ trong thế giới này khiến bạn không thích, và bạn nói “Làm sao tôi có thể dung thứ cho điều bất công này?” Còn chúng tôi nói, bạn dung thứ bằng cách thừa nhận rằng đó không phải là một phần trải nghiệm của bạn. Và trong hầu hết trường hợp nó thực sự không liên quan gì đến bạn. Đó không phải là việc của bạn. Đó là sự sáng tạo, lực hấp dẫn, là trải nghiệm của những người khác.

Thay vì cố kiểm soát trải nghiệm của người khác (là điều bạn không thể làm dù cố đến đâu), hãy chủ định kiểm soát sự can dự của mình vào các trải nghiệm đó. Khi vạch ra hình ảnh rõ ràng về cuộc sống mà bạn mong muốn, bạn sẽ lột sạch một con đường suôn sẻ và dễ chịu cho chính mình.

Càng chú ý vào những điều không mong muốn càng tạo thêm những điều không mong muốn

Bạn thu hút thông qua ý nghĩ. Bạn nhận được thứ mà bạn nghĩ tới, dù bạn muốn hay không. Và như vậy, khi bạn chú ý tới những người lái xe bất lịch sự, bạn sẽ chỉ thu hút thêm nhiều người như thế đến với trải nghiệm của bạn. Khi bạn chú ý tới những người phục vụ không tốt trong chuyện làm ăn, bạn sẽ bắt đầu thu hút thêm nhiều những trải nghiệm kiểu đó đến với mình. *Cái mà bạn chú ý đến, đặc biệt là chú ý về mặt cảm xúc, chính là cái mà bạn hút đến trải nghiệm của mình.*

Nghệ thuật Khoan dung có ảnh hưởng tới sức khỏe của tôi không?

Jerry: Abraham, tôi muốn nhắc tới một loạt trải nghiệm mà tôi gọi là thực tiễn hằng ngày, và xin nhờ thầy bớt chút thời gian chỉ bảo cho tôi biết, thầy thấy *Nghệ thuật Khoan dung* áp dụng cho những điều kiện cụ thể này như thế nào. Trước hết là những gì liên quan đến sức khỏe. Tôi nhớ rằng khi còn nhỏ tôi đã từng có nhiều năm rất ốm yếu về mặt thể chất. Về sau, đến một giai đoạn tôi muốn vượt khỏi tình trạng đó và thực chất là suốt từ đó về sau tôi có sức khỏe thể chất cực kỳ tốt. *Nghệ thuật Khoan dung* áp dụng vào hai tình huống này như thế nào, từ chỗ cực kỳ ốm yếu chuyển sang cực kỳ khỏe mạnh?

Abraham: Khi bạn có quyết định về điều gì đó bạn mong muốn là bạn đã thực hiện được một nửa phương trình *Sáng tạo có chủ ý* về thứ đó. Bạn suy nghĩ với cảm xúc, và đó chính là *mong muốn*. Một nửa còn lại của phương trình sáng tạo có chủ ý chính là sự *Khoan dung*, hay sự kỳ vọng, để điều mong muốn xảy ra... Và như vậy, khi bạn nói *Tôi mong muốn và cho phép điều đó xảy ra*, bạn sẽ nhanh chóng tạo nên thứ bạn mong muốn dù đó là gì. Thật sự là bạn *cho phép* mình có được điều đó bằng cách không phản kháng lại, không dùng ý nghĩ khác để xua đẩy nó.

Bạn đã nghe chúng tôi nói rằng khi bạn ở trong trạng thái *Khoan dung*, bạn không có cảm xúc tiêu cực. Trạng thái *Khoan dung* là sự tự do vượt ra khỏi những gì tiêu cực, vì vậy khi bạn vạch ra ý định rõ ràng là phải đạt được điều gì đó và bạn cảm nhận duy nhất cảm xúc tích cực về điều đó, thì bạn đang ở trong trạng thái cho phép điều đó xảy ra. Và bạn thấy là bạn sẽ có điều đó.

Để khỏe mạnh chứ không ốm yếu, chắc hẳn là bạn phải nghĩ tới trạng thái khỏe mạnh. Khi cơ thể bạn ốm yếu thì dễ nhận thấy sự ốm yếu và cần phải có một sự mong mỏi, tập trung và sẵn sàng nhìn vượt qua hẳn những gì đang xảy ra. Bằng việc tưởng tượng một cơ thể khỏe mạnh hơn trong tương lai, hoặc nhớ lại lúc bạn khỏe mạnh hơn, ý nghĩ của bạn vào thời điểm đó sẽ khớp với mong mỏi của bạn, và bạn sẽ để cho tình trạng sức khỏe của mình được cải thiện. Chìa khóa của vấn

đề là đạt tới những ý nghĩ làm bạn thấy dễ chịu hơn.

Khoan dung, từ chỗ bần hàn tới chỗ sung túc về tài chính

Jerry: Chủ đề tôi muốn thảo luận tiếp là sự thịnh vượng và giàu có. Khi tôi còn nhỏ, tôi sống trong cảnh nghèo khổ, nhà chẳng khác gì ổ chuột, đại loại thế. Và sau đó, năm 1965, tôi tìm được cuốn sách *Nghĩ giàu, làm giàu*, cuốn sách đã cho tôi cái nhìn khác về mọi việc, và từ đó trở đi, tình hình tài chính của tôi đi lên theo vòng xoáy. Từ chỗ sống trong chiếc xe buýt Volkswagen, tôi chuyển sang có mức thu nhập sáu, rồi sau đó là bảy chữ số.

Abraham: Bạn nghĩ điều gì đã xảy ra khi bạn thay đổi cách nhìn sự vật sau khi đọc cuốn sách đó?

Jerry: À, điều tôi nhớ nhất là lần đầu tiên kể từ khi trưởng thành, tôi đã bắt đầu tập trung chỉ vào cái mà mình mong muốn, đại thể là như thế. Nhưng tôi muốn nghe quan điểm của thầy về hiện tượng này.

Abraham: Bạn đã đạt đến chỗ hiểu rằng bạn có thể có được điều mình mong muốn. Từ kinh nghiệm cuộc sống thì mong muốn đó đã có, nhưng khi đọc cuốn sách đó bạn đi đến chỗ tin rằng điều đó là có thể. Cuốn sách khiến bạn bắt đầu chấp nhận để mong muốn trở thành hiện thực.

Khoan dung, quan hệ và nghệ thuật vị kỷ

Jerry: Một lĩnh vực khác khá rộng lớn mà tôi muốn nói tới là các mối quan hệ. Đã có những quãng thời gian tôi cảm thấy khó có thể chấp nhận để bạn bè mình có suy nghĩ, niềm tin và cả những hoạt động “không thích hợp” của bản thân họ.

Abraham: Khi bạn dùng từ *chấp nhận* ở đây thì bạn có ý gì?

Jerry: Lúc đó tôi cảm thấy là họ phải suy nghĩ và hành động theo cách mà tôi muốn họ nghĩ và hành động. Và khi họ không làm như tôi muốn, điều đó làm tôi cực kỳ khó chịu và thường là tức giận.

Abraham: Và như vậy, khi bạn quan sát họ làm gì, nói gì thì bạn có cảm xúc tiêu cực, đó là dấu hiệu của việc bạn không ở trong trạng thái *Khoan dung*.

Nghệ thuật vị kỷ có phải là vô đạo đức?

Jerry: Và lúc đó tôi nghĩ rằng mình thực sự không vị kỷ và rất vị tha. Nói cách khác, tôi không bao giờ là một người vị kỷ và cũng mong họ bớt vị kỷ và trở nên vị tha hơn. Và thực tế rằng họ không như tôi muốn là một điều khó chịu đối với tôi. Sau đó tôi tìm thấy cuốn sách *Nghệ thuật vị kỷ* [The Art of Selfishness] của David Seabury, và nó đã khiến tôi nhìn nhận sự vị kỷ theo cách khác, và tôi có thể hiểu được rất nhiều thứ tiêu cực ở phía mình nhờ cách nhìn mới đó.

Abraham: Điều quan trọng là bạn cho phép mình chú ý tới điều mình mong muốn. Và có những người gọi đó là sự *ích kỷ*, theo cách phán xét và không tán thành. Còn chúng tôi nói với bạn rằng nếu bạn không có cái nhìn lành mạnh về bản thân, nếu bạn không cho phép bạn mong muốn, kỳ vọng nhận được những điều bạn mong muốn, bạn sẽ không bao giờ có chủ ý trong sáng tạo và bạn sẽ không bao giờ có được trải nghiệm làm bạn thỏa mãn.

Không khoan dung với bản thân cũng chính là nguồn gốc của việc không khoan dung với kẻ khác. Thường thì người nào không tán thành một phẩm chất nào đó nơi bản thân mình sẽ nhận thấy phẩm chất tương tự ở người khác, và cũng sẽ không tán thành nó. Và như vậy, chấp nhận, tán thành, quý trọng và khoan dung đối với bản thân là bước đầu tiên để quý trọng, tán thành và khoan dung người khác. Điều đó không có nghĩa là bạn phải đợi cho tới khi mình hoàn hảo, theo tiêu chuẩn của bản thân, hay đợi người khác hoàn hảo theo tiêu chuẩn của họ, vì sẽ chẳng bao giờ có sự hoàn hảo như thế - vì các bạn luôn thay đổi, trưởng thành. Điều đó có nghĩa là bạn cần tìm và dự định tìm thấy nơi bản thân bạn những gì bạn muốn thấy, hay tìm thấy ở người khác những gì bạn muốn thấy.

Chúng tôi thường bị cáo buộc là truyền dạy sự *vị kỷ*, và chúng tôi đồng ý là chúng tôi làm việc đó. Mọi thứ bạn tiếp nhận là từ quan điểm vị kỷ và nếu bạn không đủ vị kỷ để duy trì sự kết nối và hòa hợp với cái *Nội thể* rộng lớn và thông thái hơn của bạn thì bạn cũng không có gì để mang cho người khác. Khi đủ vị kỷ để quan tâm tới cảm xúc của mình, bạn có thể tận dụng *Hệ thống dẫn dắt* của bạn để hòa hợp với năng lượng hùng mạnh của Nguồn (Source), và khi đó bất kỳ ai may mắn trở thành đối tượng chú ý của bạn sẽ được lợi.

Việc họ không tán thành tôi là khiếm khuyết của họ

Nếu có người thấy ở bạn điều gì đó mà họ không tán thành, thì thường là bạn sẽ nhận thấy thái độ của họ thể hiện ngay qua ánh mắt họ nhìn bạn, và bạn cảm thấy là bạn đã sai ở đâu đó. Nhưng chúng tôi muốn nói với bạn rằng đó không phải khiếm khuyết của bạn mà là khiếm khuyết *của họ*. Chính việc *họ* không đủ khả năng trở thành *Người khoan dung* đã

tạo nên cảm xúc tiêu cực nơi họ, chứ không phải do bạn không hoàn hảo. Và theo cách tương tự, khi bạn có cảm xúc tiêu cực vì thấy điều gì đó mà bạn không mong muốn nơi người khác, thì đó không phải là khiếm khuyết của họ mà chính là khiếm khuyết của bạn.

Như vậy, khi bạn quyết định rằng bạn chỉ muốn thấy những gì làm bạn dễ chịu, bạn sẽ bắt đầu chỉ thấy những gì làm bạn dễ chịu và mọi trải nghiệm của bạn sẽ mang lại cảm xúc tích cực vì theo *Luật hấp dẫn*, bạn sẽ chỉ thu hút đến với mình những gì hài hòa với điều bạn mong muốn. Hiểu được sức mạnh cảm xúc của mình, bạn có thể định hướng suy nghĩ, và khi đó bạn không còn cần người khác phải hành động khác đi thì bạn mới cảm thấy dễ chịu.

Nhưng khi ai đó xâm phạm quyền của người khác thì sao?

Jerry: Có một lĩnh vực khác trước đây từng khiến tôi khó chịu, và nó liên quan tới quyền của người này người khác: quyền sở hữu, quyền lãnh thổ, hay quyền có sự an bình của chính chúng ta. Nói cách khác, tôi thường thấy bức dọc khi quyền của ai đó bị xâm phạm bởi hành vi bạo lực hay do ai đó tước đoạt tài sản của người khác. Tôi cũng thấy day dứt về quyền lãnh thổ, về việc ai đó được phép vào quốc gia của chúng ta còn ai đó thì không. Vì sao người này được vào mà người khác lại không? Và sau đó, sau khi gặp thầy, tôi đạt tới mức nhìn tất cả những việc người ta làm với nhau như “trò chơi”, ít nhiều cũng là “thỏa thuận” giữa họ với nhau, được nói ra hoặc không được nói rõ ra. Tôi thấy dù sao cũng khá hơn vì không cảm thấy nỗi đau của họ. Nhưng liệu tôi có thể đạt tới mức hoàn toàn không có cảm xúc tiêu cực khi chứng kiến ai đó xâm phạm quyền lợi của người khác? Liệu tôi có thể chỉ nhìn vào mọi việc người ta làm với nhau và nghĩ rằng *Các vị đang làm cho nhau những điều các vị đã lựa chọn?*

Abraham: Bạn có thể làm việc đó. Khi bạn hiểu rằng mỗi người trong số họ đều thu hút sự việc đến với họ thông qua ý nghĩ, bạn sẽ cảm thấy mình tràn đầy năng lượng thay vì cảm thấy đau cho họ, vì bạn sẽ hiểu rằng họ đang gặt hái cảm xúc tiêu cực hoặc tích cực, tùy thuộc vào việc họ chọn cách nghĩ như thế nào. Đương nhiên hầu hết không ai hiểu vì sao mình lại nhận được những điều đang nhận được. Đó là lý do vì sao có nhiều người tin rằng mình đang là nạn nhân. Họ tin rằng mình là nạn nhân vì chính mình không hiểu làm thế nào lại nhận được những điều đang phải nhận. Họ không hiểu rằng họ mời gọi những điều đó thông qua ý nghĩ hoặc qua sự chú ý của chính mình. Điều đó có thể giúp bạn hiểu rằng mỗi trải nghiệm làm cho khát vọng trở nên rõ ràng hơn.

Không thứ gì bị thiếu

Bạn vừa đề cập tới quyền lãnh thổ. Chúng tôi có quan điểm hơi khác về “lãnh thổ” so với những người tồn tại ở hình hài vật chất như các bạn, vì trong thế giới vật chất của các bạn, bạn vẫn nhìn thấy giới hạn. Bạn chỉ cảm thấy một điều là có quá nhiều không gian dần dần bị xâm chiếm hết, và bạn cảm thấy như vậy không đủ.

Vấn đề là thái độ của bạn đối với sự giới hạn; bạn cảm thấy thiếu thốn thay vì đầy đủ, bạn nhận thấy không đủ không gian, không đủ tiền, không đủ sức khỏe, bạn thấy có lý do để tranh giành. Theo quan điểm của chúng tôi thì bất kỳ thứ gì cũng đều không có giới hạn, tất cả mọi thứ đều dư thừa không bao giờ hết. Luôn có đủ mọi thứ cho tất cả các bạn. Và như vậy, khi đã hiểu điều đó, mọi cảm xúc về giới hạn, sự thiếu thốn, nhu cầu được bảo vệ, nhu cầu bảo vệ quyền lãnh thổ không còn là vấn đề.

Do *Luật hấp dẫn* mà chúng ta được tụ lại cùng nhau. Theo quan điểm phi vật chất của chúng tôi, “Gia đình Abraham” luôn cùng nhau vì thực chất chúng ta giống nhau, và trong sự giống nhau đó, chúng ta được thu hút về phía nhau. Và như thế chẳng còn ai là người giữ cửa. Không có người canh gác để cấm của những người không hòa hợp, họ không được hút đến phía chúng ta vì chúng ta không chú ý tới họ. Trong môi trường của các bạn cũng tương tự như vậy. Tuy các bạn không thấy điều đó rõ ràng như chúng tôi, *Luật* vẫn có hiệu quả hết như đối với chúng tôi. Các bạn có nhiều cách giải thích sự việc mang tính vật chất, cách giải thích này có thể đúng phần nào, nhưng không đầy đủ. Nói cách khác, khi bạn mô tả việc lấy nước vào cốc chỉ bằng cách chỉ vào vòi dẫn nước và van khóa, thì chúng tôi lại cho rằng trong câu chuyện đó có nhiều thứ hơn thế. Và khi bạn giải thích với chúng tôi rằng bạn bị những kẻ xâm lược sống trên Trái đất muốn lấy của bạn mọi thứ bạn có, chúng tôi lại cho rằng họ không thể làm việc đó. Trừ khi bạn mời gọi họ thông qua ý nghĩ của bạn, những kẻ xâm lược chẳng bao giờ trở thành một phần trải nghiệm của bạn. Đó là *Luật*, trong thế giới vật chất của bạn hay trong thế giới phi vật chất của chúng tôi.

Liệu có giá trị gì không khi ai đó mất đi mạng sống?

Jerry: Có phải thầy đã nói rằng thông qua những trải nghiệm sống, chúng ta rút ra những bài học? Nhưng khi một người mất đi mạng sống ở chiều kích vật chất trong quá trình trải nghiệm một hành vi bạo lực, họ có học được điều gì không?

Abraham: Không phải là bạn được cho những “bài học”. Chúng tôi không thích từ này lắm, vì nghe như có ai đó ra lệnh rằng bạn nên học hoặc phải học, mà chẳng có gì như vậy cả. Chính trải nghiệm sống của bạn mang lại cho bạn hiểu biết, và bạn trở nên sáng suốt, mở mang hơn qua sự hiểu biết này.

Để hiểu được giá trị của sự việc, thậm chí cả việc mất đi cuộc sống vật lý, điều trước tiên bạn cần phải hiểu là bạn đang bổ sung vào một trải nghiệm rộng hơn, lớn hơn thứ mà bạn biết, nó giống như là trải nghiệm tập thể của bạn trong cơ thể vật chất này. Mọi thứ bạn đang trải nghiệm bổ sung vào nhận thức rộng lớn này. Và như thế, ngay cả khi bạn bị di dời khỏi sự hội tụ qua cơ thể này, tất cả những gì bạn đã trải nghiệm sẽ là một phần của sự hiểu biết rộng lớn mà bạn nắm giữ. Và như thế, nếu trong quá trình trải nghiệm, bạn có tách rời khỏi cơ thể vật lý, thì điều đó vẫn có giá trị chứ không phải là vô ích.

Tôi là hiện thân của nhiều cuộc đời

Jerry: Có phải thầy nói rằng mất đi cuộc sống là một trải nghiệm mà bằng cách nào đó sẽ bổ sung vào những trải nghiệm của Bản thể rộng lớn hơn?

Abraham: Thực sự đúng là như vậy. Có nhiều trường hợp khiến bạn có thể mất đi mạng sống vật lý của mình. Bạn đã sống hàng nghìn cuộc đời rồi. Đó là lý do vì sao nhiệt huyết của bạn đối với cuộc sống lại mạnh đến thế. Chúng tôi không thể diễn tả cho bạn bằng lời số cuộc đời mà bạn đã sống qua, chưa nói đến việc kể chi tiết hơn về từng cuộc đời; bạn đã có nhiều trải nghiệm đến mức ký ức về tất cả những trải nghiệm này sẽ làm bạn lẫn lộn và ngăn trở bạn. Và vì thế, khi bạn sinh ra trong cơ thể hiện tại, bạn không nhớ những gì có trước đó vì bạn không muốn tách rời khỏi toàn bộ ký ức đó. Bạn có một thứ còn tốt hơn thế nhiều: Bạn có một *Nội thể*, là hội tụ của tất cả những cuộc đời mà bạn đã trải nghiệm.

Chỉ cần bạn đang là hội tụ của mọi trải nghiệm bạn đã sống qua, việc bạn ngồi đây và nói về những việc bạn làm khi bạn lên 3, lên 10, hay 12, chẳng có mấy giá trị. Đương nhiên, bạn là bạn như hiện nay là vì tất cả những thứ đó... nhưng nếu cứ tiếp tục nhìn về quá khứ và khuấy động những trải nghiệm đó thì cũng chẳng bổ sung được gì nhiều vào con người bạn hiện giờ.

Và như vậy, khi bạn chấp nhận rằng bạn là một thực thể vĩ đại, tiến hóa cao, và vì bạn nhạy cảm với cách bạn cảm nhận nên bạn được hưởng lợi từ *Hệ dẫn dắt cảm xúc* của bạn - khi sự thích hợp của bất kỳ điều gì bạn chuẩn bị làm đều dựa trên cơ sở là cách bạn cảm nhận.

Các bạn là những thực thể vật lý, và các bạn biết con người mình, con người vật lý của mình, nhưng phần lớn các bạn không biết bản thân mình từ chiều kích rộng lớn hơn. Con người vật lý của bạn là vĩ đại và quan trọng nhưng đó cũng chỉ là phần mở rộng của con người rộng hơn, lớn hơn, thông thái hơn, và đương nhiên là già dặn hơn. Và con người *Nội thể* đó

của bạn quyết định xuất hiện trong cơ thể (vật lý) này là vì nó muốn trải nghiệm cuộc đời này để bổ sung vào sự hiểu biết của con người *Nội thể* lớn hơn, rộng hơn của bạn.

Vì sao tôi không nhớ những cuộc đời trước đây của mình?

Trước khi bạn đến với cuộc đời này, đã có thỏa thuận rằng bạn sẽ không có ký ức - hay là một ký ức mù mờ, lộn xộn, tầm tối - về những gì bạn đã sống qua, nhưng bạn sẽ có giác quan, có *Hệ dẫn dắt* từ bên trong. Và cũng có thỏa thuận rằng *Hệ dẫn dắt* này có hình thức là cảm xúc, sẽ biểu lộ với bạn dưới dạng cảm nhận. *Nội thể* của bạn không thể phản hồi bằng ý nghĩ đồng thời khi bạn phát đi một ý nghĩ, do đó *Nội thể* của bạn đồng ý mang đến cho bạn *cảm nhận*, để bạn có thể biết được sự thích hợp của điều bạn cảm nhận, điều bạn nói, bạn làm trong bối cảnh của những dự định lớn hơn, rộng hơn của bạn.

Mỗi lần bạn vạch ra một dự định đầy ý thức về điều gì đó bạn mong muốn, *Nội thể* của bạn lại tính đến toàn bộ điều đó. Và như vậy, khi bạn có *chủ ý* hơn về điều bạn đưa ra, dưới hình thức *dự định*: “Tôi muốn, tôi định, tôi mong mỏi”, *Nội thể* của bạn có khả năng tính đến toàn bộ những điều đó để đề xuất cho bạn sự *dẫn dắt* rõ ràng hơn, cụ thể hơn, thích hợp hơn.

Nhiều thực thể vật lý vì không hiểu họ là người tạo nên những trải nghiệm của chính mình nên không vạch ra những dự định đầy chủ ý. Họ tự chấp nhận những gì xảy đến mà không hiểu rằng họ là *người thu hút* những gì đến với họ. Nhưng trong hoàn cảnh đó, bạn khó *khoan dung* hơn vì bạn cảm thấy bạn là nạn nhân. Bạn cảm thấy mình bị tổn thương, cảm thấy không kiểm soát được những gì xảy đến với bạn, thế là bạn cảm thấy dè chừng với những gì có thể xảy đến, không hiểu rằng bạn là người mời gọi những gì xảy đến với mình. Đó là lý do vì sao chúng tôi nói rằng *để có thể ở vị thế sẵn sàng khoan dung với bản thân, hay khoan dung với người khác, quan trọng là bạn phải hiểu vì sao bạn đang đón nhận những gì bạn đang đón nhận.*

Khi tình dục trở thành trải nghiệm bạo lực thì sao?

Jerry: Một lĩnh vực khác khiến tôi cảm thấy hơi khó chịu là tính đạo đức liên quan tới sinh hoạt tình dục. Bây giờ tôi đã đạt tới mức khoan dung đối với việc người khác chọn lựa đời sống tình dục theo như họ muốn, nhưng tôi vẫn cảm thấy khó chịu khi có ai đó dùng bạo lực với người khác trong *bất kỳ* lĩnh vực nào. Liệu tôi có thể đạt tới mức dù mọi người có làm gì, ai đó có sử dụng bạo lực hay không thì cũng không ảnh hưởng tới suy nghĩ của tôi?

Abraham: Dù đối tượng là gì đi nữa, quan trọng là phải hiểu rằng không hề có nạn nhân. Chỉ có kẻ đồng sáng tạo.

Tất cả các bạn giống như những thổi nam châm thu hút về phía mình đối tượng mà các bạn đang nghĩ tới. Nếu ai đó nghĩ nhiều hay nói nhiều về sự cưỡng đoạt tình dục, thì bằng chính lời nói của mình, họ rất dễ trở thành “nạn nhân” của trải nghiệm đó. Do *Luật*, bạn thu hút về phía mình cảm giác của thứ mà bạn nghĩ tới.

Khi bạn khởi lên *ý nghĩ*, có cảm xúc, bạn khởi xuất sáng tạo, và rồi như bạn *kỳ vọng*, nó trở thành trải nghiệm của bạn. Và như vậy, có nhiều người khởi sự sáng tạo nhưng thực sự không nhận được trong trải nghiệm của họ vì họ mới chỉ thực hiện một nửa phương trình. Họ bắt đầu bằng cách nghĩ, thậm chí là nghĩ với cảm xúc, nhưng sau đó do không *kỳ vọng* nên họ không nhận được. Điều này đúng với những điều bạn *mong muốn* và cả những điều bạn *không mong muốn*.

Sự kỳ vọng của tôi trong chuyện này là như thế nào?

Chúng tôi đã đưa ra ví dụ xem phim kinh dị khi bạn bị kích thích để có ý nghĩ hết sức rõ ràng, sống động thông qua âm thanh và hình ảnh của bộ phim. Bạn bắt đầu sáng tạo kịch bản đó khi bạn nghĩ tới nó, thường là với cảm xúc rất mạnh, nhưng khi bạn rời khỏi rạp chiếu phim, bạn tự nhủ “đó chỉ là phim ảnh, sẽ không xảy ra với mình”. Và như vậy, bạn không hoàn thành phần *kỳ vọng*.

Lưu ý rằng trong xã hội, chủ đề nào được nhắc tới càng nhiều thì sự *kỳ vọng* của công chúng về nó càng lớn. Tương tự như thế, sự *kỳ vọng* của các cá nhân càng lớn, thì khả năng họ thu hút đối tượng mà họ kỳ vọng đến với họ càng cao.

Đừng nghĩ tới những điều bạn không mong muốn thì bạn sẽ không có chúng trong trải nghiệm của mình. Đừng nói về những thứ bạn không mong muốn thì bạn sẽ không thu hút những thứ đó đến với trải nghiệm của mình. Và khi bạn hiểu được như thế, thì như một người quan sát thấy người khác có những trải nghiệm mà họ không mong muốn, bạn không có cảm giác quá tiêu cực, vì bạn hiểu họ đang trong quá trình tiếp nhận sự hiểu biết về cách thức mọi việc xảy đến với họ.

Sự thực là chẳng ai trong chúng ta cảm thấy sung sướng khi nhìn người khác bị cưỡng hiếp hoặc bị cướp hay bị giết. Nhưng khi bạn đã đạt đến mức hiểu được cách mà bạn thu hút những sự kiện đó đến với trải nghiệm của mình, bạn sẽ không còn nghĩ tới nó nữa - *và khi đó thậm chí bạn không còn là người nhìn thấy bất cứ thứ gì như thế*.

Bạn thu hút đến trải nghiệm của mình những gì bạn nghĩ tới. Máy thu hình của bạn nhầm lẫn về điều đó, vì khi bạn

eBook by Đào Tiểu Vũ

bật máy thu hình với ý định giải trí, thì người dẫn chương trình thời sự lại mang đến cho bạn bản tin bất ngờ về một sự kiện khủng khiếp đang xảy ra. Nhưng khi ý định của bạn là chỉ xem những gì muốn xem, dù bạn đang làm gì... thì bạn sẽ rời xa khỏi máy thu hình trước khi có bản tin đó.

Tôi đang dọn đường cho tương lai của mình vào chính lúc này

Khi bạn bắt gặp một điều gì đó trên báo hay tạp chí mà nó bắt đầu mang đến cảm xúc hơi khó chịu, bạn có thể ngay lập tức gác nó sang một bên thay vì tiếp tục với nó và nhận được cảm xúc tiêu cực lớn hơn vì *Luật hấp dẫn* gia tăng nó lên. Nhưng thậm chí là vượt xa hơn thế, ở thời điểm này, bạn dự định kéo đến với mình chỉ những gì bạn mong muốn, bạn sẽ bắt đầu dọn đường để hành động trong tương lai sẽ không cần phải xác định rõ đến thế. Bạn sẽ không bị kéo đến máy thu hình. Bạn sẽ không bị kéo đến với những tờ báo. Thay vì thế, bạn sẽ được kéo đến, theo *Luật hấp dẫn*, phía đối tượng mà bạn dự định một cách chủ ý.

Sở dĩ nhiều người trong số các bạn bị thu hút về phía những đối tượng theo kiểu dự định không có chủ ý là vì bạn không có dự định một cách chủ ý. Bạn không nói tới thứ bạn *mong muốn* một cách thường xuyên, do đó bạn chỉ thu hút *một phần* của tất cả những thứ đó. Bạn càng có chủ ý trong những điều mình mong muốn thì bạn lại càng dọn đường sẵn sàng nhiều hơn cho tương lai, để những hành động cần thiết nhằm xua đi những điều không mong muốn có trong trải nghiệm của bạn sẽ càng ít đi. Có thể nói, bạn sẽ không bị máy thu hình “mai phục”, không bị những con thú săn mồi trong xã hội của bạn “mai phục” vì Vũ trụ sẽ chuẩn bị sẵn cho bạn điều gì đó khác thế.

Nhưng với một đứa trẻ nhỏ ngây thơ thì sao?

Jerry: Abraham, nhiều người sẽ chấp nhận lập luận cơ bản của thầy về sự sáng tạo bằng ý nghĩ, nhưng có điều là một số người sẽ phản đối hoặc cảm thấy khó mà tiếp nhận những lời giáo huấn của thầy khi nghĩ tới những đứa trẻ ngây thơ. Họ sẽ hỏi: “Nhưng với những đứa trẻ ngây thơ thì sao? Làm sao những đứa trẻ nhỏ lại có những ý nghĩ khiến chúng có những dị dạng về mặt thể chất, bệnh tật hay bị xâm hại cơ thể?”

Abraham: Vì bao quanh những đứa trẻ đó là những người có ý nghĩ kiểu đó, cho nên chúng phải tiếp nhận (bản chất) của những ý nghĩ đó.

Jerry: Một điều gì đó giống như là thần giao cách cảm?

Abraham: Đúng vậy. Bạn biết đấy, phải mất một thời gian dài thì đứa trẻ mới biết nói, biết nghĩ. Nhưng bạn không thể biết trẻ nhỏ có ý nghĩ rõ ràng đến mức nào, vì nó chưa học được cách giao tiếp với bạn bằng lời. Nó chưa truyền đạt được ý nghĩ của mình.

Jerry: Đứa trẻ không nghĩ bằng ngôn từ. Có nghĩa là, tôi có thể cảm nhận rằng một đứa trẻ sẽ có những ý nghĩ từ rất lâu trước khi biết nói.

Abraham: Đứa trẻ suy nghĩ và nhận được ý nghĩ rung động từ phía bạn vào cái ngày nó bước vào môi trường của bạn. Điều này giải thích tại sao niềm tin lại dễ dàng được truyền từ cha sang con, từ đời nọ sang đời kia. Đứa trẻ nhận nỗi sợ hãi và niềm tin của bạn thông qua sự rung động, không cần bạn phải nói thành lời. *Nếu bạn muốn làm điều có giá trị lớn lao cho đứa con của mình, hãy chỉ nghĩ tới điều bạn mong muốn, và con bạn sẽ chỉ nhận được những ý nghĩ mong muốn đó.*

Liệu những người khác có nên thực hiện thỏa thuận của họ với tôi?

Jerry: Abraham, về *Khoan dung*, tôi vẫn nhớ như in một câu thành ngữ rằng: *Ai cũng có quyền vung tay tùy thích* (đối với tôi thế là “Khoan dung”) *chùng nào họ không phạm vào quyền vung tay của tôi, hay chùng nào họ không vung vào mũi tôi.*

Nói cách khác, khi tôi sống với quan niệm chấp nhận để người khác là con người như họ mong muốn, làm cái họ muốn làm, có cái họ muốn có, thì nếu quan niệm đó can thiệp vào điều gì đó mà chúng tôi đã thỏa thuận từ trước trong công việc làm ăn, thì đôi khi rất khó kêu gọi tôn trọng thỏa thuận hoặc hoàn thành nghĩa vụ đã thống nhất từ trước.

Abraham: Chùng nào bạn lo ngại rằng người khác có thể can thiệp vào trải nghiệm của bạn, hoặc người khác có thể vung tay vào mặt bạn, thì bạn chưa thực sự hiểu cách bạn nhận được những gì bạn nhận được là như thế nào. Từ ngày hôm nay bạn có thể bắt đầu chỉ nghĩ về những gì bạn mong muốn, và từ ngày hôm nay bạn sẽ bắt đầu thu hút đến với mình chỉ những gì bạn mong muốn. Bạn có câu hỏi vừa rồi vì ngày hôm qua hoặc trước đây bạn chưa hiểu điều đó, và thông qua ý nghĩ, bạn đã mời gọi đến với mình những người vung tay vào mặt bạn. Và như vậy, vào lúc này bạn hỏi “Tôi biết làm gì với việc đó?”

Nếu trong trải nghiệm của bạn xuất hiện ai đó vung tay kiểu khó chịu thì hãy thôi chú ý tới họ, họ sẽ biến đi và thay
eBook by Đào Tiểu Vũ

vào chỗ họ sẽ có những người dễ chịu với bạn, hòa hợp với bạn. Nhưng thường là khi họ vung tay, họ làm những việc bạn không mong muốn thì bạn lại chú ý tới điều đó. Bạn trở nên tức giận, thất vọng, và theo *Luật hấp dẫn*, bạn lại càng thu hút thêm bản chất của sự việc đó, cho tới khi bạn có thêm những sự việc tương tự trong trải nghiệm của mình. Lúc đầu là một, sau đó hai, ba, rồi nhiều hơn nữa... Hãy thôi chú ý tới những việc làm bạn *khó chịu*, mà chỉ chú ý tới những việc làm bạn *dễ chịu*, và bạn sẽ thay đổi xung lực. Không phải ngay lập tức, nhưng nó sẽ bắt đầu thay đổi.

Nếu trong vòng 30 ngày tới, mỗi sáng bạn bắt đầu ngày mới với ý nghĩ rằng: *Tôi chủ ý, tôi mong muốn, tôi kỳ vọng rằng, dù tôi làm việc với ai, dù tôi nói chuyện với ai, dù tôi ở đâu, làm gì... tôi chủ ý gặp những điều tôi mong muốn gặp*, thì bạn sẽ thay đổi xung lực trải nghiệm sống của bạn. Và tất cả những thứ khiến bạn khó chịu sẽ biến khỏi trải nghiệm của bạn và thay vào đó là những thứ *làm* bạn dễ chịu. Tuyệt đối là như vậy. Đó là *Luật*.

Tôi sẽ không bao giờ làm sai... hoặc làm nó đi tong

Khi chúng tôi nói rằng ngay từ trước khi tồn tại trong cơ thể vật lý hiện nay, tức là từ khi tồn tại trong chiều kích phi vật chất, bạn đã có chủ ý là trở thành người *Khoan dung* và hiểu được *Nghệ thuật Khoan dung* - thì sự thật đúng là như vậy. *Điều chúng tôi muốn bạn hiểu là bạn sẽ không bao giờ hoàn thành điều đó. Bạn không giống như một chiếc bàn, được tưởng tượng thành hình thù, rồi được chế tạo và cuối cùng hoàn thành. Bạn liên tục ở trong trạng thái trở thành. Bạn vĩnh viễn ở trong quá trình tăng trưởng. Nhưng bạn luôn là con người bạn hiện hữu trong thời điểm hiện tại.*

Bạn mong muốn hiểu các *Luật vũ trụ* rõ đến mức hòa nhập làm một với những luật này. Bạn muốn hiểu cách thức sự việc xảy đến để không cảm thấy mình là nạn nhân, hay bị tổn thương trước những ý thích bất chợt của ai đó muốn vung tay vào mặt bạn.

Bạn sẽ thấy những điều này khó hiểu khi đang ở giữa con đường với hai đầu là hai thế giới: một thế giới bạn sáng tạo nên trước khi bạn hiểu những điều này như chúng ta vừa nói ở đây, và một thế giới bạn đang sáng tạo nên vào lúc này và bạn đang hiểu rõ hơn. Như vậy, sẽ có một số điều xuất hiện trong trải nghiệm của bạn vì đã được dọn đường hoặc nghĩ trước từ trong quá khứ nhưng nay không phù hợp lắm với những gì bạn mong muốn. Chúng tôi biết là bạn sẽ cảm thấy hơi khó chịu khi ở trong giai đoạn chuyển giao, nhưng sẽ ngày càng bớt khó chịu hơn khi bạn ngày càng thấy rõ ràng hơn về những gì mình mong muốn. Phần lớn những sự lộn xộn do xung lực trong quá khứ gây ra đang biến mất khỏi trải nghiệm của bạn.

Khi bạn ở trong trạng thái có cảm xúc tích cực và chỉ suy xét điều đang làm, đang nghĩ, hoặc đang nói, bạn là người *Khoan dung với chính bản thân mình*. Khi ở trong trạng thái nhìn vào trải nghiệm của người khác với cảm xúc tích cực thì bạn đang *Khoan dung với người khác*. Đơn giản vậy thôi... Và bạn không thể có cảm xúc tiêu cực về bản thân mà lại trong trạng thái *Khoan dung với bản thân mình*.

Người khoan dung là người có cảm xúc tích cực, điều này có nghĩa là bạn phải kiểm soát điều mình đang chú ý tới. Kiểm soát không phải là gò mọi thứ trong thế giới của bạn vào khuôn khổ để mọi việc, mọi người tuân theo đúng cách bạn mong muốn. Điều đó có nghĩa là bạn có thể thấy, và vì thế thu hút từ Vũ trụ, từ thế giới của mình, từ bè bạn hay những gì hòa hợp với bạn, trong khi bạn để cho những phần còn lại trôi đi mà không hề nhận ra, và vì thế bạn sẽ không thu hút những phần đó về phía mình, không mời gọi đến với mình. Đó là *Khoan dung*, bạn thấy đấy.

Và chúng tôi sẽ nói với các bạn rằng, *Khoan dung* là trạng thái vẻ vang nhất mà bạn sẽ đạt tới trên cơ sở lâu dài, liên tục. Vì khi bạn là *Người khoan dung*, bạn tiếp tục hưởng thượng theo vòng xoáy vì không có cảm xúc tiêu cực để đối trọng và chìm bạn xuống. Không có vòng xoáy giật lùi. Bạn sẽ mãi tiến lên phía trước và hưởng thượng một cách vẻ vang.

Phần V

PHÂN ĐOẠN DỰ ĐỊNH

Phương thức *phân đoạn dự định* kỳ diệu

Jerry: Abraham, tôi có cảm giác là sự kết hợp các nguyên liệu của *Luật hấp dẫn*, *Khoa học sáng tạo có chủ ý* và *Nghệ thuật Khoan dung...* và thêm vào đó là Phương thức phân đoạn dự định dường như đã hình thành một công thức trọn vẹn cho mọi thứ xảy ra nói chung. Thầy có thể nói cho chúng tôi nghe về *Phương thức phân đoạn dự định* không?

Abraham: Một khi bạn hiểu rằng mình là người tự tạo nên trải nghiệm, thì bạn sẽ muốn xác định rõ hơn thứ bạn mong muốn để có thể cho phép nó đến với trải nghiệm của mình. Vì chừng nào bạn còn chưa dừng lại để xác định rõ thứ bạn thực sự muốn, bạn không thể Chủ ý sáng tạo.

Không phải ở mỗi thời điểm trong cuộc đời mình bạn đều muốn một thứ giống nhau. Trên thực tế, mỗi ngày có nhiều phân đoạn mang nhiều dự định khác nhau. Và như vậy, ý nghĩa của phần luận *Phân đoạn dự định* này là giúp bạn hiểu được giá trị của việc dừng lại nhiều lần trong ngày để xác định xem đâu là thứ bạn muốn hơn cả để bạn có thể nhấn mạnh hơn, và vì thế bổ sung thêm sức mạnh vào đó. Có rất ít thứ mà bạn thực sự trải nghiệm trong một ngày là kết quả của riêng những gì bạn nghĩ trong ngày hôm đó. Mỗi khi bạn dừng lại, từng đoạn một, và xác định xem mình muốn gì ở đoạn đó, tức là bạn đang vạch ra những ý nghĩ để bắt đầu dọn đường cho trải nghiệm của bạn trong tương lai, nơi bạn sẽ bước vào ở những phân đoạn tương tự.

Nói cách khác, giả sử bạn vào trong xe của mình và chỉ có một mình, thì việc bạn dự định giao tiếp với ai đó, hoặc lắng nghe người khác nói là dự định không quan trọng. Nhưng ý định lái xe an toàn suôn sẻ, đến nơi đúng giờ với cảm giác sáng khoái sẽ là ý định được đặt đúng phân đoạn khi bạn di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác. Việc xác định ý định khi bước vào phân đoạn lái xe không chỉ ảnh hưởng tới phân đoạn ngay lúc này mà còn dọn đường vào tương lai của bạn, để những lần sau khi lên xe, trên thực tế, bạn đã dọn đường hoặc sáng tạo nên những tình huống và sự kiện làm mình thích thú.

Có thể là lúc đầu, ngay cả khi bạn đang xác định, từng đoạn một, thứ mình muốn, vẫn sẽ có một xung lực nào đó từ những ý nghĩ của quá khứ mà bạn đã vạch ra. Nhưng với thời gian, khi bạn vạch ra thứ bạn muốn, ở từng thời điểm một, bạn sẽ dọn một con đường trước mặt mà bạn rất thích. Và khi đó, bạn sẽ không phải hành động nhiều trong khoảnh khắc đó để khiến cho mọi việc đi theo đúng cách mà bạn muốn.

Tôi có thể phân đoạn dự định cho thành công của tôi

Về mặt kỹ thuật, toàn bộ sức mạnh sáng tạo là ở trong thời điểm hiện tại. Nhưng bạn phóng chiếu nó không chỉ vào thời điểm hiện tại mà cả vào tương lai của mình. Và như vậy, khi bạn càng sẵn lòng dừng lại và xác định mình muốn gì vào thời điểm này, thì con đường tương lai của bạn càng tốt hơn, rõ hơn và hoành tráng hơn. Và mỗi khoảnh khắc sẽ trở nên tốt hơn và tốt hơn nữa.

Mục đích của phần luận này là đề xuất cho những ai có nhu cầu, một cách thức thực hành để có thể thực hiện ngay lập tức các *Luật vũ trụ* chủ yếu, nhằm giúp bạn kiểm soát tuyệt đối và có chủ ý trải nghiệm sống của bạn. Mặc dù đối với một số người, điều này có vẻ như một tuyên bố phóng đại, vì hầu hết mọi người đều cho rằng bạn không thể kiểm soát trải nghiệm của mình, nhưng chúng tôi muốn bạn biết rằng bạn có thể làm điều đó.

Chúng tôi có mặt để hỗ trợ những người ở đây, đang tồn tại trong cơ thể vật chất, hiểu được cụ thể cách thức bạn thu hút mọi thứ như đang thu hút, và để giúp bạn hiểu rằng không có thứ gì đến với bạn nếu bạn không mời gọi nó tới qua ý nghĩ. Một khi *bạn* bắt đầu nhìn vào trải nghiệm sống của *bạn* và bắt đầu nhìn thấy mối tương quan tuyệt đối giữa điều bạn nói, điều bạn nghĩ, và điều mà bạn nhận được, bạn sẽ hiểu rõ rằng thực sự bạn là người mời gọi, là người thu hút, và là người sáng tạo trải nghiệm sống vật chất của chính mình.

Lúc này là lúc tốt nhất

Bạn đang sống trong một thời đại tuyệt vời, một xã hội tiên tiến với công nghệ cao, nơi mọi thứ trong thế giới xung quanh bạn đều có thể kích thích ý nghĩ của bạn. Việc bạn tiếp cận thông tin như thế qua kích thích ý nghĩ rất có lợi, vì thông tin đó cung cấp cho bạn cơ hội mở rộng bản thân, nhưng đó cũng có thể là một nguồn gây ra nhiều nhầm lẫn.

Việc bạn có khả năng tập trung vào một đối tượng hẹp hơn mang lại thêm sự rõ ràng, còn việc bạn có khả năng tập trung vào nhiều thứ cùng một lúc thường mang lại sự hỗn loạn. Các bạn là những thực thể sẵn sàng lắng nghe và tiếp

nhận, quá trình suy nghĩ của các bạn rất nhanh, và khi bạn suy xét chỉ một đối tượng, thì theo sức mạnh của *Luật hấp dẫn*, bạn có khả năng hiểu biết rõ ràng hơn về đối tượng đó cho tới khi bạn hoàn thành mọi điều liên quan tới nó. Nhưng vì trong xã hội của các bạn có nhiều thứ kích thích ý nghĩ, nên rất ít người trong số các bạn tập trung vào một đối tượng đủ lâu để đưa nó đi xa. Hầu hết các bạn thấy mình phân tán đến mức không có cơ hội phát triển bất kỳ ý nghĩ nào đến một mức nhất định.

Mục đích và giá trị của *Phân đoạn dự định*

Và như vậy, *Phân đoạn dự định* là phương thức chủ ý xác định điều gì đang được mong muốn vào thời điểm này. Mục đích của phương thức này là từ đồng hồ hỗn độn của tất cả những thứ được xem là toàn bộ trải nghiệm sống của bạn, bạn tìm ra thứ mà mình mong muốn nhất ở thời điểm cụ thể này. Và khi dành một khoảng khắc để xác định xem *ý định* của bạn là gì, bạn sẽ thu hút một sức mạnh lớn từ vũ trụ, và tất cả sức mạnh đó lan truyền tới khoảng khắc cụ thể mà bạn đang hiện hữu.

Hãy nghĩ về ý nghĩ của bạn như một thứ nam châm, có sức hút. (Thực ra, tất cả mọi thứ trong Vũ trụ đều có sức hút, bị hút về phía những thứ giống như nó.) Và như vậy, mỗi khi bạn suy ngẫm hoặc tập trung vào một ý nghĩ tiêu cực dù là rất nhỏ, thì do sức mạnh của *Luật hấp dẫn*, nó sẽ lớn thêm lên. Nếu bạn cảm thấy đặc biệt thất vọng hay buồn bã, bạn sẽ thấy mình thu hút những người cũng cảm thấy không khác bạn là mấy, vì cách bạn *cảm nhận* là *điểm hấp dẫn*. Và như vậy, khi bạn cảm thấy bất hạnh, bạn sẽ thu hút những thứ làm bạn bất hạnh. Còn nếu bạn cảm thấy khoan khoái, bạn sẽ thu hút những thứ mà bạn thấy dễ chịu.

Vì bạn thu hút hay mời gọi đến với trải nghiệm của mình những người mà bạn giao tiếp; những người ở xung quanh khi bạn đi trên đường, những người bạn gặp khi đi mua sắm, hay khi đi dạo, những chủ đề mà người ta thảo luận với bạn, cách người phục vụ trong nhà hàng đối xử với bạn, người phục vụ được nhà hàng cử ra phục vụ bạn, số tiền bạn có được, vẻ ngoài và cảm xúc của cơ thể bạn, những người mà bạn hẹn hò (danh sách này có thể kể mãi, bao gồm mọi thứ trong trải nghiệm sống của bạn) - nên hiểu được sức mạnh ở khoảng khắc hiện tại của bạn là điều rất có giá trị. Mục đích của *phương thức Phân đoạn dự định* là điều khiển hướng ý nghĩ một cách rõ ràng tới những thứ mà bạn mong muốn được trải nghiệm bằng cách xác định những yếu tố nào trong cuộc sống quan trọng hơn cả đối với bạn trong khoảng khắc cụ thể này.

Khi chúng tôi nói với các bạn rằng *bạn là người tạo nên trải nghiệm của mình, và không có gì trong trải nghiệm của bạn mà lại không do bạn mời gọi đến*, thì đôi khi chúng tôi bị phản bác. Có sự phản bác vì nhiều người trong số các bạn đã

có những điều không mong muốn trong cuộc đời. Và thế là các bạn bảo “Abraham, tôi chẳng khi nào lại tạo nên thứ mà tôi không muốn.” Chúng tôi đồng ý rằng các bạn không tạo nên điều đó một cách có chủ đích, nhưng chúng tôi không đồng ý rằng các bạn không tạo nên điều đó. Vì chính qua ý nghĩ của bạn - chỉ có thông qua và bằng ý nghĩ của chính bạn - bạn nhận được những thứ mà bạn đang nhận được. Nhưng chừng nào còn chưa sẵn sàng chấp nhận rằng bạn là người tạo nên trải nghiệm của mình, thì những điều được đề cập trong cuốn sách này chưa chắc có giá trị với bạn.

Luật hấp dẫn ảnh hưởng tới bạn, dù bạn có ý thức về nó hay không; còn việc *Phân đoạn dự định* giúp bạn ý thức hơn về sức mạnh từ những ý nghĩ của mình, vì bạn càng áp dụng việc đó một cách có chủ ý, thì các chi tiết trong cuộc đời của bạn lại càng phản ánh dự định chủ ý ấy.

Xã hội của các bạn có quá nhiều thứ kích thích ý nghĩ

Các bạn sống trong một xã hội có quá nhiều thứ kích thích ý nghĩ, và khi bạn cởi mở và đón nhận những điều đó, có thể bạn sẽ thu hút thêm nhiều ý nghĩ, và vì thế thêm nhiều tình huống, sự kiện cũng như thêm nhiều người hơn so với thời gian bạn có hoặc mong muốn để xử lý chúng.

Chỉ trong một giờ tiếp xúc với truyền thông, bạn đã tiếp nhận một nguồn kích thích rất lớn, và không có gì lạ nếu bạn thường thấy mình hoàn toàn bị ngợp, và nhiều người trong số các bạn rút lui tuyệt đối, khép kín với mọi thứ vì có quá nhiều thứ đến với bạn quá nhanh.

Phương thức phân đoạn dự định sẽ đề xuất cho bạn giải pháp, vì khi bạn đọc những dòng viết ra ở đây, sự hỗn độn sẽ được thay thế bằng sự rõ ràng tuyệt đối, cảm giác mất kiểm soát của bạn sẽ được thay bằng cảm giác có thể kiểm soát được và đối với nhiều người trong số các bạn, cảm giác trì trệ sẽ được thay thế bằng cảm xúc hân hoan, sáng khoái của hành động tiến nhanh về phía trước.

Sự hỗn độn xuất hiện khi bạn cân nhắc quá nhiều thứ cùng một lúc, còn sự rõ ràng xuất hiện khi bạn chỉ nghĩ về một thứ, và tất cả những điều này xoay quanh Luật hấp dẫn. Khi bạn vạch ra một ý nghĩ về bất kỳ đối tượng nào, *Luật hấp dẫn* sẽ ngay lập tức hoạt động để kích thích ý nghĩ về đối tượng đó. Khi bạn chuyển từ ý nghĩ này sang ý nghĩ kia, *Luật hấp dẫn* mang lại thêm cho bạn ý nghĩ liên quan đến ý nghĩ này và cả ý nghĩ kia; và đó là lý do bạn thấy mình có cảm giác bị ngợp vì theo *Luật hấp dẫn*, bạn đang thu thập thông tin từ quá nhiều đối tượng.

Trong nhiều trường hợp, thông tin đó sẽ xuất hiện từ quá khứ của bạn, trong nhiều trường hợp khác, nó lại xuất hiện từ những người gần gũi với bạn, nhưng kết quả cuối cùng thì giống nhau: bạn đang cân nhắc nhiều thứ đến mức bạn không tiến về một hướng nào cụ thể cả, và đương nhiên hậu quả là cảm xúc thất vọng và hỗn độn.

Từ hỗn độn đến rõ ràng rồi tới sáng tạo có chủ ý

Khi bạn chọn một đối tượng đầu tiên nào đó mà bạn muốn ngẫm nghĩ, thì *Luật vũ trụ* sẽ chuyển thêm cho bạn những thứ liên quan tới ý nghĩ cụ thể đó. Nhưng thay vì nhiều ý nghĩ xuất phát từ nhiều hướng, thậm chí là những hướng mâu thuẫn, đối lập, các ý nghĩ và các sự kiện *đang* xuất hiện sẽ luôn hài hòa với ý nghĩ đầu tiên mà bạn đã nảy ra. Và như vậy, sẽ có một cảm giác rõ ràng, và thậm chí còn quan trọng hơn cảm giác rõ ràng, đó là sự thấu hiểu rằng bạn đang tiến bước trong quá trình sáng tạo của mình. Khi bạn cân nhắc nhiều đối tượng cùng một lúc, nhìn chung là bạn sẽ không hướng tới một đối tượng nào một cách mạnh mẽ vì sự tập trung của bạn và sức mạnh của bạn bị phân tán, trong khi nếu bạn tập trung vào thứ quan trọng nhất ở một thời điểm nhất định, thì bạn sẽ hướng tới thứ đó một cách mạnh mẽ.

Chia các ngày của tôi thành những *Phân đoạn dự định*

Thời điểm bạn đang hiện hữu, thời điểm mà từ đó bạn nhận thức một cách tinh tế, đó là một *phân đoạn*. Ngày của bạn có thể chia thành nhiều phân đoạn, và không thể có hai người có cùng các phân đoạn giống hệt nhau. Các phân đoạn của bạn trong ngày hôm nay có thể khác với ngày tiếp theo, và điều đó cũng không hề gì. Không cần phải có một lịch trình cứng nhắc cho các phân đoạn. Quan trọng là bạn xác định được khi nào thì bạn chuyển từ một phân đoạn này, tức là từ một loạt dự định này, sang phân đoạn (loạt dự định) khác.

Ví dụ, khi bạn thức dậy vào buổi sáng, bạn bước vào một phân đoạn mới. Thời gian mà bạn thức dậy trước khi ra khỏi giường là một phân đoạn. Thời gian mà bạn chuẩn bị cho một hành động tiếp theo, lại là một phân đoạn... Khi bạn vào trong xe, lại là một phân đoạn, và cứ thế.

Mỗi khi bạn hiểu rằng bạn đang chuyển vào một phân đoạn mới trong trải nghiệm sống của mình, nếu bạn dừng lại một chút và nói to lên, hoặc nghĩ thầm trong đầu, cái gì mà bạn mong muốn nhất khi di chuyển vào phân đoạn đó, thì theo *Luật hấp dẫn*, bạn sẽ bắt đầu thu hút những ý nghĩ, những tình huống, sự kiện, và thậm chí là cuộc trò chuyện hay hành động từ người khác hài hòa với ý định của bạn.

Khi bạn dành thời gian để nhận ra rằng bạn đang di chuyển vào một phân khúc mới, thậm chí bạn còn đi xa hơn bằng cách xác định xem ý định nào nổi trội trong đó, bạn sẽ tránh được tình trạng hỗn độn do bị cuốn đi theo ảnh hưởng của những người khác, kể cả tình trạng hỗn độn bởi thói quen suy nghĩ không chủ ý của chính bạn.

Tôi hành động và sáng tạo ở nhiều cấp độ

Ở mỗi phân đoạn trải nghiệm sống của bạn, bạn hành động ở nhiều cấp độ. Trong mỗi phân đoạn đó có những hành động bạn *đang thực hiện*. (Hành động là sự sáng tạo đầy sức mạnh.) Trong phân đoạn đó có những thứ bạn *đang nói tới*. (Nói cũng là một quá trình sáng tạo đầy sức mạnh.) Và trong phân đoạn đó có những thứ bạn đang nghĩ tới. (Nghĩ là một quá trình sáng tạo đầy sức mạnh.) Ngoài ra, trong mỗi phân đoạn, bạn có thể cân nhắc điều gì đang xảy ra trong hiện tại của bạn; điều gì đã xảy ra trong quá khứ của bạn; hoặc bạn có thể đang cân nhắc xem điều gì sẽ xảy ra trong tương lai của bạn.

Khi bạn nghĩ về điều bạn muốn trong tương lai, bạn bắt đầu thu hút bản chất của điều bạn mong muốn trong tương lai. Nhưng vì hiện tại của bạn chưa chuẩn bị cho điều đó, nên điều đó chắc sẽ không đến với bạn trong hiện tại mà nó sẽ bắt đầu vận động về phía trước. Và khi bạn tiến về phía trước, tới chỗ đó của tương lai, những sự kiện và tình huống mà bạn nghĩ tới cũng hướng về chỗ đó.

Ý nghĩ tôi đang nghĩ hôm nay dọn đường cho tương lai của tôi

Đây là quá trình mà chúng tôi gọi là dọn đường: trong hiện tại của bạn, bạn nghĩ tới tương lai sao cho khi bạn tới thời điểm tương lai đó thì tương lai của bạn đã được dọn đường sẵn, hoặc chuẩn bị sẵn, do chính bạn chuẩn bị cho bạn. Và như thế, nhiều thứ mà bạn trải nghiệm ngày hôm nay là kết quả từ những ý nghĩ về ngày hôm nay mà bạn đã nghĩ từ hôm qua, hôm kia, thậm chí là từ năm trước, năm trước nữa...

Mỗi ý nghĩ của bạn hướng tới điều bạn muốn trong tương lai của mình có lợi lớn đối với bạn. Mỗi ý nghĩ của bạn về tương lai mà bạn không mong muốn là bất lợi đối với bạn.

Khi bạn nghĩ về sự sống động và khỏe khoắn, bạn mong muốn và trông chờ điều đó trong tương lai của bạn, thì bạn đang dọn đường và chuẩn bị điều đó cho chính mình. Nhưng khi bạn sợ hãi và âu lo về sự sa sút hay bệnh tật, bạn cũng đang chuẩn bị hay dọn đường cho điều đó trong tương lai của bạn.

Phân đoạn dự định sẽ trợ giúp bạn, dù bạn đang ở trong hiện tại, nghĩ về hiện tại của mình, hay bạn đang ở hiện tại và nghĩ về tương lai của mình. Vì ở mỗi trường hợp bạn đều chú ý trong sáng tạo. Và đó là ý nghĩa của phương thức phân đoạn dự định. Dù bạn có dự định làm hay nói điều gì đó cụ thể hoặc bạn đang dọn đường cho tương lai của bạn vào lúc này, điều quan trọng và có giá trị là bạn cần làm điều đó một cách có chủ đích.

Khi bạn lên xe, nếu bạn vạch ra dự định an toàn trên đường đi, bạn sẽ thu hút các tình huống mang lại điều đó. Đương nhiên là nếu bạn đã từng dự định như thế khi bắt đầu nhiều chuyến đi trước đây..., và nếu trong quá khứ, khi bạn nhìn tương lai của mình, bạn mong muốn và trông đợi sự an toàn thì những dự định được vạch trước cũng bắt đầu dọn đường cho tương lai của bạn, và việc *phân đoạn dự định* sẽ bổ sung vào dự định đó... cùng cố nó thêm.

Tôi có thể chuẩn bị sẵn cho cuộc sống của mình hoặc cứ sống theo tự nhiên

Nếu bạn không chuẩn bị sẵn và không chú ý dự định trong phân đoạn này, thì bạn sống theo tự nhiên, và như vậy khả năng bị cuốn đi trong sự hỗn loạn hoặc theo dự định của người nào đó là rất có thể xảy ra.

Hai con người khác nhau ở hai chiếc xe khác nhau, cùng đến một địa điểm vào cùng một lúc và trải qua một cuộc va chạm... đó là hai người cùng không dự định một sự an toàn. Và như bạn thấy, họ sống theo tự nhiên và họ tự thấy mình trong sự hỗn loạn, hút đến với nhau.

Nếu bạn mong muốn và chờ đợi nhận được đối tượng mà bạn dự định, điều đó sẽ xảy ra. Nhưng nếu bạn không dành thời gian để xác lập cái bạn mong muốn, thì theo ảnh hưởng của những người khác hoặc theo ảnh hưởng của chính những thói quen cũ của bạn, bạn sẽ thu hút đủ mọi thứ mà bạn có thể muốn hoặc không muốn. Chúng tôi đồng ý rằng có một số thứ bạn thu hút một cách tình cờ hoặc tự nhiên là những thứ bạn thích, giống như có một số thứ bạn thu hút một cách không hề chủ định là những thứ mà bạn không mong muốn, nhưng thu hút một cách tự nhiên thì không mấy khi được hài lòng. Niềm vui thực sự của cuộc sống nằm trong quá trình *Sáng tạo có chủ ý*.

Khi tôi cảm nhận là tôi đang thu hút

Bây giờ, thì đến bí quyết của quá trình *Sáng tạo có chủ ý* của bạn: hãy xem bạn như thời nam châm; thu hút những thứ mình muốn đến với bản thân theo cách mà bạn cảm nhận ở bất kỳ thời điểm nào. Khi bạn cảm thấy rõ ràng và có thể kiểm soát, bạn sẽ thu hút những tình huống rõ ràng. Khi bạn cảm thấy hạnh phúc, bạn sẽ thu hút những tình huống hạnh

phức. Khi bạn cảm thấy phát đạt, bạn sẽ thu hút những tình huống của sự phát đạt. Khi bạn cảm thấy được yêu, bạn sẽ hút những tình huống của tình yêu. Nói chính xác, *cách bạn cảm nhận là điểm hấp dẫn* của bạn. Và như vậy giá trị của việc *Phân đoạn dự định* là ở chỗ bạn dừng lại nhiều lần trong ngày để nói: *đây là cái mình muốn trong phân đoạn này của cuộc đời mình. Mình mong muốn nó và trông chờ điều đó*. Và khi vạch ra những từ ngữ có sức mạnh như thế, bạn sẽ trở thành thứ mà chúng tôi gọi là Bộ sàng lọc (Selective Sifter) và bạn sẽ thu hút đến với cuộc sống của mình điều bạn mong muốn.

Bạn thấy đó, Vũ trụ, cái thế giới mà bạn đang sống trong đó, thực sự là có đủ mọi thứ. Có những thứ bạn rất thích, cũng như có những thứ bạn không thích lắm. Nhưng tất cả những gì đến với trải nghiệm của bạn là chỉ do bạn mời gọi thông qua ý nghĩ. Và như vậy, nếu bạn dành thời gian, nhiều lần trong một ngày, để xác định xem bạn muốn gì, vạch ra tuyên bố về điều bạn mong muốn và trông đợi, thì bạn sẽ giành được sự kiểm soát theo kiểu nam châm đối với trải nghiệm của chính bạn. Bạn sẽ không bao giờ là “nạn nhân” (thực ra không hề có cái gì gọi là nạn nhân) và sẽ không bao giờ là người thu hút không có chủ ý hoặc thu hút một cách tự nhiên. Một khi bạn bắt đầu phân đoạn thời gian trong ngày của mình, để xác định nhiều lần trong ngày cái gì là cái bạn muốn, thì bạn là *người chủ ý thu hút*. Và đó là một trải nghiệm vui sướng.

Thứ tôi đang muốn là gì?

Lý do khiến việc phân đoạn dự định hiệu quả đến vậy là vì có nhiều đối tượng mà bạn có thể cân nhắc, nhưng khi bạn cố gắng xem xét mọi đối tượng cùng một lúc thì bạn sẽ bị ngập và hỗn loạn. Giá trị của việc dự định theo từng phân đoạn là ở chỗ khi bạn tập trung chính xác vào ít chi tiết hơn ở thời điểm này, bạn sẽ cho phép *Luật hấp dẫn* ứng đáp mạnh hơn và bạn sẽ ít lẫn lộn hơn với những ý nghĩ nghi ngờ, lo lắng đầy mâu thuẫn hay ý thức về sự thiếu thốn.

Ví dụ như khi chuông điện thoại reo, bạn có thể nhắc máy và nói “Xin chào.” Và khi bạn biết ai đang ở đầu dây, bạn nói “Xin chào, xin chờ một chút nhé” rồi bạn tự nói với mình rằng, *tôi mong muốn nhất điều gì nhất từ cuộc trò chuyện này? Tôi muốn khích lệ tinh thần người khác. Tôi muốn được người khác hiểu. Tôi muốn người khác hiểu mình và tôi muốn người khác chịu ảnh hưởng tích cực theo hướng mà tôi mong muốn. Tôi muốn người khác hưng phấn và được khích lệ bởi những câu nói của tôi. Thực sự là tôi mong muốn một cuộc trò chuyện thành công*. Thế rồi, khi bạn trở lại với đầu dây bên kia, bạn đã dọn sẵn cuộc trò chuyện. Và bây giờ người ở đầu dây bên kia sẽ ứng đáp lại bạn một cách phù hợp với mong muốn của bạn hơn rất nhiều so với trường hợp bạn không dành thời gian để chuẩn bị trước như thế.

Khi người khác là người gọi điện, họ biết là họ muốn gì. Và như vậy thì bạn cần dành một khoảng khắc để xác định xem bạn muốn gì. Nếu không, với sức mạnh từ sự ảnh hưởng của họ, họ sẽ đạt được điều họ mong muốn, còn bạn thì có thể không đạt được.

Nếu bạn mong muốn nhiều thứ cùng một lúc, thì càng thêm lẫn lộn. Nhưng khi bạn tập trung vào những nét quan trọng nhất của điều bạn mong muốn ở thời điểm đó, bạn sẽ làm cho nó sáng rõ, mạnh mẽ và nhanh chóng hơn. Và đó là ý nghĩa của *quá trình phân đoạn dự định*: dừng lại khi bạn bước vào một phân đoạn mới và xác định điều gì bạn mong muốn nhất để bạn có thể tập trung chú ý và nhờ thế, hút sức mạnh về phía nó.

Một số người trong các bạn tập trung ở một số phân đoạn trong ngày, nhưng có rất ít người tập trung trong phần lớn thời gian của ngày. Và thế là đối với hầu hết trong số các bạn, việc xác định các phân đoạn, và dự định xác định điều gì là quan trọng nhất trong các phân đoạn này sẽ đặt các bạn vào vị trí của người thu hút như nam châm và có chủ ý, hay là người sáng tạo, trong từng phân đoạn xuyên suốt cả một ngày. Bạn sẽ nhận thấy bạn không chỉ trở nên có tính xây dựng hơn mà còn thấy mình hạnh phúc hơn. Vì khi bạn chủ ý dự định, và sau đó chủ ý cho và nhận, bạn sẽ thấy rất hài lòng.

Các bạn là những người vươn tới sự trưởng thành, và khi các bạn tiến về phía trước, bạn thấy hạnh phúc nhất, còn khi bạn cảm thấy trì trệ, bạn không được hạnh phúc lắm.

Ví dụ của một ngày phân đoạn dự định

Sau đây là ví dụ của một ngày mà bạn không chỉ ý thức về mỗi phân đoạn bạn di chuyển vào mà bạn còn vạch ra dự định trong từng phân đoạn.

Giả sử rằng bạn đang bắt đầu quá trình này vào cuối ngày, trước khi đi ngủ. Hãy nhận biết rằng đi vào tình trạng đang ngủ là một phân đoạn mới của trải nghiệm sống. Và như vậy, khi nằm trên giường, ngả đầu trên gối, sẵn sàng đi vào giấc ngủ, hãy vạch dự định cho khoảng thời gian này: *Ý định của mình là để cơ thể của mình thư giãn, ý định của mình là thức dậy được sáng khoải, nghỉ ngơi, và hưng phấn bắt đầu một ngày mới.*

Sáng hôm sau khi bạn mở mắt ra, ý thức rằng mình đã bước vào một phân đoạn mới của cuộc đời, và thời gian còn nằm trên giường cho đến khi bạn dậy là một phân đoạn. Hãy vạch dự định cho thời gian này: *Trong khi mình còn nằm trên giường đây, mình sẽ dự định có một bức tranh sáng tỏ về ngày hôm nay. Mình sẽ hưng phấn và hào hứng về ngày*

hôm nay. Và khi đó, nằm trên giường, bạn sẽ cảm nhận thấy sự sáng khoái và háo hức của ngày sắp đến với bạn.

Khi bạn dậy khỏi giường, bạn bước vào một phân đoạn mới khác của trải nghiệm sống. Đó có thể là phân đoạn bạn chuẩn bị cho một ngày. Và thế là khi bạn bước vào phân đoạn đánh răng và tắm, hãy để cho dự định của bạn hiện hữu: *Tôi muốn nhận biết cơ thể tuyệt vời của mình và cảm tạ về cách thức vận hành tuyệt diệu của nó. Tôi định ăn mặc chỉnh tề và chuẩn bị về ngoài thực sự ưà nhìn.*

Khi bạn chuẩn bị bữa sáng, hãy để dự định của bạn hiện hữu: *Tôi sẽ chọn và chuẩn bị món ăn ngon và giàu dinh dưỡng này một cách hiệu quả. Tôi sẽ thư giãn và thưởng thức với niềm vui sướng, cho phép cơ thể tuyệt vời của tôi tiêu hóa và xử lý nó một cách hoàn hảo. Tôi sẽ chọn thức ăn tốt nhất cho thể xác của mình vào thời điểm hiện tại. Tôi sẽ tâm bổ và sung sức thêm nhờ món ăn này.* Và khi bạn vạch ra ý định này, bạn sẽ nhận thấy là khi bạn ăn, bạn cảm thấy mình như trẻ lại, được tâm bổ và sung sức thêm. Và bạn sẽ cảm thấy ăn ngon hơn nhiều so với việc bạn không dự định trước như vậy.

Khi bạn lên xe và đi đến nơi cần đến, bạn hãy để ý định của bạn ở phân đoạn này là lái xe an toàn, cảm thấy sáng khoái và hạnh phúc tiến về phía trước, và ý thức về điều mà những người đi đường khác đang dự định (hoặc không) để bạn có thể vượt qua đoạn đường an toàn và hiệu quả.

Khi bạn ra khỏi xe, bạn lại bước vào một phân đoạn mới. Và như vậy, hãy dừng lại một khoảnh khắc và tưởng tượng là bạn đi bộ từ chỗ bạn đang đứng tới chỗ bạn định đến. Hãy tự thấy hạnh phúc khi bạn đi, hãy định là bạn sẽ di chuyển một cách hiệu quả và an toàn từ chỗ này đến chỗ kia. Hãy thở sâu và cảm nhận sự sống động của cơ thể bạn, hãy cảm nhận sự rõ ràng của cơ chế tư duy của bạn... Hãy vạch ra tầm nhìn hay ý định của bạn cho phân đoạn tiếp theo mà bạn chuẩn bị bước vào. Tưởng tượng là bạn sẽ chào nhân viên hoặc sếp... Hãy coi mình là người khích lệ tinh thần mọi người, dành sẵn một nụ cười. Thừa nhận rằng những người mà bạn gặp không chú ý trong các dự định của họ, nhưng hãy biết điều đó bằng dự định chú ý của bạn, bạn sẽ kiểm soát cuộc sống của mình và sẽ không bị cuốn theo sự hỗn loạn của người khác, hay theo ý định hoặc ảnh hưởng của họ.

Khi bạn trải qua một ngày với dự định theo từng phân đoạn, bạn sẽ cảm nhận thấy sức mạnh và xung lực của việc xây dựng dự định, và bạn sẽ thấy mình cảm thấy mình “vô địch”, với cảm giác hân hoan. Và khi bạn thấy mình hết lần này đến lần khác kiểm soát được cuộc sống của mình một cách đầy sáng tạo, bạn sẽ cảm thấy như thể chẳng có gì mà bạn lại không thể là, không thể làm hay không thể có.

Để phân đoạn dự định, hãy mang một cuốn sổ nhỏ

Đương nhiên, các phân đoạn của bạn sẽ không giống hệt như những gì chúng tôi vừa đề xuất và không phải ngày nào cũng giống ngày nào. Chỉ trong vài ngày, bạn sẽ thấy rất dễ xác định mỗi phân đoạn mới và xác định cái gì là bạn mong muốn hơn cả ở phân đoạn này, rồi chẳng bao lâu bạn sẽ có thể trông đợi một cách rõ ràng kết quả tốt đẹp từ mỗi phân đoạn trong ngày.

Một vài người trong số các bạn có thể thấy hiệu quả hơn khi mang theo một cuốn sổ nhỏ và dừng lại đúng theo nghĩa vật lý để xác định phân đoạn trong khi chép vào sổ danh sách các ý định của bạn. Vì chép một điều gì đó vào giấy là điểm tập trung mạnh nhất, trong giai đoạn bắt đầu áp dụng quá trình phân đoạn dự định này, bạn sẽ thấy cuốn sổ nhỏ của bạn rất có giá trị.

Bạn đã thu thập một số câu hỏi về chủ đề *Phân đoạn dự định* để hỏi chúng tôi chưa?

Có một mục đích nào đó để đạt tới hay không?

Jerry: Abraham, đối với tôi việc dự định theo phân đoạn như thể là một cỗ xe tư tưởng để áp dụng thực tiễn (và thực hiện) ngay *Luật hấp dẫn*, *Khoa học chủ ý sáng tạo* và *Nghệ thuật Khoan dung*. Nói cách khác, bằng cách kết hợp những nhận thức có ý thức về hiện tại đối với các Luật này (mà những giáo huấn của thầy đã định rõ cho chúng tôi) với *quá trình phân khúc dự định*, mỗi người chúng ta có thể ngay lập tức khám phá ra rằng ý nghĩ của chúng ta có thể tác động tới sự hiển thị trong trải nghiệm đến mức nào.

Tôi đã đánh đồng việc phân đoạn dự định với việc dự định một loạt mục tiêu nhỏ (ý định nhỏ) mà chúng ta có thể ngay lập tức và chủ động trải nghiệm sự hiển thị của chúng. Điều này dẫn tôi đến câu hỏi tiếp theo: Liệu có một mục tiêu (hay ý định) chung cơ bản nào để chúng ta hoàn thành trong cuộc sống vật chất này không?

Abraham: Có. Cũng giống như phân đoạn dự định là dự định gắn nhất với thời điểm hiện tại mà bạn đang sống, ý định của bạn khi bạn xuất hiện ở chiều kích vật chất nằm ở đầu kia của quá trình, có thể nói như vậy. Nói cách khác, bạn đang ở đây, chủ định điều mà bạn mong muốn nhất vào thời điểm này, nhưng thực ra ở thời điểm này bạn đã chịu ảnh hưởng của những ý nghĩ mà bạn đã có từ trước khi bạn sinh ra trong hình hài vật chất này. Khi bạn xuất hiện trong cơ thể vật chất này từ chiều kích bên trong, rộng lớn hơn, thực sự bạn đã có những ý định, nhưng những ý định của bạn từ chiều

kích tư duy vật chất hiện nay đang chiếm vị trí chủ đạo.

Bạn không phải là con rối thực hiện những gì đã được dự định trước. Bạn có thể lựa chọn, vào mỗi thời điểm, quyết định xem điều gì là thích hợp nhất từ chiều kích tiến triển liên tục của bạn, *vì bạn đã trưởng thành hơn trước vào thời điểm bạn xuất hiện trong cơ thể này, vì trải nghiệm sống đã được bổ sung vào chiều kích đó.*

Mục tiêu hạnh phúc đã đủ quan trọng chưa?

Jerry: Như vậy, vì tôi không biết một cách có ý thức các mục tiêu cụ thể, cá nhân, các mục tiêu chung là gì, liệu có gì đó quan trọng hơn là việc chỉ có một mục tiêu là hạnh phúc?

Abraham: Bạn đã tìm ra cách để biết được điều gì bạn đã dự định khi xuất hiện từ chiều kích bên trong của bạn. Nói cách khác, bạn đã nói “vì tôi không biết một cách có ý thức các mục tiêu cụ thể, cá nhân, các mục tiêu chung là gì.” Nguyên nhân khiến bạn không biết một cách có ý thức mục tiêu cụ thể là gì vì không có mục tiêu cụ thể nào cả. *Trước khi sinh ra, bạn đã có các ý định tổng quát, chẳng hạn như là hạnh phúc, là người khích lệ tinh thần, người trưởng thành liên tục... nhưng cách thức cụ thể hay phương tiện mà nhờ đó bạn sẽ đạt được những thứ đó lại do bạn quyết định ở đây và vào lúc này. Vào thời điểm này, bạn là người sáng tạo.*

Làm sao để chúng ta nhận thấy là chúng ta trưởng thành?

Jerry: Hãy nói tới ý định mà thầy đề cập: sự trưởng thành. Làm cách nào để chúng ta nhận thấy là chúng ta trưởng thành?

Abraham: Vì bạn là một thực thể tìm kiếm sự trưởng thành, bạn sẽ có cảm xúc tích cực mỗi khi nhận thấy sự trưởng thành của bạn, và sẽ có cảm xúc tiêu cực mỗi khi cảm nhận thấy sự trì trệ. Bạn thấy đó, bạn không nhất thiết phải nhận biết một cách ý thức ý nghĩ hay ý định của chiều kích bên trong, rộng lớn hơn của con người bạn, nhưng bạn có sự giao tiếp. *Tất cả các thực thể vật chất có sự giao tiếp với nội thể của họ dưới dạng cảm xúc, và như vậy, mỗi khi có cảm xúc tích cực thì bạn có thể biết rằng bạn đang hài hòa với những ý định bên trong của bạn.*

Điều gì là thước đo hữu hiệu cho thành công của chúng ta?

Jerry: Vậy, Abraham, từ chiều kích phi vật chất của thầy, thầy thấy đâu là thước đo hữu hiệu cho thành công của những gì mà chúng ta đang thực hiện ở đây?

Abraham: Bạn có nhiều cách để đo thành công của mình. Trong xã hội của các bạn, tiền là một thước đo thành công; phần thưởng là một thước đo thành công, nhưng từ cách nhìn của chúng tôi, sự hiện hữu của cảm xúc tích cực bên trong bạn là thước đo thành công tốt nhất.

Liệu việc phân đoạn dự định có đẩy nhanh sự hiện thực (những điều mong muốn) trong trải nghiệm của chúng ta?

Jerry: Như vậy, phân đoạn dự định không những có thể đẩy nhanh việc chúng ta có được bất kỳ thứ gì ta mong muốn, mà còn làm cho trải nghiệm của chúng ta dễ chịu hơn và có thể kiểm soát về mặt ý thức tốt hơn (vì vậy mà cũng thành công hơn). Đó có phải là ý nghĩa của việc phân đoạn dự định không?

Abraham: Hoàn toàn “có thể kiểm soát về mặt ý thức tốt hơn” khi bạn vạch rõ ý định của mình một cách có ý thức. Một cách làm khác là không quyết định xem bạn muốn gì, và vì vậy trong sự hỗn độn, thu hút mỗi thứ một chút, và trong khi thu hút đủ mọi thứ mỗi thứ một ít, thì có thứ bạn thích và có thứ bạn không thích. Ý nghĩa của phương thức phân đoạn dự định là bạn sẽ luôn thu hút thứ mà bạn mong muốn một cách đầy chủ ý. Không sáng tạo theo đà tự nhiên, không thu hút những gì bạn không mong muốn.

Bạn đã đúng khi nói rằng điều đó có thể đẩy nhanh quá trình, vì chính sự rõ ràng đẩy nhanh quá trình. Đương nhiên là khi bạn chuyển các đồng rác từ chỗ này sang chỗ khác (hay bất kỳ việc gì do chính bạn làm) thì bạn sáng tạo về mặt vật lý, nhưng bạn chưa chạm tới sức mạnh của Vũ trụ nếu như ý nghĩ của bạn chưa mang lại cảm xúc. Khi cảm xúc hiện hữu, dù là tích cực hay tiêu cực, bạn đã chạm tới sức mạnh của Vũ trụ.

Khi bạn thực sự mong muốn điều gì đó, điều đó sẽ đến với bạn rất nhanh. Khi bạn thực sự không mong muốn điều gì đó, điều đó cũng sẽ đến với bạn rất nhanh. Ý đồ của việc phân đoạn dự định là vạch ra ý nghĩ của bạn xem bạn muốn gì, tập trung vào điều đó đủ rõ ràng, vào thời điểm này, để bạn có cảm xúc về điều đó. Sự rõ ràng đẩy nhanh tốc độ.

Thiền định, Xưởng sáng tạo, và Phân đoạn dự định

Jerry: Thầy cho phép tôi làm rõ một số thuật ngữ. Có ba phương thức khác nhau. Một phương thức thầy gọi là *Phân đoạn dự định*. Một phương thức thầy gọi là *Xưởng sáng tạo*, và một phương thức nữa thầy thỉnh thoảng nói, theo cách dùng từ của những người khác, là *Thiền*. Thầy có thể làm rõ sự khác biệt và mục đích của ba phương thức này không?

Abraham: Mỗi phương thức này dành cho một ý định khác nhau. Và như vậy, câu hỏi của bạn phù hợp một cách hoàn hảo với đối tượng *Phân đoạn dự định* của chúng ta, vì khi bạn chuẩn bị bước vào một trong ba quá trình này, sẽ rất tốt nếu biết rằng vì sao bạn lại bước vào, và bạn trông đợi sẽ nhận được điều gì.

Thời gian *thiền*, theo thuật ngữ của các bạn, là một phân đoạn trong đó bạn định đưa cơ chế suy nghĩ có ý thức của bạn vào trạng thái tĩnh lặng, để cảm nhận *thế giới bên trong*. Đó là thời gian thoát ly vật lý, tách rời khỏi những gì thuộc về vật lý để bạn có thể cảm nhận những gì vượt ra ngoài thế giới vật lý. Có nhiều lý do khác nhau cho sự thoát ly này, và quan trọng là khi bạn bước vào phân đoạn này, bạn xác định lý do của bạn là gì. Lý do cho phân đoạn *Thiền* của bạn có thể chỉ đơn giản là bạn muốn thoát ly khỏi thế giới hỗn loạn và phiền toái đối với bạn. Bạn muốn có thời gian thư giãn. Khi chúng tôi khuyến khích thiền, là chúng tôi có dự định để cho bạn mở lối đi của mình sao cho bạn có thể hòa nhập cái Tôi bên trong, đang tồn tại trong chiều kích nội tại, với cái Tôi ý thức vật chất tồn tại trong cơ thể vật chất. *Thiền là trạng thái rút sự tập trung của bạn khỏi thế giới ý thức vật chất và hướng sự tập trung để hòa hợp với thế giới bên trong.*

Bây giờ đến *phương thức Xưởng sáng tạo*, là phân đoạn mà bạn dự định nghĩ cụ thể và chính xác tới những chi tiết của điều mà bạn mong muốn, và theo *Luật hấp dẫn*, mang lại một sự minh bạch (cho điều bạn muốn). Nói cách khác, bạn muốn suy xét ham muốn của mình cụ thể đến mức bạn có thể gọi ra sức mạnh của Vũ trụ để đẩy nhanh quá trình sáng tạo của bạn. *Xưởng sáng tạo* là quãng thời gian mà bạn dẫn dắt ý nghĩ của mình theo hướng những ham muốn cụ thể, hài hòa ý nghĩ của bạn trong thời khắc này với những ham muốn mà cuộc đời bạn đã giúp bạn xác định. *Trong thế giới vật chất của bạn, bạn không thể có trải nghiệm vật chất chừng nào bạn chưa sáng tạo ra nó trước hết trong ý nghĩ. Và như vậy, Xưởng sáng tạo là nơi bạn hướng ý nghĩ đầy chủ tâm vào (những) điều bạn mong muốn, và là nơi bạn bắt đầu quá trình thu hút đầy chủ ý (những) điều bạn mong muốn.*

Phương thức phân đoạn dự định đơn giản là nhận biết rằng bạn đang di chuyển vào một phân đoạn, trong đó điều bạn dự định khác với phân đoạn trước đó, và sau đó bạn dừng lại để xác định bạn đang muốn gì. Phân đoạn dự định là quá trình mà qua đó, bạn loại bỏ những trở ngại chính đối với việc sáng tạo đầy chủ ý của bạn: đó là tác động của những người khác, những người có thể có những dự định khác với bạn, hoặc tác động của chính những thói quen cũ của bạn.

Làm sao tôi có thể bắt đầu cảm thấy hạnh phúc một cách có ý thức?

Jerry: Tôi nghe nói thầy cho rằng chúng ta nên đạt tới điểm hạnh phúc rồi mới bắt đầu dự định điều gì đó. Thầy có thể cho biết một số cách khác để chủ tâm làm nảy sinh tình cảm vui sướng, hoặc mang lại một cảm xúc tích cực?

Abraham: Trước khi làm như vậy, chúng tôi muốn chỉ ra giá trị lớn lao khi bạn cảm thấy hạnh phúc. Các bạn giống như những thỏi nam châm, và cách bạn *cảm nhận* là *điểm hấp dẫn* của bạn. Và như thế, nếu bạn cảm thấy bất hạnh, nếu bạn nghĩ tới điều bạn không mong muốn (việc này có thể mang lại cảm giác bất hạnh), thì bạn sẽ thu hút thêm những điều không mong muốn. *Cảm giác hạnh phúc có giá trị to lớn, vì chỉ khi cảm thấy hạnh phúc bạn mới có khả năng thu hút những gì bạn mong muốn, mà đó cũng là trạng thái hiện hữu hữu tự nhiên nhất của bạn. Nếu bạn không để cho mình thấy hạnh phúc, thì bạn đang khiến mình cách xa con người thực tại.*

Khi đã nhận thấy rằng bạn đang hạnh phúc trong thời khắc này, hãy dành thời gian để xác định xem điều gì hiện hữu có thể ảnh hưởng tới niềm hạnh phúc của bạn. Đối với nhiều người trong số các bạn, nghe nhạc có thể là điều hợp với bạn trong thời khắc này. Đối với một số người khác thì có thể là chơi với mèo, hay đi dạo, hoặc làm tình, hay chơi với con trẻ. Đối với người này thì có thể là đọc vài trang sách. Đối với người khác thì lại là gọi điện cho một người bạn để được động viên. Có nhiều cách để làm việc đó.

Tìm được nhiều thứ xúc tác để sử dụng làm bản thân vui lên, và luôn có cách để mang lại cảm giác hạnh phúc, là điều rất giá trị. *Hãy để ý điều làm bạn vui lên và nhớ lấy nó, rồi thời khắc bạn đặc biệt muốn vui lên tới thì hãy sử dụng nó như là chất xúc tác cho niềm hạnh phúc.*

Nhưng khi những người xung quanh tôi không hạnh phúc thì sao?

Jerry: Thầy có nói rằng chúng ta có thể hạnh phúc gần như trong mọi hoàn cảnh. Nhưng làm sao có thể thực hiện được điều đó khi chúng ta quan sát thấy ai đó đang trải qua một hoàn cảnh hết sức tiêu cực?

Abraham: *Bạn chỉ có thể hạnh phúc trong hoàn cảnh đang nghĩ tới điều bạn mong muốn. Và như vậy, bạn có thể hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh nếu bạn đủ rõ ràng và đủ mạnh mẽ để cố gắng hướng sự chú ý của mình chỉ tới điều mà bạn mong muốn.*

Jerry: Nhưng làm thế nào khi có những người mà đôi khi ta buộc phải gặp lại làm hoặc nói những điều khiến ta rất khó chịu, và ta lại vẫn muốn cố gắng làm họ vui vì ta cảm thấy có lỗi khi không làm hoặc là những gì mà họ mong muốn? Làm sao mà thấy cho rằng chúng ta có thể hạnh phúc trong một hoàn cảnh như vậy?

Abraham: Đúng là thế. Khi xung quanh ta là những người không hạnh phúc, hoặc những người xung quanh ta hay những người ta phải liên quan tới lại mong muốn những điều khác với cái mà ta muốn mang lại cho họ thì việc ta vẫn hạnh phúc sẽ khó hơn. Nhưng điều chúng tôi nhận thấy khi giao tiếp với những thực thể vật chất là tuy trải nghiệm của bạn chỉ kéo dài 5 đến 10 phút, tuy trải nghiệm đó có thể là khó chịu, không vui, nhưng đa phần cảm xúc tiêu cực của bạn xuất hiện không phải trong những phút trải nghiệm tiêu cực đó, mà chúng xuất hiện trong những giờ bạn suy xét, nghiền ngẫm điều đó sau khi đã trải nghiệm. Thông thường, thời gian dành để nghĩ tới điều tiêu cực đã xảy ra lớn hơn rất nhiều so với thời gian thực tế xảy ra sự việc.

Đa phần cảm xúc tiêu cực có thể bị loại bỏ nếu trong những lúc một mình, bạn tập trung vào điều mình mong muốn nghĩ tới. Và khi đó, trong những cuộc gặp gỡ ngắn ngủi đó, trong các phần nhỏ của trải nghiệm sống của bạn, khi bạn bị ai đó quấy rầy, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, không để tâm nhiều tới sự quấy rầy, và qua thời gian, *Luật hấp dẫn* sẽ không mang bạn đến với những trải nghiệm (tiêu cực) đó vì những ý nghĩ đó đã không còn hoạt động trong bạn.

Liệu tôi có thể phân đoạn dự định khi có những sự gián đoạn không ngờ?

Jerry: Bây giờ hãy giả sử có một tình huống mà người ta thực sự muốn có một cảm giác đang tuân tự tiến lên phía trước, nhưng dự định của họ thường bị chệch hướng bởi cái mà tôi gọi là *những gián đoạn không ngờ*. Trong tình huống như vậy thì thấy cho rằng nên phân đoạn dự định theo kiểu nào?

Abraham: Đương nhiên là khi việc phân đoạn dự định của bạn trở nên ổn định và khi bạn trở nên khá hơn trong việc này, tự nhiên bạn sẽ thấy có ít sự gián đoạn hơn. Trước đây chính bạn khuyến khích sự gián đoạn vì đã không phân đoạn dự định.

Khi bạn bắt đầu một ngày bằng việc dự liệu trải nghiệm sống một cách trôi chảy, tự do thì tức là bạn đã loại bỏ được một số gián đoạn rồi. Và với những sự gián đoạn xuất hiện, bạn có thể xử lý theo từng phân đoạn, đơn giản là bằng cách nói ngay từ đầu sự gián đoạn rằng *việc này sẽ rất ngắn và ta sẽ không để mất đi việc rèn luyện ý nghĩ của mình. Mình sẽ không để mất đà đã tạo ra. Mình sẽ xử lý việc này nhanh chóng và hiệu quả, và sẽ ổn thỏa với những gì mình đang làm.*

Liệu việc phân đoạn dự định có thể mở rộng thời gian sử dụng của tôi?

Jerry: Trong nhiều năm tôi đã thường nói rằng: tôi ước bản thân mình rộng lớn hơn để có thể trải nghiệm tất cả mọi điều kỳ diệu mà mình muốn trải nghiệm. Liệu có cách nào đó mà chúng ta có thể sử dụng việc phân đoạn dự định để trải nghiệm nhiều hơn, có nghĩa là chúng ta có thể làm được nhiều việc mà ta mong muốn hơn?

Abraham: Khi bạn trở nên thành thạo với phân đoạn dự định, bạn sẽ thấy rằng mình có nhiều thời gian hơn trong một ngày để làm những việc bạn muốn làm.

Nhiều điều bạn muốn chưa đến với bạn vì trong ý nghĩ, bạn chưa rõ ràng về những điều đó và chưa thu hút chúng. Và vì thế, tự thân việc phân đoạn dự định sẽ mang lại cho bạn cái bạn đang tìm kiếm trong câu hỏi này. *Bằng cách trở nên rõ ràng về điều ta mong muốn và không còn mâu thuẫn với những ý nghĩ trái ngược với điều mong muốn, bạn sẽ làm cho Luật vũ trụ có khả năng thực hiện công việc của chúng, và bạn sẽ không cảm thấy cần phải có nhiều hành động để bù lại ý nghĩ không thích hợp. Bằng cách suy nghĩ có chủ ý, bạn sẽ chế ngự sức mạnh của Vũ trụ và nó sẽ đòi hỏi ít thời gian hơn để thực hiện nhiều việc hơn.*

Vì sao tất cả mọi người không chủ ý tạo nên cuộc đời mình?

Jerry: Mỗi người trong chúng ta được lựa chọn giữa việc chủ ý sáng tạo và sáng tạo theo cách vô tình, rồi nhận được cả những điều mong muốn lẫn những điều không mong muốn, không phân biệt, vậy tại sao lại có vẻ như đa số đều chọn cách vô tình?

Abraham: Hầu hết mọi người tạo nên trải nghiệm của mình một cách vô tình vì họ không hiểu các luật vũ trụ; họ thực sự không hiểu rằng họ có thể lựa chọn. Họ tin vào số phận hay tin vào may rủi. Họ nói “Thực tế là thế, kiểu nó phải thế.” Họ không hiểu rằng họ kiểm soát trải nghiệm của bản thân thông qua ý nghĩ của họ. Cũng giống như chơi một trò chơi mà không biết luật chơi, và chẳng mấy chốc họ trở nên mệt mỏi với trò chơi đó vì tin rằng họ không thể kiểm soát nó.

Việc bạn chủ ý để tâm tới điều mong muốn một cách cụ thể có một giá trị rất lớn, nếu không bạn sẽ bị cuốn đi bởi tác động của những thứ xung quanh. Bạn bị “tấn công” bởi nhân tố kích thích các ý nghĩ. Và như thế, nếu không vạch ra ý nghĩ quan trọng với bản thân, bạn sẽ bị kích thích bởi ý nghĩ của người khác, có thể có hoặc có thể không quan trọng đối với bạn.

Nếu bạn không biết mình muốn gì, thì tốt nhất là nên vạch ra dự định: *Tôi muốn biết tôi muốn gì*. Và khi vạch rõ ham muốn, bạn sẽ bắt đầu thu hút dữ liệu; bạn bắt đầu thu hút cơ hội; bắt đầu thu hút nhiều thứ để lựa chọn, và từ dòng ý tưởng bèn bị chảy đến với bạn, bạn sẽ hiểu rõ và cụ thể hơn điều mình ham muốn.

Vì có *Luật hấp dẫn* nên chi quan sát sự việc như chúng tồn tại dễ hơn là lựa chọn một ý nghĩ khác. Và khi mọi người quan sát sự việc như chúng tồn tại, *Luật hấp dẫn* sẽ mang lại cho họ thêm những sự việc tương tự, và với thời gian, họ đi đến chỗ tin rằng họ không kiểm soát được gì.

Nhiều người được dạy rằng họ không được phép lựa chọn, rằng họ không xứng đáng được lựa chọn, hoặc họ không có khả năng biết được chọn điều gì là phù hợp đối với họ. Với thời gian, và qua thực tế, bạn sẽ hiểu rằng mình có thể biết được sự lựa chọn có phù hợp hay không thông qua cách cảm nhận, vì khi bạn chọn hướng ý nghĩ mà hợp với chiều kích rộng lớn của bản thân, thì niềm vui sướng của bạn là bằng chứng cho thấy suy nghĩ phù hợp.

Việc ham muốn quan trọng đến mức nào đối với trải nghiệm của chúng ta?

Jerry: Bây giờ có người thậm chí còn không nói là “Tôi muốn biết tôi muốn gì” mà chỉ nói “Trong chừng mực tôi biết thì tôi không muốn bất kỳ điều gì” hay “Tôi được dạy rằng có ham muốn là sai trái” và đang ở trong trạng thái kiêu lỗ đờ, vật vờ, thì thầy sẽ nói gì với người như vậy?

Abraham: Không lẽ cái ham muốn không có ham muốn nào - nhằm đạt được trạng thái cao cả vĩ đại hơn lại không phải là một ham muốn sao? Mong muốn là sự bắt đầu của toàn bộ quá trình chủ ý sáng tạo. Và như vậy, nếu bạn từ chối cho phép mình mong muốn, thì bạn thực sự từ chối việc chủ tâm kiểm soát toàn bộ trải nghiệm sống của mình.

Các bạn thực sự là những thực thể vật chất, nhưng các bạn có sức mạnh của sự sống, sức mạnh của năng lượng, sức mạnh linh thiêng, sức mạnh của năng lượng sáng tạo, chảy vào con người bạn từ chiều kích bên trong. Bác sĩ của các bạn, với tất cả những gì họ biết, không hiểu nhiều về điều này. Họ biết là một số người có sức sống và một số người thì không. Họ sẽ nói “Người này đã chết, không còn sức sống.” Sức sống sáng tạo chảy vào bạn để mở rộng ra bên ngoài hướng tới bất kỳ điều gì bạn chú ý tới. Nói cách khác, đó là cách thức mà thông qua đó ý nghĩ của bạn mang đến cho bạn bất kỳ ham muốn nào bạn đang nghĩ tới.

Bạn càng nghĩ đến điều bạn ham muốn thì *Luật hấp dẫn* lại càng đưa nhiều thứ vào hoạt động và bạn có thể cảm nhận

eBook by Đào Tiểu Vũ

thấy xung lượng của ý nghĩ của bạn. Khi bạn không muốn nghĩ tới điều bạn ham muốn, hoặc khi bạn nghĩ tới điều bạn muốn rồi ngay lập tức lại nghĩ tới sự thiếu vắng điều đó, thì bạn cũng cản trở xung lượng tự nhiên của ý nghĩ.

Trạng thái lơ đãng, vật vờ mà bạn mô tả được tạo ra bởi bạn thường xuyên làm chậm lại đà ý nghĩ bằng những tuyên bố mâu thuẫn của mình.

Vì sao hầu hết mọi người bằng lòng với ít ham muốn như thế?

Jerry: Abraham, chúng ta sống trong một quốc gia mà hầu hết mọi người đều có cơm ăn, áo mặc hằng ngày và một nơi để ở. Hầu hết mọi người ít nhất cũng đầy đủ theo một cách nào đó. Tôi có gặp những người nói rằng “Bạn biết đấy, tôi đã có đủ, nhưng vì lý do nào đấy mà tôi không có ham muốn đủ mạnh để mang lại điều gì đó lớn lao và đặc biệt cho cuộc đời mình.” Với một người trong hoàn cảnh như thế thì thầy sẽ nói gì?

Abraham: Không phải là bạn không ham muốn thêm nữa, mà là bạn vì lý do nào đó đã tự thuyết phục bản thân rằng mình không thể có thêm nữa. Và như vậy bạn muốn lần tránh cảm giác thất vọng khi ham muốn điều gì đó mà không có được. Không phải vì không muốn điều đó nên bạn không nhận được mà là vì bạn tập trung vào sự thiếu vắng thứ bạn muốn. Và theo *Luật hấp dẫn*, bạn đang thu hút đối tượng mà bạn đang nghĩ đến (sự thiếu vắng cái bạn muốn).

Mỗi khi bạn ham muốn một điều gì đó rồi lại nói rằng “Thì tôi cũng đã muốn nhưng chẳng có được” thì sự chú ý của bạn đang tập trung vào sự thiếu vắng thứ mình muốn, và thế là theo *Luật*, bạn thu hút sự thiếu vắng. Mỗi khi nghĩ tới điều mình muốn, bạn cảm thấy hồ hởi, hưng phấn, và có cảm xúc tích cực, nhưng khi bạn nghĩ tới việc thiếu vắng cái bạn mong muốn, bạn có cảm xúc tiêu cực; bạn cảm thấy thất vọng. Sự thất vọng mà bạn cảm nhận là do *Hệ dẫn dắt cảm xúc* đang nói với bạn rằng “Cái bạn đang nghĩ tới không phải là cái bạn muốn.” Và như vậy, có thể nói là hãy cho phép ta ham muốn một chút, hãy nghĩ tới cái ta mong muốn, cảm nhận cảm xúc tích cực do việc ham muốn mang lại và để cho sự thất vọng biến mất. Và khi nghĩ tới điều bạn muốn, bạn sẽ thu hút nó đến với mình.

Hãy nói cho chúng tôi nghe về việc sắp xếp trình tự ưu tiên cho các dự định

Jerry: Thầy đã cho Esther và tôi một phương thức mà nhờ đó chúng tôi thu được những thành quả lớn lao, và tốt biết mấy nếu thầy có thể chi tiết hóa phương thức đó một chút. Đó là phương thức mà thầy gọi là *Sắp xếp trình tự ưu tiên cho các dự định*.

Abraham: Mặc dù bạn không nắm giữ tất cả mọi dự định vào bất kỳ một thời điểm nào, bạn thường có nhiều dự định mà tất cả đều liên quan đến thời điểm này. Chẳng hạn như bạn giao tiếp với bạn đời, bạn muốn có một sự giao tiếp rõ ràng, bạn muốn tự làm mình vui lên, bạn muốn làm bạn đời của mình vui lên... và có thể bạn muốn ảnh hưởng để bạn đời của bạn cũng muốn những điều tương tự. Nói cách khác, bạn mong muốn một sự hài hòa.

Quan trọng là bạn phải xác định dự định nào là bạn mong muốn thực hiện hơn cả, vì khi bạn sắp xếp trình tự ưu tiên, bạn chỉ dành sự chú ý đơn nhất đến điều quan trọng nhất, và khi bạn dành sự chú ý đơn nhất, bạn thu hút sức mạnh đến với dự định quan trọng hơn cả đối với bạn. Thế này, giả sử như bạn bắt đầu một ngày của mình, nhưng bạn không xác định rõ từng phân đoạn. Bạn sẽ lao vào một ngày mới như đa số mọi người, từ việc này sang việc khác, chịu sự chi phối bởi xung lượng và ham muốn của người khác, hoặc bởi những thói quen cũ của bạn. Điện thoại réo, con cái hỏi hết cái này đến cái kia, bạn đời đặt câu hỏi, và bạn cảm thấy mình không rõ ràng về bất kỳ điều gì, nhưng bạn cũng hoạt động trong một ngày khá là bình thường như đối với đa số mọi người.

Hoặc bây giờ bạn tham gia vào một cuộc thảo luận mà bạn không dành thời gian để xác định xem bạn muốn gì, và chẳng hạn như bạn thấy mình bất đồng với con cái hoặc bạn đời hoặc một ai đó khác, không quan trọng là ai. Bạn cảm thấy “chuông cảnh báo” từ bên trong *Nội thể* của bạn. Cảm xúc tiêu cực dâng lên trong bạn vì một loạt lý do: bạn hơi điên đầu với chính bản thân vì dính vào đồng lõa xộn này bởi bạn không dự định rõ ràng, nhưng thậm chí còn hơn thế, bạn thất vọng vì bất đồng với điều mà người khác dự định, điều mà người khác nói, hay điều mà người khác muốn.

Nếu bạn bắt gặp mình trong phân đoạn này và hỏi *Ta muốn gì nhất trong hoàn cảnh này?* thì có thể bạn sẽ nhận thấy cảm giác hài hòa thực sự là dự định mạnh nhất - hòa hợp với vợ con hay với người khác. Có nghĩa là một mối quan hệ hòa hợp quan trọng hơn nhiều so với vấn đề không mấy có ý nghĩa này. Và khi bạn nhận ra rằng sự hòa hợp là điều bạn mong muốn nhất, bạn đột nhiên thấy rõ ràng, cảm giác tiêu cực trong bạn tan đi, và bạn có một tuyên bố kiểu như *Khoan đã, chúng ta hãy nói chuyện. Tôi không muốn cãi cò vì bạn là bạn tốt nhất của tôi. Tôi muốn chúng ta có sự hòa hợp. Tôi muốn chúng ta cùng hạnh phúc.* Và khi bạn nói thế, bạn đã tước vũ khí của người kia. Bạn sẽ nhắc người kia rằng đó cũng là dự định lớn nhất của anh ta hay chị ta. Và bây giờ, từ dự định mới được ưu tiên là sự hài hòa, bạn có thể nhìn lại đối tượng kém quan trọng hơn một cách cần trọng hơn.

Tới đây chúng tôi gửi đến bạn một thông điệp rất có ích, nếu bạn vạch rõ từ đầu mỗi phân đoạn của trải nghiệm sống: Khi tôi bước vào phân đoạn này của trải nghiệm sống, dự định của tôi là thấy cái tôi muốn thấy. Và hiệu quả của nó - khi bạn giao tiếp với người khác là nó sẽ giúp bạn thấy rằng bạn mong muốn sự hòa hợp; rằng bạn muốn làm họ vui lên; rằng

bạn muốn chuyển tải ý tưởng của mình một cách hiệu quả, và rằng bạn mong muốn kích thích ham muốn của họ cho hài hòa với mong muốn của bạn. Tuyên bố này sẽ rất có ích cho bạn.

Dự định sáng tạo của tôi nên chi tiết đến mức nào?

Jerry: Khi chúng ta định hành động, cách thức hay phương tiện nên chi tiết tới mức nào, và kết quả hay sự hiển thị những dự định của chúng ta sẽ phải cụ thể ra sao?

Abraham: Bạn muốn ý nghĩ về thứ mà bạn muốn đủ chi tiết đến mức mang lại cảm xúc tích cực về nó, nhưng không chi tiết đến mức ý nghĩ về thứ bạn muốn lại mang lại cảm xúc tiêu cực. Khi bạn thoảng dự định điều gì đó, ý nghĩ của bạn còn chưa đủ cụ thể, vì vậy chưa đủ mạnh, để mang đến sức mạnh của Vũ trụ. Nhưng mặt khác, bạn có thể trở nên quá cụ thể trước khi thu thập đủ dữ liệu để củng cố niềm tin của bạn. Nói cách khác, khi bạn trở nên cụ thể, thì điều đó thách thức niềm tin của bạn về đối tượng mà bạn đang nghĩ đến và bạn có thể thấy mình đang có cảm xúc tiêu cực. *Và như vậy, hãy trở nên cụ thể ở mức đủ để mang lại cảm xúc tích cực, nhưng không cụ thể đến mức mang lại cảm xúc tiêu cực.*

Tôi có phải nhắc lại việc phân đoạn dự định theo định kỳ?

Jerry: Abraham, hãy nói thêm về việc phân đoạn dự định. Vì phải chú ý vào mỗi chi tiết nhỏ trong từng thời khắc thì sẽ rất mệt mỏi, liệu chúng ta có thể chỉ dự định sự an toàn như là điều đầu tiên trong buổi sáng rồi nó sẽ giúp chúng ta an toàn trong suốt cả ngày?

Abraham: Không cần thiết phải dự định lặp đi lặp lại, nhưng việc nhắc lại điều gì là quan trọng nhất ở bất kỳ thời khắc nào cũng tốt. *Một khi bạn đã vạch dự định an toàn và bạn bắt đầu cảm thấy an toàn, thì bạn đang ở điểm luôn thu hút sự an toàn. Nhưng mỗi khi bạn cảm thấy không an toàn, thì đó là lúc cần củng cố lại dự định an toàn.*

Việc phân đoạn dự định này có cản trở hành động bột phát của tôi hay không?

Jerry: Việc phân đoạn dự định liệu có cản trở hành động bột phát, hay khả năng ứng phó với hoàn cảnh trong một thời khắc nào đó?

Abraham: Việc phân đoạn dự định sẽ cản trở khả năng phản ứng vô ý thức, nhưng lại củng cố khả năng ứng phó có

eBook by Đào Tiểu Vũ

chú ý. Bột phát là điều tuyệt diệu chừng nào bạn thu hút một cách bột phát điều bạn mong muốn. Và không tuyệt diệu lắm khi bạn bột phát thu hút điều bạn không mong muốn. Bằng bất kỳ giá nào chúng ta không thay việc chú ý sáng tạo bằng việc sáng tạo bột phát vô tình.

Sự cân bằng mong manh giữa niềm tin và ham muốn

Jerry: Abraham, thầy có thể dành một phút để nói với chúng tôi về cái mà thầy gọi là *sự cân bằng mong manh của sáng tạo - giữa việc mong muốn và tin tưởng*.

Abraham: Hai mặt của sự cân bằng trong sáng tạo này là *muốn một điều và cho phép điều đó*. Bạn cũng có thể nói là *mong muốn một điều và kỳ vọng điều đó*. Hay cũng có thể nói rằng đó là việc *nghĩ đến một điều và kỳ vọng điều đó*.

Kịch bản tốt nhất là ham muốn một điều gì đó và tự đưa bản thân tới chỗ tin tưởng hay kỳ vọng vào việc đạt được điều đó. Đó là việc sáng tạo tốt nhất. Nếu bạn hơi ham muốn điều gì đó và tin rằng bạn có thể đạt được điều đó thì sự cân bằng trở nên hoàn thiện và trở thành của bạn. Nếu bạn rất ham muốn điều gì đó nhưng lại nghi ngờ về khả năng đạt được điều đó thì điều đó không thể xảy ra, ít nhất là không thể xảy ra ngay bây giờ, vì bạn cần phải hòa hợp ý nghĩ ham muốn và ý nghĩ tin tưởng.

Có thể là bạn được kích thích nghĩ tới điều gì đó mà bạn không ham muốn, nhưng vì bạn thường nghe tin nói rằng điều đó xảy đến với mọi người, nên bạn tin vào khả năng điều đó (xảy đến với bạn). Như vậy ý nghĩ thoáng qua về điều không mong muốn này và niềm tin vào khả năng là điều đó có thể xảy ra khiến bạn trở thành ứng cử viên đi tới trải nghiệm điều đó.

Bạn càng nghĩ tới điều bạn mong muốn, thì *Luật hấp dẫn* lại càng mang đến cho bạn bằng chứng về điều đó, cho tới khi bạn tin tưởng vào nó. Và khi bạn hiểu *Luật hấp dẫn* này (và rất dễ biết điều đó vì nó thường là nhất quán) và bạn bắt đầu chủ tâm chuyển hướng ý nghĩ của bạn, niềm tin của bạn vào khả năng trở thành bất kỳ điều gì, làm bất kỳ việc gì hay có bất kỳ điều gì, sẽ xuất hiện.

Khi nào thì việc phân đoạn dự định hướng đến công việc?

Jerry: Chúng tôi là những thực thể vật chất, và chúng tôi được dạy dỗ để tin rằng muốn được đền đáp về tài chính eBook by Đào Tiểu Vũ

thì quan trọng là phải làm việc miệt mài. Nhưng thầy không nhắc nhiều đến hành động vật chất. Vậy làm việc miệt mài hay hành động vật chất sẽ chiếm vị trí nào trong phương trình sáng tạo của thầy?

Abraham: Bạn càng chú ý tới một ý tưởng thông qua ý nghĩ thì *Luật hấp dẫn* sẽ ứng đáp nhiều hơn và ý nghĩ sẽ càng trở nên mạnh hơn. Bằng cách dọn đường trước, dưới hình thức *phân đoạn dự định*, và tưởng tượng trong *xưởng sáng tạo* của mình, bạn sẽ bắt đầu thấy có cảm hứng hành động. *Hành động xuất phát từ cảm hứng là hành động sản sinh ra kết quả tốt, vì bạn để cho Luật vũ trụ dẫn dắt bạn đi.* Nếu bạn hành động mà không chủ tâm dọn đường trước, thì thường là hành động của bạn có cảm giác như làm việc miệt mài vì bạn đang cố làm cho nhiều thứ xảy ra trong thời khắc hiện tại hơn là thứ mà riêng hành động của bạn có thể đạt được.

Nếu bạn nghĩ việc sáng tạo của bạn trở thành hiện hữu và tiếp theo đó là hành động có cảm hứng, bạn sẽ thấy tương lai đã sẵn sàng và đang chờ bạn tới, và bạn có thể hành động để tận hưởng thành quả của sức mạnh sáng tạo thực sự thay vì cố gắng không đúng cách để sử dụng hành động với mục đích sáng tạo.

Lựa chọn hành động nào là tốt nhất?

Jerry: Như vậy, khi có nhiều hành động khác nhau mà ta *có thể* thực hiện để đạt được điều gì đó cụ thể thì rốt cuộc, vào thời khắc cuối cùng, làm thế nào chúng ta có thể quyết định hành động nào trong số các hành động này là có thể sử dụng hiệu quả nhất?

Abraham: Bằng cách tưởng tượng chính bạn đang thực hiện hành động khả thi đó và nhận biết bạn cảm thấy thế nào khi tưởng tượng hành động đó. Nếu bạn có hai lựa chọn, hãy tưởng tượng là bạn đã chọn một và ghi nhận xem bạn cảm giác thế nào. Sau đó tưởng tượng là bạn chọn cái còn lại để xem bạn cảm giác ra sao. Tuy nhiên, cách bạn cảm nhận về hành động tiềm năng sẽ không rõ ràng, trừ khi bạn đã dành thời gian để trước hết là xác định các dự định của mình và sắp xếp chúng theo trật tự ưu tiên. Một khi bạn đã làm như thế, việc quyết định xem hành động nào là thích hợp nhất sẽ trở nên rất đơn giản. Bạn sẽ sử dụng *Hệ dẫn dắt cảm xúc* của mình.

Tôi nên chờ đợi sự hiển thị những điều mong muốn trong bao lâu?

Jerry: Giả sử có những người đang chờ đợi điều gì đó hiển thị ngay bây giờ và họ thấy bản thân hơi nản lòng vì điều họ dự định vẫn chưa tới. Họ cần phải chờ bao lâu thì những dấu hiệu thành công mới hiển thị? Và cái gì sẽ là dấu hiệu cho

thấy điều đó đang xảy đến?

Abraham: Khi bạn đã vạch dự định là có được điều gì đó và chờ đợi nó với niềm hy vọng, thì nó đã đang trên đường đến với bạn, và bạn sẽ thấy nhiều dấu hiệu của nó: bạn sẽ thấy những người khác đã đạt được điều gì đó tương tự, khiến bạn ham muốn, bạn sẽ nhận thấy nhiều hơn những khía cạnh của điều đó theo nhiều hướng khác nhau; bạn sẽ thấy bản thân thường nghĩ tới nó và cảm thấy hưng phấn về nó; và bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu về thứ bạn muốn - đó là một số dấu hiệu chứng tỏ thứ bạn muốn đang trên đường (đến với bạn).

Khi bạn hiểu rằng đa phần nỗ lực sáng tạo của bạn là dành để xác định thứ bạn mong muốn và hòa hợp ý nghĩ của bạn với ham muốn đó, bạn sẽ thấy là đa phần quá trình sáng tạo diễn ra ở cấp rung động. Vì thế, việc sáng tạo của bạn có thể gần hoàn thành, hoàn thành tới 99%, trước khi bạn chứng kiến bằng chứng vật chất của việc đó.

Nếu bạn nhớ rằng cảm xúc tích cực mà bạn cảm thấy trước khi việc sáng tạo diễn ra cũng là bằng chứng của quá trình sáng tạo thì bạn sẽ có khả năng di chuyển một cách đều đặn và nhanh chóng tới kết quả mà bạn mong muốn.

Tôi có thể sử dụng việc phân đoạn dự định để cùng sáng tạo được không?

Jerry: Abraham, làm thế nào mà chúng ta có thể sử dụng *phương thức Phân đoạn dự định* để cùng với người khác hoàn thành một mục đích?

Abraham: Bạn càng làm tốt việc *Phân đoạn dự định* của mình thì ý nghĩ về điều bạn mong muốn lại càng trở nên mạnh hơn - và khi đó sức ảnh hưởng của bạn sẽ trở nên lớn hơn. Và như thế, khi bạn giao tiếp với người khác, họ sẽ dễ dàng nắm bắt tinh thần trong ý tưởng của bạn hơn.

Việc sử dụng *Phân đoạn dự định* để thu hút những cái tốt nhất từ người khác cũng đặc biệt hữu ích với bạn. Nếu bạn kỳ vọng là họ không hợp tác hay không tập trung thì bạn sẽ thu hút điều đó từ phía họ, còn nếu bạn kỳ vọng họ thông minh và hợp tác, bạn cũng sẽ thu hút điều đó từ phía họ. Nếu bạn dành một ít thời gian để nâng ý nghĩ của mình tới một điểm thật mạnh mẽ trước cuộc gặp mang tính vật chất của bạn (với người khác) thì bạn sẽ có một sự đồng sáng tạo mãi nguyên hơn cho mình và cho cả họ.

Làm sao tôi có thể truyền đạt dự định của mình chính xác hơn?

Jerry: Tôi nhớ lại là trong nhiều năm qua, tôi thường xuyên rơi vào hoàn cảnh mà tôi cảm thấy là rất quan trọng, nhưng người khác và tôi cứ nói qua nói lại và sau khi chia tay, tôi nghĩ, *Trời đất, lẽ ra mình đã có thể nói hoặc Lẽ ra mình nên nói hay Mình đã định nói*, nhưng lại không nói. Và thay vì có cảm giác hoàn thành sau khi cuộc giao tiếp đã qua, thì tôi lại thường có cảm giác thất vọng. Làm cách nào để có thể tránh điều đó?

Abraham: Bằng cách nghĩ tới kết quả mong muốn trước khi bước vào cuộc trò chuyện, bạn sẽ có động lực giúp bạn truyền đạt ý nghĩa rõ hơn. Cũng rất tốt nếu nhận ra rằng khi kết hợp ý nghĩ, ý tưởng, và trải nghiệm cùng với nhau, bạn có tiềm năng sáng tạo nên những thứ thậm chí còn lớn lao hơn là tự bạn có thể sáng tạo. Vì vậy chuẩn bị sẵn kỳ vọng tích cực về sự đóng góp của các yếu tố đó sẽ đưa bạn đến chỗ nhận được sự rõ ràng, sức mạnh và giá trị của chúng. Trong sự hòa hợp dễ chịu, tâm trí bạn sẽ mạch lạc hơn, bạn sẽ khơi gợi sự rõ ràng từ người khác, và cùng với nhau các bạn sẽ có một sự đồng sáng tạo tuyệt vời.

Jerry: Khi chủ đề của cuộc giao tiếp có thể là một điều mâu thuẫn, mà người này lại không muốn làm người kia thất vọng, làm tổn thương người kia, hay làm người kia tức giận thì sẽ thế nào? Nói cách khác, nếu bạn giao tiếp với một ai đó có những ham muốn trái ngược nhau, và bạn vẫn thấy có lợi ích chung nào đó có thể đạt tới nếu tránh được mâu thuẫn tiềm tàng, thì làm thế nào để một hoàn cảnh như thế có thể hiệu quả với tất cả những người liên quan?

Abraham: Bằng cách dự định tập trung vào những điểm chung giữa các bạn khi bạn di chuyển vào một phân đoạn mới; tập trung vào những điểm hòa hợp, chỉ chú ý rất ít đến những điểm bạn bất đồng và chú ý nhiều đến những điều bạn đồng ý. Đó là giải pháp trong mọi mối quan hệ. *Rắc rối trong hầu hết mối các quan hệ là ở chỗ bạn chọn một điều nhỏ mọn mà mình không thích rồi dành hầu hết sự chú ý cho nó. Và sau đó, theo Luật hấp dẫn, bạn thu hút thêm những điều mà bạn không mong muốn.*

Liệu người ta có thể có được sự thịnh vượng mà không cần làm việc hay không?

Jerry: Thầy đã nói với chúng tôi nhiều lần rằng chúng tôi có thể có mọi thứ. Hãy giả sử một tình huống là người ta mong muốn sự thịnh vượng, nhưng lại không muốn đi làm hay đi tìm việc. Thầy bảo phải làm cách nào để thoát khỏi tình thế mâu thuẫn này?

Abraham: Bằng cách cân nhắc các dự định riêng rẽ. Nếu họ mong muốn sự thịnh vượng, mà niềm tin của họ là sự thịnh vượng chỉ có được bằng cách làm việc, thì họ sẽ không thể có được sự thịnh vượng vì họ không muốn làm duy nhất điều mà họ tin là mang lại thịnh vượng. Nhưng nếu họ suy xét sự thịnh vượng riêng rẽ, rồi sau đó không ghép với công việc mà họ kiên quyết từ chối, thì họ sẽ có khả năng thu hút sự thịnh vượng.

Bạn đã chạm tới một điều rất quan trọng; đó là cái mà chúng tôi gọi là những dự định mâu thuẫn, hay những niềm tin mâu thuẫn. *Giải pháp chỉ đơn giản là rời mắt khỏi những gì mâu thuẫn, và tập trung vào bản chất của cái bạn mong muốn.*

Nếu bạn muốn sự thịnh vượng và tin rằng nó đòi hỏi làm việc chăm chỉ rồi bạn sẵn lòng làm việc chăm chỉ thì không có sự mâu thuẫn nào, và bạn sẽ đạt được sự thịnh vượng ở một mức nào đó.

Nếu bạn mong muốn sự thịnh vượng và bạn tin rằng nó đòi hỏi làm việc chăm chỉ nhưng bạn chống lại việc làm việc chăm chỉ thì có sự mâu thuẫn trong ý nghĩ của bạn, và bạn không chỉ sẽ khó khăn để có thể hành động mà hành động nào của bạn cũng sẽ không có tính xây dựng.

Nếu bạn mong muốn sự thịnh vượng và bạn tin rằng bạn xứng đáng có được nó, và bạn kỳ vọng là nó sẽ đến với bạn chỉ vì bạn mong muốn nó đến thì sẽ không có mâu thuẫn trong ý nghĩ của bạn và sự thịnh vượng sẽ đến... Hãy chú ý tới cách cảm nhận khi bạn nghĩ để bạn có thể loại bỏ những ý nghĩ mâu thuẫn, và khi đã loại bỏ những ý nghĩ mâu thuẫn về bất kỳ điều gì bạn muốn, điều đó sẽ đến với bạn. *Luật hấp dẫn* sẽ mang nó đến.

No don doi gop

Jerry: Ví dụ có một người không thể tìm được việc sau nhiều tháng mong muốn và cố gắng, rồi sau đó vừa nhận được một công việc mong muốn thì lại có thêm 4-5 lời đề nghị đến ngay trong vòng một tuần. Nguyên nhân của trường hợp này là gì?

Abraham: Nguyên nhân lâu không tìm được việc là thay vì tập trung vào điều mong muốn, tức là việc làm, người ta lại tập trung vào việc không có việc làm, vì thế mà đẩy việc làm đi. Một khi họ đã đột phá và nhận được một việc làm, thì *sự tập trung không hướng vào tình trạng không có việc làm nữa mà sự tập trung hướng vào điều họ mong muốn, và đến lúc đó thì họ bắt đầu nhận được thêm những gì đã được dọn đường sẵn.* Trong ví dụ của bạn, ham muốn trở nên

manh hơn ngay cả khi niềm tin yếu ớt, và đến lúc *Luật hấp dẫn* tạo nên cái mà người ta cảm thấy mạnh mẽ nhất. Tuy nhiên, họ đã tự tra tấn mình không cần thiết vì không dành thời gian để dọn dẹp ý nghĩ của mình.

Vì sao sau khi nhận con nuôi thì phụ nữ lại mang thai?

Jerry: Có phải đó là lý do vì sao một cặp vợ chồng không thể có con trong nhiều năm khi nhận một đứa trẻ làm con nuôi thì bỗng nhiên người vợ lại mang thai?

Abraham: Thực sự thì chuyện cũng giống như vậy.

Việc cạnh tranh chiếm chỗ nào trong bức tranh của những dự định?

Jerry: Thêm một câu hỏi nữa: Việc *cạnh tranh* chiếm chỗ nào trong bức tranh của những dự định?

Abraham: Theo quan điểm của chúng tôi, trong Vũ trụ bao la mà tất cả chúng ta sáng tạo trong đó thực sự không có cạnh tranh, vì mọi thứ đủ dồi dào để làm hài lòng tất cả chúng ta. Bạn tự đặt mình vào cuộc cạnh tranh khi nói rằng chỉ có duy nhất một giải thưởng. Và điều đó có thể gây nên sự khó chịu một chút, vì bạn muốn giành phần thắng, bạn không muốn thua cuộc, nhưng thường là bạn chú ý hướng vào việc thua chứ không phải vào việc thắng cuộc.

Khi bạn tự đặt mình vào vị trí cạnh tranh, người thắng thường là người rõ ràng hơn về điều anh ta mong muốn, và kỳ vọng điều đó nhiều nhất. Đó là quy luật. Nếu có giá trị nào đó trong cạnh tranh thì đó là điều này: nó kích thích ham muốn.

Tăng cường sức mạnh ý chí có trở thành một lợi thế?

Jerry: Có cách nào để người ta có thể tăng cường ý chí của mình nhằm nhận được nhiều hơn những điều mong muốn và bớt đi những điều không mong muốn?

Abraham: Việc áp dụng *Phân đoạn dự định* chắc chắn có thể làm được điều đó. Nhưng không hẳn là “tăng cường ý chí” mà là nghĩ rồi *Luật hấp dẫn* sẽ bổ sung thêm. *Sức mạnh ý chí* có thể mang ý nghĩa là “quyết tâm”. Và *quyết tâm* có thể mang ý nghĩa là “suy nghĩ một cách có chủ tâm”. Tuy nhiên tất cả những cái đó nghe như một công việc nặng nề hơn

eBook by Đào Tiểu Vũ

mức thực sự cần thiết. Đơn giản là nghĩ tới điều mong muốn, kiên định suốt ngày, và Luật hấp dẫn sẽ lo mọi việc còn lại.

Vì sao phần lớn mọi người ngưng trải nghiệm sự phát triển?

Jerry: Tôi thấy dường như trong xã hội chúng ta, hầu hết mọi người khi đạt đến độ tuổi từ 25 đến 35 là họ đã đi xa hết mức xét về phương diện phát triển và trưởng thành. Họ đã có nhà mà họ có thể có, một lối sống mà họ có thể có, công việc, niềm tin, chính trị, tín ngưỡng muốn có, thậm chí là sự đa dạng của trải nghiệm cá nhân mà hầu hết họ có thể có. Thầy nghĩ nguyên nhân của việc này là gì?

Abraham: Không phải là họ đã có nhiều trải nghiệm như họ có thể có, mà là họ không còn thu hút trải nghiệm mới. Trong trải nghiệm mới, có sự hưng phấn và thêm ham muốn, nhưng nhiều người trong số họ không còn chủ tâm vạch ra ham muốn của mình, họ ít nhiều đều đã rút lui về với thực tại.

Chú ý tới thực tại chỉ thu hút thêm thực tại. Còn chú ý tới điều mong muốn thì sẽ thu hút sự thay đổi. Và như vậy, có một kiểu thỏa mãn ở đây, đơn giản là vì *Luật* đã không được thấu hiểu.

Hầu hết mọi người không chủ tâm đạt tới sự phát triển nữa vì họ không hiểu *Luật vũ trụ*, nên họ vô tình có những ý nghĩ mâu thuẫn mà hậu quả là họ nhận được những điều không mong muốn. Khi niềm tin vào điều có thể hoàn thành mâu thuẫn với ham muốn về điều muốn làm, thì thậm chí làm việc hăng say cũng không mang lại kết quả tốt, và với thời gian thì bạn sẽ thấy mệt mỏi.

Ý thức được một cách tự giác *Luật vũ trụ* và bắt đầu nhẹ nhàng dẫn dắt những ý nghĩ của bạn tới những gì bạn thích sẽ bắt đầu mang lại những kết quả tích cực tức thì.

Jerry: Vậy, ví dụ như một người đã đạt tới một điểm cụ thể trong cuộc đời, mà tại đó người ta thấy bản thân ở trong cái gọi là vòng xoáy đi xuống, hay gọi là vòng xoáy tiêu cực. Làm cách nào để sử dụng quá trình *Phân đoạn dự định* nhằm bắt đầu đưa vòng xoáy này đi lên?

Abraham: Hiện tại của bạn đầy sức mạnh. Trên thực tế, tất cả sức mạnh của bạn đang ở ngay đây, ngay bây giờ. Cho nên nếu bạn tập trung vào chỗ bạn đang hiện hữu ngay bây giờ và dừng lại để nghĩ về điều bạn mong muốn nhất chỉ từ phân đoạn hiện nay, bạn sẽ tìm thấy sự rõ ràng. *Ngay bây giờ bạn không thể lựa chọn mọi thứ bạn muốn đối với mọi thứ*,
eBook by Đào Tiểu Vũ

nhưng ngay bây giờ bạn có thể xác định từ nay bạn thích cái gì. Và khi làm như thế, từng phân đoạn, bạn sẽ tìm thấy sự rõ ràng mới hình thành - và vòng xoáy đi xuống sẽ hướng lên trên.

Làm cách nào để chúng ta thoát khỏi ảnh hưởng của niềm tin và thói quen cũ?

Jerry: Abraham, dường như đối với hầu hết chúng ta bỏ đi những ý tưởng, niềm tin, thói quen cũ là việc đặc biệt khó khăn. Thầy có thể vui lòng cho chúng tôi một thông điệp khẳng định để giúp chúng tôi tránh được tác động từ những trải nghiệm và niềm tin trong quá khứ?

Abraham: *Tôi mạnh mẽ trong hiện tại của tôi.* Chúng tôi không khuyến khích việc từ bỏ những ý tưởng cũ, vì trong quá trình cố gắng rũ bỏ nó, thực ra bạn lại nghĩ đến chúng nhiều hơn. Và một số ý tưởng cũ cũng đáng để giữ lại. Chỉ nên ý thức hơn cách bạn hướng ý nghĩ của mình, và quyết định là bạn muốn cảm thấy dễ chịu. *Hôm nay dù tôi đi đâu, dù tôi làm gì, dự định nổi bật của tôi là thấy thứ tôi muốn thấy. Không có gì quan trọng bằng thứ làm cho tôi cảm thấy dễ chịu.*

Jerry: Như vậy, nếu người ta chứng kiến những điều tiêu cực loan tải qua các phương tiện truyền thông, hay thậm chí là lắng nghe những vấn đề do bạn bè của họ trình bày thì làm cách nào để giữ cho yếu tố tiêu cực không làm họ chệch hướng?

Abraham: Bằng cách vạch rõ dự định thấy những gì mà họ muốn thấy, trong từng phân đoạn của trải nghiệm sống. Và như thế thì ngay cả từ những bài trình bày tiêu cực nhất, họ vẫn có thể thấy điều gì đó mà họ mong muốn.

Có bao giờ nên nói ra cái gì mình không mong muốn không?

Jerry: Có bao giờ nên nói ra những điều chúng ta không mong muốn không?

Abraham: Nói ra những điều bạn không mong muốn đôi khi mang lại bức tranh rõ nét về cái mà bạn mong muốn. Nhưng tốt nhất là nên nhanh chóng thoát khỏi đối tượng không mong muốn và chuyển sang đối tượng mà bạn mong muốn.

Việc tìm hiểu những ý nghĩ tiêu cực của chúng ta có giá trị gì không?

Jerry: Abraham, thầy có bao giờ thấy rằng việc cố gắng xác định xem ý nghĩ cụ thể nào đã mang lại cảm xúc tiêu cực cũng có một giá trị nào đó hay không?

Abraham: Có thể có giá trị trong đó vì lý do sau: *Điều quan trọng nhất khi bạn nhận ra rằng bạn đang có ý nghĩ tiêu cực là, theo cách bất kỳ mà bạn có thể, bạn ngừng ý nghĩ tiêu cực đó.* Nếu có niềm tin rất mạnh trong bạn, thì bạn có thể nhận thấy rằng ý nghĩ tiêu cực sẽ xuất hiện lặp đi lặp lại. Và như thế, bạn tiếp tục phải chuyển hướng ý nghĩ, từ ý nghĩ tiêu cực đó chuyển sang điều gì đó khác. Trong trường hợp này, việc nhận ra ý nghĩ khó chịu và sửa chữa nó bằng cách gán cho nó một cách nhìn mới sẽ có giá trị. Nói cách khác, hãy nhào nặn niềm tin mâu thuẫn thành thứ không còn mâu thuẫn lắm - và nó sẽ không xuất hiện lặp đi lặp lại và ám ảnh bạn nữa.

Khi những người khác không coi ham muốn của tôi là thực tế thì sao?

Jerry: Nếu có ai đó biết điều chúng ta mong muốn thực hiện (và đó là điều thực sự trên mức bình thường rất nhiều) và người đó nói với chúng ta rằng ham muốn của ta là “không thực tế”, làm cách nào để tránh bị ảnh hưởng bởi điều này?

Abraham: Bạn có thể tránh ảnh hưởng của người khác bằng cách nghĩ tới điều quan trọng đối với bạn ngay từ trước khi giao tiếp với họ. *Phương thức phân đoạn dự định* rất có ích trong việc này. *Khi những người khác khẳng khẳng cho rằng bạn phải nhìn vào “thực tế”, họ đang tác động tới bạn để bạn bắt rễ vào thực tế đó như một cái cây vậy. Chứng nào bạn chỉ nhìn thấy thực tại, bạn không thể phát triển hơn thế được. Bạn cần cho phép mình thấy thứ bạn muốn thấy nếu như bạn muốn thu hút được thứ bạn muốn thấy. Sự chú ý vào thực tại chỉ tạo thêm thực tại.*

Làm cách nào để “Có mọi thứ trong 60 ngày”?

Jerry: Thầy đã nói một cách cơ bản rằng trong vòng 60 ngày, chúng ta có thể có mọi thứ theo cách mà chúng ta muốn trong cuộc đời mình. Thầy cho rằng chúng tôi nên làm việc đó thế nào?

Abraham: Trước tiên, bạn phải nhận ra rằng mọi thứ bạn đang sống là kết quả từ những ý nghĩ của bạn trong quá khứ. Những ý nghĩ này thực sự đã mời gọi hoặc xếp đặt nên hoàn cảnh mà bạn đang sống. Và như thế thì hôm nay, khi bạn bắt đầu vạch ra ý nghĩ về tương lai và thấy bạn như cách bạn muốn thì bạn đã bắt đầu hòa hợp những sự kiện tương lai với

những hoàn cảnh làm bạn hài lòng.

Khi bạn nghĩ tới tương lai của mình, có thể là trong 10 năm, có thể là 5 năm hoặc có thể là 60 ngày sắp tới - thì thực sự là bạn đang dọn đường sẵn. Và khi đó, khi bạn bước vào những thời khắc đã được dọn đường sẵn, khi tương lai trở thành hiện tại, bạn điều chỉnh lại bằng câu nói *Đây là thứ mà tôi muốn vào lúc này*. Và tất cả những ý nghĩ đã có tương lai của mình, vào ngay thời khắc này, khi bạn dự định nên có hành động nào, sẽ kết hợp lại để mang cho bạn chính xác cuộc sống mà bạn mong muốn.

Và như vậy, đó là một quá trình đơn giản khi thừa nhận rằng mỗi ngày đều có nhiều phân đoạn. Và khi bạn bước vào một phân đoạn mới, bạn cần dừng lại và xác định xem điều gì quan trọng nhất đối với mình, để theo *Luật hấp dẫn*, bạn có thể thu hút nó đến với bạn để bạn cân nhắc. Bạn càng nghĩ tới điều gì đó thì bạn càng trở nên rõ ràng, bạn càng rõ ràng thì bạn lại càng có cảm xúc tích cực và bạn càng thu hút thêm sức mạnh. Và như thế, công việc *Phân đoạn dự định* là chìa khóa của quá trình sáng tạo mau lẹ và có chủ ý.

Chúng tôi đã rất thích thú khi được trao đổi với bạn về chủ đề quan trọng nhất này. Tình yêu lớn của chúng tôi dành cho bạn.

Nay thì bạn đã hiểu

Nay thì bạn đã hiểu được *quy luật* của trò chơi vĩ đại *Cuộc sống vĩnh hằng* mà chúng ta đang chơi, và có thể nói, giờ thì bạn đã có định mệnh là có trải nghiệm tuyệt diệu, vì từ nay bạn có thể kiểm soát một cách sáng tạo trải nghiệm vật chất của mình.

Nay bạn đã hiểu *Luật hấp dẫn* mạnh mẽ, và không còn hiểu nhầm cách sự việc xảy đến với bạn hay với người khác mà bạn có thể quan sát thấy. Khi bạn thực hành và trở nên thành thạo trong việc hướng ý nghĩ của mình đến những điều mong muốn, sự hiểu biết *Khoa học sáng tạo có chủ ý* sẽ đưa bạn đến bất kỳ nơi nào bạn quyết định đến.

Từng phân đoạn, bạn sẽ dọn đường sẵn cho trải nghiệm sống của mình, gửi ý nghĩ mạnh mẽ vào tương lai để nó sẵn sàng chờ đón bạn với niềm vui sướng. Và bằng việc chú ý tới cách mình cảm nhận, bạn sẽ học cách dẫn dắt ý nghĩ cho hài hòa với *Nội thể* của bạn, và con người thực sự của bạn sẽ trở thành *Người khoan dung* như bản sinh của bạn, với định mệnh là có một cuộc sống viên mãn và hân hoan bất tận.

Chúng tôi đã rất vui sướng với cuộc giao tiếp này.

Và bây giờ thì chúng tôi đã xong việc.

Abraham